



## 基於正念的術後慢性肩痛療法

在本手冊中，你將被指導使用正念療法來緩解身體疼痛並防止受傷復發。

請對你以前從未聽講過的任何新資訊持開放態度。在每一步都要有耐心，並對身體和心靈的新發現產生積極的態度。

你將由第一階段逐漸進步，學會跳出重複性的機械化思維，完全集中於當下；然後進入第二階段，學習正念呼吸並識別思想、行動、情緒和感覺的相互作用；

然後進入第 3 階段，開始透過冥想以不同的方式處理壓力和問題，並到達最後階段，你可以用新的實踐方式來識別、應對和管理所有類型的壓力。

這項復康計劃將持續 12 個月，分為四個階段。

在你剛剛進行肩部手術後的第一階段，你的當務之急是防止任何再次撕裂的機會。當你的物理治療師幫助你慢慢地恢復你的被動關節活動幅度的同時，我將向你介紹正念訓練的基本概念。

進入該計劃的第二階段，即你初期康復的第 6 周，我將教你如何有意識的呼吸、身體掃描冥想、自我肯定訓練同簡單的瑜伽練習，主要針對您的肩膀、頸部和上背部。這些練習每天大約需要 20-30 分鐘，使用音頻和視頻平台進行全面指導。

經過 3 個月的物理治療和正念訓練之後，你會逐漸恢復全方位的運動，並開始更積極的生活方式，並對你的身心有更深入意識。為了加深你在正念冥想和身體意識方面的經驗，本課程的第三階段將進一步研究我們的行為和思維模式如何影響我們的身心健康。

這個計劃的最後階段建立在你之前三個月內所做的練習基礎上。除了恢復整個肩部關節活動幅度和積極的日常生活外，你將培養識別、應對和管理疼痛感以及隨之而來的其他反應。我也會介紹瑜伽療法，向你展示溫和簡單的瑜伽練習，不僅對你的物理身體鞏起作用，而且更加深你對呼吸和動作的意識。呼吸和動作的編排既能治療大的肌肉組織，又能治療微妙的心靈，因為它能同步從根本上解除身體的緊張，釋放情感的糾葛。你可能聽說過好多關於瑜伽治療方面的成功故事，這些故事通常與正念、冥想和主動呼吸運動齊頭並進。

### 那麼究竟什麼是正念和冥想呢？

正念是在冥想的基礎上發展起來的，你只是觀察你的思想、感覺、情緒、反應等精神和身體狀況，而沒有加入批評和判斷。換句話說，這種思維模式把自己的意識抽離出來，把自己置於一個第三視角或旁觀者的狀態觀察自身。當我們以更清晰和更清醒的心態看待世界並與之建立聯繫時，我們更有能力以善意和開放的心態解決普遍存在的問題和壓力。

你可能想知道正念和冥想如何消除你在一次甚至多次外科手術後所經歷的身體疼痛；或者如何通過冥想和呼吸簡單地向內調整我們的感官，與每週進行的物理治療同樣發揮功效。





從本質上講，正念冥想和隨後的認知行為療法為我們創造了時間和空間，讓我們能夠看到所有的問題和困難，因為它讓我們有機會走出習慣性的傾向，這些傾向通常是無意識的和自發的。通過識別我們的一些潛意識或無意識的例程式和思維途徑，我們開始深入瞭解我們的感官。我們將有更強的能力去觀察、參與、覺知和在每一刻保持清醒。

無論什麼職業和文化，正念冥想因其對處理壓力、管理焦慮、抑鬱的好處而受到世界的廣泛認可，並有大量證據支持。它不是一種宗教，而是一種治療工具，可以訓練心靈和調節我們的中樞神經系統。你可以在任何時刻、任何地點、任何時間進行冥想。你以前可能聽說過“1 分鐘冥想”或步行冥想療法。它從來都不是關於“太多時間”或“太少時間”的問題。品質比數量更重要。這個計劃將逐漸展示出來。

我們應該如何開始？不妨花一些時間讓自己在身體和精神上做好足夠準備，這樣你才能堅持不懈地致力於這個項目。如果你對這種做法有疑問，你“轉瞬即逝”的心態很可能會讓你更傾向於熟悉或似乎對你來說更重要的其他事情上。這個計劃為讓你不再迴避或拒絕面對那些負面的念頭。它讓你以不同的處理模式，找到一個自我觀察和接受的新領域，而不是立即知難而退。並且你將培養一個積極、開放的心態來接受任何可能出現的事情。正念和冥想為這計劃的其餘部分奠定了良好的基礎。你可能會擔心要掌握你從未聽說過或不熟悉的各種練習。這些練習實際上是相互關聯的，都可以歸結為正念和更高層次的認知概念。每個練習都是通往彼此的門戶。它們相互聯繫的性質將使你能夠減輕身體層面以及其他方面的壓力。我會帶領你向住這個方向進發。

你無需在指定的時間範圍內完成所有練習。選擇權完全由你決定。你可以用更長時間來分配某一個練習，直到你覺得自己準備好了，然後繼續進行下一個練習。不過，我強烈建議你堅持、有智力的把此計劃付諸實行，以便你可以充分獲得它為你帶來的效果。你必須為此騰出時間，而不是說“我不能抽出時間”。這意味著你將不得不將你的時間分配給新的優先事項，那這個項目就不會被其他任務所取代。

