正念減壓 Mindfulness

談 A Survey about the Nurses' Single-Mindedness & Multitasking, and Mindfulness-Based Stress Release Training

護理工作者的專注程度與正念減壓訓練

壓力，
成了現代人的必備煩惱，
與壓力共處，
是現代護理工作者的必備能力；
在時間不夠用、
事務又繁重的情況下，
就想一人多工、一心多用，
不久壓力又上身，
情緒無法釋放，
連身體也拉警報……

正念減壓訓練
需要日日、時時的練習，
練習正念，觀察自己的呼與吸，
覺察當下的身心感覺，
不抵抗，不批判，
保持覺醒，確實傾聽，
活在當下，
讓自己快樂又自在……

■ 文 | 張凱雁 臺北慈濟醫院護理部督導

成為護理主管之後，有些話變得很熟悉，例如：「我覺得壓力好大」、「我好怕獨立之後沒辦法」、「我都睡不著」、「我覺得我不適合護理師這份工作」、「我要離職」……。近年來，第一線直接提供照顧的臨床護理人員，於職場上除了需背負著照顧病人協助進行治療，同時需面對與承受病人與家屬身心負荷，造成護理人員面臨壓力過大、疲憊、離職率高甚至人力不足的窘困，因此培養護理人員具備「與壓力共處」的能力，能自我調適，是當務之急。

網路與智慧型手機的普遍，讓每個人在每個時刻都能接收資訊，而且不只是文字，還可能是聲音、甚至是影像，的確就是資訊爆炸的年代。相對來說，就是隨時都可能被打擾、隨時都可能分心。雖然很常聽到「活在當下」、「把握當下」這樣的字眼和提醒，但實際狀況是，常常發現心思在下一秒飄到很遠的地方去了；「壓力」，更似乎成了每個人的「必備」煩惱。

所以，本期封面故事的問卷設計主要是希望了解護理人員本身工作的情境狀態，藉由幾個問題請大家反思自己在工作或生活時專注與否，接著也分享近年「正念減壓課程」在臨床推行，帶給護理同仁的幫助。希望所有的護理人員，能享受在工作時工作，在放鬆時放鬆的快樂；因為，助人工作者唯有將自己的身心照顧好，才能進而提供病人更好的照顧。

問卷基本資料統計

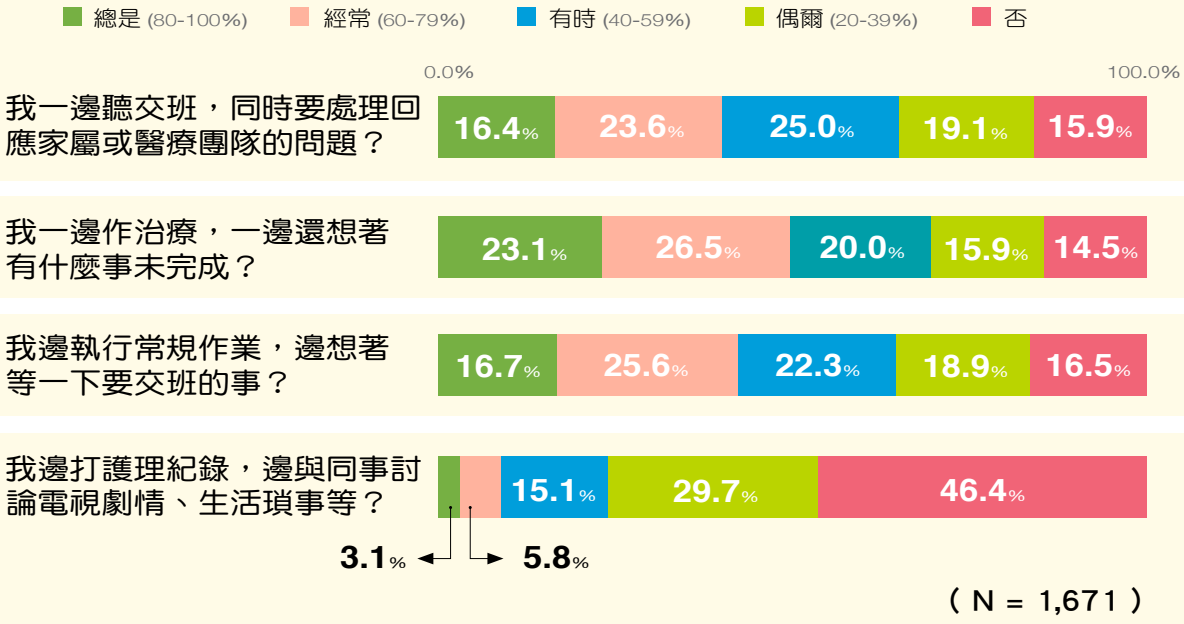
性別	人數	%
女	1,608	96.2
男	63	3.8
總計	1,671	100.0

