



不花分文，
就能送給自己
最好的禮物

目錄

積極情緒有拓闊和建立的功能	2
專心覺察是快樂的因素	4
慈愛友善是快樂的因素	6
慈愛友善其實是我們與生俱來的特質	6
慈愛修習的科學理論根據	7
慈愛修習可以帶來很多益處	7
社交聯繫感和孤獨感	8
慈愛修習	9
對自己慈愛的修習可能會引起一些強烈情緒	16
抗拒是痛苦的因素	18
個案分享	20
總結	23

此自助手冊並不能取代正規治療。如果在使用此手冊時遇到困難，
請尋求精神健康專業人員（如精神科醫生、臨床心理學家）協助。

如果不花分文就能送一份 最好的禮物給自己， 你會想收到甚麼禮物？



你的答案是：

你的答案會是有形的，例如是金錢、大屋、汽車；還是無形的，例如是健康、愛情、事業？當你得到這份最好的禮物之後，你會覺得怎麼樣？你可能會回答：會感到快樂。因此，有些人說快樂才是「終極的貨幣」（ultimate currency）。

快樂在心理學的研究裏又稱為「心理幸福感」（psychological wellbeing）或「主觀幸福感」（subjective wellbeing）。它其實是屬於一種正面積極的情緒（positive emotion）。有研究顯示，它與身體健康有關（Howell et al., 2007）。除此以外，正面積極的情緒還有很多好處。

積極情緒有拓闊和建立的功能

心理學家弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）致力研究正面積極的情緒，根據研究結果，她提出拓闊和建立理論（Broaden-and-Build Theory），說明正面積極的情緒（如幸福、喜悅、興趣等等）能夠拓闊思維領域，並鼓勵新穎、多樣化和探索性的思想和行為。

隨著時間的流逝，這種不斷擴大的行為方式將建立個人技能和資源。例如，對風景的好奇心能夠變成有價值的導航知識；與陌生人愉快的互動能夠成為長遠的友誼；看似漫無目的的體育鍛煉能夠成就卓越的體育事業。

這個理論分為兩部分：

1) 「拓闊」作用

研究顯示，正面積極的情緒能夠拓闊人類的注意力和思維能力，增加人類對新事物的接受程度；在人際方面，正面積極的情緒能夠增加人與人之間的聯繫、和對別人的信任。

2) 「建立」作用

正面積極的情緒能夠令人成長，建立一系列的個人資源（例如：認知上、心理上、社交上和健康上的個人資源），令人變得樂觀和平靜，有助建立優質的親密關係，並增強自我復原力和精神健康（Fredrickson, 2001）。

快樂作為正面積極的情緒有那麼多好處，如果我們想不花分文就獲得快樂，首先我們要知道甚麼會長遠地增加快樂。



你認為甚麼會長遠地增加快樂？

關於提升快樂的方法，心理學家曾經提出**定點理論（Set Point Theory）**，指出長期快樂程度和身高差不多，主要由遺傳和成長環境決定。快樂程度會因一些事件而短暫地改變，然後回到定點位（set point）。例如：中了巨額彩金或遇到意外而造成健康挑戰，快樂程度一般會增加或減少一、兩年，之後又會回到定點位（set point）。

還有，一般人認為升職加薪、和心愛的人結婚、整容讓自己變得更漂亮可以帶來快樂。但研究發現這些方法只能令快樂增加一段時間（大約是一至兩年），快樂程度又會再次下降回到定點位。這個現象在心理學上稱為**「享樂適應」（hedonic adaptation）**，原因是我們在適應了這些快樂事件帶來的改變後，期望提升了，並且與自己心目中擁有更多的人比較。

那麼，真的沒有希望長遠地增加快樂嗎？

事實並非那樣悲觀。**正向心理學（positive psychology）**是專門研究如何**提升正面積極情緒和人生意義的科學**。正向心理學家提出了很多可以長遠地提升正面積極情緒的方法，這些方法都是有實證支持的，也並非一般人所想的物質享受和事事如意。我們會在這本自助手冊中跟大家分享兩個方法，就是**培養專心覺察和慈愛友善**。

如果想了解更多提升正面積極情緒的方法，可以參考P. 24列出的書籍。





專心覺察是快樂的因素

哈佛的研究人員在2010年於《科學》期刊（Science）發表了一項研究（Killingsworth & Gilbert, 2010）。他們用手機程式去了解研究對象的生活體驗。這種研究方法比實驗室內的研究更能貼近生活並反映現實。研究人員在日間不定時發訊息給研究對象，問他們三條問題。

