

# 静 观 治 疗



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

# 何谓「静观」？

「静观」（Mindfulness）是指有意识、不加批判地留心当下此刻的觉察力。培养这份觉察力，可以让自己对眼前的各项选择看得更清楚、更透彻。

透过不加批判、友善、好奇的方式与自己当下的经验相处，我们便会渐渐发现自己不用再压抑思想、情绪或身体感觉，或被它们牵着鼻子走，从而改变与它们之间的关系。

## 静观训练如何 有助增强脑部功能？

学习静观前，我们首先要了解脑部的功能和运作方式。

随着万物的演化，大自然塑造出来的人类脑袋，可以按其功能分为三层：

- **最底的一层**是负责基本的维生功能，包括心跳、呼吸、食欲等。
- **中间的一层**是负责处理情绪，当中包括惊慌、愤怒、伤感等负面情绪，以及快乐、欢欣、惊叹等正面情绪。
- **最外的一层**是负责理性的逻辑思考。

要充分发挥脑部的功能，就要靠各部分良好的「沟通」和「合作」。试想想，如果一个人经常情绪失控，即使其理性思考能力很强，也会瞬即被失控的情绪盖过，又怎能如平日一般作理性思考呢？

例如，有些人会对其配偶或子女大发脾气，过分的说话亦因此冲口而出，甚至会在「火遮眼」下动粗，事后回想却后悔莫及。你也可曾有过大大小小情绪失控的经验？也许你也想改变自己情绪失控、鲁莽行事的坏习惯，但总觉得谈何容易。要改变坏习惯，为甚么会如此困难？

其实，人类的脑袋是一个由千亿个脑细胞建立而成的网络。神经网络的建立就像一片草地，本来乱草丛生，但当不断有人经过，便自然能走出一条路来。当愈多人在这条路上行走，路就会变得愈宽阔。反之，如果愈来愈少人走在这条路上，它便会渐渐消失。

这解释了为甚么人会养成习惯，因为负责该习惯的神经网络愈来愈「畅通无阻」，更会演变成自动产生的反应，使我们不得不照着走。所以，当我们愈常以某种态度或行为对待自己或别人，日后采用同样态度或行为的机会便会愈大，甚至变得不由自主。

如果这个习惯是对我们有益的，例如弹琴、唱歌，熟能生巧自然是好事；但若这是有害的习惯，便会令我们如同「扯线公仔」一样，对自己的思想及行为失去自主权，换来痛苦及无奈的感觉。

在众多不良习惯之中，其中一种最令人困扰的，就是情绪失控以及由此产生的种种行为，包括伤害自己和他人。惊慌、愤怒、悲伤的情绪挥之不去，令人饱受煎熬。

脑内负责情绪的中层有个叫「杏仁核」的部分，它的形状就像两颗杏仁一样。它就像是人体的警钟，当遇到威胁的时候会发出警号，并将受惊的经历储存下来，成为记忆。而在脑内最外的一层，最前端的部分叫「前额叶」，它负责理性逻辑思维以及组织计划行动，帮助我们解决困难，达成目标。

要妥善处理情绪的其中一个关键，就是脑内理智的部分，能够与情绪（感性）的部分连系起来，建立强大的神经网络。

进行静观练习时，我们会细心观察自己当下的身心状态，不过度反应，也不妄下判断，让大脑「前额叶」能够与「杏仁核」好好「沟通」。有了这个重要的神经网络后，即使日后脑内的警钟响起，但若并非面对真正的危险，我们的理智也能够把警钟按停，不让情绪主宰我们的行为。

另外，有脑神经研究指出，静观练习可有效增加海马体、颞顶交界处等部分脑部结构的密度，对调节情绪及提升记忆力有很大帮助。研究亦显示静观减压课程的参加者，其杏仁核的结构密度有所下降，反映课程有助减轻参加者的压力<sup>1</sup>。

# 如何把静观应用在治疗上？

## 静观减压课程

( Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR )

「静观」最早是由卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat Zinn) 带到医学领域上的。卡巴金博士于 1979 年在美国麻省大学医学院的医院内创办「静观减压课程」。不少研究发现这课程对受焦虑、长期痛症、高血压或失眠等问题困扰的人士都有帮助。



