

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位社工師的正念療法學習歷程與專業應用之研究

A Study of Mindfulness-Based Psychotherapy Learning
Process and Professional Application of a Social Worker

蔡明原

Ming-Yuan Tsai

指導教授：李燕蕙 博士

Advisor: Yen-Hui Lee, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

一位社工師的正念療法學習歷程與專業應用之研究

A Study of Mindfulness-Based Psychotherapy Learning
Process and Professional Application of a Social Worker

研究生：蔡明厚

經考試合格特此證明

口試委員：廖俊銘

許秋田

指導教授：

李燕蕙

系主任(所長)：

楊國松

口試日期：中華民國110年5月28日

謝辭

因為這篇論文的關係，我得承認自己有完美主義的傾向，但這並不表示我的論文寫得好，而是意味著我給自己找了許多無謂的麻煩。由於完美主義作祟，前後兩年的撰寫過程中，我常常望著螢幕興嘆下不了筆，一直痛苦糾結到第五章快完成時，才感覺到自己是在撰寫一篇研究論文，當寫到第六章結論時，心中終於出現可以交稿的聲音。從什麼是研究論文都不懂的狀態，接著恐慌自己沒有準備好撰寫，到感覺終於可以把稿子交出去，這對我而言，不僅僅是一本研究論文的完成，更是我自己對學術研究學習上的肯定，因此，我要感謝自己沒有放棄，願意堅持到論文完成的這一刻。

完成整本論文想要感謝的人很多，在此僅能略舉一二。首先，謝謝黃瓊瑤、簡妙夙學姐提供研究論文的參考架構，讓我有一個依樣畫葫蘆的開始。接著，同樣跟我有「須先搞清楚論文寫作是怎麼一回事，才有辦法下筆寫作」困擾的薛淑菁學姐，她在撰寫論文過程也吃過不少苦頭，因此深知我身陷其中的痛苦，傾囊相借我六本關於質性研究的書籍，若再加上我個人選修質性研究課程購買的書，以及於實習機構借閱的質性研究書籍，總數應該達到十本以上。因此，我經常自嘲的說：「這並不像是在研究正念療法，根本是在研究質性論文寫作啊！」

除了剛開始學姐們提供的協助外，我想要感謝初審過程蔡昌雄與鄭青玫兩位老師提供的真知灼見，讓正式研究的主題方向得以重新聚焦；感謝陳增穎老師的教導，讓我在諮商課程中培養了訪談技巧與逐字稿謄寫能力，也要感謝許多南華大學師長們的教導。感謝學伴朵朵官鴻珍的協同研究，吳彩琪打先鋒為大家領航帶來信心，楊光爵、林靜縈兩位同梯研究生的支持鼓勵，以及楊于萱聽我分享撰寫經驗並釐清對論文寫作的理解。另外，我還要感謝黃靜秀、林育如、陳燕燕、李佳耘、葉玉琴、余美萱的持續關心與打氣，包括家人、好友們三不五時的噓寒問暖，也都成為邁向完成論文撰寫的重要動力。還有許多想要感謝的親朋好友，雖然在此無法一一標記，但是在我心底，已經刻下你們的名字，有你們真好，誠摯感謝大家對我的厚愛之情。

寫到哪一章、卡到哪一章。當研究論文寫到第五章要進行分析與討論時，又卡卡上

身了一個月，但是已經申請口試的時間壓力，卻讓自己內心焦慮萬分。由於期間參加了敘事治療實務工作坊，黃素菲老師一句主動的關心提醒：「你有第四章的研究結果，又不是空嘴嚼舌，就勇敢地去敘說你自己的看法。」感謝素菲老師給了臨門一腳的勇氣，讓我得以破關成功繼續往前緩行。

我想要感謝的人，絕不能錯過指導教授李燕蕙老師。事實上，燕蕙老師是我到南華大學進修的重要推手，當年我跟著燕蕙老師學習正念療法，老師鼓勵我提升個人的學術能力，當進到南華就讀生死學所生死教育與諮商組之後，燕蕙老師自然成為我的論文指導教授首選，幸好老師沒有嫌棄學生資質駑鈍，一口氣就慷慨答應了，還意外成了閉門弟子。每當我在論文寫作過程面臨困頓與挫折時，老師總是說寫到哪裡就算到哪裡，完全是一派沒有目標要完成的正念態度，只鼓勵說：「再兩個月，再兩個禮拜，熬過去就好了，熬過去就畢業了。」現在，我真的熬過來了！感謝燕蕙老師的支持與指導。另外，要感謝口試委員許秋田老師的建議，讓我有機會補足專業應用的內涵；以及廖俊裕老師的提點，才能讓相關的文獻探討更貼近研究主題。最後，要特別感謝研究參與者，沒有研究參與者，也就沒有本論文的研究結果，謝謝他願意將正念的生命經驗跟大眾分享，以上謹獻上個人由衷的感謝！

社會科學是一門以前人研究成果做為基礎的科學，站在巨人的肩膀上理應看得更高更遠，此篇論文所呈現的學術價值，在浩瀚的知識領域猶如滄海一粟，不敢自言能帶來什麼研究貢獻，然而，無論是拋磚引玉，還是野人獻曝，我抱持如何使一滴水不乾的精神，來將個人有限的學識與心力，投入正念療法研究的大海，在此期盼後續的研究者，能持續擴大正念相關領域的研究，使更多人得以親近東方固有的傳統智慧，為擴展生命的多元選擇，創造出幸福、美好的人生而共同努力。

中文摘要

本研究採質性研究方式進行，目的在探討一位社工師的正念療法學習歷程與專業應用之經驗。研究者透過立意取樣法，及半結構式深度訪談法蒐集資料，經過資料整理、歸納、結果、分析與討論後，發現以下結論：

- 一、正念療法實現生命目標的追求：研究參與者受到家庭、宗教與實現生命理想目標的影響，在「道」的生命目標追求下，產生想要學習正念的動機。而他想要幫助個案的初心，因此外在需求轉為持續學習的內在動機。
- 二、透過正念療法社會工作者更懂得自我照顧：正念運作過程的「再覺知」，使社會工作者無論在回轉耗竭狀態，或滿足內在心理需求，都得到良好的滋養照顧。另外，正念也豐富了個人的內涵，使社會工作者培養出嶄新的助人風格。
- 三、正念療法使社會工作者自我轉化於每個當下：正念療法提升個人「後設覺知」能力，促使研究參與者跳脫無意識的慣性反應，轉為有意識的回應每個當下。由於生命節奏由快變慢，內在急迫轉為從容優雅，影響社會工作最大的差別，是從問題解決導向的處遇方式，轉變成意義、價值導向的處遇方式，因此改變了原本的工作內容、範圍、方法與技巧。
- 四、正念療法增加社會工作個案處遇專業應用模式：正念療法使研究參與者放下對個案提供「幫助」的想法，而以單純「陪伴」個案的方式貫穿處遇過程，在尊重案主自覺下提供真正的支持，並應用「正念新生活」的概念，協助個案重新回到生命主軸，以有覺知的生命改變，創造出新的生活模式。

如上所述，研究者依據研究分析提出四項正念療法對社會工作者與專業應用明確有效的結果，期許對學習正念療法及應用於社會工作領域有興趣之後續研究者，能再更深入廣泛的進行研究。

關鍵詞：社工師、正念療法、學習歷程、自我照顧、自我轉化、專業應用

Abstract

This research was conducted in a qualitative research method, with the purpose of exploring the learning process and professional application experience of a social worker in mindfulness therapy. The researcher collected data through the intentional sampling method and the semi-structured in-depth interview method. After data sorting, induction, results, analysis and discussion, the conclusions are as following:

1. The pursuit of mindfulness therapy can achieve life goals: By influence of family, religion, and realization of life goals research participants have the motivation to learn mindfulness under the purpose of pursuing "Tao" as their life goals, and with the initial intention of being a helper makes them transfer their external needs into an internal motivation for continuous learning.
2. Social workers know more about self-care through mindfulness therapy: "reperceiving" in the process of mindfulness enables social workers to receive good nourishment and care no matter whether they are recovering from burnout or satisfying their inner psychological needs. In addition, mindfulness also enriches personal quality of life as well as enables them to develop a new style in helping work.
3. Mindfulness therapy helps social workers create self-transformation at each present moment: Mindfulness therapy enhances personal "meta-awareness" ability, prompts research participants to escape from unconscious habitual reactions into a conscious response to each present situation. As the pace of life changes from fast to slow, and the inner urgency into calmness and elegance, the biggest difference which affects social works is the transformation from a problem-solving-oriented approach

to a meaningful and value-oriented approach, thus changing the original work contents, scope, methods and techniques.

4. Mindfulness therapy increases the professional application model for social work clients' treatment: Mindfulness therapy allows research participants to let go of the idea of "helping" the client, and simply "to be with " the client throughout the treatment process, in order to respect the client's consciousness by providing real support and applying the concept of "mindfulness in a new life" so as to assist the client in returning to their main axis of life and creating a new life pattern with conscious life changes.

As above mentioned, based on the research and analysis, the researchers provide four clear and effective results of mindfulness therapy for social workers and in professional applications. It is hoped that follow-up researchers who are interested in learning mindfulness therapy and its application in the area of social work will be able to go further and more extensively research.

Keywords: social worker, mindfulness therapy, learning journey, self-care, self-transformation, professional application

目錄

謝辭.....	I
中文摘要.....	III
Abstract.....	IV
目錄.....	VI
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞界定.....	5
第二章 文獻探討.....	9
第一節 正念療法的發展研究與現況.....	9
第二節 正念療法學習者的動機與學習歷程.....	18
第三節 社會工作者的自我照顧與自我轉化.....	22
第四節 正念療法於社會工作之專業應用.....	27
第三章 研究方法.....	33
第一節 研究取向與方法.....	33
第二節 研究參與者.....	35
第三節 研究工具與資料蒐集.....	36
第四節 研究流程.....	38
第五節 資料處理與分析.....	41
第六節 研究嚴謹度.....	45
第七節 研究倫理.....	49
第四章 研究結果.....	51

第一節	成長背景與正念療法之學習歷程	51
第二節	應用正念療法對自我照顧之影響	68
第三節	深化正念療法對自我轉化之影響	77
第四節	正念療法於社會工作之專業應用經驗	96
第五章	研究分析與討論	125
第一節	影響正念療法學習之因素	125
第二節	運用正念療法的自我照顧經驗	132
第三節	正念療法引發的自我轉化經驗	140
第四節	正念療法在社工領域之應用經驗	150
第六章	研究結論、建議、限制與反思	163
第一節	研究結論	163
第二節	研究建議	169
第三節	研究限制與反思	170
參考文獻	175
一、中文部分	175
二、英文部分	179
三、網路資料	180
附 錄	181
附錄一、研究參與者訪談同意書	181
附錄二、研究參與者基本資料	182
附錄三、訪談大綱	183
附錄四、訪談內容檢核表	184

圖目錄

圖 2-1-1：1980 - 2020 年間正念期刊出版物品統計圖	17
圖 2-4-1：正念運作歷程 IAA 模式圖	27
圖 3-4-1：研究流程圖.....	39
圖 3-4-2：研究架構圖.....	40

表目錄

表 2-1-1：正念減壓〈MBSR〉八週練習課程表.....	12
表 2-1-2：正念認知療法〈MBCT〉八週練習課程表.....	14
表 3-5-1：研究訪談次數、日期及訪談時間長度表	41
表 3-5-2：資料分析編碼範例表	42
表 3-5-3：單元、次主題、主題歸納範例表.....	43
表 3-6-1：訪談內容檢核表.....	47
表 5-2-1：造成社會工作者身心耗竭的主要因素表	133
表 5-2-2：正念促進自我療癒能力的滋養項目表	135

第一章 緒論

本章緒論共分為三節，包括：第一節說明研究背景與動機；第二節說明研究目的與問題；第三節為研究之名詞界定。

第一節 研究背景與動機

壹、當研究者遇見正念療法

禪宗古德說：「悟後起修方是真修。」所謂契悟了自性禪心之後，還須如實在動靜閒忙中實踐，時時刻刻保持這一念清淨心，那才是真正的修行。研究者於一九九七年開始接觸佛教禪宗道場，正式學習參禪打坐的內觀練習，「人在哪裡、心在哪裡」與「悟後起修」的禪堂警策，至今依然令人印象深刻；然而，要讓禪法走進現實的生活，卻需要費上一番心力才能摸索出來。曾經有位法友跟研究者分享其個人禪修經驗時表示，雖然他參禪打坐了好多年，卻一直感受不到禪法對自己的效用，但當他學習了正念以後，突然間有了豁然開朗的體悟，過去在道場禪修中摸不著邊際的抽象概念，感覺一下就清楚明白，如何運用當下不評判的覺知能力，在生活中調整個人的身心狀態，或處理人際間的衝突，甚至是為自己的人生做出更為明智的選擇。

二〇一二年以前，研究者除了持續固定的佛法禪修練習之外，也參加過許多心理成長工作坊，當時研究者很想要把自己在佛法禪修的心得，與在工作坊學習到的助人技巧結合起來。由於閒談間曾經分享此一未成熟的概念，朋友還因此送了一本詠給·明就仁波切《世界上最快樂的人》的書給研究者作為參考。當年年底，研究者由於工作上的因緣，參加了「二〇一二帕奧禪師學訪成功大學系列活動」研討會，會中聽到陳德中、溫宗堃等學者教授介紹卡巴金博士的正念療法，內心浮現令人意外與無限驚喜的感覺——這不正是研究者自己醞釀已久的想法嗎？更巧合是蓮花基金會定期贈閱的「生命」雙月刊，當期就刊載著李燕蕙老師「正念療法與助人專業」六天密集工作坊的課程訊息，真

正所謂：「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。」似乎一切都是安排好的！研究者就這樣從二〇一三年初開始，踏上了正念療法的學習與應用之旅。

正念的活在當下，能讓個人在面對職場、家庭、人際關係、社會環境等多元挑戰時，依然能夠擁抱寧靜與智慧，同時藉由專注的正念覺察，來與現實世界的混亂、挫折、壓力、焦慮輕鬆共處。國內正念療法的發展源自二〇一一年秋季，在臺北市立聯合醫院開設臺灣醫療體系正念減壓（MBSR）完整八週課程開始，此後與正念療法相關的課程活動頓時風起雲湧，正念療法相關的協會、學會也如繁花盛開般於全國各地陸續成立，透過醫療衛生、心理健康、學術院校、宗教組織、社會團體等等的大力推廣，此時此刻，正念療法在國內顯然已經形成一股非宗教性的禪修學習風潮。

貳、社會工作者正念療法應用的參考地圖

Mindfulness 在中國、香港、新加坡被翻譯為正念、內觀、靜觀或心智覺知等等，台灣一般則以翻譯為「正念」為主。正念療法的創始人卡巴金博士，對於「今」在上「心」在下的中文字，特別感到極美且非常的有智慧，因為英文的「mind」和「heart」是兩種概念，完全缺乏中文整體性的意味，而正念是無限、廣大、寬闊、直率的覺察與存在，是人類一種本具的非概念性覺知能力，也許會是每個人所具備的最巨大能力，甚至是比思考能力更巨大；因此，他不斷提醒正念療法的學習者，真正重要且具備轉化力量的關鍵，其實是持續不斷的正念練習。當透過有系統且持續的正念練習，可能會發現培養正念能幫助人們把生活還給自己。另外，卡巴金博士（2013）在《正念減壓初學者手冊》書中表示，若人們藉由正念練習有任何的生命改變，或最終徹底地改變了個人生命，一切都要歸功於學習者自己努力的成果，而非因他致力推廣正念的緣故。卡巴金博士促使正念成為廿一世紀助人工作顯學，卻如此謙卑毫不居功的態度，除了讓研究者感到萬分景仰之外，也激勵個人見賢思齊的想法，以及親身參與推廣正念學習的動機。

誠如卡巴金博士所言，正念培育工作也可以像遊戲一般的活潑有趣，若能讓生命的輕鬆與趣味，成為正念練習的關鍵要領，會是一件相當明智的事情（Kabat-Zinn, 2013）。

由於研究者本身是一個助人工作者，學習與分享一直是研究者個人自我探索與成長的方式，因此對於如何把正念療法帶入社區，並應用於一般民眾特別感到興趣，然就社區專業助人工作者而言，無論是心理師、諮商師、社工師各有所司，其中以社工師較為深入社區基層，也與一般民眾的接觸面更為廣大。當國家積極發展健全社會福利制度之際，社會工作者站在助人工作的第一線，經常面對林林總總的困難與挑戰，無論是個案當事人、專業壓力、工作環境與倫理困境等等，因此，研究者認為將正念療法廣泛應用在社會工作者自我照顧與社會工作專業領域，將可以為社區民眾帶來更大的福祉。

「相信你覺得有意義的事，然後接受它的指引。」研究者受到心理學家榮格（Carl Jung）這句話的啟發，對於正念學習者如何看見自己的本來面目，並活出屬於個人的使命，尤其是學習過程中練習者的內在如何轉化，以及個人如何培養正念的生活方式充滿好奇。鑒於正念療法在改變人們對於身心之間聯繫的理解，以及引領世界進入人類健康的發展，不僅英國牛津大學設有正念教授職位，正念認知療法（MBCT）也已獲得英國國家健康中心〈National Health Service, NHS〉的臨床指引〈NICE Guideline〉中，列為預防憂鬱症復發的身心醫療選擇之一（引自洪敬倫，2018）。研究者在初期文獻回顧中發現，國內在心理、諮商領域的正念療法研究已有相當的成績，但截至 2021 年 4 月為止，以臺灣博碩士論文知識加值系統查詢「社會工作」或「社工」為主題之研究文獻 1104 筆資料中〈社會工作 584 筆、社工 520 筆〉，仍尚無與「正念療法」在論文名稱或關鍵詞上直接相關的文獻。因此，研究者希望藉由探索一位社工師正念療法學習的歷程與專業應用經驗之研究，來提供國內社會工作者在正念療法學習與應用旅程上的參考地圖。

第二節 研究目的與問題

本研究為使社會工作者了解正念療法的學習歷程，及如何藉由正念療法提升自我覺察與專業助人能力，除了期使社會工作者在正念療法學習歷程中，降低個人內在的擔心或疑慮，並提升自己對於內在想法、價值信念、助人工作的覺察，無論是以正念療法協助個案的過程，生活中的自我覺察與照顧，或是在專業應用帶領正念療法團體的引導過程，都能充分獲得具體實用的參考經驗。

壹、研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究擬定之研究目的如下：

- 一、瞭解社工師學習正念療法之動機與歷程。
- 二、瞭解社工師如何應用正念療法來自我照顧。
- 三、瞭解社工師深化正念療法之自我轉化歷程。
- 四、瞭解社工師正念療法助人之專業應用經驗。

貳、研究問題

基於上述研究目的，本研究聚焦之研究問題如下：

- 一、探討社工師學習正念療法之動機與歷程為何？
- 二、探討社工師如何應用正念療法來自我照顧為何？
- 三、探討社工師深化正念療法之自我轉化歷程為何？
- 四、探討社工師正念療法助人之專業應用經驗為何？

第三節 名詞界定

為使研究目的與問題更加清晰明確，以下分別為社工師、正念療法、學習歷程、自我照顧、自我轉化、專業應用等關鍵名詞，進行本研究之意義與範圍的界定說明。

壹、社工師

社工師 (Social Worker) 是一項依社會工作專業知識與技術協助個人、家庭、團體、社區，促進、發展或恢復其社會功能，謀求其福利的專業工作者，並以促進人民及社會福祉，協助人民滿足其基本人性需求、關注弱勢族群、實踐社會正義為使命。本研究中的社工師是指依衛生福利部公布社會工作師法第二章第四條之規定，中華民國國民經社會工作師考試及格，並依本法領有社會工作師證書者，得充任社會工作師。

貳、正念療法

正念減壓 (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) 為美國麻省理工學院分子生物學卡巴金博士 (Kabat-Zinn)，以自身的東方禪修經驗與西方身心醫療理念相結合，於 1979 年所創建的身心自我療法。其後，英國 Williams、Teasdale 與加拿大 Segal 三位教授，將正念減壓的方法及理念融入在認知行為治療 (CBT)，並於 2002 年針對憂鬱症治療發展出正念認知療法 (MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy) (李燕蕙，2014)。本研究指稱之正念療法，包括正念減壓 MBSR、正念認知療法 MBCT，以及目前歐美以 MBSR 為基礎發展出來之各專門領域正念療法，無論應用在憂鬱症、焦慮症等各種身心疾患治療，或推廣到輔導諮商、醫護、教育與企業組織中，經實徵研究證明皆具有普遍療效之正念應用。

參、學習歷程

依據鄭雅之〈2013〉的研究發現，個體學習正念會經歷的過程包括：初學的混亂、旅途中的利益、團體結束的獲得，以及生命中的正念四個階段，與 Kolb (1985) 提出的經驗學習歷程：具體經驗、反思觀察、轉化概念、積極應用四個階段相呼應。而本研究中所稱之「學習歷程」包括個體的「學習動機」、「自我照顧」與「自我轉化」，意指曾參加過正念療法 MBSR 或 MBCT 八週課程的學員，自初學正念療法開始，到個體應用正念療法於專業助人工作，正念療法對學習者各方面的影響或改變，以及學習過程的內在轉折、起伏，影響自我後設認知 (meta-cognition) 與轉化的種種歷程。

肆、自我照顧

「自我照顧」一詞最初是指醫療體系的專業照顧之外，個人對於自我健康的照顧，後來自我照顧延伸至醫療、助人相關專業人員的領域，泛指專業人員對於工作壓力的因應與自我調適之作為 (蔡昌雄等人，2006)。本研究之自我照顧是指社會工作者在面對個案當事人、專業壓力、工作環境與倫理困境時，為了因應個人或專業耗竭、避免暴力威脅，以及確保人身安全，依據自我覺察：身體、情緒、認知、人際或生活的狀態，運用各種不同的策略與資源，幫助自己提升或維持個體內外、個體與人際、個體與環境的平衡狀態，以維持自我整體功能的發揮。

伍、自我轉化

自我轉化從個人自我經驗及個體結構探討自我認同，亦即個體產生內在的變化與領悟，從痛苦、害怕與空虛中找到自我，甚至是超越自我 (吳怡萱，2013)。因個人議題而踏上生命意義的探尋之路，其中包括：個人特質與童年重大事件形成的生命議題，此議題對其造成生命失衡與衝擊，使助人工作者面對生命議題時，渴望尋回真實的自我，

而促進了個人靈性成長與自我轉化（蔣佩珍，2016）。本研究對於自我轉化之界定：意指社會工作者在正念療法學習過程中，學習者自己對當下身心狀態的覺察，引起個體在想法念頭、情緒感覺、身體感受上的轉變與調整，包括對應到生活的態度、節奏、意義、目標，以及內在酬賞、靈性連結的自我轉化歷程。

陸、專業應用

目前台灣社會工作之專業領域共分成五大領域，分別為：「醫務領域」、「心理衛生領域」、「兒童、少年、婦女及家庭領域」、「老人領域」、「身心障礙領域」〈衛生福利部社會救助及社工司，2014〉。本研究對於專業應用之界定，主要是針對心理衛生領域社會工作者而言，探討社工師如何應用正念療法於專業助人之過程，其專業應用層面除了社會工作者的自我照顧之外，也包括英國社會工作教育訓練中央委員會（CCETSW）所提列之六項核心能力：溝通與參與層面、促進與使能層面、評估與計畫層面、干預與提供服務層面、與機構的合作層面、發展專業能力層面等。

第二章 文獻探討

依據本研究之目的與問題，本章將進行相關的文獻回顧與探討，內容共分為四節，包括：第一節探討正念療法的發展研究與現況；第二節探討正念學習者的動機與學習歷程；第三節探討社會工作者的自我照顧與自我轉化；第四節探討正念療法於社會工作之專業應用。

第一節 正念療法的發展研究與現況

壹、東方正念到西方療法

「正念」(mindfulness)一詞源自巴利語佛典中 *samma-sati* 的英文翻譯，「念」(sati) 原意有覺察 (awareness)、專注 (attention) 及記得 (remembering) 的意思，意指隨時記得觀照自己當下的身心經驗及所接觸的事物；「正」(samma) 則意味著它保持心不受邪妄影響，引導我們以正確的方式做正確的事，在佛教中正念是修行的根本方法之一 (趙揚媛, 2015)。正念出現於佛陀說法的四聖諦中，能導致苦滅之八正道中的第七支。佛陀所說的「苦」(dukkha)，是源自對實相不正確的認識，而引發執取、貪愛等種種念頭，致使身心方面產生痛苦；而正念是直接認識實相的方法，是一種專注的意識狀態，也是一套日常的行為規範，透過對當下的覺察，了悟萬物與自身的無常，以及「我」這個概念的不真實性，從而得以自痛苦中解脫 (Analayo, 2003)。

Kabat-Zinn (2008) 在《當下，繁花盛開》書中對「正念」所下的定義為：「以特定的方式專注：刻意地、在當下此刻、並且不帶評判。(paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally)」。卡巴金博士融合了多種東方傳統修行文化，包含東亞大乘佛教「禪宗」(Chan) 傳統、東南亞上座部佛教「內觀」(Vipassana) 傳統、印度吠壇多哲學，及克里希那穆提與羅摩那瑪哈虛的教導，以去文化、宗教與政治背景的方式，達到接近佛法教導的法 (Dharma) 之目的，開創了一

個普世人都能理解的「正念」療法，不僅學習後能促進身心健康，其練習方式也更貼近現代人的生活訴求（Kabat-Zinn, 2011）。

自 1979 年起，第一個以正念作為醫療介入的「減壓門診」(Stress Reduction Clinic) 在美國麻州大學醫學中心創立，當時的本意是為了協助長期慢性疼痛的病人，運用正念減壓來學習如何與疼痛共處。之後，卡巴金博士於 1995 年又創立了「正念社會醫療健康中心」(Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, CFM)，致力將 MBSR 推廣到社會各領域，並建立正念減壓 MBSR 教師培育中心。如今，全世界已超過 300 個機構將正念療法應用於醫護、諮商、教育、企業、監獄、運動等領域（李燕蕙，2014）。

貳、正念減壓〈MBSR〉

從 1979 年卡巴金博士創立正念減壓之後，無論在內科醫學、精神醫學或心理學等領域，正念練習持續成長並蔚為風潮，正念療法被統稱為參與式醫學。不論人們現在的身心狀況如何，正念減壓課程能讓人有機會參與提升自身健康與幸福的任務，而且時間點就從決定接受正念持續練習的挑戰開始。Kabat-Zinn（1990）在《正念療癒力》書中指出，正念減壓是一種新的臨床課程，屬於一種全新的行為醫學領域。現在大家比較熟悉的名稱是「身心整合醫學」，身心整合醫學認為人們在必須面對慢性疾病、長期疼痛與高壓的生活型態下，心理與情緒因素對於身體健康、從疾病或受傷中復原的能力、活出滿意生活品質的能力等等，其實影響都是非常的巨大。

Kabat-Zinn（2013）在《正念療癒力》推薦序致中文版讀者中表示，禪宗正念發源於印度，後來傳到中國與中國文化和道家融合，為這世界開創出既獨特又深刻通往智慧與慈悲的方法，超越了所有的二元論。正念練習在中華文化中至少有 1500 年歷史，而無為同在的概念，本是固有中華文化精髓之一，西方國家直到近代才開始引進，而美國開始正念練習大概只有一百多年，過去絕大部分的西方人未曾聽聞過何為正念，正念練習進入美國主要是經由禪宗傳統，禪宗是人類歷史中最優異的智慧體系之一。雖然，正

念減壓法源自卡巴金自身的禪修實踐，但是，其以去宗教化把正念與宗教區隔開來的練習形式，讓正念覺察的核心精神，單純回歸人類最原始的普同性，因而廣泛地將正念練習帶入現代化的身心整合醫學之中。

不論是處於愉快或不愉快、順心和不順心、掌控或失控的處境中，人們都必須願意去面對生活中的苦樂交融，應用這些親身經歷想法和感受作為自我療癒的素材。Kabat-Zinn（1990）表示，每個人都能保持正念，這是來自於培養「專注於當下」的能力，當我們放下心中的評價，或即使依然是在進行評價，也能清清楚楚而非無意識的慣性反應。正念使我們更容易清楚看見自己實際的生活方式，了解如何改變以增進自己的健康和生活品質。

基本上，正念是一種特殊的專注方式，連同以此專注方式而帶出的覺察，是一種探索及認識自我的精神態度，觀察深層的自我。至於要如何發掘與培養覺察能力呢？正念療法是透過一種特別的專注練習：一種刻意地、聚焦於當下、非評價的專注，也就是當心飄移時，人可以覺察到，然後盡可能溫柔地把心帶回來，重新聚焦自己的專注力，再次連結到自己當下最重要與顯著的事情上，就在這裡，此時此刻，生活中不斷展開的此時此刻。

Kabat-Zinn（1990）認為，在我們最想轉身背對或最想要離開時，如果願意帶著覺察地迎接，我們最不想面對的一切，這是導致不同結果最關鍵的因素。為數眾多且持續增加的科學研究證實了正念減壓課程的效益，數百萬人在全球各地的醫學中心、醫院、私人診所或其他機構學習，運用正念減壓課程大幅促進自己的生活品質與健康。多數人在課程練習數週之後，都有明顯的轉變，他們重新看待自己與身體的關係，自己與心靈的關係，甚至是自己與所面對難題的關係。

培育正念覺察需要用一種嶄新的觀點，來看待學習的歷程。我們經常自以為知道自己需要什麼，也知道如何去獲得，這樣的想法根深柢固，以至於我們很容易努力控制事情，依照我們想要的方式進行。《正念療癒力》書中 Kabat-Zinn（1990）提到，正念練習時所抱持的態度，對個人的影響非常重大，因此刻意培養正念練習的基本態度，對正念練習相當的有幫助，這七個正念練習的基本態度包括：1、非評價（Non-Judging）；

2、耐心（Patience）；3、初學者之心（Beginner's Mind）；4、信任（Trust）5、非用力的追求（Non-Striving）；6、接納（Acceptance）；7、放下（Letting go）。

正念減壓課程中的各種正式練習，包括：身體掃描、靜坐、正念瑜珈等等，在培養正念的過程中都非常重要。但真正的正念練習是超越這些具體項目，真正的正念練習在於人們怎麼樣過自己的生活，由一個瞬間接著一個瞬間，無論人身處何處，或正在做些什麼，生活本身終將成為個人的正念練習，也就是生活與正念要相互結合，這樣密不可分沒有什麼特別，真正特別的是自己，身而為人就是特別的（Kabat-Zinn, 1990）。茲將以上所述正念減壓八週練習課程整理如下（表 2-1-1）：

表 2-1-1：正念減壓〈MBSR〉八週練習課程表

週數	正式練習	非正式練習	備註
一	1、每日練習：身體掃描〈每日45分鐘〉。	1、找一樣例行的活動練習，例如：淋浴、進食、運動、開車、家務等。	每日的身體掃描、坐禪、正念瑜珈，皆配合教學錄音帶的指引。
二	2、坐禪〈10分鐘〉。		
三	1、身體掃描與正念瑜珈擇一〈每日45分鐘〉。 2、每日：坐禪〈15-20分鐘〉。	1、找一樣例行的活動練習。 2、每日覺察並記錄一件生活的愉悅事件。	
四		1、找一樣例行的活動練習。 2、每日覺察並記錄一件不愉悅或壓力事件。	
五	1、一日正念坐禪，隔日正念瑜珈〈各45分鐘〉。	1、找一樣例行的活動練習。	*若是不適合做瑜珈，可以改為身體掃描或全部練習靜坐。
六	2、開始練習行禪。		
七	1、每日45分鐘的混合練習：坐禪、瑜珈及身體掃描，可自行安排2~3種練習的比重。	1、找一樣例行的活動練習。	儘可能不使用錄音帶。

八	1、每日45分鐘的練習，自行決定練習的方式。	1、將正念帶入日常生活中	再使用錄音帶，每週至少兩次身體掃描。
---	------------------------	--------------	--------------------

資料來源：Kabat-Zinn（1990）。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己（胡君梅、黃小萍譯，2013）。野人文化。

參、正念認知療法〈MBCT〉

當正念減壓 MBSR 在西方身心醫療領域慢慢嶄露頭角時，西方主流心理學者也開始對正念療法的態度從排拒、懷疑到逐漸轉為好奇與開放。1992 年，英國劍橋大學的 Teasdale、牛津大學的 Williams，以及加拿大多倫多大學的 Segal 三位著名的認知行為治療師〈CBT〉，他們在研究如何預防憂鬱症復發的過程中發現，MBSR 藉由訓練人們比較寬廣的視野，以不評判的接納態度面對自己與世界，並透過正念內觀認知到「想法只是想法而不是事實」，因此能協助人們從自己不斷反芻的狹隘視域中解放出來（李燕蕙，2014）。

在《找回內心的寧靜》書中，Zindel Segal 等人〈2002〉指出，從臨床研究與觀察發現，憂鬱症病患有一個認知上的特徵，他們傾向把正常的情緒低落，當作是憂鬱症復發的前兆，接著就啟動了一連串的災難性思考，不斷的反芻擔憂，並將此時的感傷與好心情或重鬱進行評判比對，試圖逃離或消滅這些憂鬱情緒，結果反而造成憂鬱症再次復發。認知治療教導患者分析自己的自動化思考如何造成情緒低落，然而，過度分析思考或企圖改善現狀，也正是造成憂鬱症復發的主要原因。

希望找到一種改變自己與情緒、思考之間關係的方法，而非改變情緒與思考的內容，Williams 等人〈1992〉得知 Kabat-Zinn 所發展的正念減壓課程，於是他們親赴麻州大學跟著 Kabat-Zinn 學習 MBSR，並在預防經常發作的重度憂鬱症患者認知行為治療中，嘗試加入正念的概念，藉由正念理解「想法只是想法」並非真正的事實，因此常能幫助個人從不斷反芻的狹窄視域中「解放出來」，於是他們開始跟著卡巴金學習正念，經歷十年的發展，直到 2002 年，終於發展出同樣也是八週團體治療為架構的「正念認知療

法」〈MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy〉（李燕蕙，2014）。

正念認知療法的課程內容，主要分為「正念練習」及「情緒調節」兩個部份。正念練習部分，MBCT 含括了 MBSR 的所有練習，例如：葡萄乾練習、身體掃描練習、正念伸展運動、正念呼吸靜坐、正念行走、日常活動正念、愉悅及不愉悅經驗日誌、用詩文來詮釋正念，以及回家練習作業等等；另外，MBCT 還新增加了一個三分鐘呼吸空間練習。至於情緒調節部分，則包含認識憂鬱症的心理病理，思考與感覺訓練，情緒、想法及替代性觀點的訓練，在坐禪中刻意處理困擾的問題，設計娛樂及支配活動表，復發預防行動計畫等等（黃瓊瑤，2015）。

MBCT 正念認知治療認為某些心智模式會導致憂鬱症復發，在其基本假設的治療架構中，把心智運作分為「行動模式」（doing）與「同在模式」（being），當負面情緒出現時，處於行動模式的患者會不斷追究原因，並努力地想要去除負面情緒，以致把此刻的心情與憂鬱症的發作形成連結，結果反芻性思考促使了症狀的復發。相對而言，如果患者能將心智切換為同在模式，嘗試學習觀察自己的情緒起伏，並與當下的情緒同在，也就有機會跳脫憂鬱的漩渦，重新找回內心的寧靜（Zindel Segal et al., 2002）。

正念認知療法是一個為期八週，每週 2.5 小時的團體心理治療課程，成員透過各種正式與非正式練習，重新覺察並檢視自己的感官經驗，關注自己的身體訊號，用動態或靜態的方式與自己同在，以及關照自己的想法念頭、情緒感受與身體感覺。成員可以藉由正念練習培育自己成為觀察者，而非行動者，同時，透過日常生活的種種正念活動，進一步將正念精神帶進生活當中。正念認知療法每週以不同的主題內容，來練習辨認出生活中的行動模式，並跨出行動模式轉而進入同在模式。茲將以上所述正念認知療法八週課程的主題及練習整理如下（表 2-1-2）：

表 2-1-2：正念認知療法〈MBCT〉八週練習課程表

週數	課程主題	每日練習內容
一	覺察與自動導航	1、身體掃描練習。 2、用正念進行一項日常活動。

二	用大腦過生活	1、身體掃描練習。 2、十分鐘正念呼吸。 3、愉悅經驗日誌。 4、用正念進行一項日常活動。
三	集中散亂的心	1、正念伸展與呼吸。 2、正念伸展運動—正式練習。 3、不愉悅經驗日誌。 4、三分鐘呼吸空間—常規版，一天三次。
四	認出厭惡感	1、無揀擇靜坐練習。 2、三分鐘呼吸空間—常規版，一天三次。 3、當有不愉悅感覺出現時，即進行新增引導回應版練習。
五	容許 / 如其所是	1、與困難共處。 2、三分鐘呼吸空間—常規版，一天三次。 3、當有不愉悅感覺出現時，即進行回應版練習。
六	想法非事實	1、選擇一種引導式的正念練習。 2、三分鐘呼吸空間—常規版，一天三次。 3、當有不愉悅感覺出現時，即進行回應版練習。
七	如何用最好的方式照顧自己？	1、選擇你想要固定進行的日常練習。 2、三分鐘呼吸空間—常規版，一天三次。 3、當有不愉悅感覺出現時，即進行回應版練習。 4、發展行動計劃。
八	維持與拓展新的學習	1、選擇你想要固定進行的日常練習，盡你所能堅持執行。 2、三分鐘呼吸空間—常規版。

資料來源：Zindel Segal, Mark Williams & John Teasdale (2002)。找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）（石世明譯，2015）。心靈工坊。

肆、正念療法的現況與未來

Kabat-Zinn 於 1979 年創立正念減壓後，其追隨者如 Teasdale、Williams、Segal 三位以治療憂鬱症著名的認知行為治療師，他們在 MBSR 的訓練下，研究如何預防憂鬱症的復發，結果發現人們可以掌握「想法只是想法」，並從不斷反芻的狹窄世界中解放出來。三位教授於是開始跟隨卡巴金博士學習 MBSR，並且一邊從事實徵研究。2002 年，他們終於以正念療法為基礎開闢了新的「正念認知療法」。由於 MBCT 具備臨床應用的實徵研究，同時他們本身又是認知行為治療師，對憂鬱症的治療極具說服力，因

此，很快就在歐美心理學界傳播開來。至今，不只許多認知行為治療師開始跟隨 MBCT 的腳步，英國衛生署 NICE 評鑑，也將 MBCT 列為預防憂鬱症復發的最佳療癒方法（李燕蕙，2011）。

根據過去近四十年來的實徵研究顯示，正念療法對成人的生理與心理都有其正向的成效。這些影響包含減緩與改善慢性疼痛、改善身體免疫功能、減緩憂鬱與焦慮、減少各類因壓力而產生的疾病症狀，如高血壓、腸胃病、睡眠失調、皮膚病；輔助癌症治療、類風濕性關節炎、纖維肌痛；治療飲食障礙，以及提高生活滿意度與幸福感。最近的研究更發現，正念療法對注意力不足過動症也有積極的療效（林利珊，2015）。

目前以正念為基礎的臨床介入（Mindfulness-Based Interventions, MBI）療法，包括「正念認知治療」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）、「正念預防復發」(Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP)、「正念老人照顧」(Mindfulness-Based Elder Care, MBEC)、「正念慢性疼痛控制」(Mindfulness-Based Chronic Pain Management, MBCPM)、「正念分娩與育兒」(Mindfulness-Based Childbirth and Parenting, MBCP) 及「正念心理健康訓練」(Mindfulness-Based Mind Fitness Training, MMFT) 等多種介入方式，以因應不同的症狀與族群（Siegel, 2011）。其他支持正念能有效地應用在心理健康相關領域的研究，還包括：情感性疾患、焦慮性疾患、飲食疾患、人格疾患、人際及親密關係等（Baer, 2006）。

根據美國正念研究協會（AMRA）的統計，2000 年之前，每年關於正念應用的英文學術論文不到 20 篇，其後則每年皆以十分顯著的數量持續成長，至 2018 年為止相關研究已累計近 5000 筆，從 ISI Web of Science 搜索學術期刊文章標題中含有「正念」一詞的文章，2020 年的數量達到了 1153 篇，與 2018 年發表的 746 篇文章相比正在快速增加（圖 2-1-1）。其中研究主題多包含正念減壓（MBSR）、正念認知療法（MBCT）、正念禪修、慢性疼痛等，亦有針對情感性疾患如：憂鬱症、焦慮症及情緒調整之研究。目前，歐美正念療法主要應用在身心健康照護、輔導諮商、社工、教育、企業等，並逐漸廣泛運用到各領域中（AMRA, 2021）。

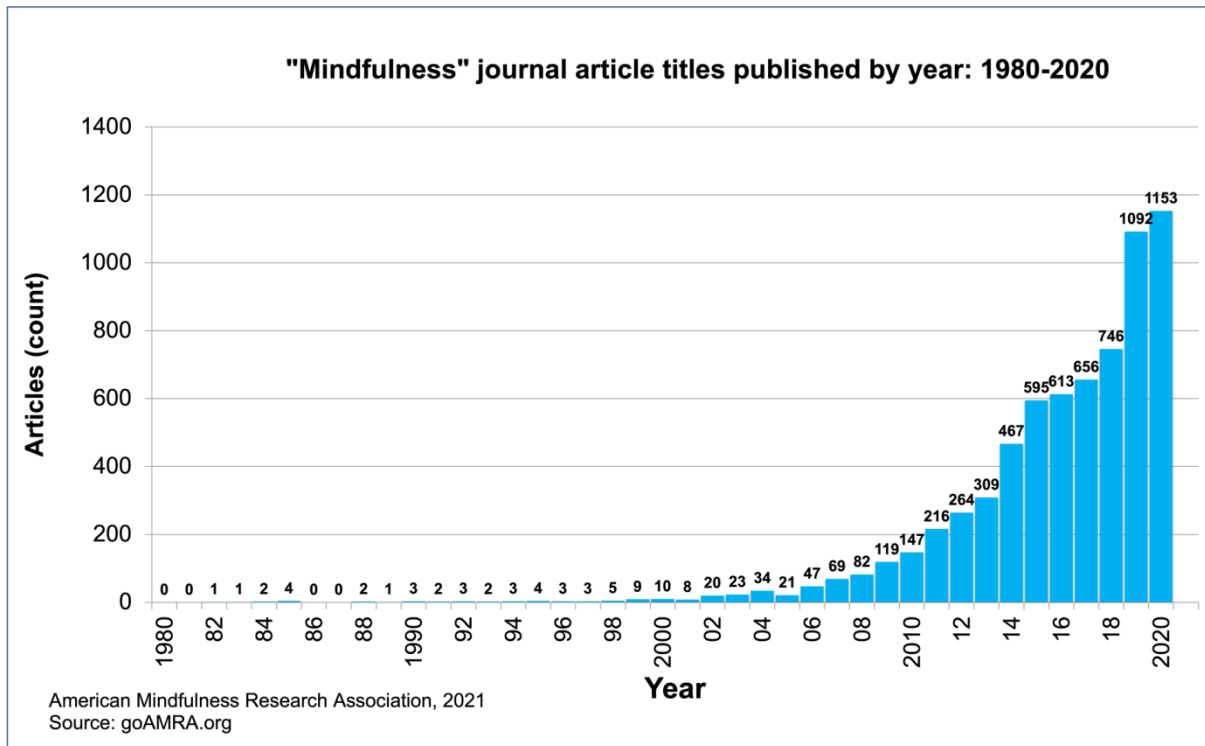


圖 2-1-1：1980 - 2020 年間正念期刊出版物品統計圖

綜觀西方正念療法在各領域之應用與研究，目前發展已經十分的蓬勃，反觀國內研究正念療法相關文獻數量雖然也是逐漸上升，臺灣碩博士論文知識加值系統至 2021 年 4 月累計有 257 篇正念相關碩博士論文，而以社工或社會工作為主題之相關研究文獻數量雖累計高達 1104 篇，卻無一篇與正念療法直接相關的文獻，這部分尚待未來更多的研究者能夠熱情投入，例如：老人長期照顧、青少年保護、婦女家暴性侵、司法毒癮戒治、身心障礙輔助、自我照顧及醫務等社會工作領域的正念研究。

第二節 正念療法學習者的動機與學習歷程

壹、正念療法與學習動機

目前，國內正念療法學習者主要是身心健康領域的實務工作者，其中傳統佛教徒只佔少部份，絕大多數並非為了宗教信仰而學習正念療法，而是普遍具有自助助人之學習動機者。葉湘郁（2017）指出，「動機」就心理學分析是指引發個體的活動，或維持已引發的活動，並促使該活動能朝期望目標進行的內在歷程。從正念學習者的角度而言，心理性動機影響社會工作者參與正念學習的程度，而心理性動機包含成就動機、親和動機、與權力動機，因此，學習正念也是社會工作者成就表現的來源之一。關於正念學習者的動機與學習歷程，從鄭雅之〈2013〉的研究發現，個體學習正念的過程會經歷四個階段：（一）初學的混亂——個體開始認識正念，並決定動機與自己未來投入的程度。（二）旅途中的利益——個體開始感受到正念帶來的實際利益或衝擊。（三）團體結束的獲得——個體在情緒、人際關係與生活態度上，有屬於自己的收穫。（四）生命中的正念——個體開始學習如何在生活中運用正念。