如果你喜歡的話，也可以照樣問自己這些問題：

1. 由0至100，0代表差，100代表非常好，你現在的感受如何？

你的答案：

2. 你正在做甚麼？

你的答案：

3. 你正在想着的事情是否有別於你正在做的事情？（即是心不在焉、心在遊走）

你的答案：

你發現了甚麼？你有沒有心不在焉的經驗？很多時候，我們在看文章時都會看着看着便開始想別的事情，而不知道自己正在讀甚麼內容，這其實就是心不在焉的典型例子。如果你發現自己常常心不在焉，請放心，你其實十分正常，而且並不孤單。

上述的研究從2,250個成年研究對象的回應中發現，有46.9%的人都會心不在焉。這個數字會令你驚訝嗎？

另一個主要的發現是，無論研究對象正在做的是甚麼（例如：工作、做家務、吃東西、玩樂、購物等等），當他們心不在焉時會較為不快樂，也可以說專心做事的人普遍較為快樂。有趣的是，就算分心去想一些開心的事情，也並不比專心做事來得快樂。簡單來說，就是專心地洗碗可能比不專心地吃珍饈百味更快樂。

所以，研究人員最後的結論是：**一個遊走的心是一個不快樂的心**。人類有能力去想一些不是正在發生的事情——反思過去，從中學習；計劃未來，作好準備。這能力讓人類主宰世界，但也付上了快樂的代價。由此可見，專心覺察當下正在做的事情，才是快樂的因素。

如何培養專注覺察？

那麼，我們可以如何培養專注覺察呢？我們可以做一些**精神上的訓練**（mental training），例如是靜觀練習。研究發現，精神上的訓練能夠減輕身心所承受的壓力，包括減少身體上的壓力荷爾蒙，降低發炎指數以及減少心血管疾病。值得一提的是，這些精神上的訓練與一般的鬆弛練習並不相同。研究顯示，三天的靜觀訓練比起普通的放鬆練習，更有效減低壓力指數（Creswell et al., 2016）。

如果想對靜觀課程有更深入的了解，請參考《靜觀治療》小冊子：



如果想體驗學習一下靜觀練習，可參考以下的手機應用程式：

- 樂天心澄 （由香港大學社會科學院提供）
- 日常心活 Mindful flourishing （由香港中文大學提供）
- Newlife.330 （由新生精神康復會提供）





慈愛友善是快樂的因素

有一個關於慈愛友善的實驗研究招收了將近700位研究對象。研究結果發現，連續七天、每天最少做一項慈愛友善的行動能提升快樂程度（Rowland & Curry, 2019）。無論這些慈愛友善行為的施予對象是家人、朋友、不熟悉的人還是自己，都能提升快樂。而且，慈愛友善的行動次數愈多，提昇的快樂程度就愈大。就算只是在日常生活中積極地觀察慈愛友善的行為，也能提升一點快樂的程度。由此看來，慈愛友善是快樂的因素之一。

慈愛友善其實是我們與生俱來的特質

耶魯大學嬰兒認知中心在一項研究中安排嬰兒看布偶劇。當第一個布偶遇上難題時，第二個布偶出手相助，但第三個布偶則出手阻撓，不讓第一個布偶成功。布偶劇結束後，研究人員將第二和第三個布偶放在嬰兒面前。結果顯示，在還沒有接受任何道德教育前，六個多月的嬰兒便已經會傾向選擇善良、樂於助人的布偶。研究人員相信實驗證明了慈愛友善的確是人類與生俱來的特質。

你可能會質疑，如果慈愛友善是與生俱來的特質，為甚麼有些人會做出一些傷害別人或自私自利的行為？其實，大多數人與生俱來都有着親社會的傾向，特別是在安全平和的環境中。相反，在充滿威脅的環境中，人便有較大的機會作出不友善的行為。因此，如果我們能夠減低生活上的威脅，便更能彰顯人類與生俱來的善良。我們也可以透過一些「慈愛修習」來培養慈愛友善。

