

靜 觀 治療



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



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

何謂「靜觀」？

「靜觀」（Mindfulness）是指有意識、不加批判地留心當下此刻的覺察力。培養這份覺察力，可以讓自己對眼前的各項選擇看得更清楚、更透徹。

透過不加批判、友善、好奇的方式與自己當下的經驗相處，我們便會漸漸發現自己不用再壓抑思想、情緒或身體感覺，或被它們牽着鼻子走，從而改變與它們之間的關係。

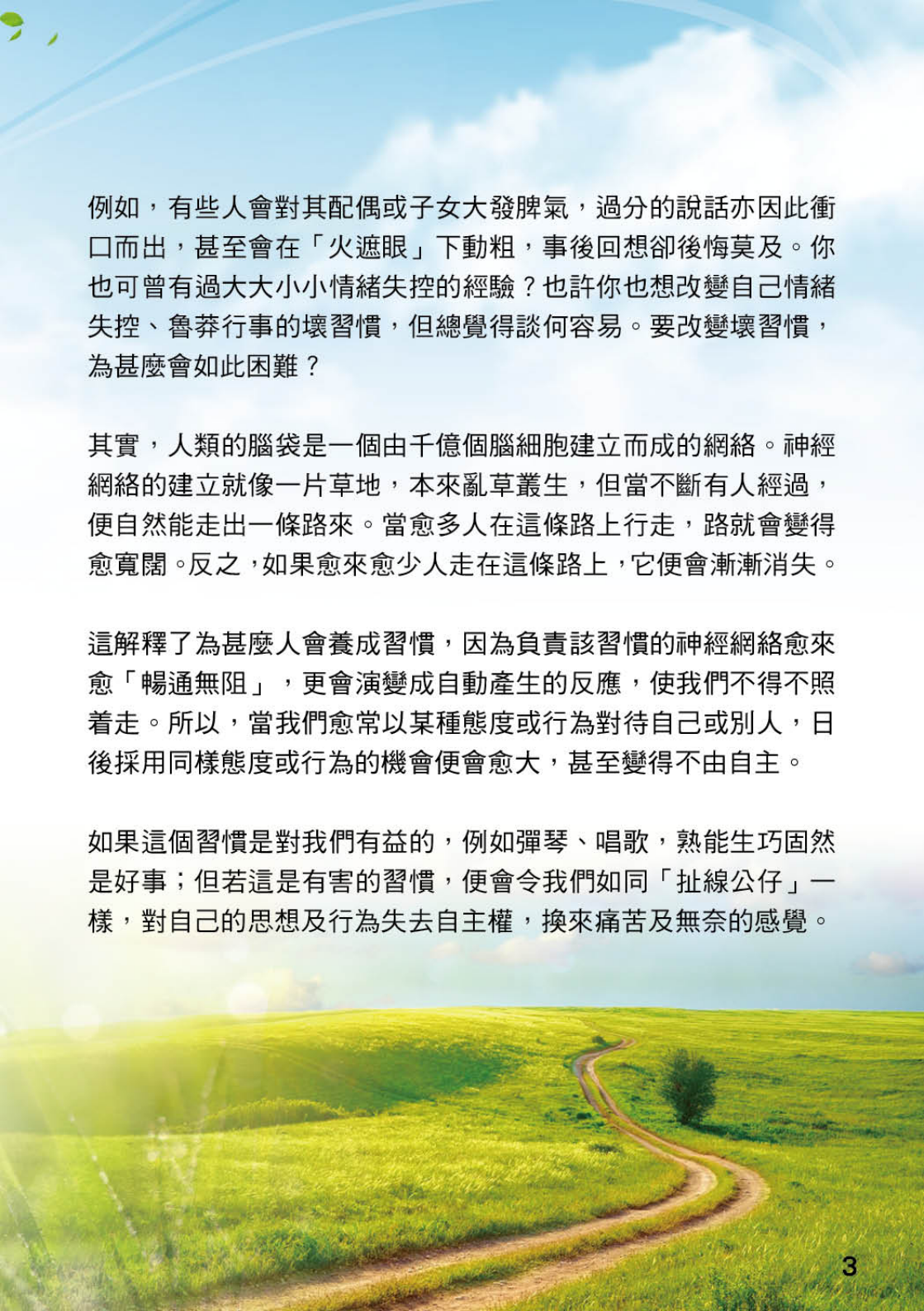
靜觀訓練如何 有助增強腦部功能？

學習靜觀前，我們首先要了解腦部的功能和運作方式。

隨着萬物的演化，大自然塑造出來的人類腦袋，可以按其功能分為三層：

- **最底的一層**是負責基本的維生功能，包括心跳、呼吸、食慾等。
- **中間的一層**是負責處理情緒，當中包括驚慌、憤怒、傷感等負面情緒，以及快樂、歡欣、驚嘆等正面情緒。
- **最外的一層**是負責理性的邏輯思考。

要充分發揮腦部的功能，就要靠各部分良好的「溝通」和「合作」。試想想，如果一個人經常情緒失控，即使其理性思考能力很強，也會瞬即被失控的情緒蓋過，又怎能如平日一般作理性思考呢？



例如，有些人會對其配偶或子女大發脾氣，過分的說話亦因此衝口而出，甚至會在「火遮眼」下動粗，事後回想卻後悔莫及。你也可曾有過大大小小情緒失控的經驗？也許你也想改變自己情緒失控、魯莽行事的壞習慣，但總覺得談何容易。要改變壞習慣，為甚麼會如此困難？

其實，人類的腦袋是一個由千億個腦細胞建立而成的網絡。神經網絡的建立就像一片草地，本來亂草叢生，但當不斷有人經過，便自然能走出一條路來。當愈多人在這條路上行走，路就會變得愈寬闊。反之，如果愈來愈少人走在這條路上，它便會漸漸消失。

