

2022職場心理健康促進

正念減壓概念課程

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎



具備復原力，可以幫助你

- ☆設定務實的目標
- ☆問題解決技巧
- ☆情緒靈敏力
- ☆社交技巧和求助技巧
- ☆成長型心態



- ☆看重自己
- ☆從他人錯誤中學習
- ☆瞭解並接納自己的強弱項
- ☆自我控制
- ☆願意克服困境而不逃避

成長過程中「沒有了我」

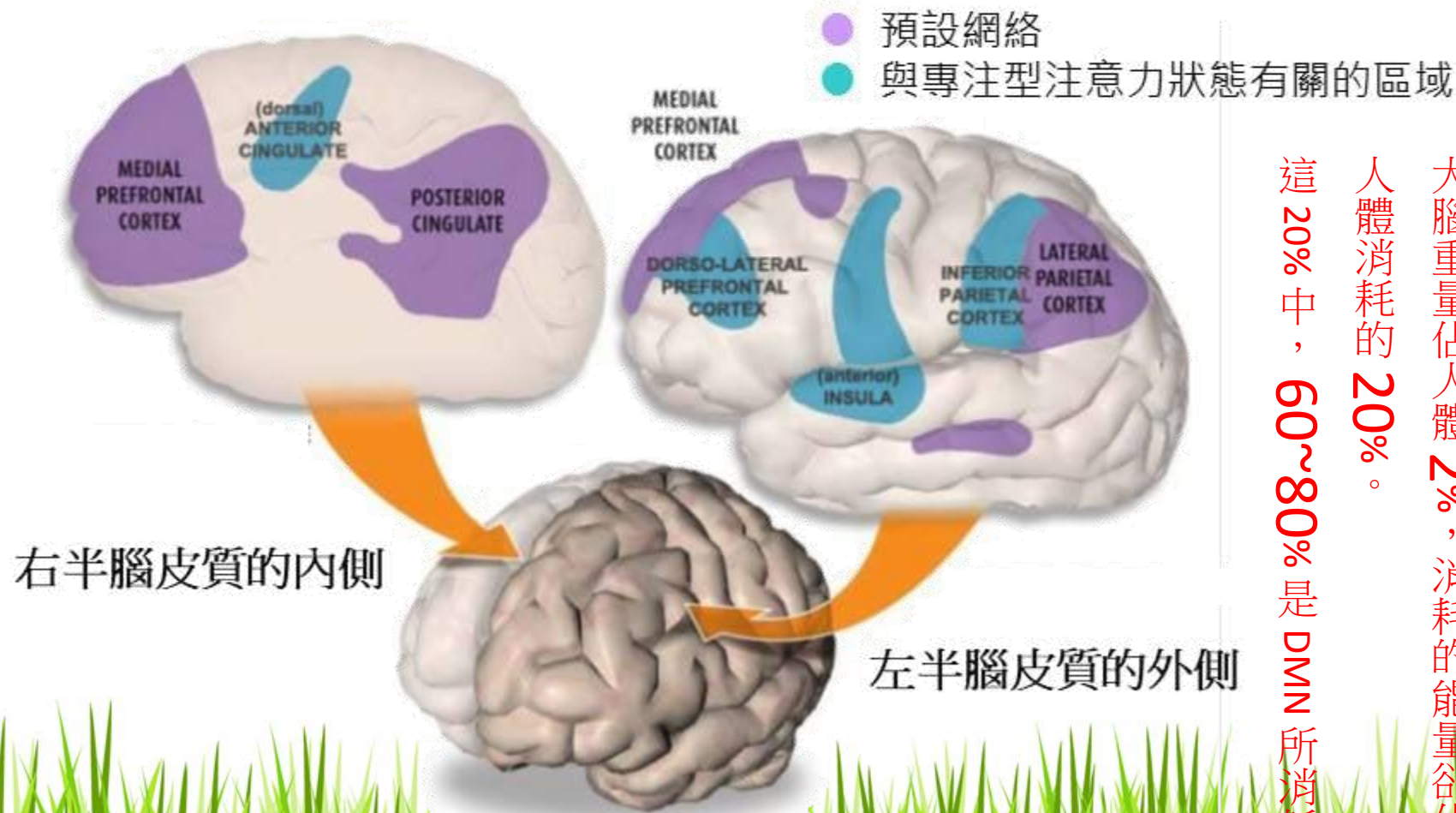
- 研究表明，在生命早期，只要有一份關懷、安全的關係，就可以使壓力經驗造成的長期影響變得有所不同。
 - 陪伴與傾聽讓你安心述說
 - 確認與同理你的內在經驗
 - 辨認你內心的情感和需求
 - 和你一起發現與探索兩難
 - 確認價值理念並行動實踐

職場正念課程要素

1. 大腦本來的運作方式如何使我們出狀況
以及，我們可以如何能使我們的大腦運作得更好
2. 心思是如何漫遊且容易分心
以及，對此，該怎麼處理
3. 如何停止一直反芻並活在
以及，如何不再擔心未來
4. 身體語言如何影響到我們的思考方式
以及，如何善用這種力量
5. 我們的大腦是如何經常驟下結論、帶給我們錯誤的觀感
以及，如何處理這點而讓我們感覺更好、工作得更好
6. 如何找出時間使自己再生活力、重新聚焦以及自我關懷
7. 每天幾分鐘的正念靜心如何得以改變大腦結構
以及，如何改變了我們的思考方式以及我們達到的結果

