

主題：心智狀態—身心聯繫在健體訓練上的應用(Summer 03/21)

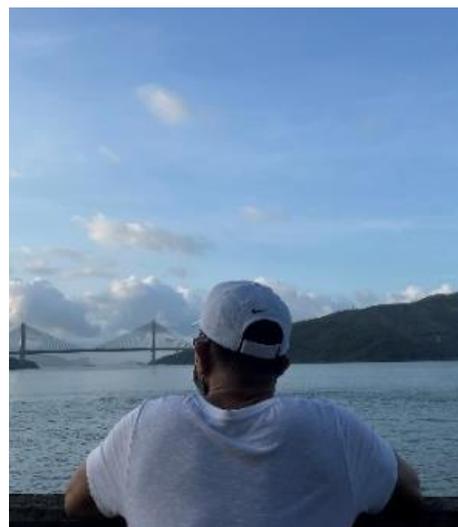
## 淺談「正念」，「不疫」樂乎？

魏開義先生  
體適能社區期刊主編

新冠病毒 2019 (COVID-19)自 2019 年年底肆虐全球至今，令人類社會大幅度地起了變化，包括生活習慣、社會政策、經濟生產等模式驟變… 充分地影響着人們的思想、行為及感覺的改變。本文旨在概括 COVID-19 疫情中，理解大眾對危難管理的感覺，包括壓力和焦慮等負面情緒，並建議一些可取的途徑及方法供大眾參考。

### COVID-19 常見的心理及生理反應

- 感到壓力(Stress)或不知所措(Overwhelming)
- 焦慮(Anxiety)、擔心(Worry)或恐懼(Fear)
- 追逐思量(Racing Thoughts)
- 悲傷(Sadness)、垂淚(Tearfulness)、對日常喜好的活動失去興趣(Loss of Interest)
- 身體徵狀如：心跳加速、腸胃不適、疲勞或其他知感上不適
- 沮喪(Frustration)、煩躁(Irritability)或憤怒(Anger)
- 不安寧(Restlessness)、容易激動(Agitation)
- 感覺無援(Helpless)
- 難以專心(Concentrating)或安睡(Sleeping)
- 感覺與他人脫節(Disconnected)
- 對去公共場所的懼怕(Apprehension)
- 難以鬆弛(Trouble Relaxing)



這些已是人皆所知和必須面對的反應，人們都經歷了社交距離、限敘令、大廈強檢、場地設施關閉、旅客入境限制，嚴重影響人們生活起居、工作、學習、社交等；更甚者是至愛或親友被奪去生命，到目前為止 COVID-19 對人們的健康和安全的威脅程度仍是未知之數。

在這全球危機當中，眼見部份國家及地區疫情日趨嚴峻，各地政府對遏止新變種病毒傳播各出奇謀，要知道不少人只懂得惶恐和懼怕是沒有用的，這是一場人類災難的持久戰。此時此刻最重要者莫過於保持冷靜，嘗試尋求有效的方法或途徑來渡過這次災劫。除了注射疫苗(Vaccination)，相信答案的關鍵在於如何增強個人的免疫能力(Immunity)和身心健康(Physical & Mental Health)，是以如何增強體質和舒緩壓力將會是當務之急的課題。

### 一般壓力管理及鬆弛技巧

能夠幫助人們處理壓力的範疇甚廣，包括規律運動(Regular Exercise)、飲食營養(Nutrition)、睡眠(Sleeping)、社交支援(Social Support)、溝通技巧(Communication)、精神安康(Spiritual Wellness)、日誌(Journaling)、時間管理(Time Management)、按摩(Massage)…，還有一些應用身體鬆弛技巧(Physical Relaxation Techniques)和認知方面的技巧(Cognitive Techniques)。

- 身體鬆弛技巧：呼吸法(Breathing)、漸進式深層肌肉鬆弛法(Progressive Deep Muscle Relaxation)、有氧運動(Aerobics)、生物回饋(Biofeedback)等方法。
- 認知技巧：自源性鬆弛法(Autogenic Relaxation)、描想法(Imagery)、正念(Mindfulness)、冥想(Meditation)、催眠(Hypnosis)等方法。

