

正念減壓的認識、應用與推展

◎基隆長庚腎臟科主治醫師 陳國書

● 什麼是正念？

「正念」源自於佛教禪學的概念，美國麻州大學醫院卡巴金教授（Kabat-Zinn）將正念定義為一種覺知，這個覺知是透過有意地，不評價地，對當下身體、心境或環境經由專注所產生的覺察。有人將正念歸納為兩個主要概念，也就是對當下的覺知以及接納。

「對當下的覺知」是清楚認知當下的內外情境，能對情境能有適當的反應，並且活在當下，不讓腦海充滿對過去或未來的懸念；「接納」則是在對當下情境有清楚覺知後，用不評斷，不反應的態度去接納當下的事實，因而避免了外在情境所可能帶來的衝突與傷害。

● 什麼是正念減壓課程？

正念減壓課程（mindfulness-based stress reduction, MBSR）是由美國麻州大學醫學中心所開發的訓練課程，主要目的在訓練對當下的覺知，以及接納、不評斷以及不反應的能力，藉由這些能力的培養進而能調控自己的情緒，改變壓力反應模式，改善身心的狀況。

標準正念減壓課程為期 8 週，每週 2.5~3 小時，在第 6 及第 7 週之間有 1 次 8 小時的全日靜坐冥想課程。課程內容包括呼吸練習、冥想、身體掃描、瑜珈、正念生活、觀念導引與團體分享等，訓練參加者學會以下的正念技巧：

- 一、覺察當下（awareness）。
- 二、活在當下，面對當下（at the moment）。
- 三、放下（letting go）心中種種好惡，對自己的情緒、想法以及周遭環境，只做純粹覺察，而不加以任何評判（non-judgment）或反應（non reaction）。
- 四、接受（acceptance），接納自己當下的樣子與事實。
- 五、不追求瞋念（non-striving），無作為（non-doing）。

● 正念減壓訓練的效果

正念減壓訓練在疾病族群與非疾病族群都有研究證實有助益，例如在癌症病人或肌肉骨骼疾病所造成的慢性疼痛，如果能運用正念技巧來覺知自己的疼痛點，並進而接納它，不抵抗、不

對疼痛做出情緒反應，雖然無法改變疼痛存在的事實但往往可以大幅減少疼痛的強度。另外對於癌症或其他慢性疾病如果能覺知生病的事實，並轉化為接納及不反應，則可以減少疾病所帶來的憂鬱、失望或憤怒。

正念減壓訓練對一般民眾在日常生活中常發生的焦慮、壓力、失眠及職業倦怠也有明顯的幫忙，尤其是工作繁忙壓力大的醫護人員，更能由正念的訓練學習得到好處。

正念減壓目前已在全球醫療、教育、企業各領域被採用，它作用的機轉由心理學角度主要是經由覺知、接納、專注、不反應，因而平靜、愉悅，並改變面對壓力模式，進而改善身心狀態。而從生理學角度也有不少研究顯示正念減壓訓練會改變大腦的結構與細胞激素的分泌反應。

● 基隆長庚對正念減壓訓練的推展經驗

基隆長庚過去幾年陸續有同仁投入在推展正念減壓課程，其中腫瘤科心理師葉北辰熟悉正念減壓課程技巧，在日常醫療中，曾多次在王正旭醫師支持下，親自擔任講師，針對癌症病友給予正念減壓訓練；精神科陳景彥醫師也針對長庚大學醫學系學生安排正念減壓課程，探討其對醫學生壓力的影響；精神科陳建鴻醫師更進一步將正念技巧運用到運動醫學上；腎臟科陳國書醫師亦在科技部計畫支持下，105年在基隆長庚

院內舉辦了一期標準的正念減壓課程，在這次課程邀請到取得美國麻州大學正念減壓講師認證的劉益宏醫師（天主教仁慈醫院副院長）帶領，在結束課程後，許多同事都給予非常正向之回饋。

本期醫訊邀請了這些對正念減壓有經驗的同仁來分享他們舉辦或參加正念減壓訓練的經驗，包括正念減壓的合格講師劉益宏醫師對正念做一個詳細的介紹，葉北辰心理師與王正旭醫師則共同報告了正念減壓在癌症病人的運用經驗，陳建鴻醫師介紹了正念減壓在運動醫學的應用，陳景彥醫師以心理角度來探討正念減壓對有「避害性格傾向」的醫學生的可能效果，營養師趙偉如分享她參加院內正念減壓課程的心得，呂依璇研究助理則以文獻回顧正念減壓對醫護人員的影響並對基隆長庚正念減壓課程的結果做簡單分析報告。

相信在同仁共同投入後，未來正念減壓課程可以在長庚醫療體系內更為普及的推展，帶給同仁與病友更多的自我成長與身心健康的幫助。☺



▲ 正念減壓課程上課情形