張春興（1996）認為，學習動機是指引發個人學習與維持學習活動，並導致該學習活動逐漸達到學習者所設定之結果的內在心理歷程。若以此來看卡巴金所帶動的正念療法學習風潮，在西方社會能廣泛的普遍流傳，原因除了將正念去宗教化使西方社會容易接受外，李燕蕙〈2014〉指出，主要引發正念學習者與臨床應用者的動機，為正念能帶給個人在充滿壓力挫折的現代社會中，依然保有生活上安定的靜心力量，讓個人能較為自在的面對壓力，提升生命韌性、抗壓力、幸福感、自我關照能力與人際關係能力，因此，正念的實用價值對學習者與應用者而言，是引發學習此方法的重要關鍵之一。葉玉珠（2010）認為，一般個人的學習受到內在動機或外在動機的引發作用後，對其學習目標設定也會有很大的影響，屬於內在動機的學習者傾向設定精熟目標，而屬於外在動機的學習者傾向設定表現目標。社會工作者從決定投入正念學習，到自身獲得來自正念的好處，再到如何運用正念於生活與社工專業領域，個體將引發學習的外在動機，逐漸轉

化為內在動機，則比較會產生持續性的學習，進而不斷地追求新知與精熟相關知識。

正念不僅僅是一種方法或技巧，當持續正念的練習，能為個人帶來生命的滿足感與幸福感，並藉由這樣的內在酬賞，激發持續學習正念的信心。Brophy (1987) 在研究個人學習動機 (motivation to learn) 中即指出，在學習歷程具有持續性學習動機者，其呈現的普遍特質 (general trait) 會促使個人持續地追求知識與精熟，並且能將學習動機轉變為內在酬賞 (intrinsically rewarding) 的性質，或是將學習歷程視為一種個人義務。Kabat-Zinn (2013) 曾一再強調，學習動機的強弱直接影響學習者對於學習專注力與持續性，而正念療法的學習不僅僅是一門專注或禪修的技巧，而是必須要持之以恆的不斷練習，來將正念覺知融入現實生活，最終要能成為學習者的生活方式，方能在每一個當下發揮正念覺知的效用。因此，正念療法學習者是否有穩定持久的學習動機，相對也就影響到學習者的經驗歷程與學習效果。

貳、正念療法與學習歷程

鄭雅之、黃淑玲 (2016) 研究發現，正念的「知識理論」學習，與「親自體驗」練習同等重要。當個體學習正念時，無論是要能達到學習效果，或從正念中獲得利益，必須要兩者兼顧，除了須確實了解正念的概念之外，也須有實際體驗正念的經驗，缺一不可。Kolb (1985) 認為學習是經驗轉換及知識創造的過程，這種動態的知識創造過程，是個人與環境互動、衝突和問題解決的結果，其提出經驗學習理論及經驗學習歷程 (經驗學習圈模式) 指出，學習歷程包括領會和轉化二個層面，與具體經驗、反思觀察、轉化概念、積極應用四個階段，並且是持續不斷循環發展的一個過程 (趙偉順、張玉山，2011)。於此可見，鄭雅之個體學習正念過程會經歷的四個階段，與 Kolb 學習歷程的四個階段，其實是如出一轍。

在社會情境之中，人們有對他人存有與其親近的內在需求，需要他人的關心、需要夥伴友誼、需要他人的認可與協同合作等等，因此稱之為社會性動機，而個人化權力動機較強的人，在行為表現上喜歡參與社會活動，以及追求成就。張春興 (1996) 指出，

社會化權力動機較強的人，則關心社會也走入社會，比較有正義感，並期待解除別人的痛苦，維護社會安全，從而達到影響別人或助益社會的目的，通常他們都有很深的使命感，也會是以服務為目的的助人工作者，以藉此來實現個人的內在理想。社會工作者普遍具有自利利他的使命感，在社會性動機與個人化權力動機的交互影響下，對於正念學習的歷程，相對呈現出不同的差異。根據鄭雅之、黃淑玲〈2016〉整理個體在正念課程中的學習經驗指出，若以「正念觀念之正確性」及「真確的正念作業練習（親身體驗）程度」兩個向度高低，可以發現正念學習歷程的幾種可能性，個體大致分為「獲益型」、「旁觀型」、「飄飄然型」以及「流失型」，其中只有「獲益型」學習者能成功提昇個體的正念程度，並完整體驗正念學習的歷程，其他三種類型則皆無法真正獲得正念練習帶來的好處。

陳慈宇〈2013〉在探討正念療法學習者經驗的轉變中表示，正念學習歷程與修學佛法「信解行證」的四個階段不謀而合，因而將兩者結合起來相互呈現正念學習者的學習歷程，前期：信——從不認識到相信，是個體從對正念未知到漸漸認識與相信的階段。初期：解——理解正念意涵，是個體透過體驗，領會到正念的精神與意涵。後期：行——實踐於生活之中，是個體依其相應的正念練習，於日常生活中進行實踐。後續追蹤：證——體證正念果實，是個體於正念的練習中，探索出自己的精神，而獲得各自不同的收穫。美國著名的心理和教育學者 Gagne（1985）認為「學習歷程」是影響學習的重要因素，依據「訊息處理理論」研究，人類的學習和記憶過程，涉及不同的內在大腦結構和訊息的轉換歷程，這些因素構成了功能各異的「學習階段」。同樣的，社會工作者學習正念的歷程，也會因個體的學習體驗與理解，而呈現個別的學習歷程差異，尤其實踐與體會的過程中，如何轉換對正念核心精神的理解，相對影響個體的正念學習歷程。

透過文獻發現，正念相關之研究主要分為「正念療法之成效」及「正念的運作機制」兩大類，只有少數著重在正念學習的歷程。然而，針對正念學習歷程的探討，相關的研究其實顯得不足〈鄭雅之、黃淑玲，2016〉。因此，社會工作者學習正念時，可能經驗哪些歷程不禁令人格外感到好奇。黃碧霞（2018）表示，學習是個人因經驗或練習而獲得知識技能或產生新的行為，並成為持久改變的經驗歷程，在心理學的學習理論中，特

別從注意刺激、刺激編碼及訊息的貯存與提取三階段來描述個人的學習歷程，因此就資料處理學習理論，學習者若能提升對資料處理學習的條件、歷程與控制的認知，將能使學習者保持學習的動機，並持續地投入相關知識的學習。正念療法強調專注於歷程的自我覺察，正好提供了學習者於經驗歷程中，一個專注體驗與刺激改變的練習過程。



第三節 社會工作者的自我照顧與自我轉化

壹、正念療法與自我照顧

助人工作是一份必須面對各種情緒衝擊、各種人間苦難的工作，而助人工作者又往往被期待能夠解決求助者的問題，在此過程中就難免引發專業耗竭的情形，尤其是會對自己產生負向評價，更凸顯助人工作者自我照顧的重要性。助人工作者的自我照顧，源於覺察到自我照顧的需要與重要性，此項自我覺察包含兩個層面：即覺知自己在身體、情緒、認知、人際或生活的失衡狀態，或是為了積極維持整體功能的發揮。在自我覺察之後，個體運用各種不同層面的策略或資源，幫助自己增進或維持平衡的狀態。此平衡狀態包含了個體內、外的平衡，個體與人際、環境的平衡〈葉建君，2010〉。

長期面對身心重創的危機個案、擔心工作潛在危險性與倫理保密、多重工作角色間的衝突與無力感、以及情感轉移、反移轉與替代性創傷等壓力，社會工作者如果缺乏覺察能力與自我照顧，可能會產生自我耗竭、工作倦怠、疏離感，甚至對個案產生反感情緒。社會工作帶來的情緒壓力，需要在安全的環境下適當地抒解，否則社會工作者可能對自我的工作產生厭煩，工作能量低落影響服務品質與個案權益。同時也會不斷質疑自己的專業態度與能力，甚至影響社會工作者的心理健康，最後考慮離開社會工作，對機構組織與專業服務品質產生負面影響（汪淑媛，2006）。

「自我照顧」一詞最初是指醫療體系的專業照顧之外，個人對於自我健康的照顧，後來自我照顧延伸至醫療、助人相關專業人員的領域，泛指專業人員對於工作壓力的因應與自我調適之作為（蔡昌雄等人，2006）。在各種助人專業中，社會工作是一件勞力密集、壓力密集的工作，而與台灣社會工作者勞動現況研究相關的報導指出，造成社會工作高流動率與高缺工率的主要因素，包括：工作場域人力不足、個案負荷量高、時間急迫性與情緒壓力強、勞動條件偏低、人身安全風險高等等，因此導致社會工作者成為最需要自我照顧的「助人專業」（嚴祥鸞，2010）。

依據 Baker（2003）提出的理論，自我照顧是助人工作者個人主觀進行的自我覺察

(self-awareness)、自我調節 (self-regulation) 與平衡 (balance) 所進行之過程。在使自己成為負責且成熟的個體與專業工作者的過程中，自我覺察屬於一個核心元素。自我覺察是不扭曲地觀照自我的身心經驗，但這過程並不容易，也不總是令人開心的經驗。自我調節是指有意識或較少意識地管理生理或情緒上的衝動或焦慮。自我調節的過程，可以幫助我們達到身心均衡的狀態。平衡則是讓我們有能力照料自己的核心需求，與關注焦點的必要條件，包括：身體、心理、靈性的平衡，自己與他人關係的平衡，個人與專業生活的平衡等（江岑，2014）。

目前國內社會工作者的自我照顧需求，主要在於面對個案當事人、專業壓力、工作環境與倫理困境時，為因應個人或專業耗竭、避免暴力威脅，以及確保人身安全，依據自我覺察：身體、情緒、認知、人際或生活的狀態，運用各種不同的策略與資源，幫助自己提升或維持個體內外、個體與人際、個體與環境的平衡狀態，以維持自我整體功能的發揮（葉建君，2010）。

在正念療法與自我療癒理論的相關研究上，楊淑真等人（2007）探討禪坐正念力量之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感之影響，以禪坐者 251 人、非禪坐者 263 人進行調查。研究分析顯示影響自我療癒力有四個主要因素：（一）正念、（二）慈悲、（三）安定、（四）覺察，研究結果主要發現：（一）禪坐者的自我療癒力與幸福感皆較無禪坐者為高，而禪坐者之壓力、憂鬱與焦慮則較無禪坐者為低。（二）結構方程模式分析顯示禪坐所產生的自我療癒力可降低壓力並提高幸福感，且自我療癒力透過對壓力的影響，同時降低憂鬱與焦慮並提高幸福感，建議作為諮商專業、社會工作、醫療機構、人力資源與未來學術研究之參考。

貳、正念療法與自我轉化

「自我轉化」是以自我認同為核心，其重點在於對本體的認識或參考架構逐漸變化歷程的覺察。覺察不只專注在正式或一般的層面，而是個體必須進一步覺察到自我轉化的現象，並在轉化歷程之後，獲得更好的參考架構以回饋自我認同（中岡成文，2011）。

自我轉化從個人自我經驗及個體結構探討自我認同，亦即個體產生內在的變化與領悟，從痛苦、害怕與空虛中找到自我，甚至是超越自我（吳怡萱，2013）。

蔣佩珍（2016）指出，助人工作者因個人議題而踏上生命意義的探尋之路，其中包括：助人工作者個人特質與童年重大事件形成的生命議題，此議題對其造成生命失衡與衝擊，使助人工作者在面對生命議題時，渴望尋回真實的自我，因而促進了個人靈性成長與自我轉化。另外，在靈性成長與自我轉化過程中，助人工作者運用多元的靈性成長與自我轉化方法來面對生命議題，並透過不同取向的靈性成長方式，帶來異中求同的生命共鳴經驗，透過靈性成長與個人議題的內在統整，更加深化自我轉化的生命層次。

自我轉化經驗促使助人工作者培養出嶄新的助人風格，當助人工作者因生命議題面臨工作挑戰時，在自我轉化的經驗幫助下，助人工作者得以深化自我覺察以因應挑戰，並從個人的生命體驗中，去看見個案的生命本質，同時引導個案去探索生命意義，展現出自我照顧與充權賦能的個人經驗，也更豐富了助人工作者的助人內涵，以及如何與個案保持適當的界線（蔣佩珍，2016）。

Neff（2003）在《靜觀自我關懷》書中提到，自我關懷包含三個元素：一、「善待自我」——在失敗或受苦時，對自己和善、體驗，而非嚴苛地自我批判。二、「共同人性」——視個人經驗為人類共同經驗的一部分，而非分離、獨立的經驗。三、「靜觀當下」——在此是正念地覺察自身痛苦的念頭和感受，而不是過度的認同它們。對自我經驗的內在覺察，是同理心回應的一個重要前提，要了解他人需要對自我的準確觀察。趙揚媛（2015）指出，自我關懷與正念有著密切關係，正念練習以不評判的態度，觀察自我內在世界與外在世界，能夠增加對自我與他人的同理心與悲憫。自我關懷需帶著正念覺察，因為正念使人能看清當下的心理狀態和情緒，而一些研究結果表達支持，修習內觀禪修的佛教徒，相較於一般大學生，有明顯較高的自我關懷能力，修習時間的長度和自我關懷並呈現正相關。

正念療法課程非常有療效，但卻不是一種治療方法，而是一種自我調養和修練的方法，讓自己有系統地學習如何貼近並照顧自己、如何活在當下、如何跟周圍的人事物連結。正念核心即是「活在當下」的狀態，當事情回到事情的本質，我們可做的是，就是

用清澈的心去覺察，如實的接納。因為正念，我們得以與自己產生連繫。「活在當下」的狀態，對於一般人並非是件容易的事，但是可以透過平時的練習讓自己對於當下保持在覺察的狀態。抱持清楚的覺知，就要即刻在日常生活中開始修習，而不只是在禪修，我們可以透過練習保持覺知來修習正念，時時刻刻都是在覺知的狀態，如行、住、坐、臥以及工作時，甚至在洗手、洗碗、拖地、喝茶、和朋友聊天時都可以練習。我們平時很少給自己空間，讓自己只是單純的存在著，無時無刻都在東奔西忙，透過正念禪修有機會讓自己與當下接觸（江岑，2014）。

實踐正念，意味著將「正念」融入於自己的生活模式中，有分正式與非正式兩種。正式的正念實踐是指特定的、長時間的正念練習，例如：禪坐（*sitting meditation*）、行禪（*walking meditation*）、身體掃描、正念瑜珈等。非正式的正念實踐是指在日常生活中保持正念覺知，例如：進食、運動、家務和待人接物，也就是將正念帶入工作、家庭、個人等行住坐臥的行動中（林利珊，2015）。

找到生命意義與目標：當依據自己的原則從事有意義的活動時，可以增進個人滿足與成功感受。日常生活中感受平凡的喜悅，才能幫助自己過著簡單真誠的生活（葉建君，2010）。正念實踐對工作者特質及能力的影響包括：治療自我效能、注意力、接納、平靜、慈心、同理心、耐性、觀察力、回應能力、自我覺察、治療性存在（*therapeutic presence*）的培養，拓展對受苦經驗的瞭解，建立良好的治療關係，提升情感耐受度，覺察自我滿足的需求，維持未知（*not knowing*）的態度，活在當下，提升喜樂感、產生連結感、增加對自己與他人的信任等（江岑，2014）。

人類對於更高層次的心靈是有所渴求的，當物質世界已經不再感到匱乏時，人們可能會嘗試讓自己向上提升，試著讓自己的靈性更飽滿，只要個體自己的心中曾出現一點對於生命意義的追求，那就是靈性的湧現。靈性是超越自我、追尋意義，從慈悲博愛、大無畏的勇氣、無私的奉獻，從直觀契入美的本身、藝術創作，從真我的實現來超越自我。靈性和心靈生活觀點相關，透過反思生活經驗，以省察個人存在價值，洞察個人存在於永恆價值之中。靈性的察覺與體悟，提供我們省思生命中深層的意義與方向，能與自己、他人和解並產生緊密聯繫，重建與內在神性或宗教信仰的關聯，超越病痛及生命

中的逆境，追尋與肯定自己的生命意義與價值，奉獻於職場與社會服務上（黃瓊瑤，2015）。

依據本節之探討發現，正念療法在心理治療應用以及心理健康成效的證據，若能進一步探討正念學習歷程與自我轉化來加以詮釋，將有助於正念學習者透過練習增進心理健康。對於許多學習者而言，無論是因自己感到興趣，或為個人的生命疑惑尋找解答，剛接觸陌生的知識領域時，有可能會帶著懷疑的態度，當經過一段時間的學習並產生內在共鳴之後，開始藉由學習歷程轉化自我的內在經驗，包括：對自己的覺知、對他人的理解、對環境的洞察，而自我的轉化將提升學習者對自我、他人、環境的關係。本研究希望藉由自我轉化經驗與理論的探討，深化正念練習的自我觀察與再覺知，探索學習者介入自我經驗與行為的影響，以及自我轉化如何影響個體自我的重新定義。



第四節 正念療法於社會工作之專業應用

壹、正念療法心理健康機制

個體透過將自己視為旁觀者的方式，能提升自我調節、認知情緒和行為的適應性等機制的運作，並促進正向心理適應。在此運作機制中，Wallace 與 Shapiro（2006）認為動機跟意圖是最主要的原則，而專注力像是歷程的催化劑，結果導致態度、認知與情緒的轉變，進而提升心理健康的機制。

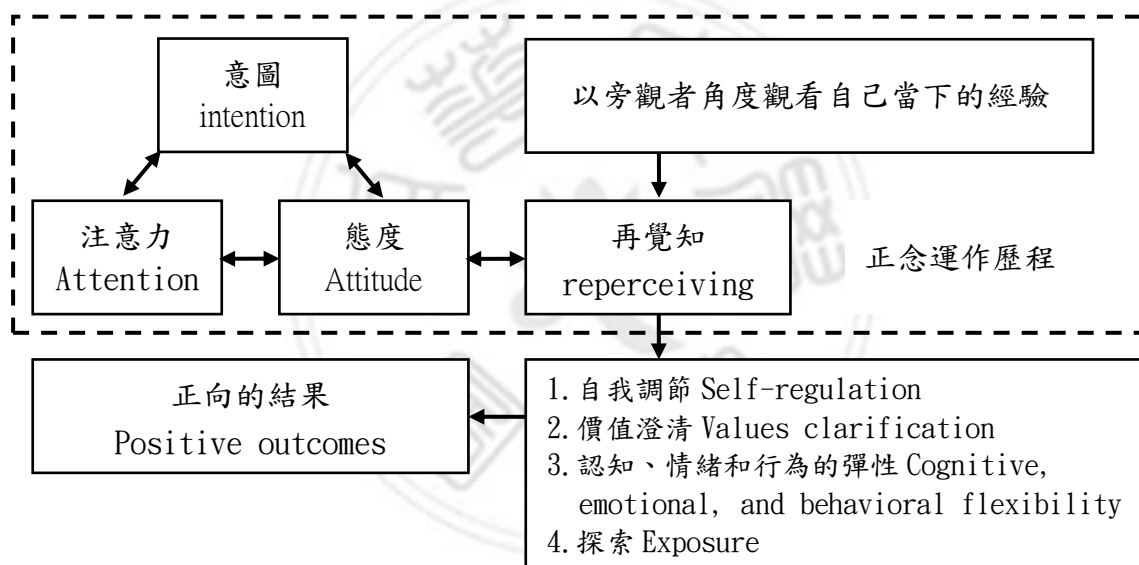


圖 2-4-1：正念運作歷程 IAA 模式圖

正念覺察與一般的覺察有所不同，通常涉及後設認知能力的運作。在正念狀態下，個體會主動感知自己的心智，同時覺察到自己的覺察（Siegel, 2011）。許多研究指出正念練習與心理健康間有著正向關係，Shapiro 等人（2006）認為正念狀態的運作歷程，與意圖（Intention）、注意力（Attention）、態度（Attitude）三個概念間（IAA）具有密切的相關性，亦即「正念練習」能培養個體以「旁觀者」角度觀看自己當下的經驗，並引發個體「再覺知」〈reperceiving〉，促進自我調節〈self-regulation〉、價值澄清〈value

clarification)、認知、情緒與行為的彈性(cognitive, emotional, and behavioral flexibility)、探索(exposure)等功能，進而達到對個體有益的正向結果。基於上述研究，他們進一步提出正念狀態自我後設覺察影響心理健康的 IAA 模式(圖 2-4-1)。

正念療法心理健康關鍵機制為「再覺知」(reperceiving)，個體透過正念練習刻意以旁觀者的角度，與當下經驗保持一段距離，能逐漸鬆動自動化的認知反應，因對意識的內容感到「不確定」(disidentify)，而能以更清晰、客觀的態度，去觀看自己每時每刻的經驗，此一歷程即為「再覺知」。Shapiro 等人(2006)引用以下三個概念來參照再覺知：(一)「去中心」——個體能夠站在當下的經驗之外，而具有改變經驗本質的能力；(二)「去自動化」(deautomatization)——解除控制知覺及認知的自動化歷程；(三)「去附著」(detachment)——包含保持心理距離、採取現象學的態度及擴展注意空間的交互歷程。再覺知是個體觀點的根本轉化，相較於陷入內在敘事及意識編造的故事，再覺知讓自我得以解離，而單純的觀看自身(林鈺傑，2014)。

在《是情緒糟，不是你很糟》一書中指出，「正念認知治療」(MBCT)培養正念的方式，一開始是先讓自己保持在覺察的狀態，體會活在當下的感受，好讓自己脫離自動導航的慣性系統，使學習者從行動模式(doing)轉換到存在模式(being)，為了使自己可以在覺察的狀態，學習者要持續的練習一個呼吸接著一個呼吸，單純的感受到當下此時此刻。由於正念練習的重點在於轉化生命的層次，而非直接解決痛苦。因此，在正念的引導練習中，教導學習者面對痛苦的方式，是透過覺察去轉化痛苦，並重新與我們的感覺連結，無論是連結喜歡或不喜歡的事情，都同樣能接納自己當下的內在感受，使自己可以嘗試用開放的內在空間，面對原本困難的人事物，即使當下無法敞開心胸接納困難的人事物，也能去接納自己當下的生命狀態(劉乃誌等人譯，2014)。

貳、社會工作與正念療法專業應用

國家社會工作師考試制度於 1997 年開始實施後，社會工作建立了專業權威與符合專業要求的要素，成為被社會認可的專業工作。作為一門助人專業，社會工作者的專業

能力係建立在價值、知識、技巧三大基礎之上（O'Hagan, 1996），其核心價值參照美國社會工作專業人員協會（The National Association of Social Workers；NASW）在社會工作實務分類準則中所提出的價值內涵，包括：重視社會中的每一個人、尊重與案主關係的保密性、改變社會以滿足社會的需要、專業關係中不涉及私人情感、願意將知識與技巧提供給他人、尊重個人與團體的差異、協助案主發展自助的能力、即使感到挫折也堅持為案主的利益作考量、堅持社會正義，以及為所有社會成員的經濟物質與心理福祉而努力、堅持個人行為與專業行為符合高的規範標準。NASW 於 1996 年發表倫理守則提列社會工作的六項核心價值，包括：服務、社會正義、人的尊嚴與價值、人際關係的重要性、廉正與能力（包承恩、王永慈譯，2000）。

知識是社會工作者提供專業服務之基礎，美國社會工作教育協會〈Council on Social Work Education；CSWE〉明列社會工作者必須接受「價值與倫理」、「多樣性」、「處在風險中的人群」三個基本知識課程的學習（林萬億，2000）。David Howe（2002）提出社會工作的五項關鍵知識包括：〈一〉「觀察」，意指它告訴我們什麼，我們看到什麼？〈二〉「描述」，它提供了一個概念性的詞彙和框架，幫助我們記錄下來。〈三〉「解釋」，表明不同意見，將盡可能的提供此一事件的因果關係。〈四〉「預測」，它表明會發生什麼事情。〈五〉「干預」，它表明可採取何種措施帶來的變化。表明可以採取何種措施帶來的變化。簡言之，社會工作乃根據工作環境特質、目標問題、服務對象或角色的設定不同，而運用專業知識進行情境分析，及據以提出服務計畫與提供專業服務（李易駿，2012）。

技巧一般被認為是一種技術性的專業技能，也是一種有效運用知識來展現專業才能的工作能力，Trevithick（2005）認為社會工作的技巧包括：了解人們的技巧；傳達、聆聽與評估的技巧；介入的技巧；提供協助與指導方針的技巧；充權、協商和參與的技巧；專業能力和責信。鄭如雅、李易駿（2011）對社區工作者核心能力的研究發現，其分析結果與英國社會工作教育訓練中央委員會（CCETSW）所列之社會工作六項核心能力相互呼應，包括：〈一〉溝通與參與層面——能與社區居民頻繁的互動建立良好關係，促進及帶領居民間的溝通與討論，更要能具備討論與溝通技巧的能力。〈二〉促進與使

能層面——能促進居民關心與參與社區事務，同時能對居民培養社區力量，促進居民增強自己的能力。〈三〉評估與計畫層面——能了解社區目前的發展情況，針對社區問題或需求提出可能的解決辦法，持續對社區發展預估和判斷，並能對計劃執行後的成效進行評估。〈四〉干預與提供服務層面——能對社區的人事物進行整理與組織，讓社區內的資源有效的被使用。〈五〉與機構合作層面——能在與社區團體合作時，透過簡單、可行的方案，儘量與居民的經驗連結，透過培訓方式建立合作的共識，並與其他社區合作推動。〈六〉發展專業能力層面——除了一般專業能力外，行政會計能力也是社區工作中的重要實務能力，另外，要能具備不斷自省與成長的能力。

研究者從前導研究中歸納出正念療法在社會工作主要聚焦於五個專業領域：（一）正念療法作為一種社會工作裝備的能力訓練。（二）正念療法作為一種社會工作者的自我照顧（self-care）方法。（三）正念療法作為一種社會工作核心能力提升的方法。（四）正念療法作為一種社會工作核心價值的實踐。（五）正念療法作為一種社會工作者的助人風格。

從社會工作的裝備角度來看，社會工作者經常要面對非自願性個案的挑戰，以及工作對象多元，無論是婦幼、老人、青少年、身心障礙、精神障礙、跨文化族群等等，由於工作範圍寬廣，現有社會工作的理論跟方法變得不容易聚焦。已有許多文獻指出正念療法能幫助個人培養許多有益於助人行動的能力，包括：自我效能、注意力、接納、平靜、慈悲心、同理心、耐性、觀察力、回應能力、自我覺察、治療性存在（therapeutic presence）、對受苦經驗的瞭解，以及情感耐受度（affect tolerance）等等（林鈺傑，2014）。

正念療法應用在社會工作者自我照顧層面的助益，包括：預防耗竭（burnout）、慈悲疲勞（compassion fatigue）及替代性創傷（vicarious trauma）；也可應用在提升專注力、放鬆感、鎮靜感、心理覺知、自我接納、痛苦耐受度、身心連結感及流暢感，以及減少不適任的焦慮、緊張、恐懼等情緒反應（林鈺傑，2014）。

藉由正念療法來培養社會工作者的助人風格，可透過正念為基礎的心理治療工作略窺一二。正念療法無論是應用於老人照顧、兒少婦家、司法教化、身心輔助，以及自我照顧等各個社會工作領域，正念療法助人者的基本特質包括：不批判、好奇、初學者之

心、耐心、信任、無爭及接納，皆使社會工作者因正念應用的轉化，提升助人行動及自我照顧的能力，並可培養出屬於正念特質的助人風格。據此，正念療法應用對於社會工作有著重要的影響，如何擴展正念療法應用於社會工作領域，這個部分理當可以再深入的探討。





第三章 研究方法

本章主要說明研究方法與研究進行過程，共分為七節，包括：第一節說明研究取向與方法；第二節說明研究參與者；第三節說明研究工具與資料蒐集；第四節說明研究流程；第五節說明資料整理與分析；第六節說明研究嚴謹度；第七節說明研究倫理。

第一節 研究取向與方法

本研究為深入探討研究參與者的內在經驗，選擇重視對研究個體之個別性觀察與探索，並加以歸納詮釋的質性研究作為研究取向。主要採取半結構式深度訪談法進行資料蒐集，以及實地參與觀察記錄與蒐集課程活動資料進行研究分析。研究者藉由訪談蒐集研究參與者的知覺經驗，謄寫成訪談逐字稿文本，接著透過不斷與文本反覆對話的形式，進行資料的歸納與分析，希望藉此發現文本內容的意義與脈絡，以呈現研究參與者內在深層的生命經驗歷程。

壹、質性研究方法

質性研究主要是描述性的敘述、關心研究過程及強調其「意義」（鈕文英，2007）。Maykut 和 Morehouse（1994）認為質性研究方法是在自然的情境中，對研究對象的行為或經驗蒐集與研究問題有關的資料。本研究資料分析則是依據 Robert K. Yin 所著《質性研究：從開始到完成》（李政賢譯，2014）所歸納之分析循環的五個階段實施，各階段分述如下：

第一階段——編纂（compiling）。針對訪談內容謄寫為逐字稿，以及訪談過程蒐集累積的其他資料，進行排序整理。

第二階段——解組（disassembling）。將編纂過的資料分解成更小的片段，並進行段落「編碼」（codes），以及建立研究問題相關主題與新意義單元，來命名新產生的資

料。

第三階段——重組（resembling）。依實質主題將解組產生的資料片段重新組織，嘗試讓資料有「助於理解原初研究問題」或「揭顯原初研究主題」的重要洞視。

第四階段——詮釋（interpreting）。針對重組後的資料進行詮釋，最初的詮釋過程可能會導致重新編纂資料庫及產生新的主題，或是用不同的方式來解組或重組資料。

第五階段——結論（concluding）。做出整個研究的結論。根據第四階段資料詮釋和其他階段取的連結，闡述主題研究所捕捉更廣泛的重要意涵，統整摘要反映在經驗心得和研究蘊義，以及更務實的口號。



第二節 研究參與者

研究者長年參與禪修與正念療法的學習與分享，目前是生死學研究所生死教育與諮商組碩士研究生。本研究計畫一開始從個人對社區助人工作之熱愛出發，接著聚焦在較深入基層民眾的社會工作者身上，特別是資深具有豐富工作經驗及領有國家證照的社工師。擔任質性研究深度訪談的對象，於訪談過程將經歷內在探索與自我揭露，除須具備受訪意願外，更需要具有自我經驗與情感的述說能力（黃淑雯，2011）。

因此，研究者在選擇研究對象時，發現一起學習多年的正念夥伴中，剛好有位執業近二十年的資深社工師，其不僅具有個案輔導的社工專業，應用正念帶領社會工作相關輔導團體已有六年經驗，而且是每年達到 100 小時以上之專業應用者。經研究者探詢此社工師意願確認，其願意參與本研究提供個人學習正念與應用之經驗故事，並同意於訪談過程進行現場錄音，協助本研究訪談取得充足之研究資料，及協助檢核訪談錄音謄寫之逐字稿內容正確性等，因此在各種研究條件因緣俱足的情況下，研究者徵得同意且簽署訪談同意書後，正式邀請此社工師擔任本研究參與者。

本研究為探索社會工作者正念療法學習歷程與其專業應用，在採用立意取樣方式選定研究參與者後，初期進行之前導研究，及後續正式研究之參與者皆為同一對象。

第三節 研究工具與資料蒐集

在質性研究中，研究者與研究參與者互為主體方式共構出研究成果，研究者自身即為研究工具之一。研究者本身既是訪談者、資料記錄與分析者，同時也是結果報告撰寫者，因此研究者自身的專業知識、訪談技巧與態度，相對影響研究成果之效能。目前，本研究者是南華大學生死學系研究所碩士生，曾修習課程包括：質性研究方法、變態心理學、諮商與心理治療理論諮商與心理治療技術、團體諮商理論與技術、心理測驗與衡鑑、諮商專業倫理以及課程實習等，並曾有在社區諮商所及大學院校擔任實習心理師之經驗，具備內在探索與諮商晤談能力；而研究者個人亦是一位正念療法持續學習與應用者，現已完成 MBCT 第一階至第四階及團體督導的師資培訓，能有效與研究參與者建立關係進行訪談，並整合正念療法與社會工作之相關議題。

壹、本研究資料蒐集基本工具

一、訪談同意書：於訪談前向參與者說明研究目的與錄音之必要性，在徵得同意後簽署訪談同意書後，才會開始進行訪談（附錄一）。

二、研究參與者基本資料：於選定研究對象前填寫，以做為研究參與者之資格審核，個人資料基於研究倫理保密原則將審慎保存（附錄二）。

三、訪談大綱：正式研究乃立基於前導研究的初步結果，加以探討形成更為深入的研究訪談大綱（附錄三）。

四、訪談內容檢核表：為還原研究參與者的真實經驗，訪談內容錄音謄寫成逐字稿後，請研究參與者閱讀檢核並評估實際符合程度（附錄四）。

五、錄音工具：為真實還原研究參與者的生命經驗，訪談過程採用錄音工具進行記錄，並謄寫成訪談內容逐字稿，以作為研究分析的文本資料。

六、其他輔助記錄工具：相機、隨身碟、記事本等等。

貳、資料蒐集方法

一、深度訪談

質性訪談是社會科學研究最廣泛被運用的蒐集資料方法之一，過程主要著重於參與者個人生活經驗與感受的陳述，藉著與研究參與者彼此深度的對話，研究者得以獲得、了解及解釋其個人對社會事實的認知（林金定等人，2005）。

質性取向研究通常採取深度訪談的對話模式，目的是鼓勵研究參與者有足夠的時間和機會，用自己的語言來重新建構個人經驗和現實，此種質性研究訪談，實際上不太可能採用預先擬定的問卷調查模式（Robert K. Yin, 2014）。

深度訪談也稱為「非結構性的」、「開放性的」、「非指導性的」或「彈性結構的」訪談，研究者在細節上傾向去理解參與者究竟是如何思考，又如何發展出現在所持有的觀點（Patton & Michael Quinn, 1995）。質性研究的訪談過程，採取較為迂迴的方式，透過語言、文字，及其他活動作為媒介，過程中隨著受訪者的語言探問、引導，能比量化問卷蒐集到更多敏感而深度情緒的資料（Padgett, 1998）。質性研究深度訪談的歷程中，並非研究者一味地去挖掘研究參與者過去記憶的過程，而是透過研究者與研究參與者彼此的互動，再次建構研究參與者過去經驗的一個過程（Seidman, 1998）。

二、輔助資料

除了研究參與者之深度訪談外，本研究之輔助資料亦包括研究參與者帶領正念團體課程時，研究者實地參與現場觀察之團體記錄，以及研究參與者帶領正念團體之課程計畫書、心得筆記與學員回饋。

第四節 研究流程

本研究進程序分為以下幾個階段：

- 一、確定研究問題。
- 二、針對研究者之動機與目的，蒐集並閱讀相關文獻。
- 三、與指導教授討論，選擇合適的研究方法。
- 四、選定研究對象，並徵得同意參與本研究。
- 五、根據研究目的與問題擬定訪談大綱及問卷。
- 六、透過前導研究修正未來研究的主題、目的及性質。
- 七、研究資料收集正式訪談。
- 八、資料整理、編碼、分類、歸納、分析。
- 九、歸納本研究的結論與建議。
- 十、撰寫研究結果並完成論文。

本研究進行過程，研究者除了定期與指導教授討論外，研究者本身亦不斷自我反思與檢核研究成果，是否對本研究有更深層的啟發。

本研究之流程圖如下（圖 3-4-1）：

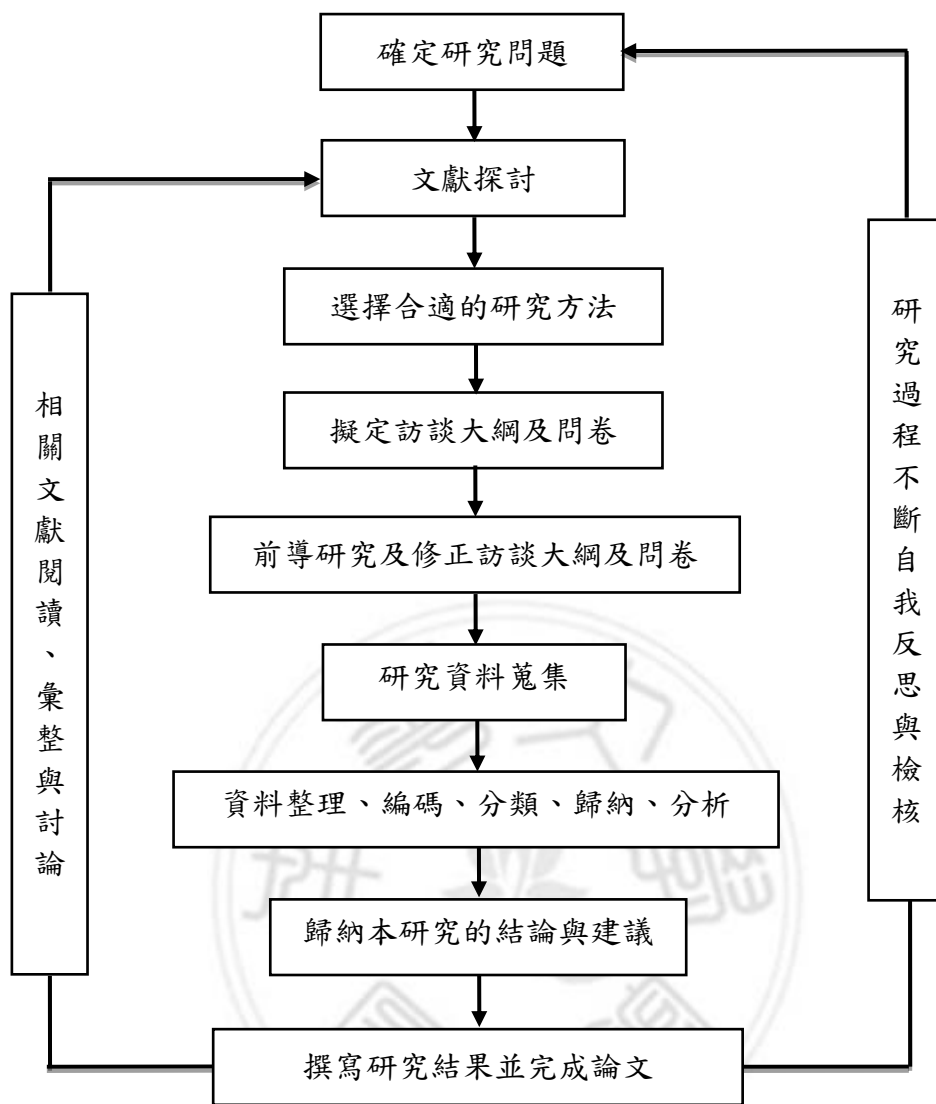


圖 3-4-1：研究流程圖

研究架構或分析架構圖，是研究者針對預計研究主題進行整個思考、研究、分析的指南針，此一研究架構是研究者分析研究主題與相關問題的思想地圖，對於本研究的過程與結果，具有十分重要的關鍵性。研究架構圖與研究流程並不相同，因此會有將研究流程圖誤為研究架構圖，或將研究流程圖植入研究架構圖中的情形，本研究為避免研究進行或結果分析過程造成謬誤，除了以研究流程圖作為操作工具之外，同時以研究架構圖來呈現清晰的思考面貌。本研究之架構圖如下（圖 3-4-2）：

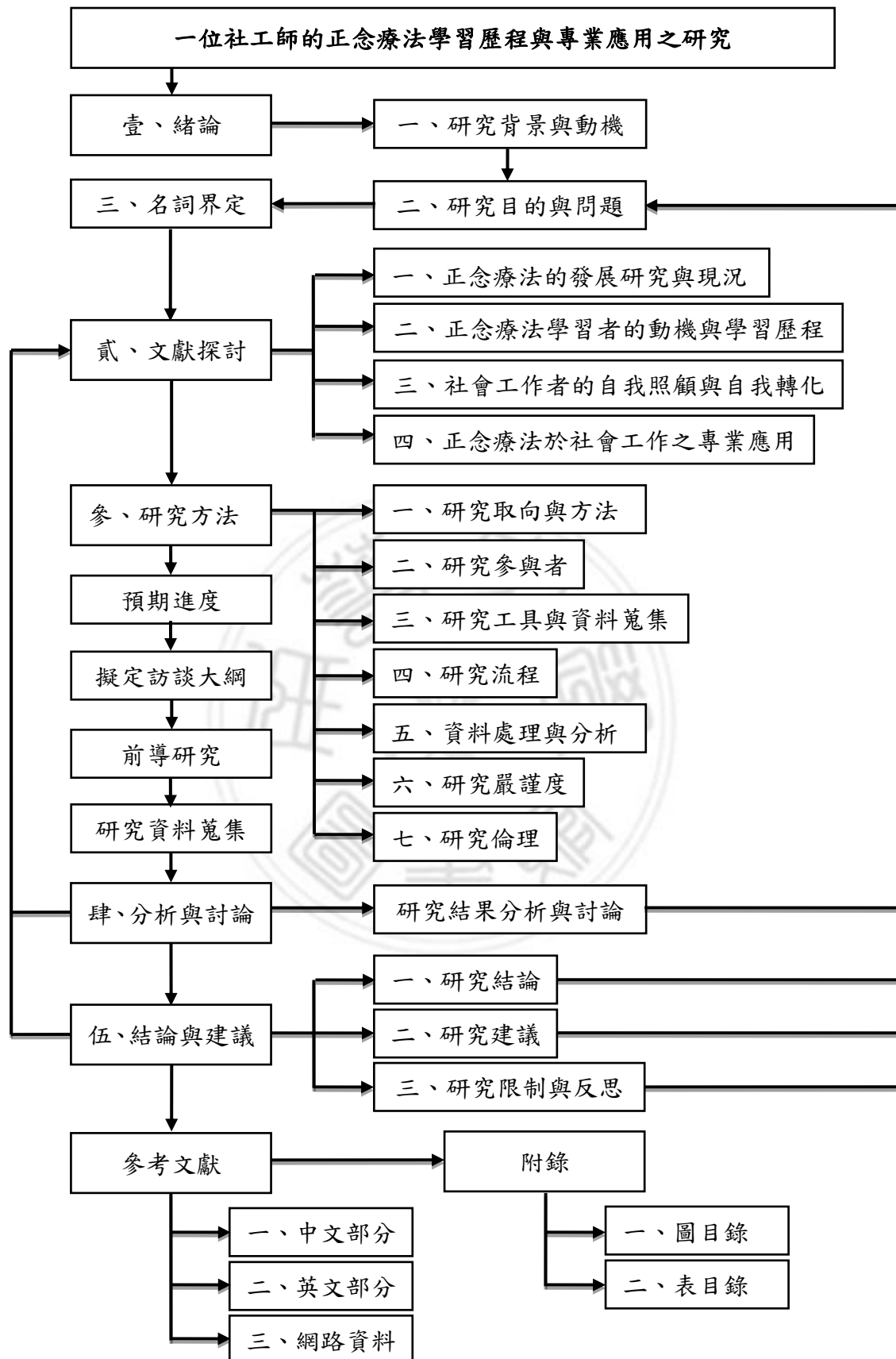


圖 3-4-2：研究架構圖

第五節 資料處理與分析

本研究資料處理與分析方式，依高淑清等人（2004）提出之主題分析法的七個步驟進行如下：第一、訪談逐字稿的謄寫。第二、文本的整體閱讀。第三、發現事件與脈絡視框。第四、再次閱讀文本。第五、分析經驗的結構與意義重建。第六、確認共同主題與反思。第七、合作團隊的檢驗與解釋。最後在文本詮釋的質性寫作上，則以「先敘事再分析討論」的方式來呈現。本研究之文本資料來源，主要為研究參與者接受五次深度訪談之逐字稿內容，研究訪談日期及實際訪談時間長度如下（表 3-5-1）。

表 3-5-1：研究訪談次數、日期及訪談時間長度表

次數 / 日期及時間長度	研究訪談日期	訪談時間長度
第一次訪談	108 / 01 / 10	1 小時 31 分鐘
第二次訪談	108 / 06 / 10	1 小時 20 分鐘
第三次訪談	108 / 06 / 26	1 小時 20 分鐘
第四次訪談	108 / 07 / 12	1 小時 23 分鐘
第五次訪談	110 / 06 / 02	1 小時 01 分鐘

壹、訪談逐字稿謄寫

研究者將訪談錄音記錄逐字謄寫成訪談逐字稿文本，除了將對話內容轉為逐字稿之外，訪談過程中受訪者所表現出特別的非語言訊息（如：笑聲、停頓處、肢體動作等）亦標註記錄，使主題分析時更能展現真實的情境。

貳、文本整體閱讀

將整理好的逐字稿文本做整體的全面閱讀，目的是先對整體有概念性的了解。研究者在閱讀後寫下初步理解與反思，以幫助下一步驟意義單元的劃記與組織。

參、發現事件與脈絡視框

研究者從個別的訪談逐字稿文本中，省思並使用適合於該經驗描述的關鍵字詞來命名意義單元，以提供後續步驟進行意義單元與主題的歸納與分類。基於維護個人資料之安全性，訪談逐字稿內容資料先經過整理、編碼、分類、歸納、分析處理，最後導出本研究之結論與建議。訪談文本編碼方式以「A1-02-03」為例，第一碼 A 表示研究參與者，第二碼 1 表示第一次訪談次數，第三碼 02 表示第二段訪談內容，第四碼 03 表示細項內容序號，資料編碼範例說明如下（表 3-5-2）：

表 3-5-2：資料分析編碼範列表

編碼	訪談逐字稿（文本）	意義單元	主題
A1-02-03	我想要先談一下父親的角色，我覺得我受父親的影響很大，爸爸是一個銀行員，做到副理退休，不過在工作之餘，他其實很投入宗教的信仰，那個宗教叫天道，從小家裡面就會有佛堂，那個佛堂從爺爺的時代、奶奶時代就有。	父親的角色 與影響	學習歷程