還記得本人服務 Fit 總多年來，起初發展總會各類的基礎課程和導師課程，其中最難忘的是由創會主席李本利先生倡辦的壓力處理及鬆弛技巧導師課程，為本地健體專業埋下了身心健康教育的種子。除了上述各式各樣的鬆弛技巧，今天嘗試從認知的層面，簡單地介紹正念和冥想對身心健康幫助，這些也是對抗疫情的良方。

## 什麼是正念(Mindfulness)?<sup>[1]</sup>

「正念」是意識，是通過有目的地、不加判斷地關注當前所產生的境遇。  
“Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally.” (by Jon Kabat-Zinn)

每當我們為未來擔憂或回顧過去的事情時，我們都不是真正「活在當下」。這情況也可以在日間作業或事務中發生，但是思想卻分散了或跑到其他地方去，人稱白日夢(Day Dreaming)或「不在當下」。常見示例如下：

- 拖延(Procrastinating)做某事務
- 擔心(Worrying)將來的工作或任務
- 對過去發生令人不愉快的事情反覆地思量(Ruminating)。

當然，有時候我們確實需要為未來做計劃或反思過去。我們的思想有時會失去專注並徘徊也是很自然的。但是，如果我們花太多時間無意識地徘徊於思想或感覺，而不是參與當前的實務工作，我們的功能就好像是在“自動駕駛(Autopilot)”一樣：「身體在一個地方，而思想在另一個地方」。在“自動駕駛”上花費太多時間可能會令人陷入反覆思量和消極反應的模式，從長遠來看將會無濟於事。「不在當下」也會令人生活缺乏投入感和難與他人合作和溝通。

簡言之正念就是人們有意識地營造一個給自己自由空間的環境，在不加判斷的情況下，觀察和關注當前所產生的境遇。亦即有意識地啟動個人意念，進入非判斷性思維的漫遊(Wandering)狀態，找尋甚麼是「活在當下」(Present Moment)的練習。

## 什麼是正念冥想(Mindfulness Meditation)<sup>[1]</sup>

正念冥想涉及到學習以調節思想偏離當下的趨勢。我們使用焦點（通常是呼吸或節律）來學習“訓練大腦”，從而更容易地了解當前情況。當遇到習慣性的思維和行為方式時，我們會以善意和憐憫心(Kindness & Compassion)來對待自己，學會釋放判斷(Let go of judgement)，尋找應對的新方法。

## 正念和冥想有何差別？<sup>[2]</sup>

正念和冥想看來是類似的東西，一般人可能會把它們混淆不清。正念和冥想彼此像鏡子反射一樣：「正念支持並豐富了冥想，而冥想則培養並擴展了正念，兩者相輔相成。」正念可以在全天應用於任何情況和地方；而冥想通常只會特定的時間內練習。正念是對“某物”的意識(Awareness of Something)，而冥想是對“無物”的意識(Awareness of No-thing)。



## 練習正念冥想有什麼好處？<sup>[3]</sup>

有時候不作判斷(Non-judgement)的確可以幫助人們更加舒暢。研究指出正念可從多方面影響我們心理健康，進而改善我們的心理狀況，促進積極的情緒，並減少負面的焦慮、情緒反應和工作倦怠。下面是 5 個以科學論証的練習正念原因<sup>[3]</sup>：

