

國中生四週正念減壓團體課程示例

陳增穎（南華大學生死學系所助理教授）

Eric Lussier（國立陽明大學國際衛生病學碩士課程）

一、前言

過去數十年來，已有越來越多的研究證實正念訓練(mindfulness training)具有調節情緒、降低壓力、放下負面自動化思考、疼痛管理的效果，並可融入心理諮商以治療PTSD、憂鬱、廣泛性焦慮症、社交畏懼、邊緣性人格異常、飲食異常、物質濫用等。不論是在教育、社區、監獄、企業、醫療或老人照護情境裡，均可採用正念訓練。正念訓練以佛教的修行為本，透過觀察呼吸、覺察內外生的心理狀態來平靜心靈，調節注意力狀況，教導參與者和自己的內在經驗培養新的關係，無論經驗的本質與喜好與否，均以接受和觀察的態度來接近經驗，不加以逃避，也不耽溺其中(Frewen, Evans, Maraj, Dozois & Partridge, 2008; Kumar, Feldman & Hayes, 2008)。

常用的正念減壓方式有：正念進食、正念呼吸、身體掃描、靜坐禪修、正念瑜伽、正念聆聽與溝通、正念步行等（雷叔雲譯，2012；劉乃誌等譯，2010），不勝枚舉。最終的目的是希望能將正念與日常生活結合，無論是用餐、駕駛、打電話、洗澡、交談、等人、割草、清洗碗盤，到培養悲憫觀與慈愛觀，都是正念的實踐（方怡蓉譯，2008；胡君梅，2012）。

一般說來，正念減壓課程訓練多採團體的型式，除了較經濟實惠外，團體的型式也讓同儕可以互相學習彼此的洞察和觀點、增加練習的動機、增強團體成員間的支持及認同感、示

範作用等(Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2006)。但是綜觀國內外的研究，大多將正念減壓課程施行於醫療領域、諮商系所學生、助人專業工作者（釋宗白、金樹人，2010），鮮少教導國中小學生正念減壓課程。但是作者閱讀文獻，並無相關研究限制說明正念減壓課程不得用於學齡時期的學生。事實上，在急劇變化的社會，兒童與青少年感受到的壓力並不亞於成人，兒童與青少年的憂鬱症和焦慮症盛行率更是節節上升，發病年齡逐漸下降，但兒童與青少年在壓力引發的疾病所獲得的關注卻遠不及成人。

大多數的理論皆認為童年經驗和發展對成年期的精神健康非常重要，也認為早期的預防與改變更勝於晚期的治療。在一個偶然的機緣下，兩位作者有幸對山區的國中生展開社會服務，便興起教導國中生正念減壓課程的念頭，期讓正念的理念和作法能於人生早期得到實踐。以下的方案即是作者為國中生進行正念減壓所設計的團體課程範例。

二、團體課程簡介

本課程是一套為國中生設計的正念減壓團體。參與的國中生為高雄市某山區國民中學，因八八風災受創嚴重，部分學生的心情受到影響，憂鬱情緒在量表檢測上有較高的傾向。因而在取得家長同意書後，利用社團活動課時間對這些學生進行正念減壓團體課程訓練。受到經費及學校時間限制，本團體課程只能進行四週，每週一小時。在團體進行前後施行憂鬱、

諮商與輔導 第333期 2013.9.5 第34-38頁

焦慮及注意力量表等測驗以比較團體的效果，相關研究結果將另行發表。

本團體目標有：(1)降低學生的憂鬱情緒；(2)教導學生具體可行的正念減壓活動；(3)提升未來因應壓力的能力。團體課程由本文兩位作者共同設計。在團體課程開始前先進行文獻閱讀，瞭解正念的理論與實務。由於本文第二作者對東方與佛教文化充滿興趣，遊歷印度、尼泊爾、泰國、寮國等國家，並在「中國人文生命科學永續發展協會」（簡稱「人文生命協會」）學習，長期修習靜坐冥想、氣功、太極拳、瑜伽、功夫茶等。經過密集討論及練習後，由第一位作者擔任第一次團體主要帶領者，並在諮詢第二位作者的情形下，共同擔任第二至第四次團體的帶領者。

