

國立台東大學教育學系（所）

諮商心理在職專班

碩士論文

指導教授：劉美珠 博士



以身心放鬆課程進行
教師工作壓力抒解之研究

研究生：李光哲 撰

中華民國九十八年八月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：教育學系(所) 諮商心理碩士在職專班(暑)

本班 李光哲 君

所提之論文 以身心放鬆課程進行教師工作壓力抒解之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

連廷嘉

(學位考試委員會主席)

何俊青

劉美峰

(指導教授)

論文學位考試日期：98 年 08 月 04 日

國立台東大學

附註：1.一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 教育 系(所)

組 98 學年度第 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：以身心放鬆課程進行教師工作壓力抒解之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☒ 同意 ☐ 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一,申請文號為: ,請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
✓			

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名： 盧美玲 (親筆簽名)

研究生簽名： 李卓 (親筆正楷)

學 號： VD4496023 (務必填寫)

日期：中華民國 98 年 08 月 18 日

- 1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

- 2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化,並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

致謝詞

伴隨著這本論文的誕生，是三十而立的到來，也許，要感謝的人實在太多了，首先，要先謝天吧！讓我在生命洪流中，得以留下此本，以為人生的痕跡。

接下來就是最值得感謝的你們—父母、美珠老師、老婆以及肚子裡的阿底迪—沒有你們的支持與鼓勵，黑暗中所看到的不過是一片的茫然，謝謝你們的陪伴，或許，沒有你們一路上的支持，讓身處職場、學業與生活狹縫中殘喘的我，放棄會是唯一的選擇吧！爸、媽，一直以來以身為你們的兒子為榮，感謝有你們，才有今天的我。美珠老師，謝謝您百忙中仍撥空出來細心的指導，讓學術路上的我有了一盞得以遵循的明燈。親愛的老婆大人，除了擔任本研究的觀察員外，在我焦慮時安撫我，在我緊張時慰問我。肚子裡的阿底迪更是讓我在忘了微笑的時候，勾引出自己發自內心的一笑。

而在學習過程中，兩位口試委員，何俊青老師與連廷嘉老師，陪伴著這本論文從計畫到產出，對內容詳加的指導與解惑，讓我的論文可以更加完整，謝謝你們！研究所學習過程中的陳志賢老師、林大豐老師，從你們身上我學到如何以輕鬆、灑脫的心情來面對挑戰。同窗的同學們，感謝你們一路上的陪伴、關懷與付出，儘管篇幅有限無法一一致謝，但就是你們了。

最後，再次感謝上蒼，那些未將我擊倒的，終將使我更堅強。人生道路顛簸崎嶇，但只要擁有一個生存的理由，就能讓我忍受如何生存的痛苦，謝謝您，讓我學到如何不放棄自己。

以身心放鬆課程進行 教師工作壓力抒解之研究

研 究 生：李光哲

指導教授：劉美珠

日 期：2009.08.

摘 要

本研究之目的在於瞭解整合完形治療與身心技法，發展而成之身心放鬆壓力抒解課程，對教師壓力壓力抒解之可行性與效果。在研究過程中，研究者招募 10 位教師為研究對象，以工作坊形式實施 24 小時之身心放鬆壓力抒解課程，採質化分析方式，透過觀察員的建議、學員回饋單、學員訪談記錄和教學者省思等，作為探討依據。

本研究結果如下：

- 一、整合完形治療與身心技法，利用動靜搭配與團體的方式來設計課程內容，深受參與者的喜愛，且對其身體使用的注意有所提升，因此發展身心放鬆壓力抒解課程具可行性。
- 二、本課程能協助參與者之自我感覺（身體放鬆、心理覺察與內心放鬆）、與環境互動、負向情緒、未竟事務及與環境的互動模式，並能覺察到身心的相互關係。
- 三、課程實施中各種身心放鬆方法與內在覺察，配合團體成員的討論對參與者工作壓力抒解具正面之效果。
- 四、課程實施的過程，促進研究者在課程編排與課程帶領之自我專業成長。

本研究透過身心放鬆壓力抒解課程的實施，提出課程編排內容、引導者教學方式與未來研究的建議。

關鍵詞：完形治療、身心技法、身心放鬆、壓力抒解

The Study of Teachers' Working Stress Relieving through the Body and Mind Relaxation Curriculum

Graduate: Kuang-Che Lee

Advisor: Mei-Chu Liu, Ph. D.

M. Ed. Thesis, 2009

Abstract

The purpose of this study was to understand the feasibility and effect on working stress relieving that combined the Gestalt therapy and the somatic technique as the body and mind relaxation curriculum. By way of the qualitative analysis research method, 10 teachers who enlisted by researcher were volunteers as the subjects to participate this curriculum for 24 hours in total(4 days in two weekends, and 6 hours per day). The data, such as the observers' suggestion, the feedback and interview record from participants and the flection of researcher, were collected and discussed to present the results of this study.

The results were as follows:

1. The body and mind relaxation curriculum that combined the Gestalt therapy and the somatic technique was feasible to stress relieving, because the content was rich and various, and worked by interactive way.
2. This curriculum could help the participants with opening their awareness of inner feeling and body relaxation, and they could also aware the relationship between the body and mind.
3. After practicing of this relaxation curriculum, it had a good effect on relaxing the working stress for the participants, because they could learn the body and mind relaxation methods, aware their inner feeling, and discuss with other participants.
4. The researcher improved a lot in professional knowledge and ability in arranging the curriculum and leading a group during the process.

This study made a suggestion for organizing the somatic movement education courses, guiding the teaching method and making the suggestions for the research in the future.

keyword : Gestalt therapy, somatic technique, body and mind relaxation, stress relieving

目 次

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機·····	01
第二節 研究目的與待答問題·····	04
第三節 名詞解釋·····	04
第四節 研究範圍與限制·····	06
第五節 研究之必要性·····	07

第二章 文獻探討

第一節 工作壓力的探討·····	11
第二節 教師工作壓力之來源與因應方式·····	20
第三節 完形心理治療理論與壓力之相關概念·····	30
第四節 身心學在放鬆上的運用·····	39

第三章 研究方法

第一節 研究架構·····	45
第二節 研究流程與步驟·····	46
第三節 課程設計·····	50
第四節 研究工具與分析·····	57
第五節 研究效信度與倫理·····	60

第四章 研究歷程

第一節 研究方向的确立·····	63
第二節 前導研究教學活動方案設計與實施·····	66
第三節 正式教學活動方案的實施歷程·····	71

第五章 資料整理與結果

第一節 身心放鬆課程之可行性	95
第二節 參與者活動後之覺察與放鬆感受	103
第三節 身心放鬆課程對壓力抒解的實施效果	109
第四節 自我省思與專業成長	114
第五節 綜合討論	118

第六章 結論與建議

第一節 結論	121
第二節 建議	117

參考文獻	119
------	-----

附錄

附錄一 正式課程之課程設計	127
附錄二 研究札記	143
附錄三 活動回饋單	145
附錄四 觀察者活動紀錄表	153
附錄五 訪談問卷	155

圖 次

圖 2-1	「生物-心理社會性」工作壓力模式圖.....	13
圖 2-2	「個人-環境適配」工作壓力模式圖.....	14
圖 2-3	「生物-心理社會性」工作壓力模式圖.....	15
圖 2-4	綜合性工作壓力模式圖.....	15
圖 2-5	「認知評估學派」工作壓力因應過程模式圖.....	22
圖 2-6	「個體—環境互動」工作壓力因應過程模式圖.....	23
圖 2-7	完形治療理論六大觀念圖.....	29
圖 2-8	完形形成與毀壞循環圈.....	30
圖 2-9	完形形成與毀壞循環歷程界限干擾圈.....	31
圖 2-10	身心學領域發展架構圖.....	38
圖 3-1	研究架構圖.....	45
圖 3-2	研究流程圖.....	49



表 次

表 2-1	國內外之學者壓力定義一覽表	10
表 2-2	國內外之學者工作壓力定義一覽表	12
表 2-3	壓力對個體之影響表	17
表 2-4	教師工作壓力來源分析表	18
表 2-5	教師工作壓力因應方式一覽表	24
表 2-6	完形治療溯往研究表	36
表 2-7	身心學在壓力的運用表	40
表 3-1	前導研究課程內容與設計理念表	53
表 3-2	「身心放鬆壓力抒解團體」前導研究課程設計表	54
表 3-3	「身心放鬆壓力抒解團體」正式研究課程設計表	55
表 4-1	正式研究課程內容表	70
表 4-2	第一日課程內容表	71
表 4-3	第二日課程內容表	75
表 4-4	參與者工作壓力來源一覽表	77
表 4-5	參與者對工作壓力的想法因應一覽表	79
表 4-6	參與者對工作壓力因應行為一覽表	79
表 4-7	第三日課程內容表	81
表 4-8	第四日課程內容表	87
表 5-1	參與者對第一天活動喜愛程度一覽表	94
表 5-2	參與者對第二天活動喜愛程度一覽表	94
表 5-3	參與者對第三天活動喜愛程度一覽表	94
表 5-4	研究觀察員對課程設計內容回饋表	98
表 5-5	研究觀察員對課程設計編排回饋表	98
表 5-6	研究觀察員對研究者之引導回饋表	98
表 5-7	研究觀察員對參與者投入回饋表	99
表 5-8	研究觀察員對團體討論回饋表	99
表 5-9	研究觀察員對團體互動回饋表	100
表 5-10	各活動最能協助參與者壓力抒解統計表	108
表 5-11	整體「身心放鬆課程」對工作壓力抒解效果統計表	109

第一章 緒論

現代社會型態的改變，導致現代人在職場、生活、家庭、人際…等各方面所承受的壓力越來越大，各行各業的人均飽受其害，甚至被認為工作內容輕鬆之教師亦不例外，因此如何處理自我壓力已成為每個人所要學習之重要課題。各項舒壓、減壓的技巧也充斥於坊間，但要在抒解壓力之餘同時改變自我面對壓力的態度與進行壓力抒解，筆者嘗試以完形治療與身心技法結合之身心放鬆課程，以教師為研究對象進行壓力抒解課程，以期能達到真正之身心放鬆與壓力抒解。

本章第一節敘述本研究之動機，第二節依據研究動機提出研究目的與待答問題，第三節則界定本研究所使用之特定名詞，四至六節則分別敘述本研究之範圍、限制與必要性。

第一節 研究背景與動機

進入二十一世紀的今日，隨著工商業社會的腳步越來越快，尤其是現今講求「績效」、「成果」、「效率」…等以結果為導向的生活，讓生活在這個時代的人們，往往會為了「比別人好一點…」、「比別人多一點…」或「比別人快一點…」，不知不覺之中，一切都只能以達到目標而不擇手段，甚至忽略考量自我本身的各種主、客觀因素，而慢慢使得壓力漸漸產生而不自覺。

壓力真的那麼可怕嗎？從運動心理學的角度來看，壓力適中的概念為所謂「倒U字型理論」(盧俊宏，2003)。倒U字型理論認為最適中的壓力能讓個人的成績表現到達最高點，不論過高或過低，成績都不是最佳的表現。可見壓力本身為一近乎中性的名詞，並非全然為負面的。但是在日常生活中常常可以聽到：「我的壓力好大」、「工作與家庭壓得我喘不過氣」…等話語，都表現出了現代人在各方面的壓力也越來越大，在此同時，似乎也是壓力在驅使著我們的前進，缺少了壓力，又有種無所適從之感。也因此，「壓力」成了陪伴前進的棍棒與蘿蔔。而現今的教師工作，相較於其他的工作隨著社會的改變，所面臨之壓力問題也越來越升高(郭生玉，1995)，黃義良(2001)也指出教師自我知覺工

作壓力的程度為中等或相當大。另外隨著現代教育制度改變與家長要求中，對教師所造成的精神壓力相當的大，在平時研究者與同事的經驗分享中，對現代所處的教育環境變遷所造成的精神壓力感到無法負荷，再加上身處在各個角色之間的轉換及時間的運用，各種抒解壓力的方法即為同事間廣泛討論的議題。除此之外，長時間不當的身體使用，如：版書書寫、作業批改…等，身體的部位如肩頸痠痛、腰酸背痛…等身體不適的症狀更是時有所聞，而身體的不適亦伴隨著精神狀況不佳，長期下來，除了對教師自我的身體與心理健康產生危害之外，對教學品質亦會產生影響。由此可見，工作壓力已漸漸造成教師不堪負荷，而亟需抒解之道。

目前，許多教師已意識到壓力對個人身心所帶來的負面影響，但是研究者週邊的同事所採行的抒解方式，不外乎按摩、運動、看電視…等，從他們經驗的分享中，發現這些方法雖然可以讓個體的壓力緩和，但是在內心深處的壓力，依然無法感覺到抒解，甚至有時會產生莫名的恐慌、懼怕的情緒。而研究者從實際的生活經驗中，發現困擾個體的有時並非外在的壓力本身，個體內在的情緒也是需要加以抒解開來，才能讓壓力的抒解更完整。因此研究者認為在壓力抒解上，不能以「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的方式處理，相對的，應將「人」視為一個整體，以身心不離的方式進行壓力抒解，研究者認為這樣會比單純的壓力抒解技巧來得重要。研究者便想到可將自己從諮商實務中所學習的經驗來協助身邊的人。

完形學派是諮商領域的學派之一，運用於諮商中，完形治療更能讓個體之生命力表現出來，其強調情緒上的處理，讓個體能藉由團體之互相回饋而與自我內在相接觸而達到「完整之個體」(黃淑珍，2005)。而配合著團體諮商方式進行壓力抒解，不失為一嘗試。同時配合團體之方式進行，則能發揮團體輔導之各種優點，如能再一次同時針對多人進行所具之經濟性，而團體之情境與日常較為貼近具有真實性，加上團體不同背景成員互相分享則能具多重回饋之效(宋湘玲、林幸臺、鄭熙彥、謝麗紅，2005)，對個人之幫助能更大，所持續之效果也更能持久。在瀏覽溯往研究中，雖未發現將完形治療運用於壓力的抒解中，但仍可發現完形諮商在情緒適應的提升能有顯著的效果(洪嘉蓮，2003)，陳宗興(2007)更發現在參加完形取向的諮商團體後，參與者在情緒、行為、想法、生理與人際關係上均具有正向的改變，因此更支持研究者利用完形治療

的理念，來協助壓力的抒解。

儘管如此，研究者也瞭解身體上的疼痛與不適仍是需要加以抒解的，完形治療並未發展出成套、可運用於身體不適的抒解方式。偶然在課餘之時，與體育教學碩士班進修的同學分享此想法，得知本校心動系¹劉美珠老師所發展的身心學領域，可以提供這方面的幫助。在身心學（Somatics）領域中重視「身心合一」的理念，與完形治療重視「完整的有機體」—包含生理與心理—的概念相契合，因此也被視為身心學領域中從情緒心理分析角度進行身心合一之派別（林大豐、劉美珠，2003，頁 255）。Somatics（國內譯為「身心學」，以下以譯名代之）是一門探究身心關係與體悟身體智慧的經驗科學（林大豐、劉美珠，2007，頁 149），其重視內在經驗的體會與反省，探索人體覺察、生物功能與外在環境之間互動關係的一門藝術與學問。Somatics 源自於 soma 此一希臘文，其意思為「完完整整活生生的有機體」（林大豐、劉美珠，2003，頁 251），因此除了我們可見的實際、物理性存在的身體（physical body）之外，亦包含有抽象存在之活體（mind body），而此所指之「mind body」需以主觀內察方能體會，因此在身心學之研究上，強調「覺察」（awareness）之重要性，透過自我的覺察以行區別，有區別方能選擇，而有了選擇，也才是進行改變之端（Feldenkrais, 1977）。完形治療同樣的認為在先於達到個人統整的目標前，自我的覺察是不可或缺的。利用完形治療技術與身心學為理論基礎而發展出的身心技法讓個體能瞭解到自我的緊繃與放鬆狀態的差異—不論在生理上或是心理上，讓壓力的處理不再身心二分，而能達成自我之統整—亦為「身心合一」。

雖然在相互間的理念上有所相通，但實際的文獻中卻發現建立在兩領域中的實證性研究付之闕如，因此嘗試在實務上透過以完形治療與身心技法所編纂而成之「身心放鬆壓力抒解課程」，招募教師為參與者進行研究，除可以實際課程編纂的方式來讓此二領域中有所結合，也可讓研究者自我在研究所中的學習，有所反思與實務帶領的機會，更可以經由身與心的放鬆覺察到自我壓力而讓身邊為壓力所苦的人們能進行壓力抒解，進而轉化壓力為自我潛力。

¹心動系乃「身心整合與運動休閒產業學系」的簡稱，是台東大學 2006 年成立的新科系，也是目前國內唯一針對身心學領域研究的科系。

第二節 研究目的與待答問題

一、研究目的

基於研究動機，研究者寄望藉由本研究達成以下目的：

- (一) 整合完形治療與身心技法發展身心放鬆壓力抒解課程。
- (二) 瞭解此身心放鬆壓力抒解課程協助教師進行壓力抒解之效果。
- (三) 反思研究者專業成長的歷程。

二、研究問題

本研究就研究之目的而待回答之問題，茲列如下：

- (一) 整合完形治療與身心技法發展身心放鬆壓力抒解課程之可行性為何？
- (二) 參與者在身心放鬆課程實施後身心放鬆課程覺察與放鬆感受為何？
- (三) 本課程實施後對參與者壓力抒解之效果為何？
- (四) 研究者於研究進行之自我反省歷程為何？

第三節 名詞解釋

本研究中所使用之名詞定義如下：

一、完形治療

在心理學中，完形治療（Gestalt therapy）係強調結合個體之生理與心理而使達到「完整」之心理治療法（游恆山、李素卿譯，1999）。其治療為在諮商員協助下，使當事人在團體中表達鬱積之情感，經由自我覺察而達到自我統整之治療目標，並從過去之衝突事件中辨識出「未竟事務」（unfinished business）而避免使這些事項帶進新關係中。治療的過程重視當下，使當事人能自我覺察所浮現之情感、態度與行動，以達統整自我之效。

本研究安排之壓力抒解課程，即運用完形治療之技巧，以協助個人能體會當下對工作壓力之生理、心理狀態，來覺察深藏內心對壓力之「未竟事務」，以協助個體抒解壓力與培養面對壓力之內在動力。

二、身心技法

身心技法 (somatic technique) 為在教育、調整或治療身體與心理層面中，透過身體的感覺、反應與動作探索使人們能更清楚認識自我以發揮潛能之各項技法，其方法分為「人體動作」與「手觸技巧」(劉美珠，2003)。

本研究中壓力抒解課程之設計與編排，是採用了不同身心技法，使研究參與者能在操作中覺察到壓力對身理與心理帶來之影響。惟囿於研究者所學有限，故研究中以台東大學劉美珠老師所發展之身心動作教育課程為主。

三、放鬆

Benson (2000) 提出放鬆 (relaxation) 是指個體由緊張狀況中的解除，這包含了心理上的緊張及骨骼肌肉張力兩方面的解除；放鬆反應 (relaxation response) 則是指經由誘導生理狀態，使心理處於安靜與平靜的狀況，且個體恢復健康及活力的生理功能。

本研究所指之放鬆，為經由對壓力之認識、生理上之壓力狀態抒解，與學習對壓力之應對態度，使個體能恢復平靜之過程。

四、身心放鬆課程

身心放鬆指生理上肌肉與神經能恢復到寧靜的狀態 (蔡琇琪，2004)，而心理上能緩和神經緊張的情緒。透過團體課程設計，能讓參與者能體會到身心的寧靜、不具壓力的狀態，此課程即為「身心放鬆課程」。

本研究所指的身心放鬆課程，是以完形治療與身心學的理论依據，透過身心技法與完形技術的結合，以工作坊形式進行，使參與者能進行自我覺察，而重新面對與舒緩壓力的課程設計。

五、壓力抒解

壓力抒解係指面對過大的壓力情境時，或壓力未造成其負向影響之前，應用方式或技巧使個體達至內在與外在之壓力平衡。陳錫港 (2004) 認為當壓力來臨時，個體用來面對壓力方式為「調適」與「因應」兩種方法。「調適」指個體面對壓力時，用自我方式調整壓力所帶來的焦慮與不安的情緒，讓情緒能平

靜下來，甚至能以較客觀與積極的心態接受面前的壓力事件；「因應」指接受壓力的事實與存在，積極的思考壓力來源，運用自我周遭之資源或力量解決問題，以減輕壓力所帶來的影響。由此可看出「調適」指的是調整內在之心理，而「因應」則是以行動的方式解決問題，此兩種同樣為個體面對壓力時用以抒解壓力以達個體平衡的方法。

本研究所指壓力抒解是從個體對壓力的覺察開始，利用身體或心理策略進行抒解，以減少個人面對壓力時的緊張不安，進而利用壓力恢復工作狀態與增加自我潛能。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

- (一) 本研究針對「工作壓力」之抒解為研究範圍，即針對參與者在工作職場上承受之壓力進行抒解。而不述及其他情境下，個體壓力承受之壓力抒解。
- (二) 為理論與實務之並行，本研究以任職於台東縣內之教師為研究對象。
- (三) 本研究中課程之編排，以研究者利用假日期間於台東大學進修身心學相關課程，與相關之身心動作教育研習所學為依據，同時結合所學之完形治療理念與技巧，以進行本研究之身心放鬆壓力抒解課程。

二、研究限制

- (一) 本研究之參與者以台東縣內之教師自行報名參加，以教師為研究對象且偏向工作壓力之壓力抒解，是故研究之結果僅為過程之呈現，而不宜進行廣泛之推論。
- (二) 各研究參與者雖自願配合參與本研究，但囿於各參與者本身之因素，其出席率與參與程度，為研究中無法切確掌握。故研究者以鼓勵方式，鼓勵參與者能全程配合研究之進行，並贈送研究中所使用到之身心放鬆器材以為獎勵。
- (三) 各研究參與者在配合研究之過程中，在工作場域中突發之壓力事件，

而影響到研究之結果，此為研究所無法掌控。研究中若適逢此情形發生，則另在研究結果中予以呈現。

(四) 研究者雖為諮商心理碩士班學生且曾修習身心學領域之學分與參與相關研習，惟囿於所學有限，故設計與帶領課程運行的能力有所不足之處。

第五節 研究之必要性

現代社會的進步帶給人們的是催促著每個個體快速向前的腳步，相對的，個體面臨到的壓力也是與日俱增。適度的壓力固然能使人更進步，但過度的壓力使人們在生理與心理上超過了負荷，而產生了各種的身心症狀。這些身心症狀除了對生理與心理產生危害外，對個體的行為、認知與健康也會產生影響，嚴重者甚至造成「壓力後創傷疾患 (PTSD)」(林鳳貞，2004)。在現代精神醫學中所謂的心身症 (psychosomatic disorder) 指的是「身體的症狀受到心理因素而產生影響」，心身症有時候以症狀為主，但有時候則會發生器官上的病變。臨床上心身症諸如：腸胃系統 (如胃潰瘍、腹瀉與便秘)、呼吸系統 (如氣喘、過度換氣)、心臟循環系統 (如心肌梗塞)、免疫系統…等，均是與個人的緊張、焦慮或長期的情緒不穩有關。由此可見，暴露於長期的壓力下，除對個人的情緒產生影響外，對個人的身體亦會造成危害。因此壓力抒解，是現代人維持心理與生理健康的重要課題。

隨著教育制度的改變與社會的開放，造成教師社會地位已不若以往，而此現象的改變，對教師本身所造成之壓力可見一般，加上日常繁重的工作與例行瑣事，更造成教師身體使用不當，除戕害教師身心健康，更使教學品質大打折扣。著眼於此，研究者認為壓力抒解應從多個方向加以切入，以讓教師能經由認識壓力，進而轉化壓力以為發展自我之潛能，並能嘉惠更多莘莘學子。基於上述，研究者認為以下三點為本研究採行之必要性：

一、整合完形治療理論與身心技法發展壓力抒解課程

壓力為外在環境與內在自我交互所產生的，因此在壓力抒解上亦需從環境與個人進行處理，加上壓力對個人產生的影響包含了生理與心理，因此「環境—個人」與「生理—心理」之處理均為必要之方向。完形治療為各主要心理治療學派中相當重視「環境—個人」之交互與平衡之治療學派，且其認為「身與心」應為一整合之狀態，而非相分離的，是故研究者認為完形治療之理論內容頗能運用於壓力抒解上。然而在回顧文獻中，並未發現完形治療在身體工作上有發展出相關技法，因此配合身心技法之使用以使個人能達「有機體（包含個體之生理與心理）自然運作」及「與環境有良好的接觸」（Kepner, 1993）之目標。

二、以行動研究的方式實際進行壓力抒解課程

綜觀現代的學術論文，在壓力抒解的方面，研究者大多以問卷的方式針對壓力的來源、因應方式進行調查，較少以實務的方式來進行。但對個體而言，壓力抒解應是個體實際嘗試後，經由個體內在放鬆、覺察自我進行壓力抒解的方式。如上所述，壓力抒解的書籍俯拾即是，但畢竟壓力抒解的方式因人而異，況且在他人的帶領之下，更能事半功倍的達成此效果，並且在實際操作後，更能顯現壓力抒解的效果。本研究以完形治療與身心技法為理論基礎，嘗試以實際編纂團體課程方式，讓參與者能經由身體與內在的放鬆，覺察自我工作壓力，並以團體催化方式，讓參與者能找出自我因應工作壓力與壓力抒解的方式。

三、提醒教師應隨時自我覺察生理與心理之放鬆與壓力狀態

在身心學領域中，提供了人們許多放鬆自我的技巧與抒解壓力的方法，透過放鬆肌肉、控制身體來重新調整身心狀態，是壓力抒解課程所必須的。壓力對個體所造成的影響是生理與心理俱在的，然而個體需對自我的生理與心理覺察，方能體會到自我的緊與鬆之差異。身心學所發展出的身心技法，除開發個體對身體的覺察外，對情緒與環境的覺察也是相當重視的。因為有了覺察，讓個體能學習到對「身與心」間的鬆緊差異，進而幫助個體能避免造成自我緊繃之姿勢、表情、認知想法與情緒表達。因此覺察為改變之起始點，本研究即讓教師能進行自我內在之覺察，以保持身心於放鬆之狀態以免除壓力帶來之危害。

四、協助研究者自我之成長

研究者任教職多年後返校進修，即自我期許能在諮商輔導的實務上能有所成長，而在本研究進行期間，研究者一方面融合所學進行課程編纂，另一方面進行實際之課程帶領，過程中除可將自己所學融會成自我系統的知識，另外在實務上相信也能讓研究者有所成長。





第二章 文獻探討

本章探討壓力與教師工作壓力的理論與既往研究，並帶入完形治療與由身心學理論中所發展之身心技法運用於壓力抒解之相關研究。本章共分為三節。第一節在於探討壓力之定義，並就其模式與影響進行探究。第二節以教師為對象進行工作壓力之探討，首先針對教師工作壓力的來源進行文獻回顧，接下來以壓力因應之理論基礎以回顧文獻中教師工作壓力之因應方式。第三節分別以完形治療與以身心學為理論基礎所發展出的身心技法運用於壓力抒解之溯往研究以為本行動研究之理論背景。

第一節 工作壓力的探討

本節分為四部分，首先界定壓力之定義，第二部分針對工作壓力進行探討，第三部分則以工作壓力進行探究，最後則是針對本節內容進行總整。

一、壓力的定義

「壓力」一詞原為物理學之名詞，在標準國語辭典（2002）中，壓力指的是「物體受到壓迫的力量」與「迫人的威勢」。第一位提出當面對威脅時，個體需選擇「fight or flight」反應以為因應的生理學家 Walter Cannon（潘正德，1995），為第一位將壓力狀態運用於心理面之學者。在七〇年代被尊稱為「壓力之父」的 Hans Selye 提出了「因應身體的需求而產生非特定性反應」（潘正德，1995；Selye, 1976）之壓力定義，至今仍為心理學界所運用，至今後續的研究者對其定義依其研究之取向不同而有不同之看法，筆者整理國內外相關研究後對壓力一詞之定義羅列如表 2-1：

表 2-1 國內外之學者壓力定義一覽表

研究者	壓力定義
Cox (1978)	• 壓力是存在個體知覺的環境需求與所知覺的反應能力之間的不平衡。
McGrath (1970)	• 壓力是一種力量，但是也會對個體形成重大的災害。
McGrath (引自季力康等, 2005)	• 個人主觀知覺加諸於己的生、心理要求與能力知覺間產生相當程度的不平衡，而者這種無法達到要求的狀況含有重要的後果時，將會產生壓力。
王以仁 (1992)	• 個人對未來可能會發生的不安或威脅有所知覺，因而產生刺激、警告或使其行動。
江坤鈺 (2001)	• 壓力是個人與環境互動的結果，當個體感受威脅時，生理或心理所引起的變化使個人在情緒上產生不愉快的感受。
吳英章 (1994)	• 壓力是人與環境不斷互動過程中的動態系統。
吳榮福 (2002)	• 壓力是刺激與反應之間的交互關係，當個人環境中具威脅性的刺激出現時，經認知個人能力或經驗無法克服時即構成壓力。
李玉惠 (1998)	• 壓力是指個體面對具威脅之刺激情境時，因一時無法消除或脫離而產生受壓迫的感受或緊張狀態。
林昭男 (2001)	• 個體面對刺激時，因一時無法消除威脅、脫離困境而產生的一種被壓迫或緊張的感受。
林銘科 (2003)	• 個人面對內外環境需求依人格特質、繼往經驗或信念之認知評估後知覺自我能力與資源無法滿足時而產生生理或心理反應上的不平衡。
張春興 (1998)	• 個體心理或生理上感受到威脅時，產生緊張不安的狀態，此種緊張使人在情緒上會有不愉快或痛苦的感受。
程一民 (1996)	• 壓力是指個體面對刺激事件時，個人評估此一關係對他造成負荷或對資源無法應付且危及個人福祉及身心健康的反應。
黃義良 (1999)	• 個體對周遭環境的改變或要求，知覺到有威脅性、壓迫性，並經由個人特質與心理為中介歷程後，內心所產生之消極性的負面情感。
葉兆祺 (2000)	• 壓力是個人面對環境要求時在生理、心理與環境三方面的失衡狀態。

資料來源：研究者自行整理

從以上諸多學者可以看出壓力迄今尚無一致性的定義，不過卻都包含了「壓力源」與「壓力反應」兩個要素，在回顧壓力理論有關的相關研究中，主要是以「刺激」、「反應」與「互動」為基礎所分別討論的三個模式（李玉惠，1998；Fitzpatrick, 1998；Ivancevich, Matteson, 1980）：

（一）以刺激為基礎的壓力理論：持此論點之學者，著重在引發壓力的力量。也就是將壓力視為自變項、個體之反應為依變項的關係（蕭鵬卿、湯玉英，2004）。理論的基礎可以回溯至 Walter Cannon 的「fight or flight」論點。而 Holmes 與 Rahe 的生活改變理論認為壓力是刺激造成的反應，持本論點之學者認為壓力是刺激造成的反應，而壓力和生活事件及是否產生疾病有關（Fitzpatrick, 1998）。

（二）以反應為基礎的壓力理論：理論重點在於個體面對壓力時為了再適應的反應情形，此反應是為了維持個人之平衡狀態（周文欽、張敏華、張德聰，2004），故本理論是將壓力視為依變項，個體的反應為自變項（蕭

鵬卿、湯玉英，2004)。此觀點主要由 Selye 所發展。Selye (1976) 認為壓力為個體為應付需求的非特定反應，而此反應將會產生一連串之生理變化，Selye 將其稱為「一般適應症候群」。

(三) 以互動為基礎的壓力理論：持本理論看法之學者認為當個體面對壓力時，同時也是個體與環境進行互動的歷程，Lazarus & Folkman (1984) 指出壓力不但是一種刺激，同時也是一種反應，心理上的壓力是個體評估環境刺激與個人反應的結果。在 Lazarus 的壓力理論中，壓力首先需有壓力源之存在而且包含了「認知評估」與「因應」兩個歷程，並且視個人自我之定義將壓力視為自變項或依變項（蕭鵬卿、湯玉英，2004）亦即理論重點在於壓力的形成與否，端視個人自我對情境的感受，而非單就情境本身。

經由以上各學者對壓力所述之定義與壓力模式來看，本研究將壓力定義為「個體與環境互動的過程中，知覺到外在威脅且自我與環境資源無法解決所產生的不愉快感受」。

二、工作壓力的定義與發展模式

工作壓力屬於壓力的一種，在其定義上同樣的依循著壓力的定義而來。故而以「互動為基礎的壓力理論」來看，工作壓力為個體與環境的互動所產生的。曹爾忠 (1983) 認為工作壓力為「凡與工作有關的因素而引起之壓力」，其中需具備三個條件：(1) 外在環境與內在能力及需求交互所產生的差異與不平衡；(2) 以造成個體身心狀態脫離正常模式而引起不愉快心理反應；(3) 此些壓力反應為由工作相關因素而起的。從前二條件可以看出工作壓力的定義主要由壓力的定義改變而來，而引起壓力的因素即是工作上的因素。筆者整理以往學者對工作壓力所定義分述如表 2-2：

表 2-2 國內外之學者工作壓力定義一覽表

研究者	工作壓力定義
Steers (引自蔡翠娥, 2004)	• 工作壓力是個人在工作環境中面臨特定工作威脅時所引發的反應。
江坤鈺 (2001)	• 個體在個人與工作環境間產生生理與心理失衡的情況。
吳榮福 (2002)	• 個體在工作環境中處理人、事、物的過程中引發心理穩定狀態的改變與生理變化, 因此產生負面情感或行為。
李玉惠 (1998)	• 個體面對具威脅性之工作環境時, 為一時無法消除、脫離而產生被壓迫或緊張的狀態。
張茂源 (2003)	• 凡因工作、環境所造成情緒與生理上的負面反應, 均為工作壓力。
黃義良 (1999)	• 個體對環境要求或改變知覺到威脅或壓迫性時, 經個人特質與心理之歷程後, 使個體內心產生負向情感之歷程。
葉兆祺 (2000)	• 個體面對工作情境時為因應工作環境要求與自我期許, 在生理與心理上產生失衡的狀況。

資料來源：研究者自行整理

從以上諸多學者可以看出學界對工作壓力等同壓力仍無一致性的定義, 同樣的是均可以「刺激」(外在環境)、「反應」(個人因素)、「互動」(環境與個人之互動情形)為基礎。而在工作壓力模式的理論方面, 分成以下「生物心理社會性」、「個人—環境相配」與「壓力循環」三模式進行討論：

(一) 生物-心理社會性模式 (Biopsychosocial Model)：

此一模式由 Reford B. 與 William, Jr. 所提出 (張淑雲, 2002, 頁 40; 陳錫港, 2004; 曾錦泉, 2004; 蔡翠娥, 2004; 吳晨妤, 2005), 此模式認為壓力是由環境事件影響到腦部 (腦是受到先天的基因影響與後天環境交互所形成之人格特質), 腦部受刺激便傳送訊息至各器官而產生行為以為反應, 值得注意的是在傳送過程中同樣會受到個人先天基因所影響 (此代表相同的環境刺激會導致不同之個人反應)。此模式另一個要點是當環境反應不斷累積時, 會引起生理上的疾病, 以下為以圖 2-1 表示此一模式：

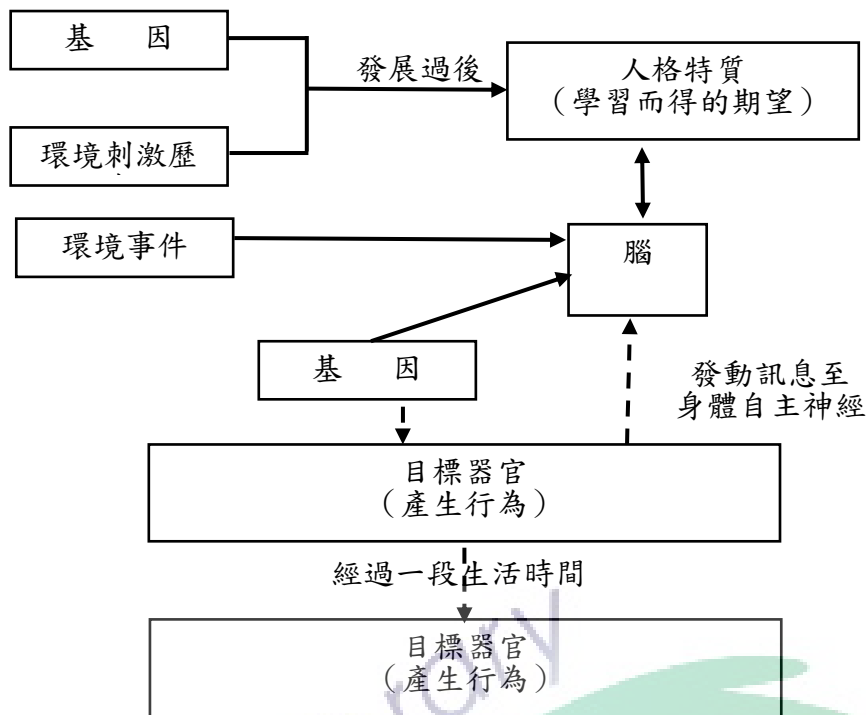


圖 2-1 「生物-心理社會性」工作壓力模式圖
(引自張淑雲，2002，頁 40)

(二)「個人-環境適配」模式 (Person-Environment Fit Model)

此模式著重於個人與工作環境之間的互動關係 (張淑雲，2002，頁 40；陳錫港，2004；曾錦泉，2004；蔡翠娥，2004；吳晨好，2005)，其個人與環境的「相配」意指有二：

1. 客觀相配：指客觀的個人與環境間的相配，此為工作情境與知覺外的個體之間的相配。
2. 主觀相配：指主觀的個人與環境間的相配，此為個人對工作情境之覺知與個體知覺間的相配。

另外個人主觀覺知的環境與客觀環境的關係為「與現實的接近性」，主觀的個人與客觀的個人之間的關係為「自我評估的接近性」。另外從本模式中可以看出工作壓力的主要起源，為來自於個人主觀所之覺到的環境與個人，此一工作壓力模式也符合「以互動為基礎的壓力理論」。以下為圖示方式表示本模式 (圖 2-2)：

