



Centre on Behavioral Health, HKU  
香港大學行為健康教研中心

# 靜觀自我關懷 八星期課程

**Mindful Self-Compassion 8-week Program**

溫浩然博士

(Dr. Adrian H.Y. Wan)

認證「靜觀自我關懷」導師

(Certified Mindful Self-Compassion Teacher)

# 「自我關懷」是什麼？

提出「自我關懷」(Self-Compassion) 這個概念的學者 Kristin Neff 認為「自我關懷」是我們在逆境中能夠以溫柔、體諒、包容、接納的心態看待自己的態度。日常生活裡，當我們痛惜的人受到挫折時，我們都會以上述的態度善待他們。但當自己面對挫折時，我們往往都以嚴苛、冷酷無情的方式看待自己。簡單而言，「自我關懷」就是在逆境中以關懷我們痛惜的人的態度，看待自己。

文獻指出，「自我關懷」由三個相連的元素所組成：

(1) 善待自己 (Self-kindness)：自我關懷強調當我們感到痛苦、失敗或者感覺痛苦時，以溫柔、體諒的心態看待自己；而不是以自我批評的態度，無視自己的痛苦，或者責備自己。簡單來說，就是要體會並接納自己是不完美的。能夠接受自己的限制，我們便不會與不能改變的困苦對抗，讓壓力、沮喪和自我批評的形態擴張，從而令我們擁有更多的平靜與安寧。

(2) 靜觀當下(Mindfulness)：以如實、不誇大、不壓抑的方式面對我們的「負面情緒」與逆境。靜觀當下就是以不帶批判地，以接納的心覺察我們的思想、情緒、及其他的體驗。若我們願意以開放和清晰的心面對逆境，我們才能正視面對我們的逆境，讓我們的心更加清晰，在生活中看到更多的可能性。

(3) 共通人性(Common Humanity)：自我關懷包含承認人生是有痛苦和不足的部分，並明白到所有人在其人生都會經驗苦痛：而這是我們的共通之相處。能明白到逆境是人皆有知的經驗，我們更容易在逆境中感到與他人相連，減少我們與他人疏遠的感覺。

能夠以友善、關懷的心看待自己，我們才有正視痛苦的勇氣；能夠直視生活中的苦難，我們便能夠從中領悟到「苦」是人生中不能避免的智慧。因此，學習「自我關懷」並不是因為想要自我感覺良好；而是因為我們知道，逆境與困難，在人生中是無可避免的。學習「自我關懷」就是培養我們「以善意取代嚴苛責備」、「以覺察取代過度執著」、並「以接納苦是人皆有之的經驗代取自我孤立」的生活態度，提昇我們面對逆境時的復原力、在種種不如意、逆境、困難裡，重拾內在的平安、心靈的平靜。





# 課程簡介

「靜觀自我關懷課(8星期)課程」(Mindful Self-Compassion 8-week Program) 是一個具科學實證、系統化的靜觀為本 (Mindfulness-based) 課程。課程目的是透過不同類型的靜觀練習、冥想、個人反思等體驗式學習，讓參加者培養對自己身心需要的覺察，提昇個人面對生活中不同逆境的能力。

課程由美國「靜觀自我關懷中心」(Centre for Mindful Self-Compassion) 的 Dr. Kristin Neff 及 Dr. Christopher Germer 聯同其他團隊成員共同研發，是「靜觀減壓課程」(MBSR) 以外，其中一個最受歡迎的非臨床介入性的靜觀課程。參加者毋須有禪修或靜觀修習的經驗。

整個課程由不同類型的「核心練習」、「其他冥想」以及生活化的「非正式練習」所組成。成效研究顯示，課程有效提昇我們對自己的關懷、改善面對壓力時的調適能力、亦有效提昇我們人際關係、生活質素及生活中一般的幸運感。此外，臨床研究亦指出，課程能夠有效減低抑鬱及焦慮的症狀、減緩創傷後壓力風險。

課程由本地具資歷的認證「靜觀自我關懷」導師 (Certified Mindful Self-Compassion Teacher) 按照課程規格而進行。



## 課程內容

課程以深入淺出的方式透過不同的體驗性及自我反思讓參加者培養對自己的覺察及關懷。

課程中包括以下元素：

- 1) 短講：簡單說明靜觀與自我關懷有關的概念與科學理據，讓參加者對靜觀及自我關懷的實踐有更穩固的基礎。
- 2) 小組學習：在導師的帶領下，進行不同類型的靜觀及自我關懷的練習，讓參加者學習能夠學以致用的基本技巧以實踐對自己的關懷。而組員間的分享亦有助鞏固彼此的連繫，製造有利培養慈心的學習環境。
- 3) 家課練習：每周的家課練習及進行簡短的反思紀錄，有助我們培養對自己的覺察及關懷。導師會為參加者提供家課練習的聲檔及其他補充資料。
- 4) 止語退修：課程裡包括一個止語退修，讓組員透過止語體驗整合靜觀及自我關懷的學習，有助我們與自己的身心建立更親密的關懷。





# 報名方法

透過以下二維碼填妥報名表格後，  
連同支票郵寄到 **香港大學行為健康教研中心**

郵寄地址：香港薄扶林沙宣道5號 賽馬會跨學科研究大樓2樓

支票抬頭：香港大學 (或英文全寫 THE UNIVERSITY OF HONG KONG)

報名網址：  
<https://cbh.hku.hk>



查詢：  
2831 5158 / [bhealth@hku.hk](mailto:bhealth@hku.hk)