肆、再次閱讀文本

再次回到文本的整體閱讀，對於之前的理解再次省思。因為不斷地「整體與部分」交互閱讀，對於先前的文本視框認知，可能因此激發出另一番新的意義與想法。

伍、分析經驗結構與意義再建構

研究者以對文本的瞭解，詮釋與歸納意義單元的組合，意義單元成為分析與經驗重建的元素。此步驟為重新建構意義單元的過程，經群聚（cluster）相關意義單元歸納出次主題，並於解構與重建的歷程中，加深對文本更深層的理解（表 3-5-3）。

表 3-5-3：單元、次主題、主題歸納範例表

編碼	意義單元	群聚次主題	歸納主題
A1-01-03	宗教信仰影響正念的學習。		
A1-01-04	人生目標的影響。	從小形塑的生命典範	
A1-01-05	助人與教學者的角色。		
A1-06-01	對於禪學的疑惑。		
A1-06-02	如何真正去認識自己。	對於正念學習的啟發	
A2-02-01	對靜坐產生好奇。		學習動機
A2-12-01	跟靜坐來做通靈，或來學神通不一樣。		
A2-22-02	會迷失心性，會走火入魔，一定不是因為靜坐的關係。	與宗教信仰相輔相成	
A2-22-04	跟著宗教的信仰，對自己來講是一致的，而且可以相輔相成。		

陸、確認共同主題與反思

在此步驟中，研究者先將步驟伍的意義單元群聚為次主題，然後再歸納次主題成為共同的主題。此外，研究者於資料分析過程中，持續藉由文本逐字稿之閱讀，反思研究

資料之內涵意義，以逐漸形成研究結果之方向。



第六節 研究嚴謹度

Lincoln 和 Guba (1985) 對於質性研究品質把關提出四項參考標準，包括有：「可信性」(credibility) 相對於內部效度、「可遷移性」(transferability) 相對於外部效度、「可依賴性」(dependability) 相對於信度，以及「可確認性」(confirmability) 相對於客觀性，將此四項標準結合起來，即稱為研究之「可信賴度」(trustworthiness) (王文科、王智弘，2010)。為求研究嚴謹與確保研究品質，本研究採用三角交叉檢視法、研究參與者檢核和現場觀察與記錄等方法，以提高本研究的效度。

壹、效度 (validity)

Titchen (1995) 認為確實性是與效度有關的倫理議題，研究者自然會有個人的特殊偏見 (bias)、信念和價值觀，須時時透過自我訓練與自我覺察來進行自我檢視。研究資料的確實性可用三種方式加以確認：

一、三角交叉檢視法 (triangulation)

本研究是由指導教授、協同分析者、研究者三位團隊成員協同進行，並於研究資料蒐集、資料分析至研究完成之過程，為避免研究者的主觀因素影響本研究，而依實際進度定期舉行研究會議，就研究資料的分析進行檢核之團體討論。討論內容主要是針對不同的資料來源，為求其內容達到一致性程度，採取三角交叉檢視法進行核對，以確認研究資料之效度。

本研究之協同分析者亦為以正念為質性研究主題之研究生，其個人除了具備正念療法的學習外，也有豐富的正念團體帶領經驗，其學經背景具質性與正念療法研究思維，能參與討論並適時提供建議，於本研究團隊討論過程中，協同分析者協助本研究資料內容一致程度的檢核，並為資料分析提供了多元視角的參考意見。

二、研究者於現場之觀察與記錄

本研究除了深度訪談外，研究者於民國 107 年 7 月 28 日至 108 年 7 月 6 日期間，曾於研究參與者帶領正念團體課程時，每次 2 小時，共計 23 次，實地參與現場觀察並做成研究參與者的背景記錄，同時亦於課程結束一起進行討論，檢核研究者觀察所蒐集之資料準確性，以促進研究者對研究參與者正念態度的了解，並做為分析內容及核對資料時之參考。

三、研究參與者檢核 (participant validation)

邀請研究參與者一起檢核資料，以確保資料的正確完整。本研究在訪談內容錄音謄寫成文本資料後，將文本資料寄給研究參與者進行內容檢核，以提高研究參與者真實經驗的符合度（附錄四）。

貳、信度 (reliability)

信度是指研究結果的穩定性與可信賴性 (dependability)，亦即在相似或相同的研究對象或研究情境下，可產生相似或相同研究發現的程度，也就是指研究的可重複性 (replication) (Polit & Hungler, 1995)。本研究於深度訪談過程，研究者除了進行錄音記錄外，並盡可能謄寫轉錄為最接近參與者原意之逐字稿，及藉由邀請研究參與者檢核所蒐集到的資料，以確保真實呈現其經驗故事與研究資料之可信度。研究參與者之訪談內容檢核回饋整理如下 (表 3-6-1)：

表 3-6-1：訪談內容檢核表

次數	符合程度	研究參與者回饋意見
1	95%	研究者相當用心的整理相關的訪談資料，並且仔細整理出每一個小段落的大綱與概念，比我預期的更令我感到驚喜，研究者對於訪談內容的詮釋相當精準，與我對於每一段話中我想要表達的意思均十分的相近，甚至有些觀點，在之前我也未曾注意過，但透過文本的閱讀，讓我好像更深一層的認識自己，我會很願意繼續支持這個研究的進行，並預祝研究順利。
2	100%	先是謝謝研究者的訪談，讓我可以針對學習正念的初心進行回顧，並透過與您的對話，更深化自己對於自我在正念初心經驗的反省。其中我注意到我們也談到幾個對於正念推廣的相關議題，我是對於現況有些沮喪與擔心的，但能夠透過這樣的機會將心中的擔憂與看見說出來，我認為對我或是對正念社群都是一件重要的提醒。訪談的內容謄寫相當的精準，十分佩服。
3	100%	還是先謝謝研究者明原對於我的訪談，距離上次的訪談時間並沒有過多久，馬上就安排這次的訪談，這一次是談論正念學習對我的影響，以及我如何將正念運用在社會工作上，明原的提問可以讓我將心裡的話深刻的表達出來，雖然有些是有想過的，然而有些是訪談當下還不是很清楚的，但透過您的引導讓我有機會整理自己，並對自己的認識再更加深一些。訪談的內容謄寫相當的精準，十分佩服。
4	100%	再次謝謝研究者明原的訪談，這是所有訪談的最後一次，也是我認為訪談提問中需要思考的部分較前幾次的多，您幫助我整理了正念與社會工作如何的結合；正念的加入，讓我改變了原本的工作內容、範圍、方法、技巧等。因為這樣的變化也改變了我生活

的行為模式，生活模式改變後，經驗也跟著改變，經驗的深化，促使自我實證體驗的出現，我相信這是一個正向的改變循環，謝謝您的幫助，祝福研究早日完成。訪談的內容謄寫一樣相當的精準與確實。

5 100%

這次是補充的訪談，可以感受到研究者對於這份研究嚴謹度的重視，雖然是補充的訪談，確也相當完整注意到每個訪談的細節，也讓我並沒有被打擾的感覺。研究者此次訪談內容也補充了之前沒有回答完整的問題，我相信可以讓整個研究更加的豐富與完整。在此祝福研究順利，研究成果早日付梓。參與研究相關人員平安喜樂。



第七節 研究倫理

吳芝儀（2011）根據美、英、加和澳洲等有關人類受試者或參與者之社會科學研究倫理之發展進程，整理出以下四大核心的倫理原則：

一、對人尊重原則：

研究者應尊重每位參與者的基本人權、尊嚴，以及自由選擇、自主決定的權利。因此，研究者須以參與者可以理解的語言，透過對話與溝通的方式，清楚地告知以確保每位參與者在決定是否參與研究之前，都能充分了解研究相關的資訊，亦即知情同意的部分。此外，在研究參與者個人資料的儲存、管理和運用上，必須尊重參與者的資料所有權、隱私權和保密性。

二、善益福祉原則：

任何研究必須基於增益研究參與者本身、隸屬社群、全體社會之福祉或對學科知識有所貢獻的前提之下進行。因此，研究者必須衡量此一研究之預期成果，可以為所涉及的人類參與者或其隸屬群體帶來哪些利益或福祉，或者是牽涉研究者個人的利益，均應明確的具實以告研究參與者。

三、免於傷害原則：

以人類參與者為主體的研究過程，潛藏著程度不一的風險，包含生理上的創傷、心理情緒上的不舒服或壓力、或因社群文化差異而導致的誤解或衝突等。因此，研究者在擬定研究計畫之前，應審慎評估研究過程中可能造成的風險，進一步深思熟慮應採取何種策略或做法，以將任何可能的風險降到最低。

四、公平正義原則：

人人生而平等，應是以人類參與者為主體之社會科學研究者應秉持的基本信仰。研究者有責任確保每一位參與者，在研究過程中受到同等的尊重與公平合理的對待，且有均等的機會，從參與研究中獲得利益。研究者必須謹慎考量參與者的易受傷害性，當參與者來自易受傷害群體，研究者必須更為小心謹慎地採取特定或額外的程序善加保護，並將風險降到最低。

本研究基於對人尊重、善益福祉、免於傷害、公平正義等四大倫理原則，在研究進行過程嚴格遵守簽署知後同意書與保密原則之研究倫理。在本研究之前，首先徵求研究參與者同意研究之進行，進入研究參與者帶領之團體課程與深度訪談資料收集之前，都已清楚告知參與者本研究之目的與意義，經徵得研究參與者同意並簽署同意書之後，方進行資料收集。

本研究所收集的參與者資料，皆以無法辨識個人身份之匿名方式發表，以維護研究參與者之個人權益，而研究者於本研究開始前，亦已完成「研究倫理教育」六小時課程。在研究進行過程中，若研究參與者的想法有所改變，隨時可以退出本研究，並不會因為簽署同意書，而喪失法律上的任何權利。本研究之參與者，經由訪談過程的深入探索，若因此能更認識內在的自己，將是參與者在本研究中的可能獲益。

第四章 研究結果

本研究分別就研究參與者對正念的學習動機與歷程、自我照顧與自我轉化，以及正念療法的社會工作專業應用幾個部分進行深度訪談。

第一次訪談：蒐集研究參與者的基本背景與對正念療法之概念。

第二次訪談：著重發掘研究參與者的學習動機與生命觀點。

第三次訪談：聚焦研究參與者正念學習歷程與內在的主觀經驗。

第四次訪談：研究參與者以正念療法在社會工作領域上的實際應用。

第五次訪談：深入研究參與者應用正念療法在社工專業領域的創見經驗〈經口試委員建議進行補充採訪〉。

研究參與者從小就以探尋人生意義為目標，並表示蠻喜歡「原佛子」的化名，他認為自己原來是有智慧的人，但是被無明煩惱蒙蔽了，只要清除自己的污垢，就能回到真實的自我。因此，以下研究結果將以「原佛子」來代表研究參與者，同時也會以第三人稱「原佛子」或「他」的方式，來討論研究者聽到或看到的生命故事。本研究乃根據深度訪談蒐集到的資料文本，藉由相關意義單元分析形成主題，進一步探討研究參與者正念學習歷程與自我轉化經驗，以及如何將正念療法應用在自我照顧及社會工作之概況。

以下茲分四節，說明研究參與者的正念學習歷程與專業應用之生命經驗，第一節：「成長背景與正念療法之學習歷程」；第二節：「應用正念療法對自我照顧之影響」；第三節：「深化正念療法對自我轉化之影響」；第四節：「正念療法於社會工作之專業應用經驗」。

第一節 成長背景與正念療法之學習歷程

壹、家庭與宗教信仰的影響

原佛子為現年 46 歲男性社工師，社工執業資歷已有 20 年，自 2012 年開始，正念

療法學習經驗 9 年，實際應用在社會工作則有 8 年，目前擔任某協會理事長及某縣市社工師公會理事長。

一、從小形塑的生命典範

研究訪談剛開始，原佛子就表示想要先談談父親的角色。他的父親是一位銀行員，也是一位「天道」的點傳師。原佛子誕生在天道信仰極為虔誠的家庭，從爺爺、奶奶的時代家裡就有佛堂，他們全家算是一直生活在天道的信仰裡面，原佛子除了受父親的影響很大之外，宗教信仰與正念學習也有著很大的關係。

我想要先談一下父親的角色，我覺得我受父親的影響很大，爸爸是一個銀行員，一直做到副理退休，不過在工作之餘，他其實很投入宗教的信仰，那個宗教叫天道。(A1-01-02)

我們家算是在天道這個宗教裡面，一直的生活著，這個宗教對我們全家影響很大。為什麼要講這個宗教？因為我覺得跟我之後在學習正念有很大的關係。(A1-01-03)

從小看著父親在傳道過程中，受到許多天道聖訓的薰陶，原佛子覺得自己也想要跟父親有一樣的人生目標，可以在宗教信仰裡面投入很多，只是他年輕的時候不太懂得，仙佛臨壇來飛鑾、開沙所寫的聖訓道理，然而父親的身教勝過言教，原佛子在潛移默化中早已複製了父親的形象，並隨著年紀經驗的增長，與自己慢慢的體悟中發現，原來父親對他的人生目標影響之巨大。

我自己也覺得，好像我的人生目標，也想要跟父親一樣，只是年輕的時候不太懂得。經過年紀經驗的增長之後，也就慢慢的理解古聖先賢所說的話。所以我覺得，我父親對我的影響是很大的。(A1-01-04)

原佛子的媽媽是一個很容易緊張焦慮的人，經營了一家幼稚園並擔任執行長，因此有許多跟小朋友接觸的機會，是一個比較屬於照顧孩子的角色，而原佛子想做的事情，常常會引起媽媽的緊張和擔心，所以有時候也會跟媽媽產生爭執與衝突。家中排行老三

的原佛子上面還有兩位姊姊，一位擔任國小老師、一位擔任安親班老師，似乎原佛子從小到大，所接觸到的親朋好友中，有特別多的公教人員。

媽媽就是一個是屬於比較照顧孩子的一個角色，容易緊張，所以有時候也會跟她有些爭執、衝突，常常會覺得自己想做的事情媽媽都會很擔心。兩個姊姊，一個姊姊是當國小老師，一個姊姊當安親班老師，所以我們家很特別是從小長大的一些朋友，也都是很多老師、很多公務人員。（A1-01-05）

原佛子出生在一個傳統的宗教家庭，家庭文化信仰成為他學習成長的沃土，父母親則是他成長過程中模仿學習的榜樣，相較於父親人生目標的角色與影響，擅於照顧孩子的母親形象，則是另一個截然不同卻同樣影響原佛子的典型，此外包括兩位擔任老師的姊姊，以及環境中經常接觸到的許多公教人員，都同時提供了助人者與教學者的角色範例，原佛子就在一個追求穩定、追求規矩的家庭環境裡，默默種下一顆社會助人工作者的種子。

二、對於正念學習的啟發

原佛子從小服膺家族信仰的天道，而在天道信仰的「道中」裡面，有一件很特別的事，當天道從中國大陸傳來台灣的時候，道中告訴信徒幾件不能做的事情，其中之一是「參禪打坐」這件事情不可以做，這令原佛子感到十分的疑惑。為什麼不能參禪打坐，難道是因為怕走火入魔？原佛子儘管沒有機會接觸禪修，心裡面卻一直有個懸念，無論從文獻或經典來看，讓心安靜下來都是一件很重要的事情，但是來自宗教信仰的規範，讓謹守教規的原佛子，心裡充滿不解感與疑惑。

不能參禪打坐？我就覺得奇怪為什麼不能參禪打坐？因為怕走火入魔，或者是「畫符念咒」〈台語〉，就是畫符念咒也不行，那個是宗教的規範，從小到大我就覺得有點奇怪？禪學其實從一些文獻來看，是很好的東西，參禪也不錯，為什麼我們的前輩會叫我們不可做這些事情？（A1-06-01）

儘管心裡充滿疑惑，然而原佛子與自己的內在展開對話，無論從經典或一般經驗，

他不斷思維學習過的道理，並理解到讓自己安靜下來，才能深層認識細緻的自己。

好像儒家講到定靜安慮得，道家講到清靜無為，講到空，我會覺得，好像你需要做到一個安靜、清靜的時候，你才能夠真正的去理解到自己，比較細緻的自己。

(A1-06-02)

即使宗教信仰上有無法理解的規範，但原生家庭帶給原佛子的無形影響，促使他產生正念學習的內在動力。原佛子回想起國小的時候，爸爸每天早上坐在床緣練習的科學內功，那是一種運用腹式呼吸法的靜坐練習，當時原佛子年紀小沒有什麼想法，但卻使他對於靜坐產生好奇。因此，無論自己有沒有覺察，爸爸每天的靜坐練習，已經引起原佛子對正念學習的動機。

爸爸是沒有教我怎麼做這件事情，不過常聽他說有在做這個練習。那時候，我對這個靜坐其實就產生好奇。我覺得這個是我對於正念，它也是用很多包括靜坐、靜心的方式，來幫助一個人的時候，我覺得那也是一個方法。(A2-02-01)

因為知道父親在練習靜坐這件事，但是好像也沒有說得很清楚，原佛子想要去尋找靜坐的方式，等他自己學完之後，再去跟爸爸做印證。因此，他在練習正念的時候，都會跟爸爸說，上完課練習回來也去跟爸爸分享，練了什麼、做了什麼。

他如果有鼓勵的話，我會覺得就比較，好像可以往這個方向繼續前進，好像跟父親就多一些，更多的連結。(A2-02-02)

對原佛子而言，小時候就是以父親為模仿的學習對象，如今回想起來，外表與父親幾乎是同一個模子刻出來的他才恍然大悟，自己溫和的個性與做事的耐心，竟是源自每日靜坐的父親影響。

我一直覺得我父親，他的個性很溫和，做事情很有耐心，不太會表現出焦慮，跟我媽媽有很大的差別。那時候，我就在想說，兩個生活在一起的人，個性當然有差，但是我會覺得可能他們某些的生活習慣也造成他們的這個部分的影響。(A2-06-01)

小時候沒有感覺，直到長大後再去回想，源自信仰規範上的疑惑，讓原佛子更想要去釐清楚，禪修靜坐究竟會對人產生什麼樣的結果？尤其在個性與處事態度上，父親給

了他一個很大的影響，加上來自媽媽個性的對比，更讓原佛子覺得其中有某些生活習慣造成彼此心性的差異。

三、破除宗教信仰的疑慮

原佛子開始學習正念的第一個理由，是想要探尋父親是否同意他去做這件事情？因此，每次上完正念課程回家就主動找父親分享討論，其實是同時在觀察父親的反應，畢竟在他們的生活裡面，對於靜坐有比較多的想像空間，原佛子覺得需要取得父親的同意或是認同，看看正念跟他們宗教上面的理念或概念會不會有所衝突，結果他父親覺得正念練習蠻好。其實正念的練習，跟早期有人以靜坐來做通靈，或者以靜坐來學得神通並不一樣，所以原佛子的父親很贊同，而且也問了他一些練習上面的方法。

如果沒有衝突，我就覺得可以繼續學下去，因為我也不想學一個會跟自己宗教生活上面有衝突的東西，我會覺得有一些困擾。（A2-11-01）

雖然很小的時候聽著長輩、道親、前賢們說不能夠靜坐，如果靜坐了會怎麼樣？開天眼會怎麼樣？但是原佛子對於靜坐會迷失心性、會走火入魔之說並不以為然，他認為靜坐之所以會造成可怕的結果，是來自個人的貪念與執著。

我自己的想法就是，那一定不是因為靜坐的關係，那一定是因為他們在做這件事情的時候，有所貪念，有所執著，才造成這個狀況。（A2-22-02）

原佛子認為，正念並不是讓人擔心要走向通靈的部分，他瞭解到正念其實是幾千年來，在人類文化、生活上面一個很基礎的自我覺察練習，而且與他心目中所理解的天道信仰剛好一致。

剛好跟我心目中對於天道的理解是一致性的，所以跟著我的宗教信仰，對我自己來講，它們是一致的，而且可以相輔相成。（A2-22-04）

究竟禪修靜坐會不會與宗教信仰有所衝突？促使原佛子透過正念的學習與分享去釐清內在疑惑，而學習動機也包含了他對父親的學習與模仿，結果證明正念不僅獲得他父親的認同，也與自己的宗教信仰可以相輔相成。

貳、學習正念符合人生追求的目標

一、正念是可以做到老死的一件事

在原佛子的學習記憶中，他一直走著跟其他同學不一樣的路，那經驗讓他意識到自已是一個特別的人。原佛子最後發現，他對人性很有興趣，想要探討人是什麼樣子？人為什麼會痛苦？為什麼會是這樣子？那是他從小就有的人生大目標，而他所有的生命歷程，其實都是往那個目標走去。

我很想找到我是誰這個答案，很想要找到我來這個生命的意義跟目的到底是什麼？所以我覺得我的人生，到時候跟我的工作，也一直往這個方向走，所以到最後在選擇工作的時候，然後就是選擇社會工作。（A1-01-07）

解除了禪修靜坐的衝突與疑慮，原佛子覺得正念的學習，跟他們自己的宗教信仰應該是很搭配，他想要將正念帶給身邊的人，跟其他人一起分享正念的好處，因此他會刻意去跟爸爸分享正念的學習部分，原佛子的動機是為了以後，如果要把正念帶進他的家族生活，或是宗教生活的時候，阻力比較不會那麼大。

其實，我也想要把這樣子的東西學好之後，帶給我身邊的，帶給我身邊的家人跟朋友，親戚，甚至是道親，一起來學習這個好的方法。（A2-11-02）

對原佛子而言，他的人生一直在追求一個可以永續練習的方法或目標，他形容自己人生追求的就是同一件事情可以持續做，做到死。為何是同一件事情？原佛子覺得那個可能跟他的人生目標有關。

我發現正念這件事情，它很符合我人生要追求的。我要追求一件事情可以做到老，甚至做到死的時候，這些事情都可以做。（A2-13-01）

找尋自我人生目標轉化成原佛子的學習動力，除了覺得社會工作中的個案有正念需要之外，他在所信仰的道中講課時，也會跟其他道親們講述正念的內容。原佛子自認他是一個不太遵守體制規範的人，所以在信仰道中，他會覺得很多的規範，其實是來自於

人性上面的擔心跟焦慮，而不是實際上道的真正展現。

我追求的比較是道的真正的展現。什麼是所謂的道？其實就是老子說的自然大道，創造宇宙萬物的一個力量。我們要隨順宇宙的生命法則，我的概念追求的道是這樣子，我覺得正念很符合這個概念。（A2-22-01）

原佛子學習了正念之後，感覺非常的好，尤其證實沒有怪力亂神，當然就可以推廣給家人、朋友與道親，好比就像父親的人生目標一般，可以在宗教領域裡奉獻，而原佛子實現他對於父親人生目標的一個模仿，似乎也想把生命中的好東西散播給其他人，因此更加深、加廣他對於正念學習的動機。

二、引發正念學習的初心

剛開始學習正念的時候，原佛子就已經在從事社會工作，服務對象主要為：憂鬱症的個案、毒品的個案，他在服務過程好像很自然地就把正念也一起帶給他們。原佛子覺得自己學了正念，對他自己有幫助，而且在他服務的個案裡面，也同樣有正念這樣子的課程需要。原佛子表示，開始正念的教學是跟家裡都是老師有關，但促使他更深入去學習正念，則是來自服務對象的需要。

她們也是老師，讓我想要成為正念的老師，我自己覺得關係並不是很大，主要是我服務的個案，他們的需要。（A2-19-02）

原佛子將近十年的正念學習，內心裡面確實有很大的轉變，不僅可以面對更大的壓力，同時還能是更小的壓力反應，他對自我的覺察，相對影響到正念學習的信心。原佛子一開始學習正念的時候，是什麼引發他的學習動機？或者怎樣培養他的學習信心？令人感到十分地好奇。原佛子表示，首先是他想要好死的目標一直都在，因為正念與人生目標是同一條路，也就促使他繼續深入正念的學習。其次是對於正念學習的理解，他會把每一件事情都看成是新的學習跟體驗，因此更確定他的人生就是一趟學習之旅。

學習之旅當然會碰到很多的苦難跟擔心害怕，那些擔心害怕是因為我們的期待或放不下所造成，那個也是苦的原因。所以學習正念之後，讓我對苦的理解更多，

我就更願意去繼續練習、繼續學習。因為我發現還是有很多苦的東西，我希望繼續練、繼續練，可以讓輕安的心更常出現，那是我對於正念練習工具性上面的一個追求，比如說練習正念讓我自己可以越來越開心，越來越快樂。（A2-30-01）

因為開始將正念運用在社會工作服務上面，原佛子覺得既然把正念帶給自己的服務對象，所以他就更要去把正念學習好，就像是卡巴金博士在正念教師指導手冊裡面講的一句話：「當你做不到的，你就不能要求你的學生，或是要求你的被服務者來做這件事情。」原佛子對此印象深刻一直謹記在心，而如此深刻的印象，也激勵他在正念的學習與練習上面，或是不斷邁進的正念道路上，不斷維持著對自我的警惕。

的確也發現正念的練習，或者是因為工作的關係，家庭生活的關係，生命歷程的關係，教師自己失念的狀況，其實是蠻嚴重的。不過失念也是一個覺察，我倒是這麼去解讀它，只是說我們要持續的去做這件事情。（A3-06-04）

在原佛子專業社群裡面的同事們，有些人也很想去上正念課程，他知道同事們想要透過正念來幫助自己，因此更激勵原佛子積極地投入正念的學習跟分享。原佛子表示，一般人如果不是在學校裡學習正念，就必須付出高額的學習費用，那讓很多有興趣學習正念的社工師感到怯步，畢竟社工師的薪資在專業助人者領域依然偏低，付費學習對於許多社工而言是有些困難。

同事之間，社會工作者工作壓力很大，所以他們也想要透過正念先來幫助自己。（A3-07-02）

由於原佛子本身是心理衛生社會工作的專科，所以平常就有涉略跟學習關於心理輔導，或是治療處遇這區塊的技術跟方法。雖然是經由高雄戒治所白安富心理師介紹才開始學習正念，但是他想要學習一門技術跟方法，來幫助對成癮者、藥物濫用者的服務，其實才是第一個引發原佛子想要學習正念的動機。

想把正念應用在社工專業領域，其實是我去學正念，其實就是為了去服務我的個案，最剛開始的初心應該是這樣子。（A4-01-01）

曾看過許多靜坐禪修的書籍，但都僅限於文字上面的解說，而沒有實際的練習機會，剛好李燕蕙老師開辦正念工作坊，讓原佛子覺得應該要去實際體驗一番。其實，當年白

心理師跟他介紹的正念，並非現在所學習的正念療法，而是東方傳統的「內觀」禪修。雖然內觀在監獄已有十幾年的推廣經驗，但是實際運用的情形並不成熟。因此，原佛子看了正念相關的書籍跟報導後，發現正念比較像禪修的靜坐、行禪。另外，他也參考了《六祖壇經》、《四念處經》等佛學經典，覺得正念就是自己一直期待想要應用在工作上面的方法。

原佛子的正念學習旅程動機，始於人生目標的追求，深化於社會工作的服務需求，從個人價值、家庭信仰、道的追求、工作領域到服務的個案，讓他在正念的歷程中體驗到苦，也由正念的歷程中理解到苦，而正念所帶來的身心輕安，更使得原佛子對正念產生源源不絕的學習動機。全心投入正念的學習為原佛子帶來體驗與改變，也讓他理解到自己想要學習正念以提供社會工作的動機，當他持續學習正念並累積帶領經驗之後，原佛子在學習夥伴與專業督導的支持下，更意識到培養正念態度的重要性，未來正念將成為他一輩子都會持續練習的事情。

參、永無止境的正念覺知之路

一、想在助人過程中找到自己

原佛子出生在一個三代同堂大家族，排行老三的他是家中獨子，從小一家人跟著爺爺、奶奶同住，幾位伯父、姑姑就住在自家附近。原佛子國小畢業後，先是就讀私立中學，然而高中並沒有考好，於是就到補習班讀了一年所謂的國四班。一般人上國四班的目標是想升高中，結果他第二年高中依然考得很不滿意，最後決定選擇就讀五專。原佛子覺得他的人生有些特別，經常跟周遭朋友或同學走不太一樣的路。

五專讀了最夯的電子科，那時候最夯的電子科，電子科畢業同學又持續的往上讀，讀大學、研究所，我就轉社會工作助人。（A1-01-06）

升學過程並不順利，五專畢業想要插大，依舊沒有考好，因此轉而報考二技。原佛子從熱門的電子科，轉讀南部唯一社會工作相關的科技大學生活應用科學系社工組。他

當時覺得，只有社會工作可以一邊賺錢，還可以一邊幫助別人，甚至在幫助別人的過程當中找到自己。

我那時候覺得，找到自己，其實是最終的目標！這個是我的生命，從小到大的一個歷程，還有一個學業、學習的經驗。（A1-01-08）

大學畢業接著去當兵，原佛子笑著表示，由於受到從小薰陶的結果，自己覺得應該要先成家後立業，因此在退伍前的兩、三個月，即與交往七、八年的女友結婚，退伍後開始從事社會工作直到現在。原佛子第一份社會工作是在嘉義的居家服務，屬於現在長照的範圍，他從事居家服務兩年多，因一場大車禍離職，回到台南休息一陣子。

我對於精神醫療社會工作照顧嚴重的精神病人很有興趣，於是去凱旋醫院待了三年，接著到台南嘉南療養院待了七、八年，最後出來到精神科診所服務，到現在也差不多七、八年，所以總共的工作時間到現在大概十八年左右。（A1-04-01）

早期社會工作師的證照較難取得，國考錄取率大概只有百分之五、六，原佛子社工系畢業後連續考了五年，才終於考上社工師。不過，他覺得那五年很開心，因為每年都給自己一個三天的機會，可以單純的坐在考場一直寫考卷。原佛子覺得自己是一個享受歷程的人，由於很享受那個過程，跟後來很喜歡正念也有著這層關係。

因為正念就是告訴我們要享受這個過程，所以我在跟正念相遇之前，我自己覺得，其實我就蠻嚮往，應該說嚮往正念生活的一個人，不過那時候沒有很清楚這概念，好像是喜歡這樣子，但是不知道自己喜歡什麼？喜歡的這個叫做正念，喜歡的這個叫做活在當下。（A1-05-01）

原佛子對靜坐內觀早已產生興趣，雖然在高雄戒治所帶領毒品個案團體時，還是使用認知行為療法跟焦點解決的方式進行團體帶領，但知道戒治所白心理師以內觀方式帶領毒品個案，於是就去跟心理師做了一些討論，從此開啟了正念的學習之門。

有一天他就跟我講，有一位南華大學李燕蕙老師要開一堂課，那叫正念課，他就推薦我去上。（A1-06-02）

即使原佛子的求學過程並不順利，但曲折的經歷並沒有令他感到氣餒，反而讓他更接近自己的人生目標，那種可以在逆境中安住，可以享受活在當下的美好感受，逐漸引

領他走向正念的學習，就在因緣成熟之際，原佛子開始正念學習的機會終於來臨。

二、踏上正念學習的旅程

• 正念是我要的學習

二〇一二年，民國一〇一年開始正念的學習。原佛子對第一次上正念印象深刻，他清楚記得春節大年初三開始，在高雄師範大學連續五天的課程，天氣非常的寒冷，教室是一間磨石子的地板，所以又更加的寒冷。由李燕蕙老師帶領的「正念療法與助人專業」工作坊，課程內容包括：靜坐、觀呼吸、山之禪、湖之禪、身體掃描、觀聽覺、觀想法、行禪……等等，其中有許多禪修的概念，原佛子深深的覺得：「這個是我要的！」

第一次就五天，其實又冷、又享受，那時候的同學感覺都很不錯，大家都很喜欢充滿，充滿了正念，所以那個時候參加了五天。因為很喜欢，暑假的時候又參加了一梯，又參加了六天，在中山大學。（A1-09-01）

學習當然是累進的，一部分是知識上的，一部分是精神上的，原佛子在學習正念的歷程中，得到很多精神上面、靈性上面的啟發。他覺得很難描述正念老師們帶給自己的影響，若以儒家「得一善，則拳拳服膺」的概念來形容，正念老師們散發出來的精神，就像是得到一件寶貝抓在手裡面，再也不會放掉持續學習正念那樣的精神。

他們在完全的投入一件事情，把一件事情就是像正念把它釐得很清楚，它的脈絡、精神、做法、細節，知識上當然就是我覺得讀書都可以，不過老師的經驗跟體驗，讓我更有信心，或者是讓我更有動機要繼續往這條路走。（A1-10-01）

正念的練習，有時可能會讓人感到枯燥乏味，而且還要克服很多生活上的習慣，例如必須把看電視、出去玩、聊天、打屁的時間，挪來做為正念的練習，這跟一般人追求享樂的本性，其實是背道而馳的一件事。

我覺得老師對我來講，那個是精神上面的一個引導，其他就是師父領進門修行在個人。自己也這麼覺得，我就把正念的練習，或正念的體驗，當成是我一輩子的

事情。(A1-10-01)

當原佛子看著正念老師走在大家前面，自己感覺就比較放心，也會願意一步、一步的跟著繼續往前走，好像無論如何，正念學習這條路前面總有人在帶領，自己就能義無反顧地堅定走下去。

• 接受 MBHP 正念講師培訓

找到自己想要的學習，對原佛子而言如獲至寶。第一年連續參加了兩次李老師帶領的「正念療法與助人專業」工作坊，接著密集參加包括：馬克·威廉斯、鮑伯·史鐸、喬·卡巴金等大師帶領的工作坊，以及正念經驗團體的「正念進階五日」工作坊，之後還參與了三階段為期兩年的 MBHP「正念助人專業」培訓。MBHP 主要目的是正念講師的培訓，第一階段課程內容以 MBCT 正念認知療法為主軸，第二階段是 MBSR 正念減壓，第三階段則是正念創造力，以上三階段是由李老師安排設計的課程，其實最後還有第四個階段，那是實際帶領課程及督導訓練的部分。回顧正念的學習歷程，原佛子從一位好奇的學習者，到逐漸成為一位散發正念精神的帶領者，其人生目標也在築夢踏實中，一步步的實現。

除了大概半年會上三天左右的課程以外，其實在平常我們還有很多的作業，包括練習的記錄，我們每天的練習記錄，還有被要求我們自己要去帶正念的團體。正念團體的對象不限範圍，就看怎麼樣去招募學生。我的同學裡面有醫生，所以他們就會在醫院招生，有在社區教樂齡大學的，所以也帶過老人，還有在學校教書帶大學生，像我帶兩個，一個是在診所帶憂鬱症的病人，還有另外一個在自己的家族裡面，組了一個正念的團體。那個部分就是做督導，讓燕蕙老師跟其他同學觀看，去看那個狀況。中間還有一個其實是比较類似 MBCT 的 M3 的一個訓練，就是靜坐禪修的訓練。(A3-02-01)

經歷八年的正念學習，原佛子覺得學習過程自己有著階段性的改變，第一個階段經驗性團體的時候，他感覺正念對自己的幫助很大！當時原佛子已在診所開始承接個案工

作，由於接觸到許多憂鬱、焦慮的個案，加上學習正念時李老師建議，可以將正念好好的運用在病人身上，他就在社會工作實務經驗中，發現正念確實蠻適合運用在個案工作的領域。

我在想如果只是為了我自己，我大概就不會那麼認真的學習了。因為自己的成長還有很多其他的方式，但是如果要對於我服務的對象，他們有幫助的話，我就需要把這個方式搞得更清楚，甚至我就要去理解，這個方式到底在一個人的身上，到底會發生什麼樣的變化？（A3-06-02）

原佛子在正念經驗團體階段的時候，其實他除了第一個是在正念經驗自己之外，還有另外一個正念學習經驗，他的第二個眼睛則是在看老師怎麼帶領成員，那是自己到最後都還會持續做的學習，或是到最後想要變成正念教師一個很重要的概念。原佛子在經驗自己的時候，不斷想到要如何把正念帶給他的服務對象，因為他自己經驗到了這個初期的改變，所以才有動力持續投入正念的學習。

• 需要專業督導的支持

陸續上了國外大師們的課程之後，原佛子開始帶領一些簡單的正念教學體驗。那時候，他接觸到一些其他專業領域的工作者，發現大家的想法竟然也跟自己一樣，都想要把正念帶進各自服務的專業領域裡面；另外，他還覺得自己有個比他人幸運的地方，就是其他專業領域工作者雖然想把正念帶給他們的成員，但是比例其實還不是太高，而原佛子卻已經開始帶領正念累積實務經驗了。

他們想要帶給他們成員，但是還沒有開始做，但是我那個時候其實已經開始做了，就是已經開始運用正念的某些方法，去帶給我的那個學員，那當然是比較不成熟的一個正念的概念，不過就是在持續的學習當中。（A3-06-03）

上完大師的課程，原佛子感覺學而後知不足，因此決定繼續去參加 MBHP 正念助人專業培訓，以深化學習屬於本土的正念帶領方式。從踏上正念的學習旅程，一路上都是跟著李老師學習，所以原佛子很放心老師的引導，而在 MBHP 的訓練過程裡面，因

為與培訓同學有了更長的相處時間，讓他發現一起學習正念的同學，有點像佛陀當年發現僧團是很重要的一樣，因此同學是學習正念過程中很重要的一部分。

因為實務工作上需要專業督導來支持跟支撐。但是在臺灣正念的督導其實人數是少的，所以在實務操作的時候，並沒有太多資源有督導的機會。（A4-28-01）

除了正念學習的夥伴，如果有機會在領有證照的督導下，進行正念帶領的督導，也是很重要的事情。原佛子覺得，當正念督導制度可以形成，督導人數也變多時，社會工作在執行正念的方法或方案時，就可以邀請督導前來指導，將可以更穩定的去操作正念這個方法。

當原佛子發現正念就是此生想要追求的學習目標，他從正念自我經驗開始，接著密集參加許多國際大師的工作坊，然後參與 MBHP、MBCT 的專業培訓，並在 MBHP 培訓過程中，開始將正念帶入實際的社會工作領域，他不僅僅是在練習正念課程的帶領，也配合專業督導檢視自己的正念學習，原佛子經過八年的持續投入，已經累積相當完整的正念學習歷程。

三、正念學習歷程的變化與轉折

• 正念的力量讓自己真正信服

原佛子積極投入深化學習，並逐漸把正念變成一種生活的態度，他親自驗證了正念的效益，開始對外分享正念的學習心得，其一是在自己家裡開了持續性的正念課程，成員皆是自己的家人與親戚。另外，他也在其他機構進行正念教學，主要是跟著老師的引導進行推廣工作，好讓更多人知道正念的好處。由於媽媽及兩位姊姊都從事教育工作的關係，無形中影響了原佛子的正念學習歷程與教學應用。

正念的教學，其實我是從帶團體開始。我覺得基礎上是有的，就基礎上因為家人都是在做這個工作，所以我的社會工作過程，也慢慢走向比較多是像團體的帶領，或者是督導跟教學。（A2-19-01）

其實，剛開始正念練習的時候，並不是因為卡巴金說了什麼，就讓原佛子馬上感到信服，而是在自己親身經歷了正念的力量，才讓他真正的信服，並由衷的對正念充滿信心。當首次上李老師五天工作坊時，第一天就讓他經驗了印象深刻的過程，課程中忽然有人氣動起來，學員全身抖動，他很好奇老師會怎樣處理那件事情？

她就很安心的跟他講說這個沒有關係，待會就會消失，她說明了在正念的概念裡面，這個東西是不需要追求，並不是我們要追求的。耶！那自然他的氣動就減少了，這個就讓我有很大信心說：「OK！」（A2-22-03）

原佛子在與家人、道親分享正念的時候，他們也是會對參禪打坐感到疑惑。但原佛子會以客觀的角度跟他們說明，正念其實是一種被心理學家驗證過，能讓自己的心理、生理比較穩定的一個科學方法。在練習之後，原佛子所得到他們的回饋，是覺得人會變得比較輕鬆，比較能夠靜得下來。

對於正念的一個生活，可以比較跟道中的一些經典說法一樣，所以他們其實還蠻能夠接受的。好像也沒有出現過特殊的什麼靈通事件。（A2-24-01）

如果說正念練習會產生什麼變化，原佛子感覺生理上變得比較能夠敏感地去知道自己的情绪跟想法，還有就是當下自己的生理狀態，包括：呼吸、心跳、對於環境的感知，或者是對於別人心情的感知，那個細微的感覺能力好像比較強一點，就好像可以感受到皮膚寒毛豎起來的那種感覺，可以知道身體哪一個肌肉在疼痛的感覺。

原佛子在還沒練習正念之前，對於身體的感覺比較粗、比較沒有經過整理，當他練習使用正念覺察之後，對身體的感覺變得比較仔細一點，他也因為身體感覺的敏感度提高，同時帶動影響了心理的感覺，當原佛子個人有些情緒出現的時候，就比較能夠把自己當成是一個整體去理解。

• 因鬆懈而發覺正念練習的重要性

原佛子的正念學習歷程，其實有幾個轉折，剛開始練習正念的時候，他感覺到很新鮮，同時也有很多的體悟，不過練習久了之後，慢慢那個新鮮感跟體悟的次數就越來越

少，對正念的練習也就開始有鬆懈的感覺。他有時候甚至會產生疑惑，為何要花這麼多的時間，去做這麼多的練習，正念帶給他的那個滿足，到底是什麼？然而，這種想法出現的時候，又會有另外一個想法同時出現，自己之所以會這樣的想法，就是因為正念的練習不夠，或是自己在工作上面，或是生活上面的壓力所產生。

這個也是一個正念的概念，就是當我們有壓力的時候，我們會把我們最喜歡的事情首先的拿掉，當這個過程出現被覺察到，我就會又開始回來，再練習正念的一個練習，這樣子的感覺就會變少。所以我覺得正念的練習，並不是持續一直往上，它是有起、有落、有高、有低。（A2-31-01）

因為有正念的覺察，讓原佛子不斷的回過頭來，從重新檢視自己的鬆懈狀態，跟那個質疑不前的感覺，這樣反而讓他發覺練習的重要性，也更讓他對正念的體會變多，原來正念教我們最重要的，其實就是覺察這件事情。原佛子表示，剛開始覺得正念是專注，專注的去觀察呼吸。他把正念的練習放在專注上面，因為專注完會有一個很好的放鬆效果，因此正念又跟放鬆連結在一起，好像練習正念就可以讓自己放鬆，就可以讓自己變得比較好，包括情緒變得比較穩定等等。由於那個懈怠的覺察出現之後，讓他對正念有一個很大的不同體驗，那是比較回到我自己現在覺得，就是比較回到正念真正的精神——覺知。

覺知的那個精神，就是你在生命裡面，你隨時隨地的去覺知，你現在的一個狀態，就是這麼的純粹，或是覺知你周遭的一個狀態，就是這麼的純粹這一件事情。那也因為是這麼的純粹，就會變成是這麼的珍貴。（A2-32-01）

原佛子感嘆這個時代實在速度太快、太亂、太功利了，我們在生活中很少喜歡一個純粹的東西，例如：喝咖啡要加牛奶、加糖、加很多其他的東西；平時購買的食物中，裡面總是添加很多、很多的其他東西。他覺得純粹，是正念練習一個最讓人感到特別喜歡的部分。

但是也因為就是純粹，就容易讓人們久了就會覺得枯燥乏味。我現在覺得還在經歷這個過程，怎麼樣讓枯燥乏味的那種心裡面的感受，我現在是接納這個部分，但是我想要繼續練習下去，給自己更多的體驗。（A2-32-02）

透過正念的練習過程，原佛子覺察到自己感知能力的提升，並體悟到純粹的正念覺知之可貴，即使人們對於正念練習可能會感到枯燥乏味，但在他的心裡面，正念練習是對於現今環境，還有人類要如何面對自己生活的反動跟反思。原佛子認為，正念的核心價值就是覺察、覺知，就是回到本來該有如其所是的生活狀態的一個反思，而練習則是我們對於什麼叫做如其所是的這件事情的一個反動。



第二節 應用正念療法對自我照顧之影響

壹、耗竭的生命因正念變得優雅從容

一、正念啟動回轉耗竭的過程

原佛子曾經兩度在工作上遇到耗竭（burnout）的狀況，走了好久才走出來。學習正念療法之後，原佛子覺得在實際工作上，正念練習提供了一些理解跟幫助，使得自己可以避免其在工作上超出助人界限，相對遇到專業耗竭的機會也就越來越少。

學習正念之後，有一些小小的耗竭出現的時候，就會覺察，就會很快的調整步伐、調整想法，讓那個耗竭很快的就被解決，我覺得是在實際上面，正念練習給我很大的幫助。（A1-11-03）

原佛子上次爆發工作耗竭，是學習正念之前的一段時間，那時候他剛好開始學習正念，課程上有一項寫下個人壓力指標的練習，原佛子感覺在工作上自己確實是耗竭了。當時他的工作量很大，工作挑戰也很多，平均一個月可能要接三十個新的個案，還要做無數次的會談，也要做很多的演講，同時又要做家族治療、個別會談、帶領家暴團體、性侵害團體，而且他在工作上算是處在一個學習的過程，因此壓力更是加倍的沉重；另外，工作環境的轉換變化也同樣很大，有時是在醫院工作，有時候是在監獄工作，有些時候則是在地檢署或法院，個人身心真是備受考驗。

不過學了正念之後，正念到底怎麼幫助我走出來這件事情？其實我覺得學了正念之後，就讓我忽然間開始來看我自己的這個耗竭，到底是什麼？我就看出，哦！原來因為工作一直進來，我有很多需要學習，我有很多需要照顧，我有很多、很多、很多、很多事情需要做，我把我最喜歡的東西就都放掉了，所以耗能的一直來，滋養的一直減少。（A3-22-02）

