

內心的平靜



**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
Department of Psychiatry
香港大學精神醫學系



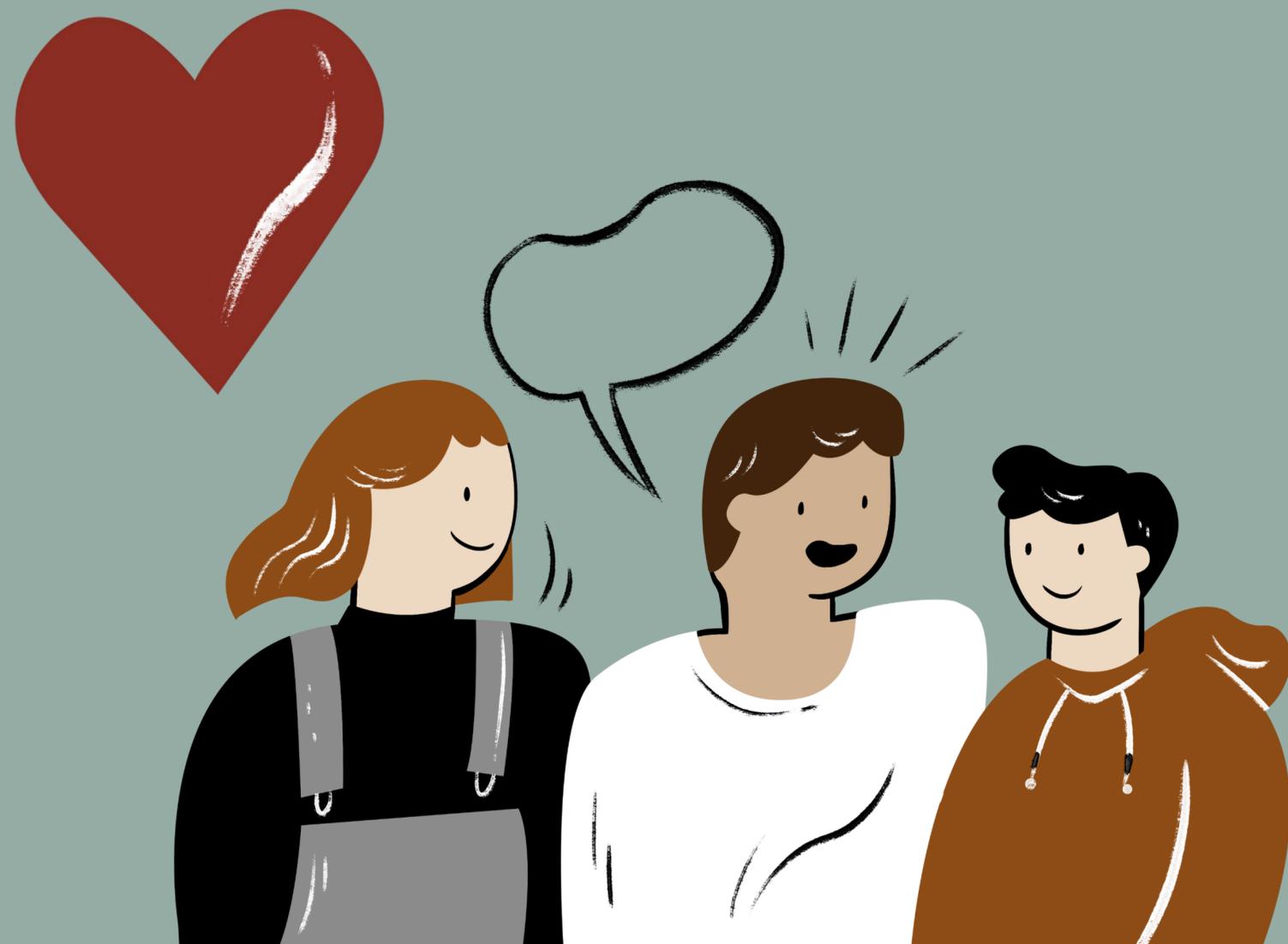
Early Psychosis Foundation
思覺基金



優質教育基金
Quality Education Fund