職務別	人數	%
護理師/士	1,371	82.0
副護理長	57	3.4
護理長	75	4.5
督導以上	17	1.0
個管師(功能小組)	55	3.3
專科護理師 (含資深護理師)	96	5.8
總計	1,671	100.0

職級	人數	%
N	607	36.3
N1	290	17.4
N2	582	34.8
N3	133	8.0
N4	59	3.5
總計	1,671	100.0

年齡	人數	%
≦20歲	103	6.1
21-25歲	569	34.1
26-30歲	302	18.1
31-35歲	275	16.5
36-40歲	216	12.9
41歲以上	206	12.3
總計	1,671	100.0

1 這一星期……



交班常被中斷　同步多工省時間

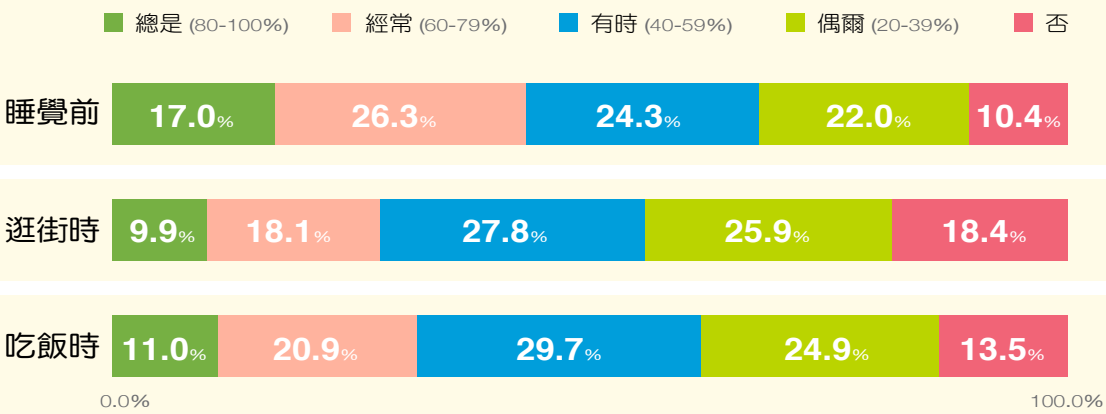
此次問卷統計，六家慈濟醫院共回收1,671份有效問卷。

首先請所有人回想過去一星期，自己工作時的狀況。在「一邊聽交班時，同時要處理回應家屬或醫療團隊的問題」，選擇「總是」與「經常」有40.0%，表示有四成的人在聽交班時，有被打擾中斷的情形。僅15.9%人員無此困擾。

對於新進同仁而言，除了需要熟悉護理常規與認識繁複的檢查與治療方式外，如果工作上常常被打斷或干擾，就容易因緊張而亂了手腳，一旦啟動自亂陣腳模式，接踵而來的就可能是治療無法按時完成、延誤交班、擔心學姊責罵，甚至導致給藥錯誤等一連串的影響。回顧異常事件發生原因，以給藥錯誤為例，訪談曾經給藥錯誤的同仁，發現多半是在給藥的期間被病人或家屬中斷後，回過頭來無法立即回到當時給藥的情境，沒有再次仔細核對而導致給藥錯誤。

而在「邊作治療，邊想還有什麼事要做」、「邊執行常規作業，邊想等一下交班的內容」這兩道問題，各選項的百分比滿相近的，前者選擇「總是」與「經

2 **在以下時刻，會想著另外一件事，如工作、家庭、未完成的事等等？（N = 1,671）**



常」有 49.6%，後者是 42.3%。護理人員於臨床工作經常是處於多工模式，觀察造成同仁多工模式原因，其中一點即是因為面臨時間壓力，多數同仁們希望快速把事情做完，盡可能同時兼顧一件以上的事情。當然，每個人都想「一心多用」，但要有一定資歷的同仁才有這種手上不停、但腦子裡忙著運作，節省時間、加快效率的「多工作業」能力。

