

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士論文

Master's Program in Natural Healing Sciences

Department of Natural Biotechnology

College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

正念 Zentangle 禪繞畫活動對高壓狀態職業婦女

止觀覺察注意力及自我療癒力的影響

The Effects of Mindfulness Zentangle on Mindful
Awareness Attention and Self-healing Power in Career

Women with High Stress States

林采韻

Tasi-Yun Lin

指導教授：陳秋媛 博士

Advisor: Chiu-Yuan Chen, Ph.D.

中華民國 112 年 6 月

June 2023

南華大學

自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士學位論文

正念 Zentangle 禪繞畫活動對高壓狀態職業婦女

止觀覺察注意力及自我療癒力的影響

The Effects of Mindfulness Zentangle on Mindful Awareness
Attention and Self-healing Power in Career Women with High
Stress States

研究生：林采韻

經考試合格特此證明

口試委員：羅俊智

曾迎升

陳秋媛

指導教授：陳秋媛

系主任(所長)：

口試日期：中華民國 112 年 6 月 13 日

致謝

終於完成了我人生曾經的夢想但不敢妄想的學位，此年紀能重回知識殿堂走進南華大學校園裡深感心情舒暢，如沐春風。能在職進修是一件多麼幸福開心的事，在這兩年期間很榮幸能與同學們一起上課學習、一起做報告、一起用餐，很多的一起…這將都是最美好的回憶。

論文能夠撰寫完成，首先感謝我的指導教授陳秋媛老師，耐心指導且不斷激發及引導，讓我獲益良多。感謝口試委員—曾迎新老師與羅俊智老師，您的指導及寶貴的建議讓這本論文更加完整。在此對三位老師致上最高謝意。

感謝周韻媛同學拉著我跟上畢業專車，我們一起互相鼓勵完成論文、張珮珮、演地法師同學在這過程中不斷為我加油，謝謝療癒所的同学及學弟妹們的鼓勵打氣及謝謝彰化縣政府田中區婦女中心的鼎力協助。最終要謝謝我最親愛的家人，益綾、瓊文、育勝、坤義和小孫喆軒，你們讓我能無後顧之憂認真的完成論文。 屆臨退休的我仍學習不中斷，再繼續夢想、繼續妄想…

林采韻 謹誌

2023年5月20日於南華大學

摘要

背景與目的：禪繞畫的過程，和進入正念的經驗感受相似，專注調順呼吸到自在的節奏、專注當下筆尖和紙的摩擦、專注筆尖的畫線方向、專注把紙磚旋轉到合適的位置，在整個過程中已經不知不覺地在提高自己對正在進行事件的專注能力。本研究將禪繞畫融和正念，深化自我覺察，透過深度專注與安定的心投入繪圖的此時此刻，帶來主體的知覺，擴大內在的涵容與正向的力量。

材料與方法：研究採兩組平行對照組等待名單設計(waiting list control group)，並採隨機分派原則，招募年齡於 25~50 歲，壓力知覺量表總分數 ≥ 29 分的職業婦女，共招募 60 名，實驗組進行每週一次，每次 90 分鐘，連續四週正念 Zentangle 禪繞畫活動課程介入，對照組維持原有作息，課程於四週後開始，評估工具為「壓力知覺量表」，中文版「止觀覺察注意量表」及「自我療癒力量表」，資料譯碼後輸入電腦以 SPSS 18.0 軟體為分析工具，統計水準以 $p < 0.05$ 表示有統計上意義。

結果：共計 58 位受試者完成實驗，實驗組 30 位，對照組 28 位，基本資料分析結果顯示兩組為同質，兩組在「自我療癒力」之後測總分組間呈顯著差異。成對樣本 t 檢定得知，實驗組經由正念 Zentangle

禪繞畫介入後，在「壓力知覺」、「止觀覺察注意力」與「自我療癒力」皆有顯著改善。對照組的前後測各項指標均無顯著差異。

結論: Zentangle 禪繞畫是抽象的藝術創作，不需要貴重的畫具、空間或專業能力，可以很自由且隨時隨地都可以創作，正念與 Zentangle 禪繞畫融合可改善職業婦女的壓力狀態、提升止觀覺察注意力及自我療癒力，研究結果可提供 Zentangle 禪繞畫的推廣及相關研究之參考。

關鍵字：禪繞畫、藝術治療、正念、壓力、止觀覺察注意力、自我療癒、職業婦女



Abstract

Background and Purpose: Drawing Zentangle art is similar to the experience of entering mindfulness. The process involves focusing on adjusting breathing to a comfortable rhythm, focusing on the friction between the pen tip and the paper, focusing on the direction of the line drawn by the pen tip, and focusing on rotating the paper tiles to the appropriate position. During the entire process, one would unwittingly improve one's ability to focus on the task at hand. This study integrated Zentangle art with mindfulness, deepened self-awareness, and used deep concentration and calm to each moment of the drawing process to awaken one's perception and expand one's inner self and positive energy.

Materials and Methods: The study used two parallel control groups and a waiting list design. In total, 60 career women between the ages of 25-50 who had a stress perception score ≥ 29 points were recruited for this study. The experimental group participated in a 90-min Zentangle drawing course once a week for four consecutive weeks. The control group maintained their original daily routines. The Perceived Stress Scale, Mindful Attention Awareness Scale, and the Self-healing Ability Scale were used in this study. All data were analyzed using SPSS 18.0 software, and the values were

considered statistically significant at $p < 0.05$.

Results: A total of 58 participants completed the experiment. The results of the basic data analysis showed that the two groups were homogeneous. There was a significant difference between the two groups in the post-measurement of self-healing ability. In the experimental group, results showed that after completing the Zentangle course, significant improvements were observed in the perceived stress, mindful awareness attention and self-healing ability categories. There is no difference between the pre-test and post-test in the control group.

Conclusion: Zentangle art is an abstract artistic creation that does not require expensive drawing tools, space or professional ability. It can be created freely, anytime, anywhere. Combining mindfulness and drawing Zentangle art can improve the stress levels of career women and enhance their awareness attention and self-healing ability. These results can be used as reference for the promotion of Zentangle art and related research.

Keywords: Zentangle, art therapy, mindfulness, stress, mindful awareness attention, self-healing, career women

目次

致謝.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	IV
目次.....	VI
圖目次.....	IX
表目次.....	X
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機與目的.....	3
1.3 名詞解釋.....	4
第二章 文獻回顧.....	6
2.1 職業婦女的現況分析.....	6
2.1.1 職業婦女的壓力來源.....	7
2.1.2 職業婦女常見的身心問題與因應對策.....	9
2.2 禪繞畫在藝術治療上的應用.....	11

2.2.1 Zentangle 禪繞畫的起源.....	12
2.2.2 Zentangle 禪繞畫的療癒元素.....	14
2.2.3 Zentangle 禪繞畫的身心效益.....	18
2.3 融入正念的 Zentangle 禪繞畫	20
第三章 研究方法.....	24
3.1 研究流程.....	24
3.2 研究對象與招募.....	26
3.3 研究工具.....	27
3.4 統計方法.....	31
3.5 研究個案權益與倫理維護.....	31
第四章 結果.....	32
4.1 描述性統計及基本資料分析	32
4.2 正念 Zentangle 禪繞畫介入前後各變項之組間差異分析	35
4.3 正念 Zentangle 禪繞畫介入前後各變項之組內差異分析	39
第五章 討論.....	43
5.1 基本資料之綜合性探討.....	43

5.2 正念 Zentangle 禪繞畫介入對職業婦女壓力知覺之影響	44
5.3 正念 Zentangle 禪繞畫介入對職業婦女正觀覺察注意力之成效.....	45
5.4 正念 Zentangle 禪繞畫介入對職業婦女自我療癒力之影響 ..	47
5.5 綜合討論.....	50
5.6 課程作品分享與回饋.....	51
第六章 結論與建議	54
6.1 結論.....	54
6.2 研究限制及建議.....	55
參考文獻.....	56
中文文獻.....	56
英文文獻.....	63
附錄.....	65
附錄一、同意研究證明書.....	65
附錄二、研究問卷.....	67

圖目次

圖 2.1 Zentangle 禪繞畫基本線條	16
圖 2.2 由 4 個圖樣組合完成的作品	17
圖 2.3 禪繞畫八個步驟	17
圖 3.1 研究流程圖.....	25
圖 3.2 禪繞畫工具.....	27



表目次

表 3.1 正念 Zentang 禪繞畫課程教案	28
表 4.1 受試者基本資料	33
表 4.1 受試者基本資料(續).....	34
表 4.2 壓力知覺前測之組間差異分析	36
表 4.3 壓力知覺後測之組間差異分析	36
表 4.4 止觀覺察注意力前測之組間差異分析	37
表 4.5 止觀覺察注意力後測之組間差異分析	37
表 4.6 自我療癒力前測之組間差異分析	38
表 4.7 自我療癒力後測之組間差異分析	38
表 4.8 實驗組在壓力知覺之組內差異分析	40
表 4.9 對照組在壓力知覺之組內差異分析	40
表 4.10 實驗組在止觀覺察注意力之組內差異分析	41
表 4.11 對照組在止觀覺察注意力之組內差異分析	41
表 4.12 實驗組在自我療癒力之組內差異分析	42
表 4.13 對照組在自我療癒力之組內差異分析	42

第一章 緒論

1.1 研究背景

隨著社會的變遷和多元文化的產生，教育水平的提高，加上家庭型態的改變使得傳統社會中男女角色的分工模式產生了改變，又由於經濟快速起飛，女性被鼓勵勞動參與，因此職業婦女大幅增加（徐于絮，2019）。行政院經濟建設委員會在 2022 年 10 月份統計女性的勞動參與率佔了 51.71%，超過半數的女性投入就業市場，是女性經濟能力的展現。職業婦女已成為現代生活的常態，在職場上自我要求表現的同時家庭裡也必須照顧打理，真是蠟燭兩頭燒但也是最甜蜜的負荷，尤其是已婚又當了媽媽的上班族真的是吃重的任務。

職業婦女在工作和家庭之間的衝突與心理壓力增加相關，壓力愈大，幸福感就越低（陸洛、黃茂丁、高旭繁，2005）。當一個人長時間面對及經歷壓力時，被定義為「慢性壓力」或「長期壓力」，當處在高壓時會導致身體調適的困難，用來衡量生理狀態，通常暗示著已經影響到身心健康。因此讓職業婦女能夠適時地覺察個人的身心健康狀況，並提供紓解壓力的方法，減少因工作及家庭生活上面臨的各種壓力所導致身心疾病的發生，是社會及家庭的重要議題。

Zentangle 禪繞畫是由美國夫妻芮克·羅伯茲(Rick Roberts)和瑪莉亞·湯瑪斯(Maria Thomas)在 2003 年一同創立的，「只要一次一筆畫，凡事都有可能。」以此概念進而發展出這套簡單的繪圖方法 (Roberts R.& Thomas M., 2015/2016)。「一杯咖啡的時間」意指很短的時間即可完成作品，由此設計如「咖啡杯墊」尺寸的 8.9 cm×8.9 cm 正方形白色紙(簡稱紙磚)因為是小張容易攜帶，可以讓每個人隨時隨地創作。即使身邊的便條紙、廣告紙，包裝紙、紙盒等都是隨手可使用的材料。