目標

- 認識減壓方法及靜觀概念
- 學習技巧：專注，當下，不加批判
- 應用



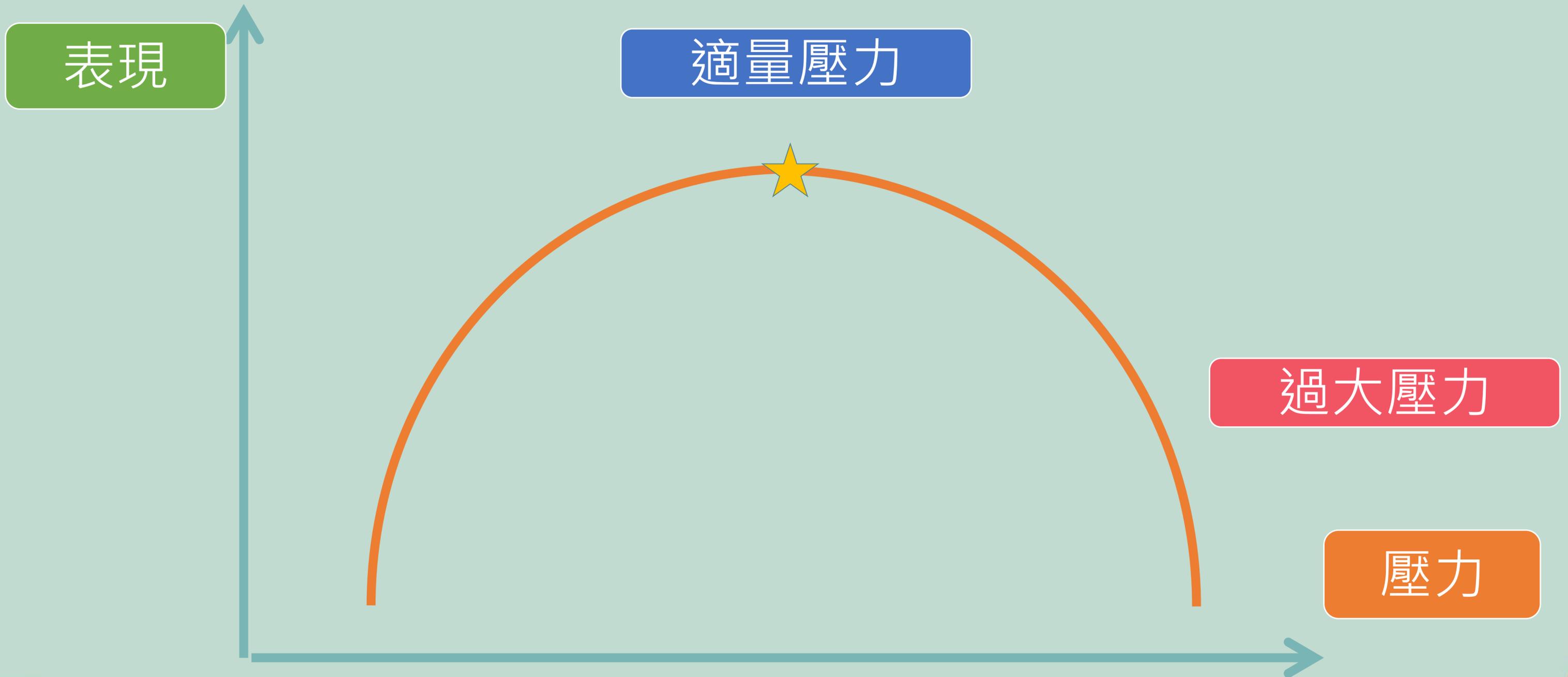
壓力

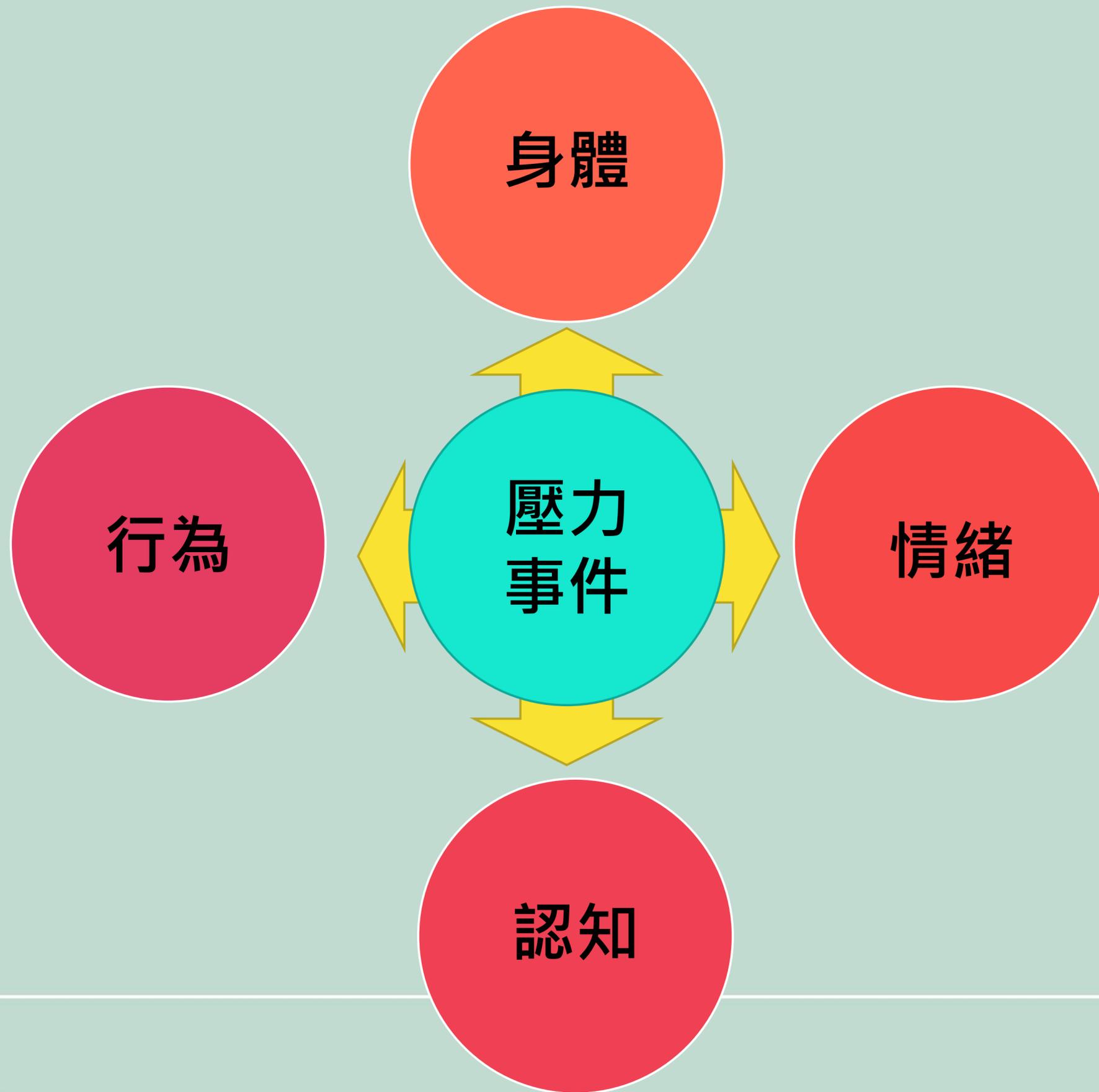
壓力

- 你感到壓力嗎？
- 你懂得應付嗎？



「耶基斯-多德森定律」 (Yerkes-Dodson Law)