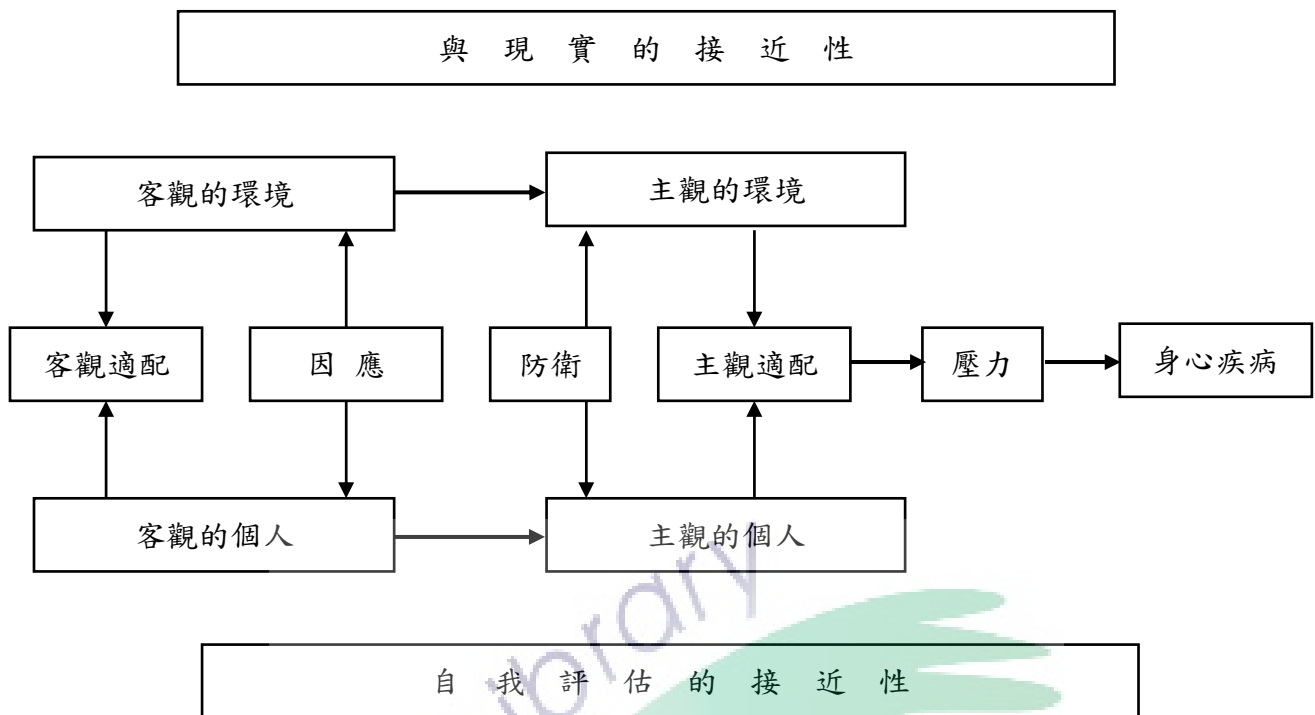


圖 2-2 「個人-環境適配」工作壓力模式圖
(引自張淑雲，2002，頁 41)

(三)「壓力循環」模式 (Stress Cycle Model)：

本模式為綜合以往學者對工作壓力的觀點而認為工作壓力應包含「壓力來源」、「個體知覺」、「個體反應」與「產生結果」(陳聖芳，1999. 張淑雲，2002)，針對此四點分述如下：

1. 壓力來源：包含在工作環境上個人與環境的期望、薪資報酬、工作負荷、人際關係、時間匱乏、干擾、進步、會議…等刺激，或其他加諸於己之特殊要求。
2. 個體知覺：指個體對工作壓力的知覺，包含生理與心理上的反應，同時兩者會交互作用而影響個體。
3. 個體反應：個體面臨到工作壓力時的反應具有差異，因應之方式包含有智能、人際、身體、管理、環境、態度…等，而各種因應方式視社會、文化與心理之因素而有不同之考量。
4. 產生結果：若個體長時間承受工作壓力，則會在生理與心理上產生疾病。

```

graph LR
    A[壓力來源] --> B[個體知覺]
    B --> C[個體反應]
    C --> D[產生結果]

```

(四) 綜合性工作壓力模式

```
graph LR; PS[壓力來源] --> W[工作]; S[社會] --> W; W --> A[評估]; A --> AS[實際感受壓力]; AS --> AM[適應機能]; AM --> PSYM[壓力症狀]; PSYM --> LS[長期症狀]; LS --> S; LS --> H[家庭]; AM --> A; P[個人特質] --> A; P --> AM;
```

從上圖中可看出個人所處之環境包含社會（例如教育制度、社區環境）、家庭（個人之婚姻、子女）與工作（工作負荷、角色衝突）三方面都會構成個人之壓力來源，而如果以「工作」為主體，則社會與家庭加上工作本身都

會影響到個人而形成工作壓力。此時個體以「個人特質」(包含個人之舊經驗、人格特質與價值取向…等)進行評估,唯有在經過個人主觀評估而被認定為威脅後,才會使個體感受到實際之工作壓力。感受壓力後便產生「適應機能」以為應對此一威脅,若適應機能無法消除時,則個體便會產生「壓力症狀」(包含生理與心理),而長期處於此壓力症狀下則會使個體產生長期之壓力症狀而危害到個體生理、心理抑或兩者兼具之健康。

除從以上工作壓力之形成與影響外,從本模式中另外可以看出:

1. 從「評估」與「適應機能」之關係中,可以看出若個體之適應機能無法有效降低或消除壓力,則此壓力便會被評估為更具威脅。
2. 個體若處於壓力症狀之下,則個體易於覺知到壓力事件。
3. 個體長期處於壓力之下,則需要社會或家庭之協助以因應此威脅。
4. 個人過去處理壓力之經驗、社會與家庭之介入與否都會影響到個體再次面對壓力威脅時之評估。

綜觀以上工作壓力模式,可歸納出以下四點:

- 一、環境是壓力的主要因素;
- 二、壓力的刺激是多樣的;
- 三、對壓力的感受決定於個人之主觀覺知;
- 四、壓力會導致個體之生理與心理的疾病。

經由以上各學者對壓力所述之定義與壓力模式來看,本研究將工作壓力定義為「個體在與工作環境互動的過程中,知覺到外在威脅且自我與資源無法解決此威脅,而產生的不愉快感受」。

三、工作壓力的影響

從以互動為基礎的壓力理論來看,Lazarus 與 Folkman (1984)對於壓力的保持著中性的看法,此即壓力本身代表的並非全然負面的,端視個體的主觀認定。運動心理學者認為成績的高低與壓力成二次方程式—壓力太小,成績的表現不高;但壓力逐漸的提升則成績表現越好;到最適當水準時成績則為最好;隨著壓力的越來越增加,則成績表現會越來越差,此種壓力適中最能讓選手的成績高的理論稱為「倒 U 字形理論」(Inverted-U-Theory)(郭靜晃等,1994;

盧俊宏，2003；季力康等，2005）。工作壓力對工作表現而言，Dunham（1984）同樣的認為工作壓力不完全代表著負面的影響，個人適度的面對工作壓力，反而能使個體視壓力為挑戰而增進了工作之動力與意願，進而使個體表現出最佳的工作表現。但是此所謂之「個人最適中工作壓力程度」是因人而異的，從以上工作壓力模式中可以看出這需依個人主觀判斷來區別壓力之過大或過小。

工作壓力對個體固然有其助益之處，但畢竟長期處於壓力之下對個體均具有其負面的影響，以下表 2-3 就各學者針對「壓力對個體之影響」進行整理：

表 2-3 壓力對個體之影響表

研究學者	影響
吳元暉（2005）	• 急性壓力將引起長期持續的血壓上昇。
李君如、張芸愷（2007）	• 以國際航線之女性空服員為研究對象針對身心健康與工作壓力進行研究，結果發現生理健康以「腰酸背痛」最為常見，其次則為「莫名其妙感到疲倦或精疲力竭」；而心理健康則是「飛得好累」為首要。
周子敬、彭睦清（2005）	• 工作上的壓力對於工作的滿意度有顯著負面的影響。
施榮瑜、李明濱、李世代、郭聖達（2004）	• 長期、過度的激發可能導致生理症狀包括失眠、肌肉僵緊痛、疲倦、頭痛或暈、胸悶或痛、心悸、脹氣或腹瀉、記性差、專注力差、情緒障礙身心症狀；或慢性疲勞、大腸激躁症、纖維肌痛、憂鬱症等症候群；乃至糖尿病或代謝症候群、心血管疾病及免疫紊亂等各種疾病。
陳克誠（2007）	• 工作壓力會提高冠心病再發率，長期壓力下對心血管健康有負面影響。
陳券彪、羅文旗（2005）	• 當工作的壓力越高時，對其工作特性與工作滿意的知覺也會降低。
游恆山、李素卿（1999）	• 壓力除了會讓身體流汗增加、心跳加快…等外顯反應，消化管道降低蠕動、膀胱放鬆、腎上腺素分泌、血壓升高…以為因應壓力狀況，若人們長期的暴露於壓力下，則各方面的生理疾病也會隨之而來。
劉曉明（2004）	• 個體長期暴露於工作壓力之下，長久而言職業倦怠越嚴重。
藍青（2005）	• 長期的心理社會壓力使交感神經興奮造成了冠狀動脈硬化，血管內皮細胞功能受損或壞死，這將誘發心肌缺血、心律不整或動脈硬化等心臟病。

資料來源：研究者自行整理

經由以上的文獻可知雖然壓力對人未必全然是不好的，但是個體過多或長期的面對到壓力，對個人的身心健康是一大危害，對於個人的工作而言，則是會造成工作上的倦怠與影響到工作的滿意。

四、小結

經由以上的探討中可以發現壓力本身為一定義、來源各為相異，但卻不盡然全益或全害之中性名詞；而工作壓力指的是壓力源主要來自於工作之壓力狀態，雖然工作壓力能使促進個人工作之表現，但暴露在長期或急性的工作壓力下對個體所帶來的卻多為負向且包含生理與心理之影響。

第二節 教師工作壓力之來源與因應方式

由上節中已針對壓力與工作壓力之定義與模式進行探究，本節以教師為對象，針對既往文獻中的教師工作壓力來源，並探討工作壓力因應的理論基礎與個體面對壓力於認知之調節與其他因應方式進行探究。

一、教師工作壓力來源

隨著社會各個方面的開放與改變，教師自覺工作壓力甚至於有越來越高的傾向（黃義良，2001），近年來，教師對自己工作壓力的認定為中等以上（張淑雲，2002. 陳錫港，2004）。經由上述針對工作壓力來源的探討中可得知壓力的來源是來自於環境中的威脅與個人之特質交互而產生的，從工作壓力模式探討中可以知道壓力的成因包含了環境與個人與其互動間所形成的。國內、外的教師工作壓力來源的研究結果中可看出教師工作壓力來源具有相當的多元性。筆者分析以往以教師為研究對象的工作壓力來源研究如表 2-4：

表 2-4 教師工作壓力來源分析表

研究者 與年代	工作壓力 來源	人 際 關 係	工 作 負 荷	學 生 行 為	學 生 教 學	內 在 衝 突	角 色 壓 力	個 人 發 展	專 業 知 能	適 性 學 習	家 長 參 與	變 革 適 應	時 間 壓 力	教 學 評 量	上 級 壓 力	個 人 要 求	缺 乏 支 持	行 政 支 持
Borg & Riding (1991)		◎		◎									◎					
Greenberg、 Baron (引自李 玉惠，1998)			◎				◎									◎	◎	
Salo (1995)			◎	◎				◎			◎					◎		
江鴻鈞 (1995)		◎	◎	◎		◎	◎											
吳晨妤 (2005)		◎						◎	◎		◎							◎
洪文章 (2005)		◎	◎				◎		◎									
張郁芬 (2001)		◎	◎		◎													
張淑雲 (2002)		◎			◎						◎		◎	◎				
陳錫港 (2004)		◎	◎						◎						◎			
程一民 (1996)		◎	◎		◎		◎	◎										◎
黃義良 (1999)		◎	◎						◎				◎					
葉兆祺 (2000)		◎	◎		◎		◎	◎										
蔡玉董 (2006)		◎	◎	◎					◎									
蔡純姿 (1998)									◎	◎	◎	◎						
蔡翠娥 (2004)		◎	◎		◎		◎											◎
合計		12	11	4	5	1	6	4	6	1	4	1	3	1	1	2	1	3

資料來源：研究者自行整理

從上表中十數個教師工作壓力來源可以看出教師工作壓力之多元，從以往的研究結果中，常見的教師工作壓力來源為人際關係（12 次）、工作負荷（11 次）、角色壓力（6 次）與專業知能（6 次）為主要之教師壓力工作來源，以下針對此些常出現的教師工作壓力來源分述如下：

（一）人際關係：此所指之人際關係，所包含的不僅為學校內部（如學生、同事與上級長官）之間的關係，更是包含了學校外部（學生家長、社區環境）之人際關係，而在與校內、外進行溝通時所感受到之壓力。此對於社交需求較為強烈之教師而言，若人際關係不佳，更會感受到此壓力來源所帶來之工作壓力。

（二）工作負荷：教師的工作內容，除了日常的教學之外，更包含了學生訓輔、親師溝通…等班級事務，除此之外，行政工作、文書負擔與其他各項交辦的事務，對教師而言除了的事務，對教師而言除了考驗教師的工作能力之外，對教師時間上的運用也是一大負擔，若這些工作內容超過了教師所能負荷之範圍，則形成了工作壓力。特別是九年一貫課程實施之後，除了班級的教學面臨到新的考驗之外，兼任行政職務教師在工作負荷與角色衝突上，感受到的壓力也是日與遽增，而感受到中等程度以上的工作壓力（洪文章，2005）。

（三）角色壓力：教師在執行教學與行政工作之外，同時又必須在學生、同事、上級、家長、社會環境之間的角色進行轉換，各種角色之間的扮演尚且需要互相兼顧，但若角色之間的界定模糊、工作職責劃分不明的情況下，對教師而言必然會造成壓力。

（四）專業知能：張淑雲（2002）國小教師面對九年一貫課程之工作壓力與專業成長需求有顯著相關，特別是現代教育制度的改變，對教師的專業知能除了教室單純的課本教學外，課程的掌握、教材的編選與使用、學生行為的塑造與養成都是提升專業知能的範圍。另外教師自我專業地位的提升、進修與研習也都是不可或缺的一部份，這些外在的要求，自然對教師的工作會產生為壓力的來源。

現代教師職缺的匱乏與社會大眾對教育界不適任的淘汰要求，都讓教師的工作產生的壓力逐步的升高。然而工作壓力的起源並非單一因素所引起的，外在環境之間交互作用所引起的壓力源也是對教師工作壓力產生整體之效果，因

此若教師自我無因應之行為，則對自我生理、心理之健康與教學工作的厭倦感均有所影響。下一步份進行探討的即以「壓力因應的理論基礎」來探討個體面對壓力時所採取的內在壓力因應模式。

二、工作壓力因應的理論基礎

當壓力來臨時，個體採取面對壓力的方式不外乎為「調適」與「因應」兩種方法（陳錫港，2004）。「調適」指的是：當個體面對壓力時，能用自我的方式調整壓力所帶來的焦慮與不安的情緒，讓情緒能平靜下來，甚至能以較客觀與積極的心態接受面前的壓力事件。而「因應」指的是：接受壓力的事實與存在，而積極的思考壓力來源，運用自我獲周遭之資源獲力量解決問題，以減輕壓力所帶來的影響。由此可看出「調適」指的是調整內在之心理，而「因應」則是以行動的方式解決問題，此兩種同樣為個體面對壓力時的方法，Lazarus 與 Folkman（1984）認為壓力因應是一種調適壓力的過程，個體經由判斷壓力情境的意義而選擇適應的方法來面對壓力。從壓力因應理論的相關文獻中，茲歸納出三種壓力因應之理論：（一）人格特質導向、（二）「認知評估學派」壓力因應過程模式與（三）「個體—環境互動」壓力因應過程模式（林思妙，1993. 蔡純姿，1998. 張淑雲，2002. 陳錫港，2004），以下針對此三模式分述如下：

（一）人格特質導向壓力因應模式

本學派認為工作壓力因應的方式決定於個人人格之特質，然而人格特質極為複雜，Pervin（1983）歸納了以下四點人格特徵：

1. 先天遺傳人格：例如種族、智力、體型、外貌…等先天即與生俱來的因素將影響個人面對壓力之因應模式，而這些先天的本質受到遺傳的影響而決定。
2. 環境性的人格：個人所生長的环境如民族性、個人以往的生活史與環境中所經歷的競爭…等環境經驗因素，將影響個體人格心理症狀的塑造，例如緊張、焦慮…等。
3. 社會性的人格：現代的社會力量與方向均朝向社會達爾文主義（Social Darwinism）發展，也就是帶有物競天擇之社會階層性然此階層性除先

天的基因外，同時也受後天個人努力所影響，因而使個人之人格特質也會受到此社會性的影響而向此發展。

4. 教育性的人格：格格的发展受到後天教育的影響，教育影響個人之人格涵蓋了個體之認知、情緒與行為上的發展。

(二)「認知評估學派」工作壓力因應過程模式

本學派認為壓力與因應世人之評估的過程與產生的結果，Lazarus 與 Folkman (1984) 將此過程分為五個步驟：

1. 可能的壓力事件：包含個人生活中的事件，或是日常中的困擾均屬為之。
2. 初級評估：個體面對到壓力事件時，首先會針對壓力事件進行評估，而評估的標準通常為：「我有麻煩了嗎？」以對此壓力之情境進行初級之評估。
3. 次級評估：當個人面對壓力刺激時，評估個體所擁有之資源與可採取之因應方式。
4. 因應方式：統整壓力之問題焦點的解決策略與情緒焦點的情緒抒解策略。
5. 適應結果：壓力適應的結果可能造成社會功能、士氣與生理健康的問題。

本學派認為「認知評估」是壓力因應中最重要的部分，而評估的結果會影響因應的方式，因此認知評估學派的因應是以過程取向為主。圖 2-5 即表示本因應模式之運作：

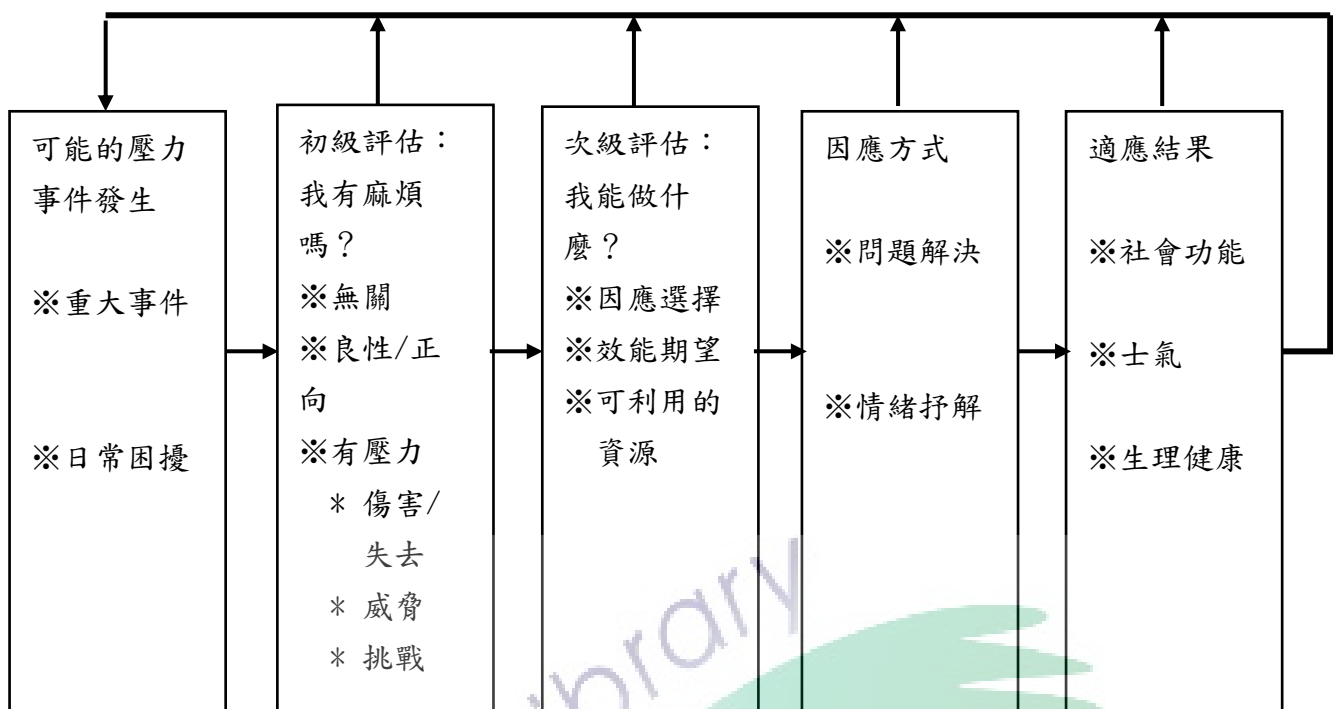


圖 2-5 「認知評估學派」工作壓力因應過程模式圖
(引自林思妙，1993，頁 15)

(三)「個體—環境互動」工作壓力因應過程模式

Lazarus 與 Folkman (1984) 認為工作壓力因應行為是個體與環境之間互動的結果，從下圖 2-6 中可看出環境、個人因素與壓力因應資源都會影響到工作壓力因應策略之選擇。Lazarus (1984) 則依據此模式提出八種因應策略：1. 面對問題；2. 疏遠；3. 自我控制；4. 尋求社會支持；5. 接受責任；6. 逃避；7. 有計畫的解決；8. 正面再評估。而根據國內學者蔡純姿 (1998) 的研究指出認知能力較高者傾向採取「處理問題」之因應策略，而認知策略較差者則是傾向於採取「逃避問題」以為因應工作壓力。本模式以圖 2-6 表示如下：

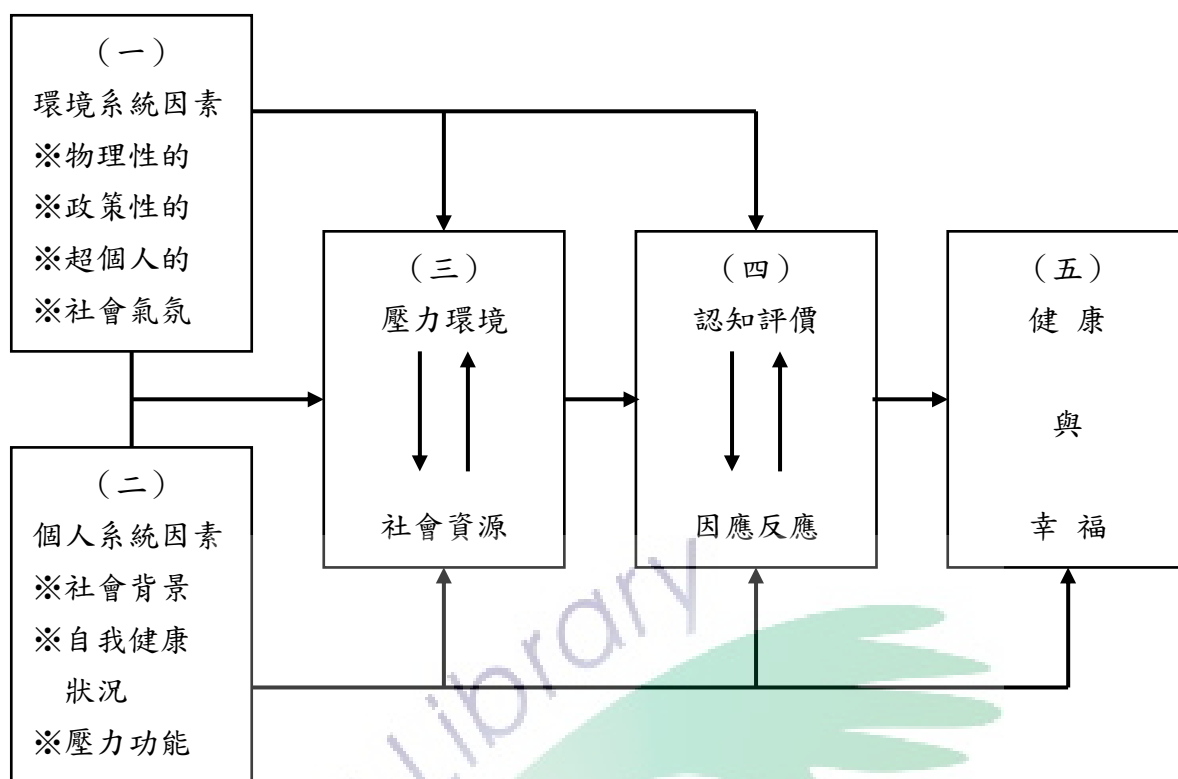


圖 2-6 「個體—環境互動」工作壓力因應過程模式圖

(引自蔡純姿，1998，頁 57)

綜觀以上工作壓力因應之理論，本研究認為：工作壓力的因應為個體在遭受壓力情境時，為解決或消除壓力所帶來之外在威脅或內在不適而動態的採取個體認為最合適之行為，而此行為受個人人格與個人評估環境之資源所影響。

基於本研究對工作壓力定義為「個體在與工作環境互動過程中，知覺到外在威脅且自我與資源無法解決，而產生的不愉快感受」，壓力之來源為「環境與個人之互動」，因此研究者認為壓力因應必須兼具個體與環境互動之良好，故採取「個體—環境互動工作壓力因應過程模式」為壓力因應之理論基礎。

三、教師工作壓力之因應方式

從上述針對工作壓力因應理論可知因應的起源來自於「解除面對工作壓力帶來的不適」，然而因應的方法因「人格」、「個人認知」與「環境」三因素而有所不同，經由此三因素而產生了許多因應的方法。本研究著重於個體—環境互動上，因此在因應方式上同樣的著重於個體與環境之間的調節，消除因工作壓

力所帶來的不愉快感覺。

因應方式上，以下茲分成「認知」與「行為」兩項調節方式之溯往研究：

(一) 認知的壓力因應方式

下表整理以往研究者針對教師面對工作壓力的因應方式（表 2-5）：

表 2-5 教師工作壓力因應方式一覽表

研究者	因應方式	理性分析	問題解決	尋求支持	情緒調適	延宕逃避	社會支持	尋求改變	暫時擱置
Salo (1995)			◎		◎				
江鴻鈞 (1995)		◎	◎		◎	◎	◎		
林昭男 (2001)		◎	◎	◎	◎	◎			
洪文章 (2005)		◎	◎	◎	◎	◎			
張淑雲 (2002)			◎			◎		◎	◎
陳錫港 (2004)		◎	◎	◎	◎				
曾錦泉 (2004)		◎	◎		◎	◎	◎		
程一民 (1996)			◎			◎		◎	◎
蔡玉董 (2006)			◎			◎		◎	◎
蔡純姿 (1998)			◎			◎		◎	◎
蔡純姿 (1998)			◎			◎		◎	◎
蔡翠娥 (2004)		◎	◎	◎					
合計		6	12	4	6	9	2	5	5

資料來源：研究者自行整理

由上述這些教師工作壓力因應方式，可發現教師以「問題解決」、「延宕逃避」、「情緒調適」、「理性分析」為主，針對這些因應方式說明如下：

1. 問題解決：指個體面對工作壓力時，採取直接面對之行動以將問題解決，而問題解決之後為將工作壓力之來源消除，工作壓力來源消除後壓力自然不復存在。
2. 延宕逃避：當個體面對工作壓力時，因個人負向之情緒產生不願面對問題而採取逃避之方式來面對工作壓力來源。
3. 情緒調適：指個人因工作壓力而產生不愉快或負向情緒時，既用各種情緒放送的方式使自己的心理獲得抒解或調適。
4. 理性分析：只當個人面對工作壓力時，運用個人認知針對工作壓力來源進行系統之分析與判斷，以求面對情況之改變。

（二）行為上的壓力因應方式

除了從認知與情緒方面進行壓力因應外，著眼於壓力的影響不僅對心理層面上，在生理方面同樣亦然。現代心理學中所謂的「心身症 (Psychosomatic disorders)」，指的是某些身體疾病是因為心理因素而惡化，或主要可被歸納於長期的情緒壓力或其他心理原因（游恆山譯，1999），由此可看出「身」與「心」互為關連而非得分離之狀態。因此在壓力因應上，生理與心理的因素是要兼顧的。Greenberg（潘正德譯，1995）提出除了之方面的因應之外，一些放鬆的技術如靜坐、自我暗示訓練、漸進式放鬆訓練與運動都能幫助個體以為壓力之因應。國內學者黃智慧（2003）曾以行動研究方式針對國小教師進行壓力因應的結果發現「運動」方為教師面對工作壓力時最好的因應方式。黃晴淇（2006）曾以「身心動作教育課程」針對國小教師進行身心放鬆，研究結果發現參與身心動作教育課程後，學員認為對自己在工作壓力的處理上有幫助，因為可以在日常生活中利用此種技法來放鬆身心，進而提昇工作壓力的處理能力，由此可見除了認知上的各種「因應」技巧外，藉由肢體上的放鬆技巧亦能達到舒緩或消除工作壓力以達因應之效果。

研究者從現今相關的壓力減輕或抒解文獻中整理出能運用於壓力抒解之相關技法如放鬆訓練、靜坐、腹式呼吸、音樂與運動，茲分述如下：

1. 放鬆訓練：當壓力產生時，身體所產生的肌肉收縮以為壓力反應，長期累積對身體造成了影響則表現在各種身體部位的酸痛如：肩、頸、頭、背部等（潘正德譯，1995）。放鬆訓練即是以一連串的指示讓個體學習體驗身體之緊張與放鬆狀態之間的差異（林瓊芳，1999），常用的肌肉放鬆訓練為以認知引導，以自我暗示放鬆感覺的 Hendrickson 放鬆法，與利用緊繃與放鬆肌肉，讓個體辨別肌肉鬆緊間不同感覺的 Jacobson 放鬆法（李明濱，1997；林瓊芳，1999；曾令儀、李引玉，1999）。

放鬆訓練能協助個體消除身體疲勞、減少壓力帶來的能量消耗、助於注意力集中與協助入眠之功效（苗培榮，1996；張光達，2000）。研究中指出漸進式肌肉鬆弛處置能有效減少心跳次數，並達到降低收縮壓及舒張壓，達到降低原發性高血壓的功能（林瓊芳，1999）。合併短期肌肉放鬆法與自我覺察成長團體之課程訓練改善了五年級醫學系學生之身心焦慮狀況（楊延光等，2004）。

2. 靜坐：靜坐起源與宗教活動，原是用於修行以參道解脫，在西傳入歐美國家之後經學者與科學驗證後證實其對人體健康有相當大的好處（初麗娟、高尚仁，2005）。時代雜誌指出靜坐冥想不但能增強個體之免疫力，同時經腦部掃描後發現還能降低大腦之緊張程度（陸耘、田雨，2005）。倪偉源（2005）指出靜坐者之 α 腦波分佈比率較一般休息者大2倍，而大腦中的 α 腦波能幫助個體放鬆身心，降低壓力。相異於放鬆訓練由生理的想向使放鬆進入心理的層面，靜坐為由內而外，由心理的平靜與放鬆來影響生理而產生相同的效果（潘正德譯，1995）。

在實證的研究中，初麗娟、高尚仁（2005）以企業員工為對象發現靜坐經驗越多者，有較好的情緒評估能力、較低的壓力知覺與較少的焦慮與失眠狀態。林佳慧（1999）以企業員工為研究對象進行禪坐與工作適應能力之研究後發現員工學習禪坐抒解工作壓力達17%，對工作滿意、生產力與曠離職傾向均有正向之作用，以此可見靜坐對抒解工作壓力確有其功效。

3. 腹式呼吸：在上述的實證研究中，不論放鬆訓練或靜坐均需要配合深沈且緩慢的呼吸配合進行（林佳慧，1999；苗培榮，1996；張光達，2000；曾令儀、李引玉，1999；潘正德，1995）。配合腹式深呼吸更能讓個體放鬆而達壓力抒解之效（林佳慧，1999）。劉美珠（1990）曾在介紹瑜珈時，引自 Berger 之文獻，指出深呼吸之所以具有安定心情之效果，是因呼吸與支配情緒之自律神經具有密切關係。邱耀群（1996）指出使用腹式呼吸法相對於胸式呼吸法（單純使用肺臟進行氣體交換，不涉及胸腹肌肉使用與橫隔膜動作之呼吸方法），在生理層面與心理層面之各項數據，均有益於人體之身與心之健康。

實證的研究報告中指出腹式呼吸運用於精神科病房中使躁症病患達到放鬆心情、維持情緒平穩之效（楊子慧、楊翠媛、葉玉汝，2004），林詩蒨（2007）研究我國2004年奧運射箭代表隊成功歷程之研究中發現腹式呼吸為最常採用之壓力因應，黃智慧（2003）以教師為研究對象重同樣的發現腹式深呼吸能幫助個體從壓力中進行放鬆，由此可見腹式呼吸對於平緩情緒與壓力抒解確有其效果。

4. 音樂：自古以來音樂在人類生活中即佔有重要的地位，從古文明的巫師、巴洛克時期的醫師，到近代的美國音樂治療協會的創立，音樂都被用來讓病人回覆健康，同時也抒解悲傷與憤怒的情緒（林威志、邱安煒、徐建業、邱泓文，2005）。音樂能使個體產生鎮靜、降壓與安定情緒之效來自於音樂能對大腦皮質與邊緣系統產生影響，而這些部位正是用來調整內臟生理功能（何志培，2003）。經腦波儀檢驗得到的數據顯示輕音樂相較於搖滾樂能引發較高之 α 波，同時處於高壓力狀態下的個體能藉由音樂將注意力轉移到音樂上而達到降低壓力之效果（林威志等，2005）。

在臨床的研究中，黃秀梨、張瑛、李明濱、柯文哲、朱樹勳（1996）以 62 位心臟手術後的病人以音樂治療後發現在生理上使病人減少呼吸次數、升高指溫的現象，同時也減輕了心臟手術後的疼痛程度，在心理方面也可改善患者的緊張感受。Mok 與 Wong（2003）針對手術後患者的研究也認為音樂能將患者由手術的焦點分散出來而平穩呼吸率，達到降低焦慮與害怕的功效，由此可發現音樂對於抒解壓力確有其實際上之效用。

5. 運動：運動除了能改善個體生理之健康外，對個體的心理健康亦是有所幫助的，Greenberg（潘正德譯，2005）認為運動對心理有所益處來自於運動時身體所釋放的腦內啡能使個體達到愉悅與滿足，除了腦內啡帶來的影響，張宏亮（1995）認為經常性的運動使膽固醇儲存量增加以幫助個體對抗壓力、身體的改善提供個體之成就與熟練感，心理狀態方面運動能協助個體抽離焦慮狀態與對意識的改變，同時運動能增加與他人的接觸機會以促進人際互動，這些因素使運動能改善壓力狀況。

國內學者沈連魁（2004）發現國小學童壓力因應能力較低者，其運動參與程度與體適能之各項檢驗數據均偏低，反之亦然，可見壓力因應能力與運動參與程度及體適能是息息相關的。陳志成、俞柏志、王毓鼎、柯佩岑（2007）以大學生為對象的研究報告也指出對休閒運動的態度與生活壓力的關係成顯著負相關。另外巫靜怡、林麗娟（2007）對從事規律性瑜珈運動的研究對象研究後發現對頭痛、背痛的舒緩的生理狀況有所改善，對壓力與焦慮狀態也有顯著減輕的效果，因此可見從事規律運

動對減輕身心壓力與促進身心健康確有其效果。

針對上述之各種減輕與抒解身心壓力的方法均有其效果，但個人之狀況均不同，選擇對個體最適合之方法，方為協助個體進行壓力抒解之最佳方法。

四、小結

本節從以往之研究來探討教師工作壓力的來源，發現教師的工作來源不但範圍廣泛，各種層面亦均不同。而三種工作壓力因應理論（包含人格特質導向、認知評估與個體—環境互動）提供壓力因應的理論基礎，從此三因應理論所延伸出的教師工作壓力之因應策略從溯往文獻中可看出大多關注於「認知」與「行為因應」兩層面進行探究。

分別從心理與生理層面進行壓力抒解固然可行，但卻使個體誤有「身心分離」之感，因此不若採取心理治療使個體產生對壓力看法之改變與身心學對個體再教育之角度，讓個體自我內在產生壓力因應之力量。在第三節中以完形治療針對壓力之看法與因應的角度及以身心學為理論基礎發展之身心技法，從「身心整合」的觀點針對壓力抒解進行探討。

第三節 完形心理治療理論與壓力之相關概念

完形治療為心理諮商之一學派，其理論的發展以存在哲學、現象場與場地理論為基礎，異於傳統的心理治療學派，其強調焦點不在於案主之過往歷史，而是重視此時此地的「現在」與著重於過去如何影響現在（李茂興譯，1999）。其最大的治療目標在於協助個體達到人格統整，覺察自我則為其最重要之工作重點（黃淑珍，2005），而個體針對壓力狀況與對個體之影響產生覺察為壓力抒解之首要步驟，而完形治療中針對個體與環境的互動、個體之生理與心理之互動影響均有獨到之看法，因此在本文中將以完形治療的觀點於壓力抒解之運用進行討論。

一、完形治療主要概念

「完形」一字為德文，其原意指的是「整體、完整之形式或形體」（Janie,

1990)，此字初見於完形心理學，其重要之意思為「部分大於個體之總和」，運用於心理治療領域中，同樣的重視個體之認知、感覺、行為、身體…等部分，並認為其各個部分並非獨立運作，而是相互有所影響的。完形治療理論依據於此區分成六大相互關連之觀念，分別為「自我理論」、「接觸」、「經驗的循環」、「場域理論」、「整體論」、「心理失調」，以圖 2-7 表示此六大觀念如下：

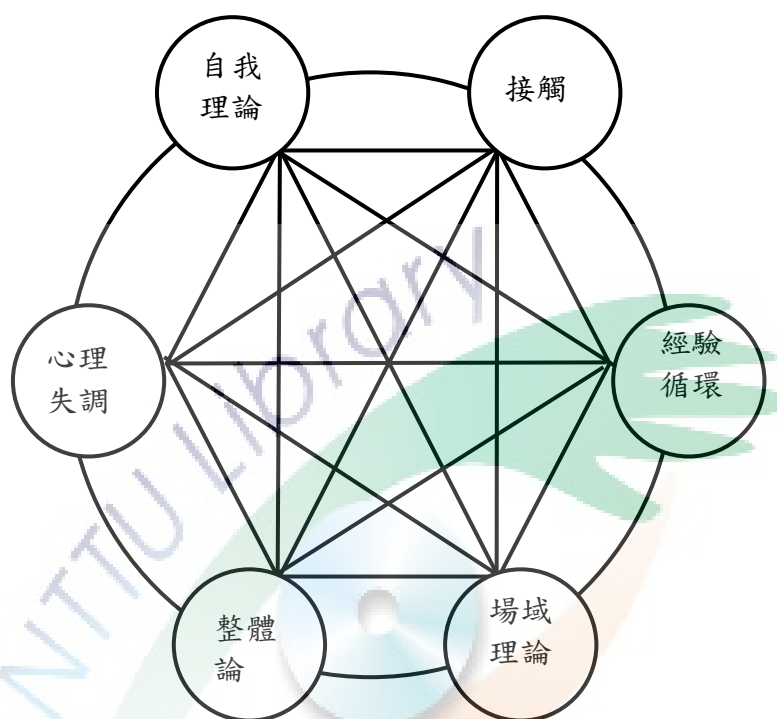


圖 2-7 完形治療理論六大觀念圖
(引自 P. Clarkson & J. Mackewn. 1993, p. 54)

完形治療理論的創始人 Perls 認為此六大觀念為相互交織且互有關連性的，任何一部份的抽離，是不能對完形治療有所瞭解的 (Clarkson & Mackewn, 1993)。以下針對此六大觀念與壓力之相關概念分述如下 (卓紋君、張淑芬、高琇玲，2004；Clarkson, 1999；Clarkson & Mackewn, 1993)：

