

提升疫情下的身心復原力

創傷之情、依附心理、
大腦神經心理、正念導向介入

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

- **7月23日(週六) 上午9:00至11:00**

提升疫情下的身心復原力1：行有不得，反求諸己

認識疫情下之身心壓力，認識常有的心理習慣（行動模式 VS 接納模式）以及大腦神經回路（預設回路 VS 專注回路），並練習初步的調節技巧（正念呼吸技巧）

- **7月30日(週六) 上午9:00至11:00**

提升疫情下的身心復原力2：調身以調心

認識常見的負面心理作用，尤其是白熊效應與反芻效應，透過身體來避免常見的負面思維，並練習初步的正念調節技巧（正念伸展、正念聲音、正念情緒、正念思緒）

- **8月6日(週六) 上午9:00至11:00**

提升疫情下的身心復原力3：疼惜力與慈悲的力量

蘇東坡說「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」太沉浸於當下事件，經常使我們陷入在單方向的思緒當中，透過正念調節技巧，打開心胸，反璞歸真，體會我們自己的本心，尋求真正的和解與平靜

感謝祈禱，覺察到心智的作用

- 
- A silhouette of a woman with long hair in a ponytail, wearing a red top, standing with her hands clasped in a prayerful gesture. The background is a warm, golden sunset or sunrise sky.
- 感謝自己撥出時間做練習
 - 感謝周遭生命的存在和陪伴
（感謝周遭人的參與和陪伴）
 - 感謝這個場地和所有幫助的力量
 - 感謝所有老師的傳承和教導

我要守護我的心，勝過守護一切，
因為一生的幸福是由心決定。

幸福五招

安

安住反應

暫時克制自己的心結和人性反應，讓自己有一個「好好做選擇」的機會。

身

調身為先

舒緩呼吸或按摩身體，緩和交感神經反應，活化副交感神經，帶來真正的平靜。

續

持續作息

持續往常的作息，可為內心帶來依靠和安全感，恢復「我做得來」好感覺。

好

培育好心

述說或寫下一天的「好」事情，不論大小。好事，產好心；好心，產希望。

緣

增上緣分

向良師益友或閱讀學習新知識和技巧，採用不同的應對方式，擺脫過往的人生劇情。

創傷，創傷知情

留佩萱

- 創傷

是『和自我失去連結』 (disconnection from self)