直到新的行為改變和有意識的思想行動成為你的真正元素時，放鬆和無壓力的狀態才會出現。傷病和痛苦的折磨仍然會存在。重要的是要明白，在你練習的任何時候，你都會有機會回到舊有模式的時刻，消極的談話會告訴你“它起不了作用”或者是“我沒有從這些方法中獲益”。繼續堅持練習，不要放棄，日積月累，你的努力就會有成果。每當你覺得需要休息時就停下來，當你再次準備好時繼續跟隨我的指導練習。當下的疼痛、痛苦、壓力和精神障礙與你的狀況無關，你的人生將通過新的方式和堅持不懈的修習得到重新定義。請記住，正念練習需要時間才能讓你的身體和心靈完全融入其中，就像生活中的任何事情一樣。通過每天持之以恆的練習，隨著可持續的方式來提升正念的能力，而無需為了要完全康復而急於完成本課程中所有的練習。

無論你的年齡和健康情況如何，通過投身於此計劃，你將看到它如何補足你現時的其他康復計劃來緩解和療癒所有的痛症，例如傳統的物理治療和職業治療。





- 第一部分：呼吸練習**
- 第二部分：身體掃描冥想**
- 第三部分：自我肯定練習**
- 第四部分：瑜伽伸展練習**
- 第五部分：引導式認知訓練**





**HKU  
Med** School of Clinical Medicine  
Department of Orthopaedics  
& Traumatology  
香港大學矯形及創傷外科學系

## 第一部分：呼吸練習



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>  
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688



我們將通過觀察吸氣和呼氣的本質以及它對你的身心的影響來學習正念呼吸。然後，我們將學會控制和調整我們的呼吸模式，以便在每一刻都能夠保持清醒，回到當下的所做所感。

你需要一個靜謐、光線柔和稍暗、溫暖且不會被外部世界幹擾的間房。除了你用於此練習的設備（例如 mp3 播放機或手機）外，請儘可能關閉所有其他電子設備。你要確保你設定的練習時間是充足的，這樣你便可以完全與自己的內心相連接。在呼吸練習、正念冥想和認知訓練的初始階段，你不必在某項練習中花費很長時間，而是能每天騰出一些時間來進行練習。

現時找一個你覺得舒適和放鬆的姿勢。一個有良好支撐的姿勢可以避免你坐立不安，令你在精神上不會分心。也可以閉眼調息，把你的感官由外部世界收向內在，仔細觀察你的思想同身體正在發生的事情。這為你的呼吸練習定下了穩定的基調。

現在慢慢深呼吸.....

把注意力完全集中在你的吸氣和呼氣上，而不要刻意改變它，只要觀察，去注意，去尋找呼吸在你體內的存在感。開始感覺到鼻尖、左右鼻孔、嘴唇或喉嚨後部的呼吸，向下到胸部或腹部，以及肚臍中心下方。

觀察在吸氣時腹部隆起、腹壁伸展和擴張，在呼氣時腹部下沉。每次呼氣時，只需讓你的身體放鬆一點，讓你的整體肌肉組織放鬆。你可能會注意到你的身體在地板上變得有點重，完全由地心重力所支撐。

把吸氣和呼氣放在一起，你會意識到每一個獨特而生動的動作。每個循環都是獨特而深刻的，你可以把呼吸當作方向盤，讓你回到當下的軌道上。每次當你發現你的大腦被思考、計畫、分析、幻想、做夢和其他事情分散了注意力而開始遊離，輕輕地把它帶回你的意識上，重新再專注呼吸。

每當你時不時地走神時，都採用這種技巧。每次都像第一次一樣，把自己的思緒拉回到當下，回到呼吸中，重新開始。

## 腹式呼吸法

腹式呼吸法為所有其他呼吸法和正念冥想練習奠定了基礎，這些練習可以使你的意念、意識和注意力保持一致。這是第一步。

1. 首先，一隻手放在你的肚子上，一隻放在胸腔或胸部。
2. 通過鼻子深吸氣，讓腹部上升，胸腔向側面擴張；你的手慢慢舉起來。
3. 然後通過鼻子深深呼氣，有意識的讓腹部柔軟，胸腔下沉。你慢慢把手放下。
4. 重複此循環至少 5 至 10 分鐘。





你正處於完全覺醒的狀態，意識到你的頭腦和身體正在發生什麼。你現在有什麼想法？你的身體有什麼感覺？你並沒有試圖改變任何事情，而是對已經存在的事情和可能發生的事情完全放開。如果在任何時候你注意到你的大腦開始走了神，只需認知到它去了哪裡，輕輕地護送它回到現在這時刻，並再次注意你的呼吸質量，如呼吸的長度、節奏、深度等。

## 等長平衡呼吸法

這個呼吸練習旨在通過呼吸的自然流動創造一個相等的吸氣和呼氣比例。

1. 首先讓自己完全放鬆。
2. 用鼻子吸氣，數 1-2-3，然後呼氣，數 3-2-1。
3. 逐漸將計數增加到 8。
4. 儘量保持呼吸自然、平穩，最重要的是不要屏住呼吸。
5. 重複 8-10 輪

## 出入數息呼吸法

這個呼吸練習旨在通過調節呼吸的持續時間來加深你對當下的關注，把吸氣或呼氣的長度逐漸加倍。

1. 首先讓自己完全放鬆。
2. 用鼻子吸氣，數 1-2-3，然後呼氣，數 6-5-4-3-2-1。
3. 在這裡，我們將呼氣的長度增加一倍，即吸氣從 1 到 3，呼氣從 6 到 1
4. 重複 8-10 輪
5. 把呼氣加倍的目的是通過啟動副交感神經系統來幫助釋放壓力和任何焦慮的情緒
6. 現在我們轉換這個模式。用鼻子吸氣，數 1-2-3-4-5-6，然後呼氣，數 3-2-1。
7. 重複 8-10 輪
8. 延長你的吸氣可以通過啟動交感神經系統來緩解疲勞、改善嗜睡症狀和管理低迷的情緒，從而使你能調整你的整體感官行為。
9. 你也可以體驗不同的計數比例，如吸氣到 4：呼氣到 8；吸氣到 5：呼氣到 10
10. 記得給自己充分的時間來體驗這兩種相對的模式，讓副交感神經系統與交感神經系統能相互平衡







