

正念靜心運用於通識教育之研究
—以 MBCT 與 MBSR 融入課程為例

**The Application of Mindfulness Meditation in General Education:
Take the Integration of MBCT & MBSR as An Example**

姜義勝

楊振昇

Jiang, Yi-Sheng

Yang, Chen-Sheng

Author's Correspondence Information

作者通訊

姜義勝 Yi-Sheng Jiang

Adjunct Assistant Professor

General Education Center, National ChiNan University

國立暨南國際大學通識教育中心兼任助理教授

楊振昇 Chen-Sheng Yang

Professor of the Department of Education Policy and Administration

National ChiNan University

國立暨南國際大學教育政策與行政學系教授

楊振昇為本文通訊作者，Email：csyang@ncnu.edu.tw

No.1, University Rd., Puli Township, Nantou County 545, Taiwan (R.O.C.)

DOI:10.6360/TJGE.202112_(28).0002

摘要

當前大學校園學生面對課業、情感以及未來就業等不同壓力來源，經常無法有效學習，甚至造成人際關係或情緒障礙。多年來歐美許多大學，推廣以正念作為減輕壓力的方法，例如在英國牛津大學以及美國麻州大學等均成立相關正念中心，並開設與正念相關課程（如 MBCT 和 MBSR）。本研究透過大學通識課程中，開授以正念靜心為基礎的正念減壓課程，引導學生將正念練習運用在生活當中，學習如何面對壓力，有效減輕壓力，重新學習新的生活的方式和態度。本研究透過通識教育課程，以 MBCT & MBSR 融入課程內容，設計適合學生的靜心課程，經由實際教學引導，結合學生自我探索和回饋單書寫，設計問卷等方式，探討學生於修習課程後，對於專注力的提升、壓力的減輕和情緒的管理等，是否有助益。研究結果顯示，學生於修習課程後，對於專注力的提升、壓力的減輕，情緒的管理等有明顯的改善；此外，本研究也分享研究者五年來的正念教學省思，以及遭遇教學的困難和如何因應方法。

關鍵字：正念、正念減壓、正念認知、靜心

正念靜心運用於通識教育之研究 —以 MBCT 與 MBSR 融入課程為例

壹、緒論

一、緣起

根據董氏基金會（2012）對全國大專校院學生的問卷調查結果，大學校園中將近有 25 萬人，幾乎五人中有一位有明顯憂鬱情緒；教育部統計顯示，2019 年大專院校有自殺意圖並付諸行動的人數爬升到 1350 人，自殺致死的人數高達 59 人，其中有一所頂大就有 4 名學生自殺，台灣大學該年度諮商人次更破萬（林倖妃與蔡立勳，2020）；至於國外大學亦有相同情形，以美國大學校園為例，每 10 位亦有 1 位學生有憂鬱症狀（賓靜蓀，2019）；可見當前大學校園中青年學子面臨心理以及情緒障礙的普遍性和嚴重性。

環顧當前大學校園學生，因科技的長足進步，三 C 產品充斥，網際網路的發達，學生們經常花費許多寶貴時間在 Line、Facebook 等社交網站，或沉迷於網路虛擬世界當中而不自知，然而一但面對課業、情感以及未來就業等壓力，不但無法專注有效學習，在人際關係上或情緒管理上亦經常遭遇障礙，卻束手無策不知如何解決，部分學生甚至運用不適當的方法想減輕壓力，反而造成身心的傷害。

歐美多年來已經運用以正念作為減輕壓力的方法，同時正念對於緊張、焦慮和憂鬱等心理情緒障礙具有顯著療癒效果，例如在美國麻州大學醫學院附設醫院即開設正念減壓療法（Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR）課程，並逐漸推廣至主流醫學、保健、社會和學校各機構；而在英國牛津大學亦成立正念中心（Oxford Mindfulness Centre），近年來廣泛推廣並開設與正念相

關課程，如正念認知療法（Mindfulness-Based cognitive therapy，簡稱 MBCT）課程。

本研究之課程開設緣於作者赴英國牛津大學正念中心研習，並完成 MBCT 和 MBSR 教學初階種子師資的培訓資格後，有感於大學校園學生有許多的心理困擾，無法有效學習，爰構思將所學和體驗透過通識課程開設分享給學生。

二、研究目的與待答問題

本研究的目的是想探討，透過大學通識課程中，開授以正念靜心為基礎的正念減壓課程（MBCT 和 MBSR 融入課程內容），引導學生將正念（mindfulness）練習運用在生活和課業學習當中，修習一個學期（十八週）正念靜心課程後，對於專注力、壓力減輕以及情緒管理等是否有所的影響，是否與國內外正念相關研究結果相符合；此外，也透過研究瞭解，回顧省思正念教學過程，以及所遭遇困難和因應之道。

依據上述研究目的，本研究待答問題，具體而言如下：

- （一）對專注力提升、壓力減輕和情緒管理是否與國內外正念相關研究結果相符？
- （二）研究者正念教學過程省思為何？
- （三）教學過程遭遇困難和如何因應？

三、研究範圍與限制

本研究的質性資料係以課程教學所設計每週的學生學習回饋，和期末心得回饋單為主要分析資料，尚未對個別學生做較深入訪談紀錄；另有關期末問卷量化資料部分，主要係探詢學生主觀認知，於修習一學期課程後，對於專注力提升等是否有所影響，僅採敘述性統計，作學生學習心得的次數分配分析，未來如課程模組確立後，將會考慮加入正念止觀量表等作前後測驗，並再做學生

背景以及異同等分析，將會更具有科學實證的意義。此外，有關教學省思中遭遇困難和因應之道，僅係研究者個人教學心得的分享。

四、重要名詞釋義

（一）正念

正念（mindfulness）來自巴利文中的 Sati（念），有專注與覺察的意涵。正念減壓創始人 Kabat-Zinn, J 對「正念」（mindfulness）所訂的操作型定義：「正念是一種有意地，不加評判地，對當下的覺察」（Kabat-Zinn, 2011）。本研究所稱「正念」，係指國內引進國外正念療法中所稱「mindfulness」，比較屬於「覺察」、「覺照」層次。正念是正念認知療法和正念減壓療法中的核心理念，國外所稱「mindfulness」雖與佛法所稱「正念」乃至「究竟正念」有層次的差別，但亦有融通之處。

（二）靜心

本研究所稱「靜心」（meditation），亦有學者翻譯為禪修、靜坐或內觀。亦即一個人為培養清明心境，時時觀照自己的心念，運用如「數息觀」等止觀法門或專注方法，所學習和經歷的練習過程，它可以是在靜中去練習養成，也可以在動中（生活中）去體會和磨練。靜心的方法，在靜中包括靜坐或冥想，動中如行禪（學習專注正念走路）、食禪（學習專注正念吃飯）等開始，時時覺察我們的念頭，逐步練習最後達到定心、淨心和明心的正念境界。「靜心」（meditation）也是正念療法中最重要的方法和練習之一。

（三）正念減壓療法

正念減壓療法（Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR），係美國 Kabat-Zinn, J. 1979 年於麻州大學醫學院開設減壓診所，並將其所學習禪修靜坐經驗設計「正念減壓療程」，協助病患將正念練習運用到處理壓力、疼痛和疾病治療上，有效幫助病患減緩壓力與控制疼痛。這一套八週的團體訓練課程，近

年來已被西方學界、醫界與心理界的權威證實，對於多種身心的疾病如壓力、焦慮、緊張和失眠等，都有良好的療癒輔助效果，目前 MBSR 已被推廣運用到醫療、教育、企業和監獄等機構。

（四）正念認知療法

正念認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy-簡稱 MBCT）是英國牛津大學 Williams, J.M.G.、多倫多大學 Segal, Z.V. 以及劍橋大學 Teasdale, J.D. 三位認知心理學家，融入前述 Kabat-Zinn, J.所創正念減壓療法 MBSR 的理念，並結合了認知行為療法（Cognitive Behavior Therapy，簡稱 CBT）的訓練，所發展出的一套自我療癒方法。透過八週的正念認知療法課程練習，許多科學實證和臨床研究報告顯示，MBCT 對憂鬱症患者具有很好的療癒效果；此外，對一般人的壓力減緩、情緒管理以及專注力也有很大的助益。

貳、文獻探討

正念療法包括正念減壓療法（MBSR）與正念認知療法（MBCT），是近十多年來西方學者 Kabat-Zinn, J.、Segal, Z.V.、Williams, J.M.G. 與 Teasdale, J.D. 等人，將東方正念靜心與西方醫學和心理學等治療理論相互結合，所發展出來的一套心靈療癒的方法（石世明譯，2018；雷叔雲譯，2014）。另西方科學家們，透過科學實證的研究，與達賴喇嘛等長年禪修僧侶們合作，驗證了正念靜心對於身心健康的影響（石世明譯，2012；胡君梅、黃小萍譯，2013）；此外，歐美國著名大學如英國牛津大學（Oxford）和美國加州大學聖地牙哥分校（UCSD）以及麻州大學（UMass）等，多年來也對該議題有深入的實證研究，同時將正念靜心運用在教育與教學上，推行「The Mindfulness in Schools」以及「Mindfulness in Education」等計畫（姜義勝，2015，頁 7）。