原佛子需要不斷準備很多新的資料，光是一個演講可能就要準備一個禮拜，每天晚上都要找資料，找到十一、二點，隔天要上班，孩子又小，所以整個身心負擔、壓力、

精力都感到耗竭，並且體力、營養的補充其實也不夠，只是一味專注在如何工作、突破工作，當然工作完成了，壓力就會小一點，但是忽然間就發現工作又繼續湧進來，那是一個無窮盡的工作壓力，也是造成身心耗竭的一個狀態。

我發現，原來耗竭的狀態是這樣子來的，所以正念就開始啟動了我，如何回轉這個耗竭的一個過程，慢慢來，我就是開始找滋養我的東西，開始去看清耗竭我的事情。（A3-22-02）

社會工作其實是很辛苦的工作，需要常常思考判斷事情該怎麼處理？原佛子還沒接觸正念之前，每天都累得像狗一樣，生命失去滋養的部分，只有無窮盡的耗竭狀態，但是學習正念療法之後，面對同樣辛苦的工作及時間壓力，卻顯得更能展現其工作效率。一切的改變就在耗竭遇到正念之後，原佛子發現他的工作量跟工作時間不僅沒有減少，而他竟還可以應付更龐大的工作，不會覺得疲累，不會覺得耗竭。

二、學習正念重新找回滋養生命的能量

正念練習讓原佛子覺察到自己已經工作耗竭，並清楚看見自己所遭遇的困境，他透過正念帶來穩定的身心狀態，與專注的覺知能力作出適當選擇，從原本已經耗竭的工作狀態裡面，重新找回了滋養生命的能量。

第一步就是減少耗竭，減少那個耗能的東西持續增加。所以當有人在叫我做新工作的時候，或我自己想要再加新工作的時候，就會提醒自己先暫緩，或者是那個工作其實可以不那麼的耗能去做。第二個就是增加我自己滋養的部分，包括運動、靜坐、跟家人聊天、短時間的聽音樂、短時間的看電視、改變飲食。所以在那個時間，當我把耗能減少、滋養提升的時候，耗竭的東西就慢慢真的減少，那種感覺就真的減少。（A3-22-03）

運用正念從耗竭的困境中解脫出來，原佛子最後還發現，造成耗竭最嚴重的因素，並不是外在的事情，而是自己內在對於自己的不滿意，或是負面的情緒，包括自責、沒有自信、內疚等種種的情緒。當發現情緒是一個非常耗能的部分之後，他調整了外在的

工作內容，第二個也調整了自己的情緒。

過了一段時間，我就發現一件很特別的事情，我的工作越來越多，而且多的比我大概民國一百年的時候，大概多「三倍」啦！但是我覺察我自己的耗能跟耗竭的狀況，大概已經是那個時候的三分之一，所以來回就差不多「九倍」〈笑〉！我自己覺得學了正念之後，去覺察自己，我的工作量提升了三倍，但是我的耗竭的程度，延緩耗竭的程度，多了三倍，所以我都笑說，我可以比以前多做九倍的事情〈笑〉。

(A3-22-04)

原佛子開始調整情緒進一步發現，身心滋養的效果更好，因為耗能感覺越來越少，滋養的感覺持續上升，然後那個耗竭的狀況就消失了。另外，正念也讓原佛子覺察到，想法本身也會讓自己耗竭，若太執著某一些事情的時候，也會變成是耗能的狀態，他發現到自己耗能的是行為面、情緒面跟想法面，所以他從這三個面向去改善來滋養自己。重新找回滋養生命能量的結果，不只斷絕了耗竭狀態的發生，原佛子很意外自己現在承接更大量的工作，竟然還可以是游刃有餘的感覺。

三、正念在心裡隨時調整自己

除了擺脫工作耗竭的狀態，原佛子也將正念運用在身體疼痛的自我照顧，他經常到了下午的時候，眼睛受到光線照射，肌肉便會開始緊繃、血管緊繃，而造成頭痛的症狀。原佛子長期受到陽光型頭痛的困擾，以前都要痛到不行了的時候，才會去進行處理，他自己也不知道哪個痛什麼時候會出來？

我現在可以大概在很痛的之前兩、三個小時或三、四個小時，就大概知道待會如果這樣的狀況繼續下去，可能兩、三個小時之後，就會頭痛劇烈，真的頭會痛到吐，我就會先吃個普拿疼，先吃個藥讓那個疼痛抑制下去，如果是很早的時候，偶爾會喝個咖啡之類的，就是減緩疼痛的過程。(A2-26-01)

由於工作的關係，原佛子覺得生活步調是很緊湊的，所以即使持續正念練習到現在，因為工作、生活實在太緊湊了，雖然沒辦法單靠正念把身體調整過來，但是他會知道症

狀要來了，而選擇用其他的方式去緩解神經緊繃。原佛子覺得把正念放在心裡面，就是隨時調整自己，包括自己工作的形態、工作的內容跟強度。

是不是用正念來緩解疼痛這件事情，其實也是有，不過我自己覺得以現在這樣子的生活的步調跟工作，比較不容易。（A2-27-01）

工作比以前更為忙碌，原佛子在早中晚三個工作段落中，善用時間持續保持正念的練習，他經常運用在開車從甲地到乙地的時候，做一些專注的呼吸，將自己的感覺放在身體上面覺知，讓想法自然的不去反應。

所以有很多的情緒，就會在那個時候消散，有些想法在那個時候，讓腦子自己去整理，就會比以前腦子一直想這件事情要怎麼做，要怎麼去因應，我覺得效果會很好。所以，我就比較不會帶著上一個工作的角色位置、想法、情緒，帶到下一個工作。（A4-21-01）

正念除了給原佛子帶來身心滋養的自我照顧，也無意間帶給他的被服務者一些嶄新的印象。最近就有一些被服務者提出反應，形容原佛子的工作看起來都很優雅，他自己則是覺得，其實在工作上還是有一些焦慮或緊張，但是根據旁人的說法，是看不太出來他的焦慮跟緊張，就好像都很平穩、平淡，好像他一直都是精神飽滿的狀態。原佛子覺得能帶給被服務者這樣的感覺，是因為他專注在當下的工作上面，而會不被之前或被之後的工作影響，他覺得正念為自己帶來了很大的幫助。

貳、符合正念精神的實踐理念

一、融入生活的正念態度

許多人對於人生目標總是模糊不清，原佛子卻在國中時就已經確定，他想要的目標就是好好的死去。為了好死這件事情，他自己覺得要做很多的努力，以及很多的準備，如此在死亡來臨的一剎那，他才能夠真的好好的死去。

從這個目標開始，我回頭來看我自己的時候，第二個目標就會變成，人生要每

一個時候都要過得好，因為每一個時候過得好，死的時候才會過得好。所以正念跟我的的人生目標其實非常的契合。（A2-14-01）

原佛子表示，在學習正念的過程中，無論是卡巴金提到的想法，或是一些佛教經典上面的道理，都指出在這個時候好，下一個時候就會好，好像一顆顆的珠子，連續不斷的串在一起；因此，好的開始到最後的時候，就會有好的結果。那樣的好，當然範圍會變得很大，包括：身體上、經濟上、心理上、生理上面等等，原佛子覺得都要是一體的，每一個部分不能夠偏廢。

我其實不太相信說，你這時候不好，你下個時候也不是很好，你到老的，你到死的那個時候，會忽然間變很好，我不太相信。所以持續的，一步一步的，每一個當下都是好的時候，才会有好死的結果，我的想法是這樣。（A2-15-01）

從開始接觸正念到現在，原佛子覺得自己還是保持了跟當初一樣的想法。他希望大家可以因為對自己的瞭解，還有學習一個新生活方法，而能在面對生命困難的時候，有多一些的裝備可以使用，好讓自己不會那麼的痛苦。

正念對我自己來講，其實是一個非常重要的一個練習，甚至是一個生活的一個態度，它慢慢在正念在我的生活裡面，它已經融入自己的生活裡面。（A2-17-01）

因為他自己已經有在帶領正念團體，所以原佛子真的深刻體驗到，當自己狀況不夠好、心性不夠穩定的時候，正念的教學品質就會有問題。因此，當他學習了一陣子，或教了一陣子之後，自己覺得需要開始減少正念的教學。

因為覺得自己的品質已經不夠好，所以我就會減少我的教學頻率，回來做自我的練習。等我自己覺得我夠好了，我再重新去教學。我覺得這個東西，還蠻重要的！就是說在你教別人跟自己練習的這個部分，因為你教別人的時候，其實這個也是一個耗能，但那個能量耗出去之後，當你沒有補回來，沒有透過正念的練習去補回來的時候，有時候你給出去的東西，並沒有那麼的純粹跟好。（A2-31-02）

相信事情的好壞，其實是整個過程環環相扣的結果。原佛子在正念練習中找到不會讓自己痛苦的生活態度，並落實到正念團體的帶領。他從持續自我覺察身心狀況，到是否失去正念勉強自己帶領團體，原佛子覺知到什麼時候該適可而止，好將自己的能量補

回來，那是實踐活在當下的正念精神。原佛子認為符合正念精神的純粹美好，才能讓給出去的好，延續到生命的未來。

二、帶領正念時的自我覺察

原佛子在學習正念之前，在進行個案的時候，比較是採取目標導向與問題解決模式的處遇方式。那時候，原佛子就是一直積極想要去幫案主解決問題，想要讓案主的困擾消失，或是想要讓案主過得更好，總覺得案主的困擾消失，他的工作也就結束了。

我覺得可能第一個就是要先了解他們的樣態，對於一個正念帶領者來講，了解你的學員是很重要的一件事情，對於學員背景的理解，就變得很重要！（A1-24-01）

原佛子分享了一個嘉義監獄合併家暴跟嚴重精神疾病學員的團體的經驗，來說明正念對他在帶領時的自我覺察。原佛子表示，許多家暴加害人個案是因為患有嚴重精神疾病，導致殺害父母雙親或傷害了家人，而入監服刑期間可能會被欺負，在裡面生活過得不好，有時候也沒辦法控制自己的情緒，就會開始怪別人，並引發很多的情緒，很多的無奈，甚至很多被害的感覺。

在帶領他們的時候，第一個就是接納，先接納他們的狀態，去標籤化，再做正念練習。也許，今天大家的骨頭都比較酸痛，好像比較勞累，我就會練習正念瑜珈；如果很疲累，我就會練習身體掃描；如果精神還不錯，過得也蠻好的，就坐靜坐；如果有人吵架，跟別人吵架，情緒很高，也會做聽之禪，聽覺的練習。所以，就是在基礎的課程練習完之後，可能剛開始就是一步步的教，先教專注呼吸，再教身體掃描，再教3分鐘呼吸空間，再教山之禪，教湖之禪，教正念伸展，正念瑜珈，教光的祝福，等這一系列都上完了，之後就會進入到後面這個階段。所以，不同的狀態，就因應不同的方法。（A1-24-02）

原佛子每次在帶領的團體一開始，他會花一段時間，甚至是蠻長的一段時間，去跟學員們討論這個禮拜的生活，並運用「生活溫度計」的活動，讓學員自己去想想看，現在的情緒溫度是幾度，低或高，並因應著不同的當下狀況，去調整他要帶領的練習。

我在跟他們分享正念的時候，我會從一個新生活、新生命的一個角度去展開，我會把正念描述跟他們說，是一個新生命的方法，會跟他們以前完全不一樣，去指出他們內在的痛苦，是因為自己沒有看清楚自己的痛苦，而將那個痛苦溢出去，從苦的這個部分去著手。（A2-34-01）

原佛子本身是心理衛生社會工作師，主要是處理心理上的狀態。他在監獄帶領合併毒品使用與合併精神症狀的家暴加害人，所集成成一班來進行的正念課，由於這個課程屬於精神科的分類，而他是心理衛生專科的社工師，要面對的學員包括：思覺失調、憂鬱症、重鬱症、焦慮症、恐慌以及躁鬱症的病人。原佛子認為，這群共病性的病人，他們面臨了很多生命上面的挫折跟失落，還有別人對他們的厭惡，因為他們的行為會讓很多人感到痛苦，很多人不安，或者他們也去傷害了很多人，包括自己的家人與其他人。因此他常常在團體過程中分享，如何面對苦而不怕苦這件事情。

所以我覺得自己的反省，跟自我的要求的這個部分，其實是讓我覺得戰戰兢兢的事情。因為坊間現在也很多人，號稱在練正念、教正念，我自己都會很小心謹慎的在這個部分，我寧願在我的狀況不好的時候，我就少點教學，而不要在我狀況不好的時候，做太多的正念的教學，去影響到別人。（A2-41-02）

原佛子一方面帶領正念團體，一方面也是在做自己的正念練習。他表示卡巴金曾經提過：「你自己做不到的，就不能夠叫你的學員去做；或是你自己沒有的，你也不能夠告訴學員，正念練習可不可以有這種東西。」卡巴金的提醒，不只是帶領正念團體時的準繩，彷彿就像是原佛子的日常生活態度，他不僅對正念懷抱著這樣的實踐理念，並直接反應在正念團體的帶領過程，無論是對自我、對學員都帶著正念的覺察，而能隨時因地制宜的保持彈性，將正念的精神貫穿在社會工作服務之中。

三、本身散發出正念的精神

除了正念教學上的自我要求，對於正念的發展，原佛子也感到憂心忡忡，他現在是比較擔心的是正念在臺灣，甚至全世界，變成是一個流行的趨勢。他以自己從事心理工

作多年來的經驗，看到了太多心理學的方法，變成是一個流行的趨勢，但是可能十年、二十年、三十年，它就消失殆盡，太多種這種東西。

我不希望正念是一個速成的東西，不希望正念被商品化的太嚴重，我更不希望正念變成一個噱頭，或者是一個流行，我如果正念變成這樣子，就好像臺灣當年的葡式蛋塔，我是覺得就非常的可惜。（A2-42-02）

透過網路應用軟體來瞭解與練習正念，或是透過行動通訊 APP 來維持正念社群的聯繫這件事情，原佛子自己很質疑這樣的做法，因為對他來講，這就不符合正念的精神啊？由於目前網路社群與行動通訊發展快速，他在這個部分其實也是有點卡住，所以覺得自己還得要再多想想。

你在 LINE 上怎麼覺察？你們怎麼覺察他？怎麼覺察自己？怎麼覺察那麼多啊？那個訊息這麼的複雜，那麼的龐雜。一個正念的教師，你應該要阻止這件事情的發生，或是阻止這件事情的繼續下去，我自己是這麼覺得。（A2-44-03）

無論生活或工作都在練習正念的原佛子，心裡一直謹記著卡巴金對正念帶領教師的叮嚀：「正念教師最重要的可能不是你怎麼教授，而是你自己本身所散發出來的正念的精神。」因此，在正念團體的帶領過程中，他經常反省自己到底有沒有做了好的示範這一件事情，而自己是不是有處在一個正念的狀態裡面，究竟是多還是少？原佛子在帶領團體的過程中，同時也以正念在定位自己所扮演的角色。

我覺得比較是教師，而不是治療師的角色。比較教師就是，我學了一個新的方法，把這個方法告訴他們，陪著他們一起做。我覺得也看著他們怎麼做，因為有一段程度，如果他有認真的練習，就會產生某一些的問題跟疑惑，我也希望可以陪著他們，在他們出現某一些練習上面，或者是經驗上面、生活上的疑惑的時候，可以給他們做一些解答。（A4-11-01）

對原佛子而言，宇宙本體是自己宗教信仰裡面的那個道。那是創造宇宙萬物的一個力量，每個人本身也是這樣子的力量之一，現在由於因緣巧合，我們變成了這個肉體的人，其實還有靈性等等，只是我們看不到。因為道的哲學思想與人性觀，深深地影響了原佛子帶領正念團體的實踐理念，他認為宇宙本體是順乎自然的狀態，就如老子說的道

法自然，我們不知道其能力本身是什麼，但是我們看著大自然就知道，原來道就是那個樣子。原佛子自己覺得，當下我們就變成是道，道就是我們，很像佛家講的，我們就是佛，佛就是我們。什麼是佛，就是有智慧。他覺得當人消融在道裡面，就沒有你、我、他之分，那時候分別心也就消失了。



第三節 深化正念療法對自我轉化之影響

壹、正念轉化個人的內在本質

一、以正念轉化死亡與孤單的恐懼

• 對生命核心議題的正念體會

對於死亡恐懼是原佛子很核心的生命議題，其中也包括對黑暗的恐懼。五歲的時候外婆過世，那是原佛子學習到對死亡恐懼的第一個概念。

我外婆過世，就看到外婆放在三合院一個很大的棺材裡面，而大家都跟平常不一樣，大人們愁眉苦臉，也聽到大人的哭聲，哭聲很恐怖，他覺得自己的恐懼是從那個時經驗過來，清晰記得那個感覺好恐怖！不曉得他們在做什麼？對於那個死亡，因為不明白而產生的害怕。（A1-13-01）

小時候對死亡形成的概念，使得原佛子會有一些恐怖的想像，例如爸爸、媽媽因為工作忙碌，晚上可能在小朋友睡著之後，還得要繼續去做他們的事情，當原佛子自己一個人睡在床上，半夜醒過來看見三合院很黑、很暗，就會想像旁邊有鬼在看著自己，或是有死去的祖先會回來看著他。

我都會把棉被蓋起來，媽媽又說不能把棉被蓋在頭上會死掉，又因為這樣子就產生了矛盾跟衝突，又很害怕，又想要蓋頭，又不能蓋頭。（A1-13-02）

因為外婆過世採用傳統的土葬，原佛子看見外婆的棺木被放進土裡掩埋起來，他印象清晰的記得，當時還跟媽媽問說：「阿嬤在那邊會不會很冷啊？祂自己一個人會不會很孤單？」聽起來像是童言無忌的對話，卻是原佛子對奶奶情感上的投射，結過卻碰觸到家人刻意迴避死亡議題，那是他對於死亡的另一個概念。

我自己對情感，或者是自己對於那個溫暖的投射，在那個死亡的人身上，投射在奶奶的身上，我們就沒有辦法理解，家人對於死亡也不容易談，他們應該也是呼

嚨、呼嚨，就呼嚨過去，所以那是我對於死亡的一個概念。（A1-13-03）

當然長大之後，原佛子越來越清楚死亡是怎麼一回事。不過，他覺得那個是知識上的理解，其內心對於死亡的恐懼都還是存在著，而是一直等到了他學習正念之後，才比較能夠去真實的理解。

做身體掃描把身體分得很細、很細緻，去觀想的時候，就會發現，原來我也不是我想像中的我，我可能也就是這一些的細胞、血管、肉、骨頭結合起來的，一個不知名的東西，但是我們就把他叫做人，所以就把他叫做我，但是這個我在實際上也是不存在。（A1-13-04）

原佛子從身體掃描練習中意識到，原來「我」跟「我的身體」並不一樣，那「我」到底是什麼？似乎就逐漸浮現出來。原佛子認為，「我」會變成是一個「靈性的我」，那是一個沒有生、沒有死的我，是一個隨時可以變化、持續存在的過程。所以，當他有這樣理解的時候，好像很多事情就可以被放下，包括很多的擔心跟恐懼，或很多原本認為自己沒有做好的事情。

• 正念轉化死亡與孤單的靈性連結

許多宗教都會談到靈性的連結，在原佛子所信仰的宗教系統裡面，也是有談到靈性連結這件事情，從小就對死亡與孤單有莫名恐懼的原佛子，藉著正念的練習，轉化了他與死亡、孤單的靈性連結。

我記得，忽然間我的生命，就覺得我跟每個人都有一部分的連結，甚至每一個人跟每一個人都有一個連結，連結在一起，所以全世界不管是人跟動物，都有一個靈性的連結。（A1-12-02）

在原佛子的宗教信仰裡面有一個造物主，或是一個道的力量，天道老母賜給他們靈性跟身體，當人死亡在離開這個肉體之後，靈性將會回到原來的地方，回到那個生命的連結。原佛子因為正念的練習，更確定自己宗教信仰所講的道理，在他的想法裡面是對的，也是可行的，是正念引發了他內在關於死亡、孤獨的靈性轉化過程。

對於死亡，我就不那麼害怕，包括面對這幾年，今年我父親跟我岳父很接近死亡，生病病得很嚴重的這個過程，我都可以比以前更自在的去面對，當然也會知道自己是情緒、有心情，不過那個我們永遠在一起，持續會在一起，持續有連結這一件事情，讓我好像就更安心，我不會孤單，不會孤獨。（A1-12-03）

原佛子對於死亡的想法，基本概念上沒有什麼改變，但是正念改變了他對於怎麼樣面對死亡、因應死亡這一件事情，他確實是得到了一個很好的方法。從小的生長背景對於死亡，以及未來生命的概念，原佛子認為死只是一個階段的結束，也是另外一個階段的開始，而今生他所追求的就是要好死，然在學習正念之前，他只是模模糊糊的想要好死，但是並不知道怎麼樣好死，只是想把自己的事情做好。

在學習正念之後，其實我很開心的反而是死亡這一件，而且對我來講是最重要的。我有一個依託，有一個期盼是，在正念的引導下，我真的可以好死，我對於好死這件事情的信心度是增加的。以前只是想，現在是有信心可以好死，甚至我有預想說，我未來生命的路，可以怎麼走？（A3-15-01）

生命可以預想每一個階段、每一個階段的樣子，另外要面對人最困難或最痛苦的部分，其實是空虛。但是原佛子預想學了正念之後，他不會感到空虛，因為有那麼多的正念練習，在練習的當中，我們可以豐富自己的每一天，每一天都可以幫助自己。

在這段歷程中，我也遇到低谷啊！遇到困難啊！以前可能就感覺沒有希望、絕望、擔心、害怕，或是要找很多人來幫忙，但是學了正念之後，我知道那個低谷，我知道可以找別人，但是我知道我自己也可以幫助我自己，所以我覺得正念對於死亡，對於我來講就是，我更相信我可以好死，因為有正念。（A3-15-02）

原佛子覺得正念的學習，讓他感覺是一個自我幫助的部分，就是學習了之後，即使你感覺到痛苦，也不用去找別人來幫助你，你自己就有機會來幫助自己。對於為何自己要那麼早結婚？原佛子笑著說自己很怕一個人睡覺，他是一個怕孤獨、怕孤單的人，從小怕鬼的他覺得，鬼一直圍繞在他身邊，後來慢慢的覺得鬼也是我們，我們也是鬼，只是換一個不同的樣子生存在這個世界上。

我就覺得沒有一個不能交的人，即使他在監獄裡面，他做了很多次的壞事，他

甚至做了很傷天害理的事情，他甚至殺了他自己的家人，即使這樣子的人，都可以透過正念去幫助他，因為幫助他就是幫助我們自己。（A1-12-04）

原佛子認為，如果他對鬼能有這樣的理解，其實對活著的人，無論是做好事或做壞事的人，也就一樣沒有什麼好畏懼的了。正念的自我轉化，使原佛子對生命本質有更多的看見與允許，無論人們以何種樣貌呈現，他都可以給予同等的對待，正念帶給他的轉化，不只是對自己有更多的理解，也同樣讓他對自己的個案有了更多的理解。

二、正念帶動生命核心的轉化

• 自我轉化獲得內在統整

參加「正念療法與助人專業」工作坊第一梯次五天，第二梯次六天，剛開始接觸正念練習，原佛子深深覺得，這就是他想要的學習！會有如此肯定的學習動機，顯然是正念練習觸動了他的內在神經，此時原佛子的自我轉化就已經悄悄地開始。

我自己都覺得人會變得比較安靜、寧靜一點，對於自己的身體的覺受更清楚，而且是細微的，對於自己的情緒的調整，是變得比較有彈性，好像有一些固著、固執的想法比較容易拋開，我自己覺得對我很有幫助。（A1-09-01）

連續兩梯次的正念研習活動，內容有許多是原佛子在書上理解到的禪修概念，他藉由親身體驗正念練習，無論是靜坐或觀呼吸禪修，正念確實為他帶來很大的幫助。除了身心的感受更加清晰細微，原佛子也終於解開長久以來對參禪打坐是危險這件事情的疑惑，他覺得參禪打坐會有危險沒錯，但危險是因為沒有注意到某些失去正念的狀態，原佛子親身體驗到正念練習是可以讓人享有清淨心，卻不會有什麼樣的危險發生。

解開了這個謎題，我自己就很喜歡，我也偷偷的下了一個決定，就是要把這麼好的一個方式，帶給我的家人，帶給我周邊的朋友，帶給我工作上的個案，我相信對我有幫助，這又是一個很核心的、很基礎的一個工作，每一個人都可以做。

（A1-09-02）

除去了心中的陰霾，原佛子熱切地想要去深入了解正念，一〇一年、一〇二年，馬克·威廉斯、卡巴金、鮑伯等等國外大師來台灣辦理正念研習，他如粉絲般每場必到，並從大師們的身上學習到很多重要經驗，正因為積極學習加上自己不斷的練習，很自然地帶動了原佛子一個很生命核心的轉化，當親身經歷自我轉化的歷程，他更是堅定地持續正念練習，並試著在醫院與監獄開始帶領正念團體。

因為我學的是助人工作，助人工作對人性的探討，它有一個假設就是，當這個人自我統整比較好的時候，這個人就會比較快樂，比較知道自己在做什麼。我發現學習正念之後，我對我自己的自我統整，變得比以前好非常的多。（A1-11-01）

正念帶動自我轉化獲得內在統整後的原佛子，發現自己的覺知能力變得更加敏銳與清晰，除了知道自己為什麼這樣做？為什麼不那樣子做？他也能辨識出個人內在情緒的起承轉合。例如：生活中可以清楚的知道，當老婆在責備他的時候，自己很想要回嘴的原因是什麼？或者，當他在看個案的時候，會更清楚別人心裡面的一些變化，甚至能夠更慈悲、更開放的去看待每一件事情。

我開始很相信很多事情，我們原本的想法不一定是真實的，在正念裡面想法不一定是真實的，這樣子的過程。我想，我看到的，我聽到的，好像就把那認為是真的，但其實那都不一定。（A1-12-01）

以前若有人在罵原佛子，心裡會覺得那個人是真實的在罵他，但是現在卻可能不那麼覺得了，而是會先鬆開自己的想法，覺得那個人應該是在罵其心裡面所討厭的人吧！對於產生這樣的生命歷程，原佛子並不確認是整個人生經驗，或是正念帶給他的自我轉化？但是他確實在這幾年學習正念之後，人生有了很大的轉變，原佛子的視野好像變得很不一樣，雖然有時候還是會被舊觀念給框限住，不過大部分的時候，會覺得是比較處在一個輕安自在的過程。

• 外在看不出差別的正念轉化

過去原佛子會很在意自己怎麼做不好？現在他會覺得做不好就做不好，已經過去的

事也不會再回來，當下只需專注要繼續完成的事情，並努力的把事情做好就可以了。原佛子在持續不斷的正念練習中，原本很多內心卡住的事情，就像這樣都被打開了。

所以也越來越提醒要好好照顧自己，因為照顧自己就是照顧別人，照顧別人就是照顧自己，這就變成是一樣的事情，沒有哪一個是比較優勢、比較好的，沒有！就是都一樣。（A1-12-05）

相信幫助自己就是幫助別人的原佛子，以前一直很積極的想要去幫助別人，但卻忽略了照顧自己這件事，當現在學習了正念之後，他意識到個案與自己兩者都是同樣的重要，由於觀念上有了這樣的轉化，他自己內在的東西也才能夠出來，並進到心裡面去進行交融，最後經過統整才再表達出來。

我覺得這個比較抽象，但是這個卻是我覺得最大的差別。外在的差別看不太出來，但是內在的差別卻是非常的大。（A1-32-02）

即使自我轉化難以呈現，但正念練習確實使原佛子的生命變得寬廣，生命品質也變得更好，當他在一邊工作時，可以一邊體會自己內在的過程，他不再感覺距離自己的目標遙遠，也不會急著要去到哪裡，他覺得現在最重要的事情，就是好好的活在當下。

可以看到當下周圍的環境，聞到周圍的空氣，感受到周圍的溫度，也不急、不躁，該來的就來，該來沒來也沒關係，所以工作就會變得很自然、很自在，在調整工作的時候，就也會比較簡單。（A1-33-01）

原佛子感覺以前工作很多、很忙碌，後來發現是自己沒有辦法調整自己，當時他自己的內心是混亂的，但是練習正念五、六年之後，就會覺得工作變得可以比較自在的調整，他透過正念去檢視自己的狀態，去詢問自己的需求，然後再跟實際工作去配合，結果變得比較敢拒絕別人，敢推掉工作，也比較敢積極去找自己喜歡的工作，去拜託別人給他工作，或是拜託別人不要給他工作，一切的感覺都很好，都很自然，也因此對原佛子現在的工作狀態產生了很大影響。

三、想法跟反應因正念而有所改變

• 正念覺知改變對壓力的情緒反應

在還沒練習正念之前，原佛子認為自己就是我，可能一個想法就代表是他自己的全部，但是持續練習正念一段時間之後，當那個想法冒出來的時候，原佛子開始可以跟那個想法有些對話，或是對那個想法有些理解，或是可以站遠一點的去看他自己的想法，它究竟是怎麼出現的。

好像說那個後設認知的覺知變強了，不會很快的被情緒所淹沒，有時候情緒很大來的時候，其實也會被情緒淹沒，但是在過一段時間，經過一些靜坐練習的時候，好像那個氣會比較能夠不會那麼快的累積下來，就是很多的事情變得是有解，而不是無解，那個有解之後，好像人生的路就可以繼續往前走。（A2-25-04）

原佛子在還沒練習正念之前，需要透過看書找答案，或是透過更長的時間去解決自己的內在疑惑，那樣才能夠通過情緒的關卡，當他練習了正念之後發現，那個轉化情緒的速度好像變快了，所以心裡面的壓力跟某些負擔就變少了。

我就發現，哇啊！我現在的工作是那時候兩倍，但是我感受到的壓力也比那時候還大，不過我自己的壓力反應，跟那個時候是完全不一樣，就是有壓力，工作還是一樣，但是那個壓力反應就是，常常心裡面好像壓著石頭的那種感覺其實比較少，好像面對這些壓力的時候，去處理也是比較快，或比較得心應手，或者是沒有辦法，真的沒有辦法處理的時候，也比較容易放下，就比較不會將壓力負擔就放在自己的身上一直背著，好像比較能夠接受更多的不完美，還是更多的，好像不夠好的這件事情。（A2-29-01）

原佛子對於正念學習的第一堂課印象特別深刻，李老師問了學員們關於生活跟工作的壓力狀態，當時原佛子最大的生活困擾就是工作問題，他要面對的工作壓力很大，有很多報告要完成，內容又很繁雜，要去服務的人很多，要跑的地方也很多，那時候感覺沒有辦法應付，甚至壓力大到晚上睡不好覺，心裡面的負擔很多，就像有一顆石頭壓在心裡面的那一種感覺。但是，最近原佛子有個機會又經歷了類似的情境，他就自問壓力的大小，並與民國一百年第一次學習正念時相比較，他發現自己現在的壓力比那時候大

更多，工作大概有兩倍多，他覺得以前的壓力已經很大了，現在則是那時候的兩倍，其中的壓力來源包括：第二個孩子剛出生、爸爸生病、媽媽年紀變大身體不好、家人、岳父、生活的種種，帶著正念覺知面對孩子照顧的壓力，工作的壓力，以及隨著環境自己角色上的轉變，原佛子覺察到自己的壓力情緒反應，跟以前完全不一樣。

• 重新回到自身的正念覺察

當正念為自己帶來了好處，原佛子就想把正念帶進心理服務的範疇，他習慣性地用目標導向方式，回應他人提出的要求，你怎麼教學？你的技術怎麼樣？你想要把個案引導到哪裡去？或是，你要怎麼發展、怎麼推廣？但是，如今回想起當時的情景，原佛子發現自己有一段時間太投入在正念的推廣，與怎麼樣幫助別人這件事情，而其中潛藏著自己的個人慾望。

忽然間發現說，啊！我的慾望怎麼那麼多？我好想要幫助別人，好想要幫助他們。但是，我就反省自己，或是我覺察自己，是不是我內在自我需求的投射？我發現的確有一些。就是說，我好像做了幫助別人的事情，但是其實那個是我內在慾望，或者是內在潛意識在做運作，而我沒有自覺。（A3-11-01）

重新回到正念的思考，原佛子發現，當他把焦點放在「我的」，他自稱為助人慾望過程的時候，其實反而覺知自己的時間變少了，覺察個案改變、覺察環境的能力也變少了。因為他自己執著在某一些點上面，一心想著要去努力、要去達成，就好像他在告訴個案說：「你在達到目標的過程當中，其實周圍的環境是很重要的，你要去注意到你周圍環境，而不是一心想著你的目標。」原佛子終於回到對自己的覺察。

哦！我原本是想要透過正念來放下很多、很多的執著跟慾望，但是反而學了正念之後，新的執著跟慾望跑出來了，當我覺察到這一點之後，我才有想說不行，我要慢下來看看周圍的風景是怎麼樣？那個目標是不是有達到？或是沒有達到？我其實就安步當車，一步一步的走，我覺得那個才又回到卡巴金提醒我們的，正念教師要做什麼的這件事情。（A3-11-02）

當原佛子把目標放在最重要的一個位置時，上他課的同學、學員，也會把個人的目標放在最重要的那個地方，他們就會忘記去觀看，而失去覺察周遭環境到底發生什麼事情的機會。所以，當原佛子在某個開始覺得需要慢下來的階段時，他會讓自己再回到對本身的正念覺察。對於掉入慣性的陷阱，剛開始原佛子還蠻討厭自己，怎麼還會這個樣子？怎麼又做了跟以前一樣的蠢事？不過，之後他反而蠻感謝這些經驗，包括過程中幫助他的李老師、很多的同學等等，因為這其實是一個正念覺知的歷程。

從正念的角度來看，蠢事也是一個好事，因為你做了蠢事之後，你有了正念，你有覺知到的話，你做了蠢事之後，我們就有機會去修正它，或改變它，這個都是在一個正念的歷程。之後我在想這件事情的時候，就更確定我要這麼做，那個責備自己的部分也就少了一些。（A3-12-01）

持續的深化正念練習，讓原佛子在個人、生活、工作和其他人生的層面上面，都產生了微妙的變化。對他而言，正念的學習就是自我覺察，那是一個自我學習的一個歷程，每個人的速度會不一樣，而且是需要經過十年、二十年淬煉跟練習的一個世界，這讓他深刻的體驗到有些事情急不得。原佛子也持續告訴自己，包括正念的推廣也一樣，他覺得都是不該操之過急，而是要紮根的更仔細，但也並非就表示要學得更多。

• 痛苦中依然可以正念優雅

在原佛子參與正念培訓的八年過程當中，有一次他突然間發現正念的路，雖然用現代心理學的方式，來進入正念的這條路，但是正念所走的路徑，好像跟兩、三千年前佛陀走的那條路，其實有異曲同工之妙，或者是有類似的一個方法。

這個是我在培訓上面的比較深刻的經驗，所以我就去做一件事情，就開始又回去看一些佛典，去看一些佛陀當年在推動祂教法的一些經歷，因為我想試圖來看看，那這樣如果有類似的話，正念可能會往哪個方向去走？（A3-06-06）

原佛子所督導的一位社工師跟他回饋表示，他的工作狀態讓人感覺到優雅。事後原佛子回想了自己狀態優雅這件事發現，正念讓自己更清楚的看見，自己是一個什麼樣的

狀態，其實他也還是處在苦海當中，他的個案也同樣痛苦的要死，雖然剛開始的時候心裡好著急，都想趕快把他們從苦海中拉起來，但是現在比較多的心思，是陪著他們在那個痛苦當中，去覺知他們自己現在的狀態。

我會發現生老病死還是在，但是當你看它的角度、眼光不一樣的時候，生老病死就好像沒有以前那麼的緊張，跟那麼的被壓迫，或者那麼的急需要去改變，我覺得這是最重要的一件，對我來講最重要的一件事情。（A3-13-01）

原佛子覺得，正念帶給自己工作上的影響，是在如何看待痛苦與困難這個部分。雖然生老病死的苦還是在，但濃度就是變得較為輕鬆自在，急迫感也下降了很多，好像他經過正念練習之後，就可以用比較優雅的方式去面對一切，而他的個案變得較不急躁，也同樣的優雅了起來。

• 正念讓內外身心達到平衡狀態

正念練習讓原佛子的身心都慢了下來，其實也並不是刻意要讓那些東西慢下來，而是正念使得他更靠近自己的身體，更與自己的身體在一起，或者可以說是更喚醒自己身體的部分，原佛子會覺得，他不再只是透過自己的想法去生活的一個人，他也透過自己的身體來生活。

現在我比較期待的是詢問身體，請教他，希望我怎麼做？關照他，覺知他，請他告訴我，他想這麼做，我去做這樣子。所以，那個就會變成，好像重新找回了身體的我，但是想法的我也在，我好像是一個自我追尋的過程中，「我是誰」的這個命題的追尋，也就更清晰了一點點。（A3-21-02）

身體幫助我們持續地生活下去，但是多數人在沒有學習正念之前，其實是把身體忽略了，就是把身體放在一旁，感覺只是我們的工具，好像沒有生命，我們要身體做什麼，就教身體做什麼。原佛子生命中多了正念練習之後，他與身體的自我對話變多了，而且那個對話是比較正向的互動。原佛子猜可能是他跟自己生命中更原始，更核心的自己結合在一起，這個結合在一起的連結，是透過正念而來的，並激發他內在跟外在達到一個

平衡的狀態。

當初工作上面會出現耗竭，我覺得這個也是一個不平衡，但是練了正念之後，那個平衡的部分是常被注意到的，所以就好像一台車子，它可以在面臨顛簸道路的時候，那個避震器是好的，可以慢慢這樣往前走，避震器不好的時候，就卿卿空空、卿卿空空，所以環境沒變，但其實我們本質上有一些改變。（A3-23-02）

原佛子對於苦的感覺越來越清楚，但是不會害怕這個苦會持續下去，知道這個苦會起來，延續一陣子就會消失，他知道這個苦不是永恆不變的，而它是會轉化的，它是會變化的，所以對這個苦就不再害怕跟擔心。因此，在面對工作出現耗竭或其他的事情也是這樣，對疼痛也知道這個疼痛會起來延續一陣子消失，對於聲音也是，知道它會起來延續、消失，對於負面的評價也會是一樣！

我自己還是會有負面的評價自己，或負面的評價別人嘛！也知道，這個負面的評價，其實就是一個想法，它也是會起來維持一陣子消失。（A3-25-01）

即使原佛子還是會對自己或他人有些負面的評價，但是他知道這個負面評價只是一個想法，不理它自然就會消失。以前原佛子可能不是這麼覺得，他可能會認為事情就是這樣子，它就是固定的，它是不會變化，那樣的想法讓苦變得更加恐怖，幸好有學習正念的練習，例如身體的練習，即使靜坐的時候腳會酸，但酸到一定的程度就不酸了，事實上身心是會不斷的變化，所以要透過身體的練習，去真實的讓我們經驗到整個正念覺知，我們的想法跟觀念也就得到徹底的轉化。

貳、正念成為一種滋養的生活方式

一、正念是改變工作與生命的方法

• 正念將目標導向轉化成信任支持模式

原佛子表示，很多情形是社會工作者好期待個案變好，而個案壓力好大喔！那股壓

力是來自社會工作者想要個案變好，但個案就不想變好的壓力。個案有壓力的情形讓原佛子意識到，他以前的概念是一定要積極協助個案變好，個案變好才是他工作最重要的一個目標，然而這樣其實是影響了個案，或傷害了個案。

我面對到個案苦的時候，我更有信心，他們會是他們自己解決痛苦的專家。我更能夠相信個案，他之所以痛苦，並不是因為他不夠好，而是因為他陷入了某一些失去覺知的一個狀態。我也不會覺得個案的那個苦就是一成不變的，它其實會轉變的。（A3-26-01）

正念擴大影響到原佛子與個案的互動關係，當他知道正念可以解決痛苦的時候，就把原本是幫助個案變好這件事情的責任，轉化成他的責任就是陪伴個案變好，但是變好的責任是個案自己。原佛子從個案的身上離開了，變成他自己是獨立的一個人，個案也是自己獨立的一個人，個案不是因為他很期待狀態變好，而變得很有壓力。

他再一次的吸毒，跟他上一次吸毒，其實不一樣的！是完全不一樣。那他可能就是最後一次的吸毒，我覺得是，我是很有這樣子的一個看見，所以我也不去責怪他，當然也不責怪自己，那個情緒就會少很多，這個東西也是我當初會覺得有耗竭影響很大的部份，而且這個情緒拿掉之後，耗竭的東西好像變少了，我覺得就跟這個有很大關係。（A3-29-01）

正念改變了原佛子一直以來目標導向的工作模式，現在就算個案被認定沒有改變的時候，他也不會覺得挫敗而傷心難過或失望。以前原佛子會疑惑個案怎麼會如此，現在個案重複做了某些會讓情況變得糟糕的事，例如：吸毒的個案，又重新回去使用毒品，原佛子在還沒有學習正念之前，心裡會很在意覺得不舒服，但現在他變得不會再在意那樣的情形，因為正念使他能那些個案狀態視為一個階段，就只是看成一個還在進行的過程，結果不僅是對個案的信任與支持度提升，連造成工作耗竭的情緒也變少了。

• 生命轉化成更大的靈性部分

正念帶給原佛子重要的部分，是靈性上面的轉化。他越來越相信，人最終要消融在

這個大自然裡面，包括我們的肉體、心靈、情緒等等，都要消融在這個更大的一個能量的部分，或是更大的靈性部分。

我只是一個整體的一部分，但是我也是我，當我發現，我是整體的一部分的時候，我就覺得我很安心，我很安心，我就好好的走，好好的過，因為終究到最後會回到整體，甚至現在就是在整體裡面，就沒有什麼差別了啊！（A3-30-01）

這也讓他覺得，雖然我們好像你是你，我是我，我們是不同的人，但是其實在某一個層次裡面，我們是連結的，而且是全世界的人，都連結在一起，甚至全世界的動物、人類、生命，其實都是一個整體。所以我就忽然間，認知到什麼叫四海之內皆兄弟的那個概念，它可能講說我們都是人類，都有血緣上的關係，那是一部分，但是在靈性上面的連結，更是這樣子。

剛開始是看到他的行為，但是正念提醒我們，可能要看他心裡面其他的事情，那些行為可能就是正念所講的自動導航，讓他們去做了這些事情，要幫助他們或者要幫助那些被害人，其實就要破除這些個案自動導航的行為。（A4-23-02）

原佛子經過正念的轉化，理解到觀察一個人的行為，不能只以表象去認知，還要覺知到自動導航所產生的行為反應，那可能是連當事人都不自知的部分。因此，真的想要幫助個案改變，必須先破除個案的自動導航行為，而且也包括社會工作者本身的自動導航反應，才能不貼標籤的提供個案信任與支持。當原佛子有了如此的靈性連結後，他發現就能用比較開放的心，去看待個案的苦，對於看待個案的角度也變得不太一樣，感覺剛好契合自己的生命追求，因此他跟個案的關係，自然變得比較靠近，比較親近，也比較能夠去理解個案的苦。

• 生命因正念變得開闊起來

原佛子覺得對服務對象帶來的最大影響，也許不是剛開始要改變他們認知行為的那些部分，例如：針對非自願性案主戒賭、憂鬱症的病人減少憂鬱，或提升社會工作者更有活力去工作，這其實都還是表象工作，最大的影響，反而是案主們對於生命意義開始

變得有些不一樣。

他們生命裡面，那個空虛感減少了，他們更有人生的目標，他們更有方法去面對困難。當這樣的時候，那個對於生命或者生活的信心也會提升，我覺得這個是不同於我們要去改變的，原本要去改變的那個目標。變成是我們不是改變這個人的行為，而是改變這個人的本質。（A4-25-02）

自己從正念練習得到的轉化，也正是原佛子想要帶給個案的部分。當然，他現在還是跟個案一樣會遇到困難，但是他對須要面對困難這件事情，已經不像以前那麼的害怕跟擔心、排斥。所以，在他的專業上面，好像就可以容納更多的挑戰，好像做在個案身上的事情，其實就像做在他自己身上一樣。

人很有趣就是，我也是經歷了生命意義的價值的變化，我對我自己的工作更滿意了，我對我自己工作的抱怨更少了，所以我覺得對社會工作專業運用，我的生活裡面，工作跟生活都充滿了正念的一個概念，我的焦慮也減少，生命好像就開闊了起來。（A4-26-01）

原佛子從小就常常問自己一個問題，他來到這個世界到底要做什麼事情？也就是他是被賦予什麼樣的目的而來到這裡？原佛子表示，助人工作是他很早期的時候，就意識到的一個概念，所以他才選擇了助人工作。

助人工作其實是相當困難，你偶爾助人 OK，但是你要把它當成是一個專業，其實並不是那麼容易。所以學習到正念之後，我會覺得這個方法，跟這個精神，這個概念，可能就是我一輩子要來學習的。（A4-30-01）

原佛子學習正念到現在，體會到正念的精神概念是破除表象工作，尤其在專業的助人工作狀態，需做到自我消融在人與人的互動關係之中，他覺得有了正念的自我覺知、自我理解之後，接著是要進到自我消融的過程，最後才重新再回到這個宇宙的本體。正念讓原佛子確認了生命的歸處，也讓他更瞭解自己、更瞭解自己的工作，因此進一步瞭解到自己的生命意義。

