



高雄醫學大學  
KAOHSIUNG MEDICAL UNIVERSITY

# 防災社區 - 正念心理的培力

莊勝發

服務單位：高雄醫學大學心理學系

聯絡電話：07-3215422轉834

E - mail：[shengfa@kmu.edu.tw](mailto:shengfa@kmu.edu.tw)



# 自我介紹



## 莊勝發

現職：

高雄醫學大學心理學系助理教授

高雄醫學大學附設醫院臨床心理師

高雄醫學大學正向心理學中心研究員

台灣正念學會正念療育督導師/常務理事



# 什麼是正念？

- 出處《念處經》
  - 觀身如身念處；
  - 觀受如受念處；
  - 觀心如心念處；
  - 觀法如法念處。
- 正念是對於當下身心經驗保持專注、接納、清楚的覺察。



# 正念呼吸

- 調身調息  
— 觀呼吸



# 正念的好處

- 對於睡眠不良、焦慮、憂鬱、慢性疼痛、種種壓力引起的身心問題皆有療效。
- 對於改善專注力、自我覺察、人際關係、增加幸福感等等也會有助益。



# 壓力的本質

- 在心理學上，**壓力**(stress)一詞的解釋：指刺激與反應的交互關係，**個體**對環境中具有威脅性的刺激，經由**認知評估**後所表現的反應。



# 壓力的生理反應

- 戰或逃反應 (fight-or-flight syndrome)
- 一般適應症候群 (簡稱 GAS)
  - 警覺階段 (alarm reaction)
  - 抗拒階段 (stage of resistance)
  - 耗竭階段 (stage of exhaustion)



# 心身症

- 長期處在壓力之下，會造成心身症：如
  - 神經系統疾病：偏頭痛、風溼性關節炎、緊張性頭痛、背痛。
  - 內分泌系統疾病：月經不規律。
  - 消化系統疾病：胃潰瘍、腸道發炎。
  - 呼吸系統疾病：氣喘病、花粉熱。
  - 心臟血管疾病：高血壓、中風、冠狀動脈心臟病。
  - 生殖系統疾病：性無能、性交疼痛。
  - 免疫系統疾病：癌症、溼疹、蕁麻疹、乾癬、過敏症。



