

參加正念減壓活動的心得

◎基隆院區營養治療科營養師 趙偉如



在醫院負責癌症病房的醫療工作，接觸的全都是癌友及家屬，工作上除提供專業的營養諮詢外，讓患者在癌症治療過程中能夠順利的渡過療程；其中可能會發生的副作用，以營養治療的角色可以提供相當的協助。

可是常常在訪視的過程中，常遇到患者對醫護人員訴說一些疼痛或負面的情緒，由於我沒有接受過相關專業的訓練，也只能傾聽無法提供什麼幫忙，在我的心裡還是覺得有點遺憾，希望能夠幫助自己和需要的人。

● 正念練習一不評價的態度

課程開始，隨著劉老師的引導練習身體掃描，平躺在瑜珈墊上，從腳開始放鬆，上課不到 1/3 的時候便睡著，直到老師敲鐘時才發現自己竟然睡著了。醒來後有點不好意思，後來發現不只是我，大多數人在練習時，可能因為白天工作忙碌而呼吸變得深沉甚至打呼。老師說剛開始這是很正常的現象，我才寬心許多。老師說正念的練習中，第一個就是學習「不評價的態度」，我才發現剛剛就是在評價自己的行為。

● 覺察當下與接納的能力

第一週談的「正念」，指的是「覺察當下與接納的能力」，而不是老惦記著過去或未來。當開始用呼吸關注自己的內心時，驚訝地發現原來自己總是不斷地在評價各種事件、經驗等，也不斷地分類各式各樣的念頭、想法、情緒、五官等感覺。

其實，第一堂課後經由老師提醒，才發現這些都是自己的慣性。在練習過程中很難感受內心的平靜及祥和，是因為我們的心一直不停的評價，像鐘擺時常左右著自己，所以常常整天工作下來感覺疲勞、體力不支或失去耐心等。剛開始呼吸練習時，很難做到安靜地跟自己相處，而只有觀察自己的呼吸，卻沒有徬於胡思亂想的思緒。

課後專注於呼吸練習實踐在自己的跑步經驗，之前無法一次跑 3 公里以上。由於課程提及呼吸的重要性，所以，過程中我只專注於呼吸，便發現身體和腳步自然能夠相互配合，覺察自己的生理條件和專注呼吸，讓我突破跑步的最大盲點。

記得老師曾分享的一篇文章裡提到：「你的歷史就在這裡，就在你的身

體裡。你的身體是你最珍貴的貯藏室，所有你所學習到的、感受到的、想像到的、經驗到的都貯存在身體裡。」讓我想到了每當遇到問題時，通常習慣從過去經驗中提取某段記憶來解決當前的難關。如果是不愉快的經驗，也很容易將過去不好的經驗再度累積，像滾雪球般的擴大。這些負面的情緒，除了影響心理外，生理也可能反映出疼痛、自律神經、內分泌或免疫的問題。

接下來的幾堂課中，老師提到每個人面對壓力的反應及回應都不相同，讓我們痛苦的原因是由不愉快的經驗所造成。劉老師教導可利用3分鐘呼吸練習來覺察自己的經驗，再藉由專注於呼吸的知覺中，將自己的注意力定錨於當下，近而慢慢擴展到全身。透過包容、接受及放下，對我來說也是學習用不同的方式來處理壓力。

其中有一堂課是全天的練習，包含身體掃描、呼吸練習、走路、靜坐和慈心禪等，過程中劉老師請我們整天盡量不要說話，好好地跟自己相處和走路。舉兩個課程的例子，第一是走路的練習，每一個步伐從腳跟、腳掌至腳趾頭，我發現自己腳跟容易偏重於外側。

所以，我注意到平時穿的鞋子也容易磨損外側，但平常自己走路時也沒有特別發現，只是覺得膝蓋為何每次蹲下時會發出卡卡的聲音。覺察自己的身體後，我會特別注意增加腳跟內側的施力，避免發生代償的反應，日積月累對於身體的傷害。

第二是慈心禪的部分，整天活動下來，老師最後用慈心禪做結尾，在老師引導下我內心其實很激動，我感謝曾經幫助過我和我不喜歡的人，因為這樣才有機會面對問題和解決問題，適時的釋放壓力才是正面成長的動力。這是我第一次體驗慈心禪，在老師專業引導下，給我一段時間，好好去思考這些內容和正向回饋，是整天平靜和自己相處後非常棒的經驗。

老師提供的講義中提到：生命中沒有任何一分秒是一樣的，每一秒每一刻都是獨特的，這些都蘊含著各式各樣的精彩。每日練習一次就可以產生正面的效果，改善睡眠、紓解壓力和慢性疼痛。當我用心學習後，經驗就會慢慢的改變，進而改變大腦及調整生活習慣促進身心健康。

● 課後感想

其實學習正念課程讓我在面對工作、人際情緒管理上獲得很多的幫助，利用老師教導的方法，一次又一次的練習讓自己的內心更加平靜。我覺得這是一個非常好的照顧自己的課程，也是每個人都需要學習的課程。☺



▲ 正念減壓課程上課情形