

南華大學生死學系
碩士學位論文

心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究

The Effect of MBSR-MBCT Program on Psychological Helpers'
Professional Growth

研 究 生：江岑（釋淨淳）

指 導 教 授：李燕蕙博士

中華民國一百零三年六月

南 華 大 學

生 死 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究

The Effect of MBSR-MBCT Program on Psychological Helpers'

Professional Growth

研究生：江峇(釋淨淳)

經考試合格特此證明

口試委員：廖俊銘

張景鳳

李蕊蕙

指導教授：李蕊蕙

系主任(所長)：蔡昌雄

口試日期：中華民國一〇三年六月十九日

謝 誌

時光悄然流逝，研究所的生涯隨著論文完成劃下休止符，在寫著誌謝的同時，腦海的跑馬燈，將我過往的人生轉過一遍又一遍，所有的思緒不斷地交錯、捲繞，彷彿織成一張無邊的網，層層網住這每一段最真實的交集。

論文能順利完成，首要感謝我的指導老師—李燕蕙教授的耐心指導，從尋找論文研究方向到論文完成，一路費心的陪伴，在此致上最誠摯的謝意。再者，承蒙口試委員張素鳳教授、廖俊裕教授對於本論文提供許多寶貴的意見與指正，讓本論文能夠更加完善與充實，在此也特別由衷感謝。以及所有的研究參與者真實的分享，雖無法一一列名，但仍要呈上我由衷的祝福及感謝，謝謝您們！

感恩我的師長—清寧法師，對於我的學習給予全然的支持、認可與鼓勵，這樣的力量持續在我內心蘊藏著，形成一股強大的能量，支持著我完成這四年碩士學習。過程中有低潮、有困境與瓶頸、也有沉重的壓力與疲憊。但，每每這些情境出現時，那股內在深沉且穩定的能量，總會讓我一一度過這艱困的關卡，並且伴著我熬過無數個振筆疾書的夜晚。

在研究所中最重要的莫過於研究夥伴的相互鼓勵，感謝研究所中的好同學、辦公室的同事們，因為有您們這一路上彼此的鼓勵與分享，讓我在學習的過程能安然面對一切困頓與瓶頸，我也從您們的經驗分享中獲益良多。當然，我還要感謝這兩年教導過我的老師們，您們對教學的熱忱，著實令我感動，也很慶幸能成為您們的學生。

淨淳 謹誌

於 2014 年 6 月仲夏夜

摘 要

心理助人工作者是以「自己」為心理治療的工具，因此心理助人工作者整個人即是治療關係成敗的關鍵。許多學者皆強調心理助人工作者成為一個人的重要性，在面對高情緒壓力的助人工作時，需要保持健康的身體、舒適的情緒、專業的熱情，以及隨時的自我覺察、不斷地接受督導，才能保持開放自己以及活力來源。因應各種困難的挑戰因此透過各種方式來提昇自己、照顧自己便成為心理助人工作者面對挑戰時很重要的課題與因應方式。

本研究目的在於瞭解正念療法的學習，對心理助人工作者帶來的影響，是否確實能產生自我照顧或情緒轉換的作用，以及他們在個人專業領域上的應用程度，研究對象為參加南華大學正念中心舉辦的「正念療法與助人專業六日密集工作坊」心理助人學員為深度訪談對象，探討學員參與課程後對其專業成長的影響。

研究結果發現正念實踐能幫助心理助人工作者：預防耗竭、提升放鬆感、平靜感、身體覺察、心理清晰及專注、靈性的覺察、人際覺察、自我覺察及接納、對生理及情緒痛苦的耐受度、心理身體情緒的連結感。

最後，研究者依據研究結果，針對心理助人工作者以及未來研究提出建議。

關鍵字：心理助人工作者、正念療法、專業成長

Abstract

Mental health workers use themselves as therapeutic tools. Many authors emphasized the importance of becoming a person of professional helpers. The high emotional pressure of helping profession demands healthy body, comfortable emotion, professional enthusiasm, and self-awareness at any time. It is important for mental health workers use various ways to enhance and take good care of themselves when they cope with different difficult challenges.

The purpose of this study was explored the learning effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on mental health workers, to see the outcome to self-care or emotional transition. The participants were recruited from “Six days intensive workshop on MBSR and helping profession”, which was held by Nanhua University Mindfulness Centre (NMC). In-depth interviews were conducted to understand those participants’ professional growth after this workshop.

The results showed several effects of MBSR practice: burnout prevention, enhancement of relaxation, calmness, body awareness, mental clarity and concentration, spiritual awareness, interpersonal awareness, self-awareness and acceptance, tolerance of physical and emotional pain, connection of mind-body-emotion.

Finally, implications of the findings to mental health workers and future research are discussed.

Keywords: mental health workers, Mindfulness Based Stress Reduction,
professional growth

目 錄

口試合格證明書.....	I
謝誌.....	II
摘要.....	III
Abstract.....	IV
目錄.....	V
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.....	5
壹、研究目的.....	5
貳、研究問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	7
壹、心理助人工作者.....	7
貳、正念療法.....	7
參、專業成長.....	8
第二章 文獻探討.....	9
第一節 正念的內涵與流變.....	9
壹、東方原始經典中的「正念」.....	9
貳、西方科學下的「正念」.....	14
參、正念減壓法、正念認知治療、正念療法之介紹.....	18
肆、正念的根本理念.....	23
第二節 正念療法應用現況.....	27
壹、正念療法在國內外的發展現況.....	27
第三節 助人工作之耗能與專業成長.....	35
壹、助人工作者常見的「耗能」問題.....	35

貳、助人工作之專業成長.....	41
第四節 文獻結語.....	49
第三章 研究方法.....	51
第一節 研究架構與流程.....	51
壹、研究架構.....	51
貳、研究流程.....	52
第二節 研究場域與對象.....	53
壹、研究場域.....	53
貳、研究對象選擇.....	53
第三節 研究方法與工具.....	55
壹、研究方法.....	55
貳、研究工具.....	56
參、研究者本身.....	56
第四節 資料處理與分析.....	58
壹、資料蒐集與整理.....	58
貳、資料的分析與步驟.....	59
第五節 研究信度與效度考驗.....	63
壹、信度方面.....	63
貳、效度考驗.....	64
第六節 研究倫理.....	67
壹、研究訪談邀請暨同意書.....	67
貳、個別資料的使用.....	67
參、資料分析及研究完成之後.....	67
第四章 研究分析.....	69
第一節 學習正念對於身體知覺方面的影響.....	70
壹、對身體知覺的覺察.....	70
貳、美感經驗的喚醒.....	74
第二節 學習正念對於情緒方面的影響.....	76

壹、對情緒反應的覺察.....	76
貳、情緒調節.....	79
參、接納情緒.....	86
第三節 學習正念對於人際關係方面的影響.....	92
壹、個人與親密關係在人際互動上的轉變.....	93
貳、個人在職場人際互動上的轉變.....	94
第四節 學習正念對於心靈成長的影響.....	97
壹、對生命品質的覺察.....	97
貳、自我探索.....	99
參、自我調整.....	102
肆、與天地溝通.....	103
伍、對自己有更多了解.....	105
第五節 學習正念後於助人專業中的應用.....	108
壹、學習前的專業耗竭經驗.....	108
貳、學習運用正念來自我照顧.....	109
參、與個案互動產生新的經驗.....	111
第六節 學習的困境.....	116
壹、課堂學習的困難.....	116
貳、撰寫正念作業的困難.....	122
參、課後個別練習的困難.....	123
第七節 學習正念對其他方面的影響.....	127
壹、學習動機.....	127
貳、團體賦予的助力.....	129
參、生活應用.....	135
肆、專注力的提升.....	141
第五章 研究結論、建議與反思.....	145
第一節 研究結論.....	145
壹、心理助人工作者學習正念療法對於身體知覺方面的影響.....	146

貳、心理助人工作者學習正念療法對於情緒方面的影響.....	147
參、心理助人工作者學習正念療法對於人際關係方面的影響.....	148
肆、心理助人工作者學習正念療法對於心靈提升方面的影響.....	149
伍、心理助人工作者學習正念後於助人專業中的應用.....	150
陸、其他方面.....	151
第二節 研究建議.....	154
壹、對未來研究的建議.....	154
貳、給心理助人工作者的建議.....	154
第三節 研究反思.....	156
參考文獻.....	157
一、中文部分.....	157
二、英文部分.....	162
附錄一：訪談大綱.....	177
附錄二：訪談同意書.....	178
附錄三：逐字稿分析(部分).....	179

圖目錄

圖 2-1：Source:DS Black(2014).Mindfulness Ressarch Guide.....	27
圖 2-2：IAA 模式	34
圖 2-3：耗竭漏斗.....	40
圖 3-1：研究架構.....	51
圖 3-2：研究流程.....	52

表目錄

表 2-1：MBSR 八周課程表週數.....	19
表 2-2：MBCT 八周課程表.....	20
表 2-3：正念療法與助人專業六日密集工作坊課程表.....	22
表 3-1：受訪者基本資料.....	54

第一章 緒 論

第一節 研究背景與動機

從初次禪修體驗談起

記得研究者在佛學院就讀時，初次參與禪修的深刻體驗。在禪修第四天就感覺到些微鼻塞，心想並不影響觀息也就沒去在意。直到夜裡突然被熱醒，我以為停電，風扇不動了，起身一看，風扇依舊嗡嗡地吹著，是我的身體發燙了，而且喉嚨疼痛不已，連張開嘴都有困難。當時已半夜一點多，我心想能怎麼處理？正巧身邊有拔罐器，便動手拔了起來。但情況似乎沒什麼緩減，想到曾學過的慈心觀，便摸著喉嚨對它說：「喉嚨啊！真的很抱歉，平常過度使用您，沒好好妥善的照顧您，讓您感冒了，但我能做的都已處理了，現在就讓我們一起來休息！」便平躺在床上，告訴自己「休息！休息」，儘可能地全身放鬆，待身體和緩些，便將注意力回到呼吸上。

過不久板聲響了，轉身想起來，才感到全身筋骨酸痛不已，加上心裡急著想上禪堂，身體也就更加酸痛。幾番掙扎後我不再抗拒，決定與身體和平共處，於是對著身體做慈悲觀，等到身心的緊繃緩和下來，再將注意力回到呼吸上。待身體的狀況不再那麼疼痛，便回到禪堂靜坐，雖然頭一樣灼熱著、喉嚨仍舊痛著，至少心是平靜的。

到了午齋，實在無法進食，告訴自己要服藥，喝些湯吧！然而面對鉢中的湯，我猶豫了，心想：我連開口、吞口水時都疼痛不堪，更何況是熱湯呢？於是再一次告訴自己，為了服藥總得喝些東西，便鼓勵自己舀一口喝下，吞的同時就像刀割過一般，真的好痛！隨之而來的念頭，想到這只不過是喉嚨痛罷了，便轉移所緣，想著：當四大分離時，那種痛我又該如何？只有再一次地告訴自己：再多用功一點吧！

下午第一枝香，呼吸道通暢多了，感覺可以更專注，也更可以輕鬆的觀息。這是這次禪修中最深刻的體會，我也體證到身體是可以與我們和平共處的。此時我才深深體會到副院長所說：「每一口呼吸都是很珍貴的，我們要以尊重的心，珍惜每一次的呼吸。」再次反思那次禪修的經驗，身體不適已經很不舒服了，不希望心也跟著不舒服，因此，讓正念時常相伴左右，善加運用正念精神、勇敢且如實地面對自己，縱使在顛簸的生命道路上也無所畏懼。

在佛學院期間，進行過四次二十天密集止語禪修練習與數次的七天密集止語禪修練習，對生命與內心的本質有些許的體驗，這種了知使我對生老病死這些終極問題更加靠近，即使還未徹底解脫生死，也奠定了正念修習的基礎，同時體會到前所未有的心靈喜悅。

進入大學就讀後我不斷思索著，是否有一種方法可以結合佛法與心理學，讓普羅大眾都可以學習與受用？直到大學四年級，旁聽燕蕙老師教授關於正念療法的課程時，我的內心充滿喜悅，歡喜的告訴自己：「對了！就是它。」到了研究所開始正式修學正念療法，並參與正念療法與助人專業六日密集工作坊，也接受了南華正念中心與英國牛津正念中心聯合舉辦的 Mindfulness Based Cognitive Therapy Teacher Training 種子教師專業訓練課程。

學習正念療法讓我體會到活在當下的力量，真誠地體驗並觀察身心，對於任何的感覺、情緒、想法與行為，以及相互之間的循環過程，能逐漸明瞭於心，並慢慢練習與它們同在、看清它們的本質，而終究跳出了長期的情緒與思慮漩渦，在人生旅程上重新找回內在的穩定、智慧與喜悅。就如那「雁渡寒潭，雁去潭不留影。」外在事物如水中倒影，是我自己攪動內心的湖水，還是風攪動了它？我慢慢地覺察內心這潭湖水是如何的波濤洶湧，從浪起到平靜，再從平靜到浪起，直到這遇到暗礁後的浪花愈來愈小。我接受有時內在的我是脆弱的，也接受我的內在是有力量的，在每一個當下覺察自己的念頭、接納在自己身上所發生的一切。

就讀研究所期間，我也接受了諮商實習的訓練，並選擇在大學學輔中心進行實習。我很歡喜在學生輔導中心的助人工作，也將正念技巧運用在助人工作上，每日專注地與人接觸，專注地與學生同在，在專注中與對方的喜怒哀樂同在，這樣的歷程像是跨越了山峰來到了一望無際的平原，不遠處有一潭湛藍碧綠的湖水，湖水映照著四周美麗的風景，卻不因這些美景而風起雲湧，湖水是那麼地清澈見底，映照萬物卻不為所動，我想這幅畫面正是我所嚮往的內心境界吧！助人的過程雖能令人內心喜悅，但在工作場域中觀察，以及閱覽助人相關文獻，卻發現「專業浩劫」為每位助人工作者都需面臨的挑戰。例如 Skovholt (2001) 便曾指出諮商師必須要應付許多專業壓力，包括沒有辦法拒絕個案、持續同理個案而導致承受過多情緒、未能順利結束接案工作、顧及諮商工作的保密性而無法與他人分享、對人際關係敏感以及單方面照顧個案、諮商成效難以測量、助人不一定保證成功、外在人員與機構的監督與控制、對於助人工作在認知上的轉變與枯燥、否定同事與主管的影響、可能遭遇法律與道德考量，以及可能遭受情緒與身體的創傷等議題；國內黃孟寅研究發現自我照顧能預測諮商師專業耗竭的傾向(黃孟寅, 2008)；陳加琳(2010)、張吟慈(2008)針對台灣實習心理師之研究則發現其幸福感比一般台灣碩士生低，且實習心理師的心智負荷與自我照顧呈現負相關，意即心智負荷愈高，其自我照顧程度愈低；而自我照顧愈低，其身心症狀愈多。

可見助人工作者在照顧個案的同時，也需瞭解如何照顧自己。更何況心理助人工作者是以「自己」為心理治療的工具，心理助人工作者整個人即是治療關係成敗的關鍵。許多學者皆強調心理助人工作者成為一個人的重要性 (Moursund, 1993)，在面對高情緒壓力的助人工作時，需要保持健康的身體、舒適的情緒、專業的熱情，以及隨時的自我覺察、不斷地接受督導，才能保持開放自己以及活力來源，因應各種困難的挑戰(黃政昌, 2003)，因此透過各種方式來提昇自己、照顧自己便成為心理助人工作者面對挑戰時很重要的課題與因應方式，若心理助人工作者能維持身心靈之健康平衡，對其助人專業之成長亦能有所提升，

可見助人與助己，實為一體之兩面。因此，如何尋找到一個兼具身、心、靈三面向的方法，使助人之餘更能自助，自助之時亦能利他，即為研究者所關心的議題。

正念(mindfulness)是透過有意識的覺察，並伴隨不批判且接納的態度來體會當下的經驗，早年由 Kabat-Zinn 創立正念減壓療法，應用在慢性疼痛患者身上效果顯著，其後 Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal (2002)整合認知行為治療與正念減壓療法，發展出「正念認知療法」作為預防憂鬱症復發之心理治療方法，且成效亦令人驚豔(Bear,2003 ; Bishop,2002 ; Brown et al.,2007 ; Grossman et al.,2004 ; Kabat-Zinn,2002 ; Keng, Smoski, & Robins , 2011 ; Proulx,2003)，顯示「正念療法」在各種身心症的對治上皆有顯著療效，也能提升參與者的心理品質，增加自我照顧的能力。

雖然「正念療法」在西方對於培養正向特質之相關研究成果豐厚卓著，但此方法是否適用於台灣本土之助人工作者？又心理助人工作者在學習正念療法之後，如何應用於個人與專業方面？因此，本研究以南華正念中心所舉辦之「正念療法與助人專業六日密集工作坊」為研究場域，透過系統學習身體掃描、探索艱辛禪、聽思禪、正念人際關係、慈心禪等多元方法，重新接觸自己智慧與活力的泉源，並探討以此法專業助人的可能性，以培育更具靈性深度的專業助人能力。為達研究目的研究者亦全程參與課程，實際深入體驗與了解課程內容及成員的互動狀況與學習情形。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

就研究者學習正念的經驗，在學習的道路上有良好的引導非常重要，因為終究而言，深受影響的是個體的生活品質，尤其身為心理助人工作者，在個體與他人及所處世界的關係，至於對於個體身心健全、心智平衡、幸福快樂及人格統整的程度的影響，就更不用說了，尤其處在這個步調愈來愈快速的狂亂世界中，任何人只要在乎自己的身心健康都適合這項課程。因此，本研究為了解正念療法的學習對心理助人工作者帶來的影響，探究層面主要分為：正念療法是否確實能產生自我照顧或情緒轉換的作用；以及對於助人者在專業領域上有何助益。又由於助人工作者之專業成長包涵自我照顧能力的提昇，而自我照顧的內涵又可分為生理、心理與靈性等方面，因此研究者依照下列四項具體經驗進行探究：1. 身體知覺，2. 情緒管理，3. 人際溝通，4. 壓力調適；最後加上第五項「助人專業應用」以了解正念學習對助人工作者之專業助益。基於上述動機，本研究之研究目的如下：

- (一)瞭解心理助人工作者學習正念對於身體知覺方面的影響。
- (二)瞭解心理助人工作者學習正念對於情緒方面的影響。
- (三)瞭解心理助人工作者學習正念對於人際關係方面的影響。
- (四)瞭解心理助人工作者學習正念對於壓力調適與困難情境方面的影響。
- (五)瞭解心理助人工作者學習正念後於助人專業中的應用。

貳、研究問題

基於上述之研究目的，本研究之研究問題如下：

- (一)探索心理助人工作者學習正念療法對於身體知覺方面的影響為何？
- (二)探索心理助人工作者學習正念療法對於情緒方面的影響為何？

(三)探索心理助人工作者學習正念療法對於人際關係方面的影響為何？

(四)探索心理助人工作者學習正念療法對於心靈提升方面的影響為何？

(五)探索心理助人工作者學習正念後於助人專業中的應用為何？



第三節 名詞釋義

壹、心理助人工作者

「助人工作者」(helping professionals)為受過助人專業教育，並能以專業的助人關係及專業的助人過程協助服務對象增進能力及邁向成長的工作者。由於國內助人工作者分佈廣泛，但其身分或有互相重複，或其在職業生涯中包括了不同類別的助人工作，因此本研究聚焦於心理助人工作者，樣本含諮商心理研究所學生、諮商心理師、臨床心理師、精神科醫師等。

貳、正念療法

Jon Kabat-Zinn 認為正念 (mindfulness)是一種特定覺察的方式，自覺、開放、好奇、善意、不批判、欣賞當下，對當下培養一種親密感。本文所稱之「正念療法」(Mindfulness-Based psychotherapy)包含由 Kabat-Zinn 所創之「正念減壓法」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)以及由 Williams 等三位認知學派心理學家所提出之「正念認知治療」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)，茲簡述如下：

正念減壓法(MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction program)，是 1979 年美國卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)於麻州大學醫學院所創設之療程，結合自身修習東方禪修經驗與西方心理學身心醫療及神經科學觀設計「正念減壓法」(MBSR)課程。三十多年來西方學界與醫界已發表數以千計的研究文獻，證實其為一套有效的團體訓練課程。

正念認知治療(MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy)是英國威廉斯(Mark Williams)教授等三位認知心理學家為了預防憂鬱症復發的方法，發現正念減壓療法(MBSR)的概念與其治療理念相近，因此於認知行為治療中加入正念的概念，於 2002 年發展出正念認知療法。所發展的正念認知治療具有東方禪修

靜心力與西方認知洞察力的自我療育方法，經實徵研究證明此方法的普遍療效，英國衛生署 NICE 評鑑已將 MBCT 列為預防憂鬱症復發的最佳療育方法。

參、專業成長

專業成長是指在專業技巧的習得與活用、諮商理論和實務的深化、自我的啟發與統合、組織生活的調適等方面(顏璉璋，2005)。影響專業成長的因素包含專業實務經驗上的學習、個人生活的經驗，以及自我探索的省思等。本研究所指之專業成長並不只限於由正式訓練中的學習，也包括於生活層面上的專業反思與發現，及助人者自我照顧之能力。



第二章 文獻探討

基於研究者之背景以及上述研究動機與研究方法，本文欲探究正念療法是否確實能產生自我照顧或情緒轉換的作用，以及對於助人者在專業領域上有何助益。由於「正念」源自佛教思想，後由國外學者去宗教化後應用於臨床心理治療，因此為求瞭解正念的精髓與本源，本文先探索正念的內涵與流變；其次說明目前正念療法的應用現況，以掌握正念運用的方式、向度；最後則說明助人工作者之專業耗竭與成長，以突顯正念療法對助人工作者之生涯助益。

第一節 正念的內涵與流變

壹、東方原始經典中的「正念」

正念起源於佛教思想中，對於人生「生、老、病、死」的看法，佛陀教育當時的民眾「苦」為人生常事，人如何利用方法面對苦、處理苦、放下苦，甚至藉由苦超脫昇華，離苦得樂。「正念」即是當時佛陀倡導的方法之一，因此欲了解正念的內涵，必先由原始經典對正念的論述探討起。

何謂正念呢？性空法師（2003）在念處之道中說明到，正念即為從煩惱中解脫的一個過程、一種練習。透由正念的練習可以藉由作意而專注在所緣，對於禪修者本身可以淨化內心，如此一來，即可直接地知見事物的真實相，不帶有扭曲的假相。向智尊者（1962/2006）說明，念處來自巴利複合字 *sati-paṭṭhāna*（念處），第一個字 *sati*（念，梵文：*smṛti*），原意是指「記憶」、「回憶」，*sati*（念）是八正道的第七支，*sammā-sati*（正念，梵文：*samyak-smṛti*）則被具體解釋為四「念處」（*sati-paṭṭhāna*）。在巴利文中 *sati*（念）同時表示「記憶」與「專注力」，*sati*（念）所呈現出的專注力為第一階段，當逐步在發展下一階段，便進入「正念」（*sammā-sati*）的領域。之所以稱為「正」，是因為它保持心不受邪妄影響；正見的部分基礎；教導我們以正確地方式做正確的事；有助於佛陀所指出的正確目的—滅苦。

向智尊者(1962/2006)提到，現今的 mindfulness 與當初的念(sati)意涵已有所不同，現在 mindfulness 大多做為含有「注意」或「覺知」意義的一般心理學術語。Kabat-Zinn(1994)認為 mindfulness 是以一種特殊的方式專注，且是有目的(on purpose)、在當下(in the presentmoment)與不批判(nonjudgmentally)。錫蘭上座部長老德寶法師(2003)認為正念提醒我們做我們應該做的事，它讓事情就如他們所是，它看到事物的真實本質。一行禪師(Thich Nhat Hanh, 1975/2010)說明正念這個詞是「對當下的實相保有覺知」。就上述大師們對正念的詮釋稍有不同，但相同的是，正念核心即是「活在當下」的狀態。當事情回到事情的本質，我們可以做的是，就是用清澈的心去覺察，如實的接納。因為正念，我們與自己產生連繫(雷叔雲譯，2009)。

「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，而不只是在禪修時。而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(一行禪師，1975/2010)。平時，我們很少給自己空間，讓自己只是單單存在著，無時無刻都在東奔西忙(雷叔雲譯，2009)，而透過禪修有機會讓自己與當下接觸。

禪修可以讓自己從狹隘的知見中解脫出來，獲得無畏和慈悲的力量，從而更容易地契入自心。運用禪修進行修行，可以讓我們認識事物的本質和我們的自性，從而更易於獲得正念(藍梅，2009)。

為了讓自己可以抱持在正念的狀態，可以實行的管道便是每日禪修的練習。詠給·明就仁波切(2009)形容人的念頭就像是「瘋猴子」(crazy monkey)，無時無刻都在跳躍，經由禪修的練習，可讓自己的念頭安住於當下。禪修不是去壓制念頭，而是將心安住於心自然狀態中的一種過程，並且在念頭、情緒和感官知覺顯現時，完全開放地接受它們、自然地覺察它們。

一、四聖諦：苦、集、滅、道（思想根本）

「四諦」是佛教根本要義之一，不但是小乘教法所依據的真理，也可通於大乘的教法。「四諦」又名「四聖諦」，在《華嚴經·四聖諦品》中，列有種種不同的名稱，目的為「隨眾生心，適令調伏」。因為眾生根基各個不同，有利亦有鈍，因此施教的內容方法亦有所不同。譬喻對一個小學程度的人，對其講大學課程的理論，等如對牛彈琴，根本不能明白你所講的道理。「四聖諦」就是覺悟者說出其所證、所知的真實原理。通稱為苦、集、滅、道，依此法門而修，成就其道業者，稱為「聲聞」。現在將「四聖諦」的四種意義解釋如下：

(一)苦諦：苦是逼迫性，是說明眾生身心，常備種種痛苦纏擾不安，所以稱為逼迫性。經云：「三界無安，猶如火宅。」我們這一個現實的世界，充滿著多種的苦，例如：初出母胎，風刀割體，煩惱業力，眾苦交集，稱為「生苦」。隨著歲月增長，發白面皺，體力減退，舉動言行均不能稱心如意，稱為「老苦」。又人身有四大的不調，精神欠佳，身心感受到病痛，稱為「病苦」。又四大分散，神識相離，茫然自失，業境現前，稱為「死苦」。此外，親朋戚友，名位權利受樂得失的「愛別離苦」。終身榮譽，快樂可愛是慾望所及，求之不得的名「求不得苦」。又怨家仇人及憎惡之事，相遇會見，心中所產生不安的「怨憎會苦」。由色、受、想、行、識五蘊等無常的變易熾盛所生的「五陰熾盛苦」等。總之，「苦諦」是指人們的身心所感受的痛苦。

(二)集諦：亦稱為苦集諦。集是招感性，是自己內心所起的無名、貪（無厭的物慾）、瞋（氣忿的言行舉動）、癡（事理不明的自然心理）等所驅使，去妄造一切惡業，依業受報而招集得來的，故稱為招感性。依照佛陀的看法，世界的一切皆由於因果關係而生滅起伏著的，無

論怎樣細微的事象，也不能存在於因果關係之外。由於我們不知世界真如的「無明」，生起種種的執著、慾望，皆由身、口、意三方面所造出來的業，而業力積集為業因，招集相應其業的苦報，產生的苦果。換句話說，苦果的遠因是無明等惑，近因是業，就是一切種種惡業，皆由無明生起「我執」，而執著「我想」為根本，所以苦的根本原因歸納是「我想」。現在很多年青人，就因為「我想點就點」，因此造出種種損人不利己之事，「想做就去做」，不顧後果，就因為「我想」、「我執」太重，把「我」放在第一位。現在的苦果是過去的惑業所生未來的苦果是現在惑業所生的。又苦果存在之處，常伴以惑業，所以惑業與苦果常互為因果，從無始來即循環相續不已，反覆的受諸生死苦論。因是能招集生死等，故稱為「集諦」。

(三)滅諦：又稱為「苦滅諦」。滅是可證性，是無明煩惱，由集業斷除去我、法二執，貪瞋癡煩惱已盡，生死解脫，眾苦消除，得寂滅境，安住涅槃，故稱可證性。由於生起苦果的近因是「業」，亦即行為，而業是由煩惱所生，煩惱是由無明及因無明所生的我想，及由「我想」而生的執著及慾望等所生的，所以要斷此苦果，須不造業，為著不造業，猶先斷其原因之「我想」，斷了我想見，才能超絕六道輪迴，脫出生死苦海，這就是苦滅的涅槃、究竟的解脫，所以說它為「滅諦」。

(四)道諦：是指能通達涅槃的道路，或稱為「苦滅道諦」，是達到苦滅解脫，進入涅槃果位的修行方法。道是可修性，既然知道生死諸苦，是由集的業惑所成，同時又知斷了煩惱而證涅槃，因而急需向上再追求斷集的方法（道）。

二、四念處：身、受、心、法（理論內涵）

二千五百多年前，佛陀在拘樓國（Kuru）的劍磨瑟曇城（KammAsadhamma）開示〈大念處經〉，開宗明義就對比丘說：「此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之唯一道路，此即四念處。」也就是說，眾生要解脫煩惱憂愁之唯一道路即是四念處。

四念處又譯作四念住、四念處觀或做四意止、四心意所止。四念處即：(一)身念處、(二)受念處、(三)心念處、(四)法念處。四種修行法門都是以捨離煩惱為修習的過程；而重要的是四者的關係密切，不論修習任何一個念處，其他三者都會一起出現，並且結合在一起。佛陀所以分成四個念處來教導，是方便修行者，強調由那一念處下手，從身、受、心、法為所緣來捨離煩惱（悟因，2003，頁2）。

向智長老(1962)曾說：這個古老的念處之道，如它在二千五百年前是可行的一樣，在今日也是可行的。它適用在西方世界，就像它適用在東方的土地一樣；同時它適用在塵世的混亂生活中，就像它適用在僧院的寧靜生活中一樣。

三、八正道：（具體方法）

在東西方心理治療整合中，「正念」是熱門研究主題，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，而能保持正念。美國心理學會在2007年，論述正念（mindfulness）禪修得以整合到任何治療方法，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（Kostanski & Hased, 2008）。Kabat-Zinn（1993）是

將「禪修正念」帶入西方心理治療的先驅，最初用在臨床界作治療，其核心內涵包括：有意圖（on purpose）；在當下（in the present moment）；不評斷（non-judgmentally）。幫助個體向內關照，而非向外離散，開放面對各種可能，培養不評斷的態度，覺察個體自由選擇，在應用上，綜融身、受、心、法，將焦點設定在於一切時中念念分明。Kostanski 與 Hassed（2008）將禪修正念內涵歸納為：對所有經驗無評價、無防衛、無條件；不以意識判斷事件經驗；不受限二分情緒想法區隔。上述學者詮釋禪修正念，其意旨回扣 Kabat-Zinn 的定義：覺察自我/「有意圖」、活在當下/「安住」、於所緣境/「不評斷」。(釋宗白、金樹人，2010)

Shapiro、Carlson、Astin 與 Freedman（2006）提及禪修正念的深化，帶來對經驗、現象的重新理解與詮釋，此乃帶動改變的後設機制，以更明澈客觀角度看經驗，他們探究重要因子並與 Kabat-Zinn（1993）的主張對照，分為（一）意圖（intention, I）：創造可能的外在世界，視野開放與否將影響後續行為作用範圍，從有既定目標、軌則到學習交付；（二）專注（attention, A）：觀察當下，如現象學回到自身、懸置解釋，單純地回到經驗，專注此時此地；（三）態度（attitude, A）：接納、仁慈、開放，不刻意追求欣悅或遠離厭惡，從對經驗的渴求判斷，到平等接納。這三者是彼此連結影響的循環歷程，透過重新知覺、帶來觀點擴大的位移。(釋宗白、金樹人，2010)

貳、西方科學下的「正念」

由上述資料可知，「正念」在佛教教義下，具有達成解脫、超生的意含，同時也是一種修行方法，以及生命態度。既然正念的修持可提昇個人的心性、轉變個人的生命態度，並且是在日常生活中落實，那麼在抽離了宗教性的目的後，應可適用於不同宗教、種族之芸芸眾生。近年來興起的正念療法，即

是去宗教化後一種心理療育方式，其目的不僅在消極地「治療」心理疾患，更在積極地「教育」個體如何保持平靜與完整感。依本研究之定義，正念療法(Mindfulness-Based psychotherapy)包含「正念減壓法」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)以及「正念認知治療」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)，以下即分項介紹正念療法之起源、定義與內涵。

一、起源

「正念減壓法」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)於 1979 年由 Jon Kabat-Zinn 所創立，原稱為減壓與放鬆療程(Stress Reduction and Relaxation Program, SR-RP)，在美國麻省大學醫學中心的「減壓門診」中協助各種不同生理與心理疾病患者(Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985)。延續此療程概念應用於慢性疼痛病患，藉由靜坐、瑜珈、身體掃描等方法來降低對疼痛的知覺程度，同時提升對疼痛的忍耐程度，而建立「正念減壓法」(張仁和, 林以正, & 黃金蘭, 2011)。立意在輔助而非取代一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康做一些付出，也就是培育正念(溫宗堃, 2006)。其後 Williams 等人(2002)整合認知行為治療與正念減壓法，發展出「正念認知治療」(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)作為預防憂鬱症復發之心理治療方法。關於正念療法執行之方法、核心概念與技巧將在下列篇幅中說明。

二、定義

Mindfulness，在佛教的傳統翻譯為「正念」，指一種培養當下覺察力的禪定練習，但一般人看到「正念」兩個字，常容易誤會為正向積極之意，或誤以為是某種崇高神聖的抽象概念，故以下針對正念一詞加以說明。

正念(Mindfulness)為佛教傳統訓練之專有名詞，通常指嘗試去察覺每個當下的內外在刺激或透過禪修培養和增加覺察品質的方法(Josefsson,

Larsman, Broberg, & Lundh, 2011)。1994年 Jon Kabat-Zinn(雷淑雲譯, 2008)則認為正念是一種特定覺察的方式, 自覺、開放、好奇、善意、不批判、欣賞當下, 對當下培養一種親密感。Brown 與 Ryan(2007)認為正念為一種採取開放的思維, 並將注意力集中於覺察此時此刻。Jack Kornfield(周和君譯, 2010)認為正念, 亦是專心一意, 即是專注。大多數的時候, 我們不斷地的回應, 批評我們是否喜歡或憎厭, 或忽視正在發生的事。而正念即是一種不帶論斷與充滿尊重的覺知, 是不帶任何批判的清明覺知。「接納」與「覺知」的特質在西方心理學中具有同等的重要性, 並認為此種開放性的覺知被視為心理治療中的重要工具。

三、臨床研究成果

在長期性的疼痛(chronic pain), 譬如背痛、頸痛、偏頭痛等治療的運用上, 正念減壓療程能有效提升病患對疼痛的適應力, 減少疼痛引生的負面情緒(如: 焦慮、生氣), 亦能治療或減低疼痛的程度, 大大提昇病患的生活品質。此外, 在癌症(cancer)如乳癌、前列腺癌等, 心臟病, 以及愛滋病(AIDS)等的治療之運用上, 正念減壓療程同樣能增加病患的對疾病的心理適應, 減少疾病引生的壓力、焦慮及睡眠失調等問題, 有效提升病患整體的生活品質。另外, 「正念減壓療程」亦證實能有效地降低高血壓、減輕肌纖維痠痛(fibromyalgia)、多重硬化症(multiple sclerosis)的病症。在心理疾病方面, 療程能則證實能有效地幫助焦慮(anxiety)、恐慌(panic)、強迫症(obsessive compulsive)、暴食症(binge eating disorder)的治療。(Bear, 2003 ; Bishop, 2002 ; Grossman et al. , 2004 ; Kabat-Zinn, 2002 ; Proulx, 2003)

兩份有關正念修行對身體健康的影響之醫學研究報告。其中, 在一個研究牛皮癬(psoriasis)治療的報告中, Kabat-Zinn 博士及其同僚指出, 於接受光線療法(UVB)或光化療法(PUVA)治療之同時練習正念修行的病患, 其

治癒牛皮癬的速度比純粹接受光線療法的病患要快上四倍(Kabat-Zinn, 1998)。另外，一篇 2003 年發表，由威斯康新大學 Davidson R.J.和 Kabat-Zinn 共同主導的研究報告指出，某家生物科技上班的員工，在參與八週「正念修行」訓練之後，其象徵「正面積極情緒」的大腦左前額葉(left prefrontal cortex)的活動，相較於未參加訓練的對照組員工，有相當顯著的活躍現象；參加正念訓練的員工因應流感疫苗所產生的抗體(antibody)也明顯較未受訓的員工來得多(Davidson R.J., Kabat-Zinn J., et al., 2003)。個研究指出，「正念減壓療程」能夠藉由心的訓練促進正面的大腦活動，並強化人體的免疫功能。