年輕人慣用社群網站、即時通訊軟體，剛到臨床也捨不得錯過。臨床上發現，新進同仁人手一機，24 小時不離身，就連上班期間還是把手機帶在身上，時不時的拿出來檢查是否有訊息進來。詢問學妹，學妹表示要時時掌握朋友的動態，是讓自己安心的。我們享受著網路帶來的樂趣與效率的同時，要練習正確使用，以免反被網路吞蝕，因為，在工作情境中出現這樣的行為其實潛藏著出錯的風險，當我們在查閱網路訊息、朋友動態的同時，萬一忘了時間的存在怎麼辦？也可能發生無法專注工作，同時容易遺漏病人照護上重要的訊息。

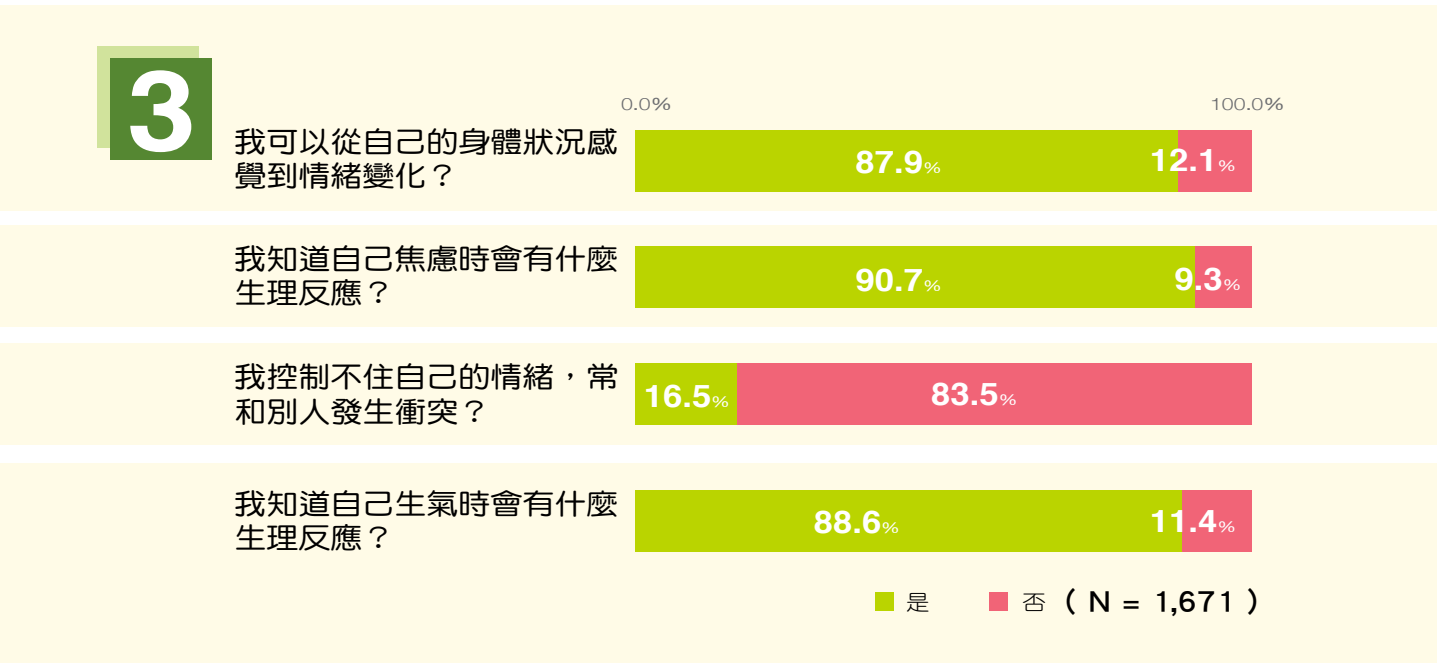
當問「邊打護理紀錄，邊與同事討論電視劇情、生活瑣事」的狀況，得到的答案與前三道相反，「總是」與「經常」的比例是 8.9%，選擇「否」的有 46.4%，將近一半。就個人經驗來看，除了新人，大部分的護理同仁已練就在工作中偶一為之的「聊八卦」、「不用大腦的談點生活小事」，或者是閒聊互相關心一下，也算是一種紓壓的方式，可是如果事情需要絕對的專心，就會立刻閉上嘴。