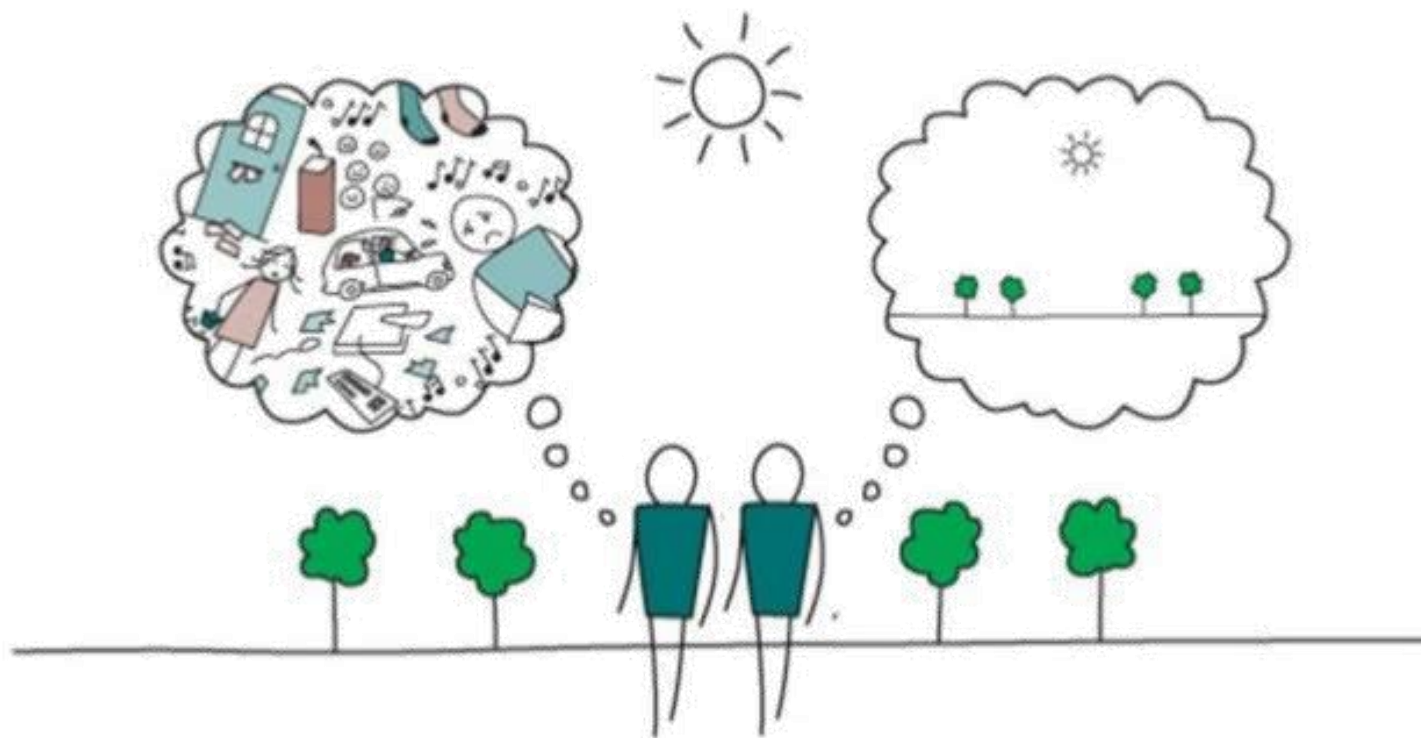
大腦：預設回路vs.專注回路

當你將心智關機時，有一種沒有參與到專注型注意力狀態中的截然不同的大腦網絡開始活動起來。



大腦重量佔人體2%，消耗的能量卻佔人體消耗的20%。
這20%中，60~80%是DMN所消耗。

大腦的模式：行動vs.存在接納



Mind Full, or Mindful?

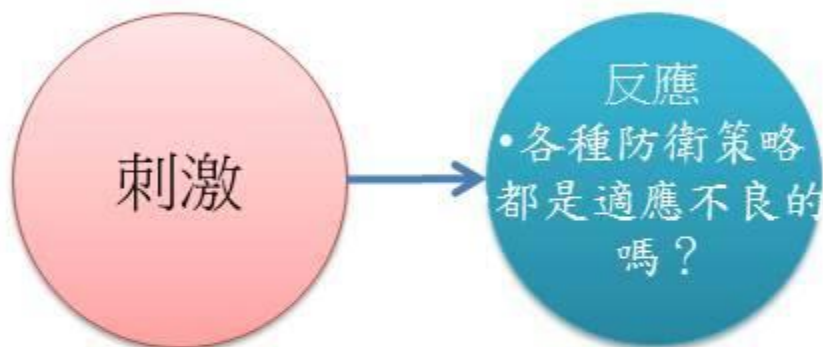
正念練習： 培養切換排檔的能力

「行動」模式
(doing mode)

將會持續發生，這沒關係的。
正念練習會幫助你更常找到「存在」
模式 (being mode) 並且逐漸轉變
你預設的生活模式。

• 行動模式：

- 直接反應的
- 習慣性的
- 無變更彈性的
- 自動化的



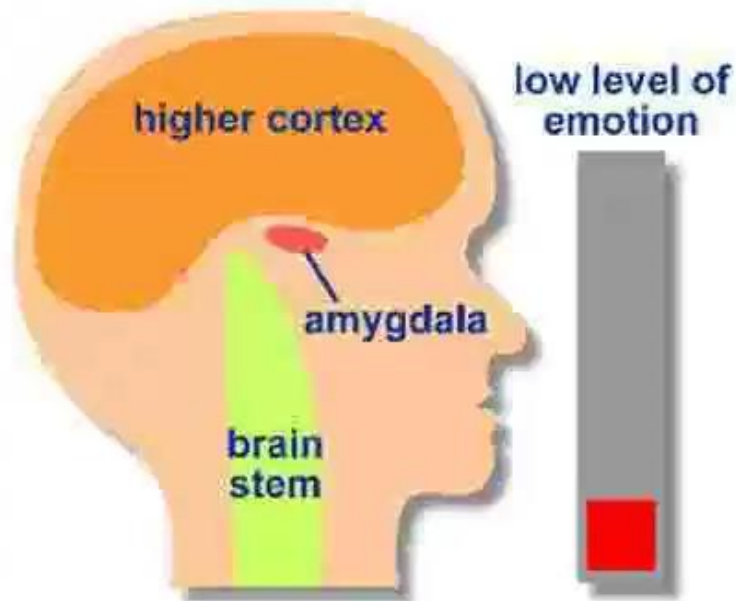
• 存在模式：

- 安全的
- 可彈性變更的
- 意圖性的
- 符合實際的
- 全心全意的

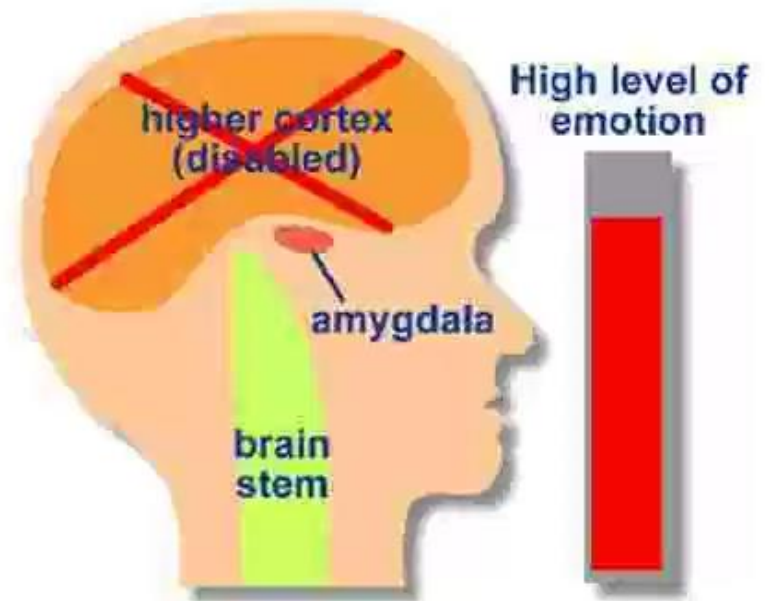


壓力下

高漲情緒，理性腦休眠



Low emotion
(calm, relaxed)



High emotion
(anger, fear, excitement, love, hate, disgust, frustration)

