



## 你有給自己獨處及加油的時間嗎？

現今生活急速，所有事情也講求快速及效率，彷彿每天也需要與時間進行競賽一樣。請想一想，你最近一次能自己獨處，安靜下來，不受手機與環境的影響，專注及享受於那刻的生活，是多久以前？而前段日子，可能有了更多獨處的時間，你又有何感受？

原來，急速的生活步伐，容易使人像自動導航(Autopilot)系統，面對事情時只仰賴慣性的模式與假設作出行動，就好像一位母親慣常用打罵的管教方式，只要孩子犯錯，便會不問情由的進行打罵。可以想像，這種自動導航，會帶來很多情緒的問題，關係的破裂，甚至不知如何處理周遭發生的問題。

近年興起了一種「靜觀」(Mindfulness)訓練，且不少科學研究顯示，靜觀練習能促使腦皮質的改變，即有助提升專注力、記憶力、個人心理質素等，尤其對治療情緒病有顯著的幫助。參考英國正念國家報告提到，靜觀指的是以一種善意和好奇的心態，對當下身、心、和外環境所發生的一切，保持覺察。網上有一個很好的比喻，靜觀就像用心去品味一顆葡萄乾，平常心地去品嚐，專注地去品嚐。

其實，靜觀於日常生活中很容易就可進行練習，包括吃飯、洗碗碟、做家务，甚至近年美國和日本新興藝術禪繞(Zentangle)及和諧粉彩(Pastel Nagomi Art)等都可以是一種靜觀練習，並建議大家可以嘗試以下的方式：

- (1) **回想練習**：每天至少用 15 分鐘進行安靜獨處，回想一下整天的生活，好的與壞的，特別是留意自己的情緒，並鼓勵你將它記錄下來。
- (2) **靜觀呼吸**：安靜坐著，放鬆身體，將注意力集中在呼吸上，過程中如有些思想或情緒等飄過，察覺到自己分了神，就重新將注意力集中回呼吸上便可，時長按個人需要與習慣便可。
- (3) **靜觀進食**：在進餐的時候，安靜個人思想及情緒，專注於進食的過程，細味食物的味道，細啣慢嚼，並懷感謝的心進食。

大家可以由今天開始，每天用以上的方法給自己獨處及加油吧。