睡前思緒紛飛　正念引導減壓

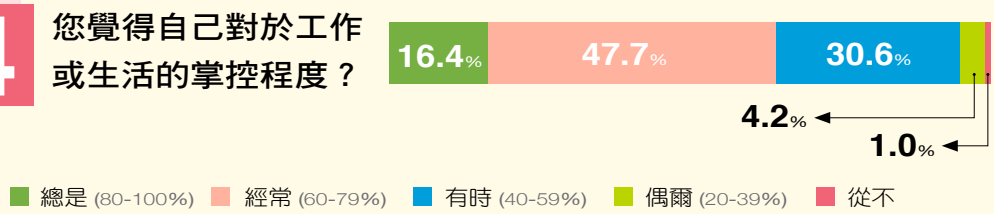
你有沒有那種經驗，例如在跟家人吃飯的時候突然想到，「啊，我交班的時候忘了講 XX 床病人的情緒好像不太穩」，在工作的時候想著「這一刻如果在海邊度假就不用受這個氣了」……所以接下來的問題問大家在「睡覺前」、「逛街時」、「吃飯時」這三種情境下，腦中思慮的聚焦狀況。結果發現護理師在睡覺前會東想西想的比例偏高，「總是」與「經常」合計 43.3%，而在逛街時，「總是」與「經常」想到其他事的比例是 27.9%，相對偏低，是不是表示在逛街時都腦袋放空，真的比較放鬆，所以不少人都愛上街逛逛。不知在網路上逛街購物有沒有同樣的效果。這三種情境也得出一個簡單的結論，大部分的人，在做這一件事的時候，腦海裡想著其他事的比例頗高，好像這已經成了正常現象。不過，當腦中累積了太多思緒，形成的壓力若沒有適當的釋放，就不太好了。

我們都知道壓力會導致情緒不穩，焦慮、煩躁易怒、衝動、倦怠、缺乏動機、沮喪與憂鬱。美國的喬．卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）創辦的「正念減壓訓練」（MBSR，Mindfulness-Based Stress Release）讓醫療從業人員多了一種身心療癒的方式。

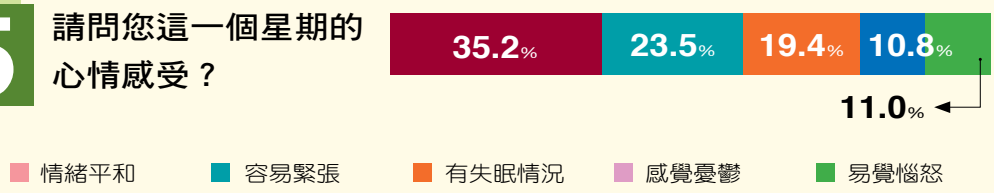
卡巴金博士和其同事早從 1985 年起於麻州大學醫學院為醫學系學生教導正念，陸續也在國際間的大學醫學院開辦正念課程。卡巴金博士 2003 年的一項研究發現接受過正念減壓訓練的員工，象徵「正面積極情緒」的大腦左前額葉



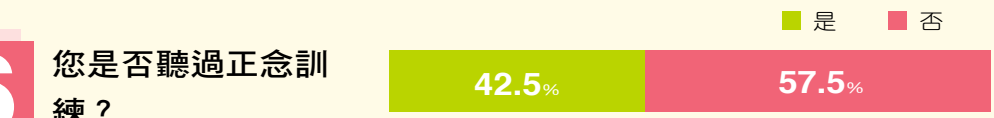
4 您覺得自己對於工作或生活的掌控程度？



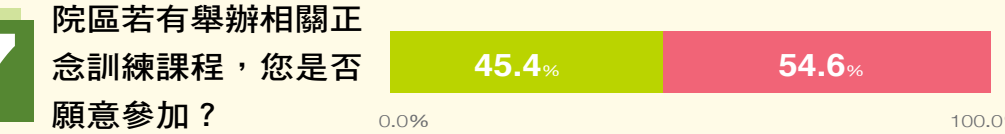
5 請問您這一個星期的心情感受？



6 您是否聽過正念訓練？



7 院區若有舉辦相關正念訓練課程，您是否願意參加？



（N = 1,671）

的活動，相較於未參加訓練的對照組員工，有相當活躍現象。研究顯示，醫護人員經過正念訓練與練習能減少醫療疏失；自我覺察力的訓練提升、更能專注聆聽病人、因而改善醫病的溝通，帶來更好的照護品質；自我覺察力也有助於避免壓力，減少疲潰、憂鬱、焦慮的症狀，同時增加同理心和自我悲憫，減少疲憊。