並不是「發生的事件」而是這些事件『讓你的身體發生什麼事情？』

當你是個孩子時，你感到痛苦時，有沒有人可以依靠？



By 留佩萱

額葉

發展3 大腦皮質
思考、學習、語言發展、
自我管理

說理 Reason

發展2 邊緣系統
情緒發展與依附

連結 Relate

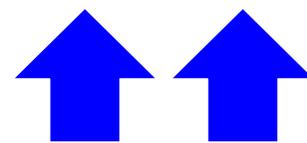
發展1 腦幹
掌管生存基本功能、
求生模式

調節 Regulate

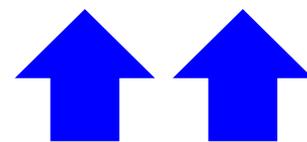
杏仁核

大腦發育，由下而上

說理



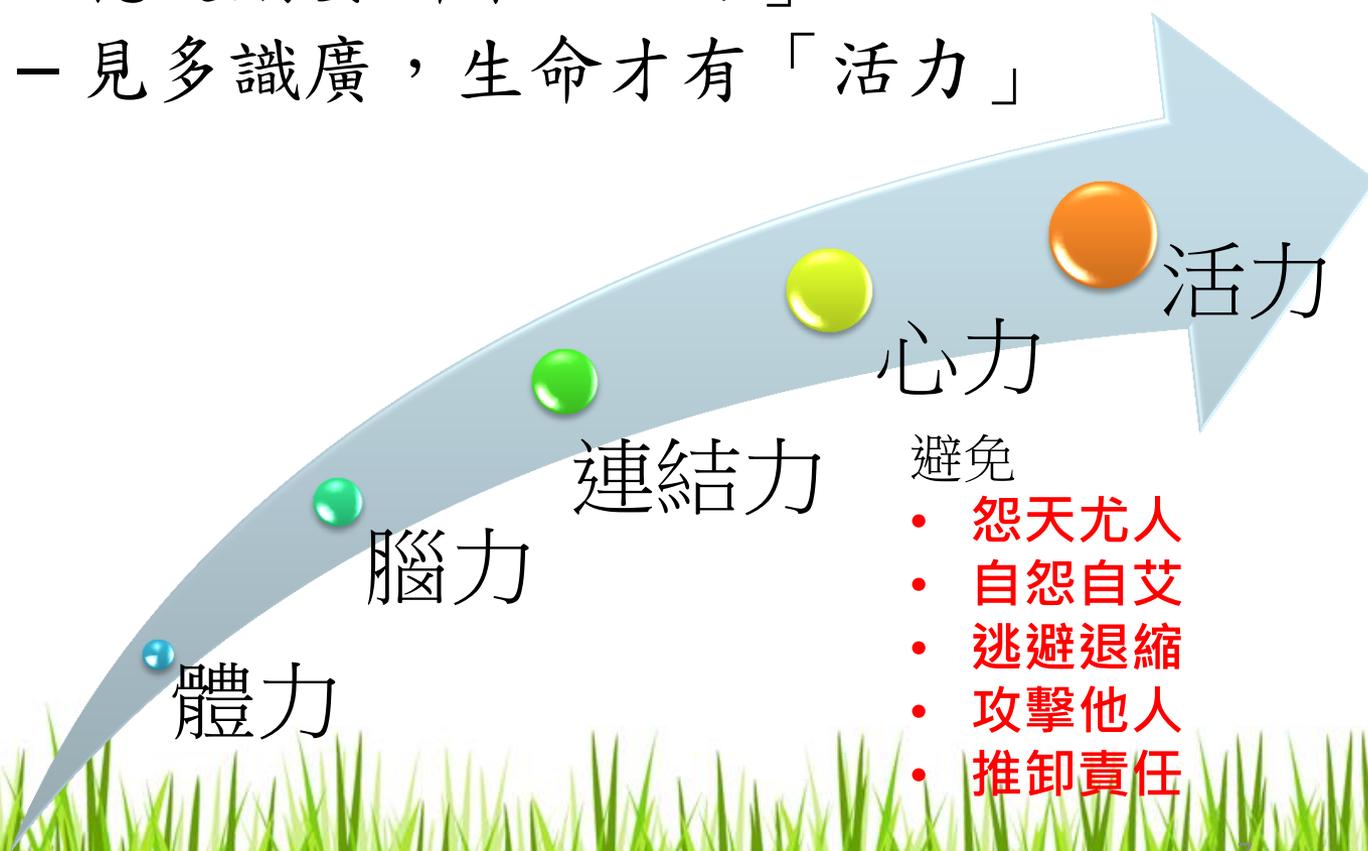
連結



調節

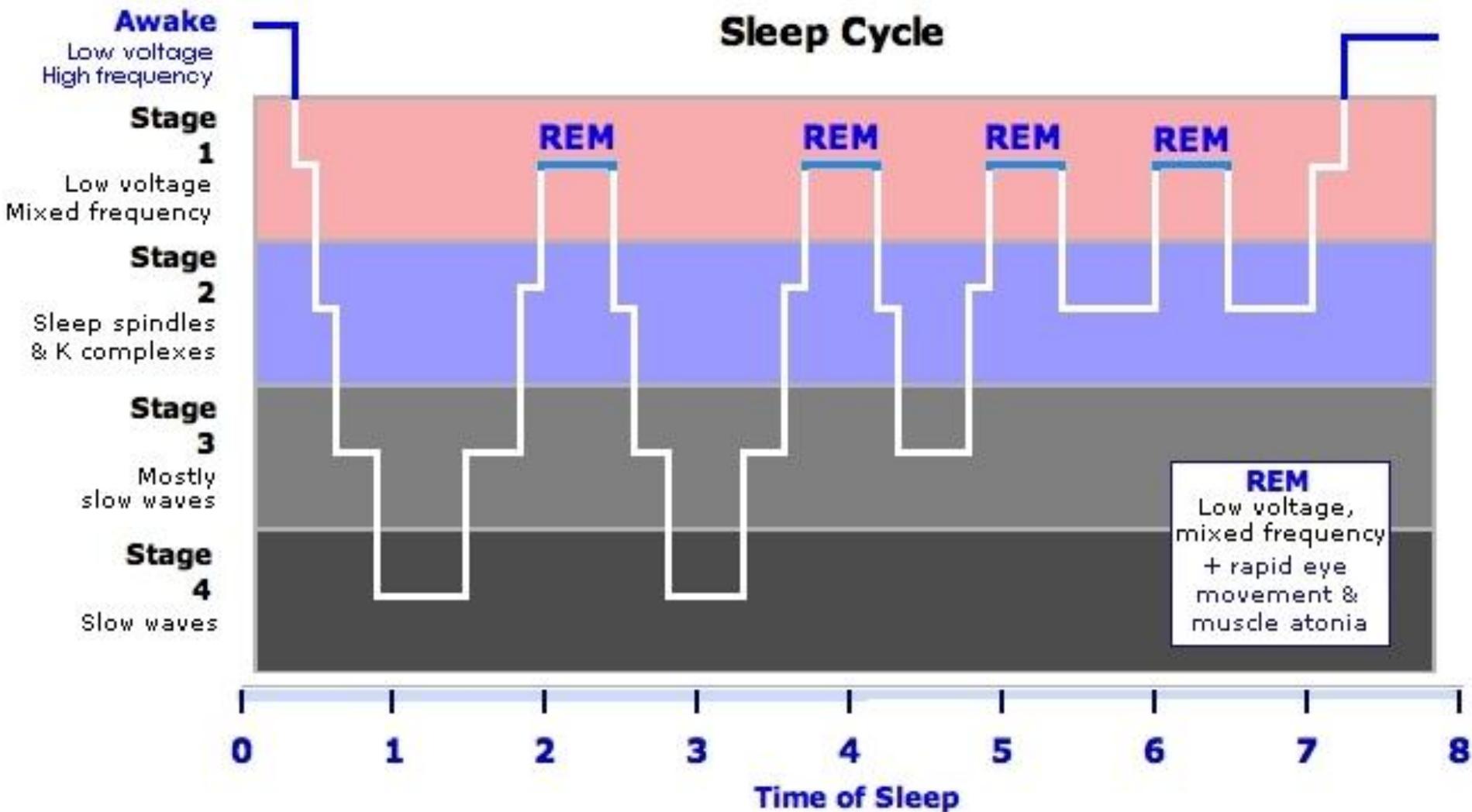
杜心理師「五力」模型

- 嚴重時靠治療來改變「體力」
- 恢復期要調整「腦力」「連結力」
- 穩定期要訓練「心力」
- 見多識廣，生命才有「活力」



生命低潮，
是個貴重的禮物

睡眠有階段又循環

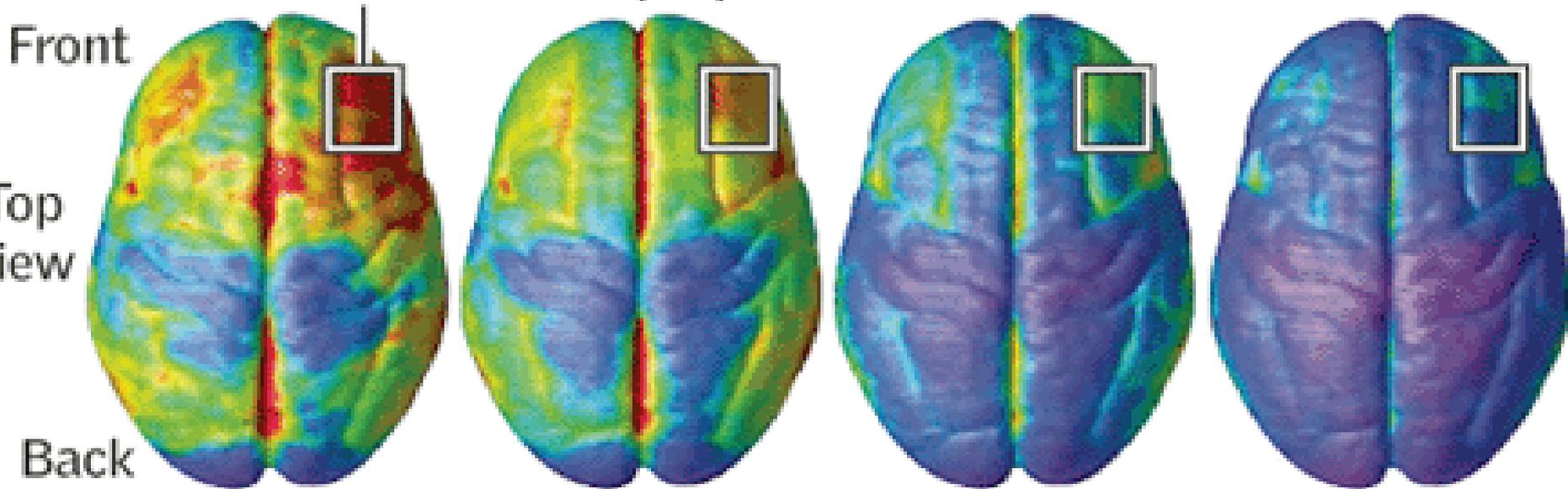


大腦有用就進步，不用就退步

- **額葉**：組織分析推理判斷、注意力情緒衝動抑制控制、道德素養、預期規劃監控執行

5-year-old brain Preteen brain Teen brain 20-year-old brain

Dorsal lateral prefrontal cortex ("executive functions")