- 1. 正念冥想可以促進心臟健康：**  
研究表明冥想可以改善呼吸道竇性心律失常(Respiratory Sinus Arrhythmia)，呼吸時出現的心率變異，促進心臟健康狀況，並增加患者在心臟病發作(Heart Attack)的生還機會。
- 2. 正念可以改善免疫反應(Immune Response)：**  
研究指出在患有癌症的病人中，正念似乎改善了各生物標誌物(Biomarkers)，指示疾病的進展。類風濕關節炎(Rheumatoid Arthritis)患者接受正念減壓課程 MBSR 療程後，其 C 反應蛋白水平降低。總體而言，這些發現表明正念冥想可以改善免疫力，增加抵抗疾病的能力。
- 3. 正念可以減慢細胞衰老：**  
細胞衰老(Cell Aging)是自然發生的現象，因為細胞會在存活期中重複分裂，更會因疾病或壓力而增加。被稱為端粒(Telomeres)的蛋白質，更會是會因細胞分裂而損耗。似乎受到正念冥想的影響，它們存在於染色體末端(End of Chromosomes)並能保護免受衰老。研究指出，長期冥想者可能具有更長的端粒長度。
- 4. 正念可以減少認知能力下降或老年癡呆症：**  
正念有助減輕認知能力下降(Cognitive Decline)，可能是由於其對記憶力、專注力、處理和執行等功能的改善。研究指出正念對治療阿爾茨海默氏病(Alzheimer's Disease)的成效顯著。
- 5. 正念可以幫助戒除不良癮好(Addiction)：**  
從本質上講，吸毒成癮是由於對毒品的生理渴望，一種可以使人們暫時擺脫心理痛苦的物質。正念可以是幫助治療成癮的有用手段，輔助患者了解並容忍他們的渴望，並可幫助他們在安全戒斷後，避免復發的機會。除了戒煙或戒酒，在暴食症 Bulimia 中掙扎的患者也是如此。

## 練習正念冥想的技巧<sup>[1]</sup>

「正念」是對目前經驗的開放和態度的接受。由於它頗具挑戰性，需要按步練習！以下是一些練習正念冥想的重要技巧：

- 正念冥想最好在有指導的練習中學習，因此建議先聽錄音或參加課堂練習。[詳見於實用連結]
- 選擇一個安全和舒適的環境，最好在不被打擾的情況下進行。
- 練習正念沒有所謂「對」與「錯」或「好」與「壞」，一切隨緣而生。
- 不要期望有什麼效果，也沒必要試圖放鬆(儘管這可能自然發生)
- 無論我們的經驗如何，每次正念練習的主要意向，都是尋找「當下」的任何經歷。
- 審慎事項：
  - 如果您在練習過程中開始感到迷失(Get Lost)，或極度不舒服(Uncomfortable)，您可以通過調整呼吸和睜開眼睛，逐漸移動身體，並與周圍的現實世界重新建立聯繫來擺脫困境。
  - 這些冥想形式可能不適合患有精神病(Psychosis)，或正處於抑鬱狀態(Depression)、或有創傷經歷(Traumatic History)的人。在這種情況下，應先尋求輔導員(Counselor)的指導。

## 關於正念冥想的謬誤<sup>[1]</sup>

關於正念和正念冥想(Mindfulness Meditation)的謬誤(Myths)很多，可能會成為嘗試接觸者的障礙，以下是常見的說法：

- 1. 正念冥想是關於把思想停頓(Stopping Thought)或擺脫情緒(Get rid of Emotion)？**  
正念冥想涉及對所有經驗(儘管“好”與“壞”)進行非判斷性(Non Judgemental)和善意接受(Kind Acceptance)。
- 2. 如果我的思想在漫遊(Wandering)，那就不是正確的？**  
所有思想都在漫遊，包括極具經驗的禪修者的思想！正念冥想的目的是不在於“清除思想”(Clear the Mind)，而是要意識到思維方式(Aware of the Pattern of Thinking)，是學習和觀察，而不是陷入其中。
- 3. 正念冥想是一種放鬆運動(Relaxation Exercise)？**  
練習正念冥想可以帶來放鬆與平靜的感覺，但這並不一定會發生，也不是目標。其目的是能夠觀察到您在當下的想法和感受，而不要被陷入其中。