How We Lose It

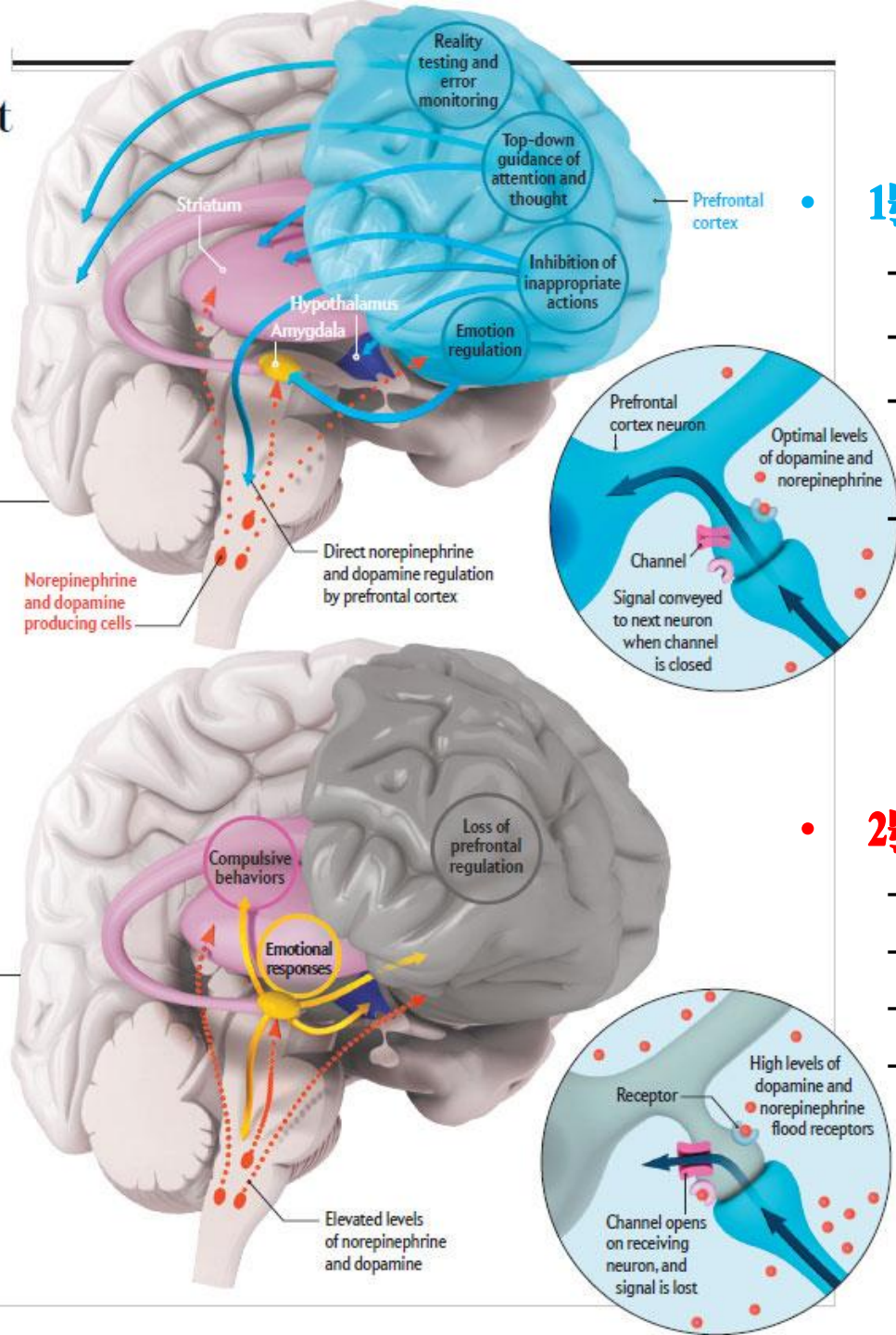
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (inset).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (inset).



1號額葉回路

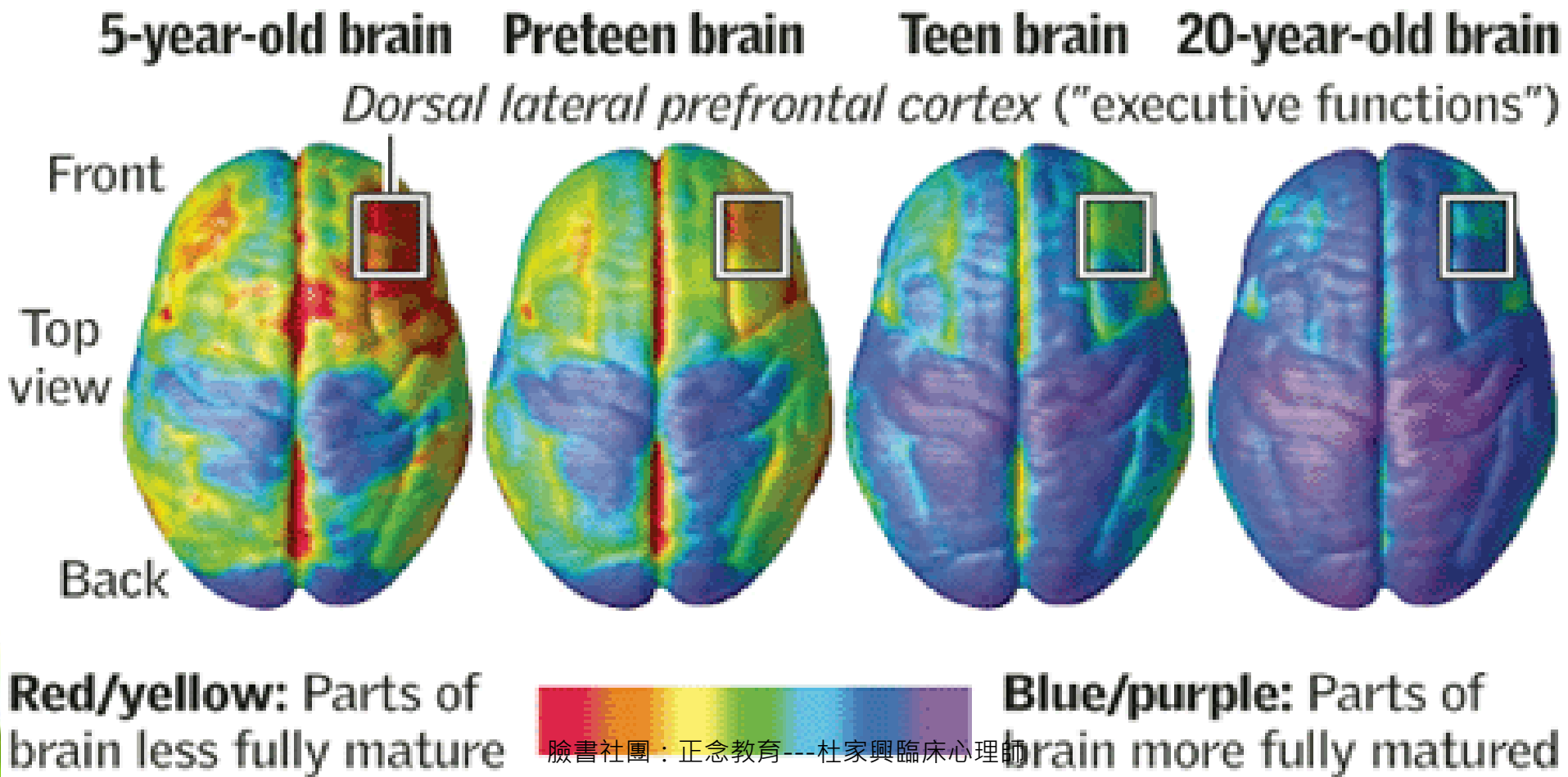
- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

