

# newlife·330

新生 · 身心靈



## 科學理據

Science Behind

50<sup>th</sup>  
anniversary



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

# 目錄

---

## 靜觀其實很科學

01 加強認知能力

02 提升創意

03 增加免疫力

04 強化心臟健康

05 改善睡眠

06 減輕痛楚

07 改善飲食習慣

08 減少壓力與焦慮

09 提升情緒健康

10 關愛別人

11 積極社交

12 減少吸煙

# 靜觀其實很科學



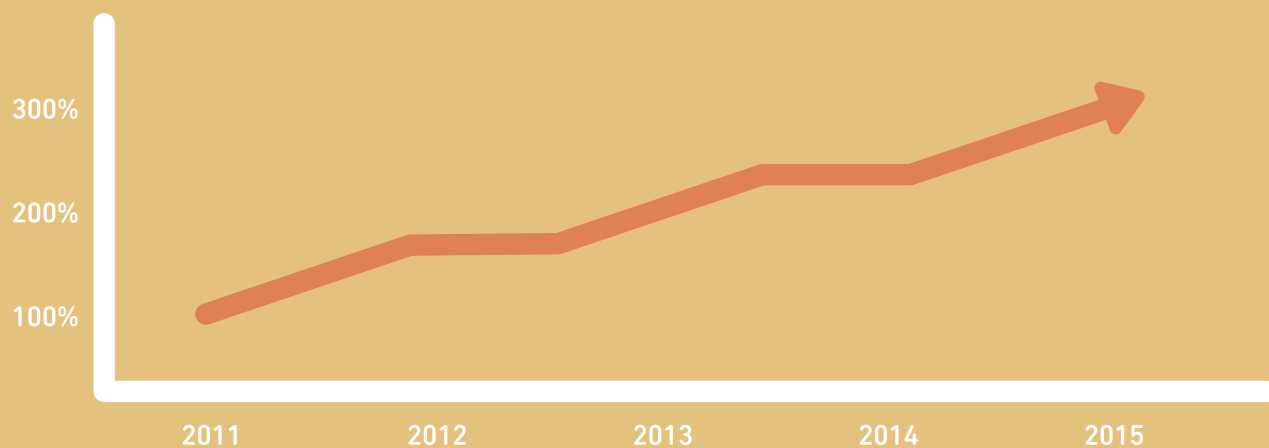
近年「靜觀」(Mindfulness) 在科學界大熱，過去五年有關靜觀的學術論文，數目足足上升了差不多300%！有關的科學研究顯示，我們的腦袋，會隨著好似靜坐這一類的訓練和經驗而有所改變，這種腦袋的改變叫做「神經元可塑性」(Neuroplasticity)。雖然有關靜觀的認知神經科學(Cognitive Neuroscience) 研究剛剛開始，但已經有不少令人雀躍的結果。美國耶魯大學醫學院發現，靜觀可以減低腦部「遊魂」

的狀態；亦有認知神經科學專家指出，靜觀會加強腦部認知部份的控制能力。

研究人員亦發現，靜觀訓練可以促進腦部左前額的活躍程度，減少杏仁核的活動。左前額葉連繫正面情緒，而杏仁核則與壓力及焦慮情緒有關的扁桃體活動。另一方面，不少研究結果顯示，靜觀能夠加強腦部學習及記憶能力，更助我們在遇上困難或者挑戰的時候，我們會勇於面對而不會選擇逃避；這種狀態，亦是我們養成堅毅不屈的態度，以及其他正面思想的基礎。

過去五年有關靜觀的學術論文數目上升了

300%



# 01 加強認知能力

已經有醫學研究證實，每日練習靜觀20分鐘，只需要短短4日，我們的認知能力就已經有顯著的提升。此練習尤其對提升持續專注力、理解能力及記憶力等與日常生活有關的記憶力，特別有效。

