

靜觀 21 天導航（飲食篇與痛症篇） 成效發布會

都市生活帶來各種健康問題，不少人會透過飲食應對生活壓力，長期身體虛耗亦可能引發各種痛症。新生精神康復會（新生會）旗下的 newlife.330 計劃與香港中文大學合作進行研究，針對都市人跟飲食及長期痛症相關的困擾，推出首個「21 天靜觀導航（飲食篇）與（痛症篇）」網上練習及手機程式，並透過 WhatsApp 進行隨機對照試驗，研究靜觀與痛症、靜觀與飲食的關係，研究結果於今日（3 月 30 日）正式發布。

實證為本的靜觀課程

精神健康議題在世界各地均受關注，網上心理課程亦漸趨普及。newlife.330 計劃自 2015 年起推出以網上及手機應用程式，提供實證為本的 21 天常用靜觀導航練習，並繼去年推出「21 天靜觀導航（失眠篇）」後，再次推出全港首個分別針對飲食及痛症的「21 天靜觀導航（飲食篇）及（痛症篇）」網上練習及手機程式，並與香港中文大學心理學系合作研究其成效。「21 天靜觀導航」網上課程內容由臨床心理學家設計，既是實證為本，有數據支持，並以資訊科技作為傳遞媒介，對參加者而言可以自主學習，省時方便。

飲食篇：靜觀有效改善飲食習慣

根據 2017 年衛生署調查顯示，本港約五成年齡介乎 15 至 84 歲的人士屬於超重或肥胖；而患上高血壓、糖尿病和高膽固醇血症其中一種或以上的比率則為六成（59.2%）。不少外國研究證實，靜觀課程可以幫助受飲食困擾的人士改善飲食問題，包括減少情緒化飲食、減少與飲食相關的壓力及情緒問題。

臨床心理學家李昭明指出：「不少都市人在壓力大的時候都會有飲食上的轉變，例如吃得比平時多、吃高熱量的食物，這都會對身體造成不良影響。」

是次針對靜觀與飲食的研究合共收取 213 份有效數據，其中 77% 參加者是沒有接觸過靜觀的。研究結果顯示，實驗組的參加者在飲食各方面均有所改善，包括減少不受控飲食的情況、減少因情緒而暴飲暴食的情況，以及身心健康有所提升等，參加者的飲食狀況得到顯著改善。其中，不受控飲食及情緒化飲食的程度分別下降一成（9.8% 及 10.8%）；完成課程的參加者在其他身心靈狀態也有顯著改善，其中抑鬱程度及焦慮程度亦分別下降約一成半（17.0%）及兩成（21.3%），至於世界衛生組織訂出的五項身心健康指數則提升了一成半（17.0%），各項數據

表現皆較沒有參加課程者明顯優勝。

痛症篇：靜觀讓患者與痛楚共存

痛楚本身是一種保護機制，讓我們避開危險的一種警號，每一個人都曾經歷過。然而，當痛楚持續數月以上，情況就變得不一樣。根據一項關於香港成年人長期痛症的研究指出，在 5,001 名受訪者之中，三成半的人自稱患有長期痛症，可見長期痛症相當普遍。

臨床心理學家李昭明指出：「有痛症的人出現抑鬱和焦慮情況高（容易因此受抑鬱或焦慮情緒所困擾），有不少人也會因為痛症而減少活動，也會容易有無助感，身邊的人未必明白。」

是次針對靜觀與痛症的研究合共收取 141 份有效數據，其中 64% 參加者是沒有接觸過靜觀的。研究結果顯示，實驗組的參加者在痛症各方面均有所改善，包括增加對痛症的接受情度，減少因為疼痛而感到憂慮、無助，以及身心健康有所提升等。參加者的疼痛情況亦得到顯著改善，其中對長期痛症的接納程度上升了一成（10.0%）；完成課程的參加者在其他身心靈狀態也有顯著改善，其中抑鬱程度及焦慮程度亦分別下降約一成半（17%）及（16.8%），至於世界衛生組織訂出的五項身心健康指數則提升了接近兩成（18.5%），各項數據表現皆較沒有參加課程者明顯優勝。

每日小休 練習靜觀

都市人備受壓力，導致身體出現各式問題，有見及此，新生會推出「dayday330」行動，希望大眾百忙之中給自己一個小休息（micro break），每天預留一個屬於自己的 3 分 30 秒，專注做一件令自己身心舒暢的事，真正關顧自己的需要。

臨床心理學家黃國良指出，善用小休息的時間練習靜觀，亦有助減輕痛症或飲食不良的問題。他說：「靜觀練習可長可短，很多人都發現短短三分鐘的呼吸空間練習已能夠幫助自己的精神安穩下來。我們可以使用手機程式，或自我練習皆可。」

【飲食篇】

給想改善飲食人士的建議

建議 1	吃之前可感受一下身體信號，如飽足感和飢餓感，有助我們決定吃什麼和吃多少
建議 2	抱著好奇心，留意飲食伴隨而來的念頭，例如「點解我咁無用，咁少野都做唔到」，嘗試跟這些念頭保持一點距離，念頭不一定是事實

