

出國報告（出國類別：進修）

正念為基礎的認知治療在憂鬱症復發
預防的運用

（ Mindfulness-based Cognitive therapy
training: depression relapse prevention ）

報告人：衛生福利部彰化醫院精神科丁碩彥醫師

進修地點：加拿大安大略省奧蘭治維爾生態閉關中心

出國期間：103 年 10 月 18 日到 103 年 10 月 24 日

報告完成日期：103 年 11 月

摘 要

正念為基礎的認知治療（Mindfulness-based Cognitive Therapy），發展至今，已被研究證實可以有效降低憂鬱症的復發，效果達到 50%，幾乎等同於藥物治療。國內近幾年，在引進正念為基礎的減壓治療(Mindfulness-based Stress Reduction)後，逐漸成心理治療界的另一種熱門治療模式。

專為 Healthcare professional 的專業人士開辦的 MBCT 工作坊還是不多，而連續六天密集式的閉關工作坊，更是難得。此次參加由 MBCT 創始的三位大師之一的 Zindel Segal 所帶領的工作坊，親炙大師級的風範與第一手的經驗傳承，收穫滿滿。未來可以在衛生福利部彰化醫院，推廣於員工的減壓與憂鬱預防，以及病患的治療性團體。

目 次

一、目的	4
二、過程	
第一日	4
第二日	5
第三日	9
第四日	11
第五日	13
第六日	14
第七日	15
三、心得及建議	16
四、附錄	
圖一：加拿大多倫多國際機場	5
圖二：活動所在地 Ecology Retreat Centre 入口招牌	6
圖三：住宿房間設施簡樸，比學生宿舍還陽春	6
圖四、圖五：餐廳跟早餐	7
圖六：晚餐	8
圖七：主要上課的地方 Meeting Hall	9
圖八：從 Meeting hall 往宿舍的路上	12
圖九：閉關中心內的指示牌	13
圖十：Teach back practice 中場休息	14
圖十一：與 Zindel Segal 合影	15
圖十二：結業證書	16

一、目的

Mindfulness-based Cognitive Therapy(MBCT)是由 John Teasdale, Mark Williams 及 Zindel Segal 發展出來的。這套理論是根植於 1970 年代在美國麻州的 Jon Kabat Zinn 博士所建立的 Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR)的基礎，然後嘗試運用在憂鬱症的復發預防。在臨床上的運用發現可以減少一半左右的憂鬱症復發，療效幾乎等同於抗憂鬱劑的維持治療。因為 MBCT 的標準流程為 8 週，事實上跟治療者接觸的時間只有八個 session，所以在時間與金錢方面非常的經濟，也沒有藥物的療效問題跟副作用考慮。

台灣在這幾年，由心理師實務工作者與大學院校的一些老師大力推廣正念減壓與認知心理治療，並且翻譯了 MBCT 三位先驅者的那本著作，還邀請 Jon Kabat Zinn 與 Mark Williams 來到台灣舉辦工作坊，正念相關的治療風氣，蔚為風行。今年醫策會也特別邀請 Jon Kabat Zinn 在 103 年 11 月為醫療院所負責病人安全與醫療品質的高階管理階層，舉辦正念減壓理論與實務工作坊，可知在台灣的主流醫療界，已接受並重視推廣正念治療。

然而專為 Healthcare professional 的專業人士開辦的 MBCT 工作坊還是不多，而連續六天密集式的閉關工作坊，更是非常難得。因此才不遠而來到加拿大，親炙 Zindel Segal 的指導。

二、過程

第一日 10 月 18 日

天還未亮，搭乘統聯客運，從台中到桃園國際機場。搭乘早上 9:10 Delta Airline DL 276 航班飛往美國 Detroit 機場。途中在日本東京 Narita 機場轉機。於美國 Detroit 當地時間 18 日中午抵達 Detroit Wayne 機場。然後換搭比較小的飛機，前往加拿大多倫多。在 18 日傍晚 5 點左右，順利抵達 Toronto Pearson 國際機場。在機場的停車場就有在台灣事先網路預定的租車公司辦公室，check 完證件後，在機場停車場取車開往預定的飯店。旅途中有等於 30 個小時都沒有躺在床上睡覺，飛機上打瞌睡也是有一搭沒一搭，所以一到飯店其實非常疲累，但是因為時差關係，19 日一早半夜三點多就起來了。