2號邊緣系統

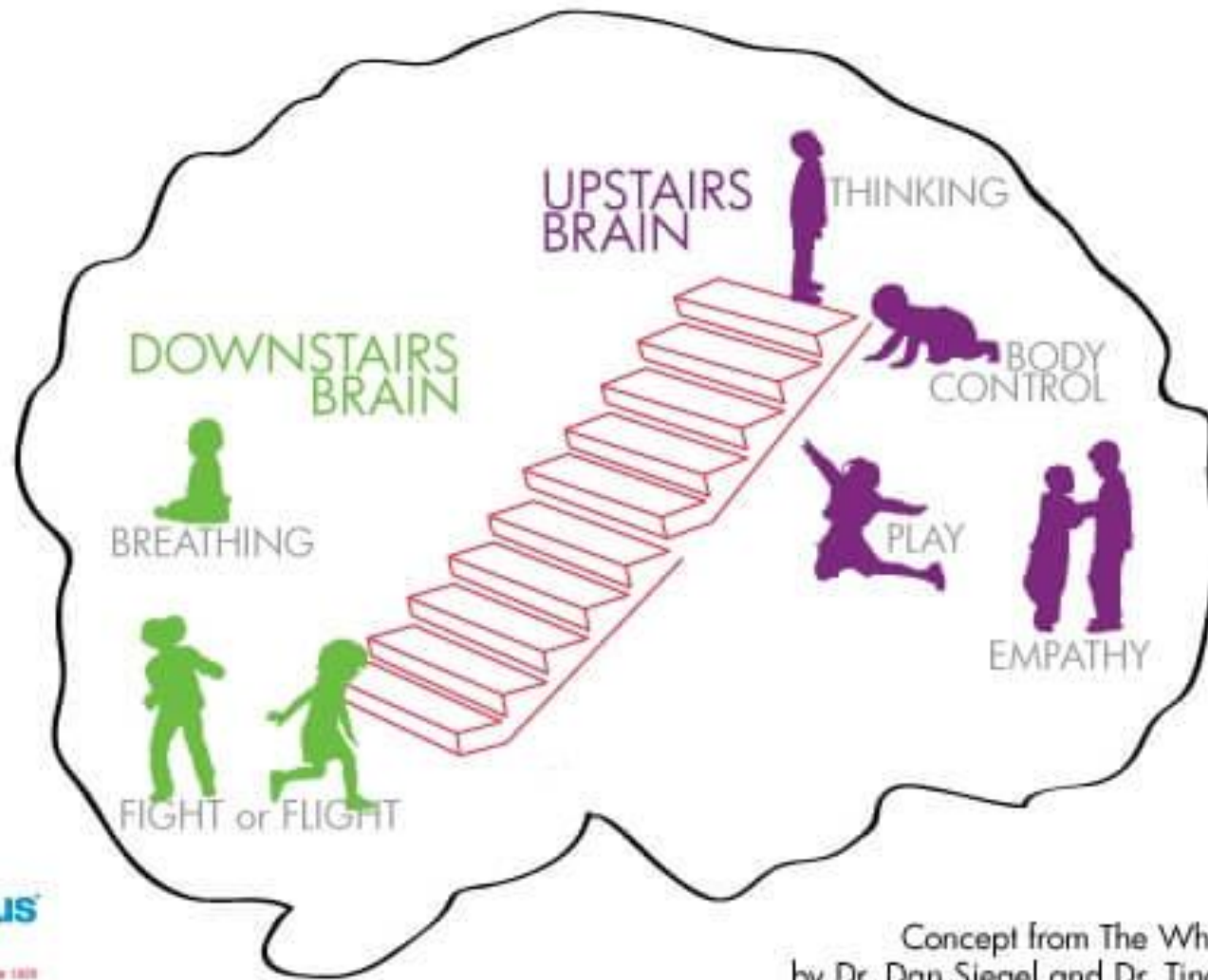
- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節

培育你的前額葉能力

- 腦部從兒童期發展到成年期。負責執行功能的額葉，卻是最後一個成熟的。



培育你的前額葉能力



正念 mindfulness

- 正念，是一種將精神集中在此時此刻的事情，不去評斷自己的感情和想法，而是觀察事物原貌的心靈修練。

雖然醒著，但不做任何活動的狀態；
雖然在休息，但沒有在休息的狀態。

正念體驗練習

設備：生理回饋小儀器

練習：正念伸展、正念聲音、正念
念頭、正念情緒、正念飲食

7-11 呼吸法



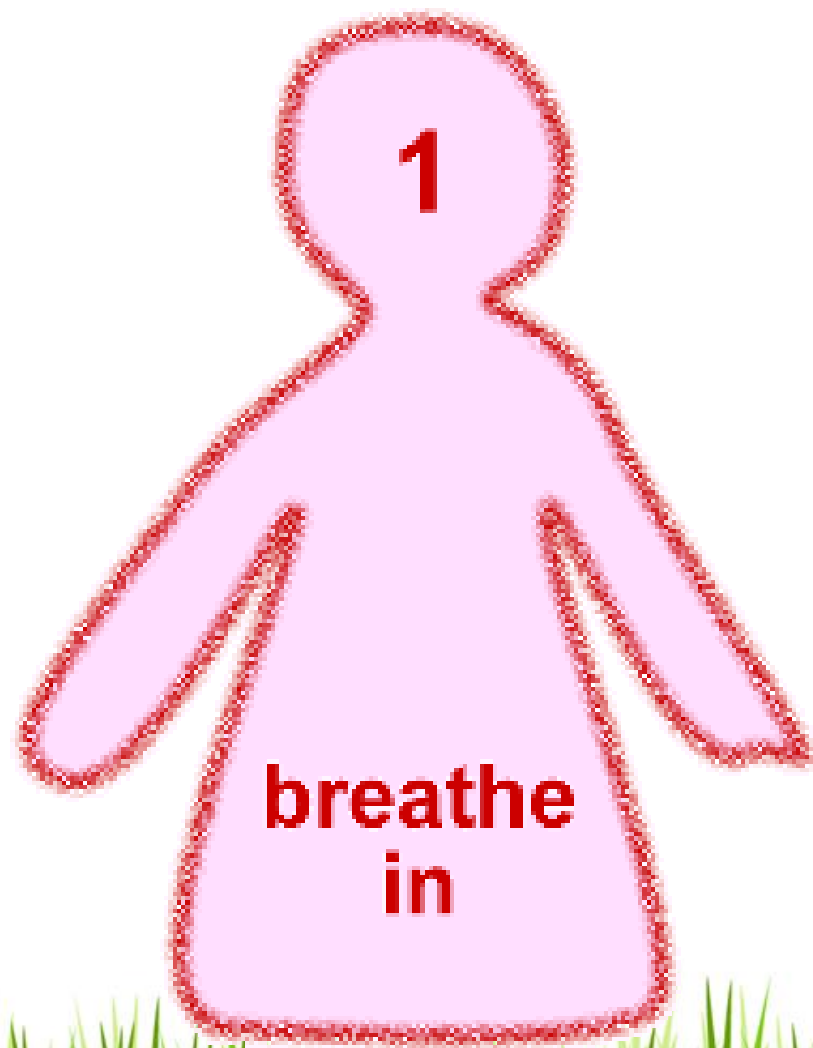
Count 1 to 7

First, count from one to seven
on each "in" breath . . .

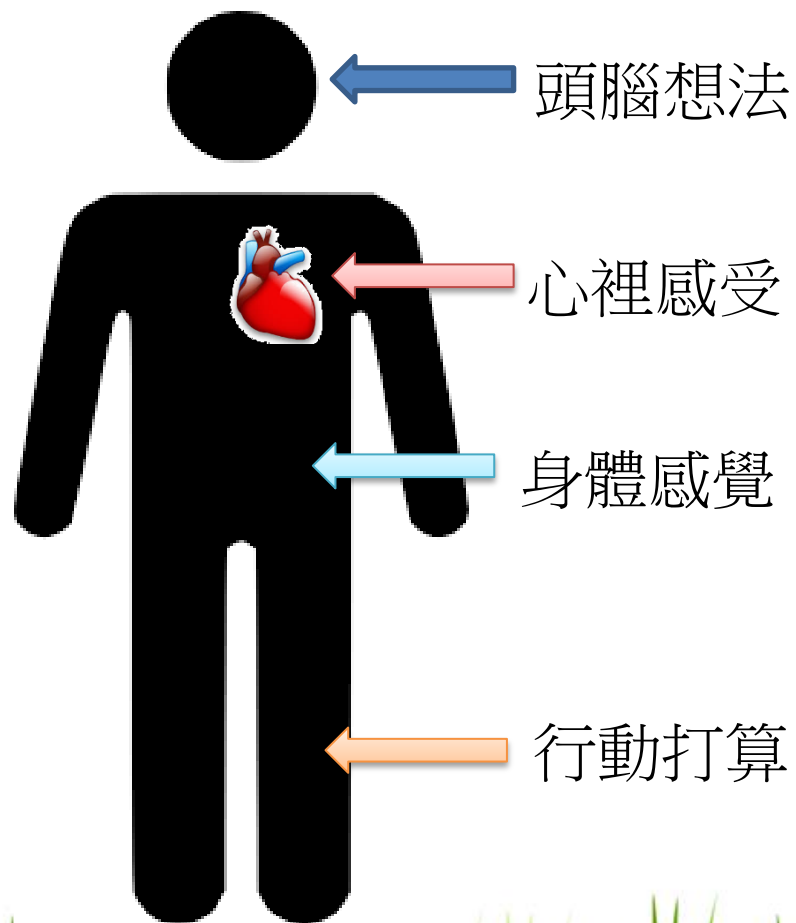


Count 1 to 11

. . . then, counting at the same
rate, count from one to eleven
on each "out" breath