(一) 場域理論：場域指的是個人與環境之間共同存在且相互依賴之關係。

從壓力理論中可看出環境是壓力的主要因素，然個體若不能自環境中抽離，便會感覺到壓力的存在。

(二) 整體論：完形治療重視個人處於環境中的整體性，個人的「整體」包含了心理、行為、生理、情感、認知與精神層面。特別是「身體」與「心理」的關係，完形治療認為身心關係非一般認為之二元論，而應該是一

體之兩面的。從上述壓力對個人影響中可以看出壓力對個人所造成的影響也是具整體性的，此與完形治療之觀點正不謀而合。

(三) 經驗的循環：Perls 認為所有存在的有機體（個體）能自然而然的進行自我調節，以滿足自己的需求，因此完形治療認為人是不斷追求自我成長的。而當個體面對到壓力時，各種不同的壓力因應方式均會有所不同，此即因個人滿足自我需求的方式均有所不同。

(四) 接觸：接觸是發生於人與另一人或環境互動中的各種關係，有機體與環境互動的過程，起源於形象從背景中產生，經由尋求完成的力量讓形象退回到背景，而再產生下個形象，此即「完形形成與毀壞循環圈」。完形治療學派認為形象的形成來自於將自己此時此刻的知覺組織成型態並賦予意義 (Mackewn, 1997)，有機體的運作即在形象形成與消退無干擾下自然的運作而完形，整個完形的六個循環步驟為：感覺、覺察、動員、行動、最後接觸、滿足與消退 (Zinker, 1977)，圖 2-8 說明此循環圈如下：

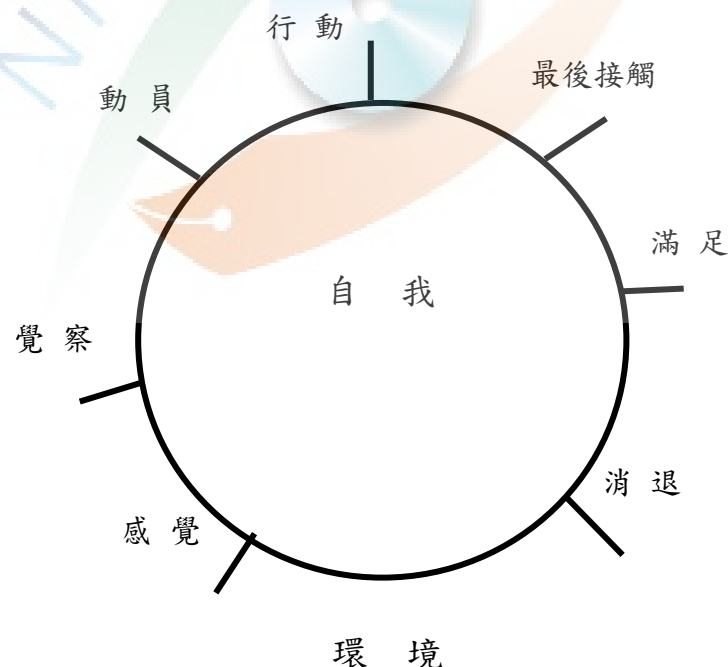


圖 2-8 完形形成與毀壞循環圈

(引自 P. Clarkson, 1999, p. 46)

以個人感覺工作壓力為例，有機體的自然運作模式為：感覺（工作了一天感覺精神疲勞）、覺察（覺察到精神疲勞是因為工作壓力而引起的）、動員（想想能做什麼來紓解壓力）、行動（到公園打打球運動一下）、最後接觸（去公園打球後流汗而感覺舒暢）、滿足（感覺到壓力得到了紓解）、消退（感覺工作壓力已不再讓自己感到疲勞），而後另一個形象又再度浮現（例如肚子餓），經過有機體的自然運作步驟後，使個體得到了平衡。

但在此任一階段中受到妨礙或干擾便稱為「界限干預」（Clarkson, 1999），接觸干擾的形成大多為自我排斥部分自我，使個體無法以真實的自我與環境進行接觸，這將干擾有機體之自然運作及與環境接觸，同時也無法滿足個人的需求（陳金定，2005），而形成「未竟事務」。陳金定（2007）指出未竟事件影響個人之心理幸福感，由此可見界限干預對個體心理產生的影響。在完形循環圈中各階段之界限干預如圖 2-9 所示：

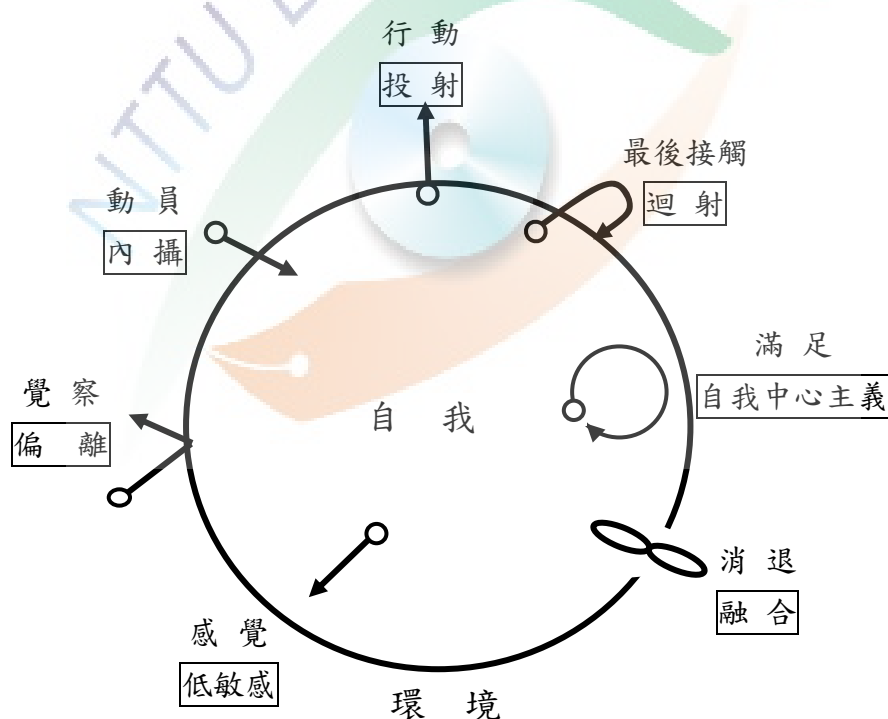


圖 2-9 完形形成與毀壞循環歷程界限干擾圖
（引自 P. Clarkson, 1999, p. 77）

針對完形循環圈中各階段的界限干擾分述如下(陳金定, 2005. Clarkson, 1999. Kepner, 1987)：

1. 低敏感：指個體透過感官與感覺麻痺的過程，以逃避經驗自己與環境。以經驗壓力為例，個體在長期忙碌後，身心變得麻木而缺少任何感覺。
2. 偏離：當個體未完全覺察自己或環境的需求時，藉由封閉自我覺察以阻擋對其造成衝擊 (Clarkson, 1999)。個體在工作情境中，對因身體不適帶來的狀況以免自己停下工作帶來的衝擊。
3. 內攝：內攝為個體將環境中對自己要求的信念、價值…等，未經思索即為自我所使用。例如在工作時，自己因認為「我應該要努力工作」而持續工作，這種「應該」即將外在的價值觀內攝。
4. 投射：個體將不為自己接受的特質歸咎於他人身上，即為以投射方式表現出自己的行動需求。例如個體看到自己的同事工作完畢時稍做休息便加以指責，以為將自我無法接受「自己為完成工作」的狀態做出口。
5. 迴射：指將本要向外表達的需求，改變方向回到自我身上。部分上屬日以繼夜的努力工作，為了即是將原本寄望下屬努力工作的要求，轉為自己所表現。
6. 自我中心主義：個體以行動以滿足個體與環境的接觸後，過度滿足於自我上，阻礙了自我與環境的真實接觸。例如當個體再完成一個段落的工作後，將自己的注意至於自我的成就上，而未接受來自環境的訊息。
7. 融合：融合發生於個體與環境中無界限，而產生交融之狀況。常有個體將上班事務帶回下班做，但上班時卻又處理自己的私務，此為個體於環境的融合情形。

由以上的接觸與界限干預中，可發現在個體與環境的接觸過程中，個體若囿於自我或環境而無法自然的進行接觸，則有機體需壓抑此需求而形成未竟事務，而這些未竟事務會干擾著有機體之自然運作。

(五) 自我理論：Perls 認為自我並非抽象覺察到的自我，而是「對照」下的自我，因此「我」是相對於「你」與「他」而存在的，因此自我並非固定不變而是存在著流動、不斷改變著狀況。從壓力模式中可看出「個人人格」為壓力形成與否的重要因素，然而不同的自我人格在不同的環境背景中所表現出來的均會有所不同，因此同一事件對個體壓力之產生與

否取決於不同的背景下而定，而壓力因應的方式也是因著不同的自我而有不同之方式。

(六) 心理失調：完形治療將心理失調狀態定義為：自我調適過程產生固著現象；與他人形成操縱/被操縱模式，而非平衡健康的方式；無法對自己的決定負責；未竟事務的產生，及無法真實的體驗自我能力。心理健康的人，能與環境互動良好而自我調節內在需求並與環境和他人相互依賴 (Mackewn, 1997)。完形治療所謂的「完形」，指個人與覺察到的環境(形象)進行接觸後，在滿足需求後即退回背景，此為一完整之完形。但是當形象浮現卻未獲得滿足時即會形成「未竟事務」(unfinished business)，這些未竟事務通常為如怨恨、憤怒、痛苦、焦慮、悲傷…等負面的情緒經驗。面對壓力的負向感受即來自於這些過往經驗中的未竟事務所干擾，使人不能與環境及面對之事物進行接觸。抗拒接觸則是個體逃避以真實的方式來面對與體驗壓力，這些防衛的方式並不能讓真正的壓力消除，反而妨礙了個體與環境的真實接觸。

在上述的六大觀念中，可看出完形治療對於壓力的來源與對人的影響提供了解釋。隨著個體與環境的不斷接觸，若個體感覺到環境造成的威脅時，除了壓力本身對個體所造成的生理與心理影響外，同時也會使個體與環境的接觸產生了干擾，而這些的干擾，則又會影響了個體與環境的良好接觸，使個體在形象與背景的轉換之間產生了未竟事務，而這些未竟事務又在接觸中持續的出現，阻礙了個體與環境進行真正的接觸。因此當有機體的功能完整發揮時，與環境的接觸功能就越好，則有機體的需求便越容易獲得滿足。因此完形治療的治療目標，即在協助個體能覺察未竟事務，使其能獲得完形，而使有機體能自然的運作並與環境良好的互動。

在實證的研究中，陳金定 (2007) 指出與其他治療學派相較之下，關於完形治療理論驗證方面的研究較少，國內最早從事完形治療實證研究者為駱芳美在 1983 以 9 位大學女性為參與者，在接受完形諮商團體後，發現參與者在感覺反應、超統性及親密交往三項特質方面，與控制組相較之下有顯著的改變。後續研究者不論以準實驗研究設計或個案研究，均發現完形治療對研究參與者具有正向之協助，以下茲將完形治療之溯往研究整理如表 2-6：

表 2-6 完形治療溯往研究表

研究者	研究參與者	研究方法	實施課程	研究結果與發現
洪嘉蓮 (2003)	20 名父母離異 兒童	準實驗研究	十二次之 「完形取向 團體諮商」	完形取向團體諮商在情緒適應的提昇，達到顯著的持續效果，並在情緒穩定、主動發言、自我負責的行為增加。在同儕師生關係上互動增加，有可觀察到的進步。另外，成員發現自己對情緒覺察與因應的能力有顯著的提昇。
孫兆均 (2004)	三位情傷經驗 者	個案研究	四次個別諮 商	研究後參與者可以跟環境接觸，並感受支持力量，也發現自己可以運用哪些力量來自我支持。當事人經由諮商的過程，慢慢的找回自己的主控權，並且也可以更真實的與自我接觸。
陳宗興 (2007)	十五名未成年 時期經歷父母 離異之大專生	準實驗研究	十八小時的 完形取向團 體諮商	- 在情緒、行為、想法、生理，以及人際關係此五大向度上有正向的改變。 - 在情緒上的改變為正向情緒增加、負向情緒減低、更能合宜地處理負向情緒。在行為上更能自我照顧、更能為自己負責。在想法上為正向看待父母離異事件、以更加積極正向的觀點思考。在身體上的改變為特定身體部位較為放鬆、肢體動作較為放鬆。在人際上與父母及友人的關係改善、更有界限。
詹淑瑗 (2002)	九位四年級害 羞兒童	準實驗研究	十二的完形 取向團體方 案	在與團體成員的班級導師、班長、團體成員的訪談中，發現團體成員在主動發言的次數與音量大小、自我表達、人際關係、與人接觸互動的能力有顯著的提升。
劉秀雅 (2003)	八名喪親國中 生	無控制組之 準實驗設計	「完形取向 喪慟諮商團 體」	與團體成員的導師、家長、以及團體成員的訪談中，發現團體成員經實驗處理後，學會辨認情緒、抒發情緒、得到支持、悲傷程度降低等。
劉袖琪 (2003)	一位父母離異 之單親兒童	發現式歷程 分析	十二次之完 形學派遊戲 治療	促使當事人對環境之不適表現出來，呈現其需求。協助當事人處理其未完成事件，達到整合與協調。當事人在過程中與諮商員的互動關係呈現出親密、和諧且主動性高的現象。
蔡雪月 (2002)	兩位已偏離常 態之六年級退 縮學童	個案研究	十次完形取 向個別諮商	- 完形取向諮商能催化退縮兒童有更多的覺察、與環境做較真實的接觸、增進自我意識，進而改善其退縮行為及同儕關係。 - 遊戲有助於降低當事人的焦慮感，並能協助退縮兒童表達自己的困擾，提供諮商素材，統整內在經驗，增進覺察；空椅對話能協助當事人處理衝突及未完成事件。

資料來源：研究者自行整理

從以上的研究結果中可發現完形治療對研究參與者之協助為幫助個體之「有機體的自然運作」及「與環境有良好的互動」，此正為完形治療之兩大治療目標 (Kepner, 1993)。當有機體的功能完整發揮時，與環境的接觸功能就愈好，則有機體的需求便愈容易獲得滿足。因此完形治療的治療目標，即在協助個體能覺察未竟事務，使其能獲得完形，而使有機體能自然的運作並與環境良好的互動。

二、從完形治療的觀點談壓力抒解

在壓力之處理上，完形治療的目標即在於幫助當事人進行覺察，並認為覺察的本身即具有療效，同時也是改變的開始（何麗儀，1997）。覺察並不等於自我覺察或對環境的覺察，若只有偏向其一者，則無法完成清楚的覺察。覺察應包括三個範疇：（一）對自我的覺察；（二）對環境的覺察；（三）對自我與環境間的覺察（楊惠婷，2004）。經由覺察，來幫助個人發現最真實的自我而達到自我統整。

在壓力的處理上，對於壓力的覺察同時代表著改變的可能性，當覺察越多，自我所能發現的內外資源便越多。這並不意味需要改變自我或環境，但在自我對壓力的覺察中，自我可以發現自己正在做什麼、能做什麼或想什麼，但改變與否是隨個體意願，此即讓個體擁有更多的能力來面對與因應壓力。

在治療技術上，完形治療開發了許多的「實驗」來協助當事人進行覺察，例如：繞圈子、倒轉技術、對話練習…等，特別是對話練習為處理個人內在衝突（完形稱為「優勢力量」與「劣勢力量」）。完形理論認為人格是由多個相互對立的部分所組成（Zinker, 1977），個人面對壓力時，通常也會有好幾個內在的自我在進行對話，而雙椅對話的實驗，就是讓當事人能外顯自我內在的衝突，以讓當事人能充分感受自我面對壓力時的兩極內在經驗。

在治療的歷程中，完形治療並非在於「分析」當事人，相對的是「整合」當事人的內在衝突、感覺與未竟事務（Corey, 1996），藉以幫助當事人增加體驗與覺察，以擴充做選擇的能力。此外，完形治療者相當重視當事人肢體動作、語言動作間的不一致，同時為達成治療目標而在治療技術的運用上開發許多的「實驗」（治療者與當事人的交互作用與共同合作的歷程，以將其內在衝突表面化而體驗到衝突中的情緒），以讓當事人能主動進行體驗以自我覺察。當事人則在治療過程中藉由發現（發現新的自我或對事物產生新想法）、調適（嘗試新行為以增加對環境之覺察）與同化（能在環境中主動反應獲取資源）後整合內在與外在間的衝突與不一致而達到統整之治療目標。

在壓力覺察的過程中，完形治療藉由實驗的操作，讓當事人能再次的經驗壓力事件，而對壓力事件的未竟事務再經歷中，讓當事人能覺察內在的生理與心理、外在的環境而使個體產成改變的契機，來協助當事人的有機體能自然的

運作，並能與自我環境具良好的接觸。

壓力伴隨著現代人無所不在，顯見壓力調適對現代人為一重要課題。而壓力的起源，來自於個人與環境的接觸中，對個體造成威脅而造成的不愉快感受，其影響涵蓋了個人的生理與心理，同時這種不愉快的感受，將持續影響個人再度面對壓力時的感受。而完形治療從覺察自我與環境，幫助當事人能以更深、更廣的來面對自我感覺與發掘未竟事務，協助自我有機體能自然的發揮運作，並能與環境進行良好的互動，使自我能達成統合且完整的個體。正如完形學派創始人之的 Perls 所言：「to lose more and more your mind, and come more and more to your senses」，藉由完形治療的技術，多將焦點集中於自我的感覺上，開擴並強化自我覺察以達治療之目標，讓完整與統合的個體來與環境互動，以幫助自我從壓力的桎梏中跳脫，而化壓力為自我成長之助力。

三、小結

在壓力抒解的過程中，研究者認為重點並非在於單純的「談論」與「因應」壓力，相對的應是在適當的時候使用相對的技術，讓個案能在壓力經歷過程中，選擇停留在壓力中深入體驗；抑或選擇暫時的擱置等待更深入的覺察，此目的為讓個體能藉由自我的覺察以覺察自我在壓力中所帶來生理或心理上的影響，再使用完形治療技術或是身心技法讓個體能將壓力予以解除，同時也藉由這個經驗讓個體覺察自我的可選擇性與自我學習壓力因應的方法。

第四節 身心學在放鬆上的運用

由上述可看出雖然完形理論為心理諮商學派，在與環境的關係、個人的認知與情緒方面的觀念在壓力抒解上均有其可運用之處。在生理層面上，固然完形治療理論視「身體」與「心理」為一整體的重視，但完形治療並未發展出系統化之身體療法，因此在本節中介紹身心學（Somatics）與發展出之身心技法，以配合完形治療在壓力抒解中的運用。

一、身心學基本概念

身心學（Somatics）是一門探究身心關係與體悟身體智慧的經驗科學（林大豐、劉美珠，2007）。其起源於十八世紀末之歐美國家人士為解決自我身體上之問題，對身體重新進行探索，並隨著過程中的體驗與經驗而發展出許多不同之身體療法與技巧。1976 年 Thomas Hanna 將這些同屬身心整合、強調經由自我內在進行身體經驗的各種方式與技巧（如：身體療法、動作治療、手療工作、身心整合、身體工作、身心技巧…等）之學門統稱為「Somatics」（國內譯為「身心學」，以下以譯名代之）（林大豐、劉美珠，2003）。時至今日，這種對身心探索與調整的各種方法同為現代人所重視，在禪學、靜坐、瑜珈、氣功、養身調心、身心潛能開發、EQ 探索…等不同領域中可看出身心學已融入於各種不同領域中。

身心學之內涵，為摒除以「身」或「心」何為主體之爭論，以「傾聽身體說話」的方式來進行自我覺察。自笛卡爾以降所秉持的「身心二元論」認為「心智為身體之主人」，導致人們崇尚心靈而輕視身體，並以第三人稱的角度來看「身體」。然而從身心學之基本哲學觀觀之，「身」與「心」不為分離而有主從之關係，其為「相從相屬」之相輔相成、互為主體與互補的關係。與身體（body）一詞相異的，身心學所指的「soma」為「活生生、完整」的生命體。Soma 並不僅為一個客觀、具體之物件，而是一段過程，過程指的是可變、彈性的，同時隨著時間與環境的變化而調整狀況。

在身心學整體之領域發展以下圖 2-8 表示：

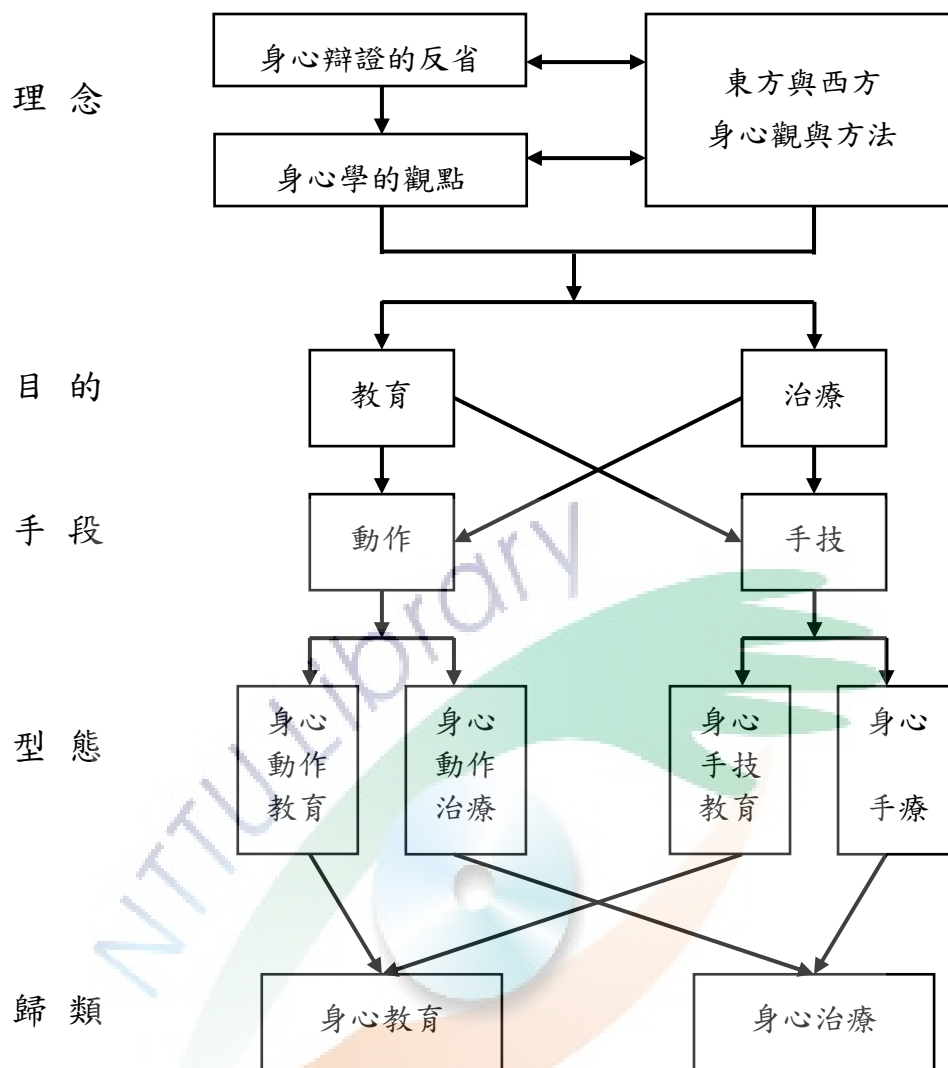


圖 2-8 身心學領域發展架構圖
(引自林大豐、劉美珠，2003，頁 163)

在身心學內容與方法的分類上，國內學者林大豐與劉美珠（2003. 2007）將較為著名之身心學派技巧能歸類為以下五類：

- （一）以「人體結構」的觀點為基礎的方法—蘿芙技巧、哈樂手療、亞斯頓身體調整技巧、肌肉放鬆調整術…等。
- （二）從「人體功能」為基礎發展的方法—亞歷山大技巧、感官復甦、費登克萊斯的從動中覺察、漢納身心統合教育、身心平衡技巧、蘿森手療方法、米頓朵夫的呼吸治療法…等。
- （三）從「西方動作藝術觀點」為基礎的方法—拉邦-巴特尼夫動作分析、連

綿流動技巧、意動法、接觸即興、動覺覺察法、真實動作探索法、史金納放鬆技巧、柏拉提斯技巧…等。

(四) 從「能量」的觀點發展的方法—極性療法、靈氣療法、史密斯歸零平衡調整法、克里格接觸治療、反射區療法…等。

(五) 從「情緒心理分析」的角度所提出的方法—生物能、完型療法、舞蹈治療法、心理動力治療法、羅米學派、克力曼身心情緒治療…等。

以上五種身心技法學派基本理念為：覺察能力的開發、強調內在自我體察、以過程為導向、著重改變與選擇、重塑身體動作的習慣與達成身體的平衡（林美玲，2005）。透過身心技法的對身體的重新省視與再教育，讓個體能回到身體內在、開發自我覺察，而能達到身心的平衡以適應外在環境。

二、身心學在壓力抒解的運用

身心學的觀點提供了人們重新自我認知的機會（林大豐、劉美珠，2003），經由開發自己身體的知覺而瞭解身體使用的情形，個體瞭解自我身體使用的情形，即能在動作與動作間產生區別，這樣的區別，即是改變的開始。從此可看出身心學重視的，即是自我身心的覺察。劉美珠（2003）指出覺察即是透過內在的自我探索與品嚐當下，使對話發生於意識與無意識之間。覺察的產生，即是改變的產生，運用於壓力放鬆上，透過身體動作的重新探索，讓個體能體驗到在動作中的感受，覺察到自我身心的狀態，使自我能向內探索與學習放鬆身心，並能重視身心的調和。

在既往的研究上，已證實各種身心技法的使用對於放鬆與壓力抒解確有其成效，透過放鬆肌肉、控制身體與情緒，及重新調整身心狀態的過程，讓個體能回到內在體會到壓力之來源與對個體之影響。茲將溯往研究整理如下表 2-6：

表 2-7 身心學在壓力的運用表

研究者	研究參與者	研究方法	實施課程	研究結果與發現
尤澄捷 (2007)	國中及高中之 柔道運動員	進行實驗課 程並予以質 與量之分析	呼吸探索與 靜心放鬆、肌 膜動作探 索、身心遊戲	• 參與者在「身體感受」上因獲得身體放鬆與調節的經驗而有所改善。「心理放鬆」與「成功」皆達到顯著提昇，在改善「情緒感受」上具正面效果。「身體動作使用與身體動作能力」、「自我身心調適意識」與「身體態度」有正面的改善。
張玉佩 (2006)	六位四到六年 級有情緒或行 為困擾的學童	小團體輔導	傾聽身體的 呼吸、聲音、 情緒與動作	• 學童能靜下來、發脾氣的次數與負面行為有減少的趨勢。並會應用所學改善情緒或控制行為，使情緒漸趨於穩定。課程實施有助於改善行為困擾、情緒，並提升自我概念。
黃晴淇 (2006)	國小教師	行動研究法	肌膜動作探 索、So-tai 技 法、Roth 五種 律動	• 參與本課程之後，學員對自己身體的認識較之前清楚也較懂得珍惜自己的身體。學員對自我身體的覺察能力較之前敏銳，也較能夠向內傾聽身體的舒適與酸痛感覺，並且更了解自己的身體，並學會放鬆身體的方法。學員在生活上的改變是懂得隨時放鬆自己的身心，並更愛護自己，
劉美珠 (2003)	四年級大學生	行動研究法	肌膜動作探 索教材	• 在自我身體的認識(對身體的態度、對動作的看法或甚至對體育課的觀點有很大的轉變)、使用(對於個人常發生的緊張、疼痛與不適，有減緩改善的效果)、姿勢和覺察能力(個人在日常生活中自我身體的覺察能力已有所提昇)四方面都有所成長。
蔡艾如 (2007)	中年社會人士	現象學方法	療癒性舞蹈 課程	• 能經驗到身心僵硬與緊繃，並逐漸放鬆、沈靜，並且懂得傾聽與尊重身體維持身心放鬆，同時養成傾聽並回應身心訊息的習慣並主動創造舒適之身心狀況。
蔡琇琪 (2004)	國小三年級學 童	行動研究法	呼吸覺察活 動方案	• 學童能因呼吸覺察活動達到靜定而喜歡上課，並能讓自己更放鬆。
蘇朱民 (2001)	準諮商員	發現研究法 並予質化分 析	身體覺知訓 練課程	• 身體覺察經驗的改變、身心互動覺察的改變經驗、對身體與身心互動的認知與信念的改變、覺察訓練能針對外界有所因應並能放鬆與提高生活品質，同時更能助於諮商專業。

資料來源：研究者自行整理

從以上各研究中可以發現雖然其運用之身心技法不同（例如呼吸探索、肌膜探索、身體覺察課程…等），但是給予自我身體使用一種不同的思維，運用身體的探索與覺察回歸到自我，讓自我的「身」與「心」結合在一起達成了靜定、放鬆之效果。

三、小結

由上節所探討之工作因應方式中，可以出完整之壓力抒解方式應均含「生理」、「認知」與「情緒」…等向度，然環顧現今坊間之壓力抒解書籍，主要以

「認知因應」與「生理抒解」為主軸進行介紹，加上許多的抒壓技法（例如：各種瑜珈、皮拉提思、按摩…等），但此種分法卻會使讀者更加認為壓力抒解應「區分」成此二向度。「一個觸摸我卻不跟我談話的人；另一個則是跟我談話卻不跟我進行接觸的人」（Rubenfeld, 2000），這句話能反應出現今進行的壓力抒解策略不完整之處。

除個人因素外，環境亦是壓力起源一重要因素，完形治療為各主要心理治療學派中相當重視「環境一個人」之交互與平衡之治療學派，研究者進修於諮商心理碩士班，認為完形治療之理論內容頗能運用於壓力抒解，因其重視「環境一個人」之關係，且其認為「身與心」應為一整合之狀態，而非相分離的，是故認為完形治療之理論內容頗能運用於壓力抒解上，同時完形治療亦屬「身心學」（Somatics）內心理治療取向之一派別。因此研究者認為完形治療理論兼顧環境與個人、生理與心理之各個角度與面向。本節分成二部分，第一部分針對完形治療理論與壓力之相關概念進行介紹，第二部分以身心學之內涵與研究進行探究。

在完形治療與身心學的理論中可發現許多相同的觀念，尤其著重個體「生理心理」、「環境-個人」之間的關係，在為壓力理論單純著重於「認知策略」與「因應策略」之外，提供了另一種不同的選擇以為因應。本研究即以完形治療與身心技法的使用進行課程設計，以找尋另一種壓力抒解之可行性。

從身心技法學派中可看出完形治療試圖配合探索身體的角度切入來針對心理與情緒進行治療，即是屬於「從情緒心理分析的角度所提的方法」。而完形治療與身心技法所著重的「接觸」、「身心合一」、「覺察」與「重視與環境的互動」之觀點有許多共同之處，因此可以看出完形治療學派本身即是屬於身心學領域及諮商領域的交集，完形治療的貢獻在於能讓個體回到情緒中進行「再覺察」，而身心技法則是以身體動作或接觸進行，兩者雖運用之場域不同，但在許多觀點的不謀而合，正是能讓壓力抒解在壓力理論之外多了一個處理的選擇。Moyer（1995）於「Healing and the Mind」一書中提到壓力抒解的另一種思維：「以體會當下所設計的抑減壓力課程中，以打坐、專注當下（以簡單的動作讓個體專注於當下如專心地吃葡萄乾）、滾動、呼吸…等方式來實施，實施後讓患者體認到個體能進行自我調適，即使不愉快的情形仍然存在，只要以不干擾日常活動的方式加以因應，但仍然能完成日常的活動甚至更享受人生，這就是一個壓力

抒解的進步，以此可見以透過回歸自我的方式，對抒解外在或自我壓力有所幫助」。透過運用完形治療的「實驗」與身心技法的設計來整合了「身」與「心」兩者間的功能，在過程之中讓個體進行覺察當下，並重視個案之自我知覺，以讓個案能發現自我潛在之問題或能力，透過覺察、經驗與表達所帶來之治療性（林怡君，2006），讓個案能成為「完全之個體」，此即為身心學之「身心合一」。

在本章中經由對壓力與工作壓力理論、教師工作壓力之來源與因應方式進行探討。本研究著眼於環境與個體間的互動中使個體產生工作壓力。因此藉由完形治療理論與身心技法之結合，使個體在生理的放鬆之餘能促進自我覺察，藉由自我內與環境進行調節，而產生與環境互動與接觸良好，以行壓力抒解之效。



第三章 研究方法

本研究之目的在於使用完形治療與身心技法結合的方式進行壓力抒解課程，其目的即在於能真正將「身心合一」的概念落實於真實情境中。因此筆者認為唯有親身力行，並找尋有意願之研究參與者，經由研究者設計之初步課程的進行，經由自我認知、情意與行為三向度的改變，配合著團體進行中不斷的互動與修正，來找尋個體面對與抒解壓力之有效方法。因此本研究採取實際行動進行研究法，邀集具意願之國小教師共同進行研究，也寄望能在課程進行、互動回饋與反思中，不斷的進行修正與改進，以能將「身心合一」之各種認知與身心技法運用於自我壓力抒解。

本章針對研究架構、研究之流程與步驟、資料之蒐集與分析、效信度及倫理進行闡述。

第一節 研究架構

基於研究目的與假設，本研究之目的在於能透過身心放鬆的課程，來協助教師進行放鬆。從文獻探討中可以發現壓力抒解的方法眾多，但到底哪一種是最適合個人使用往往是因人而異的。因此唯有透過實際的行動進行研究，經由身心技法的實地操作使自我內在產生覺察，並配合團體動力的形成，方能使個體找尋最適合自我之壓力抒解方案。另對研究者而言，同樣的能在研究中進行自我省思，除能於專業之學術領域有所成長，更重要的是將所學之各種身心技法、完形治療與壓力抒解理論運用於真實中，對研究者而言雖不啻為一大挑戰，但在自我反思的過程中，能統整以往所學，日後能於職場或個人生活中實地運用，以能幫助自己並幫助他人。

本研究以行動研究之精神，透過質性的資料分析方式，以達成本研究之目的：「發展身心放鬆壓力抒解課程」、「協助教師進行壓力抒解」與「協助研究者專業成長」。本研究之研究架構如下圖 3-2 所示：

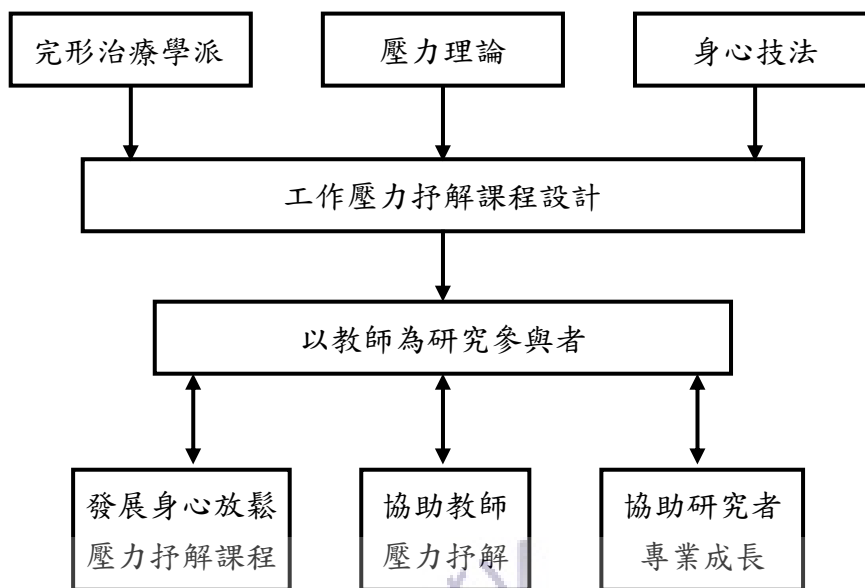


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程與步驟

本研究之實施流程與研究內容，包含研究參與者與實施之時間、地點與器材各茲分述如下：

一、研究流程

本研究之實施，是以研究者之研究動機出發，設計壓力抒解課程，並透過前導研究實施過程中的實務經驗，以為研究者自我帶領能力之精進，與課程設計之修正，並以此為正式課程修正之依據。正式課程為尋求參與者後組成「身心放鬆壓力抒解團體」進行課程運作，並在課程運行中不斷進行自我反思、蒐集資料與文獻閱讀同時進行，以求課程實施之效，最後則將課程中資料之蒐集進行分析並撰寫研究報告。本研究之流程如下圖 3-2 所示：

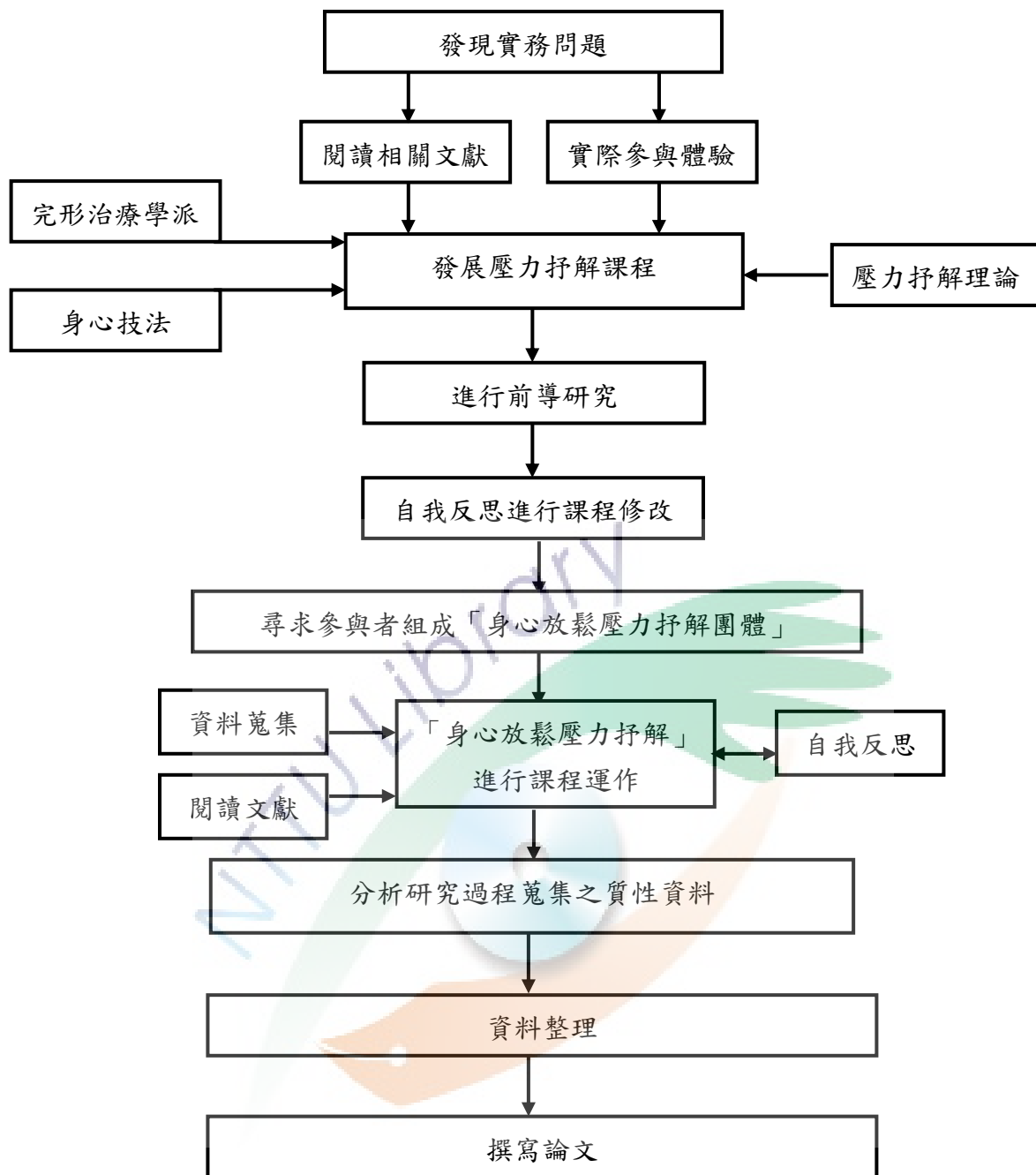


圖 3-2 研究流程圖

二、研究參與者

本研究設計前導研究以為研究者能先行帶領，讓研究者能針對課程設計、帶領方式、指導語…等實務內容進行體驗，以從中進行修正。為避免無關因素（如與參與者熟悉度、參與之意願…等）之影響，故前導研究之參與者以研究者服務學校同仁為對象。正式研究之參與者擬以全台東縣之教師為對象進行課程實施，研究者本身進行課程設計並帶領此壓力抒解團體。

