

# 癌症病人的正念減壓課程

◎基隆長庚情人湖院區癌症中心諮商心理師 葉北辰

◎基隆長庚臨床試驗中心主任暨血液腫瘤科主治醫師 王正旭 校閱

## ● 正念減壓及其應用

正念減壓課程是一套團體課程，1979年由卡巴金博士創始於美國麻州大學醫學院附屬醫院的減壓門診。至今已有數百家醫院、學校及社區機構提供正念減壓課程服務。服務病人包括癌症、高血壓、糖尿病、慢性疼痛、焦慮症、憂鬱症及恐慌症等。

結合西方壓力研究及東方靜心傳統，以系統性的方法培養時時刻刻不帶評價的覺察與接納的能力，使參與者能夠專注於當下經驗，而擁有良好的生活品質，進而開發豐沛的內在資源，促進成長和健康、因應各種壓力、提升專注與快樂的能力。

30多年來，許多研究證實，正念減壓課程有助於提升正向情緒、降低緊張焦慮、增強情緒之平衡調節與韌性、提升專注力、增強免疫力。正因為這樣的效果，開始有了各種正念技巧及不同領域的應用。

許多以正念為基礎的幫助人際技巧應用而生，最有名的就是正念認知療法，融合了正念課程的當下覺察與認知

治療的思辨求證精神，協助參與者探索情緒與身體，想法之間的互動關係，從而學習調適情緒的新技巧，主要的架構還是認知行為治療的概念，認為人們的情緒和想法（認知信念）較有關，但是覺察和調整想法的技巧則著重於正念的覺知與接納。其他諸如：正念悲傷輔導、正念藝術治療、辯證行為治療、接納與承諾療法等，統稱以正念為基礎的介入方式。

## ● 基隆長庚情人湖院區的正念減壓教室

有鑑於此，基隆長庚情人湖院區癌症中心自103年起，與華人正念減壓中心合作，以CMRP的研究案方式，探討8週正念減壓課程對於癌症病友的效果，進行兩梯次的8週正念減壓課程。

首先在場地部分就遇上困難，因為正念減壓課程需要能夠平躺的場地，會有一些身體動作的練習，但是找不到適合的場地。幸好當時王正旭主任和管理部林生存專員共同協調通力合作，找到適合的可用空間，加上當時管理部主任在工程修繕上的大力支持，快速建立了

基隆長庚情人湖院區的正念減壓教室。

接下來便是研究參與者的招募，邀請基隆長庚癌症病友參與正念減壓團體的研究，大部分參與者是已經結束治療的病友，但還是有治療中的病友來參與正念減壓課程。

研究結果發現，經過 8 週的正念減壓課程，癌症病友的憂鬱量表（PHQ-9）的分數從 5.43 降於 3.57（ $t = 2.85$ ， $p < 0.01$ ），表示癌症病友經過正念的練習後，憂鬱程度明顯降低。而另一個測量指標「生活品質量表」，癌症病友心理健康範疇從 3.12 提昇至 3.23（ $t = 2.092$ ， $p < 0.05$ ）；整體生活品質從 3.29 提昇至 3.62（ $t = 2.65$ ， $p < 0.05$ ），健康相關生活品質滿意度從 68.38 提昇至 76.43（ $t = 2.65$ ， $p < 0.05$ ），顯示經過正念減壓課程，癌症病友們無論是整體的生活品質或是對於自己的健康滿意度都有顯著提升。

## ● 正念減壓講座的延續

經過研究計畫後，雖然已經證實正念減壓課程有助於癌症病友的身心調適，但是卻發現不易招募新的癌症病友，透過質性訪談發現癌症病友們的狀況個別差異很大，並非所有病友的身體狀況或時間都有餘力參加。

因此基隆長庚情人湖院區癌症中心與華人正念減壓中心開會討論後，研擬變通方式，嘗試先以定期講座的方式，每兩週 1 次 1.5 小時舉辦開放式的正念減壓講座，講授正念減壓的概念，並現場帶領大家進行簡單的演練，讓參與的癌症病友及家屬都能夠帶著一個對自己有用的正念小技巧回去練習，成為另一種癌症治療的全人照顧途徑。☯

▼ 癌症病友於正念減壓團體上課情形



▲ 正念減壓講座上課情形