目前已有許多科學實證報告指出，正念療法對個人身心靈健康和醫療上具有顯著功效（洪敬倫，2018；胡美連等人，2017；楊定一，2014；Assumpcao, Pena, Neufeld, & Teodoro, 2019；Cladder-Micus, Aalderen, Donders, Spijker, Vrijssen, & Speckens, 2018；Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard, & Lazar, 2011；Tajik, Shahed, & Rahnejat, 2020）；同時應用於心理治療和教育上亦有許多正面的效益（鄭雅之、黃淑玲，2016；Beauchemin, Hutchins, & Patterson, 2008；Black, Milam, & Sussman, 2009；Hennelly, 2010；Kathy, 2010；Weare, 2013）；多年來正念靜心在西方已和學術之間打開一扇融通之門。

正念減壓療法（MBSR）和正念認知療法（MBCT）目前在歐美十分盛行，其實它的根源實際上是始於東方的佛教禪修（溫宗堃，2013）；相對於西方正念靜心蓬勃發展情形，國內學術界目前也開始對正念靜心感到興趣，有心人士也開始積極推廣到醫學、心輔和教育界，近幾年相關學術研究報告有陸續增加趨勢（姜義勝，2015）。

以下分別就正念靜心與身心靈健康，以及應用於教育的相關研究，回顧說明如下：

一、正念靜心與身心靈健康相關研究

正念療法與情緒、壓力和專注力等有關的研究結果，在國外文獻報告中，顯示正念靜心訓練後，確實會改變大腦結構。其中 Hölzel 等人（2011）於麻薩諸塞州大學利用核磁共振影像（MRI），對於參加為期 8 週的正念減壓療法（MBSR）的參與者，進行實驗前後腦部的掃描，實證結果指出，其中參與者大腦的扁桃體中的腦灰質密度有所減少，醫學上認為扁桃體是產生焦慮和壓力的重要部位，表示參與者正念靜心訓練後，壓力和焦慮感確實有所減少。其中 Murphy（2006）研究指出，八週的正念減壓療法（MBSR）課程中，透過團體療癒方式，發現參與學員八週後對於壓力有明顯減輕的效果；Biegel、Brown、Shapiro 及 Schubert（2009）研究則顯示，相對於控制參與者而言，接受正念減

壓療法（MBSR）訓練後的自我報告表示，會減少焦慮、憂鬱情緒和身體窘迫症狀。

此外，Britton、Haynes、Fridel 及 Bootzin（2010）研究則顯示，八週正念認知療法（MBCT）課程，對於病患情緒障礙和睡眠的質量確實可以同時獲得改善。至於在提升專注力部分，Moore 及 Malinowski（2009）在正念靜心和認知靈活性的相關性研究指出，專注力表現和認知靈活性與禪修練習程度呈正相關，禪修者專注力的表現明顯優於非禪修者；此外，自我評量顯示，禪修者專注力和正念關聯性呈現中高度相關。另外，Semple（2010）於正念靜心是否增強專注力的實驗對照組研究指出，其中正念小組每日完成兩次共四週的正念訓練課程後，在專注能力的信號檢測的辨別力，明顯優於其他組別表現得，表示正念靜心確實可以增強專注能力。

至於國內相關研究文獻，楊定一（2014）則指出，憂鬱和焦慮發生的主要原因，是某些神經傳導系統一再被某些壓力訊號啟動，而靜坐則可以培養新的神經傳導迴路，取代原先導致憂鬱和焦慮發生的神經傳導系統。另胡君梅（2012）於正念減壓團體訓練課程（MBSR）之行動研究中指出，參與成員大都認為正念的練習，對於壓力減輕有很大的幫助，同時也改善了人際關係，更能夠接納自我生活中的不順遂。而張文光（2012）在人際互動禪修團體成員的身心體驗與改變之研究則指出，人際互動禪修團體對於參與成員的生理、情緒與人際關係確實有很多正面的影響。此外，徐潔華（2010）在從情緒經驗探究禪修學習者轉化學習歷程之研究中發現，受訪者認同禪修學習可以改善個人情緒經驗，並且透過練習反思內觀，逐漸學習並形成正向情緒經驗。

朱嫻玢（2008）在其靜坐經驗、心智專注影響決策品質與組織情感產出之研究中指出，靜坐經驗與心智專注有顯著的正相關性。另黃惠琪（2008）研究結果亦發現，透過禪修的練習可以讓身、心得到轉化，達到生活調適或自我超越，同時對於病苦無常、情緒方面皆有部分的改善。而楊淑貞等人（2007）在

禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究中指出，自我療癒力有四個主要因素包括：1.正念，2.慈悲，3.安定，4.覺察；並發現自我療癒力可降低壓力，間接降低憂鬱與焦慮並提高幸福感。其中禪坐者的自我療癒力、幸福感，相較於無禪坐者為高；而禪坐者的壓力、憂鬱與焦慮則較無禪坐者為低。此外，初麗娟、高尚仁（2005）發現靜坐經驗、情緒智能、壓力知覺、負面心理健康四者相關，證實靜坐經驗，能脫離慣性不健康思維，對壓力知覺事件可以有不同的詮釋。

二、正念靜心應用於教育的相關研究

陳辭人（2016）於大學生正念、壓力及憂鬱之相關性研究中，統計分析顯示受訪國立大學生中，有明顯憂鬱情緒佔全體 15.64%，此與董氏基金會 2012 年所作全國性調查研究報告指出，國內大學生中 18.7% 的有明顯憂鬱情緒，兩者調查結果比例相當，亦即約六位學生中就有一位需尋求專業協助，顯見當前大學校園的學生面臨了許多壓力和憂鬱情緒的困擾。

此外，楊淳斐（2014）在臺灣大學生網路成癮盛行率與心理性危險因子之調查研究顯示，大學生網路成癮的盛行率為 20.3%，而網路成癮與課業壓力、憂鬱、社交焦慮等有顯著正相關。鑒於前述正念療法，對於身心靈的健康有顯著的幫助，同時對於學習成效亦有所助益，因此國內外許多大學等教育機構，開始將正念靜心練習運用到教育學習當中。

有關正念靜心與教育相關的國外文獻研究，其中 Assumpcao 等人（2019）以大學生為對象，評估正念的認知療法（MBCT）在治療大學生憂鬱、焦慮和壓力症狀成效的一項隨機對照實驗中發現，MBCT 可以幫助大學生學習如何處理不良的情緒狀態，尤其是憂鬱症，同時它還有助於改善生活的質量。而 Bamber 與 Schneider（2016）研究則顯示，總體而言，正念靜心練習對於大學生的壓力

和焦慮有減輕效果。另 Oman、Shapiro、Thoresen、Plante 及 Flinders (2008) 在針對仍在大學就讀的學生所作的實證研究結果顯示，正念減壓療法(MBSR)練習，有減輕壓力和改善焦慮症的效果。

Weare (2013) 研究進一步指出，正念透過適當的指導和持續的練習，除了證明能夠有效改善心理健康、幸福感、情緒、自尊、自律、積極的行為以外，亦可提升學生的學習成就。而 Beauchemin 等人 (2008) 研究則顯示，青少年學生透過正念靜心的訓練和學習，除了可以有效減輕焦慮症狀，同時可以促進其社會技能，進而可提高學習成績；此外，在課業學習和成就上亦有明顯的進步。Oman 等人 (2008) 實證研究結果則顯示，正念減壓療法(MBSR)練習對於仍在大學就讀的學生除有減輕壓力效果，同時在人際關係上能增進寬恕能力。Palmer (2009) 則針對 135 位大學住宿的學生，所作有關正念與感知壓力和應對方式的問卷調查研究結果，顯示正念與理性積極應對有顯著的正相關，而與情緒性和逃避應對以及感知壓力則有顯著的負相關。

至於國內相關文獻研究，其中陳辭人 (2016) 在一項大學生正念、壓力及憂鬱之相關性研究發現，大學生的正念和壓力之間呈現負相關性；正念和憂鬱之間也呈現負相關性；至於壓力和憂鬱之間則呈現正相關。另楊靜怡 (2016) 在教學行動研究中，以選修「情緒管理與壓力調適」課程的學生為研究對象，探討在課程中引導學生進行正念練習成效，結果則顯示正念練習對學生覺察力與專注力有所提升，幸福感增加，壓力亦有獲得紓解情形。而盧映仔 (2013) 關於正念靜心運用於輔導對大學生的影響，研究亦發現，在以正念為基礎的認知治療團體(MBCT)對大學生情境、整體焦慮情緒具有立即之輔導效果。