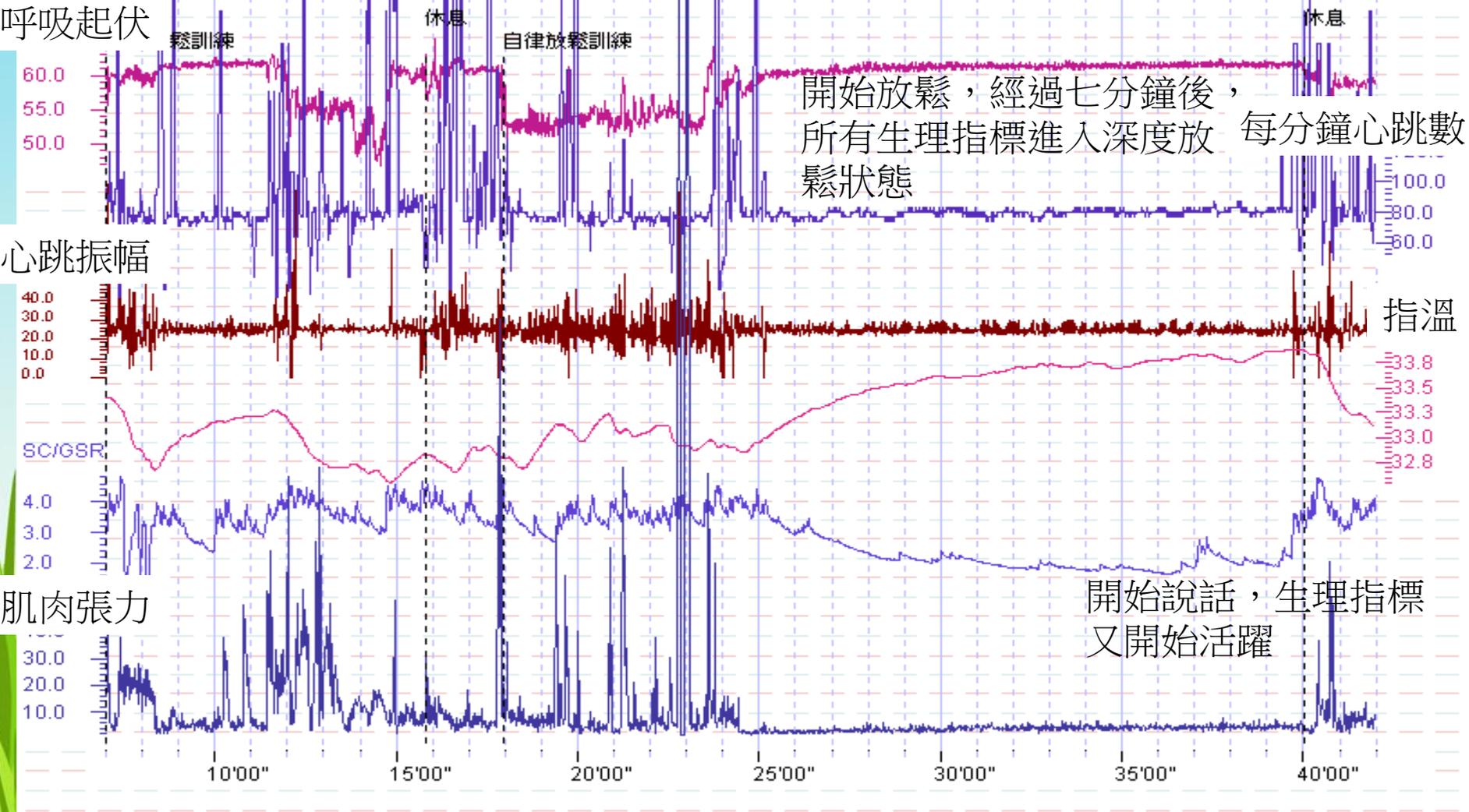
Red/yellow: Parts of brain less fully mature



Blue/purple: Parts of brain more fully mature

生理回饋結果

BioGraph Software V2.0
File Instruments Screen Config Help



Navigation controls: Back, Stop, Play, Pause, Record (7'0"), Volume, Save, T+, T-, and Back to Menu.

提升疫情下的身心復原力2： 調身以調心

認識常見的負面心理作用，尤其是白熊效應與反芻效應，透過身體來避免常見的負面思維，並練習初步的正念調節技巧（正念伸展、正念聲音、正念情緒、正念思緒）

第二週

- 透過練習漸進式肌肉放鬆訓練和身體掃描來強化自我穩定的能力
在身體掃描的基礎上，進一步練習透過正念的專注於引導來面對自己的不確定感與身體的不舒服感，因為：
 - 1，最大的恐懼來自於不確定感
 - 2，被隔離後的孤單感跟身體難受的感覺
- 練習一
 - 練習感恩身體的對話，喚起身心的復原跟療癒能力
- 練習二
 - 回想在自己的過去經驗中總是觀照自己了解自己支持自己引導自己的那些人事物。
 - 引導自己深刻地進入那些過往被照顧被滋潤的經驗感受自己當時所獲得的信心希望與我可以的那種能量感覺。
 - 在這樣的我可以的能量感覺中，安慰鼓勵引導目前深受疫情影響而變得恐懼不安的自己讓過去那個充滿能量希望和得到智慧的自己，安慰支持鼓勵然後引導現在變得恐懼不安，害怕，失去希望和方向的自己。

《天淨沙·秋思》

元·馬致遠

枯藤老樹昏鴉，
小橋流水人家，
古道西風瘦馬。



夕陽西下，斷腸人在天涯。



《黃鶴樓》 唐·崔顥

昔人已乘黃鶴去，此地空餘黃鶴樓。
黃鶴一去不復返，白雲千載空悠悠。
晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲。
日暮鄉關何處是，煙波江上使人愁。

唐·李白·《月下獨酌》

花間一壺酒，獨酌無相親。
舉杯邀明月，對影成三人。
月既不解飲，影徒隨我身。
暫伴月將影，行樂須及春。
我歌月徘徊，我舞影零亂。
醒時同交歡，醉後各分散。
永結無情遊，相期邈雲漢。