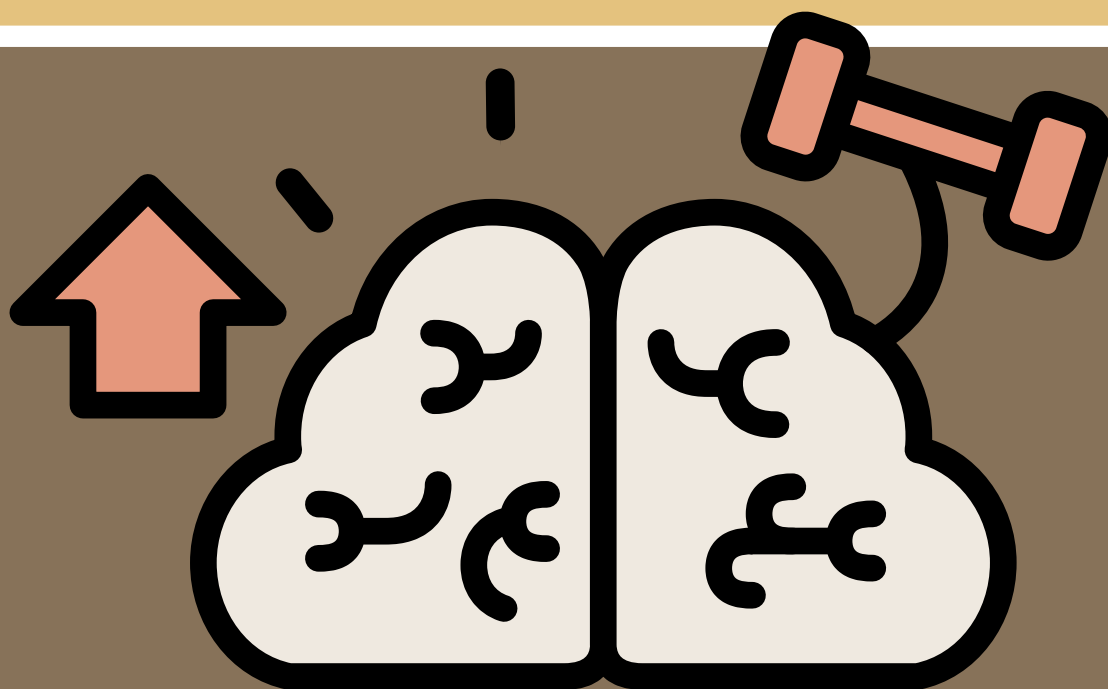
記憶力是一個主要的認知系統，對理解和學習能力均十分重要，用作預測學業表現，比起智商(IQ)更加準確。美國邁阿密大學曾經為美國海軍進行實驗，發現持續每日練習12分鐘靜觀的海軍人員，在短短8個星期後，其專注力和記憶力均有改善。

研究發現

練習靜觀

20分鐘 × 4日

認知能力就已經有顯著的提升



## 02 提升創意

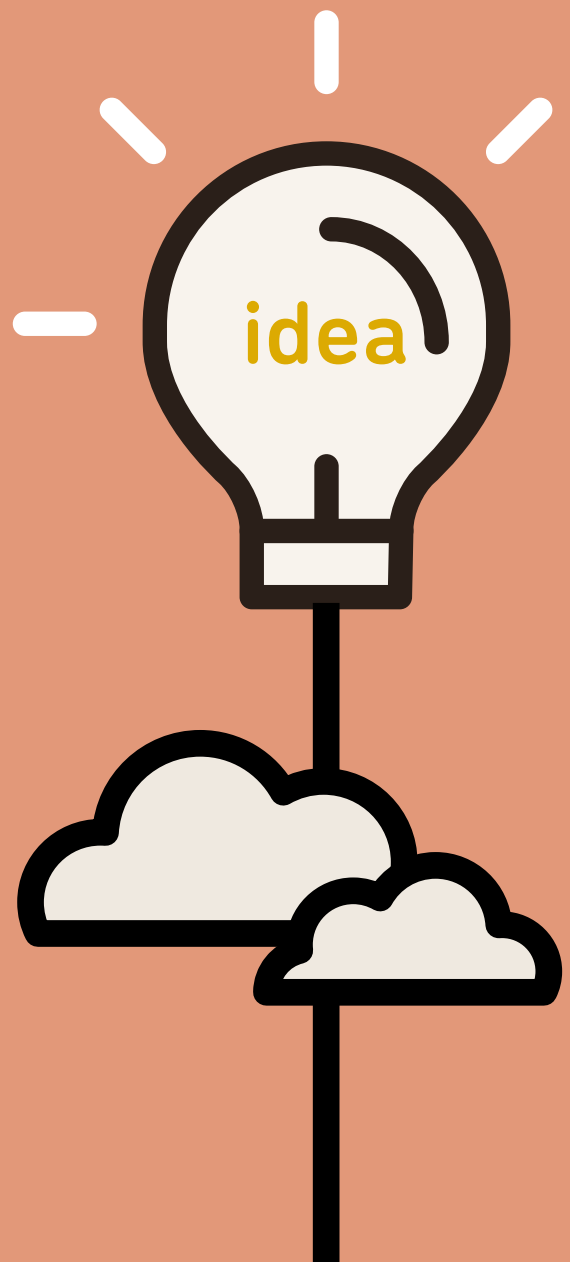
雖然有關靜觀影響創意的研究目前仍處於初步階段，但已經有不少令人振奮的結果，證明靜觀練習對加強我們日常的解難能力有幫助。研究顯示靜觀練習令我們可以更靈活處理問題，不被以前的經驗局限、減輕死板的思考模式，令我們不會忽略一些嶄新而適合的解決方法。