此外，吳適達 (2009) 在禪坐的解壓機制研究中則指出，有禪坐習慣的大學生中，具有負面情緒問題的比例比較低。另童郁榕 (2006) 研究則指出，參與禪坐課程之實驗組學生，在「大學心理適應量表」之「情緒適應力」、「學習

適應力」、「價值判斷力」、「問題解決及決策力」、「家庭及人際關係」、「個人自信及勝任力」等項目得分均優於對照組學生。

前述國外相關研究報告，其中 Weare(2013)以及 Beauchemin 等人(2008)特別指出，正念靜心的練習，對於學生的課業學習和成就有所助益，值得重視。

參、研究設計與實施

一、研究對象與方法

本研究對象是國立暨南國際大學，修習「正念減壓與生活藝術」通識教育課程，近五學年度（104-108）共十個班級 305 位學生。該課程每學期授課時數為 2 學分，修課人數每班上限原則為 30 人，透過每週學習心得回饋單，以及每學期期末回饋單和問卷，實際回收有效樣本數累計共 272 份，據以作統計分析。

本研究以問卷調查法為主，課程中每學期期末均設計學習回饋單，包含質性及量化題目。質性內容是設計開放敘述性問答題，以及有關正念練習落實於生活的心得或小故事，以學期別和學生姓名別予以編碼。量化題目則是針對於專注力、壓力減輕和情緒管理等影響，設計五點量表問卷（從「完全沒有」，到「有很大的提升或幫助」），為達適當研究樣本數量，故共累計五年（十個學期）資料，並以敘述性統計作次數分配的分析。相關統計分析資料，除作為次學期課程調整和修正依據外，亦為本研究教學成效重要依據。

二、國內外 MBCT 和 MBSR 八週課程設計

西方的正念靜心練習，以 MBCT 和 MBSR 課程為例，一般而言均設計有八週之標準課程模組內容，每週上課兩個半小時，另外在第六週和第七週之間，有一日的正念止語靜心課程。每次上課教師都會帶領當週主要練習項目，學員

作自我探索和分享，課後並指派該週作業，學員則需每天依據課程內容持續練習，並作記錄和自我探索，下次上課時，在團體當中分享與探討（古蕙瑄，2019 頁 20；李燕蕙，2014，頁 16-17）。有關 MBCT／MBSR 八週之課程內容說明詳如表 1；表 2。

國內目前 MBCT & MBSR 標準課程亦仿照國外課程，大都為連續八週課程，每週一次，每次兩個小時或兩個半小時，另加一日正念止語練習（靜默禪）六小時，課程總時數共二十二或二十六小時。（參考正念助人學會、台灣正念工坊、台灣正念發展協會）

表 1 正念認知療法（MBCT）八週課程內容

週別：主題	練習內容
第一週： 覺察與自動導航。	葡萄乾禪、正念覺照日常活動、觀身體與呼吸、破除舊習活動。
第二週： 用大腦（想像）過生活。	身體掃描、正念分明練習、破除舊習活動。
第三週： 集中散亂的心。	正念伸展、三分鐘呼吸空間、破除舊習活動。
第四週： 認出厭惡感。	觀身體與呼吸、觀聲音與念頭、三分鐘呼吸空間。
第五週： 如其所是（容許）。	觀身體與呼吸、觀聲音與念頭、艱辛禪、三分鐘呼吸空間、破除舊習活動。
第六週： 想法不等於事實。	慈心禪、三分鐘呼吸空間、破除舊習活動。
第七週： 如何作最好的自我照顧。	自行選擇二種禪活動練習、三分鐘呼吸空間。

第八週： 維持與擴展新學習。	正念生活與練習
-------------------	---------

資料來源：Williams, M. & Penman, D.：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》，吳茵茵譯，臺北：天下文化，2012。

表 2 正念減壓療法（MBSR）八週課程內容

正式練習	非正式練習
1. 食禪：葡萄乾 2. 正念覺察當下 3. 專注呼吸 4. 身體掃描 5. 靜坐 6. 正念瑜伽（躺式） 7. 正念瑜伽（立式） 8. 正念探索壓力與焦慮 9. 慈心禪	1. 正念進食（食禪） 2. 生活禪 3. 八個正念心態過生活 4. STOP 練習。（Stop / Take a breath / Observe / Proceed） 5. 正念疼痛管理 6. 正念面對慣性 7. RAIN 練習。（Recognize / Allow / Investigate / Non-identify） 8. 正念傾聽 9. 行禪 與 動中禪 10. 正念運動 11. 休息的禮物 12. 正念人際關係

資料來源：李燕蕙：〈正念療法的發展：從 MBSR 到 MBCT〉，《慧炬雜誌》，第 590 期，2014，頁 14-19。

三、本研究課程教學設計和練習內容

本研究中課程的設計主要參考 MBCT／MBSR 主題內容，課程開設是以教學為導向，設計心得回饋單及問卷也是課程的一部分，並作為課程內容調整的

依據；透過每週配合主題教學內容的心得回饋，可以瞭解學生的學習狀況，期末的心得回饋和問卷調查也可以檢視學生的學習成效，並作為教學成果的依據。課程相關教學設計和練習內容說明如下：

（一）授課方式

主要參考 MBCT／MBSR 課程教學方式，先作當週課程主題說明，主要正念練習引導和體驗，再進行分組討論、團體分享和探詢，最後分派回家正念練習作業，並於下週討論回饋。

（二）課程設計內容

本研究中課程主要參考 MBCT／MBSR 教學主題和內容，將八週課程設計八大主題，分別安排於一學期 18 週課程中，其中第 1、2 週為正念課程介紹和初體驗，第 3 週開始為正式課程，共計 36 小時。有關每週課程主題、教學目標和教學主要內容，詳如表 3。

表 3 本研究課程主題、教學目標和主要內容

週別	課程主題	教學目標	教學主要內容
1、2 週	正念課程介紹和正念初體驗。	建立課程方向，教學方式、學習目標說明。	1.正念相逢，課綱介紹。 2.正念初體驗。
3、4 週	一、認識你的心中的 GPS。	認識「自動導航模式」，練習專注覺察和帶有意識選擇的生活方式。	1.食禪練習(葡萄乾)。2.體驗習性和覺性 3.認識行動模式和同在模式。
5、6 週	二、你真的認識你自己嗎？。	認識念頭，從透過思考來看待經驗，轉變到直接感受經驗。	1.認識念頭(念/怒/悟)2.觀看心中影片。3.妄想與理想；妄念與正念。
7、8 週	三、給自己三分鐘時間。	練習集中散亂的心。從活在過去和未來，轉變到活	1.靜坐呼吸練習。2.三分鐘呼吸空間。3.喝水禪

		在當下。	
9、10 週	四、身體掃描 練習。	練習從「自動導航模式」中 覺醒，讓身心同在。	1.身體掃描。2.正念伸 展。3.室內行禪。
11、 12 週	五、破除舊習 慣活動。	嘗試破除生活中的舊習， 練習從逃避不愉快的經 驗，轉變到帶著興趣接近 這樣的經驗。	1.嘗試破除舊習。2. 戶 外行禪。3.戶外聽禪。
13、 14 週	六、面對與放 下的練習。	練習將念頭視只是念頭或 想法，容許（接受）所有感 覺。	1.想法不等於事實 2.容 許所有感覺。3.艱辛禪 練習。
15、 16 週	七、放下與提 起的練習。	學習如何用更好方式照顧 自己。	1.如何自我照顧。2.愉悅 勝任清單（行動計 畫）。3.慈心禪練習。
17、 18 週	八、重新（從 心）練習過生 活。	規劃屬於自己未來的正念 生活。	1.持續每天覺察覺照功 課。 2.淡忘熟悉的習慣，學習 不熟悉的生活。

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程設計內容。

（三）課程設計理念

國外 MBCT／MBSR 課程以科學實證為基礎，為讓西方人士接受，很明顯地將佛法元素隱去（去宗教化），進而將正念練習融入生活中，講究正念對身心影響的可證性和實用性，然而其核心理念仍為佛法的四聖諦、四念處和八正道；其中四聖諦：「苦、集、滅、道」為佛教基本教義，也是佛法的根本（法燈叢書，2014）。本課程設計將四聖諦的理念加入，首先讓學生瞭解自身壓力（苦），和造成壓力的原因（集）；進而引起學習靜坐等讓心清淨的方法（道），並持續追求正念的生活乃至究竟正念（滅）的生命。課程中結合西方正念的科學實證，並將有關四聖諦、四念處和八正道等內容，適時融入八大主題中，以學生容易