John D. Teasdale 博士及其同僚在 2000 年發表一份評估「正念認知療法」之療效的研究報告。在此隨機控制的研究中，145 位曾患「抑鬱症」但已康復三個月的病患參與實驗，其中 23%的病患於參與實驗之前曾有兩次病發的紀錄，77%則有三次或以上發病的紀錄。研究結果指出，在 60 週的研究期間內，對照組(未參與「療程」的病患)中，曾患有三次及以上「抑鬱症」的病患，其「抑鬱症」復發的比率高達 66%；然而，參與療程，且曾患有三次「抑鬱症」及以上的病患，其復發的比率卻僅 37%。這顯示「正念認知療法」能有效地預防曾發病三次或以上的抑鬱症病患再次發病。由於教授者用於每個病患的時間(若以 12 人計算)平均僅五小時，相較於一對一的個人心理治療而言，正念認知療法是一個具高成本效益的團體心理治療法(Teasdale et al, 2000)。

另一個由 S. Helen Ma 及 John D. Teasdale 於 2004 年發表的研究，再次肯定了上述 2000 年的研究結果。75 位病患參與此實驗，結果發現：在對照組中，之前曾患有三次及以上抑鬱症的病患，其復發病高達 78%，而參與療程的病患之復發率，則僅為 36%。

參、正念減壓法、正念認知治療、正念療法之介紹

一、正念減壓法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

MBSR 創始者為 Kabat-Zinn，是美國麻省理工學院分子生物學博士、麻州醫學院的榮譽醫學博士，Kabat-Zinn 在當時因有多年的禪修經驗，並曾思考如何將禪修的方法帶給醫院的病人，以減輕其痛苦。當時，慢性病疼痛部門醫生曾問他是否能將禪修方式為慢性疼痛病人減輕疼痛。在 1979 年，Kabat-Zinn 在麻州醫學院開設減壓中心，並設計 MBSR，協助慢性疼痛病人以正念禪修、身體掃描與正念瑜珈管理壓力、疼痛和疾病。

MBSR 課程的實施方式是連續 8 到 10 週，每週一次的團體訓練課程形式，每個團體人數最多以 30 人為上限，每次 2.5 到 3 個小時，實際練習正念禪修，並討論如何以正念面對與處理日常生活中的壓力與自身疾病(MBSR 課程表詳見表：2-1)。

表 2-1：MBSR 八周課程表週數

週數	進度	備註
一	(1)每日練習「身體掃描」(每日 45 分鐘)。	每日的「身體掃描」、「坐禪」、「正念瑜伽」皆配合教學錄音帶的指引。
二	(2)「禪坐」(10 分鐘)。	
三	(1)「身體掃描」與「正念瑜伽」擇一(每日 45 分鐘)。	
四	(2)每日「禪坐」(15-20)分鐘。	
五	(3)第 3 週，每日覺察並記錄一件生活的愉悅事件。	
六	(4)第 4 週，每日覺察並記錄一件不愉悅或壓力事件。	
七	(1)一日「禪坐」，隔日「正念瑜伽」(各 45 分鐘)。	盡可能不使用錄音帶。
八	(2)開始練習「行禪」。	
七	每日 45 分鐘的混合練習禪坐、瑜珈及身體掃描，可自行安排 2~3 種練習的比重。	再使用錄音帶
八	每日 45 分鐘的練習，自行決定練習的方式。	每周至少兩次身體掃描。

(引自 Kabat-Zinn (1990) Full catastrophe living.PP.142-146,434)

二、正念認知治療 (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)

英國認知心理學家 Williams 等三人為了研究治療憂鬱症的方法，發現 MBSR 的概念與其治療理念相近，於是在認知行為治療中嘗試加入正念的概念，因而發展出 MBCT (李燕蕙，2010)。MBCT 與 MBSR 的課程架構相似，皆是以八週為一期的課程。其中有許多根本理論是以

MBSR 為基礎，再另外延伸的認知治療，因此兩者之間有許多相同之處。兩者相同的有身體掃描、瑜珈、愉快/不愉快事件紀錄、坐禪/靜坐等。(MBCT 課程表詳見表：2-2)

表 2-2：MBCT 八周課程表

週數	每日練習內容
一	身體掃描、在每天的生活中抱持內觀
二	身體掃描、愉快事件週曆、十分鐘靜坐、加上對呼吸的覺察
三	內觀式站立瑜珈、呼吸及身體的內觀練習 不愉快事件週曆、三分鐘呼吸空檔練習
四	內觀式站立瑜珈、呼吸與身體 覺察愉快/不愉快的感受，三分鐘呼吸空檔練習
五	呼吸與身體的內觀練習，探索一個困難事件 三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
六	呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習 三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
七	隔日的交替練習： 1. 可做各種不同內容的冥想（每天進行四十分鐘） 2. 呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習 三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
八	往後的一生： 挑選一種正式及日常的內觀練習模式，讓自己能夠持續練下去 (引自劉乃誌等譯（2010）是情緒糟，不是你很糟。PP.297)

在《是情緒糟，不是你很糟》一書介紹，MBCT 一開始會先從培養正念開始，先讓自己保持在覺察的狀態，體會活在當下的感受，讓自己不是自動導航系統的行動著，從行動模式（doing）轉換成存在模式

(being),為了使自己可以在覺察的狀態,練習一個呼吸皆者一個呼吸,感受到當下此時使此刻。

由於正念教導的是轉化生命的層次,而非解決痛苦。在 MBCT 的引導中,面對痛苦的方式是轉化痛苦。重新與我們的感覺連結,可以連結我們喜歡、不喜歡的事。接納自己內在的感受,使自己可以嘗試以開放的空間,面對原本困難的人事物;若當下無法敞開心胸接納困難的人事物,也接納自己當下的狀態。MBSR 與 MBCT 不同的是,MBCT 更強調的是呼吸與身體之間的連結,透由身體掃描的練習,使心智與身體有更多的連結。

三、正念療法

由李燕蕙老師學習 MBSR/MBCT 後,結合 MBSR/MBCT 的方法,根據在臺灣帶領團體的過程所逐步調整、並依助人工作者之需求所推行的方法(正念療法課程表詳見表:2-3)。其中,光的祝福、十根手指的感恩練習、9 點練習、觀聲音與念頭、四種合氣道等課程,為李燕蕙老師結合於華人文化中的教學經驗,所設計的特殊課程,以突顯東西方文化的差異性,並瞭解正念在華人文化中實踐的結果。

表 2-3：正念療法與助人專業六日密集工作坊課程表

日數	上午練習內容	下午練習內容
1	A 正念療法介紹與書籍	A 一分鐘禪
	B 探索壓力經驗	B 葡萄乾練習
	C 正念傾聽	C 身體掃描
	D 正念團體理念	D 破除舊習活動 I
2	A 專助呼吸	A 行禪
	B 愉悅記錄	B 生活禪
	C 光的祝福	C 破除舊習活動 II
	D 十根手指的感恩練習	
3	A 正念瑜珈	A 觀察慣性與內言
	B 不愉快紀錄	B 我與自己的關係
	C 三分鐘呼吸空間	C 九點練習
	D 辨識自動化負向想法	D 觀聲音與念頭
4	A 正念瑜珈	A 困難人際關係
	B 慈心禪	B 四種合氣道
	C 艱辛禪	C 正念人際關係
	D 與困難感受交朋友	D 正念鈴聲
5	止語密集禪修日	止語密集禪修日
6	A 典型的一天	A 專業應用探討
	B 自我照顧清單	B 正念旅程
	C 編織自己的降落傘	C 回顧與前瞻

肆、正念的根本理念

在雷淑雲譯(2009)《當下，繁花盛開》一書中，提出正念的幾種理念。以下說明：

- 一、專注 (concentration)：掌握剎那最好的方式是專注，知道自己在做什麼，將注意力固定在任何一個對象上，提醒自己保持醒覺、關照、感覺，及體會存在。
- 二、覺察 (awareness)：在煩惱或生氣的情況下，觀察自己的反應，請注意一下，是否只要提到「使」自己生氣的事物，都會愈想愈氣，此時可以將所有感受放進去，允許這種情況存在，但不評斷對錯。
- 三、活在當下 (being in the moment)：接納當下絕非認命，只是清清楚楚承認正在發生的事發生了，接納當下不會告訴你下一步要怎麼做。接著會發生什麼事，又選擇如何處理，是從自己對當下的了解而來。
- 四、信任 (trust)：信任自己的智慧，信任自己有能力從事觀察、保持開放和專注、從經驗中反省、學習、深入理解事情。
- 五、接納 (acceptance)：接納當下所呈現的一切，不對自己所有體驗到的感受、想法有任何的判斷，而是如實的接納這一切。
- 六、放下 (letting go)：以隨遇而安的心境，沒有執著，不再依附任何事—包括任何想法、事物，事件、或是慾望。放下，是有自覺的決定，完全接納當下所展現的。
- 七、耐心 (patience)：一種基本道德態度，培養耐心的同時，也在培養正念，此時此刻你並不試圖要去哪裡，自然就會有耐心。著急無濟於事，反倒製造許多痛苦—在自己身上，或在周遭的人們身上。

楊彥芬(2012)根據相關研究證據整理出六項正念運作的可能因素和心理機制，分述如下：

- 一、後設認知的領悟：正念訓練是一種後設認知的調整和訓練。以一種觀察者

的立場，保持知覺的彈性，發展出一種能力讓我們能將目前的經驗視為只是經驗本身或是心中出現的事件而非事實(reality)。如此將會造成過去自動化與習慣性的思想模式產生改變，並增加行為表現的彈性。

二、暴露：正念提供機會讓我們去面對和接納負向及正向的想法與感覺，而不去逃避它們，持續及友善地去覺察目前經驗到的一切。這樣的自願性暴露可能會使負向情緒去敏感化、減少對負向經驗的壓抑、減少情緒反應性、增加挫折忍受力、增進情感的調節並增加適應的行為反應。

三、不依附：正念的訓練讓我們如實的看待事物的本質，非刻意追求或嘗試擺脫，以事物的本身來經驗事物，如此一來有助於維持一種心靈安適的狀態，體驗到一種無條件寧靜與快樂。

四、增加認知彈性：正念訓練強調對經驗到的一切不做任何評斷，只是單純地去注意當下的經驗。這樣的不評斷傾向可以減少情感的強烈度，與減少非黑即白的二分法慣性，如此可增加對經驗的開放性，以及認知和行為反應的彈性與適應性。

五、提升身一心的功能：正念訓練中常透過覺察對身體的感覺、想法與情緒來練習，當正念程度增加時，我們會處於一種身體放鬆但主觀充滿活力的狀態。這樣的狀態下讓我們對壓力源有更適應的反應，亦能增加對身體疼痛的忍受度，以及不被引發的情緒所困擾。

六、提升自我整合的功能：藉由正念的訓練可促進我們以一種更寬廣、更包容與更客觀的觀點來看待發生在我們身上的事件與經驗。我們的情緒與感受將不再那麼容易隨著正向或負向的事件所起伏，以此觀點我們得以從心理的困境中解脫。

Shapiro、Carlson、Astin 與 Freedman(2006)依據 Kabat-Zinn 的定義將正念分為三個成分：

1. 意圖(intention)：意圖是指個體練習正念的意圖，包含自我調節(self-regulation)、

自我探索(self-exploration)、自我解脫(self-liberation)這些意圖。

2. 專注(attention)：專注是指個體注意自己每時每刻的內在及外在經驗。
3. 態度(attitude)：態度是指個體以不評價、不解釋、接納、友善及開放的方式伴隨著專注的運作。

依據 Baer、Smith、Hopkins、Krietemeyer 與 Toney(2006)將正念分為五個構面：

1. 對內在經驗不反射反應；
2. 觀察／留心／注意感覺／知覺／想法／情感；
3. 保持覺察、非自動化、專注、不分心的方式行動；
4. 以文字描述、標示；
5. 對經驗不加評斷。

Brown、Ryan 與 Creswell(2007)認為不應該混淆正念的本質和培養它的方法，正念是一種意識性質(a quality of consciousness)或意識模式(a mode of consciousness)，而不是一組心理行動，例如意圖(intention)及以語言描述感覺都只是培養正念的方法之一，而不應該視為正念的特質。據此，他們將正念分為六個特質：

1. 清晰的覺察：個體清晰的覺察個人的內在及外在的世界，包含想法、情緒、感覺、行為及當下所處的環境。
2. 非概念性的、無分別的覺察：個體不以建構、分類、比較、解釋、評價這些概念性的認知方式干涉直接的經驗。這並不意味著正念是反思考的，而是與思考建立一種特別的關係—將思考的內容視為覺察的對象，而建立一種不捲入認知內容的意識。
3. 靈活的覺察與注意：正念意識如同變焦鏡頭，它可以在巨觀及微觀間自由轉換，巨觀是指清楚覺察當下所經驗的各個事件，而微觀則是指聚焦注意力在特定事件的細節。

4. 對現實的實驗性態度：此態度鼓勵延宕判斷，先對經驗事件做仔細的檢視。
5. 現在導向的意識：個體能對當下發生的、立即的經驗保持覺察，而能不沉溺在對過去的回憶及對未來的幻想。這並不是說正念心理模式不能回憶過去及計畫未來，而是將回憶過去及計畫未來時的想法、感覺、情緒、意象視為當下的心理事件，而作為覺察的對象，並且在需要的時候能夠轉移注意到其他經驗。
6. 穩定或持續的注意及覺察：穩定的注意及覺察是維持正念心理模式的基礎，而正念心理模式的發展也有助於注意及覺察的穩定性及持續性。

由上述文獻得知，透過正念的培育對個體有正向的影響，學者亦提出這些心理健康與同理心皆是可以透過培養而產生。正念療法中重視個體的動機與意圖，而有關正念運作之機制已被提出，包括後設認知的重要性、不評斷的核心概念可以使個體增加認知彈性。因此，正念學習的經驗可以分成認知、情意及方法三方面。就認知上而言，在於透過對正念的瞭解，後設認知的領悟、增加認知彈性、提升自我整合的功能；就情意上而言，在於接納當下所呈現的一切，體驗到一種無條件寧靜與快樂、從經驗中反省、學習、深入理解事情的本質，就技能的練習而言，則是透過方法的練習讓自己更為專注，並提升覺察力。

第二節 正念療法應用現況

壹、正念療法在國內外的發展現況

在現代醫學、心理學界中，最常被使用的「正念」定義是麻州醫學院卡巴金博士所說的「刻意的、不加評判的、針對當下的注意力」(Kabat-Zinn, 1994) 或者「刻意地、當下地、不評判地注意時時展開的經驗所產生的覺察力」(Kabat-Zinn, 2003)。正念的特色是「平靜、不評價、時時刻刻持續的，針對身體感覺、感知、情意狀態、想法和想像的一種覺察。」

(Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004)。更扼要的表述是「對當下事件和經驗的一種接受性的注意和覺察。」(Brown, Ryan, & Creswell, 2007)。與正念相關的研究，受到西方醫學、心理學乃至腦神經科學的重視，此類研究論文數量，在近十年來呈顯大幅度的成長(見圖 2-1)，本圖顯示 1980-2013 年中，每一年有關正念的科學研究論文數量呈指數性成長的曲線圖，以下即從醫療、心理與教育等三方面說明正念在國、內外不同領域的發展狀況。

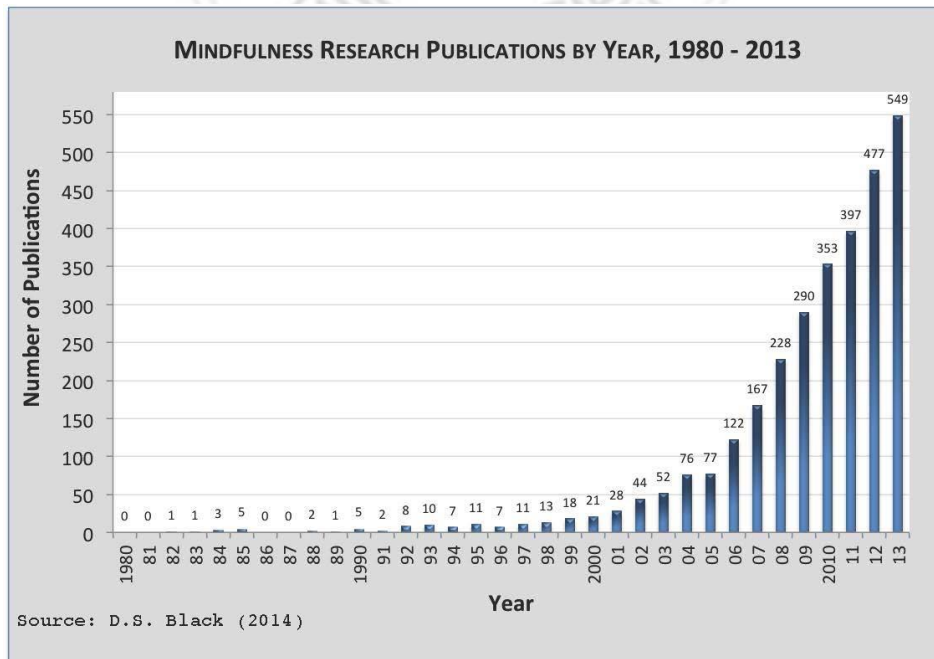


圖 2-1 : Source:DS Black(2014).Mindfulness Rearch Guide.

www.mindfulexperience.org

一、醫療體系：

起初MBSR於減壓門診中被創立，對象皆為慢性疼痛病人，但在往後的研究中亦針對不同族群探討正念訓練的成效，包括情感性疾患、癌症病患、飲食疾患、後天免疫缺乏症候群(AIDS)、物質濫用者、疼痛病人、創傷後壓力症候群患者、甚至是受刑人與孕婦等，指出在疾病適應與心理健康上皆有正向成效(Howells,Ives-Deliperi, Horn, & Stein, 2012; Merkes, 2010; Schmertz, Masuda, & Anderson, 2012; Weitz, Fisher, & Lachman, 2012)。

現有的實徵研究則顯示，正念訓練能夠促進身心健康，例如：增強免疫力 (Carlson,Specia, Faris, & Patel, 2007; Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller,& Santorelli et al., 2003)；降低血壓，減少皮質醇 (Carlson et al., 2007)；有效緩解慢性疼痛 (Chiesa, & Serretti, 2011)；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；幫助癌症、愛滋病、類風濕性關節炎、纖維肌痛病患適應疾病，提高生活滿意度、幸福感；降低焦慮、憂鬱；預防憂鬱症復發和藥物再濫用；治療創傷後壓力症、飲食失調 (汪芬、黃宇霞，2011；龐嬌豔、柏涌海、唐曉晨、羅勁，2010；Brown, Ryan, & Creswell 2007; Grossman et al,2004; Bear 2003; Matchim, Armer, & Stewart 2011; Piet, Hougaard, 2011)。而現在更有所謂「正念為基礎的介入」的整個家族，如「正念認知治療」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)(Segal, Teasdale and Williams 2002)、「正念復發預防」(Mindfulness-Based Relapse Prevention)(Bowen, Chawla and Marlatt 2011)；「正念分娩與育兒」(Mindfulness-Based Childbirth and Parenting)(Bardacke, forthcoming)；「正念進食覺察訓練」(Mindfulness-Based Eating Awareness Training)(Kristeller, Baer and Quillian-Wolever 2006)；「正念老人照護」(Mindfulness-Based Elder Care)(McBee 2008)等等，已被發展出來因應特定的目的，對於苦難的減緩，以及深化對人的理智和心性之本質的理解，有著深刻且持續擴大的貢獻。

(Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J.,2011)

二、心理健康：

目前正念療法介入研究多注重在生理與心理疾患者，Chiesa & Serretti (2009)採用後設分析，整理2008年以前以英文為主的正念相關文獻共10篇，發現在健康族群中，實驗組不論與消極控制組(inactive control)或放鬆訓練控制組相比，雖然在壓力減少的程度上並無明顯成效差異，但健康人透過正念訓練仍有效減少反芻和焦慮特質的現象，並可增加同理心與自我同情(self-compassion)的能力。

目前正念相關研究多著重於生理或心理疾患者之成效，對於正念運作的歷程及機制研究較少。此外，透過以上發現正念訓練用於健康族群與病患族群上皆有正向效果，因測量的變項不盡相同，目前所知正念對於人們心理層次的影響呈現多樣性面貌。以正念為基礎的訓練對成人之益處有減壓、增加免疫力、增加執行功能、幫助自我調節與情緒調節、對神經活動有正向的影響、增加衝突控制、大腦結構改變、在認知實驗中減少對負向刺激的干擾等之多樣性(Brown & Ryan, 2003; Sahdra et al., 2011; Zelazo & Lyons, 2011)。

三、教育發展

由於正念的利益逐漸為人所知，正念訓練不僅被運用在醫學、心理治療、健康照顧等領域，也開始被運用到不同階層的教育，從高等教育乃至小學教育。所謂的正念教育（mindfulness education）即指運用正念訓練於各級學校的課程、活動中的教育，與所謂的「觀照教育」（contemplative education）有異曲同工之處（Roeser, & Peck, 2009）(溫宗堃，2012)。

溫宗堃(2013)提到有些研究探討正念訓練運用於高等教育、其與大學生身心健康的關係：Holland（2006）描述其在美國阿肯色大學小石城分校和奧地利一所應用科學學院，為大學生設立的正念課程。Kurash 與Schaul

(2006) 記錄紐約州立大學石溪分校 (Stony Brook University) 的諮商中心如何將正念練習融入其組織和實習計畫的過程。Murphy (2006) 描述佛羅里達大學諮商中心的八週正念團體。Oman、Shapiro、Thoresen、Plante 與 Flinders (2008) 的研究顯示「正念減壓」和「八點計畫」(Eight Point Program) 皆能減輕大學生的壓力，並提升其寬容 (forgiveness) 的態度。Roberts 與 Danoff-Burg (2010) 研究大學生的正念程度與健康行為之間的關係。結果顯示，正念能減少壓力，而壓力減少又有助於加強健康的思想和行為。Grinnell、Greene、Melanson、Blissmer 和 Lofgren (2011) 指出，從會影響體重的行為評量來看，正念對大學一年級生的健康狀態有正面的影響。Masuda、Wendell、Chou 與 Feinstein (2010) 指出，無論是亞裔或歐裔美國大學生，正念與不健康心理皆呈負相關的關係。Palmer 與 Rodger (2009) 指出，正念和理性的應對方式有正相關的關係，而與情緒的、逃避式的應對方式呈負相關，建議可運用正念練習來幫助處於過渡期的大一新生。Newsome、Christopher、Dahlen、Christopher (2006) 探討一個 15 週、3 學分的正念減壓課程，對諮商所研究生的影響：學生學得如何管理壓力，提升諮商能力，大多數學生回報有意整合正念練習於自己將來的工作中。Schure、Christopher、Christopher (2008) 也檢驗同一課程，依據自我評估，參與者在生理、情緒、心理、人際關係等方面，皆有正向的改變。Ying (2009) 探討包含正念原素的自我悲憫 (self compassion) 對於社會工作系碩士生的心理健康與能力的可能貢獻。Hassed、de Lisle、Sullivan 和 Pier (2009) 測量一個融入正念訓練的「健康提升計畫」(Health Enhancement Program) 對醫學系學生心理痛苦和生活品質的影響。

有些研究涉及教育理論，或提倡將正念運用於不同的學科。例如：Hyland (2010) 認為，正念的概念和各階層的學習、教育活動之轉化和發展相關聯，在成人學習中融入正念策略可以重新連結教育的認知和情意兩

個層面。Hyland (2011)主張正念的理論和實踐能夠加強道德、社交和美學的價值觀，進而提升、豐富整個教育系統各層面的職業學習。Huston(2010)指出在溝通課程結合正念禪修，可使課程成為一種自我探索的旅程。VanDeWeghe (2011)認為正念是一種自然的學習和存在的方式，應成為英語文「讀寫教育」架構裡的一部分。Kroll (2008)主張以正念為基礎的寫作課，教導學生完全地覺察他們的生活和所居住的世界。Garretson(2010)亦指出正念禪修可用於社區大學「以英語為第二外語」(ESL)課程中。Haight (2010)主張，觀照教育 (contemplative education) 可用於社區大學的任何課程，幫助學生加強注意力、覺察力和對自己、他人的悲憫。Kee 與 Liu (2011)指出，正念可能是有助於提升運動學習的一個正向特質。

一些研究探討正念訓練於中、小學施行的可能性與效用。Napoli、Krech 與 Holley (2005)研究一個名為「注意力學院計畫」(Attention Academy Program)的正念課程對小學一、二、三年級學生的影響。課程利用體育課時間進行，兩週 1 次，總共 12 次，每次課程約 45 分鐘。參加研究的學童來自兩所小學，共 228 人，實驗組與控制組各 114 人，控制組進行閱讀或其他安靜的活動。課程的正念訓練包括：呼吸訓練、身體掃描、感官和運動的覺察練習。研究結果指出，參加課程訓練可增加學童的選擇注意力 (selective attention)，降低其考試焦慮 (test anxiety) 和教室裡的問題行為。Fisher (2006)的文章論述禪修對兒童的重要性，認為是提供了學習與創造力的好起點，幫助兒童面對現代生活的壓力，學會以更好的方法來專注自心於重要的事物。Flook、Smalley、Kitil、Galla、Kaiser-Greenland、Locke、Ishijima 與 Kasari (2010)以隨機控制實驗評估「正念覺察練習計畫」(Mindful Awareness Practices Program, MAPs)。此計畫乃是在學校針對 64 位二、三年級，約 7-9 歲的兒童施以訓練，課程是 The Mindful Child (謝瑤玲譯，2011)的作者 Kaiser-Greenland 所設計，共八週，每週兩次，每次

30 分鐘。研究結果顯示，依教師、父母的觀察報告，原本低執行功能的學生在經過訓練後，有較大的提升；該課程對有執行功能障礙的學生尤其有顯著的效果。Mendelson、Greenberg、Dariotis、Gould、Rhoades 與 Leaf（2010）的研究，採隨機控制研究，評估小學施行正念介入的可能性，和其提升心理健康與社會適應能力的成效。參加的學童來自四所公立小學的四、五年級，隨機抽取 97 位學童，兩所學校的 51 位為實驗組，另兩所學校的 46 位為控制組。兩班實驗組的正念課程，每班約 25 人，四、五年級共同上課，利用學校非學術課的「資源時間」(resource time)，每週 4 次，每次 45 分鐘，為期 12 週。正念訓練包括：瑜伽活動、呼吸技術、引導式正念禪修。研究結果顯示，正念活動吸引學生、老師和行政人員，對反芻、侵入性想法、情緒激發的問題壓力反應有正向影響。

Lantieri（2008）介紹「內在韌性計畫」(Inner Resilience Program, IRP)，該計畫讓小學教師學習安定自我與專注的技巧，再由老師教導學生漸進肌肉放鬆練習、身體掃描，和正念練習。Lantieri（2011）採隨機控制實驗，探討此計畫在教育者和學童的壓力管理上的成效。經過 5 個月的招募，共 70 位教師參與。完成實驗的共 57 位，來自紐約市四所公立小學，29 實驗組，28 位控制組。涉及的學生大多為四、五、六年級，實驗組的學生 471 人，控制組學生 384 人。實驗組的教師參與（1）每週一次共 27 週的瑜伽課；（2）每月一次，每次 2.5 小時，共 9 次的禪修課；（3）一次住宿型週末渡假，包含瑜伽、心理教育工作坊、健身、禪修的元素；（4）受訓使用 IRP 的 K-8 年級的課表，即「由內而外建立韌性」(Building Resilience from the Inside Out)。研究發現，實驗組的教師參加課程後，壓力降少，正念增加，與同事的關係變好。同時教師的改變也影響教室的氛圍和學生的健康，且最脆弱的學生可從這計畫獲得最大的利益。Winsler、Jones 與 Gwin（2010）回顧了探討在學校環境教導青少年禪修的文獻，包括 1 篇放鬆反

應方法 (relaxation response method) 的研究、7 篇超覺靜坐 (Transcendental Meditation) 的研究，以及三篇正念禪修的研究。文章亦闡述禪修帶給青少年的利益，並指出在學校提倡禪修練習的研究之方向。Gold、Smith、Hopper、Herne、Tansey 與 Hulland (2010) 研究「正念減壓」課程 (MBSR) 對小學教師的減壓效果，指出該課是對抗教師壓力和職業倦怠的一個符合成本效率的介入方法。Jennings 與 Greenberg (2009) 提出一個「利社會的教室」模式，強調教師的「社會與情緒能力」(social and emotional competence) 和幸福感 (well-being) 在培養和維持一個有支持性的師生關係上的重要性。文章亦回顧用以支持教師「社會情緒能力」(social emotional competence) 的一些減壓與正念的課程。Jennings 等 (2011) 的研究指出，一個含有正念訓練，用以降低教師壓力並提升教師表現的課程：「在教育培養覺察和韌性」(Cultivating Awareness and Resilience in Education, CARE) 能夠有效支持教師在高風險的環境裡工作。Tadlock-Marlo (2011) 認為，諮商人員教導學生正念訓練，可以幫助學生提升學業表現，發展社交技能，學習因應機制來提升生活品質。

四、自我覺察

「正念」與一般的覺察有所不同，通常牽涉到後設認知能力的運用。在正念中，我們會主動感知自己的心智，並覺察自己的覺察(Siegel, 2011)。許多研究已指出正念與心理健康之間存在正向關係，這樣的後設覺察是如何造成心理健康？Shapiro 等人(2006)進一步提出正念運作的 IAA 模式(詳見圖 2-2)，認為正念的運作歷程與意圖(Intention)、注意力(Attention)與態度(Attitude)等三個概念 (IAA) 息息相關，正念運作會導致再感知(reperceiving)——指刻意將自己視為旁觀者，與當下經驗保持一段距離——通常我們會認為情緒、疼痛是屬於我們的，而透過 reperceiving 會讓個體可以

與這些想法、情緒與身體感覺同在，但不會陷於它們之中。根據圖 2-2 所示，透過如此將自己視為旁觀者的過程，可以增加自我調節、認知情緒和行為的適應性等機制的運作導致正向心理適應。在此運作機制中認為動機跟意圖為最主要的原則(Wallace & Shapiro, 2006)，而專注力看起來像一個催化劑，最後導致態度、認知與情緒的轉變，進而增加心理健康。

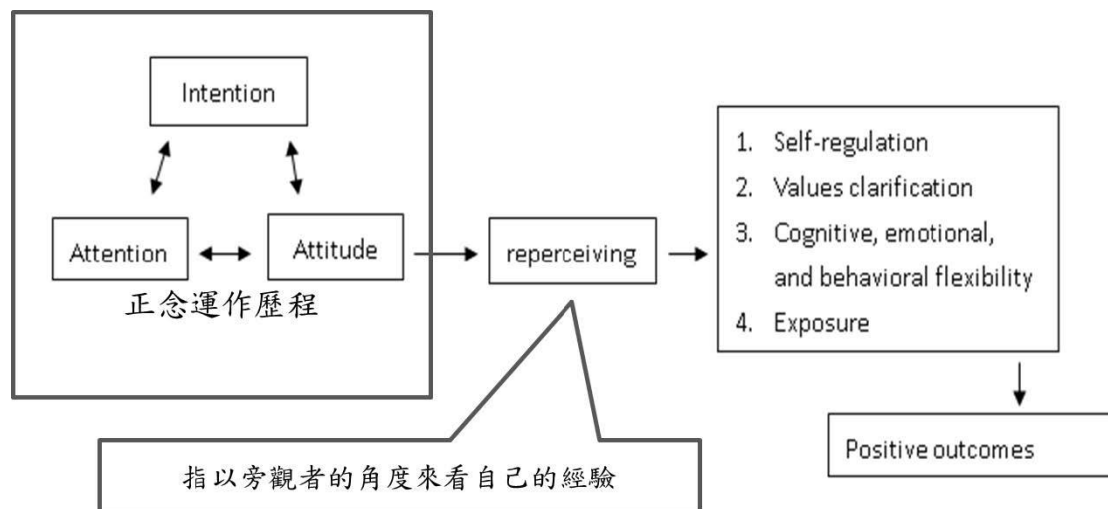


圖 2-2：IAA 模式

由上述可知，正念研究雖在國外如火如荼的展開，且正念應用的範圍擴及不同領域，但正念在國內的研究依舊如同鳳毛麟角，正念在國內應用的適用性與效益仍有待進一步探討。正念的練習有助於個體在身體放鬆下保持主觀活力，以及採取抱持正念的態度將使個體看待事件的彈性增加，不被外境所牽引，故可達到離開困境與痛苦的可能。

第三節 助人工作之耗能與專業成長

壹、助人工作者常見的「耗能」問題

心理助人工作者作為求助個案的陪伴者、治療者，肩負個案心理健康一責，若沒有其備良好的身心健康與幸福狀態，那麼在助人過程中心理助人工作者容易因承受過多的情緒、認知及外在的壓力，而提早結束助人工作或導致沒有效能的治療。如果心理助人工作者連自己都照顧不好、無法坦承面對自己的生命，更不可能帶給當事人新的學習經驗、面對自己與成長改變(黃政昌，2003)。

心理助人工作者的工作性質需要對於他人的經歷有立即的同理心，專業訓練則是教導助人者自身即是治療的工具以及治療關係對於治療成效有關鍵影響，於是容易讓心理助人工作者對於治療的成功會期待承擔較多的責任。若心理助人工作者對於治療其有非理性信念的存在，例如接太多個案或不喜歡個案、懷疑諮商與治療的價值、過於投入且無法拿捏同理心與適當距離等等(黃政昌 2003)，則會增加耗損的風險。

Skovholt、Grier 和 Hanson(2001)描述助人專業是一個「高度接觸」危險的工作，這樣的特徵使得心理助人工作者容易專業耗竭。Maslach (1982) 認為專業枯竭意指(1) 情緒和身體耗竭的一種狀態，伴隨對工作缺乏關心，並對他人很沒有信任感，(2) 對服務對象缺乏對人的關心並會譏諷他們，和 (3) 自我貶抑和工作士氣低以及強烈的失敗感。由於 Matteson 與 Ivancevich (1987) 認為壓力的基本反應是相似的，一般研究往往藉由某些具體可見的行為反應來證實壓力的發生與存在，助人者容易因為個人特質及工作壓力而造成專業耗竭。

專業耗竭是一種身體上、情緒上及心理上的耗竭，是因為長時間牽涉到情感要求的情境中所引起，影響的因素可能與工作環境的脈絡有較大相關性。專業耗竭之症狀可分類為身體上的症狀(身體筋疲力竭、睡眠困難、生理問

題)、情緒上的症狀(焦慮、沮喪、罪惡感、無助感)、行為上的症狀(攻擊、防衛、迴避個案、藥物濫用)、工作相關的症狀(放棄工作、不好的工作表現、拖延、逃避工作)以及人際關係上的症狀(社交退縮、敷衍的溝通、無法專注、缺乏幽默感、失去人性)(Figley, 2002a, 2002b)。以下分別就此二個面向論述：

一、個人特質

McCrae 與 Costa 在所發展出的五大人格特質，包含了開放性、謹慎性、外向性、友善性與神經質五項(McCrae & Costa, 2003), Pervin, Cervone, 與 John (2005) 以及 Schultz 與 Schultz (1998/2004) 分別針對五大人格的內涵做說明，包括：1.開放性 (Openness)：是指個體具有原創性的、獨立的、有創造性的、大膽的。2.謹慎性 (Conscientiousness)：是指個體具有小心謹慎的、可依靠的、努力工作的、有組織性的。3.外向性 (Extraversion)：是指個體具有社會性的、愛表達的、喜歡娛樂的以及親切的。4.友善性 (Agreeableness)：是指個體具有良好的態度的、軟心腸的、相信別人的、有禮貌的。5. 神經質 (Neuroticism)：是指個體覺得憂慮、沒有安全感、神經兮兮、非常緊繃的。綜合上述，在五大人格理論中每一個向度都是代表著個體內在的心理結構，並且持續性的對人生中的每一階段做影響。隨著每個人所擁有獨特的身心反應以及形成的自我概念不同，像是情緒上的反應或是對於自我成就感的認定等，因此個體可能形成專業耗竭的機會與狀態也會有所不同。

在長期面對個案生活中的創傷與絕望經驗之下，心理助人工作者所經驗的耗損是不容忽視的，而長時間的治療工作會導致心理助人工作者有較多的負向心理改變與專業耗竭感受(Linley & Joseph, 2007)。

研究指出五大人格與專業耗竭是有顯著相關 (Bakker et al., 2006; Van Heck, 1997; Kokkinos, 2007; Schultz & Schultz, 1998/2004)。國內柯純義