Zentangle 禪繞畫和正念有異曲同工之妙，正念內涵的「重視當下」及「不批判的覺察」都和 Zentangle 禪繞畫的背後目的相同。當下體驗到的情緒，都是自己正在經歷的感覺、感受、價值觀、信念...等內在冰山的呈現反應。正念與 Zentangle 禪繞畫除了專注感受當下的此時此刻以外，即便腦中跑出負面訊息，都必須不批判地順著往下繼續走。Zentangle 禪繞畫的過程，和進入正念的經驗感受相似，專注調順呼吸到自在的節奏、專注當下筆尖和紙的摩擦、專注筆尖的畫線方向、專注把紙磚旋轉到合適的位置，整個過程中不知不覺地在提高自己對正在進行事件的專注能力，彷彿整個世界似乎只剩我和我眼前的這張紙，進入無時間感的狀態，醒過來之後，發現已完成一張獨一無二的禪繞畫作品。

1.2 研究動機與目的

西方學界及醫界研究資料顯示，正念減壓適用焦慮、睡眠障礙、慢性疼痛、強迫症、上癮行為、恐慌症、憂鬱症、注意力不全、高血壓、頭痛、癌症等身心症狀（胡君梅，2013）。繪畫的過程中能靜下心來將注意力轉移到創作上，能穩定心情並隨著創造力的發揮產生正向的情緒作用，能舒緩、釋放壓力及自我療癒的效果。本研究將 Zentangle 禪繞畫融入正念，深化自我覺察，透過深度專注與安定的心，投入繪圖的此時此刻，帶來主體的知覺，擴大內在的涵容與正向的力量，本研究目的如下：

- 一、探討正念 Zentangle 禪繞畫活動對高壓職業婦女壓力知覺之影響。
- 二、探討正念 Zentangle 禪繞畫活動對高壓職業婦女止觀覺察注意力之影響。
- 三、探討正念 Zentangle 禪繞畫活動對職業婦女自我療癒力之影響。

1.3 名詞解釋

Zentangle 禪繞畫:由美國芮克·羅伯茲(Rick Roberts)和瑪莉亞·湯瑪斯(Maria Thomas)夫妻於 2003 年共同創立，僅使用一支鉛筆一支黑筆和一張 8.9 公分見方的白色方形紙，按照畫圖步驟，只要「一杯咖啡」的時間就可以完成作品，繪畫過程中因為專注而達到舒壓，完成作品後獲得的喜悅及成就感(<https://zentangle.com/>)。

正念: 創始人卡巴金博士對正念的操作型定義是「有意識且不帶評判地，當下用心的覺察」(Kabat-Zinn, 1994)。簡明的意思是「對當下正進行的事件和經驗的一種接受性覺察」。正念減壓課程成為後續各種正念介入的基礎，其中最著名的就是以防止憂鬱症復發的正念認知療法，其他還有正念藝術治療、正念飲食及病患治療，正念癌症關懷等等(胡君梅，2013)。

止觀覺察注意力:「止觀」(mindfulness)源於佛禪靜坐之概念，意為採取開放並不帶評價的思維，並且將注意力集中在此時此刻(Kabat-Zinn, 2003)，「覺察」是意識上的偵探者，觀察著內在與外在環境，「注意力」是去專注在意識的覺察的歷程，對有限範圍內的經驗提供高度的敏感(張仁和、林以正、黃金蘭，2011)。操作性定義如下：練習者透過身心的訓練，培養對當下保持注意和覺察，而不做評斷與

反應的態度。

自我療癒力:是主動且精力充沛的能量催化過程，一種先天內在的生命力，可經由學習、刺激或促進重新分配能量場域，使身心維持平衡狀態 (Waldspurger Robb, 2006)。

職業婦女: 教育部重編國語辭典修訂本對職業婦女的定義為「在職場工作的女性」。一般是指有薪俸執業的婦女。本研究受試者高壓狀態職業婦女是以壓力知覺量表（簡稱 PSS 得分範圍在 0~40 分）為評量心理壓力總分 ≥ 29 分之依據。



第二章 文獻回顧

2.1 職業婦女的現況分析

勞動部勞動統計近 10 年來女性勞動力增加率高於男性，兩性勞動力參與率差距縮減。行政院主計總處 111 年 5 月人力運用調查統計結果，女性勞動力參與率為 51.51%，隨教育程度提高，較 20 年前上升 4.90 個百分點。其中 15~49 歲育齡女性為 72.22%，50 歲以上者降至 28.23%。按養育子女情形觀察，15~49 歲有偶婦女勞動力參與率為 76.75%，其中有未滿 6 歲子女者為 72.49%，較無子女者及子女均在 6 歲以上者分別低 14.47 個及 3.97 個百分點（行政院主計總處，2023）。

近 20 年來 15~49 歲有偶婦女勞動力參與率上升 18.51 個百分點，其中子女均未滿 6 歲者上升 19.07 個百分點。女性從事「部分工時」占女性就業的 4.78%，高於男性的 2.74%。同份調查顯示女性「兼顧家務」的比例高達 27.68%，但男性只有 1.92%（行政院主計總處，2023），兩者差異反映了女性在職場上工作時，仍無法擺脫對家庭照顧的責任。就業女性之所以選擇部分工時，主要是這類工作的時間彈性，符合工作與家庭照顧兩種角色要求。多數婚後婦女仍繼續投入在工作職場，分擔家裡的經濟責任，並在全職或兼職的工作模式轉換，

而彈性就業是因應家庭需求的機制（伊慶春、簡文吟，2001）。

根據求職網站 2021 年 5 月調查，台灣職業婦女自評生活疲憊指數高達 77.3 分，每日包含公事與家事的工作時間平均落在 10.6 小時，甚至還有 2 成媽媽日工時高達 12 小時以上，可見職業婦女在家庭與工作間要取得平衡有一定難度。隨著時代變遷、社會結構改變與自主意識抬頭，當代台灣婦女不論未婚或已婚者，就業的比例不僅愈來愈高，且早已成為一種趨勢。

對於已婚的職業婦女，她們面臨著比單身族群更多的辛苦與挑戰，從事業到婚姻，從子女到婆媳，各種問題隨時可能在身邊發生，為難了職業婦女。隨著職業婦女人數增加，女性地位逐漸升高，但社會大眾對於婦女在家庭的角色依然依循傳統觀念，認為教養子女的責任仍在母親身上。傳統社會賦予女性的家庭責任，不會因為女性外出工作而減少，因此需要付出更多的努力和時間，才能一方面應付工作，另一方面滿足婚姻與家庭需求（徐榮政，2016）。

2.1.1 職業婦女的壓力來源

對於家庭成員來說，生活中最重要的就是工作與家庭，工作中發生的事件無法避免的會影響到家庭生活，反之家庭的問題一樣會影響到工作狀態。工作與家庭的雙重不同角色將為自己帶來的壓力（陸洛

等人，2005)。職業婦女在多重角色衝突中很大的問題是難以花心思來為家人準備豐盛的三餐、無法有自己專屬的時間及空間甚至時間不夠而無法將住家環境整理好，尤其在教育照顧子女或照顧年長者時會被要求須要付出完全的心力，因此自覺身負照顧子女及長輩的重任，感到牽絆與負擔（陳偉君、李德芬，2021）。工作壓力、角色衝突、健康狀態這三角關係緊密相關著職業婦女的處境。煩惱子女的未來發展及教養過程中互動的不愉快、自己或家人給予的壓力等，這些壓力源會使得自己更感受到負面情緒（柯依汎、翟敏如，2020）。

已婚職業婦女需面臨工作上的壓力及競爭並背負家庭的經濟、育兒教育、家事責任，其生活壓力和身心健康的關係密切。生活壓力、身體健康、心理健康之間的研究數據均呈顯著差異，顯示生活壓力太大會帶來身、心的不健康（鄭忍嬌、陳皎眉，1994）。對於中年已婚職業婦女在不同的社經地位會呈現不同程度的壓力，社經地位高者在生活壓力上最小；社經地位最低者在事業發展、經濟壓力、退休規劃此三項的生活壓力最高；社經地位次低者在家庭問題的生活壓力項目上壓力最高（王璇，2008）。2019年底以來全球受到新冠肺炎疫情影響，全國進入第三級疫情警戒，學校院所皆停課，學習不間斷須在家遠端線上上課，在家遠距辦公的職業婦女，要想辦法同時在家照顧孩子及工作，如無法遠距工作者只能請假在家陪伴小孩或另安排小孩托育，

更壓縮職業婦女的喘息空間，因環境因素改變了原有家庭生活的型態，緊繃的神經使身心失衡。

雖然不見得所有遇到的問題壓力都是棘手、負面、困難面對因應的，但清楚認知過度的壓力是會對身心健康造成不良的影響，盡量避免讓自己陷入壓力中。

2.1.2 職業婦女常見的身心問題與因應對策

職業婦女在不同領域的事業上或是家庭裡，都需要投入更多的時間與精神，當目標難以達成時，容易產生相應而來的壓力並引發憂鬱情緒。女性在職場上越趨重要的角色並未帶來台灣社會對職業婦女健康廣泛的注意。工作壓力引發的健康問題也是多元的，包括心理疾病（憂鬱、焦慮）、身體疾病（胃腸問題、高血壓、高血脂、肌肉酸痛、心血管疾病、免疫系統問題…等等）、身心症（疲勞、倦怠、頭痛、失眠）、行為問題（抽煙、酗酒、精神藥物的濫用等）（陳宜菁，2010）。已婚職業婦女身體症狀發生得分最高是肌肉痠痛麻木或活動困難，其次是睡眠障礙，心理感受得分最高是「我覺得很累」（陳偉君、李德芬，2021）。

研究發現更年期婦女疲憊核心多屬「蠟燭多頭燒」，承擔著工作、家庭及自己健康的多重事件，「疲憊」是一種精疲力盡感，使人降低

能量，有 4 個負面經驗：1.「自覺做事缺乏效率」。2.「要與身體不適共存」如頭痛、疲累、肩頸酸痛緊繃。3.「不想工作」、「不想做家事」。4.「休息時間不夠」、「睡眠障礙」。因此如何調適壓力、培養抗壓性、加強適應能力是重要的學習的方向（酒小蕙，2020）。

工作及生活裡容易發生各種不同的壓力，若是壓力超過一個人心理所能負荷時，便容易引發身體及精神上不適的症狀。當壓力發生並已影響個人身心健康及生活狀態時該如何幫助自己減輕負擔及減緩工作壓力，是很重要的（陸敏清，2017）。

精神症狀會有下列型態表現：情緒上：憂鬱、焦慮、易怒、暴躁…等。行為上：行動遲緩、坐立不安、怪異行為、暴力行為、酒精藥物濫用…等。認知思考上：妄想、幻覺、悲觀意念、自殺想法、記憶力減退…等。生理驅力上：失眠、食慾增加或減退、性慾增加或減退…等。身體上：心悸、胸悶、身體虛弱不舒服但卻檢查不出原因。如嚴重者將使人無法正常工作、睡覺、生活自理、影響人際互動，造成社交及表達障礙（台大附設醫院精神醫學部，2013）。

如不適症狀已造成生活困擾將建議就醫，經由心理治療或藥物治療，將能改善其不適症狀。精神症狀藥物常被使用的是抗憂鬱劑、抗焦慮劑、與助眠藥等。急性壓力症的心理治療方式，包含了支持性心理治療、認知行為治療、精神動力取向治療等。另外還有動眼減敏重

整療法、藝術治療或放鬆訓練等(台大附設醫院精神醫學部,2014)。

治療焦慮症的藥物是選擇性血清素回收抑制劑(selective serotonin reuptake inhibitors, SSRIs)能降低焦慮、減少恐慌症、減低人際社交畏懼、抑制強迫性思考及行為。其副作用為頭痛、噁心、腹瀉、失眠、體重增加、及高血壓。如多種藥物效果不佳或是患者無法忍受時會使用抗組織胺藥物，其副作用為鎮靜、視力模糊、困惑等等。患者須遵守醫囑勿任意停藥或增減劑量方能達到最好效果(莊佩璇,2014)。