體會的語彙和接受方式分享。當學生能透過正念練習探索和體會到真正的自我，相信就會更有智慧去選擇生活的方式，以及美感的人生追求。

（四）心得回饋單和問卷的工具設計

課程教學每週依據主題和教學內容都設計回饋單，讓學生反思和紀錄學習經驗；另在期末時設計整體課程的檢討反省和心得回饋單，其中特別請學生回饋將正念運用於生活上的小故事(實例)，也是教學成效的佐證資料；此外，對於專注力、壓力減輕、和情緒管理等的影響，則以設計五點量表問卷（從「完全沒有」，到「有很大的提升或幫助」），以敘述性統計作次數分配分析，檢視學習的改變，也作為教學成效檢驗的重要依據。

（五）正式與非正式練習

練習是正念課程的核心，依據課程主題和教學內容，當週會引導學生作正式練習項目（詳如表 4），課後並設計心靈小秘方，作為日常生活當中的非正式練習（如表 5）。

表 4 正念正式練習（課程中及課後正式練習內容）

1.正念進食 （食禪）	正念吃東西的練習，可以是葡萄乾、海苔或是一般經常吃的食物，也可以在吃一餐飯時做練習，嘗試將速度放慢，重點是專注、清楚和明白地吃每一口東西，從平常習慣的行動模式（慣性）轉為同在模式（覺性），用眼睛、耳朵、鼻子、舌頭和身體等，去覺察食物的顏色、形狀、味道、觸覺等感受，體會當下的感受。
2.正念走路 （行禪）	正念走路的練習，找一個五到十步距離可以來回走的空間，或是平常走路時做練習，嘗試將速度放慢，重點是腳踏實地，覺察腳踩在地上的感受，也可以配合呼吸走路，走每一步都清楚明白，知道是左腳還是右腳正在走路，專注在當下，不打妄想，腳走到哪裡，心也同時在哪裡。

3.正念聆聽 (聽禪)	正念聆聽的練習，可以在靜坐時練習，也可以在戶外行走時練習。聆聽包括身體內在的聲音，還有外在環境所有的聲音，用開放的心，像天線一般，接收所有的訊息，練習純粹的聽，不加入情緒和好惡分別，但同時清楚明白地知道，聲音的遠近、大小、來自何處、是甚麼聲音。
4.正念靜坐 (坐禪)	靜坐為正念靜心最基本也是主要練習之一，時間可長可短，最好每天持續練習，並設定正念鈴聲提醒。靜坐可以是一個人或在團體中於安靜的空間端身正坐，透過調身、調心和調息，同時搭配「止觀」法門，包括數息、觀息或隨息等方法，把心念專注在呼吸上，達到淨心、定心和明心境界。
5.身體掃描 (臥禪)	身體掃描練習，可以是臥著，也可以坐著，重點還是專注和覺察。它是移動的「止觀」練習，透過引導語覺察身體各部位的感受，像是聚光燈依序掃描整個身體。透過注意力的引導、維持和移動，可以讓我們從慣性自動導航模式中清醒，溫柔地與身體各部位重新連結。
6.正念伸展 (立禪)	正念伸展可以是純粹身體伸展動作，也可以是太極或是瑜珈動作，如能結合呼吸一起練習更好，重點是清楚明白所做的每個動作，覺察身體的感受，尊重並探索身體的限制，體會與身體同在的感覺。練習的重點仍是專注和覺察，而不只是一般的體操或肢體的運動。
7.三分鐘呼吸空間	又稱三階段呼吸空間，練習可以 3 分鐘或更久；主要透過靜坐練習(也可以在任何安全適合的時刻)，首先覺察當下身心的感受，身體是否緊繃，有什麼念頭、想法或情緒；第二階段是專注，暫時把身心的感受放下，將專注力放在呼吸上，覺察呼吸的感受；第三階段是擴展，把專注呼吸的覺察力，擴展到全身，乃至週遭環境，並把這份覺察力，用在之後生活當中。

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程引導語內容。

表 5 心靈小秘方（日常生活中的非正式練習）

非正式練習項目
<input type="checkbox"/> 早上醒來時，先覺察呼吸，然後在床上先靜坐 1-3 分鐘。 <input type="checkbox"/> 下床前繼續覺察呼吸，先給自己一個微笑，心裡想著這是一天正念練習的開始。 <input type="checkbox"/> 下床前，先覺知想好今天要左腳或右腳先下床穿拖鞋。 <input type="checkbox"/> 刷牙時，看看鏡子，先給自己一個微笑，然後清楚明白地刷（照顧到）每一個牙齒。 <input type="checkbox"/> 走路去上課時，放慢腳步，試著 2、3、4 或 5 步呼吸一次。 <input type="checkbox"/> 走路途中或進教室時，不管心情如何，先覺察呼吸，然後試著跟同學微笑打招呼！ <input type="checkbox"/> 進教室上課前，先覺察呼吸，輕輕的微笑，做 1-3 分鐘正念呼吸或靜坐。 <input type="checkbox"/> 跟同學聊天或上課時，試著覺察呼吸和微笑，然後正念傾聽！ <input type="checkbox"/> 吃飯時，較平常速度慢一些，可試著數每一口咬幾次，輕輕的微笑，體會食物的美味。 <input type="checkbox"/> 遇到難過、生氣或很高興（High）的時候，先覺察呼吸，覺察自己目前的處境，立刻輕輕的微笑，靜靜的呼吸三次，繼續保持微笑。 <input type="checkbox"/> 準備睡覺時，先覺察呼吸，給自己一個微笑，再靜坐 1-3 分鐘。 <input type="checkbox"/> 睡覺前，想一件今天你覺得快樂的小事，沒有也沒關係。不管今天過得如何，也給自己一個微笑，祝福自己和所有的人一夜好眠！ <input type="checkbox"/> 一個月（或一週）當中，選一天當成你的正念日，試著做： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 至少做一件好（善）事；或利益他人（眾生）或環境的事！ <input type="checkbox"/> 與人交談試著多說善意或讚美的話！ <input type="checkbox"/> 多起好（善）的念頭，如果起了不好（善）的念頭，覺察後就放下！ <input type="checkbox"/> 吃飯、走路、交談、工作時，都要保持人在哪裡心在哪裡！ <input type="checkbox"/> 電腦或手機設定計時器，每 30 分鐘會有正念鈴聲，提醒自己眼睛和心

靈該休息一下了，先覺察呼吸閉上眼睛靜坐休息 1–3 分鐘。

- ☐ 當沒事感覺到無聊，忍不住又想滑手機時，先給自己一個微笑，先覺察呼吸，然後看看旁邊滑手機的人，再決定你想做什麼。
- ☐ 聽到任何異常聲音（如碰撞聲等等），先覺察發生什麼事情後，當成是正念鈴聲，覺察呼吸，回到當下，給自己一個微笑。

*** 帶回家可貼在書桌前，選擇你覺得適合和喜歡的項目，試著練習一項可畫正字方式記錄，這是你今後正念生活和生命的開始！***

挑戰心情記錄：



資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程教材。

肆、研究發現與討論

一、覺察壓力來源和身體反應

本研究的課程設計主要是參考 MBCT／MBSR 教學主題，並加入「四聖諦」（苦、集、滅、道）的理念為架構。課程中首先讓學生體會苦（壓力等）的逼迫性，為讓學生自我認識對於自身壓力來源，透過學生自我探索，以 1051 學期修課學生的統計（複選題）顯示，壓力主要來源前三位分別為：一、課業壓力；二、人際關係；三、經濟壓力（如圖 1）。

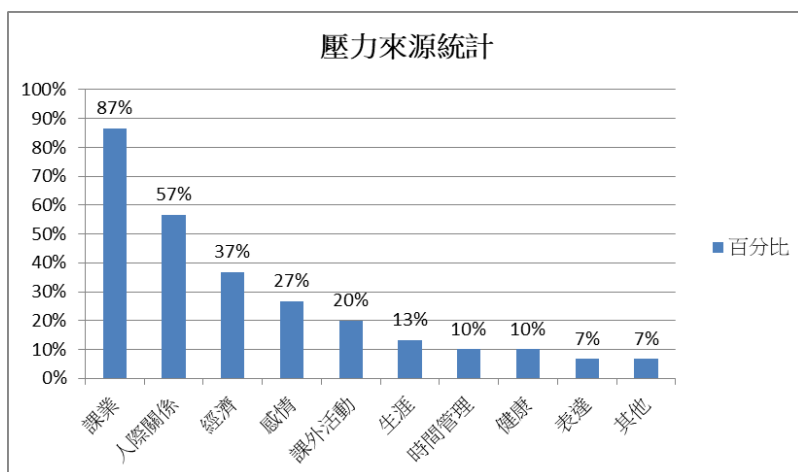


圖 1 壓力來源統計

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末問卷統計。

學生瞭解自己的壓力（苦）之後，透過課程內容設計，會進一步引導學生體會再分析這些壓力來源，其實也是我們每個人的妄想（反芻思考）和執著所引起（集）。進一步再透過覺察練習，體會壓力會在身體有所反應，以 1051 學期修課學生的統計（複選題）顯示，透過自我覺察和認知發現，當感受到壓力時，身體最容易反應的部位前三位分別為：一、頭部；二、胸腔；三、肩膀（如圖 2），前述覺察壓力對於身體反應，也是藉此瞭解 CBT（認知行為療法）的概念，即情境會影響情緒和想法，同時也會表現在身體的不同部位，透過身體的覺察可以了解每個人自己目前處於壓力的狀態，進而運用專注呼吸等方法回到當下，可以更善巧回應情境。