為什麼學正念

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



置身「思」外 ——從執念中抽離



- 您一醒來，頭腦就展開動作
尤其是創造念頭當您的駕駛。

- 太習慣依賴腦子的想法
— 誤以為想等於事實而常常……

隊依去而不是**墜依去、傍侯去**

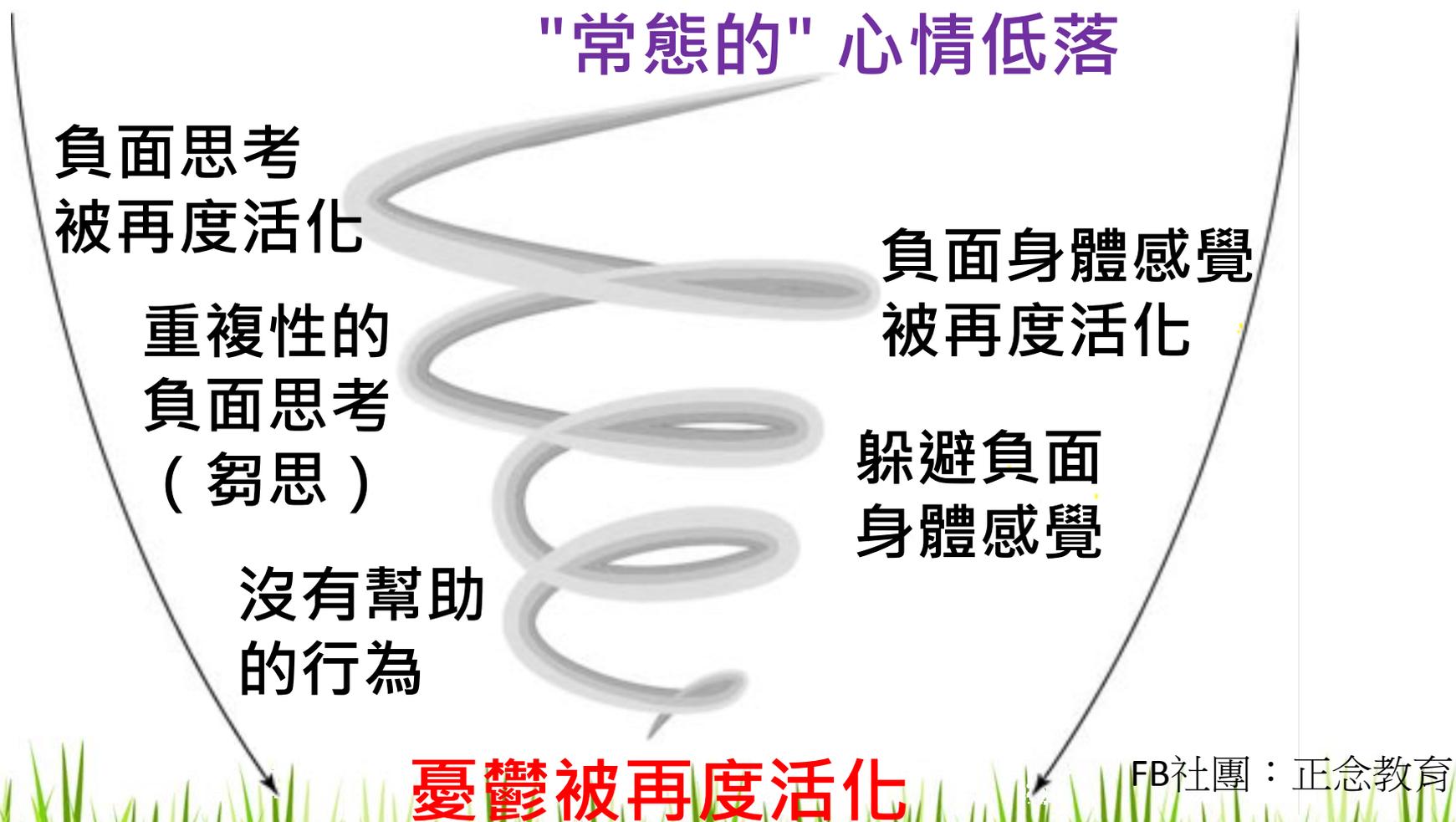


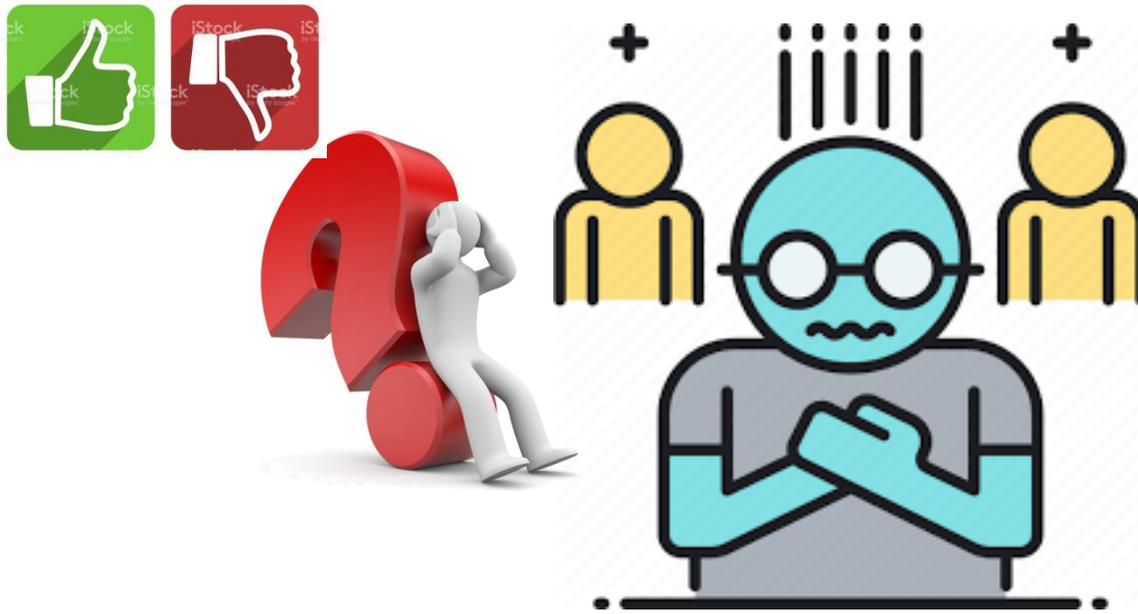
苦的原因



- 有一種稱為「**芻思效應**」的循環過程，會將人們的身心狀態往下拉的，如同**漩渦或流沙**一樣。
 - 這是一種稱為自動導航的頭腦運作方式
 - 也可稱為「小我」，是從小被訓練出來、被灌輸禮數教導而形成的自我概念