原佛子回顧正念的學習，確實帶給生命一個很大的轉換跟改變。所以，正念對他這輩子的影響，其實不僅僅只在工作層面，而是在生命層面也有著巨大的影響。原佛子希

望這個影響可以帶給他身邊的人，包括：他的家人、工作的對象、朋友、同事，都一樣能有好的幫助。因此，對原佛子而言，正念不只是改變工作模式的方法，正念也是讓生命變得開闊的一個好方法。

二、正念提醒自我時時檢視

正念練習從自己個人出發，接著擴展到家庭、信仰與工作。原佛子會根據不同的團體目標，採取不同的帶領方式，通常他會先介紹什麼是正念，並說明自己對於個案狀態的理解，包括：藥癮對藥癮的理解，憂鬱症對憂鬱症的理解，焦慮症對焦慮症的理解，家暴就對家暴的理解等等，然後點出個案們的狀態，是什麼造成了他們現在的苦，以及對他們的影響，接著再告訴他們什麼是正念。

如果你學了正念之後，你的這些苦就會比較少，而不是你的行為會比較少，你的苦會比較少，接下來就鼓勵他們練習正念，教一些正念的技巧、方法，練習完之後，他們會產生很多的疑問、疑惑，就對這些疑問跟疑惑做一些討論跟分享，接著就會比較深入的去探索個案，更多的苦的地方。（A1-22-01）

原佛子覺得正念的練習回到初心很重要，不能因為練習正念久了之後，而讓自己生起比別人好的想法，其實是沒有比較好那回事，每一個人都是平等的，甚至是我們練習正念之後，也不會比以前的自己好或壞，以及期待自己未來的好或壞，反而會覺得當下就是最好的，當下就是最完美的，也因此更懂得珍惜當下，並隨時回到初心。原佛子認為人會有慣性，雖然正念很好，但是卻也不是最終目標，正念只是幫助我們有機會找到我們自己，找到自己才是最重要的目標。所以，練習正念也不要被正念綁住，覺得一定要怎麼樣，正念並不是那麼一回事。

這個就回應到很多禪修的概念，其實也是這樣子。記得有一個故事是手指著的月亮，那個故事手指著月亮，你看到的月亮，還不是真的月亮，而是你的眼睛很多訊息所轉換出來，當有一天我們到達月亮站在那個上面，那可能才是真實的。所以，我覺得正念最大的意義，就是找到自己的意義，找回真實的自己。（A1-34-02）

原佛子從自己練習與教學帶領的經驗中，深刻認同卡巴金博士的觀點，覺得一個重要的提醒非常正確，就是正念教師真的需要很長期的自我練習，針對正念教師自己的品質，是需要去被自己誠實檢視，而且那個檢視不是由別人來告訴你自己。

因為只有你自己知道，你自己的品質是怎麼樣。所以，我覺得持續的不斷的練習跟反省，自己是不是在正念上面的練習夠了？（A2-41-01）

缺乏自我檢視，正念可能隨著現代生活而質變，原佛子覺得透過科技推廣讓更多人知道，使得正念成為一個流行時尚的商品，但是正念就不是真正的正念了。也許，我們都以為現在的生活就是這樣子，但是原佛子不覺得人類該用這樣子的方式來生活。當正念進入到一個推廣，或者是進入到一個發展的過程裡面，若正念依附在現在的生活脈絡跟步調的時候，他覺得正念就失去了正念的精神。

三、正念幫助內在自我轉化

• 促使生活步調由快變慢

正念使原佛子對他人跟自己都產生了好奇跟理解，至於如何照顧好自己，他覺得是有階段性的。在他的生命經驗裡面，原佛子對於自己的狀況會變不好，或是沒有好好照顧自己的原因，提出了一個他自己的假設，就是這個社會環境變遷太快了，我們的生活步調太快，要做的事情太多了，變化的程度已經超過我們的肉體可以負擔，也超過我們的腦袋所可以負擔。原佛子自己這樣的解讀，正念剛好能提供適合他的幫助，幫助自己或他身邊的人慢下來。

我們大部分人都覺得慢下來其實是退步的一個狀況，但是因為學了正念之後，概念上慢下來其實才是回到真正的自己，這第一個。其實很多人都知道，腳步很快是我們最大的通病，但是要慢下來，沒有方法慢下來是很困難的，要慢下來是非常、非常困難的，我把速度快也變成是成癮的一個部分，所以剛好學習正念的方法，也促使我們有機會可以用一些技巧讓自己慢下來，包括呼吸的覺知，包括身體掃描，

靜靜的躺著，包括放空，包括正念的瑜珈，正念的伸展，那個其實在它的背後的意涵，都是讓我們慢下來的這件事情。（A3-16-01）

正念讓原佛子覺得慢下來的時候，他就有機會好好的照顧自己。他舉最近發現年紀增長之後，體態逐漸變胖為例，他在自己身上看到幾個原因，第一個是壓力變大；第二個是太晚吃飯；第三個是喜歡吃高熱量食物與甜食。健康上如果要好好照顧自己，其實是需要讓自己減輕體重，原佛子發現正念在減重上面，對他來講就是一個非常好的方法跟技巧。所以學習正念之後，原佛子不害怕自己又變胖，因為他知道減肥是一件還蠻簡單的事情，在於要不要？覺不覺知？他覺得現在變成更能夠掌控自己，包括身體。

透過正念的引導，在肚子餓的時候，我去看肚子餓，去提醒我自己要吃哪些健康的東西，提醒自己要怎樣安排自己的生活，提醒自己在壓力的時候，我要怎樣去把那些壓力源消掉，提醒自己很多的部分。這些提醒的出現，一定是來自於先前的覺察，覺察來自於在更早的正念的練習。所以正念的練習促使了覺察，促使了覺知，促使了改變的前一步，再進入改變。以前說喝水都會胖，那個其實不是嘛！是因為我們自己做了太多，吃了太多熱量進去，壓力太大沒有排解，太晚吃飯之類的，以前不會去注意到這些事情，或是有注意到，但是就把它忽略了。（A3-16-02）

原佛子用放空形容自己的正念狀態，對他而言就是不注意外面的事情，而專注在內在，外表看起來像放空，但是其內在是豐盛的。正念促使他的生活步調由快變慢，原佛子認為這樣的轉化來自兩個部分，一個是正念概念的引導，第二個部分是正念練習給予的幫助。對於「快」跟「慢」的差別，原佛子表示，他自己把快當成是腦袋在運作好多事情，在想好多事情、好多計畫，有些計畫當然是真的要去做，但是，當我們把所有的計畫，腦袋裡面想的事情，都要去完成的時候，其實身體就跟腦部分開了。

在某一些的概念裡面說，身體其實才是儲藏，或是記憶了我們最多的經驗的地方，所以在正念的練習裡面，讓我越來越靠近我自己的身體，當自己靠近自己的身體的時候，腦袋的東西變少了，自然那個速度就慢了。（A3-21-01）

原佛子引述卡巴金的話說：「我們不是練習正念，是正念來引導我們。」因此，當生活中充滿正念時，自然反轉了原本耗能的狀況。原佛子讓正念來引導自己的時候，他

從原本應該是耗竭、耗能的事情，如今竟會變成是一件滋養的事情。其實，他自己也搞不清楚為什麼會這樣子？回到正念的練習，他不使用太多思維的想法，而是用覺知先行，當他跟著自己的覺知，持續邁步向前的時候，好像就會避開某一些陷阱，或是某一些會讓人陷落的部分。所以，原佛子相信正念的引導，也很放心去做正念的帶領與推廣，好像是自然而然的水到渠成。

• 採取只是知道而不評價

跟著覺知而不是太多想法，因此，原佛子在帶領團體練習時，就會一起跟著做練習；當學員分享時，也就是專注的聆聽；在詢問或回應的時候，就會去注意到是不是用自己的價值，或者用自己原本的概念去回應對方，而是採用探詢的方式，去問出學員心裡面的想法跟概念，然後才再給予澄清。

在團體裡面那個詢問，我覺得是很重要的一個過程，好的詢問就會引發學員，他們對於自己更深的覺知，而不是去學一個東西。（A4-14-01）

原佛子舉了一個他去帶領社工師正念減壓工作坊的經驗，他們在三個小時裡面，做了正念瑜珈、正念伸展，其中有一個動作是雙腳要屈膝，有點像半蹲馬步的動作。有位學員表示很痛、蹲不下去，原佛子就提醒說沒關係，覺察自己可以做到什麼程度，用自己的方式去做，不用跟別人比較，也不需要跟自己之前做比較。等學員們慢慢做完之後，原佛子就探尋剛剛很疼痛的經驗是什麼？學員回饋應該是前一天去踩飛輪，所以今天做這個動作才非常的痛，但在那個痛的過程，幸好原佛子有講了那樣的引導語，說可以順著自己的身體，不然想說也要跟別人一樣蹲得更低，但是那真的很痛。

其實如果沒有這樣蹲，他也不曉得他的腳會這麼酸，所以也讓他更覺察了另外一個是，原來他常常在生活裡面，對自己的覺察是少的，或者是好像知道，但是刻意不去注意它，讓那件事情就過了。所以一個簡單的練習，一個平等的詢問，沒有指責的，沒有批判的，一個詢問的時候，都會引發個案他很不一樣的，跟你以往不一樣的思考的那個脈絡。（A4-16-01）

原佛子表示在個案服務時，當有干擾的想法出來時，現在自己常會把它忽略掉。因為，他經常做正念專注呼吸的練習，這個練習對於腦中所出現的一些想法，是採取知道而不評價的方式，把那些想法放在一旁，就可以專注在我們要做的事情上面。當然過程還是會有一些其他的干擾，隨時也都有新的想法會跑出來，很可能突然想到待會要做什麼？或是剛剛跟上面一個個案講到了什麼事情？

當這樣子的練習久了之後，你在案家，即使它是一個複雜的環境，我們都可以用一個清楚的覺知的狀態，去面對個案跟面對那個環境。（A4-22-02）

原佛子常接觸到非自願性的案主，包括家暴的案主、家暴加害人、性侵害加害人，這些非自願性的案主，對於服務提供者都相當有戒心，因為案主把社會工作者看成是要去限制他們，或者是要去箝制他們的集團份子之一。

因為原佛子服務的案主們戒心非常重，所以關係就會比較疏遠；其次，因為社會工作者也會帶著自己既定的印象，去看待這些個案，認為家暴別人、性侵別人，當然是十惡不赦，或是覺得傷害了別人是罪惡的部分，於是會用道德的眼光去批判、去評斷、指責他們。原佛子學習了正念之後，不僅覺察到自己生活步調的轉變，也覺得正念提醒自己一件很重要的事情，就是要放下既定印象去看這些案主的作為，即使是可惡之人，也有他們不明白的地方；可惡之人，也有他可憐之處；可惡之人，也有他痛苦之處。

第四節 正念療法於社會工作之專業應用經驗

社工系畢業努力考上社工師之後，原佛子的工作其實差異不大，比較大的影響是有需要做更多學習，除了精神醫療社會工作以外，開始在醫院「次專科」下的家暴領域、性侵害、藥癮領域照顧病人。他的工作內容主要專科是精神病人，次專科是在嚴重精神病人裡面下的一個不同科別，包括：老人的精神疾病、青少年的精神疾病、藥物濫用所引起的精神疾病，因失智所引起的精神疾病，或家暴所引起的一些行為問題等。以往社會工作在目標導向下常有許多積極作為，但是，原佛子將正念帶進社會工作後，他放下應該要如何做的得失心，而是聚焦在當下的內在覺知，這除了幫助他自己走出耗竭狀態外，也在他服務個案的過程中，累積許多正念練習的專業應用經驗。

壹、正念對社會工作的影響

一、正念拉近社會工作與個案的距離

- 成員願意持續參加正念處遇團體

社會工作強調行為改變，因此原佛子的工作目標，即在促使個案的行為產生某些變化，以進一步影響其未來的生活，好讓個案的生活變得更好。所以，舉凡精神、心理、行為層面……，都是社會工作者要去進行處遇的部分。

透過正念好像滲進去個案的心裡面，讓個案枯竭的心，慢慢的有被滋潤，所以我的態度就會變得是比較和緩，比較同在，就是跟個案同在，去討論他們的苦，從他們表象的問題，移到他們心裡面對於苦的解決。每個人都有想要離苦得樂，正念在這個時候，就變成一個離苦得樂的方法。（A1-22-02）

由於家暴法、毒品危害防制、性侵害這幾個部分，是目前國家政策或社會發展的重要議題，因此，原佛子花許多心力投入在這個部分。早期他在帶團體之前，總要準備很

多事情，腦子裡面有好多的假設狀況，因為正念練習使他專注在當下的團體狀態，很自然地拉近了與個案的距離。

他開始比較不哭了，比較知道自己難過的是什麼，自己的憂鬱症是怎麼出現的，怎麼樣去避免。（A2-40-01）

原佛子表示，曾有一位憂鬱症的個案，原本隨時隨地都會難過的掉下眼淚，但在練習正念之後，開始比較能掌控難過想哭泣的情緒，變得知道自己難過的是什麼，即使感覺憂鬱症好像要出現了，也有心理準備怎麼樣去避免個人的情緒爆發。

他們對於這個團體，覺得會比較跟其他認知型的團體輕鬆，而且有很多的收穫，在自己心性上面有很大的收穫。（A2-39-01）

正念團體使個案覺察到憂鬱症快來，除了找到一些緩解的方法外，對於如何應對情緒變化的步驟、方法，或對自己的認識都變多了。從原佛子帶領的監獄團體學員回饋，可以了解正念團體與其他認知型團體的差異，例如：每次原佛子的團體結束時，詢問學員是否願意再參加下一個梯次團體，直到目前為止，大約百分之九十的學員都會想要繼續參加，除非是因為學員要出獄了，也才能有機會讓新人遞補進來。

• 正念從團體工作延續到社區工作

持續相信覺知是帶來改變最重要的一個關鍵！原佛子認為，正念團體工作不是給個案有限的外在資源，而是正念覺知帶給個案最大的內在資源，所以，他花很多時間陪著個案去覺知，在陪伴個案覺知的過程，雖然好像外在一點改變都沒有，甚至有時候還會呈現出持續惡化的狀態，但是原佛子對他自己運用正念的做法反而比較有信心。

因為正念的研究，其實在臺灣本土並不多，所以並沒有一個很實際的、基礎的實證研究，來說明正念到底有沒有效？即使有研究的發表，研究的層級大概也不是很高，所以一般人對那個部分是有質疑的。但是一部分也把正念看成是一個新方法的開創。（A3-07-01）

國內正念與社會工作為研究主題的碩博士論文，以臺灣博碩士論文知識加值系統查

詢，截至目前為止猶如鳳毛麟角般的稀少。原佛子從個人的學習受用，到把正念帶到社會工作領域的團體工作，在實證研究無法提供理論支持的貧瘠環境下，其內心有著許多轉折跟感受。首先，原佛子要面對社會工作夥伴們對他的「另眼」看待，當夥伴們看他將正念的方法跟技術運用在團體帶領時，原佛子覺得夥伴們是比較從一個新的技巧，或者從一個新的理論、新的方法來看這件事情，同時，夥伴們也會好奇正念這個方法，到底對社會工作服務的對象，是不是能夠發揮實際的作用？是否能夠去幫助到個案？因此原佛子也就承受了許多相對的質疑。

經驗團體當然沒有問題，但是經驗團體大概就一天、半天，但是那個不足以把這樣子的一個方法，帶給他們服務的對象。（A3-07-03）

即使，把正念當成是一個方法、技巧或理論，也是要花費許多時間與金錢投入新的學習。原佛子認為，以目前的工作待遇，要支持社會工作人員去學習一個新的方法跟技巧，可能並不容易。因此，社工師在深入學習正念，甚至要學習到怎麼樣去教學，或是怎麼樣用正念來幫助他的服務對象，其實對一般社工師來講是有困難的。

社區工作就是在幫助他們，怎麼樣跟社區建立良好關係，怎麼樣持續可以運用正念來改善他們自己的生活，所以團體工作之後，就接著社區工作。（A3-10-01）

原佛子表示，社會工作者的三個工作方法叫做個案工作、團體工作跟社區工作。正念的教學比較屬於團體工作，但是當團體結束之後，團體成員們回到社區，如果沒有再被組織起來，可能因為正念的練習變少，後續的效果就會變差，或者說在團體工作結束之後，成員們回到社區，但是社區可能是一個負向的影響，包括吸毒者他們被標籤化，或者憂鬱症的個案被標籤化，使他們很難真正回到社區去享受他們的日常生活時，就會變成一些困難。

成立「正念關懷協會」，也是這樣子的一個想法出來的，就是說除了八週的課程訓練以外，其實他們還需要更多的支持，這個在社會工作者的其他的工作方法裡面，其實也經常去使用。（A3-09-01）

正念引導原佛子往覺知那方向走去的時候，個案現實生活好像沒有改變，但是個案的心卻變得比較平安，變得比較平靜，甚至變得比較知道自己要往哪個方向走，這跟社

會工作的優勢觀點，或者是社會工作者一個復原力的概念，其實都非常的相近。

能夠學習正念、運用正念，原佛子樂於將正念與他人分享，因此，他同時扮演了許多不同的角色。在正念團體中，原佛子當然是個帶領者，延續到社區工作時，他也是個把正念方法、技巧訊息帶給工作夥伴，以及社區大眾的教學者、推廣者。原佛子基於把團體工作延續到社區工作的實踐理念，他與正念夥伴於二〇一七年成立正念關懷協會，並擔任第一屆理事長負責推動協會業務。原佛子藉由協會去關懷受刑人、更生人及其家屬，協助矯正機關收容人生活適應、心靈成長及復歸社會之預備，以及協助更生人出獄後的生活重建等等，他以社會工作的專業方法，去支持更生人復歸社會，一步步落實將正念團體工作延續到社區工作，除了期待回到社區的成員能夠重新開始外，同時也希望帶動起社會良善的循環。

二、避免社會工作者發生耗竭現象

• 原來耗竭狀態是這樣來的

工作耗竭在社會工作者身上是經常發生的事情，在原佛子的印象中，他自己也發生過兩、三次。那時發現自己出現工作耗竭狀態時，原佛子先去詢問老師解脫之道，老師提出了逃避與面對的思考，第一個是離開當時的工作環境，第二個就是做更多的學習，從提升個人專業技能與素養，去突破自己的困境。結果，原佛子這兩件事情都做了，他離開第一個服務單位，並重新做一些學習，才把那個低潮度過。

不過時間很長，大概半年左右，整個人是灰暗的，可能晚上也會睡不著，甚至會冒冷汗，身心的狀況都會這樣，早上就不想上班，很多、很多這樣的狀況。

(A3-22-01)

第一次發生工作耗竭的時候，原佛子還沒有遇到正念，大概是進入社會工作一、兩年的時候，當時工作負擔太大是引發工作耗竭最主要的因素，包括寫紀錄、感覺沒辦法幫助到個案自己心裡面的壓力，或是沒辦法做到長官的期待，還有個案發生了自己不願

意看到、不想要的事情，因為內心沒得宣洩，所以充滿了負面、無望感，原佛子會不想去上班，甚至開始討厭身邊的人，討厭自己的主管。

其實我覺得學了正念之後，就讓我忽然間開始來看我自己的這個耗竭到底是什麼？我就看出，哦！原來因為工作一直進來，我有很多需要學習，我有很多需要照顧，我有很多、很多、很多、很多事情需要做，我把我最喜歡的東西就都放掉，就都放掉了，所以耗能的一直來，滋養的一直減少。我發現，原來耗竭的狀態是這樣子來的，所以正念就開始啟動了我，如何回轉這個耗竭的一個過程，慢慢來，我就是開始找滋養我的東西，開始去看清耗竭我的事情。（A3-22-02）

原佛子比較近期發生的工作耗竭，剛好是學習正念之前一點點的那段時間。當時正念課程老師請學員寫下自己的壓力指標，原佛子正好陷在工作耗竭之中，他的工作量很大，工作挑戰也很多，包括：一個月可能要接三十個新的個案，要做無數次的會談，以及進行很多的演講，還要做家族治療、個別會談、帶領家暴團體和性侵害團體等等。

其實，依原佛子那時的工作量與工作狀態，本來就很容易引發社會工作者的工作耗竭，尤其他也還是一個處於學習狀態的新手，加上社會工作環境變化很大，有時是在醫院工作，有時在監獄工作，有時則在地檢署工作、法院工作，直到學習正念之後，原佛子透過正念看清楚造成工作耗竭的原因，他開始回轉造成耗竭的部分，並以正念覺知選擇能夠滋養生命的事情，藉由正念來幫助自己，原佛子從此走出工作耗竭的狀態。

• 耗能越來越少、滋養越來越多

當時，原佛子需要準備很多新的資訊，例如：一個演講，可能要準備一個禮拜。他每天晚上要找資料到十一、二點，隔天要上班，孩子又小，所以整個負擔、壓力、精力都使得他身心耗竭，而體力、營養的補充卻又遠遠不足。原佛子表示，當時他就是全心專注在工作、突破工作，當然工作做完了，壓力就會小一點，但是忽然發現工作是持續不斷的來，那是一個無窮無盡的工作壓力，也是造成他工作耗竭的一個狀態。

第一步就是減少耗竭的，減少那個耗能的這個東西的持續增加。第二個就是增

加我自己滋養的部分。所以在那個時間，當我把耗能的減少，滋養提升的時候，耗竭的東西就慢慢真的減少，那種感覺就真的減少。（A3-22-03）

知道耗竭是怎麼來的，原佛子開始回轉造成耗竭的過程，因此，當有人要給他新的工作，或是他自己想要再加新工作的時候，就會提醒自己先暫緩一下，或者那個工作其實可以不需要那麼的耗能去做。另外，他也增加自己喜歡的事情，包括運動、靜坐、跟家人聊天，或是短時間聽音樂、短時間看電視，並加上改變飲食等等。

當開始調整情緒的時候，我就發現，哇！那個效果更好，因為耗能就感覺越來越少，感覺越來越少，那滋養的東西持續上升，然後我那個耗竭的狀況就消失了。

另外一個想法是，想法也會讓自己耗竭，就是太執著某一些事情的時候，那也會變成是耗能的，我發現到自己的耗能是行為面，情緒面，跟想法面都耗能，所以這三個都去改，都去滋養自己。（A3-22-04）

原佛子後來發現，造成耗竭最嚴重的部分，並不是外在的事情，而是內在對於自己的不滿意與責備，或者是負面的情緒指責自己，或者是沒有自信、內疚，這些種種的情緒。因此，情緒也是非常、非常耗能的一個部分，當他發現了這部分後，原佛子除了調整外在的工作內容外，接下來也調整了自己的情緒。

除了發現內在情緒造成自己的耗竭，原佛子又發現一件很特別的事情，現在他的工作越來越多，而且比民國一百年時的工作量大概多「三倍」，但是他覺察到自己耗能跟耗竭的狀況，大概只有那時候的「三分之一」，如此來回差了「九倍」，因此原佛子開玩笑的說，現在他可以處理比以前多達九倍的工作。事實上，原佛子自從學習正念，雖然覺察到個人的工作量提升了三倍，但是避免耗竭發生的免疫能力，卻也同時提升了三倍，他更清楚知道怎樣滋養自己，以避免工作耗竭的發生。

三、正念符合社會工作的多元需求

- 回到以正念服務個案的初心

現實中，有許多社會工作者好期待個案變好，因此造成個案壓力反而變大的情形，那是來自社會工作者想要個案變好，但是個案並不想變好的壓力。這讓原佛子想到自己過去的服務概念，也是一定要積極的協助個案變好，似乎唯有個案變好，才是他工作最重要的一個目標，但那其實是影響了個案，或是傷害了個案。因此，當原佛子將正念學習內化成為自己的一部分後，他回到最開始想把正念應用在社工專業領域，就是為了去服務個案的初心。

第一個是想要服務，就是有藥物濫用的，包括那時候在監獄的團體。學了之後才發現 MBCT 對於憂鬱症也有幫助，剛好我的工作有另外一個部分在診所，也會接觸到憂鬱症、焦慮症的病人，所以學了之後，第二個是運用在焦慮症跟憂鬱症病人的服務。第三個是因為我的工作性質，也有做一些社工專業人員的督導跟授課，其中發現很多社工在工作的過程很容易 burnout，不管是身心容易疲累，甚至也有一些身心的症狀會出現。我評估了之後，覺得除了對個案以外，對於社工本身自己的幫助其實也很大，所以就想也要教社工怎麼樣用正念來協助自己。（A4-01-02）

原佛子剛開始將正念運用在藥物濫用者、憂鬱症的病人，以及社會工作的專業訓練上面三個地方。以往，他在助人處遇有很多的理論跟方法，在藥物濫用的處遇裡面，也嘗試過認知療法、再犯預防的方法，或是焦點解決等等的方法，他覺得那些方法在實際工作上，都會有一些的不足的地方。因此，當時原佛子看到正念可以透過實際體驗，去深化個人的改變，並提升改變的動機跟意願這幾個區塊，十分符合他在運用其他理論方法所缺少的一些東西，同時也回到他自己想以正念服務個案的初心。

• 將正念帶進社會工作領域

原佛子第一次把正念運用到社會工作領域的機構是嘉南療養院，那是針對服務嚴重精神病人家屬紓壓的一天工作坊，後來再次邀請他繼續去帶正念工作坊，因而連續帶了三年，每一梯次八週，每次時間是二點五個小時，成員大概六到八位左右，團體開始之前還會有個課程說明會。由於家屬照顧嚴重的精神病人時間會非常久，因此身心常呈現

出疲憊的狀態，原佛子規劃一整個星期天的正念工作坊，從早上到下午，主要是針對病人家屬提供正念的紓壓練習，如果病人自己有意願，也可以報名來參加。

我記得這個是第一個用工作坊的方式，是用一天的。效果其實還蠻好的，那時候就包括吃葡萄乾、引導靜坐、長靜坐、身體掃描、行禪，這樣大概一天帶下來，家屬都可以覺得在那一天有被紓壓到。（A4-05-01）

原佛子舉了一個第二梯學員的例子，來說明學員學習正念的成效。那是一位認真練習的學員，已經學了四、五年左右的時間，直到現在都還有持續在練習。因為那位學員與原佛子每個月還有一次心理輔導的見面機會，所以能夠持續追蹤到現在。剛開始的情形，是因為那位學員很擔心家裡面孩子要結婚，加上其個人生命上的某些挫折，以及面臨退休生涯的種種狀況，因此造成身心失調，而正念練習終於使得那位學員回到平穩的生活狀態。

因為練習了正念，他自己也覺得，他的人生好像就開了另外一扇門，所以好像這些生命的一個歷程，他還是要經歷，但是就比他剛開始還沒有學正念之前，他都很擔心，他沒有辦法應付這些事情，不過學了正念之後，他自己提到說，因為他有這樣子的基礎，他就會好像就比較放心，也比較不會擔心。（A4-09-01）

學員因為正念的覺察自己，所以生活就過得很平穩，而不會再感到害怕或擔心。原佛子表示，那位原本焦慮不安的學員，覺得學習正念應該是人生這輩子，最寶貴的一件學習，不僅促使個人情緒改變了很多，甚至是在面對人生最後的死亡歷程，更能坦然不諱地去開始做準備。所以，現在也會介紹自己的家人與朋友一起去學習正念。

• 正念與社會工作的核心價值一致

將正念帶進社會工作領域，過程中如何去定位自己的角色？原佛子覺得自己比較像是教師，而不是治療師的角色。所謂比較像教師角色就是，他學了一個新的方法，然後把這個方法告訴學員，同時陪著學員一起做練習。雖然，原佛子和學員一起做練習，但是彼此程度上是有一段差距，所以，當學員有認真練習時，可能會產生某一些的問題跟

疑惑，他希望可以陪著學員，在出現某些練習上面、經驗上面，或是生活上面的疑惑時，原佛子可以給他們做一些解答。

社會工作其實某一些的處遇的理論跟方法，並沒有那麼的講究公平或者是正義，可能有些會是比较指導式的，或是比較干預式的，但是正念在這個部分，我覺得其實是很彰顯社會工作者的這個核心精神跟價值。我覺得這個方法不僅是回應了社會工作的價值，也落實在社會工作的操作面上，所以是可以相輔相成。（A4-13-01）

當原佛子把正念這個技巧或是方式，帶入到社會工作領域，他覺得正念所彰顯的核心價值，與社會工作追求平等這件事情很一致。原佛子希望服務者跟被服務者是站在一個平等的位置，而他覺得正念的精神，其實是很符合社會工作這個平等的價值，雖然帶領過程會有教師的身分，但是包括所有的練習，教師也是會一起做練習，或是教師自己沒有、自己做不到的事情，也就不會要求學員去做；另外，包括教師無條件接納課程學員的想法跟概念等等，其實在概念上面跟社會工作都非常的契合。

• 正念穩定社會工作者的情緒狀態

累積了實務的帶領經驗之後，又該如何把正念應用在社會問題多元的這個層面，原佛子提到了印象深刻的二〇一六年二月六日的臺南大地震，當時有很多社會工作者都出來協助，面臨了很多的死亡，社會工作者要面對很多家屬的傷痛，實際看到屍體、屍塊，甚至聞到那個味道，其實社會工作者本身也都有很大的創傷在裡面。

那個時候，我記得李老師就特別安排了一個叫做「正念收驚」的工作坊，在台南市立醫院胡主任的支持之下，去招募了很多的工作者，來做一個舒壓、減壓的一個方法。（A4-18-01）

在社會工作的災難社會工作部分，原佛子有提到一個很重要的方法，就是在災難過去之後，關於社會工作者的壓力紓解跟釋放。他覺得這是具備正念練習的社會工作者，在面臨多元社會問題的時候，可以更完整的提供服務跟幫助。在正念的過程當中，在高度危急或嚴重災難的現場，正念的一個學習跟幫助，也就可以穩定社會工作者在那種情

境下，個人內心的情緒狀態。

貳、正念在社會工作中的應用

一、處遇過程中的正念覺察

• 用正念與個案探討人生意義

學習正念之前，原佛子服務個案的方式比較是目標導向、問題導向，很多社會工作的處遇方法，包括：幫個案轉介，幫個案找錢，幫個案勸說，沒地方住的找地方住，沒有家的個案，就幫忙找一個安置的地方，心情不好的就規勸，或是建議吃藥、打針。

因為我發現，人之所以會產生苦，是因為你對於你人生要追求的那個意義跟目的，你有沒有很清楚，所以你的人生的因為沒有好的目標，沒有好的意義感，找不到意義，所以出現了人生的一些差錯，出現了人生的一些困難。（A1-16-01）

原佛子學習正念之後，這些事情還是一樣在做，但是，他覺得最大的差別，是從問題解決導向的處遇方法，變成是意義導向、意義目標導向，他開始會跟自己的個案談論，個人的人生意義是什麼？想要追求的是什麼？

學習正念之後，我所有的個案，包括：家暴的個案、性侵、藥癮的個案、監獄的個案、社區的個案，或者是憂鬱症的個案、焦慮症的個案，其實我們經常看到的，他人生最終的意義是什麼？他為什麼要來這一個，要過怎麼樣的生活？他怎麼面對他的活著？怎麼面對他的死亡？（A1-16-02）

有些毒癮的個案，可能以前常被歧視，加上自我價值感低落，因此會感到他們的人生過得好或不好也就都一樣，由於缺乏人生的意義與目標，因此就有了炒短線的心態。當原佛子帶著正念與個案探討生命歷程時，他覺得自己有點像存在主義、存在哲學在做助人工作的過程。

我覺得學了正念之後，比較大的差別是……，我覺得自己是一個，我更看重自

己，但是我也更看重我的個案，我不把我對他們的處遇、協助當成是幫助他們，那個已經整個改變了，我已經把「幫助」的這兩個詞拿掉了，變成是「陪伴」，陪伴他們一起走這一段路。（A1-18-01）

處遇過程中的正念覺察，使原佛子對個案的看法變得不一樣，即使有時遇到個案的狀況沒有辦法解決，也不會覺得應該要怎麼樣，他甚至會覺得，即使個案這輩子都沒有辦法解決那件事情，其實也沒有關係，下一輩子還會再來，沒有結束啊！何況人生又還沒有結束，所以真的不急，重點是要透過正念的覺察，去找到人生的意義與目標，才不致枉費此生辛苦的度過這一輩子。

• 正念同時覺察到自己跟個案

助人工作有一個互為主體性的概念，原佛子早年搞不清楚什麼叫做互為主體性？他在從事社會工作的第一個階段，認為社會工作者就是去幫助個案，提供自己的能力、專業給個案，因此主體在我自己，我可以給你什麼？或是我不能給你什麼？他就告訴個案能或不能給你什麼，其餘的就讓個案自己去想辦法。進入第二個階段，原佛子則是把他自己拿掉，他只是專注地去觀察個案發生了什麼？個案在想什麼，然後他就給個案什麼，但是，這兩個階段他都覺得不夠好，因為其中會遺漏掉很多細節。

學習正念之後，我就真正進入到第三個階段，我在服務個案的時候，我同時在覺察我自己，我這樣的服務是，我自己也覺得舒服嗎？個案也覺得舒服嗎？我真的是幫助到個案了嗎？我真的幫助到了他什麼？我自己的能力，我自己的狀態，是什麼樣子？（A1-17-01）

因為正念帶來的覺察，原佛子在服務個案的時候，會同時去覺察到他自己，跟覺察到個案，他也會把自己當成主體，所以當他不能幫助個案的時候，他會自然的跟個案表明，依照目前的情形，他沒有辦法提供具體的幫忙，然而在過去的服務經驗中，他原本是沒辦法說出幫不了忙這樣的話。

我是一個社工怎麼可以說：「我沒有辦法幫助你！」這一句話？或者是早期，

當我沒有辦法幫助個案的時候，就會很生氣對方，「你就是安奈啊！講不聽啊！所以，我就沒法度給你幫忙。」〈台語〉但是學習正念之後，這種的想法就變少了，我把他當主體，我也把我自己當主體，我不會因為他的問題，加諸在我自己的身上，我也試著不把我自己的概念，強加在個案的身上這樣子。（A1-17-02）

原佛子覺得學習正念之前，他把工作單純看成是一個自己喜歡做的事情，他能去幫助到別人，自己會很開心，加上個人也有很多的學習，讓他很享受這樣的一個過程，他很驕傲自己有這個身分去做那些事情。

以前提供個案服務時，原佛子心裡會很急，會要求 CP 值，要求效率、成效、成果，現在他則會覺得，如果個案沒有進度又怎樣？當他跟個案分享這樣子的想法後，結果個案反而鬆動了，忽然間就變得有進步，似乎正念專注當下與不積極作為的概念，讓原佛子跟個案都可以停留在一個適切的狀態。

二、生命由內而外的正念改變

• 正念吸引非自願性團體學員

原佛子最早是在高雄戒治所開始帶領正念戒癮團體。當時一個星期中有兩個梯次團體，每個星期進行一次，所以一個星期四個小時，一年下來將近有二百個小時針對成癮者的正念團體，時間大概持續了三年左右。除了在監獄裡面的團體，之後在社區服務，原佛子在身心診所，為憂鬱症跟焦慮症的病人開設八週的 MBCT 的課程，大概三年的時間，也開了六個梯次。

在嘉義監獄帶比較長期的家暴成員，就是他們有暴力的狀況，還有合併精神症狀的成員，做正念的練習。慢慢做又覺得不太夠，因為李老師的邀請，所以就成立了關懷協會，用一個多元性的方法，來幫助成癮的同學。（A1-20-01）

因為家暴防治法的規定，在監獄裡面特別設了「家暴專監」，所以會有一個工廠全部都是家暴犯，而家暴犯有兩種，一種是「違反保護令」，另一種「違反保護令罪」，

這兩種都是跟家庭有關係的受刑人，監獄社工安排他們固定來上原佛子的正念課，由於是強制性的不能拒絕，學員一次要上半年，就是二十四週的一個課程。

剛開始來常常會遇到的困難是，因為他們是被要求來的，他們對正念也不熟悉，也不認識，有時候會對練習產生排斥，或者是對老師產生排斥。正念的團體對於處理抗拒是很有一套啦！就是因為我們接納，接納你的抗拒，甚至協助或者一起覺察這個抗拒是什麼？通常同學很快就會放下心防。（A1-25-01）

非自願性個案是原佛子要經常面對的工作挑戰，尤其是帶領監獄裡的團體，更是難上加難。由於團體學員對帶領的老師存有刻板印象，因此若被安排參加團體輔導容易產生抗拒。原佛子應用正念療法的接納態度進行，當自己帶領團體時，除了接納學員的狀態、去標籤化，並因應不同的狀況，調整正念的練習，因此收到很好的成效。

• 正念不只處理表象而是內在需求

上正念課程對學員而言相較是輕鬆自在，尤其原佛子讓學員們去思考自己的生命意義，不像其他課程可能會有很多理智或知識面的學習，對學員們來講不容易進入到實際的生活。

因為社工常常被抱怨說他們不想上課，正念課就我沒有這個問題，社工不需要再去處理，他們不上課的這個想法，這個情緒。（A1-25-02）

原佛子覺得正念會讓學員們的生活與行為，從潛移默化中去改變，他認為正念是潛移默化的一個過程，因此學員可能並不會產生立即性的改變。原佛子發現他開始帶領正念之後，每次團體結束，如果社工邀請學員繼續來上課，他們大部分都會答應，甚至還會要求想再繼續上這樣子的課程。所以，正念同時也解決了社工安排課程的問題。

因為他覺得，他是被害人，怎麼會被害人要被關？加害人卻不用？那個檻過不去，但是因為正念的練習，讓他自己慢慢鬆，讓他自己有時間、有空間去想這件事情，憂鬱在沒有吃藥的時候就好了，他也更能夠去適應監獄的生活，人生也因為這樣有新的目標，有點像是陪著他做自我統整，統整好了，他的憂鬱就消失了，憂鬱

變成是一個表象，我們不是處理表象，而是他實際內在的需求。（A1-26-01）

原佛子舉了一位家暴個案的例子，因為跟舅舅出現一些狀況而入監服刑。剛進到監獄的時候，就有很嚴重的憂鬱傾向，個案還在社區的時候，甚至有自殺的想法，當進到監獄服刑，連續哭了三個月到半年左右的時間，每天都一直在流淚，憂鬱得很嚴重，但是上了半年正念課之後，整個憂鬱的狀況幾乎完全消失，個案自己也覺得是正念課提供的幫助，讓個案知道，原來自己一直很在意、一直放不下。

• 正念協助個案找到生命意義

原佛子覺得協助學員找到生命的意義，是正念團體裡面最重要的部分，而所有的練習都是要讓那個意義更彰顯出來，儘管學員們可能會想：「我的意義要不要這樣子？」原佛子就透過持續不斷的正念練習，讓學員們更深化自己的意義價值。

每個人都不一樣，每個人會在團體裡面出現不一樣的理解，那是他對他自己的理解，這是我設計從頭到尾的部分，要產生意義，你一定可能要先破除很多舊有的習慣。（A1-27-02）

原佛子覺得他的正念課程設計理念，都跟自己個人的生命經驗有關係，也就是所有的目標，都指向幫助個案找到他們生命的意義。想去除個案生命中自己所認為的苦，當然要去探索那個苦的來源，還有要如何去跟苦相處，相處了之後，再慢慢地讓那個苦變成生命的背景。原佛子就這樣運用正念，鼓勵學員們接受，並鼓勵他們持續練習。

破除舊習慣這一件事情，在正念的練習裡面也常常被運用，包括一些舊想法，甚至會有一些辯論、辯經討論的一個過程，這個就跟佛教在辯論經典上面，其實我們有時候也會討論這件事情，把他們看到的經典，跟正念的老師一起做討論。（A1-27-02）

其實，正念並不一定要教些什麼？正念教的那些方法只是讓人有幾個工具，但是正念要教的是工具怎樣用？在什麼時候用什麼工具？用在什麼地方？哪一個工具會比較有效？因此，原佛子帶領的正念團體，在監獄裡面就成了一個很活潑的團體。他表示課

程中的正念練習只是工具，事實上教會學員們使用工具不是重點，而是教他們什麼時候用什麼工具？那個才是重點。原佛子花很多時間去磨合，讓學員們跟正念這個工具逐漸結合為一體。

• 正念使自己變成承接個案的容器

雖然，原佛子每次都會設計團體內容去跟學員們對話，也會寫下明確的團體方案，但是在一個 24 週的團體實際操作過程中，卻會自然地變成是比較非結構式的團體，團體進行到後來，他則是會跟學員們一起討論，當下的生命目的跟意義是什麼？

我覺得變得不一樣的是，以前我在帶團體的時候，心是滿的，但是現在帶團體的時候，心是空的，空的才能夠容納個案的東西，才能夠有機會去回應到個案，也才能夠有機會去涵容、去包容個案的很多的苦，在我自己身上。（A1-32-01）

過去在團體開始前，原佛子總是先思考應對的策略，比如某個個案的狀況如何？是發生了什麼問題？又要如何幫助個案解決問題？另外，還要考慮許多現實的、表面的狀態，因此，第一個步驟要說什麼？第二個步驟要說什麼？第三個步驟說什麼？反觀現在，原佛子依然持續練習正念，並把正念練習應用到團體帶領，他只是抓住一個架構，並在進入團體前讓自己放空，正念練習使他自己變成一個容器，直接去承接個案心裡面的一些問題跟狀態。

三、將正念與社會工作專業結合

• 運用正念覺察打開個案視野

在團體工作專業應用過程中，正念並非立竿見影的改變個案，而是先去定義個案的苦。原佛子從正念的角度去定義苦這件事情，帶著學員們有信心的重新開始，不管以前自己是多麼的糟糕，或者因生了病感到沒有希望、無望感很重，正念的練習，都帶給他

們很多的希望，帶給他們很多新的思考、覺察，還有新的習慣、新的看見，包括原諒自己過去的行為，同時，也為自己的行為去重新負責，這些基礎都在正念覺察當中。因此，在原佛子帶領的團體裡面，他們就可以做非常多、非常多的事情。

我會先從他們為什麼會成癮開始，對成癮的開始，從心性，從習慣去說，從自動化反應、自動導航的那個部分，去說成癮這個東西，跟正念就開始做結合。開始說完之後，我會開始練習正念的葡萄乾，葡萄乾就會帶出他們的習慣，跟他們不願意接近身體感覺的那個狀態，還有帶出空虛，會用一個問題呈現出來，而這個問題，我們就介紹一個正念的練習，讓他們可以先去因應。有問題，他們還是希望解決，所以用一個正念練習來試圖幫忙解決。（A2-35-01）

原佛子會提醒學員們，那些因應問題的方法，只是很多正念練習中的一個，大家還要練習其他的方法，其實正念團體最主要的目的，是要透過正念的練習，打開大家的視野、想像的空間，以及想法的多元性。相對的，當學員的想法越多元、越開放，個人的情緒就可以因為不同的想法，而有一些抑制，包括成癮的開始階段。原佛子帶領成癮跟精神疾病家暴團體時，就是用這樣的方法，一小塊、一小塊的去為學員們分析說明。

• 正念提升覺知自我與情緒的能力

原佛子使用破題法，來跟學員講述正念練習的差異性，他經常在團體開始的時候，就直接跟大家說今天的主題要來談苦這個事情，然後在黑板上寫一個苦字，寫完苦字後便轉頭問大家：「阿你感覺什咪是苦？」〈台語〉當大家各自表述時，他就會把學員們講的那些苦逐一寫下來。

以前只要老婆不在家，就覺得她去討客兄，那個想法是很固著、很自動化的，但是現在開始跟他們討論，老婆不在家可能是去做什麼、做什麼，有很多的原因，也許真的到最後還是發現老婆去討客兄，但她不是每次不在時都去討客兄，可能十次只有一次，但是你還是要瞭解其他的九次，她到底做了什麼？（A2-35-02）

千人千般苦，苦苦不相同，對團體的學員們而言，苦是「情緒牙起來，就是乎伊去

啊！就乎伊去安奈。」〈台語〉原佛子會反問學員們，「阿是什咪乎伊去？是你乎伊去，阿是情緒乎伊去？是你抵頭前，阿是情緒抵頭前？」〈台語〉事實上學員們可能從來沒有想過，自己與情緒到底能有什麼不同？甚至是認為自己跟情緒還不都一樣，情緒就是自己，自己就是情緒啊？然而，原佛子會用正念的方法，進一步引導學員們想一想，他們似乎就會發覺，確實是有那麼一點點的不同。

每一個苦我都去同意他們，讓他們有被重視的感覺，我接下來就會再問，有一點像蘇格拉底的問句。就會問說，你們找出已經有苦，有哪些苦難？這些苦的原因是什麼？也把它寫出來、找出來，再把每個人講的原因，融合成幾個重要的因素，幾個重要的因素之後，我們再提出正念對這個因素的解決方法。（A2-38-01）

原佛子用正念詳細的加以說明，讓學員認知到其實自己是一個比較大的主體，而情緒可能只是一點點的部分，但是就在事發的那一刻，自己可能被個人情緒包了起來，所以自己的主體頓時消失不見，只剩下個人情緒在做反應而已，那時個人行為就不再是屬於主體自己了！

他們就「有有有，我有感覺。」就討論起「阿你ㄟ情緒是不是起起落落」，「有無？」〈台語〉有些人就會有些體驗，喔！原來我的情緒是起來，走一段時間還是會下降，我的疼痛也是，但是我的人還是我啊！所以，人就會變成是跟情緒可以分開。（A2-38-02）