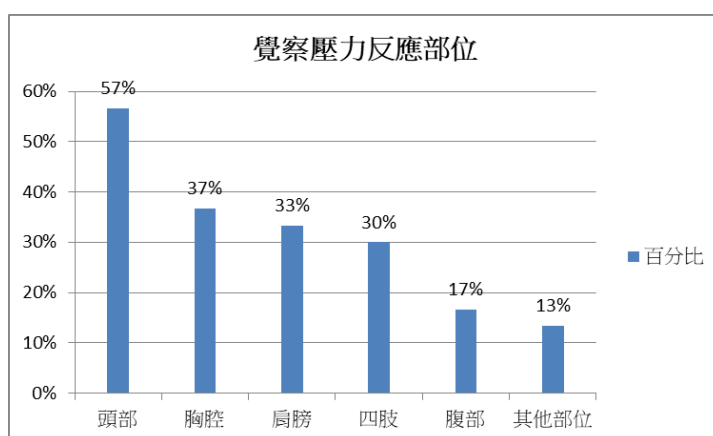


圖 2 覺察壓力反應部位

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末問卷統計。

二、專注力是否有所提升部分

本研究係統計近五學年度（104-108）共十個班級的學生，於修習一學期 18 週正念減壓相關課程後，主觀認知在走路、吃飯、念書、上課等日常生活中，專注力是否有影響或提升；統計結果顯示，學生主觀認為對於專注力的提升，將近有 55% 修課同學認為有增加或有很大的改善（如圖 3）；另在學生期末心得回饋中，也有許多專注力提升的生活應用實例（節錄如表 6）。

上述研究結果與 Moore 及 Malinowski（2009），Semple（2010）以及楊靜怡（2016），朱嫻玢（2008）等研究證明正念靜心可以增強專注能力結論相符合。

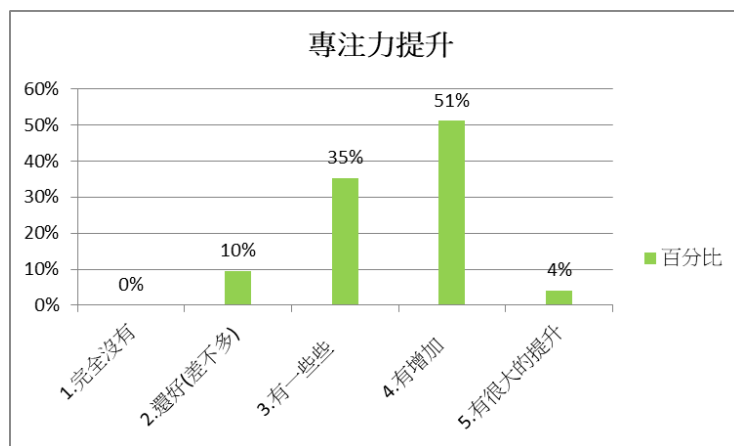


圖 3 專注力提升

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末問卷統計。

表 6 專注力提升的生活應用實例

學期/學生代號	心得回饋內容
105-2 B 同學	心靈小秘方雖然沒辦法每一項都天天做到，但是這項訓練幫助我提升在課堂上及念書時的專注力。現在有幾項已經變成每天必做的了，例如：左腳或右腳先下床、起床時在床上靜坐、刷牙時認真仔細刷每顆牙齒並給自己一個微笑……。雖然都是生活中的一些小細節，卻都能給我大幫助呢！
107-2 D 同學	有時室友有些吵，這種情況，以前我會自己生悶氣，現在我在聽到什麼聲響都先仔細聽那是什麼聲音，再慢慢呼吸，專注做我本來在做的事情上，專注在當下。
107-2 F 同學	自從上了老師的課，變得更懂排解壓力。當在實驗時，因為自己是做合成的（應用化學），碰到的幾乎是強酸、強鹼，甚至是最令人害怕的王水，在之前太累，可能會恍神，不是加錯溶劑，就是傷到自己，所以我常常告訴自己要「活在當下」，專心的做實驗，這樣實驗才會成功。
107-2 G 同學	打羽球比賽的時候，很容易緊張，會去想（過去）剛剛犯的錯，（未來）輸贏會如何，干擾了當下的自我，後來放下過去和未來的事，回歸當下後，就開始好轉。
108-2 C 同學	以前我是一個常常走路跌倒的人，但用老師的心靈小秘方覺

知左腳、右腳，便沒有嚴重的狂跌倒。

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末心得回饋。

三、對壓力的減輕是否有所幫助部分

就整體而言，近五學年度（104-108）共十個班級學生，81%修課學生主觀認知，於修習一學期 18 週正念減壓相關課程後，對目前或未來面臨壓力時會減輕有幫助或有很大幫助（如圖 4）；另在學生期末心得回饋中，也有許多壓力減輕的生活應用實例（節錄如表 7）。

此研究結果與 Bamber 與 Schneider（2016）；Hölzel 等人（2011）；Murphy（2006）；Palmer（2009）；Oman 等人（2008）實證研究結果顯示，正念靜心練習有減輕壓力的效果，可以相互驗證。

另上揭研究調查結果與國內研究報告中，包括陳辭人（2016），楊靜怡（2016），楊定一（2014）胡君梅（2012），楊淑貞等人（2007）以及初麗娟、高尚仁（2005）之研究中發現，正念靜心練習可降低壓力之研究結果亦相符合。

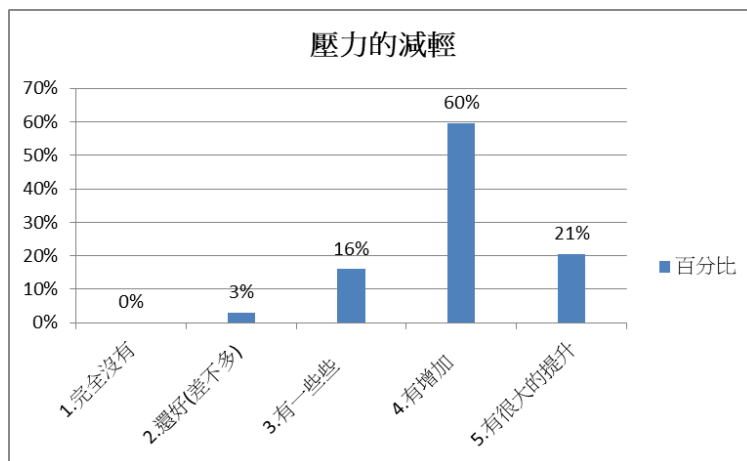


圖 4 壓力的減輕

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末問卷統計。

表 7 壓力減輕的生活應用實例

學期/學生代號	心得回饋內容
105-1 E 同學	我覺得正念練習對我幫助最大的是讓自己學會放鬆。尤其是在失眠的夜晚，透過像靜坐一樣的深呼吸，不知不覺地就會睡著了。又或者是要報告時，深呼吸也能消除一些緊張感。正念對我最大的幫助就是在壓力管理上。
107-2 E 同學	有時很焦慮時，我會先離開當下的環境，到別處走走，在走路的過程中，我會強迫自己讓腦袋放空，只專注在呼吸，這樣短暫的放空和環境抽離會讓我放鬆，肩膀也不會覺得那麼疼痛、僵硬。
108-1 A 同學	生活大部分的壓力來自課業，……，常常想到未完成的作業、未到來的報告而緊張、焦慮、失眠，在學習到正念呼吸的方法後，我會努力在當下深呼吸，讓自己心先平穩下來，……，只要專注於眼前所正在做的事情，漸漸的其他情緒會慢慢的消失，也不會讓自己整天活在緊張的情緒當中
108-2 A 同學	時常因為上台報告緊張到胃痛，尤其是在台下待命的時候更是緊張到手麻腳麻。後來我察覺到是我自己得失心太重，而得失心的相反就是平常心。專注是最好的放鬆，在上台前我時常專注在某一個角落，不斷的聚焦在角落的空間裡，慢慢地就能放鬆。
108-2 B 同學	期中考週壓力都十分的大，就是吃不好、睡不好，但我還是持續做三階段呼吸空間及身體掃描，身體掃描真的會很放鬆且會讓我有想睡的念頭，因此我最 Prefer 身體掃描，所以期中考週也就熬過來了。