與壓力相關的精神及生理症狀就醫的患者日益漸增，但若無效的壓力因應將導致更加困擾，能否能依據所面臨的問題情境，選擇對自己有效的因應壓力策略，往往關係著能否成功的關鍵(陳秀蓉、何雪綾、林淑圓、鄭逸如,2007)。

2.2 禪繞畫在藝術治療上的應用

英國藝術治療家協會定義：「藝術治療」是透過繪畫、塑造等媒材，經由視覺心象的表達，將存在於心裡的想法呈現出來，此表達出來的心象作品則具有診斷及治療的功能。現今藝術治療師各採用不同觀點及理論，有兩種取向，一、藝術心理治療:以分析心理為主，以作品的呈現成為非語言溝通的方法，藉此引導當事者聯想和表達出內在感受。二、藝術即是治療:個體透過創作藝術的投入過程中的專注能降

低壓力感，使個體達到情緒穩定與提昇覺察力的效果（莫淑蘭等人，2008）。

表達性藝術採取非語言的溝通方式以提供探究當事者的心理困惑，因而心理治療者認為繪畫的方法是可以作為個案心理狀態層級的指標（蔡淑華、洪寶蓮、李俊德，2010）。不同於運用口語取向治療，藝術治療使用一種非語言的方式，提供一個沒有威脅性且安全的表達空間，協助個案淨化情緒，得以自我表現、溝通和成長的機會（黃傳永，2012）。研究指出參與者經過繪畫一小時後經由腦電圖 (Electroencephalography, EEG) 檢測繪畫前後數據分析結果 α 波(alpha)、 β 波(beta) 頻率有顯著提高 ($P < 0.05$)，顯示大腦活動增加 (Belkofer & Konopka, 2008)。藝術治療可以提升認知和覺察、刺激感官、增強觸覺敏銳，進而重建與社會的互動（洪寶蓮、方世華、蔡淑華，2015）。

2.2.1 Zentangle 禪繞畫的起源

Zentangle 禪繞畫是由 Zen 加上 Tangle 組合而成的專有名詞，Zen 的中文翻譯是「禪」、Tangle 的中文翻譯是「纏繞」。源自美國夫妻芮克·羅伯茲 (Rick Roberts) 和瑪莉亞·湯瑪斯 (Maria Thomas) 共同創立的藝術創作方法。2003 年秋天一個寧靜的星期六下午，Rick 出聲打斷了 Maria 正專注在為一封鍍金大字的背景添加圖案，Rick 的

突然打斷讓她注意到在他打斷正在繪圖當下腦裡正在經歷什麼事？Maria 描述了聚精會神投入在繪圖中沒有意識到時間及空間感並且放鬆的感覺，以及對她正在做的事情的沉浸感，形容所有這些都是種「心流」狀態。學習禪修多年的 Rick 說：這也是一種「冥想」狀態。因此兩人開始有了 Zentangle 禪繞繪畫的想法。Zentangle®這個名詞是官方已經登記註冊的商標名稱 (<https://zentangle.com/>)。

Mihaly Csikszentmihalyi 提出心流理論是指人們在從事某些事時的專注力及忘我的狀態。尤其是正在做喜歡並擅長事情的時候，例如閱讀、爬山、演奏樂器、繪圖及工作…等，此時很容易體驗到心流，在這種狀態下沒有時間感，當事情完成之後會有一種令人感到心情愉悅滿足並充滿能量的感受(Csikszentmihalyi, 1998/2018)。當處於心流狀態時，會感到自己沉浸於正在進行的事件中，腦裡不會出現任何生活上的人或事件(林義涵、蔡碩穎，2012)。心流經驗 (flow experience) 以內在動機為基礎，說明了經由心流經驗的正向感受，可以提升個體自我成長與生活品質的方式(郭肇元，2003)。沉浸在心流狀態，自我療癒力的力量越大(林品辰，2020)。當學生在學習過程中因專注引發心流經驗能更有效提升學習的成效(李賜玲，2011)。

「全心投入」在藝術創作中常會出現的狀態，即讓人的心情及雙手都全神貫注，釋放壓抑已久的創造能量。在這樣全心投入創作之中，

經常能達到「心流」一種忘卻時間感，能力與挑戰達到平衡的狀態，心流的狀態可增加正向情緒 (Seligman, 1995)。

2.2.2 Zentangle 禪繞畫的療癒元素

Zentangle 禪繞畫是抽象的藝術創作，不需要貴重的畫具、空間或專業能力，可以很自由且隨時隨地都可以創作，不需具備藝術背景也不論年紀就能勝任，不只是一種藝術創作，還可以釋放因繁忙生活帶來的生活壓力。這樣的創作方式可以訓練集中注意力、激發創想像力、降低情緒困擾及舒緩壓力。對於容易有負面訊息的人來說，禪繞繪畫可以重啟大腦運作。

「覺察力」：透過 Zentangle 禪繞畫的練習，將發覺到處充滿圖樣，開始會去觀察過去從來沒有注意到的一些形狀，如衣服的圖案、磁磚圖案、建築物、裝飾品、植物等。對於周遭環境越來越能觀察到蘊藏的圖案。在所有新產生的覺察力都會帶給自己一個嶄新的感動。

「放鬆」：禪繞畫方法創作藝術可以讓你立刻轉移注意力，很快的，你能將壓制在你身上的任何事情「打破魔咒」(Roberts R.& Thomas M.,2015/2016)。

Zentangle 禪繞畫是一種易於學習、輕鬆且有趣的方法，由禪繞五元素「點、直線、曲線、弧線、圓」(圖 2.1)。五個簡單線條組

合就可以畫出禪繞畫中的主角-「圖樣」，目前官方有 100 多種圖案（圖 2.2），仍不斷在創新增加中，各種圖樣的靈感構思都是來自大自然與人文景觀的原型。將選擇的圖樣使用筆畫在 8.9 X 8.9 公分大小的紙磚，以八個基本步驟的順序來進行畫作，運用邏輯結構的技法完成自己的禪繞畫作品（圖 2.3）(Roberts R.& Thomas M.,2015/2016)。

步驟 1·感恩與感謝 - 放鬆下來，幾次深呼吸，感謝這份美麗的紙張，感謝這些美妙的工具，感謝這次美好活動的機會。

步驟 2·在 4 個角落用鉛筆畫上圓點 - 現在它不再是一張白紙，不用擔心從何畫起。

步驟 3·邊框 - 用帶針筆或鉛筆將這些點連接起來成為界線，形成一個正方形或是有弧度的框。

步驟 4·暗線 - 在邊框內，用鉛筆畫一條或多條的直線或弧線，暗線將紙磚劃分成數個區塊。

步驟 5·圖樣 - 使用代針筆將不同的圖樣分別畫入由暗線所組成的區塊內。

步驟 6·陰影 - 使用鉛筆增加灰色陰影，使作品有對比與立體的效果。

步驟 7·姓名縮寫與落款 - 在紙磚上任一位置寫上自己的名字、

日期、或註解即完成一張獨一無二的禪繞畫作品。

步驟 8·感謝與欣賞 - 拿起紙磚伸直手臂，可將紙磚任意轉動，以不同的角度來欣賞禪繞畫作品並感謝此過程的一切。

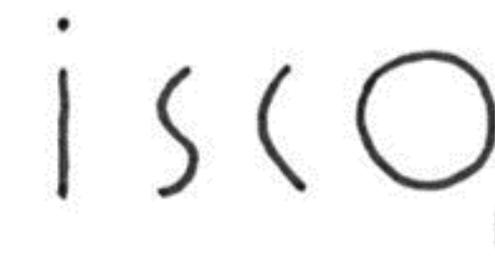


圖 2.1 Zentangle 禪繞畫基本線條





圖 2.2 由 4 個圖樣組合完成的作品



圖 2.3 禪繞畫八個步驟

在這固定的八步驟中感受繪畫的樂趣與完成作品的成就感。Zentangle 禪繞畫具有「簡單易學」、「結構技巧」、「專注投入」、「心情放鬆」、「不評價對錯」、「自我獨特專屬」的特性（顏苾盈，2021）。創作過程中強調大腦需要專注，透過畫筆從點、線、面，一次只要一筆畫，隨機緩慢地完成圖樣，將區塊「填滿」即能完成未知的結果。

感受禪繞畫過程中的輕鬆心情，就像當身心疲憊時有一張沙發椅能支撐著自己的重重的身體與心情（蘿拉，2019）。

2.2.3 Zentangle 禪繞畫的身心效益

程靜怡(2015)發現藉由禪繞創作，讓自己的心情平穩下來，因焦慮而顫抖的手也隨著心情緩和住了，因為專注讓筆者轉移了對壓力的緊張並減緩了擔心畫失敗的感覺。思覺失調症病患透過禪繞畫團體課程後，提升患者的自尊部分及降低了社交互動焦慮（陳佑綺、李麗珠、鄭雯文、羅惠敏、徐南麗，2016）。訪談禪繞畫高涉入者結果得知透過禪繞畫可以達到安定、靜心、愉悅、放鬆、化解焦慮及壓力進而產生平靜的療癒效果（呂佳螢，2017）。

透過畫禪繞畫加強我的自信心，因專注在繪畫中不知不覺壓力感也隨著飛逝的時間遠走，禪繞畫不使用尺及橡皮擦，以最自然的線條呈現也沒有所謂的畫錯而令人感到挫折（張令嘉，2016）。廖明玉(2018)

研究發現禪繞畫教學有助於高職生提升以下四種能力 1.創造力。2.向度之獨創力。3.標題力。4.精密力及開放力。一心一意投入的作畫更能使心情愉快並輕鬆的進入禪的境界，因為平靜的心專注在作畫中，對周圍環境的紛擾及身體上的不舒服都會暫時被拋到九霄雲外，這時美麗的作品就在不知不覺中完成了（彭乾芳，2020）。

Zentangle 禪繞畫讓學習者不受框架，有更大的彈性與空間發揮，在學習作畫的過程中，去觀察自我內在的心理流動、覺察自己的意念與思緒走向，同時也遊走在創作過程中的經歷，這使得學習者更有信心與勇氣在創作中去自我探索，因為藝術的美而形成一種正向的力量（魏怡珍，2020）。實證研究 Zentangle 禪繞畫可以緩解鄉村醫護人員的心理困擾和減少工作場所的壓力和挫折感，提升自我效能感，改善身心健康（Hsu, Wang, Tzou, Pan, & Tang, 2021）。

根據上述研究資料，透過 Zentangle 禪繞畫的介入帶來正向的精神效益,顯示正 Zentangle 禪繞畫能提供學習者能達到減壓、放鬆及自我療癒的創作方式。

2.3 融入正念的 Zentangle 禪繞畫

正念 Mindfulness，其定義為有意識地覺知當下的身心狀態，以客觀、容許、不評價的態度，用接納的心去注意覺察每個當下「維持用心的狀態」(Kabat-Zinn, 2003)。不同於「正向思考」，正念訓練主要是在培養以下兩大能力：一、專注力：將注意力放在呼吸或是身體的五個感官，眼、耳、鼻、舌、身。二、覺察力：保持開放的心，有意識地察覺當下發生的一切身心現象歷程，提高接收訊息的敏銳度。學習不以過去的習性、慣性對壓力進行的反應(石世明，2021)。正念練習可以透過引導促使個人專注並對當下的覺知。專注呼吸、靜坐冥想等是正念靜態活動練習的方法，動態的活動有行走、飲食、喝水、運動、打掃...等，在日常生活裡無時無刻都可以做正念的練習(馮丰儀，2021)。

在世界各地教導及推動正念禪法的一行禪師教導我們透過專注呼吸來增進對自我身心的覺察，再運用正念的力量來療癒轉化身心的傷痛，以此帶給自己心靈的喜悅與安樂(Nhat Hanh, T., 1992/2006)。護理人員常要面臨醫護的工作壓力，持續性的高壓容易影響自我的身心的健康，也會降低其專注及覺察的能力，工作意願低落更容易發生工作上的錯誤，因而影響醫療照護的品質，正念訓練介入能降低護理