(2007)、程言美(2003)的研究也指出五大人格與專業耗竭之間的相關。上述的研究呈現出五大人格中「神經質」與情緒耗竭最息息相關，換言之，當個體慢慢對工作產生負面情緒，如厭惡、沮喪等，其可能是偏向於神經質的人格；而「外向性」人格則有助於降低專業耗竭，若是以內、外控的觀點來看，內控型人格則比外控型人格較不容易有專業耗竭的結果。

研究結果發現諮商心理師的五大人格之「謹慎性」、「外向性」、「友善性」、「神經質」分層面與專業耗竭之「情緒耗竭」、「去人性化」與「缺乏成就感」間有顯著典型相關存在，因此研究假設獲得支持，研究結果與 Bakker 等人(2006)、Kokkinos(2007)相似。結果也發現「開放性」與專業耗竭之各分層面之相關並不顯著，顯示諮商心理師的「開放性」人格特質與專業耗竭感受程度並無一定相關。Maslach 等人(2001)認為人格特質是屬於對每日活動的堅韌性降低、對自己的生活控制感降低以及對於改變的開放性不大時，在專業耗竭的程度上就會較高。而 Bolger 與 Eckenrode(1991)也提到某些人格特質，像是外向性和神經質是與許多個人的生活適應是有相關的。

依據 Baer(2006)所提出的正念五面向，包括觀察(observe)、描述(describe)、對行為保持覺察(act with awareness)、對經驗不加評斷(non-judge)與對內在經驗不反射反應(non-react)。Siegel(2011)另針對其五個面向與人格特質之間做相關性的整理如下：

- (一) 觀察(observe)面向：與開放接受新經驗最相關。
- (二) 描述(describe)面向：與情緒智商有正相關，並與情感表達不能(alexithymia)成負相關。
- (三) 對行為保持覺察(act with awareness)面向：與心不在焉及人格解離成負相關。
- (四) 對經驗不加評斷(non-judge)面向：與低度心理症狀、神經質、思考壓

抑、情緒調節困難及經驗迴避有強烈的正相關。

(五) 對內在經驗不反射反應(non-react)面向：與自我同理的相關最強。

Siegel(2011)亦提出透過正念可培養的特質，包括：

- 1、好奇(curiosity)
- 2、開放(openness)
- 3、接納(acceptance)
- 4、愛(love)
- 5、同理心
- 6、安全依附
- 7、韌性：指有能力自我調整，能與他人互動並建立同理關係。

從上述可知，有一些特質來自天生，但亦可透過正念培育，如開放性特質的人在正念的觀察面向上呈現較高的分數，但透過正念的培育後，亦可增加個體的開放性特質。近代發展理論中重視先天與環境的交互影響，藉由此雙向性的概念，可推論個體如擁有上述特質較容易培育正念，而培育正念又會加深這些特質，而這些特質較弱的個體，透過正念之培育則可培養這些特質。因此身為心理師，為了避免專業耗竭，應於執業過程更需把握機會進行自我覺察工作，提升自己的敏感度，也能於了解個人限制之同時，對於是否需要進一步接受督導能有所規劃。

二、工作壓力

工作環境帶給心理助人工作者的威脅來源包括工作類型與數量、過量的困難個案、工作過於超時、薪資過低、機構未能變通、同事品行不佳以及行政負荷過重等因素(Cummins, Massey & Jones, 2007; Norcross & Guy, 2007)。這些助人工作過程的危險因素威脅著心理助人工作者的健康，也顯示出支持性環境的必要性。助人工作的挑戰由許多複雜的因素組成，

Brems(2000)認為從心理治療與諮商的開始到結束，整個就是充滿壓力的過程。心理助人工作者若忽略或未察覺這些壓力與挑戰，那麼長時間的負荷之下，也就容易出現耗損的危機了。

Quick 與 Quick(1984)則認為工作壓力的結果可從個人、組織及專業枯竭層面加以探討：(1)個人層面：包含行為、精神上及醫學上的結果。(2)組織層面：包含績效降低、缺席和離職、動機和滿足減少。(3)專業枯竭層面：是一種消耗的感覺，當一個人同時經歷太多壓力及太少滿足時即會產生。通常容易產生專業枯竭的人們會有一些特徵，如情緒特別脆弱、在職場上全心投入者。最有可能因為暴露在延伸的壓力下，喪失自信、心理退縮而造成專業枯竭(管意璇，2009)。

例如：Beehr 與 Newman (1978) 認為當壓力累加到一定程度後，便會產生壓力症狀，表現於外在的症狀可分為兩類：(1)生理症狀：心臟及血管系統、胃腸系統、呼吸系統及皮膚系統，其特徵會出現心跳加速、血壓升高、心臟血管或呼吸系統的毛病、流汗、口乾、血液中血糖增加、胃酸增加等症狀。(2)心理症狀：有焦慮、憂鬱、不滿足、低自尊、疲勞、憤怒及疏離等。Robbins (1996) 也指出個人承受壓力，可以從很多症狀中看出。例如，高血壓、胃潰瘍、易怒、無法做例行性決策、喪失食慾、容易產生意外等。壓力的影響可以歸類成三類：生理、心理及行為症狀。(1)生理狀況：早期與壓力有關的研究，因為研究者多是保健及醫療專家，所以大多數著重在生理症狀。他們發現壓力會導致新陳代謝的變化、加快心跳及呼吸的速度、血壓增高，並導致頭痛及心臟病。(2)心理狀況：壓力會造成不滿，與工作有關的壓力會造成與工作有關的不滿。工作不滿足就是壓力「最簡單及明顯的心理症狀」，其他壓力引起的心理症狀還有緊張、焦慮、亦怒、苦悶及怠惰等。(3)行為症狀：壓力的行為症狀包括了生產力的改變、曠職、離職、飲食習慣的改變、開始抽煙及喝酒、說話速度變

快、坐立不安及睡眠不規律等。

研究發現臨床領域助人者，如醫(學)生、護理人員與臨床心理師(含訓練中)在求學或工作過程中，當利他的概念與同理心品質下降時，會導致感受到沉重的工作負擔、情感壓抑與病人疏離或耗竭(burn out)的現象增加(Burks & Kobus, 2012)。透過正念的練習可減少助人專業者的焦慮、增加對自己感受與想法的接受性、更了解病患，並增加發展治療師在場(presence)的能力(Krasner et al., 2009; McCollum & Gehart, 2010; Rimes & Wingrove, 2011)。

瑞典心理學家亞斯伯教授提出耗竭漏斗的理論：很多越是覺得自己對生活認真、負責的人，情緒卻越可能持續走下坡路。由於過於認真、慎重，他們會過濾掉生活中看似可有可無、卻能滋養身心的事物和活動。就像漏斗一樣，不斷流失掉那些可以為自己儲藏能量的積極情緒，關照點越來越窄。

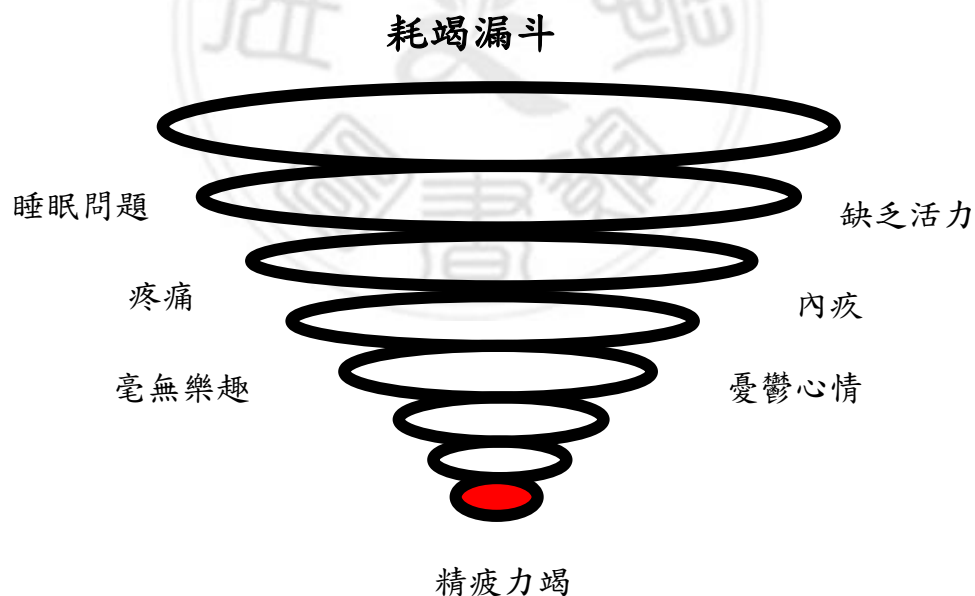


圖 2-3：耗竭漏斗

綜合以上學者對壓力的相關研究，本研究認為助人工作者的壓力是指其在工作環境與工作相關因素交互作用下，所產生對工作有關的一種情境，而此種情境會影響助人工作者生理、心理、與行為的反應，對個人產生一種被壓迫的

感受或緊張狀態，此狀況可能會對個人及服務對象造成傷害。心理助人工作者的壓力是在工作環境與工作相關因素交互作用下，所產生對工作有關的一種情境，而此種情境會影響助人工作者生理、心理、與行為的反應，對個人產生一種被壓迫的感受或緊張狀態，此狀況可能會對個人及服務對象造成傷害。

國內針對助人工作者的研究發現，由於他們長期與人密集互動，因此在工作方面容易產生持續或重複的情緒壓力，以情緒耗竭的感受最深刻。此外，專業耗竭與自我照顧之間呈現顯著負相關，且自我照顧能預測諮商師專業耗竭的傾向，年輕、資淺、碩士畢業、全職/專職和接案時數低諮商師的專業耗竭感受較高，顯示此族群之助人者較未具備充分的自我照顧技能(黃孟寅，2011)。

貳、助人工作之專業成長

一、自我照顧

自我照顧一詞最初是指在醫療體系的照顧之外，個人對自身健康的照顧。後來治用至醫療專業人員的領域，泛指專業人員對自己工作壓力的因應與調適作為(蔡昌雄、蔡淑玲、劉鎮嘉，2006)。

Baker(2003)提出自我照顧是諮商心理師主觀依據自我覺察(self-awareness)、自我調節(self-regulation)與平衡(balance)所進行之過程。在使自己成為負責且成熟的一個人與專業者的過程中，自我覺察屬於一個核心的元素。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。調節的過程可以幫助我們達到身心的均衡狀態。而平衡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。

綜合幾位學者(Baker, 2003; Brems, 2000; Norcross & Guy, 2007; Pope, 2005; Saakvitne & Pearlman, 1996; Skovholt, 2001)提出的自我照顧策略，大致可分為個人自我的照顧、專業上的自我照顧、人際關係網絡以及休閒生活四大部分來探討(引自葉建君, 2010)。

(一)個人自我的照顧

諮商心理師個人自我的照顧可以從身體、心理與靈性層面上做起，各層面的個人自我照顧方式說明如下：

1.身體自我

助人工作是很耗費能量的工作，有健康的身體才能夠有精神與體力去負荷工作的要求。因此，幾乎所有自我照顧的策略中，身體健康是最基本也是最重要的一部份。

(1)健康的飲食習慣：飲食的規律與控制對於維持身體健康而言是很重要的因素，Brems(2000)與 Skovholt(2001)對於健康食物的攝取尤其重視。此外，需要留意飲酒與吸煙的習慣，不僅容易上癮，對於身體也是危害的因子(Baker, 2003)。

(2)充足的休息與睡眠：在專業工作的忙碌與壓力下，充足的休息與睡眠是很容易被犧牲的，長期的睡眠剝奪對心理與生理都會造成不良的影響(Baker, 2003)。

(3)身體的活動：諮商心理師大部分時間都是「坐著」工作，可以多一些機會站起來動一動，或是養成規律的運動習慣會是最主要的自我照顧策略(Baker, 2003; Brems,2000; Pope, 2005) Saakvitne 和 Pearlman(1996)認為健康的性生活也是身體照顧重要的一環，諮商心理師覺察性生活與情緒上的幸福感之關聯也可以獲得助益。

(4)醫療照護：諮商心理師有必要為自己尋找適當的醫療保險與值得

信賴的醫生，以滿足個人有可能發生的醫療照護需要(Pope, 2005)。
定期的身體健檢是必要的，對於藥物的使用亦須持健康的態度，
例如諮商心理師自己接受憂鬱藥物的治療(Baker, 2003)。

2.心理自我

諮商心理師照顧個案的心理或情緒需求的能力是無庸置疑的，然而提醒自己做到這方面的自我照顧也是一樣重要的工作。

(1)健康的自我需求：正如 Maslow 所提出的基本人類需求，生理、安全、愛與隸屬、自尊、認知、美學以及自我實現，這些需求中有些是衝突與矛盾的，但持續留意個人的需求是很重要的。例如悅納真實的自我、接受讚賞的需求、為自己保留獨處的時間等等(Baker, 2003; Skovholt, 2001)。

(2)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，可以增進個人的滿足與成功感受。在日常生活中感受平凡的喜悅才能幫助諮商心理師過著簡單真誠的生活(Baker, 2003)。

3.靈性自我

近幾年來，靈性在心理學領域越來越受到關注，它包含的元素十分多元，主要與人道關懷、信念、意義、超越宗教形式、或是未知的事物等等有關。參與宗教與靈性方面的活動，能夠幫助諮商心理師在沮喪的生活當中獲得滋養。照顧靈性自我可以促進幸福感受，建議的方式包括從事身心活動(例如冥想、瑜珈、生理回饋等)、撰寫日記與靜修。其他像參與藝術活動、接觸大自然、閱讀等等，都是很好的滋養精神生活的方法(Baker, 2003; Norcross & Guy, 2007; Pope, 2005; Skovholt, 2001)。

(二)專業自我的照顧

在上一節已經探討過諮商工作的複雜性，在專業生活的照顧上也需

要有細緻的策略幫助諮商心理師因應工作的壓力。學者們建議的專業自我照顧方式如下：

1.看到諮商的限制與界限

諮商心理師需要理解並非所有的治療都可以保證成功(Skovholt, 2001)，熟悉諮商治療的倫理守則並維持適當的治療關係界限也是諮商心理師的責任，透過同儕支持、諮詢或是諮商心理師自己接受治療，都可以幫助諮商心理師覺察這些狀況(Baker, 2003; Norcross & Guy, 2007)。

2.彈性因應個案工作

個案帶著多樣又複雜的議題接受諮商，某些較棘手的個案類型可能會引起諮商心理師的情緒焦慮。諮商心理師可以做的是留意自己的接案時數、調整自己可以承受的工作量，並且在接案之前為自己保留用餐或休息的機會。此外，持續接觸專業領域的新知識可以讓諮商心理師維持合理的處遇方式，亦是合乎倫理的作法(Baker, 2003; Norcross & Guy, 2007)。

3.多元的工作安排

為自己安排豐富多樣的工作內涵，例如授課、參與專業組織的活動、提供諮詢等等，可以讓只有個案工作的安排多一些變化(Baker, 2003; Skovholt, 2001)。每個諮商心理師每天所能負擔的個案量以及需要的休息時間有不同的差異存在。評估個人的狀況調整工作量將是可執行的自我照顧方式。有效的自我照顧策略不僅是調整工作安排而已，更包含了幫助消除疲勞並且恢復活力的態度與活動(Norcross & Guy, 2007)。

4.與執業相關事務的自我照顧

Pope(2005)認為諮商心理師需要與提他專業合作以獲得支持的力

量。諮商心理師有必要熟悉有哪些機構可以提供危機處理與住院服務，並了解處理的過程，以便在個案有需求時做出有效的介入與處理。諮商心理師與精神疾病藥物的專家合作可以幫助實務工作進行，轉介個案給這方面的藥師可評估藥物治療是否有幫助。當諮商心理師有義務通報一些狀況時(例如家暴、兒童虐待等)，需要掌握通報的機構或是通報的對象資訊，另外也可以向律師提出諮詢。每一個諮商實務工作者最好有一個合作的會計師，可以幫忙處理財務與稅務相關的問題。或許有些諮商心理師會自己進行開立帳單、記帳等帳務工作，但是對於一起開業的諮商心理師們可以請專人做這項工作以減少工作負荷。

(三)人際關係

諮商心理師長時間與個案在獨立的空間工作，與朋友或同事的接觸機會相對變少。創造與他人互動的機會是自我照顧方法中最基本也是最有效的策略之一(Pope, 2005)。Brems(2000)提出良好的人際關係可以預防專業耗竭與耗損。Baker(2003)、Norcross 和 Guy(2007)認為滋養的人際關係存在於專業與個人生活當中，並且是很重要的自我照顧策略。Skovholt(2001)甚至認為，在愛的關係中可能是維持專業活力最重要的力量來源。

1. 與家人的關係

家人包括配偶、父母、親子以及兄弟姐妹。親密關係以及與其他家人的關係提供愛與支持的力量，可以幫助諮商心理師在工作中的情緒壓力獲得滋養與釋放，也幫助諮商心理師在個人生活中擁有穩定的關懷力量(Norcross & Guy, 2007)。

2. 與朋友的關係

工作環境之外的友誼可以幫助諮商心理師看到諮商室之外的真實生活樣貌，並進而對生活有不同的觀點(Baker, 2003; Norcross & Guy,

2007)。與工作之外的朋友相處，也可以幫助諮商心理師暫時卸掉專業的外衣，讓自己回歸成為真實世界的一份子。

3. 與同儕的關係

同儕的支持與其他社交的支持常常被忽視，然而卻是維持健康的一項資產。與同儕、督導維持一個積極的支持的關係是諮商心理師自我照顧很重要的一個元素(Catherall, 1995)。尋找專業督導或是同儕督導、諮詢者、相關繼續教育課程或工作坊，可以支持諮商心理師更有效益地進行實務工作，並且往專業之路繼續邁進(Pope, 2005)。

4. 與社群的關係

在離開學校生活進行實務工作之後，過去提供支持的老師、同學或是督導已經不在諮商心理師身邊。對於某些開業的諮商心理師而言，與律師討論會是一個在專業上自我支持的開始(Pope, 2005)。

(四)休閒生活

Skovholt(2001)用「滋養好玩的自我」以及「滋養娛樂的自我」說明諮商心理師培養休閒娛樂與嗜好的重要性，他認為休閒娛樂可以幫助諮商心理師轉換嚴肅的工作態度與情緒，為生活注入喜悅與熱情，同時也會促使工作更有效果。Brems(2000)也提到休閒活動可以維持生活的均衡，也是與家人共同活動的好機會，讓生活變得更有趣。

自我照顧的策略真有非常多元的內涵，儘管大致可以直分為上述四個大方向，但是各個方式之間具有相互重疊或密切的關連，可見自我照顧其實是生活中隨手可得、但又需要心理助人工作者覺察並行動的生活方式。這些策略顯示出自我照顧不僅包含個人內在的因素，也包括了心理助人工作者專業與個人生活領域中的其他人與環境，突顯出多元的自我照顧對於促進心理助人工作者全人健康的重要性。

二、專業成長

根據《張氏心理學辭典》所定義，發展 (develop) 是指自出生到死亡的期間，在個體遺傳的限度內，其身心狀況年齡與學得經驗的增加所產生的順序性改變的歷程。按此界說，發展之內涵包括：一、發展包括個體身體的與心裡的兩方面的變化；二、發展的歷程包括個體的一生；三、影響個體身心發展有遺傳、年齡、學習經驗等因素；四、個體身心發展是順序性的，順序只是由幼稚到成熟的單向性，而無可逆性(張春興，1998)。

諮商心理師的專業發展包括嚴謹的專業知識、素養與專門技術，還有自我生命的啟發與統合，其中自我覺察是很重要的。唯有敏銳且隨時的自我覺察，才會察覺意識到自己的行為、想法與感受，做進一步的思索、衡量與過濾(邱珍琬，2000)。諮商心理師專業發展是指諮商心理師在專業技巧與知能上伸展的發展方向，其包含了更新專業知能、正式的在職訓練、由實務經驗中發展「具反思的實務工作者」的態度、能執行研究，特別強調專業發展並不只由正式的訓練中學習，專業的反思與發現更能深化其專業。同時諮商心理師生活層面的個人發展(personal development)更與專業發展緊密相連(Wilkins, 1997)。

學者吳麗娟則認為，諮商員的專業成長就是一個「人」的成長過程。一個人愈成長、愈統整的時候，其專業成長自然也愈好，因此其花時間強化每個「角色」的專業成長，不如幫助這個「人」本身的成長。因此，在提昇諮商員的專業成長時，最根本有效的方式其實就是增進諮商員本身這個「人」的成長。(吳麗娟，2003)

綜合上述的觀點，整理諮商心理師專業發展的內涵包括在專業知能的提昇、專業技巧的習得與活用、個我理論的形成、諮商專業的認同、自我的啟發與統合等方面的精進。特別強調專業發展並不只由正式的訓練中學習，尚包括專業的反思與發現，以及生活層面上的個人發展。而正念療法

的學習歷程強調對個人身心狀況的「接納」、對當下情境的「覺察」，對於困境以「不逃避也不抵抗」的態度面對，就心理助人工作者而言，即是透過個人的整合達到與個案「同在」的歷程。



第四節 文獻結語

心理助人工作者作為求助個案的陪伴者、治療者，肩負個案心理健康一責，若沒有其備良好的身心健康與幸福狀態，那麼在助人過程中容易因承受過多的情緒、認知及外在的壓力，而提早結束助人工作或導致沒有效能的治療。如果心理助人工作者自我照顧不周全、無法坦承面對自己的生命，更不可能帶給當事人新的學習經驗、面對自己與成長改變。

在正念學習的經驗中可以分成認知、情意及方法三方面。就認知上而言，在於透過對正念的瞭解，後設認知的領悟、增加認知彈性、提升自我整合的功能；就情意上而言，在於接納當下所呈現的一切，體驗到一種無條件寧靜與快樂、從經驗中反省、學習、深入理解事情的本質，就技能的練習而言，則是透過方法的練習讓自己更為專注，並提升覺察力。

正念應用的範圍擴及不同領域，但正念在國內的研究依舊如同鳳毛麟角，正念在國內應用的適用性與效益仍有待進一步探討。正念的練習有助於個體在身體放鬆下保持主觀活力，以及採取抱持正念的態度將使個體看待事件的彈性增加，不被外境所牽引，故可達到離開困境與痛苦的可能。

專業發展並不只由正式的訓練中學習，尚包括專業的反思與發現，以及生活層面上的個人發展。而正念療法的學習歷程強調對個人身心狀況的「接納」、對當下情境的「覺察」，對於困境以「不逃避也不抵抗」的態度面對，就心理助人工作者而言，即是透過個人的整合達到與個案「同在」的歷程。

Yalom(2002)透過「生命的禮物」這本書，從數十年的豐富實務經驗中抽取菁華，為年輕一代的治療師提供了他實務工作中的秘訣與觀念，透過參與安全的支持團體幫助實務工作者分享個人及專業生活的壓力，同時也透露出他可以在助人這個專業中持續前進、做好身為治療師這個工具所做的保養與照顧工作。若能夠了解心理助人工作者所具備的有效自我照顧策略，不僅可以幫助心理助人工作者避免走一些冤枉路，更可以積極地防範助人工作危機於未然。

由上述可知，正念療法中重視個體的動機與意圖，包括後設認知的重要性、不評斷的核心概念可以使個體增加認知彈性、正念的練習有助於心理助人工作者在身體放鬆下保持主觀活力，以及採取抱持正念的態度將使個體看待事件的彈性增加，不被外境所牽引，提升心靈安適，並在專業工作中以更具接納，故可達到減少工作所帶來耗竭的可能。



第三章 研究方法

本研究的主要目的在瞭解「正念療法」對於本土助人工作者之助益為何？又心理助人工作者在學習正念療法之後，如何應用於個人與專業方面？在研究取向上強調對於個人學習經驗的深入理解，而非尋求數量化的意義。因此，本研究擬以質性研究之方式作為研究方法的設計。

本章內容主要是在說明所運用的研究方法以及實施步驟，以下就研究架構與流程、研究場域與對象、研究方法與工具、資料處理與分析、研究信度與效度考驗、研究倫理等六部分，以六小節分述如下。

第一節 研究架構與流程

壹、研究架構

依據前一章之文獻探討，建立研究架構圖(如圖 3-1)，本研究旨在探討心理助人工作者學習正念療法之經驗，透過此一學習經驗，如何提升其專業成長。從文獻中得知正念學習的經驗可分為認知的理解、情意的開拓及方法的練習三方面，而專業成長則可分為身體知覺、情緒轉換、人際關係、壓力調適與困難情境應對及助人專業的應用等五個面向。因此，本研究的研究架構如下：

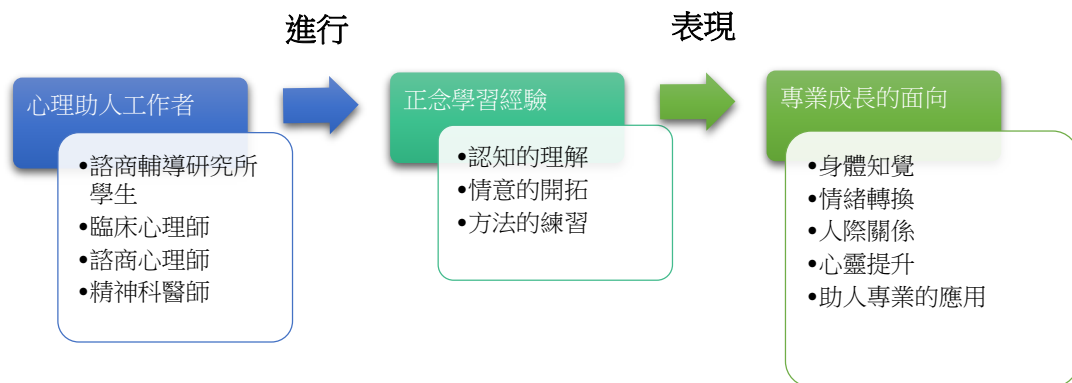


圖 3-1：研究架構

貳、研究流程

本研究之研究流程為：文獻探討、確定研究問題、選擇適合的研究方法、前導性研究、邀約研究參與者、正式訪談、謄寫逐字稿、資料分析與編碼、撰寫研究內容並完成論文（如圖 3-2 所示）。



圖 3-2：研究流程

第二節 研究場域與對象

壹、研究場域

本研究以南華正念中心所舉辦之「正念療法與助人專業六日密集工作坊」為研究場域，透過系統學習身體掃描、探索艱辛禪、聽思禪、正念人際關係、慈心禪等多元方法，重新接觸自己智慧與活力的泉源，並探討以此法專業助人的可能性，以培育更具靈性深度的專業助人能力。為達研究目的研究者亦全程參與課程，實際深入體驗與了解課程內容及成員的互動狀況與學習情形。

貳、研究對象選擇

質性研究旨在瞭解當事者的獨特經驗，以及經驗轉折的過程，而非抽象的通則或因果關係，其考量點乃是在於能否獲得豐富的訊息，所以通常訪談對象是由研究者自行選擇，且是有目的的選擇。因此樣本一般比較小，通常採取目的性抽樣的原則，抽取那些能夠為研究問題提供最大資訊量的人或事。范麗娟(2004)認為質性研究在抽樣操作上，通常會採取立意抽樣和滾雪球的方式，而之所以採立意抽樣是因為需要樣本的配合度高，所以無法像量化的研究抽取隨機樣本。陳向明(2002)也認為「立意抽樣」就是按照一定的研究目的對研究現象進行隨機抽樣。胡幼慧(1996)認為採取有深度的「立意抽樣」，即能提供「深度」、「多元社會實況之廣度」的資料。

因此本研究鎖定參與南華正念中心所舉辦 2012 年「正念療法與助人專業六日密集工作坊」之學員，研究參與者的招募，經由講師同意，詢問是否有同意參與本研究之訪談，回收四份同意書表示同意參與研究之參與者。其符合資格如下：
(1)參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」之學員。**(2)**職業別為心理助人工作者。**(3)**能完整參與課程並落實正念作業。

表 3-1：受訪者基本資料

受訪者代號	A	B	C	D
年齡	26	43	38	34
教育程度	研究所	碩士	碩士	碩士
職業	諮商輔導所 研究生	臨床心理師	精神科醫師	諮商心理師
服務年資	0	16	11	6



第三節 研究方法與工具

壹、研究方法

為達成研究目的及回答研究問題，本研究採用質性研究取向的深度訪談法。訪談研究方法在質性研究中是蒐集資料的重要方法之一，主要是藉由對話的過程蒐集和客觀，可能採用高度結構化的問題進行訪談，可是鑑於結構性問題無法深入瞭解問題的癥結所在，因而有著採用半結構性訪談方式的趨勢。即訪問者最初向受訪者發問一系列結構性問題，然後做深入探究，採用開放性的問題使其獲得更完整的資料(王文科，2001)。陳介英(2005)認為深度訪談本身是一種建構知識的過程，深度訪談另一個重要的概念是，深度訪談並非在挖掘受訪者過去記憶，而是在訪談進行之中，受訪者與訪談者之間互動出來的經驗重建的過程；Bainbridge(1989)則認為深度開放式的訪談，儘管訪問的對象不多，但其內容包含各式各樣的回答，使研究者能夠充分掌握受訪者。因此，樣本數的計算就無關於所能提供的訊息。訪談者可用新訊息的累積來判斷是否應該終止訪談，如果發現新受訪者無法提供更多或更深入的回答，就代表資料已經達到飽和(saturate)，不用再進行訪談。故當研究資料達到了飽和，進一步搜集的資料已經與前面搜集的資料出現了內容上的重複，沒有新的資料出現，研究者即停止邀請個案進行訪談。

Johnson(2002)認為深度訪談在於尋求深度的訊息和理解。「深度」有不同層面的意義。首先，深度理解指的是真實生活的成員或參與者在每日的活動、事、地等所持有的理解與看法。訪談者也應尋求和其成員或參與者有相同層次的知識和理解，如果訪談者本身當時不是或不曾是該成員或參與者，應該以深度訪談的方式理解參與者行動的意義。其次，深度的意義是要超越普通常識的解釋及對其它文化形式的理解，對這些文化經驗從普通常識的成受、解釋和理解開始，但目標是在探索潛藏在表層觀點下所蘊含的意義，以理解該經驗的本質。最後，深度理解也可以揭露出我們普通常識的假設、作法和

談論方式，部份是出自我們自己的興趣及我們理解它們的方式。這也就是深度訪談的目的，要全然且深入的理解當事者的想法與觀點，廣泛且厚實的獲得更貼近的訊息，達到共同建構意義的過程，此方法其備合理的客觀性，並允許受訪者自由自在、充分坦誠的反映自己的意見，可以獲得較有價值的資料。由於本研究主要在探究正念學習的經驗，而非研究對象完整的生命歷程或其他生活事件，因此採半結構的方式進行研究對象之訪談。

貳、研究工具

根據本研究所採用質性研究取向的深度訪談法，選擇適合本研究的研究工具，包含研究者本身、研究日誌與訪談大綱三項，以作為資料蒐集與分析的途徑，茲分述如下：

(一)訪談大綱（附錄一）。

(二)訪談同意書（附錄二）：簡介研究者資料、研究方向目的、研究方法與流程、研究用途、保密原則及研究者利益。

(三)錄音筆：將訪談內容錄音以謄寫逐字稿，作為逐字稿分析（附錄三）。

參、研究者本身

在質性研究中，研究者本身就是主要的研究工具(林生傳，2003;范麗娟，2004;陳介英，2005)。研究者透過與受訪者的互動來導引出他們的意見、態度、觀念與想法等質性的資料。王仕圓、吳慧敏 (2005) 認為深度訪談是一種會話及社會互動，目的在於取得正確的資訊或瞭解訪談對象對其真實世界的看法、態度與感受。所以質性研究本身就是一種動態剖析的歷程，研究者同時進行收集資料、整理資料和分析資料的工作，整個研究過程就是不斷以資料來測試問題和研究主題的適當性。研究者從逐字稿以及訪談紀錄中修正和調整訪談大綱及訪問方式，得到資料之後，再運用歸納與分類將觀察到的現象、訪談資料進行資料的分析與建構。

在研究過程中，研究者仍是一位研究者，在研究的最終可以回應到研究最初的問題，研究者並非要尋找一個客觀真理的存在，而是透由研究過程，發展研究獨特的歷程，呈現當下的事實而非永恆的事實。此外，研究者亦遵守研究倫理，使研究結果讓提供個人資料的參與者是保密、對於研究目的是了解的。

研究者就讀南華大學生死學研究所諮商輔導組，在學期間曾修學諮商理論與實務相關課程、心理測驗與衡鑑、變態心理學、人類行為與發展、悲傷輔導與表達性藝術治療、創造性夢工作、催眠治療與宗教應用等心理助人工作相關課程，並完成一學期的課程實習及一年的駐地實習，於 2011 年 9 月起，選修李燕蕙老師於南華大學所開設之「正念療法專題」課程；2012 年 2 月參加李燕蕙老師所帶領的「正念療法與助人密集六日密集工作坊」，2012 年 4 月，參加由南華正念中心及英國牛津正念中心合辦，由 Prof. Mark Williams 在台灣所帶領的 Introduction to Mindfulness Based Cognitive Therapy 一日工作坊，以及 Mindfulness Based Cognitive Therapy Teacher Training I 三日專訓課程；2013 年參加南華正念中心及英國牛津正念中心合辦，由 Prof. Melanie Fennell 與 Prof. Ann Hackmann，在台灣所帶領的 MBCT Teacher Training 種子教師專業訓練共六日課程，目前於大學學生輔導中心擔任相關助人工作。

第四節 資料處理與分析

本研究的經由錄音訪談蒐集資料，在資料蒐集後，研究者先將受訪者的訪談內容逐一謄錄為逐字稿，進而開始進行資料的整理與詮釋。茲就本研究實際的資料蒐集、整理與分析，進一步說明如下。

壹、資料蒐集與整理

本研究之研究目的，在於瞭解正念療法的學習，對心理助人工作者帶來的影響，是否確實能產生自我照顧或情緒轉換的作用，以及他們在個人專業領域上的應用，無法經由量化調查而得知，故本研究採取 Patton (1990) 的深度訪談法 (in-depth interview) 收集資料。

深度訪談法是一種存在已久的資料蒐集方式，以相同形式的問題詢問不同的研究參與者，以期瞭解受訪對象對真實世界的看法並獲得一致性的資料 (黃瑞琴, 1994)。訪談的形式共有三種，分別為「非結構式」、「半結構式」以及「結構式」訪談。其中，半結構式訪談是一種在訪談前研究者便列出一組引導訪談的問題，試圖和受訪者建立和諧關係，並在一特殊話題範圍內自由建構會談、自發性提問，研究者能結構而又自由地去追問感興趣的領域，研究參與者在回答上也有較多自由空間 (丁興祥、張慈宜、曾寶瑩, 2006)，將有助於訪談內容更有系統與綜合性，並確保研究者能從不同受訪者身上獲取基本上相同的訊息。

基於上述考量，因此本研究採用的深度訪談主要是以半結構的方式進行，並根據研究問題與目的設計訪談大綱 (詳見附錄一)，作為訪談指引。

(一)訪談前置準備

在決定受訪對象之後，為了讓受訪對象瞭解研究目的與訪談進行的方式，研究者先以電話與受訪對象取得聯繫，說明研究主題、研究目的與訪談內容，並以電子郵件寄送訪談參與邀請函(詳見附錄二)與訪談大綱(詳見附錄

三)。使受訪對象能夠先對訪談問題有大略的理解，並瞭解自己對於本研究的重要性，以及參與訪談之後的後續工作，而在受訪對象全盤的了解訪談的過程與目的之後，則進一步地與受訪對象確認合適的訪談時間與訪談地點。

(二)訪談進行過程

正式進行訪談時，主要是針對訪談大綱進行訪談，並以開放式的問題進入受訪者學習正念療法的經驗歷程，利用日常生活經驗切入主題，以降低受訪者的緊張感，並且根據受訪者的反應過時的追問內容，或是調整訪談問題的順序，以其獲得更為深入且貼近受訪者真實生活的資料。研究者也會不斷的進行反思，配合文獻的理解與詮釋，以檢核是否有需要改進或是再補充的地方。

(三)訪談後續整理

在完成訪談之後，研究者為掌握訪談時的情形，以及還原研究現場之真實呈現，而盡快地將訪談的錄音跨錄為逐字稿(詳見附錄三)。為求資料的可靠性，完成訪談逐字稿後，隨即寄送給受訪者，對研究者的提問與訪談內容加以檢證，以求資料的完整與可靠。