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末心得回饋。

四、對情緒管理是否有所幫助部分

根據研究調查結果顯示，近五學年度（104-108）共十個班級學生，修習一學期 18 週正念減壓相關課程後，有 82%修課學生主觀認知，對目前或未來情緒管理會有幫助或很大的幫助（如圖 5）；另在學生期末心得回饋中，也有許多情緒管理的生活應用實例（節錄如表 8）。

上述研究結果與 Assumpcao 等人(2019); Weare(2013); Britton 等人(2010); Biegel 等人（2009）; Palmer（2009）以及盧映仔（2013）; 張文光（2012）; 徐潔華（2010）; 吳適達（2009）; 黃惠琪（2008）; 童郁榕（2006）; 初麗娟、高尚仁（2005）研究結果指出，正念靜心對於情緒障礙、憂鬱情緒、情緒經驗等有改善效果，可以相互驗證。

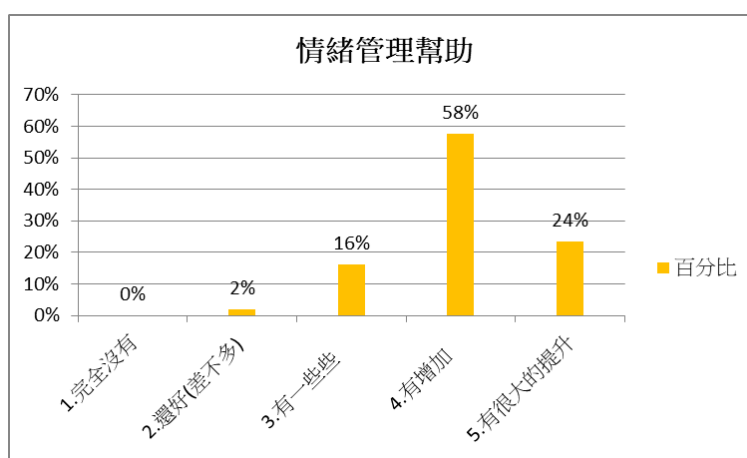


圖 5 情緒管理幫助

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末問卷統計。

表 8 情緒管理的生活應用實例

學期/學生代號	心得回饋內容
105-1 C 同學	以前比較容易跟媽媽吵架，會一直想表達自己的意見，

	而沒有想到別人聽到的感受。但學了正念以後，會比較能冷靜下來思考，知道每個痛苦都來自內心的執著、妄想。所以更能掌控自己的情緒了。
105-2 A 同學	我是一個可以因為一件小事，就可以聯想到很遠把自己搞得很累，心情很煩的人，每當壓力又大的時候，就會想到上課數呼吸的方法，將念頭拋開，專注在呼吸上，就這樣來回幾次，就有感覺到心情漸漸平復，心煩的事都拋開了。
106-1 A 同學	我在家像小公主一樣，全家人都常以我的意見為主，因為我的固執，常常因為一點小事不順我的意就跟家人鬧脾氣、吵架。上課之後，我的家人都覺得我變體貼了，因為我不像之前那樣脾氣那麼衝，不順意時都會告訴自己深呼吸，閉上眼睛靜下心來調整心境、正念思考，最後幾乎每次都可以免於發脾氣後造成的遺憾與傷害。
106-2 A 同學	在情緒管理上有很大的成長，以前容易生氣，並且生很久的氣在那邊鑽牛角尖。但我照著「心靈小秘方」的「遇到難過、生氣或很高興（High）的時候，先覺察呼吸，覺察自己目前的處境，立刻輕輕的微笑，靜靜的呼吸三次，繼續保持微笑。」後會讓心情比較冷靜平復，也會讓思路比較清晰。
108-2 D 同學	最讓我感到差異的大概就是我的情緒波幅不那麼大了、樂觀了許多、堅強了許多，不再一直變得容易擔心，過去的我時常因為小事而過度解讀，使自己的情緒不斷向谷底前進，現在我會適時使用三分鐘呼吸，讓自己跳出負面輪迴，靜下來用正面的心態去面對事情。

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末心得回饋。

五、正念靜坐的助益和心得

在十八週的課程當中，近五學年度（104-108）共十個班級學生，認為課程內容幫助最大或是最有感覺前八項統計結果（複選題），分別為：（一）三分鐘呼吸空間；（二）靜坐；（三）身體掃描練習；（四）食禪（葡萄乾練習）；（五）分組討論；（六）行禪、看禪與聽禪；（七）團體分享；（八）正念太極伸展（如圖 6）。

前揭統計結果顯示，選修同學們覺得課程內容幫助最大，前二項分別為：一、三分鐘呼吸空間，二、靜坐；正念靜心課程中靜坐是重要練習項目之一，除了正式靜坐練習外，每堂上下課前後都有 3 至 5 分鐘的靜坐，同時也讓學生課後回家每天做 5 至 10 分鐘的靜坐練習，從學生的心得回饋，發現大部分同學都感受到靜坐的好處，包括能夠平靜、專注、放鬆、回到當下和體會到身心合一等，也呼應前述正念練習對專注力提升、壓力減輕和情緒管理等有所助益的結果；但也有部分學生不容易用上功，包括分心、雜念等。

茲節錄部分同學，對於靜坐的身心感受和心得如表 9。

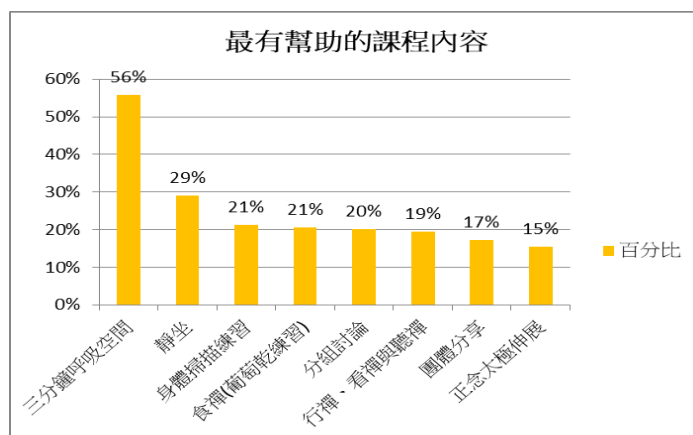


圖 6 最有幫助的課程內容

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生期末問卷統計。

表 9 靜坐的身心感受和心得

學期/學生代號	靜坐的身心感受和心得
104-1 A 同學	正念靜坐讓我的心情有如水瓶中的水平靜了下來。
105-1 A 同學	靜坐時心裡平靜了許多，覺得世界都慢了下來，很安靜。
105-1 B 同學	靜坐時雜念多，但是很能放鬆，安撫心靈。
105-1 C 同學	靜坐時會跑出很多雜念，但我有察覺這些念頭來了，透過這安靜、平靜的時刻，檢視自己最近的煩惱，認識自己想法。
105-1 D 同學	一大早根本沒睡醒，但經過靜坐，精神慢慢變好了，心情也變好了。
105-1 F 同學	靜坐感受到自己專注並且身心合一的感覺，身體的僵硬感也弱化了。
105-2 C 同學	靜坐五分鐘幫助很大，數著自己的呼吸次數，把心找回來，之後便能專注在所做之事。
106-2 A 同學	每次有課前的 3 分鐘靜坐與覺察呼吸，真的可以讓我更加專注在課堂。
107-2 A 同學	靜坐幫助我沈澱，讓情緒平穩，專注於接下來該做的事。
107-2 B 同學	開始覺察呼吸後，在忙碌或心煩時可以有效放鬆；靜坐帶給我意想不到的感覺，很舒服。靜坐、呼吸都有舒解壓力的效果。
107-2 C 同學	學會了靜坐，能幫助我舒緩緊張情緒，也能更好的入睡。
107-2 H 同學	靜坐能讓我沈澱心情抒緩我的壓力，並且幫助我回到當下；有覺察自我的能力，幫助我更能控管我自己。

資料來源：引自作者開設「正念減壓與生活藝術」課程學生心得回饋。

伍、教學省思

一、教學心路歷程與反思

研究者在五年教學中深刻體驗到，正念不僅是一門知識的傳授課程，而且是一門學生用得上、帶得走的課程，同時也是師生一起在生活實踐和自我生命探索的課程。在五年教學中，除了陸續完成正念種子師資培訓資格，也經歷了至親年老、病苦和往生的人生考題，感謝學生與自己一起成長，同時也豐富了自己的生命歷程。教學初期以成效目標導向，總期待學生有很高的學習意願和成果，後來慢慢轉向享受教與學的過程，隨時練習放下和提起，因為正念教學者的角色，既是老師（引導者）同時也是學習者。