✖ 一分鐘的練習



• 一分鐘觀察

- 身體感覺
- 心裡感受
- 頭腦想法
- 想做行動

• 練習後分享：

- 一開始怎麼樣？
- 後來怎麼樣？
- 最後怎麼樣？

基本功

- 呼吸觀察



- 身體掃描

— 讓你逐漸體會到兩個不同的部分：

- 被觀察的部分
- 那個正在觀察、正在評價的部分

三分鐘呼吸空間

「陪伴自己」的呼吸方法



平衡重心；身體挺直；鬆肩沉肘

知道

- 知道是吸是吐、是長是短

跟隨

- 完整的吸、完整的吐

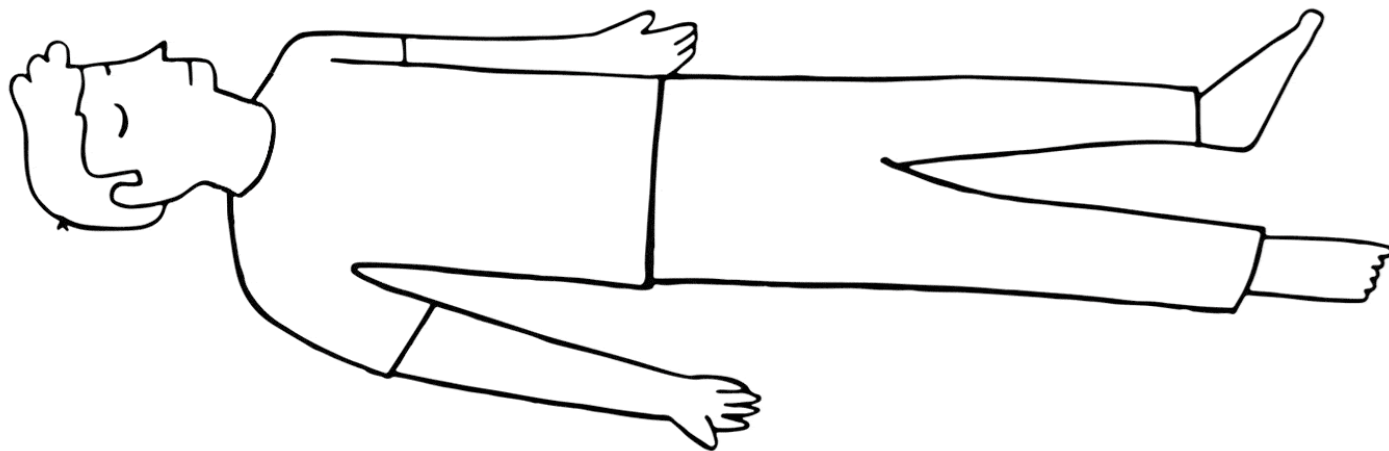
擴展

- 隨著呼吸而覺察身體、空間

身體掃描

觀察方式有兩種：一種是放鬆該部位；另一種是覺察並接受當下的感受。

BODY SCAN MEDITATION

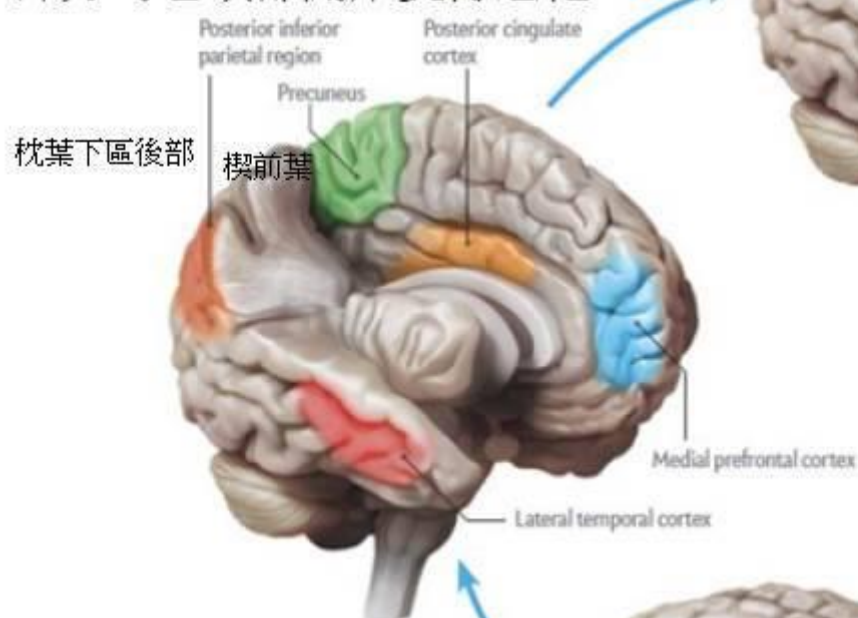


STOP, BREATHE & THINK

正念自我調適：杜家興臨床心理師

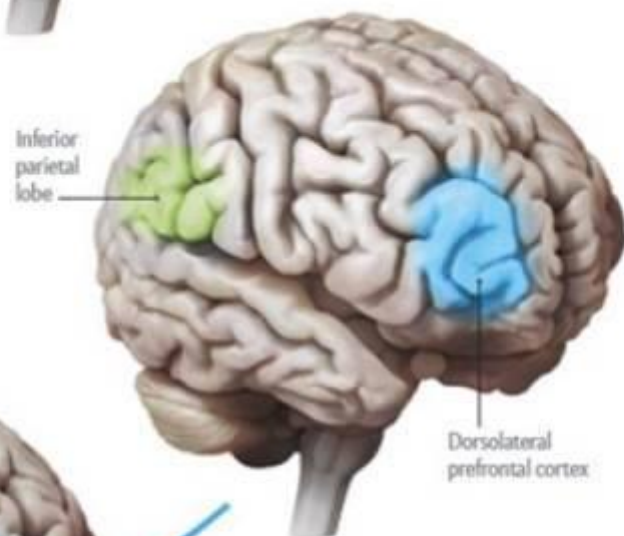
①心思漫遊

靜心者的腦部掃描圖發現，當想法開始偏失，**扣帶皮質後區**、**楔前葉**與其它屬於預設網路一部分的區域都開始變得活化



②對分心的覺察

靜心者能覺察到分心，背後是依靠**扣帶皮質前區**和**腦島前區**這個卓越的網絡。

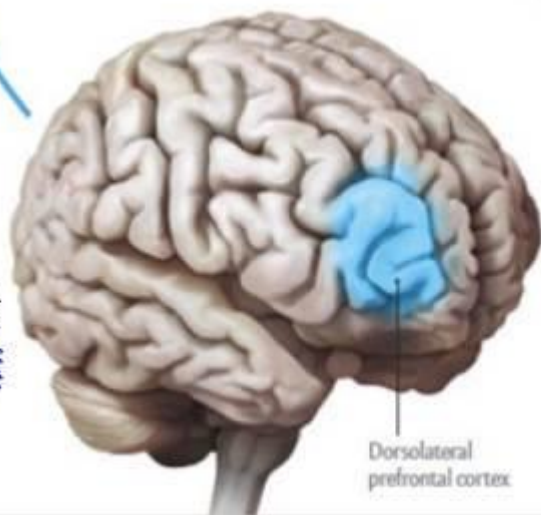


③重新定位自己的覺察

依靠**前額葉腹側區**和**枕葉下區**兩個腦區，使靜心者能夠跳脫分心狀態，而重新聚焦在出入息的節奏上。

④維持聚焦狀態

當靜心者長時間地將注意力引導至呼吸上，**前額葉腹側區**持續活化。



如何練習正念靜心

翻譯：杜家興臨床心理師

圖片來源：<https://www.pinterest.pt/pin/450993350174118793/>

1. 找出一個安靜的時空



挑選一個你至少有幾分鐘
不會被打擾的時段與空間

2. 輕鬆且舒服地坐著



也可雙腳散/單/雙盤地坐在地板

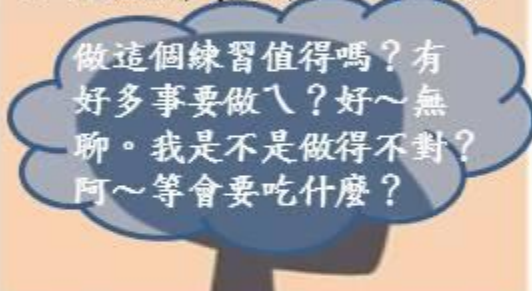
3. 專注在呼吸上



4. 感覺氣息的進與出



5. 注意浮現的各個想法



心中自然會有各種念頭，不要排斥，允許浮現，保持觀察

6. 溫和地返回到呼吸



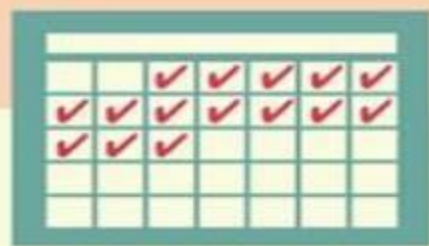
7. 目標是做五分鐘

若太久，可從一分鐘做起



使用計時器，可避免你想
要檢查時間

8. 每天練習



比起關心每次練習的品質，請
多關注如何使練習變成習慣

9. 以耐心毅力取得進展



只要旁觀且輕鬆地注意著你注
意到的，不因想法而感到負擔

『你』和『不舒服狀態』 運用正念來改變 之間的關係

辨認出你從身體的哪裡感受到那個負面情緒

自我提醒 "自己" 不等於 "負面的心情/想法/感覺" 。

觀察並註明你正在思索的是什麼類型的想法

觀察並註明你 "想要除去情緒" 的傾向

嘗試做三分鐘呼吸空間練習/正念伸展/身體掃描

承認... 芻思再次發生和出現低落心情，都是人生體驗的一部份，但並不是你核心的本質

您 as 一台人生巴士的駕駛



天空 vs. 浮雲

將您的心思念頭、
惱人事務、情緒、
貼到白雲上



溪水 vs. 葉子

將您的心思念頭、惱人事務、情緒，貼到葉子上



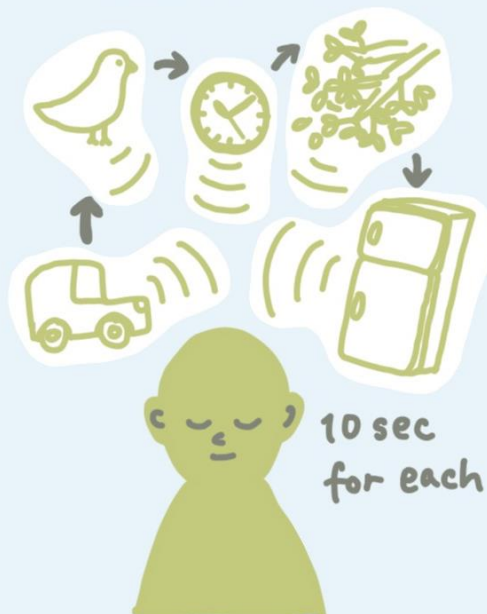
正念聆聽

Step 1



找出身旁的
五種聲音

Step 2



聆聽每個聲音
一小段時間後
切換

Step 3



一次注意著
所有的聲音

以正念對待聽見的聲音



建構正念力職場的簡易指引