#### 4. 如果我只有在有壓力的時候冥想，這就是練習正念冥想？

如果僅在感到壓力或焦慮時才練習，正念冥想可能不會帶來太多好處。定期練習正念冥想就好比將錢存入儲蓄帳戶，以便將來有一天“兌現”(Cash-in)。我們需要定期練習才能體會到箇中奧妙，無論是在感覺良好還是在掙扎中，兩者皆是緣份。

### 正念運動鍛練推介

前面談到正念的實行，乃在於有意識地啟動個人意念，進入非判斷性思維(Non-judgemental Thinking)的漫遊(Wandering)狀態，教人尋找活在當下(Present Moment)的境遇，多以靜態方式進行。但近年經常聽到什麼正念瑜伽(Mindfulness Yoga)的盛行，那正是把正念與體力活動結合的例子。除了瑜伽，其實正念是可以應用於不少的健體運動中，如健步行、跑步、游泳、單車…等。但活動的設計上，必先考慮以下原則：

1. 活動場地、路徑，宜選擇安全可靠，舒適和甚少屏障的環境；
2. 活動類別宜選擇具穩定節奏、長時間/距離、運動強度不宜太高（40%-60%）的有氧或伸展運動；
3. 避免時間催促(Time Urgency)的局限，宜騰出充裕的時間進行練習。
4. 為免外來訊息打擾，把手機調到飛行模式。
5. 如配備隨行音樂，宜採用不具意向的中性音效/樂曲(Neutral Sounds/Music)，以節奏柔和的為佳；

這種在體力活動(Physical Activities)中進行的正念練習，正如替飛行中的飛機進行空中加油一般，如果能夠合乎安全原則，將會是動態恢復(Active Recovery)手段的一種。其優點除了能夠概括靜態正念的好處，在運動過程中，有助消耗更多熱量和多餘脂肪；去除因焦慮帶來的壓力副產物(Stress By-products)如血糖、血脂、血壓…等，具有解毒作用(Detoxification)；有氧運動除可促進心肺耐力(Cardiovascular Endurance)，過程中身體釋出的安多芬(Endorphins)，更有令人心境舒泰，達致輕鬆暢快(Euphoric)的效果。

### 正念對疫情爆發的幫助<sup>[4]</sup>

很多健體教練在教學上多集中在運動處方的層面，當被問及有關身心健康的話題，尤其是如何對抗疫情中的壓力和焦慮，一時間可能會不及應對。以下是練習正念的一些重點提示：

1. 正念可以幫助培養人們認知自我的情緒景象(Emotional Landscape)，和顧及在 COVID-19 爆發期間他人的情緒。
2. 我們正生活在一個前所未有的(Unprecedented)和不明確(Uncertained)的時期，每個人都要在迅速爆發的全球衛生危機中，儘最大的努力來駕馭自己的前路。
3. 隨著事情的變化如此急劇，這種不確定性(Uncertainty)和不可預測性(Unpredictability)，可能會使我們的身心健康(Mental & Physical Health)付出代價。
4. 是最佳時機管理我們的情緒，並與他人相互支持迎向挑戰，這就是為什麼我們比以往任何時候都更需要懂得適時暫停(Regularly Pause)，取得喘息空間(Take a Breath)和積極地(Be Proactive)照顧自己和他人。
5. 正念為我們提供了一種手段，可以使人們對自我情緒景象培養更強和更客觀意識(Objective Awareness)，包括他人的情感以及外界環境。
6. 這樣，正念為我們提供了更多選擇，使其可以應對挑戰，並有意識地選擇將注意力放在何處。
7. 無論您身在何處，我們都真誠希望您和您所愛的人保持安全和健康(Safe & Health)。Sharon Salzberg 冥想老師的一席話：「片刻與片刻之間我們就能找到自己的通道(Moment by moment we can find our way though)」-- (Sharon Salzberg)。