慈愛修習的科學理論根據

慈愛修習和靜觀練習一樣是精神上的訓練。就好像肉體上的訓練可以強身健體，精神上的訓練可以培養專注覺察和慈愛友善等心理質素。原因是我們大腦的結構會受到我們的經驗和訓練所影響而改變，這個現象稱為大腦的神經可塑性（neuroplasticity）。就像學運動和音樂一樣，多加練習便能熟能生巧，慈愛和慈悲也是可以栽培的。由於精神上的訓練可以令腦袋重新佈線，多做靜觀和慈愛的修習便可以培育出慈愛慈悲的良好素質。精神上的訓練能夠增加注意力的穩定性（牽涉的大腦部份包括背外側前額葉皮層、前扣帶皮層）；增強自我情緒的調節（牽涉的大腦部份包括杏仁體、海馬體、內側前額葉皮層、後扣帶皮層）；以及減低上文提及會令人不快樂的思想遊走（mind wandering）。

另外，雖然很多心理特質（例如：快樂程度）都取決於遺傳因素，但是我們的行為和環境會影響遺傳基因如何呈現出來，這個現象稱為表觀遺傳學（epigenetics）。例如，遺傳基因完全相同的同卵雙胞胎如果在不同的環境下長大，他們會呈現出不同的健康狀況和行為能力。因此，改變我們的行為，包括精神上的慈愛修習，有機會影響基因的呈現方式。

慈愛修習可以帶來很多益處

慈愛修習能夠增加正面情緒，例如：愛、愉快、感恩、滿足、自豪、希望、興趣、歡樂、驚嘆，從而增加個人資源，例如：專注覺察、自我接納、與別人有正面的關係、身體健康。慈愛修習亦能提升自我關懷、社交連繫感和人生的滿足感，減少自我批評和抑鬱症狀（Fredrickson et al., 2008; Kok et al., 2013; Shahar et al., 2015）。



社交聯繫感和孤獨感

孤獨感與負面的健康狀況有關連，感到孤獨的人的死亡率較不孤獨的人高。他們也有更高的風險患上冠心病、中風、代謝症候群和腦退化。除了這些身體健康問題，孤單感也和抑鬱症、焦慮症及自殺等有關（Hawley, 2022）。值得注意的是除了老人，16至24歲的年輕人群組感到孤獨的比率也很高（Hammond, 2018）。慈愛修習能夠增強社交聯繫感，這樣便可以有助減低孤獨感（Hutcherson et al., 2008）。





慈愛修習

現在就讓我們一起學習一些「慈愛修習」。以下有四個慈愛修習，你可以按自己覺得適合的程度，每個練習做一至兩星期或更長的時間，每日練習一次。當你熟習了一個練習之後，再學習另一個練習。過程中最重要的是善待自己。慈愛修習可能會引起一些較強烈的情緒，如果出現這情況，可以參考第16頁的「回燃」部分，以了解處理的方法。

練習一：舒緩的觸摸（soothing touch）

（參考資料：Neff & Germer, 2018, P. 33）

有時候觸摸身體，例如把溫暖的手溫柔地放在胸膛上，能有效地為我們帶來慈愛的反應，讓我們感到安全和舒適。研究發現自我觸摸可以減低在面對壓力時所產生的壓力荷爾蒙皮質醇（Dreisoerner et al., 2021）。自我觸摸作為自我安撫的行為，可促使身體產生催產素（Uvnäs-Moberg et al., 2015）。心理學家指出，催產素能有助血管在抵禦壓力時保持放鬆。催產素也可以幫助心臟細胞再生，有強化心臟的作用（McGonigal, 2013）。當你在生活中感到有壓力，甚至痛苦時，可以試試跟着以下的步驟來做，幫助自己舒緩一下。

- i. 找一個你不用擔心別人目光的地方
- ii. 如果喜歡的話，可以閉上眼睛，慢慢地留意着自己的呼吸，好讓自己專注身體的感覺
- iii. 嘗試一下甚麼樣的觸摸能讓你感到安全和舒適，例如：
 - 把雙手掌心放在胸口上、腹部上或臉頰上
 - 一隻手放在胸口上，一隻手放在腹部上
 - 輕拍胸口、大腿或手臂
 - 抱緊自己的雙臂
 - 輕輕撫摸面頰
- iv. 逐一嘗試接觸身體的不同部位，仔細感受一下手的柔軟和溫暖傳到去那個身體部位，感受着被關懷的感覺，然後尋找出最能為你帶來慈愛感覺的身體部位和觸摸方式



練習二：施予及接納慈愛 (giving and receiving compassion)

(參考資料：Neff & Germer, 2018, P. 111)

怎樣能在關懷別人時不會忽略自己呢？以下這個練習是透過覺察自己的呼吸來幫助我們同時培養對己對人的慈心關懷。「吸入為己、呼出為人」，意即吸氣時，吸入對自己的慈愛關懷；呼氣時，為別人送上慈愛關懷。