## 單鼻交替呼吸法

這種呼吸練習對你的大腦有著強大積極的影響。它經常被用來減緩疼痛和壓力造成的身體不適，整合消極情緒和壓力、改善睡眠質素、調節身體內的冷熱循環和治療失眠。其原理是透過調節鼻孔中的氣流來平衡左右大腦半球。

在練習過程中，你將使用右手拇指壓住右鼻孔，用中指或無名指閉合左鼻孔，而你的左臂可以持續保持在膝蓋上放鬆。

1. 現在充分呼氣，排出體內的所有空氣，感覺肌肉組織（包括肌肉和關節）輕鬆柔軟。保持脊柱直立的姿勢
2. 慢慢抬起右手，用中指或無名指壓住左鼻孔，用右鼻孔充分吸氣到頂點，然後閉上嘴巴，收起下巴，喉部放鬆，屏息幾秒鐘（每次屏息時把右臂放下在膝蓋上）
3. 再用右手拇指閉上右鼻孔，用左鼻孔緩慢充分呼氣。
4. 繼續從左鼻孔吸氣到頂點，再次止息幾秒鐘，然後用右鼻孔緩慢呼氣。這是一個完整的循環（即開始跟完成都在右鼻孔）
5. 剛開始時，重複 3-5 輪，然後嘗試擴展到 10 輪。
6. 最重要的是不要急於去完成。花點時間體驗每個細節。嘗試在整個過程中調整吸氣、止息和呼氣的質量。如果屏住呼吸似乎很困難，你可以先不做屏息。然後當你的練習逐漸成熟時，才加入屏息，以完善你的練習，並在屏息時盡量放鬆身體。

## 冷卻呼吸法

這種呼吸法是瑜伽療法中主流的呼吸技巧之一。當身體因此而處於壓力或激動狀態時，涼爽的空氣會像舒緩的涼風一樣進入身體，冷刺激可以抑制疼痛信號的傳導，減少疼痛的感知。

### 方法一：嘶聲住氣法

1. 保持打坐的坐姿，或任何舒適的姿勢，全身放鬆。先完全吐氣。
2. 將上牙和下牙併攏，透過上下齶之間的空間緩慢吸氣。把你的注意力放在嘶嘶作響的呼吸聲上，然後閉上嘴巴，收起下巴，屏息數秒鐘
3. 然後張開嘴巴慢慢吐氣。這是一個完整的循環。
4. 重複 5-10 輪。





## 方法二：清涼住氣法

1. 保持打坐的坐姿，或任何舒適的姿勢，全身放鬆，先完全吐氣。
2. 嘴唇形成橢圓形，把舌頭兩側向內捲曲成「U」形，用捲舌吸氣，好像用吸管吸氣一樣，然後收回舌頭，閉上嘴巴，收起下巴，喉部放鬆，屏息數秒鐘。注意呼吸進入身體的涼快感
3. 然後用鼻子悠長而平靜地呼氣，儘可能保持下巴張開。這是一個完整的循環。
4. 重複 5-10 輪。

*\*\*如果你在吸滿後屏息感覺不舒服，你可以先不練習屏息。當你開始感到呼吸更自在，你可以按照我的指示進行所有步驟。如果你不能捲舌，可以只練習嘶聲住氣法，並把這個練習延長多一點。*







**HKU  
Med** School of Clinical Medicine  
Department of Orthopaedics  
& Traumatology  
香港大學矯形及創傷外科學系

## 第二部分：身體掃描冥想



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>  
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688



這是一個引導式的身體掃描冥想練習。它結合了正念呼吸和冥想元素，以加深你的內在感官的意識狀態。你將學會從一個新的角度看待你的想法和感受，就像我們與聲音和景象的關係一樣，並發現思想、內在的自我對話和情緒經常像天空中的雲一樣不斷來來去去。

為了做好準備，請在一個舒適的個人空間安頓下來；不會被任何人或你的日常瑣事打擾。

現在躺下。如果你肩膀、頸部、膝蓋、腳踝等關節感到緊張壓迫，你可以使用毯子或枕頭等柔軟的襯墊作為支撐。

躺下時，將手臂放在身體兩側，手掌朝上，或者你可以將手掌輕輕地放在腹部，這樣你就可以感受到呼吸的自然進行。讓你的臀部放鬆，雙腳放鬆地向兩側翻出。而家開始感覺皮膚與地面的接觸。

當你躺在這裡時，開始通過專注你的呼吸來體會空氣進入身體每一個部位的感受。你是警覺的，但並沒有反應過度。你開始培養每時每刻的意識，不加評判地，以開放和溫柔的方式，接受你身體裡所感受到的。你把注意力集中在你的吸氣和呼氣上。也許還注意到吸氣和呼氣之間的微妙空間。不僅要把你的注意力擴大到你的腹部，甚至擴大到整個身體的每個角落，就好像整個身體都在呼吸，從你的頭頂呼吸到腳底，呼吸到你的皮膚表面，進入你的內臟器官。

你只是躺著這裡休息、觀察、反思、感受，意識到此時此地的寂靜以及正在發生的任何事情。意識你身體內部和周圍的空間，以及在這兩個空間之間觸碰到的皮膚。感覺皮膚在呼吸，你的整個身體都在呼吸。你可能會開始感到肌肉、關節或某處不適或疼痛。如果發生這種情況，那我們可以稍微調整一下姿勢，但仍然保持在冥想的空間內去面對。意識到你每一個的動作、動作的意圖同動作帶來的結果。