當我們太忙碌、或是用慣性在做事時，可能會忽略自己覺察的能力，不管是身體或心靈。那麼，護理同仁對自我身體的覺察能力如何？

護理師多半可以從自己身體狀況感覺到情緒變化，佔 87.9%，且知道自己焦慮與生氣時會有什麼生理反應分別佔 90.7% 及 88.6%。而調查結果中有 16.5% 護理人員發現自己會控制不住自

己的情緒，常和別人發生衝突。

所謂的正念練習，重點是在於把心放在當下正在做的事情，把心放在當下的身心感受上，知道自己的身心當下正在發生什麼事，不抵抗、不追隨、不受無意義的擔心和憂慮造成的壓力影響，讓自己更加的專注當下、平靜和放鬆。

曾接受過正念訓練的學妹分享，假日和孩子去放風箏，但突然想到病人的事，這時，她以正念來察覺，她看見自己擔憂著病人的念頭，並要自己做出選擇「我要繼續想著病人的事，還是要先專心與孩子放風箏」。學妹分享，初期在練習正念的時候，頭腦裡會不斷有訊息跑出來，無法控制；想著工作安排，想著小孩的生活起居，想著晚餐，想著家庭旅遊，想著主管的指導，總之想法很多；但在練習正念的過程，透過老師的引導語，告訴自己沒關係，慢慢來，透過呼吸，再把注意力溫柔的拉回到自己的呼吸上，一次又一次的練習，感覺自己愈來越能專注，焦慮的程度也逐漸下降。現在學妹在臨床工作上即便遇到了情緒較有困擾的病人鬧騰著，她也能展現從容不迫的樣貌。而現在的她仍持續練習著正念。

強化自我照護能力　適時紓解安身心

護理人員有 64.1% 可以經常掌握自己工作與生活狀況。但在過去一個星期的心情感受，情緒平和的人僅佔 35.2%，容易緊張佔 23.5%，有失眠的狀況佔 19.4%，感覺憂鬱佔 10.8%，容易惱怒則佔 11.0%。整體而言，偏向負面的情緒竟佔了 65% 之多，如果任何一個「壓力鍋」爆炸了，對於整個單位甚至護病關係、醫護關係都會是很大的衝擊而難以承受的。可見護理人員的情緒壓力是需要被協助解決的，才能避免長期的情緒壓力導致衝突與人員流失。

本次調查中發現有 57.5% 同仁未聽過正念訓練，但仍有 45.4% 願意參加相關正念訓練課程。

2014 年起，醫策會致力於推動職場彈力 (Resilience) 課程，課程內容包含「正念減壓」。而目前「正念減壓療法」在臺灣已被學校、企業等機構廣為應用，並擴展至醫療和心理學領域。臺北慈院由身心醫學科醫師與心理師辦理了「正念減壓八週工作坊」，讓有興趣的同仁可以完整的參與訓練課程，目前已辦理了兩個梯次。而護理部除了每年定期舉辦的「壓力處理與調適管理」、「工作壓力調適方法與應用 (實作)」課程，也曾辦理護理主管正念減壓工作坊，與正念減壓研習會，從大堂課程的概論、體驗，到小班制的實作與練習，期望讓同仁可以藉由認識正念、練習正念，療癒自己。

醫療院所不只是照顧病人安全，同時也需要關心了解員工的身心健康，利用各種課程與訓練，希望護理人員將正念內化，培養調適壓力的能力，增加自我照顧的能力，並進而推展到病人照護上，創造和諧的護病關係。

練正念 斷雜念

Keep Practicing Mindfulness to Stay Focused

■ 文 ｜黃秀燕　臺北慈濟醫院身心科日間病房護理師

正念，剛聽到時直覺以為是正向思考，了解之後，才知道跟佛教的禪修有關。

不批判　感受念頭自來自去

第一次正式接觸正念是在單位心理師所辦的讀書會，書名《正念的感官覺醒》，內容多與佛法相關。因為在我們醫院工作已經一段時間，期間斷斷續續接觸佛法，讀起來不會太陌生，尤其是參加精進營的繞佛繞法，感覺與正念的概念最為相近。

