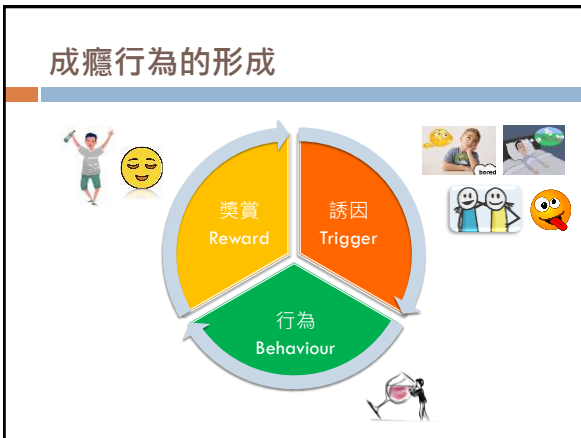




簡介會流程

- 靜觀與成癮
- 靜觀簡介
- 小組內容及在家修習
- 參與課程要點
- 答問時間

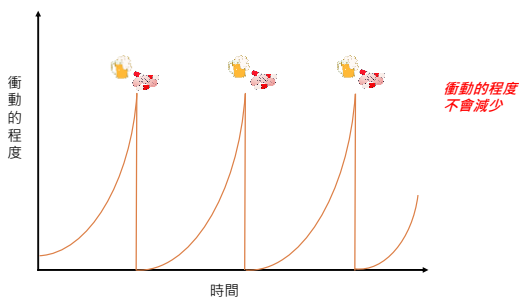


自動導航模式

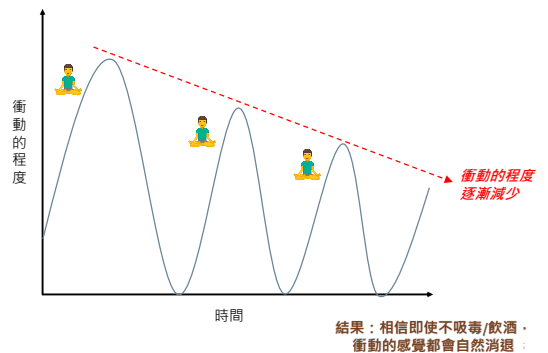
- 當我們感到負面情緒或欲望來襲時，我們很快便會自動重覆成癮行為，如被操控一樣。



使用毒品及酒精來紓緩衝動



透過靜觀練習來應對衝動



靜觀簡介

模糊



清晰深入

靜心·觀察

- 「靜」：專注、安靜
- 「觀」：仔細觀察

· 有意識地、不加批判地，
觀察當下此刻經驗 ·



練習靜觀的好處

1. 舒緩身體及情緒症狀

- 疼痛
- 高血壓
- 失眠
- 抑鬱或焦慮

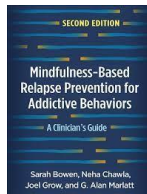


2. 提升生活功能

- 減壓
- 增強記憶/解難能力
- 戒除成癮行為

靜觀復吸預防小組 (Mindfulness-Based Relapse Prevention)

- 由華盛頓大學成癮行為研究中心於2011年設計
- 八週小組課程
- 以關愛為本，覺察和接納一切與成癮行為有關的經歷
- 學習應對高危情境的具體方法



小組內容

- 各種正式練習
 - 靜態：身體掃描、靜坐練習、呼吸空間練習...
 - 動態：靜心步行、靜心伸展...
 - 心態：七心
- 認知練習、分享



課外修習

- 課外修習
 - 每天30-40分鐘
- 什麼時候/地點最適合你做課外修習?
- 收取及播放聲音導引
- 完成課程後，可選擇適合自己的方式持續修習

參與課程要點

請你帶備

- 保暖衣物/圍巾、外套
- 清醒、願意開放體驗的心



參與課程要點

身心狀況

- 如出現以下狀況，請繼續尋求及接受相關協助：
 - 有傷害自己/他人的念頭或意向
 - 活躍的情緒波動
- 如有以下情況，代表你適合參與此課程：
 - 戒癮和情緒狀況穩定
 - 有意學習靜觀照顧自己
 - 願意堅持出席課堂及在家修習
- 歡迎你聯絡小組負責社工/導師尋求意見

多謝你出席是次簡介會，
願你的生活
輕安自在！