A SIMPLE GUIDE TO CREATING A mindful workplace

正念力 = 能夠充分地覺察當下，並心平氣和地承認事情當下實際的樣貌。

Benefits OF mindfulness

✓ 比較有幸
福感

✓ 比較有能力專
注在工作任務

✓ 更懂得應付
壓力

✓ 能覺察心理
上的障礙

✓ 團隊更有凝
聚力

HOW TO FIND TIME TO MEDITATE AT WORK

An illustration of a man in a white shirt and orange tie sitting in a red office chair, meditating with his eyes closed and hands in a mudra. He has a halo around his head. The background is a yellow office with a blue water dispenser, a desk with a pen holder, a blue folder, and a shelf with books. A red banner at the bottom contains text.

工作忙碌時或感到壓力大已經有一段時間，
這些都是練習的機會。
不管你有多忙碌，找出時間練習正念，將
為你的生產力和幸福快樂帶來正面的影響

為什麼我們需要練習正念

- 依據美國心理學會的研究

FB社團：正念教育，杜家興臨床心理師

48%

的美國人提到壓力對個人的與專業的生活帶來負面衝擊

42%

承認在壓力管理上做得不夠多

20%

表示他們從未從事那些有助於減緩壓力的活動



然而，只要每天練習正念靜心**15分鐘**，就可以減輕壓力與焦慮。好消息是，正念練習很簡單，很容易在上班時練習。



學會如何在職場培育正念力

<https://www.pinterest.com/pin/529454499926250779/>

- 成功的正念靜心，不需要安靜坐著數小時，只需要每天15分鐘就可以達成。

1. 正念飲水
2. 專注在你的呼吸上
3. 練習慈愛靜心
4. 身體掃描
5. 記錄快樂時光

正念練習不是要使什麼發生，而是幫助你好好過著當下的每一刻。

試著將正念融入你的職場工作，看看你會變得多有生產性與專注。



1 正念飲水

好處：

水，能夠使我們的心理狀態平靜、獲得補給且依靠。因為人類身體超過60%是水，需要規律補充水分，以便有最佳表現。

怎麼做：

- 1.倒一杯水，然後觀察杯子裡的水
- 2.喝一口並含在口中，注意水帶來的感覺與溫度
- 3.準備好的時候將水吞下，並感受一下喉嚨的感覺



需要多久時間？
每小時裡花 2 分鐘



為何有效：

正念飲水的藝術改變了習慣性的行動，並且造成內在經驗上的波動

2

專注在呼吸上

好處：

花時間專注在你的呼吸，將帶來平靜與控制感

怎麼做：

1. 將定時器設定為每90分鐘有一分鐘空檔
2. 閉上雙眼；吸氣深層一點，然後吐氣緩慢一點
3. 一分鐘結束時，慢慢將你的注意力帶回你所在的空間



需要多久時間？
每次1分鐘，每天5次



為何有效：

深度且平緩的呼吸，已被證實能將產生壓力的皮質醇（cortisol）降下來

3

練習慈悲心冥想

<https://www.pinterest.com/pin/529454499926250779/>

好處：

回想其他人的積極/正向層面，可以讓你感到更愉快與更有希望

怎麼做：

- 1.利用午休時間寫一段祝福的短文給你珍惜/疼愛的人
- 2.在你心中對家人、同事或友人抱持的正面/積極念頭，每次10-15秒
- 3.每天下班時對同事微笑，並祝福他們擁有愉快的夜晚