身體

行為

壓力事件

情緒

認知

身體

- 心跳急促
- 面紅耳熱
- 呼吸不暢順
- 肌肉繃緊
- 手腳冰凍
- 頭痛
- 食慾下降
- 胃部不適
- 口乾



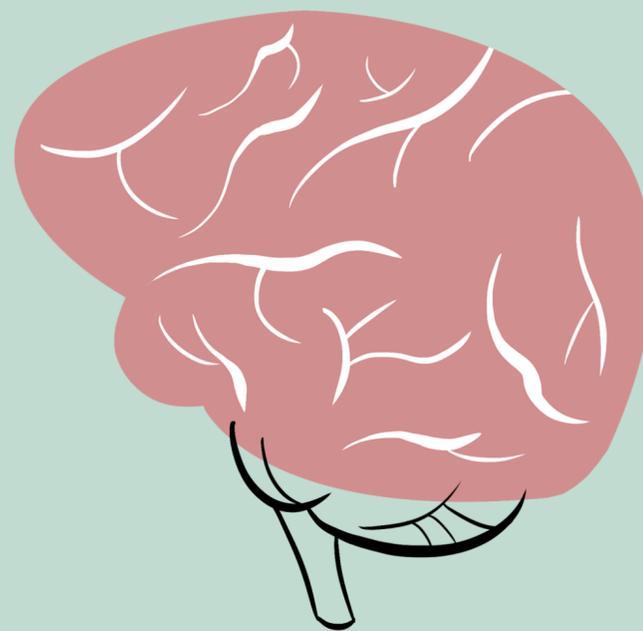
情緒

- 緊張
- 煩躁不安
- 憤怒
- 焦慮
- 情緒低落
- 過份恐懼



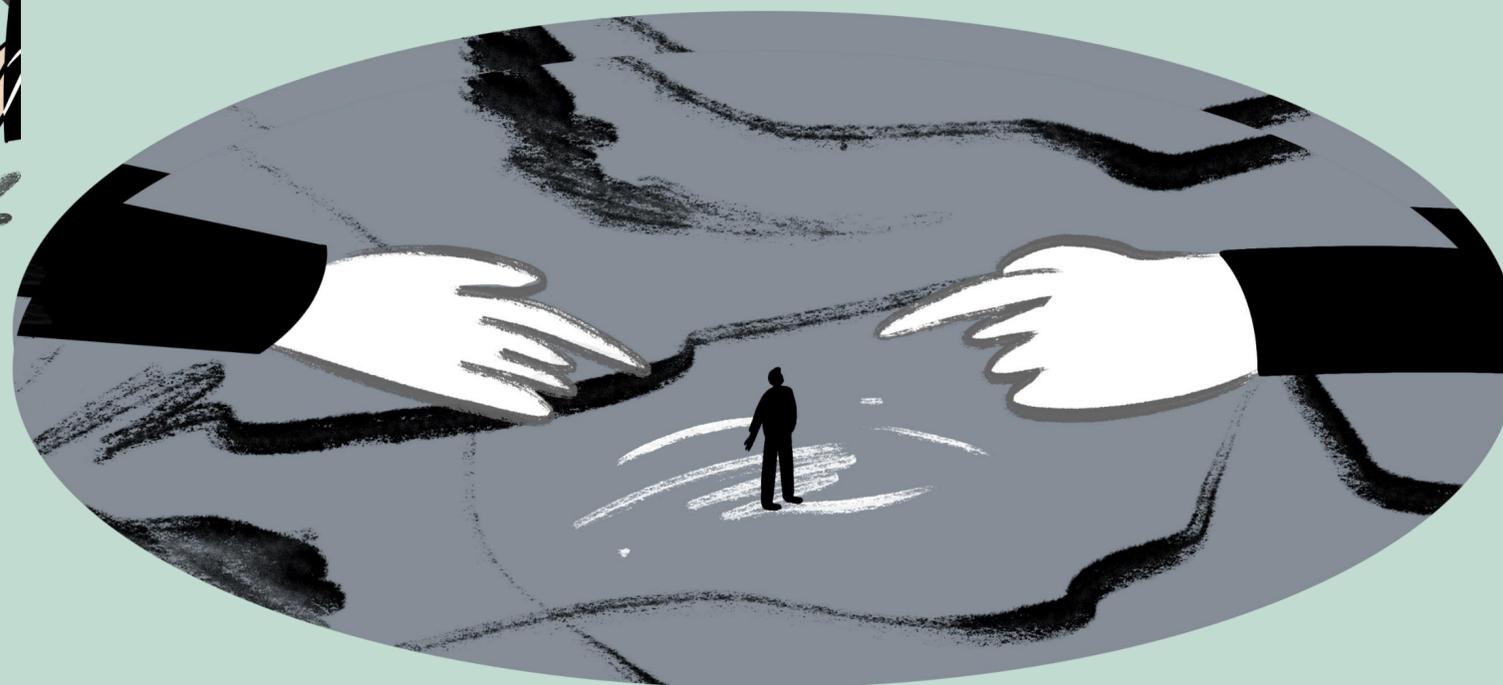
認知

- 記憶力下降
- 精神不集中
- 負面的自我評價
- 消極想法及態度
- 無助



行為

- 易發脾氣
- 容易落淚
- 處事猶豫不決