讓學員們自己去思考，團體裡面總會有一、兩位學員主動回饋，自己確實曾有過覺知的經驗。原佛子在讓學員分享經驗之後，就開始逐步的把情緒跟自己進行解構，過程中會同時帶進正念練習，可能是給學員們聽一些難聽的聲音，或者是給一些比較不舒服的姿勢，或是靜坐久一點，讓學員們的身體感覺到酸痛，直到有情緒出來的狀態。當正念練習完了之後，原佛子就再次帶領大家進行討論，看看在前面的練習中是否發現？其實情緒跟自己是兩個可以分開的部分。

原佛子經常用正念的方法，去解構學員跟他們自己的情緒，跟自己的身體，跟自己的想法，解構後再回來看自己的想法、行為，他用正念的方式去帶領團體，所以團體時間就需要很長，當學員參加完一梯次後，下一梯還是可以報名參加，於是有些人就持續

參加了一、兩年的時間。

• 正念非自願性與社區個案皆適用

正念應用到團體工作，學員們的反應如何？原佛子沒有很仔細的詢問過學員，是如何評價在團體工作中運用正念練習這件事情，不過倒有很多機構會邀請他去參加研討，或是講授正念對於服務個案的幫助是什麼？原佛子通常是分享他在專業應用的兩個區塊，第一個是正念應用在成癮的個案身上，第二個是正念應用在憂鬱症個案的身上。

從我最剛開始在服務成癮者的時候，是用認知行為療法，再來轉變成 RP 就是預防復發，再有一個階段是改變階段的一個服務，一個協助，甚至還有焦點解決的方法。最後，這些方法有好、有壞的部分，不過最後發現正念可以補充這些方法的壞處，就是讓這些方法原本的缺點消失。（A3-08-01）

原佛子將正念運用在成癮個案的身上，雖然他們是比較屬於非自願性的案主，結果這部分卻是有蠻高的評價。儘管原佛子曾經使用過許多不同的療法，但總是感覺到有所不足的地方，現在因為有正念練習的加入，讓他在服務成癮者的工作過程中，開創了一條很新的道路。

開始上課的時候上八週，在練習的時候效果其實很好，但開始會遞減，遞減完之後，如果沒有讓他們有練習的機會，可能就會回到原點、原樣子，所以憂鬱症的個案其實是這樣子的一個部分。（A3-08-02）

正念應用在憂鬱症的部分，因為憂鬱症牽涉到專業的醫療層面，原佛子發現一個執行上比較困難的地方，是因為憂鬱症的病人大部分有服用藥物，雖然正念練習可以幫助病人減緩復發的時間，但是正念練習有一個困難點，就是個案本身必需要持續的練習，如果個案沒有持續練習，可能漏了一段時間沒有練習後，那個效果就會減低，到最後個案寧願選擇回去吃藥，而不再做練習。

除了想法的改變之外，還有直接體驗經驗上面，靜坐或是回去他們聽 CD 做練習的時候，他們都會有一個蠻強烈的感受，生活或者是憂鬱的狀況，他們比較能夠

去接受，不會像以前那麼害怕。（A4-06-01）

對原佛子來說，比較深刻的正念團體，其實是診所憂鬱症個案的團體。因為很多憂鬱會合併焦慮，病人會來參加正念團體，常常是因為他們不想吃很多的藥物，所以來做這個練習。原佛子自己的經驗是，完整的八週課程結束之後，學員們對於憂鬱的看法跟想法，都會有基本上的改變。因為在正念課程的練習裡面，包含了很多認知上的修正，例如：想法不是事實、耗竭漏斗之類的正念練習。

不過印象深刻的是，我覺得這個方法在八週結束之後，它的效果會慢慢遞減，這個是我也發現到另外的一件很重要的事情，所以曾經也因為這樣子，而開了進階版，大概每個月會請他們回來，上兩個小時，不到三個小時的課程，持續了一年，效果都還不錯。（A4-06-01）

原佛子帶領憂鬱症的團體，當然希望學員的憂鬱症狀可以減緩，因此，當時招募個案的時候，是特別挑選已經不是急性期，而是緩解期的學員，第一個目的是希望他們憂鬱症的症狀，不要嚴重的復發。第二個目的是希望他們因為學習正念，能對人生目標的追尋有一個新體驗。此外，一個比較具體的目標，是透過正念專注地覺察更瞭解自己。

正念療法對社會工作專業而言，還是一個很新的方法，無論是在監獄的學員，或是在社區的學員，都可以透過持續練習而得到效果。原佛子認為正念不是概念性的空談，尤其人們在實際正念練習之後，腦部會產生某些神經傳導的改變，所以在成癮改變的社會工作上，正念對他的專業幫助非常大，現在已是他持續在使用的工作方法之一。

四、正念心生活帶來新生活

• 正念心生活的概念

原佛子嘗試過許多協助毒品個案的模式，例如：認知行為、焦點解決短期治療、預防復發等等，最後，他用正念療法來協助毒品的個案，發現從覺知自己身體的感受，可以讓他們深入的回溯到更早之前，個案自己成癮的認知跟想法，而且，正念療法透過身

體的覺知、想法的覺知，加上許多慈心感恩的練習，能讓個案的覺知能重新再回到他個人的身上。

因為成癮者他會有一個傾向就是，否認成癮對他們本身的危害性。當這樣子一個想法和概念持續地去否認的時候，他們就會跟自己脫節，也跟自己的生活脫節。

(A5-09-01)

共事多年的嘉義監獄秘書提到多元處遇戒癮模式，指出在協助毒品個案時，不能只用一種方法，而是需要多元的方法，才能夠完整地協助個案，原佛子從這一個概念中發現，要幫助成癮個案也不能只告訴他們要怎麼戒癮這一件事情，是要告訴他們怎麼樣有新的生活，而且必須是一個多元的新生活。例如：個案想要改善的除了身體，除了成癮物質，也包含他的家人，包含他生命品質的改善，包含他工作的改善，包含他跟別人人際互動的改變，包括對生活方式的價值信仰改變。

因為要改變的東西，比之前只討論在成癮物質的改變，之後，我就想說那應該就是一個新的生活的改變，所以再加上正念，就變成正念新生活的運動。(A5-09-02)

有了以正念療法為核心的生活概念，原佛子運用「正念新生活」協助毒品個案的模式逐漸成形，他所秉持的新生活理念，是透過正念療法的覺知練習，去開啟個案原本想逃避的生活模式。個案可能想逃避生活的困難，逃避生活的痛苦，逃避生活當中的人際關係，但當下經歷的無論是開心的、痛苦的、難過的事情，正念覺知都可以提醒個案勇敢的去面對現實。

正念新生活是開展一個成癮者，他重新回到自己生命主軸、生命道路、生命軌道的一個服務模式。(A5-18-01)

原佛子所提出的「正念新〈心〉生活」其實有兩個意涵，一個是「心」的生活，一個是「新」的生活，心、新原本是同音異字，最後會選擇新的生活，是因為許多成癮朋友表達出成癮的生活當中，其實是很痛苦的內在心聲，他們十分渴望擁有一個新的生活模式，但是，卻苦尋不著。原佛子認為正念練習在經驗或學理上面，可以為個人的生命帶來不同的改變，並創造出一個新的生活模式。他個人就因為學了正念療法之後，覺得自己的生命品質與生活方式，從此有了明顯改變，彷彿變成一個新的自己，包括：日常

吃的東西、穿的、用的、想的，都跟以前不太一樣，連面對困難的方式也都不同。對他而言，這已經是一個新的生活方式。

• 心苗的正念新生活

原佛子主要應用正念新生活的領域，主要是在嘉義監獄，他有兩個服務的對象，一個是成癮者，一個是家暴加害人，但家暴加害人的服務其實納入成癮者這區塊，所以，正念新生活針對的對象，比較是毒品受刑人的部分。監獄受刑人如何練習正念新生活？原佛子表示，其實是從認識自己、覺察自己開始，包括：認識自己為什麼會用毒品，自己怎樣跟自己相處，並以正念新生活的概念，回到生活當中去練習正念覺察，例如：回到工廠，或是回到舍房的時候，他們需要先用心練習體驗後，然後再回到團體課程裡面去做分享，透過更多精神層次上面的思考，讓自己整個生活的步驟跟方法、人際互動的關係都一併獲得改善。

我們在監獄的服務，就透過成立協會來進行，所以現在正念關懷協會的主軸，其實是協助個案獲得一個新的生活，那個新生活的動力來源，就是正念的練習，跟正念的精神。（A5-20-01）

協會成立至今已有五年，最早是李老師在監獄帶領的正念團體課程，其中包含了團體課程延伸出來的「正念家族」，正念志工通訊服務，個案家庭關懷訪視，出獄正念家族成員陪伴，以及就業、創業的輔導跟服務。原佛子表示，協會的服務分成兩個層次：第一個層次是助人者的層次，就是像他一樣的專業助人者跟志願服務者，他們透過正念療法的學習與持續練習，幫助助人者保有自己的生命力量，讓他們不會因為服務太困難的個案，而產生工作上的耗竭，使他們擁有充沛的活力，能去服務困難的個案。第二個層次是協助個案建立正念新生活的層次，也是現在協會主要提供的服務項目。

現在是依循燕蕙老師以前的設計，我們有通訊的服務，有團體課程的服務，有家族的通信，還有家族每年會有一個家庭日的聚會，我們還會去訪視個案的家庭，如果個案他們有需要一些書籍，我們有提供書籍的贈閱服務，因為我們還有通信服

務，其中有一本叫做「心苗園」的雜誌，會提供給個案。（A5-20-01）

正念新生活模式已逐漸建立起來，未來是否會推廣到其他服務對象？原佛子表示，現在服務的這群同學彼此熟悉度比較高，也嘗試應用正念療法比較多年，加上他們本身是成癮的個案，生活的混亂程度比一般個案為高，因此，透過正念新生活的協助，成效性相對是比較好。至於其他個案目前已經有完整的服務模式，效果也都很好，所以還沒有積極往外推廣的想法，當下仍是以監獄的成癮個案為主要服務對象。

• 社工師的正念角色

透過正念新生活模式讓個案體驗到 being 的生命狀態，但就一位社會工作者的角色而言，本身其實是背負了績效壓力的問題解決者。原佛子覺得，當藉著正念練習去與個案討論內在的苦，而不是去解決目標性的問題時，雖然看似不執著目標的達成，但是因為不執著之後，服務的效率反而會變得更好。在個案服務方面可以概分為兩部分，一個是精神心理層次的協助，另外一個是實際物質層面跟資源層面的協助。原佛子以正念療法提升個案精神心理層次的解放跟放下，當個案的心理歷程達到放下程度，想法也會跟著產生改變，此時可能心理資源自然而然就會出現。

他變得比較有動力、有意願去改變，去提升自己的時候，外在環境的改變，就會水到渠成，他不需要去靠別人，而是靠自己，他就可以達成，原本他覺得要靠別人的這一件事，整體來看，提升內在精神的力量，提升個案對自我的覺知，其實，反而是讓個案的效能，整體的效能是提升的。（A5-13-01）

身為社會工作者為何需要個案戒掉成癮這件事，終極目的是為了讓個案有更好的生命品質跟價值。原佛子以正念教師的角色去看社工師的工作目標，到最後並不是真正要讓個案戒癮成功，因為所謂的成功、不成功，其實是一個社會建構的概念，回到個案的本質身上，如果目標變成是他們想要生命過得豐富、愉快、平安、喜樂的時候，他們就有選擇的能力，他們的生命就會變成自由，兩相比較起來，社會工作的目標意義將會變得不同，感覺好像是有一個目標，但是那個目標卻讓個案更痛苦，更不知所措。

回過頭來，正念也幫助我思考，我們原本所設定的那一個工作目標，是不是可以改變，包括成癮的這個部分。（A5-14-02）

社會工作專業提醒社會工作者要小心落入專業控制而不自知，並且當社會工作者積極想要改變個案時，同樣也不能忽視案主自決這個專業概念。原佛子覺得正念療法跟社會工作案主自決的概念其實很相近，但是社會工作經常讓人感覺到，當中有一點社會控制的意味，尤其是司法社會工作好像需要對社會做出一些交代，但是社會控制並不是社會工作的最主要精神，甚至社會工作者要避免被使用在一個社會控制的過程，所以這是社會工作一個兩難的問題。

正念剛好就很美妙的解決了這一件事情，他避開了所謂的社會控制，但是也增加了個案案主自決的這一個部分。（A5-16-01）

如何在社工師與正念教師的角色上維持一個平衡？原佛子覺得自己在工作上面，並沒有一絲絲的影響，或造成兩個專業角色不平衡的地方，他倒是覺得其實是更平衡的一個狀態，不論是治療師或正念教師的角色，他對於個案的服務效果也沒有差別。社會工作者的角色原本就很多元，在實際工作服務的時候，社會工作者可能是輔導者、治療者、教師、陪伴者，也可能是引導者，因此對原佛子來說，他們的角色就是如此多元，同時是社工師與正念教師的角色，並不會有衝突現象的發生。

五、正念對社會工作專業的重要性

• 正念足以應付專業挑戰

將正念與社會工作專業結合，透過正念練習的團體帶領，展現出社會工作最原始核心的助人價值，落實在公益、平等、無條件的接納與不批判這些事情上。由於社會工作可能面臨很多非自願性案主，例如：面對弱勢的案主，就經常會有一些刻板印象，或者是標籤化在那群人的身上。

很難避免說社會工作者在工作久了之後，也會沾染了那樣子的一個標籤化而不

自覺，但是透過正念的這樣子的一個方法，它促使社會工作者在工作的時候，就直接的去覺察，反省自己是不是有這樣的標籤的概念，所以剛好是很符合，社會工作的精神跟概念。(A4-13-02)

正念能夠真正落實社會公平、正義、平等這樣的價值，是否也可以提升或強化社會工作面對專業挑戰時的能力？原佛子認為社會工作的專業挑戰，大概分成三個層次。第一個是社會問題多元化的挑戰，因此社會工作者經常要面對全新的問題。第二個是社會工作專業，社會工作者社群提升專業度的挑戰。第三個是社會工作者本身，個人自己的工作適應與情緒調適挑戰。社會工作專業挑戰分別來自大、中、小三個層面，原佛子覺得正念加入社會工作的處遇工作裡面，將可以應付這三個層面的專業挑戰。

我覺得正念會比其他療法更能夠靠近到生命意義跟價值的一個方法。所以，如果社工學了正念，即使會遇到的專業挑戰很多，但是歸納出來，我們可以往這個方向去面對、去進行。(A4-17-02)

家庭治療大師 Satir 的冰山理論，將人分成水面上的外在行為，與水面下的內在反應，原佛子借用 Satir 的冰山理論，來呼應第一個社會多元問題的產生。他認為每個人的冰山最重要，也是最深層的部分，就是我們的價值跟生命意義之所在。原佛子認為，正念是面對社會多元問題產生的一個有效方法，因為正念是處理關於人的核心概念，包括意義與價值，也包括生活目標的改變。所以，不管社會問題的改變如何？如果可以接觸到每個人深層的內在，當意義價值改變的時候，很多表面的問題比較容易去看得清楚跟解決。

我覺得正念的加入，給社工就是多了一個工具來使用，如果社會工作者學習了這個方法，就好像手上多了一個武器，去面對他的工作困難。(A4-17-03)

關於正念應用在第二個社會工作專業成長的部分，原佛子表示，因為在臺灣社會工作專業還算是很年輕的一個專業，所以還需要吸收很多從其他不同地方來的專業觀念，不管是社會學、心理學、醫學等等，以充實社會工作在助人處遇上更多不同的方法，而正念無疑就提供了一個好的方法，可以彌補其他方法的不足。

這樣子品質會更好，他就可以幫助更多的人，包括心性的更穩定，情緒更穩定，

自己的生命價值可以獲得澄清，包括 burnout 的減少，就可以持續地去幫助我們的個案。（A4-17-04）

正念如何提供第三個社會工作者自己本身的幫助，原佛子本身其實就是一個很好的例子，他舉自身在社會工作提供服務的過程中，經常放在心上的一個概念——「使用你自己」表示，持續的正念練習，就可以讓社會工作者自己成為服務時的助人工具。由於正念是經驗式的練習，透過當下內在的覺察，可以讓社會工作者把自己這一個助人工具鍛煉、訓練的更優質、更好，相對在從事社會工作時，就能發揮出專業的服務品質。

• 正念能維持良好的專業狀態

原佛子心裡有個美好的想像，如果有更多的社會工作者去學習正念這個方法，其實可以形成一個同儕自助團體。他覺得正念應用在多元的處遇工作，或是在專業的成長，跟個人的調適方面，其實是同時具備了三個層面的經驗與過程，就好像一部機器，偶爾也需要進行保養，添加潤滑油、順個油路一樣，對於社會工作肯定有莫大的幫助。

社會工作者在高壓的一個環境當中，其實常常不自覺就過度的付出，我就覺得需要有一些方法來幫助他們，再回到平常的這樣的一個狀態。所以我覺得，光看其他的方法好像不太有像正念這樣子，能夠那麼全方位的，幫助到一個社會工作者的一個方法。（A4-19-01）

透過正念學習與持久的練習，能夠讓社會工作者維持一個良好的專業狀態，原佛子覺得正念可以深化或強化社會工作本身的價值，也因為正念很符合社會工作的價值，所以在講求平等、公平、正義的過程中，社會工作者應用正念進行處遇的時候，特別顯出其接納、包容與信任的協調感。

包括我們有很多的個案，不同的個案，我們在結束第一個個案的時候，我們的情緒會很快的平穩，我們就不會把第一個個案所帶給我們的情緒，帶到第二個個案的身上，所以對於個案的一個服務品質就會提高。（A4-20-02）

尤其正念具有減壓的效果，可以讓人舒緩情緒壓力，讓自己的身心獲得平衡，當社

會工作者在執行一些困難、充滿許多情緒的工作時，若能讓自己保持在正念的狀態，更可以快速的調適個人情緒。原佛子覺得正念可以使社會工作者的專業態度，更加符合社會工作的倫理價值與精神，而且隨時隨地的去提醒跟覺察。當社會工作結合正念專業應用的時候，對於助人工作的執行，就會產生正面的影響，在倫理價值的選擇上，也會是一個比較正確的方向。

因為社會工作有一個狀況，就是服務很多不同的個案，如果你的情緒會卡在自己心裡面的時候，就容易影響到下一個個案，你對那個案工作上面的一個判斷跟服務。所以我覺得，如果正念的學習對於工作執行，將會讓他更清楚。（A4-20-02）

原佛子自己的工作分為早中晚三個梯次，他經常會運用在開車從 A 地到 B 地的時間，路程中就做一些專注的呼吸。原佛子將自己的感覺，放在身體上面的覺知，讓想法自然的不去反應，因此，他內在的許多情緒，會在那個時候消散，也有些想法會在那個時候，讓腦子自己進行整理，他覺得如此比以前一直用腦子想事情要怎麼做？要怎麼去因應？最後的效果還會來得好很多。因此，原佛子也就比較不會把上一個工作的角色位置、想法及情緒，帶到下一個工作去，正念也就成為他維持良好專業狀態的利器。

• 正念使環境壓力自然的變少

有一些社會工作的服務對象，最近給了原佛子一個回饋說，他的工作看起來都很優雅，而原佛子聽到這樣的形容笑著表示，他在社會工作專業上，有時自己也會覺得緊張或焦慮，不過也有人會反應說，其實旁人並看不出來原佛子的緊張跟焦慮，就是感覺好像都很平穩、平淡，好像他的精神一直都很飽滿。

我會覺得那個是，因為我專注在我當下的這個工作上面，而不被之前或被之後的工作影響，這個是我覺得正念對我的幫助。（A4-21-02）

內心有些小劇場，而旁人卻看不出來，原佛子歸功於正念最原始的精神——專注跟覺察。事實上，社會工作者要經常面臨一個混亂的工作環境，例如：他要去個案家裡做家訪，但那個環境可能是第一次去，而原佛子就用正念讓自己保持專注，或是保持覺察

的時候，他對環境所引發的壓力感受，也自然而然的變少了。

你可以專注的跟你的個案去談話，你可以清楚地覺察環境的細節，你可以同時的覺察你自己心裡面的狀態，跟清楚自己在某樣的狀態，你該怎樣的處遇？用什麼樣的方法？要講什麼話？對方的情緒是什麼？你自己的狀態是什麼？所以，正念對我社會工作能力的表現，就是我好像變得很清楚的一個人，不會模模糊糊的，到一個地方，讓我可以專注的跟我的個案說話。（A4-22-01）

正念練習久了之後，當原佛子去到個案家裡，即使現場是一個極其複雜的環境，他仍然可以用一個清楚的覺知狀態，去面對個案跟面對那個環境。當然要隨時保持專注的覺察並不容易，原佛子坦承會有一些其他的干擾，頭腦裡有許多的想法會跑出來，可能一下想到待會要做什麼？或是回想剛剛跟上一個個案講到了什麼？當那樣的想法跑出來的時候，他會正念的覺察並把它們忽略掉。原佛子表示，在正念練習專注呼吸的時候，他經常在做這樣的練習，練習對於腦中所出現的一些想法，採取不評價的應對，覺察了就是把它放著，然後可以專注在自己當下要做的事情。

• 正念觸發個案改變的動機

其實，來到治療室或是到診所的個案，每個個案的狀況也都是很複雜，因此個案在說話表達的時候，經常是沒有經過整理的想法，所以講出來的話，跟他們內心真正想要表達的可能不太一致。原佛子會從經驗上，去理解他們的苦，反而這些非自願性案主，他們就會轉變成自願性要去改變，因為離苦得樂是大家都想要的事情。

當他理解了說，哦！原來你有看到我的苦的時候，他願意把他的苦拿掉，我們就有機會去跟他一起工作。我覺得這個是其他的療法，不太容易做到的事情。（A4-23-03）

原佛子覺得正念在社會工作上，幫助他更清楚、更有同理心去理解個案，讓他能在一片混亂的對話裡面，聽懂個案到底要表達的是什麼？也就會更容易做出澄清，而個案也會感受到，原佛子幫助他澄清了自己，那個原本還很混亂的想法。

實際是有一些的影響，到最後，他對他自己的生命意義，都可能有些改變，包括對於當下的一個覺知，跟他的家人也會，狀況會有一些變得不一樣。我覺得從大到小，從自己到他跟環境的關係，其實都是一個重要的改變。（A4-25-01）

原佛子覺得正念練習是觸發一個人改變的動機，十分有效的一個好方法。因為案主的想法被理解了，原本對社會工作並不是很瞭解的服務對象，會開始對社會工作者的工作印象改觀。首先，他們會比較願意接受幫助、接受服務，他們會開始願意覺察自己，而覺察自己就有機會改變，即使還沒有到達改變的過程，但是他們就會進入改變的思考跟準備期。

他們生命裡面，那個空虛感減少了，他們更有人生的目標，他們更有方法去面對困難。當這樣的時候，那個對於生命或者生活的信心也會提升，這個是我覺得不同於我們要去改變的，原本要去改變的那個目標，那個標的。所以變成是，我們不是改變這個人的行為，而是改變這個人的本質。（A4-25-02）

原佛子覺得對服務對象帶來最大的影響，也許不是剛開始社會工作者要改變他們的那些東西，例如：針對非自願性案主的戒賭，憂鬱症的病人減少憂鬱，使社會工作者自己更有活力去工作，原佛子覺得這些其實都是表象，正念提供最大的影響，反而是人們對於生命意義開始變得有些不一樣了。

• 讓社會工作者更有機會應用正念

正念對於原佛子在社會工作上面的意義，他發現其實是經過自己長期練習，才有這樣的結果，並不是在上完八週正念課程之後，就能有如此具體的結果。所以，他覺得如想強化正念在社會工作領域的專業應用，可能還需要一段漫長的過程，例如：需要有經驗團體的研習帶領，並普及正念專業學習的持續性推動，讓社會工作者可以更有機會去接觸到正念。

因為社工的薪水其實不高，所以怎麼樣加強正念在社工領域的應用，我覺得讓更多的社工有機會，去學習到正念的一個方法跟概念是重要的。（A4-27-02）

原佛子認為，若去看看助人專業工作者學習正念的比例，無論是醫生、護理師、心理師、社工師、教師，好像社會工作者稍微少了一些，那可能是跟學習費用有關係。至於正念在社會工作的專業應用，原佛子舉了正念關懷協會的實際工作為例，他們用專業的社會工作方法去幫助個案，而正念能夠提出一些新方案的構想，這個也可以加強社會工作者應用正念作為提供幫助時的方法。

大概就是有三個，第一個是多一點人去練習正念、經驗正念；第二個是在實證研究上面；第三個在實務工作上面的一個推展要持續地進行。（A4-27-03）

研究訪談來到最後的尾聲，原佛子表示，目前正念在臺灣社會工作的專業應用其實還是少數，因此並沒有累積很多的經驗，他可能是個例外，有比較多的實務應用經驗，畢竟社會工作的領域很廣泛，在心理衛生社會工作者的運用，也許會比其他的專業工作者多一些些。

另外，研究的實證發表也是相當重要，當有社會工作運用正念所產生的效果實證研究，可能會促使更多的社會工作者，有信心在社會工作專業上使用正念的方法。原佛子期待，未來正念教育可以有機會，從社會工作學校教育，到社工師養成訓練的階段，就能把正念療法加入學習的內容，他覺得那將會是一件很好的事情。所以，在社會工作者養成教育就開始接觸正念，也許會是當下可以去做的一件事情。

第五章 研究分析與討論

本研究是以一位社工師研究參與者對正念療法學習應用的內在歷程與實務經驗探討，整理出關於：影響正念療法學習之因素、運用正念療法的自我照顧經驗、正念療法引發的自我轉化經驗，以及正念療法在社工領域之應用經驗。以下研究者將結合文獻進行分析與討論，期盼藉由研究參與者學習正念療法與社會工作領域應用之視野，來瞭解社會工作者如何應用正念療法於專業助人領域，以達到本研究初始擬定之目的。

第一節 影響正念療法學習之因素

壹、成長背景引發正念療法學習動機

一、來自父親的重大影響因素

學習動機是指引起學習者開始進行並維持學習活動，並導致該學習活動趨向學習者所設定目標的內在心理歷程（張春興，1996）。內在聚焦什麼？自然就表現出什麼？研究參與者在訪談一開始，就先提到父親角色對他個人的影響。由於父親形象強烈又鮮明地成為研究參與者學習模仿的榜樣，他從小就想要跟父親有一樣的人生目標，因此父親所做的任何事情，都能引起他的高度興趣，並在成長過程中，一路依循著跟父親相同的人生目標進行學習與發展，這對研究參與者而言，其父親不僅僅是家庭成員的角色，更是他學習過程的重要教師，對他之後學習正念有著重大的影響。

研究參與者雖然知道父親在練習靜坐，但父親並沒有對其做清楚的說明，當研究參與者自行尋找正念學習靜坐方式之後，再回去跟父親分享及印證學習了什麼？練習了什麼？而父親表現出好奇與正向的回應，鼓勵了研究參與者持續學習正念的動機，當研究參與者受到父親的肯定與鼓勵，他會覺得自己是走在一個對的方向，不只是可以繼續學習前進，同時也跟父親的人生目標有更多連結。正念療法學習者是否有穩定持久的學習

動機，相對影響到學習者的經驗歷程與學習效果（Kabat-Zinn, 2013）。因此，如果研究參與者並沒有獲得父親的支持，他可能並不會持續的學習，或者對於正念學習依然保持懷疑的態度，終究不會獲得正念學習為其帶來的效果。

二、來自破除宗教信仰迷思的因素

動機就心理學分析是指引發個體活動或維持已引發的活動，並促使該活動朝某一目標進行的內在歷程（葉湘郁，2017）。因為對外在活動感到疑惑，讓人有了想要找尋答案的內在衝動，研究參與者除了受父親形象潛移默化的影響之外，其家庭的傳統宗教信仰，也是促使他朝向正念學習之路的重要關鍵。由於研究參與者家族信仰天道，其中對於不可以「參禪打坐」這件事，令其感到十分的不解與疑惑，他想要確認參禪打坐是否真的會使人走火入魔？尤其，研究參與者父親每天早上都會做腹式呼吸法的靜坐練習，即使研究參與者當時年紀尚小，卻已經點燃他內對於正念靜坐的學習興趣，這一股引發他產生正念學習的內在動力，逐漸促使他一步步地尋找學習正念的機會。

由於靜坐在研究參與者的家族信仰中有比較多想像空間，他剛開始學習正念練習的首要理由，是想要取得父親的認同，接著研究參與者想進一步確認，正念練習跟家族宗教理念是否真的有所衝突，結果其父親認為正念練習並不是通靈或求神通，不僅贊同他的正念學習，更詢問了研究參與者正念練習的方法。張春興（1996）即指出，在社會情境中，個人對他人存有與其親近的內在需求，需要他人的關心、需要夥伴友誼、需要他人的認可與協同合作等等，此稱之為社會性動機。研究參與者因為想要跟父親一樣的人生，在獲得父親的認可與支持下，他更有信心正念練習與宗教信仰足以相輔相成，在去除內在的擔心與疑惑後，就更強化了他學習正念療法的動機。

貳、社會工作對深化正念學習之影響

一、外在需求影響內在動機

一般人的學習受到內在動機或外在動機的引發後，對其學習目標設定也會有很大的影響，屬於內在動機的學習者傾向設定精熟目標，而屬於外在動機的學習者傾向設定表現目標（葉玉珠，2010）。研究參與者在解除靜坐與信仰上的疑惑後，開始想將正念帶給身邊的人，一開始他刻意跟父親分享正念的學習，一方面是想獲得父親的支持與認可，而背後動機是為了降低把正念帶進家族生活與宗教的阻力。研究參與者在學習正念的過程中，同時具備了想把正念練習精熟的內在動機，以及想要將正念學習展現在大家面前的明確意圖。他覺得自己是一個特別的人，內在一直在追求一個可以永續練習的方法，而正念練習就是一件可以讓他持續做到死的事情，他可以不斷、不斷的練習精熟，而且還要把學習到的正念帶給身旁的家人、朋友，這些內、外在因素正好符合他的人生追求目標。

個人若能將學習的外在動機轉化為內在動機，則比較會產生持續性的學習，進而不斷地追求新知與精熟相關知識（葉玉珠，2010）。研究參與者從正念學習者到成為正念帶領者，有兩個主要影響因素，其一是跟媽媽、姊姊都擔任老師有關；其二是他開始學習正念時，就已經在從事社會工作，他想要成為正念老師，主要是因為他服務的個案有需要。如果就研究參與者自己的需求，當他找到可以持續練習的方法，也解除了宗教上的疑惑，對於正念的學習也就獲得了滿足，失去內在動機相對學習意願就會下降，由於他覺得社會工作服務的個案裡面，同樣也有正念練習課程的需求，這促使他進一步更深入去學習正念，因此對研究參與者而言，努力學習成為正念教師並非他一開始的目標，而是在他整個正念學習的歷程中，逐漸擴大正念學習與應用的視野，並將他內在想要服務個案的動機，轉化成為外在持續學習的動力。

二、正念提供學習的內在酬賞

個人學習動機（motivation to learn）研究指出，學習歷程具有持續性動機者，其呈

現的普遍特質（general trait）會促使個人持續地追求知識與精熟，並且有將學習動機轉變為內在酬賞（intrinsically rewarding）的性質，或是將學習歷程視為一種義務（Brophy, 1987）。當研究參與者開始將正念運用在社會工作時，他自己覺得既然要把正念帶給服務對象，所以就有義務更要把正念學好，尤其在他持續學習正念之後，他對於人生的苦有了更多理解，這樣的收穫讓他更願意去繼續學習。特別是經過持續的練習，即使他發現生命中仍然有許多苦的存在，但他持續的正念練習，可以讓輕安的心經常出現，雖然那是他對於正念練習工具性上的追求，但卻是真真實實持續練習正念可以獲得的成果，顯然正念讓他內在感覺越來越開心、越來越快樂。

三、工作需求影響深化學習動機

心理性動機會影響工作者參與的程度，而心理性動機包含成就動機、親和動機與權力動機，也就是說服務工作是追求成就表現的來源之一（葉湘郁，2017）。研究參與者本身是心理衛生社會工作的專科，平常已有涉略心理輔導或治療處遇的技術跟方法，他想要學習一門技術跟方法來幫助成癮者、藥物濫用者，那是引發他學習正念的原始動機之一。

研究參與者為何沒有深入其他輔導處遇的技術或方法？除了與他自己的家庭、宗教背景有關外，更直接的因素是來自其個人對正念練習的收穫，因此，在他將正念運用於服務對象時，心裡同樣也期待著個案可以跟他一樣離苦得樂，而事實上無論個案之後的改變如何？在服務成就、親和感與權力關係上，都已經同時強化了他持續學習正念的心理動機。

另外，若以社會性動機來看，當研究參與者工作所隸屬的專業社群裡，有同事們也對正念課程表達出學習興趣時，他知道同事們想要透過正念來幫助個人降低工作壓力，在個體需要他人的認可與協同合作的影響下，自然而然又激勵了研究參與者，更加積極努力地投入正念的學習與分享。

四、受到個人內在理想影響

從正念的角度來看，學習動機的強弱直接影響學習者對於學習專注力與持續性，而正念療法的學習不僅僅是一門專注或禪修的技巧，而是必須要持之以恆的不斷練習，來將正念覺知融入現實生活，最終要能成為學習者的生活方式，方能在每一個當下發揮正念覺知的效用（Kabat-Zinn, 2013）。當研究參與者全心投入正念學習，並為自己帶來體驗與改變，在透過持續學習並累積帶領經驗之後，他除了意識到培養正念態度的重要性之外，也意識到缺乏練習就會回到自然反應的狀態，因此想把正念覺知融入生活，就成了影響他持續練習的因素。

張春興（1996）表示，社會化權力動機較強的人，關心社會也走入社會，比較有正義感，並期待解除別人的痛苦，維護社會安全，從而達到影響別人或助益社會的目的，通常他們都有很深的使命感，也會是以服務為目的的助人工作者，以藉此來實現個人的內在理想。研究者從訪談過程中發現，研究參與者因追求其人生目標，而引發正念學習的動機，由於正念練習為他帶來內在喜樂，他認為社會工作的服務對象也有需求，在期待正念解除他人痛苦的驅力下，促使他更加深化對於正念學習的動機。若以生命脈絡視角來看，研究參與者無論是帶著使命感關心社會、走入社會，在在處處都在實現其個人內在理想的生命目標，那是對於父親精神的傳承，也是他對宗教信仰的實踐。

參、個人價值對正念學習歷程之影響

一、教學態度影響正念的學習

學習是個人因經驗或練習而獲得知識技能或產生新的行為，並成為持久改變的經驗歷程（黃碧霞，2018）。研究參與者原本就對靜坐內觀具有高度興趣，他想要在助人過程中找到自己，而在正念學習過程中，他感受到活在當下的自在美好，從此確認了人生追求的方向，若依行為認知理論分成古典制約、操作制約、社會學習、認知學習與訊息處

理學習等歷程來看，研究參與者從開始接觸正念學習，到自己不斷的反覆練習，他在刺激與反應的經驗過程中，逐漸培養出隨時保持正念，並成為個人日常生活的一種態度。另外，若以社會學習的角度來看，正念課程帶領老師身上所展現的態度，則是研究參與者學習歷程中不斷模仿的學習典範，也為他帶來與操作練習同樣豐富的改變經驗。

在心理學的學習理論中，特別從注意刺激、刺激編碼及訊息的貯存與提取三階段來描述個人的學習歷程，以資料處理學習理論來看，若能提升對資料處理學習的條件、歷程與控制的認知，將能使學習成為有效的學習（黃碧霞，2018）。研究參與者找到自己想要的學習方向，密集地參加了大大小小的正念經驗團體，他在持續不斷地外在刺激與內在反應交織下，自然而然地邁向正念教師培訓之路。經歷八年的正念學習，研究參與者除了親身體驗正念對自己的幫助外，他同時也在注意老師如何帶領團體成員，也就是說，他很早就為了把正念帶給他人做準備，當他開始將正念運用在自己服務的個案身上時，就像從正念的經驗資料庫中提取記憶一般，他也不斷思考如何把正念運用在個案工作的領域，同樣都在強化他對正念學習的熱忱。

二、內在信服影響持續的信心

研究參與者清楚表明如果只是為了自己，他大概就不會那麼認真的學習了。學習正念對他來說是實現人生目標的重要歷程，他想要用正念去服務工作對象，所以必須把正念理解清楚，才會特別積極地投入正念的深化學習，並把正念變成是自己的生活態度。其實，研究參與者剛開始學習正念的時候，並不是聽了卡巴金說什麼，就讓他馬上感到信服，而是在他自己驗證了正念的力量之後，才真正讓他感到信服。所謂盡信書不如無書，一般人若在學習過程保持合理的懷疑態度，將可能有更多深入探索真理的機會，而研究參與者正是抱持這種心態開始正念的學習，特別是可能會走火入魔的宗教說法，讓他好奇正念老師會如何處理學員氣動問題，結果正念老師用很溫和的方式化解問題，就讓他產生很大的學習信心。

美國著名的心理和教育學者 Gagne（1985）認為「學習歷程」是影響學習的重要因

素，根據「訊息處理理論」，人類的學習和記憶過程，涉及不同的內在大腦結構和訊息的轉換歷程，這些因素於是構成了功能各異的「學習階段」。由於人類會處理他們接收到的資訊，而不僅僅是對刺激做出反應，因此在接收外在訊息同時，也在對訊息進行內在的轉化。當研究參與者透過正念練習提升覺知能力，不只是其個人呼吸、心跳、環境的感知能力變得比較強，也提升其對他人的心情感知，細微的程度就像可以感受到皮膚寒毛豎立起來，或是知道自己身體哪一個肌肉在疼痛，同時又能覺知到自己的情緒跟想法，經驗的歷程有自己到他人，也有外在到內在，這些不同轉換構成讓人想要持續學習的內在歷程。

學習歷程包括領會和轉化二個層面，與具體經驗、反思觀察、轉化概念、積極應用四個階段，並且是持續不斷循環發展的一個過程（趙偉順、張玉山，2011）。在研究參與者還沒練習正念之前，他對於身體的感覺比較粗略，想法、念頭、感受也是比較沒有經過整理，而當他使用正念做為覺察的練習後，無論是對身體的感受或心理的感覺，敏感度都明顯的提高，身心的感覺也變得更加清晰。對研究參與者而言，正念就像一面可以看清自己此時此刻的鏡子，當他維持在正念的狀態時，一旦有情緒出現，他就比較能夠把自己當成是一個整體去看待，越清楚看見自己，也越信服正念帶來的好處。

第二節 運用正念療法的自我照顧經驗

壹、日常生活的自我照顧經驗

一、正念對耗竭的身心帶來覺察

嚴祥鸞（2010）指出，社會工作場域人力不足、個案負荷量高、時間急迫性與情緒壓力大、勞動條件偏低、人身安全風險高等因素，造成社會工作是一件勞力密集、壓力密集的工作，因此導致社會工作者成為最需要自我照顧的「助人專業」族群。本研究參與者曾經兩度發生工作耗竭的狀況，當時他的工作量大、挑戰也多，除了無數的個案會談，也同時要準備許多演講或團體帶領，加上工作環境的轉換變化甚大，他感覺到個人身心備受考驗，但這其實是大多數社會工作者的日常寫照。

對一位助人工作者而言，首先必須做好自我照顧，然後才有能力照顧他人，就像飛機遇上亂流，要先自己戴上氧氣罩，再去協助照顧老人與小孩。研究參與者在剛開始從事社會工作服務的兩、三年，那段時間整個身心一直都感到疲憊空虛，尤其社會工作具有目標導向特質，他心裡一昧的想要在工作上尋求突破，每當工作完成似乎壓力就會小一點，但其實工作是持續緊接著進來，他在無窮無盡的工作壓力下，因缺乏自我照顧能力，也就出現了身心耗竭的現象。由於當時研究參與者剛好接觸正念療法，他將正念運用在面對耗竭的自我照顧層面，結果發現正念竟為耗竭帶來自我療癒的效果。

葉建君（2010）認為，助人工作是一份須面對情緒、苦難衝擊的工作，助人工作者往往被期待能夠解決求助者的問題，過程中難免引發專業耗竭的情形，特別是對自己產生負向評價，更凸顯助人工作者自我照顧的重要性。研究參與者上次爆發工作耗竭，是他開始學習正念那段時間，正念是如何幫助他走出耗竭狀態呢？研究參與者透過正念練習，開始帶著不評判與好奇心去觀察自己的耗竭狀態，他覺察到是因為工作像是沒有盡頭的一直進來，但新手社工有很多需要學習與照顧的事情需要去做，在有限的時間壓力下，他只好先把自己最喜歡的事情逐一捨棄，然而耗能的事情源源不斷進來，能滋養身

心的事情卻不斷的減少，對他而言猶如沉溺於汪洋，卻沒有任何浮板可抓取。

根據嚴祥鸞（2010）與研究參與者個人的工作經驗，茲將造成社會工作者身心耗竭的主要因素整理如下（表 5-2-1）：

表 5-2-1：造成社會工作者身心耗竭的主要因素表

項目	因素	造成耗竭狀態
工作場域	工作場域人力不足	需要個案會談、團體帶領、演講。
	個案負荷量高	每月平均要接 30 個新個案。
	時間急迫性	查找資料到深夜，隔天還要上班。
	情緒壓力大	年資經驗 3 年以下的新手社會工作者。
	勞動條件偏低	工作環境的轉換變化很大。
	人身安全風險高	案家、醫院、監獄地檢署或法院。
日常生活	家人	需要照顧自己家裡的老人或小孩。
	飲食	忙碌造成體力、營養的補充不夠。
	能力	經驗不足，處遇能力需要學習提升。
內在心理	負面情緒	自責、內疚、沒有自信對自己不滿等。

助人工作者的自我照顧，源於覺察到自我照顧的需要與重要性，此項自我覺察包含兩個層面：即覺知自己在身體、情緒、認知、人際或生活的失衡狀態，或是為了積極維持整體功能的發揮。當個體在自我覺察之後，其運用各種不同層面的策略或資源，幫助自己增進或維持平衡的狀態，而此平衡狀態包含了個體內、外的平衡，個體與人際、環境的平衡（葉建君，2010）。

研究參與者學習正念之後，終於對嚴重失衡的身心帶來一線曙光。當他有一點小小的耗竭症狀出現，正念練習猶如平時所編織好的降落傘，使他很快就能覺察到身心微小的變化，接著他會去調整自己面對事情的步伐與想法，好讓那個耗竭很快的獲得解決。

由於正念練習提升了覺察能力，因此研究參與者一旦感覺到身心不適、疲憊厭倦，他就會啟動回轉耗竭的過程，開始去找出可以滋養他身心能量的事情，同時也能更看清楚耗竭對其個人的影響。研究參與者將正念療法運用在自我照顧上，除了提供他對耗竭狀態的理解與幫助外，也使得他知道如何去避免在工作上超出助人界限，相對遇到專業耗竭的情形就變得越來越少。

二、正念促進自我療癒能力的提升

「自我照顧」一詞，泛指專業人員對於工作壓力的因應與自我調適之作為，最初是指在醫療體系的專業照顧之外，個人對於自我健康的照顧作為，後來自我照顧的概念，才逐漸延伸至醫療、助人相關專業人員的領域（蔡昌雄等人，2006）。即使遇到了耗竭的狀態，研究參與者有意識的進行正念練習，努力尋求自我照顧的機會，而正念練習為研究參與者耗竭的身心帶來覺察，使他清楚地看見自己正遭遇的困境，透過正念練習專注的覺知能力穩定其身心狀態，促使他從原本已經耗竭的工作狀態裡面，重新找回滋養生命的能量，並充滿創造力與選擇性的成功自我療癒。

楊淑真等人（2007）在正念與自我療癒理論的相關研究上，探討禪坐正念力量之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感之影響，顯示影響自我療癒力有「正念」、「慈悲」、「安定」、「覺察」四個主要因素。正念療法的核心精神為覺察與慈悲，研究參與者的自我療癒過程，如果少了正念練習，他可能就沒機會去覺察耗竭如何發生，並明智選擇如何減少產生耗竭的現象，也就是去除會持續增加身心耗能的部分。如果少了覺察，無論是來自他人或自己想要新增工作時，他就無法提醒自己停下來緩一緩，或者慈悲的對自己降低標準、降低身心耗能，好去執行更多的工作。其次，正念覺察使他得以增加自己滋養的部分，例如：運動、靜坐、跟家人聊天、短時間的聽音樂、短時間的看電視、改變飲食等等。研究參與者運用正念促進他的自我療癒能力，因此他的耗能減少、滋養提升，工作上耗竭的感覺從此逐漸減少。

研究參與者從耗竭的狀態中解脫出來之後，正念覺察為他帶來更多的發現，原來造

成他工作耗竭最大的影響因素，並非來自外在的世界，而是他內在對自己不滿的負面情緒，包括：自責、沒自信、內疚等等。汪淑媛（2006）指出，社會工作者長期面對身心重創的危機個案、擔心工作潛在危險性與倫理保密、多重工作角色間的衝突與無力感、以及情感轉移、反移轉與替代性創傷等壓力，如果缺乏覺察能力與自我照顧，就可能產生自我耗竭、工作倦怠、疏離感，甚至對個案產生反感情緒。因此，當正念練習促進研究參與者的自我療癒能力，發現內在情緒才是一個非常耗能的部分，於是他調整了外在的工作內容，也調整了自己內在的情緒狀態。