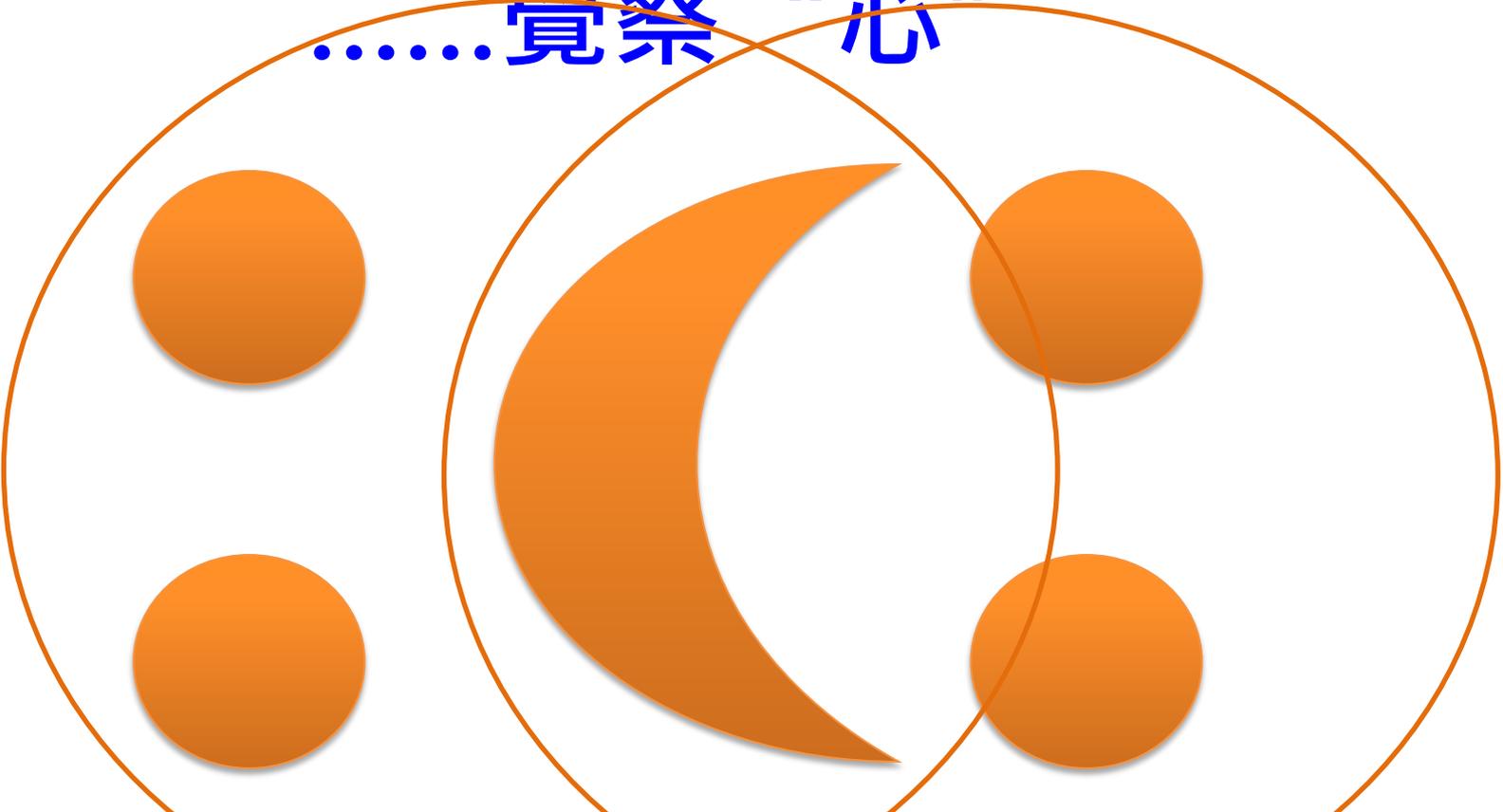
為什麼憂鬱會發生？





- 自動導航的頭腦狀態，總是在**評價是非/對錯/好壞/新舊/應不應該/勝敗輸贏**
 - 結果導致一個人不是懊悔過去，就擔憂未來；不是責怪自己，就是害怕他人、怨懟環境
 - 使我們以為當下的所知所感就是一切且無法改變

邀請大家一起合作
.....覺察 "心"

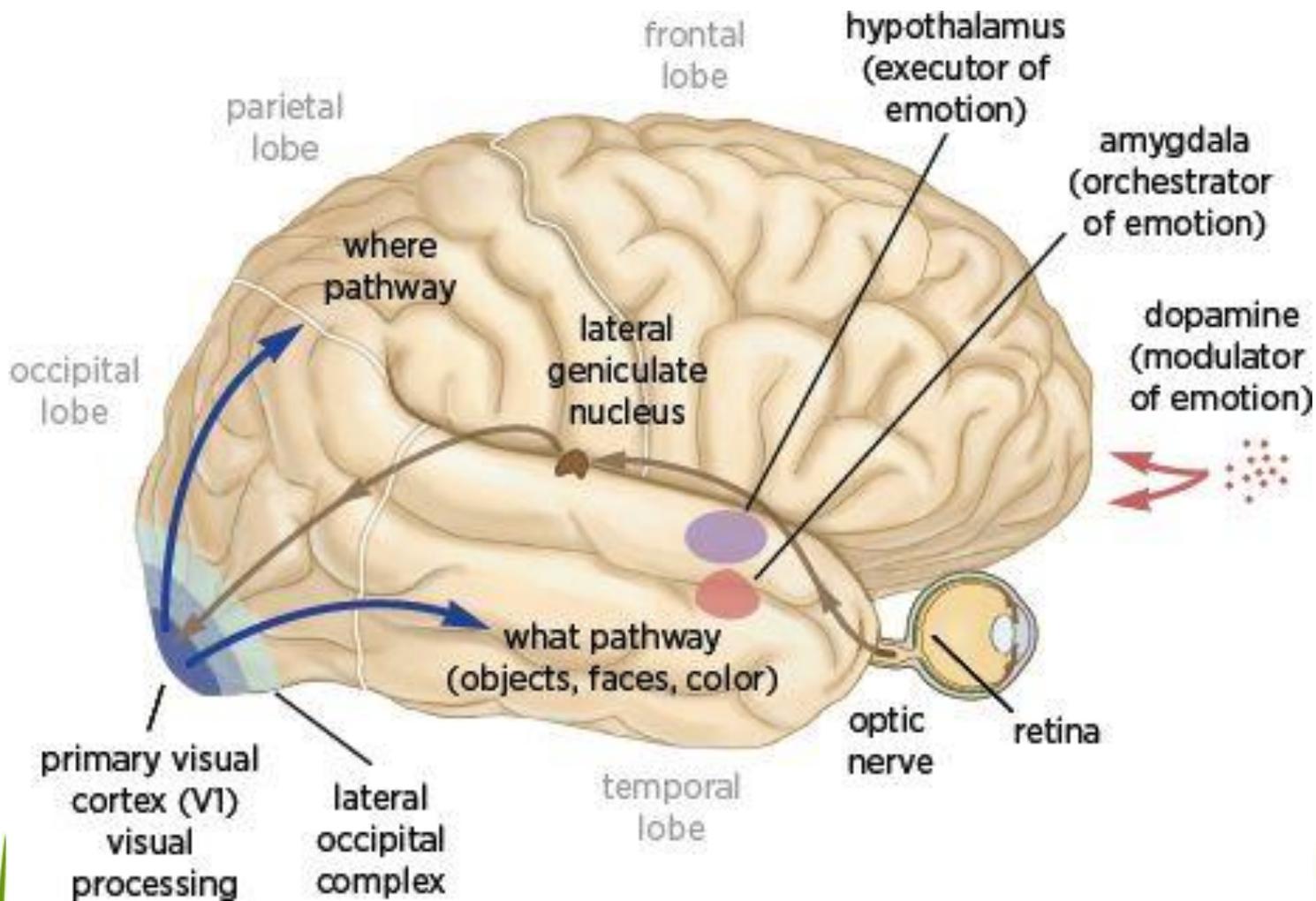


培育你對心智作用的覺察

見證人類心智的神奇奧妙

- 在腦內經過幾個步驟？
 1. 說出看見的物品的名稱
 2. 說出收到禮物時的感受





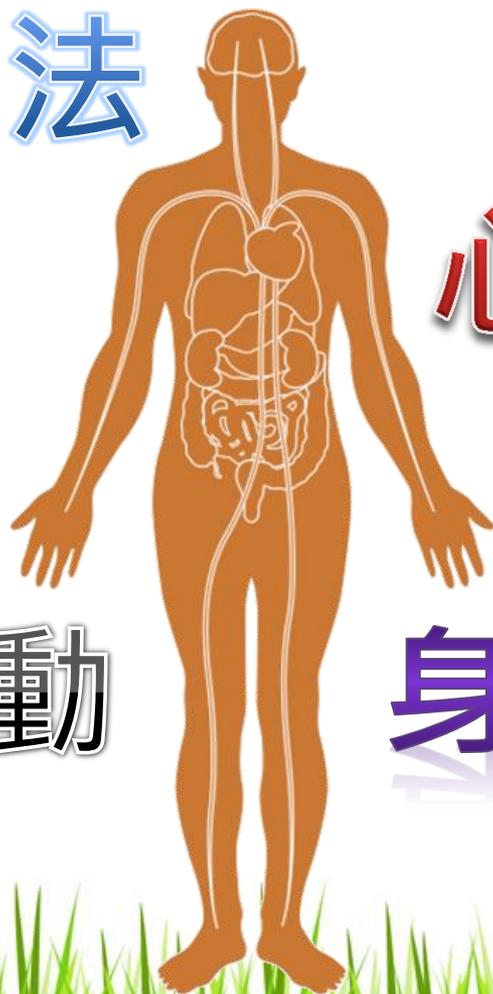
培育覺察力：從身體五官開始

頭腦的想法

心理的感受

想做的行動

身體的感覺



回顧一下日常生活裡.....