這解釋了為甚麼人會養成習慣，因為負責該習慣的神經網絡愈來愈「暢通無阻」，更會演變成自動產生的反應，使我們不得不照着走。所以，當我們愈常以某種態度或行為對待自己或別人，日後採用同樣態度或行為的機會便會愈大，甚至變得不由自主。

如果這個習慣是對我們有益的，例如彈琴、唱歌，熟能生巧固然是好事；但若這是有害的習慣，便會令我們如同「扯線公仔」一樣，對自己的思想及行為失去自主權，換來痛苦及無奈的感覺。

在眾多不良習慣之中，其中一種最令人困擾的，就是情緒失控以及由此產生的種種行為，包括傷害自己 and 他人。驚慌、憤怒、悲傷的情緒揮之不去，令人飽受煎熬。

腦內負責情緒的中層有個叫「杏仁核」的部分，它的形狀就像兩顆杏仁一樣。它就像是人體的警鐘，當遇到威脅的時候會發出警號，並將受驚的經歷儲存下來，成為記憶。而在腦內最外的一層，最前端的部分叫「前額葉」，它負責理性邏輯思維以及組織計劃行動，幫助我們解決困難，達成目標。

要妥善處理情緒的其中一個關鍵，就是腦內理智的部分，能夠與情緒（感性）的部分連繫起來，建立強大的神經網絡。

進行靜觀練習時，我們會細心觀察自己當下的身心狀態，不過度反應，也不妄下判斷，讓大腦「前額葉」能夠與「杏仁核」好好「溝通」。有了這個重要的神經網絡後，即使日後腦內的警鐘響起，但若並非面對真正的危險，我們的理智也能夠把警鐘按停，不讓情緒主宰我們的行為。


另外，有腦神經研究指出，靜觀練習可有效增加海馬體、顳頂交界處等部分腦部結構的密度，對調節情緒及提升記憶力有很大幫助。研究亦顯示靜觀減壓課程的參加者，其杏仁核的結構密度有所下降，反映課程有助減輕參加者的壓力¹。

如何把靜觀應用在治療上？

靜觀減壓課程

(Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR)

「靜觀」最早是由卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat Zinn) 帶到醫學領域上的。卡巴金博士於 1979 年在美國麻省大學醫學院的醫院內創辦「靜觀減壓課程」。不少研究發現這課程對受焦慮、長期痛症、高血壓或失眠等問題困擾的人士都有幫助。