茲將正念提供自我療癒能力的滋養項目表整理如下（表 5-2-2）：

表 5-2-2：正念促進自我療癒能力的滋養項目表

自我療癒	項目	提供滋養的內容
內在	正念	靜坐練習、正念行走、正念伸展瑜珈。
	關係	朋友社交、養寵物、跟家人聊天與親密互動。
外在	飲食	均衡飲食、添加營養品、補充維他命。
	運動	游泳、慢跑、太極拳、瑜珈、上健身房。
	休閒	踏青、旅遊、短時間的聽音樂、看電視、上網。

正念練習者的自我療癒力與幸福感，皆比未正念練習者為高；相反的，正念練習者的壓力、憂鬱與焦慮感，卻比未正念練習者為低。結構方程模式分析顯示，正念練習所產生的自我療癒力，可降低練習者的壓力並提高幸福感，且自我療癒力透過對壓力的影響，同時能降低憂鬱與焦慮，並提高幸福感（楊淑真等人，2007）。研究參與者藉正念練習使身心重新獲得滋養，耗能的感覺越來越少，滋養的感覺持續上升，最後連耗竭狀況都消失無蹤。由於研究參與者對自我要求過度執著的想法而陷入耗竭狀態，他因覺察到行為、情緒、想法是造成個人身心耗竭的關鍵，因此自我療癒就從這三個面向去進行與調整。現在他覺得可以承接更大量的工作，而且感受到壓力更低、滿意度更高，顯然

正念練習也提升了他的幸福感。

三、正念增強自我調節的能力

自我照顧是個體主觀依據自我覺察〈self awareness〉、自我調節〈self-regulation〉與平衡〈balance〉所進行之過程（Baker, 2003）。研究參與者以正念自我療癒的能力擺脫耗竭的狀態，他也將正念運用在身體疼痛與情緒調節的自我照顧層面，而個體想要擁有自我照顧能力，首先必須具備自我覺察能力。

江岑（2014）指出，在使自己成為負責且成熟的個體與專業工作者的過程中，自我覺察屬於核心元素，自我覺察是不扭曲地觀照自我的身心經驗，但這過程並不容易，也不一定總是愉悅、開心的經驗。研究參與者長期受到陽光型頭痛的困擾，當他的眼睛受到光線照射後，會因肌肉、血管緊繃造成頭痛的症狀，以前他習慣將此視為常態並忽略這個疼痛，從來沒如實的去觀照疼痛是在什麼時候出現，或真正的去面对疼痛帶給身心的感受，總要等到讓他自己痛到受不了，才會去進行緩解處理。現在正念練習提高了研究參與者自我照顧的覺察能力，當他開始感受到出現些微的疼痛時，會採取喝咖啡的方式減緩疼痛，或者在劇烈疼痛爆發前三、四個小時，就吃普拿疼將疼痛抑制下去。想要趨吉避凶是每個人自然的心理機制，正念練習減少個人的自我折磨，並產生行為上的改變看似神奇，其實是自我覺察提供了多元的選擇機會，個體在想要獲得良好生命狀態的需求下，正念覺察便啟動自我調節的功能，也就促使個體發揮了自我照顧的效果。

自我調節是指有意識或較少意識地管理生理或情緒上的衝動或焦慮。自我調節的過程，可以幫助我們達到身心均衡的狀態。平衡則是讓我們有能力照料自己的核心需求，與關注焦點的必要條件，包括：身體、心理、靈性的平衡，自己與他人關係的平衡，個人與專業生活的平衡等（江岑，2014）。事實上若以研究參與者的工作型態，單靠正念覺察還是無法把身體的疼痛去除，而是他可以選擇用其他的方式去緩解神經緊繃。儘管工作、生活實在是很緊湊，但是研究參與者善用開車的移動過程，繼續練習專注呼吸、觀照身心狀態或覺察想法只是想法不做反應，他隨時都以正念在增強自我照顧的調節能

力。當研究參與者有意圖的做正念練習時，他發現比較不會把上個工作的角色位置、想法、情緒，含混不清的帶到下一個工作場域。當自我照顧的調節能力無形中增強了，身心也就容易達到平衡狀態，讓他無論工作上是否感到緊張或焦慮，依然能讓人覺得他很安穩、平靜，好像一直都是精神飽滿的狀態。

貳、內在心理的自我照顧經驗

一、用正念態度過日常生活

正念療法課程非常有療效，但卻不是一種治療方法，而是一種自我調養和修練的方法，讓自己有系統地學習如何貼近並照顧自己、如何活在當下、如何跟周圍的人事物連結。正念練習的核心狀態即是「活在當下」，當事情回到事情的本質，我們可做的是用清澈的心去覺察，如實的接納，因為正念，我們得以與自己產生連繫（江岑，2014）。研究參與者學從小就有追求「好死」的人生目標，他相信人生每一刻都要過得好，死的時候才可能也會好，而他學習正念的想法，就是源自正念活在當下的生命態度，這與他的人生目標不謀而合。因此，從他開始接觸正念就一直保持「每個當下都是好的狀態，人生最終才可能好死」的想法。基於活在當下的相信，研究參與者藉著正念練習，去貼近自己，並與他人及環境產生連結，並在生活中體現正念活在當下的狀態。

「活在當下」的狀態，對於一般人並非是件容易的事，但是可以透過平時的練習讓自己對於當下保持在覺察的狀態。抱持清楚的覺知，就要即刻在日常生活中開始修習，而不只是在禪修，我們可以透過練習保持覺知來修習正念，時時刻刻都是在覺知的狀態，如行、住、坐、臥以及工作時，甚至在洗手、洗碗、拖地、喝茶、和朋友聊天時都可以練習。我們平時很少給自己空間，讓自己只是單純的存在著，無時無刻都在東奔西忙，透過正念禪修有機會讓自己與當下接觸（江岑，2014）。正念對研究參與者而言，不僅是日常生活非常重要的練習，甚至是一種生活態度的培養，無論是在身體上、經濟上、心理上、生理上等等，正念已經融入到他的生活裡面。

實踐正念，意味著將「正念」融入於自己的生活模式中，有分正式與非正式兩種。正式的正念實踐是指特定的、長時間的正念練習，例如：禪修靜坐（*sitting meditation*）、正念行禪（*walking meditation*）、身體掃描、正念瑜珈等。非正式的正念實踐是指在日常生活中保持正念覺知，例如：進食、運動、家務和待人接物，也就是將正念帶入工作、家庭、個人等行住坐臥的行動中（林利珊，2015）。為了人生追求的目標，好死變成研究參與者眾多的正念練習項目，正念像一顆顆的珠子，在他的行、住、坐、臥中連續不斷串連在一起，他以活在當下的生活態度，坦然面對生命的總總挑戰，眾多的正念練習，則讓他不會對人生感覺那麼痛苦，正念無疑為他人生命目標的追求，與面對生命苦難的種種感受帶來撫慰。

二、以正念精神實踐生命目標

江岑（2014）指出，正念實踐對治療師的特質及能力的影響包括：治療自我效能、注意力、接納、平靜、慈心、同理心、耐性、觀察力、回應能力、自我覺察、治療性存在（*therapeutic presence*）的培養、拓展對受苦經驗的瞭解、建立良好的治療關係、提升情感耐受度、覺察自我滿足的需求、維持未知（*not knowing*）態度、活在當下、提升喜樂感、產生連結感、增加對自己與他人的信任等等。正念活在當下的精神態度，使研究參與者能與內在感受如實連結，當他開始帶領正念團體時，正念覺察使他格外留意自己的身心狀態，他發覺個人的身心狀況不佳，或心性情緒不穩定，就可能影響到團體帶領的品質，因此他會回來自我檢視，並透過正念練習把消耗出去的能量補回來。由於正念是他用來實踐生命目標的方式，所以，當他覺察到教學品質變得不好，並不符合當下每一刻都要好的內在需求，也就是提醒他要停下來時候。相對於能夠符合正念精神的純粹美好，才是真正能讓他當下給出去的好，延續到生命的未來。

對自我經驗的內在覺察，是同理心回應的一個重要前提，要了解他人需要對自我準確的觀察。正念練習鼓勵以不評判的態度，觀察自我內在世界與外在世界，理論上應該能夠增加對他人的同理心，自我悲憫與正念有密切關係（趙揚媛，2015）。當正念成為

研究參與者實踐人生目標的方式，從此翻轉他以目標導向與問題解決模式的處遇方式。因此，在正念團體的進行過程中，他會時時保持專注的自我覺察，持續帶著好奇心去與學員建立連結，並採取接納、同理、去標籤化與耐心的心態帶領每個正念練習。所以，他願意花很長的時間與學員培養信任感，引導學員去看見個人內在的痛苦，就正念教學的進行模式而言，帶領者與成員是同時臨在的狀態，換言之，研究參與者在過程中，一方面為成員指出個人的內在痛苦，另一方面也在體會他本身內在的痛苦，當下大家一起經驗了同頻共振的歷程，而內在苦難被正念的自己看見，也是自我覺知、自我調節、自我照顧的一個經驗歷程。

找到生命意義與目標：當依據自己的原則從事有意義的活動時，可以增進個人滿足與成功感受。日常生活中感受平凡的喜悅，才能幫助自己過著簡單真誠的生活。〈葉建君，2010〉研究參與者在正念團體的帶領過程，同時也在做自己的正念練習，他放下目標導向的處遇方式，轉向活在當下的生活實踐，這樣帶著正念精神的生活方式，不僅符合內在對自我照顧的心理需求，同時也以正念精神實踐了他的生命目標。正念練習需要持續不斷的練習，當有需要覺察能力協助個體時，正念的效果才會彰顯出來，就像是平時堅持了一項保障性的原則，當突然降臨的焦慮、不安、煩躁、憂鬱、情緒壓力等造成身心失衡時，正念能自然啟動內、外在心理的自我照顧機制，有效增強個體自我調節能力，進而提升個人的滿足與幸福感。

第三節 正念療法引發的自我轉化經驗

壹、明智接納生命的靈性樣貌

一、對死亡、孤單不再恐懼

本來人類是以必死的事實來生活，但是卻不肯以必死的心情來過活，為什麼人們把已知的事實當作生活的履踐如此困難呢？因為人們對必死的事實都心存僥倖。一般修行者把這「心存死亡心情過活」的念頭叫做「覺念」（余德慧，2013）。絕大多數人害怕面對死亡，而對於死亡的恐懼正是研究參與者生命中重要的核心議題，其中還包括他對於黑暗、孤單的恐懼。誠如鬼故事大師司馬中原說：「中國人怕鬼，西洋人也怕鬼，全世界的人都怕鬼。恐怖喔！恐怖到了極點了喔！」一般人對死亡都有莫名的恐怖想像，事實上，人類出生所邁向的終極目的地就是死亡，但我們卻不太願意親近與理解死亡是怎麼一回事？常常就像研究參與者用棉被把頭蓋起來，以為視而不見就好了。然而，刻意迴避死亡議題，並不表示問題真的不存在，內心對死亡的害怕、恐懼，總在半夜悄悄的溜進來敲門。

即使知識上理解什麼是死亡，內心的恐懼依然揮之不去，研究參與者在學習正念之後，藉由身體掃描練習，才比較能夠真實的去理解死亡，並從心存僥倖的人生中解脫出來。正念練習中的身體掃描把身體區分得很細緻，當研究參與者去觀想身體的時候，他發現自己並不是想像中的他，他只不過是一些細胞、血、肉、骨頭等等的假合，就算姑且稱之為人，卻也是很不在的存有。他從身體掃描練習中意識到，「我」跟「我的身體」其實並不是一個同樣的概念，他內心的覺念於是逐漸浮現出來，一股心存死亡心情過活的念頭，讓他從「我」變成是一個「靈性的我」。終於能如實面對生命中靈性的那個「我」，對研究參與者而言，是一個沒有生、沒有死的狀態，是隨時可以變化、持續存在的過程，當他內在有如此的轉化後，死亡、孤單可以被放下，許多的擔心跟恐懼，以及原本他認為沒做好的事情，也都從此一併被放下了。

中岡成文（2011）認為，自我轉化是以自我認同為核心，其重點在於對本體的認識或參考架構逐漸變化歷程的覺察。覺察不只專注在正式或一般的層面，而是個體必須進一步覺察到自我轉化的現象，並在轉化歷程之後，獲得更好的參考架構，以回饋自我認同。正念練習經驗轉化了研究參與者對死亡、孤單的恐懼，並打開其生命的靈性連結，他忽然覺得每個人的生命跟其他人都存在部分連結，不管是人或動物，全世界的生命都有一個靈性的連結。在研究參與者的宗教信仰中，原本就有靈性生命的觀念，但卻因為正念練習，才使得他確定家族宗教信仰所講述的道理，並肯定他自認為正念練習是可行的想法。這幾年，研究參與者即使面對父親跟岳父曾經很接近死亡的時刻，他也都不再感到害怕，正念練習使他可以更自在的去面對死亡，儘管內心依然會有情緒，但他相信靈性的生命，將永遠連結在一起，就讓他好像能更安心，不會感到孤單、孤獨。

社會工作者因個人議題而踏上生命意義的探尋之路，其中包括：助人工作者個人特質與童年重大事件形成的生命議題，此議題對個體造成生命失衡與衝擊，使社會工作者在面對生命議題時，渴望尋回真實的自我，因而促進了個人靈性成長與自我轉化（蔣佩珍，2016）。事實上，研究參與者對於死亡的基本概念並沒有什麼改變，而是正念改變了他對怎樣面對死亡，有了更好的因應方式。以前他只是「想」要好死，當學習正念之後，死亡反而成了最重要的依託，因為他有「信心」在正念引導下，肯定今生就可以獲得好死。

自我轉化從個人自我經驗及個體結構探討自我認同，亦即個體產生內在的變化與領悟，從痛苦、害怕與空虛中找到自我，甚至是超越自我（吳怡萱，2013）。生命經驗的疊加，讓人具有預測未來的能力，學習正念讓研究參與者預想生命每一個階段的樣子，原本在面對最困難、最痛苦的時刻，確實會讓人落入空虛、害怕、無助、絕望的低谷，現在他透過許多的正念練習，豐富了自己每一天的生命經驗，當遇到生命再次陷落的情形時，他不會只採取坐以待斃的方式，而是可以明智的找很多人來幫忙，甚至他也相信自己就可以幫助他自己，而現在對研究參與者來說，他更相信自己未來可以好死，就只是因為其內在充滿了正念。

轉化是指在描述一事物時，以具體事例去替代抽象或無生命的事物，將原來的性

質，轉化成另一種與本質截然不同的事物。研究參與者是一個從小怕鬼、怕孤單的人，從前他覺得鬼一直圍繞在身邊，後來正念練習讓他對鬼的印象完全改觀，覺得鬼是人，人也是鬼，鬼跟人不過是換個不同樣子的存在。因此，正念練習讓他相信天底下沒有不能交往的人，即使是監獄裡面做了很多傷天害理的事情，甚至殺害自己家人那樣罪大惡極的壞人，一樣可以透過正念練習去幫助他們。研究參與者因對鬼有正念經驗的理解，當他面對活著的人時，也無論是做好事或做壞事的人，他都同樣能處之泰然。事實上就是沒有什麼好畏懼的地方，不管生命是以何種樣貌呈現，正念帶來的自我轉化，使他對生命本質擁有更多的看見與允許，並給予同等的公平對待。

二、正念的自我轉化歷程

林利珊（2015）指出，當心理助人工作者透過練習禪修或正念禪修，得以在混亂的生命中發展出「看見」的能力時，內在的「甦醒」也在慢慢地在發展，直到相似的事件再度發生，就能有機會看見與原來相對的二元性。人的一生總在尋尋覓覓，卻不見得清楚自己想要些什麼？當心裡出現「啊哈」的聲音時，我們會知道就是這個了！研究參與者確認了正念練習是他要的學習後，彷彿心裡面有一道光射進來，使他可以看清楚自己身體細微的變化，從此整個人變得比較寧靜，對於情緒的調整也變得有彈性，相對於原本固著的想法變得容易鬆動。生命中的看見，讓人有機會調整自己，研究參與者從原本對參禪打坐感到疑惑，到想要分享正念而積極練習正念，正念所帶來的身心轉變，無疑是他生命歷程中一個重要的核心轉化。

許多研究指出正念練習與心理健康間有著正向關係，正念覺察與一般的覺察有所不同，通常涉及後設認知能力的運作。在正念狀態下，個體會主動感知自己的心智，同時覺察到自己的覺察（Siegel, 2011）。研究參與者本身是助人工作者，而助人工作對人性的探討有個假設，當一個人自我統整比較好的時候，這個人就會比較快樂，比較知道自己在做什麼。從正念學習的前後經驗中比較，研究參與者的自我統整變得很好，過去習慣的二元對立思維，則是大幅下降許多。

漸漸地本來狹隘的自我便開放出來，接納不同的可能性，並試圖從控制人生的意識框架，昇華至接納人生有形形色色的樣態（林利珊，2015）。當研究參與者在生活中與老婆互動時，敏銳與清晰的覺知能力就像一盞探照燈，照射著個體的一言一行，他變得知道要這麼做或那麼做，也能辨識自己與他人當下內在情緒的變化，甚至能夠慈悲、開放的去看待每件事情。由於正念練習讓研究參與者覺察到自己的覺察，就像解開參禪打坐是危險的疑惑一般，他開始相信帶著評價的想法，可能並不一定是真實，人生也因有了正念的自我轉化，生命視野變得很不一樣。

蔣佩珍（2016）指出，在自我轉化過程中，社會工作者運用多元的生命成長與自我轉化方法來面對生命議題，並透過不同取向的生命成長方式，帶來異中求同的生命共鳴經驗，透過生命成長與個人議題的內在統整，更加深化自我轉化的生命層次。正念對研究參與者的自我轉化，使他變得比較活在當下，能夠去關注當下周圍的環境、空氣、溫度，心情則不急、也不躁，該來就來、該來沒來也沒關係，自然工作變得自然、自在，舊有的形式結構看似沒有改變，但其性質與能量形式則已經變得不同，他不再懊悔過去或擔心未來，而只是專注在此時此刻。

正念練習讓我們從慣常的「行動狀態」〈Doing〉提升轉化到「同在狀態」〈Being〉，可以偶而關掉我們的慣性，也就是自動導航模式，像擔憂過去或害怕未來。反之，我們可以調整自己的頻率，與自己同頻，讓此時此刻是自我覺察的狀態，以不帶批判的方式來關注自己的本來樣貌，這就是正念（劉乃誌等人譯，2010）。看似不變的轉變，讓研究參與者原本感到困擾，讓他卡住的事情就這樣被打開了。所以，他越來越能提醒要好好照顧自己，由於正念轉化使內在的需求被喚醒，他意識到個案與自己兩者同等重要，讓他把過去很積極想要去幫助別人，與幫助自己就是幫助別人的想法一起放進心裡面去交融，儘管這個抽象概念外在看不太出來差別，但是對他的內在影響卻是無比巨大。

三、重新回到身心平衡狀態

自我轉化經驗促使助人工作者培養出嶄新的助人風格，當助人工作者因生命議題面

臨工作挑戰時，在自我轉化的經驗幫助下，助人工作者得以深化自我覺察以因應挑戰，並從個人的生命體驗中，去看見個案的生命本質，同時引導個案去探索生命意義，展現出自我照顧與充權賦能的個人經驗，也更豐富了助人工作者的助人內涵，以及如何與個案保持適當的界線（蔣佩珍，2016）。研究參與者練習正念發現自己後設認知的覺知變強了，即使突然發生情緒強烈暴發，他也不會一下子就被情緒淹沒。正念提升的後設覺知能力，提供研究參與者一個可以與想法、情緒對話的距離，他不再陷溺於想法與情緒的關卡，而是去探索那些想法或情緒究竟是怎麼出現的。當他持續練習正念之後，轉化情緒的速度變得更快，面對壓力繁重的工作，變得可以彈性選擇處理的方式，即使超出個人的能力界限無法承接，也能接納不完美、不夠好的情形發生。研究參與者跳脫原本無意識的自動化反應，轉而有意識的覺知每一個當下，他通過正念的篩子檢視想法與念頭，自我統整出所有事情都會有解的體悟，個體因為孤獨、恐懼與迷網而躊躇不前，一旦確認方向做了明智的選擇後，人生道路就可以不用背負著情緒壓力自在地繼續往前走。

希望失念的時間逐漸減少，可以從不自覺的 **Doing** 狀態，返回與當下同頻的 **Being** 狀態，正念練習有一些比較有用的方法，例如：專注呼吸、食禪、喝水禪、行禪等等，這些都是簡單相同的動作，但是之所以有深刻體驗是來自簡單，因此才能不斷的深化（趙揚媛，2015）。身為社會工作者好東西肯定想要跟好朋友分享，但是研究參與者在目標導向的慣性下，積極投入想把正念帶進心理服務的範疇，忽然間竟發現其中潛藏著他個人的慾望。表面上是想要幫助別人，其實是他內在自我需求的投射，他沒有自覺到內在潛意識所運作出來的慾望，當焦點放在「我的」助人工作時，頓時失去了自我覺察的能力。然而持續的正念練習，能幫助個人把失念的自己溫和的帶回來，正念練習在此展現了後設覺知帶給個人的莫大幫助，研究參與者覺察到新的執著與慾望 **Doing** 狀態，同時讓他重新回到對自己身心覺知的 **Being** 狀態。

Kabat-Zinn（2008）在《當下，繁花盛開》提醒我們，專注呼吸可以幫助我們的注意力和此時此刻連結，並從不自覺的 **Doing** 狀態，返回與當下同頻的 **Being** 狀態。若能堅持不懈的正念練習將有助於個人修習，一旦你與出入息成了好朋友，你會馬上發現

無知無覺隨處可見，只要我們持續練習，堅定而溫柔地努力，平靜、正念及平等心會自行開展並持續深化。研究參與者自認失去覺察是件蠢事，但從正念的角度來看，蠢事也是一件好事，因為正念有覺知做了蠢事，他就有機會去修正它或改變，這就是從不自覺 **Doing** 狀態，返回與當下同頻 **Being** 狀態的正念歷程。不經一事不長一智，研究參與者明白唯有持續深化正念練習，才能讓個人、生活、工作和其他人生的層面產生真正的轉變，也因此深刻的失念體驗，造就了他對正念練習的堅持不退。

江岑（2014）指出，在東西方心理治療整合中，正念其理念根源自「八正道」的第七支，是貫穿「廣行」與「深見」的中樞要件。正念源自「念處經」，其中述「這是使淨眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃的唯一道路，即四念處」。強調四念處「身、受、心、法」，觀身體、感受、心念、現象生滅變異，而能持續保持正念。面對人生的困難與痛苦，正念提供研究參與者一個與當下同頻的覺察視角，他發現無論感覺、感受、想法沒有一件是真實的事情，當看待事情的眼光不一樣時，生老病死也就沒那麼令人緊張與壓迫，人也就能在痛苦中依然正念的優雅。正念練習讓研究參與者如實去看待身體所傳達出來的訊息，他生命中追尋「我是誰」這個命題，也在靠近自己的身體，與自己的身體在一起中，更清晰了起來。對他而言，正念練習不僅是連結生命中更原始、更核心的自己，透過正念還促使他的內在跟外在達到一個平衡狀態。

美國心理學會在 2007 年，論述正念（mindfulness）得以整合到任何治療方法，能培養平靜思緒與專注力，鼓勵接納個人的體驗，不迴避情緒、想法，創造平衡關係（江岑，2014）。研究參與者認為內外失衡造成當初工作上的耗竭現象，但他在練習正念之後，身體需要達到平衡的狀態常被注意到，並且也體驗到感覺、感受、想法、現象的生滅變異，因此對人生的痛苦與困難，從此就不再擔心害怕。當持續正念練習使研究參與者只知道苦而不起反應，在其他事情上也形成了同樣的回應方式，無論是身體疼痛、自己或他人的負面評價，都像聽到聲音一樣，會出現維持一陣子，然後消失無蹤。

貳、正念轉化生命意義與價值

一、開啟生命靈性大空間

行動模式是一種目標導向的自動化行動模式，也就是在面對事物時，以分析與批判加以思考，並自動化的運用各種方法，以解決困難的反應模式，當處在行動模式時，個體透過仔細分析、判斷比較、問題解決的行動，來減少目標狀態與現在狀態間的差距。

「行動模式」是我們發展出來解決問題，以因應外在世界的心智功能，儘管大多時候都是有用又有效果，然而，當我們將「行動模式」用來處理內在經驗時，就便變得無效甚至有害（林鈺傑，2014）。社會工作者好期待個案變好，可謂是目標導向的專家，還沒學習正念前的研究參與者，就像他的同事們一樣，心底充滿想要個案變好的壓力，直到運用正念練習在自己與個案的身上，他才將目標導向模式轉化成信任支持模式，真正相信個案他們自己是解決痛苦的專家。把責任轉化成支持與陪伴的結果，他從個案的身上離開了，變成他是獨立的一個人，個案也是獨立的一個人，個案不會因為他很期待狀態變好，而變得很有壓力。從生命的角度來看，研究參與者藉由正念覺察，還給個案生命的尊重，如實的把個案當人來看，也真正做到平等對待另一個生命，而對一直以來目標導向的他個人而言，當正念轉化互動的心態與工作模式，現在就算個案被認定沒有改變，他也不會感到挫敗、失望或傷心難過，因此會造成工作耗竭的情緒也變少了。

靈性是超越自我、追尋意義，從慈悲博愛、大無畏的勇氣、無私的奉獻，從直觀契入美的本身、藝術創作，從真我的實現來超越自我。靈性和心靈生活觀點相關，透過反思生活經驗，省察個人存在價值，洞察個人存在於永恆價值之中。靈性的察覺與體悟，提供我們省思生命中深層的意義與方向，能與自己、他人和解並產生緊密聯繫，重建與內在神性或宗教信仰的關聯，追尋與肯定自己的生命意義與價值，奉獻於職場與社會服務上（黃瓊瑤，2015）。正念使工作實務變得從容自在，而帶給研究參與者最大的影響，是他更加相信每個人都是整體的一部分，死亡、孤單、好人壞人都不算什麼，最終都要銷融為一個超然的整體能量，因著生命的靈性轉化，生命空間頓時變成無限開闊，他覺得靈性連結了自己與全世界的一切生命。正念開啟靈性的連結，回過頭來也支持了研究參與者的社會工作，他覺察到個案也是在自動導航下，走到了生命的岔路，相對而言，

用正念讓個案破除自動導航的行為，他們自然就會回歸正途，由於正念開啟的靈性大空間，讓研究參與者變得比較開放、同理，真正融入個案生命去理解到內在的痛苦。

黃瓊瑤（2015）指出，人類對於更高層次的心靈是有所渴求的，當物質世界已經不再感到匱乏時，人們可能會嘗試讓自己向上提升，試著讓自己的靈性更加飽滿，只要個體的心中曾出現一點點對於生命意義的追求，那就是靈性的湧現。研究參與者或他的個案因正念使生命有了靈性的連結，儘管生命中會遭遇的困難與挑戰一件都不會變少，然而正念覺察豐實了他們的生命，對於生命意義則有新的詮釋，因此他們不再感到憂鬱、空虛、害怕。當人生的目標逐漸清晰起來後，能促使個人的自信心提升，工作的抱怨變少，焦慮也減少了，更有方法去處理每件事情，生活與工作的滿意度也大大提升，生命好像就開闊了起來。事實上社會工作是一件充滿挑戰性的專業工作，研究參與者親身體會正念的精神概念，認為這就是他這一輩子都要學習的方法。

二、正念照見真實的自己

活出真實的自己，發生於再知覺之後對自我的接納，而且是不帶評價的接納，接納後本心自然會引導自己說出身心相應的語言，也就是讓身與心的狀態一致性地處在當下，瞬間之前所擔憂的情緒都消失了，整個人全心全意地活在當下，沒有煩憂，而且從心湧出極大的放鬆感與自信（林利珊，2015）。學習正念體悟到不是行為會比較少，而是苦會比較少。研究參與者回到正念練習的初心去檢視自己，並放下對目標導向的期待，與好壞、對錯的分別，希望能誠實、平等地去對待每一個遇到的人。正念帶給研究參與者最大的意義，是找到個人的生命意義與價值，找回真實的自己，他在帶領正念團體過程看見更深刻的自己，原來他也可能會有比別人好的想法，事實上人的慣性無時不在，就連正念也可能成為另一種慣性反應，然而偉大的騙子也許騙得了世人，卻騙不了自己一切都是假的，因此，正念就像一面照著研究參與者的鏡子，讓他看見自己的正念帶領品質，並勇於接納當下就是最完美的生命樣貌，然後繼續保持正念練習與自我覺察。

三、帶著覺知回應的正念態度

正念學習是透過專注呼吸、靜坐、身體掃描和正念瑜珈運動與伸展，覺察每一個當下，觀照當下的身、心現象，與當下建立親密感。傾聽身體和心靈，學習信任自己，包含暫停所有行動作為，而轉向同在模式〈being mode〉，為自己騰出時間、慢下來，以培養內在的寧靜與自我接納，觀察自己每一瞬間的起心動念，觀察並放下自己的念頭、想法而不受其控制（洪千芝，2015）。研究參與者運用呼吸的覺知、身體掃描正念、正念瑜珈等正念練習讓自己慢下來，他認為匆忙的生活步調，使得現代人的身心超載，唯有讓身心慢下來的時候，才有機會如實的看見自己。現代人講求效率，講話的速度快、吃飯的速度快、開車的速度快，似乎什麼事情都要快，但是溝通不良、消化不良、錯過風景，甚至發生車禍則比比皆是，忙碌的現代人在失去覺察的情況下身心解離，不僅沒有跟環境在一起，也沒有跟其他人在一起，就連跟自己在一起都沒有，研究參與者就是這樣的受害者之一，他發現處處講求快速也是成癮的一種現象，但想要讓人慢下來並不容易，他是透過正念練習這樣非常好的方法跟技巧，才促使他的生活步調由快變慢。其實，身體是記憶儲存人們最多生命經驗的地方，正念練習讓人得以親近自己的身體，當以正念覺察自己身體的時候，一向積極作為的意識想法將逐漸放鬆，生命的速度節奏也就變慢了下來。

在《當下，繁花盛開》書中，Kabat-Zinn（2008）將正念定義為：「以特定的方式專注：刻意地、在當下此刻、並且不帶評判（paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally）。他並強調七個正念練習的主要基本態度包括：1、非評價（Non-Judging）；2、耐心（Patience）；3、初學者之心（Beginner's Mind）；4、信任（Trust）5、非用力的追求（Non-Striving）；6、接納（Acceptance）；7、放下（Letting go），練習正念時若能抱持以上七個態度，對正念學習將有非常重大的影響（Kabat-Zinn, 1990）。研究參與者服務的個案中，有許多是家暴案主、家暴加害人、性侵害加害人等非自願性案主，他們的共同特徵是對人戒心特別重，因此與社會工作者的關係比較疏遠，他不諱言社會工作者會帶著刻板印象去看待這些個案，甚至是用道德

的眼光去批判、評斷、指責個案。研究參與者從正念練習中培養自己只是知道而不評價的態度，而正念知道只是知道不做評價的探詢方式，確實也讓個案比較願意去說內心的想法。正念覺察不僅讓研究參與者身心慢下來，也讓他有機會聆聽到對方真實的聲音。另外，案家的環境往往比一般人家裡複雜，自動化想法經常會跑出來干擾研究參與者，當他覺察到身心的感受變化，當下就會做正念的專注呼吸練習，他對腦中出現的種種想法，同樣是採取知道而不評價的方式，當他把那些干擾的想法放在一旁後，除了可以專注在專業服務的工作上面，更重要是符合了社會工作的公平、正義精神。



第四節 正念療法在社工領域之應用經驗

壹、正念如何滋養社會工作領域

一、用正念解鎖個案的心防

正念促使個體透過將自己視為旁觀者的方式，提升自我調節、認知情緒和行為的適應性等機制的運作，並促進正向心理適應。在此運作機制中，Wallace 與 Shapiro (2006) 認為動機跟意圖是最主要的原則，而專注力像是歷程的催化劑，結果導致態度、認知與情緒的轉變，進而提升心理健康的機制。研究參與者用比較緩和、同在的正念態度去進行處遇工作，當他透過正念態度與個案同在時，專注覺察成了關係的催化劑，個案桎梏的心好像被解鎖一般，他成功用正念療法滲進個案的心裡面，不僅使個案敞開心扉討論日常所苦，更進一步願意積極去尋求解決苦的方法。研究參與者花許多心力，將正念投入家暴、毒品危害、性侵害等服務團體，因正念使他具有專注當下團體狀態的能力，除了能自然地拉近與個案的距離外，遇到隨時隨地都會情緒崩潰的憂鬱症個案，也能在引導練習正念之後，使個案逐漸掌控難過想哭的情緒，並覺知到引發自己難過的因素，或覺察到憂鬱症快要出現了，而有心理準備去避免情緒的爆發。正念團體沒有目標要達成，沒有事情要去做，沒有要到哪裡去的開放特性，以研究參與者帶領監獄團體的學員回饋經驗來看，相較於目標導向的認知型團體，正念團體更受到多數學員們的青睞。

不論人們現在的身心狀況如何，正念療法課程能讓人有機會參與提升自身健康與幸福的任務，而且時間點就從決定接受正念持續練習的挑戰開始 (Kabat-Zinn, 1990)。覺知所引發的動機與意圖，是帶來個體改變最重要的一個關鍵，而正念團體提供的不是外在資源，是個案內在覺知能力的培養。研究參與者意識到團體結束之後，個案回到社區可能受到負向標籤化的影響，並無法真正享有一般人的日常生活。

需求在哪裡？社會工作者就在哪裡！研究參與者秉持社區工作就是要協助個案與社區建立良好關係的精神，他思考如何運用正念來持續支持及改善個案的生活，因此在

團體工作之後，需要由社區工作繼續提供正念練習的環境。Kabat-Zinn（1990）表示，不論是處於愉快或不愉快、順心和不順心、掌控或失控的處境中，人們都必須願意去面對生活中的苦樂交融，應用這些親身經歷想法和感受作為自我療癒的素材。研究參與者基於實踐個案工作、團體工作跟社區工作三個工作法的理念，他與其他正念夥伴成立正念關懷協會的目的，是藉由關懷受刑人、更生人及其家屬，協助矯正機關收容人生活適應、心靈成長及復歸社會之預備，儘管生活中依然會有許多的痛苦、不愉快，重點是正念的力量將一直都在，他企圖以社會工作專業支持更生人出獄後復歸社會的生活重建，一步步落實將正念團體工作延續到社區。

二、用正念回轉社會工作者耗竭

正念的風潮從醫界吹到企業界，不只能降低工作耗竭的危機與壓力，提昇員工的主動性、洞見、行動預期性，而去擁抱一個更大的可能性行動，或接受更大的專業責任，並保持對經驗本質與脈絡的覺察，知道如何轉移成功經驗，以及較能適應新環境的變化之外，並在心理助人行業中，提昇社會工作者的自我效能感（林利珊，2015）。工作耗竭是社會工作者都可能遭遇到的挑戰，研究參與者曾在面臨巨大工作負擔、個案紀錄、自我期望與長官的期望壓力下，對於工作上的人事物產生厭倦感，並掉進充滿無望的負面情緒深淵，呈現出一蹶不振的情形。他在正念練習的覺察下，逐漸看清楚造成耗竭的根源，他就像是一位急於砍柴的樵夫，完全無視越來越鈍的斧頭，但越是拼命砍材，結果身心越是疲累，直到他以正念練習對經驗本質與脈絡進行覺察，才驚見盲目的自動化反應造成只有耗能卻沒有滋養的生命狀態。正念從耗竭的深淵中帶來了洞見的曙光，啟動了研究參與者回轉耗竭的歷程，他停下腳步開始找回滋養生命的部分，展開行動找到適應新環境的方式，重新磨亮了自己的斧頭。

正念狀態的運作歷程，與 IAA 意圖(Intention)、注意力(Attention)、態度(Attitude)三個概念間具有密切的相關性，亦即正念練習能培養個體以旁觀者角度觀看自己當下的經驗，並引發個體「再覺知」〈reperceiving〉能力，促進自我調節〈self-regulation〉、

價值澄清〈value clarification〉、認知、情緒與行為的彈性〈cognitive, emotional, and behavioral flexibility〉、探索〈exposure〉等功能，進而達到對個體有益的正向結果(Shapiro et al., 2006)。研究參與者以正念回轉工作耗竭後，發現內在負面情緒才是造成個人工作耗竭最主要的因素，因此他從認知、情緒、行為三個層面去滋養自己，結果耗能的感覺越來越少，滋養的感覺持續提升，最後連耗竭的狀況都消失了。為避免「工作耗竭」成為「服務浩劫」，站在助人工作第一線，社會工作者須具備良好的身心狀態，才有能力提供給服務對象真正需要的協助。當社會工作者啟動正念狀態的運作歷程，可提供個體在服務過程中避免耗竭發生的一個安全保障，社會工作者從意圖、注意力、態度三方面自我檢測，正念的再覺知能力使其獲得轉化耗竭狀態的洞見，並促進個體在面對壓力或威脅時，探索邁向正向結果的任何可能機會。

三、用正念實踐社會工作核心價值

研究參與者應用正念療法於社會工作上的經驗，主要聚焦於五個專業領域，包括：作為一種社會工作裝備的能力訓練、作為一種社會工作者的自我照顧方法、作為一種社會工作核心能力提升的方法、作為一種社會工作核心價值的實踐，以及作為一種社會工作者的助人風格。從社會工作的裝備角度來看，社會工作者經常要面對非自願性個案的挑戰，以及工作對象多元，無論是婦幼、老人、青少年、身心障礙、精神障礙、跨文化族群等等，加上服務工作範圍寬廣，現有社會工作的理論跟方法顯得不容易聚焦，而正念提供了一個當下如其所是的服務方法。

究竟是個案的需求？還是助人工作者的需求？社會工作者期待個案改變，卻可能在失念狀態下成了壓迫個案的推手。林鈺傑（2014）表示，已有許多文獻指出正念療法能幫助個人培養許多有益於助人行動的能力，包括：自我效能、注意力、接納、平靜、慈悲心、同理心、耐性、觀察力、回應能力、自我覺察、治療性存在（therapeutic presence）、對受苦經驗的瞭解，以及情感耐受度（affect tolerance）等等。研究參與者親身經歷過工作耗竭的狀態，也曾視極積協助個案變好才是重要的工作目標，但他發現正念練習透

過實際體驗、深化改變、提升改變的動機及意願等，可以補足其他處遇理論跟方法缺乏的部分，他將正念運用在藥物濫用者、憂鬱症的病人，以及社會工作的專業訓練等領域，甚至教導社工如何運用正念覺察來協助個人，培養有益於社會工作行動的能力，以避免在服務個案過程迷失於工作目標的達成，而喪失社會工作服務個案的初心。

正念療法應用在社會工作者自我照顧層面的助益，包括：預防耗竭（burnout）、慈悲疲勞（compassion fatigue）及替代性創傷（vicarious trauma）；也可應用在提升專注力、放鬆感、鎮靜感、心理覺知、自我接納、痛苦耐受度、身心的連結及流暢感，及減少不適任的焦慮、緊張、恐懼等等的情緒反應（林鈺傑，2014）。研究參與者將正念帶進社會工作領域，無論從個案、社會工作者或處遇的理論方法等方面來看，正念練習十分符合多元化社會問題的需求，尤其是在面對災難社會工作極度危急或嚴重災難的現場，正念練習除了可以穩定社會工作者當下的情緒狀態外，即使是在災難事件過後，仍然可持續提供社會工作者的壓力紓解與釋放。

李燕蕙（2010）指出，MBCT 與 MBSR 課程架構相近，都是一期八週的課程，課程帶領者的定位是「講師」（instructor），而非「治療師」（therapist）。無論是 MBSR 或 MBCT 都強調，課程老師教導自我療癒的理念、方法與支持，講師與學員不像治療師與個案的關係，而是名符其實的「同修道友」，講師只是受過專業訓練的「自覺覺他」學習者，面對多變的生活，講師與學員的情境是一樣的。研究參與者在帶領正念團體的過程，儘管有一個教師的角色，但他秉持與服務對象站在一個平等位置的正念精神，因此會與學員一起做所有的正念練習，並無條件接納課程學員的想法跟概念等。事實上，公平正義是社會工作的核心精神之一，但在社會工作的實際處遇過程中，仍可能會以社會位階的高低，用指導性、干預性的方式進行操作，而正念練習的基本態度，則是完全彰顯了社會工作公平、正義的核心價值。

貳、正念在社會工作領域的專業應用

一、以正念貫穿整個處遇過程

藉由正念療法來培養社會工作者的助人風格，可透過正念為基礎的心理治療工作略窺一二。無論是應用於長期照顧、家暴性侵、毒癮戒治、監獄教化、自我照顧各個社會工作領域，正念療法助人者的基本特質包括：不批判、好奇、初學者之心、耐心、信任、無爭及接納，皆使社會工作者因正念應用的轉化，提升助人行動及自我照顧的能力，並發展出屬於正念特質的助人風格（林鈺傑，2014）。從問題解決導向變成探討生命意義導向，是研究參與者學習正念之後，在個案處遇過程呈現出來的最大差別。正念練習不只使他更看重自己，同時也變得更看重個案，他不再把處遇過程視為對個案的協助或幫忙，正念練習中的覺察與慈悲，讓他放下對個案提供「幫助」的想法，而是以不批判、好奇、初學者之心、耐心、信任、無爭及接納等正念的態度，貫穿整個處遇的過程，這樣的處遇過程，呈現一種對個案的單純「陪伴」，只是陪伴個案一起走一段路。正念的陪伴個案，逐漸成為研究參與者從事社會工作時，所抱持的助人工作哲學。

正念療法促進心理健康的關鍵機制為「再覺知」（reperceiving），個體透過正念練習刻意以旁觀者的角度，與當下經驗保持一段距離，能逐漸鬆動自動化的認知反應，因對意識的內容感到「不確定」（disidentify），而能以更清晰、客觀的態度，去觀看自己每時每刻的經驗（Shapiro et al., 2006）。對許多社會工作者而言，社會工作是緊緊地貼近個案，並提供個人的能力、專業去幫助個案，或者是專注地觀察個案的需求，然後尋找資源去滿足個案的需求，而也正是研究參與者還沒學習正念前的助人狀態。事實上，助人工作並不只考慮服務對象的需求，而是強調個案與助人者間存有互為主體的概念，也就是社會工作者在個案處遇過程中，不僅僅是要照顧到個案，也應該要照顧好自己。研究參與者直到學習正念之後，才開始領悟到在服務個案時，如何同時覺察到個案跟他自己，他藉由正念的「再覺知」，把自己也當成是一個主體來看待，因此有空間距離去覺察服務過程的感覺、感受，覺察個人的能力狀態與界限，也覺察個人的意圖、注意力與態度，他在正念專注此時此地與不積極作為的態度下，找到一個真正讓他跟個案都可以停留的適切狀態。

二、以正念改寫生命敘說的方式

由於正念練習的重點在於轉化生命的層次，而非直接解決痛苦。因此，在正念的引導練習中，教導學習者面對痛苦的方式，是透過覺察去轉化痛苦，並重新與我們的感覺連結，無論是連結喜歡或不喜歡的事情，都同樣能接納自己當下的內在感受，使自己可以嘗試用開放的內在空間，面對原本困難的人事物，即使當下無法敞開心胸接納困難的人事物，也能去接納自己當下的生命狀態（劉乃誌等人譯，2014）。研究參與者帶領監獄「家暴專監」的家暴犯練習正念，他以正念療法的接納態度進行帶領，除了去標籤化接納學員的狀態外，並因應學員對團體課程的刻板印象與抗拒，調整不同的正念練習，讓非自願性個案得以很快地卸下心防。認知扭曲而怨天尤人，是家暴犯內心苦悶的常見根源，研究參與者引導學員以正念的視角思考生命意義，藉著練習在生活與行為中潛移默化，正念療法最終成了學員會要求續上的團體課程。其實，正念練習並無法獲得立竿見影的改變效果，而是需要在生活中持續練習，方能逐漸顯現對生命歷程的深化影響；相對的，正念也不僅僅是處理個人的表象問題，而是更深入生命的底層產生自我統整，並達到自然轉化個人內在的真實需求。

Shapiro 等人（2006）引用「去中心」、「去自動化」、「去附著」三個概念來解釋正念的再覺知歷程。再覺知是個體觀點的根本轉化，相較於陷入內在敘事及意識編造的故事，再覺知讓自我得以解離，而單純的觀看自身。研究參與者的正念課程設計理念——破除舊習慣找到生命新意義，主要是應用正念去單純覺察個人敘說故事的過程，引導學員從舊的經驗故事中解離出來，並以再覺知方式探索新的生命意義。所以，他帶領的每一個正念練習，都跟發掘個人的生命經驗有關係，也就是他所設定的團體目標，是指向協助個案找到自己的生命意義與價值。

林鈺傑（2014）指出：「去中心」是個體能夠站在當下的經驗之外，而具有改變經驗本質的能力；「去自動化」是解除控制知覺及認知的自動化歷程；「去附著」則包含保持心理距離、採取現象學的態度及擴展注意空間的交互歷程。研究參與者應用正念協

助學員尋找生命的意義與價值，雖然每個人的生命意義都不一樣，其價值卻都需要獲得公平一致的尊重，當學員透過練習破除自動化反應的舊習慣，覺知到個人認為的苦，以及什麼是造成個人苦的來源，正念練習使他們得以將那個苦轉化為生命的背景，並改寫如何與苦共處的生命敘說方式。研究參與者以正念練習帶領團體時，同樣也跟著學員經驗了去中心、去自動化、去附著的歷程，正念使他自己變成一個能夠承接個案的容器，因此才有足夠能力與機會包容個案的苦，當下承接起個案內心深處的問題跟狀態。

