專注當下一刻（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo8/）

引言

此時此刻的你，活在過去、現在或未來？若總是為過去的事情懊悔，又或者為未發生的事情憂慮，內心經常無法平靜下來，可以考慮學習正念（mindfulness），好好活在當下！

學習重點

活在當下的藝術

生命由無數個當下一刻組成，總是為過去懊悔、為未來擔憂、對現在麻木，就無法體驗生命的每個瞬間。人無法改變過去與控制未來，能做的就是專注當下，體驗眼前的真實。我們曾經受過傷害，但那已經過去了，這一刻我們安然無缺。未來可能危機四伏，但事情尚未發生，這一刻我們仍然好好活著。

何謂正念？

近年被心理學界廣泛用在減壓與情緒治療上的正念（mindfulness），又稱靜觀，是指讓心回歸目前，把注意力集中於此時此刻，行路時專心地行路，吃飯時專心地吃飯，如實地覺察外在環境與自身感官反應，接納當下所有狀態和經驗。

透過練習正念呼吸、身體掃描與深度放鬆等，能夠幫助我們專注當下，提高對身心的覺察力，有助減輕壓力和調節情緒。不少研究顯示，正念治療能夠防治抑鬱症、焦慮症及改善失眠與痛症問題。

日常正念練習

大家平日可以抽空進行以下的正念練習，幫助自己調節身心狀態。這些練習不必花費很多時間和力氣，只要身心沉浸在當下，就能感受到平靜。

正念呼吸練習

1. 閉上眼睛，放鬆肩膀

2. 慢慢吸入一口氣，感受腹部微微上升

3. 慢慢呼出一口氣，感受腹部微微下降

4. 將注意力放在一呼一吸之上，波動的情緒就會慢慢沉澱

5. 如果發現腦海裡湧現許多念頭，沒關係，接納這些念頭像潮水般來來去去，繼續專注地呼吸

正念步行練習

1. 走路的時候，專注於步伐和呼吸之上

2 .可以先提起一隻腳，自然地向前踏步

3. 留意腳掌與地面接觸的感覺

4. 提起另一隻腳，跨出另一步

5. 感受重量的轉移

6. 雙手隨腳步自然擺動，同時留意呼吸

7. 按個人步速調整節奏

8. 例如吸氣行四步、呼氣行四步