## 「不疫」樂乎的建議<sup>[4]</sup>

「不疫」在這裡乃指不屈不撓地對抗疫情的意思，希望能透過練習正念，樂見大家都能夠在困境中找到出路。以下是一些心境上的建議<sup>[4]</sup>：

- 1. 行動(Move)：**任何形式的身體運動都是釋放伴隨急性壓力（戰鬥或逃跑）反應而積累的多餘能量的好方法－散步或在戶外跑步；做一些伸展運動，瑜伽或其他形式的正念運動；或搖動一些令人振奮的音樂，在屋子裡跳舞幾分鐘。
- 2. 呼吸(Breathe)：**當您減慢呼吸速度時，恐懼和焦慮的身體不適感覺會隨即消退。可嘗試以下方法：
  - 停止您正在做的事情，做三趟深長的呼吸，
  - 加入節奏呼吸，以使呼氣的時間比吸氣的時間稍長。
  - 嘗試以 4-2-6 的節奏練習：例如吸氣 4 拍，屏氣 2 拍，然後呼氣 6 拍。如果感覺不舒服，可改為 3-1-4 節奏練習。關鍵在於您的呼氣時間比吸氣的時間稍長，和尋找平靜(Calm)的感覺。
- 3. 接地界面(Ground)：**連接到此時此刻正在發生的事情，更自覺地轉移您的感官。可嘗試以下方法：
  - 將冷水潑在臉上
  - 洗個熱水澡（或冷水）
  - 擁抱一下寵物，澆水淋花
  - 散佈令人放鬆的香精油（例如，薰衣草，天竺葵，依蘭依蘭）
  - 花一點時間來喝杯茶－認真地品嚐茶香和味道
- 4. 睡眠(Sleep)：**當我們感到恐懼和焦慮時，可能很難入睡。考慮到睡眠對我們的身心健康，包括免疫力（Immunity）的重要性，因此在睡眠中養成良好的習慣對目前尤其重要。考慮在睡覺前至少一個小時關閉新聞和屏幕來創建睡前程序。如果您在夜間醒來卻發現自己無法入睡，與其坐在那裡煩惱發呆，不如嘗試做些鬆弛活動(Relaxation Exercise)、冥想(Meditation)或正念(Mindfulness)練習。
- 5. 連繫(Connect)：**儘管在這段時間裡，限於社交距離(Social Distance)使人際關係日見淡薄，令社交聯繫(Social Connect)越見疏遠。要知道在這疫情期間，能與他人保持聯繫比以往任何時候都重要，因為人們是需要連繫在一起，尋求他人的安慰和關懷。我們算來幸運，現時電子媒體技術觸手可及，把人們的距離拉近了。嘗試使用視頻會議技術(Video Conference Technology)，以便彼此之間可以看到對方，當可以彼此看到肢體語言和面部表情時，會令人更感親切和更接近，加強與他人互動的效果。
- 6. 貢獻(Contribute)：**如果能夠造福他人，將有助於我們把注意力轉移到為貢獻他人的事情上，亦有助於我們與他人建立聯繫。即使只是很小的付出，對自我的福祉產生積極影響。考慮一下在這個困難時期如何幫助他人，您可以支持目前看重的本地良心企業，也可以向年長親朋友或弱勢社群提供援助或捐獻。施比受更有福，莫以善少而不為！
- 7. 養成健康的習慣(Create Healthy Habits)：**日常起居要養成健康的習慣，以確保我們和他人盡可能安全和健康。例如出門記得戴口罩、經常洗手和消毒用品、並注意不要用手觸摸臉部等…。生活技能上，如果能夠定期進行強化身心的活動，如有氧運動、鬆弛技巧、冥想及正念等，對增強個人免疫力和精神健康，將有莫大裨益。



### 參考資料：

1. Mindfulness and meditation exercise. Counselling & Psychological Services, The University of Melbourne. <https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/guided-exercises/mindfulness-and-meditation>
2. Mindfulness & Meditation: What's the Difference? <https://medium.com/thrive-global/mindfulness-meditation-whats-the-difference-852f5ef7ec1a>
3. 5 Science-Backed Reasons Mindfulness Meditation Is Good for Your Health. Research suggests that mindfulness benefits our bodies, not just our minds. <https://www.mindful.org/five-ways-mindfulness-meditation-is-good-for-your-health/>
4. How mindfulness can help during the coronavirus outbreak. <https://coronavirus.beyondblue.org.au/managing-my-daily-life/coping-with-isolation-and-being-at-home/how-mindfulness-can-help-during-the-coronavirus-outbreak.html>

實用連結：

By The University of Melbourne Counselling and Psychological Services:  
Senses and breath audio file (MP3 8.5 MB)

Body scan

In this practice, the intention is simply to 'drop into' your body and experience fully what is there.

