



輔導工作室 – 心靈也抗疫

這一陣子，生活上的種種也改變了：



面對疫情及各種轉變，我們可能有各種各樣的感受。轉變是壓力的來源，也是調整生活的好機會。大家不妨於在家的日子，探索及認識一些新事物，體驗不同的生活態度，讓生活更愜意。今期的輔導工作室，跟大家談談「靜觀」，當然其他如運動、音樂、藝術等都可有效調節生活，重要是選擇適合你自己的方法。

甚麼是靜觀？

不少同學可能曾經聽過靜觀，但未有時間去認識他。**靜觀**是：

- 有意識地以中立態度如實地**留心當下的一刻**
- 持**開放及接納的態度**體驗此時此刻的經歷



- 靜觀是一種**生活態度**，可以在日常生活中體驗：



靜觀帶來的好處

持之以恆地修習靜觀，可以：



很多時我們在生活中，建立了一些模式和習慣，於是養成了一些自動產生的反應，例如面對某個處境，就會出現一些負面情緒，就算該處境並非那麼壞，卻慣性地有同樣強烈的情緒反應。

靜觀練習，可以訓練我們對當下此刻的覺察力，學習不被慣性主宰，更能善巧地選擇合適的方法回應所面對的處境。一些研究更顯示，修習靜觀，可以改變腦部結構，建立理性神經網絡呢！

有興趣體驗一下？

以下是新生精神康復會的 [New Life 330 網站](#)，建議大家觀看介紹靜觀的短片：

<https://newlife330.hk/animation.html>

及跟隨網站或手機程式每天練習：

[App Store](#) / [Google Play](#)

如有興趣每天修習靜觀，建議參加八星期的靜觀課程。以下網址有本地課程的資料：

<https://mindfulness.hk/cn/>