人員的壓力感並增強專注覺察能力，使 α 腦波功率提高，進而提升了生活及工作的品質（陳揚瑜，2014）。

正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)治療者可教導當在面對壓力時，如何去覺察壓力的來源，練習以正念減緩壓力方法並與之和平共處（陳君如等人，2020）。近年來正念減壓 MBSR 幫助臨床患者的疼痛、睡障礙、壓力反應等，並研究證實能緩解高壓力族群的壓力與焦慮，改善睡眠品質、慢性疲勞並提升專注力（許麗娟等人，2021）。正念課程多元化用於各不同領域族群。國際上已開始探討其潛在機制，採用認知神經科學常使用的事件關聯電位(Event-related Potentials, ERP)與功能性磁共振造影(Functional Magnetic Resonance Imaging，簡稱 fMRI)儀器以了解正念對於大腦電位與結構活化之影響。研究表明經由正念課程介入或本身已具有較高正念傾向之個體對於大腦相關電位與結構活化均有顯著的影響（吳治翰、陳豐慈、林季燕、張育愷，2019）。正念減壓 MBSR 已被廣泛地運用在降低與疾病相關的心理不適，被證實能藉由提升覺察力與注意力來增加自我療癒力。

正念結合藝術治療，強調透過藝術治療對於負面情緒、情緒反應以及衝動控制來提升忍受度，對應於幸福感受具有助益（馬馨瑜、朱惠瓊、陳嘉穎，2022）。本研究將 Zentang 禪繞畫融和正念，深化自我

覺察，透過深度專注與安定的心投入繪圖的此時此刻，帶來主體的知覺，擴大內在的涵容與正向的力量。操作正念禪繞畫的練習包含三個層次：一、身體層次：透過眼、耳、鼻、舌、身五個感官的專注投入繪圖的工作，增強五感的敏銳度，體驗及探索創作的經驗。二、覺察及感受層次：繪圖當中覺察自己的握筆是否用力了，肌肉是否緊繃了，適時地告訴自己該放鬆了，完全處在當下，覺察此刻的自己。如注意力紛飛了，能認知此為正常現象，再溫柔地將注意力帶回到繪圖的當下。正念引導語：「將注意力放在呼吸，吸氣的時候清楚知道吸氣，吐氣的時候清楚知道吐氣，當覺察到注意力跑掉的時候，再把心帶回呼吸上」，這即是專注力的練習（黃鳳英，2019）。若覺知自己正在對創作當下給予評價時，能夠不進行對或錯的評價，容許及接納。三、團體經驗：透過團體的和諧凝聚，讓成員在團體中能傾聽他人與彼此的分享，經由人際關係的流動與學習，更加接納、肯定自我及自我療癒，並從整個課程過程中獲得體悟和成長。與本研究相似探討禪繞畫正念效益的長輩們透過禪繞畫組織性的繪畫方式多了創造性不再單調讓心情變得朗，畫禪繞畫不給任何評價，不管畫得對不對？漂不漂亮？都讓長輩開心有活力（陳妍蓁，2022）。

正念的介入法為讓成員練習提升以不評價的覺察，隨時活在當下，並如實面對自我身心現象及人際關係。有研究顯示經由正念介入可有

效改善身心不適症狀並降低壓力感（黃鳳英，2019）。正念 Zentangle 禪繞畫活動引用正念口語引導成員先進行靜心之後結合藝術創作，創造藝術作品當下也正療癒著自己。

綜上所述，筆者認為 Zentangle 禪繞畫在對身心壓力效益的相關輔助療法之探討非常值得作為研究的探討議題，習得禪繞畫的技巧及方式而能運用在日常生活中，只要「一杯咖啡的時間」就可以隨手完成畫作而得到自我放鬆及療癒，希望能幫助高壓狀態的職業婦女邁向身心健康的生活。



第三章 研究方法

3.1 研究流程

本研究實驗採兩組平行對照組等待名單設計(waiting list control group)，並採隨機分派原則，招募年齡於 25~50 歲的職業婦女，預計招募 60 位，完成實驗者 58 人，實驗組 30 人，對照組 28 人，對照組有 2 位未完成後測問卷填寫。實驗組進行每週一次，每次 90 分鐘，連續四週正念 Zentangle 禪繞畫活動課程介入，檢視介入前後之成效比較分析，對照組維持原有作息，課程於四週後開始，評估工具為「壓力知覺量表」，中文版「止觀覺察注意量表」及「自我療癒力量表」。

本研究實驗地點在彰化縣政府田中區婦女中心教室，室內維持在明亮通風的環境。研究者本身為美國 Zentangle 禪繞畫的認證教師，在活動開始前進行 4 分鐘正念引導語及自我專注呼吸練習後繼續課程活動，當成員們在禪繞繪圖過程中再以引導放鬆、專注等語句，協助參與者的注意力專注在操作的過程中，並在第一週填寫問卷前測，於第四週填寫問卷後測。研究流程如圖 3.1

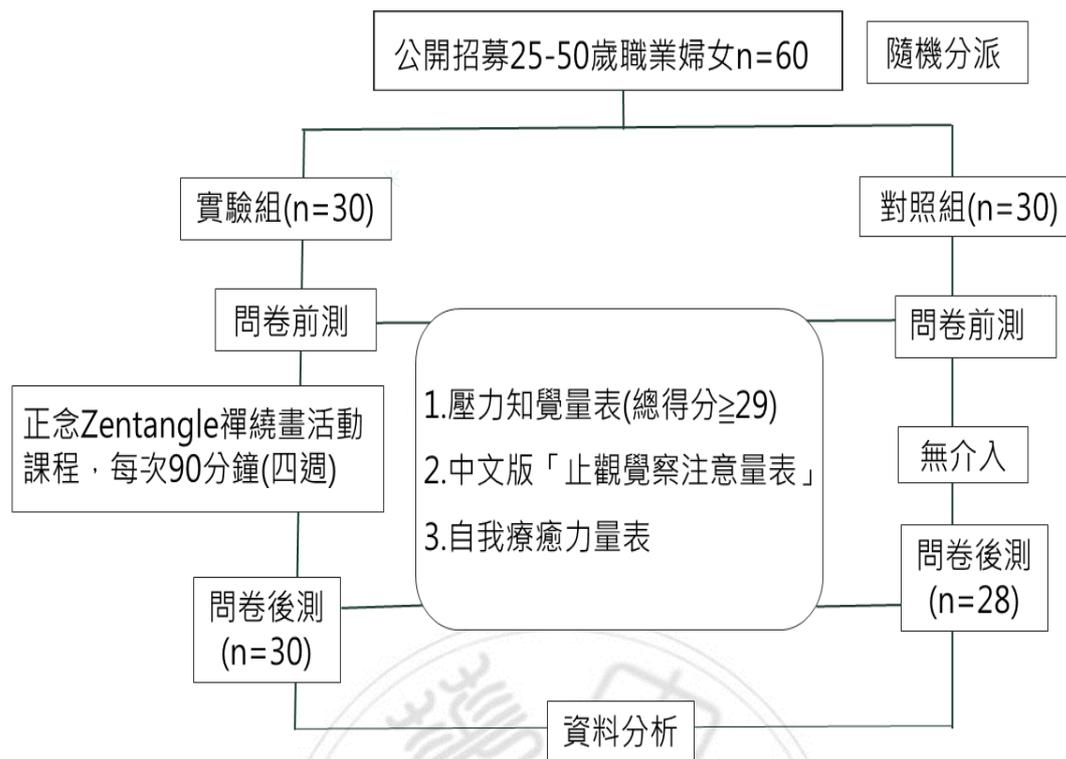


圖 3.1 研究流程圖

3.2 研究對象與招募

本研究進行期間為民國 112 年 2 月 25 日至 112 年 3 月 18 日，透過社群網路媒體公開招募，有意願者需親自至研究地點由研究人員當面說明研究目的與方法，同意參加研究者需簽署受試者同意書始納入為研究對象。為維護受試者權利及隱私權，問卷皆以編碼方式對應處理，以保護受訪者個人資料，且不予公開。預計招收 60 名，納入及排除條件如下：

納入條件：

1. 25~50 歲之職業婦女。
2. 意識清楚，無認知障礙、視力及語言溝通問題。
3. 經說明後願意簽立同意書，壓力知覺量表總分 ≥ 29 分者。
4. 願意配合全程課程練習及問卷填寫。

排除條件：

1. 憂鬱症或精神疾病患者。
2. 無法配合四次全程課程練習者。

3.3 研究工具

代針筆、紙筆、鉛筆、色鉛筆、8.9 x 8.9 公分的白色紙張。



圖 3.2 禪繞畫工具

本研究係以 Zentangle 禪繞畫結合正念的方式所設計的團體方案，

共計四次團體活動，課程教案內容內容如表 3.1：

表 3.1 正念 Zentang 禪繞畫課程教案

週次	主題	單元目標	活動內容	預期效益
第一週	<ul style="list-style-type: none"> • 相見歡 • 認識禪繞畫 • 禪繞畫元素筆劃 	<ul style="list-style-type: none"> • 了解禪繞畫的核心概念 • 基礎圖樣分解示範 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 量表前測 2. 自我介紹 3. 營造輕鬆愉快的氛圍 4. 完成並欣賞作品 	<ul style="list-style-type: none"> • 回歸內心 • 自我肯定
第二週	<ul style="list-style-type: none"> • 發現有機圖樣 • 陰影的運用 	<ul style="list-style-type: none"> • 有機圖樣分解示範 • 為圖樣上陰影 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現周圍環境的線條 2. 學會覺察自己內心感受 3. 完成並欣賞作品 	<ul style="list-style-type: none"> • 放慢腳步來觀照自己 • 提升自我覺察能力
第三週	<ul style="list-style-type: none"> • 人生幾何 • 活用暗線 	<ul style="list-style-type: none"> • 幾何圖樣分解示範 • 暗線技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找出創作方向 2. 人際的優雅界線 3. 完成並欣賞作品 	<ul style="list-style-type: none"> • 透過方法找到平靜 • 建立溫和人際關係
第四週	<ul style="list-style-type: none"> • 賦予色彩 • 延伸藝術創作 	<ul style="list-style-type: none"> • 圖樣分解示範 • 為圖樣或背景上色 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重新思考角色及功能 2. 完成並欣賞作品 3. 團體內容討論 4. 量表後測 	<ul style="list-style-type: none"> • 增強自我正向思考 • 傳送自己好的訊息

評估工具為結構式問卷，包含基本資料（包含性別、年齡、基本病史、服用藥物、職業類別），心身壓力量表，中文版「止觀覺察注意量表」及自我療癒力量表，評估工具說明如下：

【壓力知覺量表】: Perceived Stress Scale, PSS 為 Cohen 等(1983) 所編製，評估受測者在其所處的情境中所感受的壓力程度，以了解其是否感覺缺乏控制力或無法因應生活事件。量表共 14 題，計分方式採 Likert 五點計分法，計分方式如下：未曾如此計 1 分、幾乎未曾計 2 分、有時如此計 3 分、常常如此計 4 分、總是如此計 5 分。其共有 7 題正向題目和 7 題負向題目，其中第 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13 等題為反向計分。最後此量表採加總計分，得分範圍在 0~40 分，分數愈高表示壓力愈大。