三、以正念做為專業服務理念與方法

正念認知治療〈MBCT〉培養正念的方式，開始是讓自己保持在覺察的狀態，體會活在當下的感受，好讓自己脫離自動導航的慣性系統，使學習者從行動模式〈doing〉轉換到存在模式〈being〉，為了使自己可以在覺察的狀態，學習者要持續的練習一個呼吸接著一個呼吸，單純的感受到當下此時此刻（劉乃誌等人譯，2014）。正念覺察只是知道而不起反應的練習，改變了個案敘說故事的方式，讓非自願性個案能以正念覺知去看待人生的苦，並找到當下生命的意義與價值，以去除無望感、重拾個人的自信心。研究參與者所帶領的正念練習，無論是呼吸靜坐、正念吃葡萄乾，或是身體掃描，都提供個案看見自動導航慣性系統對個人的廣大影響，當下對於個案而言，無疑是打開了嶄新的視野，有了新的看見、新的想法，人生變得多元與開放，個人的情緒及行為反應，也就有了正念的明智選擇空間。

正念是一種特殊的專注方式，連同以此專注方式帶出的覺察，是一種探索及認識自我的精神態度，觀察深層的自我。正念療法是透過一種特別的專注練習：一種刻意地、聚焦於當下、非評價的專注，也就是當心念飄移時，讓人可以自我覺察，然後盡可能溫柔地把心帶回來，重新聚焦自己的專注力，再次連結自己當下最重要與顯著的事情上，就在這裡，此時此刻，生活中不斷展開的此時此刻（Kabat-Zinn, 1990）。研究參與者應用正念練習，配合蘇格拉底式的探問方法，協助團體學員解構個人情緒跟身體、跟想法的關係，然後再回頭檢視個人的想法與行為反應。大多數沒學習過正念療法的人，可

能從來都沒想過個人與情緒到底有何不同？甚至認為自己跟自己的情緒還不都一樣，情緒就是自己，自己就是情緒。然而，透過正念的專注練習，可以溫柔地把掉進情緒迷霧中的自己帶回來，並且不去評判心念飄走的自己到底做了什麼？而是重新聚焦當下，看看能為個人開創出什麼新的生命意義與價值。

每個人都能保持正念，這是來自於培養「專注於當下」的能力，當我們放下心中的評價，或即使在進行評價，也能清清楚楚而非無意識的慣性反應。正念使我們更容易清楚看見自己實際的生活方式，了解如何改變以增進自己的健康和生活品質（Kabat-Zinn, 1990）。當學員帶著正念覺察個人的想法、情緒、身體，認知到自己其實是一個比較大的主體，情緒只是其中的一部分，也就能理解造成自己錯誤行為反應的那一刻，可能是個人掉進了情緒的迷霧之中，由於原有的主體突然消失不見，剩下憤怒的情緒主導一切反應，因此，當下的行為已不再屬於個人主體可控制。研究參與者應用正念練習讓學員直視個人苦的根源，當體驗正念專注當下的差異後，正念促使學員提升覺知自我與情緒的能力，並在日常生活中有意識的練習把個人與情緒分開，使每一刻都能清楚覺察情緒只是情緒，而且是可以被作為主體的自己所掌控的一部分。

鄭雅之（2013）帶領正念療法時發現，成員雖然會從八週正念課程中受益成長。然而，亦發現有三種可能性導致學習停滯：〈一〉個體如對正念概念產生誤解；〈二〉過程中未對正念產生親自體驗的感受；〈三〉在正念學習上僅有知識的獲得，也會隨著課程結束而結束，且在課程結束後亦少將正念融入生活之中。當以研究參與者應用正念帶領非自願性個案團體的經驗來看，正念練習不僅獲得學員的好評，也為個案處遇方式開啟一條嶄新的道路。然而，研究參與者將正念應用到團體工作時，他遇到了正念需要持續練習方見成效的挑戰，例如：憂鬱症病人大部分有在服用藥物，正念練習確實可以幫助病人減緩復發的時間，八週課程期間持續練習的成效一般都很良好，但是課後個案必需持續練習，才不致退回慣性反應的原點。事實上，正念不是一門個人學會就能自動變好的技術，而是一種融入個人生活覺察能力的培養，如果沒有提供個案練習的機會，經過一段時間覺察力自然跟著遞減，相對預防復發的效果也就會減低，最後個案又會退回選擇繼續吃藥，而不再做練習的狀態。

Kabat-Zinn (1990) 指出，在我們最想轉身背對或最想要離開的時候，如果願意帶著覺察去迎接，我們最不想面對的一切，這是導致不同結果最關鍵的因素。為數眾多且持續增加的科學研究證實了正念減壓課程的效益，有數百萬人正在全球各地的醫學中心、醫院、私人診所或其他機構，學習運用正念減壓課程來大幅促進自己的生活品質與健康。參加研究參與者帶領的正念團體學員，除了必須面對自己願意帶著覺察持續練習正念之外，多數人在課程練習八週之後，都有明顯的轉變，他們重新看待自己與身體的關係，自己與心靈的關係，甚至是自己與所面對一切人生苦難問題的關係。正念療法可謂對絕大多數的個案都很有幫助，尤其對不想吃很多藥物的憂鬱症病人來說，他們可以透過持續練習正念而獲得良好的改善效果。即使正念療法對社會工作專業領域而言，目前還是一個很新的方法，但從研究參與者應用在非自願性學員與社區學員的成效來看，正念療法已是他在社會工作專業中，一項不可或缺的重要助人利器。

四、以正念開啟個案創造新生活的動力

社會工作是一門助人專業工作，社會工作者的專業能力係建立在價值、知識、技巧三大基礎之上 (O'Hagan, 1996)。林萬億 (2000) 指出，知識是社會工作者提供專業服務之基礎，而美國社會工作教育協會 (CSWE) 亦明列社會工作者必須接受「價值與倫理」、「多樣性」、「處在風險中的人群」三個基本知識課程的學習。研究參與者透過正念療法意識到協助毒品個案時，不能只用一種強制戒除的方法，當成癮者傾向於否認成癮對自身的危害性時，其所持的想法和概念將造成他們跟自己的生命脫節，也跟自己的生活脫節，若要幫助成癮個案不能只是強制其戒癮這件事，而是要讓他們知道可以如何擁有一個多元的新生活。因此，研究參與者提出了「正念新生活」的概念，這是透過正念療法有覺知的去開展，讓一個成癮者重新回到自己生命主軸、生命道路、生命軌道的服務模式。個案要比一般人都想逃避生活的困難與痛苦，也想逃避生活當中人際關係的糾纏，但是無論個案當下經歷著開心、痛苦或難過的事情，正念療法都可以提醒個案勇敢的去面對現實。事實上，個案內心也會渴望擁有一個新的生活模式，然而卻不知

道該如何去尋找？研究參與者將正念療法以正念新生活模式應用於司法社會工作領域，不僅能為個案帶來有覺知的生命改變，創造出新的生活模式，個案想要改善身體依賴的成癮物質，或是生命品質的改善、家人的關係、工作的狀態，個案跟他人人際的互動，甚至是個案對其生活方式的價值信仰改變等等。

英國社會工作教育訓練中央委員會（CCETSW）與鄭如雅、李易駿〈2011〉對社區工作者核心能力的研究，認為社區工作者須具備：溝通與參與、促進與使能、評估與計畫、干預與提供服務、與機構合作、發展專業能力等六項核心能力。研究參與者將正念新生活模式應用於監獄受刑人，以協助他們認識自己、覺察自己，個案經過正念練習體驗後團體分享，除提升精神層次的思考之外，同時也改善個人生活的步驟、方法，以及人際互動的關係。正念新生活的實際應用方式，其實是透過成立協會來進行運作，服務內涵分為兩個層次：第一個層次是助人者的層次，包括：正念療法的持續學習與練習、避免工作上的耗竭，以及擁有充沛活力服務困難的個案。第二個層次是協助個案建立正念新生活的層次，包括：志工通訊服務、個案家庭關懷訪視、出獄正念家族成員陪伴，以及就業、創業的輔導跟服務等等。研究參與者表示，目前協會應用正念療法於社區工作的主軸，其實是協助個案獲得一個新的生活，而新生活的動力來源，就是正念的練習，跟正念的精神。

美國社會工作專業人員協會（NASW）提出社會工作實務的價值內涵，包括：重視社會中的每一個人、尊重與案主關係的保密性、改變社會以滿足社會的需要、專業關係中不涉及私人情感、願意將知識與技巧提供給他人、尊重個人與團體的差異、協助案主發展自助的能力、即使感到挫折也堅持為案主的利益作考量、堅持社會正義為所有社會成員的經濟物質與心理福祉而努力、堅持個人行為與專業行為符合高的規範標準（包承恩、王永慈譯，2000）。以正念新生活的模式介入個案處遇，是否會影響到社會工作者的工作目標與角色？研究參與者經過反思認為，社會工作者應提醒自己避免落入專業控制而不自知，在積極想要改變個案的同時，也不能忽視案主自決的社會工作價值內涵。正念療法的精神跟社會工作案主自決的概念很相近，但是社會工作者基於目標或服務績效，經常讓人感覺到社會控制的意味，但是社會控制並非社會工作的主要精神，因此，

社會工作者似乎卡在一個兩難的問題狀態，而正念療法剛好能很美妙的解決這個難題，不僅可以避開社會控制，也增加案主自決的部分。社會工作者在提供實際服務時，其角色可能是輔導者、治療者、教師、陪伴者或引導者，基本角色原本如此多元，因此，對研究參與者而言，他既是一位心理衛生社會工作師，也是一位正念教師，兩者角色並沒有衝突的現象。

研究參與者堅持以正念療法與個案探討內在的痛苦，看似不著重社會工作目標的達成，但其實個案因正念療法的介入，反而變得比較有動力與意願去改變，當個案自我提升後，一旦外在的環境條件改變，自然水到渠成，個案不需要依靠他人，而是靠自己正念覺知的力量，也可以創造出屬於個人的正念新生活。從社會工作實務來看正念療法的應用，不只整體上提升了個案的內在精神力量，以及對自我、他人與環境的覺知，也讓個案的自我效能提升，使社會工作的服務效率因此變得更好。

五、以正念奠定社會工作的基石

研究參與者透過帶領正念練習團體，展現社會工作核心之公益、平等、無條件的接納與不批判的助人價值，他以正念來應付社會工作中主要會遭遇的挑戰，包括：〈一〉社會問題多元化的挑戰。〈二〉社會工作者社群提升專業度的挑戰。〈三〉社會工作者個人的工作適應與情緒調適挑戰。

「正念」一詞中，「念」原意有覺察、專注及記得的意思，意指隨時記得觀照自己當下的身心經驗及所接觸的事物；「正」則意味著保持心不受邪妄影響，引導我們以正確的方式做正確的事，在佛教中正念是修行的根本方法之一（趙揚媛，2015）。對研究參與者而言，正念是奠定社會工作的基石。首先，正念深入個人內在去處理關於人的意義與價值、生活目標改變等核心概念，無論社會問題如何改變，當深層的意義價值改變時，表象的問題就容易看得清楚跟解決，因此正念是面對社會多元問題產生的一個有效方法。其次，社會工作相較於其他助人工作還是一個年輕的專業工作，需要從其他不同領域吸收專業觀念，以充實社會工作助人處遇的專業程度，而正念提供了一個可以彌補

其他學派不足的好方法。三者，社會工作是「使用工作者自己」來提供助人服務的一項工作，而持續的正念練習，可以使社會工作者本身成為助人服務時的專業工具。當社會工作者透過正念練習體驗內在的覺察，能增進個人心性穩定、情緒調適與環境適應，而把自己此一助人工具鍛煉得更加優質，因此在從事社會工作時，就能發揮出專業的服務品質。

Kabat-Zinn (1990) 認為，真正的正念練習在於人們怎麼樣過自己的生活，由一個瞬間接著一個瞬間，無論人身處何處，或正在做些什麼，生活本身終將成為個人的正念練習，也就是生活與正念要相互結合，這樣密不可分沒有什麼特別，真正特別的是自己，因身而為人就是特別的事情。社會工作者經常暴露在高壓的環境之中，不自覺就會過度付出造成工作上的耗竭。研究參與者應用正念進行處遇時，除了強化個人對社會工作本身的價值感之外，加上正念符合社會工作的核心價值，因此在講求平等、公平、正義的助人過程，特別能展現其接納、包容與信任的協調感，讓他可以隨時都維持在一個良好的專業狀態。尤其正念療法具有減壓的效果，無論研究參與者身處如何複雜的工作環境，或是執行充滿高張情緒的困難工作時，藉由正念一個瞬間接著一個瞬間的專注覺察，使他得以有效的舒緩情緒壓力，獲得身心平衡，並快速的調適個人情緒狀態，即使內心依然會出現一些小劇場，仍能帶給旁人穩定的身心感受。另外，正念隨時隨地的提醒跟覺察，使他對於腦中出現的種種想法，選擇採取不評價的應對方式，因此在助人工作執行的專業態度上，也更符合社會工作的倫理價值與精神。

李燕蕙等人 (2016) 指出，從生理角度來看，多巴胺是產生愉悅感與促進學習動機的大腦激素，也是成癮行為的大腦酬賞系統與核心機制，因使用物質時大腦會產生多巴胺而感覺「快樂」，因此會持續尋求成癮物質滿足快樂需求。從心理角度而言，許多成癮行為與依附關係有關，透過成癮物質的使用可以減緩麻痺因依附關係分離斷裂所生的痛苦。第三是社會角度，成癮行為與社會化歷程有關，成癮者常因所屬群體的影響而開始成癮之路，之後更因社會人際經濟物質等需求而強烈依賴其成癮環境。社會工作者對服務個案帶來最大的影響，不是改變他們的生活表象，而是他們對於生命意義開始變得有些不同。研究參與者從正念應用的過程中體會到，正念練習是觸發個人改變動機十分

有效的好方法。當研究參與者應用正念進行社會工作處遇時，他變得更清晰、更有同理心去瞭解個案內心的痛苦，由於個案的想法被接納、被理解，不僅比較願意接受社會工作者的幫助與服務，無形中重建了個案心理分離斷裂的依附關係，就算原本是非自願性的個案，也會轉變成為自願性想要改變的個案。當個案開始願意覺察自己，就為他們自己帶來改變的契機，特別是正念練習充實了生命意義，不僅降低個人的空虛感，人生目標變得更加清晰，正念帶來內在酬賞所提升的幸福感，更使他們有自信、有方法去面對現實的困難與挑戰。因此，正念不只改變其個人的行為，更是深層改變個人的本質。

目前，在臺灣如研究參與者長期正念練習的社會工作者仍是少數，若想強化正念在社會工作領域的專業應用，似乎還需要一段漫長的努力過程。綜合研究參與者的實務經驗，若想加強正念療法在社會工作領域的應用，首先，要讓更多社會工作者有機會學習正念的方法跟概念。再者，社會工作領域既多元又廣泛，在社會工作運用正念的實證研究上，需要累積厚實的經驗，以提升社會工作者應用正念療法的信心。另外，若有機會從社會工作學校教育即開始接觸正念療法，為社會工作者種下一顆正念的種子，他們未來就有希望將正念的覺察，隨時隨地應用在服務過程中的每一刻。

第六章 研究結論、建議、限制與反思

本章將呈現研究分析的整體結論，並根據研究結論提出建議、限制與反思。內容共分為三節，第一節為研究結論，第二節為研究建議，第三節為研究限制與反思。

第一節 研究結論

本研究係採質性研究方式進行，探討一位社工師的正念療法學習歷程與專業應用之研究，透過立意取樣及半結構式深度訪談法蒐集資料，經過資料整理、歸納、結果、分析與討論後，針對本研究擬定之探討目的，分別就「正念療法實現生命目標的追求」、「社會工作者透過正念療法獲得身心滋養」、「社會工作者保持正念覺知於每一個當下」與「應用正念療法改變社會工作處遇模式」四個層面提出以下結論。

壹、正念療法實現生命目標的追求

研究參與者受到家庭、宗教與實現生命理想目標的影響，在「道」的生命目標追求下，產生想要學習正念的動機。而他想要幫助個案的初心，因此外在需求轉為持續學習的內在動機。

一、受到成長背景影響

家庭是孩子學習的第一所學校，父母親是生命中第一位老師，人們伴隨著生命成長的學習歷程，而呈現出當下的信念與價值。研究參與者從小就受到父親腳色的影響，他想活出與父親相同的人生，因此父親成為他追隨與模仿的典範；另外，母親與手足的成就表現，也在無形中同樣成為他的學習模範，成長背景在在影響其個人的學習動機與歷程。個人信仰什麼宗教，自然就體現出其內在的價值與信念，而為了釐清內在價值與維

護個人信念，趨近與逃避成為學習動機的兩大重要因素。研究參與者為了解開宗教信仰上的疑惑，同時也要避免違反禁令而遭到遲疑，促使他以強烈的學習動機，透過親身體驗與持續練習，去深入了解什麼是正念療法。

二、受到社會環境影響

開始學習正念，接著想要跟家人、朋友分享，後來更擴大持續的深化學習，如果沒有實際需要，也就沒有學習的必要。所謂：「台上一分鐘，台下十年功。」為了獲取他人的認可，台下的掌聲刺激，使得研究參與者投注更多心力追求成就表現。馬斯洛為人類動機推移的脈絡提出「生理」、「安全」、「愛與歸屬」、「自尊」、「自我實現」等五大需求，研究參與者從小即自我探尋：「我是誰？我從哪裡來？我要往哪裡去？」當他達成前四項需求，接著想要實現生命中的理想目標時，正念療法的學習與應用，成為其追求哲學命題上的一個依靠，甚至是解答。

三、受到內在價值影響

研究參與者做好教學前的準備，馬虎不得實事求是的態度，不僅在體驗學習階段，就已經為未來做準備，開始進入教學階段，則是不斷思考正念可以如何廣泛的應用，就是這份教學的精神與態度，源源不絕地推動著他繼續往前走。聽別人說得口沫橫飛，還不如自己親身體會一回來得真實。研究參與者真實體會到正念帶來的溫和穩定力量，也在持續練習提升對自己與他人身心感受的覺察能力，只要如實的練習，就能得到如實的體驗，使他對正念產生無比的信心，猶如儒家「得一善，則拳拳服膺。」的概念般，當他看待內在的自己變得越來越清晰，同時也就越來越增強，對於持續學習正念的信心。

貳、透過正念療法社會工作者更懂得自我照顧

正念運作過程的「再覺知」，使社會工作者無論在回轉耗竭狀態，或滋養內在心理需求，都得到良好的自我照顧。另外，正念也豐富了個人的內涵，使社會工作者培養出嶄新的助人風格。

一、正念的日常生活自我照顧

耗竭是助人工作者可能遭遇到的狀態，想要避免耗竭現象的引發，社會工作者需做到良好的自我照顧，以確保個人不致成為「被幫助」的對象。正念具有提升覺察能力的作用，當感覺到身心不適、疲憊厭倦時，就以正念啟動回轉耗竭的過程，進一步採取自我照顧的保護措施。趨吉避凶是人類得以生存的本能，如何避免耗竭、提升滋養，則是社會工作者進行自我照顧的重點。既然正念覺察可以回轉即將發生的耗竭現象，相對也就能覺察可為身心帶來滋養的日常活動。想要達到自我療癒的前提，是須擁有自我調節的能力；而想獲得自我調節的前提，則須具備當下自我覺察的能力。對於自我照顧，無論是回轉耗竭，還是日常滋養，都須具備敏銳的自我覺察能力。

二、正念的內在心理自我照顧

人怎麼活，就怎麼死，對於一心想要好死的研究參與者而言，正念的活在當下，就已經達到滿足其心理需求，人生每一刻都要過得好，死的時候才可能也會好的想法。正念就像一把指南針，引領個人覺察當下的身心狀態，並檢視現況與目標是否一致，看看需要做哪些修正或調整，以符合內在對自我照顧的心理需求。藉由正念覺察自己何時該停下來，或與他人連結同頻共振，去體會生命中的痛苦，也或者是他個人的苦難，被正念的自己看見等等，當保持正念去覺察生命的每一刻時，正念則回饋用自己的方式，活出個人生命的目標。因正念豐富了研究參與者的個人內涵，提升助人行動及自我照顧的能力，也因此發展出屬於正念特質的助人風格。

參、正念療法使社會工作者自我轉化於每個當下

正念療法提升「後設覺知」能力，促使研究參與者跳脫無意識的慣性反應，轉為有意識的回應每個當下。由於生命節奏由快變慢，內在急迫轉為從容優雅，影響社會工作最大的差別，是從問題解決導向的處遇方式，轉變成意義、價值導向的處遇方式，因此改變了原本的工作內容、範圍、方法與技巧。

一、正念產生內在靈性的轉化

當研究參與者把正念帶進心中時，一個沒有生、沒有死的狀態浮現，他的內在靈性轉化了一切，改寫了他對死亡、孤單的意義，發現原來生命是有一個更大的連結。正念為研究參與者帶來許多日常生活的覺察與改變，除了身心變得寧靜、情緒調整有彈性、自我統整較好之外，也更能慈悲的看待自己與他人。正念具有提升「後設覺知」能力，如此能協助個人跳脫原本無意識的自動化反應，轉為有意識的覺知每一個當下。後設覺知開啟內在的對話空間，使他連結到生命中更原始、更核心的自己，當正念覺察看見自己身心內外的差異時，就讓人有機會把身心狀態重新調整，回到一個平衡的狀態。

二、正念改寫生命意義與價值

正念使研究參與者相信每個人都是整體的一部分，死亡、孤單、好人壞人都不算什麼，最終都要銷融為一個超然的整體能量，靈性轉化生命空間頓時變成無限開闊，並連結了自己與全世界的一切生命。研究參與者回到正念練習的初心去檢視自己，放下對目標導向的期待，好壞、對錯的分別，希望以誠實、平等地去對待每一個遇到的人。忙碌的現代人在失去覺察的情況下身心解離，不僅沒有跟環境在一起，也沒有跟其他人在一起，就連跟自己在一起都沒有，正念使他照見真實的自己，只是知道而不反應的正念態度，則改寫了過去的生命意義與價值，同時也改變了他原本的社會工作模式。

肆、正念療法增加社會工作個案處遇專業應用模式

正念使研究參與者放下提供「幫助」的想法，而以單純「陪伴」貫穿處遇過程，在尊重案主自覺下提供真正的支持，並應用「正念新生活」的概念，協助個案重新回到生命主軸，以有覺知的生命改變，創造出新的生活模式。

一、以正念促進社會工作專業

正念練習中的覺察與慈悲，讓研究參與者放下對個案提供「幫助」的想法，而是以正念貫穿整個處遇的過程，這樣的處遇過程，呈現一種對個案的單純「陪伴」，只是陪伴個案一起走一段路。當學員透過練習破除自動化反應的舊習慣，覺知到個人認為的苦，以及什麼是造成個人苦的來源，正念練習使他們得以將那個苦轉化為生命的背景，並改寫如何與苦共處的生命敘說方式。當下對於個案而言，無疑是打開了嶄新的視野，有了新的看見、新的想法，人生變得多元與開放，個人的情緒及行為反應，也就有了正念的明智選擇空間。正念深入個人內在去處理關於人的意義與價值、生活目標改變等核心概念，無論社會問題如何改變，當深層的意義價值改變時，表象的問題就容易看得清楚跟解決，因此正念是面對社會多元問題產生的一個有效方法。

二、應用正念新生活的處遇模式

研究參與者提出的「正念新生活」概念，是透過正念療法有覺知的去開展，讓成癮者得以重新回到自己的生命主軸、生命道路、生命軌道的服務模式。正念新生活的實際應用方式，主要是透過協會來進行運作，服務內涵分為兩個層次：第一個層次是助人者的層次，包括：正念療法的持續學習與練習、避免工作上的耗竭，以及擁有充沛活力服務困難的個案。第二個層次是協助個案建立正念新生活的層次，包括：志工通訊服務、

個案家庭關懷訪視、出獄正念家族成員陪伴，以及就業、創業的輔導跟服務等等。應用正念療法於社區工作的主軸，實為協助個案獲得一個新的生活，而新生活的動力來源，就是正念的練習，跟正念的精神。以正念新生活模式應用於司法社會工作領域，不僅能為個案帶來有覺知的生命改變，創造出新的生活模式，個案想要改善身體依賴的成癮物質，或是生命品質的改善、家人的關係、工作的狀態，個案跟他人人際的互動，甚至是個案對其生活方式的價值信仰改變等等。



第二節 研究建議

依據研究結果發現，本節將針對未來相關研究與給社工領域正念療法學習者提出建議，分別說明如下：

壹、對未來研究的建議

本研究係透過立意取樣方式，針對單一研究參與者進行深度訪談及後續資料整理分析發現，研究參與者因家族宗教背景與個人找尋生命意義與價值，而對正念療法產生學習動機，其動機的共通點都與靜坐禪修有關。根據研究者個人參加正念療法培訓的自身經驗，參加正念療法的學員從職業類別來看，以教育學術與心理輔導領域居多，社會工作者則僅為少數。另外，許多學員具有傳統佛教的禪修經驗，而正念療法本身就源自東方傳統文化，並且我國學習禪修的風氣十分興盛，因此引發正念療法「開始學習的動機」與「持續學習的興趣」，是否會受到學習者的個人職業背景分布影響？或者受到個人宗教信仰與禪修經驗影響？因此研究者建議，對學習正念療法及應用於社會工作領域有興趣之後續研究者，未來可以藉由量化研究方式，針對學習者的動機做進一步的深入探索與了解。

貳、給社工領域正念療法學習者的建議

許多社會工作者經常處於工作時間緊繃的狀態，因此沒有時間自我照顧，可以好好的滋養自己、補充能量，而在研究者實際參與正念療法學習的過程，社會工作背景的學習者確實也是少數。然而，社會工作者負載了沉重的社會服務責任，未來可以加強正念療法的推廣，使社會工作者能在服務過程減少耗能，又能隨時隨地自我調整，甚至發掘出多元自我照顧的滋養方式。

第三節 研究限制與反思

壹、研究限制

一、研究參與者的限制

作為單一研究參與者的質性研究，只能從個別的視角去窺看大環境的樣貌，其中也受限於符合研究條件資格的參與者，期盼未來有更多社會工作者有機會參與正念療法的學習與應用，後續研究者在足夠的研究樣本數下，能有量化研究數據來驗證正念療法對社會工作者的實際影響。

二、研究方法的限制

本研究為敘說取向的質性研究，著重在探討研究參與者的主觀經驗與感受，所提出的研究結論，並無法以客觀實證的方式去推論其效度。

三、研究者的限制

本研究主要探討社會工作者與正念療法的學習與應用之關係，由於目前國內極度缺乏可供參考之研究文獻，即使研究者同為正念療法的學習與應用者，然在資料收集飽和之後，再到文本的整理、歸納、分析，皆會受限於研究者自身學術觀點的理解與詮釋方式，而影響研究結果實際呈現的完整性，如今筆已落定、墨亦枯竭，雖感遺憾亦只能等待未來的研究者再續篇章。

貳、研究反思

一、後記——指月手

如人以手指月示人，彼人因指當應看月。

若復觀指以為月體，此人豈唯亡失月輪，亦亡其指。

——《楞嚴經》

禪宗公案中有許多「指」與「月」關係的譬喻。上文「指月」若用白話解釋：就像有人用手指頭指著月亮，告訴某人月亮在哪裡，那人藉由手指引導，理應會看到月亮。但如果那人只注意手指頭，還把手指頭當成月亮，如此豈是看不到月亮，就連手指頭也消失不見了。這則公案是訪談過程中，研究參與者曾經提及的譬喻故事，也是研究者即將完成本論文撰寫的心情寫照。

研究者與研究參與者認識的因緣，是在各種學習正念的場合上，包括 MBCT 種子教師培訓、卡巴金 MBSR 三日工作坊，以及許許多多的正念研討會或社團活動。原本就已熟悉的正念夥伴，透過訪談逐字稿的文本分析與歸納，在此呈現了另一正念深度的研究參與者，他從人生目標的追求，到現實人生中活出生命目標的狀態，正念為他指出一條清晰又明確的道路。也許一開始學習動機是來自家庭、文化信仰或對靜坐的好奇，但促使研究參與者持續學習的重要驅力，是他想帶給個案更好、更有效的離苦得樂方法，當正念確實在其工作上發揮影響作用後，更加肯定研究參與者的學習信心，他在學習成就的正向循環下，自然而然不斷地投入正念深化的練習。

本論文到此已完整呈現研究參與者的正念之道，他從個人出發，接著擴展到家庭、信仰與工作，但就像是「指」與「月」關係，文本詮釋並無法完全窺見研究參與者的內在精神要義，正念療法為體驗式的學習，唯有親身經歷方能感受正念覺察為自己帶來的真實利益。

二、研究者的反思

• 對於研究參與者訪談之省思

總共五次的深度訪談，研究參與者字字珠璣的分享了許多寶貴經驗，令人印象的是在第四次，即將結束關於正念在社會工作專業領域發展之訪談時，研究者再次探詢是否有其他遺漏的部分，並請他盡可能的多做一點點補充，然而當下研究參與者笑著說：「我覺得你該問的差不多，我想到了好像沒什麼特別的補充。」看著他自在的神情透露著一股淡定，沒有需要迎合或刻意表現自己的一種應對態度，好像正念隨時都在研究參與者生活中的各個當下，因此才能不積極的去追求目標，而更覺察、專注的觀照念頭，並誠實地回到自己。

一個人自己有什麼樣子的想法或價值，總是很自然地就會在當下的樣貌呈現出來。從訪談中研究者看見一個人如何活在正念、活出正念，這必須謝謝研究參與者願意讓研究者完整的記錄下來，關於正念如何對一個人的學習，對一個人的自我轉化，甚至是在社會工作的專業應用上面，提供如此豐富、清晰又詳盡的親身經驗，並深入探索到正念對於生命底層的意義與價值，著實是非常的感謝。

• 對於自我研究歷程之省思

研究者本身修習的學程是諮商輔導，同樣是醫護社心助人工作的一環，藉此研究過程讓研究者擴大了助人視角，不僅有機會貼近認識社會工作者的實際樣貌，也深刻認知到身為助人工作者需要如何自我覺察、自我照顧，以及如何避免工作耗竭，來成為真正給得出去的助人專業工作者，並且從研究參與者如何將正念運用在社會工作專業中，理解到正念在專業領域的實務運作及可能發展，廣泛擷取與諮商輔導相關的經驗，留待自己未來應用到助人工作實務。

另外，藉由正念文獻的爬梳過程，以及助人相關的文獻探討，研究者對於現有文獻

的描述與解讀，無形中也增加更多對於正念的理解，深化了正念的學習經驗、認知經驗、體驗經驗，對研究者個人而言，基本上是一趟正念的學習旅程。

• 撰寫論文過程中的反思

回顧本研究的進行過程，原本安排了四次的深度訪談，第一次是一個比較廣泛的基本探索，接下來的二、三、四次訪談，則是就第一次訪談收集的資料，逐一進行更深入的細部發掘，認真檢視正念在社會工作領域上面，以及社工師自己本身學習正念、應用正念所產生的內、外在變化與影響；後來經口試委員的建議，研究者進行了第五次補充採訪，特別就正念應用的創見做更深入之探索。同為正念學習與應用者的研究者，在整個過程享受與研究參與者暢談正念的學習歷程、個人內化以及專業應用，並澄清了個人的價值與信念，互動過程中，好像也隱隱看見了研究者自己的生命脈絡與目標。

從文本分析直到研究結論，過程中研究資料歷經不斷地拆解與重組，每次進度到了一個新的章節，就會出現卡關的現象，許多時候情緒陷入低潮，整個腦筋一片空白，甚至無法讀進任何一個文字，感覺灰心喪志的懷疑自己，這樣的論文能有什麼學術價值與貢獻，幸好正念一直都是有的，就像與文獻對話一般的跟自己對話，當自己被自己折磨到懷疑人生想要放棄時，彷彿研究者與研究參與者在螢幕上激發了同頻共振，正念力量油然而起，讓研究者清楚的覺察緊張、焦慮、壓力，當下的正念練習為研究者拉開一點點的空間，這是撰寫論文過程正念能量的鍛鍊與蓄積，從身體感覺體驗而來的收穫，終於讓本研究論文得以順利撰寫完稿。



參考文獻

一、中文部分

- Barker (1991)。 *社會工作價值與倫理*〈包承恩、王永慈譯，2000〉。洪葉。
- Bob Stahl & Elisha Goldstein (2012)。 *減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊* (雷叔雲譯)。心靈工坊。
- Dave Smith (2009)。 *幸福工作法則：愛·趣味·有意義* (譚家瑜譯)。天下雜誌。
- Kabat-Zinn (1990)。 *正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己*〈胡君梅、黃小萍譯，2013〉。野人文化。
- Kabat-Zinn (2008)。 *當下，繁花盛開* (雷叔雲譯)。心靈工坊。
- Kabat-Zinn (2013)。 *正念減壓初學者手冊* (陳德中、溫宗堃譯)。張老師文化。
- Kabat-Zinn (2013)。致中文版讀者。 *正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己*〈胡君梅、黃小萍譯，2013〉。野人文化。
- Kabat-Zinn (2013)。關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考 (溫宗堃譯)。 *福嚴佛學研究*，第八期，P187-214。
- Mark Williams, Danny Penman (2012)。 *正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅* (吳茵茵譯)。天下文化。
- Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn (2010)。 *是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量* (劉乃誌等人譯)。心靈工坊。
- Max Van Manen (2004)。 *探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學* (高淑清、連雅慧、林月琴譯)。濤石。
- Neff, Germer (2003)。 *靜觀自我關懷：勇敢愛自己的51項練習*〈姜帆譯，2020〉。機械工業出版社。
- Padgett, D.K. (1998)。 *質化研究與社會工作* (王金永、李易蓁、李婉瓶、邱慧雯、許如悅、陳杏容、梁慧雯、劉昭佑、簡憶鈴與蘇英足譯，2000)。洪葉文化。

- Patton, Michael Quinn (1995)。質的評鑑與研究(吳芝儀、李奉儒譯)。桂冠。
- R. D. Siegel (2011)。正念之道：每天解脫一點點(李迎潮、李孟潮譯)。中國輕工業。
- Robert K. Yin (2014)。質性研究：從開始到完成(李政賢譯)。五南。
- Zindel Segal, Mark Williams & John Teasdale (2002)。找回內心的寧靜：憂鬱症的正念
認知療法(第二版)(石世明譯，2015)。心靈工坊。
- 中岡成文(2011)。自我轉化及哲學支持(曾立芳譯)。哲學與文化，第卅八卷，第七
期，P21-33。
- 王文科、王智弘(2010)。質的研究的信度和效度。彰化師大教育學報，第十七期，
P029-050。
- 王慧明、林啟超(2017)。合作學習對國中生學習理化學習動機與學習表現之影響。東
海教育評論，第12期，P37-68。
- 江岑(釋淨淳)(2014)。心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究(未出版
之碩士論文)。南華大學。
- 余德慧(2013)。生命詩情。心靈工坊。
- 吳怡萱(2013)。團體藝術治療結合美術館資源應用於乳癌病友之心理轉化初探：以臺
北市立美術館與臺北當代藝術館為例(未出版之碩士論文)。臺北市立大學。
- 吳芝儀(2011)。以人為主體之社會科學研究倫理議題。人文社會科學研究。第5卷，
第4期，P19-39。
- 李易駿(2012)。當代社區工作：計畫與發展實務(三版)。雙葉書廊。
- 李燕蕙(2010)。推薦序。是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量(劉乃誌等人
譯)。心靈工坊，P11-14。
- 李燕蕙(2011)。正念療法掠影。生命雙月刊，第110期，P15-19。
- 李燕蕙(2014)。正念療法的發展：從MBSR到MBCT。慧炬雜誌，509期，P14-19。
- 李燕蕙(2014)。正念療法的佛法溯源之初探。2014「佛教禪修傳統：比較與對話」國
際研討會，法鼓文理學院國際會議廳。
- 李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍(2016)。監獄正念戒毒課程的教學理念與

- 學習影響之研究。《犯罪學期刊》，第十九卷，第一期，P 92-128。
- 汪淑媛（2006）。家暴婦女庇護中心工作者情緒張力與因應策略。《社會政策與社會工作學刊》，第十卷，第一期，P189-226。
- 林利珊（2015）。心理助人工作者長期實踐正念對其專業成長之探究（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花（2005）。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。《身心障礙研究季刊》，第三卷，第二期，P122-136。
- 林萬億（2000）。我國社會工作與社會福利教育的發展。《社會工作學刊》，6，P125-163。
- 林鈺傑（2014）。助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用（未出版之碩士論文）。國立東華大學。
- 洪千芝（2020）。「監獄正念種子教師」參與培訓經驗之研究—以戒毒受刑人正念課程為例（未出版之碩士論文）。南華大學。
- 洪敬倫（2018）。憂鬱症的正念認知治療：背景，實務與師資培訓。《中華團體心理治療》，第24卷，第2期，P31-43。
- 張春興（1996）。《教育心理學—三化取向的理論與實踐》。東華書局。
- 張春興（1996）。《現代心理學》。東華書局。
- 陳慈宇（2013）。正念療法課程參與者經驗、省思與轉變（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學。
- 詠給·明就仁波切（2008）。《世界上最快樂的人》（江翰雯譯）。橡實文化。
- 鈕文英（2007）。《教育研究方法與論文寫作》。雙葉書廊。
- 黃淑雯（2011）。偏遠山區身心障礙兒母親的生命經驗敘事研究（未出版之碩士論文）。南華大學。
- 黃碧霞（2018）。高齡者參與貢獻服務學習歷程之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學。
- 黃瓊瑤（2015）。正念療法學習者靈性成長之研究（未出版之碩士論文）。南華大學。
- 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈（2007）。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福

- 感影響之研究。《玄奘佛學研究》，第七期，P 63-103。
- 溫宗堃（2017）。批判正念：當代正念課程的批判與回應。《福嚴佛學研究》，第 12 期，P103-118。
- 葉玉珠等人（2010）。《教育心理學（第二版）》。心理出版社。
- 葉建君（2010）。《資深諮商心理師自我照顧經驗之探討－從全人健康觀點》（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學。
- 葉湘郁（2017）。《非傳統志願服務者的參與動機與學習歷程－以家扶基金會南高雄分事務所用愛包圍方案為例》（碩士論文）。南華大學。
- 趙偉順、張玉山（2011）。《經驗學習理論在生活科技課程的教學應用－以「扭轉乾坤」曲柄玩具單元為例》。《生活科技教育月刊》，第四十四卷，第六期，P1-21。
- 趙揚媛（2015）。《正念減壓法專題學員學習影響之探究－以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例》（未出版之碩士論文）。南華大學。
- 蔡昌雄、蔡淑玲、劉鎮嘉（2006）。《死亡焦慮下的自我照顧－以安寧護理人員為例》。《生死學研究》，第三期，P133-164。
- 蔣佩珍（2016）。《助人工作者靈性成長與自我轉化經驗之探究》（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學。
- 衛生福利部社會救助及社工司（2014）。《社工分科、專業升級：落實社會工作師 5 大專科》。《衛福季刊》，第 1 期，P28-29。
- 鄭如雅、李易駿（2011）。《社區工作者核心能力之探討：專業社會工作者之經驗與觀點》。《台灣社區工作與社區研究學刊》，1 卷 1 期，P1-42。
- 鄭雅之（2013）。《人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測》（未出版之碩士論文）。中山醫學大學。
- 鄭雅之、黃淑玲（2016）。《正念培育歷程初探》。《中華輔導與諮商學報》，46 期，P63-91。
- 嚴祥鸞（2010）。《保護性業務社工人力與合理之工作條件》。《社區發展季刊》，第一二九期，P153-165。

二、英文部分

- Analyo, B. (2003). *Satipatthana: The direct path to realization*. Cambridge, England: Windhorse.
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based Treatment Approaches*. London: Elsevier Inc.
- Baker, E. K. (2003). *Caring for Ourselves: A Therapist's Guide to Personal and Professional Well-Being*. Washington: APA.
- Brophy, J. (1987). Socializing students' motivation to learn. *Advances in Motivation and Achievement: Enhancing Motivation*, 15, P181-210.
- Gagne, R.M. (1985). *The conditions of learning and theory of instruction(4th ed.)*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Kabat-Zinn (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1). P281-306.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Maykut & R. Morehouse (1994). *Beginning qualitative research: A philosophic and practical guide*, London: Falmer Press.
- O'Hagan, M. (1996). Social Work Competence: An Historical Perspective. In Kieran, O. (ed). *Competence in Social Work Practice: A Practical Guide for Professionals*, 1-24. London N1, England: Jessica Kingsley.
- Polit DF & Hungler BP.(1995).*Nursing research: principles and methods*.Philadelphia:J. B. Lippincott Company.
- Seidman, I. E. (1998). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and social sciences*. New York: Teachers College Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness, *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), P373-386.
- Smith, D. M. & Kolb, D. A. (1985). *User guide for the learning-style inventory*. Boston, MA:

McBer and Company.

Titchen (1995) The Nature, Generation and Verification of Knowledge. *Physiotherapy*.
September 81(9), P521-530

Trevithick, P. (2005). *Social work skills: A practice handbook*: McGraw-Hill International.

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges
between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*. *61(7)*, P690-701.

三、網路資料

AMRA 〈2021〉。1980-2020 年，正念期刊出版物。網址：<https://goamra.org/Library>

牛津大學正念教授。網址：

<https://www.linkedin.com/pulse/future-mindfulness-research-oxford-secured-new-endowed-willem-kuyken>

社會工作師法。網址：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050125>

附 錄

附錄一、研究參與者訪談同意書

親愛的社工師：您好！

我是南華大學生死學所研究生蔡明原，目前在李燕蕙教授的指導下，正著手進行主題為「一位社工師的正念療法學習歷程與專業應用之研究」的論文研究。

本研究主要目的是為了探討正念療法學習歷程與自我轉化經驗，以及如何應用正念療法自我照顧與專業應用的實務經驗分享。非常感謝您願意接受本研究的訪談，相信經由您的參與，將對社工人員在正念療法的學習與專業應用上帶來重要的啟發。

本研究採用質性研究方法作為研究設計，將以面對面的深度訪談法，來了解您學習應用正念的過程與反思。研究訪談約需 1~4 次，每次約需 30~60 分鐘，實際訪談時間及地點將以您的方便來安排。

為了完整記錄訪談內容及事後資料分析研究，每次訪談過程都將進行錄音，並謄寫成逐字稿。本研究的訪談內容及所呈現的資料僅供學術之用，將會遵守學術倫理之保密規定，您的基本資料於論文中將妥善隱匿，亦會將研究分析結果交您親自確認，同時您也保有內容的刪修權，若對本研究有任何意見，歡迎隨時提供給研究者知道。

請您再次詳閱以上說明，如果同意參與本研究，請於本同意書上簽署您的大名。在研究進行過程中，若您的想法有所改變，您可以隨時退出本研究，並不會因為簽署本同意書，而喪失法律上的任何權利。再次感謝您的熱情支持與參與！

本人已了解並同意以上的說明，願意參與此研究。

研究參與者：_____

中華民國_____年_____月_____日

南華大學生死學研究所

研究生：蔡明原 敬邀

連絡電話：_____

附錄二、研究參與者基本資料

參與者姓名：

1.性別：男 女

2.年齡：_____歲

3.婚姻：未婚 已婚 其他_____

4.教育程度：國中 高中職 專科 大學 碩士 博士 其它_____

5.宗教信仰：無 民間信仰 佛教 道教 一貫道 基督教 天主教
回教 其他_____

6.社工執業年資：_____年

7.社工師證照：沒有 有；_____年

8.執業場域：醫療院所 民間機構 教育單位 矯正機關 其他_____

9.學習正念經驗：_____年

10.正念帶領經驗：_____年

11.正念相關證照：

12.正念著作或文章發表：

附錄三、訪談大綱

1. 請介紹一下你個人的成長背景與專業學習經驗？
2. 請問你是什麼時候開始接觸正念療法，以及學習的動機為何？
3. 請問你目前參加過哪些正念療法的培訓，學習的歷程如何？
4. 請問正念療法在日常生活中，對你自己有哪些實質的幫助？
5. 請問正念療法對你自己的人生意義有哪些影響與轉化？
6. 請問你在學習正念療法前後，對於社工助人專業有哪些外在的影響？
7. 請問你在學習正念療法前後，對於社工助人歷程有哪些內在的變化？
8. 請問學習正念療法之後，你是應用在哪一些社工的助人工作方面？
9. 請問你在正念療法教學的面向有哪一些？而你自己是怎麼去進行？
10. 請問你觀察到正念療法在他人身上發生的具體影響有哪一些？
11. 請問你對正念療法於助人工作上的專業應用與其他社工師有哪些不同？
12. 請問對於正念療法的學習歷程以及專業應用，還有什麼想要補充的嗎？

附錄四、訪談內容檢核表

敬愛的社工師您好：

感謝您在百忙之中接受我的訪談，並且與我分享您的寶貴經驗，因為您的參與讓本研究得以順利進行。

目前，我已將 000/00/00 訪談內容整理成文本分析，並對您的個人資料作了匿名處理，為了讓本研究更貼近您的真實經驗，請您過目指教並評估實際符合程度，若有不妥之處，也請您在文本中註記說明。

一、此篇文本謄寫與您的真實經驗符合程度約_____％。

二、閱讀完此篇文本謄寫後，您的感受與想法是：

再次感謝您的熱心參與及協助！

敬祝 安康

南華大學生死學研究所

研究生：蔡明原 敬上