

嶺南衡怡紀念中學長者學苑
「精神健康心靈導航」網上課程
第三堂：精神健康輔助資源（教學短片）
視像文字稿

各位老友記，又見面了！

今堂我們要學習一套特別的「補心」方法——靜觀練習。「靜觀」，意指「安靜觀察」。我們有意識地專注當下的每一刻，不批評、不逃避，靜靜地觀察自己與周遭發生的事，透過觀察來放鬆身心。平日我們忙碌過後，自然會想坐下喝口茶，休息一下……靜觀練習就如同這口茶，讓我們的心跳、呼吸和整個人逐漸慢下來，重新感受生活與自己的連結。

這究竟是怎樣的感受呢？不如我們一起做個小練習，親自體驗一下。現在，請您想像——您的腹部有一個氣球。我們將進行三個深呼吸，目標是慢慢將氣球吹脹，再輕輕放鬆。找個舒適的姿勢，緩緩閉上雙眼。

我們一起做第一個深呼吸：慢慢吸氣……注意空氣經過鼻腔、喉嚨，進入肺部，再將腹部的氣球慢慢吹脹。停留一秒，然後緩緩呼氣，腹中的氣球漸漸放鬆。

第二個深呼吸，再次慢慢吸氣，感受腹部升起……然後緩緩呼氣，將我們的緊張與壓力一同呼出。

第三個深呼吸，繼續慢慢吸，慢慢呼，專注於自己的呼吸，不必急於做什麼，或改變什麼，只需靜靜地陪伴自己。

練習結束後，可以慢慢睜開眼睛，感受一下，是否覺得輕鬆了些？心情平靜了些？其實，這種狀態就是靜觀。

臨床研究發現，靜觀對長者有很大幫助。身體方面：參加靜觀課程的長者，血壓明顯下降。心跳更穩定，夜間睡眠品質更好。情緒方面：大腦處理情緒的杏仁核運作更穩定。情緒復原力提升，若出現負面情緒，我們也能更快平復心情！也就是說，每天只需幾分鐘，持之以恆，您會逐漸發現：身體不易疲倦，情緒不易波動，整個人變得更加沉穩！

老友記們若未曾嘗試，可能不知如何開始。請放心！現在有兩個免費且簡單的手機應用程式，提供廣東話導引的靜觀練習，非常適合初學者。

第一個是由青山醫院精神健康學院推出的「減壓情識」，當中「鬆一口氣」功能，提供多種情境與背景音樂，讓您跟隨資深治療師的廣東話語音指引，進行輕鬆的身心放鬆練習。現在就一起試試吧：

打開「減壓情識」，在主畫面選擇「鬆一口氣」，按右下角「進入」。

接着，選擇「自選樂曲」。今次我選擇了樂曲二，按「返回」。

再選「自選情境」，這次選擇「沙灘」。

再按「返回」。確認選擇無誤後，便可按「開始」。

我們現在一同聽著治療師的聲音，進行身心鬆弛練習——你可以選擇平躺，或坐在有靠背的座位上。雙手可自然置於身側，或輕放於腹部上方。

第二個平台是「心導遊+」，由香港大學團隊開發。在首頁，您可以選擇「練習」旁的「查看更多」。這是一個自助線上課程，包括安頓練習、靜觀伸展及慈心練習等。由臨床心理學家透過影片、語音導航和文字，循序漸進地幫助您培養當下覺察。

先揀選一個練習，以「靜觀伸展練習」作例子。然後開始播放語音導航，跟隨指引進行靜觀。「心導遊+」還附有「練習手帳」，幫助您規劃與深化不同練習。許多學員認為這個課程能帶來舒適的體驗。

事實上，靜觀，不僅是一個練習，更是一種生活智慧。很多時候，老友記們的心會不自覺地飄向過去或未來：想著以前做得不好、未完成、有遺憾的事，或是擔心未來身體變差、許多計劃無法實現。

但靜觀提醒我們：過去無法改變，將來尚未發生；而我們真正能掌握的，是現在。當我們學會專注「此時此刻」，感受陽光、聆聽鳥鳴、品味茶香，情緒就不會如此糾結。

老年生活雖有困難，但仍存在許多美好的人和事物。若您也想進一步認識對生活有正面啟發的想法，其實有許多精神健康資訊文章能夠提供幫助：

例如，「減壓情識」的主畫面就可以找到「處理壓力基本法」。按進去後，就有許多短文，由資深臨床心理學家及精神科醫生，提供各種處理壓力的小技巧。

此外，「心導遊+」還提供許多「深度文章」，在主頁下方的「活動/文章」按鈕中，選擇「文章」，您可以看到各種內容，涵蓋「失眠」、「人際關係」及「靜觀」等領域。這些文章以輕鬆及貼近生活的方式，深入淺出地介紹心理學研究、概念及冷知識。

而「輔負得正 2.0」程式主畫面的「有用資訊」，亦提供多種主題的心理健康文章，長者可以按入文章慢慢閱讀。如果想尋找某些社區服務，亦可參考它的「求助資訊」工具包。網站亦有不同主題的教育短片，教授如何處理壓力、改善睡眠及建立情緒管理技巧等。操作簡單，即使不太熟悉電腦的長者，也可慢慢學習使用。

好的，今天的影片內容就到這裡。遇到煩惱時，不妨停下來、深呼吸，給自己一個平靜的空間。一口呼吸，一念轉變，心情就能更加安穩。再次提醒！「補身」之餘，也要學懂如何「補心」。照顧自己不是自私，而是一種智慧、活得通透的表現。

溫馨提示：本教學影片僅供一般示範及參考之用。影片於 2025 年 12 月製作，所示範之流動應用程式或網站介面、功能及操作流程，均為該日期之版本狀況。應用程式或網站其後或會更新，實際情況可能改變。如與最新版本有所差異，請以官方最新版本為準。

本影片由嶺南衡怡紀念中學長者學苑提供內容及製作。