為了加強我們的正念能力，來幫助我們的身體自我修復，希望你在這些強烈的感覺出現和停留時，有意識地坐著，不要試圖控制。它們可能會改變、停留、消失，並在某個時候回到你身邊。無論如何，我們依然有意識的繼續呼吸。你是警覺的，專心的，而不是以反抗和逃避的態度來解決正在面對的問題。

我們將由身體的左側開始。慢慢地將注意力由腹部向下引導到下半身，穿過左腿，一直向下到左腳腳趾。

現在將你的意識擴展到腳的兩側、足背、足底和足趾，直到腳後跟、腳踝、小腿和膝蓋；甚至腿部的內部結構，如韌帶、肌腱、骨骼和肌肉。你還可以接觸到腳踝皮層下的肌肉組織和骨骼。





想像一下，你的左小腿的血管、軟組織和筋膜好像蜘蛛網一樣交織在一起。

現在繼續這個過程，把你的注意力由膝蓋往上游，移向左大腿的方向。

透過呼吸，讓你的意識擴展到左膝的膝蓋骨、背部和兩側，周圍的肌肉、軟骨和關節。然後繼續把意念帶到左膝蓋到左外髌骨嘅外側，由左膝蓋到腹股溝嘅內側。由皮膚表面更深入地滲透到膝蓋和大腿的內部結構。你可能會開始注意到它內部存在的力量和複雜結構。你深呼氣時，讓你的左膝蓋和大腿完全軟化和放鬆。

你把注意力完全放在你左邊的身體。

嘗試花點時間保持重日在這個願景上：吸氣從鼻孔向下到腳趾；呼氣從腳趾，沿著腿向上游，通過軀幹、胸部，最後從鼻孔排出。

現在深吸一口氣。當你呼氣時，讓你的感官轉移到右腿，然後轉移到右腳的每一根腳趾。主動把呼吸送到腳的兩側、足背、足底、足趾和腳後跟，一直到腳踝，停留在每一個呼吸所產生的感覺。

慢慢地將注意力和意識轉移到下半身的右側，在腳踝和膝蓋之間。你能感覺到小腿骨、小腿肌肉和膝蓋的內外側嗎？你可能會感到刺痛、抽搦、緊繃或完全沒有這些感覺。讓你的心靈連接到這個區域之中，把呼吸滲透其中。客觀看待這些感覺，並承認它們的存在。

現在再深吸一口氣，呼吸到小腿肌肉，脛骨並游向膝蓋；在呼氣時，再放開一點，順著呼氣到右膝蓋，穿過膝蓋骨進入膝關節，然後到膝蓋表面，前、後和兩側。

再深吸一口氣，你把意識的焦點轉移到右大腿上，強壯的肌肉群和連接右膝蓋和臀部的骨頭。





你試著放下任何可能存在的緊張感。深吸一口氣，再次把呼吸送到右大腿，然後在呼氣時，將注意力集中在骨盆、臀部、耻骨、坐骨和整個骨盆帶上。保持深度放鬆、開放的心態去面對任何感受。

保持關注於當下，對當下的經驗保持清醒。

調整一下你的姿勢和呼吸，然後將你的心念引導到上半身，慢慢地從臀部向上掃描到脊柱和頸部區域。

我們的背部和肩膀往往是日常緊張情緒的根源和積累的主要地方。請把你的意識和呼吸帶到後背下部。你現在有何感覺？請記住，我們不是要試圖去改變自己的思維狀態，也不用去評判你在這個過程中發現的內容。而是純粹的觀察。

深吸一口氣，然後深呼一口氣，讓自己完全放下。然後將呼吸從脊柱下部帶到脊柱前部，擴張到整個肋骨區域。讓呼吸充滿胸腔，再向兩側擴張，直達太陽神經叢和胸部。

現在吸氣到上背部、肩胛帶和兩個肩胛骨。此時此刻，你在這裡得到什麼感覺？沉重、悲傷、恐懼、憤怒、緊繃和疼痛等等的情緒通常藏在這些身體部位，我們現在帶著好奇心，有警覺性地進行更深入的探索和檢查，看看你的身體正在經歷什麼。

這些感覺是一直保持不變，還是隨著強度、時間和位置的變化而有所不同？你可以試著以冷靜的方式跟他們靠近。這可能需要一些時間，所以你要耐性，保持緩慢而穩定的深呼吸。

現在深呼吸到你的手臂、手肘、掌心和手腕，再到你的手指，一直到指尖，試著讓自己在沒有任何目的和期望的情況下此刻的進行冥想狀態。

試著以你最好的狀態來調整你此刻的感受。手指和拇指是否有刺痛、脈動、痙攣的感覺？還是完全沒有？輕輕地保持注意力，坦然地接受任何感受。

現在讓意識從你所有的手指、手掌、手臂，擴展到你的上背部和腰椎，脊柱的前部和兩側，再到雙肩。

當你吸氣時，想像一下呼吸可以在手、手腕、前臂、手肘、上臂和肩膀之間游動。然後深吸一口氣，把所有的疲勞、煩惱、緊張、所有的不愉快、不舒服的，通通地送出去，離你遠去。





現在將你的意識轉移到你的脖子上，呼吸到脖子的前、後、兩側。在脖子的不同方位，還有下顎周圍和喉嚨內部，您能感受到什麼感覺？收聽你在這裡可以找到的任何內容。允許他們留下或徘徊，出現或消失。你再次提醒自己，不會否認或逃避任何感覺。我們只是承認他們的存在。可以對自己說，“我感到不安，我感到無聊，或者我無法忍受痛苦等。“這是正常和自然的。”

看看是否有可能放下我們習以為常的生活方式和態度：認定事情必須要以某種方式進行；以某種方式去感受；以我們的期望和理想為標準來判斷我們做得如何。看看是否能放下這一切，尤其是當我們情緒不穩定或遭受痛苦時。盡可能地傾聽我的導引指南；你只需要跟隨著我的聲音繼續進行就可以了。