需要多久時間？
15~30秒



為何有效：

研究指出，練習慈悲心冥想，增加每天的正向情緒經驗、提高生活滿意度，並減少憂鬱症狀

4

掃描你的身體



需要多久時間？
3~10分鐘

好處：

離開忙碌的工作環境，
為自己找到練習靜心冥想所需的安靜空間

怎麼做：

- 1.在休息時間找到一個安靜的空間或空閒的房間
- 2.坐著或躺著，然後專注在你的頭頂的感覺
- 3.然後將焦點一次移往某個身體部位，注意任何浮現的感覺



為何有效：

身體掃描使你快速但有效地連結你的身體，放下任何要求並釋放被壓抑的情緒

5

記錄快樂時刻



需要多久時間？
5~10分鐘

好處：

有意識地認知到快樂，有助於你的心思擺脫負面的日常經驗



怎麼做：

- 1.一旦你發現自己覺得快樂，就停下來好好承認與品味
- 2.對自己說「我現在正擁有一個愉快時光！」
- 3.將此經歷寫在快樂日誌裡

為何有效：

2006年的一項研究發現，有紀錄自己的正向經驗的人，表示自己對生活有較高的滿意感，這樣的效果會持續到兩週



鬥犬式思考

對人事物的批判，對自己或他人的責難。

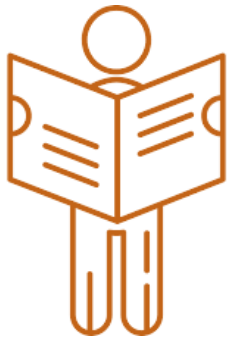
- 這類思考經常失控，如鬥犬一樣一次又一次地撲上來咬住我們或我們批判的對象。



應該
vs. 不應該

✂ 改變鬥犬式思考

1. 注意到這類思考的存在
2. 因為知道自己正在批判，這類思考的殺傷力就會比較小
3. 做以下練習，分辨您的想法是哪一種（觀察？記憶？批判？說故事或對未來的想法？）以及批判的強度？



讀報時每出現一次就劃記一次



想到你不喜歡不欣賞的人時



發生令你生氣的事件時



想像站在鏡子之前

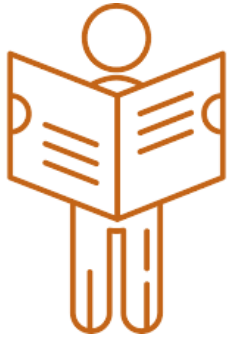


回想令你懊悔的景象...

覺察到鬥犬式思考後的省思

- 你很容易批判別人或別人的表現/行為嗎？
 - 在你批判背後隱含哪些規則和「應該」？
 - 你對自己的批判也是一種傷害，它會影響你對自己的看法嗎？造成的衝擊有多大？
 - 你對別人的批判是否會導致你採取攻擊或報復等行動？
 - 你對別人的批判會不會導致你退縮與自我保護？
-
- 人無法將腦子關掉，批判永遠都會出現，關鍵在於：你想改變你和批判之間的關係嗎？你想要有能力注意到但不再那麼看重這類思緒嗎？

練習日誌：鬥犬式思緒



讀報時每出現一次就劃記一次



想到你不喜歡不欣賞的人時



發生令你生氣的事件時



想像站在鏡子之前



回想令你懊悔的景象...

每次練習結果

觀看、感覺 vs. 批判

- 批判 ≠ 事實，你的大腦卻認為是。



大腦告訴你的結果

感官看到的模樣

✂ 觀看、感覺 vs. 批判



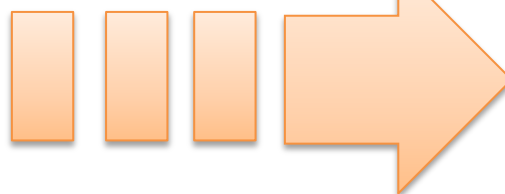
1



2



3



4



- 對1/2/3/4有什麼感覺？
- 對上述感覺有什麼想法？

批判
模式



觀察
模式

- 練習後花幾分鐘來分享：

- 你對物體的「批判」和對它的「觀察」有沒有不一樣？還是很難區分？
- 是否在你注意到之前，就已經進入批判模式？
- 維持在「觀察模式」對你來說是有難有容易？
- 進入批判模式後要擺脫它重新回到觀察模式，對你來說有多難有容易？

練習日誌：觀看 vs. 評價判斷

練習日期	1	2	3	4	5
令你不舒服的情境					
你的批判反應有...					
如何回到單純觀看					

說故事



頭腦最喜歡做的事：

企圖解釋與推測事情怎麼會這樣



- 溫和時，好奇地去探索與瞭解，謙虛開放，有多元角度
- 失控時，自以為是地不停地編造、虛構、假造事實，還信以為真。

如何克服「愛說故事的頭腦」



做實驗的心態

將頭腦的故事當作一種假設、眾多可能性裡的一種；
並非絕對真實，只是一種想法罷了



- 「向下問」技巧

- 針對每個故事提出問題：
為什麼會這樣？
- 針對上述的回答再繼續提問

- 例如，你的頭腦說「爸爸沒打電話給我，因為他在生我的氣。」



為什麼會這樣呢？

因為他（父親）覺得我很懶。



為什麼會這樣呢？

因為我寄一堆履歷表，卻沒有公司跟我聯繫。



為什麼會這樣呢？

因為我的履歷表寫得太糟糕了。



為什麼會這樣呢？

反正我能力就是這樣，沒人會滿意我的。

接著，來分組練習吧！

幫忙「向下問」



- A回想一個讓你擔憂的情境
B幫忙向下問然後記錄下來

- 角色交換

練習日誌：找出並克服內心的慣有故事

練習日期	1	2	3	4	5
情境					
向下問的過程記錄					
練習的心得與啟發					

科學證據指出自我疼惜的好處

社會潮流教我們要完美無瑕、成就更多、要贏、更努力工作，然後成為最棒的。生活有個目標當然沒有什麼不對。只是，有些人並不知道何時應該停下來，還一直自我批評。在這種狀況下，與其說你的目標幫助你變得更好，倒不如說你的目標阻礙了你。新的研究證據指出自我疼惜（self-compassion）或許是一個非常棒的其他選項。

Emma Seppala, Ph.D.