（一）研究參與者

1. 前導研究

研究者之服務學校位於台東縣太麻里鄉，學校規模為六班，全校教職員工共十三員（含校長、主任二位、教師八位、職員二位），校內同事相處融洽，對身心放鬆與壓力抒解之議題相當有興趣。

2. 正式研究

本研究於九十七學年度第二學期，招募有興趣之縣內教師組成「身心放鬆壓力抒解團體」，對象以十至十五位參與者為預設人數，若未達預期人數報名，則聯繫研究者認識之教師，代為推廣本團體，以期能達到預期之參與人數。

（二）研究者兼任課程設計與團體帶領者

研究者現為台東大學諮商心理碩士班研究生，自大學即就讀於師範學院初等教育學系輔導組，畢業任教後亦從事輔導實務與輔導行政，在多年的輔導領域的學習經驗累積與實務上之運用後，發現輔導多重視輔導與諮商領域所使用的技巧多為認知與語言之運用，對於不善表達自我情緒或是語言陳述的個案而言，諮商現場往往需要其他媒材方式的輔助以便於諮商之進行，例如遊戲治療或藝術治療，單就諮商領域而言，完形治療與其技術雖能幫助個案自我覺察內在之情緒，但在身體工作方面卻苦無技巧可用。因有感於上述之狀況，個人於台東大學碩士班進修時，雖就讀諮商心理碩士班，但仍想就諮商與其他領域相結合而發展整合之方案，有幸劉美珠博士服務於本校身心整合與運動休閒產業學系，在修習身心學領域之課程與研習會中，在實際的體驗中發現到其確能幫助自我之放鬆，同時也能讓自我內在情緒揭露，因而嘗試著將諮商理論結合身體工作的觀點為題進行研究。研究中，研究者即嘗試在壓力抒解的理論基礎下，將完形治療的技術與自我真實體驗過之身心技法相結合，進行壓力抒解之課程設計，讓更多教師能在課程中習得身心之放鬆，而能達到壓力抒解之效果。

（三）研究觀察者

本研究著重於將諮商領域的完形治療與身心學領域中的身心技法相結合，進行壓力抒解，因此較難尋得同時瞭解兩領域技術之觀察者，有鑑於此，研究者單純就團體與課程運作之角度，邀請熟識之黃老師擔任觀察者進行觀

察。黃老師本身為國小教師，曾修習過壓力抒解之相關課程，而同時自身亦從中獲益良多，因此邀請黃老師就壓力抒解成效與課程運作之角度擔任本研究之觀察者，以期能為本研究提供建議。

三、研究實施時間

依前導研究與正式研究之施行時間分述如下：

- (一) 前導研究：本研究預於 2008 年 12 月 3 日、10 日、17 日與 24 日四個週三，利用下午校內教師進修時間，每次二小時進行前導研究，合計實施時間為 8 小時。
- (二) 正式研究：利用 2009 年 5 月 23. 24 日與 6 月 13. 14 日兩週末，以工作坊形式實施，每日課程時間為 6 小時，四日合計實施時間為 24 小時

四、研究實施之地點

依前導研究與正式研究之實施地點分述如下：

- (一) 前導研究：為避免課程進行時受到干擾，前導研究之進行安排於校內之國幼班教室。國幼班教室內鋪設木頭地板，方便課程進行時參與者於地上進行操作；同時場所寬闊，便於操作中之避免相互受到干擾，與共同分享討論；另因教室較為偏僻，故較能避免遭受外在之干擾，就以上因素考量擇此教室為前導研究之實施地點。
- (二) 正式研究：正式研究實施之地點為借用國立台東大學心動館四樓教室，因該地點同具寬敞、靜謐免受外界干擾之優點，同時教室內設備充足，較利於研究之實施。

五、研究所需之器材

為利研究之記錄與團體課程之順利運行，研究中所必須之錄影設備、CD 手提音響、活動記錄回饋單、各式文具、音樂…等均由研究者自行準備。而身心技法操作中所需之器材（如：軟球、浮條、瑜珈墊…等詳見於課程設計所需之器材），由研究者自備，並致贈予全程參與之參與者，以為參與者能在研究後自行進行身心放鬆之操作。

第三節 課程設計

為利本研究之運作，基於文獻探討中的壓力理論、完形治療與身心技法之結合，研究者以溯往研究與自身體驗，編纂研究初步之課程設計，惟課程之設計仍須配合實際之運作進行不斷之修正以達研究之目的。課程設計以完形治療各觀念為主軸，配合相關之身心技法以協助參與者進行自我覺察與壓力抒解。考量現代教師工作中長期的板書、批改作業與電腦文書工作…等以上半身為主之動作，容易造成身體之疲勞，故在研究中，研究者首先以身心技法針對教師身體進行放鬆，並在操作後除進行操作分享外，另配合完形治療理論設計相關體驗活動，以「實驗」的方式邀請參與者進行體驗，以達心理治療之效果。利用身與心的體驗方式，讓參與者能進行自我之不同向度進行覺察。

以下首先針對課程設計依據進行介紹，接著針對前導研究與前導研究進行後之課程修正進行介紹：

一、課程設計依據

課程身心技法操作部分為研究者實際參與、體驗後，認為對身心放鬆具實際效益，加以編纂而行之課程，課程設計活動內容依身心技法探索與完形治療實驗，茲分述如下：

（一）身心技法

研究者於台東大學健康促進與休閒管理碩士班修習「身心學導論」與「身心適能專題研究」課程，與參加身心動作教育工作坊中，所習之身體構圖（指透過身體構造的學習，而對身體的結構和使用有一個基本的認識）與身體操作技法。各活動之解說如下：

1. 腹式呼吸三度空間呼吸體驗：利用深層的腹式呼吸，讓參與者能藉由呼吸體驗到內在的放鬆。配合軟球之使用，讓參與者能體驗呼吸中，身體的前後、上下與左右運動情形。並利用此活動，讓參與者能復甦自我內在之感覺。透過腹式呼吸協助參與者將注意力回到身體，以集中注意力與安定情緒，以減低焦慮與解除壓力。
2. Jacobson 鬆緊鬆弛訓練：利用部位肌肉的緊繃與放鬆，讓個體辨別肌肉鬆緊間的不同感覺。藉肌肉鬆緊讓參與者能體會到其中的差異，藉以覺

察自我當下的狀況。

3. Hendrickson 漸進式放鬆法：透過帶領者口語的引導，以自我暗示的方式進行放鬆，同時也讓參與者回歸到內在的自我覺察與此時此刻中的狀況。上述之「Jacobson 鬆緊鬆弛訓練」與「Hendrickson 漸進式放鬆法」兩種鬆弛訓練來自於行為治療之交互抑制理論，交互抑制理論認為一類神經興奮會抑制另一神經活動，亦指焦慮緊張與鬆弛兩狀態是不能同時存在的，因此利用個體之鬆弛狀態來抑制內在之焦慮感受以達到放鬆之感受。
4. 水球放鬆體驗：以兩人一組的方式，以頭、頸部的接觸與透過意象的引導，協助參與者能放鬆身體，因活動之接觸僅於頭、頸部，讓參與者能逐步習慣活動中的肢體接觸，同時以此接觸之活動讓參與者能與環境進行接觸與覺察。
5. 肌膜動作探索教材：肌膜結締組織如網絡般包覆全身，各部位具有牽引關係，就好像一件毛衣一樣。利用這種引導，而自由地延展身體的各個部位，進而體察每個部位間相互牽引與互動的關係。其中肌膜動作探索教材研究者依身體部位，另分成肩頸部（手臂畫圓、雙臂推撐、倒掛尾閭）、背部（貓式、下背伸展）與骨盆（雙腿螺旋、屈膝深蹲）三部位之放鬆方式以為使用。藉由肌膜動作探索，讓參與者能覺察到日常工作中帶來的壓力，對自己身體上所造成的負擔，並能藉由動作加以放鬆。
6. 肩部放鬆法：以兩人一組方式，讓參與者在肩膀部位操作中，覺察到自我身體的緊繃而進行放鬆。同時藉由肩部按摩的動作，讓參與者在進行操作與放鬆中，自我覺察身體使用狀況與工作壓力對自我之負荷。此技術為由 Feldenkrais 身心技法中所發展出來，藉由動作來覺察身體緊張，與透過動作體悟來放鬆緊繃的肌肉。
7. 背部浮條/軟球治療：利用浮條與軟球，讓參與者藉自我操作，來覺察自我身體使用與緊繃之處，而能進行放鬆，除此之外期能發覺自我操作中所覺察之未竟事務以進行心理上壓力之放鬆。
8. 信賴交給放鬆體驗：以兩人分組方式，以「交給」的方式讓自己能交給操作者進行身體部位之檢查，進而能讓自己放鬆，除此之外能體驗與覺察內在人際互動與交往中的負面情緒。

9. 人際互動遊戲：藉由「繩繩相扣」(兩人間藉由繩子體驗人際間的互動)、「雙棍互動」(兩人間藉由棍子體驗人際間的互動)與「部位遙控」(完全配合對方的指示，以指定部位進行動作)三身心遊戲，來讓參與者能從活動中體驗到人際中的進退關係，另外也能讓參與者在活動尾聲讓自己與環境獲得良好的接觸。本活動利用拉邦動作分析技巧(身體、空間、力量、時間與關係)，來讓參與者能從活動中體驗到人際中的進退關係。

(二) 完形治療實驗

完形治療的活動，為以完形治療理論為基礎所設計之「實驗」，藉以讓參與者能覺察到當下與過往心理的狀況。活動來源為研究者於課程與完形治療工作坊中所親身體驗後，加以編纂而成之課程。各實驗分述如下：

1. 挑蘋果：以一籃蘋果讓參與者從中挑選，藉著從挑蘋果過程中自我的選擇模式，讓參與者能停留於此時此刻與加強內在的覺察。
2. 接觸與道別：先讓參與者與伙伴分立兩旁，自我想像印象最深刻的等待，接著參與者與另一參與者進行接觸，在接觸後再行面對面分離。本實驗藉完形治療中「接觸」的重視，來自我覺察自己在環境中與人、事、物進行接觸前、中、後的內在體驗。
3. 工作壓力探索：藉由自我對工作壓力的概念、來源、面對的態度與影響進行本工作坊的重點，同時也著重在經之前各種身心技法的體驗與覺察後，自己對工作壓力重新探索的覺察。
4. 要求者與拒絕者：本活動為讓參與者先極力的要求伙伴做一件事，被要求為極力進行拒絕，本實驗重點在於讓參與者從中自我覺察在要求與拒絕他人時內在的負面情緒。
5. 機器人與抹布人：本實驗仍為兩人一組，機器人為完全參照主人的命令行事，抹布人則是完全的需要主人來進行扶正，本實驗為讓參與者能體會到在活動中的負面情緒。
6. 雙椅內在對話：本實驗為完形治療中著名的技術，藉由座墊的轉換，讓自己與最難忘情境中的一個人進行對話(自己亦可)，首先先排位置與調整距離，然後觀察自己與對方的姿勢便開始與對方進行對話。實驗中強調過程中不是刻意的「與對方說什麼」，而是應著重於「感覺到什麼」，順從自己與對方的感覺與圖像進行對談，藉以覺察過往而影響到自己之

未竟事務。本實驗儘量讓參與者提出與工作情境中相關的畫面，但仍允許參與者與生命史中的重要事件進行對話。

- 自由漫走找尋：讓參與者共同於空間內以自我方式漫走，藉以體驗人際間包含接近與疏離的距離。接著兩兩一組坐下，首先先觀察、接觸對方的手，然後閉上眼睛已在人群中找尋對方的手，找到並認定之組，即可坐下並張開眼睛。利用此活動讓參與者覺察環境中的接觸，也自己能覺察內在的找尋。

二、前導研究

前導研究之設計，為研究者在正式研究進行前，能在團體帶領方面有所經驗。因研究者曾帶領過小團體輔導，但在身心技法的帶領經驗上付之闕然，因此在前導研究中以身心技法為主軸進行課程設計，針對教師日常因身體使用產生之緊繃與酸痛，採用呼吸探索、身體放鬆法、肩部放鬆與人際探索四方面之活動，以協助教師進行壓力抒解，各活動說明如表 3-1：

表 3-1 前導研究課程內容與設計理念表

次數	單元名稱	操作內容	活動內容	設計理念
一	呼吸體驗	※腹式呼吸 ※三度空間呼吸	※仰臥地上雙手置於腹部進行呼吸，呼吸間稍做停頓，並體會身體內部變化。 ※利用吸管，以引導參與者感受呼吸時的連綿與細長感受，而後利用軟球，兩兩配對進行三度空間呼吸體驗。	※透過腹式呼吸協助參與者將注意力回到身體，以集中注意力與安定情緒，以減低焦慮與解除壓力。
二	身體放鬆體驗	※ Jacobson 緊鬆弛訓練 ※ Hendrickson 漸進式放鬆法	※緊鬆式放鬆法為藉由從頭到腳的肌肉，藉由繃緊後再放鬆的方式讓肌肉徹底放鬆。 ※漸進式放鬆法為以部位檢查的方式，引導參與者從頭到身體將身上的力量卸下而輕輕的交給地板。	※鬆弛訓練來自於行為治療之交互抑制理論，利用個體之鬆弛來抑制內在之焦慮感受以達放鬆
三	肩部放鬆	※肩頸構圖 ※手臂畫圓 ※肩部按摩放鬆	※協助參與者理解肩膀部位之構造並感受兩邊部位之緊鬆差異。 ※可單人操作之手臂畫圓為側躺地上以肩關節為軸伸直手臂進行轉動。 ※兩人放鬆按摩為操作者協助放鬆者肩膀斜方肌之伸展，以達肩部放鬆效果。	※此為 Feldenkrais 身心技法中所發展出來，藉由動作來覺察身體緊張，與透過動作體悟來放鬆緊繃的肌肉。
四	人際探索	※繩繩相扣 ※雙棍互動 ※部位遙控	※以兩人一組方式進行操作。繩繩相扣為兩人間藉由繩子體驗人際間的互動；雙棍互動為藉由棍子體驗人際間的互動；部位遙控為以被指定部位，完全配合對方指揮棒的指示進行動作。	※本活動利用拉邦動作分析技巧（身體、空間、力量、時間與關係），讓參與者能從活動中體驗到人際中的進退關係。

本研究於正式研究前以「呼吸體驗」、「放鬆體驗」、「肩部放鬆」與「人際互動」為主題進行前導研究。因呼吸為自我覺察與放鬆之始，故於研究一開始進行呼吸體驗；放鬆體驗則是讓參與者能再深入的覺察身體的緊繃與放鬆情形；肩部放鬆則是著眼於教師工作之身體使用大多侷限於上半身，利用肩膀部位放鬆的操作將該部位鬆開，以避免身體受傷之情形；最後之人際互動課程則是讓教師能體驗人際間的進/退互動的關係。前導研究課程之設計詳見表 3-2：

表 3-2 「身心放鬆壓力抒解團體」前導研究課程設計表

次數	單元名稱	單元內容	所需器材
一	身心壓力初探	※講解團體規則 ※腹式呼吸、三度空間呼吸體驗	CD 音響、音樂 瑜珈墊、軟球
二	身心放鬆覺察體驗	※Jacobson 鬆緊鬆弛訓練、Hendrickson 漸進式放鬆法	CD 音響、音樂 瑜珈墊
三	卸下肩上的重擔	※肩頸身體構圖、手臂畫圓、雙臂螺旋、肩部按摩放鬆	CD 音響、音樂 瑜珈墊、人體模型
四	人我之間的空隙	※繩繩相扣、雙棍互動、部位遙控	CD 音響、音樂 童軍繩、短棍

三、正式研究

經前導研究後，研究者發現單元式的課程設計往往囿於時間因素，使參與者不能進行較深入之討論，且因參與者時間之運用因素，出席率難以控制，且在與研究參與的報名者討論後，認為以週末工作坊形式對參與者的時間規劃較為便利，因此經與指導教授討論後，決定在正式研究中，以整日工作坊的方式進行課程設計，以改善上述狀況。本工作坊計畫利用隔週之週六、日（共計四日），以完形治療與身心技法之結合進行自我覺察，以協助參與者進行壓力抒解。經文獻瀏覽後，研究者認為個人自我身心的覺察，對壓力抒解具有其協助，因此以「覺察」為主題，配合壓力的討論，以讓參與者能身心放鬆而進行壓力抒解。

課程內容以每三小時為一主題，共計八主題。課程主題包含對自我感覺、自我與此時此刻、環境、自我工作壓力、負面情緒、未竟事務的覺察（詳細課程設計內容見附錄一）。各課程內容與設計理念分述如表 3-3：

表 3-3 「身心放鬆壓力抒解團體」正式研究課程設計表

編號	活動名稱	活動目標	活動內容	活動流程	設計理念
1	身心壓力初探——自我覺察	※能瞭解團體運作規則 ※能瞭解腹式呼吸之操作 ※能覺察呼吸的三度空間變化 ※能藉由感覺說出對伙伴之觀察	※講解團體規範 ※腹式呼吸操作 ※三度空間呼吸體驗 ※完形治療與身心學理論介紹	※說明團體規範 ※說明腹式呼吸 ※操作腹式呼吸 ※說明呼吸之三度空間變化 ※操作呼吸之三度空間變化 ※團體討論 ※團體討論	※為建立團體之氣氛，課程開始前首先講解本研究，並建立團體規則。 ※因呼吸為自我覺察與放鬆之始，故本次課程著重於呼吸之體驗。藉由腹式呼吸與不同呼吸方式的體驗，讓參與者能將注意與覺察放在自我內在，以提升參與者「自我感覺」的能力。 ※活動經討論後，簡易的介紹本課程之理論依據，以便於參與者能瞭解課程設計之脈絡。
2	身心放鬆體驗——自我與此刻的覺察	※能控制自己身體之間的緊繃與放鬆。 ※能逐步的放鬆自己的身體。 ※能覺察身體緊繃/放鬆間的差異。 ※能從活動中覺察自我	※鬆緊鬆弛訓練法操作 ※漸進式放鬆法 ※挑蘋果	※進行呼吸靜心 ※Jacobson 鬆緊鬆弛訓練法操作 ※Hendrickson 漸進式放鬆法操作 ※操作心得討論 ※說明與進行「挑蘋果」活動 ※進行活動討論	※藉由上午自我感覺之覺察後，下午之課程將焦點置於藉由身體鬆緊差異，以讓參與者能瞭解身體放鬆的體驗，藉以經驗讓參與者能覺察自我內在的身體感受。配合「挑蘋果」活動，讓參與者從過程中覺察自我工作選擇模式。 ※在活動討論中探索參與者非口語的行為，並探討內在覺察之「偏離」，藉以發展感官覺察。
3	身心放鬆體驗——對環境的覺察	※能瞭解水球中流動的感覺，並進行操作。 ※藉由操作能覺察緊繃與放鬆之感覺。 ※能從活動中覺察自我與環境互動之模式	※伙伴找尋 ※接觸與道別 ※水球放鬆體驗	※找尋活動伙伴 ※進行呼吸靜心 ※說明與進行「接觸與道別」活動 ※進行活動討論 ※「水球式放鬆體驗」說明 ※「水球式放鬆體驗」操作 ※團體分享討論	※第二日活動開始以兩人一組方式，讓參與者藉伙伴的找尋過程中，配合前日挑蘋果活動來對環境進行覺察，同時能覺察自己選擇的方式。 ※藉由「接觸與道別」的活動，覺察自我與環境互動的覺察。並藉「誇張練習」，讓參與者更能強烈感受自我的覺察。 ※在心理覺察後，以意象導引進行「水球放鬆體驗」，藉由伙伴的操作與導引，讓參與者能體會到內在的流動，以更體會身體放鬆之感受，同時能覺察到自我與環境的互動模式

表 3-3 「身心放鬆壓力抒解團體」正式研究課程設計表（續）

4	卸下上重擔——自我壓力覺察	※能覺察自我工作壓力 ※能瞭解肩膀之身體構圖 ※能瞭解並操作「肩部按摩放鬆」	※工作壓力探討 ※肩頸身體構圖、手臂畫圓、肩部按摩放鬆	※進行工作壓力探討 ※肩頸身體構圖 ※「手臂畫圓」動作說明 ※進行呼吸靜心與動作操作 ※「肩部按摩放鬆」說明 ※「肩部按摩放鬆」操作 ※團體分享討論	※下午課程開始針對工作壓力進行探討，包含自我對工作壓力之概念、來源、面對的態度與影響，以團體討論的方式來協助參與者進行工作壓力的覺察。 ※經活動討論讓參與者能更覺察自我工作壓力後，以兩人一組方式進行肩部放鬆。過程中利用「感覺停滯」技術，協助參與者在肩部放鬆操作中進行放鬆
5	卸下上重擔——對負面情緒之覺察	※能操作水球式肩頸放鬆。 ※藉由活動能覺察自我之行為模式與內在負面情緒	※要求者與拒絕者 ※主人與機器人 ※信賴交給放鬆體驗	※進行呼吸靜心 ※說明與進行「要求者與拒絕者」活動 ※主人與機器人活動 ※團體分享討論 ※「信賴交給按摩體驗」說明 ※「信賴交給按摩體驗」操作 ※團體分享討論	※本次課程以活動方式讓參與者能體驗到自己在工作情境中的負面情緒，並利用身心技法以讓參與者能與此種負面情緒共處。 ※工作情境中常有要求與拒絕之狀況，但其中所引發之負面情緒卻常被忽略，藉由此活動讓參與者能進行自我覺察。 ※主人與機器人則實際「命令」伙伴做事，讓參與者能從中覺察到自我下命令模式與內在的感受。 ※「信賴交給」放鬆活動則不以命令、抗拒的方式，而是順從外在環境與內在感受，完全放鬆的交給伙伴，來讓參與者能放鬆自然與其共處。
6	拔下後芒——覺察未竟事務	※能瞭解脊椎之構造 ※能利用「貓式」進行背部伸展 ※能利用浮條找出背部緊繃之處並予以放鬆 ※能覺察到自我在工作壓力中的未竟事務	※脊椎身體構圖 ※貓式（拱、凹、左右伸展）背部伸展 ※浮條放鬆體驗 ※雙椅內在對話	※脊椎身體構圖 ※說明背部伸展動作 ※進行呼吸靜心 ※背部伸展操作 ※浮條放鬆說明 ※浮條放鬆操作 ※團體討論 ※「雙椅內在對話」操作說明與操作 ※團體分享討論	※本次課程內容為以動作與教具進行背部之伸展放鬆，針對背部的緊繃痛點進行探索與放鬆。藉著背部緊繃討論中，探索令個人執著與放不開之事務。 ※利用雙椅法，讓參與者針對身體操作中所浮現的畫面進行內在對話，以協助參與者能覺察與抒發自我內在未竟事務，以進行壓力抒解。

表 3-3 「身心放鬆壓力抒解團體」正式研究課程設計表（續）

7	鬆開身體的紐由一行動中，覺察我作中的壓力	※能瞭解骨盆之生理構造 ※能瞭解並操作「雙腿螺旋」動作 ※能瞭解並操作「屈膝深蹲」動作 ※能藉討論中，協助參與者自我面對工作壓力	※骨盆身體構圖 ※屈膝深蹲骨盆伸展 ※雙腿螺旋骨盆伸展 ※軟球痛點治療	※骨盆身體構圖 ※說明「屈膝深蹲骨盆伸展」動作 ※進行呼吸靜心 ※「屈膝深蹲骨盆伸展」操作 ※雙腿螺旋動作說明 ※雙腿螺旋動作操作 ※團體討論 ※軟球痛點治療說明 ※軟球痛點治療操作 ※團體分享討論	※本次課程設計首先進行骨盆之「身體構圖」，進行骨盆與下肢部位操作予以放鬆。 ※藉由軟球之操作，針對背部的緊繃痛點進行探索與放鬆。並在討論中，探索自我工作中的壓力。
8	我間空一後覺人之隙最的察	※能藉由身心遊戲中，覺察人際間互動與進退關係。 ※能讓參與者在活動最後達到完形 ※能藉由活動，說出工作壓力之應對方式。	※進行「繩繩相扣」身心遊戲 ※進行「雙棍互動」身心遊戲 ※進行「部位遙控」身心遊戲 ※由人際互動探討工作壓力 ※自由漫走找尋	※操作前說明 ※進行呼吸靜心 ※進行「繩繩相扣」身心遊戲 ※進行「雙棍互動」身心遊戲 ※進行「部位遙控」身心遊戲 ※團體分享討論 ※說明與進行「自由漫走找尋」活動	※最後一次的課程置於自我與環境的互動上。操作以身心遊戲讓參與者體會個人與環境的進退關係，並就此點進行探討人際互動與工作壓力之關係。 ※以「自由漫走找尋」活動，讓參與者能在自我與環境中進行覺察。

第四節 研究工具與分析

以下各就本研究過程中所需之研究資料的蒐集與分析方法，各分述如下：

一、研究工具

本研究所需之研究工具為參與者之回饋單、訪談資料，研究者自我之研究札記，以及觀察者之活動記錄表，各說明如下：

（一）研究札記

行動研究與量化研究最不同之處，在於除了將所得的資料進行分析處理之外，研究中的計畫、行動、觀察與省思不但是研究的一部份，同時也隨著研究的進行而產生動態與循環的過程。因此在研究的歷程中，即在活動進行當下或活動過後個人將自己與研究相關的內在歷程以文字記下成研究札記，已於研究進行時進行檢討與自我反思（研究札記之格式詳見附錄二）。

（二）活動回饋單

每次活動結束後，由研究參與者填寫活動回饋單，藉以瞭解參與者對課程之反應與心得，除能檢視「身心融合」之壓力抒解模式之可行性，同時亦以瞭解參與者參與課程對自我壓力影響之歷程（活動回饋單詳見附錄三）。

（三）觀察者活動紀錄表

觀察者除於活動時針對團體帶領者及參與者進行非參與觀察外，同時亦針對課程實施的過程、團體帶領者與參與者間的互動、參與者的參與度與整體之情境進行記錄，以作為研究資料進行分析與結果之討論（觀察者活動紀錄表詳見附錄四）。

（四）訪談資料

在工作坊第四天的課程實施後，以結構式問卷的方式，針對課程之編排與實施，個人身心放鬆與壓力抒解之狀況進行分享，讓參與者在研究參與後，能跳脫出研究情境，以客觀之角度提出課程實施感受與效果，以為本研究之壓力抒解方案效果之證（訪談資料格式詳見附錄五）。

二、資料處理與分析

資料之處理與分析採採質性的分析方式，研究資料之處理與分析的方式分述如下：

（一）資料處理

此部分為先將所蒐集之文字資料，依課程實施之過程予以呈現，資料呈現儘量以客觀、中立非評價之態度為主，以避免影響到研究之效信度與研究倫理。在研究進行中所蒐集之文字記錄首先進行編碼，在文件編碼方面，以代號表示研究參與人員之身分，編碼方式以「O」代表課程進行中非參與觀察之觀察者，另依課程之時程以「O1」代表第一日之觀察，「O2」代表第二日…等依此類推。而「T」則為參與之研究對象，其中T又分成「T01」、「T02」、「T03」…以代表不同之研究參與者。文字資料依其來源另行註記於後，另前導研究之資料則在資料來源前另行註明「前導研究」。而研究者自我省思資料，是以「研究札記 01」代表工作坊第一天的紀錄，「研究札記 02」代表工作坊第二天的紀錄…依此類推。

(二) 資料分析

本研究在資料分析上，以研究過程中所蒐集之研究資料進行分析，講求「將資料的分析建立於所蒐集之資料上，而非在文獻上」(連廷誥、連廷嘉、連秀鸞，2006)。資料分析的過程儘量以客觀、中立非評價之態度為主，以避免影響到研究之信效度與研究倫理。資料分析過程如下：

1. 將所蒐集之資料進行閱讀：資料分析的第一步，即將所蒐集之資料（包含活動回饋單、訪談資料、觀察者活動記錄表與自我研究札記）進行廣泛之閱讀，以能使自我融入於活動時之情境中進行現象還原。
2. 將資料依實施進度分別呈現：為完整還原課程實施之狀況，依課程實施之進度，將所蒐集之資料予以呈現。在此步驟中，研究者將研究中所蒐集之研究札記、活動回饋單與觀察者活動記錄表，依據課程之實施順序以「活動內容」、「參與者回饋」、「觀察者之建議」、「教學省思」四部分進行呈現。另外在資料的呈現上，並將各資料來源分別標示於資料後，以便於瞭解各資料之出處。
3. 分析研究資料並歸納成研究目的：資料分析之最後步驟，為根據研究過程所蒐集之資料，依研究目的歸納整理。此步驟包含：
 - (1) 統整研究參與者之活動回饋單與訪談資料，配合研究觀察者之觀察記錄與建議，以檢視身心壓力抒解課程之可行性。
 - (2) 歸納活動回饋單自我感受部分與訪談資料進行分析，以探討參與者在身心放鬆課程中的覺察與放鬆感受。
 - (3) 歸納活動回饋單壓力抒解部分與訪談資料進行分析，以探討參與者在身心放鬆課程後壓力抒解之效果。
 - (4) 歸納研究札記自我省思部分，配合參與者與協同觀察者對本課程在課程內容、課程實施者之引導、技巧使用上之建議進行自我省思。

第五節 研究效信度與倫理

本研究所採行之效信度檢驗方式，與研究中所謹守之倫理原則，茲說明如下：

一、研究的效信度

在研究本身的效度與信度方面，質性研究相信個體所具有之多元與複雜，因而強調研究者與參與者之間的緊密關係（鈕文英，2006）。研究中的「研究札記」除了是研究中的紀錄之外，同時也包含了研究進行中的情境與互動，可讓研究者在長期投入與持續觀察中得到更寬廣、更正確之資料；而「觀察者活動記錄」，則是讓觀察者能以另一個角度與來源，來記錄研究中進行時的流暢、參與者的反應、研究者的引導…等，以確保本研究之確實性與可遷移性。而來自於研究參與者的「活動回饋單」與「訪談資料」，則是研究參與者在本課程實施後的自我體驗與感受，藉由這三種資料之蒐集以瞭解本研究之可信任性。以下另就本研究之效度與信度分述如下：

（一）研究效度

在行動研究的歷程中，吳明隆（2001）指出研究者可從三個向度來宣稱其建構的知識是有效度的，分別為「自我效度」、「同儕效度」與「學習效度」，各效度準則分述如下：

1. 自我效度：本研究為研究者眼見身邊同事、朋友們為壓力所苦，但個人所學的諮商理論所服務之對象大多為心理困擾者，而未能普及於日常生活中，加上諮商理論多以語言對話的方式進行處理，因此便想將個人所學之完形治療融合身心技法應用於壓力抒解，與自願之研究參與者共同能將理論運用時真實情境中，同時在過程中進行自我省思，以瞭解自我理念能否以課程之方式真正落實於壓力抒解中。
2. 同儕效度：本研究中之同儕效度為協同觀察者，共同檢核研究過程中內容適切性，以降低研究者的個人偏見。
3. 學習效度：在學習效度的影響方面，研究者認為主要有參與者意願、課程編纂內容與研究者的帶領三個因素。因研究參與者為自行報名參加

者，故參與之意願應不致過低，因此課程編纂與研究者的帶領應是影響學習效度之重要因素。

（二）研究信度

在信度方面，本研究以三角檢定法以增加研究的信度，Lincoln & Guba（引自鈕文英，2006）提出三角檢定的方法包含：方法間的三角檢定（以不同的方法如：訪談、觀察等來進行資料蒐集）、資料來源間的三角檢定、研究者間的三角檢定。本研究採用以下方法以以增加研究之信度：

1. 方法之間的三角檢定：本研究除活動進行、團體討論外，另加入觀察者針對團體進行觀察，以增加本研究的「可信賴性」與「可確證性」。
2. 資料來源的三角檢定：本研究依據參與者回饋表、觀察者記錄表等資料分析的結果進行交互檢證，以增加本研究的「可信賴性」與「可確證性」。
3. 研究者間的三角檢定：研究的過程中採行包括參與者、研究者與團體觀察者針對研究的主題、過程、內容與研究對象的資料進行蒐集與分析，以增進本研究之「可信賴性」。

二、研究倫理

本研究謹守之倫理規範茲說明如下：

- （一）本研究定名為壓力抒解團體，壓力之來源屬個人之隱私部分，因此不論參與者是否願意公開自我資料，研究參與者之個人姓名與資料均予以保密，而研究報告之呈現一律以代號以達隱匿之效果。
- （二）在資料分析中，對研究參與者之事件陳述一律採取客觀、公正之角度，避免有影射或其他方式指向參與者之情事。
- （三）本團體為壓力抒解團體，但為尊重研究參與者自行時間之調配與運用，對研究參與者之出席採取鼓勵的方式。
- （四）本研究過程中之所有資料，於研究報告完成且通過論文口試後，全數予以刪除。



第四章 研究歷程

本章茲就研究中身心放鬆壓力抒解課程的內容確定與實施進行記錄。文分四節，第一節介紹課程內容之建立過程，第二節為前導研究的設計與實施，第三節為正式教學活動方案內容與理念介紹，第四節為正式課程實施之歷程。

第一節 研究方向的確立

進入身心學領域的學習，與以此為主題進行論文寫作，一開始所抱持的是「嘗試」的心態，但在投入後，對本學門之內容深表認同與入迷，也因這開始，開啟了個人對「身心」關係的探討興趣。

一、身心放鬆課程設計起點

2007 年的 8 月，在結束了兩個月的第一個暑假碩士班課程後，也開始為了找尋畢業論文的研究方向而找尋方向。就論文的進行方向而言，本身原本即傾向於以諮商心理為主題，進行實務性的團體運作為方向。然而在諮商領域的學習與自我的實務中，深感諮商重視口語上晤談來進行心理治療，但這種工作的型態並非適用於每個人，因此決定在晤談治療之外，另外找尋另一個能對實務與自己有所幫助之方法。偶然在課餘之時，與在體育教學碩士班進修同學分享此想法，討論中得知服務於身心整合與運動休閒產業學系（以下簡稱「心動系」）所發展的身心學領域也許對此想法有幫助。因此即前往拜訪劉老師，而劉老師僅簡單的一句話：「那就先來上課吧，看看有沒有興趣再說吧！」就這樣開始投入於身心學領域學習。

在「身心學專題研究」與「身心適能專題研究」學習中，除了身心學的理念外，另閱讀的文章，更是從不同的角度來探討自己與身體的關係，從與同學的分享中，開啟了自己對身體的不同方向思考。而身心技法的學習，更是以實際的操作，讓自己與身體進行對話。自己在一開始的學習，也許是建立在「諮商心理」領域上的心態來學習，也許是囿於「想得太多」、「為了學習為目的」…等原因，在一開始感覺到了無法完全融入，雖然在心得中表達了閱讀與操作後

的心得，但是這種建立在「認知」上的感覺，也許是「我應該有的感覺」，一直有種自己無法對身體完全誠實、真誠進行對話的感覺。

08 年 4 月底「國際身心動作教育研習會」的參加，是個人對身心學學習體驗的一個轉折。研習會中 Bonnie 老師對參與者的按摩操作，讓我體驗到「回歸到自己的身體」所表現出來的平靜，這景象迄今仍歷歷在目，感覺，也無須提取即可回到當時。在經過此經驗後，發現了自己內在的壓力獲得了抒解，也因為這幅景象，讓我更確定了研究的目的與方向—利用諮商的心理治療，配合身心學的理念與技法，讓參與者能放下日常中的不快與沉重。

在研究方向確立後，除一方面進行身心學的學習，另一方面深入於諮商理論的完形治療進行研究，此因在各理論學習過程中，發現完形治療重視整體與身體，與身心學理論重視身與心的關係理念不謀而合。而在完形治療的學習中，除單就其專書、期刊文獻進行閱讀外，另亦參加完形治療體驗工作坊；另外在自己的輔導實務如個案與團體輔導中，亦以完形治療之精神與技法來進行。從這一連串的學習中，除了更確定論文研究的方向（以完形治療與身心技法進行結合進行課程設計）與個人專業之能的增進外，其實影響與改變最多的，是個人內在「質」的改變，這包含了自己對人、對事、對身體使用的心態與看法，自己感覺自己的內在較為平靜。一邊工作、一邊求學的生活固然忙碌，但自己漸漸的較能以穩定、沈靜的態度來面對這樣忙碌的生活。過程中最重要的正是「覺察」的產生，正如完形治療所闡述的覺察—對自己、對環境與自己與環境接觸的過程，讓壓力雖然未消失，但漸漸能與自己的壓力、恐懼…等情緒「同在」，讓自己的內在情緒能獲得舒緩，同時也促使「何不將自我壓力抒解的經驗來進行課程設計」想法的產生。

二、為課程內容作準備

在想法產生後，研究者將自己過往之所學進行整理與編排，課程中之各種身心技法為研究者實際參與、體驗後，認為對身心放鬆具實際效益，加以編纂而行之課程，各部份之課程分述如下：

- （一）研究者於台東大學健康促進與休閒管理碩士班「身心學導論」與「身心適能專題研究」課程中，所習之身體構圖、三度空間呼吸體驗、水球放鬆體驗、肌膜動作探索教材、肩部按摩放鬆與浮條/軟球治療。其中

肌膜動作探索教材研究者依身體部位，另分成肩頸、背部與骨盆三部位之放鬆方式以為使用。

(二) 研究者於諮商心理碩士班「諮商理論研究」課程所體驗，包含 Jacobson 鬆緊鬆弛訓練、Hendrickson 漸進式放鬆法、自由漫走…等技法，而在「諮商實習」課中，授課教授對自己在個別與團體諮商中完形治療技術的琢磨，更讓自己在除了技法之外，能對完形治療的精神有了更深一層的體悟。