- 找個舒適的位置，安坐下來，如果喜歡的話可以閉上眼睛
- 深深地吸入一口氣，感受着吸入的空氣滋養着身心，然後慢慢地呼出，感受着勞累隨着呼氣呼出來，靜靜地感受着這些呼吸帶來的滋養
- 然後，讓呼吸回復自然的節奏，繼續覺察着呼吸的感覺
- 首先「吸入為己」
吸氣時，為自己送出關懷。此時心裏可默念：「願我平安」、「願我快樂」等短句或字眼
- 然後「呼出為人」
呼出時，為你所關愛的人送上祝福。如果喜歡的話，此時可以在腦海裏想着這個人的容貌，同時心裏默念出你認為最合適的短句或字眼：「願你健康」、「願你身心安泰」……
- 讓呼吸自然的進進出出，就好像一個波浪一樣



練習三：自我慈愛小休（self-compassion break）

（參考資料：Neff & Germer, 2018, P. 34-35）

當我們在生活中遇上困難、感到痛苦的時候，我們可以短暫停下來，進行這個練習，為自己送上一些關懷。

這個練習包含了慈心修習的三個核心元素：靜觀（mindfulness）、共同的人性（common humanity）和關愛（kindness），我們可按部就班進行這個練習。

第一步：觀察此刻的痛苦

- 找一個在你人生中曾經歷過的困難或掙扎，可以是關於工作、健康或人際關係的，但不要選擇那些太困難或痛苦的情況
- 嘗試在腦海中清晰地重現這個情況——當中的情境、人物對話、事情發生經過等等
- 當你開始在身體感受到不安或繃緊收縮的感覺時，試着對自己說一些你認為最能描述你這刻感覺的字眼和字句，例如：
 - 「這是不安啊！」
 - 「這真痛啊！」
 - 「壓力很大啊！」
 - 「悲傷現在升起了！」
 -

續下頁

第二步：共同的人性，就是每個人都會在人生中經歷痛苦

- 接着，可以告訴自己：
 - 「痛苦困難是人生的一部分。」
 - 「其他人都有類似的經歷，就像我一樣。」
 - 「其他人面對這個困難時，也有同樣的感受。」
 - 「我並不孤單！」
 -

第三步：給自己關愛

- 紿自己一個安撫的觸摸（參考第9頁的練習一）
- 選擇一些你在這個困難的時刻，最需要聽到、可以呵護你、給予你支持的說話或字眼，然後跟自己說：
 - 「願我對自己有慈悲之心！」
 - 「願我接納自己！」
 - 「願我堅強有力量！」
 - 「願我平靜！」
 -
- 如果你想不到對你自己說甚麼，試想想若這個困難是發生在你的摯愛身上，你會想跟他/她說甚麼？
- 我們很多時對別人的關愛多過給自己的，我們也可以學習做自己最好的朋友。



練習四：逐步擴展的慈愛修習

(參考資料：Bogels & Restifo, 2014, P. 300-302)

- 記得做慈愛練習的時候，重點並不是要產生慈愛的感受，而是帶着一個美好的意願，祝福自己及別人。因此，慈愛的動機比感受重要。慈愛修習一般來說是由自己開始。這並不是自私或自我中心，因為我們首先要好好照顧自己，才有力量去照顧別人。就好像坐飛機時的安全指引，有需要時，先為自己戴上氧氣罩，然後才為身邊需要你照顧的人戴上。
- 讓自己舒服地坐下或躺下。首先將專注力帶回自己的身體，感受身體此刻的感覺，感受自己的呼吸。心中想着自己有生命、有呼吸、有痛苦；心中希望自己能夠得到快樂，遠離痛苦，就和其他人一樣。因此，可以在心中祝福自己，默默地唸着以下的句子或其他想用來祝福自己的說話：