- 容易挑釁或攻擊別人
- 離群孤立



壓力事件

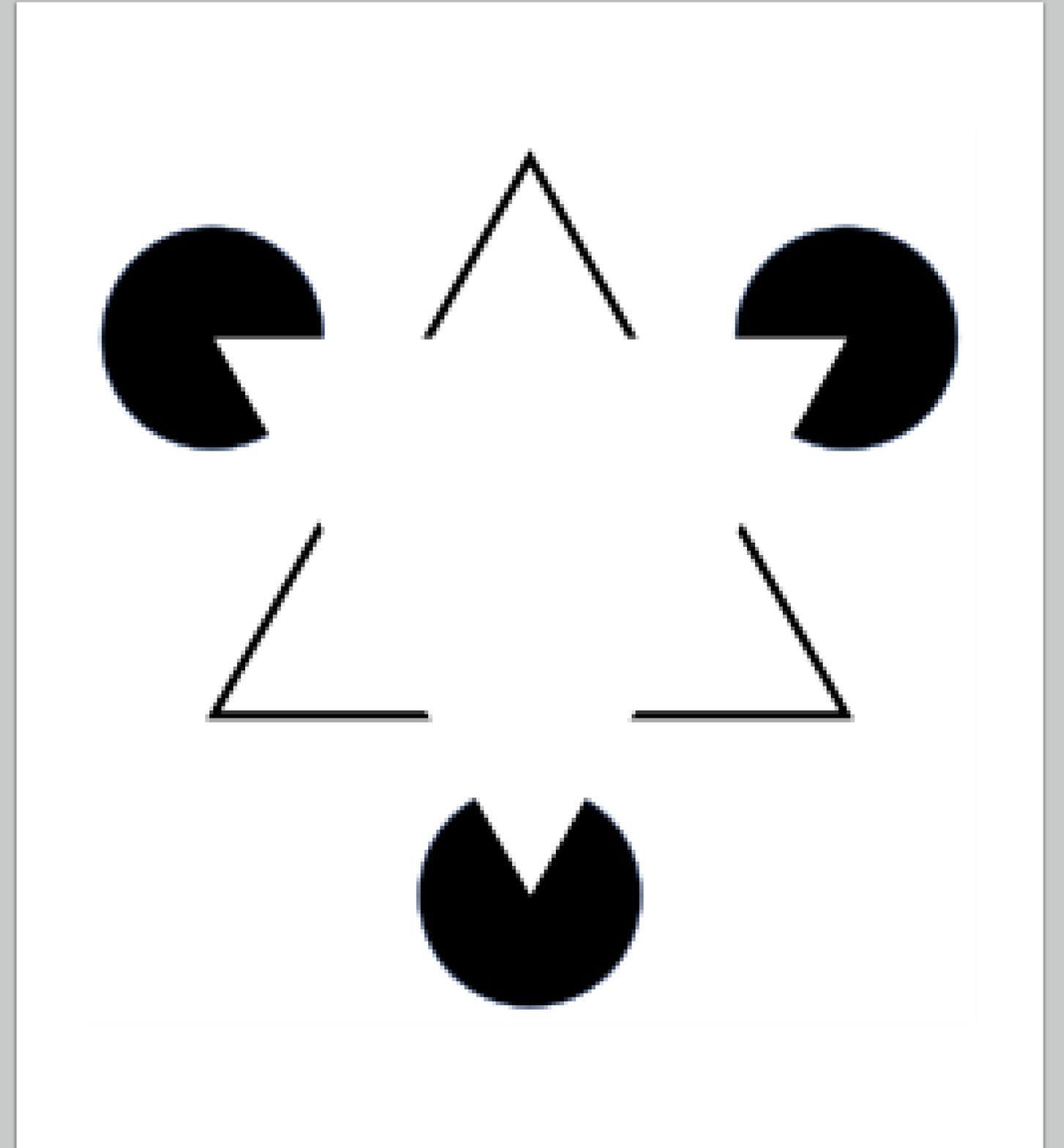


情緒反應



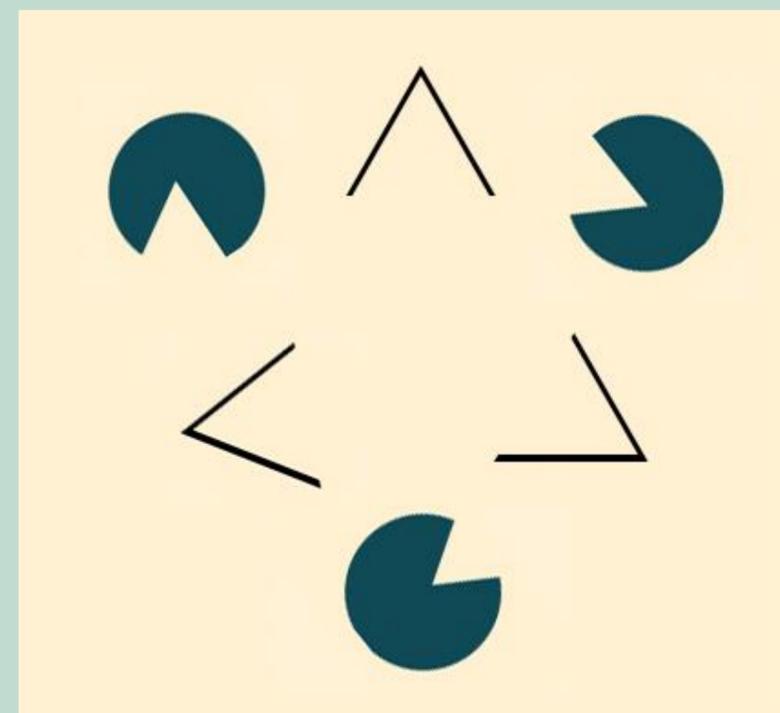
當負面情緒來到時...

- 感覺差極
- 改變我們的思想 (容後討論)
 - 容易嗎?
- 放鬆和衝破情緒的洪流



你的思緒

- 沒有永遠正確
- 你有時會意識到不存在的事物，也可能會忽略存在的事物。
- 思緒並不可靠！
- 你腦海中可曾出現過一些對自己的負面想法？



靜觀

靜觀 (Mindfulness)

靜觀是有意識地和不加批判地
