



靜觀體驗練習

S.T.O.P.練習

甚麼是「靜觀」？

靜觀是指暫時放下思考分析和正在處理的事務，感受當刻的身心狀況。

練習前的準備

- ① 找一個舒適且不會受人打擾的地方站着或坐下來。
- ② 可以的話閉上雙眼，讓身體處於舒適的姿勢，背部自然垂直。

第一步

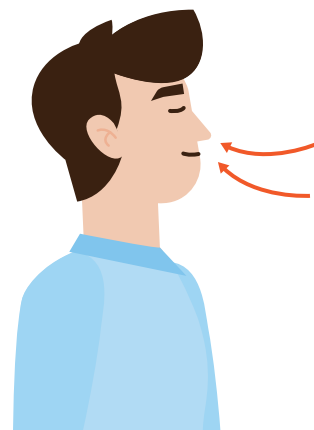
暫停正在做的事
(**S**top)



包括正在做的事情或思考。

第二步

深呼吸數次
(**T**ake a few deep breaths)



留意吸入和呼出空氣時身體的感覺。

第三步

觀察及專注當刻身體的
感覺、情緒、念頭
(**O**bserve)



- 留意呼吸時身體各處的感覺，以及當刻浮現的情緒。
- 然後，留意腦海浮現的念頭和衝動，無需思考或分析它們，只要留心它們的變化。

第四步

繼續做當刻
要做的事
(**P**roceed)



活在當下，把當刻的事情盡力做好。