然而正念教學最困難還不是正念教學引導的技術，反而是教學者本身，如何體現（embody）正念部分，例如面對有較嚴重焦慮和憂慮症的修課學生時，如何更善巧、慈悲和不分別的協助和引導，因為教學者同樣也會面對壓力、緊張、焦慮等情緒考驗，如何體現正念著實是教學最重要的部分。例如在課程開設初期，曾經有一位重度憂鬱症的學生，經輔導老師推薦來修課，但仍於治療和服藥當中，修課狀況不是很好，經常缺席，上課精神不佳，同時也不作課後練習，學習成效益可想而知，當時面對該個案除了愛莫能助外，在教學上確實頗感挫折；後來慢慢體會到，正念課程是教學相長，正念老師自己本身教學知能也要提升，至於學生上課是否認真學習，回家是否確實作練習，只能隨緣盡份了。有人曾問過卡巴金，練習是正念的核心，帶領正念課程時，如果學員回去不作練習，有什麼辦法要求他們？卡巴金毫不猶豫回應：「我從不要求學員練習，但我的練習時間一定比他們還要多」（石世明譯，2018）。

教學過程中，有時會面對學生有不同宗教信仰、不同想法意見，或是對課程內容的挑戰，此時也是教學者體現正念的機會（禮物）。另大學開設正念課程

僅屬於教育體驗性質，並非憂鬱症等心理疾患的治療團體，最好在課綱中說明，以免讓治療中的憂鬱症學生有所期待，也避免教師本身因力有未逮而遭受挫折。

回首來時路，正念教學不只是教，更多的是從學生的反饋當中，自我檢討改進和成長。大學老師面對壓力不亞於學生，除了要備課教學還要做研究升等，甚至擔任行政服務和導師輔導的工作，可謂是泥菩薩過江，但在正念教學過程中，當幫助學生渡江後，或許自己也已經登上彼岸。

二、教學面臨的困難與因應之道

研究者五年教學過程中面臨的困難與挑戰，以及如何因應，茲分享如下：

（一）在硬體設施方面

國內外的正式 MBCT 或 MBSR 課程，因教學內容需要（身體掃描和瑜珈伸展等），大多是在地板教室進行（圍成大圓圈，每個人都可以看到所有人）。研究者在五年的教學過程，嘗試過地板教室和傳統教室，兩種教室最大的差別是學生與老師互動，以及學生和學生的互動的情境不同，特別是傳統教室除了無法作臥式身體掃描和瑜珈伸展外，小組討論不容易進行分組和互動。因應改進方法除了身體掃描改為坐式，地板瑜珈伸展改為立式太極外，分組討論則改成以兩兩分享、固定分組和大團體分享方式為主。

（二）在軟體的部分（課程和教學）

國外的 MBCT 和 MBSR 課程，都有標準嚴謹的教學模組。以牛津大學正念中心 MBCT 而言，八週課程還有加上一天的 6 小時正念止語教學，20 多年來均依循統一的教師手冊和教材，其中只修改了一項練習的時間安排（將三階段呼吸空間回應版，從第四週移至第五週），可見其對於以科學實證為基礎的正念教學之嚴謹態度（統一固定教材可重覆操作實驗，根據學實證數據再調整課程內容）。

研究者將 MBCT 和 MBSR 融入課程，首先面臨的困難是如何將八週課程，轉化為十八週的課程內容，其實就是一大挑戰，五年來著實花了很多時間設計課程和備課，當中除了透過修課學生課堂和期末回饋意見，逐年將教學內容和時間略做修改，此外也邀請相關正念學者到課堂作協同教學，透過觀摩和討論，適時將課程內容再作調整。

（三）如何本土化的部分

所謂「橘逾淮為枳」。國外的 MBCT 和 MBSR 課程，除了有標準的教學模組，教學內容設計也是以西方文化風俗為考量，移植到國內時不一定都適合，特別是在大學中開課；相對於國外而言，國內的學生一般比較不願意作自我內心經驗探索和團體當中分享經驗，因此在進行探詢（inquiry）活動，時常會遇到困境（沒有人發言），因應的方法除提升教學者的引導探詢技巧外，也可以先找幾位比較積極和熱心的同學，擔任課程小幫手（分組的小組長），並於課綱中說明鼓勵發言分享，將發言次數作為評量依據（教學過程中逐年提高比例），確實會有助於學生積極發言和分享。

正念的第一個正式練習是葡萄乾練習，這有西方的飲食文化背景因素，國內學生不一定熟悉或適合，研究者也嘗試過用其他的食物和零食（如堅果、吐司、蔓越莓和海苔等等），效果也不錯。另瑜珈正念伸展，也可以改成教學者專長或學生喜歡的伸展運動（如太極、八段錦等）。此外，現在的學生不太收 E-mail，而且也不易互動，因此課程成立 Line 群組（FB 也是很好的方式），可以跟學生在授課過程中，隨時互動和提醒在日常生活中作正念練習。

（四）其他課程內容調整部分

除了因應傳統教室上課，將正式練習（行住坐臥）的身體掃描改為坐式，瑜珈改為太極伸展等，正念步行也設計成校園正念漫步，頗獲學生喜愛；此外，考量學生初期不習慣長時間靜坐，可以將標準模組課程靜坐時間適時縮短，再

搭配學生比較喜歡的太極和八段錦等動態伸展，以一靜和一動教學內容搭配，避免枯燥並提高學習樂趣。至於課後日常生活的非正式練習，可以設計每週適合學生的生活心靈小秘方（逐週增加），讓學生選擇喜歡練習的項目，固定每天練習，從學生回饋心得中看出，頗受學生喜歡，也有許多學習成效。

陸、 結論與建議

一、研究結論

根據以上研究發現與討論，正念靜心等練習確實有助於個人專注力的提升，對於面對壓力時有減輕的助益，同時對於個人的情緒管理也有所幫助，此與國內外有關 MBCT 和 MBSR 相關實證研究結果相符合，相關結果如下：

（一）專注力提升部分

根據統計結果顯示，將近有 55% 學生主觀認為於修習一學期正念減壓相關課程後，對於專注力的提升有增加或有很大的改善；另依學生期末書面心得回饋中，亦有許多的生活實例。

（二）壓力減輕部分

根據各學期課程後研究調查結果，就整體而言，81% 修課學生主觀認知，顯示對目前或未來面臨壓力時會減輕有幫助或有很大幫助；另依學生期末書面心得回饋中，亦有許多的生活實例。

（三）情緒管理部分

根據研究調查結果，82%修課學生主觀認知，修習一學期正念減壓相關課程後，就整體而言，對目前或未來情緒管理會有幫助或很大的幫助；另依學生期末書面心得回饋中，亦有許多的生活實例。

二、研究建議

根據前述研究發現與討論，以及作者五年教學省思心得，和以上研究結論，提出以下建議供參考。

（一）給有意願開設正念教學課程者的建議

建議可以先從現有通識課程，特別是跟生命教育或自我探索相關的課程，將 MBCT 或 MBSR 課程的內容，部分融入課程當中，待時節因緣成熟時，再正式開設符合授課學校或學生適合的完整正念模組課程；此外，如有 MBCT 或 MBSR 課程完訓師資證書資格者，也可以開設正式標準八週 MBCT 或 MBSR 課程；此外，與正念教學相關領域的老師，可以組成教師專業社群，互相交換教學經驗，彼此鼓勵和成長。

（二）給通識教育部門的建議

從國內外許多教學和實證研究結果顯示，正念靜心教育確實對於學生的學習專注力、壓力減輕和情緒管理等有許多正面影響，同時也是生命教育和自我探索的入門課程，除了有益於學生身心健康外，亦有利於提升學生學習效能，值得推廣並納入通識教育當中。至於正念授課師資部分，國內相關正念學會（協會），多年來已培育許多正式合格的正念種子講師，初期不妨先邀請舉辦工作坊，或和學校開課老師協同教學方式，先試水溫並待因緣成熟，再邀請以兼課方式開設正式的正念相關課程。

（三）其他專業課程融入正念靜坐的建議

根據本研究顯示在十八週的課程當中，選修同學們覺得課程內容幫助最大，前二項分別為：一、三分鐘呼吸空間，二、靜坐；鑒於前二項練習時間可以縮短至三到五分鐘，並不會影響其他專業課程授課內容和進度，而相關研究文獻亦指出，靜坐可提升學生的學習成就，爰建議大學各專業課程中，有正念訓練背景和靜坐經驗的老師，可以嘗試於每節課上下課前後加入靜坐練習，或可全面提升學生學習成效，惟須於實施前先跟修課學生們說明，有關正念與靜坐對身心健康，以及對專注力和學習成效的科學實證，避免學生對靜坐有宗教連結的印記，影響學習意願和成效。