早期的研究發現，死板的思考模式可能與例如抑鬱症、強迫症及飲食失調等心理健康問題有關。

創意就好像天空一樣無界限，是我們天賦的本領，不會遺失亦不會被破壞，只是有時會被我們遺忘和掩蓋。創意就好像我們思想的畫布，我們只需要從雲裡踏出來，放開傳統的想法，就可以體驗洋溢創意的廣闊空間。

### 研究發現

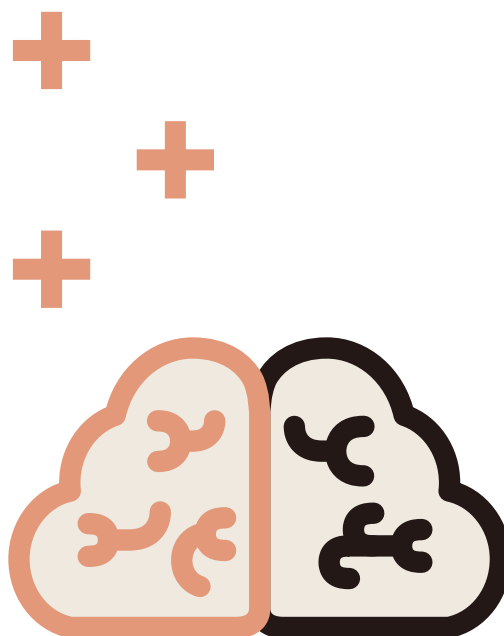
雖然有關靜觀影響創意的研究目前仍處於初步階段，但已經有不少令人振奮的結果，證明靜觀練習對加強我們日常的解難能力有幫助。



## 03 增加免疫力

早前有一項靜觀醫學實驗，部份參加者要進行為期8星期的靜坐練習，完成整個練習之後，所有參加者都接受了流感疫苗注射。研究人員比較過參加者在8星期實驗開始前及結束後的腦電波活動，發現有練習靜觀的參加者，左腦前額連繫正面情緒的區域活躍程度增加。更重要的是，他們比起沒有練習靜觀的參加者，明顯產生更大量的抗體。這個實驗結果顯示，左腦增加活動會直接提高身體產生疫苗抗體的數量。

亦有初步研究發現，對付牛皮癬這類與心理壓力有密切關係的皮膚病，靜觀練習會有強大療效。研究發現練習靜觀的人士，皮膚痊癒速度比沒有練習的人快接近4倍。



左腦前額連繫正面情緒的區域活躍程度增加

研究發現

# 8星期

靜坐練習令身體  
產生大量抗體

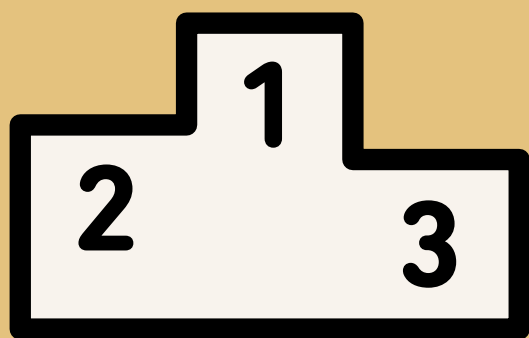
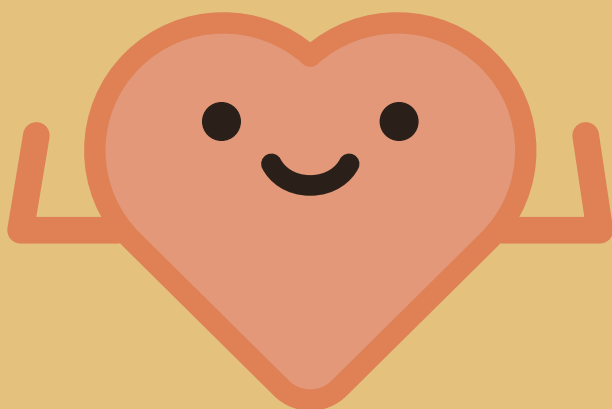