中文版**【止觀覺察注意量表】**: Brown 和 Ryan (2003) 參考以往文獻，同時訪問具有高度靜坐經驗的僧侶和學者，編製出「止觀覺察注意量表」(Mindful Awareness Attention Scale, 簡稱 MAAS)，以了解個體能否接受並覺察當下所有的經驗，以做為測量止觀傾向個別差異的工具。2011 年由張仁和、林以正與黃金蘭(人翻譯成中文版本並進行信效度分析研究，研究結果顯示中文版「止觀覺察注意量表」具有良好的信效度，全部 15 題，採反向計分，答 1 得 6 分，答 6 得 1 分，

此量表分數愈高，表示止觀覺察注意程度愈好（張仁和，2011）。

【自我療癒力量表】：由楊淑貞、林邦傑、沈湘縈等人共同發展參照 Goldstein 和 Kornfield (1987) 與 Walsh (2000) 的自我療癒因素及 Schmidt (2004) 的自我療癒力理論編製（楊淑貞，2007），目的在測量研究參與者之自我療癒力，預試量表共 30 題，刪題後得 26 題正式測題，內部一致性信度 Cronbach α 為 .958，表示信度良好，分為四個層面，分別為「正念」有 8 題、「慈悲」有 6 題、「安定」有 6 題、「覺察」有 6 題，總共 26 題。量表計分方式採 Likert-type 五點量表計分，李克特量表採取五個等級的選項，1 分為非常不同意；2 分為不同意；3 分為既不同意也不反對；4 分為同意和 5 分為非常同意。依照每個人的自評程度進行選擇。分數越高代表符合程度越高，反之分數越低則越不符合。四個層面的題號分配如下：

正念：第 1、2、3、7、8、9、16、25 題。

慈悲：第 4、11、12、13、14、15 題。

安定：第 17、18、19、20、21、22 題。

覺察：第 5、6、10、23、24、26 題。

3.4 統計方法

資料譯碼後，以 SPSS 18.0 軟體為分析工具，統計分析項目包括：卡方同質性檢定、獨立樣本 t 檢定及成對樣本 t 檢定，統計水準以 $p < 0.05$ 表示有統計上意義。

3.5 研究個案權益與倫理維護

本研究經由國立中正大學人類研究審查委員會審查核可（附錄一），在進行招募受試者時，向有意參與研究者清楚說明研究目的、方法、流程與排除條件，並取得受試者書面同意書後收案進行實驗。受試者個別資料以編碼呈現並依法妥為保護，所得數據與結果僅做學術研究發表與使用。

第四章 結果

本研究探討正念 Zentangle 禪繞畫活動對高壓狀態職業婦女止觀覺察注意力及自我療癒力的影響，共有 58 人完成實驗，實驗組 30 人及對照組 28 人，評估工具為「壓力知覺量表」、「中文版止觀覺察注意量表」與「自我療癒力量表」三份問卷，分別做前後、測再進行資料分析。本章節分：4.1 受試者之描述性統計及基本資料分析；4.2 正念 Zentangle 禪繞畫活動介入前後各變項之組間差異分析；4.3 介入前後各變項之組內差異分析。

4.1 描述性統計及基本資料分析

本研究使用卡方檢定，檢視兩組以確認兩組基本資料是否同質性。由表 4.1 「受試者基本資料」統計結果得知，本研究研究對象：實驗組-女性 30 人；對照組-女性 28 人。兩組受試者在「是否有病史」一個項目有顯著的差異，其他項目無顯著差異，是屬同質性。

表 4.1 受試者基本資料

變項	組別				χ^2	p 值
	實驗組 (N=30)		對照組 (N=28)			
	次數	次數百分比 (%)	次數	次數百分比 (%)		
年齡					8.09	0.08
25 歲~30 歲	0	0	3	10.7		
31 歲~35 歲	2	6.7	0	0		
36 歲~40 歲	2	6.7	6	21.4		
41 歲~45 歲	5	16.7	4	14.3		
46 歲~50 歲	21	70.0	15	53.6		
教育程度					3.40	0.18
碩士	3	10.0	2	7.1		
大專	14	46.7	19	67.9		
高中	13	43.3	7	25		
婚姻狀況					0.31	0.85
未婚	4	13.3	5	17.9		
已婚	23	76.7	21	75		
其他	3	10.0	2	7.1		
生育狀況					0.88	0.34
有小孩	25	83.3	20	71.4		
無小孩	5	16.7	8	28.6		
是否有病史					4.04	0.04
有	6	20.0	1	3.6		
否	24	80.0	27	96.4		
是否服用藥物					2.30	0.12
是	6	20.0	2	7.1		
否	24	80.0	26	92.9		
目前職業					7.28	0.06
上班族	22	73.3	12	42.9		
自由業	4	13.3	5	17.9		
自營業	4	13.3	6	21.4		
其他	0	0	5	17.9		

表 4.1 受試者基本資料(續)

變項	組別				χ^2	p 值
	實驗組 (N=30)		對照組 (N=28)			
	次數	次數百分比 (%)	次數	次數百分比 (%)		
工作形態					3.40	0.33
體力勞動少	16	53.3	10	35.7		
體力勞動稍多	8	26.7	9	32.1		
體力勞動較多	5	16.7	4	14.3		
勞力性工作	1	3.3	5	17.9		
服務年資					1.74	0.41
3 年內	5	16.7	3	10		
3~10 年	5	16.7	9	30		
10 年以上	20	66.7	18	60		
月收入					0.28	0.86
25000~35000 元	20	66.7	17	60.7		
35001~45000 元	5	16.7	5	17.9		
45001 元以上	5	16.7	6	21.4		
抽煙					1.01	0.31
有	0	0	1	3.6		
無	30	100.0	27	96.4		
喝酒(250cc 以 上/天)					0.00	1.00
有	1	3.3	1	3.6		
無	29	96.7	27	96.4		

4.2 正念 Zentangle 禪繞畫介入前後各變項之組間差異分析

為瞭解兩組受試者在「壓力知覺」、「止觀覺察注意力」及「自我療癒力」等量表之得分差異，本節主要採用獨立樣本 t 檢定，進行兩組在前測與後測表現的差異性檢定，瞭解兩組受試者在接受實驗介入前、後是否有同質性的表現。獨立樣本 t 檢定為獨立事件下，比較兩組樣本的平均數是否有差異。

壓力知覺部分，由表 4.2 及表 4.3 得知，實驗介入前，實驗組分數為 37.8 ± 4.7 ，對照組為 39.4 ± 6.8 ，兩組無顯著差異。實驗介入後，實驗組分數為 35.9 ± 5.2 ，對照組為 37.6 ± 8.5 ，兩組無明顯差異。

止觀覺察注意力部分，由表 4.4 及表 4.5 得知，實驗介入前，實驗組分數為 66.7 ± 7.9 ，對照組總分為 68.5 ± 8.1 ，兩組無顯著差異；實驗介入後，實驗組分數為 69.1 ± 7.0 ，對照組總分為 68.9 ± 9.2 ，兩組無顯著差異。

自我療癒力部分，由表 4.6 及表 4.7 得知，實驗介入前，實驗組總分為 84.5 ± 11.0 ，對照組為 84.0 ± 15.4 ，兩組無顯著差異。實驗介入後，實驗組總分為 90.9 ± 11.0 ，對照組總分為 83.4 ± 11.6 ，有顯著差異 ($p < 0.05$)，分項之「安定」與「覺察」有顯著差異 ($p < 0.05$)。

表 4.2 壓力知覺前測之組間差異分析

變項	組別		<i>p</i> 值
	實驗組(N =30)	對照組(N =28)	
	M ± SD	M ± SD	
壓力知覺	37.8 ± 4.7	39.6 ± 6.8	0.25

表 4.3 壓力知覺後測之組間差異分析

變項	組別		<i>p</i> 值
	實驗組(N =30)	對照組(N =28)	
	M ± SD	M ± SD	
壓力知覺	35.9 ± 5.2	37.6 ± 8.5	0.36

表 4.4 止觀覺察注意力前測之組間差異分析

變項	組別		<i>p</i> 值
	實驗組(N =30)	對照組(N =28)	
	M ± SD	M ± SD	
止觀覺察注意力	66.7 ± 7.9	68.5 ± 8.1	0.39

表 4.5 止觀覺察注意力後測之組間差異分析

變項	組別		<i>p</i> 值
	實驗組(N =30)	對照組(N =28)	
	M ± SD	M ± SD	
止觀覺察注意力	69.1 ± 7.0	68.9 ± 9.2	0.95

表 4.6 自我療癒力前測之組間差異分析

變項	組別		<i>p</i> 值
	實驗組(N =30)	對照組(N =28)	
	M ± SD	M ± SD	
總分	84.5 ± 11.0	84.0 ± 15.4	0.88
正念	24.3 ± 4.1	23.7 ± 5.5	0.67
慈悲	21.9 ± 3.1	22.3 ± 3.6	0.61
安定	19.3 ± 4.1	19.3 ± 4.5	0.98
覺察	18.9 ± 3.2	18.5 ± 3.9	0.64

表 4.7 自我療癒力後測之組間差異分析

變項	組別		<i>p</i> 值
	實驗組(N =30)	對照組(N =28)	
	M ± SD	M ± SD	
總分	90.9 ± 11.0	83.4 ± 11.6	0.01
正念	27.1 ± 4.0	24.9 ± 4.5	0.06
慈悲	22.2 ± 3.2	21.5 ± 2.2	0.39
安定	20.7 ± 3.1	18.7 ± 4.1	0.04
覺察	20.8 ± 2.7	18.1 ± 3.2	0.00

**p* < 0.05

4.3 正念 Zentangl 禪繞畫介入前後各變項之組內差異分析

為瞭解兩組受試者在「壓力知覺」、「止觀覺察注意力」、及「自我療癒力」之介入成效之影響，本節主要利用成對樣本 t 檢定下的雙尾檢定 ($H_0: \mu_d = 0$ ，其中 μ_d 為前測平均分數-後測平均分數)，分別對兩組受試者進行實驗介入前後在於「壓力知覺」、「止觀覺察注意力」及「自我療癒力」各量表的差異性比較，瞭解兩組受試者在接受實驗介入前後是否有顯著的差異。

壓力知覺部分，由表 4.8 及表 4.9 得知，實驗介入前後測，有顯著差異 ($p < 0.05$)。對照組前後測，無顯著差異。

止觀覺察注意力部分，由表 4.10 及表 4.11 得知，實驗介入前後測，有顯著差異 ($p < 0.05$)。對照組在前後測，無顯著差異。

自我療癒力部分，由表 4.12 及表 4.13 得知，實驗介入前後測，總分達顯著差異 ($p < 0.05$)，分項之「正念」及「覺察」達顯著差異 ($p < 0.05$)，「慈悲」及「安定」未達顯著差異。而對照組未達顯著差異。

表 4.8 實驗組在壓力知覺之組內差異分析

	前測	後測	t	p 值
	M ± SD	M ± SD		
壓力知覺	37.8 ± 4.7	35.9 ± 5.2	3.22	0.00

* $p < 0.05$

表 4.9 對照組在壓力知覺之組內差異分析

	前測	後測	t	p 值
	M ± SD	M ± SD		
壓力知覺	39.6 ± 6.8	37.6 ± 8.5	0.96	0.34



表 4.10 實驗組在止觀覺察注意力之組內差異分析

	前測	後測	t	p 值
	M ± SD	M ± SD		
止觀覺察注意力	66.7 ± 7.9	69.1 ± 7.0	-2.35	0.02

* $p < 0.05$

表 4.11 對照組在止觀覺察注意力之組內差異分析

	前測	後測	t	p 值
	M ± SD	M ± SD		
止觀覺察注意力	68.5 ± 8.1	68.9 ± 9.2	-0.16	0.86



表 4.12 實驗組在自我療癒力之組內差異分析

	前測	後測	t	p 值
	M ± SD	M ± SD		
總分	84.5 ± 11.0	90.9 ± 11.0	-2.21	0.03
正念	24.3 ± 4.1	27.1 ± 4.0	-2.46	0.02
慈悲	21.9 ± 3.1	22.2 ± 3.2	-0.35	0.72
安定	19.2 ± 3.9	20.7 ± 3.1	-1.79	0.08
覺察	18.9 ± 3.2	20.8 ± 2.7	-2.41	0.02