(三) 研究者參加「身心動作教育研習」中所習之身心技法，包含信賴交給放鬆體驗、身心動作遊戲（含繩繩相扣、雙棍互動與部位遙控）。這些技術除了單純技術學習外，對動作的內在質感體驗更是有所助益。

(四) 研究者為求更專業之完形治療體驗，自行報名高雄張老師心理學苑之完形治療工作坊量，在除技術學習之外，在工作坊中更能深刻的感受到了完形治療所帶來的個別內在覺察與心理重塑的力量。

以上這些學習不啻為提供了研究者一個在諮商輔導學習路上的轉折點—為自己的諮商學習進行整理，並且以身心學為角度，讓身與心的關係得以連結，讓自己從事諮商輔導時，提供了一個新的出口。

三、研究方向確立

在各種課程的學習後，即著手於研究內容的確立，包含以教師為研究參與者，與指導教授進行討論及整合所學進行課程編纂：

(一) 以教師為研究參與者：在課程編纂後，最實務之方法為尋找研究參與者，實際地進行課程以檢視其可行性與效果。研究者認為因自己為在職碩士生，若能實際地組成團體已檢視課程，除具學術價值外，另對自我職場亦有所幫助。而研究者於國小服務，眼見在職場上教師為壓力所苦，在言談中同事亦對現在教育制度與環境之改變，所帶來的工作壓力亦非以往而語。由此經驗讓自己發現若能以國小教師為參與者，除可協助參與者進行壓力抒解，對參與者自我之教學品質亦能有所提升，然因在參與者招募過程中，有些服務於學校之人員亦表示相當之興趣，因此本研究便以教師或服務於學校之人員為研究參與者進行研究。

(二) 與指導教授進行討論：面對完形治療與身心學兩大領域進行結合，固

然其中有許多相符合之理念，但真正要落實於課程中，仍須有一最契合之理論於中心進行結合。因此在與美珠老師討論中，建議可以「覺察」進行結合來設計課程，透過課程方式讓喚醒參與者之覺察以進行壓力抒解，同時進行前導研究以增加研究者之實際帶領經驗，而後再行正式課程之設計。

- (三) 整合所學進行課程編纂：身心學的學習時研究者在碩士班進修時最大的收穫，而與自我所學相結合，更是能整合以往的所學，配合身心學當成學習之出口，加上「壓力抒解」一詞為職場上大眾所注意之一環，因此研究者便嘗試將完形治療與身心學領域所習，不為主副、互相搭配，以為壓力抒解之一出口，同時也能讓研究者之學習與現實相結合，以更學以致用。

第二節 前導研究教學活動方案設計與實施

在正式研究進行前，研究者透過前導研究以增加研究者帶領身心技法之經驗，故前導研究課程設計以身心技法之帶領為主，以瞭解參與者對壓力抒解課程之接受度與生、心理之感受，另外探討課程對參與者壓力抒解之效果。

一、前導研究課程實施結果

在前導研究課程實施後，參與者對課程參與後，參與者在身體與內在之反應，與課程對參與者之壓力抒解效果如下：

(一) 提升參與者身體與內在之感受

透過活動課程後，參與者在自我身體與內在的感受均有所提升。經由呼吸體驗，讓參與者感覺到身體內的變化。

T03：除了腹部，也能感覺到肩膀的拉動狀況。

T04：使用球來輔助能強烈的感覺到呼吸。

T07：腹部鼓漲的落差很大。

T08：感覺氣體引動產生呼吸的三度空間變化，腹部感覺較大。

(前導研究活動回饋單 01)

身體放鬆體驗則協助參與者能在導引下，讓自我身體漸進式的進行自我

緊鬆間的覺察。

T02：一開始還跟得上，後來有些聽不到指導語，可能是因為太放鬆了。

T06：在操作漸進式放鬆法時，感覺到放鬆而想要哭。

T08：操作中特別感覺到肩膀部位的放鬆，連走路時都會感覺到飄飄然。

（前導研究活動回饋單 02）

經由全面性的放鬆課程後，肩部局部放鬆更能讓參與者清楚覺察自我內在感受，經由緊繃點的覺察與放鬆，而感覺到肩部的放鬆。

T01：操作中感覺到有些部位緊繃放不開。

T04：操作中感覺放鬆而有些快睡著了。

T05：操作完後可以感覺到雙手較輕鬆。

T07：在操作中，左手感覺較為酸痛。

T08：放鬆感覺很好，痛點較為舒緩，日後要避免肩膀負擔。

（前導研究活動回饋單 03）

由動作中進行人際探索的課程，能讓參與者感受人際之間的進退關係，同時也能讓參與者實際的肢體動作來感受到壓力的釋放。

T01：覺得這活動能一邊玩，一邊讓身體動一下，覺得很好玩。

T02：可以採取不一樣的部位讓困難度增加，能更加注意配合對方。

T04：看來很簡單的動作，但很有運動的功效也很累。

T05：進退之間就像人際互動一樣也是有進退的。

T06：只要兩人搭配得好就能感覺到良好的互動，否則就會有不一致的感覺。

（前導研究活動回饋單 04）

（二）身心放鬆課程對參與者壓力抒解之效果

藉由和緩的「腹式呼吸」操作，能讓參與者感覺到放鬆，但若操作過於急躁與刻意，則會感覺到緊迫感與緊繃。

T01：若急躁的呼吸反而會有急迫感。

T02：使用腹式呼吸因會刻意注意，會感覺較累。

T06：急躁的呼吸會產生緊繃，但若和緩的進行，就能感覺到放鬆。

T07：在操作中能感覺放鬆。

（前導研究活動回饋單 01）

在「緊鬆式」與「漸進式」兩種放鬆法的協助下，參與者能藉由身體的放鬆而感覺到內心的平靜，而達到壓力抒解之效果。

- T02：在音樂輔助下感覺很好，可能是太放鬆了，而有些聽不到外面的聲音。
- T03：在帶領下操作很能夠有放鬆與壓力抒解的效果。
- T04：過程中能感覺到身上的緊繃，並利用姿勢調整來幫助自己放鬆。
- T05：在嘴巴附近操作時，對脖子部位的放鬆效果很好。
- T07：漸進式放鬆中感覺到肩膀的放鬆，連走路時都會感覺到飄飄然。

（前導研究活動回饋單 02）

藉由「肩部按摩放鬆」的操作，讓參與者除了身體能感覺到放鬆外，心情也能因身體放鬆而達到了壓力的抒解。

- T04：在操作後能找出來自己的疼痛點而放鬆，進行操作時心情感覺到平靜，也有抒壓的效果。
- T06：緊繃的部位多操作幾次後感覺放鬆，肩膀放鬆後連心情也感覺到放鬆。
- T08：操作過後感覺真的會比較放鬆，有種輕鬆的感覺。

（前導研究活動回饋單 03）

三種不同的身心遊戲，讓參與者藉由動作操作而獲得了心理上壓力的抒解。

- T01：壓力大時玩一玩抒發筋骨，能忘記壓力開心笑出來感覺很不錯。
- T03：身體的動作有助於心裡的放鬆。
- T04：藉由遊戲式的運動放鬆肌肉，對於放鬆的效果也不錯。
- T05：藉外在動作專注於動作進行，心裡自然也能放鬆下來。
- T07：隨著課程實施較能達到放鬆的效果，而不會處於緊張。
- T08：做完後感覺很神清氣爽，有釋放壓力很想休息的感覺。

（前導研究活動回饋單 04）

二、觀察者之觀察與建議

觀察者在四次前導研究課程中，所觀察之記錄與建議事項如下：

- （一）第一堂課：活動流程順暢並能運用合適用具協助活動有效進行。若能在討論活動中多增加互動，以引導參與者發言與感受。
- （二）第二堂課：研究者能營造出良好情境，引導參與者投入活動，在討論過程中採用輪流發言的方式，讓每位參與者都能就操作內容進行討論，能引發參與者發表其他相關經驗。
- （三）第三堂課：本次課程設計符合參與者需求，因此本次的活動能看出參與者進行操作時的投入並且在討論過程中能熱絡的參與，並就所經驗過

的舒壓方式差異予以討論。

- (四) 第四堂課：在課程實施中，帶領者能參與團體進行活動帶動良好情境，同時活動順序安排恰當，並變化活動之方式，讓參與者能更投入於活動中。活動進行中，可再行增加不同之變化，以就「人際關係探索」之主題讓活動更充實與加深參與者之體驗以激盪出參與者更多內在之感受。

三、前導研究實施結論

在前導研究進行後，研究者針對前導研究部分之實施結論如下：

- (一) 參與者對身心放鬆課程表示正向與支持：在實施過程中，參與者對於課程之實施均保持著期待，與對課程的投入，同時也能在分享討論的過程中熱絡的分享自己的相關經驗，可見參與者對課程內容的正面支持。另根據觀察者活動觀察記錄，也顯示參與者對課程內容的投入與喜愛。以此可見本活動之設計受參與者支持。
- (二) 參與者能感受到在身心放鬆課程實施中，自我生理與心理之感受：在參與者之回饋單與訪談的紀錄中，可看出隨著課程的進行，參與者能將課程操作中在生理與心理上的不同感受表達出來。同時能就每次課程之內容，進行經驗分享，以此可看出參與者為在經過課程的實施與團體的討論過程中，自我感受到內心有所觸發之心理感受。
- (三) 本課程對於國小教師身心壓力抒解具有正向之協助：隨著課程實施，參與者能覺察到自己身體的緊繃與放鬆的差異與部位，這些覺察能讓參與者深入的瞭解自我與身體的同在，而漸漸學習身體放鬆的方式。另外也能讓參與者能將自我的心理放鬆，回歸到內在的平靜與舒服的感受，因而在生理放鬆之餘，而讓心理上的壓力得到了抒解。另外從綜合討論中，發現參與者能就課程操作中不同的抒壓經驗予以分享，給予其餘參與者不同的體驗，因此可見除課程本身外所提供的團體動力與催化，亦能讓參與者進行身心放鬆。

四、前導研究後之心得

總和上述研究結果，並根據所蒐集之研究資料與研究者之省思，個人之心

得如下：

- (一) 課程設計應動靜銜接安排：研究中發現一開始靜態之活動讓參與者的感受較少，但在靜心放鬆上有其效果。而動態之動作操作能讓參與者較能感受到動中的領悟，因此兩者相互之搭配為不可或缺的，課程安排應避免完全靜態或完全動態的課程內容。
- (二) 課程實施應強調動作中的質感與內在感受：課程操作中，帶領者應隨時注意參與者動作之質感表現，並以口語的帶領讓參與者能更強化內心的感受，以能讓參與者在生理的放鬆帶領下，讓心理亦能放鬆平靜。
- (三) 團體氣氛之建立：團體氣氛應儘量能讓參與者感到支持，帶領者對參與者發言除內容傾聽外，對發言者之心理感受亦需多加注意。

在前導研究實施後，研究者原本欲就課程進行每週一次之課程運作，惟在與研究參與的報名者電話聯繫後，發現多位參與者建議研究者能於週末期間以工作坊形式辦理，如此在出席方面能較為固定，經考量並與指導教授討論後，便決定將課程內容修改，並以工作坊形式進行運作。修改後之課程內容如表 4-1：

表 4-1 正式研究課程內容表

日期	時間	課程名稱	課程內容
5 月 23 日	09：00—12：00	身心壓力初探—自我感覺覺察	※腹式呼吸操作 ※三度空間呼吸體驗 ※完形治療與身心學理論介紹
	13：00—16：00	身心放鬆覺察體驗 1—對自我與此時此刻覺察	※鬆緊式/漸進式放鬆法 ※挑橘子
5 月 24 日	09：00—12：00	身心放鬆覺察體驗 2—對環境的覺察	※接觸與道別 ※水球放鬆體驗
	13：00—16：00	卸下肩上的重擔 1—自我工作壓力覺察	※工作壓力探討 ※肩頸身體構圖、手臂畫圓、肩部按摩放鬆
6 月 13 日	09：00—12：00	卸下肩上的重擔—2 對負面情緒之覺察	※要求者與拒絕者 ※主人與機器人 ※信賴交給放鬆體驗
	13：00—16：00	拔下背後的芒刺—覺察未竟事務	※背部伸展 ※浮條放鬆體驗 ※雙椅內在對談
6 月 14 日	09：00—12：00	鬆開身體的樞紐—由行動中，覺察自我工作中的壓力	※骨盆伸展 ※軟球痛點治療 ※配合軟球骨盆伸展
	13：00—16：00	人我之間的空隙—最後的覺察	※身心遊戲 ※自由漫走找尋

第三節 正式教學活動方案的實施歷程

以下分別呈現四日「身心放鬆工作坊」之活動內容、參與者之回饋、觀察者之建議與研究者之教學省思，分別整理實施歷程：

第一日：2009 年 05 月 23 日

一、活動內容

第一日課程為利用呼吸與身體放鬆的操作，配合參與者蘋果挑選進行自我覺察，活動內容如表 4-2 所示：

表 4-2 第一日課程內容表

時間	課程名稱	課程內容
09：00— 12：00	身心壓力初探—自我感覺覺察	※腹式呼吸操作 ※三度空間呼吸體驗 ※完形治療與身心學理論介紹
13：00— 16：00	身心放鬆覺察體驗 1— 對自我與此時此刻覺察	※鬆緊式/漸進式放鬆法 ※挑蘋果

(一) 上午之課程在團體建立後，著重於呼吸之自我內在體驗，首先進行腹式呼吸之操作，接著利用吸管來體會呼吸之連綿，最後兩兩一組使用軟球來體會呼吸之三度空間變化。在活動討論後，簡易的介紹本課程之理論依據，以便於參與者能瞭解課程設計之脈絡。

(二) 藉由上午自我感覺之覺察後，下午之課程將焦點置於藉由身體鬆緊差異，以讓參與者能瞭解身體放鬆的體驗，藉以經驗讓參與者能覺察自我內在的身體感受。配合「挑蘋果」活動，讓參與者從過程中覺察自我工作選擇模式。

二、參與者之回饋

在第一天的課程後，針對各活動實施，研究參與者之回饋單資料整理如下：

(一) 腹式呼吸練習操作

大多數之參與者，均能從腹式呼吸的操作中，自我覺察身體的內在變化。

T01：深層的呼吸，氣在下腹中打滾。

- T03：能感受到身體的擴張和縮小。
- T04：吸氣時較壓迫，吐氣時有放鬆感覺。
- T05：身體擴大到極限時，有卡住想快放掉的感覺。
- T06：橫隔膜上下移動、深度呼吸十分舒服。
- T07：能感覺到肌肉的延伸。
- T08：自己的身體會隨呼吸而膨脹。
- T10：有放鬆的感覺。

(活動回饋單 01)

而也有操作者從腹式呼吸中，感覺到不同部位的身體變化。

T02：感受到腳底有氣，比較溫暖

(活動回饋單 01)

(二) 吸管輔助腹式呼吸

在吸管的輔助下，讓參與者能感受到呼吸的細長與連綿。

- T02：可以吹出細長的氣，並且比較久。
- T03：吐氣時緩和、細長，但臉部肌肉更用力。
- T04：會特別注意吐氣氣流得變化及吐氣的熱度。
- T05：感覺細吸管如絲般吐氣，粗吸管因重量關係而容易分神。
- T06：能感受到自己呼吸到的氣量是多少。
- T07：呼吸細長
- T08：呼吸的連綿。
- T10：氣集中到吸管呼出。

(活動回饋單 01)

(三) 三度空間呼吸體驗

在軟球的輔助之下，參與者比較能感受到呼吸所帶來身體內的三度空間變化。

- T01：能感受到腹部、肩膀、背部的變化，感覺呼吸時，其實全身都在參與。
- T02：自己的感覺只有在腹部，覺得自己呼吸的氣很少、短，但腦子變得很清楚。
- T03：在胸腔、腹部、腋下兩側都有變化。在吸氣時身體沒有太大變化，但吐氣時身體有往外撐開的感覺。
- T04：在腹部、腋下兩側與肩膀都能感覺到身體的變化。但是當對方球壓得太小力，不易藉由球形壓縮變化來覺察身體的外展。
- T05：比較能感覺到身體內胸腔、腹部與腋下兩側的變化，身體隨吸氣而擴張、外推，並隨吐氣而收縮、下沈。
- T06：我只能感覺在腋下兩側的變化，當在呼吸時，球放腋下是最明顯感到波動的。
- T07：自己在身體許多地方如胸腔、腹部、腋下兩側、肩膀與背部都能感覺到呼吸間的變化，感覺呼吸是立體的。
- T08：感覺到胸腔、腹部、腋下兩側的變化，球在身體的接觸能幫助呼吸的導引。

T10：只能感覺到腹部的變化，吸氣時腹部被頂了上來。

（活動回饋單 01）

（四）緊鬆式／漸進式放鬆法

在緊鬆式練習放鬆法的練習中，參與者均能感受到身體緊繃時的不愉快感受，而當身體由緊繃而放鬆時，則能感受到輕鬆、舒服。

T01：很能感受到緊鬆間的身體差異，緊繃時感覺緊張、壓迫感，而放鬆時感覺身體變得很輕。

T02：能感受到緊繃與放鬆的不同，在緊繃時感覺缺氧，身體要很用力，很不習慣也很不舒服。而放鬆時則感覺放鬆，很舒暢。

T03：很能感受到差異，身體緊繃時呼吸很累，肌肉很硬、胸口很悶，而放鬆時感覺很舒服，想笑。

T04：很能感受到其中的差異，在緊繃時無法呼吸，喘不過氣來。而放鬆時則覺得很輕鬆，身體的部件已不是我自己的。

T05：很能感受到緊繃與放鬆之間的差異，身體緊繃時大腿抽筋、肌肉酸痛，全身不由自主的顫抖，而放鬆時感覺如掛鉛錘般沈重，但慢慢感受到壓力、疼痛的釋放。

T06：很能感受到差異，緊繃時意識需不斷請身體緊繃。而漸漸放鬆時感覺很舒服，希望能睡個好覺的感覺。

T07：能感受到其中的差異，身體緊繃時感覺是緊張的，而放鬆時則會感覺舒服。

T08：自己很能感受到身體緊繃與放鬆的差異，當身體緊繃時，感受是僵硬、不舒服，當身體由緊繃而放鬆時，感覺像洩氣的氣球一樣。

T10：能感受到差異，當緊繃時覺得身體是僵硬的，而由緊繃到放鬆時感覺整個人都抒解開來了。

（活動回饋單 01）

（五）挑蘋果

從這挑蘋果的過程中，參與者亦能從中進行自我的內在覺察與表達出各個不同的挑選方式。

T01：在挑選的過程中，也是在檢視自己的想法。

T02：感覺挑選的過程要有自己的想法，選出想要的。

T03：挑選的過程有衝動、緊張但有趣的感覺。

T04：從挑選的過程感覺到男女生選擇方式會不同。

T05：很難挑到最理想，而是挑較好的。

T06：自己作決定很快，且堅定自己的想法，愛己所擇。

T07：自己會從中觀察再去挑選。

T08：從來沒有這樣專心的去挑選一顆蘋果。

T10：每個人的喜好及標準都不相同。

（活動回饋單 01）

（六）參與者課後分享

在第一天的課程後，參與者發現不同的方式對自我內在覺察的協助。

- T01：學到一些簡單放鬆方法，可幫助別人。
- T02：鬆弛訓練感覺很像戲劇的訓練。
- T03：在課程操作中，聯想到了生活的舊經驗。
- T04：音樂對呼吸有很大的協助。
- T05：深度的休息，壓力徹底釋放。
- T08：專心在一件工作上時，比較不會感覺到壓力。
- T10：讓身心放鬆之後，比較不會感覺到壓力的存在。

（活動回饋單 01）

三、觀察者之建議

觀察者對第一日活動後，在課程內容與帶領之建議如下：

- （一）有些操作的帶領觀察到參與者已經有所體會，此時即可結束進行討論或下個活動，在時間的掌握上可再多加注意。
- （二）呼吸放鬆的部分或許可以濃縮為同一單元。
- （三）挑蘋果的覺察活動，建議可以引導參與者往其他更多的方面，來進行自我覺察。

（觀察者活動記錄表 01）

四、教學省思

以下茲就研究者自我在課程實施與流程、參與者表現與團體互動氣氛三部分之教學省思分述如下：

- （一）研究者在課程實施與流程方面之省思如下：
 1. 可能是第一次上課，其實自己有些緊張，但幸好在活動正式開始進行後能較自在的帶領。而帶領內容因已在前導研究中帶過一次較為熟悉，在帶領時感覺內容較為的順暢，引導語的內容與語調能較為順暢。
 2. 在理論講解時步調過於的快速，自己當時考量內容為較專業之知識，所以沒有講解得太深入。不過在理論說明後，發現參與者對理論也感到有興趣，因此在後續課程中，也可將相關概念帶入課程中。
 3. 在活動帶領中，應觀察參與者的表現，適時讓活動結束或往更深入、其他方向的引導，以讓活動的進行更為順暢。
 4. 在放鬆訓練中，因感覺到若在緊鬆式與漸進式練習中進行討論，擔心會

影響整體放鬆之氣氛，因此將兩放鬆方式依順序一起實施，在活動後在進行討論。

5. 此為第一次團體，整個課程的主體性—由身心放鬆進行壓力抒解—未完全的呈現，因此參與者大多著重在身體的放鬆上，需隨著課程的進行與研究者的引導，讓成員們更熟悉自我內在覺察，而由身體與心理的放鬆來進行自我壓力的完全抒解。

(二) 針對研究參與者表現方面之省思如下：

1. 今日為第一次的團體進行，成員之間彼此還在相互認識，因此在發表方面比較少，但均能依照帶領來進行操作與討論。
2. 動作操作中可以看出參與者能全力的配合研究者之引導來操作，例如腹式呼吸的操作時，參與者能進行深層的吐納呼吸；在緊繃練習時，參與者甚至出現緊繃得發抖之現象。

(三) 在團體互動與氣氛省思如下：

1. 因團體成員間互不認識，在互動與氣氛上難免較少，參與者發言間的互動較少，因此研究者在參與者發言間彼此導入，用以建立團體間的互動。

(研究札記 01)

第二日：2009 年 05 月 24 日

一、活動內容

第二日上午的活動為利用心理活動配合身體接觸，來覺察個人與環境的關係，並在工作壓力討論後進行肩膀的放鬆，活動內容如下表 4-3 所示。

表 4-3 第二日課程內容表

日期	時間	課程名稱	課程內容
5 月 24 日	09：00— 12：00	身心放鬆覺察體驗 2— 對環境的覺察	※接觸與道別 ※水球放鬆體驗
	13：00— 16：00	卸下肩上的重擔 1—自 我工作壓力覺察	※工作壓力探討 ※肩頸身體構圖、手臂畫圓、肩部按摩放鬆

(一) 第二日活動開始以兩人一組方式，進行「接觸與道別」的活動，配合

引導語的情境醞釀，讓參與者兩兩進行接觸，接著再分開道別，藉此活動讓參與者進行自我與環境互動的覺察。

(二) 在心理覺察後，以意象導引進行「水球放鬆體驗」，藉由伙伴的操作與導引，讓參與者能體會到內在的流動，以更體會身體放鬆之感受，同時能覺察到自我與環境的互動模式

(三) 下午課程開始針對工作壓力進行探討，包含自我對工作壓力之概念、來源、面對的態度與影響，以團體討論的方式來協助參與者進行工作壓力的覺察。

(四) 經活動討論讓參與者能更覺察自我工作壓力後，以兩人一組方式進行「肩部按摩放鬆」，協助參與者在肩部放鬆操作中進行放鬆

二、參與者之回饋

在第二天的課程後，針對各活動實施，研究參與者之回饋單資料整理如下：

(一) 接觸與道別

在活動中參與者均就自我在活動中所觸發之覺察感受進行分享。

T01：自己想到遠方的家人，對這樣的分離感覺很無奈，剛剛在活動中在接觸時自己很興奮的趕過去碰面，道別時也時就單純的揮手道別，離開時的速度比較慢，感覺很不想放，但還是要放手道別。

T02：對於分開許久的對象，能說出心中的話很高興。

T04：剛剛在接觸時，伙伴給我一個溫暖的擁抱，這是很久沒有的真誠感受，也許是心中對真誠擁抱接觸的渴望。

T05：常接觸、記憶強度強，當分離日久，記憶漸模糊，但感情依舊在，當再接觸，情感、記憶似乎又回來，道別時有所依戀，期待下次碰面

T06：自己心中有許多回憶的片段浮上心頭。

T07：想到一位好朋友，感覺在相聚的時候相聚，該分離時就分離，感情仍是彼此珍惜。

T08：接觸會比較快樂，道別會捨不得、難過。

T09：想到一位久未碰面的朋友，在相聚的時候會很快樂的去找他。但當分離時，也會毅然決然的走了，覺得分開並不可怕。

T10：接觸時內心的感覺是期待和喜悅，道別時充滿了難過與不捨

(活動回饋單 02)

(二) 水球式放鬆

操作中參與者感受大部分為放鬆、舒服或平靜的感受，並能體會到身體內的流動。

- T02：感覺到放鬆，同時在下半身有拉緊、放鬆的感覺。
T05：感覺舒服、放鬆與平靜，感覺腰部疼痛消失，並體驗身體的波動。
T06：操作中感覺舒服，原來人就像水球一樣，會受環境影響。
T07：覺得舒服、放鬆和平靜，而且可以感覺到身體有體液在流動的感覺。
T08：操作中很放鬆，原來身體裡真的像水球一樣的流動。
T09：感覺到自己的放鬆。
T10：自己覺得很平靜，可以想像自己像水一樣的柔和。

(活動回饋單 02)

活動為兩人一組操作，部分參與者在被操作中會有緊張的情形。

- T01：操作中覺得緊張，不過能感覺頭腦內的腦漿隨著操作而動，而身體的腰、背有拉長，感覺很舒服。
T03：覺得有放鬆，但操作時對方的頭好重，在被操作時感覺有點緊張。
T04：操作時覺得舒服、放鬆，不過操作時舉起對方的腿動作不熟悉，力道使用不易。

(活動回饋單 02)

(三) 工作壓力相關討論

參與者感覺工作上最主要的壓力來源主要是個人要求、學生行為與人際關係，壓力來源依序如表 4-4 所示。

表 4-4 參與者工作壓力來源一覽表

個人要求	學生行為	人際關係	時間壓力	專業知能	行政方面	缺乏支持	學生教學	上級壓力	變革適應	角色壓力	工作負荷	內在衝突	家長參與
5	5	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1

(活動回饋單 02)

當遇到工作壓力時，參與者的身體均是感覺到緊繃，身體的部位也會產生不同的反應。

- T01：身體感覺緊繃，肩頸會變硬。
T02：身體感覺緊繃，手掌會充血。
T03：身體感覺緊繃，肩頸酸痛。
T07：感覺緊繃，身體會感覺累。

T09：身體感覺緊繃。

(活動回饋單 02)

工作壓力帶來的影響除身體之外，部分參與者表示情緒也會受到影響。

T04：身體感覺緊繃，而且會生氣、滿肚子火，事情無法按進度完成，必須中斷，等心情平緩才能再做

T05：感覺非常緊繃，身體極不舒服，會鬱悶、肩痛、緊繃。

T06：身體感覺緊繃，心情會煩躁，但會想法子解決。

T08：身體感覺緊繃，同時也會胃痛，情緒也會受影響。

T10：身體感覺緊繃，而且會有負面情緒的產生。

(活動回饋單 02)

當遭遇到工作壓力時，參與者的內心大多會感覺到焦慮與緊張，這種情形會對個體產生了影響。

T01：遇到工作壓力會覺得焦慮、緊張，想趕快完成工作以消除壓力。

T02：有工作壓力會感到焦慮，這時會躁悶、放不下心、吃不下飯。

T03：會覺得焦慮，身體會臉紅、心悸。

T04：在面臨工作壓力時會感覺憤怒、無奈和煩躁，會產生不瞭解的心態，想一想就算了。

T05：遇到工作壓力會覺得緊張、無奈，這時會對工作熱忱下降，也對要求期望值降低。

T06：有工作壓力感到焦慮、緊張，這時會思考因應辦法，並安定與釋放自己情緒

T07：自己在面對工作壓力時感到焦慮。

T08：在有工作壓力時感覺憤怒、焦慮，這時會影響到自己的
人際關係以及日常的飲食。

T09：如果有工作壓力的話會覺得難過和焦慮。

T10：自己在這時會感覺焦慮，並且會煩躁與不安。

(活動回饋單 02)

在面對工作壓力時，參與者常會出現負面之情緒，並會採取不同之行動來正面的面對壓力。

T01：面對工作壓力時，會覺得焦慮，不過會想辦法解決並且尋求有效方法去完成工作，或找人幫忙，盡快消除壓力。

T02：自己會覺得痛苦、難過、憤怒、焦慮、無奈，不過要有計畫，承認錯誤尋求改進的方法。

T03：有工作的壓力時會感覺焦慮但興奮的感覺，這時自己會重新分配時間規劃來面對。

T04：在面對壓力時感覺難過、憤怒、焦慮、緊張、無奈與煩悶等感覺，這時會先將工作中止，用轉移來忽略，等回復正常時再回去工作。

T05：面對壓力時會覺得緊張，會看事情來面對，行政上的就盡力或敷衍，學生事務則是對學生降低要求。

T06：工作壓力來時會覺得焦慮，不過自己會思考解決方案來

面對。

T07：面對壓力會感覺焦慮，不過會擬定計畫來實行。

T09：面對壓力時會感覺焦慮。

T10：在有工作上的壓力時會感覺焦慮，但會更用心準備來面對。

(活動回饋單 02)

但也有參與者表示在面對工作壓力時，拖延也是面對的其一方法。

T08：面對到壓力時會感覺憤怒、焦慮和緊張，這時就採取儘量拖，拖到不能拖再說。

(活動回饋單 02)

對大部分的參與者而言，當有工作壓力時，通常會採取面對的態度（4 位），部分則會除面對尚會加以解決（3 位），1 位參與者未表示會面對，但會加以解決，另則有 2 位參與者表示會以逃避的方式面對。

T01：面對它。

T02：面對它。

T03：面對它、解決它。

T04：解決它。

T05：面對它、解決它。

T06：面對它。

T07：面對它、解決它。

T08：面對它。

T09：逃避它。

T10：逃避它。

(活動回饋單 02)

在工作壓力的想法因應上，絕大多數的參與者會傾向於以問題解決的想法，及調適自我情緒的方式來面對工作壓力（如表 4-5 所示）。

表 4-5 參與者對工作壓力的想法因應一覽表

問題解決	情緒調適	尋求支持	理性分析	尋求改變	暫時擱置	社會支持
8	8	6	4	2	2	1

(活動回饋單 02)

在面對工作壓力時，參與者亦各自採取不同的行動來調適自我，聽音樂為多數參與者會採取之行為，另運動與睡覺亦為多數（如表 4-6 所示）。

表 4-6 參與者對工作壓力因應行為一覽表

聽音樂	運動	睡覺	看電視	聊天	唱歌	SPA	做油壓	改變飲食	購物
8	7	7	4	4	2	1	1	1	1

(活動回饋單 02)

(四) 手臂畫圓

在手臂畫圓的操作中，參與者感覺到了舒服、放鬆與平靜。

- T01：操作中感覺到放鬆，特別是能讓肩膀放鬆。
- T02：操作時感覺放鬆，如果能加上按摩、指壓能讓肩膀更輕鬆。
- T03：自己覺得操作後很舒服、放鬆，感覺到肩膀放鬆。
- T04：覺得舒服、放鬆與平靜，藉由操作能安靜的進入自我狀態。
- T05：操作後覺得舒服、放鬆與平靜，藉由操作能找到痛點並抒發壓力。
- T06：感覺到舒服，在做了三、四次後開始感受到舒服感，想睡覺。
- T07：在操作後覺得有放鬆、平靜的感覺。
- T08：在操作中覺得很舒服、放鬆，不過旋轉時有點緊緊的，因此也會帶些緊張的感覺。
- T09：操作讓自己覺得平靜。
- T10：手臂的操作讓自己覺得很放鬆，有身體舒展開來的感覺。

(活動回饋單 02)

(五) 肩部按摩放鬆

經由兩人一組所操作的肩部按摩放鬆練習後，讓參與者感覺到舒服、放鬆與平靜的感覺，在肩膀的區域上更是具放鬆的效果。

- T01：操作後覺得舒服、放鬆與平靜，尤其在肩頸部位更是感覺輕鬆。
- T02：操作後感覺到舒服、放鬆、平靜，具有痛點治療的效果。
- T03：按摩後覺得舒服、放鬆與平靜，在肩頸感覺放鬆，好像骨骼空間加大的效果。
- T05：感覺到舒服、放鬆與平靜，會覺得肩部的放鬆，而且疼痛的感覺減輕。
- T07：能感到放鬆、平靜的效果，操作完後肩膀有鬆開的感覺。
- T08：覺得很舒服、很放鬆。
- T09：能感覺放鬆與平靜。
- T10：操作後感覺到放鬆，而且肩膀變得柔軟、不僵硬。

(活動回饋單 02)

但也有參與者認為在操作中，會因擔心自己用力，跟隨操作者動作而感覺到緊張。

- T04：覺得很放鬆，但是被推拉操作時，速度的快慢會造成心理的緊張。
- T06：操作時專注在按摩中覺得很舒服，但有時會不小心出力，所以有點緊張。

(活動回饋單 02)

（六）參與者課後分享

在第二天課程後，能促使參與者各種不同的內心覺察。

- T01：可以幫家人操作
- T02：要找晚上時間多練習
- T03：人與環境間的安全感
- T04：未竟事務的昔日同事分享經驗
- T06：抒發壓力方法多元，可以嘗試不同方法
- T08：多聽自己身體的感受
- T09：要多多關心自己的身體
- T10：放鬆的方式有很多種，可以多方嘗試

（活動回饋單 02）

三、觀察者之建議

在第二日活動後，觀察者對之建議如下：

- （一）可適當引導參與者思考的方向。
- （二）領導者提問可更簡單明確一些。

（觀察者活動記錄表 02）

四、教學省思

以下茲就研究者自我在課程實施與流程、參與者表現與團體互動氣氛三部分之教學省思分述如下：

（一）課程實施流程方面：

1. 上午的活動著重於「自己與環境的互動」中的覺察，因此不論在心理或身體活動的引導上，都要加以的引導參與者在與環境互動中的自我覺察，讓參與者更深刻的經由活動覺察到自我身心。
2. 在活動中可讓參與者發現經由活動的自我覺察中，所帶給內心的放鬆程度，以協助參與者進行壓力抒解，此極為完形治療中「覺察即具療效」之概念。

（二）研究參與者之表現方面：

1. 參與者在活動中，均能投入於參與者之引導中，在水球式放鬆體驗與肩部放鬆身體操作中，可看出參與者能跟隨著引導語進行動作。
2. 在「接觸與道別」活動中，可以感受到參與者經由活動所觸發內心的感動，可見參與者對於自我內在的覺察很強烈。

(三) 團體互動與氣氛：

1. 壓力概念討論中，由於參與者環境接近，彼此話題均有交集，因此團體氣氛熱絡，成員彼此間能互相給予支持與提供意見，讓參與者彼此之間能相互支持，也能協助參與者進行更深入之內心覺察。

(研究札記 02)

第三日：2009 年 06 月 13 日

一、活動內容

第三日課程著重於自我負面情緒與未竟事務的覺察，配合肩膀與背部的放鬆伸展來進行身心放鬆，活動內容如表 4-7 所示：

表 4-7 第三日正式研究課程內容表

日期	時間	課程名稱	課程內容
6 月 13 日	09：00— 12：00	卸下肩上的重擔—2 對 負面情緒之覺察	※要求者與拒絕者 ※主人與機器人 ※信賴交給放鬆體驗
	13：00— 16：00	拔下背後的芒刺—覺察 未竟事務	※背部伸展 ※浮條放鬆體驗 ※雙椅內在對談

- (一) 上午活動內容為「要求者與拒絕者」，以兩人一組方式，一參與者對另一位提出要求，但另一位參與者則需不斷的拒絕，在過程中讓參與者能覺察到要求與拒絕的負向情緒。
- (二) 「主人與機器人」則是讓一參與者對另一參與者命令，而另參與者則需完全的來接受，讓參與者在活動過程中覺察自己的負面情緒，並經由討論來進行分享。
- (三) 「信賴交給放鬆體驗」，則是由兩人一組進行按摩，按摩的過程中，被按摩者嘗試著放鬆自己來交給對方，而按摩者在按摩過程中，嘗試著找出對方身上緊繃、僵硬的區域，並可利用按摩與伸展的方式，來協助對方放鬆。。
- (四) 下午首先為背部脊椎之身體構圖，讓參與者能瞭解幾椎的構造，在進行背部伸展（含側彎伸展、下背伸展、貓式、跪拜伸展、屈膝身蹲、倒掛尾閭、導引挺立），讓參與者能放鬆背部肌肉。

- (五) 以動作進行背部之放鬆後，利用浮條繼續進行背部肌肉的放鬆。將浮條置於地上躺在上面，僅以脊椎與浮條接觸，嘗試將腳舉起，讓參與者能覺察背部肌肉的使用。接著將浮條橫放與身體垂直，讓身體的背或腰部與浮條接觸，以浮條來針對背部緊繃處進行覺察，並利用呼吸來放鬆。
- (六) 在背部放鬆後進行「雙椅內在對話」，讓參與者在身體舒展後，能回到內在進行自我未竟事務之覺察。雙椅法是與自己最想的人說話，讓自己平時不敢、不想說的表露出來，並藉由過程中的感覺進行自我覺察，以宣洩內在的未竟事務。說話的時候完全不需要去注意「對或錯」，讓話順著自己的心說出來。在說完一段話後，轉換位置到對面的墊子上，將剛剛的話進行回應，在對話過程中，需不斷的覺察自我的「想法、感覺與身體反應」，以讓自己之未竟事務表露出來。

二、參與者之回饋

在第三天的課程後，針對各活動實施，研究參與者之回饋單資料整理如下：

(一) 要求者與拒絕者

在要求與拒絕的過程中，參與者能覺察到自己在要求或拒絕對方時，自己內心的感受。

T02：感覺要求和拒絕是相對的，自己比較不會要求別人，也比較不懂得拒絕

T03：自己以學會慢慢拒絕別人

T04：平時比較少那麼要求別人，感覺也不太會拒絕別人

T06：可以在當下回想到平日要求或拒絕他人的經驗

T09：不會一直要求別人，但會形成內心的不滿，拒絕會產生內疚。

T10：覺得很為難，想拒絕又不想傷害對方。

(活動回饋單 03)

部分參與者表示對於不同的對象，會有不同的要求或拒絕情形。

T01：對自己的家人比較會拒絕，對同事、上司不會拒絕，對自己的小孩要求比較多

T05：對學生的要求很容易，對自己及家人的要求也很容易，但很不會拒絕別人（除了自己的老婆外）

T08：要求和拒絕應該是看不同的對象會有不同的堅持

(活動回饋單 03)

（二）主人與機器人

活動進行時，藉由參與者在命令接受的過程中，參與者能覺察到自己面對命令與服從時的內在感受。

- T02：當主人時要要求對方不太習慣，但接受別人指令作勢感覺比較有安全感
- T03：每個人有自己的思考模式，也有拒絕的權力
- T08：感覺自己在命令別人和接受命令時沒有太大的差別，有時這是自然的情形
- T10：滿足了他人的想法，但自己很不快樂