貳、資料的分析與步驟

本研究採用的資料處理與分析方法乃是參考 Patton (1990) 引用 Guba (1978) 建議之資料處理與分析程序，分述如下：

(一)分析方法

本研究採用之分析方法包含：初步整理訪談逐字稿、訪談逐字稿劃定意義段落、形成回答研究主題之分類稿、統整出工作挑戰與因應策略，以及訪談札記與研究札記的的運用。

(二)分析步驟

1、初步整理訪談逐字稿本研究整理逐字稿的過程為：轉騰逐字稿、確

認逐字稿正確無誤，以及確認訪談資料之完整性，分述如下：

(1)轉謄逐字稿

每次訪談後，研究者會於最快時間內親自謄寫逐字稿，以免遺漏訪談過程中任何重要的訊息，過程當中也會另外記錄觀察的特殊事件。

(2)確認逐字稿正確無誤

研究者於逐字稿謄寫完畢後，會再次重聽內容並仔細校對，將語意不清、語意未完成處稍做調整，以利資料之分析；相關代名詞則補註上具體對象；若有人名或關鍵詞彙需保密，則以代碼形式呈現。另外，訪談當時的特殊情境也會加註於一旁，例如：離開接電話或其它突發狀況等。

(3)確認訪談資料之完整性

研究者在開始分析前會將資料進行歸納與整理，仔細檢視資料品質，並對遺漏部分作彌補，如發現資料有明顯遺漏時，將會與研究參與者進行第二次補訪，當資料遺漏部分已確定彌補完畢後再進行資料之分析。

2、訪談逐字稿劃定意義段落

(1)排除訪談者的問句與無關之回應內容，保留研究參與者的原意述說內容。

(2)針對逐字稿資料進行編碼

本研究逐字稿資料編碼原則為：每位受訪者回答之訊息以 6 碼表示，第一碼為英文碼，A 代表第一個研究參與者，B 為第二個研究參與者，依此類推；第二碼為英文碼，I 代表以訪談方式蒐集的文本，H 代表以受訪者參與工作坊時所撰寫的回家作業所蒐集的文本；第三至五碼為數字碼，代表第幾句對話，例如：A-I-

009-1 是指研究參與者 A 訪談的第 9 段話的編號，以此類推。最後一位數字碼-1，即為意義單元斷開之序號。

3、形成回答研究主題之分類稿

(1)標記相關意義單元

研究者於劃定意義段落後，開始逐段檢視研究參與者所有敘說，並以開放性編碼的方式逐一標示記號出與本研究主題相關之意義單元。

(2)相關意義單元的潤飾

研究者依據訪談前後文脈絡關係，將意義單元中隱約、模糊的描述句補上相關字句，使意義單元更具完整性。研究者依據逐字稿前後文脈絡所增加的文字以【】代表；依據逐字稿前後文脈絡所刪減的文字，則以「」表示；若省略之敘述則以……代表。此外，研究者也增加第六碼的數字碼，作為意義單元斷開之序號，例如：A-I-009-1，最後一位數字碼-1，即為意義單元斷開之序號。

(3)群聚同一類別單元

依據開放性編碼所形成之意義單元，研究者先將敘述文句轉為具有某一概念之文句，以利資料之歸納與分析。研究者再依改寫的概念文句之內容與性質進行分類，形成彼此獨立之「類別單元」。

(4)完整的概念與關係架構之形成

當類別單元已清楚出現規律性並趨於飽和，研究者會注意是否還有更多其他相關之意義單元，若沒有相似的意義單元可供歸類，即完成類別單元的分類。接著，研究者開始針對類別單元進行重覆閱讀與探索，以便發現各類別之間的關連性，並將性質相近的

概念單元再加以歸類，形成一主題概念。最後，研究者將針對各「主題概念」之關連性作統整與修飾，並再度回到原始訪談資料中進行核對，以確認概念的一致性，進而完成完整之概念與關係架構。

(5)分類過程中與協同研究者相互討論

針對彼此之間分類或命名不一致之處進行澄清，並溝通彼此理解的意義，若有需要就回到原始的逐字稿，甚至重新聆聽錄音檔，以確認雙方沒有誤解研究參與者之概念。

4、統整出工作挑戰與因應策略

撰寫上述主題並予以命名後，研究者分別針對每一位研究參與者之主題概念依挑戰與因應策略撰寫初步結果，之後再進一步比較、歸納、統整四位研究參與者資料，成為本研究的研究結果，並於第四章詳細說明。

5、訪談札記與研究札記的運用

研究者於資料分析過程中，不斷藉由訪談札記與研究札記之翻閱，思考研究資料之內涵並形塑出研究結果之方向。

第五節 研究信度與效度考驗

量化與質性研究兩種不同的研究典範之下，質性研究的信度與效度，常常為實證主義下之量化研究所質疑，認為質性研究結果的信度、效度與客觀性不足。齊力(2005)認為所謂質性研究方法就是指關於社會現象的經驗研究，較不依賴數量化的資料與方法，而較依賴對於現象性質直接進行描述與分析的方法。質性研究並非不重視其結果的信度與效度，質的研究遵循的是與量化研究不同的思維模式，關注的並非數量計算、因果假設論證或是統計推論，而是對事實的建構過程和人們在特定文化情境中的經驗和解釋(陳向明，2002)。本研究採取質的研究典範，因此以下就質性研究之信度、效度及其限制加以說明：

壹、信度方面

Rodwell 在 1998 年認為質性研究的嚴謹性考核亦注重研究的「歷程品質」並以「真確性」(authenticity)為其指標，意指在研究過程裡研究者與研究對象彼此的平等權力、意識增進與激發、對他人意義建構的欣賞與尊重、以及彼此在研究過程中有意義且有效的變化等(轉引自吳芝儀，2000)。因此質性研究嚴謹性考核的重點實應兼其「結果品質」(可信性)與「歷程品質」(真確性)的把關。質性研究之信度有外在信度(external reliability)和內在信度(internal reliability)兩種之分。內在信度係指對相同的條件，蒐集、分析和解釋資料的一致程度；至於外在信度則是在處理研究結果是可信的(具信度)，研究者使用與前一項研究相同的方法、條件等，會獲得相同的結果，是以質性研究的信度係以可重複性為焦點(王文科，1994，2000)。因此，質性研究之信度問題，有三個技巧可以增加資料的真實性：

一、資料蒐集的輔助工具(Referential analysis)

研究者在研究過程中，應積極聆聽受訪者的任何訊息，並且不斷在研究之中進行反省與檢討，以完整呈現受訪者真實的內心世界與澄

清自我概念，藉由每一次詳實的記錄，進行問題修正與方向檢視，使整個研究過程可以真實透明地呈現與被檢視。因此，在進入訪談之前，研究者會事先徵詢受訪者的同意，利用錄音器材將訪談過程全程紀錄下來，以作為訪談過後進行謄寫逐字稿的輔助工具。

二、研究同儕參與討論(Peer debriefing)

在研究進行的過程，研究者開始與研究同儕以及指導教授進行討論，藉著對話與討論進行自身的省思，利用同儕與指導教授的回饋，讓研究者對於整體研究的方向與分析能有更進一步客觀的理解，以避免研究者個人主觀過重或有過度詮釋的部分。因此，研究者在訪談結束後，便著手進行逐字稿的謄寫，邀請共同參與質性研究的夥伴，進行逐字稿的檢證與評鑑，針對訪談過程中的開放程度、與研究問題的切合度、以及訪談資料的厚實度等進行討論，客觀的給予訪談建議。

三、研究資料的再檢證(Member check)

逐字稿謄寫完成後，研究者即逐一寄回給受訪者進行校驗，再請受訪者將檢證過的逐字文本回寄給研究者，以作為檢核研究者與受訪者之間對訪談內容的認知程度，增加研究資料的一致性。

貳、效度考驗

胡幼慧(1996)認為質性研究中，外在效度考驗的是研究的可轉換性，經由研究參與者所陳述的成受與經驗，能進行有效的資料的描述並且轉換成文字陳述，受訪者在原始資料所陳述的情感與經驗，研究者能謹慎地將資料的脈絡、意圖、意義和行動轉化成文字資料，簡而言之，質性研究中所謂外在效度係指資料的可詮釋性。本研究以描述效度與解釋效度兩種效度考驗來進行本研究的外在效度說明。

一、描述效度(Descriptive validity)

係指對外在可觀察到的現象或事物進行描述的準確程度(陳向明, 2002)。獲致描述效度的有效策略可以運用「三角檢驗法 (triangulation)」(王文科, 2000), 係指將同一結論用不同的方法, 在不同的情境和時間裡, 對樣本中不同的人進行被檢驗, 目的是透過多種管道對目前已建立的結論進行檢驗, 以求獲得結論的最大真實度。因此, 研究者以訪談的方式作為資料蒐集的工具, 並於訪談後完成逐字稿書寫, 經由研究同儕、受訪對象的檢核, 以確認資料的完整與可信, 並在資料分析的過程中, 將編碼、摘要, 再歸類次主題, 進行命名與統整的整體過程, 除了研究者本身的檢證與反思, 更藉由訪談成員、研究同儕與指導教授共同檢證, 以求研究資料與分析的有效程度。

二、解釋效度(Interpretive validity)

陳向明 (2003)認為解釋效度代表研究者瞭解、理解和表達受訪者對事物所賦予的意義之「確切」程度。高淑清 (2002)認為資料的轉化程序, 是否達到詳實過程的透明化, 需要經過嚴密地再三檢視, 關鍵在於研究者是否能進行「豐富的描述」與「詳實過程的透明化」兩方面, 首先研究者應將逐字稿一字不漏地照實謄寫, 其中還需包含訪談過程中雙方互動的語氣、聲調、情境等, 均應詳實謄打於文本之中, 將與受訪者對話的實際經驗完整地轉化為文字的文本描述, 這樣的抄謄可以讓對話與文本達到可轉換的過程, 也有助於在研究者閱讀逐字稿文中時, 重現當下情境的經驗感受。質的研究重在探索研究對象的文化習慣、思維方式和行為規範, 因此研究者在蒐集原始資料時, 不僅必須盡最大的努力去理解被研究者所使用的語言意涵, 更要盡可能使用受訪者自己的詞語作為分析原始資料的素材, 力圖在研究報告中真實地闡述其生活經驗的意義解釋。因此, 研究者訪談在將逐字稿謄寫完成後, 便將訪談逐字文本寄給受訪者進行校驗, 再請受訪者將校閱完成的逐字文本回寄給研究

者，以尋求研究者與受訪者之間對於訪談內容認知的一致性，進一步釐清彼此間可能的理解誤差之處。此外，逐字稿謄寫過程中研究者以最貼近訪談實際狀況的記錄方式蒐集訪談資料，將情境以及受訪者使用的語言詳實記錄，以促使文本資料更貼近真實。



第六節 研究倫理

研究者本身在研究中具有重要角色，研究會因為研究者本身的不同視角、個人意識及個人背景而對研究產生不同的變化。陳向明（2003）指出研究者對於研究有自己的動機目的，對於研究現象有自己的看法與假設，而且在生活經歷中也可以找到從事該研究的理由，必須考慮研究所涉及的倫理議題。研究者在訪談前均會請研究參與者簽署訪談同意書，並遵守保密原則，蒐集完各研究參與者的訪談資料後，在文本進入到主題分析時，研究者將會與研究參與者確認資料分析吻合度，確保文本分析能貼近受訪者個人的原意。因此，本節將說明研究者看問題的視角、研究者的角色意識及研究者的個人經歷；此外，研究者本身亦是研究的品管者，必須考慮研究所涉及的倫理議題，於本章節將說明本研究的倫理考量。

壹、研究訪談邀請暨同意書

研究訪談同意書（詳見附錄一）簡介研究者資料、研究方向目的、研究方法與流程、研究用途、保密原則及研究者利益。

貳、個別資料的使用

在每位研究參與者所接受的錄音資料，皆僅存在研究者個人電腦做學術研究使用；在資料分析的部分，使用不同暱稱名作為不同受訪者之代號，為避免個人資料可以辨識，僅呈現研究所需之個別資料。研究參與者錄音資料須謄打為逐字稿，亦是由研究者本身自行謄打，不經由他人處理。

參、資料分析及研究完成之後

蒐集完各研究參與者的訪談資料後，在文本進入到主題分析時，研究者將會與研究參與者確認資料分析吻合度，確保文本分析能貼近受訪者個人的原意。在整份研究完成後，將贈送各研究參與者一本研究論文，感謝每位研究參與者對本研究的貢獻。

第四章 研究分析

心理助人工作者是以「自己」為心理治療的工具，總是將心力投注在幫助個案的同時，卻往往會忽略照顧自己的身心健康，終而導致專業耗竭（burn out）而不自知，因此心理助人工作者整個人即是治療關係成敗的關鍵，許多學者皆強調心理助人工作者成為一個人的重要性（Moursund,1993），在面對高情緒壓力的助人工作時，需要保持健康的身體、舒適的情緒、專業的熱情，以及隨時的自我覺察、不斷地接受督導，才能保持開放自己以及活力來源，因應各種困難的挑戰（黃政昌，2003）因此透過各種方式來提昇自己、照顧自己便成為心理助人工作者面對挑戰時很重要的課題與因應方式。

又心理助人工作者是高度專業的行業，而高度專業往往也意味著較高的難度和較高的壓力，並且心理助人工作者的工作可說是協助個案恢復心理健康，甚至達到更高的超越。因此，心理助人工作者的心理健康，可說是相當重要的，有健康的心理，心理助人工作者才得以面對工作的高難度、內在的高壓力，以及帶領個案朝向更健康的方向。

因此，本研究為了解正念療法的學習，對心理助人工作者帶來的影響，是否確實能產生自我照顧或情緒轉換的作用，以及他們在個人專業領域上的應用。根據前導性訪談蒐集文本資料，透過資料分析的步驟，探究研究參與者的觀點，以瞭解心理助人工作者學習正念療法的體驗，並發現許多日常練習經驗以及獨特的事件，在身體知覺、情緒、人際互動等的影響，將研究分析分為七節歸納於下：第一節為學習正念療法對於身體知覺方面的影響；第二節為學習正念療法對於情緒方面的影響；第三節為學習正念療法對於人際關係方面的影響；第四節為學習正念療法對於心靈提升的影響；第五節為學習正念療法後於助人專業中的應用；第六節為學習的困境；第七節為學習正念療法對其他方面的影響。

第一節 學習正念對於身體知覺方面的影響

在實務工作中，心理助人工作者飽受各方的壓力，若無適當的方式因應壓力，長期處於高壓的環境下，更是容易引發心理助人工作的專業耗竭。因此，心理助人工作是相當大的挑戰，而要面對這樣的挑戰，心理助人工作者自我能量的維持及成長，更是相當重要的關鍵。

壹、對身體知覺的覺察

Saakvitne和Pearlman認為有效因應替代性創傷的自我照顧，主要為三個原則：覺察(awareness)、平衡(balance)與聯結(connection)，而且三者是息息相關的。覺察是接納和專注於自己內在的不平衡狀態，如需求、限制、情緒、資源方面的不協調。平衡是讓自己的生活步調平穩，如維持工作、休閒、休息的平衡，同時平衡也包含了內在的覺察與專注。聯結是對自己、別人和外在世界保持良好的溝通管道，以開拓自己內在需求、經驗與知覺的覺察(引自鐘思嘉，2001)。正念對於研究參與者在身體知覺的覺察上，則是透過放鬆後增進敏覺得能力，並與自己產生聯結。

一、放鬆

正念的特色是「平靜、不評價、時時刻刻持續的，針對身體感覺、感知、情意狀態、想法和想像的一種覺察」(Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004)。受訪者從過去參與其他工作坊的經驗與此次參與正念療法工作坊在身體知覺上感受的差異，過去參與其他工作坊的重點在於為了學習某一種知識、或是吸取資訊層面相關的課程內容，因此課程結束後身體會產生疲憊感。而此次參與課程候感覺到自己的身體是放鬆、不緊繃的。

我上完那一日的正念課程之後我覺得就是，我整個身體就是有一種

比較放鬆，就是不知道會有種，呃...很輕鬆感，就是不會說上完一個工作坊妳就是全身的緊繃還是在的。(A-I-020-2)

二、敏覺

依據 Hölzel 等 (2011)，情緒調節可分為「行為調節」(如抑制表達情感的行為)和「認知調節」。認知調節可以依賴「注意力控制」(如選擇不去注意情緒刺激物，從事分心的次要活動)或「認知改變」。認知改變的策略包括「重評」(reappraisal)，即重新詮釋刺激物的意義，以改變對它的情緒反應。注意力控制在正念禪修中扮演重要角色，通常將注意力導向情緒反應，從而製造「曝露」(exposure)和隨後而來的「消除」(extinction)過程。

三十年來運用正念於成人的研究，已累積相當豐富的證據，支持正念禪修和以其為基礎的介入，能夠減少參與者的壓力、焦慮和憂鬱症狀，增加其正向情緒、生活滿意度，提升心理健康 (Brown et al, 2007; Keng, Smoski, & Robins, 2011)。這是因為正念禪修具有「情緒調節」(透過各種調節過程改變正進行的情緒反應)的效用。

受訪者對於自身有情緒時會產生的身體反應現象有較為敏銳的觀察，也可以覺察自己與他人爭吵過程中身體的反應。情緒對受訪者而言是一種痛苦的感覺，會有一種壓迫感產生經由專注呼吸，雖然情緒還在，但身體是放鬆的。因此，當情緒來臨時，相對的對身體感受的覺察也會增加。

我就發現到原來我生氣的時候，我的心跳會很快，然後我的臉會脹紅，我可以感覺到是脹、是熱的，雖然我沒有在鏡子前面在看，但是我可以感覺得出來就是我在生氣的時候臉是會脹紅的，然後就是手指頭也會有點麻麻的。(A-I-049-2)

在學習正念後，受訪者對自己的身體覺知增加，在情緒來臨時會使用三分鐘呼吸空間的方法緩和情緒，並嘗試瞭解自己在情緒當下的感受，學習和緩的將自己的想法和感受表達讓對方知道，成功阻斷自己一直生氣下去的情緒。

爭吵的過程，我發現自己心跳很快，講話很急，甚至可以感受到臉頰脹紅，在激動一段時間後，我想起正念的三分鐘呼吸空間，便試著緩和自己的情緒，開始停下來不說話，專注在呼吸上，試著了解現在自己為何生氣，並和緩的將自己的想法、感受表達給對方，也試著聽懂對方想表達的意思。(A-H-014)

情緒起伏過大對受訪者而言是具有壓迫性的感受，在學習正念後增加對情緒的感受力，利用方法舒緩情緒帶來的壓迫感，學習與情緒共處，並用更開放的態度面對情緒，雖然情緒還在，但身體的負擔減輕。

我覺得那個情緒起伏很大，然後對我來講我覺得有一種壓迫感，就很痛苦，所以我就試著專注呼吸，然後深呼吸幾次後然後把注意力放在呼吸上，然後讓自己緩和一點，我覺得那感受力，我覺得幾秒鐘之後那個..雖然說心情可能，可能那個生氣的感覺還是在，對，但是我覺得那個身體上的負擔是放鬆的，他沒有在那麼的緊繃，身體沒有那麼生氣。(A-I-051-3)

情緒從某種程度上來說，是非常重要的訊息來源，是基本需求得到滿足的信號，包含了自我防衛以及個體和種群的生存等資訊。情緒的表現形式很多元，它們所傳遞的資訊也往往是既強烈又複雜難懂的，每一

種情緒都對應著我們對某種情境的身心反應。受訪者B在生活中遇到負向事件，從中覺察到自己尚未能完全克服別人對自己的批評，身體會不自覺再出現一些症狀。

我好像還是會很在乎別人對我的批評這件事情，…，但那個症狀是在早期我 depression 的那個階段的時候，我就是在做病人的時候，我就會發現，不行我好像不能夠再做治療的工作，因為我的手可能會有點顫抖、會心悸，那個其實我自己知道那個就是對我那個在 depression 的狀態的一個身體的反應。(B-I-004-3)

正念練習不是非得空出時間，也不必在特定的空間，每天睡覺、吃飯、沐浴、更衣、打掃、走路、排隊、使用電腦等等所有日常運作，這些都是我們練習的最好時機。受訪者在尋常的小事中增加對身體的覺察，並且增添對生活細節的正向反應和敏銳度，例如：換個掃地方法可以運動到不同的肌肉。

發現了手部肌肉會因為掃地的角度不同，而有不同的緊繃處，也發現自己慣用的掃地方式，原來會讓手的某些部位痠痛不已，當下覺得驚奇又有趣。(A-H-006)

對於腳快心不急，自己還是會因速度加快而出現緊張感，但有發現當速度加快時，緊張感是慢慢的浮現，且自己似乎是可以控制緊張感的。也不知道是哪來的力量可以控制，覺得很神奇。(A-H-056-1)

行禪的過程中，回想了今天的歷程，有課程的學習，也有和許多人

的互動，但發現自己的心思飄好遠，才突然覺得應該將自己帶回當下，但沒多久想法又開始飄了出去，有點難以專注在當下。(A-H-056-2)

受訪者提到身體掃描能夠提升自己對身體的覺察，因為當正念的能量認知身體時，能幫我們回到身體並觀照身體，讓身體放鬆。當習身體掃描時，也得到身心的解放與自由，不再像以前那麼樣地受苦，在生活的當下有了很大的安祥喜樂，而透過靜坐，借由身體的靜止、穩固，則可覺察自己腦海中紛擾的念頭和心理狀況。

身體掃描好像能夠提升自己對身體的覺察，很多時候我可以感覺到身體產生的變化，雖然還無法精確的體驗，但能夠跟之前有不同的差別，對我來說就是很大的進步。(A-H-028)

靜坐，對我來說，有時很能夠靜心，但有時雜念太多，便像是在做艱辛禪一樣，完全靜不下來，整個人也容易心浮氣躁。今天就是這樣的一個狀況，腦中滿滿的行事曆，想停也停不下來，這樣的生活好滿，發現好像沒有自己。(A-H-038)

貳、美感經驗的喚醒

放慢速度，刻意地對感官經驗的每個方面都投入注意—這種方式可以揭示很多我們從來沒有注意過的事情，麵包的氣味或許就與想像的不同。受訪者經由食禪的體驗讓身體敏覺帶來的美感與正向情緒的提昇，利用五感體驗食物中的彈性、綿軟、酒香、捨不得吃。帶著第一次見面的心情吃著麵包有驚喜的感覺，身體敏覺帶來的美感與正向情緒的提昇。當我們能夠放慢速度，

真正地享受我們的食物、生活、和健康，我們就進入了一個更深刻的品質。

在細細品嚐食物的過程中，我吃到很多層次的口感，原來吃飯是可以有這麼豐富的體驗。(A-H-021)

利用嗅覺、視覺、觸覺、聽覺和味覺的方式去了解這塊麵包。(A-H-026)

帶著第一次見面的心情吃著麵包，我覺得那種新鮮感好棒，也特別有種驚喜的感覺。不知不覺開始感嘆起以前有多麼不珍惜食物。(A-H-027)

慢慢品嚐麵包，越咀嚼越有味道，……，但一直想著他們是很營養的食物，能給我能量去面對挑戰，我覺得好幸福。(A-H-067)

正念是指通過有意的注意和對事物不做評價的方式而產生的一種覺察能力。它是一種從行動模式向存在模式轉變的方法，讓我們可以在行動之前接收到某個經驗的全部訊息。有意地關掉那些習以為常的自動思維模式——比如：對過去的反思，或者對未來的擔憂——用全身心的覺察來整合事物當前的狀態。還意味著想法只是大腦短暫的精神活動，並不是現實本身，如果我們能夠通過身體和感觀去體驗事物，而不是用未經檢驗的習慣去思考的話，我們就能接觸到生活的本來面目。正念並不是投注更多的注意力，而是用不同的方式，更加智慧地去關注事物——用完整的思維和心靈，用身體和感觀的全部資源。

第二節 學習正念對於情緒方面的影響

Davidson、Kabat-Zinn 與 Schumacher(2003)針對 25 位參與者，參與八週 MBSR 課程之後與控制組作前後測觀察，發現實驗組左側前腦皮質區較活化，此為較多正向情緒的證據。Davidson、Cave 與 Sellner(2000)針對憂鬱症病人在施行以正念為基礎的認知治療，發現大腦中杏仁核活動率增加，證實正念會影響憂鬱與否的生理效果。近年來針對正念禪修的個體測量腦電波，發現相關腦區域反應較高，此亦說明參與者在正念薰習下神經活動與一般狀態不同(Allen, Blashki, & Gullone, 2006)。此外，前腦在個體思考反芻上扮演重要角色，Siegel、Steinahuer、Thase、Stenger 與 Carter (2002)曾指出憂鬱者相較於未憂鬱者在大腦活化上不同。神經造影技術發現憂鬱、焦慮者常出現習慣性反芻思考(ruminative thinking)，這常來自大腦前額葉無法發揮正常功能，而抑制其他邊緣組織，如杏仁核的活動，正念會活化注意力控制系統，改變前額葉功能，調節負向情緒之功用(Kabat-Zinn, 2003；Hamilton, Kitzman, & Guyotte, 2006)，將可能讓個體與情緒低潮共處但不陷落其中，不否認情緒的存在且能與之建立適應關係。

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。調節的過程可以幫助我們達到身心的均衡狀態。而平衡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。正念對情緒方面的影響，則是透過對情緒反應的覺察、接納情緒，進一步用正念的方法調節情緒。

壹、對情緒反應的覺察

釋宗白(2011)指出，西元 2003 年時代雜誌論述正念為個體帶來的身心效果，此後越來越多科學研究試圖了解其效益。University of Wisconsin 的情緒神經科學研究室研究員發現正念會活化腦部與正向情緒有關的部位，對大腦

與免疫系統的功能有影響。美國生理心理學家透過生理回饋儀器，針對正念薰習者的腦部各區位反應的實驗發現，持續穩定且有系統的禪修，可提升腦部特定區域的活絡現象而帶來身心的正向改變(Swanson, 2007)。

自我覺察與自我反思對於諮商心理師因應情緒與心理需求方面，其有重要的角色。透過這兩種能力，諮商心理師可以在工作上有適當的設限、規畫工作與休閒的安排，並具有較高的滿足感受。在舒緩情緒方面，諮商心理師可以透過獨處、閱讀一本好書、與健康的兒童相處或是與寵物相伴以調和情緒。而有機會宣洩諮商心理師個人的負向情緒也是很重要的照顧情緒健康的策略，藉由日記的撰寫或哭泣是治療傷痛的有效作法(葉建君，2011)。

受訪者 A 在練習的過程中培養自我覺察的能力，藉此更了解自己的身心世界，更善巧地處理生活、工作等壓力，減少壓力對身心的負面影響。

我記得，嗯...就是這個部分，我有發現到一個印象很深刻的時候，就是我以前不會知道就是說我生氣的時候身體有什麼反應，但是我現在因為學了就是這個，我可以具有更多的覺察力之後。(A-I-049-1)

當自己願意愛惜自己，讓自己的生命更美好，便可以練習自我覺察。讓意識慢慢地擴展，專注地留意整個身體，以至周遭的環境，意識到自己有這個念頭、身體感覺或情緒感受，便可以放開它，任由它流走。

對，就是我可以有更多知道說我發現到這個東西的狀況顯現到我身體的時候，可能我的情緒是生氣的狀態，但我以前完全不知道。(A-I-049-3)

就實際層面來說，受訪者在和家人衝突的經驗中想到三分鐘呼吸空間，試著把自己的情緒放了下來，情緒從很高變得比較平緩，之後再慢慢回去跟家人討論，比較以前與現在，遇到事件會嘗試覺察情緒，利用方法緩和情緒。

跟家人有點起衝突，然後後來我就，不知道為什麼我就想到三分鐘呼吸空間，那我就試著想要把我自己的情緒放了下來，那我就覺得真的是蠻有用的。(A-I-023-2)

受訪者C從六日工作坊的課程中覺察到自己與自己的連結，也覺察到家庭賦予自己的高度期待，印象最深刻的一次是聯想到了自己跟爸爸的關係，而哭得很傷心。因為是家中獨生女的角色，一直被賦予高度的期待，被當成男孩子教養。可是因緣際會C的媽媽都沒有生到男生，所以其實C會被期待應該是一個男生，當中會有很多情緒的衝突跟掙扎，在感受的部分其實是有點被壓抑的。但這一次的課程讓受訪者覺得有情緒上的釋放和宣洩。在工作坊的活動中覺察到自己被壓抑的感受，並且開始與過去受傷的自己有所連結。

其實六天的過程，我印象最深刻的是我去聯想到了我跟我自己... 爸爸的關係!我才從那時候去覺察到，...，我覺得會有很多情緒的衝突跟掙扎，感覺那個部分其實是有點被壓抑的。(C-I-013-1)

受訪者從情緒與自我的覺察中看到成長過程對自己的影響，在活動中看到自己不願意承認艱辛或困難，身為醫院 Leader 的角色讓自己不能軟弱，一直處在問題處理模式。

到底是什麼對我來說是很艱辛？…，可是我不太願意去承認，…，其實你是一個 leader，在遇到什麼困難，你都要能夠去…去處理他、解決他，所以不由自主的，我覺得成長期是背了一些東西在，嘿呀~那東西其實是…我覺得也是在那個活動裡面去…去看到的啦~嘿!(C-I-048-2)

受訪者 A 覺得情緒起伏很大，對他自身來講有一種壓迫感，很痛苦。可以利用正念的方法舒緩情緒帶來的壓迫感，雖然情緒還在，但身體的負擔減輕。

我覺得那個情緒起伏很大，然後對我來講我覺得有一種壓迫感，就很痛苦，所以我就試著專注呼吸，然後深呼吸幾次後然後把注意力放在呼吸上，然後讓自己緩和一點，我覺得那感受力，我覺得幾秒鐘之後那個..雖然說心情可能，可能那個生氣的感覺還是在，對，但是我覺得那個身體上的負擔是放鬆的，他沒有在那麼的緊繃，身體沒有那麼生氣，雖然腦中可能還是在想著某些事情還是在生氣，但是身體就沒有那麼生氣的感覺。(A-I-051-3)

貳、情緒調節

所謂的行動模式(doing mode)是一種目標導向的心智運作，當我們處在此心理模式時，我們的意識主要有三個焦點：現在狀態、目標狀態及能縮小兩者差距的行動(或是現在狀態、要避免的狀態及維持或增加兩者差異的行動)。當處在行動模式時，我們透過仔細分析、判斷比較、問題解決的行動，並依循著「測試—工作—測試—退出」(test-operation-test-exit)的程序，來減少目標狀態與現在狀態之間的差距。「行動模式」是我們發展出來因應外在世界的

心智功能，旨在問題解決(problem solving)，而且大多時候都有效。然而當我們將「行動模式」用來處理內在世界時(如處理「憂鬱的情緒」)，它便變得無效甚至有害了。由於內在主體世界不同於外在客體世界，所以當心智以「行動模式」來處理自身時，便會出現以下的問題：首先，我們會不斷的檢查內在現況(我現在的感覺)與內在目標(我應該有的感覺)之間的差距，這樣的檢查反而會使我們感覺更負面，從而造成惡性循環。其次，行動模式會讓我們啟動反芻(rumination)的處理方式試圖解決問題，然而反芻不但無法讓情緒好轉，反而會產生不適當的自我指導(maladaptive self-guides)。反芻還會喚起過去的負面情緒記憶，而使我們的知覺封閉限縮，無法產生替代的觀點來取代負面的想法，使我們更相信那些負面的想法或意象。這些都會維持甚至惡化憂鬱的情緒。其三，行動模式讓我們用逃避及壓抑的方式處理負面的想法、感覺與意象，這種方式會使我們產生嫌惡反應(aversion)而感到緊繃，並且因此固著於那些負面的心理內容，限制我們的體驗，使那些心理內容感覺更真實(Williams, 2008)。

正念的練習所提倡的是存在模式，當我們處在存在模式(being mode)時：不試圖解決內在的問題或改變內在的狀態，不試圖趨向或逃離那些內在的事件(想法、情緒、感覺、意象)；開放的面對任何經驗而不試圖逃避；直接經驗「經驗」，而不用概念化的方式間接經驗「經驗」；將想法視為心理事件，而不視為事實；有意識的注意自身及世界。這是一種「完適覺知」與「創造性自我」的歷程，也就是說，正念心理健康機制是聚焦在當下的經驗，而不是習慣化的、自動化的反芻或行動；也不是反芻過去的記憶及對未來的期望。存在模式有時比行動模式更適合也更有效，例如：調整自己的內在世界(Williams, 2008)。

情緒對受訪者而言是一種痛苦的感覺，會有一種壓迫感產生經由專注呼吸，雖然情緒還在，但身體是放鬆的，並感受到當覺察升起可降低情緒起伏的程度。不試圖控制管理情緒，而是強調觀察情緒起伏生滅變異(Hamilton, Kitzman, & Guyotte,2006)，帶來後設認知中情緒與記憶的轉化。

我覺得那個情緒起伏很大，然後對我來講我覺得有一種壓迫感，就很痛苦，所以我就試著專注呼吸，然後深呼吸幾次後然後把注意力放在呼吸上，…，我覺得幾秒鐘之後那個..雖然說心情可能，可能那個生氣的感覺還是在，對，但是我覺得那個身體上的負擔是放鬆的，他沒有在那麼的緊繃，身體沒有那麼生氣。(A1-I051-3)

受訪者覺得專注呼吸是平常在做的，所以當覺察負向情緒出現當下就會這麼做。依據 Williams(2008)的理論模型，正念練習能幫助我們覺察現在所處的心理模式(mode of mind)，並且培養從行動模式轉換到存在模式的能力，因此我們可以視當前的需求而選擇合適的心理模式，避免用無效、不適當的心理模式因應，從而促進心理健康。

我心情很不好的時候，或是說可能遇到一些事情會激起我情緒很大的部分，我就會去做三分鐘呼吸空間。(A-I-021-3)

許多研究指出負向情緒可導致慢性疾病，削弱人體免疫系統，更是腫瘤的催化劑。如何調節情緒，不讓負面情緒困擾或停留太久成了健康人生的重要關鍵，正念的覺察協助受訪者覺察困住自己的想法和反應，打破長期不快樂的循環模式。

覺得有了覺察之後就會覺得說，像有一些事情，那個情緒的那個... 它的起伏程度我覺得可以不用那麼大，...，記得那個時候覺察完之後，就原本真得很生氣，氣到我覺得就是快要爆炸的那一種，但是當我覺察我的情緒然後再慢慢放鬆，然後靜心下來的時候，那個程度我就會覺得，哎！好像也沒那麼生氣了。(A-I-054)

現代醫學也有部分研究顯示，學習呼吸放鬆訓練，無論在情緒管理、壓力管理、疼痛的緩解等，都有許多助益；而在臨床上，精神科常會教導包括廣泛性焦慮症、社交焦慮症、懼曠症、憂鬱症及許多因壓力引起的心身症患者，學習腹式呼吸來調節身心壓力，進而達到緩和和高血壓、自律神經失調症、大腸激躁症、頭痛等症狀。主動的「深呼吸」可以幫助穩定情緒，但要持續練習操作才能維持效果，這時候使用腹式呼吸法來進行深呼吸就顯得輕鬆、有效率，可以長時間進行。

我現在的確有一個工具，...就是專注在呼吸上面，然後讓自己先跳脫那情境，然後...我覺得我的心真的有比較平靜下來...那我當然知道...實際上要完全的平靜是來自於...我下面這個問題到底有沒有獲得解決，對！那個...就是真正的平靜。(D-I-047-1)

一般人當心情低落的時候就會陷入沉思，因為總相信思考能夠幫自己找到解決問題的方法。反復沉思總是帶來事與願違的結果，它只能讓我們的痛苦加劇。總而言之，在解決煩惱的問題上，需要另一種全新的思維模式。受訪者透過那一段時間的沉澱心就安定下來，內心變得很清明，從doing 到 being 的過程，沒有用意識想事情，該呼吸的時候就呼吸，單純的只是去觀察、去覺察，並不是想說要去解決這件事情，讓自己的心可以安住下來。

我覺得對我來說那個部分其實…其實就夠了。因為就透過那一段時間也沒有很長，我記得不到一個禮拜，我覺得我的心就安定下來。(C-I-039)

當人專注於「覺察自己的呼吸」時，可以停止不自覺在腦海中怪罪自己或增加自我壓力的想法，可暫時跳脫思考的牢籠而得到解脫，進而得到身、心放鬆，且在發現自己可直接控制生理及心理的反應時，還可以提高自我情緒的控制力。

就是它沒有讓我去用意識想什麼事情嘿，其實在那個過程裡面，妳就是很單純的按照引導，該呼吸的時候就呼吸，嘿!然後…當時在做的時候，妳有什麼身體感覺的狀態，那你就去觀察去覺察它，也就這樣子而已。(C-I-040)