「願我得到快樂和快樂的因素！
願我遠離痛苦和痛苦的因素！」

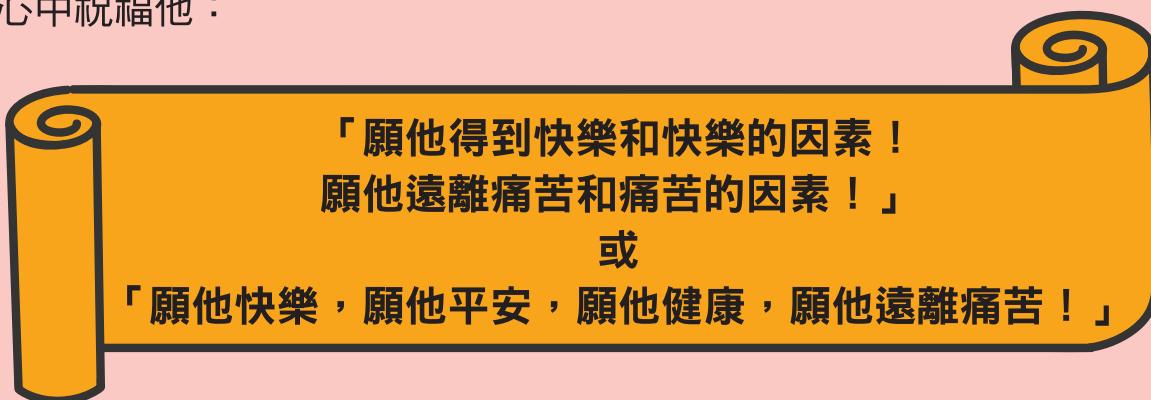
或

「願我快樂，願我平安，願我健康，願我遠離痛苦！」

- 不用嘗試去產生特別的感受。只要去連繫想祝福自己的意願。如果你對於去祝福自己感到困難，可以首先去祝福你喜歡的人或動物。
- 祝福了自己之後，可以將慈心祝福逐步擴展開去。首先是自己喜愛的人，其次是一些和自己不相干的人，然後是相處上有些困難的人，最後是所有的生命（包括自己）。
- 如果你覺得未準備好去祝福別人，也不用勉強。可以繼續只是祝福自己，又或者只是祝福自己和自己喜愛的人也可以。當你覺得願意的時候才慢慢地將慈愛逐漸擴展開去。

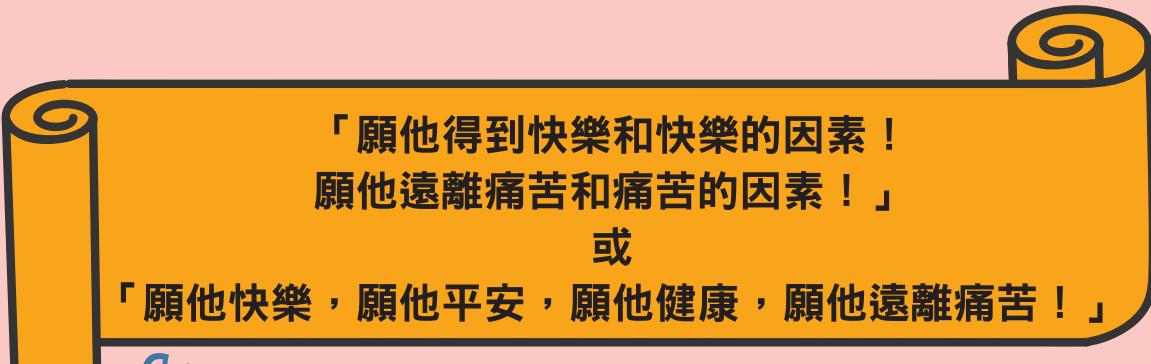
對喜愛者的祝福

可以在心中想像自己喜愛的人或動物的面容，心中想着，他和你一樣有生命、有呼吸、有痛苦。他和你一樣，希望能夠得到快樂，遠離痛苦。因此，可以在心中祝福他：



對不相干的人的祝福

可以在心中想像一個不相干的人的面容。你不會特別喜歡或者特別不喜歡這個人，他只是一個和你不太相干的人。雖然你不是太熟悉他，但是心中知道，他和你一樣有生命、有呼吸、有痛苦。他和你一樣，希望能夠得到快樂，遠離痛苦。因此，如果你願意的話，可以在心中祝福他：



對相處上有些困難的人的祝福

可以在心中想像一個相處上有些困難的的人的面容。不要選擇一個相處上很多困難的人作為對象開始練習，可以揀選一個在相處上有些少困難的人開始。雖然你未必喜歡他，但是心中知道，他和你一樣有生命，有呼吸，有痛苦。他和你一樣，希望能夠得到快樂，遠離痛苦。因此，如果你願意的話，可以在心中祝福他：

「願他得到快樂和快樂的因素！
願他遠離痛苦和痛苦的因素！」

或

「願他快樂，願他平安，願他健康，願他遠離痛苦！」

對所有生命的祝福（包括你自己）

所有的生命都和你一樣，希望能夠得到快樂，遠離痛苦。因此，如果你願意的話，可以在心中祝福所有的生命（包括你自己）：

「願所有生命得到快樂和快樂的因素！
願所有生命遠離痛苦和痛苦的因素！」

或

「願所有生命快樂，願所有生命平安，
願所有生命健康，願所有生命遠離痛苦！」





對自己慈愛的修習 可能會引起一些強烈情緒

(參考資料：Germer & Neff, 2019)