[https://services.unimelb.edu.au/\\_data/assets/audio\\_file/0017/362150/Senses\\_and\\_Breath\\_ED.mp3](https://services.unimelb.edu.au/_data/assets/audio_file/0017/362150/Senses_and_Breath_ED.mp3)

[Body scan audio file \(MP3 9.4 MB\)](#)

Thoughts and feelings

In this practice, we continue to observe: we watch the activity of our minds, seeing the passing thoughts as 'mental events', rather than as very true or even very important!

[https://services.unimelb.edu.au/\\_data/assets/audio\\_file/0018/362151/Body\\_Scan\\_ED.mp3](https://services.unimelb.edu.au/_data/assets/audio_file/0018/362151/Body_Scan_ED.mp3)

[Thoughts and feelings audio file \(MP3 7.0 MB\)](#)

Mindful breathing

One type of mindfulness meditation is mindful breathing, where we allow the attention to settle in one place, on the sensations of breathing. The aim of this meditation is not to focus on the breath, and to block everything else out, but rather to use breathing as a point to bring our attention back to when we notice that our attention has drifted away.

[https://services.unimelb.edu.au/\\_data/assets/audio\\_file/0019/362152/Thoughts\\_and\\_Feelings\\_ED.mp3](https://services.unimelb.edu.au/_data/assets/audio_file/0019/362152/Thoughts_and_Feelings_ED.mp3)

[Mindful breathing audio file \(MP3 12.4 MB\)](#)

Loving kindness

This is a directed meditation that invites us to cultivate a warmth, care, friendliness and kindness towards ourselves and others. It is a practice that helps heal emotional pain, supports our ability to cope with suffering, and dismantle the hard walls or defences we create. This meditation is an antidote to the critic or judge that shows up sometimes, and observing ourselves through mindful meditation.

You are invited to listen to the “Introduction to Loving kindness” download before you move into the practice.

[https://services.unimelb.edu.au/\\_data/assets/audio\\_file/0004/965443/Mindfulness\\_Breath\\_Awareness.mp3](https://services.unimelb.edu.au/_data/assets/audio_file/0004/965443/Mindfulness_Breath_Awareness.mp3)

[Introduction to loving kindness audio file \(MP3 4.0 MB\)](#)

[Loving kindness audio file \(MP3 12.2 MB\)](#)

[Loving kindness \(with music\) audio file \(MP3 13.3 MB\)](#)

The three minute space

This meditation is a great way to break the “automatic pilot” we run on, and to come fully into our present moment: “what is my experience right now?”. The practice means we can “drop into” ourselves throughout our days, and with an awareness of our current condition, can make some wise choices and responses.

[https://services.unimelb.edu.au/\\_data/assets/audio\\_file/0003/564618/Introduction\\_Loving\\_Kindness\\_.mp3](https://services.unimelb.edu.au/_data/assets/audio_file/0003/564618/Introduction_Loving_Kindness_.mp3)

[https://services.unimelb.edu.au/\\_data/assets/audio\\_file/0005/564656/Loving\\_Kindness\\_.mp3](https://services.unimelb.edu.au/_data/assets/audio_file/0005/564656/Loving_Kindness_.mp3)

[https://services.unimelb.edu.au/\\_data/assets/audio\\_file/0006/564657/Loving\\_Kindness\\_meditation\\_with\\_Music.mp3](https://services.unimelb.edu.au/_data/assets/audio_file/0006/564657/Loving_Kindness_meditation_with_Music.mp3)