學會呼吸放鬆之後，體會到「自己可以控制呼吸運作」的滿足感，心理獲得安定的力量，往往可以更進一步地控制自己的情緒。

因為我覺得當下在做時候，並不是去想說我要解決這件事情，所以我要來做這一個練習，還有我當下只是想要讓自己的…讓自己的心可以先安住下來嘿!先讓她平靜、平穩下來嘿!(C-I-042)

受訪者透過正念的練習去覺察自己的情緒與人際關係的狀況，可以理性與柔軟並存產生平衡，當受訪者沒辦法去接納跟包容自己有脆弱的部份，便容易帶給周圍的人無形的壓力。

可是透過正念的練習，我覺得它就平衡這個部分，因為在我工作上，我不能夠不理性，嘿！對！我原本那個角色還是會在，那我覺得我自己變的比較柔軟比較有彈性，嘿！因為如果是原本的那個自己的話，我覺得我沒辦法接受說有...有困難或沒辦法達成，或者是人有脆弱等等的這些部分，那我沒辦法去接納跟包容自己的這一塊，我...我旁邊的人，我的工作夥伴呀~他們就會...我就...我就沒有辦法很清楚的去覺察道他們的情緒，然後對人家也會是一種壓力，嘿~那種壓力是無形的，不是我從嘴巴裡面去命令或指責他的，那我覺得他是感受的到的，嘿！(C-I-049-2)

受訪者從人際關係體會到正念傾聽對調節情緒是有正面的影響，藉由正念傾聽與他人的互動方式從爭辯 → 抗拒 → 正念傾聽 → 心情輕鬆不緊繃。這是我們必須透過不斷練習才能學會的藝術，學習將專注力引導到當下我們正在進行的事，這過程的努力是很值得的，它讓我們可以更密集自覺的生活與體驗。

難得和母親共處，聽著他對我說一些想法，起初很想和他爭辯，甚至是抗拒自己內心真正的想法，但後來選擇單純聽著他說話，這樣的轉變後發現，心情是比較輕鬆的，不這麼緊繃。(A-H-007)

「正念」不但可以協助我們在壓力中妥善處理情緒，帶來心靈上的滿足，正念練習更能統合感覺與經驗，喚醒與體現完整的自己。

當發現自己煩躁的時候做一些正念的練習會讓你，之後變的比較好一點。(D-I-018)

對!可是專注呼吸就是可以讓我在…那個時候，我很煩躁的時候得到一個立即性的…平靜。(D-I-136)

正念生活的原則很簡單：回歸我們的覺知。剛開始嘗試正念練習時，也許會面臨不少挑戰和疑惑。但藉由洞察，以及充滿智慧的指引，協助我們擺脫舊我的侷限，時時刻刻開展更清明、廣闊的生命旅程。

然後有了這些暫時性的平靜之後，那可能…可以慢慢讓我往著、朝著真正的平靜去做，雖然…雖然專注呼吸這件事情並不會直接達到…真正的平靜…因為我覺得問題解決點並不會獲得解決，可是我藉由這些暫時性的平靜，讓自己比較自在一點，然後…覺得我頭腦會比較清楚…或者是去…去面對事情的時候，不會那麼慌亂…然後…去…再加上自己的一些行動，我就可以去…去得到…。(D-I-047-2)

受訪者A覺察到自己讓情緒緩和的過程：從覺察 → 放鬆 → 靜心 → 認知改變 → 情緒調整 → 重新面對衝突這一連串的歷程。

覺得有了覺察之後就會覺得說，像有一些事情，那個情緒的那個…它的起伏程度我覺得可以不用那麼大，…，所以我記得那個時候覺察完之後，就原本真得很生氣，氣到我覺得就是快要爆炸的那一種，但是當我覺察我的情緒然後再慢慢放鬆，然後靜心下來的時候，那個程度我就會覺得，好像也沒那麼生氣了。(A-I-054)

參、接納情緒

Grosch 和 Olsen 指出能維持強烈的自我覺察之健康方法，是促進專業助人者有效率的功能運作之先決條件(引自 Skovholt,2001/2003,p234)。除了覺察自己的議題與需求外，Norcross(2000)強調用自我覺察的方式來自我監督心理師的壓力狀態，才能修正及增加自我改變策略以幫助諮商心理師自我滋養。綜合以上文獻可瞭解自我照顧可從諮商心理師的身體、心理、靈性的幸福感與健康來觀看。

參與課程前遇到事情很難覺察到自己的情緒，現在遇到事件會嘗試覺察情緒、接納情緒，可以覺察情緒來時的身體反應，也覺察到情緒與生理的關係，光的祝福、慈心禪、行禪練習協助提昇自我覺察與靈性，活在當下的感覺。開放自己與外在溝通交流，自己的五感有慢慢在開放，也覺察到過去生命事件的意義，是一種從 doing 到 being 的過程，覺察自己情緒上的壓抑與隔閡，用三分鐘呼吸空間去平衡專業耗竭，與人際的轉變。停止批判，與自己的負面想法和批判思考保持距離。

情緒對受訪者而言是一種痛苦的感覺，會有一種壓迫感產生。經由專注呼吸，雖然情緒還在，但身體是放鬆的。當覺察升起可降低情緒起伏的程度，從情緒反應的覺察中發現專注呼吸帶來平靜。工作坊過程中受訪者 A 開始懂得自我照顧，可以觀照自己的負向情緒，仍能完成工作，簡單的說即是與自己的負向情緒共處。現在遇到事件會嘗試覺察情緒，接納情緒。碰到這些事情自己的感受是什麼？會想知道自己現在有什麼情緒？

我一方面我要照顧到我自己，就是我要了解我自己情緒的部分。(A-I-045-2)

我可以去控制我的情緒，讓他，嗯...可以得到抒發，然後不會說讓我自己壓抑，因為其實我記得那個事感覺放在心理面是很不舒服的。(A-I-046-2)

受訪者 A 覺得在六天的工作坊中，差別最大的該是情緒管理這一塊，在尚未參加工作坊前，總覺得自己完全沒有情緒反應，總是先想將事情處理完，忽略自己的情緒狀態。但工作坊結束後，會嘗試接納情緒，讓情緒得以抒發。

嗯...我覺得，最大的差別應該就是說我剛剛說的情緒那一塊，...，我記得那時候還沒參加之前，...，應該是說我真的很難有一些情緒的反應，...，我就是趕快面對那個事情，然後就把它處理掉。(A-I046-1)

腦科學研究發現，情緒產生等同於念頭以同樣的腦波出現於左前額葉，修正了傳統上認知理論，認知過程是情緒和念頭分開先後次序，要從認知「自動導航」的纏繞性念頭來影響情緒，進而修正行為。正念的練習是透過覺察情緒生起，觀察身、心變化中，並配合對情緒的標記，而產生更好的矯正行為。

但是那個六天參加完之後，...，我會想要知道說我現在是有什麼情緒的，然後我可以讓它慢慢的，就是比較有點像是釋放出來，...，不會說讓我自己壓抑，因為其實我記得那個事感覺放在心理面是很不舒服的。(A-I-046-2)

正念練習幫助受訪者能夠專注、平靜、警醒、具有覺察力及創造力，同時接觸自己和接觸世界；覺察自己的身心和感受，深觀生命的美妙與痛苦。

嘿!在那個六天裡面... 我發現讓我自己會比較驚訝的是... 好像內在有一部分是比較壓抑的，然後比較活潑的，那... 比較有創造力的那個自己，是有跑出來的。(C-I-019-2)

在生活中我們皆面對著種種的苦，運用自身內在已有的資源，更清晰地覺察自己與世界，培養自我覺察的能力，更了解自我的身心世界，更自在、淡定地面對生命中所遭遇的挑戰與困境。

那平常我覺得我是一個蠻... 就是... 對自己或是對別人其實內在都會有一個鞭子、有一個很高的要求跟期待的人，嘿!這其實是在那六天裡面，我才比較能夠去面對自己的那個部分，嘿!才覺得自己... 其實是一個嚴厲的人。(C-I-047)

在正念療法工作坊課程中，團體領導者引導學員當感覺生活艱辛時，可以練習艱辛禪與慈心禪，給自己力量與智慧。艱辛禪練習會非常溫柔地邀請你回憶令人煩惱的情境，觀察身體如何反應。以身體做為觀察對象是比較聰明的方法，因為在心直接面對困境時，可能會過於目標導向，而拚命分析及解決煩惱的根源。相反的，把焦點放在身體上，等於是在人和問題之間放入一個小小的縫隙，所以我們不會立刻陷入問題。當我們回想一個困境來觀照，最好是選擇容易想起且不會過度影響情緒的事情，提醒自己把注意力帶回到身體，維持溫暖、好奇、溫柔與慈悲的覺察力。

那另外一個困難是...我覺得...因為自己在情緒上一直是比較壓抑、比較隔閡，所以你說要去做那個艱辛禪，那時候我一直在想說...到底是什麼對我來說是很艱辛，當時那對我...要想出一個艱辛的東西，我覺得我會...會有困難，可是我不太願意去承認艱...困難或艱辛這件事情嘿!，因為...曾在工作上的角色，其實你在醫院...其實你是一個 leader，在遇到什麼困難，你都要能夠去...去處理他、解決他，所以不由自主的，我覺得成長期是背了一些東西在，嘿呀~那東西其實是...我覺得也是在那個活動裡面去...去看到的啦~嘿! (C-I-048-2)

「三分鐘呼吸空間」，算是一種自我的迷你冥想，只要短短的三分鐘，讓自己有機會可以暫停一下，讓疲憊的身心可以有喘息的空間。從進入內在覺察開始，包含當下心中的想法、情緒及身體感覺、感受。以「開放、不評價」的方式來充分地覺察我們的情緒經驗，讓發生的情緒自由地來去，不要壓制、不要改變、也不要評論好壞，更不需要掌控及抗拒這些情緒經驗。接著專注呼吸，先把自己的心、身安定下來。最後，利用每一次的吸氣及呼氣，讓這些不舒服或緊繃融入在每一次開放的吸氣與吐氣之中，將感受到的困難經驗，飛走、流過或飄去。擴展到一天中的每個分秒裡，擴展到寬廣的生命經驗中。這個空間的距離，可以幫助我們清晰照見情緒的全貌，可以讓自己得以暫停一會兒，可以減低生活中的壓力和焦慮，有時甚至能讓我們自然的產生下一步該怎麼做的想法。

嗯...比如說我要去...我要去看門診之前，如果我覺得我那時候還沒有很...很定下來，就是有點浮躁的...我就會做那個三分鐘呼吸空間，那還有就是當...可能在我病房發生了一件什麼...比較不好的事情

啊，就是病人狀況比較不好，比較亂的時候，嘿！那可能...我的工作
人也會有很多的情緒的一些反應的時候，那我覺得要先讓自己靜下來，
嘿！恢復一個清明的神智的時候。(C-I-064)

專注呼吸，思緒會停下來，享受呼吸，讓受訪者身心受益，吸氣時，
覺知到這是吸氣，知道吸氣在進行着；呼氣時，覺知到這是呼氣。這樣修
習觀呼吸，能夠培養你的定力，因為當你完全專注於你的呼吸，就再沒有
空間去思惟，不想過去，也不想將來，真正地享受你的呼吸。

歐~因為我煩躁的時候...我會有很多的想法嘛~，然後我想很多事情
的時候，那通常這些想法...都比較偏負面，然後呢~我就會告訴自己
說...乜...就是...不要再一直反芻這些事情，然後我就會說?就會告
訴自己說...對~那現在就先專注在呼吸。(D-I-012)

事實上，每個人都必須呼吸，此刻你必須做的就是覺察呼吸，保持覺
知或使心專注於呼吸上，保持覺知，提起正念專注於呼吸上。這時只觀看
呼吸的出與入，閉眼或睜眼都可以，端視個人方便，但一定要保持覺知，
覺知呼吸的進出、進出。專注於呼吸的進出、進出，這就是長養覺知力的
方法，運用正念或覺知力觀呼吸，會愈觀愈深入、愈徹底。

就是...可是就是我可以做...就是可是我可能沒有做很持久，可是
我...會在...專注呼吸個...就是數個幾...來回的呼吸之後是覺得...
有...有比較好受一點。(D-I-017)

就覺得…剛好是更是一個機會讓自己往不同的方向邁進，而不會一直覺得自己是一個很糟糕的人，唷~我是一個很容易…才…就我剛講的…不斷自我檢討的…所以我的諮商師也認為我太會自我檢討了。

(D-I-069)

在覺察的認知練習中，除了覺知自己心跳、呼吸和生理現象等身體的改變外，情緒的觀察。正念療法課程對於情緒處理，注重覺察的「觀」為重點，「如實地知悉」是觀察的態度。從受訪者的經驗中歸納出如下的幾個步驟：接受情緒 → 觀察身體變化 → 觀察情緒 → 標記(或命名) → 情緒消失覺察。以正念來處理情緒的第一步，是真誠地承認在心中有各種隱藏的情緒、動機、偏好的存在，而且不立即地壓抑它們。



第三節 學習正念對於人際關係方面的影響

心理助人工作者長時間與個案在獨立的空間工作，與朋友或同事的接觸機會相對變少。Brems(2000)提出良好的人際關係可以預防專業耗竭與耗損。Baker(2003)、Norcross 和 Guy(2007)認為滋養的人際關係存在於專業與個人生活當中，並且是很重要的自我照顧策略。Skovholt(2001)甚至認為，在愛的關係中可能是維持專業活力最重要的力量來源。

對生命歷程的負向經驗，不迴避排斥，以開放接納的心接受挑戰，相信任何退縮、害怕、脆弱，會是強壯、勇敢、自信的力量。智慧來自煩惱。體察困擾傳遞的信息，就能下心學習體解其意並善用之。「離世覓菩提，恰如尋兔角」，深入聆聽生命中的苦經驗，將發現其豐厚生命底蘊的開展性。

正念在對認知改變的詮釋，是調整與想法感受間的「關係」，而非改變「內容」。不僅不否認其存在，尚須抉擇自身與之保持何種互動形態與關係形式。對自身的看法，從把自己當作意識客體的內容(self as content)，到將之當作脈絡的一部份(self as context)，此中有形象、背景之間巧妙轉換而來的效果，不只看到自身，更能覺察身外背景，在現象生滅增減中做出選擇。在距離外觀看事件經驗，不過度認同附著，與經驗靠近但不受囿，體會經驗的豐富、廣大、深澈，此皆為固著經驗所不見(Shapiro, Carlson, & Freedman, 2006)。正念之道是要增加對當下感官知覺、想法、感受無評價的覺察，避免評斷(Lau & McMain, 2005)。重新理解，阻斷不健康的思考習慣，不再容易受情緒、想法而反應，能夠靠近原想迴避的心理狀態，也因此可以增加對各種可能性的接納並與之共處，透過意識的覺察/意圖，帶來覺醒/專注，與接納/態度，去面對當下經驗，不否認不迴避，進而找到適當關係。

壹、個人與親密關係在人際互動上的轉變

關係的滿足是幸福感的重要來源，社會支持主要來自個人生活與專業工作環境。諮商心理師與家人及朋友互動時的分享與親密感受，可以滋養工作中較為單向的照顧模式。

受訪者 A 應用三分鐘呼吸空間的練習調節自己的情緒，並重新去檢視與家人互動的模式。呼吸總是跟我們形影不離，不論我們在做什麼、感受什麼、經歷什麼，它總是能夠幫助我們重新回到對當前現實的注意。

專注我的呼吸嘛，先讓我自己也冷靜下來，然後我就想說我剛剛到底為什麼要這麼做，然後再慢慢慢的回去，可能再進一步的跟他們家人去討論，可能我們發生的衝突點那個問題，然後再進行慢慢的，有點像是，也不能算解決，就是去做處理這樣，然後後來我才覺得那個情緒是從很高，然後變到比較平緩的地方。(A-I-023-2)

受訪者回憶過去在國中時期與父親的關係，當父親去接受訪者下課到回家途中，父親與他的一段對話，對話內容並非父親所期待所以被訓斥了一番，這一段尋求父親認同，卻造成受訪者內心深層的傷害。藉由學習正念，不僅去反觀這一段關係，並且讓受訪者更接納自己，勇敢成為真正的自己。

記得那一次被我爸爸斥責，…，對！我覺得那不是他所期待他要聽的，他那次的反應，我覺得對我來講就是一個傷害對呀！…一直再尋求他的認同，…，我覺得那也會跟我學習正念多少會有關係，因為他對於我在那種心裡…學…心理層次或是靈性的部分，那部分不是他可以

認同跟接受的！ Mindfulness 這個治療呀~不只滿足了我在工作上，...，我可以換個包裝，然後去做我想做的事情。(C-I013-2)

我覺得也是上正念這個部分，讓我比較能夠去接納另外一個自己。(C-I-059-2)

受訪者透過正念的練習去覺察自己的情緒與人際關係的狀況，並看到自己變得較有彈性。

可是透過正念的練習，我覺得就平衡這個部分，因為在我工作上，我不能夠不理性，...，我覺得我自己變的比較柔軟比較有彈性。(C-I-049-2)

貳、個人在職場人際互動上的轉變

透過同儕諮詢、互助團體、專業督導以及接受個人治療，可以幫助心理助人工作者減少孤立感受、分享專業與生活中的壓力與資源、釐清個人的盲點、評估自我照顧策略以及解決專業工作酌情緒困擾。

受訪者 A 覺察到自己在與人爭吵的過程中會心跳加速、講話很急、且臉頰脹紅，此時會想起正念的三分鐘呼吸空間方法，來緩和自己的情緒。

試著了解現在自己為何生氣，並和緩的將自己的想法、感受表達給對方，也試著聽懂對方想表達的意思，雖然最後還是有些氣憤，但發現自己有成功的阻斷自己一直生氣下去的情緒，感到很開心。(A-H-014)

受訪者 B 在正念學習前總習慣用忽略回應他人的憤怒，也覺察到自己尚未能克服他人對自己的批評，在職場上應用正念傾聽來面對個案所感受到的經驗。

我自己都是用那種不理會人家然後，就是我會用那種忽略，對！我發現我都是這樣子在對付那種我不高興的人，就是忽略，然後就不理他。(B-I-037)

受訪者 C 透過正念的練習去覺察自己的情緒與人際關係的狀況，以及人際互動上的轉變，因為自己身為主管，在工作職場上需要相對的理性，因此，往往忽略到身邊週遭他人的情緒與感受，但藉由正念的練習，發現自己在人際互動上是有所轉變的，變得比較柔軟、比較有彈性、他人也比較願意與自己分享，與人互動也比較輕鬆愉悅。

可是透過正念的練習，因為在我工作上，我不能夠不理性的，原本那個角色還是會在，那我覺得我自己變的比較柔軟比較有彈性，我我旁邊的人，我的工作夥伴呀，我就沒有辦法很清楚的去覺察他們的情緒，然後對人家也會是一種壓力。(C-I-049-2)

在觀察人際關係的能力，以正念方式增進溝通技巧，感覺自己被對方感覺到(feeling felt)、感覺自己作為整體的一部分。

嘿!比較能夠去關心到對方，其實在... 在一些情感的部分，嘿!而不是說... 就是... 很侷限只有在工作上、公事上的嘿!也可以去體會他們在照顧... 照顧病人。(C-I-051)

在正念療法中，人際關係的重要性在於學習過程中的相互支持與鼓勵，更有智慧地處理人際關係、從容面對人事的紛擾，從慣性中自我解放，重新接觸自己。

嘿!或者是他們在自己的生活裡面遇到的一些狀況，然後我發現說他們變得比較願意跟我分享，他們自己的一些事情，嘿!可能我跟他們的距離就不會在是...是那麼...那麼遙遠。(C-I-052)

在人際情境中特別是親密關係中，只注重自己的感受，所以站在對立面，雙方製造了一個無解的問題。所以，首先我們需要做的是增強我們對反應的覺察，這個反應是首先是對於自己情緒的覺察，只有理解了情緒我們才能找到解決問題的辦法。其次是在理解自己的同時反而可以更理解對方的反應和內在的感受，只有如此我們才能運用正念的力量化解親密關係中的衝突。

第四節 學習正念對於心靈成長的影響

參與宗教與靈性方面的活動，能夠幫助心理助人工作者在沮喪的生活當中獲得滋養。照顧靈性自我可以促進幸福感受，建議的方式包括從事身心活動(例如冥想、瑜珈、生理回饋等)、撰寫日記與靜修。其他像參與藝術活動、接觸大自然、閱讀等等，都是很好的滋養精神生活的方法(Baker,2003; Norcross & Guy, 2007; Pope, 2005; Skovholt, 2001)。

維持靈性的健康可以透過不帶評價地覺察此時此刻的經驗、專注並接受當下、擴大自我覺察與自我探索、冥想、覺察生命的意義與目的、尋找個人生活的嚮導等等。此外，諮商心理師需致力於覺察萬物皆是相互連結的關係，這樣的覺察對於諮商工作以及諮商心理師的幸福感皆有助益。

在正念中，強調從調身、調息、調心的過程安住心念，攝念在心，心不奔馳於境，如水流中漂泊的樹葉，不染不著，心不縱逸奔馳於境，覺察自身的狀態及與經驗的關係(Allen, Blashki, & Gullone, 2006 ; Zvolensky, Feldner, Leen-Feldner, & Yartz, 2007)。正念是對當下的覺察，需要專注在此時此刻，這是單純、不帶分別的注意力，需要有意識地覺察當下現象、看清楚現象所帶來的貪戀依附，協助個體不再依循增強的習慣性認知、情緒、行為模式作反應(Hirst,2003)。因此，本節之心靈成長將從自我覺察、自我探索、自我親近及與天地溝通來分析。

壹、對生命品質的覺察

Simkin(1970)曾對『覺察』做了以下的說明：「完形諮商強調覺察、現在，覺察乃是專注與注意的能力。思考並不是覺察，感覺、感受也不是覺察，覺察乃是去接觸、了解我正在想什麼、感覺、感受到什麼.....，如果我不能覺察我正在做的，我即是對我所做的沒有反應。」Grosch 和 Olsen 指出能維持強烈的自我覺察之健康方法，是促進專業助人者有效率的功能運作之先決條件

(引自 Skovholt,2001/2003,p234) 。除了覺察自己的議題與需求外,Norcross(2000) 強調用自我覺察的方式來自我監督心理師的壓力狀態,才能修正及增加自我改變策略以幫助諮商心理師自我滋養。綜合以上文獻可瞭解自我照顧可從諮商心理師的身體、心理、靈性的幸福感與健康來觀看。

參與課程前遇到事情很難覺察到自己的情緒,現在遇到事件會嘗試覺察情緒、接納情緒,可以覺察情緒來時的身體反應,也覺察到情緒與生理的關係,光的祝福、慈心禪、行禪練習協助提昇自我覺察與靈性,活在當下的感覺。開放自己與外在溝通交流,自己的五感有慢慢在開放,也覺察到過去生命事件的意義,是一種從 doing 到 being 的過程,覺察自己情緒上的壓抑與隔閡,用三分鐘呼吸空間去平衡專業耗竭,與人際的轉變。停止批判,與自己的負面想法和批判思考保持距離。

受訪者 A 嘗試以全然放鬆的狀態小步行走,讓自己的步伐存著輕安喜悅與完全自在,打開心門來體會平和的覺受,當下可以真正感受到自我所處的泰然狀態,並學習以平和的心的方式走路。

從雀躍的心情轉而平穩的且安靜花了不少時間,過程中的轉折點在於想起老師說的「腳快心不急」,這句話讓我的心自動煞車,...,好像在提醒著我,也應該適時表現自己最棒的一面,試著去做,不要之後才後悔當初。(A-H-018)

受訪者 A 在練習的過程中培養自我覺察的能力,藉此更了解自己的身心世界,更善巧地處理生活、工作等壓力,減少壓力對身心的負面影響。

我記得,嗯...就是這個部分,我有發現到一個印象很深刻的時候,就是我以前不會知道就是說我生氣的時候身體有什麼反應,但是我現在因

為學了就是這個，我可以具有更多的覺察力之後。(A-I-049-1)

受訪者 A 覺得在六天的工作坊中，差別最大的該是情緒管理這一塊，在尚未參加工作坊前，總覺得自己完全沒有情緒反應，總是先想將事情處理完，忽略自己的情緒狀態。但工作坊結束後，會嘗試接納情緒，讓情緒得以抒發。

嗯... 我覺得，最大的差別應該就是說我剛剛說的情緒那一塊，...，我記得那時候還沒參加之前，...，應該是說我真的很難有一些情緒的反應，...，我就是趕快面對那個事情，然後就把它處理掉。(A-I046-1)

我們都是自己的主人，但往往他人的一句話、或外在的事件就足以影響我們的情緒，而觀照就是讓正念改變我們的慣性，清楚覺察外在變化，心卻不隨之起舞，提升自己正面的力量。

但是那個六天參加完之後，...，我會想要知道說我現在是有什麼情緒的，然後我可以讓它慢慢的，就是比較有點像是釋放出來，...，不會說讓我自己壓抑，因為其實我記得那個事感覺放在心理面是很不舒服的。(A-I-046-2)

貳、自我探索

雖然我們都「擁有」心，然而對於「我們是誰」這樣的議題，似乎總要不時地提醒自己，否則各式各樣的行動就會接管我們的心。我們追逐各種行動或被各種行動追逐，彷彿只是行動的傀儡，有時看來甚至像個神經錯亂的傀儡。不受拘束的行動動能會經年累月地驅策著我們，甚至一起進入棺材，使我們忘

卻唯一可以活著的時間只有現在，忘卻我們才是行動的主人。這是一種自我整合的歷程，與自己的連結，與自我的本質連結，如受訪者 A：

我覺得最清楚的就是那個專注呼吸的部分，因為我以前都不知道原來把一個專注力放在呼吸上面可以，可以這麼...就是有點讓自己很清醒，就是有種...你可以很知道現在自己正在這個時刻、這個當下，你就是跟你自己在一起。(A-I-030-1)

把事情放緩，並且刻意地在感官經驗的每個面向上投入注意力，能夠讓我們察覺到過去未曾注意的事物。葡萄乾的香氣也許跟我們過去想像的不一樣，它對舌頭的觸感也可能是全新的經驗。我們或許從來沒用過這樣的方式去經驗味道本身，這比無意識地一口氣把二十顆葡萄乾倒進嘴裡來得更有滋味。受訪者 B 從「葡萄乾練習」，著眼於練習者對食物的感官知覺的體驗，以及整個品嚐的經驗做有意識的覺察，進而從中體會到自己成長過程如何被形塑。

那還有...那個...唷我...我每次做那個葡萄乾練習我都很開心，我第一次做是去上那個 mindfulness 的一日工作坊的時候做，嘿!那來課程的時候又...又做了一次，那我...我在做...我就覺得那是一件會讓我很開心的一件事情，我也不知道為什麼，是發自內心就覺得很...很...好像回到小朋友那個部分，那後來在分享的時候是淑真吧?他就有跟我講說:「ㄟ~我覺得...」他是用精神分析的角度講，他覺得我是...要有那個...就是比較純真比較童貞，就是小孩子的那個我啦~嘿!他覺得我...，我那一個部分一直都沒有出來，那聽他在講之後，

我就覺得... ㄟ / 也沒錯，因為我從小就一直想要當個大人。(C-I-027-2)

生活中的所作所為，大多受到無意識的理解或反應習慣所制約；只要覺察不到習慣如何宰制生命，它們就繼續控制我們。因此，改變習慣的第一步，就是覺察當下的一切。吃的正念練習是將正念帶進機械式習慣中的典型，也是培養全然專注的良好示範。

對! 嘿! 對呀~ 那整個生命經驗也是因為這樣，所以會把我形塑成這個樣子，對呀! 聽他講... 我就覺得... ㄟ... 很有... 讓我很有收穫、很有觸動，嘿! 讓我非常喜歡那個葡萄乾的練習。(C-I-028-1)

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。

對，然後自己體驗的話，就是一路從第一天到最後一天的過程當中，我都可以發現，我好像更貼近我自己一點。(A-I-044-1)

受訪者 C 覺得當自己內在像是有了船錨般沉定下來後，內心是一股安頓的力量而非漂移不定。

我覺得是正念這樣子的練習跟一些操作的部分，...，我覺得它也讓我從重新去整合過去很多我學習的部分，...，透過在這的練習我發現我找到自己那個內在有點像是船的那個錨，可以讓自己定下來。(C-I-031)

參、自我調整

在正念療法的課程練習中，受訪者A從光的祝福與慈心禪協助培養自我覺察的能力，更了解自我的身心世界。

我覺得在，那時候我覺得光的祝福還有慈心禪的部分，我覺得是能幫助我自己覺察的部分。(A-I-027)

受訪者B覺得正念是一種生活的態度跟對於人生的看法，並且尋找自我本來面目，找尋自我，是一種心路歷程的轉變，在找尋真正的我。當受訪者可以全然把工作拋下，代表工作對自己而言是個負擔，在工作坊中體驗到一種不同以往的生活態度和人生看法。

我是覺得我是全然的就是把工作全部拋下，然後就是從頭，就是enjoy 在裡面去了解什麼叫正念。我覺得這種是一個生活的態度跟對於人生的看法，是跟我以前是不太一樣，我以前是那種非常的積極進取。(B-I-044)

受訪者B過去的積極進取是一種目標導向，例如覺得自己應該去考取證照，在工作坊中發現自己是怎樣的一個人，也看見了自己過如何看待自己和他人。

像那六天我就會覺得我是真的在發現我自己到底是一個，我是怎麼樣在看待自己，或者是說我到底是怎麼樣的人這樣，我一直在找。(B-I-045)

當初一直在找「我」對不對？(B-I-051)

把我看得非常的重，我是主管、我是什麼？你怎麼可以這樣？我是怎麼樣？我要怎麼樣怎麼樣。後來我一直覺得我一直把這個"我"看得非常得重，所以我一直會被自己的很多的想法去... (B-I-052)

肆、與天地溝通

心理助人工作者需致力於覺察萬物皆是相互連結的關係，這樣的覺察對於心理助人工作以及心理助人工作者的幸福感皆有助益。受訪者 B 覺得行禪中與天地合而為一的深刻感受，專注並融入與團體共鳴的活動中，受訪者 B 與 C 感受到身心整合靈性提升，與樹作靈性的對話與溝通，從樹的身上看到自己，開放自己與外在溝通交流。

然後你就有那一種跟... 你就會有一種跟天地有合而為一那種感覺，就是說你不再是你自己一個人的感覺，你有那種，你就覺得好像跟這個大自然的天地合在一起，那霎那的感覺真的是蠻深刻，你就不會覺得你是一個人，你那時候就不會覺得你是一個人走在這麼林子裡，而是你會覺得說你跟這周遭的所有的東西好像融合為一。(B-I-049)

頭部為人的神經中樞所在，對人體的一切行動具有決定性影響，有意識地唸誦唵音，可以迅速造成頭腔共振，由此放鬆大腦及頭部神經，使人進入安寧狀態。唸誦產生的聲波，是一種波性能量，受訪者 B 藉由唸誦的發聲方式，既具有能量釋放特性，可以誘導內心情感的宣洩，由此釋放內心壓力，就像人在煩惱痛苦狀態自發地喊叫一樣，長期進行唸誦，可以有效緩解心身的緊張狀態。

我們不是有一個大家在一起那個喻嗎？然後我就覺得好像那個共鳴有出來，你就覺得那個共鳴也就是說，好像就其實也像是你剛剛講的，是我的嗎？好像又，就好像不再是我的，就是說你在這個過程中，你到最後面的體會就是說，你已經不再把這個我放在一個中心裡面了，不再是我，我怎麼樣怎麼樣，而是好像是說你這個我好像已經逐漸的被...就這個身體...就這個，我的這個身體已經沒有，好像可以跟周遭的一切合在一起。(B-I-050)

正念就是一種溫柔、敏銳的覺察力，也是一種覺察、靜觀，時時刻刻，平靜地，覺知身體的感覺、情緒、想法，而不加批判。正念的練習可以隨時進行，重點是，把心放在當下正在做的事、當下的身心經驗。受訪者 C 藉由正念練習知道自己的身心當下正在發生什麼事，帶著第一次見面的心態，溫柔地覺察此時此刻的自己。

我覺得是那六天的課程的活動裡面呀，我覺得我的感覺會變的比較敏銳，然後跟外界...跟這個世界是比較有連結的，以前那種感覺是比較疏離，甚至是...切斷的，這是我的感覺啦~嘿!對就是你還是一樣走在路上，啊你還是會看到...看到這些樹，然後呼吸到這些空氣，聽到蟲鳴鳥叫，可是...在課程之前啦~很少有機會能夠有這樣子...就是你好像很清楚的知道他們存在，然後跟他們是有聯繫的。(C-I-019-3)

當受訪者 C 與樹作對話與溝通時，從樹所呈現的姿態看到自己的「姿態」，看到樹幹的挺拔直立，反射到自己雖然要像樹那俊毅的枝椏挺立在天地之間，但其實有點撐不住了，不由自主與樹產生呼應，像是彼此在打招呼說聲「你來了」。

可能那棵樹的姿態呀~他是讓我...對映到我自己內在的那個部分，我就覺得自己好像也像他一樣，是要一直很挺直，然後好像要...要撐著什麼這樣子，就是...也有一點在撐的那種感覺，...，你好像覺得說他跟你是有點像的，就是你們有一部分兩個人是有心靈相通的那種感覺，然後看到它的時候，...，我就覺得就很直接跟他說：「ㄟ／~你在這裡」，然後我覺得他在跟我說：「ㄟ／你來了？」這樣子，嘿！（C-I-020）

受訪者 C 體驗到更深刻、更開放的感覺，與大自然有了交流互動，這是一種「經驗開放性」，是將心靈的當下感受與平靜置於優先順序的人，往往試圖盡情地享受並投入事物，品嚐每一分驚奇、簡單而喜悅的時刻。新的經驗或體驗，也可以反過來幫助我們更加正念地過生活。

就是今天可能當我走了一個環境裡面，比如說走了一個公園裡面！我在看到這些花草樹木的時候那部分的感受，我覺得是比以前還要更深刻、更開放一點，...，你好像跟他開始就能夠比較有一些互動，感覺互動感覺交流。（C-I-021）

伍、對自己有更多了解

透過對身體的敏覺、專注在生理反應上，使受訪者感受到與自己接觸，並碰觸到內在自我，受訪者 A 提到可以用自己可以接受的速度進行自我探索，希望自己克服憂鬱時在身心上所發生的症狀，正念的學習會碰觸到我自己內心裡面的東西，而不會產生距離感。此外則是感受到正念是以一種溫和的方式讓自己去探索自我的內在，正念可以讓自己慢慢了解自己，並且是在一個很自然、不衝突的狀況下，跟我自己接觸。

在進行體驗的時候我覺得每一次的感覺都不一樣，就是會有一種你真的跟自己接觸到的感覺，這是我覺得六天來我自己最大最大的收穫。

(A-I-020-2)

六天這樣上起來我覺得，因為它會碰觸到我自己內心裡面的東西。(A-I-020-3)

這樣慢慢了解的過程中我就覺得我好像更了解我自己，…，就是我覺得我可以在一個很自然，不衝突的狀況下，然後跟我自己接觸。(A-I-020-4)

十指感恩創作讓受訪者珍視當下的此時此刻，正念培育欣賞當下美好經驗的能力，並且能欣賞與感恩人際與生命經驗之能力。

唷!十指感恩那個部分呀~我覺得...做那個也很有意思，就平常其實你沒有一個完整的時間跟機會，你可以靜下心來想...嗯~在你的生命歷程裡面到底發生過哪些事?你遇過哪些貴人或對你有幫助的人或者是你一開始覺得他是傷害你的人，但是後來你發現說，那一個事件對你來講反而是有些...你想不到的收穫的，嘿!那...那一個練習最後我記得我的手指頭有留下一根，就是一根是白的，嘿!然後那...那個部分也是讓我覺得有意思，因為那時候我想說...ㄟㄎ也對...這樣好像感覺對未來，充滿了一個...一個未知的期待這樣子，因為那個東西會讓你有一個想像的空間，你不知道那一根手指頭以後會填上什麼?嘿! (C-I-028-2)

工作、生活需要面對各種挑戰，緊張情緒易影響身心平衡，而正念療法是一種提升身心靈的紓壓徹底放鬆自我的方法，從生活裡的一切，到觀照自己的心、觀照自己與他人，以及觀照自己與宇宙中的一切。透過身心靈整體成長，回復自己的本來面目，而得以輕鬆又清楚的面對生活。當心能夠隨順在所緣取的境界時，便能夠將念頭安住其中，同時也能夠正確的知道，境界之中如實的狀態。