- 在您可以靜默片刻的時候，
您有多常
轉而去使用手機、看書、做事呢？
- 靜默地坐著，
會讓你有什麼不自在的地方呢？
- 當你靜默地坐著的時候，
你覺察到自己
內心有哪些碎碎唸的話語浮現呢？

Cut out the right clothes for *Halloween* and glue it to the boy.



如同為『身體』穿上衣服一樣
讓我和孩子都能注意到

- 我要為自己的『心』穿上什麼衣服



會說的語言，考試的分數，跑步的速度，
身高的高低，身材的胖瘦，反應的快慢，
財產的貧富，.....都是一件件的衣服

培養為自己搭配心靈衣著的能力

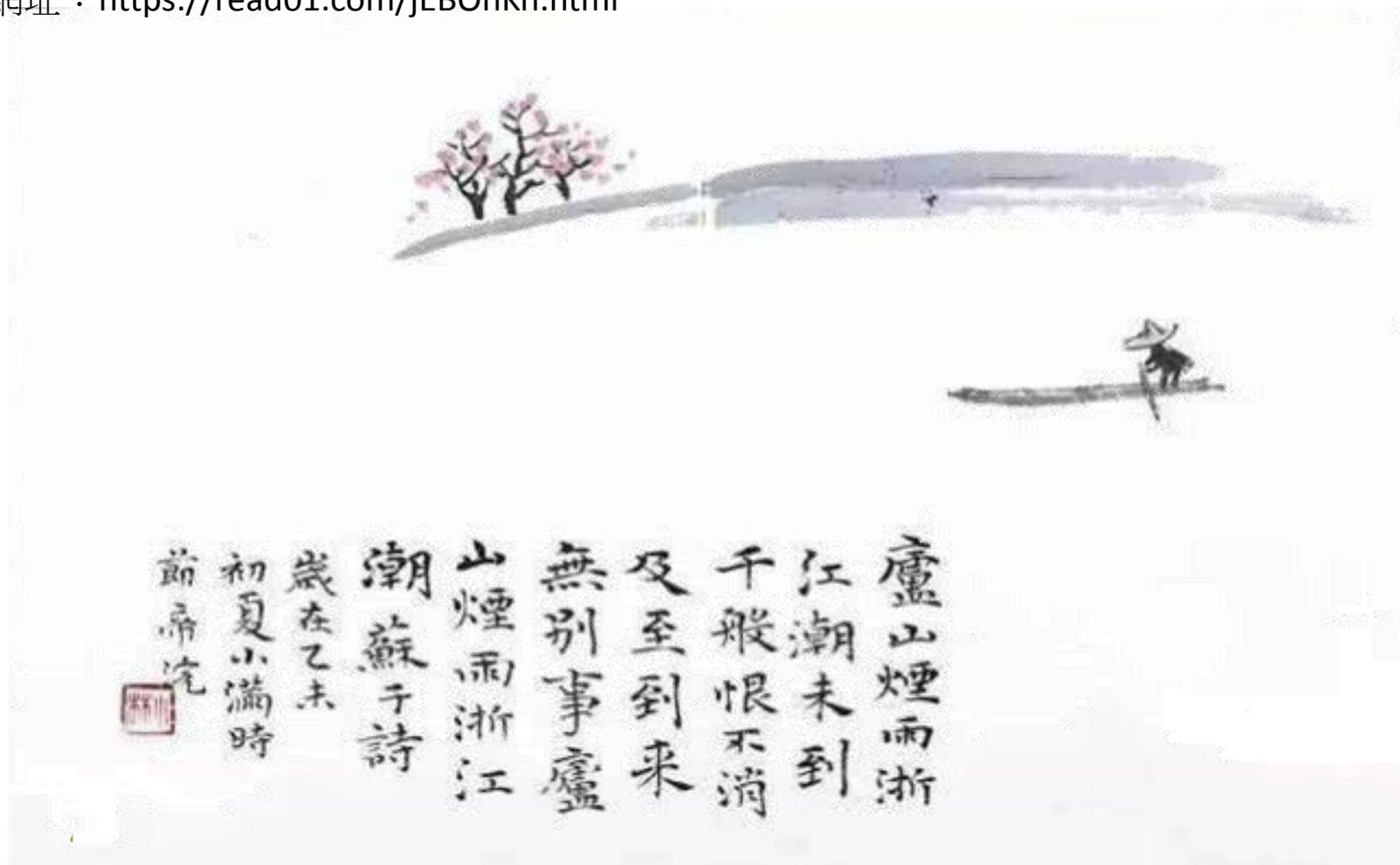
- 正念力/後設覺察力
- 「欣賞、疼惜、支持、安撫、鼓勵」自己



蘇軾臨終絕筆詩，富有禪機，這種感覺似曾相識

2019/11/13 來源：琴棋書畫詩酒花

原文網址：<https://read01.com/jEBOOnKn.html>



Before Mindfulness Training

Yuck. gum!



I'm so mad!



Event

A problem
or challenge



Reaction

Feelings and
behaviors

After Mindfulness Training

Yuck. gum!



I'll take a mindful minute.



No biggie.



Event

A problem
or challenge



Mindfulness

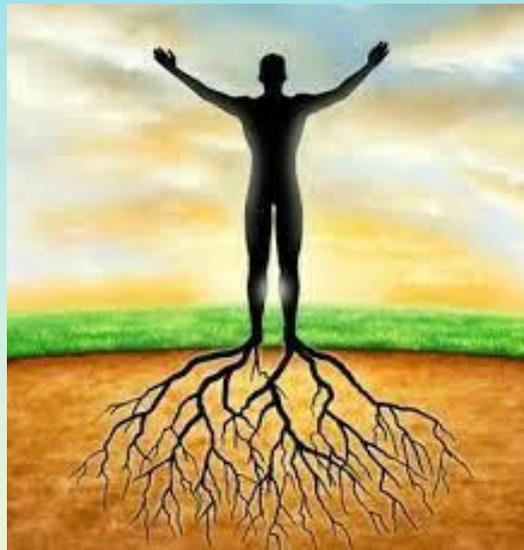
Space between the
event and reaction



Reaction

Feelings and
behaviors

穩住自己的接地練習





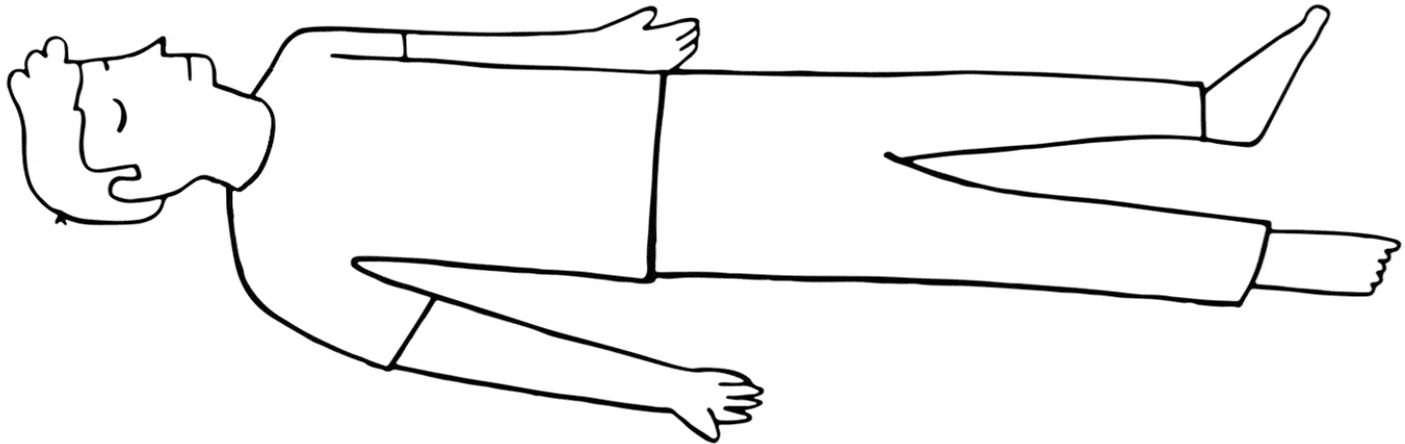
你現在感覺怎麼樣？
你平靜了嗎，還是
再做5次呼吸？

杜家興 臨床心理師
譯自且版權為 childhood101.com

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

“自我按摩 + 感恩身體”