對於大多數人來說，我們並沒有很大的意識去關注身體的感覺。直到出現問題，例如身體創傷、肌肉骨骼疼痛或任何身體不適。

因此，現在我們正在學習掌控我們的感官，全神貫注地加深我們身體的存在感，注意哪些感覺在沒有把自己置於某個條件和判斷的情況下徘徊。我們此時此刻感受到什麼，都正是我們自己的身體和感官的真實存在，僅僅觀察就好。

現在深吸一口氣，呼氣時，放鬆脖子，將注意力集中在臉部和頭部。我們將從下顎開始，一直到下巴。

然後當空氣通過氣管（氣管）進入肺部時，注意口腔、牙齒、牙齦、舌頭、上下顎和喉嚨後部的感覺。

你也許還可以感覺到嘴巴周圍的區域：嘴唇、鼻腔的通道。

慢慢地將意識的焦點轉移到臉頰、太陽穴（由眉梢到耳朵之間的位置）和耳朵。然後是眼睛，眼睛周圍、眼皮、眼球、眉毛之間的空間，一直到額頭。將你的視線內收，注意所有感官器官之間的微妙聯繫。跟隨氣息的流動向內在觀察，檢查你是否能打開所有的感官，包括視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺。

想像一下，您可以通過皮膚和頭皮呼吸到整個顱骨（頭蓋骨）。現在深吸一口氣，從骶骨尾端向上到肺部，然後一直到頭頂。然後從這裡完全呼氣回到脊柱底部。





現在又想像一下, 你可以沿著挺拔直立的脊柱吸氣, 讓你的呼吸可以穿梭到四肢和內臟, 最終通過你的腳底向外釋放。

在下一個呼吸循環時, 你再次引導呼吸從腳底到軀幹和四肢的所有維度, 最終從你的頭頂向外釋放。

在這個願景上停留片刻, 觀察它對你的感官有什麼影響。

再次慢慢靜觀內心的狀態, 接觸內在的感官, 並回到剛開始練習時的原來姿勢, 在良好的支撐下讓自己舒適地躺下休息。

現在只待在這裡;

溫柔而深度放鬆;

像陽光一樣明亮;

像雲一樣柔軟;

不是試圖去找一種特定的感覺;

讓自己完全與內在自我鏈接。

讓你找到此時此刻修正的意識狀態。

為自己帶來一種放手的感覺, 一種內在身體的寧靜感, 一種對你現在所處的空間的「一體感」、清晰感和臣服感。





**HKU  
Med** School of Clinical Medicine  
Department of Orthopaedics  
& Traumatology  
香港大學矯形及創傷外科學系

## 第三部分: 自我肯定練習



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>  
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688





「只有當人能夠察看自己的內心深處時，他的視野才會變得清晰起來。向外看的人是在夢中、向內看的人是清醒的人」  
~ 卡尔荣格

## 在這一分鐘 ...

1. 我很安靜，我是平靜而又安定的。
2. 我對自己的感官說，「就在這一分鐘，我停下來，我很放鬆，我保持靜止。」
3. 我的思緒開始慢下來.....我的頭腦變得清晰了.....
4. 我的心靈是自由的，是在休息的。
5. 我緩慢地呼吸；我的心靈放鬆、清晰。
6. 我深吸一口氣，我收攝所有緊張和焦慮的想法；我呼出一口氣，把它們全都吹走了。我的身體放鬆了，我的思想變得自由了。
7. 我放下了過去、恐懼和不測。
8. 今天，我以最小的阻力生活在快樂和愛中。
9. 我只專注於這一刻能讓我感覺良好的事情。

有了這一系列自我肯定的陳述，你現在用它們來強化你與這些陳述相關的核心信念，並盡可能習慣性的每天重複它們。通過這種自我認可的對話，使它們成為你每天的提醒，以積極、自信的力量和信念，適應任何情況。





**HKU  
Med** School of Clinical Medicine  
Department of Orthopaedics  
& Traumatology  
香港大學矯形及創傷外科學系

## 第四部分：瑜伽伸展練習

*\*請參閱附錄以獲取詳細的插圖和指引*



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>  
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688



我將為你推薦一些簡易的瑜伽拉伸動作，以便你在肩部手術後，除了接受物理治療療程之外，通過這些瑜伽動作，對症下藥，有效的緩解身體疼痛。這個練習是以一種非常溫和的方式來認識自己的身體限制，無論你能否做到這些體式，都要時刻對自己的身體保持好奇心來練習。這些練習最好是在完成呼吸練習後進行，這樣你才能在拉伸的過程中更好地適應和掌握你的呼吸。

## 漸進式肌肉放鬆練習

我們將從站立姿勢開始進行一些漸進式肌肉放鬆運動。在某個階段，你將需要收縮某些區域的肌肉，但只會帶來輕微的緊張感，然後隨著肌肉慢慢放鬆而釋放這些身體的緊張狀態。

身體正直站立，雙腳平行放在地板上，指向前方，雙腿可以併攏或略微分開，雙臂自然的放在身體兩側，掌心朝前方。

頭部伸直。想像一下，你是一座紮根於大地的山牢固不動，同時又聳立在天空中。

開始把你的注意力放在你的手和手臂上。

用手握成一個很小的拳頭，然後將手臂向前緩慢地向上舉起一到兩英寸。逐漸感覺到從拳頭到肩膀甚至脖子的緊張感。保持這個姿勢呼吸幾次。然後手恢復到身體兩側的中立位置。現在完全放鬆你的手臂。