回燃 (backdraft)

回燃原本是用來形容一些在火場中發生的現象：房間內因為氧氣不足，所以火焰變得細小。當打開房間的門，氧氣進入，火焰便會突然變得猛烈。這情況可以用來比喻一些人壓抑着自己內心的痛苦，或者讓自己變得麻木一些，以減低內心痛苦帶來的影響，又或者不去觸及內心的痛處，以便能好好過活。但內心的痛並非真的痊癒了，只是因為不加注意而猶如不存在。

當開始做一些對自己慈愛的修習時，可能會好像重新引入氧氣一樣，引發一些強烈的情緒反應。情況就好像雙手被凍得僵硬的時候，嘗試溫暖雙手時反而會覺得疼痛。我們需要明白這是正常的現象，也是轉化過程的一部分。這些強烈的情緒反應並非由對自己的慈愛所致，而是久被遺忘的傷痛得到所需要的關注，心已不再那麼麻木。

回燃可能以不同的方式出現，例如：情感上感到羞愧、難過、恐懼等等，或者是身體的記憶引發的疼痛，甚至乎是對自己的一些質疑，例如：覺得自己不值得對自己好。

如何處理回燃？

首先問問自己：

我需要怎樣
才可以感到安全？

我現在需要甚麼？

- 明白回燃是正常的現象，也是轉化的開始。
- 如果身體或情緒反應太強烈，可以暫停正在做的修習。改為做一些滋養自己的活動，例如：看喜歡的電影或書籍、聽一些輕快音樂或歌曲、慢慢品嚐喜歡的飲品或小吃、聞喜歡的香薰等等。
- 做一些帶氧運動也是很好的選擇。
- 如果你曾經學習過靜觀練習，也可以做一些靜觀練習，幫助自己回到當下。
- 集中在一些外在的事物上。例如：仔細地形容一下房間裏看到的物件。
- 如有需要，也可以尋求親友，甚至是專業人士的協助。

最重要是善待自己，就好像善待一個好朋友一樣。



抗拒是痛苦的因素

從另一個方面來看，為自己減少不必要的痛苦，也是送給自己的一份重要禮物。

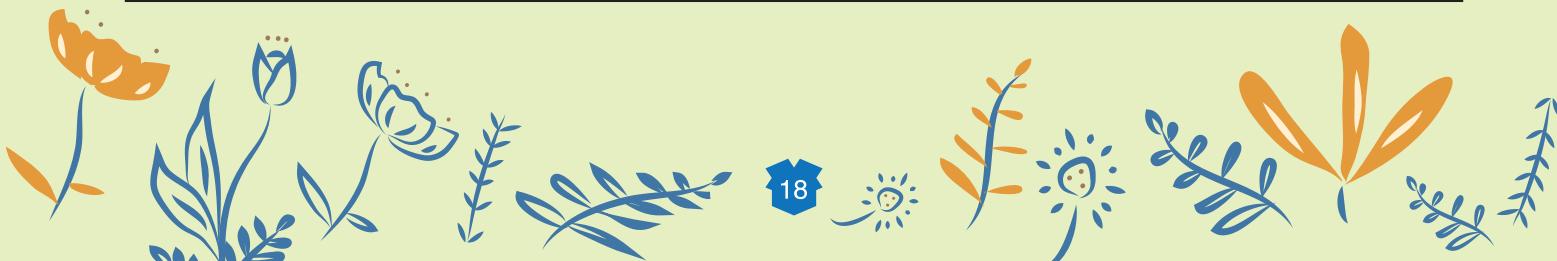
有心理學家提出：

$$\text{苦} = \text{痛} \times \text{抗拒}$$

(Neff & Germer, 2018)

生命中有各種不能避免的困難，例如患病、經濟問題、親友去世、日漸衰老等等。這些困難或多或少會帶來痛苦，不喜歡這些困難也是人之常情。但如果我們強求各種事情如自己所願地發生，不接受改變，不接受困難的出現，這些抗拒只會徒添更多的煩惱和痛苦。