课程由八节各大约两个半小时的课堂及一天全日的练习组成。课堂中，导师会教授身体扫描、观呼吸静坐法、静心伸展等静观练习。

参加者能够透过课堂活动，更了解自己在面对压力时的反应，从而学习以更有智慧的方式回应压力。

## 静观认知治疗课程 (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)

课程由西格尔 (Zindel Segal)、威廉斯 (Mark Williams) 和蒂斯岱 (John Teasdale) 三位心理学家建基于「静观减压课程」创办，适合患有或曾经患有抑郁症的人士参加。多项研究发现，这课程能有效减低抑郁症复发的机会，对曾多次抑郁复发的患者尤其有效。

与「静观减压课程」相同，这课程包括八节各大约两个多小时的课堂及一天全日的练习，亦同样会教授身体扫描、观呼吸静坐法、静心伸展等静观练习。参加者能够从课堂活动中，更了解思想和情绪之间的关系、学习与困难共处，并懂得更善巧地照顾自己。

目前，「静观减压课程」及「静观认知治疗课程」是具最多实证支持有效的静观课程，而后者更获英国国家健康与照顾卓越研究院 (The National Institute for Health and Care Excellence, NICE) 的推荐，适用于治疗重复患上抑郁症的患者。

一般来说，抑郁症患者在其病征减退后，仍须服用抗抑郁药一段时间，以防止抑郁症复发。不过，国际权威学术期刊《刺针 (The Lancet)》在 2015 年发表了一项研究，显示参加「静观认知治疗课程」后减药或停药的研究对象，在复发率、病征和生活质素等方面与持续两年服用抗抑郁药的研究对象相比，并无明显分别，证实了课程的成效<sup>2</sup>。

## 参加者对「静观认知治疗课程」的感想

这个课程让我能更认识自己，有助我控制情绪及爱自己多一些。

这课程令我明白抑郁并不等于孤单，我也不必时常自我批评。

原来我也可以作出改变，现在会时刻提醒自己：不要被拉进情绪低落的漩涡；要照顾好、善待自己。

静观练习对我在情绪不稳时有很大帮助。

小组让我学习活在当下及与自己的情绪相处。

除了「静观减压课程」及「静观认知治疗课程」外，近年也有其他静观课程相继开办，例如「静观子女教养课程」，以协助面对不同问题的人士。

# 静观子女教养课程 (Mindful Parenting Group)

课程由博格尔斯 (Susan Bogels) 和雷思蒂福 (Kathleen Restifo) 两位心理学家创办，适合本身有抑郁或焦虑问题，并在教养子女上遇到压力的父母，或者子女患有自闭症或过度活跃症的父母参加。

这课程由八节各大约三小时的课堂组成，部分也会包括一天全日的练习，亦会教授身体扫描、观呼吸静坐法、静心伸展等静观练习。透过课程，参加者可以学习如何为自己减压，消除一些惯性的反应；学习如何减少冲动的行为，以免影响与子女的关系；学会照顾自己的需要，并明白自己过往的成长经历如何影响今天教养子女的方法。

## 参加者对「静观子女教养课程」的感想

课程让我能够控制管教子女时的情绪。

以前我做事和说话都很快、很急，现在学懂了慢下来，人静了、少了发脾气，心情也变好了。

特别深刻的是学习与压力、困难共处，有助我处理压力和情绪。在我身上，我看到空间、选择的重要性。

我学到了自我觉察，对日常处理问题十分有帮助。

不论是哪一类静观课程，参加者都应尽可能参加所有课堂及练习，并每天进行约 45 分钟的课外练习，以从课程中获取最大益处。

如果你希望想参加上述课程，请向你的主诊医生或临床心理学家查询。

# 参加者的真实故事

34岁李小姐是在职人士，她的抑郁症已经三度发作。在感到徬徨无助之际，医生建议她参加「静观认知治疗课程」。难得有机会尝试另一种治疗，李小姐当然乐于接受。虽然当她知道课程要求她出席不少于八成的课堂和每天做约一小时的练习时也有点迟疑，但为了改善情绪问题，她最终也愿意付出努力和时间参加课程。

## 遇上同路人

李小姐因为曾多次抑郁发作，导致其情绪持续低落。她担心身边的人不接受自己，久而久之变得愈来愈自我封闭。

参加课程后，李小姐发现原来小组中也有不少同路人，大家都经历过抑郁的痛苦，所以明白彼此的感受。李小姐在小组内反而能放松心情、做回自己。而且，导师不会勉强参加者分享自己的经历，反而会提供适当的协助，令她不会感到有太大压力，还发现课程及活动内容比她想像中丰富和实用。