課程由八節各大約兩個半小時的課堂及一天全日的練習組成。課堂中，導師會教授身體掃描、觀呼吸靜坐法、靜心伸展等靜觀練習。

參加者能夠透過課堂活動，更了解自己在面對壓力時的反應，從而學習以更有智慧的方式回應壓力。

靜觀認知治療課程 (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)

課程由西格爾 (Zindel Segal)、威廉斯 (Mark Williams) 和蒂斯岱 (John Teasdale) 三位心理學家建基於「靜觀減壓課程」創辦，**適合患有或曾經患有抑鬱症的人士參加**。多項研究發現，**這課程能有效減低抑鬱症復發的機會，對曾多次抑鬱復發的患者尤其有效**。

與「靜觀減壓課程」相同，這課程包括八節各大約兩個多小時的課堂及一天全日的練習，亦同樣會教授身體掃描、觀呼吸靜坐法、靜心伸展等靜觀練習。參加者能夠從課堂活動中，更了解思想和情緒之間的關係、學習與困難共處，並懂得更善巧地照顧自己。

目前，**「靜觀減壓課程」及「靜觀認知治療課程」是具最多實證支持有效的靜觀課程**，而後者更獲英國國家健康與照顧卓越研究院 (The National Institute for Health and Care Excellence, NICE) 的推薦，適用於治療重複患上抑鬱症的患者。

一般來說，抑鬱症患者在其病徵減退後，仍須服用抗抑鬱藥一段時間，以防止抑鬱症復發。不過，國際權威學術期刊《刺針 (The Lancet)》在 2015 年發表了一項研究，顯示參加「靜觀認知治療課程」後減藥或停藥的研究對象，在復發率、病徵和生活質素等方面與持續兩年服用抗抑鬱藥的研究對象相比，並無明顯分別，證實了課程的成效²。

參加者對「靜觀認知治療課程」的感想

這個課程讓我能更認識自己，有助我控制情緒及愛自己多一些。

這課程令我明白抑鬱並不等於孤單，我也不必時常自我批評。

原來我也可以作出改變，現在會時刻提醒自己：不要被拉進情緒低落的漩渦；要照顧好、善待自己。

靜觀練習對我在情緒不穩時有很大幫助。

小組讓我學習活在當下及與自己的情緒相處。

除了「靜觀減壓課程」及「靜觀認知治療課程」外，近年也有其他靜觀課程相繼開辦，例如「靜觀子女教養課程」，以協助面對不同問題的人士。

靜觀子女教養課程 (Mindful Parenting Group)

課程由博格爾斯 (Susan Bogels) 和雷思蒂福 (Kathleen Restifo) 兩位心理學家創辦，適合本身有抑鬱或焦慮問題，並在教養子女上遇到壓力的父母，或者子女患有自閉症或過度活躍症的父母參加。

這課程由八節各大約三小時的課堂組成，部分也會包括一天全日的練習，亦會教授身體掃描、觀呼吸靜坐法、靜心伸展等靜觀練習。透過課程，參加者可以學習如何為自己減壓，消除一些慣性的反應；學習如何減少衝動的行為，以免影響與子女的關係；學會照顧自己的需要，並明白自己過往的成長經歷如何影響今天教養子女的方法。

參加者對「靜觀子女教養課程」的感想

課程讓我能夠控制管教子女時的情緒。

以前我做事和說話都很快、很急，現在學懂了慢下來，人靜了、少了發脾氣，心情也變好了。

特別深刻的是學習與壓力、困難共處，有助我處理壓力和情緒。在我身上，我看到空間、選擇的重要性。

我學到了自我覺察，對日常處理問題十分有幫助。

不論是哪一類靜觀課程，參加者都應盡可能參加所有課堂及練習，並每天進行約 45 分鐘的課外練習，以從課程中獲取最大益處。

如果你希望想參加上述課程，請向你的主診醫生或臨床心理學家查詢。

參加者的真實故事

34 歲李小姐是在職人士，她的抑鬱症已經三度發作。在感到徬徨無助之際，醫生建議她參加「靜觀認知治療課程」。難得有機會嘗試另一種治療，李小姐當然樂於接受。雖然當她知道課程要求她出席不少於八成的課堂和每天做約一小時的練習時也有點遲疑，但為了改善情緒問題，她最終也願意付出努力和時間參加課程。