## 04 強化心臟健康

身體跟心靈是不可分割的，當您心境平靜的時候，身體就可以不動如山；當您頭腦放鬆的時候，身體亦會隨之放鬆。

有醫學研究的初步結果顯示，練習靜坐可以幫助心臟病患者，顯著減少心臟病發和中風的危機。

靜觀能達致放鬆的效果，靜觀時，人的血壓、心跳率、呼吸頻率和氧氣消耗量，全部都會減底。這個狀態正正與壓力狀態相反，所以靜觀練習對身體及心理健康都有廣泛的好處。



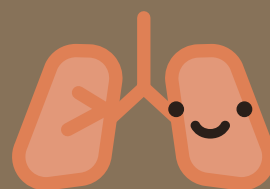
### 研究發現 靜觀能達致放鬆 效果並減底



血壓



心跳率



呼吸頻率及  
氧氣消耗量

## 05 改善睡眠

有關靜觀對睡眠質素的影響，研究發現練習靜觀的人比較容易入睡，總睡眠時間與睡眠效果亦有改善。另外，靜觀亦有助58%失眠患者改善睡眠質素

研究顯示睡眠失調會增加患上抑鬱症和焦慮症等情緒病的機會、削弱專注力及活力，亦會增加患上心血管疾病的風險。

當您夜晚失眠的時候，您會有什麼反應？您會感到沮喪、焦慮或者情緒低落？或是您會輕鬆而有意識地接受它？

您對靜觀的熟悉程度，與您客觀清晰地觀察自己想法及情緒的能力，是幫助您由「被動反應」變成「主動回應」的關鍵，這亦是您練習靜觀的目的。



練習靜觀的失眠患者，亦能夠減少甚至停止用藥。



研究發現

靜觀有助

58%

失眠患者改善睡眠質素



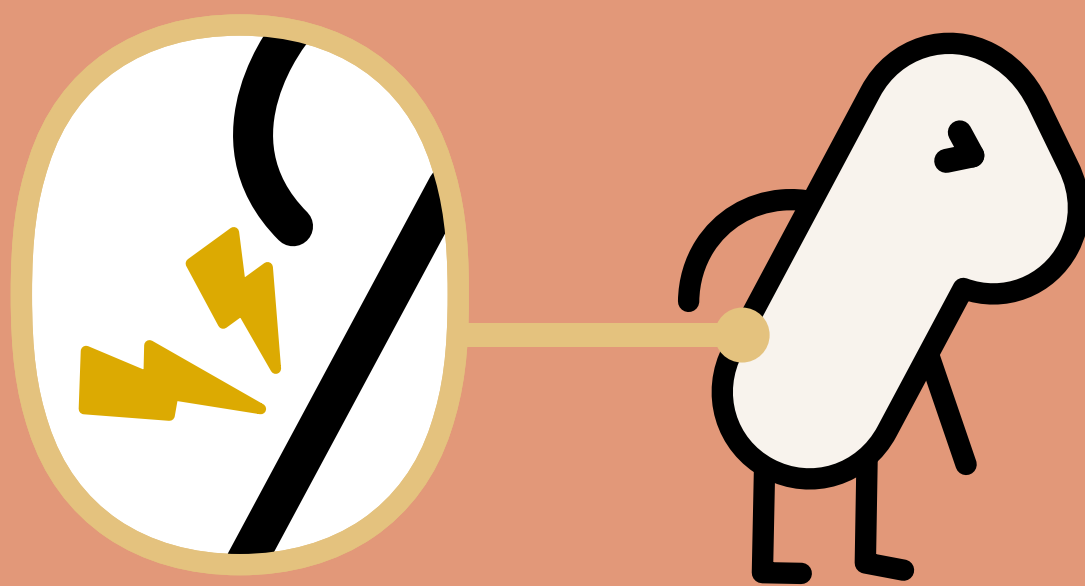
## 06 減輕痛楚

研究顯示靜觀對於管理長期痛症，無論身體和心理方面都有良好作用，同時亦可減輕抑鬱症的徵狀以及痛楚引致的不快情緒。愈來愈多研究證實，靜觀對痛症管理的療效，就好似令人鬆弛的技巧一樣有效。