圖一：加拿大多倫多國際機場

第二日 10月 19日

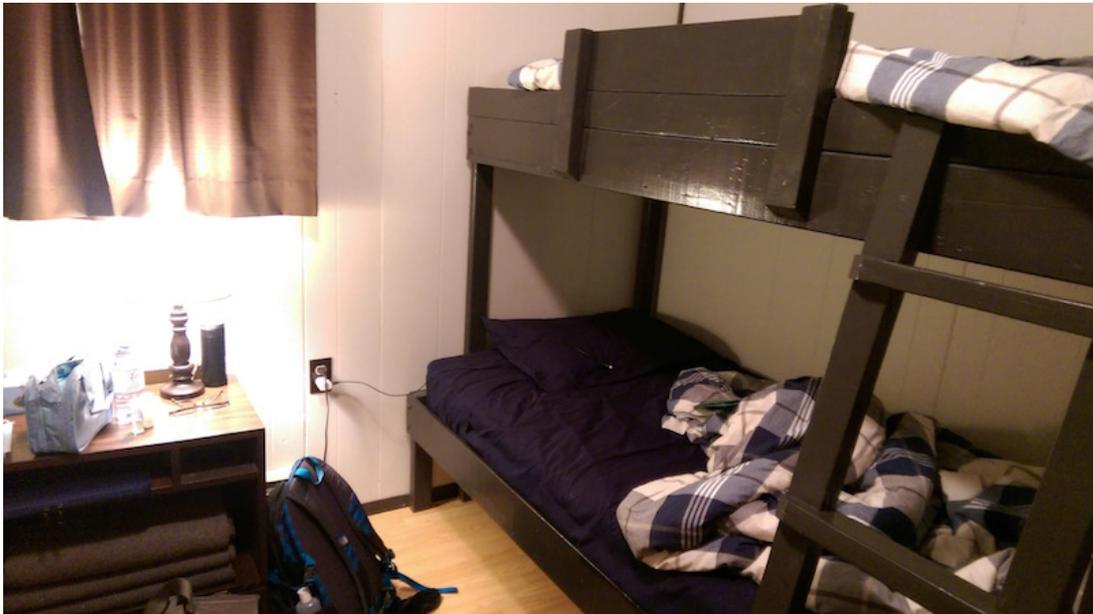
用完飯店早餐，退掉飯店房間後，就開車前往二十幾公里外的 Toronto 市區。因為陰天加上氣溫很低，大概只有攝氏 5 度上下，因此就只有計畫前往 University of Toronto 的主校區簡單逛一下。著名的電視塔只有從多倫多大學校區內遠眺，沒有進去觀光。University of Toronto 校區許多古老的石造建築，風格感覺跟曾經去過的 Yale University 很像。匆匆走了一小圈，拍了校園內的楓紅以及曲棍球場上的比賽，停留大概不到兩小時，就準備開車前往這次要參加的工作坊所在地。主辦單位說下午四點以後才能 check in，我一來因為從來沒有來過 Toronto，只能依賴手機的衛星導航，人生地不熟，雖然導航顯示的距離在多倫多北方約 100 公里，為了保險起見，還是中午就開車離開多倫多市區。

特意選擇華人區的一條街道北上，總是感覺熟悉一點。加拿大美歸美，總是看到中文字感覺親切。我發現 Toronto 這個華人區非常的大，感覺上比我去過的 Boston 跟 New York 的唐人街都還大一些。市區內因為跟路上的輕軌電車共用路權，開得很慢，也正好順便觀光一下兩側的中文商店店招。離開市區後，就開始一望無際的田野。此時正是加拿大賞楓的好時節，一路上楓紅美景目不暇接，紅的，黃的，綠的，咖啡色的樹木，還有綠色的草地，真是賞心悅目。雖然此次來加拿大的目的是參加 workshop，碰巧遇到了欣賞楓紅最好的時機。