（活動回饋單 03）

另半數參與者，以自我工作領域中，所使用的命令與服從方向進行覺察。

- T01：在學校的秩序管理及對孩子的管教會出現這種「主人與機器人」的現象
- T05：面對學生，雖不想僵化、限制他們的思想，但為了方便管理，常得限制他們，聽到別人分享，也常有創意與紀律的掙扎
- T04：在順從別人命令時會有不舒服的感覺，一直對別人下命令也怪怪的，但對學生好像常會這樣
- T06：平日當老師習慣命令和管教學生，要轉換身份的想法頗不容易

（活動回饋單 03）

（三）信賴交給

在操作中，參與者表示兩人一組進行的放鬆活動，能協助內在進行放鬆。

- T03：操作感覺舒服，很有平安自在的感覺。
- T04：操作中覺得舒服、放鬆，並能學會分辨緊繃和放鬆的肌肉實在很有趣，放鬆過程中要一直提醒自己才能放鬆。
- T05：能感覺到舒服與放鬆，很適合情人、夫妻、家人的操作，有促進情感、抒發壓力，增進對身體的認識。

（活動回饋單 03）

在活動中，部分參與者對於完全的信賴表示有點困難，但應可藉由熟悉而慢慢達成。

- T01：活動時感覺舒服，但剛開始時會有點緊張，會告訴自己要放鬆。
- T02：感覺舒服、放鬆，而活動一開始感覺有些緊張，但後來一邊聊一邊操作，感覺就會比較放鬆。
- T06：活動時覺得有點緊張，要完全的將自己「信賴交給」確實不容易。
- T08：活動時感覺到放鬆，能完全的交給對方感覺實在很放

鬆，但也要比較熟感覺會比較好
T09：自己覺得舒服、放鬆與平靜，感覺到要信賴別人不容易
真正的做到。

(活動回饋單 03)

但也有參與者表示無法經由活動感覺到緊繃與放鬆的感覺。

T10：沒感覺，沒有特別的覺察到緊繃或放鬆的感覺

(活動回饋單 03)

(四) 背部伸展

經由背部伸展的操作，參與者均能感受到內在的放鬆與舒服的感受。

T01：操作中覺得舒服，操作完後很自在、很舒服和放鬆。
T02：伸展後覺得舒服與放鬆，在整個操作中感覺背部有伸展
到，操作完很不想起來。
T03：覺得舒服，內心有平安的感覺。
T04：操作中感覺舒服、放鬆與平靜，在操作後上半身很放鬆，
全身緊繃都放下。
T05：在操作中覺得舒服、放鬆，明顯覺察身體痛點，藉由伸
展、呼吸調適，舒緩不適感。
T06：操作中覺得放鬆，操作中覺得頭部擺動較僵硬，但做完
全身很放鬆。
T08：在操作中覺得放鬆，背部的緊繃從操作裡感覺好多了。
T09：覺得放鬆、平靜，平常的緊張在此時刻得到抒解。
T10：操作後覺得舒服，而且背部有拉長和放鬆的感覺。

(活動回饋單 03)

(五) 浮條放鬆

利用浮條進行背部調整，縱向放在脊椎下時，讓參與者覺察到自己背部
力量的使用。

T01：操作中能覺得放鬆，只要腹部稍微用一點力來平衡其他
部位，會做得很放鬆。
T02：操作的時候很放鬆，並且發現簡單抬腳的動作自己會不
自主的用了很多的力。
T04：利用浮條覺得很放鬆，做完很舒服，並能覺察到脊椎肌
肉細部變化，身體重心的轉移其實並不需要很費力。
T06：操作的時候感覺不舒服、緊繃，因為身體努力的在尋找
平衡點，而想用背部滾動浮條蠻困難的。

(活動回饋單 03)

當浮條橫向放在腰下時，讓參與者能覺察到背部的緊繃與痠痛。

T03：覺得很舒服，感到腰部很痠。
T05：操作時感覺放鬆但有點緊張，浮條與身體垂直時有深度

按摩的效果，雖然疼痛，卻很舒服，但也有點緊張，因為無法平衡。

T08：操作後覺得舒服，剛躺上浮條時感覺很痛，但是搭配呼吸滾一滾後感覺就好多了。

T09：自己覺得不舒服與緊張，操作中覺察到有些疼痛點，特別不舒服，可見已積壓久了。

T10：覺得不舒服，浮條放直的很難在浮條上平衡。但是放橫的會比較好一點，比較能感覺到緊繃的部位。

（活動回饋單 03）

（六）雙椅內在對話

利用雙椅內在對話，部分參與者能進入自我對話的氣氛中，而能進行內在對話與覺察。

T01：跟上帝禱告心中的事，其實祂早就知道，並且在互換位置時，我彷彿知道祂要我如何解決那些難題。

T03：有些平時不敢說的話，能慢慢的說出來，換到對面時感覺對方對自己的關心。

T04：未竟事務可以藉由「自我覺察」，透過虛擬狀態放下，減少遺憾感。

T10：把不滿的情緒一股腦的說出來，內心很舒坦。

（活動回饋單 03）

但部分的參與者表示無法將內在的話說出口。

T02：要開口說出來真的很難，明明很想說，但卻說不出來的感覺很奇怪

T05：自己有話想對某人說，卻不知如何適當開口，也因話題敏感，所以在對方角度亦不知如何回答，感覺依然是 unfinished business

T06：很多話要說出口很難，原來是某部分的自我如此壓抑，且擔任對方時，有許多話沒辦法說

T08：音樂感覺有些吵，不太能融入在情境中，要自言自語實在不習慣

T09：被音樂帶著走，沒有進入狀況。

（活動回饋單 03）

（七）參與者課後分享

在課程參與後，參與者對活動內容之回饋分享如下。

T01：有些時候要有彈性，不要太執著

T02：自己有些想法能更深入的思考些

T04：以前學到的活動，和很多人的臉孔。空椅法進入內心的時間太短，而背部放鬆真的放鬆，時間剛好

T05：壓力問題若無法實際處理，或許可用空椅法讓情境發生（儘管覺得有效果，但不知能有多好）

T06：身心果然是相互影響和依存的，任一不適都會牽動彼

此。保持愉快身心才是幸福之鑰
T07：平靜和放鬆是一體的，也可以利用身體的放鬆幫助自己
平靜
T08：放鬆的活動要別人來帶領，效果會更好
T10：可以運用方法有效紓解壓力

(活動回饋單 03)

三、觀察者之建議

觀察者在活動後，對活動的進行與課程的安排建議如下：

- (一) 雙椅法活動進行時，應多注意情境的營造及參與者情緒的醞釀。
- (二) 課程安排可嘗試將身、心的覺察做適當的連結。

(觀察者活動記錄表 03)

四、教學省思

以下茲就研究者自我在課程實施與流程、參與者表現與團體互動氣氛三部分之教學省思分述如下：

(一) 課程實施流程方面：

1. 動作操作中需不斷的引導操作者配合呼吸來伸展，並且將空氣呼吸到要延展的區域，以協助參與者在操作中覺察身體部位的緊繃、僵硬的部位。
2. 在「脊椎圓背捲起」時，有參與者反應：「在起立時，手是否也可以沿著腳慢慢的起來」。研究者認為如此的操作方式也可以，但仍必須提醒參與者，體會脊椎「一節一節打開的感覺」。
3. 在「雙椅內在對話」活動中，因為需要專注在和空椅上的假想對象進行對話，所以在課程進行時，研究者原本採用節奏強烈的舞曲音樂來進行，以避免參與者之間的相互干擾。然而，卻讓少數參與者難以投入，造成效果不彰，也許可嘗試不同的音樂來代替。

(二) 研究參與者之表現方面：

1. 「信賴交給」的身體操作中，要引導參與者需將注意放在兩人的互動中，以內在進行自我覺察。
2. 在「背部伸展」中，操作參與者均能隨著音樂、導引進行背部的放鬆，利用浮條進行背部放鬆時，操作者能專注於找尋自己背上的痛點，並利

用呼吸、動作來按摩與伸展。

3. 在「雙椅內在對話」的活動，有些參與者不能進入內在對話的情境中，而無法覺察內在的未竟事務。

(三) 團體互動與氣氛：

整體活動氣氛在身體操作時，參與者較能接受引導來跟隨著操作，在心理活動中，參與者亦能熱絡的就討論主題分享自我的意見。參與者彼此間較為熟稔，使互動的關係與團體的氣氛較為良好。

(研究札記 03)

第四日：2009 年 06 月 14 日

一、活動內容

最後一日的課程為針對骨盆進行放鬆，並藉由身心遊戲與心理活動來針對個人進行人際覺察，活動內容如表 4-8 所示：

表 4-8 第四日課程內容表

日期	時間	課程名稱	課程內容
6 月 14 日	09：00— 12：00	鬆開身體的樞紐—由行動中，覺察自我工作中的壓力	※骨盆伸展 ※軟球痛點治療 ※配合軟球骨盆伸展
	13：00— 16：00	人我之間的空隙—最後的覺察	※身心遊戲 ※自由漫走找尋

- (一) 上午的課程進行骨盆部位之伸展，首先進行骨盆之身體構圖，讓參與者能瞭解骨盆部位之構造，以協助動作放鬆時的內在意象導引。

- (二)「骨盆伸展」動作首先以腳踝畫圓、腳踝滑動方式就腳踝進行放鬆，接著以骨盆為中心進行搖晃，讓參與者能覺察由骨盆為中心，帶動身體整個晃動的放鬆感受。接下來輪流抱住單腳小腿，以延伸臀部大腿肌肉。而後以雙手協助，以膝蓋來進行畫圓動作。而後分開雙腿，並以雙手抱住小腿，以呼吸來協助骨盆部位進行放鬆。

- (三)「骨盆伸展」操作後，利用軟球進行痛點治療，首先將球置於尾椎三角骨上，雙腿彎曲腳掌平貼地面以抬起臀部。球置於身體下方時，可採用

「迴旋扭轉」、「左右平移」與「上下彈動」三種方式，讓骨盆部位在不同方向的運動下來進行調整。接著將球置於臀部下，腿彎曲（或抱在胸前）拉長，將球置於對角線方向以延展下背部。再來將球置於左腰下，將左腳垂直置於右腳上，上半身向左側旋轉，以延伸腰部之肌肉。最後將一顆球置於膝蓋下，另一球置於額頭處，讓膝蓋隨著球畫圓以鬆開髖關節，頭部也隨著球來滾動，以球的圓形滾動來協助頸肩與骨盆髖部的放鬆。

（四）下午課程置於自我與環境的互動上，以身心遊戲操作讓參與者體會「個人與環境的進退關係」，並就此點進行探討人際互動與工作壓力之關係。首先進行之「部位遙控」身心遊戲為兩人面對面，一人指定對方之一部位並進行動作，另一人需以指定部位如鏡中般跟隨。接著進行「雙雙棍互動」，方式為兩人以食指抵棍進行動作，但不能讓棍子掉下，進行中提醒參與者需配合呼吸，仍須著重兩人的互動與關係。最後之「繩繩相扣」身心遊戲為兩人各抓著繩子進行不同動作，但要維持繩子的緊繃。進行中提醒參與者需配合呼吸，動作不用過快，要注意對方之配合。進行中針對自己與對方之進/退進行覺察，著重兩人的互動與關係。

（五）最後進行之「自由漫走找尋」，操作前讓參與者先拿下手腕以下之物品（如手錶、戒指、手鍊…），以閉起眼睛方式讓參與者共同於空間內以自我方式漫走，藉以體驗人際間包含接近與疏離的距離。接著兩兩一組坐下，首先先觀察、接觸對方的手，然後分開起立以在人群中找尋對方的手。找到並認定之組，即可坐下並張開眼睛，藉以此讓參與者覺察人際間的互動與內在之感受。

二、參與者之回饋

在最後一日的課程進行後，針對各活動實施，研究參與者之回饋單資料整理如下：

（一）骨盆伸展

利用骨盆伸展的活動，讓參與者在骨盆部位進行放鬆，操作後參與者均

表示能覺察到內在的舒服、放鬆。

- T01：覺得舒服、放鬆，感覺很自在、舒服，像在賴床的感覺。
- T02：整個活動伸展後覺得放鬆。
- T03：操作後覺得很舒服，瞭解骨盆的正確位置與放鬆，讓下肢更放鬆。
- T04：活動後覺得舒服、放鬆與平靜，平時骨盆較少運動到，伸展後很舒服。
- T05：操作後覺得很舒服，藉由肢體活動，體察肌肉的鬆緊及痛點的發覺。
- T06：在伸展後覺得舒服與放鬆，骨盆真的有伸展到，由這個部位去帶動身體的動作。
- T07：活動後覺得舒服、放鬆，但有些部位感覺到緊繃。
- T08：操作後覺得舒服、放鬆，在隨音樂操作完後，舒服得不想起來。
- T09：操作後感覺很平靜。
- T10：操作後感覺到放鬆，而且骨盆好像變寬了。

(活動回饋單 04)

(二) 軟球痛點治療

利用軟球來針對背部進行痛點治療，參與者均表示能覺察到背部的緊繃點，利用軟球與呼吸來進行舒緩，因此均從操作中覺得舒服。

- T01：操作後覺得舒服，脊椎有一節一節放鬆拉長、伸展，感到舒服。
- T02：活動操作能感覺到舒服，操作中感覺尾椎很痠，不過是很舒服的痠。
- T03：操作後覺得很舒服，痛的地方更加深，但卻是舒服。
- T04：利用軟球來放鬆感覺很，舒服，緊繃的地方碰到很痛，不過調整呼吸和部位後感覺痛就會消失了。
- T05：感覺很舒服，一開始很痠痛，但後來轉變成舒服的感覺。
- T06：在操作後覺得舒服、放鬆，很希望痛點能逐一消失。
- T08：操作後覺得很舒服，平時坐太久了，利用軟球來找出身上的痛點後感覺很舒服。
- T09：操作後感覺很舒服、放鬆，想說可個球可以買回來用。
- T10：操作後覺得很舒服，對僵硬的痛點有舒緩的效果。

(活動回饋單 04)

(三) 軟球骨盆伸展

配合軟球進行骨盆伸展，參與者多數能感受到舒服與放鬆的感覺。

- T01：操作後覺得很舒服。
- T02：配合軟球進行伸展，操作後感覺放鬆。
- T03：操作後覺得很舒服，平時常常腰酸，做完這動作感覺腰部的放鬆與舒服。
- T05：伸展完後感覺很舒服，操作中發現腰、肩深層堅硬、痠痛，在練習後有放鬆的感覺。
- T06：操作後感覺舒服，痛點逐一浮現，雖然當下很痛，但事

後很舒服。

T07：操作中覺得舒服、放鬆，並能感覺到平靜。

T08：操作後覺得很放鬆，軟球不太好控制，不過能伸展得比較開些。

T09：操作後覺得很舒服與放鬆。

T10：利用軟球進行伸展後感覺到放鬆，同時軟球也可按摩緊繃的肌肉。

（活動回饋單 04）

另有參與者表示因覺察骨盆部位的緊繃，而感覺到痠痛。

T04：操作中覺得很緊繃，平時根本不運動這部位，而且彈跳不順暢會卡卡的，在側面特別感覺到痠痛。

（活動回饋單 04）

（四）部位遙控

利用短棍進行部位遙控的身心遊戲中，參與者大多感覺有趣，即在活動中感覺到放鬆。

T01：活動後覺得很有趣。

T02：遙控對方的感覺很有趣。

T03：活動後覺得很放鬆，因為能增加自己的靈活。

T04：活動中感覺很有趣、好玩，只要順著動作，就很輕鬆。

T05：覺得很舒服、有趣，「主導者」與「被遙控者」默契決定訊息接收處理速度，默契建立、態度專注，刺激反應連結愈快。

T07：覺得這個活動很有趣。

T08：感覺很有趣，遙控對方很好玩，被遙控時則很刺激。

T09：活動中感覺舒服、放鬆而且有趣，這個遊戲很很好玩。

T10：操作後覺得放鬆、有趣，能很開心的玩遊戲，忘了所有不愉快的事情。

（活動回饋單 04）

但因為兩人搭配之活動，亦有參與者表示這活動中的不確定令自己覺得緊張，因此有些困難。

T06：活動很有趣，但過程覺得緊張，因為不知道對方會指什麼方向，且要配合速度，有些困難。

（活動回饋單 04）

（五）雙棍互動

利用棍子進行互動身心遊戲中，參與者大多覺察到有趣，但是會擔心棍子掉落，因此也有些緊張。

- T01：活動的過程覺察很有趣。
- T02：活動感覺到有趣。
- T03：利用棍子來遊戲後覺得很放鬆。
- T04：活動中覺得很有趣，要配合他人的力道，再順順的做動作，要不斷試探、嘗試。
- T05：遊戲很有趣，不過會擔心掉落，不知作何動作，加上要配合音樂，尤其被告知為主導者，有想動作的壓力。
- T06：活動很有趣，不過也會感覺到緊張，因為擔心棍子掉落，且要和對方協調一致並不容易。
- T07：活動之後覺得很放鬆，而且感覺有趣。
- T08：活動很有趣，不過很怕棍子掉下來，因此兩人要有默契。
- T09：活動過程感覺到舒服、放鬆而且有趣，也很好玩。
- T10：感覺有趣不過有些緊張，因為覺得很好玩，但又很怕棍子掉下去，畢竟要和對方好好配合。

(活動回饋單 04)

(六) 繩繩相扣

使用不同材質來進行互動遊戲，與棍子相較會有不同的覺察。

- T01：利用繩子來遊戲覺得很有趣。
- T02：繩子的互動遊戲很有趣。
- T03：在遊戲後覺得很放鬆。
- T04：活動很有趣，覺得很好玩，看到別人創作出不同的互動方式，很有趣也想試試。
- T05：在遊戲之後覺得很舒服、很有趣，繩子反而比棍子好做動作，由短而長的繩長，聯想人與人的關係，短繩關係太緊密，反而難有發展空間；長繩有些距離，但反而有揮灑的空間。
- T06：感覺活動後很舒服、放鬆而且也有趣，繩子較軟能隨意操控且與他組成員互動，十分開心。
- T07：活動後覺得放鬆、有趣。
- T08：操作後覺得自己很放鬆，因為繩子比較有彈性，還能有更多的變化。
- T09：在活動後玩起來覺得好累。
- T10：活動後覺得很舒服、放鬆，只想著如何讓遊戲更好玩。

(活動回饋單 04)

(七) 自由漫走

在昏暗中自由的走動，讓參與者有著不同的覺察。

- T01：在自己慢走的過程中感覺到孤獨。
- T02：活動中像進入音樂之中，感覺很沈靜，可以想很多事情。
- T04：自己想到每個人對於未知的情境都有不同解決策略。
- T05：在一個安全環境中，應可 open mind，自己可以有適度的挑戰、冒險來改變生活。
- T06：剛開始較不安，但約五分後開始覺察周圍環境的不同與變化，走得較放鬆，且自己會避開他人，以免發生碰撞。
- T07：在活動中激發了觸覺的靈敏度。
- T08：人生好像在黑暗中摸索一樣，要找尋的東西並不清楚。

T09：活動中自己覺得不易遵守指導者所定下來的規則。
T10：心理很緊張，不知會發生什麼事情，很怕會受傷

(活動回饋單 04)

三、觀察者之建議

觀察者對今日活動後，在課程帶領之建議如下：

- (一) 活動進行前領導者應更清楚說明活動的方式，指導語亦需更加明確。
- (二) 有些動作參與者仍不擅於自己運行，可從旁多加指導。

(觀察者活動記錄表 04)

四、教學省思

以下茲就研究者自我在課程實施與流程、參與者表現與團體互動氣氛三部分之教學省思分述如下：

(一) 研究者在課程實施與流程方面之省思如下：

- 1. 骨盆伸展的引導順暢，可以讓參與者隨著指導進行骨盆部位的伸展放鬆。
- 2. 進行軟球痛點治療時，操作中需提醒參與者，在找到身體痛點時，別立即使用軟球按壓以免受傷，可在四周以軟球治療較輕微之部位以舒緩該部位，痛點之部位疼痛減輕後再來按壓。
- 3. 身心遊戲的操作中，除讓參與者自行進行創意操作外，另需提醒經由活動中的人際互動覺察。

(二) 研究參與者之表現方面：

- 1. 在骨盆伸展中，參與者能隨著引導來進行身體的伸展，而體會到身體的放鬆。軟球痛點治療操作時，參與者均也能投入在活動中，並藉以進行痛點覺察與放鬆。
- 2. 人際互動遊戲中，參與者能投入在活動中，以自己的生活動作經驗來進行動作，能有創意的進行活動

(三) 團體互動與氣氛：

活動中有時會出現閒聊的狀況，因此在活動中應提醒參與者將注意力放在內在的感受覺察，避免妨礙到他人之參與。

(研究札記 04)



第五章 資料整理與討論

本章就身心放鬆壓力抒解課程所蒐集之研究資料進行整理與結果呈現，文章分三節，第一節就身心放鬆課程的可行性進行探討，第二節探討參與者對身心放鬆課程之反應，第三節則呈現研究者在研究中的自我省思與專業成長。

第一節 「身心放鬆課程」之可行性

在本節中呈現「身心放鬆課程」實施後，經由研究參與者與研究觀察者之角度，來檢視本課程之設計與實施，以探討整合完形治療與身心技法而成之身心放鬆課程的可行性。

一、以研究參與者角度檢視課程之設計與實施

在本節中，研究者以六個參與者對本課程所提供的向度（包含「對身心放鬆課程之期待」、「對課程之喜愛程度與想法」、「對課程編排」、「對領導者引導」、「參與後之整體回饋」與「參與者對課程之建議」），來檢視身心放鬆課程之可行性：

（一）參與者參與身心放鬆課程之期待

在活動參與之前，參與者表示希望參與課程來幫助自己進行壓力抒解與放鬆。

T02：放鬆
T05：全身肌肉釋放，心理壓力都抒發
T06：自我覺察、抒壓和放鬆身心
T07：身心放鬆
T08：學習到更多的方法來讓壓力抒解
T10：覺察自己的感受，適時釋放壓力

（活動回饋單 01）

另外，有參與者希望藉由課程內容的實施，能更深入瞭解自己的感覺與身體及其關係。

T01：認識自己的感覺和身體的關係
 T03：提升自我覺察能力，深入瞭解自己的身體
 T04：有不同的學習感受

(活動回饋單 01)

(二) 課程之喜愛程度與想法

第一天的課程 9 位參與者中，有 2 位參與者表示「非常喜歡」，另 7 位表示「喜歡」(如表 5-1 所示)。

表 5-1 參與者對第一天活動喜愛程度一覽表

T01	T02	T03	T04	T05	T06	T07	T08	T10
喜歡	喜歡	喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	喜歡	喜歡	喜歡

(活動回饋單 01)

第二天的課程 10 位參與者中，有 3 位參與者表示「非常喜歡」，另 7 位表示「喜歡」(如表 5-2 所示)。

表 5-2 參與者對第二天活動喜愛程度一覽表

T01	T02	T03	T04	T05	T06	T07	T08	T09	T10
喜歡	喜歡	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	喜歡	喜歡	喜歡	喜歡

(活動回饋單 02)

第三天的課程 9 位參與者中，有 3 位參與者表示「非常喜歡」，另 6 位表示「喜歡」(如表 5-3 所示)。

表 5-3 參與者對第三天活動喜愛程度一覽表

T01	T02	T03	T04	T05	T06	T08	T09	T10
喜歡	非常喜歡	非常喜歡	喜歡	喜歡	非常喜歡	喜歡	喜歡	喜歡

(活動回饋單 03)

(三) 參與者對課程編排之回饋

在課程的編排上，大多數參與者認為課程內容多元的搭配，編排良好，也能協助內在感受之覺察。

T01：活動的安排很完善。
 T02：動靜皆宜，學員都表現很出色；小組討論可以增進感情。
 T03：身心動作與完形理論相互搭配，可以更深入瞭解自己內在的感受。
 T06：課程安排結合完形治療法和身心教育，理論和實務相互

搭配運用於身心放鬆效果十分顯著，這樣的課程設計十分適合推廣至社會大眾。

T07：動靜態活動搭配良好。

T10：課程安排多元，能從不同方面幫助壓力抒解，實施上亦容易，可以自己進行操作。

（訪談問卷）

在活動的時間方面，有參與者認為活動的時間太短，難以進行內在覺察，但另有參與者認為時間充分。

T04：很棒！每堂課都有充實的時間進行，身心有足夠時間去放鬆及覺察！

T08：活動的內容有點多，真正操作起來有點趕，尤其是要分享的時候自己要想一下，剛想起來的時候就要下一個活動了，活動可以少一點，讓覺察的時間增加會比較好。

（訪談問卷）

在心理覺察的部分，參與者表示有些難以進入，在編排上可搭配器材，或改變課程形式。

T04：心理深沈部分較難碰觸，也許還需要一些「觸媒」去引導，例如曾用過的吸管或發泡球、或水球，看如何轉換較快速。

T09：動靜課程安排得宜，有些心理靜態課程似乎力道過強，學員只相處四天，不容易真正投入。

（訪談問卷）

在活動的時間上，有一位參與者認為利用兩週末來參加團體，會影響前來之意願。

T05：礙於現實面考量，集中在兩週末完成，雖然課程適宜、輕鬆自在，但少了週末覺得會讓人卻步。

（訪談問卷）

（四）參與者對領導者引導之回饋

在領導者的引導方面，參與者在引導語的使用上給予領導者肯定，而能配合著引導進行動作。

T01：我認為領導者很專業，引導語用得很好，說話聲音悅耳、清晰，用字簡單明確。

T04：很棒，平緩堅定的語氣，隨時給予指導語。

T08：老師的帶領很好，尤其是身體放鬆的部分，引導語能讓自己的身體放鬆，而音樂的搭配更能幫助自己放鬆。

T05：因第一次接觸無從比較，但覺得領導者說明清楚，且能

因應學員問題處理。

(訪談問卷)

研究者口語引導的聲音有時太小需加以注意，而活動的指令也要更明確說明些。

T02：有時引導語聲音太小，指令要事先說明。

(訪談問卷)

大部分之參與者，認為領導者與參與者之互動情形良好，能依參與者之表現調整。

T02：操作有事先示範很好。

T03：能依學員的感受及行為，調整課程，讓學員能依領導者的引導融入情境。

T04：能在團體中仔細觀察每人不同的反應，讓團體成員放心安定。

T06：領導者十分瞭解課程的理論基礎，在引導時總能為成員們解惑，親自示範部分亦是講解得有條理，讓我受惠良多十分感謝。

T09：引導者善於觀察全場學員反應，能適時給予幫助。

T10：領導者能細心觀察參與者的操作過程，並適時給予幫助，而且能用心傾聽成員的表達，讓人有安心的感覺。

(訪談問卷)

(五) 參與者參與完本次團體後之整體回饋

參與者在課程參與後，認為課程內容對生理與心理上均有所協助，因此給予正面之回饋。

T01：自己的身心放鬆以後，頭腦較清晰、冷靜，對待周圍的人會比較平和，不易做錯誤決定，參加後自己受益，家人學生以會受益，可幫助更多有壓力的人

T05：認識鬆緊鬆弛放鬆，學習對肩部、腰部等因平時姿勢不良、壓力造成痠痛得以利用呼吸等技術抒解。身體不適要懂得運動、活動舒展、按摩讓痛點消失；心理壓力要懂得找出口抒解，勿成未竟事務積在心中；身心放鬆，人才會健康、快樂。

T06：瞭解壓力抒解原來有如此有趣的方式啊！學到的方法不僅可自用，也能推及他人，為人人減輕壓力和提高覺察，實在太棒了。

T07：隨時注意身體的變化，適時調整以免病變，心理跟大夥變得年輕。

T08：從活動中學到專注在自己內心和身體的覺察上，來發現身體和心理的特質。

T09：太久沒有看看自己的內在，也應該隨時提醒自己要多多讓自己的身體得到適當和正確的舒展。

T10：學習一些讓自己釋放壓力的方法，身體的操作更有幫助於肌肉的放鬆，負面情緒的面對讓我更能瞭解自己的想

法而加以排除。

(訪談問卷)

組成團體進行壓力抒解之方式，讓參與者能相互支持，針對這點參與者亦給予正面之回饋。

T02：可以交到很多朋友，希望下次仍有機會參加。

T03：交到好朋友，認識自己潛在的情緒，學會放鬆自己

T04：認識一些好同儕，分享了不同的生命經驗歷程，大開眼界，也知道有問題可以如何求援。

(訪談問卷)

另外，針對身心結合之課程編纂方式，參與者在參與後予以正面之回饋，並希望能再次參與。

T04：兩個領域的結合的確難度很高，佩服領導者的勇氣及實現的毅力，從「身」轉渡到「心」是重大創發，應用在孩子身上，孩子們非常幸福，被這樣的好老師教到

T06：謝謝設計如此棒的課程方案，參與其中開心無比、感恩。

T07：動靜適宜，good

T08：希望下次有這樣的活動，可以再來參加。

T10：抒解壓力的方法很多，希望以後還能多參加相關活動，學習更多幫助自己釋放壓力的方式。

(訪談問卷)

(六) 參與者對課程之建議

在對課程的建議上，參與者主要針對時間給予建議，認為在活動的體驗上時間應可拉長些。

T03：希望能更深入的體驗，只可惜時間上的限制，很可惜。

T08：可能是不習慣將心理的話說出來，要說出口感覺很難，也許時間可以拉長一點。

T10：身心的連結是很不容易的，可能需要更多的體驗，會有更深的覺察。

(訪談問卷)

另在課程編排上，參與者認為部分課程的銜接與編排尚可再加強。

T04：下午的課程從「棍」、「繩」跳到「黑夜中行走」，銜接不明，不知為何要這樣編排，好像是完全不同的活動。

T09：動的課程不要持續太久，會容易累。

(訪談問卷)

另有參與者認為本團體可多一些推廣。

T01：可多一些推廣，因為現代人都有大大小小的壓力，沒有抒發的出口，往往就影響自己的健康也不自知。

（訪談問卷）

在時間選擇上，有參與者認為可將時間訂為每週一天即可，這樣能有更多人參與。

T06：可每週一天來進行，這樣成員應會較多吧。

（訪談問卷）

綜合上述資料可見參與者，對課程內容有動有靜互相搭配，且融合身體操作與心理覺察，能幫助參與者回歸自我的方式感到喜愛。並且以團體的方式進行，讓參與者可進行討論與分享，因此認為本身心放鬆壓力抒解課程是可行的。

二、以研究觀察者角度檢視課程之設計與實施：

以下就觀察者記錄表就「課程設計內容」、「課程設計編排」、「研究者之引導」、「參與者投入」、「團體討論」、「團體互動」分別予以檢視課程：

（一）課程設計內容方面

在課程設計方面，觀察者認為四天之課程內容設計適當，如表 5-4 所示。

表 5-4 研究觀察者對課程設計內容回饋表

觀察紀錄	第一天	第二天	第三天	第四天
課程設計內容	適當	適當	適當	適當

（觀察者活動記錄表）

由上表可見觀察者認為課程的設計能融合「身」與「心」的內容，以進行身心放鬆與人際探索。

O01：能融合身與心的課程設計給參與者不同的感受。

O04：遊戲的設計能有助於參與者身心的放鬆。

O04：找手的課程設計有助於參與者進行人際的覺察。

（觀察者活動記錄表）

（二）課程設計編排

在課程的設計編排上，觀察者給予之回饋如下表所示。

表 5-5 研究觀察者對課程設計編排回饋表

觀察紀錄	第一天	第二天	第三天	第四天
課程設計編排	適當	適當	適當	適當

(觀察者活動記錄表)

由上表中，可見觀察者認為四日之課程均編排適當。

O02：課程節奏進行適當。

O03：背部伸展活動有助於參與者身體的放鬆。

(觀察者活動記錄表)

(三) 研究者之引導

對於研究者之引導，觀察者對領導者在引導方面之回饋，如表 5-6 所示。

表 5-6 研究觀察者對研究者之引導回饋表

觀察紀錄	第一天	第二天	第三天	第四天
研究者之引導	很適當	很適當	很適當	很適當

(觀察者活動記錄表)

對於研究者之引導，觀察者認為在領導者引導得很適當，而能引發參與者之興趣，並能投入於課程內容中進行自我覺察：

O01：領導者較前導研究進行時更能有效引導參與者的投入。

O02：領導者能有效引導參與者融入活動情境之中。

O02：領導者能有效運用具體事物引導參與者體認較抽象的感受，如水球的運用。

O03：能有效運用所設計之教學活動引導參與者進行自我覺察。

O04：輔助用具的使用能有效達成課程目標，亦能引發參與者興趣。

(觀察者活動記錄表)

(四) 參與者投入

在參與者的投入部分，觀察者之觀察記錄如下表 5-7 所示。

表 5-7 研究觀察者對參與者投入回饋表

觀察紀錄	第一天	第二天	第三天	第四天
參與者投入	好	很好	很好	很好

(觀察者活動記錄表)

觀察者認為參與者能投入於課程中，並分享內在覺察，但在「雙椅內在對話」活動中，部分參與者未能投入其中。

O02：參與者能踴躍討論內心想法並分享心中感受。

O03：並非每位參與者都習慣自己向自己說話，因此雙椅內在對話部分參與者為能投入其中。

（觀察者活動記錄表）

（五）團體討論

觀察者對課程進行中團體討論之情形，觀察記錄如表 5-8 所示。

表 5-8 研究觀察者對團體討論回饋表

觀察紀錄	第一天	第二天	第三天	第四天
團體討論	好	很好	很好	好

（觀察者活動記錄表）

觀察者發現團體成員能就自我經驗提出來討論，但有時會有離題現象。

O02：工作壓力討論時團體成員均能提出自我經驗並予以發表。

O03：「要求與拒絕」活動中參與者能發表自我並相互討論，但略有離題的狀況。

（觀察者活動記錄表）

（六）團體互動

在團體的互動方面，觀察者的觀察記錄如表 5-9 所示。

表 5-9 研究觀察者對團體互動回饋表

觀察紀錄	第一天	第二天	第三天	第四天
團體互動	好	好	很好	好

（觀察者活動記錄表）

在團體的互動上，觀察者觀察到成員間互動良好，但部分活動可減少互動而進行內在覺察。

O01：氣氛營造適當，給予團員放鬆的情境，進而融入課程活動之中。

O02：討論時氣氛良好，參與者均能相互給予回饋。

O03：團體間成員大家已較熟悉，互動狀況很好，但在心理活動中可減少互動，以進行自我的覺察。

O04：身心遊戲參與者互動很好，最後大家還互留聯絡資料，

成員間彼此互動良好。

(觀察者活動記錄表)

綜合上述觀察認為身心放鬆課程內容與編排適當，並且經由研究者之引導，團體互動良好且參與者能投入於活動中，並進行團體討論。

第二節 參與者活動後之覺察與放鬆感受

本節以十個向度進行探討，包含參與者對「自我」、「感覺」、「此時此刻」、「與環境互動」、「對負面情緒」、「自我未竟事務」、「對人際互動關係」的覺察，及「各課程能協助心情放鬆的部分」、「課程實施後之身心放鬆程度」與「在身心放鬆課程實施後之感受」，以瞭解參與者在身心放鬆課程實施後，內心之自我覺察與放鬆的感受。

一、透過「呼吸練習與體驗」能幫助放鬆與自我覺察

經由「呼吸練習與體驗」操作後，3 位參與者認為對幫助放鬆與自我覺察非常有幫助，5 位表示有幫助，1 位表示普通。參與者認為對放鬆與自我覺察有幫助是因為能將注意力轉移到內在，而達到放鬆的效果。

T01：因專注在呼吸上，可以把自己放空。

T03：專注在身體鬆緊的變化及舒服與否。

T05：能進一步的達到身心放鬆，發覺身體痛點，並思考壓力源。

T06：當身心放鬆且內心平靜時，會增進對任何事的覺察。

T07：感覺到肌肉延伸。

T08：感覺能靜下心來。

(活動回饋單 01)

另有參與者雖認為呼吸覺察有幫助，但不能完全控制。

T02：雖然有助於放鬆，但不能完全控制。

(活動回饋單 01)

有參與者表示呼吸能協助放鬆與自我覺察的效果普通，但可覺察到身體在呼吸之間的變化。

T10：感覺到身體的緊繃與放鬆。

（活動回饋單 01）

二、利用「軟球呼吸體驗」，能幫助自我的感覺覺察

配合軟球的使用來操作「三度空間呼吸體驗操作」後，3 位參與者認為對自我感覺覺察非常有幫助，5 位表示有幫助，1 位表示普通。參與者認為對覺察有幫助是因為參與者能利用呼吸讓心情放鬆。

T01：心情放輕鬆了。

T03：吸到較多的空氣，精神較好。

T06：呼吸有無限的隱形力量，令人舒服。

T07：感覺到部分肢體很少用的，會重新體會。

T10：呼氣與吸氣時身體的感覺不大相同。

（活動回饋單 01）

參與者並在操作之後將注意力回到內在，進行自我覺察。

T04：操作後開始要具體陳述自己心理感受，思考要如何正確說明。

T05：全身舒暢、放鬆，瞭解完形的歷程。

T08：覺得靜心之後，比較能把注意力集中。

（活動回饋單 01）

三、「緊鬆/漸進式」鬆弛法可協助自我與此時此刻的覺察

在「緊鬆式」與「漸進式」兩種不同的鬆弛法操作後，3 位參與者認為對自我感覺覺察非常有幫助，6 位表示有幫助。參與者認為對覺察有幫助是因為利用身體的緊鬆與放鬆，讓自己感覺到放鬆的效果。

T01：體驗全身肌肉的緊收與放鬆，讓自己完全沒有壓力。

T02：兩種鬆弛法感覺到一收一放間的差異。

T03：感覺完全放鬆、身體歸零。

T05：知道如何運用鬆緊法讓自己放鬆。

T07：身體的不通獲得抒解。

T10：開始體會到心理對生理的影響。

（活動回饋單 01）

在身體放鬆搭配成員的分享，能協助覺察的進行。

T04：需要大家共同分享來自己的感受，覺察會更快。

（活動回饋單 01）

另有參與者認為在有人帶領下，能產生放鬆的效果。

T08：在有人帶領放鬆的效果會很不一樣。

(活動回饋單 01)

四、「接觸與道別」及「水球式放鬆體驗」可協助自我與環境互動的覺察

經由「接觸與道別」及「水球式放鬆體驗」的活動後，1 位參與者認為對自我與環境互動覺察非常有幫助，8 位表示有幫助，1 位表示普通。參與者認為有幫助是因為在活動中，協助參與者覺察了內心與環境互動的想法。

T01：活動後覺察到了內心的想法。

T04：活動後肢體很想動起來，感覺很舒服。

T05：想到儘管與妻小分隔兩地，但似乎期待程度不如自己預期。

T06：操作後感覺到未竟事務依舊存在著。

T07：感覺與環境互動中充滿期待、喜悅、分享與難捨。

T08：覺得要完全的和環境接觸不是一件容易的事。

(活動回饋單 02)

在活動後，有參與者認為內心的感覺與真實人際互動不盡相同。

T10：與人際間的互動所產生的感覺不盡相同。

(活動回饋單 02)