# 壓力的心理反應

- 情緒反應：
  - 較正面的興奮到較負面的生氣與焦慮。
  - 大部分的壓力都是相當不舒服，會帶來不愉快的情緒。



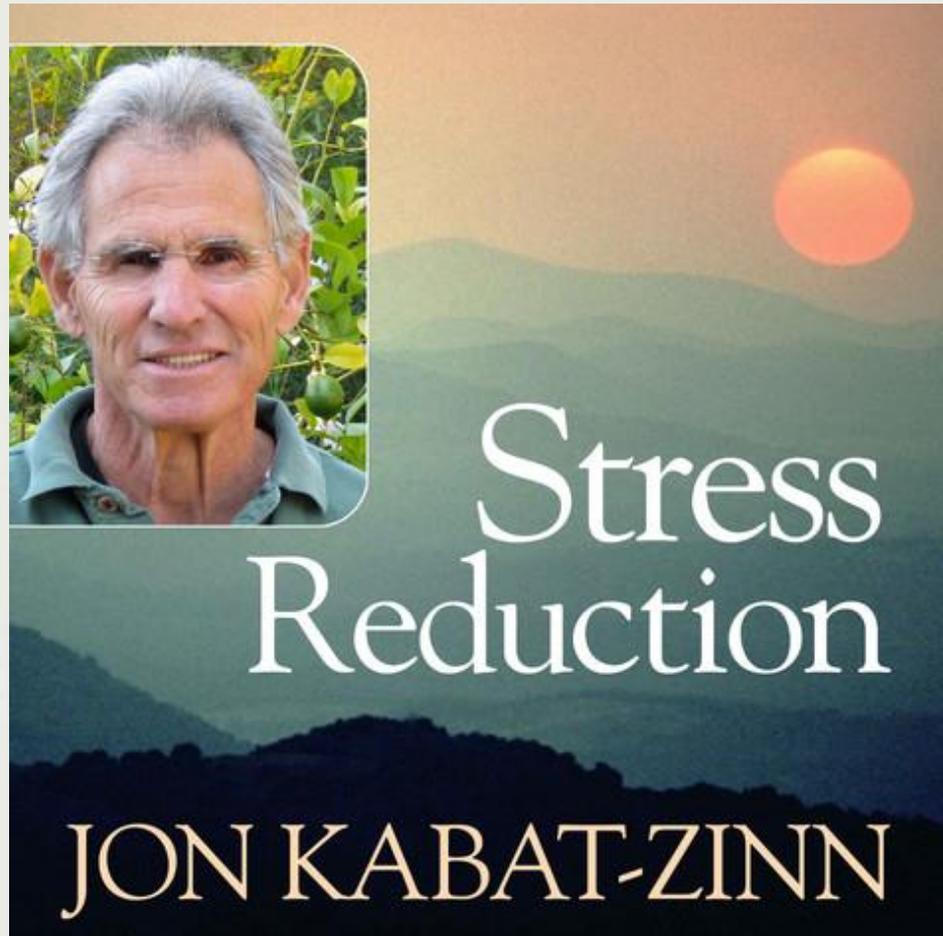
# 壓力的心理反應

- 認知反應：

- 一般而言，壓力愈大，認知方面的功能及彈性思考就會愈差。
- 因應問題的注意力會大大降低，記憶力也會受到影響。
- 太大的壓力也干擾問題解決、判斷與作決策的能力。



# 正念減壓(MBSR)



# 正念減壓(MBSR)

- 源自禪修的身心療育技術
- 科學的實證應用



# 正念減壓(MBSR)

- 身體掃描
- 正念靜坐
- 正念伸展
- 正念行走
- 正念飲食
- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



# 正念覺察的要領

- 試著覺察當下身心最大的動作。
- 不帶任何批判進行自我覺察。
- 不試圖改變覺察的對象。
- 帶著身體感進行綿密微細的覺察。
- 誠實而不覆藏、不扭曲地面對覺察的內容。



# 身體的覺察

- 身體掃描...



# 身體的覺察

行走的時候，知道我在行走。  
站立的時候，知道我在站立。  
坐著的時候，知道我在坐著。  
躺臥的時候，知道我在躺臥。



# 正念鬆身

- 頸部...
- 肩部...
- 腰部...
- 腿部...
- 手部...
- 腳部...



# 正念靜坐

- 覺知身體、覺知感受、覺知念頭...
  - 意識到心跑到哪裡，然後輕鬆地回到呼吸。



# 心得分享



# 輕安之道

- 正念的心態
  - 當下(here and now)
  - 專注(paying attention)
  - 接納(acceptance)
  - 不批判(non judging)
  - 不強求(non striving)
  - 耐心(patience)
  - 捨心(letting go)



# 正念舒壓-S.T.O.P.

- **S** - 停下來(Stop)。
- **T** - 專注呼吸(Take a breath)。
- **O** - 正念覺察心身連結，包括念頭、情緒和身體覺受(Observe)。
- **P** - 調整心情，明智地因應(Proceed)。



# 正念生活

- 活在當下，吃飯的時候吃飯，睡覺的時候睡覺。
- 正念飲食練習



# 慈心祝福

## • 慈心祝福

- 願我無煩惱無危險、無精神的痛苦、無身體的痛苦。願我保持快樂。
- 願所愛的人無煩惱無危險、無精神的痛苦、無身體的痛苦。願所愛的人保持快樂。
- 願有緣的人無煩惱無危險、無精神的痛苦、無身體的痛苦。願有緣的人保持快樂。
- 願一切有情無煩惱無危險、無精神的痛苦、無身體的痛苦。願一切有情保持快樂。

A sunset over the ocean with the text "The End" overlaid in a white, cursive font. The sun is a bright white circle on the horizon, surrounded by a glow of orange and yellow. The sky is a gradient of orange and yellow, with some wispy clouds. The ocean is dark and calm, with a reflection of the sun on the water.

*The End*

2018/10/21