在這裡要特別說明的是第三次和第四次的團體課程——正念氣功。氣功(qigong)是中國傳統的養生運動，目的在協助人們達到身心靈的放鬆狀態。近年來已有許多學者以科學且客觀的方式研究氣功的效用，除了生理的健康方面之外，在心理方面亦可提升幸福感、調節負面情緒（如憂鬱、焦慮、沮喪等）（豐東洋、洪聰敏、黃英哲，2004）。在國外的研究部分，則有以氣功作為諮商所學生修習正念的訓練項目之一，以提高自我照顧的能力。研究結果亦證實氣功的效果在生理、情緒和心靈上立即可見。剛開始練習時學生會較注意身體姿勢與生理反應，感受到能量的流動、平衡感增加、不容易頭昏眼花、呼吸變慢等等。隨後學生會覺察到情緒的放鬆與平靜，連結生理與情緒間的關聯，思考較具彈性，還能強化社群感與團體歸屬感(Chrisman, Christopher, Lichtenstein, 2009; Christopher, Christopher, Dunnagan & Schure, 2006)。除了上述的優點之外，學生不必另外花錢購買教材教具、繳交學費、練習空間小、便於記憶的基礎招式、結合靜坐冥想及腹式呼吸訓練等。有鑑於此，本團體課程決定以訓練正念氣功做為減壓方式之一，以「人文生命協會」(Global Culture and Holistic Living

Project)所推廣之「Air修鍊呼吸伸展運動」氣功訓練為本。它源自具千年歷史傳承的養生保健涵養及鍛練的功法，是一套著重培養專注力、放鬆抒壓、定力、身體伸展及循環的呼吸伸展運動，長期練習能幫助個人身心平衡及健康。相關資訊及聯絡方式為<http://www.living-project.org>。

在進行本團體課程時，兩位作者發現有部分學生因為宗教信仰之故，無法參與第二次團體課程的靜坐冥想。此外，學生若因身體不舒服、有特殊疾病（如心臟病、高血壓、氣喘、心血管疾病）、手腳受傷等因素，應視情況停止氣功訓練。

三、團體課程內容

第一次團體開始時，先由領導者致歡迎詞並自我介紹、說明團體的目的、可能進行的活動、提醒學生穿著體育服裝或寬鬆舒適的衣服等。每次團體開始時都會先複習上星期所學的正念活動，檢視學生的家庭作業，獎勵表現優良的學生，並鼓勵學生們持續練習。

第一次正念減壓團體

單元名稱：正念的好滋味

※準備材料：一包葡萄乾

(一)正念的吃葡萄乾

如同大部分的正念減壓課程一樣，我們的團體課程也是先從吃一粒葡萄乾開始。可以參考的指導語如劉乃誌等譯(2010)第82頁，或雷叔雲譯(2012)第50頁，也可以運用後者一書中所附的練習導引光碟。由於本團體的參與對象為國中生，因此將指導語略為修改，以適合國中生的閱聽程度。

先發給每位學生一粒葡萄乾自由吞食，隨後再發給學生另一粒葡萄乾，進行正念的吃葡萄乾體驗。兩項活動比較之下，學生將更容易發現其中的差異。

(二)分享時刻

請學生分享進行上述練習時，所有的想法和感覺。沒有所謂的對或錯，不評價、不辯

駁。

(三)再吃一次葡萄乾，再次體會是不是有不一樣的發現、新想法和新感受。

(四)家庭作業：正念進食記錄

從今天起到下個禮拜我們再見面前，試著每天選一樣食物，好好地品嚐它的滋味，並記錄下你的體會。

例子：第一天：品嚐的食物：麵包 (感想)：以前我總是咬一大口的麵包就吞下去，今天我一小口一小口的吃，我感覺它在我嘴巴裡甜甜的，軟軟的，原來麵包這麼好吃。
第一天：品嚐的食物： (感想)：
(同上，略)

第二次正念減壓團體

單元名稱：七支靜坐（參考「人文生命協會」課程）

※準備材料：坐墊（靜坐時使用，因體溫在靜坐時會稍微降低，避免直接坐在地板上而受風寒）。

(一)暖身活動（伸展、放鬆）

一開始先站起來，注意與身旁的同學保持約一人的距離，雙腳打開與肩膀同寬，準備開始放鬆。整套暖身運動涵蓋12個步驟，每一個伸展動作做七次，從頭到腳，慢慢的，不要太快。