在繞佛繞法時，須將自己的注意力專注在腳下，並配合著佛號聲，這就如同正念所教：感受自己身體在當下的感受。此時由身體裡所傳出來的感受可能是不舒服的，可能是輕鬆、或是從不曾有的感受，不做任何的批評，就只是簡單的「感受」。而在感受過程所出現的想法就讓它出現，也不做批判，讓它來也等它走，感受當下真切的自己。在正念裡沒有對錯，只有感受，就好比是以客觀角度真切的體驗著自己所感受到的，這也讓自己想起之前聽過的一段話——讓自己的感受就像一片雲，從遠端飄來，經過自己後，慢慢的再飄走，你感受的就是一片雲，就僅僅只是一片雲。

自己參加過院內所舉辦的正念減壓團體後，特地在上班時練習正念身體感受。

平日上班時，自己總是隨時上緊發條，心想這時應該是最容易分心的時刻。果然，在練習時發現真的會出現一些岔出來的想法，雖然很短暫，但還是被自己感受到了。

練習正念覺知　內化在生活中

舉例來說，工作時事情一件接著一件來，腦中也轉不停，想著怎麼處理這件事、那個報告明天要交出來我還沒有弄好……等，這些事件一直在腦中不斷盤旋，擔心

攝影 / 余翠翠

自己做不好、完成不了主管交代的事，或是質疑自己能力不足才處理不了……。當這些情緒不斷的出現，接著就可能出現身體的狀況了，有可能會心悸、失眠、冒冷汗、腹瀉、身體發抖、莫名恐慌、害怕、逃避等一連串的不舒服感受。如果在這個時候有一種方式，可以讓自己的腦袋不要再被這些事件佔據，也就是阻斷這些強烈的思緒，那後續那些情緒及身體狀況就會得到紓解。這個方法，就是正念練習。

經由反覆的練習正念，讓正念可以運用在生活，不斷的去覺察自己當下的感受，但不做任何的情緒反應，就只有感受，只是感受，這些過去不曾使用過的方法，是需要練習的，透過練習讓正念的認知成為一種自動化思考，就可以靈活運用在生活中的每一個時刻了。

在近一次上課分享，自己會去想這樣做正念練習的目地是什麼，自己左思右想還是找不到答案，同學表示也想過這樣的問題，最後她說，正念應該沒有目的，它就只是讓我們專注在當下。聽到這，自己細想，人的壓力煩惱來自擔憂未來、懊悔過去，如果真的讓自己只在當下不去思索其他，壓力煩惱是否也就不會存在。

目前自己還在持續學習正念，也期待在學習後可以將自己的經驗帶給照顧的病人，讓持續受到情緒困擾的病人也可以因為學習正念後讓情緒獲得紓解。我想這是我可以擴大學習正念的意義，也讓更多人可以獲得不同的自我照顧的方法。

善解當下 包容自己

Be Understanding at the Moment, Tolerate Me Myself

■ 文 ｜黃致閔 臺北慈濟醫院 RCC呼吸照護中心護理長

某日晨會聽到大夜組長的報告：「昨天晚上 CPCR 了兩位病人，其中某某大德從凌晨三點半一直反覆 CPR 到剛剛才結束……」雖然這兩位病人因病況不穩定，急救的情形屬預期之內並非突然，但在夜班及相近時間發生，忙上加忙，仍然對同仁造成不小的壓力及工作的負荷。

發現心結障礙　尋良方輔導轉念

看著精疲力盡的大夜同仁，慰勉之餘，我的眼光停留在昨夜兩位急救病人的主護學妹身上。

雙眼布滿血絲的她，無神的望著前方，我偕同她的臨床教師學姊帶著她到會議室先坐下來，輕聲問一句「還好嗎？」學妹一聽，彷彿開啟了眼淚的開關般，止不住的啜泣難以話語，學姊抱著她的肩膀安慰，我們一起陪學妹宣洩她的情緒與壓力，一段時間後，引導著學妹說出心裡的感覺。

她訴說著兩位病人的往生，對不能拉回病人生命的自責、對急救過程自己驚慌失措的挫折、及對生命無常的無奈，她難以釋懷。情緒平復後，即使學妹恢復了往日的活力，但日後再討論起這一天的過程，學妹仍然覺得自責與挫折，我和學姊也不斷的鼓勵、肯定、正向的思考引導，雖然學妹回應是「嗯，謝謝阿長，我知道，我會好好調適的。」但仍然感覺打開不了學妹心中那個結……