圖二：活動所在地 Ecology Retreat Centre 入口招牌

下午兩點多，我就已經提早到達這次 workshop 的所在地 Ecology Retreat Centre。這個地方位於很偏僻的丘陵區，沒有車馬的喧囂，感覺像台灣的溪頭，但是整個多倫多郊區給人感覺都是比較空曠，空氣清新。停車場前面就是一大片綠草地，感覺都要比台中公園大了，草地盡頭還有一大片各種顏色的美麗樹林，而這只是私人產業的一小部分而已。我們住宿跟上課的 meeting hall，基本上就在一片樹林之中，完全的隔絕外界紛擾。



圖三：住宿房間設施簡樸，比學生宿舍還陽春

分配好房間後，就把行李拿去安頓好。房間沒有鑰匙，這點讓我有點訝異跟不太習慣，所以整個六天活動，我的護照皮包都只好不離身。雖然不是不信任人，但是身在異鄉，證件丟掉可非常麻煩。宿舍的风格像救國團的青年活動中心，非常陽春，

每個人幾乎只有床位而已，沒有書桌跟衣櫥。當初成立之初，就是為了閉關用的，所以一切從簡。衛浴設備共用，但是非常乾淨，不過什麼毛巾沐浴乳的通通沒有，幸好我有自備。因為報名之初，就抱著要來豐富心靈的學習之旅，不是來觀光旅遊享受的，所以硬體設備因陋就簡，我倒是不太在意。我們住的單層小木屋共有五個房間，住了五位同學，另外的 28 位同學，住在其他棟的小木屋。我們的小木屋後面就是一條非常乾淨的小溪，因此這六天，只要進到房間，就能聽到溪流聲，算是非常難得的經驗。但是也因此其實有點濕氣，尤其頭三天都有下雨，因此就算開暖氣，還是覺得房間有水氣。

我們的活動從 19 日的晚餐開始，大家到餐廳去吃飯。這幾天的餐點都大同小異。午晚餐都是焗烤的野蔬燴飯，義大利麵或馬鈴薯泥為主食，搭配生菜沙拉跟奶酪，非常的養生，大魚大肉通通沒有。飲料則有供應咖啡，柳橙汁與礦泉水。早餐都是水煮蛋，水煮香腸，以及 Cereal 可以自己添加堅果，葡萄乾，蘋果泥等等。當然也有全麥麵包可以塗 Butter，果醬，花生醬。整體餐點沒有太多葷食，味道偏淡，但是奶酪的味道很重，用完餐回房間都會覺得全身奶味很重。反正來了也是學習之旅，吃住真的就不計較了。



圖四圖五：餐廳跟早餐

晚餐時，這次帶領我們的老師(Facilitator)Zindel Segal 跟 Patricia Rockman 以及兩位助教就跟我們稍微寒暄一下。主要我們都是跟自己同桌的參加者彼此自我介紹，聊的氣氛非常熱絡，好像大家都認識很久了一般。也因此，接下來幾天，我們有幾次的禁語吃飯，許多同學都覺得很不習慣，有人分享時間提到吃飯不能說話，竟然用 *it hurts* 來描述。



圖六：晚餐

晚飯後，我們就到餐廳旁的一個集會廳圍成一大圈，每個人開始自我介紹。這次的可報名人數是 40 個名額，最後有 33 人報名。參加者主要還是來自 Toronto 市區以及附近的加拿大其他城市。外籍人士，有一位來自香港，兩位來自菲律賓，加上我來自台灣。因為這個 workshop 是 for healthcare professionals，而且報名時就已經聲明要有 meditation 的經驗，看過 *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* 這本書，甚至有帶領過治療團體的人，所以沒有一般人，全部都是專業人員。我印象中包含我在內有 7 名精神科醫師，有 5 位是從 Montreal 一家醫院來的同事，他們開車八個小時從 Montreal 到 Toronto。另外還有 2 位是家醫科醫師。其他最多的是臨床心理師，從亞洲來的其他三位女士也都是心理師。其餘就是社工，精神科護士，還有在監獄，社區戒癮中心工作的人。年紀從二十幾歲到五十幾都有，女性比較多一些。

從後來上課的狀況瞭解，他們其實都已經有相當的實務經驗，不但各種打坐瑜珈式運動都做得有模有樣，甚至都帶來自己的裝備，例如瑜珈墊，打坐墊等等。以我粗淺的認識來看，他們應該都已經有相當的 *Mindfulness meditation* 的技巧，當然有人在後來練習時會睡著打呼，但是更多的人是從頭到尾幾十分鐘，坐的背脊挺直，不動如山，泰然自若的。光是從頭到尾背脊打直，這個功夫就不是一天兩天的。我感

