

正念

生活於疼痛中會讓人不堪重負。感受到的不僅僅是身體上的傷害；當你試圖找尋方法使疼痛停止時，你的思維也開始受到影響。正念是我們可用來幫助保持頭腦健康的一個工具。

正念的方法

接納

- 正念的一個關鍵組成是學習如何活在當下，即便當下是痛苦的或不舒服的。它也會學習在狀況感覺良好和愉悅的時候如何活在當下。

精神上的變通

- 疼痛和負面的想法是相關連的。持續的負面想法會增加疼痛，而疼痛會增添患抑鬱和焦慮的機會。然而，反之亦然。當我們不對自己的負面情緒進行評判，並認可正在發生的事情，這可以幫助我們舒緩神經系統並控制疼痛。
- 正念訓練的基礎是帶著好奇心並不加評判地去留心你的大腦和身體當下的狀況。

日常生活中的正念

- 你可以用正念對待生活中的一切，包括吃飯、走路，甚至洗碗。其理念是盡可能地感受當下。

正念並避免生活在"自動巡航"狀態

- 我們可以訓練我們的大腦，對所處狀況作出正念應對，而不是自動做出反應。這應該是一個有用的方法，可以訓練你的大腦應對艱難處境，並防止情況變得更糟。
- 正念的一個關鍵組成是培養我們僅僅關注我們的體驗（例如，思想、情緒、身體感覺）的能力，而不是"卡"在其中或試圖阻止它們出現。
- 參加正念冥想可以提高你對周圍環境和當下的感知。

正念呼吸

- 正念呼吸訓練是我們學習關注當下的方式之一。
- 當疼痛出現時，負面的想法充斥著你的頭腦，只需留意你的呼吸，就可以進行著陸。
- 呼吸可以成為正念訓練中有用的焦點，因為它是持續的，是我們一直在做的事情。無論你的疼痛、挫折、疲勞或憂慮如何，你都會吸氣和呼氣。
- 有些人呼吸時會數數（最多數到10，然後重新開始），有些人在吸氣時數到4，然後在呼氣時再數一次。
- 你也可以嘗試坐著或躺著，雙手放在腹部，關注腹腔在吸氣和呼氣時的移動。

身體掃描

另一項你可以在家裡嘗試的正念訓練是身體掃描。首先，花點時間讓你的身體進入一個舒適的姿勢。你可以閉上眼睛或保持眼睛微微睜開。

1. 先從讓自己舒適開始。躺下或坐著，使你的四肢容易伸展，肩部自然放鬆（5秒鐘）。
2. 練習簡短的身體掃描，檢查你的身體狀況有助於安定心神，並注意到有哪些感覺和情緒存在（2秒）。
3. 開始時，吸足一口氣，長長地呼出一口氣（5秒鐘）。
4. 現在把意識帶到你身體的上部，你的頭、臉、脖子、肩膀（3秒）。
5. 留意任何感覺、動作或張力（5秒鐘）。
6. 現在向下移動到手臂和手（5秒）。
7. 感知身體後部和身體前部（3秒）。
8. 感受自己的坐姿。感受你的身體與椅子或地板的接觸（10秒）。
9. 現在感知你的大腿，你的小腿和腳（5秒鐘）。
10. 留意是否有任何部位需要注意。感覺最活躍或最有活力的部位（10秒）。
11. 掃描查看是否有地方沒有感覺或只有非常微弱的感覺（5秒）。
12. 現在感覺到整個身體的呼吸（2秒）。
13. 最後充分深吸一口氣（2秒）。
14. 並長長地呼出一口氣（20秒）。

綜合練習

現在嘗試一下"三個中心"的訓練。

1. 在一天中選擇一個時間進行三次呼吸，每次呼吸都要掃描身體的不同部位。
2. 第一次呼吸時，掃描頭部，這代表你的思想。
3. 在第二次呼吸時，掃描腸道，這代表腸道感受。
4. 最後，在第三次呼吸時，掃描心臟，它代表價值或意圖。
5. 反思以下問題：當你查看身體狀況時，你接收到什麼信息？

相關資源 (英文)

- [Live PlanBe 關於心身療法和技巧的部分：從正念開始學習](#)
- [初學者的正念](#)
- [正念冥想練習](#)
- [每個人都應該嘗試正念冥想的原因：大腦如何改變你對疼痛的體驗](#)
- [正念冥想真的能減少疼痛和痛苦嗎？免費有人指導的冥想和正念訓練](#)
- [卑詩省正念生活協會 \(BCALM \)](#)
- [LivePlanBe + 關於調整神經系統的模塊 \(需要註冊賬戶 \)](#)。

相關資源 (中文)

- Richmond Mental Health Outpatient Services 列治文心理健康門診服務
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線SUCCESS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的練習BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動 Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。