FB社團：正念教育 杜家興 臨床心理師



- 若身體有不舒服，可以先用手掌揉一揉該部位，然後與之對話：
- 第一遍說：
 - 我 注意到 身體的這裡（也可以說出不舒服部位的具體名稱，例如腹部、胸口、心窩...等等）非常的不舒服（或你的任何感覺，例如緊繃的、刺痛的、....），我承認這是我從過去的生活累積到現在的結果，我想對你（身體不舒服的部位）說「對-不-起，請原諒我！」
- 第二遍說：
 - 我 注意到/回想起 你（身體不舒服的部位）從過去生活到現在的陪伴與協助，有了你，有了我生命中的許多美好，「謝-謝-你！」。
- 第三遍說：
 - 從現在開始，我會用健康的觀念與方法與你相處，「我-愛-你！」

正念身心按摩

• 梳頭、擴胸、揉腹、按摩腳

※膀胱經、膽經左右各有一條
含督脈共五條



功效 緩解頭痛、消疲勞

方法 順著經脈，由額頭
往後頸部梳

時間 梳3~5次(晚上佳)
3~5分鐘/次



iFit

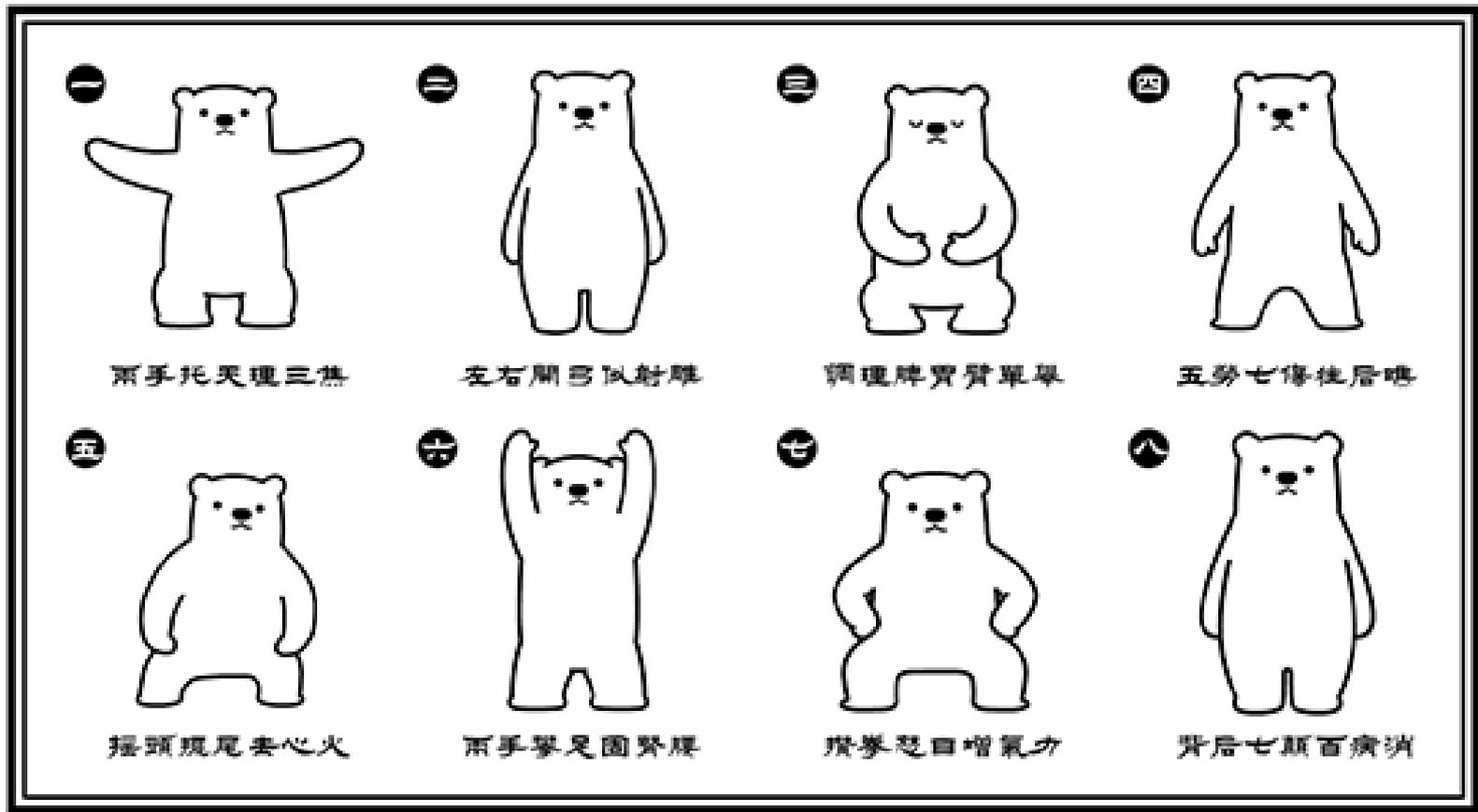
正確按摩肝膽經 腿部曲線更緊實

- ◎ 肝經－位於大腿內側
- ◎ 膽經－位於大腿外側



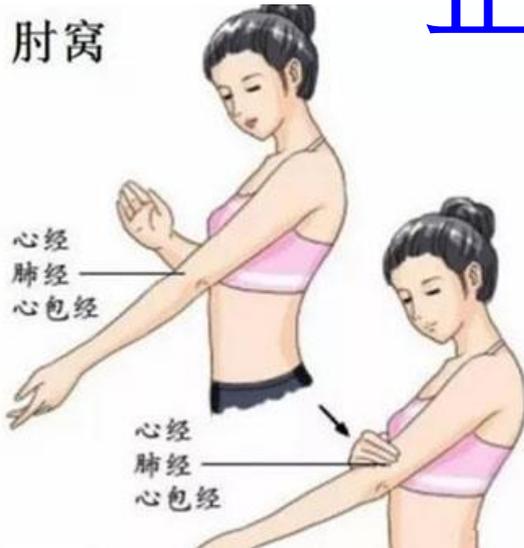
正念身心按摩

- 正念伸展：振翅遨翔（或八段錦）
 - 吸氣時抬起雙手；吐氣時展翅遨翔
 - 停氣時，雙手落下



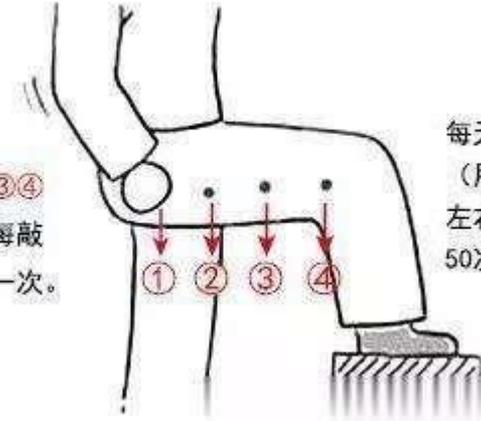
正念身心按摩

肘窩



方法：

如图①②③④
四个点，每敲
打四下算一次。



每天敲打
(用点力)
左右大腿各
50次就可以了。

- 拍經絡

- 手臂內側（上肺經、中心包、下心經）

- 大腿內側（肝經脾經）外側（膽經）

- 墊腳尖、蹬腳跟

正念導向心理調節練習

杜家興臨床心理師



- 一、**我**在手後面
- 二、**痠麻漲痛**在這裡，我在這裡感受、分辨、觀察它
- 三、**聲音**在那裡，我在這裡聆聽、分辨、觀察它
- 四、**人事物**在那裡，我在這裡觀察、分辨
- 五、**過去記憶**在腦海裡，我在這裡感受、分辨、觀察它
- 六、**這個想法**在腦子裡，我在這裡標記、分辨、觀察它
- 七、**這個衝動**在身體裡，我在這裡感受、分辨、觀察它

唱頌正念練習



- Kirtan Kriya Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=jfKEAiwrgeY>

— 手指動作：象徵誕生、生命、死亡、重生

— 唱頌要求：出聲、小聲、默唸、小聲、出聲

- 綠度母心咒

<https://www.youtube.com/watch?v=KSHzIyf9oHg>

一杯水的靜心冥想

視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺



三分鐘呼吸空間

「穩住自己」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
- 想像光或能量由內往四處擴散

三分鐘呼吸空間

進階練習

- **Aware – 覺知**

端莊的姿勢，我的內在體驗
（思想、情緒、身體感覺）
是什麼？

- **Gather – 聚集**

直接全神貫注於每次呼吸，
入息與出息

- **Expanse – 擴展**

將覺察的範圍擴展到整個身
體、您的姿勢和臉部表情



以正念對待聽見的聲音



做對自己
有幫助的事

順著情緒
來反應



覺察力

慧性
定習
戒舊
事住
遇忍
調身
等候
以報
調佳
心音

信念/價值觀

事件



想法

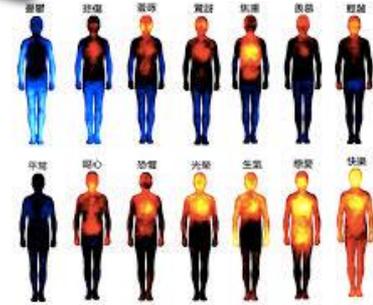
自動浮現
習慣浮現

情緒
反應



感受

生理
反應



行為

帶出結果？



拉出距離，以調整
我與事件/想法/感
受的關係

分析想法
調整想法

A Mindful S.N.A.C.K.

正念的秘訣：SNACK

當你感到有壓力、受不了或處在不確定的狀況下，給自己一些時間來平靜與覺察。

S

Stop

