

長者健康專訊

2025•03 NEWSLETTER



第68期

長者健康資訊專線：2121 8080
長者健康服務網址：<https://www.elderly.gov.hk>
衛生署 長者健康服務編製



靜觀自我關懷

—— 臨床心理學家 曾湘璿和祁穎宜女士合編 ——

筆者上週在街上偶遇在義工服務認識的王伯伯，見他沒精打采的，跟一向笑容滿面的他迥然不同。他苦笑著說：「遇到你真是合時，我想我真的要見見心理學家。」探問之下得知王伯伯最近為家事和籌辦長者中心的義務工作以致寢食難安，整個人被負面思想籠罩著，他不斷怪責自己說：「我甚麼事都辦不好，做小差事也出錯，其他人怎會似我那樣失敗呢！」

假若王伯伯是你的好友，此刻你會選擇怎樣回應他呢？



(1) 用理性分析並檢討他的處事方式

你這樣做不可行是因為你沒有周全的考慮，你事前多一點準備的話，便不會出錯了。

(2) 以說教的口吻說出大道理來開解他

想這麼多也沒用，既然發生了的事不能改變，唯有接受現實吧！

(3) 以關懷體諒的態度安慰他

你要同時處理家庭和長者中心的工作實在不容易，忙中難免出錯，我看得出你已經很累了，要不還是先好好休息吧。

而我，則選擇了 (3) 的回應方式，希望王伯伯聽後能少一點苦惱。選項 (1) 和 (2) 的回應方式乍看之下合情合理，但卻是欠缺同理心，更帶有批判之意，令對方感到不被理解。

事後我再回想，若同樣的事發生在自己身上，我能同樣地以關懷體諒的態度對待自己嗎？抑或會不其然在內心對自己說出 (1) 和 (2) 的說話呢？大家有否留意到自己面對失敗或挫折時，內心的聲音是怎樣的呢？

「靜觀自我關懷」教我們以開放、不帶批判的心去覺察自己所經歷的困難或痛苦，並給予自己充滿溫情友愛的慈悲與關懷，當中有三大要素，包括：

覺察當下

「現在我的身心也很累了。」

以開放、不批評的心如實面對當前的境況以及內在的思緒，避免過度抑壓、誇大、執著或逃避難受的感覺，並學會與之共處

共通人性

「人生中總會有像這樣狀況不好的時候。」

意識到人生總有不足、脆弱和不完美之處，這是「我、你和他」作為人類的共通經驗，而不是單獨發生在「我」一人身上，以取代孤獨無助的想法

善待自己

「這一刻我能做些甚麼令自己好過一點？」

允許自己有軟弱或失意之時，以關懷和諒解的態度面對失敗或困難，主動安慰和安撫自己，以取代嚴苛的自我批評



多項科學研究顯示，實踐「靜觀自我關懷」有效減低壓力和負面情緒（例如焦慮、抑鬱），提高抗逆力、幸福感和生活滿意度，改善身心健康之餘又能促進家庭及社交關係。



體驗「靜觀自我關懷」

以下介紹一個練習和培養「靜觀自我關懷」的方法——「紓緩觸摸」，透過輕輕觸摸自己的身體去安撫自己，就像一位媽媽溫柔地安撫她的小孩一樣。觸摸身體會令副交感神經系統受到刺激，從而釋放一種稱為催產素的荷爾蒙。催產素能提升信任、安全、平靜、慈愛，以及與人聯繫的感覺，令人更能感受到溫暖和關愛，同時亦可減低焦慮和恐懼。當心情低落或緊張時，練習「紓緩觸摸」能有助平靜心神。



「紓緩觸摸」可以透過幾種觸摸身體的方式來進行，你可以選擇一種最能夠令你感覺平靜、輕鬆自在的方式去練習，好好照顧自己。

「紓緩觸摸」練習

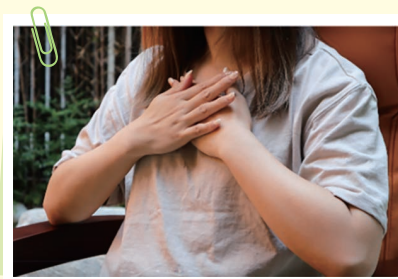
1. 準備開始

- 找一個舒適的位置坐下，輕微調整坐姿，令身體得到承托
- 可以選擇完全合上雙眼或將視線定於地下前方的位置
- 做兩至三次緩慢的深呼吸，讓身體慢慢安頓下來、心神回到當下



2. 練習開始

將一隻或雙手放到胸口上，感受手掌觸碰自己時那種微微溫暖的感覺，感受胸口自然地隨著呼吸一起一伏。給自己一點時間細味這種感覺

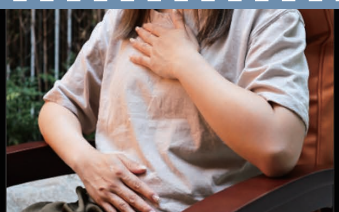


3. 其他觸摸方式

有些人可能覺得將手放到胸口未必最適合自己，你可以嘗試以下各種的觸摸方式，探索身體哪部分最能讓你感到平靜、自在：



用手輕拍／揉胸口



一隻手放在胸口，
而另一隻手放在小腹



雙手放在小腹



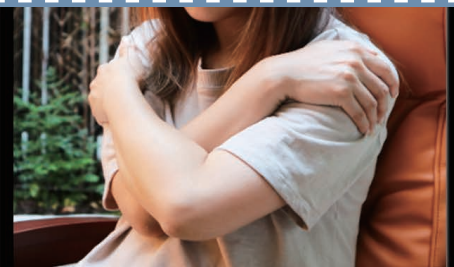
雙手捧著自己的面頰



輕輕抱著自己的手



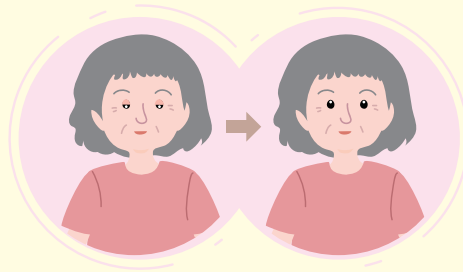
溫柔地輕撫手臂



雙手交叉擁抱自己

4. 練習結束

- 將心神帶回呼吸和身體感覺上面
- 慢慢張開眼睛或將視線向上移，望一下周圍的景物
- 亦可伸展一下身體



在日常生活中，你可以隨時隨地用幾分鐘的時間做這個「舒緩觸摸」的練習，特別是當自己需要情感支援的時候，透過溫柔地觸摸自己的身體，將關懷送給自己。