無論哪一種痛症，只要您愈留意它所帶來的痛楚，並愈包容它，您就會愈容易管理及理解這種痛楚。此方法聽上去好似有違自然法則，但只要您肯嘗試的話，會發現您會更容易與痛楚並存。

### 研究發現

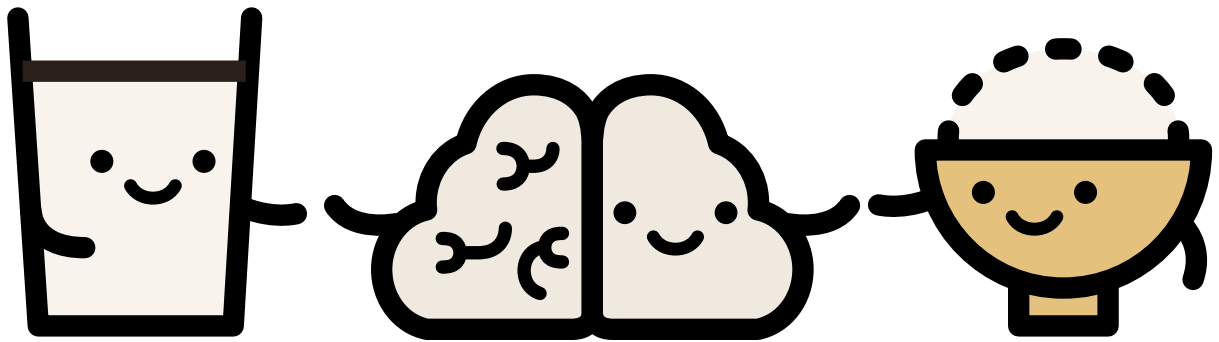
無論哪一種痛症，只要您愈留意它所帶來的痛楚，並愈包容它，您就會愈容易管理及理解這種痛楚。



## 07 改善飲食習慣

有研究發現，靜觀練習可以令暴食症患者減少暴食情況、焦慮與抑鬱症狀，同時增加接納自己的程度。

如果我們能夠明白腦袋的運作方式，自然就會了解我們與食物的關係，然後我們就可以在冷靜清醒的頭腦下，成功做到我們自己想要的改變，最終我們就會得到健康的身體。



研究發現

練習靜觀可減少



暴食情況



焦慮



抑鬱

## 08 減少壓力與焦慮

超過160項研究發現，靜觀練習對於減壓與減低負面及焦慮情緒，功效顯著。在辦公室練習靜觀的話，更會明顯減低36%的工作壓力，還會提高上班的動力。

適當的壓力增加我們的動力，亦有助我們日常處事的表現，但當壓力去到難以控制的水平，就會引致精神緊張，嚴重影響我們的身心健康。有不少研究證實，

靜觀可以幫助我們有效管理日常生活的職務，減低壓力水平，尤其當我們在工作或者學業上，處身高壓的環境之下依然要保持出色表現的時候。無論是災難救援人員或者經常要處理身體創傷的外科醫生，或是專業運動員和奧運選手，透過靜觀訓練建立健康心靈，是應付壓力的重要途徑。