將專注力集中於當下此刻之上

喬·卡巴金教授
Prof. Jon Kabat-Zinn



靜觀改善身心健康

- 滿足生命，增強身心靈
- 充分感受生命的美妙，投入生活，提升免疫力
- 活在當下，修習靜觀人士較少為未來憂慮和悔憾過去
- 較少計較身邊的人和事
- 增加人與人之間的連繫



練習(一)

Mindfulness Breathing
靜觀呼吸

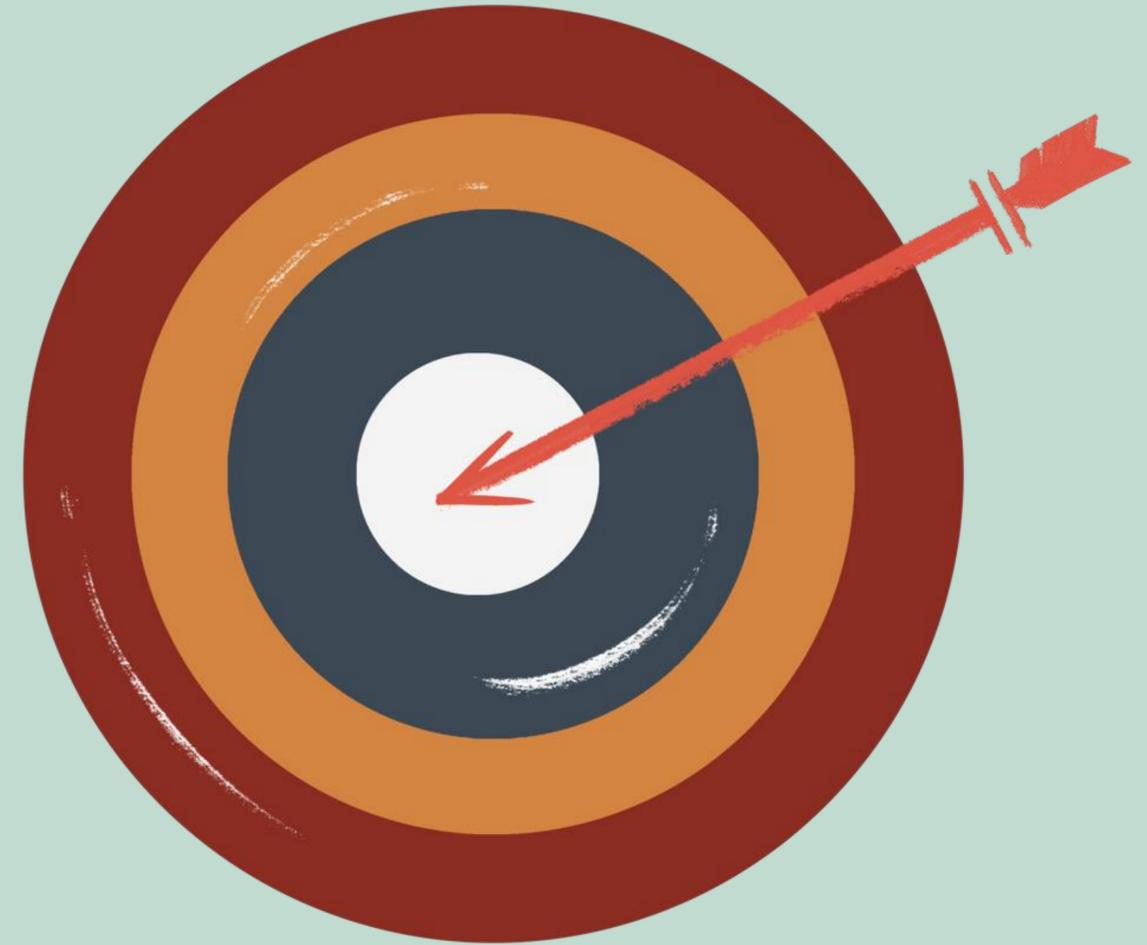


& Body Scan
身體掃描



專注力

- 專注是靜觀的重要一環
- 老師曾否叫大家專心？
- 如何專注？



練習(二)