歎這個源自於東方的技巧，西方人其實只學到皮毛的粗淺技巧，但是他們是認真看待，用科學研究的精神來學習，已經做的有模有樣了！

晚上的課程，通常都在 8:30 左右結束，然後大家各自回房間休息，或者練習白天老師 assign 的 homework。

第三日 10月20日

一大早天未亮，6:30am 我們大家就準時到 meeting hall 集合開始練習 mindfulness meditation 及 mindful exercise。因為這個閉關中心幾乎全年無休都有心理治療或心靈成長課程在此舉辦，所以這個 meeting hall 規劃是可以讓人席地而坐的地毯房間，方便打坐或做地板運動，大概就是可以容納約四十個人的大小。有許多的禪坐墊，椅子可用。後面有茶水間，房間有暖氣。窗戶多而大，外面就是被樹林環繞。這幾天上課時，從窗戶就可以不停的看到窗外黃色紅色的繽紛落葉，一片一片的搖曳飄落，感覺非常詩意。



圖七：主要上課的地方 Meeting Hall

這算是正式的第一堂課，由大名鼎鼎的 Zindel 親自帶領我們每個人做 mindful exercise。首先站直雙腳與肩同寬，採取 mountain 的站姿，放鬆，開始集中注意力在接下來的動作，雙手用指尖輕拍胸部，接著肚子，然後右大腿，小腿，腳，再換左邊下肢。再換成用右手輕拍左肩，左上臂，左前臂，左手背，手心，左前臂下方，左上臂下方，再換成右邊，最後是臉部跟頭皮。再來就是扭轉身體，雙手上舉過頭，身體輪流左右側彎，利用手腳轉向不同方向，來輪流扭轉頸椎，胸腰椎。練習的重點，是把注意力集中在身體的各部分，也為未來的 body scan 打下基礎。到約 8:30 結束。

8:30-9:00am, 用早餐。除了最後的三四餐以外，其實這次 workshop 大部份都是 silent breakfast, silent lunch, silent dinner。大家離開大教室到吃飯完回房間，都不能說話，都要專注在自己當下的動作。整個三四十個人都是一片靜默，我因為英文不流利，跟他們又有文化的不同，有一些疏離感，反而覺得大家都不說話很好，反正都拉成平手。反而是其他參加者，感覺不太適應，他們認為見面不 say hello 不說 how are you，不哈拉個兩句，跟他們幾十年的社交習慣很衝突。感覺如果當次吃飯

是沒有 silence 的，好像大家聊的特別興奮大聲，好像要把那幾餐沒說的話一次補回來。

9:00-10:20am, 就開始最著名的一粒葡萄乾練習，叫 mindful eating。每個人都發一顆葡萄乾，先從看，聞，捏，耳邊揉加聽聲音，運用各種感官去赤裸裸的體會葡萄乾的本質，不要管頭腦中浮現的想法內容，強調注意力放在 sensation 上。然後葡萄乾放入口中，先用舌頭滾動之，再用牙齒咬破，感受味覺，嗅覺，口中的觸覺。

10:40 am -12:30pm Body scan。基本上是採取打坐姿勢，將注意力輪流放在身體各個部位，一樣是注意身體當下該部位的 sensation，而不加以認知想法的判斷。打坐的姿勢，基本上是以舒適的姿勢為原則，不強調盤腿，但是會提到最好背要打直，頭跟背要一直線，下巴稍微內縮，眼睛閉上，雙手自然放在腳上，或者疊在一起。然後 meditation 的基本狀態是注意力放在呼吸(breath)，主要是呼吸的身體變化(belly)，但是不強調是腹式呼吸，也不強調深呼吸，或者呼吸的快慢。這些點大致上跟我們東方的禪坐姿勢大體相符，若是有打坐基礎的人，這部分應該都很快能上手。我個人對 body scan 的想法是: It help direct our attention from inward to outside world including body sensation and environment. However, the sensation would easily lead to some associations of physical problems that might produce them. Initially, it might bother some depressed patients with somatic complaints.