研究發現

超過

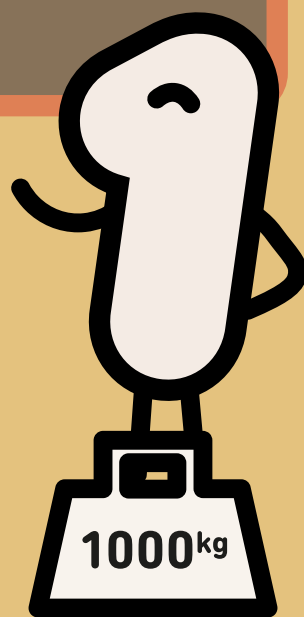
# 160項研究

發現靜觀練習對於減壓與減低負面及焦慮情緒，功效顯著。

辦公室練習靜觀  
工作壓力減低



# 36%



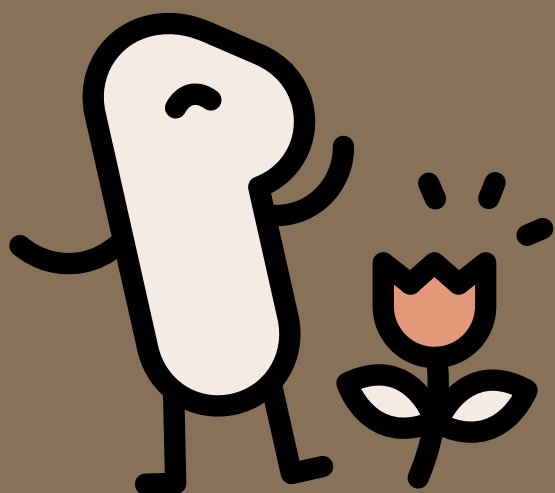
## 09 提升情緒健康

逾40項研究結果顯示，以靜觀為基礎的心理療法，有效緩和臨床診斷抑鬱症與常見的焦慮及情緒問題。

抑鬱症是全球其中一種最常見的心理健康問題，世界衛生組織指出全球約有350萬人受抑鬱症影響。醫學研究顯示，靜觀練習比起藥物更能有效治療復發性

的抑鬱症。研究亦發現，練習靜觀的人在開始練習一年後，預防抑鬱症再次復發，比起沒有練習的人高出三倍。

我們的想法並不等於自己。想法會來亦都會走，透過靜觀，我們才可以充份理解這個過程，充滿信心而又輕鬆地觀察自己的想法。



全球約有  
**350萬人**  
受抑鬱症影響

研究發現

開始練習靜觀一年後，預防抑鬱症  
再次復發，比起沒有練習高出

**3倍**

## 10 關愛別人

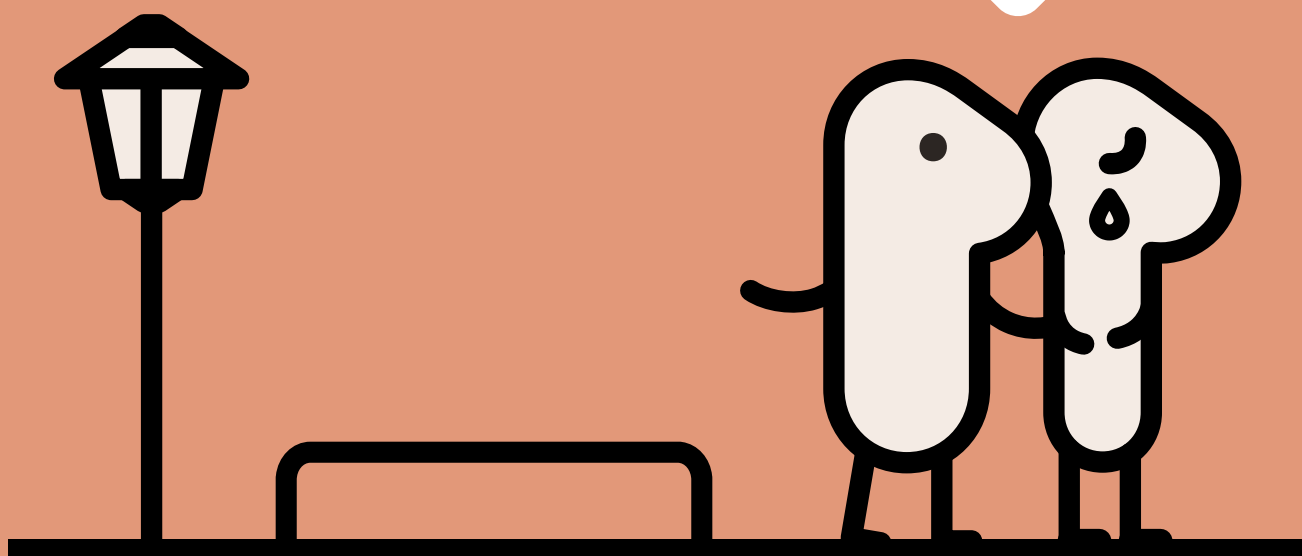
愈來愈多科學研究證實，靜觀對我們的人際關係有正面影響。有研究人員發現，完成8個星期以靜觀為基礎的靜觀訓練的人，日常生活對其他人的關愛行為，比起沒有練習的人多出一半。