THE SCIENCE OF HAPPINESS, HEALTH & SOCIAL CONNECTION

www.emmaseppala.com

Follow emmaseppala.com today



FB社團：正念教育

杜家興臨床心理師翻譯整理

自我批評：一種自我挫敗的傾向



當自我價值建立在「贏過其他人」的上面，我們變得更沒安全感、更焦慮和自我批判，這又增加了我們的痛苦。



面對批評時，我們會變得防備且感到崩潰。



競爭不會強化關係，反而容易導致孤立。



在競爭中，人們視他人為要克服的阻礙，這類看法隔離了自己與其他人。



自我批評與競爭都會阻礙我們想成功、有歸屬以及被愛等重要的目標。

自我疼惜

能帶來豐富收穫
另一種的健康選項



賦
能



當我們失敗、感到不安全或無能時，許多人會陷入自我批評，這是一種真的很挫傷自己的傾向。

自我疼惜是賦能、學習與內在力量的一種來源。



自我疼惜三元素

對自己仁慈

1) SELF-KINDNESS



想對待好友那樣地對自己仁慈與瞭解。理解到自己如同其他每個人一樣，本質上都渴望被照顧與關懷

共同苦境

2) COMMON HUMANITY



瞭解到我們不是唯一一個犯下錯誤、有弱點或失敗的人；也瞭解到人都會犯錯；也瞭解到犯錯是每個人人生都會有的一部份。

正念

3) MINDFULNESS



對自己的情緒和感受能保持正念，而不過度認同或陷入情緒與感受之中。確認自己有的情緒，但不要加油添醋讓情緒更旺。

自我疼惜導致生產力提升

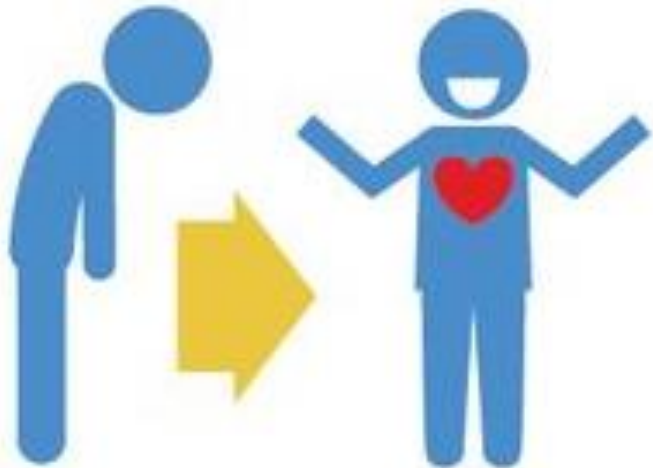
失敗



當你透過自我疼惜而產生動機，失敗就不是代表挫折，而是一種學習的機會。



自我批評會使失敗變成絕望。



自我疼惜可能會改善一個人在失敗之後的表現



自我疼惜會維持心靈上的平和。當面對失敗、拒絕與批評時能維持平衡，你就會體驗到更高的幸福感、也更有生產力與更成功。

自我疼惜導致壓力減少

壓力



嚴苛的自我批評會活化我們的交感神經系統並提高壓力賀爾蒙。自我批評帶來的刺痛如此強烈，會阻礙我們在面對失敗時能有所學習及彈性調適。



另一方面，自我疼惜可能活化我們生理上滋養性與安撫性的系統，而帶來更大的幸福感。

強化自我疼惜的實做練習

寫信給自己



想像你正在寫信給朋友，分享一位很仁慈的朋友會對你說的話。寫下來，稍後再唸出來。

寫下你內在的自我對話



寫下內心浮現的自我批評，然後問問自己是否會對朋友說出同樣的話語。

自我疼惜的口頭禪



要容易記

發展出容易記得的自我疼惜口頭禪，幫住自己可以穩住自己。

靜心冥想



靜心是一個過程，透過冥想與放鬆，我們可以鬆開自我批評的念頭與情緒。

自我接納

Self Acceptance

- 你如何接納自己
- 應該要很高
- 「對自己來說你夠好了。成為你自己，疼愛你自己。」



自我看重

Self Esteem

- 你如何看待自己
- 應取得平衡，不要太高或太低
- 「你值得且有能力去做任何事」



UPRISEHIGH.COM

自我改善

Self Improvement

- 你接納自己並努力變得更好
- 應持之以恆做下去
- 「盡你所能向前。成為今日最佳的自己。」



低自尊的徵兆



你缺乏對自己的信任



你總是拿自己
與她人比較



你做了討好他人
的行為



你覺得無法掌控
自己的人生



你無法堅守自己的界線

珍愛我自己

比較心理

停止負面的自我對話
允許你自己
做個凡人

自我接納

發揮你的優勢
/強項
接受你的限制

自問...
我對什麼
充滿感謝？

珍愛自我

自問...
什麼讓我失
望？什麼滋養
了我的靈魂？

自問...
我擅長什麼？

自我關懷

我如何照顧自己...
身體層面
情緒層面
靈性層面

練習『承認』

但不要“貶低”也不“責怪”自己。

感謝每一種使用多年 『自我保護措施』

謝謝它們給我們一時的依靠與安全；
未來，我們要追求更自在的人生。

杜家興
臨床心理師

深入內心的先前準備

- 這是一趟帶著**正念、悲天憫人和同理心**的自我觀察之旅
 - ◆ 請認出「批評、比較、指責/怪罪」然後輕輕放下或擱置一旁
- 回想一個可以給您支持與溫暖的人或形象，在需要的時候，您可以隨時邀請他們出現：
 - ◆ 現實中的人事物：父母師長、偶像
 - ◆ 神明、卡通/電影/劇情人物也可以：如，我很喜歡火影忍者、灌籃高手的人物

深入內心

□ 準備好一個安靜的空間並設定好時間……30分鐘或1小時或其他

◆ 讓心靜下來之後，讓內心苦惱的畫面浮現……

□ 用靜下來的心觀察自己『真正在苦惱或害怕什麼』……

□ 有所體會後……邀請自己進一步在腦海裡浮現這些苦惱或害怕的最初經驗（很多都是來自成長經驗）

◆ 焦點不是那時的外在人事物，
而是嘗試**注視、觀察與瞭解**當時的自己怎麼了……

□ 就這樣持續注視與觀察著當時的自己……

◆ 就這樣地持續著……直到「可以了」的感覺浮現或設定的時間到

結束時或太痛苦時的處理方式

- 告訴自己「感謝自己今天願意嘗試，也感謝自己能夠做到這個程度。現在的暫停，不是懦弱，只是停下來休息與統整。」
- 嘗試將內心畫面進行以下處理：
 - ◆ 縮小，然後漸漸遠離
 - ◆ 將顏色慢慢變淡
 - ◆ 收到精美的寶藏箱子裡
 - ◆ 配上和緩與結束的音樂
 - ◆ 揮揮手，跟畫面說再見！



悲憫心祈禱語

□ 在內心裡默唸以下句子至少三遍：

- ◆ 願我們帶著智慧和慈悲開放地面對痛苦
- ◆ 願我們如其所是地接納我們自己和他人
- ◆ 願我們能知道我們深層的本質
- ◆ 願我們平安自在



正念談心

1. 穩住自己，就是幫助對方

- 單純的陪伴，就是幫助

2. 穩住後，試著關心對方的辛苦、感受和需求

- 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/想生氣…
- 聽你這麼說，其實你想要/很在意的是……
- 遇到困境，最重要就是知道還有人關心/在意自己…

3. 用時間換取空間

- 暫時不要特別去做什麼，用一些時間讓我瞭解你內心的感受，如果你有想要的話，我知道有個人或許可以給我們一些方向，我們一起去試試看



怎麼回應？

- 謝謝你願意跟我分享你的故事，讓我瞭解到你心理的苦，這些苦需要被關心、好好疼惜！
- 經歷這麼多，你的心疲倦不少，需要一些關心來陪伴和支持。

這陣子你經歷了什麼？



讓妳感到最苦的是什麼呢？

最不舒服

最不是滋味



如果硬是要回想，在你印象中，有
誰知道了你的苦會感到好捨不得的
呢？（曾經希望誰會這樣？）



安全感很重要，在你印象中，你
曾經怎麼感覺到自己很有安全感、
很放鬆？



什麼是你這個人最重視的人？
什麼是你這個人最重視的事情？
什麼是你這個人最重視的東西？



在你過去的經驗中，「有什麼人
事物曾經」讓妳感到比較有力量？



本課結束的「感謝祈禱」

- 感謝左邊/右邊/前面/後面的同學
- 感謝自己撥出時間來練習
- 感謝周遭生命的陪伴與分享
- 感謝這個場地和所有幫助的力量
- 感謝所有老師的傳承與教導