

HKT Education 主辦

陪您走過每段路
With you, always

正念工作坊 助老師放鬆身心 釋放壓力

都市人每天都要面對生活上多種壓力，而肩負教育下一代責任的老師們，在日常繁重的教學工作以外，更忙於應付不同的學生問題以及連串教學評核，難免承受更多壓力。老師們要在百忙中抽時間做運動已絕不容易，更莫說照顧自己的精神健康。為了替老師打打氣、助他們減輕壓力，HKT Education特別邀請臨床心理學家陳燕妮（Jenny）女士，舉辦專為教師度身訂造的正念工作坊，希望老師們通過各種練習改善身心健康，在教學路上重新出發，並將正念應用到課堂及生活當中，為自己及學生帶來更大的裨益。



正念是一種生活模式

工作坊一開始，Jenny先為參加老師們介紹何謂正念（Mindfulness）。正念乃源自2,600多年前佛教禪修。Jenny表示，大量科學研究證實正念能帶來多種益處，包括幫助調節情緒、提升認知功能（如專注力、記憶力及決斷力等），以及改善人際關係。正念能為修習者帶來平安和快樂，有助提升個人、家庭及社會的身心健康。

Jenny指任何人都可以從修習正念中帶來平安和快樂。



在生活中實踐正念

Jenny表示，老師們要舒緩壓力，必須透過方法找回內心的寧靜，老師應靠著專注觀察呼吸及腳步等身心感受，從而回到當下的快樂、平靜。Jenny接觸過不少老師，均透露自己受情緒困擾、抑鬱、焦慮症、失眠情況所影響。其實老師的心情猶如課室的天氣，或直接影響學生。修習正念不單讓老師照顧好自己的情緒、釋放自己的生活壓力，更可從而協助學生，以正面心態面對他們的人生。

至於實踐正念的方法，Jenny指日常生活已有各種途徑，毋須額外花費力氣及時間。例如老師每日從教員室步行到課室時，便可以修習正念步行，讓自己安定平靜地進入課室。學生們見到老師寬容，在課堂中的互動自然更理想。Jenny亦建議老師午膳後，可以坐下或躺下做一些呼吸練習，讓自己狀態更好去迎接下午的工作。她強調，正念重點在於改變生活模式而非著重於訓練技巧，只需自然地將日常活動揉合覺察呼吸等即可。

經過兩小時工作坊後，參加的老師們分享心得，感覺到自己的內心更平靜及放鬆。



Jenny是香港心理學會註冊臨床心理學家，並有豐富的臨床經驗，為醫護、社福及學界專業人士提供正念培訓，以協助他們應用及深化正念修習於個人及專業生活中。

參與老師獲益良多

參加今次工作坊的老師們來自不同的中小學，他們於分享時間表示，經過兩小時的工作坊後，了解到甚麼是正念，感覺到自己的內心平靜了不少，更學會了呼吸及步行的節奏。雖然初時或會跟不上，但慢慢便開始掌握適合自己的節奏，整體感覺十分放鬆舒暢。重要的是老師們尋找到怎樣更自在地面對自己的方式，並提醒自己處於沉重壓力下時，最有效的舒緩方法是回到自己內心去進行調節。另外有老師指出，自己睡眠質素一直不好，令到精神經常十分繃緊，但在正念休息的修習中，可以更容易地放鬆自己，甚至很快就直接睡著，這些練習的確有很大幫助，而下一步就是將正念帶入生活模式中逐步實踐。

正念工作坊修習項目



1 正念呼吸

Jenny指導參加者有意識地平和呼吸，令身心一致，將正念的力量帶到生活中。



3 美聲唱出正念

Jenny以美妙的歌聲進一步幫助參加者更投入正念修習。簡單的曲調能平和直接地觸動參加者心靈，使眾人在修習過程中更為放鬆。



2 正念步行

練習在每個呼吸和腳步中將身心帶回當下。



4 正念休息

把專注力放在身體不同的部份，把愛和關懷傳送到每一個細胞，讓身體休息並幫助釋放壓力。