2:30-4:00pm, “walking down the street” 練習。這是一個日常生活常見情緒壓力的情境模擬。” You are walking down the street ... on the other side of the street you see somebody you know ... You smile and wave ... The person just doesn't seem to notice and walk by “。這個練習要大家盡可能的真實想像一個情況，當走在街道上時，我們看到對面有一個我們認識的人，我們很高興的報以微笑跟揮揮手，但是對方那個人似乎是沒看到而且就這樣走開了。這部分是要大家去觀察這個情況我們內心的情緒是什麼，還有想法。但是重點不是在討論這種情況為什麼會發生，或者對方到底怎麼了，而是專注在我們的反應。因為這個 workshop 是 depressive relapse prevention，基本上就是認知治療的一種，他們的理論中提到，許多憂鬱症的復發，就是起因於一些負面的生活經驗事件，因此在練習的過程，會有負面情境誘發的練習。有趣的是，在討論與分享的過程，好像有的學員被誘發出來的負面情緒經驗還蠻強烈的。助人者其實不見得就沒有壓力沒有情緒，有的其實也需要不斷的運用各種技巧來排解。差別只在於專業人員多懂了一些自助助人的技巧罷了。

4:30-5:30 pm, 又一小段簡單的 mindful exercise。除了複習前面的動作，其實之後每次練習，都會有加入新的動作，左右腳呈 90 度張開，也是練習專注在身體的動作與 sensation 上。

晚上 7:00-8:30pm, Q & A 時間。基本上就是讓學員就今天白天上課的內容提問，或者分享。這一班因為都是專業人員，有許多位現在正在帶領 MBCT 團體，所以提出的問題其實很多，也很實際。Montreal 來的那五位精神科醫師，他們已經有在帶 MBCT 的團體，會從 workbook 工作手冊上的指引，對照老師的實際指導間的差異，提出討論。我雖然沒有實際帶領 MBCT 的經驗，但是因為同樣在精神科領域數十年，對於打坐以及 mindfulness 也有一些經驗與瞭解，倒是也不會鴨子聽雷，還是有一些收穫。不過跟我當年在哈佛留學的感覺一樣，老外都勇於發言，但是層次深

淺不同，有的講的好像他們自己後來也聽的不知所云，但是大家都還是很認真的尊重他們的發言，我想這是外國文化的特色吧！如果在台灣，也許有人就會說“麥擱共啊拉”。而我就像大部份的亞洲學生一樣，惜字如金。Zindel 有問到 Mindful daily activity 及 silence break 的感覺，我寫下的感想是: I used mindful skills to look around the environment surrounding me. Everything looks more vivid and closer to my sensory organs.

第四日 10月21日

6:30-8:00 am Mindful exercises. 主要在於脊椎的伸展，包括雙手上舉過頭側身，雙手前後平舉，轉動頭部；四肢著地的貓式與牛式頸椎與胸腰椎的伸展。之後就 sitting meditation. 從注意呼吸開始，然後注意在當下此時此刻。我寫下的練習感想是: Initially, it will be more easily distracted but once the concentration could be focused on breathing, the mind and body will soon have deeper relaxation and peace.