Mindful Walking
靜觀呼吸步行



活在當下

- 默認模式網絡
 - 我們的思想迴路是預設為不停往返的
 - 忙碌著思考
 - 活在當下



練習(三)

Mindful Eating
靜觀進食



不加批判

- 認清分別心
- 暫時放下批判，覺察事物本質，培養平等心
- 放下對、錯，好、壞，順、逆
- 平等地面對不同經驗（感覺、思想、情緒）
- 接納它們存在



靜觀的運作

- 靜觀時要做什麼？靜觀時，
 - 那裏都不用去。
 - 甚麼都不用做。
 - 不用故意達到要求。



- 找回覺知，接納現在的自己，現在的一切
- 調節自己去接觸自己、自己的經歷和關注自己所擁有的。

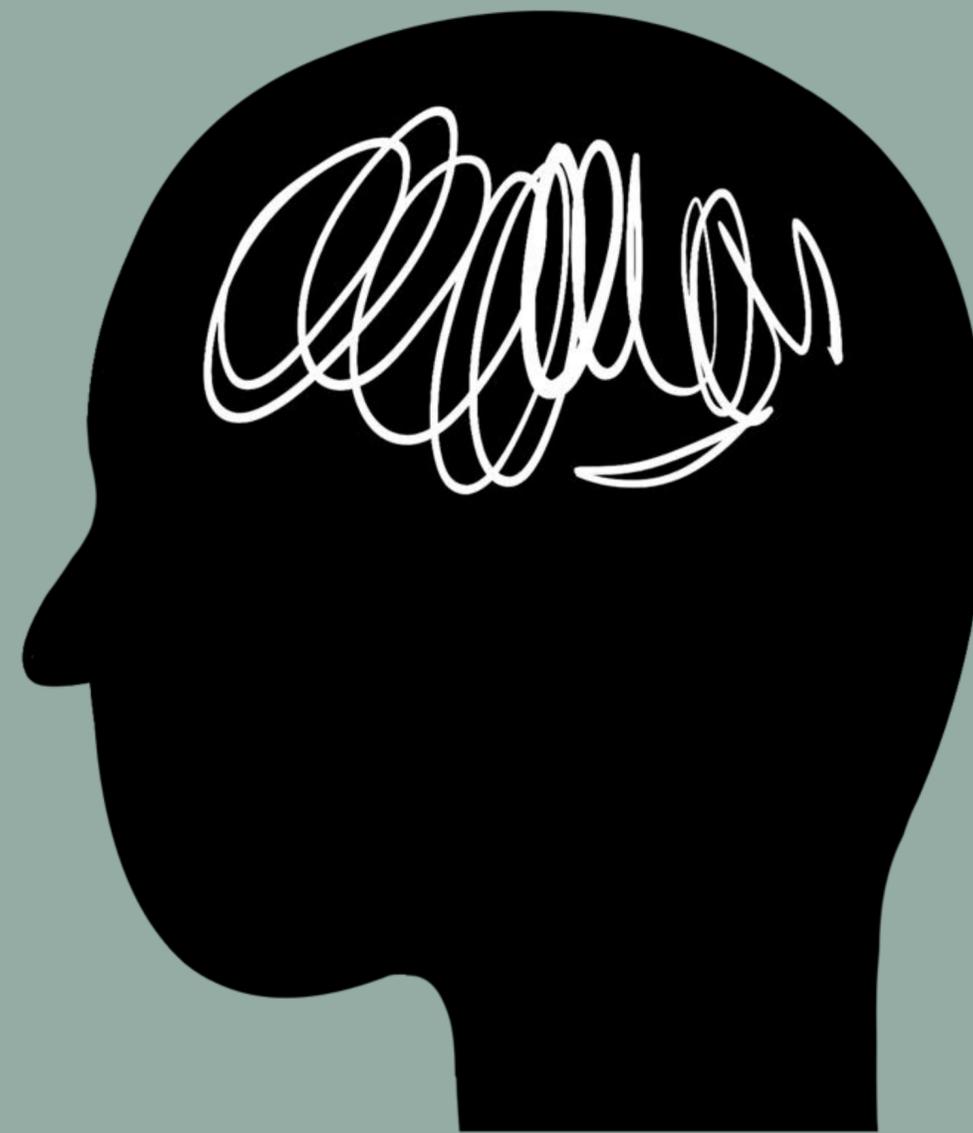
靜觀不是...

- ...治療方式，可以是生活方式。
- ...叫你甚麼都不做，而是給自己空間，讓你認清楚自己正在做甚麼

反思



思維習慣



目標

- 知識層面
 - 認識健康與不健康的思考習慣
- 技巧
 - 對不健康思考習慣的意識有所提升
 - 培養健康思考的習慣
- 應用

思想

- 我們有不同的想法、主意或理念
- 有時候，我們**有意識地**思考
- 但其他時間，腦部會**自動地**思考和處理訊息，而我們也未必會留意到



自動的想法

- 簡短、**自發**的思想在**無意識的**情況下發生
- 我們不會質疑這些想法
- 在一些患有精神病的患者當中，想法可能**扭曲**



1. 抑鬱症：

- 「因為我的考試不合格，所以我是一個很差勁的人。」

2. 進食失調：

- 「如果我吃了這件蛋糕，我會變到像豬一樣肥。」

3. 恐慌症：

- 「我會因為頭暈而死去。」

思想、情緒和行為

- 思想、情緒和行為是互相連繫的
- 相類似的事件會觸發到不同的情緒和行為
- 我們的想法，而不是處境，會影響我們的情緒

練習(一)

- 當你在深夜時，聽到一些怪聲...