## 抛开「我要做得好」的期望

最初进行静观练习时，李小姐并不习惯让自己静下来，所以在过程中感到身体很绷紧，而脑海中又有许多重复的想法；但同时，她又想强迫自己尽快静下心来投入练习，感觉就像被拉扯般。

后来，她发现在练习时，只要抛开「我要做得好」的期望，就能享受静观练习的过程，静观并没有「做得好」或「做得差」的分别，只要愿意尝试，依照自己的情况进行练习便可以了。

经过多次练习后，即使李小姐发觉自己没有很专注于练习上，但她并没有如以往般批评自己，而是觉察和接受自己当天比较分心，并留心观察自己分心时身体有甚么感觉。结果，这次经验让她更加认识自己，她也渐渐发现只要付出时间，静观练习其实并不困难。

## 从困难中学习

除了要抛开期望外，李小姐在困难中亦有不少得着。虽然有时候会遇上一些自己不喜欢做的练习，但后来她发现，这是一个让她学习与困难共处的好机会。

要不断提醒自己做练习也曾令李小姐感到有点苦恼，但当形成习惯后，即使没有刻意提醒自己，她也不会忘记做练习。现在，若她没有做练习，反而会感到不自在，可见静观练习已成为她生活的一部分。



另外，由于自己每天也要练习，她有时候会在练习时受到骚扰。因此，她向家人解释自己正在参加课程和需要完成练习，好让家人能够配合。即使面对一些无可避免的骚扰，她也不再介怀，更把骚扰视作一个了解自己反应的机会，明白到最重要的是尽量平静地面对。

## 学懂与困难共处

与参加课程前的自己相比，现在李小姐遇到困难的时候，会自然地透过静观练习去平复自己的情绪。这不是要与情绪抗衡，而是利用宽阔的觉察力，尝试与情绪共处，并留心自己身体当时的感觉。

在课程中，她发现自己有更多空间、能力去面对困难，对困难的反应不再如以往般强烈，也不再那样害怕困难的出现。因为她知道，人生路上的困难是不能完全避免的。学懂与困难共处，总比一直逃避困难好。

# 如何挑选静观课程？

坊间的静观课程愈来愈多，我们在挑选课程时，要留意以下几点：

## 导师的资格

一般来说，具有一定水平的静观导师都曾经参加为期八周的「静观减压课程」或「静观认知治疗课程」，且本身每天都有做静观练习。教授「静观减压课程」的导师，一般都曾上过美国麻省大学医学院静观中心专门为训练静观导师而设的课程；而教授「静观认知治疗课程」的导师，一般都曾上过由牛津静观中心及香港静观中心合办的教授静观认知治疗的基础课程（Foundation Course for Teaching MBCT）。

## 课程的功效

除了静观导师的资格外，也要留心课程是否已经具实证支持其效用，还是只是导师自行设计的课程，尚未经过研究证实其成效。

正如上文所述，到目前为止，「静观减压课程」及「静观认知治疗课程」是最多实证支持有效的治疗课程。其他课程可能只是尚在发展阶段，有待更加多的研究去证实其成效。

## 课程的收费

报读静观课程前，最好先向机构或导师查询清楚收费详情。另外，也要留意课程的收费是否合理，不要误以为课程愈昂贵代表其质素愈好。



## 参考资料

1. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
2. Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., Lewis, G., Watkins, E., Brejcha, C., Cardy, J., Causley, A., Cowderoy, S., Evans, A., Gradinger, F., Kaur, S., Lanham, P., Morant, N., Richards, J., Shah, P., Sutton, H., Vicary, R., Weaver, A., Wilks, J., Williams, M., Taylor, R.S., & Byford, S. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in prevention of depressive relapse or recurrent (PREVENT): a randomized controlled trial. *The Lancet*, 386(9988), 63-73.

作者：临床心理学家张婵玲  
临床心理学家李思慧  
精神科专科医生崔永豪  
编辑：青山医院精神健康学院  
出版：青山医院精神健康学院  
地址：新界屯门青松观路15号  
电话：2456 7111  
传真：2455 9330  
网址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山医院(第一版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式  
(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西医院联网病人启力基金赞助