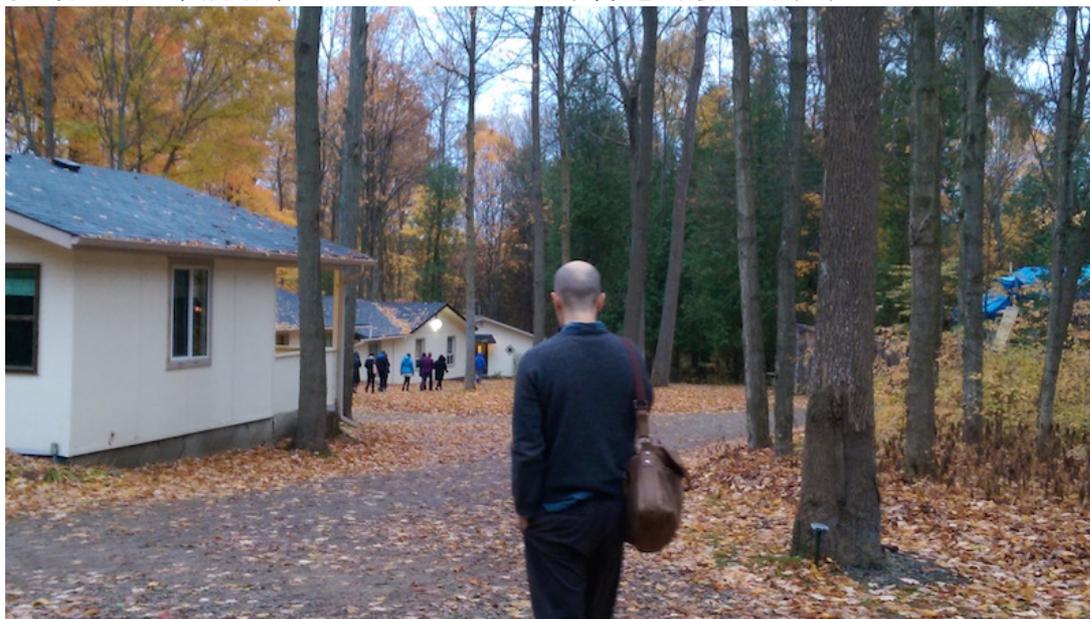
9:00-10:00am, 練習 Pleasant Experiences 跟 Unpleasant Experiences. 讓學員回想過去真實的愉快即不愉快的經驗。回想跟紀錄包括事件發生的時間，當時經驗的事件是什麼，當時身體的感覺是如何（越詳細越好），當時的情緒是什麼，當時心中產生的念頭是什麼，回想當時這個經驗，你現在的感想是如何。這個練習的重點，是要比較愉快跟不愉快的經驗，在想法，情緒，身體的感覺有什麼不同。然後，認知到我們都會比較重視當下的想法與念頭，其實我們要擺脫憂鬱，應該要練習將注意力的重心，從想法轉移到身體的感覺。我的感覺這是 MBCT 治療有效的核心原因之一，簡單說就是轉移注意力，因為在憂鬱症，焦慮症（特別是強迫症），都有一些自動性思考，甚至強迫性思考產生，個案就被這些念頭綁架了，最後甚至習慣了這些擔憂念頭，沒有想反而怪怪的。

10:15-10:50am, 再一段 sitting mindful meditation. 練習的重點，在於在身體感覺，注意呼吸，跟想法之間的轉移。老師一再的強調，要把想法轉成注意身體的感覺。

11:15 am -12:30pm, Zindel 唸了一首描述失眠的心境的詩。裡面再次讓我們看到，失眠的人，他們心中最困擾的就是不斷出現的想法與念頭，這也是憂鬱症的問題。我們應該採取的態度是 accepting and not avoiding。接下來，Zindel 帶領大家嘗試列出 depressive symptoms 的 list。這部分對我易如反掌，因為我就是靠這個吃飯的。但是因為來的人不一定是精神科的專家，我們這個 workshop 是憂鬱症再發預防，所以介紹憂鬱症的症狀清單也是必要的。Zindel 提到，憂鬱症的 MBCT 核心有三點: 1. Watching thoughts come, rest and pass away 2. Becoming familiar with those depressive symptoms 3. Don't persuade the symptoms.

2:30pm, “Mindful walking.” 先從 mountain position 開始，然後稍微左右移動身體重心，讓左右腳輪流感受體重的轉移，以收攝我們的注意力。然後將體重向左側移，慢慢抬起右腳跟，注意到腳跟地面接觸面積的變小，最後抬起右腳到空中，然後將右腳向前移動到左腳的右前方，自然地將身體重心從左邊回到右邊，然後右腳趾先著地，感覺皮膚接觸地面的感覺，然後逐漸落下右腳的後半段跟地面接觸，承受重量。依此輪流練習左右腳。這段練習，大家都用慢速度太空漫步似的走路，感覺很不自然與做作，有的同學事後反應走太慢會跌倒，引的大家哈哈大笑。不過，我體

認到這也是 mindful 的練習，因為走路，呼吸，吃東西都是每天都會做的事，如果在每天的日常活動帶入 mindfulness，這才會達到最好的效果。



圖八：從 Meeting hall 往宿舍的路上

3:15 pm, “mindful meditation.” 這段練習的重點，是從注意呼吸開始收攝專注力，然後將注意力擴大到 body 的 sensation，然後老師叫我們製造出一個 aversive thought，然後注意到我們的身體與情緒的反應，然後覺知後不於理會，將注意力再導引回呼吸。

4:25pm, 練習將每天都會碰到的 nurturing (不確定英文是否這個字)跟 depleting 還有 neutral 的事情列出來。Depleting 的事件當然是令人不愉快的，特別會讓人損耗 energy。相反的，nurturing 的事件，會讓人覺得充滿能量。這邊要練習 change ways to approach depleting events. 這部分的成效,要從 tracking energy 去看.

