

## 正念減壓團體於科技大學的七週帶領體驗與反思

關鍵字：正念減壓團體

正念為基礎的治療模式是近幾年相當熱門的主題，在許多研究也證明正念能有效改善負向情緒提升心理健康（Keng, 2011; Hofmann, 2010）。筆者於精神科專科醫院實習期間也深切感受到住院病患在長期的正念活動練習下也能夠獲益。並且活動的方式簡單易用，不論在個別或是團體情境中，只要掌握活動精神與主要概念，對於教學者和學習者都是一個相對有效、安全且易學的做法。

方案內容：

本次團體主要使用抗癌自癒力－正念減壓八堂課（石世明，2016）書中之團體活動設計，引用並修改書中使用媒材與內容以符合一般大學生適用之內容。在原設計上是八週團體，因考量時間因素，將最後兩週之團體內容進行合併。

團體成員招募與進行方式：

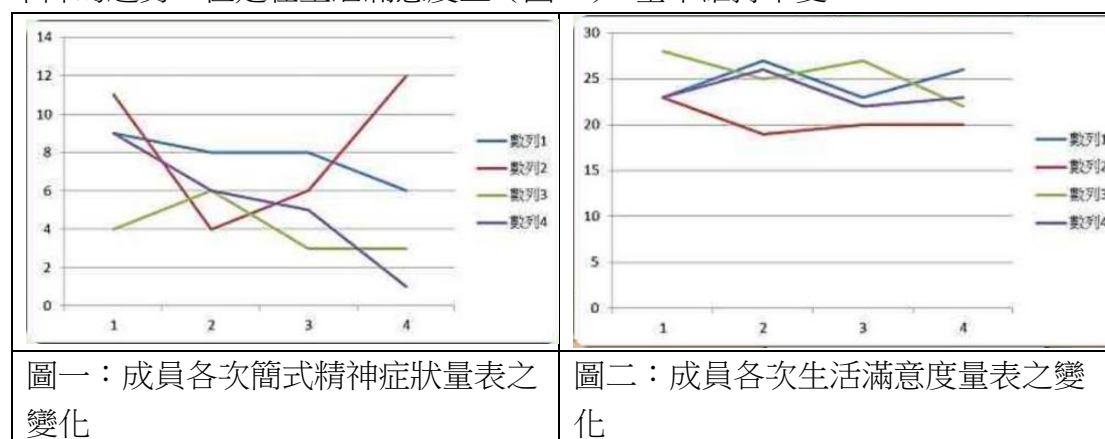
團體成員招募的方式藉由校內平面媒體與電子信件宣傳，共招募 11 人最後實際參與成員 4(2 男 2 女)人進行共 7 週之團體。

評估工具與施測：

團體在第一次與每兩週進行資料的蒐集。使用工具為簡式精神症狀量表(王裕庭，2008)與黎士鳴與謝素真(2008)所編制的生活滿意度量表，兩量表皆有良好的信效度。

成效評估：

由圖一可以看到成員整體在精神症狀量表的分數，隨著團體的進行有逐漸下降的趨勢。但是在生活滿意度上（圖二），基本維持不變。



總結：

- 正念為基礎的八週團體可以提供新手團體帶領者一個安全和結構化的環境去熟悉團體動力與練習團體技術，同時也可以讓產出一定的效能，維持持續帶領的動力。
- 團體本身可以提供成員一個安全的環境，去熟悉何謂團體和心理學的概念，並做初步的自我揭露與學習人際技巧。
- 團體本身高結構的設計，較難以就個人議題深化，但可以提供成員轉介其他符合需求之團體或個人諮商。
- 團體本身能夠減少負向情緒，但增強幸福感或正向情緒仍須要引入其他心理教育與正向心理活動。