



抗壓 | 極權困局令市民焦慮不安 心理學家教靜觀伸展清空心靈 (附示範動作)

更新時間 (HKT): 2020.07.01 06:00



A A A

[立即登入免費問診【醫SUN信箱】](#)

反送中運動一周年，警暴仍然停不了。加上國安法殺到，相信很多香港人都難以入眠，甚至出現焦慮不安的情緒。如果你都有以上情況，除了放下手機，讓自己休息一回，其實都可以嘗試靜觀。

臨床心理學家及靜觀導師吳崇欣 (Beatrice) 指，靜觀是培養一種不加批判，有意識的覺察。當我們在日常生活中，面對不能控制只能接受的事情時，可透過靜觀讓我們感受當下的感覺。「我們這時代的人生活忙碌，腦袋不停轉動，例如我走路就是為了抵達目的地，我並非在感受雙腿走動，甚至在預備到達目的地後須要做的事。腦袋跑到別處，大部份時間都不在當下。」

在日常生活中，每一個時刻都可以做靜觀練習。例如用膳時，專注感受眼前的食物，其香味、口感、味道，感受咀嚼時嘴部活動的感覺。腦海不要想吃飯以外的事，不要想工作，不要想時事，就靜靜的專注的，把心神投入到餐點中，其實已是靜觀練習的一種。又例如靜觀伸展練習，雖然看起來像一般瑜伽和運動伸展，但Beatrice指，靜觀伸展的目的，是感受身體的感覺，而非像運動般，突破身體極限。亦不介意能伸展到哪一個位置，只要跟隨身體需要就可以。

這一年來社會所發生的大大小小事件，都令港人覺得無力、不安和困擾，Beatrice說：「有些人看到網上片段，可能他的心已投入了片段、投角色。他已想像為何不這樣做，或如果我在場我可怎樣做，他會將原本難過傷心的時間延長。靜觀的方法是，我們感受第一層痛苦就夠了。你真的很傷心，真的很難過，真的覺得不安，我們只感受這一部份就可以了。如果他有覺察，他知道他可以有一個小休，不論是洗澡或喝水，感受一下喝

如果對今集內容還有疑問，歡迎登入以下連結，並在留言區內留言，我們會盡快找醫生為你解答。[即上健康蘋台免登入·分享内容或發問](#)

記者：李樂欣

攝影：蕭志南 周芝瑩

馬路趣事 車界大小事

[CarMan吹水台](#) 一齊傾吓偈

獸醫處方減肥食譜 簡單家居運動教學

《狗狗全方位減肥手冊》 [主子輕鬆減走脂肪](#)

打國際線 《蘋果》英文版免費試睇 [按此了解更多](#)

英文版已登錄新版《蘋果》App [按此下載/更新](#)



MeWe

