

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、品嚐食物、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。☺