接下來，肩膀找耳垂稍微耸起。感受肩膀和頸部的緊張感。保持幾個呼吸。然後慢慢放下肩膀 現在完全放鬆你的手臂。讓緊張的感覺完全消失。

現在，將手臂從身體側打開上舉伸展，越過肩膀至頭頂上方，立與耳朵兩側；或者，如果可能的話，兩手合十大拇指相扣。

保持這個姿勢一會兒，感受手臂到腋窩向下拉伸的幅度，以及延伸到身體兩側。

注意吸氣和呼氣時，伸展的感覺有何變化。

現在慢慢地讓手臂回落到身體兩側，自然地垂下。

在這個站姿靜養一會，審視你在做完上述伸展運動後的身體反應。注意當你進行這些練習時，不要超出自己的生理極限邊緣並開始感到疼痛而無法正常、穩定地自然呼吸。你讓自己在在一呼一吸間牽動全身，然後感受當下身體的細微感覺。

現在請轉到本手冊的附件頁面並繼續更全面深入的瑜伽練習。





**HKU  
Med** School of Clinical Medicine  
Department of Orthopaedics  
& Traumatology  
香港大學矯形及創傷外科學系

## 第五部分: 引導式認知療法



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>  
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688



認知行為療法的原理是：我們對自己的感受和行為管道負有很大責任。我們有瞭解自己的想法、言語、行為和情緒的能力。通過認真的自我評估和觀察，我們瞭解到我們的想法、行動、反應、信念等會影響我們的生活、行為和情緒。因此我們可以改變我們的習慣模式（思維和行為），以提高我們的生活質量，尤其是當我們經歷身體創傷時，比如意外受傷和多年的持續疼痛。

## 認知行為療法的含義

### 認知 - 思維過程

我們的思維過程（重複）會影響我們做出決定的管道、對自己的看法以及我們的感受

### 行為-執行流程

我們的日常行為（習慣性的）無論是有意識或無意識的，都是我們學習過程下的結果

### 治療

對一種狀況、診斷或評估的理療

首先，嘗試以下幾個步驟來準備接下來的四個練習

1. 靜心觀察：注意正在經歷的事情，比如你身體裡的想法、感覺和情緒。
2. 對他們的去留持開放態度，在短時間內不加以批判
3. 讓這些感覺自由呈現在你的思想和身體中
4. 試著放下我們習慣性的思維模式，比如想要改變或要變得更好
5. 緊密跟這些思想和經歷相應
6. 進入你的呼吸空間，有意識地專注於呼吸、身體、聲音、思想和感覺





- (I) 控制呼吸療法
- (II) 意象引導療法
- (III) 葡萄乾正念練習
- (IV) 積極思想

## (I) 控制呼吸療法

在本節中, 我將培養你對呼吸的專注, 以及你所處於的呼吸空間。記住, 你不是在強迫或壓逼身體以某種方式存在; 而是以更高質量的意識來培養它, 以探索身體和精神上的領域和局限性。

首先, 找一個舒適的姿勢並有良好的支撐, 坐著或躺著。你的脊柱、脖子和頭部保持在一條直線上。你的姿勢應該堅定和直立, 但不要過於僵硬。在需要時進行輕微調整, 讓自己時刻保持一個穩定的狀態。

現在看看你是否能將你的意念引導到呼吸上。你開始創造一個身體的景觀: 在自然呼吸的基礎上, 你的呼吸穿梭四肢, 滲透到內臟, 在你的皮膚表面遊動。吸氣時, 注意呼吸慢慢進入鼻腔, 通過氣管向下進入肺部。將您的意識發送到胸腔的前後和兩側、腹部.....正在擴張; 呼氣時, 你完全軟化身軀, 讓它安靜下來。注意空氣逐漸遠離身體, 釋放和排空。仔細觀察這種吸氣和呼氣的規律性模式, 它使您的肌肉和關節放鬆和軟化。你的呼吸繼續自然地進出起伏, 填滿而排空, 膨脹而收縮。

現在注意吸氣和呼氣之間的短暫停頓, 沒有呼吸, 那一刻是完全的平靜和緘默..... 與穩定的心跳相鄰。然後你重新打開身體, 讓呼吸再次進入內在身體。隨著吸氣、呼氣的輕柔流動以及中間微妙的停頓, 你在耳邊低語, “我在這裡, 呼吸, 感到安全、平靜、沒有痛楚.....我是那樣的堅強”.....讓這些細語一遍又一遍地在耳邊默默重複著, 這樣你就可以儘可能長時間地保持這種安穩、內心和平的感覺。





你的思緒很可能會一次又一次地亂跑飄散。你只需要意識到這是我們心靈的本質，然後將注意力緩慢地引回到呼吸上。當你專注在呼吸時，查看你當下是否高度集中，你的姿勢是否像你開始時一樣平穩有力，你是清醒的，沒有陷入黑沉的空間，與你的心念是一致的。高品質的深呼吸可以讓你更容易探索你的心理狀態和隨之而來的情緒，無論是正常和有規律的，還是異常的。呼吸的品質是你與內心聯繫的良好指標，它提醒你應當如何回應當下的狀況。

## (II) 意象引導療法

對於所有引導圖像，第一步是設置一個環境，在腦海中創造一幅畫面，讓你可以在其中釋放身體上的緊張感和精神上的壓力感，並完全沉浸在你所創建的這片情景中。現在，讓自己處於一個放鬆自然，不偏不倚的位置，可以坐在椅子上，也可以躺下。如有必要，可以用毛毯、瑜伽磚、柔軟的枕頭等作為支撐物。

我為你描述的以下圖像旨在幫助緩解疼痛。手術後你的身體可能仍然會持續感到疼痛。這時候你要對疼痛的癥狀保持開放態度，然後慢慢去接受身體是會自然康復的。

現在開始跟你的呼吸聯繫起來。你不必刻意去改變任何東西，你只需要注意它..... 讓自己的呼吸自然平穩，深勻自然，不憋氣。緩慢深吸氣...感覺呼吸滋潤著你的身體、給予你生命力和與生俱來的力量；緩慢的呼氣...瞬間呼出所有的擔憂、焦慮或不適。