5:05pm, “3 min breath space for hard time or difficult situation.” 這邊練習想像一個 difficult situation，然後觀察我們的 body sensation and feeling，接下來覺知到了以後，馬上 re-focusing on breath，最後將注意力從呼吸擴大到整個身體。我感覺最後這個動作，才是將自己跟擔憂的想法 detach 的關鍵技巧。我們回歸到注意到自己的身體是代表自己的一個整體，但是擔憂的念頭並不存在我們最後專注的這個身體之內，這樣可以導向情緒與心理上的如釋重負。最後 Patricia 帶領大家討論練習的感覺如何。在分享的時候，我提到了我自己練習的過程，舉例是我擔心 workshop 最後一天，因為我要直接從 retreat centre 開車去 Pearson airport，還車之後馬上搭飛機飛往 Detroit。這中間有好幾關，都不能出錯，不然我就要流落異鄉了！我提到我運用 3 min breath space 的技巧如何轉化這個擔心，帶領這節的 Patricia 說我做得很好，幾乎沒有什麼可以給我建議的了！

Pm 7:00 Q & A 時間。Zindel 提到，接下來兩天，除了繼續後面的教學以外，每天練習 mindful meditation and exercise 會輪流由同學們出來帶領，也會分小組，讓大家練習每個人當 facilitator。大家都覺得有點壓力，因為聽課跟著做比較沒有問題，但是要出來實際帶領大家一起做，這多少會有 performance anxiety。但是因為這個

workshop 最後會發給證書 certificate，代表我們可以帶領 MBCT 團體，所以實際的演練如何當一個團體的 facilitator 還是必要的。

第五日 10月22日

6:30-8:00am, Silence retreat. 也是從 mindful exercise 開始。然後一個非常長的 mindful meditation focusing on breathing. 接下去的早餐也是 silent。



圖九：閉關中心內的指示牌

9:00-10:30 開始由同學開始出來練習帶領大家做 mindful exercise and meditation。依照老師教的口訣，來引導。我感覺因為參加的人原先就有很好的 mindful exercise and meditation 的經驗，所以就算換成是同學出來練習帶領，差異並不大，大家都還是做得很好，氣氛平靜而認真，我也覺得把台灣工作的忙碌紛擾暫時拋諸腦後了，這幾段的 mindful meditation 我感覺坐的很好，注意力都蠻能集中在帶領者要我們專注的地方，感覺身心放鬆。

10:40-12:30 也是由不同的同學練習帶領 mindful meditation and mindful walking。讓我們更熟悉如何當一個帶領 MBCT 的 facilitator。

Pm 2:30-5:30 Teach back practice。這時候所有人從一個大班，分成三個小組，開始實際上每個人練習帶領小團體。老師要求我們要練習提問給被帶領的人三個層次的問題(3 levels): 1. What body sensation come up to you in the exercise? 2. What is the difference between this and from you daily life feeling? 3. What is the link between this and depression? 要 tracking sensation to thoughts。提問技巧有 horizontal enquiring and vertical enquiring。後者就是從被帶領的人中，視狀況 take 1 person and go deeper! 所以當一個 MBCT 的 facilitator，我們要問個案他們的 mood, thought, body sensation and behavior。What did you notice? What's your interpretation? What did they relate to depression? 帶領 body scan 時，要注意 attention 的 sustain and shifting focus，躺跟坐著都可以，先從注意呼吸開始，然後由腳趾開始向上 body scan，注意身體的感覺，

壓，觸，冷熱，濕等等感覺。我也練習用蹩腳英文帶領小組，也許是老外習慣稱讚人，他們覺得我的英文帶領還不錯，並不認為我的英文太差。或許是，這是我們每個人心中都會有一些對自己弱點先入為主的看法，這也是我另外一個個人的觀察收穫。

