

靜觀減壓課程後感

阮兆洪

最近生活壓力較大，加上太太患病，影響睡眠不足，精神較難集中，做事經常心不在焉。8月份夫婦培訓班的同學傳來訊息，介紹一個靜觀減壓課程，我查看課程內容，可能會對我有幫助，而上課時間剛好是太太療程結束後約半個月，相信到時太太已康復，不會因上課而疏忽照顧太太。於是報名參加了這個課程。

開課當日來到觀塘的活水中心，環境優雅，適合做靜默、靈修的活動，進內後有位女士稱呼我 Charles，我奇怪，我問她為何認識我，她說：全班只有你一位男士，所以我知你叫 Charles，我聽後心裡有點不安和緊張，回問：全班只有我一個男士？因我個人比較害羞，我立即試想想上堂時周圍都是女士，相信我會有一點尷尬，亦自然成了孤立兒，如果早點讓我知道只有我一位男士，我會猶疑是否參加，現在來了，有點不知所措。開課後，數位導師和工作人員加上十多位同學全部都是女士，果然是只有我一位男士，有點不自在的感覺，心想：既然我用大半天的交通時間來了，就試上一堂吧，若果覺得不舒服或不適合，下一堂就不再來了。幸好片刻後有一位男士進場，他坐在我身傍位置，我便輕鬆很多了！

課程開始是各人自我介紹，接著是 Mindful eating 吃提子乾，我比較喜歡吃提子乾，導師用特別的方法教學員去品嚐我喜歡吃的東西。這個開始令我投入課程中，身體掃描開始時，導師請我們放鬆，深呼吸，先注意左腳，我放鬆後感覺我的右腳有微痛，左腳有事，導師繼續提醒我們注意左腳，我仍是覺得右腳有反應，我是一個懂得分左右的人，我再努力嘗試意識左腳，但依然是右腳痛，從身體掃描環節中我發現自己的右腳有些問題，腳背有不舒服的跡象，過程中有數位同學發出鼻鼾聲，我知道我的鼻鼾聲也很大，故此努力控制自己不能入睡，否則室內便有大合奏出現。但身體較疲倦，終於都睡了片刻，接著還有導師講故事、讀經和分享，每個過程帶領導師的提示和控制都洽到好處，氣氛舒暢。

課程完結，離開課室後乘搭港鐵到上環港澳碼頭，幸好有即班 11 時 30 分船班，約 1 時 25 分到達家門，2 時左右上床。床上回想：第一晚上課的感覺很好，導師、同學、教材都沒有什麼壓力，我開心繼續上堂，也相信日後的課程能幫

助我。原本以為放學後可以在午夜前回到家睡覺，但原來觀塘距離上環很遠，而且去到碼頭不一定有即時航班，回到澳門也不一定有即班的士和巴士，在碼頭車站等車的時間，也掛心抱病在家的太太。回到家要近 2 時才可上床，每天清早 6 時半起床送兒子上學，精神有點緊張。11 月 4 日上課時導師教我們用意識留意呼吸，集中注意力，做身體伸展和平衡，這個環節正適合我，因我平日都難集中精神較長時間。課堂內讓我知道原來需要集中精神，首先需要有適當的注意力才可以，以前我不懂如何用注意力，是不懂使用方法，現在伸展平衡環節，我學到用平衡來練習自己的注意力。這個環節完成後我發現頭腦清醒了，可能是剛才運動時雜亂思想的大腦曾經休息過。到第三節上課練習伸展時，我發現我左臥和右臥都不平衡，腰部有微痛。堂上聽了一個故事，內容令我很有感受，故事中的一位小女孩，不喜歡灰暗顏色的拼圖碎片而將碎片收藏在椅下，在檯面上的拼圖便無法完成，每個拼圖就像每個人人生，有光有暗加上不同的色彩才能成為一幅人生圖畫。其後兩月的課程都令我得著不少。

整個課程很適合我，得到的遠遠多於付出，最後上課日有點不捨得的感覺。回想課程的總結如下：在伸展環節中瞭解多了身體的感覺和限制，導師提點不在乎動作做到多少，所以不存在做不好而被傍人取笑的心態。在平日的緊張生活中，自己也不知道如何讓自己好好休息，在靜態環節中可以讓自己身體休息、思想休息、意識休息，確實難得。完成八週的學習，瞭解自己的身體狀況多了，瞭解自己的身體伸展限制狀況多了，明白用什麼方法讓自己身體和思想休息。知道如何讓自己心靈靜下來，讓自己運作慢下來。懂得用 Mindful 去感受身體、感受體外東西，欣賞靜與慢的我和日常身傍的事物，甚至感受主對萬物的創造。場地的優美環境很難得，現實生活中要有這樣的環境不容易，它可以讓人靜下來、慢下來，與自己溝通、與主溝通。還有導師的用心指導很難得，教材雖然是標準材料，但導師的聲浪、態度、節奏都能取得最佳點。同學們的坦誠分享很難得，就如相識很久的好朋友般，彼此共勉修身。場地設施和飲品小食充足，感覺很舒服。導師以共修的平等心態去指導學員，沒有高低或地區歧視之見，課餘後導師也會與學員溝通和談笑，堂上同學們分享的內容有啟發性等。最近生活緊