停下

不管你在
做什麼，請
停下來

N

Notice

觀察

你內心和周
遭都怎麼了

A

Accept

接納

不管是什麼讓
你煎熬（時間、
小孩、睡眠等
等），就承認
現狀，不要說
是好是壞

C

Curious

好奇

對自己的體驗
和周遭世界，
向嬰兒那樣保
持好奇並加以
探索：我現在
感受到什麼？
我此刻需要什
麼？

K

Kindness

仁慈

用仁慈的方式
對待自己和其
他人（的錯誤
或所有狀態），
然後觀察這樣
做將如何幫助
狀況回到常軌

練習：舒服自在地保持靜默



自己安靜地坐著，可能有點不舒服，特別是如果您有一段時間沒有做靜心/冥想或在生活中承受了較大的壓力時。

以下提供了一個練習，讓你輕鬆、有品質地與你的內心世界共處。

舒服自在地保持靜默

通過鼻孔深吸一口氣，然後通過嘴呼氣

- 三回合八次呼吸（38呼吸法）
 - 交替式呼吸：左/平靜淨化；右/活力能量
-
- 深長呼吸：穩定、深層按摩
 - 吐氣長：穩定、減肥
 - 吸氣長：有氧、有精神
 - 快速呼吸：釋放、淨化
 - 止息：提升血氧、修復機制
 - 交替鼻孔呼吸：強力吐氣：釋放壓力與能量阻塞
 - 嘴(快速/慢速)呼吸：冷卻你的身心系統和想法

舒服自在地保持靜默

- 凝視你周圍的環境片刻，讓你的心好好認識這個空間.....，然後慢慢地將你的注意力轉回到你的內在，試著聚焦在你呼吸的入息和出息。
 - 如果你分心了，請一遍又一遍地將你的意識/覺察帶回到呼吸上。
- 完成後，請以0~10分代表你這次練習時的困難程度

練習日誌：自在地保持靜默

練習日期	練習時長	難度級別	反思（寫在這裡或日記裡）

1 = 輕鬆（感覺輕鬆，時間過得很快，可以坐得更久）

5 = 中等（有點煩躁或心煩意亂，但能一直坐著）

10 = 困難（身體或精神上太不舒服，不能坐下來練習）

如何與您的情緒共處？

(杜家興心理師的修正版本)

1. 邀請自己停下來
2. 用文字形容您的情緒
3. 以不評價的方式承認、允許和接納這些情緒已經發生
4. 保持好奇心去觀察您為什麼會有這樣的情緒
5. 練習以自我疼惜的方式對待自己



當你被憤怒和焦慮控制住時，
不妨嘗試看看最近熱門的 **RAIN** 冥想療法！
帶你一起對抗內心深處潛藏的負面聲音和焦慮。

1. Recognition 辨識自身的感受
2. Allow 不評判允許自身感受存在
3. Investigate 觀察感受的歷程
4. Non-identification 不陷入、拉開距離

RAIN 冥想療法

四步驟甩掉內心煩悶

對付憤怒用的正念技巧叫做RAIN

- ①Recognize（認知）
 - 認知到自己心中產生怒氣。
 - 不把憤怒和憤怒的自己畫上等號。
- ②Accept（接受）
 - 接受產生了怒氣這項事實。
 - 不對此事實做價值判斷，容許其存在。
- ③Investigate（調查）
 - 檢查自己生氣時身體有何變化？
 - 心跳有何變化？
 - 身體是否有哪裡很緊繃？
- ④Non-Identification（保持距離）
 - 不將自己的情感視為個人問題。
 - 拋開怒氣，把它想成是「別人的事」。

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

放鬆肩膀
手/腹/
腰/腿

頭和身體輕鬆地端正坐著



也可雙腳散/單/雙盤地坐在地板

3. 專注在呼吸上



注意力集中
在這裡

或這裡

或這裡

4. 感覺氣息的進與出



吸氣
吐氣

升起
落下

5. 注意浮現的各個想法

做這個練習值得嗎？有
好多事要做？好～無
聊。我是不是做得不對？
阿～等會要吃什麼？

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



讓它通過

平靜地讓想法過去，藉由專注在呼吸而回到當下

入息
出息

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



嘗試練久一些

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