



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。



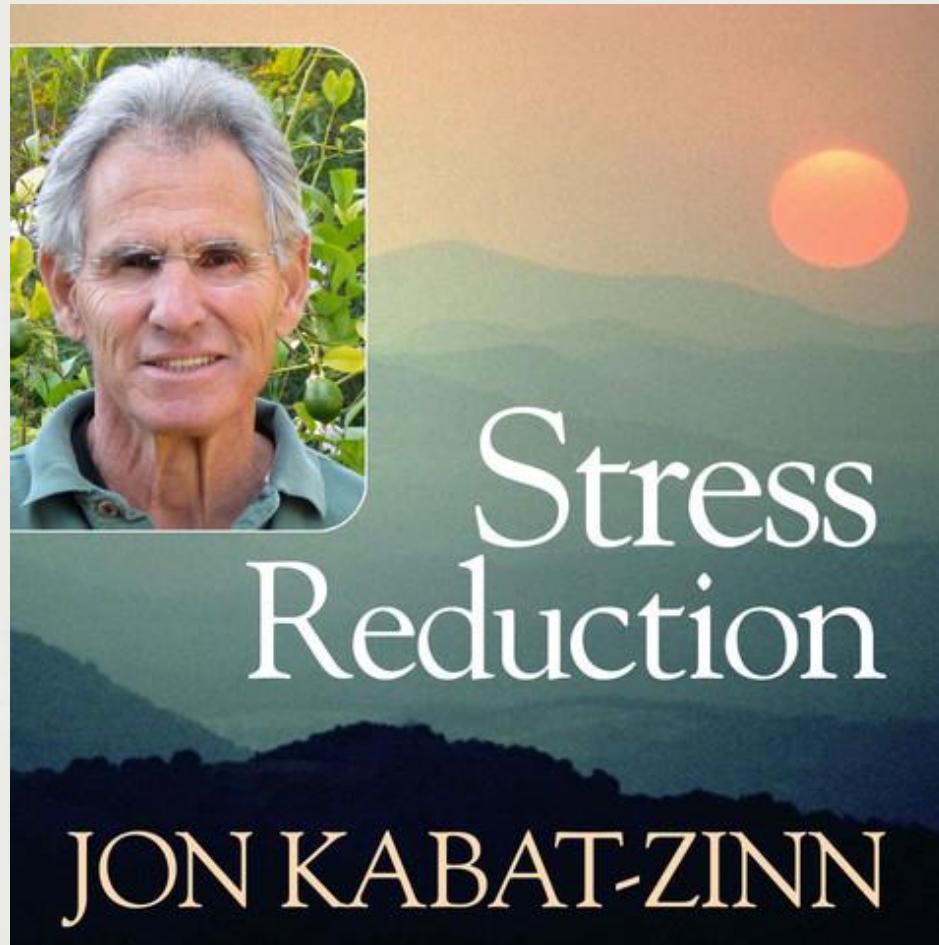
# 壓力的心理反應

- 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。





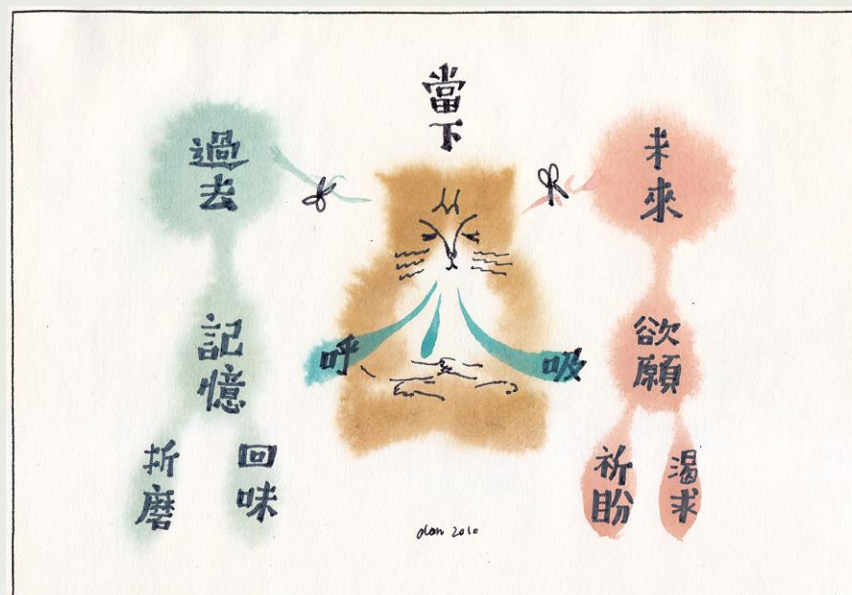
# 正念鬆身

- 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 red. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of orange and yellow. The ocean is dark with gentle ripples, reflecting the light from the sun.

*The End*

2018/10/21