你有沒有試過在接納了困難是人生的一部分之後，減輕了自己的痛苦？如果你有類似的經驗，請把它們寫下來：



如何減少對痛苦的抗拒？

如果你想學習如何去接納困難是人生的一部分，減少對痛苦的抗拒，可以參考《從「抗逆」到「豐盛人生」》小冊子。



在困難和掙扎中，我們更加需要給自己一點慈愛。

這樣做的目的並不是要強顏歡笑，亦不是要否定這些困難所帶來的痛苦。相反，正因為自己此刻的經歷不好受，我們更加要學習對自己好一點，對自己溫柔一點。



個案分享

阿貞是一位單親母親，育有兩名分別18和15歲的子女。阿貞想學習如何關愛自己多一點、對自己仁慈多一點，所以參加了慈愛修習小組。

當初阿貞參加慈愛小組的時候，覺得自己不應該被善待，不值得祝福自己。因此她在做慈愛練習時，就遇到一些困難。她知道要給自己更多空間，慢慢來，於是她選擇先做一些滋養自己的活動，然後鼓勵自己繼續嘗試、繼續努力。後來阿貞發現，其實她想改變、想進步，而這份想改變的心也是出於對自己的慈愛。她慢慢注意到在生活上她有不放過自己的時刻。例如：她對子女在學業上有某些要求，其實子女自己也想努力，但是他們因為深知未必能夠做到母親的要求，所以表現得反叛，不願意服從。結果辛苦了子女，也辛苦了自己。

慢慢地，阿貞學懂放過子女，也放過自己。這並非放棄自己的標準，而是增加一些彈性，容許自己和別人慢慢地進步。例如：當女兒得不到阿貞期許的成績時，阿貞學習保持一些彈性，鼓勵女兒繼續努力；當過去不開心的記憶浮現時，她提醒自己：「算吧！都已經過去了，放過自己吧！不要再去糾纏。」慢慢地，阿貞領悟到，對自己的慈愛就好像藥引一樣，讓她的情緒逐漸地好轉過來，讓她知道做甚麼對自己好，做甚麼對自己不好。

阿貞也明白到實踐的重要性，要運用導師所教的技巧才能有所領悟。如果只是聽了那些方法不去練習是不能獲益的。阿貞覺得馴服自己的心，就好像馴服一隻猴子一樣，一定要有所堅持才可以看到進步。因此阿貞每天都會抽時間做慈愛修習。



逐步擴展的慈愛修習



參加小組後，阿貞經常做祝福自己與他人的練習。慢慢地，她接觸到自己內心深處最想要的東西。她祝福自己快樂、健康、平安，有力量去解決生活上的困難和問題。祝福自己後，她多了一份勇氣和信心。她也祝福了子女，祝福他們身體健康，能夠面對困難，找到自己將來想走的路。祝福他們後，阿貞放下對他們的擔心。她覺得自己已做了可以做的事，再擔心也沒有甚麼作用。如果任由自己繼續擔心下去，就是對自己不慈愛。

自從阿貞不再令自己的擔心無限放大後，阿貞少了約束和管教子女。除了改善了情緒，和子女的相處也融洽了不少。在祝福子女的時候，阿貞會在心裏想着他們的模樣。慢慢地，她看到子女開心微笑，阿貞也泛起了會心微笑。

練習多了在心裏祝福一些不相干的人後，阿貞慢慢明白到其他人和自己一樣都得到快樂，離開痛苦。有時她會和超級市場的收銀員閒談幾句，會向在餐廳裏遞餐牌給她的侍應真誠地說聲「唔該」。

而祝福在相處上有些困難的人後，阿貞對那個人的不喜歡也減少了，亦不像以往那麼害怕和抗拒他。

現在阿貞除了更愛自己之外，也多了力量去愛別人。她發覺慈心練習做得多了，心中就多了一份平靜安穩。



舒緩的觸摸



做舒緩的觸摸時，阿貞喜歡拍拍自己的手臂，這樣做讓她有被關愛的感覺，心就軟化下來。

施予及接納慈愛



在練習施予及接納慈愛時，因為要配合呼吸，阿貞起初也覺得有點困難。後來她發揮創意，用自己的方法去練習，想像吸入好的東西，呼出不好的東西。這樣做，讓她更能夠投入練習。之後，慢慢地才轉變為導師原本教授的做法。