想法	感受	行為

ABC 模式

事件(Antecedent)

在公園內聽到一些怪聲

想法(Belief / Thoughts)

有人被綁架了

後果(Consequence)

感到很害怕並打電話求助

思考
習慣

小組討論(一) – 情緒與行為

- 6 - 8位學生一組
- **學生：**
 - 想像以下事件
 - 同學輪流討論事件會引起怎樣的**想法、感受和行為**
(列舉2 - 3 個)



小組討論(一)

1. 阿倫是籃球校隊的隊長，他昨天輸掉了籃球比賽。



小組討論(一)

2. 小邦的數學成績一向不錯，同學不時都會向他請教。在最近的數學功課中，他無法解答其中一條數學題，反而其他同學懂得解答。

小組討論(一)

3. 今天早上，小迪的好朋友在他身邊走過，但沒有跟他打招呼。



小組討論(一)

4. 欣欣剪了一個新髮型，他在路上看到沿途有很多人注視他。



小組討論(一)

5. 同學舉辦生日派對，所有同學都被邀出席，但阿傑卻沒有被邀請。



小組討論(一)

6. 小花在小息時，看到有兩位同班同學在遠處望著她竊竊私語。



思想謬誤

一定是我的表現太古怪，所以他們才會背向著我！

思想謬誤

- 「應該」或「一定」的想法
- 非黑即白思想 (All or nothing thinking)
- 控制謬誤 (Control fallacies)
- 妄自菲薄 (Discounting the positives)
- 標籤化 (Labeling)
- 妄下判斷 (Jumping to Conclusion)
- 自我針對 (Personalization)
- 災難化的思想 (Catastrophizing)
- 小事化大，大事化小 (Magnification/ minimization)

「應該」或「一定」的想法

- 有一系列的**規條**認為自己及他人應該要怎樣做
- 如果有人破壞**規條**會令自己感到很生氣
- 例子：「她應該邀請我出席派對。」
- 當他們違反**規條**，他們會感到很內疚
- 例子：「我應該在每次測驗都拿到90分或以上。」

控制謬誤 (Control fallacies)

- 對內在自身的想法(Internal Control)
- 認為別人的喜怒哀樂都是自己的責任
- 例子：「為甚麼他生氣了？是不是我做了一些事情令他很反感呢？」

妄下判斷 (Jumping to Conclusion)

- 根據很少的證據就妄下判斷 (通常是負面的)
- 例子：「他很討厭我。」
- 例子：「我的考試一定不合格了。」

正面思考方式的技巧

偵探式思考

- 想法對我們來說可以是**謎團**
- 我們可以透過找出情緒背後的想法來破解謎團
- 尋找**證據**去證明想法是否真確
- 如果那些想法是不真確的，我們可以找較為冷靜的想法去**取代**

偵探式思考

- 有甚麼**證據**證明這個想法？
- 有沒有**另一種的解釋**？
- 你預計**最壞**的情況是怎樣？我可以應付得到嗎？你預計**最好**的情況是怎樣？
甚麼是**最有可能發生**的情況？
- 如果我將我的想法改變，會發生甚麼事情？
- 我應該如何處理？

偵探式思考

- 避免用一些「經常」、「從不」、「一定」及「應該」等字眼
 - 例子：「每個人都應該要喜歡我。」
 - 例子：「我一定要在所有科目上考取好成績。」

小組討論(二) - 偵探式思考

- 偵探的角色扮演
- 7 – 8位學生一組
- 運用小組討論(一)的例子
- 3 – 4位同學：留意在小組討論(一)中的**想法**有甚麼思想謬誤
- 3 – 4位同學：嘗試運用一些偵探式思考的問題



思想謬誤

- 「應該」或「一定」的想法
- 非黑即白思想 (All or nothing thinking)
- 控制謬誤 (Control fallacies)
- 妄自菲薄 (Discounting the positives)
- 標籤化 (Labeling)
- 妄下判斷 (Jumping to Conclusion)
- 自我針對 (Personalization)
- 災難化的思想 (Catastrophizing)
- 小事化大，大事化小 (Magnification/ minimization)