* $p < 0.05$

表 4.13 對照組在自我療癒力之組內差異分析

	前測	後測	t	p 值
	M ± SD	M ± SD		
總分	84.0 ± 15.4	83.4 ± 11.6	0.20	0.83
正念	23.7 ± 5.5	24.9 ± 4.5	-1.17	0.25
慈悲	22.3 ± 3.6	21.5 ± 2.2	1.09	0.28
安定	19.3 ± 4.5	18.7 ± 4.1	0.78	0.44
覺察	18.5 ± 3.9	18.1 ± 3.2	0.40	0.69

第五章 討論

本研究為一實驗性設計、量性研究方法，探討正念 Zentangle 禪繞畫活動課程介入對高壓狀態職業婦女止觀覺察注意力及自我療癒力的影響，使用壓力知覺量表、中文版「止觀覺察注意量表」、自我療癒力量表問卷測量，探討變項差異及進行分析。

本章依據研究結果，進行分析與討論，依次為 5.1 受試者基本資料之特性；5.2 正念 Zentangle 禪繞畫活動對受試者壓力知覺之影響；5.3 正念 Zentangle 禪繞畫活動對受試者止觀覺察注意之影響；5.4 正念 Zentangle 禪繞畫活動對受試者自我療癒力之影響與 5.5 綜合討論。

5.1 基本資料之綜合性探討

本研究受試者總人數 58 人，實驗組 30 人及對照組 28 人。由卡方檢定可知，兩組在年齡、教育程度、婚姻狀況、生育狀況、是否服用藥物、目前職業、工作型態、服務年資、月收入、是否抽菸、是否喝酒(250cc 以上/天)、皆沒有顯著差異，唯有「是否有病史」實驗組有 6 位(20%)有病史，對照組有 1 位(3.6%)，有顯著差異，即兩組研究對象在個人基本資料的分佈多數大致上屬於同質。

壓力知覺量表得分範圍在 0~40 分，分數愈高表示壓力愈大。本研究對象職業婦女的實驗組前測分數 37.8 ± 4.7 ，對照組前測分數 39.4

± 6.8 ，2 組分數偏高相似於護理人員實驗組前測分數 39.77 ± 6.102 ，對照組前測分數 38.22 ± 5.44 （黃冰好，2019），由此數據得知本受試者職業婦女與辛勞的護理人員同屬高壓狀態者。

5.2 正念 Zentangle 禪繞畫介入對職業婦女壓力知覺之影響

職業婦女白天忙於工作，下班回家忙著家事及照顧孩子，每天都在忙碌中渡過，容易產生身心疲憊壓力感。本研究實驗組的壓力知覺前測分數 37.8 ± 4.7 經由正念 Zentangle 禪繞畫活動介入後的後測分數降至 35.9 ± 5.2 ，有達到顯著差異 ($P < 0.05$)，對照組前後測無顯著差異。課程中搭配輕音樂營造輕鬆愉快的氛圍彷彿進入一個無紛擾且能讓心情平靜的空間，成員們專注呼吸，集中注意力完全投入在禪繞繪圖，因為專注便暫時忘卻煩惱壓力的存在，因此顯示正念 Zentangle 禪繞畫活動課程對高壓職業婦女的舒壓是有幫助的。再者受試者多數都無繪畫基礎，顯示透過短期的正念 Zentangle 禪繞繪畫仍是可以減緩壓力感受。有相似研究對象也是以無繪畫背景的成年人經由靜心冥想繪畫活動在心流體驗及創思表現都呈現上升趨勢，藉由繪畫能幫助參與者身心放鬆（褚麗絹、陳盈穎、許宏誠，2020）。

藝術治療已被廣泛應用在大學生族群，如研究對象為 47 位年齡

位於 18~25 歲學生除了學業及正值人際及生涯規劃壓力族群，探討由一次 40 分鐘連續 5 日的著色畫介入後對壓力的效益，壓力知覺量表前後測達到顯著差異，顯示透過著色畫後，能在情緒上能獲得舒緩(何怡潔，2022)。另外有受試者為八位大學生參與四週共 12 小時禪繞畫紓壓團體，雖然結果並未達顯著，但壓力狀況減少(余佳容，2017)。

在藝術創作過程中能使參與者經歷壓力的釋放及自信心的產生，筆者認為正念 Zentangle 禪繞畫是最容易利用夾縫中的時間也是最簡單操作進行的方式，能事半功倍地抒解壓力是最佳的選擇。

5.3 正念 Zentangle 禪繞畫介入對職業婦女止觀覺察注意力之成效

Zentangle 禪繞畫過程是一種不用刻意去追求專注就能讓人自然集中注意力的方式，練習及認識越多的 Zentangle 禪繞圖樣將會發現生活環境裡處處充滿了圖樣，充滿了驚喜，例如建築物或磁磚、家具的幾何圖形，衣服、布匹上的圖騰，大自然裡植物葉子、花朵的美麗線條等等，這將使自己的視野會變得更細膩及廣闊，這些對外在物質的覺察力會擴展到對自我覺察力的提升。

本研究實驗組止觀覺察注意力從前測分數 66.7 ± 7.9 增加為後測 69.1 ± 7.0 ，有達到顯著差異($P < 0.05$)，對照組前後測無顯著差異。顯

示正念 Zentang 禪繞畫活動課程對高壓職業婦女在提升覺察注意力是有效益的。缺乏自我覺察、可能降低挑戰工作的能力、降低知覺上的敏銳度並產生與人互動的困擾。一項針對高壓護理人員的研究，止觀覺察注意力前測平均分數 49.73，經過四週的正念訓練後，後測平均分數 58.27 分有顯著提升($P < 0.001$)，有研究發現壓力知覺越高則自我覺察注意力越低 (Nyklíček & Kuijpers, 2008)，護理人員照護患者時因相關著生命為避免犯錯更將注意力集中在工作上，自然形成自己的壓力如此也容易忽視到對自身的覺察力，透過正念訓練能有效提升護理人員自我覺察注意能力進而也能提高對病患醫療照護的品質 (陳揚瑜，2014)。另外在中高齡者的研究發現，經由每週一次連續四週的團體正念茶禪課程訓練介入後止觀覺察注意程度力從前測 64.4 ± 5.8 提高為 70.8 ± 4.8 ，顯示融入正念的茶禪課程對中高齡者提升覺察注意是有效的策略 (范瑄玲，2021)。

正念源自於佛學的背景，其本質是普遍可被大眾接受使用的，正念被視為一種關愛自己的覺察，融入正念的 Zentang 禪繞畫可以持續練習來幫助自己當下的覺察，以促進身心安適。

5.4 正念 Zentangle 禪繞畫介入對職業婦女自我療癒力之影響

「自癒力」是一種積極開發生命內涵最自然的生命力量(向鴻全, 2018)。人具有自我療癒的能力「不假外求, 本自具足」, 是禪宗透視每一個心靈都具有開悟潛能的能力(河合隼雄, 2004)。本研究實驗組與對照組後測在自我療癒力總分及分項之「安定」「覺察」組間有達到顯著差異 ($P < 0.05$)。實驗組在正念 Zentangle 禪繞畫介入後自我療癒力由總分 84.5 ± 11.0 提高至 90.9 ± 11.0 達到顯著差異 ($P < 0.05$) , 分項之「正念」「覺察」達顯著差異。有一針對中部地區兩所科技大學學生正念學習成效之研究, 共蒐集 345 份問卷, 研究結果發現正念能顯著地提升自我悲愍並減少自我貶抑並提升自我療癒力, 此研究顯示正念可以提升自我療癒力, 且正念得分越高自我療癒力越高(賴志超、蘇倫慧, 2015)。

「禪坐」是藉由專注力的訓練使身心產生深度的安定感, 身與心的整合就是一種自我療癒的歷程, 一項禪坐與自我療癒力相關性之研究發現, 研究對象為年齡 20 歲以上之成年人, 禪坐共 251 人, 無禪坐共 263 人, 結果顯示禪坐者之自我療癒力高於無禪坐者(楊淑貞, 2007)。將正念融入禪繞畫中自然產生的專注投入過程與禪坐的歷程及產生自我療癒的效益不謀而合。

「療癒」是一個身心靈轉化的過程，能將負向轉為正向，提升自我的力量。有許多透過藝術創作表達自我，及在藝術創作過程中釋放情緒達到自我療癒的研究實例，有研究對象為 47 位年齡位於 18~25 歲族群經由一次 40 分鐘，連續 5 天的著色畫介入後自我療癒力達到顯著差異，透過著色畫後對生活充滿輕鬆、安全感，有助於提升自我療癒力（何怡潔，2022）。遠距粉彩介入亦可提升自我療癒力（劉姿良，2022）。另有研究以 83 名國中生為對象介入連續 5 天之著色畫活動探討心流經驗對自我療癒力之成效，經由分析後發現越沉浸心流狀態，自我療癒力的變化越大（林品辰，2020）。

如同本研究受試者的回饋：可以在做畫中很專注靜下心，看似簡單的畫，其中卻錯線複雜，「讓自己沉浸在作畫中」，而不知身邊發生了什麼事，不知不覺中時間過得好快！好快！這就是禪繞畫的魅力特質，沉浸心流的經驗給予自己最美麗、最獨特的回饋。

自我療癒力量表的「正念」強調可以不批判任何事情，不會過度擔心任何事情，對發生的事無論好壞都可以無條件的接納及看待。如同練習正念禪繞畫的過程發展能夠接納當下一切身心處境的一個能力，使自己可以自在的活在當下。正念也是個體與自己「同在」的特殊經驗，長期練習禪繞畫養成持久的純粹注意力（bare attention）就能引發自我療癒力，是增進自我療癒力的心理資源，此資源對身心健

康具有很大的幫助，因此將「正念」融入禪繞畫是提升自我療癒力的重要因素。

綜合以上所述，雖然實驗對象各有不同但本研究與上述研究所列之結果大致相近，可肯定的是藉由正念 Zentangle 禪繞畫活動課程介入後對高壓職業婦女在紓解壓力、提升覺察注意力及自我療癒力是有效益的。

職業婦女在工作上及和家庭之間的的角色衝突容易使自己承受了過重的壓力，而產生了情緒上的困擾，如能提供適當的活動，並運用藝術的積極面向，適度的使生、心理及社會層面產生正向的影響。禪繞畫透過簡單的圖樣，重複性的線條，這一種反復性的動作，會產生緩慢的節奏，會讓人進入心流、安靜的狀態而產生安定的作用進而達到紓解壓力的效果。因此透過正念禪繞畫方式，可以幫助職業婦女面對生活壓力時，在短時間內暫時性地轉移原本關注的事項，得到情緒的調適或抒壓，其的目的具有放鬆身心、發掘個人潛在能力，並達到自我療癒的功能，這種效果可以讓職業婦女的壓力獲得適當的紓解與放鬆，則為本研究之發現。

5.5 綜合討論

本研究以高壓職業婦女為對象，進行四週之正念 Zentangle 禪繞畫活動課程方案介入，在「壓力知覺」、「止觀覺察力」、「自我療癒力」進行成效評估。實驗組成員共 30 位，只有 2 位接觸過禪繞畫，28 位都是第 1 次以好奇的心情來參與學習，每次的課程開始皆先做四分鐘正念引導語：隨着呼吸讓心靈慢慢的沉澱下來，隨着呼吸慢慢的把注意力放到頭部，同時覺察一下，你現在正在想什麼？輕鬆的提醒一下自己，暫時把它放下，回到此時此刻，給自己三分鐘，專注在呼吸上，讓自己再次的深呼吸，告訴自己回到此時此刻…，整個過程中搭配輕音樂帶領大家能安住在此場域學習活動。

