

一、研究題目：高中生短期正念減壓團體之示例

二、研究目的和目標：

(一) 了解現今社會高中生可能面臨的壓力源。

(二) 探討正念團體有效於高中生減壓的重要因素。

(三) 設計適合高中生之以正念為基礎的減壓治療團體方案。

三、研究設計：

(一) 研究設計及文本取樣

本研究採文本分析法，以校內圖書館電子資源索引為文本的來源，包含資料庫、電子期刊、學術資源索引等，文本的類型則以碩士論文與期刊為範圍，採立意取樣。

(二) 設計團體方案：

團體方案之形成為藉由研究者所參與的工作坊和課程中所收集之資料、正念減壓相關的書籍、過往的經驗與專家效度之建議設計而成。

四、研究結果：

次數	單元名稱	單元目標	活動內容摘要
一	從心開始	1.認識彼此與建立關係。 2.澄清成員對團體的期待並建立告人餐與的目標。 3.訂定團體規範。	1.心的相遇 2.心的條款 3.心的交會
二	情緒搜查隊	1.引導成員認識正負向情緒。 2.引導成員覺察與辨識身體、想法與情緒在面對正負向事件時的反應。 3.引導成員練習正念活動：專注在感官的覺察。	1.主要活動： (1)情緒黑白配 (2)身體變變變 (3)葡萄乾之戀 2.總結活動—正念瑜珈 3.回家作業—食禪與生活禪練習
三	壓力伸展台	1.引導成員討論與認識壓力源。 2.引導成員面對在壓力下的情緒、想法與行為。 3.引導成員練習正念活動：專注於呼吸並學習觀察情	1.主要活動： (1)壓力，好不好 (2)我與壓力 (3)能量大解放 2.總結活動—正念瑜珈 3.回家作業—三分鐘呼吸練習

		緒與想法。	
四	迎接新生活	1.引導成員接納自己的身心靈，並學習不批判。 2.引導成員學習照顧自己的情緒與生活。 3.引導成員學習於生活中實踐正念練習。	1.主要活動： (1)人生舞台劇 (2)希望與祝福 2.總結活動—正念瑜珈

註：每次團體開始時都會先複習上星期所學的正念活動，檢視學生的家庭作業，並鼓勵學生們持續練習。

五、結論：

一、小結

這套高中生正念減壓團體課程因考量到經費與時間上的限制，因此僅規劃四週的團體課程。觀之其它文獻，依照課程設計者的作法不一，似乎沒有既定的模式。但如同正念減壓療法的創始者Dr.Jon Kabat-Zinn所言，正念減壓療法要發展的是一種自覺的生活藝術，接納當下一切的生活能力（雷叔雲譯，2008），最重要的是持續的練習，但不是變成死板的例行公事。

關鍵字：正念、正念減壓、MBSR