近年的研究亦證實，練習著重人際關係的靜觀練習，對身體和腦袋都有正面影響，尤其是在神經系統之中負責替您放鬆、休息和消化的部分。

研究發現

# 8星期

以靜觀為基礎的靜觀訓練的人  
日常生活對其他人的關愛行為，  
比起沒有練習的人多出一半。



# 11 積極社交

不少實驗證明，靜觀可以幫助我們在不同的社交場合表達自己，亦有助加強我們的同理心。另外，因為靜觀而增強的自我意識和包容態度，讓我們能更清楚地表達情緒感受，並且減低社交焦慮感。

研究人員亦發現，靜觀練習對戀愛關係同樣有良好作用，為關係帶來更大的滿

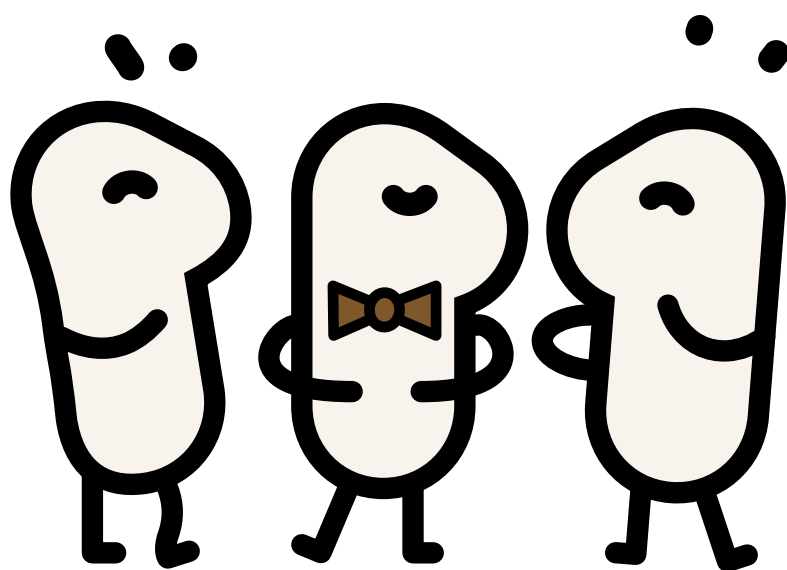
足感；讓我們在處理緊張關係的時候，保持正面態度。

有效訓練腦袋，可減輕我們批判和固執己見的態度，令我們更能夠察覺自己易於評價、批評、自以為是及固執的傾向。

研究發現

不少實驗證明

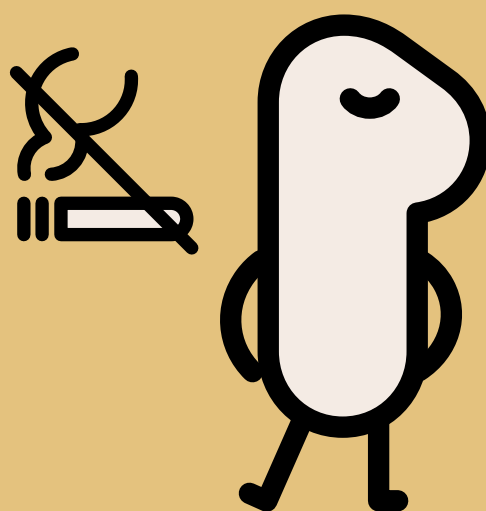
靜觀可以幫助我們在不同的社交場合表達自己，亦有助加強我們的同理心。



## 12 減少吸煙

比起一般的戒煙療程，靜觀練習更能夠顯著減少吸煙行為，而且效力持久。有新的研究證實，只需短短5小時的靜觀練習，已經可以減少60%的吸煙行為，同時增強自我控制有關的腦部活動。

美國耶魯大學指出，過去幾十年，戒煙行為治療一直未見太大成效。靜觀是直接針對患者吸煙的心理習慣，幫助吸煙人士明白，心癮就好似身體感覺一樣可以觀察得到，甚至深入了解。這種目標為本的治療方法，在幫助吸煙人士戒煙已經初見成效，亦為他們奠下健康基礎。



研究發現

只需短短

**5小時**

靜觀練習，已經可以減少60%的吸煙行為，  
同時增強自我控制有關的腦部活動。