(二)七支靜坐修鍊要點

第一步：盤腿。如果你只會盤一腿也可以，最重要是你感到舒服的姿勢。

第二步：背部挺直。但可以放鬆一點，不必太僵硬。（注意：不要將背靠在牆壁上。）

第三步：微微打開肩膀，但不需太用力張開。

第四步：縮下巴，眼睛往下看前方三公尺處。

第五步：掌心向上，把右手放在左手上，兩隻大拇指輕碰，放在丹田前方。

第六步：眼睛半開，舌頭頂在上排牙齒後面。

第七步：嘴角上揚，面帶微笑，不需露出牙齒。

保持這種姿勢會讓你維持在放鬆的狀態，更容易觀察你的內心。練習觀察你的想法，讓它們進來、停留並離開。（注意：剛開始的時

候會發現想法很多，沒關係，因為我們才剛靜下來，這是正常的。）

吸氣、然後呼氣，這樣算呼吸一次。繼續計算你的呼吸次數，直到十次為止，接著再從第十次回算到第一次。跟著你的呼吸，讓呼吸放鬆你的身體和心靈。（注意：依自己的呼吸節奏即可。）

記得要留意你的身體是否放鬆？你的心是否也放鬆呢？還是意念飛躍、躁動不安呢？

(三)靜坐結束後，不要立刻站起來，應慢慢的讓身體開展。

(1)用雙手慢慢的將盤起來的腿輕輕的抬起，向外伸直。

(2)用手掌輕輕摩擦雙腳。

(3)用拳頭或手掌輕捶大腿內外側及雙腳。

(4)等雙腳比較舒服了，就可以慢慢的站起來。

(5)從腳到頭的伸展放鬆動作——如一開始的暖身活動，但順序相反。先從腳踝、膝蓋、腰臀部、肩部到頭部為止。每一個動作要順時鐘及逆時鐘方向重複七次。

(四)家庭作業：靜坐挑戰

這禮拜，讓我們一起來試試看每天靜坐或深呼吸5分鐘，你也可以坐在椅子上。觀察你的想法。靜坐一會兒後請在下面寫下你的感想。

例子：第一天，目標：5分鐘 (感想)：今天好棒啊，我真的有放鬆的感覺，也能夠觀察我很多的想法。我還體會到放鬆跟舒服的感覺。
第一天：第一天，目標：5分鐘 (感想)：
(同上，略)

第三次正念減壓團體

單元名稱：正念氣功(上)

※準備材料：坐墊(做為複習上週靜坐冥想活動時使用)

(一)暖身活動(伸展、放鬆)：如同第二次團體所學，在進行伸展與放鬆動作的同時，可聆聽與感受周遭環境的聲音。

(二)進行腹式呼吸七次。學生可能會感覺到身體微微發熱，表示體內的氣已經開始在流動了。

(三)複習七支靜坐修練要點，進行靜坐冥想五分鐘。在靜坐時可觀察自己的想法，是太快？還是太慢呢？情緒是難過？還是快樂呢？試著讓想法來來去去，專注在呼吸上。

(四)靜坐結束後，如同第二次團體所學，做站起來的準備活動。

(五)由於接下來要進行氣功練習，因此要提醒學生必須確實進行放鬆的活動。這個階段的

放鬆活動與暖身活動的動作一樣，但順序相反，從腳到頭。

(六)進行氣功練習前，簡單地向學生說明練習氣功的好處，並說一段達摩祖師的故事以引發學生的學習興趣。

(七)「Air修練」呼吸伸展運動練習(一)(參考「人文生命協會」課程)

1.全身放鬆：右腳打開與肩膀同寬，雙手自然下垂。閉上眼睛想像身體從頭到腳、由上往下都慢慢的放鬆消失了。

2.依照下列各式練習。第一式—環抱太極；第二式—力拔山河；第三式—開天闢地；第四式—左右開弓。

3.複習上述氣功動作一遍。

(八)家庭作業：正念氣功筆記

從今天開始試著每天練習氣功，你可以選其中一式練習，也可以將這次上課所學的全數練習，花些時間記下你的感想。

例子：第一天：我今天練習第二式 (感想)：從我的雙手向上看出去，想像我在天空中很自由自在，沒有任何的阻礙，很順、很平靜，很開心。我很喜歡這種感覺。
第一天：我今天練習第 式 (感想)：
(同上，略)