五、對負面情緒之覺察方面

經由「要求/拒絕」與「主人/機器人」活動後，9 位參與者認為對負向情緒的覺察有幫助。參與者表示由於從活動中，能自我覺察到負向的情緒。

T01：說出來心中舒服很多

T02：感覺到生活中一些不愉快的事

T03：瞭解自己的情緒

T04：生活中有些不愉快的事會讓自己心情不好，要懂得抒解不然會變不快樂

T05：自己面對不同對象有的不同應對而產生情緒，會思索如何有更好的應對

T06：僵化於某角色的形象時，負面情緒似乎容易產生

T08：從活動中發現自己平時好像很容易生氣

T09：有覺察到，但不知如何消除

T10：清楚自己的想法

(活動回饋單 03)

六、「雙椅內在對話」可幫助未竟事務之覺察感受

經由「雙椅內在對話」活動後，1 位參與者認為對未竟事務的覺察非常有幫助，8 位參與者認為有幫助。經由內在對話的過程，參與者能自我覺察到內心所在意的未竟事務，並在說出來後而讓心情舒緩。

T01：活動中發現自己力量或能力不足去解決問題時，可以找人商量、幫忙。

T02：自己可能有些想法，也許可以再練習看看。

T03：心理的話說出來後能讓放鬆精神。

T04：說出來時，自己很平靜的落淚。

T05：儘管能難以完美解決，但想法已找到出口，稍有抒解。

T06：「自己與自己」以及「自己與對方」有效的溝通非常的重要。

T08：可能不習慣這樣自我的覺察，但感覺這是對自己有幫助的。

T10：把平常不太可能做到的表達出來。

(活動回饋單 03)

七、「身心遊戲」可幫助對人際互動關係的覺察

經由「身心遊戲」後，3 位參與者認為對人際互動的覺察非常有幫助，7 位參與者認為有幫助。參與者在活動中覺察到自己處理人際的態度及人我間的互動情形。

T04：每個人都要互相配合，隨時觀察別人的變化。

T05：人與人關係有疏有密的感覺。

T06：自己的態度是隨緣、隨遇而安。

T08：人際互動是要配合的，否則容易有摩擦。

T10：人際間的互動很微妙，太多或太少都不好，但又很難拿捏得剛好。

(活動回饋單 04)

八、各個課程中能協助心情放鬆的部分

在課程參與後，藉由內在的心理覺察，能協助參與者自己內心的放鬆。

T01：呼吸按摩、冥想、按摩肌肉、禱告、轉念…等

T02：和自己對話，感覺能讓心情緩和、不緊張

T04：覺察後說出，可以有解脫的感覺

T05：找出未竟事務或壓力源，試著忽略他或解決他

T10：能把心中的負面情緒表達出來，內心會比較輕鬆

(訪談問卷)

另有參與者認為身體的放鬆較能協助自己內心放鬆。

T03：背部伸展可協助自己心情的放鬆。

T06：背部伸展、浮條放鬆對內心放鬆最有幫助。

（訪談問卷）

除了身體放鬆操作，參與者彼此間的討論對內心放鬆亦有協助。

T08：在身體放鬆完並和伙伴的討論後最有助於內心放鬆。

（訪談問卷）

九、參與者在課程實施後之身心放鬆程度

在身心放鬆課程實施後，對參與者身心放鬆之效果良好，因參與者在活動中學了許多身心放鬆的方法。

T01：懂得多一些方法讓自己放鬆，又可幫助別人放鬆。

T02：晚上睡得很好，並已可以全身放鬆。

T03：能逐步放鬆身體及心靈，讓自己調整身心放鬆的能力增進許多。

T05：身心確實有放鬆 75% 左右；藉由各種方法使自己在壓力來或緊繃時得以放鬆，相信可以愈來愈瞭解如何放鬆。

T06：如果以 1-10 為分數，大約在 8 左右。老師教導的許多方法都適用於家人或自己身上，自己在操作時感到十分放鬆，相信分享給其他人，他們也會和我有相同的感受

（訪談問卷）

而從操作中讓自己的身心覺察能力的提升，也能促進身心的放鬆。

T01：學習隨時覺察自己是否身體有哪些部位不舒服，會提示自己放鬆。

T04：在參加活動後身心很愉悅，常會特別覺察到容易痠痛部位的狀況。

T07：感覺較靈敏，注意力能透過引導而專注

T08：上完課後身心都能感覺到放鬆，尤其是發現痛點的伸展，讓身體不會緊繃，對放鬆有很大的幫助，而感覺身體很放鬆，心理面自然就能跟著放鬆了。

T10：能有效抒解部分的壓力，讓自己不那麼緊張。在活動中壓力所造成的緊繃漸漸放鬆開來，內心很舒坦，加上身體的操作及伙伴的分享，能感受身心很放鬆。

（訪談問卷）

但有參與者認為身心放鬆式需要時時提醒的，方能加以維持。

T02：每天都要做效果更好。

T04：身體力行的隨時照顧或運動立即改善，要提醒自己預防

的機率增加。

T06：平日也可以如此做，一定可放鬆。

T09：有放鬆兩天到三天的效果，但是之後輕鬆感覺就慢慢消退了。

（訪談問卷）

十、參與者在身心放鬆課程實施後之感受

在身心放鬆課程實施後，參與者能覺察到自我的內在感受與改變。

T01：從前在意、執著的事情，比較放得開，不會逼自己做事。

T02：會很有想法，並將他說出來，可以主動說出自己的感受，但仍要注意自己的態度，學著要傾聽他人的話。

T03：有增加自我瞭解及放鬆，並且覺察自己內在的情緒。

T04：哭完後的確某方面被釋放，而身體放鬆後隨即影響到心理也跟著放心下來。

T05：更能瞭解自己的身體疼痛與壓力的關係，自我內在感受方面，從完形觀點得知事件由感覺而覺察，而後思索、行動以處理問題，讓問題免為未竟事務。

T06：參與課程的當下內心很平靜且自在，我參加之後與自己對話的頻率提高，對內心感受的覺察也提高了，這是值得喜悅的一件事。

T08：每一天的活動完後都有不一樣的感覺，很像都能發現不一樣的自己，不過要在團體中分享感覺不太習慣。

T09：有些真實感受不易面對，甚至採取逃避，若有感受出現要怎麼處理才是難事。

T10：感覺內心漸漸平靜，對一些事情能慢慢釋懷。

（訪談問卷）

並且會覺察到自己身體與內心相互的關係，也會多與自己身體進行對話與傾聽。

T01：相輔相成的感受，身心互相影響。

T04：跟身體放鬆相較，心理感受的覺察好像比較少。

T05：自我覺察協助心理放鬆，痛點抒解讓身體放鬆。

T06：兩種理論的搭配非常合適，很能引發身心放鬆。

T10：心靈的探索讓我更瞭解心中的想法，透過肢體的操作幫助內心壓力的釋放。

T07：多與身體對話，感覺身體的不適。

T09：要多多認識自己身體的需要與狀況。

（訪談問卷）

第三節 身心放鬆課程對壓力抒解的實施效果

在本節中以七個向度，包含「呼吸放鬆與鬆弛訓練」、「工作壓力探討」、「環境與工作壓力覺察」、「負面情緒與未竟事務覺察」、「從行動中進行工作壓力覺察」及「個別課程」與「整體課程內容」對抒解工作壓力實施效果，以探討身心放鬆課程對參與者壓力抒解的效果。

一、「呼吸放鬆與鬆弛訓練」對抒解工作壓力實施效果

經由「呼吸放鬆與鬆弛訓練」操作後，2 位參與者認為對自己壓力抒解非常有幫助，有 6 位認為有幫助，1 位不知道是否有幫助。操作者認為「呼吸放鬆與鬆弛訓練」對抒解工作壓力有幫助，是因為能從操作中讓身體放鬆。

- T01：因為能感受到身體慢慢放鬆。
- T02：操作中感覺讓體能恢復原狀，情緒也變好。
- T03：可藉由鬆弛訓練來練習放鬆。
- T05：感覺運用呼吸及緊鬆法讓身心能深層放鬆。
- T06：我未來可作腹式呼吸和緊繃放鬆練習來進行放鬆。
- T07：感覺到腦子放空就不會有壓力。
- T08：可以利用呼吸來轉移注意力。
- T10：心理的壓力會影響身體的緊繃

（活動回饋單 01）

但有參與者認為不清楚是否有幫助，因為這需要自己加以運用並不容易。

- T04：不知道：知易行難，要學以致用不容易。

（活動回饋單 01）

二、「工作壓力探討」對抒解工作壓力實施效果

經由「工作壓力探討」後，2 位參與者認為對工作壓力抒解非常有幫助，8 位表示有幫助。參與者在「工作壓力探討」實施後，認為對工作壓力抒解效果有幫助，是因為在討論後能瞭解壓力與調適、解除的方法。

- T01：自己的壓力來自哪裡，如何面對、解決它
- T04：瞭解每個人對壓力的看法十分不同。
- T06：壓力來源多元，重要的是內心調適和解決之道。
- T07：自我調適的重要。
- T08：解除壓力的方法。

（活動回饋單 02）

而另一個有效的因素是來自於團體分享中的相互支持力量。

T02：要說出來，少抱怨多順從。

T03：感覺到被支持。

T10：從別人的分享中，獲得更多抒解壓力的方法。

（活動回饋單 02）

三、「環境與工作壓力覺察」對抒解工作壓力實施效果

在「環境與工作壓力覺察」操作後，2 位參與者認為對工作壓力抒解非常有幫助，8 位表示有幫助。參與者在「環境與工作壓力覺察」課程實施後，認為對工作壓力抒解效果有幫助，是因為經由操作進行身體的放鬆後，即可抒解壓力。

T01：自己可以經過身體動作來解除一些壓力。

T02：操作中適當的釋放出來。

T03：肩膀放鬆後很舒服。

T04：肩部要先放鬆，配合呼吸效果更好。

T05：壓力調適，藉由今日的操作進行放鬆。

（活動回饋單 02）

經由與環境互動的覺察中，讓參與者能對環境互動有新的體認。

T10：在與環境互動中，如果自己能自然、放鬆一些，感覺比較不會有壓力。

（活動回饋單 02）

四、「負面情緒與未竟事務的覺察」對抒解工作壓力實施效果

經由「負面情緒與未竟事務覺察」操作後，8 位參與者認為對工作壓力抒解有幫助，1 位表示普通。參與者在「負面情緒與未竟事務的覺察」課程實施後，認為在心理上的自我放鬆與內在覺察，對壓力抒解有幫助。

T01：有很多方法可幫助自己放鬆，不要給自己太大壓力。

T02：多了一些方法來放鬆自己，也可以多認識自己。

T05：問題壓力來自自己，覺察行動可以減少壓力堆積，造成身體不適。

T06：負面情緒出現時，可透過自我覺察面對情緒，使內心好受些。

T10：能覺察自己的感覺，有助於抒解壓力。

（活動回饋單 03）

也有參與者認為身體的放鬆自然能讓壓力抒解。

T03：放鬆身體後感覺很有勁。

T08：身體放鬆後能更有精神面對工作，身體疲勞沒抒解感覺就不想動。

（活動回饋單 03）

認為效果普通的參與者，因為覺得時間不足以處理心理上的負向情緒與未竟事務。

T04：氣氛醞釀時間要較長，太花時間去面對處理，可能自己操作較難

（活動回饋單 03）

五、「從行動中進行工作壓力覺察」對抒解工作壓力實施效果

經由「從行動中進行工作壓力覺察」操作後，2 位參與者認為對工作壓力抒解非常有幫助，5 位表示有幫助，2 位表示普通，1 位表示沒幫助。參與者在「從行動中進行工作壓力覺察」課程實施後，認為對工作壓力抒解效果有幫助是因為覺察到自己身體的緊繃與進行放鬆。

T03：當身體感到疲累時可以操作與練習

T06：腰部特別痛，可見隱藏的壓力對身體有影響

T07：身體放鬆

T08：要注意自己的姿勢，不然身體部位容易緊繃

（活動回饋單 04）

認為沒幫助的參與者是因為認為自己缺乏運動。

T04：自己缺乏運動

（活動回饋單 04）

六、課程內容對參與者壓力抒解之實施效果

在整體的課程安排中，最讓參與者感到抒解的操作是「背部伸展」(10 人)，其次為「鬆緊鬆弛訓練」、「肩部按摩放鬆」及「骨盆伸展」(各 6 人)，各活動最能讓參與者壓力抒解之統計如表 5-10 所示。

表 5-10 各活動最能協助參與者壓力抒解統計表

背部伸展	鬆緊鬆弛訓練	肩部按摩放鬆	骨盆伸展	腹式呼吸
10	6	6	6	4
軟球痛點治療	自由漫走	漸進式放鬆法	浮條放鬆體驗	軟球骨盆伸展
4	4	3	3	3
三度空間呼吸體驗	手臂畫圓	部位遙控	接觸與道別	水球放鬆
2	2	2	1	1
要求與拒絕者	雙椅法	信賴交給	雙棍互動	工作壓力探討
1	1	1	1	1
挑蘋果	主人與機器人	繩繩相扣		
0	0	0		

(訪談問卷)

以此可見參與者經由四日工作坊參與後，最能經由動作的操作來讓身體放鬆與進行壓力抒解。

T01：從這些活動中從新與自己身體對話，也有與別人接觸交談，有助自己抒壓

T05：挖掘自己的痛點，做身心放鬆的覺察

T06：以上這些動作在實際體驗時，身體的感受較自在舒服

T07：痠痛不見了

T08：能讓身體放鬆

T10：喜歡這些活動，實際操作後也覺得很能讓自己放鬆

(訪談問卷)

而心理的活動中較能引起壓力抒解的僅有「自由漫走」(4 人)，參與者認為這是因為心理壓力抒解較難。

T04：回到自我的放鬆，應該是比較難的吧。

(訪談問卷)

以此可見短期的工作坊課程，較能協助參與者壓力抒解的為身體的放鬆課程。

七、整體課程對參與者壓力抒解之實施效果

經由整體「身心放鬆課程」操作後，3 位參與者認為對工作壓力抒解非常有幫助，7 位表示有幫助，如表 5-11 所示。

表 5-11 整體「身心放鬆課程」對工作壓力抒解效果統計表

非常有幫助	有幫助	普通	沒幫助	非常沒幫助	其他
3	7	0	0	0	0

(訪談問卷)

參與者在「身心放鬆課程」課程實施後，認為對工作壓力抒解效果有幫助是因為在放鬆課程中，能學習到許多放鬆身心的方法。

- T01：學習了一些技巧可有效減壓，也可以使用一些道具，幫助自己的肌肉放鬆。
- T02：瞭解到先用同理心每人都有壓力、不要先判斷別人。有壓力時先暫時放下不要想太多，先從簡單的開始做。
- T03：瞭解自己真正的壓力源及解決的管道，並可以多次練習來增進壓力抒解的能力。
- T04：知道放鬆的方法，而且課程好像可以在更累些，活動量可以再劇烈些，對於壓力抒解的會比較強烈。
- T05：知道壓力可以透過怎樣的活動或想法的改變達到壓力抒解的效果。
- T06：當壓力產生時，知道運用方法去調節。
- T08：利用活動讓自己發現不同的自己，也能找到不一樣的壓力抒解的管道。
- T10：參加活動後身心的壓力減少很多，但仍須多加練習效果會更顯著。雖然有助於壓力抒解，但壓力來源實在很多，或許往後可以在多去學習更多不同抒壓的方式。

（訪談問卷）

在活動當中，能促使參與者進行自我的覺察，瞭解自我內在與壓力來源，以針對壓力進行抒解。

- T01：懂得覺察壓力的來源在哪，從而面對他、解決他，才能真正抒解壓力。
- T03：覺察自己對壓力管理的能力及成效，並修正自己的作法。
- T04：覺察並想好如何解決的對策，正向思考。

（訪談問卷）

課程中的操作內容，讓參與者的生理與心理能獲得放鬆，在身心交互影響下讓壓力能獲得抒解。

- T05：由身體抒解再回饋到心靈，身心同步抒解，雙管齊下。
- T06：來此可卸下惱人壓力，盡情投入，樂於參與活動，效果不錯。
- T07：暫時放下一切。
- T08：壓力很多都是自己引起的，自己看開一點壓力就不會那麼大，身體的感覺也會比較輕鬆，而心理也會跟著輕鬆。
- T09：是有幫助，但會遺忘，正確思考的習慣沒有建立起來。身體的痠痛不適有得到抒解，身體變得比較輕快。身體放鬆的話，心情也會感覺放鬆。
- T10：身與心是互為表裡，相互影響的。

（訪談問卷）

而團體中除了壓力抒解方法學習外，同儕的支持也是一大因素，在活動分享中成員彼此傾訴、分享也是有助於壓力抒解。

T02：可以交到一些好朋友。

T06：效果十分良好，上課的當下就是壓力抒發的時刻，從傾聽他人經驗、自我述說和親身體驗等多管其下，讓自我壓力減輕不少。

T08：還蠻有幫助的，除了身體的放鬆，心理的壓力真的要說出來會比較好。

（訪談問卷）

第四節 自我省思與專業成長

在自我省思與專業成長上，以下就「課程設計與編排」與「課程實施與引導」兩方面予以呈現：

一、課程設計與編排

以下就「設計理念」與「課程帶領後」兩個方向，呈現研究者在課程設計與編排中的自我省思：

（一）設計理念上之自我省思

1. 課程設計藉由完形治療的覺察為起點，利用不同主題來切入讓參與者進行覺察，利用此方式進行課程設計方向較明確，各節課之間也較容易讓參與者有方向進行覺察（研究札記 01）。
2. 課程的編排可利用身體放鬆與操作，讓參與者能經由身體操作過程中，來傾聽自我內在的聲音，進而建立起自我之覺察，配合各堂課中的主題，以協助參與者能覺察自我的身體與內心所緊繃、束縛之處，利用身體舒展、團體探討之方式，來進行身心的放鬆，並能讓自我的身心壓力進行抒解（研究札記 01）。
3. 課程編排方向應由自己開始，經由與環境互動、自我工作壓力、負向情緒、未竟事務的覺察，讓自己能重新認識、覺察自我。在完形治療中認為：覺察即為改變的開始，個人在覺察中並不一定會產生改變，但卻是為改變帶來了契機。接著針對人際互動進行覺察，以重新探索自我與他人的互動模式，以讓自己可以從中抒解自我與環境互動中所帶來的壓力。本課程即以此為主軸進行課程設計（研究札記 04）。

4. 在研究前應先針對課程內容選擇合用的音樂，在音樂的協助之下，配合引導語的使用，比較能協助參與者進行身體的放鬆。但自己說話有些小聲，在音樂的配合下有些參與者可能會聽不到引導語內容，聲音可以在大、慢一些（研究札記 04）。

（二）課程帶領後研究者之自我省思

1. 雖然有伙伴提出這樣「接觸與道別」的強度會不會太強，但因考量已經是第二天的活動，且希望利用此活動，讓快速團體能建立凝聚力與團體動力，所以是可行的（研究札記 02）。
2. 骨盆伸展動作的進行，除在動作中需引導參與者將注意放在內在與配合呼吸外，另動作之間的連結也需注意，避免動作間變換過大而影響放鬆之效果。另外，動作中需提醒參與者所放鬆之部位，搭配身體構圖的介紹，讓參與者可著重於該部位上，以更瞭解動作之意涵與內在的質感，以讓動作能從內自然發生，而避免「做動作」之情形（研究札記 03）。

二、課程實施與引導方面

以下分別就「課程進行中」、「引導語使用」與「課程實施後」三個方向，來呈現研究者在課程實施與引導中的自我省思：

（一）課程進行之自我省思

1. 在課程開始第一天上午，一開始即安排靜態的呼吸課程，但實施中會擔心參與者對此會感到無聊，因此在帶領的過程中有些急促。雖運用了吸管、軟球來協助呼吸的覺察，不過應可以再開發更多的覺察方向，來協助參與者進行自我的內在覺察（研究札記 01）。
2. 在進行身體的操作課程中，帶領者先進行說明與示範，並在參與者操作中予以個別指導，這樣的方式較能讓參與者學習到動作的操作（研究札記 02）。
3. 在心理活動中，畢竟非所有的參與者均習慣於進行自我探索與分享，因此在自我心理探索與覺察方面較未能深入（研究札記 03）。
4. 研究者第一次帶領全然陌生的參與者，心情自然有些緊張，但清楚知道自己的緊張是來自於參與者的人數，畢竟初報名時有十多人，但真正參

與的只有十一人（有兩人因有小孩的關係所以先行離開），多少影響了自己的心情。不過，在活動正式展開時，嘗試調整心情為「雖然有些人不能來，但至少不能浪費參加者整個週末的時間」，因此在課程開始後，自己的心情較能自在的放下（研究札記 01）。

5. 有前導研究實施的經驗，在正式進行第一次活動時，因團體的凝聚力未完全形成，因此不得不多說一些話以維持團體氣氛，第二次開始可以嘗試讓參與者自己多一些發表的空間。而自己在帶領上可以再更開放些，多些範圍讓參與者自行探索與嘗試（研究札記 01）。
6. 從期待中可以看出團員們著重於「身體放鬆」，在活動中自己也要一直的強調心理覺察，才能達成真正的「身心放鬆」（研究札記 01）。
7. 「雙椅內在對話」的活動，有些參與者不能進入內在對話的情境中，可先將情境引導好，讓氣氛醞釀好了之後再放音樂，也許能協助參與者進行內在未竟事務之覺察（研究札記 03）。

（二）引導語使用

1. 在身心課程的實施中，由學員及觀察者反應，發現不論是身體操作或心理活動，自己引導語的使用頗為恰當，故頗能引導參與者投入於活動中（研究札記 02）。
2. 在心理活動中氣氛醞釀的部分，研究者認為可以再更加強。雖團體成員們逐漸互相認識，但畢竟仍非能完全放心將心情予以分享，這部分牽涉到團體氣氛的培養。不過，課程的帶領過程中，仍可加以改進。例如：在「雙椅內在對話」過程中，進入的情境過快，僅在說明後即開始進行操作，部分參與者未能進入內在覺察，此部分應可先藉由引導語讓參與者培養自我的情境後再開始進行，操作的效果應可更好（研究札記 03）。
3. 在身體的操作中，研究者的引導有些「刻意模糊」（如「肩部按摩放鬆」中，研究者引導參與者針對伙伴進行放鬆，僅說明：「用不同的角度與方向來協助放鬆」），原本認為過於明確的引導，會讓參與者喪失自主性（例如直接的提示「順時針、逆時針方向、上下左右方向」）。然而與指導教授討論後，發現指導與的使用必須明確，但給予多元的選擇空間，以免讓參與者無所適從並保有自主性（研究札記 03）。

4. 自由漫走的提示要更明確些，畢竟閉著眼睛走路難免會恐懼，但仍要不斷提醒參與者別睜開眼睛，也可參考參與者提出可使用眼罩或布條來避免偷看的情形。在活動過程中，指令也要不斷重複，以確定每位參與者能聽到引導語的內容（研究札記 04）。

（三）實施後自我之省思

1. 在課程實施中，頗能依據設計之課程與進度（研究札記 04）。
2. 在身體操作中，參與者較能為投入，但發現過程中部分的動作，參與者未能以「傾聽」的方式來進行，而只是做出外形的「動作」，這方面需加以引導，讓參與者能從內在的體會進行動作操作（研究札記 02）。
3. 研究者在帶領身體操作主要是強調內心的傾聽，對外在動作的正確性較不看重。不過這種理念需與參與者多加溝通，以協助參與者能經由自我內在覺察體悟來詮釋外在的動作，讓動作由內在產生（研究札記 02）。
4. 在壓力概念活動討論中，討論的重點僅停留在「事件」上，可以將引導的方向深入在參與者的情緒上，讓參與者情緒能獲得宣洩（研究札記 03）。
5. 在「要求與拒絕」、「主人與機器人」活動的討論中，參與者將覺察的重點置於自己生活與家庭角色的壓力上，一開始認為討論有點流於閒聊，但卻又發現這對參與者「壓力抒解」是很重要的一部份，這樣「有主題的閒聊」是可以讓參與者宣洩自我積壓的情緒。另一方面，參與者的分享也能協助其餘的參與者自我覺察，讓覺察的範圍不一定僅止於活動中。但為符合該單元之主題，帶領者需不斷引導參與者自我內在的負向情緒上，以符合活動內容之覺察（研究札記 03）。
6. 從心理活動中發現有些參與者較不習慣心理的宣洩，考量個人之養成背景，一般人未必會去處理自己心中的未竟事務，工作坊課程內容在於提供機會給予參與者能自我覺察，同時藉由團體成員的內心互相交流，讓彼此能放鬆心情。因此若要投入在心情醞釀的時間要久一些（研究札記 03）。
7. 心理活動中「楷模」很重要，若有人能進行自我內在覺察，則團體氣氛較能往深層地方前進，因此若出現勇於表達自我覺察之參與者，可鼓勵

往更深層的內在進行覺察，以協助其餘參與者進行自我探索（研究札記03）。

8. 帶領心理活動的自我心理調適很重要，指令也要明確、周詳，讓參與者能在引導下進行自我心理的內在覺察，而不至於無所適從（研究札記04）。

第五節 綜合討論

本節就身心放鬆課程實施後對教師工作壓力抒解之成效，與溯往研究進行討論：

一、身心放鬆課程的有效性

在課程設計方面，融合了完形治療與身心技法的放鬆課程，參與者在參與後均予以正向之肯定，配合研究參與者之觀察記錄，發現本課程搭配動靜之內容，對壓力的抒解是具可行性的，此與蔡琇琪（2004）以三年級學童之研究結果相仿，認為放鬆課程的內容多元搭配，可以協助參與者之放鬆感受。

二、參與者的內在覺察與放鬆感受

在身心放鬆課程實施後，參與者在課程的參與過程中能將注意力轉移到內在進行覺察，此研究結果與蔡雪月（2002）的研究指出完形治療能催化個案有更多的覺察結果相仿，另劉美珠（2003）亦認為動作探索課程對參與者在自我身體的認識、使用、身體的覺察能力均有所提提升，而自我內在的身心覺察能力提升，對個體的放鬆有所協助。一如蔡艾如（2007）之研究結果，自我內在身心緊繃的覺察，能使個體逐漸放鬆，本研究之結果同樣的發現參與者的身體放鬆與內心的覺察，同樣的可以協助個體放鬆。

在情緒覺察與放鬆方面，運用完形治療之理念對參與者的負向情緒排除，及未竟事務的覺察上，此與陳宗興（2007）之研究結果發現完形治療能協助參與者負向情緒減低；劉秀雅（2003）研究指出完形治療可協助研究參與者辨認

情緒、抒發情緒之結果相仿。課程中配合身心技法使用之研究結果，一如張玉佩（2006）之研究結果，發現身體探索課程的實施，有助於改善行為困擾、情緒，並提升自我概念之結果相同。

三、參與者壓力抒解之效果

在對參與者的壓力抒解效果中，經由研究者之回饋與訪談問卷分析後，可發現本研究結果與黃晴淇（2006）透過身心動作教育的實施，對教師的身心壓力抒解效果相仿，而壓力的抒解除了身體緊繃的舒緩外，課程內容對參與者在心理覺察上亦有助益，此結果與蔡雪月（2002）研究之結果發現完形治療可降低當事人的焦慮感，並能協助當事人處理衝突及未完成事件的結果相仿，以此可見整合完形治療與身心技法之身心放鬆課程，在參與者心理與生理的壓力抒解上，具有正向的協助。

另根據研究資料中可發現組成壓力抒解團體的方式，對於壓力抒解有所效果，乃因在團體中可獲得團體成員們的支持，此即為 Yalom 認為在團體治療中所具有的治療性因子（方紫薇、馬宗潔等譯，2003），經由團體中因團體成員改變對參與者的注入希望，以及彼此間的訊息提供，對以壓力抒解為目標之團體，是具有正面的效果，而團體成員因彼此的互動，使團體的凝聚力提升，對個別參與者的壓力抒解亦具有正面的協助。

在各種壓力模式中，可見壓力的來源非為單純個體或環境之因素，在課程實施過程中，由個體自我內在的覺察，對工作壓力的探討，到自我內在的負面情緒、未竟事務與環境互動的覺察，整合完形治療與身心技法的放鬆課程，協助參與者在生理與心理進行覺察而產生改變的開始，正如陳宗興（2007）之研究結果亦認為完形治療對參與者在情緒、行為、想法、生理，以及人際關係此五大向度上，均有正向的改變。本研究結果顯示經身心放鬆課程的實施後，對國小教師的身心覺察能力、放鬆程度以及壓力抒解具有正面的幫助。



第六章 結論與建議

本章內容描述本研究之研究結論與建議。第一節針對研究結果做出結論，第二節針對本研究提出相關建議。

第一節 結論

本研究之目的為探討整合完形治療與身心技法發展而成之身心放鬆壓力抒解課程，對壓力抒解之可行性與效果，及參與者對課程實施之感受並進行研究者之反省成長。以下依據研究問題提出結論：

一、整合完形治療與身心技法，發展身心放鬆壓力抒解課程是具有可行性。

經由活動參與者的回饋與觀察者之觀察記錄，發現本身心放鬆課程整合了完形治療與身心技法，對於壓力的抒解是具可行性：

- (一) 課程的內容搭配了身體操作與心理覺察，而且在身體操作中進行身體的傾聽，協助參與者回到自我而進行壓力抒解。
- (二) 活動中動靜搭配多元，讓參與者從不同方面進行壓力抒解。
- (三) 課程的內容能喚起參與者身體使用的注意，對於心理情緒的覺察也有所協助。
- (四) 活動內容以團體方式進行，並能讓參與者能進行討論與生活經驗分享，使參與者能相互支持。
- (五) 從回饋單中可發現課程內容與設計，受到參與者的喜愛，對於身心放鬆與壓力抒解亦有效果，可見融合完形治療與身心技法之壓力抒解課程是可行的。
- (六) 觀察者認為身心放鬆課程內容與編排適當，並且經由研究者之引導，團體互動良好且參與者能投入於活動中，與進行團體討論。

二、本課程能協助參與者之內在覺察與放鬆感受

課程之內容能協助參與者進行內在的各種覺察，進而協助身心放鬆：

- (一) 在課程的參與與練習後，參與者能將注意力轉移到內在而進行覺察。
- (二) 身心放鬆課程對參與者的自我感覺、與環境互動、負向情緒、未竟事務及與環境的互動模式覺察均有幫助。
- (三) 參與者在課程中的身體放鬆、心理覺察，能協助自己內心放鬆，而活動後參與者彼此間的討論，對內心放鬆亦有協助
- (四) 在身心放鬆課程實施後，參與者能覺察到自我的內在感受與改變，也會多與自己身體進行對話與傾聽，並且會覺察到自己身體與內心相互的關係。

三、身心放鬆課程實施後對參與者壓力抒解具正面之效果

本「身心放鬆課程」對壓力抒解之效果之由，茲分述如下：

- (一) 經由「身心放鬆課程」操作後，參與者認為對工作壓力抒解有幫助。
- (二) 參與者在「身心放鬆課程」課程實施後，認為對工作壓力抒解效果有幫助，歸納原因為下：
 - 1. 在放鬆課程中，能學習到許多放鬆身心的方法，以協助壓力抒解。
 - 2. 在活動當中，促使參與者進行自我的覺察，瞭解自我內在與壓力來源，以針對壓力進行抒解。
 - 3. 在課程的操作中，在身心交互影響下讓壓力能獲得抒解。
 - 4. 團體中同儕的支持也是一大因素，在活動分享中成員彼此傾訴、分享也有助於壓力抒解。
- (三) 參與者經由四日工作坊參與後，認為動作的操作最能讓身體放鬆與進行壓力抒解，而心理壓力的抒解較難。以此可見短期的工作坊課程，較能協助參與者壓力抒解的為身體的放鬆課程。

四、本研究之過程能促進參與者之自我成長

在課程的實施過程中，對參與者在「課程編纂」與「活動帶領」的自我專業成長上，有很大的幫助：

- (一) 經由課程之編纂，研究者能整合所學之理論與各項技術，依理論架構與實務需要發展身心放鬆課程。
- (二) 在課程的帶領中，研究者在身體放鬆的引導，以及心理覺察的帶領過程中，均能有所成長。

第二節 建議

本節研究發現與結論提出建議，以茲日後之教學與研究者，以及諮商心理工作者進行參考，並提出未來之研究方向：

一、給實務工作者之建議：

對於未來從事實務工作的團體帶領者及從事諮商心理工作者，提出建議如下：

(一) 給教學與研究者之建議：

在課程時間的安排與活動的內容與引導上，研究者提出四點建議如下：

1. 心理覺察放鬆活動的時間方面，在編排上可搭配器材與引導，並延長活動與分享的時間，讓團體參與者彼此間能具支持力與凝聚力，以協助參與者投入與覺察。
2. 可增加身體按摩或其他放鬆之技巧來協助身體的放鬆。
3. 在操作、引導內容的各項指令上應更明確，以便於操作者對於課程內容遵循之方向。
4. 工作坊的時間可訂為每週一天，並加以推廣，以讓更多參與者參與。
5. 本研究強調身心的放鬆，但為避免參與者僅著重於身體放鬆，建議可改以如「內在覺察放鬆」之名稱，以協助參與者瞭解課程內容對內在覺察的重視。

(二) 給諮商心理工作者之建議：

從研究者可知身體操作較能快速幫助放鬆與壓力抒解，因此在諮商工作領域中，可針對身體操作的技法多加學習，以在實務中協助個案放鬆。

二、未來研究方向：

針對研究之對象與課程編排上，提出未來研究方向之建議如下：

- (一) 本研究以教師為研究對象，未來可擴展至各職業中，以讓身心放鬆之實施與運用研究能更完整。
- (二) 本身心放鬆課程之內容、編排仍須不斷進行加強，建議未來研究者能涉獵更多不同派別之身心技法，並加以融合，以協助更多人進行身心放鬆。
- (三) 本研究參與者人數不多，未來研究時建議可增加人數，以檢視其成效。
- (四) 本研究之目的旨在抒解工作壓力，未來之研究方向可擴展至其他領域或特定族群，以探討在不同議題上身心放鬆所給予之協助。

參考文獻

中文部分

- Rubinfeld I. (2005)。完形治療與身心：盧本飛德能量同步療法概述。載於 Edwin C. Nevis(主編)，完形治療觀點與應用(頁 165-202)。台北市：心理。
- 方紫薇、馬宗潔等(譯)(2003)。團體心理治療的理論與實務。台北：桂冠。(Yalom, 1995)。
- 尤滢捷(2007)。身心動作教育課程對改善柔道運動員身心狀況之效果研究。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系碩士班，台東。
- 王以仁(1992)。教師心理衛生。台北：心理出版社。
- 字典編輯委員會(2002)。標準國語辭典。台南：世一。
- 江坤鈺(2001)。國民小學校長行政管理角色、工作壓力及其因應策略之研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義。
- 江鴻鈞(1995)。台灣省國民中小學初任校長工作壓力及其因應方式之研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中。
- 何志培(2003)。用音樂抒解壓力。諮商與輔導，206，54-55。
- 余振民、黃淑清、彭瑞祥、趙祥和、蔡藝華、鄭玄藏(譯)(2006)。諮商與心理治療：理論與實務。台北：雙葉。(Gerald Corey 原著，2001)。
- 吳元暉(2005)。急性壓力引起長期持續的血壓上昇。健康世界，232，22。
- 吳明隆(2001)。教育行動研究導論—理論與實務。台北市：五南。
- 吳英璋(1994)。壓力的因應與成功的因應的副作用。測驗與輔導，123，2511-2513。
- 吳晨妤(2005)。台北縣國小教師工作壓力與工作滿意之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學社會科教育研究所，臺北。
- 吳榮福(2002)。台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究。未出版碩士論文，臺南師範學院，台南。
- 宋湘玲、林幸臺、鄭熙彥、謝麗紅(2005)。學校輔導工作的理論與實施。彰化：品高。
- 巫靜怡、林麗娟(2007，5月)。從事規律性瑜珈運動對於減輕身心壓力的效用〔摘要〕，2007 年度國際運動生理與體能領域學術研討會海報發表，嘉義縣。
- 李玉惠(1998)。國民小學女性校長工作壓力與社會支持需求之研究。未出版碩士論文，國立台北師範學院，台北市。
- 李君如、張芸愷(2007)。國際航線女性空服員身心健康與工作壓力之研究。

健康管理學刊，5（1），1-23。

李明濱（1997）。醫學的人性面：情緒與疾病。臺北市：國立台灣大學醫學院。

李茂興（譯），1999。諮商與心理治療的理論與實務。台北：揚智。（Gerald Corey, 1996）。

沈連魁（2004）。嘉義市國小學童壓力因應能力與其運動參與程度及健康體適能關係之研究。體育學報，36，95-106。

卓紋君、張淑芬、高琇玲（2004）。完形治療團體中主角成員個人工作之歷程研究，諮商輔導學報：高師輔導所刊，10，111-142

周子敬、彭睦清（2005）。國內大專院校教師工作壓力及工作滿足感模式。教育心理學報，36（3），201-219。

周文欽、張敏華、張德聰（2004）。壓力與生活。台北：國立空中大學。

季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏、簡曜輝（譯）（2005）。競技與健身運動心理學。台北：運動心理學會。（Robert S. Weiberg. & Daniel Gould，1995）

林大豐、劉美珠（2003）。身心學（Somatics）的意涵與發展之探究。台東大學體育學報，1，249-272。

林大豐、劉美珠（2007）。身心學（Somatics）概論。載於教育資料館（主編），體育理論基礎經典叢書-上（頁 149-186）。台北市：國立教育資料館。

林佳慧（1999）。坐禪的心理歷程及其對情緒智力之效應。未出版碩士論文，華梵大學工業管理學系碩士班，台北縣。

林怡君（2006）。放掉頭腦，讓心引路—完形諮商的情緒覺察、經驗與表達。諮商與輔導，250，18-21

林思妙（1993）。從認知評估、因應方式看國中教師的工作壓力歷程。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理學系，台北。

林昭男（2001）。國小初任主任工作壓力與因應策略研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄。

林美玲（2005）。身心學在大專體育教學上的運用。大專體育，80，20-25。

林詩蓓（2007）。2004 年我國奧運射箭代表隊成功歷程之研究。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，台北。

林銘科（2003）。國民小學總務主任工作特性知覺與工作壓力之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。