第五節 學習正念後於助人專業中的應用

心理助人工作是一份必須面對各種情緒衝擊、各種人間苦境的工作，而助人者往往又被期待能夠解決求助者的問題，在此一過程中便難免產生專業耗竭，對自己產生負向評價，是以助人工作者的自我照顧更顯重要。而心理助人工作者自我照顧的發生則始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，個人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)。自我照顧不光只是避免傷害違反專業倫理，更重要的是平時就要有維持與促進身心健康的活動，而非等到身心俱疲或產生疾病才去處理。

壹、學習前的專業耗竭經驗

專業耗竭是一種身體上、情緒上及心理上的耗竭，是因為長時間牽涉到情感要求的情境中所引起，影響的因素可能與工作環境的脈絡有較大相關性。專業耗竭之症狀可分類為身體上的症狀(身體筋疲力竭、睡眠困難、生理問題)、情緒上的症狀(焦慮、沮喪、罪惡感、無助感)、行為上的症狀(攻擊、防衛、迴避個案、藥物濫用)、工作相關的症狀(放棄工作、不好的工作表現、拖延、逃避工作)以及人際關係上的症狀(社交退縮、敷衍的溝通、無法專注、缺乏幽默感、失去人性)(Figley， 2002a， 2002b)。

受訪者因工作上人際問題而陷入憂鬱的狀態，決心想脫離這陷落的苦迫中，因此在家人的支持下決定讓自己走出。

然後...，這中間到底...，我要講的就是說，後來我已經決定走出來，我先生說那你既然想決定要當心理師，你就不要只是想啊，你就去做啊。後來我就去，真的我就去嘉義的心理師的什麼...張老師還是生命線，我就先去當，我想說好，那我去當志工總可以吧！
(B-I-020-4)

受訪者對於自身的狀況，原想向外求助，但家人對心理師這個職業的迷思，讓受訪者陷入另一層的困境。

我想說...其實我之前一直都覺得我要去做心理治療，然後我的先生和我的小孩都，你自己是心理師那你做什麼心理治療，你自己都沒辦法治療自己。(B-I-020-5)

受訪者敘述自己在工作期間處於憂鬱的狀況中，自己提不起心力去面對外在的工作。

只是說你可能你那個時候真的陷入了 depression 的狀態之下，你很多時候你是不自覺的你就是，可能就是不想工作。(B-I-020-6)

貳、學習運用正念來自我照顧

忽略自我照顧通常對於心理助人工作者或是助人工作會有不良的影響，假如在從事助人工作之前未能有一套自我照顧的計畫，那麼將耗損助人者的熱情、復原力、關懷能力、工作的意義，甚至會阻礙心理助人工作者做好這份助人工作(Pope, 2005)。

心理助人工作者若未能好好照顧自己，會發現自己的精神與力氣耗費殆盡，也缺乏可以讓自己恢復活力的資源。在助人工作中缺乏良好的自我照顧，會使得心理助人工作者無法好好因應實務工作中的挑戰、壓力以及某些難以預料的事件。

忽略自我照顧會導致專業生活變得空虛乏味，助人工作將不再真有意義、愉悅與滿足感。心理助人工作者在工作中變得麻木，做不到對工作的投入也感受不到與個案的連結關係，只是勉強自己表面上做好工作而已。當心理助人工作者無法自我照顧時，也將失去關懷他人的能力。

Skovholt (2001)認為助人的過程是一個關懷的循環圈，這樣的專業工作需要心理助人工作者付出自我，於是照顧好個人自我即是促進專業角色可以有效運作的必要條件。Baker(2003)對於心理助人工作者的自我照顧作出詳細的討論，做好自我照顧可以幫助心理助人工作者提升個人與專業的幸福感。擬定一套自我照顧策略就像選衣服一樣，要針對自己的獨特需求尋找個人適用的自我照顧方法，心理助人工作者可以在日常生活中的不同面向去留意自己是否有做好自我照顧(Pope, 2005)。Skovholt(2001)甚至認為，在愛的關係中可能是維持專業活力最重要的力量來源。

受訪者在工作坊過程中發覺不認識自己，不夠愛自己，透過正念與自己貼近，漸漸懂得自我照顧，當負向情緒出現時仍能觀照自己的情緒、完成工作。

因為我覺得我真的，有時候在還沒參加過這個六天，我覺得我真的很不了解我自己，就在有些時候我覺得，就像我前...上個禮拜，前幾天就是跟我那個，我們現在課程有實習諮商師然後就是在跟我們做諮商晤談這樣，然後我的諮商師就是提到說，我好像很不夠愛我自己，然後我就覺得好像是這樣，就是我愛別人比愛我自己還要多。(A-I-044-2)

正如 Maslow 所提出的基本人類需求，生理、安全、愛與隸屬、自尊、認知、美學以及自我實現，這些需求中有些是衝突與矛盾的，但持續留意個人的需求是很重要的。例如悅納真實的自我、接受讚賞的需求、為自己保留獨處的時間等等(Baker,2003; Skovholt, 2001) 。受訪者在六天的工作坊中，學習到接納自我的情緒，不論它是憂鬱、焦慮、羞愧，還是憤怒等，處理它之前需要認識它出現所代表的意義，並坦然的接納它的存在。

但這六天的那個過程當中，我覺得我可以讓自己知道說，我一方面我要照顧到我自己，就是我要了解我自己情緒的部分，我知道說我現在到底是生氣，還是開心，還是難過，還是悲傷，還是有什麼其他的情緒，因為我知道我的情緒之後，我其實還是可以把我的事情完成，不會說因為有了這個情緒困擾了我，而我沒有辦法把事情繼續完成。

(A-I-045-2)

參、與個案互動產生新的經驗

由於覺察力的提升，在助人工作的過程中，助人者便能對引發個人反應的議題保有觀照，並回到個人置身所處的脈絡中去釐清助人者自己的情緒和感受；此外，職場上運用正念傾聽面對個案的經驗，也讓助人者發現在未學習正念前，習慣以分析的方式看待病人的問題，而無法真正傾聽同理。

當個案帶著多樣且複雜的議題接受諮商，某些較棘手的值案類型可能會引起受訪者的情緒焦慮。照顧個案的心理或情緒需求的能力是無庸置疑的，然而提醒受訪者自己做到這方面的自我照顧也是一樣重要的工作。

一被勾起經驗，種種的畫面和情緒隨即被挑起，掙扎和痛苦也隨之襲來，但很快的我能覺察到這似乎是自己的想法和情緒，與個案無關，於是，

試著釐清我和個案再想法和感受以及情緒的分別，也瞭解到自我覺察的重要。提醒自己，以後在諮商時，要多加留意自己的情緒和感受，避免投射。(A-H-075)

受訪者感受正念傾聽的目的，不是要分析或驗證所發生的事，而是希望病人的心能獲得解脫，有機會說出心裡的話，感受到終於有人真正了解他，不斷在旁溫暖地支持並鼓勵他。

練習阿，我覺得大概就是正念傾聽吧！就是跟我工作上非常有關係，然後，大概有好多次我就面對病人的時候我都會想到正念傾聽這件事情，因為我們常就是，病人跟我們講了什麼我們常常都用我們專業的角度在看他的問題，再分析他的問題，找出他的問題，因為好幾次幾個病人，有一次有個病人就說，他講一講就說啊哩噠災啦！哩攏無了解啦(台語)什麼的，類似這樣子的時候，我就會覺得說，那我是沒有聽進去了。(B1-I054)

正念傾聽讓自己可以更貼近病人的世界，並找到與病人共鳴的方法。正念練習可以幫助受訪者觸及內心深處，從而瞭解自身的痛苦、困難和最深處的嚮往。

其實很多啦！其實有機會如果那個筆記本發回來的話，也許也可以借你看我是不是ok，我是不是沒有問題。其實裡面會有很多就是，我們那時後到現在的人，幾次病人我都是大概就是，我大概寫的都是我的(笑)每天發生的狀況，然後剛好跟正念有關，大概有好幾個病人。然後，其實我比較想要跟你分享的就是說，我最後一頁寫得就是，我不

知道我在哪裡看到，也許在哪裡看到的一段話，我覺得非常符合就是整個正念後來。到後來會跟你講說沒有我這個概念的東西，後來我有遇到一個家長他就生了一個孩子，因為他是國中老師，他不太能忍受到他孩子是這樣子的遲緩兒。你知道那個心路歷程，後來我已經跟他分享一個東西，我就有一段話是我自己寫下來放在我桌上，我也覺得那很有趣，他是寫說「不論你遇見誰，那都是對；不論你遇到誰，那都是對的人；不論你發生什麼事情，那個都是應該要發生的」。那還有中間那一段我忘記了，它最後就是說，結束了就是結束了。應該有四句，還有第三句，然後我就給他看，然後他看了就掉淚，他就覺得他就是這樣子。不管遇到誰都是對，我不是說那個把我當成很爛的人？結果都是對的。(B-I-054)

受訪者與個案間有了正念的交流，用心地聽，負責的講，當別人感受到助人者的用心與尊重，會將同樣的態度反饋給助人者，這樣兩人的互動會更有效，從而產生積極影響。藉由正念，助人者以一種「不涉入」問題的方式用心地傾聽與感受個案，增加了對個案的了解，而產生有效溝通。

內心想到的是，在諮商過程是相當重視傾聽的，仔細的聆聽案主的需求是成為一位諮商師基本的能力，所以，既然我能不帶任何批判的傾聽案主，那為何無法好好傾聽自己家人想說的話呢？！於是，我選擇放下我的抗拒，單純的欣賞他想說的話語。(A-H-008)

受訪者感受到正念的傾聽對方，在這種情況下心理助人工作者才不會僅顧說自己的想法，它都不會是充滿正念的，因為我們只顧說自己的想法，而沒有對個案作出相應的回應。

這次的這正念傾聽經驗，讓個案說出更多他內心的想法雖然表達不是十分清楚，但意見也可以讓人理解 7-8 成。我還在思考如何將正念療法應用在他的身上，除了正念傾聽外，希望他也能重新思考自己人生的下一步，將語言障礙視為目前自己存在的一部分，活在當下。(B-H-009)

對於一成不變的工作項目，在與「人的問題」接觸久了，往往會使助人者感到疲乏、耗竭，但正念的練習正可將助人情境當成練習的機會，使受訪者的助人工作注入新意、趣味，而助人者還能透過正念的練習與個案一起成長。

「...對!講到這個，我會想到其實是...就...根據我剛講的那部分，那...我那時心裡在想的是...其實...跟自己的因素有點關係啦~因為我也很怕，別人會貼上說...你是不是在做什麼樣的宗教治療這樣的標籤，因為我們醫院有其他宗教信仰的醫師，他們是非常積極投入...再看門診的時候，他們就直接跟他的個案宣教這樣子...嘿!我覺得那部分不是我自己有辦法做的到或是我能夠接受的一種方式...嘿!對!那...嗯...我不是那麼積極跟激進的...的...人啦~嘿那...那個...我覺得那是自己的關係，所以就會覺得來說，如果有一個方式...那既然自己每天要做，有一部分也是因為臨床工作就覺得...其實是有一點枯燥有一點苦悶，那...如果可以把這個部分跟自己的...算興趣嗎?或是自己覺得說...自己比較想做的事情，可以把工作跟...生命、經驗，不知道怎麼形容比較好，就是能夠把這兩個結合在一起，那時候心裡面的期待其實是這樣子的...嘿就是在工作上

又可以多一些，會讓自己覺得開心，然後有意義的原素把他加進來。
(C-I-004-1)

受訪者與學生分享自己學習正念的經驗與受用的方法，用專助呼吸可以幫助我們覺察及認知情緒。

譬如說…如果學校有書，我就會問他說你要不要借來看？然後跟他說我也正在學，然後他們就是一周一周的練習嘛，譬如說他還蠻認同我專注呼吸，的確是一個能自己很煩躁的時候，拿來用的時候是很好用的，然後的確也讓自己情緒不會一直往下掉。(D-I-022)

Davis 與 Hayes (2011) 回顧正念研究時指出：許多研究顯示，正念不僅帶來自我內在的利益，也帶來人際關係的利益。正念訓練鼓勵在人際關係中不加批判地覺察自身情緒、思想、反應，而不自動化地立即回應。這種訓練培養心理助人工作者在職場上對自、他覺察的能力，和接受、同理的心理特質。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。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 (Hölzel et al, 2011; Davis, & Hayes, 2011)。

第六節 學習的困境

壹、課堂學習的困難

練習總是有困境，任何人在學習時，都會遇到困難與障礙，本節主要用意即是反應參與者的困境，以供正念帶領者參考。

一、生理上受制約的苦

盤腿，是進行正念體驗時常會採用的姿勢，盤腿的用意在於讓身體保持端正穩固卻不緊繃，借由身體的端正，使意識能專注而不鬆散。然而對正念初學者來說，常因不習慣這樣的姿勢而感到困擾，如大部分的參與者便反應從盤腿動作的困難，感受到腿部的酸、痛、麻並體驗到身體被制約的苦：

嗯...我覺得在這六天，或是說在六天裡面，我覺得最困難的是...就是打坐...(笑聲)，因為我的腳盤腿動作不知道為什麼很容易麻掉，但是那是一開始，我覺得有點像是間歇性的那個...就是我在一開始的前三天，然後因為一開始我們進來的時候我們都會大家每個人都會坐好，然後要盤腿坐坐好，一開始我真得很不習慣，因為我不知道我本身可能太好動還是怎樣，就是會坐不住，就是你要我維持同個姿勢我會不習慣。(A-I-032)

我不知道因為老師他是不是因為靜坐的時間比較短，就跟我去MBCT 那個，我覺得我靜坐非常的不舒服，就是因為可能坐的久、姿勢然後連續。(B-I-068)

我覺得自己不是一個很能夠在一個...靜坐的狀態或者是打坐的狀態...，對~所以我覺得能夠...融合這樣...我自己本身在做的活動裡

面，我覺得這就是…對我來說就是比較…ㄉ…比較好的。(D-I-033)

其實打坐時，身體上一定會有不舒服的感覺，但是當這些感受出現時，往往正是練習艱辛禪的好時機，此時若是能以觀察呼吸為基礎，慢慢引導學員觀照身體的感受、情緒狀態、思緒的流動等，與生理上的不舒適感共處，便能漸漸達到真正了知當下自我身心的關聯及其變化。此外，雖然盤腿是正念體驗中常採用的姿勢，但正念的練習卻不是非以盤腿打坐進行不可，當腰、腿的不適感已超出自己可忍受的範圍，溫柔的邀請自己鬆開雙腿，改採一般的坐姿，同時觀察姿勢改變所帶來的身心變化，亦是在正念練習中相當重要的體驗。

二、較難進行抽象的想像

在正念工作坊中，領導者會加入「冥想」的部分，冥想的主要用意在於「攝入美好經驗」(Hanson & Mendius, 2011)，這些美好經驗包括有意識的召喚被愛的感受、觀想令自己心生喜悅、平靜的意像等，其目的「並不是把每件事物都照上快樂光耀的光環，也不是掉頭不看生命中的困難，而是培養幸福、知足、內在平靜，成為我們總是可以出發或返回的歸依處」(Hanson & Mendius, 2011: 115)；以便於使自己在艱困的狀況中保持內心的平衡。

但對部分的學員來說，若平時並未有過類似的冥想經驗，要從實際接觸的生活之中進入意像世界，便會產生困惑，如參與者 D 即反映：
光的祝福那個，對！然後對我來說都很難進去，所以我就是一個要很…具體看見的人。(D-I-153)

這是我覺得我很難…進去，就是…對我來講那是一個想像的世界，那我

知道有些人是可以真實感受到，阿可是我覺得…那個…那個感受是我…我…即便是上了一年課下來，不是上一年課啦~是過了一年，將近一年的時間下來，是…是很難進去的。(D-I-157)

此部分或許仍有賴領導者先行帶領成員從實際發生過的美好經驗觀想起，或可結合藝術媒材將心之所想具體呈現出來，成為冥想的媒介，使成員更易進入冥想狀況。

三、進行慈心禪感到的迷思

(一)人格特質

依據 Baer(2006)所提出的正念五面向，包括觀察(observe)、描述(describe)、對行為保持覺察(act with awareness)、對經驗不加評斷(non-judge)與對內在經驗不反射反應(non-react)。Siegel (2011)另針對其五個面向與人格特質之間做相關性的整理如下：

- 1、觀察(observe)面向：與開放接受新經驗最相關。
- 2、描述(describe)面向：與情緒智商有正相關，並與情感表達不能(alexithymia)成負相關。
- 3、對行為保持覺察(act with awareness)面向：與心不在焉及人格解離成負相關。
- 4、對經驗不加評斷(non-judge)面向：與低度心理症狀、神經質、思考壓抑、情緒調節困難及經驗迴避有強烈的正相關。
- 5、對內在經驗不反射反應(non-react)面向：與自我同理的相關最強。

助人工作者或許由於長期被期待在能力上能夠解決問題、在特質上能夠溫暖細膩，長久下來也容易形成助人者對自己的期待，殊不知正是由於這樣的期待，而往往容易使助人者落入負向情緒或負向思考的漩渦之中，失去對經驗的開放和對個人的彈性。在正念練習中也可看到這樣的現象：

每次閉上眼睛，光在眼前的感覺似乎都是差不多的，感覺是白色的有時還會閃爍。最近的課業繁忙，希望能給自己祝福，讓自己能順利完成報告。在給自己鼓勵後，並沒有太多的精神力可以給予他人，這讓我有點灰心。(A-H-044)

老師說過，慈心禪運用於自己艱辛的療育，就是探索艱辛禪！我發現在痛苦的時候，可以感受自己心理和身體的感覺，但要能夠藉由吸氣，將慈心帶入身體艱辛處，我覺得好困難，也覺得痛苦。做不來的感覺，讓我感到挫敗。(A-H-057)

因自己沒有太多精力可給予他人的灰心、或因做不來而產生挫敗感，往往是助人者對自己有較高的要求和期待使然，然而對於自己的期許或信念，卻也易形成自我批判的聲音，而形成內在能量的耗竭，因此助人者如何覺察自己的非理性信念、如何接納自己的限制並進行自我照顧，在正念療法的團體中，也有賴領導者進一步引導學員澄清對正念本質的理解。

(二)視正念為解藥

生活中總會隨時隨地出現挑戰和困境，這些挑戰和困境又容易觸發內心中曾經受創的部分，形成情緒上持續不斷的折磨。隨著正念的

風潮在國外興起，各種相關研究也顯示出正念的「療效」，因此對於正念不甚了解，或剛接觸正念的學員、便容易將正念視為生活困境的「解藥」，以期能借由正念「處理」痛苦，但如此一來卻容易帶來反效果。

受訪者 A 便如實地呈現出自己的經驗：

本周印象最深刻的就是探索艱辛禪的部分。痛苦的感受不知道是否太過強烈，所以無法以慈心的方式將艱辛帶出，而這樣不適的感覺又一直希望能夠處理，在這樣的拉扯下，又讓自己陷入更深的掙扎中。(A-H-061)

事實上，正念並不是促使生活變得輕鬆舒暢的萬靈丹，正念對於生命品質的轉化更非一蹴可及。相反的，正念承認生活中會遭逢種種的不圓滿，並得力於在日常生活中持續不斷的練習。透過對艱辛經驗的探索，並在探索過程中帶入慈心，其目的在於讓自己練習如何在困境中保持平衡，使自己的身心在負向經驗來襲時，得以有支撐自己的一葉方舟，從上觀看情緒的起伏流動，而不至於捲入情緒的波濤之中。因此其重點不在於「處理」或「解決」痛苦，而在於「陪伴」自己所受之苦，並與痛苦「同行」。對於正念的誤解及誤用，透過研究參與者真誠的分享，亦有賴正念團體之領導者在未來的團體帶領中澄清。

四、對練習歷程的困惑

對練習歷程的困惑，來自於對練習未能從頭到尾完成，或是對於正念練習的內涵仍不夠了解，以下為受訪者的回應：

嗯~我覺得...在這六天練習的裡面，有...有兩個...ㄟ有一些...

就第一個點... 第一個點啦~應該是說... 剛有一部分我沒講到... 就是做那身體掃描的時候呀~其實這部分是我... 在那六天裡面，我一直沒有... 能夠從頭到尾把他完成的，我印象中好像沒有從頭到尾完成的。對!總是做到一個階段之後，就已經不見了，所以我都很有困惑... 到底一個完整的身體掃描是... 是發生什麼事?(C-I-046)

事實上，身體掃描沒有完成的因素有很多，如與身體沒有連結、太疲勞了、頭腦思緒不斷打轉。若進行身體掃描時，聽著 CD 會睡著，就接納自己睡著的狀態，此外，作身體掃描時若沒有特殊的感覺，也是對自己身體的新發現。隨著練習的次數增加，專注的程度也會逐漸提升。身體掃描並不會發生「任何事」，因為重點不在於掃描後的結果，而是在掃描的過程中，有意識的與身體接觸，感受自己身體存在的狀態。

受訪者 D 則表示，在人際互動上，難以理解的是對非常不可意的人為何要去改變對他的感覺，甚至是祝福對方。

非常非常非常討厭，就是你那個討厭... 漫佈了他全部，我就會覺得... 就是那麼討厭，我為什麼要去喜歡他? 喔~我不用去喜歡他... 我為什麼要送祝福給他? 這是我覺得困難的部分。(D-I-180)

在正念所有的練習中，其用意皆不在於「改變現況」，而是將生命經驗當成媒介，借此「培養」心的能量，是一段「借假修真」的歷程。受訪者認為，唯有「改變」自己喜歡對方，「才能」為對方祝福，但此慈心禪練習，是讓自己清楚知道自己與內在客體的關係，並試著平等地給出正向的意念，使自己能從對立的心理狀態中抽身。因此「我」不需「改變」我對「你」的感受和看法，但是我可以體驗自己內在逐漸擴大、平穩而慈悲的感受。

貳、撰寫正念作業的困難

Mark Williams (吳茵茵譯，2012)認為正念在兩個層次上運作，而將正念課程的設計分成兩個部分，一是一系列簡單的每日禪修，二是破除習慣的活動(從自動化導航的價值判斷轉換到維持單純的生活)。而這些課程以練習的方式進行，建議以八週為基本的練習時間。過程中重視培養練習的習慣，在課程設計的手冊中，作者一語道破：「練習要完全發揮功效需要時間，這就是為什麼它們叫做練習」。

在正念療法中除了讓個體在課堂中實地進行正念練習外，亦期待個體能將其當成每日的作業，以培養練習的習慣。由此可知，作業練習在正念療法中是很重要的角色，因為禪修的許多概念與智慧是言語無法傳達的，需要實際練習和自行體會(Williams & Penman, 2012)。

Carmody & Baer (2009)發現正式正念練習對正念程度、幸福感與心理功能增加有相關，並和心理症狀減少有關。而 Rosenzweig & Greeson (2010)則發現練習頻率越高，對整體心理困擾與身體症狀減少越多，自評的健康程度增加。但針對特定的焦慮、憂鬱心情與疼痛程度卻無顯著相關。

Vettese 等人(2009)搜尋 98 篇研究僅有 24 篇針對作業練習做評估與探討，並發現臨床上強調作業練習的效益與實徵研究結果有相當大的差異。

由以上可知，目前作業練習的效果在各研究上結果並不明確，而作業練習對個體的影響途徑也無法確認，且大多研究未區分正式與非正式練習之效果，或許因為非正式練習難以測量與定義，導致效果未被彰顯(Carmody & Baer, 2008)。在六日工作坊中，學員也表達出正念作業的困難，主要在於將正念視為一種「操作性的活動」，而個人的體驗難以用言語表達：

嗯...有些時候會覺得，會稍微有點困難的地方是比如就是說，我有時候在學校，那其實我在上課的當下，因為老師在講一些東西的時候，其實我很有感覺，然後因為有正念傾聽這個東西嘛，然後我在聽老師的東西的時候我就嘗試著要用正念傾聽去聽老師的課程，然後再跟自己做結合，可能想到什麼東西，然後這個東西跟我的連結性是什麼，然後可是問題是當下我很難去...譬如說那種感受性的東西我很難用文字去表達，就是有一種...就是... (A-I-093)

其實正念最重要的精髓在於融入日常生活之中，而工作坊中的練習則是融入生活的基礎，在練習過程中，透過筆記記錄與心得繕寫，正是調整個人認知與信念的過程，同時也是與自我對話的珍貴體驗。因此筆記書寫可以很有彈性，如實反映自己在練習過程中各種冒出的念頭、想法、情緒，甚至是單純的過程即可，而記錄的方式不一定要訴諸文字，也可借由繪畫的方式表達。

參、課後個別練習的困難

成員課後個別練習的困難，同時也反映出團體練習的重要性與助力，若單獨一人學習持續會受到很多藉口影響而遺忘，而夥伴學習卻可以相互支持與提醒。此外，對於練習環境的不確定感、因持續練習而覺察更微細的

心理狀態，以致發現雜念無法沉澱，招致心浮氣躁，也是團體結束後，成員遭遇的困難。

然後還有我記得一開始後沒多久，我有嘗試要做那個身體掃描，因為那個需要一個比較舒適的環境嘛！然後去做，可是我記得我那時候在，嗯...正念課程那六天裡面，我只要做身體掃描的時候，我大概都是前面是清醒的，那中間可能還會有一點進入睡眠狀態，但是後面我也還是清醒的。(A-I-021-2)

如受訪者 A 指出，對於課後自行練習會因為惰性而停擺，或許沒有共同練習的夥伴與氛圍，就容易衍生其他原因忽略練習。

有一點像是持續度的延續，因為如果一個人會覺得，呃...我想到我就會做，如果我沒有想到的話，就是可能被很多事情耽擱了，或是慢慢，久了會人就是會有一種遺忘，或是惰性。(A-I-063-1)

當受訪者結束課程單獨面對課後練習時，較不容易提起心力，進而感受到團體練習的支持力。

對，然後但是如果很多人的話，就是大家都是會互相支持，然後會互相...有點像互相提醒的那種感覺，對阿，我覺得持續力會比較久，會再更久一點。(A-I-063-2)

在正念的練習上，每個人每一次做練習的體驗都是相當獨特的。有時候感受很深刻，有時候卻沒有任何的經驗。正念對個體的影響取決於個體如何看待自己練習時所產生的經驗與感受。正念的培育，除了知識上的獲得之外，仍需要直接經驗的相輔相成。

因為我很需要那個環境，因為就是在那邊練習的時候，因為就是那個環境，我覺得就是對我來講是安全的，我覺得我可以把自己放在那個地方，然後去進行正念。(A-I-074-1)

在做身體掃描的時候，很認真的告訴自己要跟著指導語去感受身體的感覺，起初都能好好跟著，但到最後總是敵不過瞌睡蟲的入侵，讓我想到的是，或許我該選擇別的時段進行身體掃描，而非在自己睡前最累最想休息的時候。(A-H-010)

但是有了其它的一些...時間空間可能被其他東西填滿了之後，你就會覺得，我就覺得那個做起來，還是有在做，但是就覺得就沒有像那六天做起來那麼的...這麼踏實，這麼的扎實的感覺。(A-I065-4)

雖然了解道理卻很難從中獲得屬於自身的經驗。某些研究對象隨著課程的進展，發現自己無法實際體驗正念，且無法與生活融合在一起。彷彿課程是課程，未能與自己的生活激起火花。這些研究對象逐漸失去對正念課程的熱情，或是無法找到繼續下去的動力。

然後...就是我覺得還是有一個困難點是，雖然說我們都知道可以跟生活做結合，然後但還是會不太確定說，那到底什麼樣子的禪跟生活結合之後那是不是能夠符合正念的那個精神，就是說怎麼樣做是不是能夠貼近正念他想要讓我們真的去學習到的東西。(A-I-066-2)

可是然後如果我回到我的不管上課的地方還是別的地方的時候，我會...我不知道就是會沒辦法放下，就是會有一點...還是會覺得說不知道這樣做對不對，然後會沒有一個支持性的環境，然後去 push 我去這樣做這些事情。我不知道，我自己會有這樣子的想法。(A-I-074-2)

在正念團體之中，由於暫時拋開生活中的紛擾，使成員可以專心一意地進行正念體驗，而領導者與參與者共構出彼此接納、真誠分享的氛圍，也是參與者能投入練習的主因。回到日常生活之中，面對不同的環境，急促的步調，便會產生與正念脫節之感。事實上，並非正念與生活脫節，因為越是紛擾不安的情境，越是練習正念的好時機；從回應中可了解，受訪者真正的困難在於，除了缺少彼此支持的夥伴外，對於正念核心精神的理解仍有不足，因正念的練習沒有標準答案，或許，應該這麼說，正念的答案在自己身上，而不在於領導者或團體中，能有一刻對自己的覺察，便擁有一刻的正念；能有一刻對經驗的開放，便擁有一刻的正念；能維持一刻對當下的專注，便擁有一刻的正念。要在短期內掌握正念的核心確實不易，除了領導者在過程中的釐清外，更有賴成員的練習與體悟。因此，工作坊或可視為是成員對正念的初探，但對於正念的深化，或可透過課後的聯繫、書籍的閱讀進行。

第七節 學習正念對其他方面的影響

壹、學習動機

在學習動機上，往往可以反應出一般人對助人工作者的非理性期待，認為助人者不會有心理問題或需求，導致助人工作者產生無力感與孤獨感，殊不知正是由於這一份對「人」的工作，常使助人工作者暴露在大量的情緒壓力中，而更需尋求舒壓、調適之法。此外，助人者的自我照顧議題也在近年來備受重視，因此如何自我療癒、為自己開創不同的視野、使自己的提升能應用于工作之中，亦為助人者參與正念學習的原因。

一、期待幫助自己

心理助人工作者在執行助人工作時通常會去思考：這是我所期待的樣貌嗎？怎麼幫助自己與他人不至於僵化固著於某些特定角色。因為受訪者認為助人的歷程不只是解決問題本身而已，而是幫助當事人更了解自己，而能發展自我，則是更積極的一面，更是一種自利利他的行為。

因為我一開始...其實我沒有把它想得太多，我只是想說如果說他真的是一個可以幫助自己的東西，那為什麼我不學起來，然後可以幫助自己。(A-I-003)

受訪者接觸正念相關書籍，發覺正念是一種幫助我們去「確認」過去某個經驗跟自己的關係，同時也幫助我們辨識它是如何影響我們的，進而去看見並自己內在隱藏的期待、感受及渴望。

沒有沒有，我想那個自殺防治完全就只是我們去上課的那種，全部都還沒有知道這個東西是在幹嘛吧！我覺得啦，那只是你剛好介紹

的書你看了，然後你當下那個階段，你也是處於不太愉快的階段，然後你就剛好接觸了書，诶，這好像是我...可以幫我做一點解答或者是自我療癒的一個方法，大概就是那個時候就是這樣。(B-I-015-1)

二、希望對正念有更多了解

受訪者藉由對正念的好奇心，希望對正念有所了解和認識正念的益處，希望這種方法對自己有所幫助，所以自己想親身體驗實際修習。因為，經驗是最好的老師，讓自己體驗正念，去發現自己內在有個廣大而安定的覺知核心，其中包含著不斷變化的強烈生命之流。

嗯...就會覺得說，正念是什麼東西，為什麼他會用正念這個字，然後去講...對，然後因為其實在準備考研究所的時候，就有聽過mindfulness了，然後其實會覺得說它到底是什麼，覺得說他很神秘，然後我就想說那我想要解開它的神秘感，我不想要對他那麼的模糊不清，然後我想說那就去認識他了解他看看。(A-I-007)

三、提升專業

受訪者面對來自醫療專業及複雜人際關係的挑戰，希望最初源於印度佛教禪修解脫道正念療法，能以不帶任何宗教色彩的方式，進入正規的醫療領域，可以在職場上依據當代正念相關的科學理論與教學法，教導、分享正念減壓（MBSR）和正念認知治療（MBCT）等當代無宗教色彩的正念練習方法。

那其實我一直都會去想在自己的那個精神醫療部分，其實宗教這個區塊，ㄟ~是一個...有點，有點.....尷尬或是有時候有點比

較特殊的一個因素啦~對於臨床治療上來講，嘿!那一直很想把一些，才觀念運用進來，但是又不希望說他的宗教色彩那麼濃厚，但我發現這個正念這個部分，是一個很不錯的方法，就是他既有那樣一個精神在裡面，然後透過這樣子一個...就是西方學者他們心理學者的整理，讓他變得就像 CBT 這樣的架構，嘿~那他就會比較清楚，然後比較好操作、好使用。(C-I-001-1)

那臨床上要怎樣把他應用給自己的病人，然後又希望不要有那麼濃厚的宗教色彩，我自己一直都會有那樣的...ㄟ期待，但也一直很疑惑，然後剛好有這樣的一個機會一個方法，所以那時候就...我就先去...先參加了... (C-I-001-2)

貳、團體賦予的助力

Johnson (2003/2005) 認為團體經驗的獨特力量便是支持性社群、希望感、現實世界縮影、體驗強烈感受、觀點取替 (perspective taking)、多重回饋與社會比較、替代學習 (vicarious learning)、社交技巧、協助他人、自我洞察、認知學習；Berg 等人 (1998) 認為團體諮商的特性為預防及支持性環境、認識自我與他人、重新定義自我、發展人際覺察、現實測試 (reality testing laboratory)、經驗重要關係 (significant relationship)、成長的動力。其相似之處皆是於過程中產生重要關係，從中認識自我與他人，亦透過互動達到認知及技巧學習、情緒體驗與深度覺察，促進個體的改變；尤其團體為現實世界的縮影，若氣氛具支持、安全性，有助於成員們嘗試些行為反應，並互相交流回饋，提升社交能力。

Yalom (1995) 認為團體治療所產生的改變過程是一種人際交互作用歷程，這些對人產生影響、促成改變之複雜交互作用現象被稱為「療效因子」。

團體療效因子代表了改變歷程的不同成份，有些成分是促成改變的前提（例如：團體凝聚力），有些成分是成員所體驗到的感受（例如：普同感），有些成分則是指行為上的改變（例如：發展社交技巧）。目前，團體療效因子的研究已累積相當豐富的成果，研究結果發現團體療效因子及其相對重要性確實有普遍性，但也有其特殊性。例如：普遍為團體成員們所確認與推崇的療效因子為人際學習、宣洩、團體凝聚力與自我瞭解等因素（Shaughnessy & Kivlighan, 1995; Yalom, 1995）；而其相對重要性的差異則因不同團體類型、不同成員群體、不同發展階段或不同個別成員而有所不同（Crouch, Bloch, & Wanlass, 1994; Kivlighan & Goldfine, 1991; Kivlighan & Mullison, 1988; Shechtman & Perl-Dekel, 2000; Yalom, 1995）。

一、團體領導者的領導風格

MBSR 與 MBCT 都定調為一種教育課程而非團體心理治療，指導者的角色也定位為指導者(instructor)而較不像治療師(therapist)。當前關於實踐正念的治療師的研究主要聚焦在三個主題：正念實踐對治療師的影響、正念實踐作為一種治療師的訓練、正念實踐作為一種治療師自我照顧方法(Aggs & Bambling, 2010; Bhugra, 2010; Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007; Christopher et al., 2011; Christopher & Maris, 2010; Fulton, 2005, 2010; Greason & Cashwell, 2009; McCollum & Gehart, 2010; Napoli, 2011; Newsome, John Chambers, Dahlen, & Christopher, 2006; Richards, Campenni, & Muse-Burke, 2010; Rothaupt & Morgan, 2007)。

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)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(Aggs & Bambling, 2010; Block-Lerner et al., 2007; Fulton, 2005; Greason & Cashwell, 2009; McCollum & Gehart, 2010; Napoli, 2011; Rothaupt & Morgan, 2007)。

有些治療的能力及特質是難以掌握、學習的，例如：同理心、慈悲心、存在，而正念則被視為訓練治療師發展這些能力及特質的有效方法，並得到一些實徵研究的支持(Aggs & Bambling, 2010; Block-Lerner et al., 2007; Fulton, 2005; Lambert & Simon, 2010; McCollum & Gehart, 2010; Rothaupt & Morgan, 2007)。從治療師自我照顧的角度而言，正念實踐能幫助治療師：預防耗竭(burnout)、慈悲疲勞(compassion fatigue)及替代性創傷(vicarious trauma)；提升放鬆感、鎮靜感、身體覺察、心理清晰及專注、靈性的覺察、人際覺察、自我覺察及接納、對生理及情緒痛苦的耐受度、心理身體情緒的連結感、流暢感(sense of fluidity)、堅韌力；減少不適任的恐懼感……等(Christopher et al., 2011; Christopher & Maris, 2010; Newsome et al., 2006; Richards et al., 2010)。

治療師實踐正念能培養許多有益於治療歷程的特質；因此在實務上，任何取向的治療師都可以透過實踐正念增進個人正向特質、治療能力及自我照顧，而採取正念取向心理治療的治療師則應將實踐正念視為個人訓練的重要部份。