第四次正念減壓團體

單元名稱：正念氣功(下)

(一)暖身活動：如同第二次及第三次團體的伸展及放鬆活動，感覺身體越來越舒服及柔軟。

(二)進行腹式呼吸。注意不要用嘴巴吐氣，並且在緩慢呼吸的過程中，不會聽到呼吸的聲音。由學生自己數呼吸七次，回到自己的節

奏。

(三)複習上次團體練習的正念氣功招式。每個動作各練習兩次。

(四)「Air修練」呼吸伸展運動練習(二)(參考「人文生命協會」課程)

1.第五式—趾高氣揚；第六式—顧盼生姿；第七式—氣運周天；第八式—龍馬出海；第九式—大調息。

2.複習上述氣功動作一遍。提醒學生慢慢地做，動作越做越慢，越慢越好，並觀察身體是否有不一樣的感覺。

3.恭喜並感謝自己和其他同學一起上完正念減壓團體課程，花時間練習且記錄，是非常難得的體驗。

(五)家庭作業：正念氣功筆記（同第三次團體）

四、結語

如同本文在課程簡介中提到的，這套國中生正念減壓團體課程受限於經費與時間，僅能進行四週四小時。觀之其它文獻，有的以一期八週，每週上課2.5小時的方式進行；有的進行九週十次；有的是十日的禪修課程（胡君梅，2012）；有的進行六日密集的工作坊（南華正念中心，2012）；有的是15週三學分的課程(Chrisman, Christopher, Lichtenstein, 2009)，更有的多達20~24個療程(Kumar, Feldman & Hayes, 2008)，依照課程設計者的作法不一，似乎沒有既定的模式。但如同正念減壓療法的創始者Dr. Jon Kabat-Zinn所言，正念減壓療法要發展的是一種自覺的生活藝術，接納當下一切的生活能力（雷叔雲譯，2008），最重要的是持續的練習，但不是變成死板的例行公事。因此就算每天只有練習五分鐘也好，真正的練習是在自己的生活裡，而非被教導的時間長短。

（上接p.28）

Bozarth, J. D. (1998). *Person-Centered Therapy: A Revolutionary Paradigm*. UK: PCCS Books

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the Client-Centered framework. In S. Koch (Ed.),

參考文獻

- 一行禪師(Thich Nhat Hanh)(2008)。橘子禪（方怡蓉譯）。台北市：橡實文化。
- 胡君梅(2012)。正念減壓團體訓練課程之行動研究。國立台北教育大學教育學院心理與諮商所碩士論文，未出版，台北市。
- 南華正念中心(2012)。正念療法與助人專業六日工作坊。2012年7月30日取自<http://www.nmc.tw/zh/news/1/27.html>。
- 豐東洋、洪聰敏、黃英哲(2004)。氣功對放鬆及情緒影響之腦波研究。台灣運動心理學報，5，19-42。
- 釋宗白、金樹人(2010)。止觀、無住——「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探研究。教育心理學報，42(1)，163-184。
- Chrisman, J. A., Christopher, J. C. & Lichtenstein, S. J. (2009). Qigong as a mindfulness practice for counseling students. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(2), 236-257. doi:10.1177/0022167808327750
- Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T. & Schure, M. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: the application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 494-509. doi:10.1177/0022167806290215
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A. & Partridge, K. (2008). Letting go: mindfulness and negative automatic thinking. *Cogn Ther Res*, 32, 758-774. doi:10.1007/s10608-007-9142-1
- Kabat-Zinn, J. (2008)。當下，繁花盛開（雷叔雲譯）。台北市：心靈工坊。（原著出版於2005年）
- Kumar, S., Feldman, G. & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cogn Ther Res*, 32, 734-744. doi: 10.1007/s10608-008-9190-1
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294. doi:10.1111/j.1440-1614.2006.01794.x
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2012)。減壓，從一粒葡萄乾開始（雷叔雲譯）。台北市：心靈工坊。（原著出版於2010年）
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2010)。是情緒糟，不是你很糟（劉乃誌等譯）。台北市：心靈工坊。（原著出版於2007年）

Psychology: A Study of A Science, Vol.3, Formulations of the Person and the Social Context (pp.184-256). NY: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to "motive" and to consciousness. In M. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp.1-24). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.