參考文獻 References

一、 中文文獻

- 古蕙瑄：〈正念療癒的臨床應用〉，《領導護理》，第 20 卷，第 2 期，2019，頁 17-23。
- 朱嫻玢：《靜坐經驗、心智專注影響決策品質與組織情感產出之研究》，雲林：國立雲林科技大學企業管理系碩士論文，2008。
- 吳適達：《禪坐的解壓機制研究》，新竹：國立交通大學電機與控制工程系所博士論文，2009。
- 李燕蕙：〈正念療法的發展：從 MBSR 到 MBCT〉，《慧炬雜誌》，第 590 期，2014，頁 14-19。
- 初麗娟、高尚仁：〈壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討〉，《中華心理學刊》，第 47 卷，第 2 期，2005，頁 157-179。
- 法燈叢書：《初級禪修班教本》。南投：文心文化，2014。
- 姜義勝：《正念禪修對從事高等教育工作者影響之研究》，南投：國立暨南國際大學教育政策與行政學系博士論文，2015。
- 洪敬倫：〈憂鬱症的正念認知治療：背景，實務與師資培訓〉，《中華團體心理治療》，第 24 卷，第 2 期，2018，頁 31-43。
- 胡君梅：《正念減壓團體訓練課程之行動研究》，臺北：國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文，2012。
- 胡美連、陳德中、黃翠媛：〈正念減壓的概述〉，《長庚護理》，第 28 卷第 4 期，2017，頁 588-598。
- 徐潔華：《從情緒經驗探究禪修學習者轉化學習歷程之研究》，南投：國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士學位學程碩士在職專班碩士論文，

2010。

張文光：《人際互動禪修團體成員的身心體驗與改變之研究》，花蓮：國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文，2012。

陳辭人：《大學生正念、壓力及憂鬱之相關性研究》，台北市：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，2016。

童郁榕：《禪坐對有學習禪坐意願大學生心理適應影響之研究》，新竹：國立新竹教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，2006。

黃惠琪：《禪修者減苦經驗之探討—以馬哈希內觀禪修法為例》，花蓮：私立慈濟大學宗教與文化研究所碩士論文，2008。

楊定一：《靜坐的科學、醫學與心靈之旅：21 世紀最實用的身心轉化指南》，臺北：天下文化，2014。

楊淳斐：〈臺灣大學生網路成癮盛行率與心理性危險因子之調查研究〉，《國立臺中科技大學通識教育學報》，第 3 期，2014，頁 113-136。

楊淑貞、林邦傑、沈湘縈：〈禪坐之自我療癒力及其對壓力、焦慮、憂鬱與幸福感影響之研究〉，《玄奘佛學》，第 7 卷，2007，頁 63-105。

楊靜怡：〈正念練習融入軍校通識課程之教學省思：以陸軍專科學校為例〉，《國防大學通識教育學報》，第 6 期，2016，頁 91-109。

溫宗堃：〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，第 12 卷，第 2 期，2013，頁 27-48。

鄭雅之、黃淑玲：〈正念培育歷程初探〉，《中華輔導與諮商學報》，第 46 期，2016，頁 63-91。

盧映仔：〈以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究〉，臺中：國立臺中教育大學國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，2013。

Kabat-Zinn, J.、Davidson, R. J.,、Houshmand, Z.：《禪修的療癒力量:達賴喇嘛與

西方科學大師的對話》，石世明譯，臺中：晨星，2012。

Kabat-Zinn, J.：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》，胡君梅、黃小萍譯，臺北：野人文化，2013。

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D.：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》，石世明譯，臺北：心靈工坊，2018。

Stahl, B. & Goldstein, E.：《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》，雷叔雲譯，臺北：心靈工坊，2014。

Williams, M. & Penman, D.：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》，吳茵茵譯，臺北：天下文化，2012。

二、 外文文獻

Assumpcao, A. A., Pena, C. S., Neufeld, C. B., & Teodoro, M. M.. “Mindfulness-based cognitive therapy for University students with depression, anxiety, and stress symptoms: a randomized controlled trial.” *Asia Pacific Journal of Clinical Trials: Nervous System Diseases* 4.3 (2019): 51-59.

Bamber, M.D., & Schneider, J.K.. “Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research.” *Educational Research Review* 18 (2016): 1-32.

Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F.. “Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities.” *Complementary Health Practice Review* 13.1 (2008): 34-35.

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro S. L., & Schubert, C. M.. “Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 77.5 (2009): 855-866.

- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S.. “Sitting-meditation interventions among youth: a review of treatment efficacy.” *Pediatrics* 124.3 (2009): 532-541.
- Britton WB, Haynes PL, Fridel KW, & Bootzin RR.. “Polysomnographic and subjective profiles of sleep continuity before and after mindfulness-based cognitive therapy in partially remitted depression.” *Psychosomatic Medicine* 72.6 (2010): 539-548.
- Cladder-Micus MB, van Aalderen J, Donders ART, Spijker J, Vrijzen JN, & Speckens AEM.. “Cognitive reactivity as outcome and working mechanism of mindfulness-based cognitive therapy for recurrently depressed patients in remission.” *Cognition and Emotion* 32.2 (2018): 371-378.
- Hennelly, S.. “*The immediate and sustained effects of the .b mindfulness programme on adolescents’ social and emotional well-being and academic functioning.*” Diss. Oxford Brookes University, England, 2010.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W.. “Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.” *Psychiatry Research* 191.1 (2011): 36-43.
- Kabat-Zinn, J.. “Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps.” *Contemporary Buddhism* 12.1 (2011): 281-306.
- Kathy, M. S.. “Mindfulness and psychotherapy.” *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry, Winter*, 8.1 (2010). 19-24.
- Moore, A., & Malinowski, P.. “Meditation, mindfulness and cognitive flexibility.” *Consciousness and Cognition*, 18.1 (2009): 176-186.
- Murphy, C. M.. “Taming the anxious mind: An 8-week mindfulness meditation group at a university counselling center.” *Journal of College Student Psychotherapy*, 21.2 (2006): 5-13.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T.. “Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial.” *Journal of American College Health*, 56.5 (2008): 569-578.
- Palmer, A.. “Mindfulness, stress, and coping among university students.” *Canadian Journal of Counselling*, 43.3 (2009): 198-212.
- Sample, R. J.. “Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized

controlled trial.” *Mindfulness*, 1.2 (2010): 121-130.

Tajik, R., Shahed hagh ghadam, H., & Rahnejat, A.. “The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Improving Adaptive Behaviors, Quality of Life, and Self-Efficiency of Students with Mild Depression. ” *International Journal of Behavioral Sciences*, 13.4 (2020): 142-146.

Weare, K.. “Developing mindfulness with children and young people: A review of the evidence and policy context.” *Journal of Children's Services*, 8.2 (2013): 141-153.

三、 網路資料

正念助人學會網址 〈 <http://www.mbha.org.tw> 〉；台灣正念工坊網址 〈 <https://www.mindfulnesscenter.tw> 〉；台灣正念發展協會網址 〈 <http://www.mindfulness.org.tw> 〉。

林倖妃、蔡立勳：〈頂大生接連自殺。青年憂鬱症：最燦爛的年華，最心痛的損失〉，《天下雜誌》，694期，2020，2020.7.25，網址 〈 <https://www.cw.com.tw/article/5099507> 〉。

董氏基金會：〈全台25萬大學生有明顯憂鬱情緒〉，《2012年全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查》，2012，2015.07.18，網址 〈 <https://jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=81&Page=1> 〉。

賓靜蓀：〈憂鬱症橫掃美國大學校園，每10位就有1位學生有憂鬱症狀〉，《翻轉教育》，2019，2020.07.25，網址 〈 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/5204> 〉。

Abstract

University students in Taiwan face different sources of stress including schoolwork, emotional stress, and anxiety of employment in the future. Therefore, they cannot always learn effectively. And these stress causes interpersonal or emotional disorders. Many University such as Oxford University and University of Massachusetts established mindfulness center, where MBCT and MBSR courses were provided over the years as a way to reduce stress. This study is based on the course of MBCT & MBSR. The subjects of this study are the students who took the course in the General Education Center of the University. The curriculum guides students to understand the sources of stress, helps them learn how to deal with pressure, applies mindfulness to reduce stress and eventually helps them lead a brand new life. The purpose and method of this research was through combining the MBCT & MBSR curriculum design and practical teaching guiding with the description of students' self-exploration, feedback sheet writing, and the questionnaire to understand students concentration, stress reduction, and emotion management. The results of this study showed that after taking this class, students had successfully improved concentration, reduced stress, and had better skills of emotion management. In addition, this research also shares the author's five years of mindfulness teaching reflection, as well as the difficulties encountered in teaching and in practice.

Keywords: MBCT, MBSR, meditation, mindfulness