受訪者在課程中覺察到引導者的慈悲與接納，而這樣的接納品質，也會促發參與者更願意在過程中回到個人的脈絡、接納完整的自己，帶領者與成員之間的關係不是諮商關係或治療關係，比較像是指導關係或甚至是分享關係。

嘿！我覺得在那六天感覺很好是因為我覺得燕蕙老師，他真的能夠完整的接納所有的人的所有狀態，我也比較可以接那完整的

自己，回溯自己的成長歷程。(C1-I046)

二、學員的凝聚力

Yalom (1995/2001) 認為此時此地 (here and now, 即歷程) 為焦點之效能, 需要包括兩個重要層次, 兩者缺一不可, 其分別為經驗性、歷程闡釋, 前者為重要的促發事件, 後者為對該事件的解釋, 在多元的經驗分享下更能夠有所頓悟, 亦為重要的回饋給予。然而在回饋給予同時, Posthuma (2002) 覺得領導者宜敏感於個體準備度, 依個別差異提供不同程度與份量, 尤其可透過示範, 並盡可能於接近的時間給予 (立即性), 亦需留意具備面質性的回饋。

團體進行可能始於彼時彼地 (there and then) 的個人經驗, 在敘說的過程中缺乏特別的情緒反應, 然而透過歷程的催化, 將有助於個人深入的自我探索與揭露, 並達到自我的覺察與成長; 整個催化及探索過程是種冒險、新體驗的嘗試, 需要尊重個別差異, 讓成員對改變具備自主性、掌握感。

我覺得, 嗯... 應該是那個吧, 三分鐘呼吸空間, 因為我記得那時候, 老師上完那一次課的時候, 剛好學員他們也有分享他們遇到那個事情, 然後老師也是用三分鐘呼吸空間, 然後剛好加進來, 讓他們去嘗試著去做改變, 然後, 因為我那時候是看著他們, 就是發生那個狀況, 他們自己的體驗是, 我覺得感覺是他們好像真的是受用很大。(A-I-023-1)

在 Yalom 提出之療效因子, 灌輸希望、傳達資訊、行為模仿, 若團體成員關係不致於難以互動, 應該很容易於互動過程中產生, 因為提供建議、希望感是人們較容易做到的事, 模仿則是隨時都在產生; 至於普

同感，則需要透過領導者或成員主動地聯結，以加深成員間的一體感及降低距離感，讓團體凝聚力逐步提升。團體凝聚力與實際產能、效果，互為充要條件 (Posthuma, 2002)，且呈正相關；高凝聚力的團體，得以抗拒外在的負向影響，願意開放自我的正負向經驗以影響他人，由於具備安全感及支持性，關係持續較長期 (Berg et al., 1998)。

我覺得最大的經驗來講，嗯...就是彼此的那個分享也有，然後自己的體驗我覺得也有，就是彼此的分享可以就是聽到很多一些...尤其是我記得是在小組的分享的時候，我可以得到很多的支持感，就是大家可能彼此都在分享他們自己可能生命當中經歷過一些比較大的事件。(A-I-042)

藉由彼此分享可擷取他人生命經驗，為自我成長、自助助人而學習，課堂的氛圍讓人放鬆，思考很正向，一個接納與不評價的環境，讓參與者願意真誠分享與體驗，與團體共鳴專注並融入其中，以達身心整合與靈性提升。

然後...在那種氛圍下，我就覺得有一種支持的力量可以讓自己在繼續往前走。(A-I-043)

嗯...我覺得，在一個就是這麼多人的環境下，我會有點...我會覺得蠻...就是有一種大家都來學習這個東西，我就覺得有一種，嗯...好像大家都是為了自己想要成長，就是自己能夠幫助別人。(A-I-060-1)

三、團體氛圍

團體是動態的，不斷產生變化及發展，不會靜止不動，是具有影響力且主動發生的。團體動力指在任何時間內，發生在團體裡，包括被察覺到或未被察覺到的一些現象。團體動力也是解釋團體內各類行為的轉化、演變及相互影響的一套知識。源自於團體成員間的互動所形成的力量，促成團體變化的動力。

因為我那時候我記得印象很深刻是，那個環境給我的感覺是很舒服，而且每個人的想法都是很正向的，就是... 大家都是為了要把這個東西學好說，唉可能為了正念這個東西可能可以幫助自己，然後之後也可能可以進一步幫助別人。(A-I-060-2)

受訪者在正念療法課程團體中，覺得團體中的成員們是心存正念與人為善的主觀念頭，竟然可以和整個周遭團體，相處得很和諧，大有一合相之氛圍，感受到團體是建立涵容與認同的互動氛圍，接納並關照每個成員個別的特性，並培養信任感與自信心。

然後就是在這樣的一個幫助人那種很善良的那種心、那種環境下，讓我覺得即便是在這麼多人的情況下，我覺得那個感覺學習起來都是會讓我覺得可以不用顧慮到說，因為我記得那時候正念有提到說不評價他人，就是對於什麼事情不評價的，然後我就是在這個地方，在這個環境當中我真的看到，真的是一個不評價的環境，我覺得大家都很願意去分享，然後很願意說，跟很願意去體驗。(A-I-060-3)

受訪者客觀的從正觀正念中，觀察體驗到自然界和精神界的究竟實相，明白因緣生滅法則一切都是「無我」，體會到沒有一個獨立恆存的個體，一切事物都在持續不斷地變化著。

到最後面的體會就是說，你已經不再把這個我放在一個中心裡面了，不再是我，我怎麼樣怎麼樣，而是好像是說你這個我好像已經逐漸的被...就這個身體...就這個，我的這個身體已經沒有，好像可以跟周遭的一切合在一起，包括行禪或是你在做喻的過程中，這個是我在這個正念這六天工作坊後來最大的體驗。(B-I-050)

在小組分享的時候，我會...情不自禁一直掉眼淚，對，那完全不是我預期會在那個分享會發生的。(C1-I018)

參、生活應用

真正的靜觀練習在於你怎麼過自己的生活，一個瞬間接著一個瞬間，不論你身處何境或正在做什麼。換言之，生活本身終將成為本身的正念練習，生活與正念是不可分的。

一、專注呼吸

正念療法教導靜坐時正念觀察腹部隨著自然呼吸而起伏移動。例如，卡巴金介紹正念減壓的專書便說：「在壓力門診中，我們通常專注在腹部的呼吸感覺，而不是在鼻端或胸部。」(Jon Kabat-Zinn, 1990)受訪者應用專注呼吸如實地觀察自己的呼吸，與自己的呼吸同在。

我覺得最清楚的就是那個專注呼吸的部分，因為我以前都不知道原來把一個專注力放在呼吸上面可以，可以這麼...就是有點讓自己很清醒，就是有種...你可以很知道現在自己正在這個時刻、這個

當下，你就是跟你自己在一起。(A-I-030-1)

受訪者的正念練習都專注力集中在某一覺知目標上，如呼吸、吃飯，「把心帶回當下」和「集中注意首要目標」。

我現在都只做最簡單的，譬如說…就是好好吃飯、好好呼吸，然後最常用的就是專注在呼吸上面。(D-I-003-1)

受訪者從專注於呼吸開始，慢慢的將注意力轉移至身體各部位，專注呼吸是一種溝通的方法，如同電話一般，它能增進身心之間的溝通，幫助我們認識自己當下的感覺。

但是我覺得那個專注呼吸都會是我平常在做的，而且我覺得只要我心情很不好的時候，或是說可能遇到一些事情會激起我情緒很大的部分，我就會去做這個。(A-I-021-3)

受訪者就由專注呼吸，可以調整自己的頻率，與自己同頻，更加接近生命的此時此刻，專注呼吸都可以幫助我們的注意力和此時此刻連結。

當靜坐到一種心浮氣躁的程度時，我便試著只要專注在呼吸上就好，這樣比較能幫助我穩定下來，試了幾種方法，發現還是專注呼吸能讓我比較安定下來，情緒上也比較不會暴衝。(A-H-039)

受訪者與家人爭執的過程中，因為呼吸隨時跟著我們，不管我們正在做什麼，感受到什麼，經驗什麼，專注呼吸都可以幫助我們的注意力

和此時此刻連結，從不自覺的 Doing 狀態，到 Being 的狀態，減緩人際間的衝突。

我跟我家人，就是一直爭論下去的話，我覺得，就是會變成關係就是會破裂那種感覺，但後來就不知道為什麼就還好我想到那個東西，我就試圖的讓我自己就是，嗯...專注我的呼吸嘛，先讓我自己也冷靜下來。(A-I-023-2)

受訪者體會到當自己專注於自己的呼吸時，便放下了其他東西，不再擔心或害怕未來，不再對過去感到後悔或悲傷。專注於呼吸，察覺自己當下的感受，釋放一切壓力，當自己能夠和自己溝通，將能夠更清晰地對外溝通。

過程中，先是緊張、害怕以及焦慮的感受，但深呼吸幾次，再去面對牠(鳥)時，我有比較能夠放下我的緊張和焦慮，而改以一種較為平靜的心情去協助牠。(A-H-049)

我都是睡前...睡前會做練習，然後...煩躁的時候會做練習，然後...我運動的時候做練習。(D-I-003-2)

我就是專注在呼吸上面，然後讓自己先跳脫那情境，然後...我覺得我的心真的有比較平靜下來。(D-I-047-1)

二、行禪

正念減壓課程教導緩慢移動的正念步行。例如，卡巴金曾說：「但是，當我們在正念減壓介紹正念行走時，我們走得極為緩慢。」、「你可以用

任何的速度練習正念行走。我們有時候會走得非常慢，乃至走一步可能花一分鐘。」(Jon Kabat-Zinn，1990)

無地點時間限制的方便性，練習的簡易性，專注呼吸練習/轉移情緒焦點(正念練習優點)，專注呼吸的練習在心情很不好的時候可以激起情緒，三分鐘呼吸空間的日常應用。

平常都是聽到垃圾車的聲音趕快衝出去倒垃圾，今天刻意提早五分鐘出去，採取一步一步的行禪，慢慢走到倒垃圾的地方，垃圾車還沒倒，自己又往回走了一小段，感覺不是在等待而是種修行。(B-H-005)

從雀躍的心情轉而平穩的且安靜花了不少時間，過程中的轉折點在於想起老師說的「腳快心不急」，這句話讓我的心自動煞車，隨之告訴自己要用心欣賞每個小朋友的創作，突然間發現，每個燈籠都是獨一無二的，每個隨風擺盪的樣子像是在向路過的行人展現自己最好的一面。好像在提醒著我，也應該適時表現自己最棒的一面，試著去做，不要之後才後悔當初。(A-H-018)

三、食禪

「正念」並不是要求要正向思考，而是真實的去覺察、去留意、去體驗當下的每一種感受，「正念」是享受生活並且讓生命發揮到淋漓盡致的唯一途徑。如果是狼吞虎嚥，匆促的把食物塞進了肚裡，這可是沒有什喜悅和享受可言的，細細品味每一口食物，慢慢地咀嚼，可以真正吃出食物的味道。

嗯...因為就上完之後的一開始，然後我有想要試著去，因為像食

禪行禪的部分，我覺得那個比較容易，就是只要吃飯我就可以想到，行禪到我走到外面去我就可以去做。(A-I-021-1)

對於受訪者來說，情緒是和食物緊密聯繫在一起的，能夠放慢速度，真正地享受我們的食物、生活、和健康。

起初，我想好好的專心品嚐食物，但不知為何腦中一直浮現出在南華進行食禪的那天場景，或許那天的感受很棒，讓我的心情平穩，所以當下也不刻意的強迫自己要回到我的鮭魚炒飯上。但今天的食禪真的沒有專注在當下，不過出現南華的畫面和令人心情平穩的正念氣氛，卻讓我更有動力“正念”下去，我覺得很棒。(A-H-016)

四、身體掃描

身體掃描內觀是一種在心理治療領域應用較為廣泛的正念修習方法，在《憂鬱症的內觀認知療法》一書中，引用的是 Kabat-Zinn 所發展出的配合呼吸的身體覺知，它既可以是正規的禪坐，也可以在生活中隨時隨地方便靈活的運用，有助於促進人們對自己身心狀態的知覺能力的提高。

身體掃描好像能夠提升自己對身體的覺察，很多時候我可以感覺到身體產生的變化，雖然還無法精確的體驗，但能夠跟之前有不同的差別，對我來說就是很大的進步。(A-H-028)

五、生活禪

一般人認為掃地、打掃廁所是低下基層的工作，但受訪者卻藉由掃地的歷程覺察到微細的身體動作，並帶著好奇、驚喜的心去面對這一個發現。正念開始真正變得有趣的時候，正是開始將其整合、運用到日常生活中時。

在過程中，發現了手部肌肉會因為掃地的角度不同，而有不同的緊繃處，也發現自己慣用的掃地方式，原來會讓手的某些部位痠痛不已，這樣的發現，當下自己覺得驚奇又有趣，如同發現新大陸一樣。還跟自己說，換個方式掃或許可以動到不同部位的肌肉，也是運動的好方法。(A-H-006)

六、運動禪

受訪者藉由運動，給自己一個心靈重新充電的契機，也是恢復自在舒適和感知力最有效的方法之一。有研究發現，多向戶外走走可以緩解壓力，同時也能提高能量、記憶力和注意力。

運動那部分是因為我…我的運動，我有兩個運動，一個運動是打桌球，另一個運動是走校園，嗯!那走校園的時候，就是…就是在練習行禪，沒有啦~我通常…我通常走的時候就是…就是…注意…那個…就是風吹過的…聲音，然後因為我在校園走嘛~還有他在那個…校園的地上的聲音，對!然後我自己的腳步的感覺，然後…它…因為是走…大的校園，就…就我有同學…然後我有一個…一起走路的夥伴，然後我就跟我同學說…我們現在來練習行禪，他說好~(D-I-032)

七、開車禪

受訪者在開車時，面對等待紅綠當的當下全然的接受、體驗當下的情境以及自我的感受，並且重要的是無須試圖去反抗或控制它。

每天開車上下班都會有停紅燈的時刻，今天開始在每一次停紅燈時練習一分鐘行禪，專注在自己的呼吸，忽然覺得等紅燈的時間過得很快，心中的等待感消失了，眼前的景緻更易看見。(B-H-004)

肆、專注力的提升

正念減壓課程教導盡可能地持續覺察身體的不舒服現象，而不是忽略或逃避，例如卡巴金如此描述觀察疼痛：「但是，當我們練習禪修時，去抗拒那因身體不舒適而想改變姿勢的衝動，實際上是很有用的。我們將注意力導向這些不舒適的感受，並在心裡歡迎它們。」(Jon Kabat-Zinn, 1990)

正念練習是將專注力集中在某一覺知目標上，如呼吸，練習了一會兒之後，心會開始散亂，這很正常，尤其是一個沒有經過專注訓練的心，無須批判自己，只要耐心注意並且如實知悉心跑掉了一順其自然—然後溫柔地再回來專注呼吸，受訪者覺得專注呼吸與指導語可以與生理上的不適共處。

然後... 因為我那時候有跟他分享，那時候前面幾天的時候我都跟他分享，然後就是有講說我的腳很容易麻掉，大概我撐不到幾分鐘腳整個就麻掉，可是後來慢慢的就是幾天之後，大概第三天還第四天之後，在進行一些別的禪的活動的時候，我就發現，當我自己專注在呼吸，或是其他老師要我們做一些禪的地方的時候，我的腳不知道為什麼就比較不會讓我麻到受不了。(A-I-033)

「對，對對對。嗯，就是有那種感覺，因為我一開始的時候真的是腳麻到我覺得是，老師那時候叫我們要想我就想不到，我覺得很痛(兩人笑聲)，我想要換姿勢，可以起來了嗎？然後可是到後來後來的時候，嗯？不知道為什麼，就是比較可以放在老師可能的指導語上面，就是要我們做什麼然後我就可以去想，然後腳麻的部分就比較不會這麼容易干擾我。」(A-I-035)

學會如何對呼吸進行注意、再注意的過程，我們就能夠做到不論此時此地境遇如何，都完全地活在當前，活在當下，活在每一個短暫的瞬間裏。因為對呼吸的注意要求我們必須在每一個呼氣和吸氣的瞬間捕捉它的運動，因此就可以讓我們和現實在一起，將我們重新拉回到此時此地來。

專注我的呼吸嘛，先讓我自己也冷靜下來，然後我就想說我剛剛到底為什麼要這麼做，然後再慢慢慢的回去，可能再進一步的跟他們家人去討論，可能我們發生的衝突點那個問題，然後再進行慢慢的，有點像是，也不能算解決，就是去做處理這樣，然後後來我才覺得那個情緒是從很高，然後變到比較平緩的地方。(A-I-023-2)

當靜坐到一種心浮氣躁的程度時，我便試著只要專注在呼吸上就好，這樣比較能幫助我穩定下來，試了幾種方法，發現還是專注呼吸能讓我比較安定下來，情緒上也比較不會暴衝。(A-H-039)

我就發現，當我自己專注在呼吸，或是其他老師要我們做一些禪的地方的時候，我的腳不知道為什麼就比較不會讓我麻到受不了。(A-I-033)

我跟我家人，就是一直爭論下去的話，我覺得，就是會變成關係就是會破裂那種感覺，但後來就不知道為什麼就還好我想到那個東西，我就試圖的讓我自己就是，嗯...專注我的呼吸嘛，先讓我自己也冷靜下來。(A-I-023-2)

Baer(2008)與 Josefsson 等人(2011)之研究皆證實正念為禪修對心理健康的中介變項。透過正念的培養，對自己的根本本質有更開放的意識，如此將創造一

種調節自我情緒的能力，讓人比較不容易為情緒狀態所干擾。心智會變得更細緻敏感，更有彈性，而培養正向狀態與特質的能力也會大幅提升，也就是說心理健康與同理心可以刻意經由訓練而獲得(Siegel, 2011)。

呼吸練習是情緒調整基礎，是為了建立與外部環境和內在身心處於相對靜慮狀態所做的練習。在這個基礎上，伴隨者正念八個基本態度-初心、不批判、如實知悉、不刻意努力、平等心、順其自然、自給自足、自我慈悲，引導練習者作身體的一小塊塊、遍覆全身完全的掃描，它無論是從頭頂或是腳指頭，一小段段地引導感覺全身掃描，再反方向地回頭掃描。受訪者分享出身體覺受、情緒以及過往經驗的心理現象的出現。可見身體和情緒常常互為因果，看似從「身受」，也引發出「心受」的結果。當然，接納心理感受中，身體會產生放鬆和舒適感，因而產生生理的正向變化，例如產生出較多的免疫能力的內分泌，而得身體得到健康。同樣的例子是瑜伽動作，在正念療法的課程中也採用的瑜伽練習，它不同於表現體位法的瑜伽，而是重視利用身體變化過程，去感受心和身體的同在的覺受，甚致產生其中產生的情緒。

第五章 研究結論、建議與反思

本章共分兩節說明，第一節呈現本研究之結論，第二節及第三節依據研究結果針對心理助人工作者以及未來研究提出建議與反思。

第一節 研究結論

佛教哲學中的核心概念：「緣起」(萬物因緣所生，相互依存)，是一種對於「多因宇宙(multidetermined universe)」的精緻表述。緣起也體現了個人在認識現實時的不定性—每個對現實的認識都是根據當下的個別緣起所產生，這種不定性被佛教稱為「空性」(梵語：sunyata)(林鈺傑，2013)。

Epstein(1998)曾說「佛教是世界宗教中最心理學的，也是世界心理學中最具靈性意義的」。在二十世紀初，美國心理學之父 James 曾預言佛學思想會對西方心理治療帶來重大影響(引自 Epstein, 1996)。過去二十年，其預言也顯見於西方心理學與東方靈性的整合。許多心理學家回到佛學哲學中學習心智的對治之道，檢證目前心理治療取向上的限制。「正念」幫助個體向內觀照(turning toward)，而非向外離散(turning away from)，練習開放與接納各種可能，發展出不固著於想法與感受的關係，去覺察個體的自由性、選擇性，相較於慣性、自動化思考的狀態，其「接納」的觀點與當代心理治療不同。正念讓個體對環境的敏感度提升、對新資訊有更多開放、開創知覺的新觀點、覺察問題解決的多元方法，增加健康適應的回應能力，減少心理耗竭的可能。正念，不只是技巧，它是個體完整性的結合，強調不作什麼(non-doing)，被證實有生理、心理、靈性效益，也能促進對想法來去的覺察，不去控制想法、情緒、身體感覺，相反地是去經驗它們(Kostanski & Hassed, 2008)。創造出不評斷、無防衛、或條件式的空間，與自己的感受接觸、以接受的態度面對經驗。綜合言之，「正念」的專業態度在於，從諮商/心理治療師是專家，能解決個案問題、帶領個案消滅困擾的思惟，轉化到安住經驗，向經驗學習，向內覺照自身生命力的方法。若能深化正念實踐，將為個體生命創造出與內在本心相應的共鳴。

本研究為了解正念療法的學習對心理助人工作者帶來的影響，探究層面主要分為：正念療法是否確實能產生自我照顧或情緒轉換的作用；以及對於助人者在專業領域上有何助益。又由於助人工作者之專業成長包涵自我照顧能力的提昇，而自我照顧的內涵又可分為生理、心理與靈性等方面，因此研究者依照下列四項具體經驗進行探究：1. 身體知覺，2. 情緒管理，3. 人際溝通，4. 壓力調適；最後加上第 5 項「助人專業應用」以了解正念學習對助人工作者之專業助益。

壹、心理助人工作者學習正念療法對於身體知覺方面的影響

正念在覺察身體活動（完全投入當前的活動而不分散注意力）、覺察情緒和接受經驗，對心理助人工作者是重要的調節機制。對身體知覺的覺察透過放鬆而體驗到因情緒帶來的緊繃感，透過有意識的覺察始助人者得以利用正念方法，在情緒的浪潮襲來時，藉由專住呼吸、感受身體的知覺而重獲平靜。

而從覺察中則帶來生活美感的深刻體驗，例如對食物的感受不同於以往，能深刻體驗到食物的滋味而心存感謝，五感的開放使自己與食物做真時接觸，從中蘊含出正向情緒，而正向情緒的培養，則有助於提升個體的主觀幸福感。Hanson & Mendius（2011）即指出，將注意力集中在美善的經驗上，會增加每天流過內心的正面情緒，藉由主動積極地內化正面經驗，負面經驗將能得到療癒，且此種影響會是全面性的，會擴及免疫系統、心血管系統以及有助於抵銷痛苦經驗的影響。

貳、心理助人工作者學習正念療法對於情緒方面的影響

正念療法試圖透過教導成員正念練習及情緒調節的原理，讓成員有能力覺察當下所處的心理模式，並且培養從行動模式轉換到存在模式的能力。讓成員可以視當前的需求而選擇合適的心理模式，避免用無效、不適當的心理模式處理負面、憂鬱的情緒，從而預防憂鬱症的復發(Williams, 2008)。更進一步說，存在模式是在建立及增進與自己的親密關係，是學習與自己的情緒、想法、感受自在的相處，不執著也不逃避它們，視它們為心理事件而非不爭的事實或是不變的自我部分，從而讓它們自由的呈現、自由的消逝(Sipe & Eisendrath, 2012; Williams & Penman, 2011)。

從受訪者訪談的內容中，發現或許是由於助人者的角色使然，使參與者在日常生活中，因擔心他人感受而壓抑自己的感覺，也因此反而有許多感受不易說出口，或時常心裡面有許多顧忌，產生與自己情緒的距離感。一般人在面對衝突時，產生的反應往往會是抗爭或逃避，而長期處在情緒壓力下，則會使個人的交感神經系統過於活化，產生焦慮或憂鬱情緒 (Hanson & Mendius, 2011)。而正念的練習則讓受訪者在處理情緒衝突的方式和過去有所不同，使參與者能對自己的情緒變化更為敏覺，但不同於以往的直接與他人發生衝突或壓抑情緒以逃離衝突，而是能以細緻、流暢、如實、自由自在、不漏失、不干擾、不阻斷、不固著、不扭曲的方式覺察自我情緒、並以適當的方式思維與理解自己的身心世界及所處的環境，使個人的負向情緒因此能擁有一個溫柔接納的心理空間，此即林鈺傑 (2012) 在探討正念對心理健康影響所提出的「完適覺知」之心理機制。

由於正念強調把注意力集中此時此地，導引更高覺察，創造與想法、情緒共處的關係。由於正念對內在、外在現象維持如其所是的直接觀察，而可以導致更有效的情緒調節，具體的作用如：去敏感化(desensitization)、降低情緒反應性、加快情緒復原、增加對不愉悅情境的耐受及接納，進一

步導致更適應的行為，透過三分中呼吸空間，將呼吸拉長，得以刺激副交感神經系統，使情緒的生理機制維持平衡。因此，正念療法具有「情緒調節」（透過各種調節過程改變正進行的情緒反應）的效用。

參、心理助人工作者學習正念療法對於人際關係方面的影響

正念不僅帶來自我內在的利益，也帶來人際關係的利益。正念訓練鼓勵在人際關係中不加批判地覺察自身情緒、思想、反應，而不自動化地立即回應。這種訓練培養對自、他覺察的能力，和接受、同理的心理特質。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。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，使人能看清當下的心理狀態和情緒。

從受訪者的敘述中可以看到，在正念工作坊的學習經驗中，受訪者覺察到自己承襲自父母的種種限制與期待，並且因受制於過去的經驗而與自己柔軟、感性的部份有所隔離，但也因覺察而使自己逐漸鬆脫父母期待的壓力，並體驗到與他人間的和諧感；其他受訪者則因掌握道情緒調節的方法，使自己能夠以不攻擊也不逃離的方式面對、處理人際衝突。如同 Kabat-Zinn 之主張，正念練習使受訪者避免自動化的無效回應，個體得以暫放下過去經驗中衝動、直接、不適應的回應，並學習合理地評估現況，增強因應方法、不任由習氣慣性，對自他帶來破壞性影響(Hirst, 2003, 引自釋宗白, 2011)，可知正念的練習即是讓自己沈澱，覺察心智狀態，並降低以過去的經驗、記憶詮釋想像當下，使自己能貼近個人與他人的真實面貌。

佛陀曾在雜阿含經中以「兩枝箭」比喻受苦經驗，生理與心理的不安適，如病痛、人際衝突等是為第一枝箭，但個人緊接在後的反應如自我批判、負向的自我評價等則為第二枝箭，是造成個人羞愧感、自卑感、負向

的自我認同之來源，導致無止境的痛苦產生，亦是促使人際關係陷入惡性循環的主因。由於個人處理人際議題的方式往往與童年時期的依附關係有關，而正念的練習使參與者更能覺知到自己情緒的引爆點，也更能貼近自己，看清自己的成長脈絡，因而能以較為柔軟的方式對待自己與他人，鬆脫成長過程中形塑而成的負向信念，其帶來的人際經驗轉變則是體驗到自己能掌控自己的情緒，而非由情緒主宰，並且與他人的距離變近了，能享有更多情感交流。

肆、心理助人工作者學習正念療法對於心靈提升方面的影響

正念一方面是完全、如實的接納當下的一切經驗，另一方面又引導著個體朝向生命的轉化。靈性的提升在於接納完整的自己，回到自己最單純的面貌，不再汲汲營營於世俗的評價，於是生命在當下的體會中安定了、平穩了，赫然發現「我的形象」並非如此重要，生命的本質是與自己合一。

高度現代化的社會，其價值取向為崇尚效率、積極進取，以及達成一項又一項的成就，但也因此使人落入 doing 的模式，以「獲取」成為主導生命的意象，偏離了和諧的生活。但正念的練習強調的是 being 的態度，以開放、接納、祝福做為導引生命的內涵。受訪者透過專住呼吸感受到與自己在一起，或透過全然的投入吃葡萄乾的練習喚醒單純的赤子之心；而慈心禪與光的祝福則是讓受訪者能覺知傷痛、憤怒與恐懼，讓它流過心頭，再透過祝福轉化苦惱。在行禪中開放感官的體驗，則使受訪者感受到與大自然間的溝通和交流，恍若看到自己的生命姿態，而與外在世界有了聯繫，對於自己也因此有了更多的理解，不再感到自己僅是孤單一人，這樣「頓悟」促使自己的心靈更為自由也更為廣闊。

吳麗娟（2003）指出，諮商員的專業成長，即是一個「人」的成長，也就是從 human “doing” 到 human “being” 的轉化歷程。Being 可以是陪伴、感受、情緒接納、情育、心(heart)、過程取向…，是比較輕鬆、自在、滿足的；而 Doing 可以是結果、成果、工作業績、給、做、要求、實得、認知、智育、頭(head)、成就取向…，是比較緊繃、高效率、競爭的。靈性的提昇與開拓，使受訪者不同的人性面向得以有所統整，從中感受到自己的真實本性，而非將化於世俗角色之中。當個體變得更為有彈性、愈能自我接納，且更為整合，助人者也就愈能為周遭他人提供滋養性的關係品質（吳麗娟，2003）。

伍、心理助人工作者學習正念後於助人專業中的應用

從自我覺察開始，包含覺知自己在身體、情緒、認知、人際或生活的失衡狀態，或是積極維持整體功能的發揮。在自我覺察之後，個人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。正念強調「接納」，不只限於想法，還擴及情緒、感受、負向生活事件。接納，視任何經驗都是生命的一部份，不質疑生命的問號或凹洞，反而在其中觀照覺察自己。學習平等看待正負現象，降低對特定感受的執著、停留、陷溺，以正念因應，能減輕事件經驗對情緒、行為的影響，個體與自身的感受、情緒、想法並肩而坐，不嘗試驅趕或期待事情有所不同。

在助人應用上，參與者多提到正念傾聽的影響，包括增加了自己對個案的同理心、使自己能與個案的狀況同步，而自我覺察也可幫助助人者情緒平復和不必要的投射；此外，由於正念的學習有別於理論的建構而重視親身力行的體驗，也使助人者能將工作轉換為正念練習的契機，增加助人工作的趣味性，並與個案一同練習、一同成長，降低專業耗竭的發生率。

正念已成為探索或關心自己的體驗或人生的方法，因此，心理助人工作者在指導之前自己要先嘗試，雖然，閱讀正念書籍固然有幫助，但是如果沒有和經驗豐富的指導者或一起練習的人繼續接觸是很難持續正念的練習的。有意擔任正念教學的心理助人工作者，在接受訓練之前要先熟悉正念的課程或過程，正念的練習將成為指導的「基礎」，學習帶領正念的學員之指導方法需要長期投入熱心的練習。其實，心理助人工作者親自去體驗正念療法將會超過在專業工作中滲入正念的能力，自己受到最大的恩惠。

正念幫助心理助人工作者覺察內在自我，練習開放與接納各種可能，發展出不固著於想法與感受的關係，去覺察個體的自由性、選擇性，相較於慣性、自動化思考的狀態，其「接納」的觀點與當代心理治療不同。正念讓個體對環境的敏感度提升、對新資訊有更多開放、開創知覺的新觀點、覺察問題解決的多元方法，增加健康適應的回應能力，減少專業耗竭的可能。

釋宗白、金樹人(2010)研究實習諮商心理師在參加完禪修正念團體後，發現對其諮商實務之影響有以下方面：(1) 提升敏感度、覺察力；(2) 放下專家的權威角色，實踐互為主體；(3) 提升專注，與個案同在；(4) 心理位移，擴大視域之轉化；亦符合本研究參與者在應用正念進行助人工作之經驗。

綜上所述，正念對心理助人工作者而言是專家，能解決個案問題、帶領個案消滅困擾的思惟，轉化到安住經驗，向經驗學習，向內覺照自身生命力的方法。若能深化正念實踐，將為個體生命創造出與內在本心相應的共鳴。

陸、其他方面

除了上述正念練習所帶來的影響外，本研究亦進一步了解研究參與者在學習正念的過程中所遇到的困難，以供未來正念帶領者參考。受訪者遇到的困境如在生理上會感受到因盤腿造成的不適；在心理上則是不易進入抽象想像中，或因個人特質無法完成慈心禪的練習、對正念的誤解而產生

挫敗感。前者或許有賴領導者進一步說明姿勢並非正念練習的必要條件，盤腿與否可由參與者自行彈性調整；而後者則須領導者再更充分地說明正念的練習是一趟自我覺察、不斷練習的旅程，並非要達到特定的目的，對於想像應用的部分，或許可再多做具體的引導，或加入藝術媒材使受訪者的想像得以具體化。

此外，課後練習的困難包括正念作業的完成、缺少團體動力的推動而產生惰性，則須帶領者澄清作業在正念練習中的重要性；或在工作坊結束後定期舉辦團體聚會，以凝聚練習的動力。

透過專注力去提升身體耐受度，透過覺察去緩和情緒，但專注力的提升是有助於覺察力的增加，覺察力的開展則有助於專注力的提升。正念練習有五個專注覺察的重點：呼吸、整個身體的感覺與反應、周遭的聲音或觸感、心中浮現的念頭，以及中立如實的觀察心念。這樣的訓練之最終目的是透過體驗覺察身體與心理的細微與深層的變化，了悟凡事無常，進而產生不執著的心態，並且能夠平等的、不帶情緒及價值判斷的看待世間萬事萬物。在達到這最終境界之前，這樣的訓練可以幫助人們從容面對生活中的壓力，在緊張中得到身心的放鬆。

當成員正念練習在日常生活上應用時，也就是練習在行動前及行動中積極的省察內在目的、經驗與外在現實，透過思維它們產生洞察，並將洞察帶入行動中，能逐漸發展適宜理解的能力。這樣的能力能幫助個體更有效的滿足自己的需求、更能適應環境的挑戰與變化、更能創造及提升生活的意義感。

練習者必須訓練自己，無論正向或負向的念頭，都讓它們一樣的浮現在意識中，以同樣中立的、如實的態度面對，在念頭浮現的當下，接受它、觀察它、放開它，然後接受下一個念頭的浮現，繼續細察、繼續放開。伴隨著每一個念頭的情緒起伏，也讓它隨著念頭的浮現與消失，一起

感受它的存在，然後放在一旁，繼續迎接下一個念頭與情緒。當然，這樣的覺察能力並非練習幾次就可以學會，是需要每天持續練習，在長時間的練習過程中，漸漸體會到細微的身心感受，反思自己的心思意念，放下對事物的價值判斷，從不斷的領悟中進入覺醒的境界。

從心理助人工作者自我照顧的角度而言，正念實踐能幫助心理助人工作者：預防耗竭、提升放鬆感、平靜感、身體覺察、心理清晰及專注、靈性的覺察、人際覺察、自我覺察及接納、對生理及情緒痛苦的耐受度、心理身體情緒的連結感……等。葉建軍（2010）研究資深諮商心理師自我照顧之經驗發現，他們從事的自我照顧策略包括實踐專業所學、照顧身體健康、尋找合適酌情緒出口、安排休閒娛樂、靈性力量的支持、滋養的人際網絡、維持思考的活躍、創造支持性的工作場域以及持續的自我覺察。心理助人工作者的自我照顧歷程則包含了自我照顧可以調整失衡的生活、自我照顧帶來幸福感受、自我照顧維持全人健康，以及全人健康成就自我價值及助人工作的永續經營。

第二節 研究建議

以正念療法的訓練而言，雖然其源頭來自佛教，但本質上是一種自我身心的覺察、探索過程，不帶信仰色彩，更無關宗教儀式。

理想的助人工作者應照顧並或時自己身體、心理、社會和精神的狀態才有資格去幫助個案(Corey, 1998)。更重要的是要學會在專業枯竭細微的徵兆出現之時就要有所調整，而不是等到情緒反應及身體都耗盡，陷入谷底才開始動作。因此，發展一套自己的因應策略以保持人性及專業上的活力是很重要的(Corey, 2003)。

壹、對未來研究的建議

本研究對象僅限於諮商輔導研究所學生、諮商心理師、臨床心理師、精神科醫師，建議未來研究可針對上述各心理助人工作者，各別取樣並增加樣本數，並延長追蹤個體接受正念介入的時間，可以更有力呈現正念學習於助人專業應用上之長期效果。

貳、給心理助人工作者的建議

此部分將依據研究結果，針對心理助人工作者提出相關實務的建議。從心理助人工作者的自我照顧經驗中，可以看到他們一路走來的顛簸與調適歷程，因此無論是針對新手或資深的心理助人工作者而言，他們的經驗都可以帶來很多的借鏡與學習。本研究針對心理助人工作者所提出的建議如下：

一、保持良好的自我覺察

無論是在專業領域或個人領域，自我覺察永遠是自我照顧行動的開端。心理助人工作者可藉由正念練習，檢視自己的壓力與需求，並覺察身體、情緒、靈性、認知、人際或專業工作的狀況，靜下來才能看清楚自我的樣貌與需要。