看齊古聖先賢篤信念　正念面對困難壓力

閒暇時喜歡看些歷史典故；至聖先師孔子周遊列國時，曾於陳國、蔡國之間困絕斷糧，史稱「厄於陳、蔡」，子貢問孔子「仁人廉士，窮改節乎？」孔子回答，如果在窮困的時候，就改變了氣節，怎麼還能算是仁人廉士呢？困頓之時，不改其志，磨難見信義，供後世景仰！司馬遷受腐宮之刑，發憤撰寫史書，欲「究天人之際，通古今之變，成一家之言」，完成了《史記》這部偉大的史書；蘇東坡被謫貶黃州期間，憂懷不喪志，寫下千古絕唱《赤壁賦》……闔上書本，懷古思今，古人賢士皆不乏困頓之時，何其艱難，但皆歷經磨難而終成就不凡，暗自思忖，何解？如何面對困難？如何面對壓力？在危難中如何自處？——「正念」就是答案！

卡巴金博士及他創辦的正念減壓訓練曾以「正念革命」(The Mindful Revolution)為題於 2014 年登上時代雜誌的封面故事並且風行全球，各行各界如：Google、APPLE、華爾街等都爭相投入學習正念，正念效果還經過科學研究證實，練習正念會增強腦部調控情感、專注力等能力。或許我們沒有古人的睿智，但正念的訓練正是強化我們面對困難面對壓力的良方，值得深入了解。

「阿長阿長，我知道要正向思考啦！」學妹會這樣跟我說。但所謂的正念不是正向思考，「正念」就是把「念」字拆開，上今下心，意即當下之心，自我覺察，不帶批判，不受情緒所控制，讓自己不成為思緒或情緒的囚犯，體察自己，讓自己獲得自由！是一種自我觀想後讓自己思緒「無為」（non-doing），然後聚焦，集中專注的面對當下，並得以突破困境，突破壓力。

這一念，就是「信念」，察覺當下，把握信念，正如孔子不改其志，蘇軾懷憂不喪志，擁有這一念，得以專注、集中、不批判、不情緒、不考慮壓力！

正念的思想引導，可以讓我靜下心來對自己做一個完整的觀想，讓自己包容自己，著眼於前方，重新地獲得能量！

感受自己的呼吸　不理會自己的情緒

後來，這位學妹在臨床工作又遇到瓶頸，在大夜班為病人執行晨間護理時，學妹總是想讓病人減少不適感而動作較慢，常常延遲下班，甚至偶而影響到下一班的照護處置，學妹對自己的能力又產生了自責與懷疑，甚至懷疑自己到底能不能勝任單位的工作。

跟學妹會談時，除了傾聽、鼓勵與支持外，我多了一個步驟，跟學妹說，在你心煩意亂時，試著感受一下自己的呼吸，感覺一下當下的周遭環境，什麼都不要想，讓你的感官包覆著自己，鬆弛你的肩膀，不評斷任何事物、不理會自己的情緒，包容自己的當下狀況，兩三分鐘也好，試試看！

學妹疑惑地跟我點點頭答應我，幾天後，她說，昨天晚上自己擔心事情做不完時很擔心，有試著「感覺」當下的周遭與自己，感覺雖然還是有點焦慮，但頭腦有清醒一些，不批判、不抱怨的感覺還不錯。

我想這就是正念所說的，不受情緒的束縛以及善解當下、包容自己的效果吧。

在臨床上，常見學弟妹學習及適應遇到障礙，面臨照護工作忙碌，慌了手腳也失了分寸，「當你感覺不到自己的呼吸時」就是要開始正念自我察覺的時候了。

感受一下自己的呼吸，專注在當下所做的事物，開啟你的正念，突破困境！

透過觀想自己，觀想三個精進之心：獅子勇猛心，做當下應做的事；駱駝耐力之心，看清我們把持的信念是什麼；赤子之心，恆持那一念初發心。上人的睿智，亦教導著我們正念的觀念：善解與包容不只是對他人，當面對自己時，「善解當下、包容自己」，賦予自己力量，突破當下困境，成就自己的不凡。

正念生活 快樂工作

Live Stays Mindful, Work with Joy

■ 文 ｜吳秋鳳　臺北慈濟醫院護理部主任

來自一封醫策會的邀請文件「參加臺灣正念工作坊為期八周的正念減壓課程」，當下第一個想法是「我不需要吧！」，因一向自覺面對事情都很正向面對，壓力調適上也沒出現過問題，雖然不需自己付費，但正值醫學中心評鑑作業準備期間，時間寶貴，本想婉謝。再細細思考「為什麼醫策會如此積極推動正念課程？」「為什麼近年來正念減壓課程如此受各機構青睞？」，一股好奇心，進入了正念減壓療程之旅。