遇上同路人

李小姐因為曾多次抑鬱發作，導致其情緒持續低落。她擔心身邊的人不接受自己，久而久之變得愈來愈自我封閉。

參加課程後，李小姐發現原來小組中也有不少同路人，大家都經歷過抑鬱的痛苦，所以明白彼此的感受。李小姐在小組內反而能放鬆心情、做回自己。而且，導師不會勉強參加者分享自己的經歷，反而會提供適當的協助，令她不會感到有太大壓力，還發現課程及活動內容比她想像中豐富和實用。

拋開「我要做得好」的期望

最初進行靜觀練習時，李小姐並不習慣讓自己靜下來，所以在過程中感到身體很繃緊，而腦海中又有許多重複的想法；但同時，她又想強迫自己儘快靜下心來投入練習，感覺就像被拉扯般。

後來，她發現在練習時，只要拋開「我要做得好」的期望，就能享受靜觀練習的過程，靜觀並沒有「做得好」或「做得差」的分別，只要願意嘗試，依照自己的情況進行練習便可以了。

經過多次練習後，即使李小姐發覺自己沒有很專注於練習上，但她並沒有如以往般批評自己，而是覺察和接受自己當天比較分心，並留心觀察自己分心時身體有甚麼感覺。結果，這次經驗讓她更加認識自己，她也漸漸發現只要付出時間，靜觀練習其實並不困難。

從困難中學習

除了要拋開期望外，李小姐在困難中亦有不少得着。雖然有時候會遇上一些自己不喜歡做的練習，但後來她發現，這是一個讓她學習與困難共處的好機會。

要不斷提醒自己做練習也曾令李小姐感到有點苦惱，但當形成習慣後，即使沒有刻意提醒自己，她也不會忘記做練習。現在，若她沒有做練習，反而會感到不自在，可見靜觀練習已成為她生活的一部分。



另外，由於自己每天也要練習，她有時候會在練習時受到騷擾。因此，她向家人解釋自己正在參加課程和需要完成練習，好讓家人能夠配合。即使面對一些無可避免的騷擾，她也不再介懷，更把騷擾視作一個了解自己反應的機會，明白到最重要的是盡量平靜地面對。

學懂與困難共處

與參加課程前的自己相比，現在李小姐遇到困難的時候，會自然地透過靜觀練習去平復自己的情緒。這不是要與情緒抗衡，而是利用寬闊的覺察力，嘗試與情緒共處，並留心自己身體當時的感覺。

在課程中，她發現自己有更多空間、能力去面對困難，對困難的反應不再如以往般強烈，也不再那樣害怕困難的出現。因為她知道，人生路上的困難是不能完全避免的。學懂與困難共處，總比一直逃避困難好。

如何挑選靜觀課程？

坊間的靜觀課程愈來愈多，我們在挑選課程時，要留意以下幾點：

導師的資格

一般來說，具有一定水平的靜觀導師都曾經參加為期八週的「靜觀減壓課程」或「靜觀認知治療課程」，且本身每天都有做靜觀練習。教授「靜觀減壓課程」的導師，一般都曾上過美國麻省大學醫學院靜觀中心專門為訓練靜觀導師而設的課程；而教授「靜觀認知治療課程」的導師，一般都曾上過由牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦的教授靜觀認知治療的基礎課程（Foundation Course for Teaching MBCT）。

課程的成效

除了靜觀導師的資格外，也要留心課程是否已經具實證支持其效用，還是只是導師自行設計的課程，尚未經過研究證實其成效。

正如上文所述，到目前為止，「靜觀減壓課程」及「靜觀認知治療課程」是最多實證支持有效的治療課程。其他課程可能只是尚在發展階段，有待更加多的研究去證實其成效。

課程的收費

報讀靜觀課程前，最好先向機構或導師查詢清楚收費詳情。另外，也要留意課程的收費是否合理，不要誤以為課程愈昂貴代表其質素愈好。



參考資料

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：臨床心理學家張嬋玲

臨床心理學家李思慧

精神科專科醫生崔永豪

編輯：青山醫院精神健康學院

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，未獲版權持有人允許，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中版本，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