如果凌亂的思緒、感覺和情緒冒出而引起你的注意，輕鬆地讓它們像天空中的浮雲一樣，出現和消失。把注意力放在觀照身心的狀態上，當一個旁觀者的角色靜靜看著。你的心靈可能會克制不住，被亂七八糟的想法帶跑。記住，這是你的大腦神經表現的正常活動或反應，你不必為此感到沮喪。只需轉移注意力到呼吸上，回到當下，再度將思緒拉回來。

慢慢的，你會注意到你的肌肉和關節開始軟化，你的胸部敞開。

當你讓呼吸穿過軀幹、肩膀、脊柱、手臂和雙腿，進入指尖和腳趾時，感覺緊張感開始消失。現在你變得越來越放鬆，緊張感從你身體的每個區域進一步消失，包括你的喉嚨、胸部、肋骨、腹部、背部、臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳踝，以及身體的整個外殼。







直到現在, 你可能仍然感覺到身體的某個地方還會持續性的隱隱作痛, 也許是因為長期損傷或勞損所引起的。現在把你的手放在那個位置上, 把你的全部意識引導到那個特定的區域。首先, 輕輕地揉搓雙手來產生熱量, 然後將掌心放在那裡。感覺手掌的熱量正在滲透到那個區域。連接著你的呼吸, 深吸氣, 釋放內在的正能量, 深呼氣讓緊張或壓力驅散。繼續這個過程一段時間, 並注意一切微妙變化。

此刻你正處於舒適不緊張的環境中, 想像一下你在你最喜歡的地方, 讓你感到放鬆、自在和平靜。讓你的內在視覺能看到由各種自然場景組成的景觀: 比如太陽、地球、水、風和空氣。當它們進入你的視線時, 你只是看著.....你在欣賞這個美麗的地方。打開你的所有感官, 體驗周邊的顏色、香氣、聲音、溫度等每個元素:

太陽的溫暖  
輕拂的微風  
空氣中的芬芳  
植被的嘎嘎聲

讓自己的感應與所有場景的寧靜與和平相伴。

當鳥兒在天空中飛翔時, 你意識到空氣的流動: 它們的翅膀在空中拍打的嗖嗖聲..... 你會看到其他鳥兒在風中飛馳, 在水面上飛過或著陸或捕魚.....

在你眼前的大自然景觀當中, 你可能會有一絲想獲得解脫的渴望, 或找到支持來幫你應對當前的不適和痛苦。當你享受著這些自然景觀所帶來的和平與寧靜的同時, 讓這種願望停留一會。無需執著於要看清這種渴望是什麼、為什麼會產生、或如何產生。一切都是那樣的順其自然。

當您再次環顧這個美麗、恬靜和跟你的內心有著緊密連繫的地方時, 請注意它的顏色、聲音、香氣... 只要我們敞開心扉, 這些自然風光其實就在我們身邊。你的潛意識將把你帶到這裡。

注意你體內平靜的氣息.....

瞬間你再次回到你的當下的環境中, 在椅子、床或地板上。你發現自己此時此刻很自在、如釋重負、平靜、歡欣、鼓舞, 你就在這一刻。

每當你允許這種滋養和釋放的體驗發生時, 你就會增強你的意志力, 你就會加強內在的治癒能力和信心。





這是一種全新的感覺：舒適、清新與安寧直抵心靈深處，因為疼痛已經緩解，活力與你的身體重新結合。

### (III) 葡萄乾正念練習

本練習的目的是

- 1/ 提高您對單個物體（葡萄乾）以及在行為中的認知和好奇心
- 2/ 注意你採取的每一個行動
- 3/ 全神貫注於此時此刻眼前的事物
1. 4/ 慢慢培養存在於當下絕對專注力和覺察能力

現在準備一些葡萄乾或類似的東西，如堅果或乾果。拿一支筆和一張紙來記錄你在這個過程中的所有感覺和它們的變化。本練習有 8 個步驟。每個階段持續 20 到 30 秒。每一個步驟都觸及你的一個基本感官，讓你觀察你的所有行為和隨後的反應。

#### 第 1 步 - 拿

取一粒葡萄乾，把它放在手裡或兩根手指之間  
接近它，就好像你一生中從未見過這樣的物體似的  
感受它在你手上的重量，以及皮膚上的微妙質地

#### 第 2 步 - 看

請記住，你以前從未見過這個葡萄乾  
花點時間仔細去觀察它，全神貫注  
探索它的每一個特徵，如葡萄乾的輪廓、形狀、顏色、陰影、空心部分、表面的紋路

#### 第 3 步 - 摸





用食指和拇指輕輕揉搓翻轉葡萄乾

你的手指觸碰它的外皮時, 感覺如何? 是乾的還是濕的?  
注意它的質地, 如粘性度、光滑度、柔軟度等。

#### **第 4 步 - 聞**

把葡萄乾放在你的鼻子下, 聞一聞。當你吸氣時, 你發現了什麼氣味或香氣? 沒有氣味, 一點點或獨特的氣味?

#### **第 5 步 - 放**

慢慢地把它放進嘴裏, 然後輕輕地放在你的舌頭上, 然後再咀嚼它  
在繼續下一步之前, 探索將它放在舌頭上的感覺

#### **第 6 步 - 嘗**

有意識地咬一小口葡萄乾, 注意咀嚼過程中發生的事情  
當你繼續咀嚼葡萄乾時, 體驗它的小塊開始在你的嘴裏散開  
繼續非常緩慢地咀嚼它, 但暫時不要吞咽它  
你能識別出咀嚼前和咀嚼期間, 隨著時間, 口腔中的味道和質地的變化嗎?  
當味蕾受到刺激時, 唾液腺會釋放出分泌物. 你有注意到嗎?