角色扮演- 解決衝突

- 情景(一): 媽媽半夜起身發現你在玩電腦不睡覺



角色扮演- 解決衝突

- 情景(二): 你想讀藝術，媽媽想你讀法律



角色扮演- 解決衝突

- 情景(三): 做專題研習與組員意見分歧，一個想用話劇形式、一個想用簡報。



角色扮演- 解決衝突

- 情景(四): 小息 / 午飯時，爭用籃球場



應用

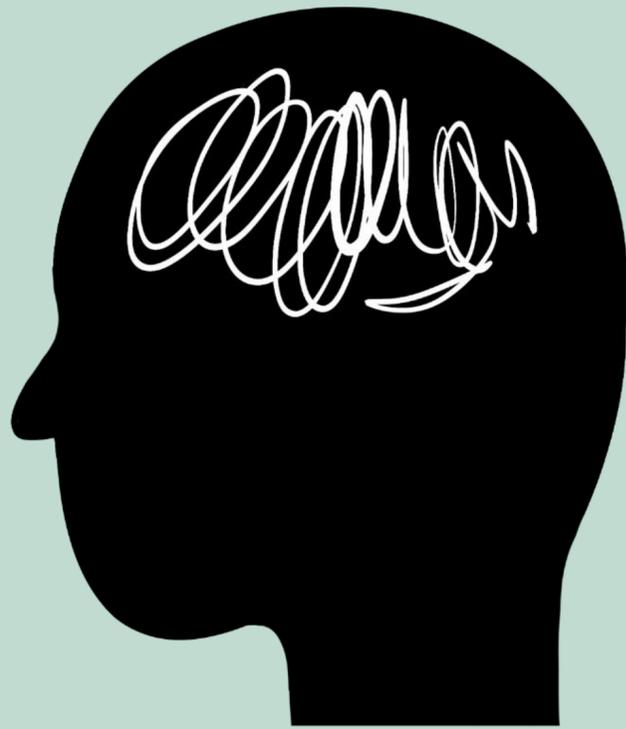
思考工具箱

- 一個可以提醒你/讓你隨時接觸到良好思考習慣的渠道



練習(二) – 提醒

- 當你遇到不如意的事，你會如何提醒自己改變想法？



應用

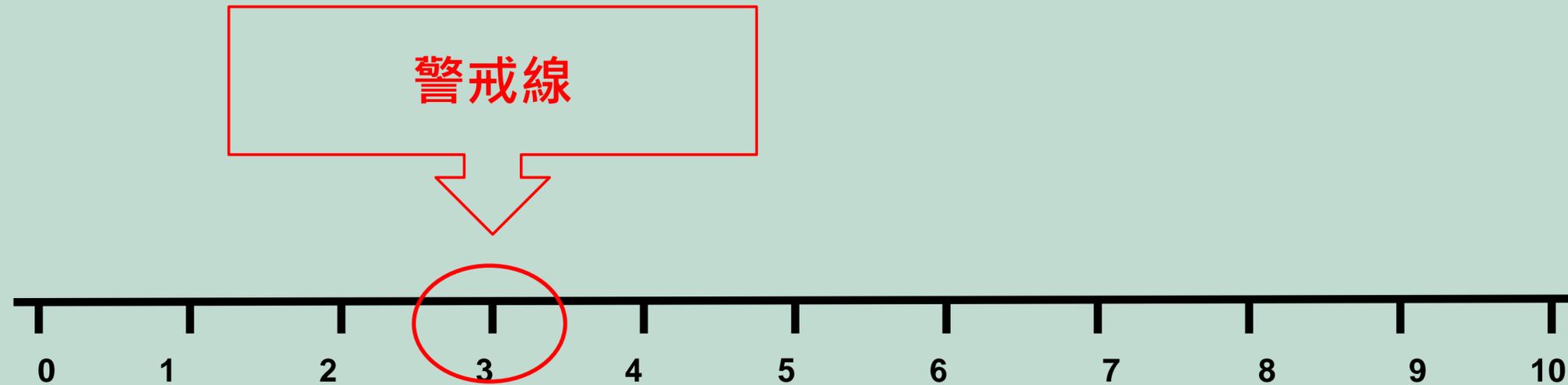
- 在某些情況下較難改變自己的想法：
 - 壓力
 - 疲倦
 - 害怕面對現實
 - 從不健康的思考習慣中得到益處



情緒溫度計

- 做法：
 - 量度自己平均的心情指數
 - 0分=情緒非常差，10分=情緒非常好
 - 定立警戒線
 - 若情緒達警戒線，可盡快進行令自己開心的活動
 - 探討自己的思想、身體反應和行為如何令自己緊張/不開心
- 好處：
 - 認識自己的情緒狀態
 - 避免負面情緒失控

情緒溫度計



開心/不開心事件：

例如

-好朋友對自己十分冷漠

-測驗成績不理想

活動尺

- 做法：
 - 列出十項能令自己快樂或心情放鬆的活動
 - 按開心的程度排列次序
 - 定立目標，選擇完成活動，以提升情緒
- 好處：
 - 建立良好的嗜好
 - 用有益身心的活動，積極改善自己的情緒

活動尺

- (1) 聽歌
- (2) 彈結他
- (3) 逛公園
- (4) 行街購物
- (5) 行山
- (6) 去郊外散步
- (7) 和家人打羽毛球
- (8) 和朋友聽Concert
- (9) 和朋友夾BAND
- (10) 去外國聽Concert

情緒急救三步曲

- 方法：

1. 停一停

- 叫停負面思想

2. 問一問

- 反問自己的想法

3. 做一做

- 從事令自己放鬆或開心的活動，分散注意力，提升情緒

- 好處：

- 保持情緒健康，減少負面思想對自己的影響

小總結：5個重要的步驟

1. 工作坊

- 有關不健康思考習慣的知識

2. 反思

- 對日常生活中不健康的思考習慣有意識

3. 運動，放鬆及減壓

- 練習良好及健康的思考習慣，從多角度思考

4. 訓練

- 將良好及健康的思考習慣應用到一般的情況

5. 工具箱

- 將良好及健康的思考習慣應用到特殊的情況

謝謝!

Visit Mindshift website

<https://mindshiftenp.wordpress.com/>

Visit EPISO website

www.episo.hk