四次課共 5 張作品，主題分別為 1.我的第 1 張禪繞畫作品(回歸內心肯定自己)。2.有機圖樣，陰影運用(自畫像，覺察關照自己)。3.幾何圖樣，活用暗線(人生幾何，人際輕鬆愉快)。4.賦予色彩，延伸創作(繽紛花季，正向思維)。5.捕夢網(夢想啟程)。當大家在專注繪畫過程中以口語輕輕提醒著大家覺察自己的肩膀、手臂、握筆的手是有否緊繃著?放鬆著?若覺察到專注力跑掉時再輕鬆地帶回到此時此刻。並不帶著任何評價，不涉及心理診斷的在旁陪伴進行。當完成作品後拿起作品在一個手臂的距離轉動，以不同的角度來欣賞自己專屬的禪繞

畫作品，肯定並給自己一句讚美的話。接下來集合大家的作品置於大桌上，大家互相欣賞讚美彼此的作品，這時讚嘆聲此起彼落，臉上洋溢著笑容及自信感。課程最後成員們分享此整個課程過程的心得及課餘畫的禪繞作品，從分享課餘作品可得知成員經由此次課程所學到的禪繞方法已帶到日常生活裡運用。

繪圖過程中也有成員提出疑惑?我畫這樣對嗎?我可以這樣畫嗎?這裡畫錯了，該怎麼辦?要重新畫一張嗎?藝術是開放的，它不像數學 $1+1$ 一定要等於 2 ，自己就是畫筆、畫紙的主人，沒有誰能規定應該畫怎樣才是對的。禪繞畫沒有使用橡皮擦，或許自己發現畫錯了，但可以讓它成為一個新的出發點，延伸出新的圖案，每個筆畫線條都是一個新的開始 (Roberts R.& Thomas M., 2015/2016)。Zentang 禪繞畫提供一個畫圖方法，集合數個簡單的圖樣構成一幅作品，自己當然也可以創新圖樣，創造出自己風格的禪繞畫。這是一個能夠讓自己全神貫注，忘記繁雜瑣事和不愉快的繪畫活動，就是一件相當療癒的事情。專注在當下所做的事，可以主宰自己世界的喜悅與成就感。

5.6 課程作品分享與回饋

以下是受試者作品及心得回饋



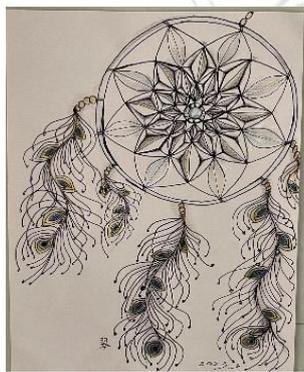
可以在做畫中很專注.靜下心.看似簡單的畫.其中卻錯線複雜.讓自己沉浸在作畫中.而不知身邊發生了什麼事.不知不覺中時間過得好快.好快。
當作品完成時.真的嚇了一跳.我也會畫畫了..



對呀~我也是自從學禪繞畫以後,發現眼界不同了,原來很多圖案都是來自禪繞畫了!如果多畫會發現以前的不可能會畫而妳現在會了!



從零開始的學習,禪繞畫讓人可以透過簡單的元素,重覆的堆疊,專注於創作,令人彷彿進入了另一個時空,完成後,得到滿滿信心與成就。



在不同的心境下,筆觸深淺與力道、線條的流暢度,當下心境似乎就反應在畫作裡,覺得很神奇,覺察情緒感受,耐心專注力協調且沈靜身心靈,緩和情緒等,不但自我療癒,又能帶來成就感與幸福感。



老師教禪繞畫從一筆一畫慢慢帶領我們,無須繪畫基礎也學得輕鬆又有興趣,學習中的專注讓我覺得放鬆與自在,心中得到平靜與快樂,對人生充滿自信與幸福,欣賞自己的作品時覺得怎麼那麼漂亮。



第六章 結論與建議

6.1 結論

Zentangle 禪繞畫不僅在教學如何畫出一張作品更是在傳遞其創作理念的核心及蘊藏的美學及內涵。創作過程中的情緒釋放及自我療癒力，並激發出完成作品後的滿足與喜悅感，於一場藝術旅程裡沉浸享受。

受試者心得回饋描述之感受，符合產出心流體驗之無時間感及空間感之要素：禪繞畫過程專注，讓自己沉浸在作畫中，而不知身邊發生了什麼事，不知不覺中時間過得好快；專注於創作，令人彷彿進入了另一個時空；禪繞畫過程中覺察情緒感受，耐心專注力協調且沈靜身心靈，緩和情緒等，不但自我療癒，又能帶來成就感與幸福感。學習禪繞畫不需任何藝術背景，也不需要花費昂貴的材料費用，且容易利用短時間完成作品並獲得身心效益，本研究將 Zentangle 禪繞畫融入正念，深化自我覺察，透過深度專注與安定的心，投入繪圖的此時此刻，帶來主體的知覺，擴大內在的涵容與正向的力量。因此依上述的研究結果認為正念 Zentangle 禪繞畫能提供給高壓狀態的職業婦女最佳因應面臨壓力的方式，並對於提升自我覺察力及自我療癒力是有助益的。

6.2 研究限制及建議

一、在本研究主要對象訂定於 25~50 歲之職業婦女為主，在年齡上的限制稍顯狹隘，因有多數 50 歲以上的婦女仍在職場上努力的，建議可以設定在 25~60 歲。

二、學習禪繞畫的對象是不論性別及年齡層甚至包含病患或受刑人，後續研究對象可以擴大範圍，針對不同族群會有不同的教案設計及不同的教學方法，也使用不同的問卷研究。

三、此研究實驗組 30 位人數稍多，每個人的繪畫速度不同，比較無法同時間完成作品，建議可以在 15 位內最恰當。

參考文獻

中文文獻

- Roberts R., Thomas M. (2016)。禪繞畫之書·入門第一冊 (蘿拉、戴寧、戴安編譯)。台北市：遠流出版社。(原著出版於 2015)
- Nhat Hanh, T. (2006)。橘子禪 (芳宜容譯)。台北市：橡實文化。(原著出版於 1992)
- 王璇(2008)。中年已婚職業婦女之生活壓力及其因應方式。碩士論文，臺灣師範大學體育學系，台北市。
- 石世明(2021)。正念在教學領域的應用。佛教圖書館館刊= *Information Management for Buddhist Libraries* (69)，頁 23-39。
- 伊慶春、簡文吟(2001)。已婚婦女的持續就業:家庭制度與勞動市場的妥協。台灣社會學 (1)，頁 149-182。
- 全國法規資料庫。取自:<https://law.moj.gov.tw/>
- 向鴻全(2018)。論儒家式的自我療癒力。鵝湖月刊 (520)，頁 2-7。
- 行政院主計總處 (2022)。111 年 5 月人力運用調查統計結果。2023 年 3 月 20 日，取自:
<https://ws.dgbas.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvNDYzL3JlbGZpbGUvMTA5ODAvMjMwMTc0Lzk0MDIzZDc5LWE2NDAtNDIzZS1iMmFjLTM4MjkWNTA4OTI1Yy5wZGY%3d&n=MTE5>

bm05Lq65Yqb6YGL55So6Kq%2f5p%2bl5paw6IGe56i%2fLnBkZg%
3d%3d

何怡潔 (2022)。着色畫對成年初顯期舒壓與自我療癒成效之研究。碩士論文，國立雲林科技大學創意生活設計系，雲林縣。

余佳容 (2017)。大學生參與禪繞畫紓壓團體經驗之研究。碩士論文，東吳大學心理學系，台北市。

吳治翰、陳豐慈、林季燕、張育愷 (2019)。正念對心理健康之影響：事件關聯電位與功能性磁共振造影之近期研究回顧。應用心理研究 (70)，頁 3-39。

呂佳螢 (2017)。禪繞畫魅力特質之研究。碩士論文，國立屏東大學視覺藝術學系碩士班，屏東縣。

李賜玲 (2011)。團隊遊戲學習與心流經驗對學習成效之探討-以國中數學為例。碩士論文，國立交通大學資訊學院數位圖書資訊學程，新竹市。

林品辰 (2020)。心流對自我療癒力之成效：以著色畫為介入工具。碩士論文，中原大學教育研究所，桃園縣。

林義涵、蔡碩穎 (2012)。淺談心流經驗及其與過度激動特質，創造力之關係。特教論壇 (12)，頁 13-34。

河合隼雄 (2004)。佛教與心理治療藝術。台北：心靈工坊。

- 柯依汎、翟敏如 (2020)。育有 0-2 歲嬰幼兒之已婚職業婦女的親職壓力,社會支持與生活滿意度之相關研究。《*幼兒教育年刊* (31)》, 頁 19-36。
- 洪寶蓮、方世華、蔡淑華 (2015)。表達性藝術治療方案對醫學生情緒管理之影響。《*通識教育學報* (18)》, 頁 1-26+ 28-35。
- 胡君梅 (2013)。正念介入的效用。《*諮商與輔導* (327)》, 頁 7-11。
- 范瑄珩 (2021)。正念茶禪對於中高齡者正念止觀覺察注意力及生活品質之影響。碩士論文,南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士班,嘉義縣。
- 徐于絜 (2019)。台灣地區青年職業婦女整體生活滿意度及相關因素之研究。碩士論文,國立台北護理健康大學健康事業管理研究所,台北市。
- 徐榮政 (2016)。當代台灣職業婦女在家務責任及勞動分工的困境與後果分析-以內政部移民署國境事務大隊執勤女性為例。碩士論文,東吳大學社會學系,台北市。
- 酒小蕙 (2020)。更年期婦女停經疲憊經驗、量表建構及其相關因素探討。碩士論文,立台北護理健康大學護理系,台北市。
- 馬馨瑜、朱惠瓊、陳嘉穎 (2022)。正向藝術治療的內涵與實務應用。《*輔導季刊*, 58 (1)》, 頁 45-56。

國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部(2014)。如何有效的幫助精神病人。 <http://www.mohw.gov.tw/>

國立台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部(2015)。創傷/壓力與精神健康。 <http://www.mohw.gov.tw/>

張仁和、林以正、黃金蘭 (2011)。中文版 [止觀覺察注意量表]之信效度分析。正向心理特質的測量，頁 235-260。

張令嘉 (2016)。禪繞藝術對核心自我、情緒調節及自我創造之影響。國立臺灣科技大學資訊管理系，台北市。

莊佩璇 (2014)。抗焦慮劑簡介。2023 年 5 月 20 日，取自：
https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201409/project_3.html

莫淑蘭、郭育誠、邱泰源、蔡兆動、陳慶餘、姚建安 (2008)。藝術治療：透過視覺心象的療法。臺灣醫學，12 (2)，頁 200-208。

郭肇元 (2003)。休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討。碩士論文，國立政治大學心理學研究所，台北市。