自我慈愛小休



阿貞覺得練習了「自我慈愛小休」之後，因為知道別人也會經歷類似的困難，即是共同人性，所以她在困難中會更有同理心，對對方的憤怒亦因此減少了。

靜觀和慈愛修習缺一不可



阿貞上慈愛修習小組之前，曾參加過靜觀課程。阿貞覺得靜觀練習幫助她處理情緒，學習如何安撫自己。不過阿貞發現自己如果單單做靜觀練習，既不能對自己更慈愛，也不能令自己更開心。她比喻說：「先上靜觀課程，可以幫助我的心情從負數去到零；慈愛修習可以幫助我的心情從零去到正數。如果只上慈心課程，就好像一隻杯裝滿了負面的水，正面的水根本無法裝進去，因為杯子已經滿了。」因此，她覺得先學靜觀練習，再學慈愛練習，就相當完滿了。



回燃

阿貞剛開始做慈心修習時，也遇到了回燃的情況。她覺得自己不應該被善待，不應該祝福自己。她首先做一些滋養自己的活動，再給自己空間去慢慢嘗試。最初她只能祝福自己三至四秒，就要停下來。有時她在做慈心修習時，亦會出現一些負面情緒。這時，她就叫自己留意呼吸，回到當下，這樣便不會被情緒捲走。慢慢地，她就可以加長祝福自己的時間。有時她也會做靜心步行，專注在雙腿的感覺上，慢慢就可以讓情緒自然地平復下來。因此，她覺得靜觀練習和慈心練習其實是相輔相成，缺一不可的。

相比起過去，阿貞發現自己現在更能感受當下自己心的需要。有時她會安排時間，自己一個人去逛街，去「嘆下午茶」。她發覺自己已經學了很多「法寶」，可以實踐出來，更有力量去解決生活上的問題和困難，可以對自己關愛一點，仁慈一點。這正正就是她當初最想送給自己的禮物，她更發現這禮物是不需花費分文的。



總結

如果你也想提升快樂，何不今天就試試一些靜觀練習和慈愛修習？堅持練習三至四星期，看看自己會有何改變。可能你會發現不花分文就能夠送給自己最好的禮物。



推介書目：

如果想了解更多提升正面積極情緒的方法，可參考：

- 馬汀·塞利格曼（2020）《真實的快樂（全新改版）》。台北：遠流。
- 索妮亞·柳波莫斯基（2014）《這一生的幸福計劃：快樂也可以被管理，正向心理學權威讓你生活更快樂的十二個提案》。台北：久石文化。

如果想更深入了解慈愛修習，可參考：

- 芭芭拉·佛列德里克森（2015）《愛是正能量，不練習，會消失！：愛到底是什麼？為何產生？怎樣練習？如何持續？》。台北：橡實文化。

參考資料：

Bogels, S. & Restifo, K. (2014). *Mindful Parenting*. (14th ed.). Springer.

Creswell, J. D., Taren, A. A., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Gianaros, P. J., Fairgrieve, A., Marsland, A. L., Brown, K. W., Way, B. M., Rosen, R. K., & Ferris, J. L. (2016). Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: a randomized controlled trial. *Biological Psychiatry*, 80(1), 53—61. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2016.01.008>

Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, <https://doi.org/10.1016/j.cpne.2021.100091>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218—226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045—1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>

Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.) *The Handbook of Mindfulness-based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education* (pp. 357-367). Routledge.

Hammond,C. (2018). Feels Lonely? The Results of the World's Largest Loneliness Study. BBC. <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhf4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>

Hawley, L. C. (2022). Loneliness and health. *Nature Reviews Disease Primers*, 8, 22. <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00355-9>

Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83—136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720—724. <https://doi.org/10.1037/a0013237>

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123—1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>

McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. TED Talk. https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength and Thrive*. Guilford.

Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 340—343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>

Shahar, B., Szepesnwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuv, S., & Levit-Binnun, N. (2015). A wait-list randomized controlled trial of loving-kindness meditation programme for self-criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(4), 346—356. <https://doi.org/10.1002/cpp.1893>

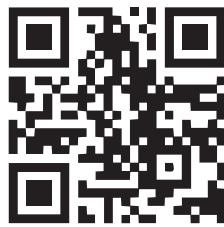
Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, 5, 1529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>

此手冊並不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，並不能取代專業訓練。

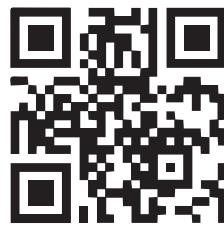
**歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」**



掃瞄二維碼下載



Download on the
App Store



GET IN ON
Google Play

作者：臨床心理學家張蟬玲博士
精神科專科醫生辛焯珩
臨床心理學家杜訓怡小姐
臨床心理學家鄧美儀小姐
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人許可，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）
抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