區分事實與感受　專注每個時刻

進入教室的第一眼，沒有桌椅，只有瑜伽墊及輕音樂；坐定後隨著音樂及老師輕柔的聲音帶領下，深深的吸氣、吐氣，吸氣、吐氣……，引導大家專注在自己的呼、吸間，然後慢慢地轉移到身體的每一個部位；之後再以簡單的伸展操引領大家感受身體上的感覺。

過程中，耳邊傳來「當你發現心不在呼吸上，這就是覺察」、「如不小心睡覺了，也沒有關係」、「沒有對與錯，不做任何判斷」、「就讓自己完完全全活在當下這個時刻」……課程中不斷地學著覺察自己的身體、心思和週遭每一件事，而這些察覺並不是要我們壓抑自然的情緒或念頭，而是要培養、找回覺察力，觀察週遭人、事、物、覺察自我。並藉由有意識地、專注地呼吸，讓大量的氧氣進入腦子和肺臟，

使頭腦更清明、知覺更加靈敏。所以綜整正念訓練重要的學習課題，是提高專注力，觀察自己每個行為的起心動念，區分「事實」與「感受」，減少不必要的情緒雜念，且能覺察當下、勇敢面對及接受自己，學習專注在我們擁有的每個時刻。

反思，以往在學生時期，總會心疼一些很用功但每次成績都不理想的同學，常看他們花好多時間在看書，心裡也納悶，為什麼成績會不好？想想，應該與「專注」有關吧。當自己迷失又未察覺心思不在文字行間，也就是當心思沒有放在正在做的事情上，就會事倍功半。自己 30 幾年的職涯中，任何時刻都認真專注於當下所扮演的角色，勇於接受各種不同的學習機會，直覺似乎已把正念融入生活中，但經此次的訓練，發覺自己在行事當下常是埋頭苦幹，較缺乏察覺力，致有時錯過了一些美好事物的參與及領悟。

覺察當下　快樂自在

現代生活是「忙」或「盲」已分不清。一天 24 小時、一年 365 天中，我們有多少時間是被莫名的情緒與壓力左右？護理工作內容的屬性是多元性及不確定性，工

吳秋鳳主任（前排中）鼓勵所有護理同仁進行正念練習，珍惜當下，享受工作與生活的快樂。攝影 / 洪雅琴

作中常會被突來的狀況或事務干擾，而影響病人及自身的安全（如給藥、抽血、輸血、針扎等）。所以如何訓練同仁能專注於當下及查覺心念脫序，即時回到當下之情境，是我們身為主管要用心經營及積極努力的工作目標。目前具體的作為除了辦理相關訓練課程、鼓勵同仁參與及自我練習外，更重要的是主管本身也能有正向相關課程的訓練，並落實於每日晨會前 3-5 分鐘引導同仁練習正念，日復一日練習，我相信對同仁在職場安全、健康生活上有很大的幫助。

祝福每個人，能學習專注，感恩每個時刻，活在當下，覺察當下；當你意識到心的迷失，把心帶回來，你就是在當下；讓我們一起學習做個快樂自在的現代人。

以下將臺灣正念工坊執行長陳德中心理師翻譯內容略做修潤，提供練習正念的 10 個方法，讓我們共勉將正念融入生活中吧！

1. 早上剛起床，下床前，正念地觀察呼吸五次。
2. 當你從躺變成坐、站、走時，覺察這些時候身與心感覺到什麼，留意每個姿勢的變化。
3. 確實傾聽，活在當下，保持覺醒。
4. 每天花一段時間留意呼吸，正念地觀察呼吸五次。
5. 帶著覺知來看、聞、品嘗食物、咀嚼著食物。
6. 當你走路或站立時，留意身體，留意姿勢，留心腳底板與地面接觸的感覺。走路時，留意空氣流過臉頰、手臂、雙腿的感覺。
7. 當你在傾聽時，就只是傾聽，不帶著贊成或反對、喜歡或討厭的心情；當說話時，就只是講出該講的，而不會說太多或太少；能留意自己當下身心的感覺。
8. 利用排隊時間留意自己的站立與呼吸，感受腳與地板的接觸、以及整個身體的感覺。
9. 在一天之中，去覺察身體中較緊的點，看看能否將其吸入，並在呼氣時把多餘的緊繃都放掉。如果可能的話，每天做一次伸展運動或瑜珈。
10. 晚上睡覺前，花點時間留意呼吸，正念地觀察呼吸五次。