建議 3	不論飲食的習慣是否如自己的期望，邀請自己溫柔地接納，不需責怪自己
------	----------------------------------

【痛症篇】

靜觀體驗分享

個案一 (陳女士)	<p>於 2015 年 10 月確診復發性關節炎，需長期服用抗瘧疾藥以穩定免疫系統。於 2017 年尾開始因個人原因決定停藥改為中藥主治，病痛出現密度及程度加強，並愈見影響情緒狀況</p> <p>靜觀導航中的錄音聽下很舒服，雖然非面對面，但感到很被明白痛的辛苦和無奈被迫接納。練習包括閱讀文章及聲音導航，文字部分可以讓我去思考痛帶給自己的領悟，原來同路人也會有的常見負面思想（不如死咗去算、痛到咁將來係點）；而導航內容會每天與自己同行，提醒「念頭只係念頭」，亦分享教導幫助自己當下的覺察。雖然痛症沒有消失甚至減少，但覺得心態上慢慢正面多了</p> <p>21 日的導航感覺就像有位同伴，明白和全然接納我的痛楚感受，即使我在半夜痛醒，也可以聆聽錄音幫助自己，不受時間地域的限制；而痛症篇更是針對長期痛症人士的需要，真切地針對到痛症帶來的身心思緒，這與一般其他的靜觀練習的主旨大不同，覺得實在很感謝感恩這課程，十分推薦給患痛症的人士。</p>
個案二 (方女士)	<p>未接觸靜觀前，每當身體感到不適，又或一觸及痛處，便感到很不開心，有時因為不能忍受痛楚，要食藥止痛，心想為何不幸的偏偏是自己？會有厭世的想法。</p> <p>靜觀是一套新的方法讓我接受生活上的種種不安和負面的事情。我由最初很厭惡自己痛，到現在思想上能夠接受自己痛的感覺，會嘗試對症下藥，例如做瑜伽或其他方法，如拉筋等。痛症得到改善，心情亦變好。</p> <p>止痛藥有即時的效用但效果短暫，靜觀練習要持之以恆才感受到當中的效用，中途不要放棄。</p>

給痛症人士的建議

建議 1	痛楚出現時，邀請自己溫柔地接納自己的限制，不需責怪自己。
建議 2	留意與痛症有關的念頭，例如：「我咩都做唔到架啦」等，嘗試跟這些念頭保持一點距離，跟自己說「念頭是念頭，念頭不一定是事實」。

*本計劃並不取代其他治療，參加者應根據個人健康及精神狀況，決定是否適合參與相關練習。如有疑問，請於進行有關練習前向家庭醫生或相關專業人士查詢。

活動相片：

<https://bit.ly/2UqdiXK>

傳媒查詢：

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：joiochu@nlpra.org.hk

傳訊主任 周潔媚 電話：3552 5102 電郵：kimchow@nlpra.org.hk

有關 newlife.330 的資訊，請瀏覽：<https://newlife330.hk>

有關 dayday330 的資訊，請瀏覽：<http://dayday330.hk>

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：www.nlpra.org.hk

~ 完 ~

靜觀 21 天導航（飲食篇）成效發布會

研究數據

類別	課前課後的平均分轉變	實驗組	對照組
飲食方面	飲食量表 - 不受控飲食*	↓9.77%	↓3.44%
	飲食量表 - 認知克制	↑3.32%	↑3.12%
	飲食量表 - 情緒化飲食***	↓10.77%	↑1.04%
	食物的影響力 - 總分	↓8.61%	↓2.50%
	食物的影響力 - 未出現的食物*	↓7.73%	↓0.49%
	食物的影響力 - 已出現但未品嚐的食物	↓13.48%	↓5.49%
	食物的影響力 - 已品嚐的食物	↓5.57%	↓2.21%
身心靈狀態方面	靜觀（如意識到情緒起伏、集中精神）**	↑7.19%	↑1.08%
	抑鬱狀況	↓16.96%	↓0.76%
	焦慮狀況	↓21.35%	↓2.40%
	世界衛生組織五項身心健康指數***	↑17.01%	↓7.29%

備註：

1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ （表示實際組與對照組有顯著差別，愈多星表示差別愈大）
2. 實驗組及對照組的分別
3. 如需引用，請註明資料由新生精神康復會提供

靜觀 21 天導航（痛症篇）成效發布會

研究數據

類別	課前課後的平均分轉變	實驗組	對照組
痛症方面	疼痛程度量表	↓24.84%	↓10.64%
	長期疼痛接納量表- 總分***	↑9.99%	↑2.40%
	長期疼痛接納量表-活動參與度***	↑14.79%	↑0.59%
	長期疼痛接納量表-對疼痛的接受程度	↑2.29%	↑5.51%
	災難化疼痛量表- 總分*	↓11.45%	↓2.06%
	災難化疼痛量表 -無助感*	↓10.66%	↓1.23%
	災難化疼痛量表 - 放大**	↓12.56%	↓1.83%
	災難化疼痛量表 - 反覆思慮	↓11.74%	↓3.27%
	工作與社交調整量表**	↓27.01%	↑3.88%
身心靈狀態 方面	靜觀（如意識到情緒起伏、集中精神）	↑4.28%	↓0.43%
	抑鬱狀況**	↓17.00%	↑11.52%
	焦慮狀況***	↓16.81%	↑12.77%
	世界衛生組織五項身心健康指數***	↑18.45%	↓8.63%

備註：

1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ （表示實際組與對照組有顯著差別，愈多星表示差別愈大）
2. 實驗組及對照組的分別
3. 如需引用，請註明資料由新生精神康復會提供