陳佑綺、李麗珠、鄭雯文、羅惠敏、徐南麗 (2016)。纏繞畫對降低思覺失調症病患焦慮行為成效探討。健康與建築雜誌，3 (2)，頁 41-48。

陳君如、田筑今、林慧君、郭靖儀、吳弈瑤、陳奕安等人 (2020)。正念減壓治療法於精神病人之應用。高雄護理雜誌，37 (1)，頁

37-51。

陳宜菁 (2010)。健康管理平台介入對代謝症候群危險因子之職業婦女健康行為及健康指標成效之探討。碩士論文，國立台北護理健康大學護理研究所，台北市。

陳妍蓁 (2022)。正念減壓療癒與文學藝術之應用。碩士論文，南華大學文學系，嘉義縣。

陳偉君、李德芬 (2021)。已婚職業婦女工作壓力，角色衝突與健康狀態及其相關因素之研究。台灣醫學，25 (2)，頁 169-179。

陳揚瑜 (2014)。探討正念訓練對護理人員壓力及專注覺察之成效。碩士論文，國立臺北護理健康大學中西醫結合護理研究所，台北市。

陸洛、黃茂丁、高旭繁 (2005)。工作與家庭的雙向衝突：前因，後果及調節變項之探討。應用心理研究，27，頁 133-166。

陸敏清 (2017)。觀察過勞成因並評價實務之認定。社科法政論叢(5)，頁 27-56。

彭乾芳 (2020)。銀髮族學習禪繞畫動機與效益之研究。碩士論文，南開科技大學福祉科技與服務管理所，南投縣。

程靜怡 (2015)。禪繞插畫藝術的綜合性表現技法之研究。碩士論文，中國文化大學美術學系，台北市。

馮丰儀 (2021)。正念教育之我見我思。臺灣教育評論月刊，10 (1)，

頁 212-216。

黃冰妤 (2019)。護理人員正念紓壓介入方案之成效。碩士論文，高雄醫學大學心理學系碩士班，高雄市。

黃傳永 (2012)。藝術治療運用在失落悲傷調適之探討。台灣心理諮商季刊 4(1)，頁 22-41。

黃鳳英 (2019)。從正念療癒機制論述臺灣正念教育發展。應用心理研究 (70)，頁 41-76。

楊淑貞 (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。碩士論文，玄奘大學應用心理學系碩士班，新竹市。

廖明玉 (2018)。禪繞畫啟發教學對高職生提升創造力之研究。碩士論文，聖約翰科技大學工業工程與管理系碩士在職專班，新北市。

褚麗絹、陳盈穎、許宏誠 (2020)。靜心冥想繪畫與心流體驗對創思表現之影響。管理科學研究，14 (2)，頁 1-15。

劉姿良 (2022)。Covid-19 疫情期間遠距粉彩繪畫對心境狀態及焦慮之影響。碩士論文，南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士班，嘉義縣。

蔡淑華、洪寶蓮、李俊德 (2010)。藝術治療銜鑑在精神疾患之應用。台灣藝術治療學刊，2 (2)，頁 1-21。

鄭忍嬌、陳皎眉 (1994)。已婚職業婦女的生活壓力與自我狀態對身

心健康之影響。《婦女與兩性學刊》(5), 頁 47-67。

賴志超、蘇倫慧 (2015)。正念,自我療癒力與心理適應: 自我悲愍與

自我貶抑的中介效果。《中華輔導與諮商學報》(42), 頁 93-124。

顏苾盈 (2021)。禪繞畫應用在休閒教育課程對於參與者學習成效影響

之研究。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系活動領導碩士

在職專班, 台北市。

魏怡珍 (2020)。禪繞畫課程對成人空間智慧與內省智慧影響之研究。

碩士論文, 國立臺北藝術大學藝術與人文教育研究所, 台北市。

饒志堅、賴秀玲、蔡惠華、王玉珍 (2003)。我國性別統計及婦女生活

地位之國際比較研究。台北: 行政院主計處統計專題研究報告。

蘿拉 (2019)。蘿拉老師教你畫禪繞 (入門篇)。台北: 遠流。

英文文獻

- Belkofer, C. M., & Konopka, L. M. (2008). Conducting art therapy research using quantitative EEG measures. *Art Therapy, 25*, 56-63.
doi:10.1080/07421656.2008.10129412
- Hsu, M. F., Wang, C., Tzou, S. J., Pan, T. C., & Tang, P. L. (2021). Effects of Zentangle art workplace health promotion activities on rural healthcare workers. *Public Health, 196*, 217-222.
doi:10.1016/j.puhe.2021.05.033
- Kabat-Zinn, J. (1994). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. Paper presented at the Meeting of the working group.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Annals of Behavioral Medicine, 35*(3), 331-340. doi:10.1007/s12160-008-9030-2
- Seligman, M. E. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American psychologist, 50*(12), 965.
- Waldspurger Robb, & J, W. (2006). Self-Healing: A Concept Analysis.

Paper presented at the Nursing forum. Wiley Online Library.

Zentang. Zentang BLOG. Retrieved April 10,2023, from

<https://zentang.com/blogs/blog>



附錄

附錄一、同意研究證明書

副COPY本

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

Tel : 886-5-2720411 ext:22236 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

同意研究證明書

計畫名稱：正念 Zentangle 禪繞畫活動對高壓狀態職業婦女止觀覺察注意力及自我療癒力之影響

送審編號：CCUREC111123101

計畫書版本及日期：第 2 版，112 年 2 月 3 日

研究參與者同意書版本及日期：第 2 版，112 年 2 月 3 日

計畫主持人：南華大學自然療癒碩士班林采韻研究生

計畫主持人計畫起能時間：112 年 2 月 20 日至 112 年 12 月 20 日

通過日期：112 年 2 月 6 日

核准有效期間：112 年 2 月 20 日至 112 年 12 月 20 日

結案報告繳交截止日期：113 年 3 月 30 日

依照本委員會規定，凡研究期間超過一年之計畫，研究計畫每屆滿一年，送本委員會進行期中審查。請於有效期限到期一個月前檢送期中報告至本會。

計畫在執行期間計畫內容若欲進行變更，須先向本委員會提出變更申請。倘若計畫主持人於非核准有效期間收案，此同意研究證明書視同無效。若研究參與者在研究期間發生嚴重不良事件，計畫主持人須立即向本委員會提出書面說明。

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

主任委員 



中華民國 112 年 2 月 6 日

副COPY本

Human Research Ethics Committee

National Chung Cheng University,
No.168, Sec. 1, Daxue Rd., Minxiong Township, Chiayi County 621, Taiwan (R.O.C.)
Tel : 886-5-2720411 ext:22236

Expedited Approval Date : 6. 2, 2023

To : Ms. Lin, Tasi-Yun
(Department of Natural Biotechnology, Master's Program in Natural Healing
Sciences, Nanhua University)
From : Prof. Bella Ya-Hui Lien
Chairperson
Research Ethics Committee, National Chung Cheng University
The Research Ethics Committee has approved of the following protocol:
Protocol Title : The Effects of Mindfulness Zentangle on Mindful Awareness
Attention and Self-healing Power in Career Women with High Stress States
The Principal Investigator (PI in Taiwan) : Lin, Tasi-Yun
Duration of research : From 20. 2, 2023 to 20. 12, 2023
Application No. : CCUREC111123101
Protocol Version and Date : Version 2 / 3. 2, 2023
Informed Consent Form Version and Date : Version 2 / 3. 2, 2023
Date of Approval : 6. 2, 2023
Valid Period : From 20. 2, 2023 to 20. 12, 2023
Submitted Deadline of Final Report : 30. 3, 2024

According to the Committee's provisions, by the end of this period you may be asked to inform the Committee on the status of your project. If this has not been completed, you may be requested to send status of progress report one month before the final date for renewed approval.

You are reminded that a change in protocol in this project requires its resubmission to the Committee. Also, the principal investigator must report to the Chairman of the Committee promptly, and in writing, any unanticipated problems involving risks to the subjects. If the principal investigator does not execute this project during valid period, this expedited approval will be regard as invalid.




Prof. Bella Ya-Hui Lien
Chairperson
Research Ethics Committee
National Chung Cheng University

附錄二、研究問卷

一、基本資料表

填寫說明：請您依據個人實際情形，在選項中打勾或填寫之。

1. 年齡：25~30 歲 31~35 歲 36~40 歲 41~45 46~5 歲。
2. 最高學歷：1.博士 2.碩士 3.大專 4.高中 5.國中下。
3. 婚姻狀況：1.未婚 2.已婚 3.其他（離婚、分居、喪偶）。
- 4.生育狀況：1.有小孩 2.無小孩。
5. 是否有病史：1.有(如高血壓，糖尿病，心臟病，中風，膽固醇過高，更年期障礙，肝功能不佳) 2.無。
6. 目前是否服用藥物：1 是 2 否。
7. 目前職業：1 上班族 2 自由業 3 自營業 5 其他。
- 8.工作型態:
 - 1.體力勞動少(坐辦公桌)。2.體力勞動稍多(門市櫃台)。
 - 3.體力勞動較多(外勤業務)。
 - 4.勞力性工作(搬運、清潔...等消耗體力的工作)。
- 9.服務年資：1.一年內 2.一年以上未滿三年 3.三年以上未滿十年 4.十年以上。
- 10.月收入：
 1. 25000 元以下 2. 25001~30000 元 3. 30001~35000 元
 4. 35001~40000 元 5. 40001~45000 元 6. 45001~50000 元 7. 50001 元以上。
- 11.抽煙：1.有 2.無。
- 12.喝酒(每日 250cc 以上)：1.有 2.無。

二、壓力知覺量表

1. 一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
2. 感覺無法控制自己生活中重要的事情。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
3. 感到緊張不安和壓力。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
4. 成功地處理惱人的生活麻煩。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
5. 感到自己是有效地處理生活中所發生的重要改變。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
6. 對於有能力處理自己私人的問題感到很有信心。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
7. 感到事情順心如意。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
8. 發現自己無法處理所有自己必須做的事情。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
9. 有辦法控制生活中惱人的事情。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
10. 常覺得自己是駕馭事情的主人。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
11. 常生氣，因為很多事情的發生是超出自己所能控制的。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
12. 經常想到有些事情是自己必須完成的。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
13. 常能掌握時間安排方式。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是
14. 常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服它們。
1:從不 2:偶爾 3:有時 4:時常 5:總是

三、中文版「止觀覺察注意量表」

1. 有些情緒可能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
2. 我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
3. 我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
4. 我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
5. 我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響到我。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
6. 別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
7. 我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在什麼。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
8. 我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
9. 我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
10. 我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
11. 我會邊聽別人說話，同時邊做其他事。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
12. 我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
13. 我常被過去跟未來占據心思。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
14. 我發覺自己會做事心不在焉。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是
15. 我會不自覺地吃著零食。
1 幾乎沒有 2 很少 3 有時 4 常常 5 經常 6 幾乎總是

四、自我療癒力量表

1. 我可以活在當下不被過去與未發生的事件所困擾。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
2. 對待任何事情我都可以輕鬆看待而不批判。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
3. 我不會猶豫不決或過度擔心。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
4. 我經常感覺滿足、幸福。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
5. 我總是可以專注於眼前的事物。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
6. 我常保持心靈純淨一如孩童。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
7. 對發生的事無論好壞我都可以無條件的接納。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
8. 我很有耐心。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
9. 我不會去擔心無法改變的事。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
10. 我會適度運動保持體力。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
11. 我清楚自己的想法也能尊重別人的看法。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
12. 我覺得周遭的人充滿善意。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
13. 我常覺得感恩。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
14. 對生活我充滿安全感。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
15. 我樂於助人並分享生活經驗。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
16. 我的情緒總是很穩定。
1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
17. 我常感覺心情放鬆。

- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
18. 我不容易發脾氣。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
19. 我常感覺心裡很平安、很喜悅。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
20. 我常感覺寧靜而祥和。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
21. 我常感覺肌肉放鬆而柔軟。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
22. 我的呼吸緩慢而均勻。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
23. 我常感覺精力充沛。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
24. 我的感覺清晰且覺察力很高。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
25. 我對自己問題總是可以客觀超然。
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意
26. 我不容易感覺疲勞
- 1 非常不同意 2 不同意 3 沒意見 4 同意 5 非常同意