

# 新手團體領導者帶領正念減壓團體的省思

陳燕琪、謝芯寧

國立彰化師範大學

輔導與諮商學系婚姻與家族治療 研究生



## 研究目的

正念減壓 ( Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR ) 團體課程，由美國麻省理工學院分子生物學博士卡巴金

( Jon Kabat-Zinn ) 於1979年所創 ( 胡君梅、吳毓瑩，2013 )。覺察是正念減壓訓練的核心，與心理治療或諮商指出的覺察，差異在於正念減壓的覺察是非工具性，且強調與當下呈現的一切充分同在 ( Being )。全然地與當下身體同在是正念減壓訓練的目的，因此透過身體覺察練習，如腹式自然呼吸、身體掃描、正念瑜珈等是重要的學習。本研究將探討正念減壓的效果，觀察正念減壓團體對同儕之間帶來的影響，以做新手培訓及實務上的練習。

## 研究設計

本研究之團體為結構化的正念減壓團體，結構性的正念減壓團體所有的活動都緊扣覺察這個主題，不論是對呼吸、身體感覺、心理感受等的覺察。邀請10名碩一的學生在新手領導者的帶領下參與單次的正念減壓團體體驗，以正念飲食和正念呼吸作為該次團體體驗與練習。團體結束後，透過觀察員的記錄及團體成員之回饋及感受的分享，探索新手領導者帶領正念減壓團體的反思與限制。

## 結論

新手領導者在帶領正念減壓團體需要讓成員與自己同在，讓成員可以在團體的體驗中有機會與自己的身體和心靈上放鬆和與自己對話。讓成員更回到自身的感受層次上，才能讓成員在正念減壓團體有更多的體驗。新手領導者希望可以透過正念減壓團體幫助對自我照顧感興趣的夥伴共同參與，把自己照顧好後繼續在助人專業上與他人互動時更有力量。

關鍵字：正念減壓、團體、新手領導者

## 研究結果

新手領導者帶領正念減壓團體的省思：

1. 新手領導者期待可以照顧每個成員，希望在團體進行過程中可以讓每個團體成員都有機會表達自己想法，活動進行前後不斷留意哪些團體成員還沒說話，因此在不斷邀請的情況下，團體的中後階段，變得有點刻意讓成員表達想法或說話，但未必是成員當下想要說的話。未來在進行正念減壓團體時可以讓成員與對於自己的感受進行更多的沉澱，讓成員可以有更多的機會與自己同在。

2. 正念減壓團體會專注在一個體驗活動上，讓團體成員有更多時間可以感受正念活動帶給自己的感受，因此在活動設計上可以讓團體成員進行一個體驗活動，讓成員在進行體驗後與自己展開對話。正念飲食與正念呼吸是打開五感和專注在當下，透過核對團體成員的感受，並檢視活動中諮詢的傳達也是非常重要的一環。

3. 團體成員與觀察者在回饋中發現，新手領導者在邀請成員入座時可以讓大家自由的找到舒適的位置，讓團體成員可以對環境與空間有更多的探索，未必要以傳統團體以繞圈的方式就坐，未來在進行正念減壓團體過程中對新手領導者是重要的考量。