#### **第 7 步 - 咽**

停留片刻, 把你的意識帶到你準備吞下葡萄乾的那一刻  
看看你是否能先察覺到吞咽的意圖. 體驗從本能吞咽到實際去做的全過程,  
舌頭和喉嚨對葡萄乾在口腔中有何反應或有何動作?





當它從你的喉嚨慢慢沿著食道向下進入胃部時，你能有意識地體驗這種微小感覺嗎？注意吞咽過程的每一刻，直到它最終從你的嘴裏消失。

### 第 8 步 - 後續

當葡萄乾從你的手指到你的嘴裏，最後到你的胃裡消失時，當中發生了什麼？觀察這味道是如何慢慢消失在你嘴裡的。花點時間記錄一下這個飲食過程，並感受整個身體的感覺。你是否有尋找另一個葡萄乾的衝動或想吃別的東西？

試著探索你的本能反應。你能否發現自己在一瞬間只看到葡萄乾，但別無他物，沒有過去的故事，沒有未來的渴望，沒有計劃，什麼都沒有。

### 新方向....

我們可以嘗試放大和縮小我們的視野，就好像我們透過相機光圈看事物。讓我們以這種方式坐一會兒。

當我們的注意力被隨機的想法和故事帶跑時，我們知道我們可以回到呼吸上，並再次重置我們的思維流。

且看看另一種選擇：接納緊張、緊繃的情緒。對任何事物都持開放態度。積極主動地將你的注意力引導到這些感覺最強烈的地方，並停留在那裡。甚至對自己說，沒關係，我可以忍受和應付它，讓它順其自然。我和它處於同一個空間，抱持批判性的思維來進行詮釋。記住，你不是要去喜歡你的感受。不喜歡他們也沒關係。我靜靜地對自己說，“我深吸氣，從容面對人生的挑戰，讓它成為我的自我意識；我深呼氣試著放手。“我對自己的思想雜念有著慈悲心，我感到好奇而不拒絕，我保持平靜的內心；同時擁有力量和勇氣去深入探索它們”。繼續這個對話，直到這些感覺不再困擾你。然後你抱持不屈不撓的精神，堅定地向前邁步，再次迎接挑戰。

然後再找到舒適的姿勢和穩定的呼吸。

你的每個吸氣都為你帶來新鮮感和營養。

你的每個呼氣都是一種釋放和緩解。

### (IV) 積極思維療法

你的核心信念來自於你自己、他人和周圍的世界的要求或期望。為了實現這些要求或期望，凝固不變的核心信念在不斷陳述的過程中，會為你的行為帶來負性壓力，甚至帶來挫敗感。





相反,你可以通過改變你表達意圖或目標的方式來扭轉這種消極思維模式。你承認你自己有不可避免的倒退,但你也有堅定的決心,能夠從痛苦和過去的失敗中恢復過來。

這個練習將會完善你的想法和行動,讓你做出更好的選擇,而不是設立負性的陳述。通過這樣做,你可以擺脫不切實際、自我強加的期望,培養更靈活踏實的人生信念。

消極/僵化/不健康的信念和描述	積極/靈活/健康的信念和描述
我做不到這個	我會認真嘗試一下
這太難了	這很有挑戰性,但我相信我能做到
我放棄了,這無濟於事或實在是太難以忍受了	我不輕易放棄,我堅韌不拔
我太老了	無論我多大的年紀,這就是我
我不強壯或不靈活	我仍然會去嘗試
我不認為這會對我有用	我新的可能性可能性抱持開放態度
我不擅長這個	我期待持續學習
我失敗了	我有價值,我不是失敗者





在創造有力的、建設性的和積極的自我對話之後，我們平常就多多練習這類陳述，或是試著使用它來幫助自己應對各種情況。重複是自我增強的關鍵。就像我們習慣性的消極思維和行為方式一樣，我們一次又一次地重複它們，它們變得自動化和自然可信。同樣，如果我們不斷致力於健康積極的話語和想法，我們可以加強自我認同的信念，為目標設定更有力量、更靈活的心理狀態。

當我們感到身體疼痛時，通常會立即尋找解決方案來消除它或至少在較小程度上改變它；而不是先將我們的模式轉變為全神貫注地觀察我們的內在觀。

隨著我們變得越來越成熟，我們必須認識有效的方法和正確的態度來應對日常生活的壓力和各種心理不適的挑戰。通過整合不同形式的正念練習，我們將學習到如何接受因身體創傷等而產生的所有消極情緒。

### 給自己的寄語

提醒自己，每一次經歷都是一次沒有好壞之分的體驗，也沒固定的目標。你是為了不斷地探索，與這大千世界相遇。

以全新的眼光和開放的心態來開始和結束每次練習。對自己說，每次練習都不一樣，都有一些與上一次不同的醒悟和領會。

如果你發現難以集中注意力，試著計算呼吸秒數：我正在吸氣 1-2-3，我正在呼氣 3-2-1.....重複同樣的秒數，再多幾個迴圈，心裡記住這個規律，直到你的頭腦再次平靜下來。保持覺知，安於現在。

每天制定計劃來練習，在這計劃中，為自己建立心錨，找當天最適合你的那部分來練習，無論你能維持多長時間。花一分鐘的時間，找到舒服的坐姿坐著，讓它自然開始。

無論我們喜歡與否，不適、緊張、緊繃、幹擾等都會圍繞著我們，不可能完全通通消除。但透過有效的方法來管理情緒、減少焦慮，我們就不會被恐懼、自我懷疑和消極的談話等所困擾。你最終可以自我引導，將學到的具體實踐方式應用到實際的情境中。