Pm 7:00 Q & A。然後老師要求今天晚上要作 homework：1. 10-min sitting meditation 2. Pleasant and unpleasant experiences 3. Mindful daily activities 4. 3-min breath space exercise。隔天要討論。

第六日 10月23日

am 6:30 mindful exercise and mindful meditation。一樣是由不同的同學輪流上去帶領大家做。

Am 9:00 由 Zindel 帶領大家做 homework discussion。這邊 Zindel 再次強調，不要 care what happened to you but look at sensations in you body。Observing phenomena as objects... opening and receptive to aversion....shifting to breathbeing with difficulty Disrupt rumination。我想工作坊到這邊，Zindel 這一派就是不斷地強調當 Depression 個案有負面的想法念頭出現時，就 awareness 之，再利用 mindfulness 的技巧，將注意力拉到呼吸，然後整個身體感覺。也可藉由注意周遭的聲音，來協助專注在當下。



圖十：Teach back practice 中場休息

Zindel 再次提到 3-min breath space 的重點 1. Posture 2. Introduce difficult situation, worry and concern. 3. Check in thoughts, emotions, name it and shift to body sensation 4. Go into the breath 5. Open to whole body sensation... allowing...

Pm 2:30 再練習 mindful meditation 跟 3-min breath space 的技巧。接下來也是由同學輪流上去帶領 mindful exercise and mindful walking

Pm 7:00 Q & A

第七日 10月 24日

am 6:30-8:00 mindful exercise and long mindful meditation

am 9:00-12 Q & A and wrap up. 除了讓同學針對這幾天 workshop 還有的問題提出討論外，也預告了主辦單位 center for mindfulness studies 在未來幾個月內會舉辦的其他 workshop 及學術研討會。最後結束前，Zindel 拿出一團紫色的毛線球，要大家說出三個字來描述這幾天的感想，然後輪流拉住毛線，再將毛線團隨意傳給下一位夥伴。等到所有人都說完後，毛線就交織成連結每個人的毛線網，然後助教拿出剪刀將毛線剪斷，每個人帶回自己手上的那段毛線。基本上大家說的三個字都是很有收穫或充滿感謝的意思。我說的三個字是: Taiwan, Canada, Connection。贏得大家鼓掌叫好。最後 Zindel Segal 發給大家自己的結業證書 certificate，我要求跟他合照，他也很熱誠的搭著我的肩膀，讓助教幫我們拍了一張合照的照片。

後來，因為擔心還要開車去多倫多機場，還車再去坐飛機，這中間不希望有狀況，所以結束後就沒有留下來吃中飯，直接就開車離開了。



圖十一:與 Zindel Segal 合影



圖十二：結業證書

心得及建議

這六天的密集閉關式工作坊，從早上 6:30 開始到晚上 8:30 結束，非常扎實，算是實際體會到了大師深厚的理論與實務經驗，期間就開始構思回台灣應該可以試著開始帶領 MBCT，初期可以用在員工的團體，再來推廣到病友。從憂鬱症，將來應該可以推廣到藥物酒癮以及我一直很有興趣的焦慮症強迫症。我們的主流醫學，過去急於擁抱西方現代醫學與科學研究方法，對於東方的許多傳統智慧與自然療癒方法經常忽視或者認為不科學。Mindfulness Based Cognitive Therapy 從 MBSR 衍生出來，而在憂鬱症的復發預防取得不亞於藥物的成果。我們東方人的文化環境及成長背景，應該更容易在這方面入手並發揚光大。我們應該在現有基礎上，推廣到更多的精神疾患或行為障礙，例如藥癮，酒癮，網路成癮，3C 產品成癮等等。

因為時差的關係，其實對於這種課程是非常大的挑戰。因為做 mindfulness 練習，如果沒有很專注堅持，很容易打瞌睡。每次練習都會傳來有人睡著的打呼聲，而這幾天我都利用時間好好用功，該休息時也好好休息，沒有其他外務，幸好上課時都沒有打瞌睡，也算是不負使命。圓滿完成任務回國，也算不負長官與國家的栽培，希望未來能好好貢獻給我們的國家與需要的人。