二、閱讀正念相關書籍或參與正念相關研習

心理助人工作者可以透過閱讀正念療法的相關書籍或參與相關課程與正念讀書會，提升對於自我照顧的認識與學習。心理助人工作者對於照顧他人的知識遠遠多過自我照顧的認知，投資時間在自我照顧的學習上，可以幫助自己也讓助人工作更有效益。

三、持續的練習

心理助人工作者要體認正念療法的實踐與助人專業能力的提升是永無止境的。因此，建議：(1)從每天的正式的練習、非正式的練習、參加長時間的禪修活動；(2)持續與其他學習正念療法的心理助人工作者交流，分享經驗，形成並維持一起學習的環境（尤其從其他心理助人工作者得到的回饋會有助於自己的專業成長。）(3)定期接受經驗豐富的正念療法團體帶領者的督導。

四、組成正念學習社群團體

研究發現，正念團體的凝聚力有助於提升成員們的學習動力與持續力，因此，心理助人工作者可組成正念學習社群團體，在工作或個人生活上若有疑問或遭遇挫折時，可彼此分享自身經驗及在職場上應用的心路歷程，並主動學習教科書之外的生命知識與經驗。

第三節 研究反思

研究者在此研究過程中，與受訪者建立了良好的信任關係，其間除了訪談蒐集資料，更以研究者的角色與受訪者有著深入的互動，除了實際在研究場域中與受訪者共同學習正念療法外，與受訪者有更多沒有與設立場的談話，這樣的互動歷程是深刻且珍貴的，受訪者不僅在訪談時暢所欲言，更將學習正念的歷程全然交付與研究者。

對於一個學習經驗的歷程紀錄成為此研究的基礎，因此意義的詮釋也就成為研究的重要內涵，在進入文本分析的時候應該更深入描述，整理逐字稿時也應該盡量讓受訪者的經驗呈現出來。隨著論文的進展，研究者感嘆受訪者學習正念療法豐碩的經驗與歷程，撼動研究者的內心，在不斷與指導老師與研究夥伴的討論對話中，不斷反思與再次閱讀文本，協助研究者瞭解受訪者學習正念療法對於其助人專業自利利他的部分，也釐清自己的思緒，看清研究者的角色。不論是或受訪者透過這一場心與文本的對話，豐富了正念療法學習在助人專業上的視野，且於自我覺察與自我照顧上有深刻的體驗，研究至此，已不再只是單純的學術研究，而是朝向未來在心理助人工作上的無限可能。

在思考文獻運用的恰當性與合宜性的過程中，一方面文獻的浩瀚，讓研究者有無從著手之感，直到釐出架構與脈絡後，為增加研究者視域的深度與廣度，看清楚受訪者的獨特性，先以文獻作為啟發與思考，邊閱讀文本編尋找合適的文獻來驗證文本，並回到原初研究者的研究動機與目的，協助研究者進入受訪者的經驗歷程中，在文獻適當的參考與運用下，協助研究者更清楚受訪者的學習經驗與歷程。

當研究者進入研究場域，參與了受訪者所有的學習歷程，研究者也在當中經歷自我經驗的反思與回顧。與受訪者的相互信任，是開起研究旅程的鑰匙，透過此研究，讓研究者與受訪者一起共構彼此的學習經驗，並檢視這經驗歷程於助人專業上的意義。研究將至尾聲，但我們的正念學習仍不斷的在持續進行。

參考文獻

一、中文部分

(一)專書

一行禪師(2012)。正念的奇蹟。台北：橡樹林。

丁興祥、張慈宜、曾寶瑩等(譯)(2006)。質性心理學—研究方法的實務指南。(原作者：Jonathan A. Smith)。台北：遠流。

王文科(2001)。教育研究法。臺北市：五南。

王仕圖、吳慧敏(2005)，〈深度訪談與案例演練〉，收錄於齊力、林本炫編，《質性研究方法與資料分析》頁97-115。嘉義：南華大學教社所。

王玉民(1994)。社會科學研究方法原理。台北：洪葉。

向智尊者(1962/2006)。正念之道《念處經》基礎修心手冊。台北：橡樹林。

吳芝儀(1996)。生涯發展的理論與實務／Vernon G. Zunker 著，吳芝儀譯。台北：揚智。

吳芝儀(2000)。建構論及其在教育研究上的應用。載於中正大學教育研究所主編，質的研究方法(頁183-214)。高雄：麗文。

吳茵茵(譯)(2012)。正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅。(原作者：Williams, M., & Penman, D.)。台北：天下文化。

李燕蕙(2010)。推薦序。載於劉乃誌(譯)。是情緒糟，不是你很糟(頁11-14)。台北：心靈工坊。

周和君(譯)(2010)。智慧的心：佛法的心理健康學。(原作者：Kornfield, J.)。台北：張老師中心。

周和君譯(2010)。智慧的心—佛法的健康心理學(原作者：Jack

- Kornfield)。臺北市，張老師文化。
- 林生傳(2003)。教育研究法-全方位的統整與分析。台北：心理。
- 邱珍琬(2000)。做個諮商人。台北：心理。
- 胡幼慧主編(1996) 質性研究—理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 范麗娟(2004)。深度訪談。載於謝臥龍(主編)，質性研究(頁 81-126)。台北市：心理。
- 悟因法師(2003)。推薦序。載於性空法師(主編)。念處之道-大念處經講記(頁 2- 4)。嘉義：鄉光書鄉。
- 高淑清(2000)。現象學方法及其在教育上的應用。載於中正大學教育研究所(主編)，質的研究方法。高雄：麗文文化。
- 張春興(1998)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 陳介英(2005)。深度訪談在經驗研究地位的反思。載於齊力、林本炫主編，質性研究方法與資料分析(頁 117-128)。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 陳向明(2003)。社會科學質的研究。台北。五南。
- 詠給·明就仁波(2008)。世界上最快樂的人。台北：橡實文化。
- 詠給·明就仁波(2009)。聲空不二音樂禪 DVD。原動力文化。
- 黃瑞琴(1994)。質的教育研究方法。台北：心理。
- 慈濟瓦法師(Venerable Sujiva)。2009。慈心禪：帶來平靜、喜悅與定力(Meditation on Loving Kindness and other Sublime States)，雷叔雲。台北：橡樹林。
- 雷淑雲(譯)(2012)。當下，繁花盛開。(原作者：Kabat-Zinn,J.)。台北：心靈工坊。

劉乃誌(譯)(2010)。是情緒糟，不是你很糟。(原作者：

Williams,M.,Teasdale,J.,Segal,Z.,Kabat-Zinn,J.)。台北：心靈工坊

賴隆彥(譯)(2012)。平靜的第一堂課：觀呼吸(原作者：德寶法師)。

台北：橡樹林。(原著出版年：2003)

謝珮玲、楊大和校閱，Yalom, I. D. 著(2001)。團體心理治療的理論與

實務(出版二刷)(The Theory and Practice of Group

Psychotherapy)。台北：桂冠。

藍梅(2009)。圖解正念：成功者必有正念。西安：陝西師範大學出版

社。

(二)期刊論文

吳麗娟(2003)。一個諮商員的專業成長：一個「人」的成長。中華輔導

學報，14，1-30。

汪芬、黃宇霞(2011)。正念的心理和腦機制。心理科學進展，19，

1635 - 1644。

林鈺傑，(2013)，初探正念取向心理治療歷程之整合架構，中華心理衛

生學刊，26卷，第三期，pp. 395-442。

黃政昌(2003)。心理師的自我照顧與滋養。諮商與輔導，205，36-41。

楊彥芬(2012)。應用正念(mindfulness)的方法紓解身心壓力。諮商與

輔導，317，2-6。

溫宗堃(2013)〈西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁

進〉，《生命教育研究》5(2)，頁145-180。

溫宗堃(2006)。佛教禪修與身心醫學-正念修行的療癒力量。普門學報，

33，9-50。

- 溫宗堃(2012)。二十一世紀正念禪修的傳承者——馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展。**福嚴佛學研究**，7，217—232。
- 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**，3，133-164。
- 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**，42，163-184。
- 鐘思嘉(2001)。專業助人者的替代性創傷與因應策略。彰化師範大學教育部學生輔導支援中心舉辦，九二一震災心理復健學術研討會發表實務論壇與實務方案學術研討會。彰化市。

(三)學位論文

- 柯純義(2007)。**成就動機、內外控、工作特性與工作倦怠關係之研究—以臺北縣公立高級中學教師為例**。未出版之碩士論文，私立銘傳大學管理研究所，台北。
- 張吟慈(2008)。**實習心理師的心智負荷、自我照顧與身心健康之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 陳佳琳(2010)。**全職實習諮商心理師自我照顧、幸福感與生涯承諾之調查研究**(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 程言美(2003)。**主管領導行為、工作生活品質和人格特質對工作倦怠與工作士氣影響之研究—以高雄市軍訓教官為例**。未出版之碩士論文，南華大學管理科學研究所，嘉義。
- 黃孟寅(2011)。**諮商心理師專業耗竭與自我照顧之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。

- 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。未出版碩士論文，南投縣：暨南國際大學輔導與諮商研究所。
- 管意璇(2009)。壓力對助人工作者專業枯竭的影響：以創造力、幽默風格為調節變項（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 盧鴻文(2008)。曾遭遇家庭內性侵害者家庭經驗之探究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 顏璉瑋(2005)。駐地實習諮商心理師專業成長：關鍵事件之分析研究（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 釋宗白(2011)：諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究（未出版之博士論文）。國立台灣師範大學，台北市。



二、英文部分

(一) Books

- Baker, E. K. (2003). *Caring for Ourselves: A Therapist's Guide to Personal and Professional Well-Being*. Washington: APA.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (1998). *Group counseling: Concept and procedure*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Brems, C. (2000). *Dealing with Challenges in Psychotherapy and Counseling*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Catherall, D. R. (1995). Coping with secondary traumatic stress: The importance of therapist's professional peer group. In Stamm, B. H. (2nd ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researcher, and educators* (pp.65-79). Baltimore, MD: The Sidran Press.
- Corey, G. (2003). *Theory and Practice of Group Counseling* (6nd). Pacific Grove, Calif : Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M., & Callanan, P. (1998). *Issues and Ethics in the Helping Professions* (the 5th edition). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Crouch, E. C., Bloch, S., & Wanlass, J. (1994). Therapeutic factors: Interpersonal and intrapersonal mechanisms. In A. Fuhriman & G. M. Burlingame (Eds.), *Handbook of group psychotherapy*. New York: John Wiley.
- Epstein, M. (1996). *Thoughts without a thinker*. NY: Basic Books.
- Epstrin, M. (1998). *Going to pieces without falling apart: A Buddhist perspective on wholeness*. Thorsons, London.
- Huang, Feng-Ying. (2009). *Bereavement and culture*. (Dotoral Degree Dissertation), The University of Manchester, Manchester, UK.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1993), *Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice*, In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/Body Medicine*, 259-276, NY: Consumer Reports Books.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian-Wolever, R. (2006). *Mindfulness-based approaches to eating disorders*. United Kingdom: Elsevier Academic Press Publications.
- Kurash, C., & Schaul, J. (2006) *Integrating Mindfulness Meditation With in a University Counseling*
- Maslach, C. (1982). *Burnout. The cost of caring*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Matteson, M. T. and Ivancevich, J. M. ; *Controlling Work Stress*. Jossey- Bass , London , 1987.
- McCrae, R. R., & Costa P. T. (2003) . *Personality in adulthood*. New York, NY: Guilford Publications.
- Norcross, J. C. & Guy, J. D. (2007). *Leaving It at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-Care*. New York: Guilford Press.
- Pope, K. S. (2005). *How to Survive and Thrive as a Therapist: Information, Ideas, and Resources for Psychologists in Practice*. Washington: APA.
- Posthuma, B. W. (2002). *Small groups in counseling and therapy: Process and leadership*. Boston, MA: Allyn & Bacon.

Robbins, S. P. (1996). *Organizational Behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall International Ltd

Saakvitne, K.W. & Pearlman, L.A. (1996). *Transforming the Pain*. New York: Norton.

Schultz, D. & Schultz, S. E. (2004)。人格理論第二版（陳正文、車先蕙、李璨如、帥文慧、張明玲譯）。台北：揚智。（原著出版於1998）。

Segal, Z.V., Williams, M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.

Skovholt, T. M. & Ronnestad, M. H. (1992). *The evolving professional self: stages and themes in therapist and counselor development*. New York: Wiley.

Wilkins, P. (1997). *Personal and Professional Development for Counselors*. London: SAGE Publications.

(二) Papers

Allen, N. B., Blashki, G., & Gullone, E. (2006) .Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*,

13(1), 27-45.

- Bakker, A. B., van der Zee, & K. I., Lewig, K. A., Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31-50.
- Bear, R.A. (2003) 'Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review', *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2): 125-143.
- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *Journal of Nursing Education*, 43, 305-312.
- Beehr TA, Newman JE, Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model and literature review. *Personality and Social Psychology Review*. 1978; 31: 665-669.
- Bhugra, D. (2010). Mindfulness and the therapeutic relationship. *The International Journal of Social Psychiatry*, 56(5), 557.
- Bishop, S.R., (2002) 'What do we really know about mindfulness-based stress reduction?' , *Psychosomatic Medicine*, 64: 71-84.
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 501-516.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 440-449.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211.
- Bruce, A., & Davies, B. (2005). Mindfulness in hospice care : Practicing meditation-in-action. *Qualitative Health Research*, 15, 1329-1344.
- Burks, D. J., & Kobus, A. M. (2012). The legacy of altruism in health care: the promotion of empathy, prosociality and humanism. *Medical Education*, 46(3), 317-325.
- Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P., & Patel, K. D. (2007). One year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavior, and Immunity*, 21(8), 1038-1049.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Carmody, J., Baer, R., Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613.

- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187(3), 441-453.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D. M., Deitrick, L., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulnessbased stress reduction on nurse stress and burnout. *Holistic nursing practice*, 19(2), 78-86.
- Cummins, P. N., Massey, L. & Jones, A. (2007). Keeping ourselves well: Strategies for promoting and maintaining counselor wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 35-49.
- Davidson, H., Cave, K. R., & Sellner, D. (2000). Differences in visual attention and task interference between males and females reflect differences in brain laterality. *Neuropsychologia*, 38, 508-519.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., & Schumacher, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- DiGiacomo, M., & Adamson, B. (2001). Coping with stress in the workplace: Implications for new healthcare professionals. *Journal of Allied Health*, 30, 106-111.
- Figley, C. R. (2002a). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Figley, C. R. (2002a). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.

- Figley, C. R. (2002b). Treating compassion fatigue. New York: Brunner/Mazel.
- Geyer, E. (1990). Self-care issue for the elderly. *Dimensions in Oncology Nursing*, 4(2), 33-35.
- Figley, C. R. (2002b). Treating compassion fatigue. New York: Brunner/Mazel.
- Fisher, R. (2006). Still thinking: The case for meditation with children. *Thinking Skills and Creativity*, 1(2), 146-151.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.) *Mindfulness and psychotherapy* (pp55-72). NY: Guilford Press.
- Galantino, M. L., Baime, M., Maguire, M., Szapary, P. O., & Farrer, J. T. (2005). Short communication: Association of psychological and physiological measures of stress in health-care professional during an 8-week mindfulness meditation program: Mindfulness in practice. *Stress and Health*, 21, 255-261.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*. 19(2). 184-189.
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education & Supervision*, 49, 2-19.
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education & Supervision*, 49(1), 2-19.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt S., Walach H., (2004) 'Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis', *Journal of*

Psychosomatic Research, 57: 35-43.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt S., Walach H., (2004) 'Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis', *Journal of Psychosomatic Research*, 57: 35-43.

Hamilton, N. A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychology : An International Quarterly*, 20, 123-134.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.

Howells, F. M., Ives-Deliperi, V. L., Horn, N. R., & Stein, D. J. (2012). Mindfulness based cognitive therapy improves frontal control in bipolar disorder: a pilot EEG study. *BMC Psychiatry*, 12, 15.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher social and emotional competence in relation to child and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.

Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L. G. (2011). Self-Reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well-Being. *Mindfulness*, 2(1), 49-58.

Kabat-Zinn j. et al., (1998) 'Influence of a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)', *Psychosomatic Medicine*. 60(5): 625-632.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Kabat-Zinn, Jon, (2002) ‘Commentary on Majumdar et al. : Mindfulness Meditation for Health’, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 8(6): 731-735.
- Kabat-Zinn, Jon, (2002) ‘Commentary on Majumdar et al. : Mindfulness Meditation for Health’, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 8(6): 731-735.
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31. 1041-1056.
- Kivlighan, D. M. & Goldfine, D. C. (1991). Endorsement of therapeutic factors as a function of stage of group development and participant interpersonal attitudes. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 150-158.
- Kivlighan, D. M., Jr., & Shaughnessy, P. (1995). Analysis of the development of the working alliance using hierarchical linear modeling. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 338-349.
- Kivlighan, D.M., Jr., & Mullison, D. (1988).Participants' perception of therapeutic factors in group counseling. *Small Group Behaviors*, 19, 452-468.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychological*, 77, 229-243.
- Kostanski, M., & Hased, C. (2008).Mindfulness as a concept and a process. *Australian Psychologist*, 43(1), 15-21.

- Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, 110 C. J., & Quill, T. E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*, 302(12), 1284-1293.
- Lau, M. A., & McMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challenge of combining acceptance- and change-based strategies. *Can J Psychiatry*, 50(13), 863-869.
- Lau, M. A., & McMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challenge of combining acceptance- and change-based strategies. *Can J Psychiatry*, 50(13), 863-869.
- Linley, P.A. & Joseph, S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 385-403.
- Maslach, C., Scchaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- McCollum, E. E., & Gehart, D. R. (2010). Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: a qualitative study. *Journal of Marital & Family Therapy*, 36(3), 347-360.
- Merkes, M. (2010). Mindfulness-based stress reduction for people with chronic diseases. *Australian Journal of Primary Health*, 16(3), 200-210.
- Moorre, K., & Cooper, C. (1996). Stress in mental health professionals: A theoretical overview. *International Journal of Social Psychiatry*, 42, 82- 89.
- Moursund, J. (1993). *The Process Of Counseling And Therapy* (3rd Ed). Prentice- Hall, Inc..
- Moursund, J. (1993). *The process of counseling and therapy*(3 ed.). New Jersey: Prenticw-Hall, Inc.

- Murphy, M. C. (2006). Taming the Anxious Mind: An 8-Week Mindfulness Meditation Group at a University Counseling Center. *Personnel and Guidance Journal*, 60 (3). 161-163.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C.(2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Newsome, A., Christopher, J. C., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching counselor self-care through mindfulness practices. *Teacher college record*, 108(9), 1881-1900.
- Norcross, J. C., Strausser, D.J., & Faltus, F.J. (1998). The therapist's therapist. *American journal of psychotherapy*, 42, 53-66.
- Norcross, J.C. (2000). Psychotherapist Self-Care: Practitioner-Tested, Research-Informed Strategies. *Professional Psychology: Research & Practice*, 31(6), 710-713.
- Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, third ed., London, 1962[1953], 7 .
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and Research* (9th e d.). New York: John Wiley & Sons.
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31, 1032-1040.

- Proulx K., (2003) 'Integrating Mindfulness-Based Stress Reduction' *Holistic Nursing Practice*. 17(4): 201-208.
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Rimes, K. A., & Wingrove, J. (2011). Pilot study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for trainee clinical psychologists. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*, 39(2), 235-241.
- Roeser, W. R., & Peck, C. S. (2009). An education in awareness: Self, motivation, and self-regulated learning in contemplative. *Educational Psychologist*, 44(2), 119–136.
- Rosenzweig, S., Greeson, J. M., Reibel, D. K., Green, J. S., Jasser, S. A., & Beasley, D. (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(1), 29-36.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainand, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and learning in medicine*, 15(2), 88-92.
- Rothaupt, J. W., & Morgan, M. M. (2007). Counselors' and counselor educators' practice of mindfulness: A qualitative inquiry. *Counseling and Values*, 52, 40-54.
- Sahdra, B. K., MacLean, K. A., Ferrer, E., Shaver, P. R., Rosenberg, E. L., Jacobs, T. L., . . . Saron, C. D. (2011). Enhanced response inhibition during intensive meditation training predicts improvements in self-reported adaptive socioemotional functioning. *Emotion*, 11(2), 299-312.

- Schmertz, S. K., Masuda, A., & Anderson, P. L. (2012). Cognitive Processes Mediate the Relation Between Mindfulness and Social Anxiety Within a Clinical Sample. *Journal of clinical psychology*, 68(3), 362-371.
- Schure, M. B. , Christopher, J. , & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self- care : Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and qiqong. *Journal of counseling & development*, 86(1), 47-56.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S., Shapiro, D., & Schwartz, G. (2000). Stress management in medical education: A review of the literature. *Academic Medicine*, 75, 748-759.
- Shechtman, Z., & Perl-Dekel, O. (2000). A comparison of therapeutic factors in two group treatment modalities; Verbal and art therapy. *Journal for Specialists in Group Work*, 25, 288-304.
- Siegel, G. J., Steinahuer, S. R., Thase, M.E., Stenger, A., & Carter, C. S. (2002). Can't shake that feeling: Event-related fMRI assessment of sustained amygdala activity in response to emotional information in depressed individuals. *Biological Psychiatry*, 51,693-707.

- Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development, 27*(3), 167-176.
- Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., & Pilkington, K. (2005). Mindfulness-based stress reduction as supportive therapy in cancer care: Systematic review. *Journal of Advanced Nursing, 52*, 315-327.
- Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G, Ridgeway V.A., Soulsby J.M., Lau M.A., (2000) 'Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy', *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4): 615-623.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(2), 275-287.
- Trotter, A., & Ellison, L. (1997). Understanding competence and competency. In: B. Davies, & L. Ellison (Eds.), **School leadership for the 21st century: A competency and knowledge approach** (pp. 36-53). London: Routledge.
- Van Heck, G. L. (1997). Personality and physical health: toward an ecological approach to physical health-related personality research. *European Journal of Personality, 11*, 415-443.
- Vettese, L. C., Toneatto, T., Stea, J. N., Nguyen, L., & Wang, J. J. (2009). Do Mindfulness Meditation Participants Do Their Homework? And Does It Make a Difference? A Review of the Empirical Evidence. *Journal of*

- Cognitive psychotherapy: An International Quarterly, 23(3).
- Weitz, M. V., Fisher, K., & Lachman, V. D. (2012). The journey of women with breast cancer who engage in mindfulness-based stress reduction: a qualitative exploration. *Holistic Nursing Practice*, 26(1), 22-29.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011) Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.
- Winer, B. L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self regulation, emotional coping, and self-esteem. *Children & Schools*, 32(3), 150-159.
- Yalom, I. (1995) *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.), New York: Basic Books.
- Zelazo, P. D., & Lyons, E. K. (2011). Mindfulness training in childhood. *Human Development*, 54(2), 61-65.

附錄一：訪談大綱

	訪談大綱
<p>探究參與此工作坊的歷程中所經歷的學習內涵。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 您來參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」的動機是什麼？（為什麼想來？是什麼因素促使您來參與此工作坊？） 2. 您對於「正念療法與助人專業六日密集工作坊」的印象是什麼？ 3. 參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」之前，您對於這個工作坊的認識是什麼？ 4. 您對參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」的期待為何呢？（您想從此工作坊中獲得什麼呢？） 5. 參與課程工作坊的經驗是什麼？與參與前的印象比較，您的想法與感覺是什麼？
<p>參與工作坊後的自我反思。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」中，印象最深刻的學習或經驗是什麼？對您有何啟發？從這些練習中您學習到什麼？ 2. 您印象最深刻的經驗或練習是什麼？→為什麼對這個經驗的印象特別深刻？ 3. 學習歷程中，面臨較大的學習問題或困難是什麼？您如何因應？對您有何啟示？從中學習到什麼？ 4. 學習歷程中，最受用的練習是什麼？對您有何啟示？從中學習到什麼？ 5. 您發現「正念療法與助人專業六日密集工作坊」與您之前的認識或想法有什麼不同嗎？如果有的話，請談一談您對於「正念療法與助人專業六日密集工作坊」課程之想法的轉變。
<p>工作坊後在日常生活上及職場上的應用情形之研究。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」後，對您產生哪些影響？參與前後自己有哪些不同？（包括：個性轉變、家庭生活、人際關係、他人對自己的看法等）有哪些收穫？ 2. 參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」後，您覺察到自己在身心上或日常生活中、職場上有什麼不同呢？→請舉例說明您所覺察到的差異。

附錄二：訪談同意書

各位親愛的夥伴您好：

我是南華大學生死學研究所碩二學生，研究者在李燕蕙教授的指導下，正著手畢業論文的研究。研究主題為「心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究」。

本研究主要目的是為了探討「正念療法」對學習者個人在學習過程中透過分享和反省，深入處理和轉化該次經驗，成為一次有個人意義的信息，並藉著實踐而驗證它的真確性，繼續進入另一個經驗，帶來另一次學習循環。希望您能提供個人的想法和經驗協助本研究進行，這或許對您學習正念認知療法也會有所幫助，因此您的參與意義非凡。

本研究採深度訪談法，藉由面對面的訪談以了解您參與此課程的經驗，訪談約需1~4次訪談，每次約30~60分鐘。此外，為避免讓您的談話內容有所遺漏，訪談將會全程錄音，以便研究者進行資料騰錄及分析之用。

我會嚴格遵守研究倫理，您的基本資料於論文中一律隱匿，而以編碼取而代之，本研究的訪談內容及所呈現的資料僅供學術之用。若您對本研究有任何意見，歡迎隨時提供給研究者，誠摯邀請您的參與。

南華大學生死學研究所

指導教授：李燕蕙 博士

研究生：釋淨淳（江岑）

中國民國一〇二年四月二十日

本人願意接受訪問，並同意釋淨淳(江岑)同學在論文中以匿名的方式，呈現本人訪談內容所提供的相關資訊。

受訪者簽名：_____

日期：_____

附錄三：逐字稿分析(部分)

問題/反思	編碼	內容	摘要	意義單元
學習動機/為什麼需要幫助、遇見生命困境嗎?	A1-I003	因為我一開始...其實我沒有把它想得太多，我只是想說如果說他真的是一個可以幫助自己的東西，那為什麼我不學起來，然後可以幫助自己。	可以幫助自己的東西	學習動機
對正念的概念保持神秘感/神秘感的覺察(主題)	A1-I007	嗯...就會覺得說，正念是什麼東西，為什麼他會用正念這個字，然後去講...對，然後因為其實在準備考研究所的時候，就有聽過mindfulness了，然後其實會覺得說它到底是什麼，覺得說他很神秘，然後我就想說那我要解開它的神秘感，我不想要對他那麼的模糊不清，然後我想說那就去認識他了解他看看。	他很神秘 想要解開它的神秘感， 我不想要對他那麼的模糊不清，	神秘感的覺察
生命挫敗感/尋求自我療癒及出路	B1-I015	沒有沒有，我想那個自殺防治完全就只是我們去上課的那種，全部都還沒有知道這個東西是在幹嘛吧！我覺得啦，那只是你剛好介紹的書你看了，然後你當下那個階段，你也是處於不太愉快的階段，然後你就剛好接觸了書，唉，這好像是我...可以幫我做一點解答或者是自我療癒的一個方法，大概就是那個時候就是這樣。 所以妳要問那個時間點，是說我先...會上自殺防治，其實我自己有一段時間，就是在我考上語言治療師之後，我很想去把這個東西丟掉，因為我其實在，我之前語言治療師之前，我一直都還是有...就是一直，因為我考上臨床心理師的證照，所以我一直都還	當下那個階段，你也是處於不太愉快的階段 幫我做一點解答或者是自我療癒 考上語言治療師之後，我很想去把這個東西丟掉	不太愉快的階段 做一點解答或者是自我療癒 想把這個東西丟掉

問題/反思	編碼	內容	摘要	意義單元
		有繼續修臨床心理師的，因為你知道我考上證照要修...160 個學分。		
心裡憂鬱難被理解/面對專業角色被定位及過去工作的受挫經驗	B1-I020-4	<p>然後...，這中間到底...，我要講的就是說，<u>後來我已經決定走出來</u>，我先生說那你既然想決定要當心理師，你就不要只是想啊，你就去做啊。後來我就去，真的我就去嘉義的心理師的什麼...張老師還是生命線，我就先去當，我想說好，那我去當志工總可以吧！我就是去參加它的課程，我參加課程它有一個就是，他們有一個志工的心理輔導，我想說...<u>其實我之前一直都覺得我要去做心理治療</u>，然後我的先生和我的小孩都，<u>你自己是心理師</u>，<u>那你做什麼心理治療</u>，<u>你自己都沒辦法治療自己</u>。後來我一直都沒有去，一方面我真的很忙，我其實本來就很忙，然後晚上後來我又跑去一個診所，因為我想要離開我們醫院，那種狀況之下你想離開這個地方，就去一個診所間隔兩個小時，那剛好要帶我小孩子去上英文班，在那個狀況的時候我就會覺得在這個地方，我好像又可以工作，為什麼呢？因為它是團體，然後你就是在那兩個小時，就病人就是在你的旁邊，<u>你根本沒有時間去亂想</u>，就 focus，那我們在一對一的時候有時候<u>還會亂想</u>這樣子，那後來我就覺得說，唉，而且在那邊你一直被肯定，就是那邊的醫生就覺得...可能那邊的治療師真的之前</p>	<p>後來我已經決定走出來、一直覺得我要去做心理治療、<u>你自己是心理師做什麼心理治療</u>，根本沒有時間去亂想、獲得肯定之後，不像被別人批評這樣那麼爛，陷入了 depletion 的狀態、不想工作</p>	<p>決定走出來要去做心理治療 家人的不理解 因工作造成自信心受創及心理困境 不自覺的憂鬱情緒 轉換新環境，重新建立自信</p>

問題/反思	編碼	內容	摘要	意義單元
		<p>做得不太好啦，反正那邊的家長就覺得跟之前的人做得不太一樣，然後你都有做出…，你就獲得肯定之後你就覺得自己不像人家講的，<u>不像被別人批評這樣那麼爛</u>，只是說你可能你那個時候真的陷入了 depletion 的狀態之下，你很多時候你是不自覺的你就是，可能就是不想工作。就這樣子，後來我當也是一直在考慮到底要不要回嘉義，其實我住嘉義我幹嘛要老遠每次開車我都已經有覺得，以前開車都不會有這種現象，可是現在後來開車我就會想，我幹嘛跑到這麼遠的地方，你就是因為你不喜歡那個地方，不喜歡那個環境</p>		
<p>個人接觸正念因素/過去所學無法融會貫通應用在在臨床治療，學習正念開創一種不同的視域。</p>	<p>C1-I001</p>	<p>嗯~唷我記得那個是在... 嗯去年，大概去年初的時候，我剛好有一個我同事院內的演講，在談論有關於心理治療的一些演進的時候，然後他就講到說有一個現在比較新的 Mindfulness 這樣的一個治療，然後聽他講完之後，我覺得... 唉還蠻驚訝然後印象很深刻，嘿~也剛好那段時間就是... ㄟ... mindfulness 來，所以有看到一些宣導的資料，然後比較知道說可能正面是在談什麼是怎麼一回事，然後因為自己... 嗯可能跟自己的一些生命經驗有關係呀~然後宗教的接觸有關係，那其實我一直都會去想在自己的那個精神醫療部分，其實宗教這個區塊，ㄟ~是一個... 有點，有點..... 尷尬或是有時候有點比</p>	<p>對 Mindfulness 演講印象很深刻 可能跟自己的 一些生命經驗 及宗教的接觸 有關係 臨床治療上， 不希望說他的 宗教色彩那麼 濃厚 比較好操作、 好使用 平常自己會做 一些靜坐、有 機會去禪修 比較屬於自 己... 生命的一 個體驗</p>	<p>學習正念的契機 正念練習操作簡易 自我生命體驗與宗教修行 臨床治療的限制及操作</p>

問題/反思	編碼	內容	摘要	意義單元
		<p>較特殊的一個因素啦~對於臨床治療上來講，嘿!那一直很想把一些，<u>正觀念運用進來，但是又不希望說他的宗教色彩那麼濃厚</u>，但我發現這個正念這個部分，是一個很不錯的方法，就是他既有那樣一個精神在裡面，然後透過這樣子一個...就是西方學者他們心理學者的整理，讓他變得就像CBT這樣的架構，嘿~那他就會比較清楚，然後比較好操作、好使用，對呀!就像平常有機會也會接觸一些靜坐，就是平常自己會做一些靜坐的練習，或是有機會去禪修呀~但那部分我覺得會比較屬於自己...<u>生命的一個體驗啦~那臨床上要怎樣把他應用給自己的病人，然後又希望不要有那麼濃厚的宗教色彩</u>，我自己一直都會有那樣的...ㄟ期待，但也一直很疑惑，然後剛好有這樣的一個機會一個方法，所以那時候就...我就先去...先參加了...就mindfulness來的時候，先去聽他的演講，然後我後來有參加一季的工作坊，那也剛好那時...我覺得就剛好這個階段，台灣好像開始越來越多人投入嘿發展這塊或把他引進，所以書籍也越來越多了...嘿，是因為這個樣子才開始接觸的...</p>	<p>宗教在臨床上期待，但也一直很疑惑</p>	
<p>隨處可作的練習/無地點時間限制的方便性</p>	<p>A1-I021-1</p>	<p>嗯...因為就上完之後的一開始，然後我有想要試著去，因為像食禪行禪的部分，我覺得那個比較容易，就是只要吃飯我就可以想</p>	<p>吃飯我就可以想到行禪走到外面去我就可以去做，</p>	<p>平時即可練習的簡易性</p>

問題/反思	編碼	內容	摘要	意義單元
		到，行禪到我走到外面去我就可以去，		
專注呼吸練習/轉移情緒焦點(正念練習優點)	A1-I021-3	但是我覺得那個專注呼吸都是我平常在做的，而且我覺得只要我心情很不好的時候，或是說可能 <u>遇到一些事情會激起我情緒很大的部分</u> ，我就會去做這個。	專注呼吸是我平常在做的， <u>心情很不好</u> <u>遇到一些事情會激起我情緒</u>	專注呼吸的練習 心情很不好 激起我情緒
學習困境(主題)/持續及團體練習能督促自己持之以恆	A1-I021-2	然後還有我記得一開始後沒多久，我有嘗試要做那個身體掃描，因為那個需要一個比較舒適的環境嘛！然後去做，可是我記得我那時候在，嗯...正念課程那六天裡面，我只要做身體掃描的時候，我大概都是前面是清醒的，那中間可能還會有一點進入睡眠狀態，但是後面我也還是清醒的，但是 <u>我在家裡自己要做身體掃描的時候，我是一下去之後就睡著了</u> ，不知道為什麼就是睡著了，然後就是後來因為我就是在家裡面，因為我有跟妹妹講說，那個如果停了，就是要告訴我，然後那個知道就是講完了，然後每次他叫我的時候他就說你睡著了，就是可能剛放下去沒幾秒，可能聽到我的鼾聲，都已經睡了，那我就說，沒關係到最後再叫我，反正到最後做沒幾次就是睡著了，然後到這幾次我就，嗯...就沒辦法， <u>我想說，就沒有再去嘗試再做身體掃描的部分</u> ，	我在家裡自己要做身體掃描的時候，我是一下去之後就睡著了，就沒有再去嘗試再做身體掃描的部分，	團體練習的重要性與助力 容易產生困境

問題/反思	編碼	內容	摘要	意義單元
制約的經驗/ 內心與外在無法平靜的體驗 (主題)	A1-I032	<p>嗯...我覺得在這六天，或是說在六天裡面，我覺得最困難的是...就是打坐...(笑聲)，因為我的腳盤腿動作不知道為什麼很容易麻掉，但是那是一開始，我覺得有點像是間歇性的那個...就是我在一開始的前三天，然後因為一開始我們進來的時候我們都會大家每個人都會坐好，然後要盤腿坐坐好，一開始我真得很不習慣，因為我不知道我本身可能太好動還是怎樣，就是會坐不住，就是你要我維持同個姿勢我會不習慣，然後我記得我旁邊的那個，那個...成員，那個...淑貞姊還是...</p>	<p>我覺得最困難的是...就是打坐...盤腿動作...容易麻掉就是會坐不住維持同個姿勢我會不習慣</p>	<p>盤腿動作的困難 感覺被制約</p>
	B1-I068	<p>我不知道因為老師他是不是因為靜坐的時間比較短，就跟我去MBCT那個，我覺得我靜坐非常的不舒服，就是因為可能坐的久、姿勢然後連續...</p>	<p>靜坐非常的不舒服...，可能坐的久、姿勢然後連續...</p>	<p>身體的制約</p>