林鳳貞（2004）。兒童壓力反應與解除壓力方式之探討。馬偕學報，4，25-40。

林瓊芳（1999）。漸進式肌肉鬆弛處置對原發性高血壓患者之成效。未出版碩士論文，臺灣大學護理學研究所，台北。

- 林威志、邱安煒、徐建業、邱泓文(2005)。聆聽音樂時腦波及心率變異性之變化。《醫療資訊雜誌》，14(2)，27-36。
- 初麗娟、高尚仁(2005)。壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。《中華心理學刊》，47(2)，157-179。
- 邱耀群(1996)。腹式呼吸與運動。《中華體育季刊》，10(1)，73-78。
- 施瑩瑜、李明濱、李世代與郭聖達(2004)。壓力與健康：生理病理反應。《北市醫學雜誌》，1(1)，17-24。
- 洪文章(2005)。國民小學實施九年一貫課程中兼任行政職務教師工作壓力與調適策略之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義。
- 洪嘉蓮(2003)。完形取向團體諮商對父母離異兒童增進自我概念與情緒適應之效果研究。未出版碩士論文，國立台北師範學院教育心理與輔導學系碩士班，台北。
- 苗培榮(1996)。創造個人的高峰表現—就心理訓練的觀點。《中華體育季刊》，9(4)，89-95。
- 倪偉源(2005)。探討禪坐之舒壓效能。未出版碩士論文，交通大學電機與控制工程研究所，新竹。
- 孫兆均(2004)。情傷經驗者在完形取向諮商中的改變歷程研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- 張玉佩(2006)。身心動作教育應用於輔導國小四到六年級學童改善情緒與行為之研究--以小團體輔導為例。未出版碩士論文，國立臺東大學體育教學碩士在職專班，台東。
- 張光達(2000)。運動員的壓力抒解之探討。《大專體育》，49，173-180。
- 張宏亮(1995)。健康與情緒。《國民體育季刊》，24(4)，43-50。
- 張春興(1998)。《教育心理學》。台北：東華書局。
- 張茂源(2003)。九年一貫課程試辦國小教師工作壓力訪談研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 張郁芬(2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義。
- 張淑雲(2002)。國小教師面對九年一貫課程工作壓力、因應策略與專業成長需求之研究。未出版碩士論文，臺南師範學院教師在職進修輔導教學碩士學位班，臺南。
- 曹爾忠(1983)。台灣地區基層警(隊)員工作壓力之調查研究。未出版碩士論文，中央警察大學，桃園。
- 連廷誥、連廷嘉、連秀鸞(譯)(2006)。《認識諮商研究》。台北：心理。(John McLeod, 1994)

- 郭生玉 (1995)。教師的工作壓力對工作心厭的影響。測驗與輔導, 130, 2664-2666。
- 郭靜晃、王淑芬、呂素美、李淑娟、徐錦鋒、張英鎮 (1994)。心理學。台北：揚智文化。
- 陳克誠 (2007)。工作壓力提高冠心病的再發率。健康世界, 263, 7。
- 陳志成、俞柏志、王毓鼎、柯佩岑 (2007)。淡水地區大學學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究。淡江體育, 10, 115-126。
- 陳券彪、羅文旗 (2005)。學校行政人員工作壓力、工作特性與工作滿意之研究。學校行政, 33, 52-70。
- 陳宗興 (2007)。完形取向團體對未成年時期經歷父母離異事件之大學生的諮商效果研究。未出版碩士論文, 高雄師範大學輔導與諮商研究所, 高雄。
- 陳金定 (2005)。完形治療理論—症狀之形成與治療改變之歷程。輔導季刊, 41 (2), 54-63
- 陳金定 (2007)。完形治療理論之驗證：接觸干擾、未完成事件與心理幸福感因果模式考驗。教育心理學報, 39 (1)。45-68
- 陳惠邦 (1998)。教育行動研究。台北：師大書苑。
- 陳聖芳 (1999)。臺東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。未出版碩士論文, 國立台東師範學院國民教育研究所, 台東。
- 陳錫港 (2004)。中部四縣市國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究。未出版碩士論文, 國立嘉義大學國民教育研究所, 嘉義。
- 陸耘、田雨 (2005)。靜坐養生源遠流長。歷史月刊, 210, 92-102。
- 曾令儀、李引玉 (1999)。放鬆治療在護理上的應用。護理雜誌, 46 (5), 68-74。
- 曾錦泉 (2004)。國民中學組織變革與校長工作壓力及因應策略之研究。未出版碩士論文, 彰化師範大學教育研究所, 彰化。
- 游恆山、李素卿 (譯) (1999)。心理學。台北：五南。(Philip G. Zimbardo & Richard J. Gerri, 1999)
- 程一民 (1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。未出版碩士論文, 台北市立師範學院初等教育研究所, 台北。
- 鈕文英 (2006)。教育研究方法與論文寫作。台北：雙葉。
- 黃秀梨、張瑛、李明濱、柯文哲、朱樹勳 (1996)。音樂治療對減輕心臟手術後病人加護期間壓力的效果。慈濟醫學雜誌, 8 (1), 47-54。
- 黃淑珍 (2005)。覺察—完形團體中個人改變的契機。諮商與輔導, 238, 32-34
- 黃晴淇 (2006)。身心動作教育課程對國小教師身心放鬆效果之研究。未出

- 版碩士論文，國立台東大學體育學系體育教學碩士，台東。
- 黃智慧（2003）。減緩教師工作壓力之行動研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中。
- 黃義良（1999）。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東。
- 黃義良（2001）。九年一貫課程下的教師工作壓力與調適策略。國教輔導，41，6-9。
- 楊子慧，楊翠媛，葉玉汝（2004）。運用腹式呼吸法護理躁症病患之經驗報告。新臺北護理期刊，6（2），107-115。
- 楊延光、葉宗烈、林梅鳳、柯昇穎、陳高欽、蔡湘怡等（2004）。自我覺察成長團體對醫學生壓力調適之成效。醫學教育，8（1），39-48。
- 楊惠婷（2004）。從「覺察」談完形治療中的「覺察」。諮商與輔導，222，36-39。
- 葉兆祺（2000）。國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中市。
- 詹淑瑗（2002）。「完形取向團體方案」對國小害羞兒童輔導效果之分析研究。國立台北師範學院。未出版碩士論文，教育心理與輔導學系碩士班，台北。
- 劉秀雅（2003）。完形取向喪慟團體對喪親國中生之輔導效果。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- 劉美珠（1990）。瑜珈—身心合一的科學。中華體育季刊，4（1），44-50
- 劉美珠（2003）。身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究—以肌膜動作探索教材之發展為例。台東大學體育學報，1，225-247。
- 劉袖琪（2003）。父母離異兒童在完形學派遊戲治療之輔導歷程研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院輔導教學碩士班，新竹。
- 潘正德（譯）（1995）。壓力抒解。台北：心理。（Jerrold S. Greenberg, 1993）
- 蔡玉董（2006）。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。未出版碩士論文，國立臺南大學教育經營與管理研究所，臺南。
- 蔡艾如（2007）。療癒性舞蹈課程對參與者之身心與生活的影響研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北。
- 蔡純姿（1998）。國民小學教師覺知教育改革之工作壓力及其因應策略研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，高雄。
- 蔡雪月（2002）。完形取向諮商對兩位退縮兒童改變過程之探討。未出版碩士論文，國立台北師範學院教育心理與輔導學系碩士班，台北。
- 蔡琇琪（2004）。身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究—以呼吸覺察活動方案為例。未出版碩士論文，國立台東大

學教育研究所，台東。

蔡翠娥(2004)。台北市國小教師工作壓力、因應方式與工作滿意度之研究。

未出版碩士論文，臺北市立師範學院國民教育研究所，臺北。

盧俊宏(2003)。運動心理學。台北：師大書苑。

蕭鵬卿、湯玉英(2004)。壓力之概念分析。護理雜誌，51(3)，71-75。

蘇朱民(2001)。準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體與身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北。



西文部分

- Benson, H. (2000). *The relaxation response*. NY: Avon Books.
- Borg, M. G., & Ring, R. J. (1991). Towards a model of for the determinants of occupational stress among school teachers. *European Journal of Psychology of Education*, 6, 355-373.
- Clarkson P. (1999). *Gestalt counseling in action*. London: Sage.
- Clarkson P., & Mackewn J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage.
- Cox,T. (1978). *Stress*. Baltimore: University Part Press.
- Dunham, J. (1984). Modearting effect of social support on the stress bornout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(4), 615-622.
- Feldenkrais, M. (1977). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth*. New York, NY: Harper & Row publishers. (Original work published 1972)
- Fitzpatrick, J. J. (1998). *Encyclopedia of nursing research*. New York, NY: Springer.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). Occupational stress, strain and coping across the life span. *Journal of Vocational Behavior*, 27, 98-108
- Janie, R. (1990). Gestalt psochology/ Gestalt therpy: Forms/contexts. *American Journal of Art Therpy*, 29(1), 2-8.
- Kepner, J. (1993). *Body process: A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Kepner, J. I. (1987). *Body process: A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Mackewn, J. (1997). *Developing gestalt counseling*. London: Thousand Oaks.
- McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress* (p. 10-21). New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Mok E. & Wong K. Y.(2003). Effects of music on patient anxiety. *Aorn Journal*, 77, 396-410.
- Moyers, B. (1995). *Healing and the mind*. NY: Bantam Doubleday Dell Pub Group.
- Pervin, F. T. (1983). Characterristics of staff burnout in mental health setting. *Hospital& Community Psychiatry*, 28, 233-237.

- Salo, K. (1995). Teacher-stress process: How can they be explained ?
Scandinavian Journal of Educational Research, 39(3), 205-222.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Zinker, J. (1977). *Creative process in gestalt therapy*. New York, NY: Vintage.



身心壓力放鬆管理課程設計

編號：001				
身心壓力初探—自我感覺覺察				
時 間：180 分鐘			地 點：台東大學心動館四樓教室	
對 象：教師團體			人 數：15 人（預計）	
操作 內容	※講解團體規範、前測			
	※腹式呼吸操作			
	※三度空間呼吸體驗			
	※完形治療與身心學理論介紹			
實施 目標	※能瞭解團體運作規則			
	※能瞭解腹式呼吸之操作			
	※能覺察呼吸的三度空間變化			
	※能藉由感覺說出對伙伴之觀察			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	團體自我介紹	讓團體成員進行自我介紹	20''	
二	說明團體規範	由團體成員討論共同制訂	20''	
三	完成前測	完成「生理、心理健康狀況檢查表」施測（前測）	10''	量表
四	說明腹式呼吸	※藉由人體模型圖，說明腹式呼吸之操作原理。	10''	人體模型
五	操作腹式呼吸	※在瑜珈墊上正面朝上躺下操作腹式呼吸。 ※利用吸管比較腹式呼吸與胸式呼吸間氣息的變化。	20''	瑜珈墊 吸管
六	說明呼吸之三度空間變化	※分配兩人一組，分發兩顆軟球，進行操作說明。 ※操作者手拿軟球，置於被操作者之身體位置（胸前、兩側與肩膀），感受軟球受身體擴張而被擠壓之感覺。 ※被操作者坐起操作腹式呼吸，將感受置於身體擴張而被軟球擠壓之感覺。	10''	軟球
七	操作呼吸之三度空間變化	※將軟球置於胸前，感受呼吸之前後胸背擴張。 ※將軟球置於身體兩側，感受呼吸之左右擴張。 ※將軟球置於兩肩，感受呼吸之上下抬升。 ※操作者與被操作者交換進行操作。	20''	
八	團體討論	※由操作者與被操作者分享操作中之感受。	30''	

		※團體討論，分享參與者對壓力之看法。		
九	完形治療與身心學理論介紹	※以「完形治療循環圈」與身心學理論進行介紹	40”	



身心壓力放鬆管理課程設計

編號：002				
身心放鬆覺察體驗 1—對自我與此時此刻的覺察				
時 間：180 分鐘		地 點：台東大學心動館四樓教室		
對 象：教師團體		人 數：15 人（預計）		
操作 內容	※鬆緊鬆弛訓練法操作 ※漸進式放鬆法 ※挑蘋果			
實施 目標	※能控制自己身體之間的緊繃與放鬆。 ※能逐步的放鬆自己的身體。 ※能覺察身體緊繃/放鬆間的差異。 ※能從活動中覺察自我			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	活動前置討論	讓參與者在活動進行前討論自我發現與心得	20”	
二	進行呼吸靜心	※參與者正面躺下，四肢放平操作腹式呼吸	10”	瑜珈墊
三	Jacobson 鬆緊 鬆弛訓練法操 作	※在領導者口語引導下，進行身體之緊繃、放鬆動作，參與者將重點置於自我身體緊繃/放鬆之間的體驗。 ※操作部位由眉毛→眼睛→鼻子→口→脖子→肩膀→手臂→拳頭→腿→腳踝。	25”	音響 音樂 瑜珈墊
四	Hendrickson 漸 進式放鬆法操 作	※經由緊繃後，由領導者在口語引導下，參與者上而下進行身體部位的放鬆。 ※參與者經由放鬆的感覺，再次體驗與緊繃時的差異，並能體會到「身體放鬆」之感覺。。	25”	音響 音樂 瑜珈墊
五	操作心得討論	※操作完畢後，針對兩種放鬆方法由參與者進行討論。	20”	
六	說明與進行「挑 蘋果」活動	※準備 15 個蘋果置於籃中，讓參與者圍繞於四周，對蘋果以五官進行觀察。 ※在觀察後，讓參與者挑選自己想要的蘋果，並讓參與者自我覺察其選擇的過程。 ※在挑選過程中，檢視自我所挑選的目標是否有與他人相同，若有紛爭，則是如何處理的？ ※挑選後，再對自己所挑選的蘋果進行觀察。	30”	蘋果 籃子

七	進行活動討論	※活動討論讓參與者進行討論，討論重點在於「觀察的結果？如何挑選？與他人之互動情形為何？」 ※探討覺察過程中，自我靜心放鬆操作後與否會有所差異？ ※藉此經驗深入討論自我的覺察模式，並帶入工作情境中進行討論。	30”	活動單
---	--------	---	-----	-----



身心壓力放鬆管理課程設計

編號：003				
身心放鬆覺察體驗 2—對環境的覺察				
時 間：180 分鐘			地 點：台東大學心動館四樓教室	
對 象：教師團體			人 數：15 人（預計）	
操作 內容	※伙伴找尋 ※接觸與道別 ※水球放鬆體驗			
實施 目標	※能瞭解水球中流動的感覺，並進行操作。 ※藉由操作能覺察緊繃與放鬆之感覺。 ※能從活動中覺察自我與環境互動之模式			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	找尋活動伙伴	藉團體之伙伴找尋，讓參與者覺察自我挑選的模式	30”	
二	說明「接觸與道別」活動	※先讓參與者與伙伴分立兩旁，自我想像印象最深刻的等待。 ※接著參與者與另一參與者進行接觸，在接觸後再行面對面分離。	20”	
三	進行呼吸靜心	※參與者正面躺下，四肢放平操作腹式呼吸 ※利用「Hendrickson 漸進式放鬆法」讓參與者能放鬆靜心。	10”	瑜珈墊
四	進行「接觸與道別」活動	※進行「接觸與道別」活動	20”	
五	進行活動討論	※討論著重於活動進行中，個人對環境與當下接觸之感覺覺察。 ※讓參與者對當時畫面之重新再詮釋。	30”	
六	「水球式放鬆體驗」說明	※接著以兩人一組的方式，講解「水球式放鬆體驗」。 ※兩人輪流手持水球，體會水球中的水在掌中流動的感覺，並利用此感覺為對方進行操作。 ※被操作者全身放鬆，想像自己如水球般內在充滿流動。	20”	水球
七	「水球式放鬆	※兩人一組進行操作。	20”	

	體驗」操作	※操作中操作者如體會到被操作者有緊繃、未放鬆、不能順利流動之處，則以輕拍或其他方式提醒被操作者。 ※兩人交換進行操作。		
八	團體分享討論	※討論著重於對「象徵性」與「實際性」的環境覺察，讓參與者能覺察內在與環境互動之模式。	30”	



身心壓力放鬆管理課程設計

編號：004				
卸下肩上的重擔 1—自我工作壓力覺察				
時 間：180 分鐘		地 點：台東大學心動館四樓教室		
對 象：教師團體		人 數：15 人（預計）		
操作	※工作壓力探討			
內容	※肌膜放鬆操作：肩頸身體構圖、手臂畫圓、肩部按摩放鬆			
實施 目標	※能覺察自我工作壓力 ※能瞭解肩膀之身體構圖 ※能瞭解並操作「肩部按摩放鬆」			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	進行工作壓力 探討	※讓參與者探討自我對工作壓力的概念、來源、面對的態度與影響。 ※著重在經之前各種身心技法的體驗與覺察後，自己對工作壓力重新探索的覺察。	50”	
二	肩頸身體構圖	※導入日常生活中因工作集中於上半身，導致頸肩之酸痛問題 ※進行肩頸之「身體構圖」。	10”	人體模型
三	「手臂畫圓」動作說明	※身體右側臥，兩腳自然彎曲（兩膝蓋成交錯不碰撞），以左肩為軸，手指沿地板慢慢移動畫大圓。 ※按照自己的速度做數圈後，再反方向繞圓。 ※換邊至左側臥，換右手來進行繞圓動作。	10”	
四	進行呼吸靜心與動作操作	※參與者正面躺下，四肢放平操作腹式呼吸 ※操作「手臂畫圓」動作。 ※操作中提醒參與者自然的呼吸，並感覺肩部周圍之肌膜的延展。體會哪裡有緊繃或不適的感覺，可以停在該位置進行深呼吸。	20”	音響 CD 瑜珈墊
五	「手臂畫圓」操作討論	※讓參與者討論自我操作後內在之自我覺察。	20”	
六	「肩部按摩放鬆」說明	※首先先將被調整者的身體呈側躺（欲調整面之肩膀朝上），並讓雙腳保持輕鬆，避免兩膝蓋相頂。 ※調整者將被調整者之手肘關節跨於自己之手肘關節	10”	

		節，自己用手不規則之旋轉，以協助被調整者能徹底放鬆此部分之肌肉緊張。 ※操作者靜心覺察被操作者之緊繃，並能與被操作者「同在」被操作之感覺。 ※在調整時調整者得將自己成蹲跪姿，並儘量貼緊被調整者，以協助被調整者能有所依托。 ※用手將被調整者之肩部用力向下壓，以讓被調整者之斜方肌能進行延展。		
七	「肩部按摩放鬆」操作	※以兩人一組方式操作「肩部按摩放鬆」。 ※操作中提醒被操作者應保持肩膀放鬆狀態。 ※操作者操作中應注意自我姿勢，給予被操作者穩固依托，以避免被操作者造成緊繃。 ※操作中若操作者發現緊繃之狀態，以放慢或停止動作，提醒被操作者身體放鬆。	30''	音響 CD 瑜珈墊
八	團體分享討論	※兩人一組針對操作之覺察進行分享。 ※團體分享操作之心得。 ※以引導之方式討論「操作時除身體上，心理放鬆之覺察程度」，並將其與日常工作壓力結合。 ※使用「感覺停置」技術的使用讓參與者能再回到工作壓力之情境進行自我覺察。 ※配合「誇張練習」將當時之情境誇大表現出來，以探討「是因為自己的哪些態度造成自我之工作壓力」。	30''	

身心壓力放鬆管理課程設計

編號：005				
卸下肩上的重擔—2 對負面情緒之覺察				
時 間：180 分鐘		地 點：台東大學心動館四樓教室		
對 象：教師團體		人 數：15 人（預計）		
操作 內容	※要求者與拒絕者 ※主人與機器人 ※信賴交給放鬆體驗			
實施 目標	※能操作水球式肩頸放鬆。 ※藉由活動能覺察自我之行為模式與內在負面情緒			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	活動前置討論	※課程進行前，首先讓操作者針對近兩週自我之覺察進行分享。	30”	
二	說明與進行「要求者與拒絕者」活動	※本活動為讓參與者先極力的要求伙伴做一件事，被要求為極力進行拒絕。	10”	
三	主人與機器人活動	※讓參與者兩人一組分別扮演機器人與主人，主人可命令機器人做任何事或動作，機器人為完全參照主人的命令行事。	20”	
四	團體分享討論	※讓參與者針對活動進行討論，討論中著重於在實驗中所體會到的負面情緒	30”	
五	「信賴交給按摩體驗」說明	※被操作者全身放鬆，讓操作者為其進行「Hendrickson 漸進式放鬆法」，以確定被放鬆者全身呈放鬆狀態。 ※操作者為被操作者全身關節處進行放鬆之動作。 ※藉由互動的方式讓參與者能彼此覺察身體的放鬆程度。	10”	
六	「信賴交給按摩體驗」操作	※兩人一組進行操作。 ※操作中操作者如體會到被操作者有緊繃之處，則以停止或其他方式提醒被操作者。 ※操作中提醒被操作者，將全身能「信賴交給」被	20”	瑜珈墊

		操作者。 ※以操作者則靜心覺察被操作者之緊繃，並能與被操作者「同在」被操作之感覺。 ※操作中提醒動作需清柔、緩慢，以避免造成被操作者之緊繃。		
七	團體分享討論	※操作完畢的探討讓兩人一組，討論操作之過程。 ※以團體討論的方式，讓團員彼此分享操作中感受到對方身體的緊繃、抵抗、放鬆與信賴之間的感覺。 ※討論中引導參與者自我覺察內在人際互動與交往中的負面情緒。	60''	



身心壓力放鬆管理課程設計

編號：006				
拔下背後的芒刺—覺察未竟事務				
時 間：180 分鐘		地 點：台東大學心動館四樓教室		
對 象：教師團體		人 數：15 人（預計）		
操作 內容	※脊椎身體構圖			
	※背部伸展			
	※浮條放鬆體驗			
	※雙椅內在對談			
實施 目標	※能瞭解脊椎之構造			
	※能進行背部伸展			
	※能利用浮條找出背部緊繃之處並予以放鬆			
	※能覺察到自我在工作壓力中的未竟事務			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	脊椎身體構圖	※現代生活工作內容因大多坐在電腦前，或在桌子前批改簿本，下班後休閒也大多坐著看電視，長久的坐姿導致背部僵硬，因此利用動作予以伸展，並利用浮條進行痛點之調整。 ※說明背部為脊椎、背肌，但若因坐姿不良容易導致腰部、下背疼痛。坐姿端正，需坐在「坐骨」上方是正確的坐姿。	10”	人體模型
二	說明背部伸展動作	※在仰臥的躺姿上，將雙腳伸直微開，雙手枕在腦後，身體平躺向右側彎深呼吸，把頭回正，再將身體移回到中間，肩膀放鬆。接著，換邊進行相同的動作。 ※同上述之動作，但雙腳在倒向右側地板時，左腳向右側伸直停在右邊地板上，右手可以輕輕的扶住左腳，頭則朝向相反的左側深呼吸，感覺下背對角線肌膜的延展。可依照自己的柔軟度，扶在大腿上，左右交替。 ※在雙腳尖墊立的跪姿，雙手支撐在身體前方的地板上預備。先在該姿勢上吸氣，吐氣時將頭轉向右後側去看尾椎骨，然後，停在那位置上，再一	20”	

		次吸氣，體會身體左側肌膜的擴張感，然後吐氣放鬆，慢慢將上身轉回到原來的位置上。換邊亦同，左右交替。		
三	背部伸展操作	※操作時提醒參與者自行調整速度，動作需緩慢、清柔。 ※操作中需注意自己緊繃之處，若有緊繃的地方，利用呼吸的配合，將該部位放鬆開來。	40''	音響 音樂 瑜珈墊
四	浮條放鬆說明	※將浮條沿著脊椎躺下，將雙手攤開平貼於地板，並嘗試著已將腳舉起。 ※將雙手平舉騰空，嘗試著已將腳舉起。 ※進行腰部調整，為將浮條橫放與身體垂直，讓身體的重量自然的落在浮條上。	10''	
五	浮條放鬆操作	※操作中提醒操作者「輕輕的抬腿」，將力量的支點置於脊椎與骨盆上，而不是靠著背來讓腿抬高。避免不必要的部位來動作。 ※操作中若有緊繃之處，利用呼吸之間將緊繃處鬆開。	30''	瑜珈墊 浮條
六	團體討論	※讓參與者分享自我在操作中所感受到身體的感受。 ※探究工作中，自己的壓力與習慣所造成的姿勢不良所造成的痠痛。	20''	
七	「雙椅內在對話」操作說明與操作	※藉由座墊的轉換，讓自己與最難忘情境中的一個人進行對話（自己亦可）。 ※首先先排位置與調整距離，然後觀察自己與對方的姿勢便開始與對方進行對話。 ※實驗中強調過程中不是刻意的「與對方說什麼」，而是應著重於「感覺到什麼」，順從自己與對方的感覺與圖像進行對談，藉以覺察過往而影響到自己之未竟事務。 ※本實驗儘量讓參與者提出與工作情境中相關的畫面，但仍允許參與者與生命史中的重要事件進行對話。	30''	
八	團體討論分享	※讓參與者自我分享在雙椅對話中所感受到的，並藉以探討自我工作情境中的未竟事務。	10''	

身心壓力放鬆管理課程設計

編號：007				
鬆開身體的樞紐—由行動中，覺察自我工作中的壓力				
時 間：180 分鐘		地 點：台東大學心動館四樓教室		
對 象：教師團體		人 數：15 人（預計）		
操作內容	※骨盆身體構圖 ※骨盆伸展 ※軟球痛點治療 ※軟球骨盆伸展			
實施目標	※能瞭解骨盆之生理構造 ※能瞭解並操作「骨盆伸展」動作 ※能瞭解並操作「軟球痛點治療」動作 ※能配合軟球，操作骨盆伸展			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	骨盆身體構圖	※除背部之外，骨盆也是一因現代生活而容易產生緊繃之處。利用動作予以伸展。 ※再次提醒正確的坐姿端正，是需要坐在「坐骨」上。 ※進行骨盆之「身體構圖」。	10”	人體模型
二	「骨盆伸展」動作說明	※仰躺在地板上，雙腿併攏，雙腳腳踝同時順時針與逆時針轉圈。接著兩腳掌同時上下擺動，讓身體放輕鬆也跟著擺動。 ※讓身體以骨盆為中心，輕輕左右晃動，配合水球放鬆的意象，感覺身體的放鬆與擺動。 ※將一腿輕輕抬起，以髖關節為圓心，讓膝蓋進行畫圓動作。然後將兩腿同時抬起，雙手扶住小腿，進行不規則的晃動與擺動，依自己的柔軟度來操作，以讓髖關節能放鬆。 ※以「側臥坐起」方式讓上半身離開地面，腳跟著地讓全身成蹲姿，接著想像尾椎骨向被鉤子勾起一般，將腿慢慢伸直形成前彎姿勢，並利用呼吸延展自己的肩、背、骨盆。若參與者無法雙手摸地，則可以雙手離地以免拉傷。	10”	

		※在帶領者在脊椎部位一節節的導引下，參與者能慢慢立起身體。		
三	操作「骨盆伸展」	※操作中提醒參與者將動作放慢，配合呼吸進行操作。 ※操作中遇有緊繃的地方，可將動作再放慢、再輕一些，以避免伸展中的傷害。 ※在操作時同時進行自我覺察，生活與工作中造成自我緊繃之處。	40''	音響 音樂 瑜珈墊
四	團體討論	※讓操作者能先就操作中之自我覺察進行討論。 ※以身心不適狀況，引導參與者能自我覺察工作對自己所造成之影響。	30''	
五	軟球痛點治療說明	※利用軟球進行痛點治療，尤其是因日常生活造成的背部緊繃處，利用軟球的按摩與呼吸將緊繃處鬆開，藉以達到身體之放鬆。 ※平躺將軟球置於身體下方（臀、腰、上背、肩膀處）來操作，體會在各種不同部位時身體伸展的感覺 ※將球置於尾椎三角骨上，雙腿彎曲腳掌平貼地面以抬起臀部。球置於身體下方時，可採用「迴旋扭轉」、「左右平移」與「上下彈動」三種方式，讓骨盆部位在不同方向的運動下來進行調整。 ※將球置於臀部下，腿彎曲（或抱在胸前）拉長，將球置於對角線方向以延展下背部。 ※將球置於左腰下，將左腳垂直置於右腳上，上半身向左側旋轉，以延伸腰部之肌肉。	10''	
六	軟球痛點治療操作	※提醒參與者在操作中之動作，調整自己的速度與緊繃狀況，並配合呼吸。 ※若遇到痠痛點則停在此處實施深呼吸，痠痛太強烈時可避開此處，改在四周較不痛處進行按摩。	20''	瑜珈墊 軟球
七	骨盆軟球伸展	※將一顆球置於膝蓋下，另一球置於額頭處，讓膝蓋隨著球畫圓以鬆開髖關節，頭部也可以隨著球來滾動	20''	瑜珈墊 軟球
八	團體分享討論	※藉著活動，讓參與者能自我覺察身體的不適與覺察日常的工作壓力。	40''	

身心壓力放鬆管理課程設計

編號：008				
人我之間的空隙—最後的覺察				
時 間：180 分鐘		地 點：台東大學心動館四樓教室		
對 象：教師團體		人 數：15 人（預計）		
操作 內容	※進行「繩繩相扣」身心遊戲 ※進行「雙棍互動」身心遊戲 ※進行「部位遙控」身心遊戲 ※由人際互動探討工作壓力 ※自由漫走找尋 ※最後的接觸			
實施 目標	※能藉由身心遊戲中，覺察人際間互動與進退關係。 ※能讓參與者在活動最後達到完形 ※能藉由活動，說出工作壓力之應對方式。			
項次	單 元 主 題	單 元 內 容	時間	器材
一	操作前說明	※前八次課程著重於個人之身心放鬆，此次置於自我與環境的互動上。操作以身心遊戲讓參與者體會個人與環境的進退關係。	10”	
二	進行「部位遙控」身心遊戲	※仍是以兩人分組進行。 ※兩人面對面，一人指定對方之一部位並進行動作，另一人需以指定部位如鏡中般跟隨。 ※三身心遊戲，藉由兩人間的進與退感受人際中的進退感受。	10”	音響 音樂 筷子
三	進行「雙棍互動」身心遊戲	※同樣為以兩人一組方式進行。 ※遊戲方式為兩人以食指抵棍進行動作，但不能讓棍子掉下。 ※進行中提醒參與者需配合呼吸。 ※質地不同之媒材，仍須著重兩人的互動與關係。	10”	音響 音樂 短棍
四	進行「繩繩相扣」身心遊戲	※以兩人一組方式分組，進行「繩繩相扣」。 ※遊戲方式為兩人進行不同動作，但要維持繩子的緊繃 ※進行中提醒參與者需配合呼吸，動作不用過快，	10”	音響 音樂 童軍繩

		要注意對方之配合。 ※進行中需針對自己與對方之進/退進行覺察，著重兩人的互動與關係。		
五	團體分享討論	※針對操作之內容進行討論。 ※引導參與者覺察到人與環境間的關係中，同樣存在著進與退的關係。	40''	
六	說明與進行「自由漫走找尋」活動	※操作前讓參與者先拿下手腕以下之物品（如手錶、戒指、手鍊…） ※讓參與者共同於空間內以自我方式漫走，藉以體驗人際間包含接近與疏離的距離。 ※兩兩一組坐下，首先先觀察、接觸對方的手。 ※閉上眼睛起立以在人群中找尋對方的手。 ※找到並認定之組，即可坐下並張開眼睛。	30''	音響 音樂
七	團體分享討論	※由參與者自我發表內在之覺察。 ※利用此活動讓參與者覺察環境中的接觸，同時自己能覺察內在的找尋。	30''	
八	說明與進行結束活動「最後的接觸」	※本活動為結束活動，利用手指數字表示轉頭、注視、握手與擁抱，讓參與者與其他參與者能將四天活動進行最後的接觸，同時也為本工作坊劃下句點。	20''	音響 音樂

研究札記

編號_____ 實施時間____年____月____日

教學單元主題：_____

省思內容

1. 課程內容與實施流程：_____

2. 研究參與者之表現（發表內容、反應）：_____

3. 團體互動與氣氛：_____

4. 研究省思：_____



身心壓力初探

姓名：_____

一、操作「丹田呼吸」時，能感受到身體的變化嗎？當時的感受是什麼？

(一) ☐能感受到身體的變化 ☐只有一點點感受身體的變化 ☐沒有感受到身體的變化

(二) 我感受到_____

二、利用「吸管」來幫助丹田呼吸，有感受到身體的變化嗎？當時的感受是什麼？

(一) ☐能感受到身體的變化 ☐一點點感受身體的變化 ☐沒有感受到身體的變化

(二) 我感受到_____

三、利用「軟球」來幫助丹田呼吸有感受到身體哪裡有變化？當時的感受是什麼？

(一) ☐胸腔 ☐腹部 ☐腋下兩側 ☐肩膀 ☐背部 ☐其他_____

(二) 我的感受是_____

四、透過呼吸的練習與體驗，覺得能幫助放鬆與自我覺察的程度為何？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

五、利用「軟球」來幫助丹田呼吸，對於自我感覺的覺察有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

六、進行「鬆弛訓練」時，能感受到身體緊繃與放鬆的差異嗎？身體緊鬆的感受是什麼？

(一) ☐很能感受到 ☐能感受到 ☐一點點感受到 ☐完全沒有感受到

(二) 當身體緊繃時，我的感受是_____

(三) 當身體由緊繃而放鬆時，我的感受是_____

七、進行「漸進式放鬆」時，能感受到身體的放鬆嗎？當時的感受是什麼？

(一) ☐很能感受到 ☐能感受到 ☐一點點感受到 ☐完全沒有感受到

(二) 當身體緊繃時，我的感受是_____

八、下午的活動，對於自我的覺察有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

九、我希望參加課程能幫助我_____

十、今天的操作練習後，對於以後面對工作壓力有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐_____

(二) 我感受到_____

十一、十一、今天的操作練習後，對於以後面對工作壓力有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐_____

(二) 我感受到_____

十二、對於今天的活動，我覺得：

☐非常喜歡 ☐喜歡 ☐普通 ☐不喜歡 ☐非常不喜歡 ☐其他_____

【感謝您的參與及分享】

身心放鬆覺察體驗-1

姓名：_____

一、進行「接觸與道別」活動時，讓我覺察到_____

二、進行「水球式放鬆」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

(一) ☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

(二) 我的感受是_____

三、上午的活動，對於自我在與環境互動中的覺察有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

四、對我來說，我感覺工作上最主要的三個壓力來源是：

☐人際關係 ☐工作負荷 ☐角色壓力 ☐專業知能 ☐生涯發展 ☐行政方面

☐學生行為 ☐學生教學 ☐內在衝突 ☐家長參與 ☐變革適應 ☐時間壓力

☐上級壓力 ☐個人要求 ☐缺乏支持 ☐行政支持 ☐其他_____

五、當遇到工作壓力時身體感覺是什麼？並會有什麼影響呢？

身體感覺（可複選）：☐非常緊繃 ☐緊繃 ☐普通 ☐放鬆 ☐非常放鬆 ☐沒有感覺

產生的影響是_____

六、當遇到工作壓力時內心感覺是什麼？並會有什麼影響呢？

心裡感覺：☐痛苦 ☐難過 ☐憤怒 ☐焦慮 ☐緊張 ☐興奮 ☐無奈 ☐其他：_____

產生的影響是_____

七、當面對工作壓力時，常常我會覺得（可複選）：

(1) ☐痛苦 ☐難過 ☐憤怒 ☐焦慮 ☐緊張 ☐興奮 ☐無奈 ☐其他：_____

(2) 對我的行動產生什麼影響？_____

八、當有工作壓力時，我通常會想要：☐逃避它 ☐面對它 ☐解決它

九、當有工作壓力時，我會採取什麼想法來因應？

☐理性分析 ☐問題解決 ☐尋求支持 ☐情緒調適 ☐延宕逃避 ☐社會支持

☐尋求改變 ☐暫時擱置

十、自己的生活上，會採取哪些行動來抒解自己的壓力，而讓自己感覺舒服呢？

☐聽音樂 ☐改變飲食 ☐看電視 ☐運動 ☐聊天 ☐睡覺 ☐購物 ☐其他_____

十一、今天的討論後，對於瞭解自己的工作壓力有更幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

十二、進行「手臂畫圓」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

(一) ☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

(二) 我的感受是_____

十三、進行「肩部按摩放鬆」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

(一) ☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

(二) 我的感受是_____

十四、今天的操作練習後，對於以後面對工作壓力有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

十五、今天的課程，還讓我想到_____

十六、今天的活動我覺得：☐非常喜歡 ☐喜歡 ☐普通 ☐不喜歡 ☐非常不喜歡 ☐其他_____

【感謝您的參與及分享】

身心放鬆覺察體驗-2

姓名：_____

一、進行「要求者與拒絕者」時，自己的覺察是_____

二、「主人與機器人」活動中，我覺察到_____

三、進行「信賴交給」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

四、上午的活動，對於自我負面情緒的覺察有幫助嗎？感受是什麼？

（一）☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

（二）我感受到_____

五、進行「背部伸展」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

六、進行「浮條放鬆」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

七、從「雙椅內在對話」中，我覺察到_____

八、下午的活動，對於自我未竟事務的覺察有幫助嗎？感受是什麼？

（一）☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

（二）我感受到_____

九、今天的操作練習後，對於以後面對工作壓力有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

十、對於今天的活動，我覺得：

☐非常喜歡 ☐喜歡 ☐普通 ☐不喜歡 ☐非常不喜歡 ☐其他_____

十一、今天的課程，還讓我想到_____

【感謝您的參與及分享】



卸下肩上的重擔-1

姓名：_____

一、進行「骨盆伸展」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

二、進行「軟球痛點治療」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

三、進行「軟球骨盆伸展」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐平靜 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

四、上午的活動，對於自我工作中壓力的覺察有幫助嗎？感受是什麼？

（一）☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

（二）我感受到_____

五、進行「部位遙控」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐有趣 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

六、進行「雙棍互動」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐有趣 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

七、進行「繩繩相扣」操作練習時，感覺到什麼（可以複選）？請簡述那種感受。

（一）☐舒服 ☐放鬆 ☐有趣 ☐沒感覺 ☐不舒服 ☐緊張 ☐緊繃 ☐其他_____

（二）我的感受是_____

八、在「自由漫走」活動中，我覺察到_____

九、下午的活動，對於瞭解自己在人際間的進與退有幫助嗎？感受是什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助 ☐其他_____

(二) 我感受到_____

【感謝您的參與及分享】



附錄四：觀察者活動紀錄表

協同觀察者檢核表

編號：_____ 日期：____年____月____日

單元名稱：_____

觀察紀錄	觀察者回饋檢核項目				
課程設計內容	很適當	適當	普通	需加強	不恰當
課程設計編排	很適當	適當	普通	需加強	不恰當
研究者之引導	很適當	適當	普通	需加強	不恰當
參與者投入	很好	好	普通	不好	很不好
團體討論	很好	好	普通	不好	很不好
團體互動	很好	好	普通	不好	很不好
整體評價					
建議					

協同觀察者簽名：_____



學員訪談記錄

學員：_____ 訪談日期：_____年_____月_____日

在參加本「身心放鬆壓力抒解」工作坊之後，擬藉由這次訪談，瞭解施行之課程在工作壓力管理方面之影響。敬請提出您寶貴的看法：

一、在課程之編排與實施方面，您認為如何？

二、在課程實施中，您認為領導者的引導如何？

三、在身心放鬆課程實施後，有哪些能幫助自己內心的放鬆？

四、從內在的自我覺察中，您自我的內在感受為何？

五、在身心放鬆課程實施後，對您身心放鬆之效果為何？

六、本次工作坊的活動，最讓我感到放鬆的操作是哪些？為什麼？

- ☐丹田呼吸 ☐三度空間呼吸體驗 ☐鬆緊鬆弛訓練 ☐漸進式放鬆法 ☐挑蘋果
- ☐接觸與道別 ☐水球放鬆 ☐工作壓力探討 ☐手臂畫圓 ☐肩部按摩放鬆
- ☐要求與拒絕者 ☐主人與機器人 ☐信賴交給 ☐背部伸展 ☐浮條放鬆體驗
- ☐軟球痛點治療 ☐雙椅法 ☐骨盆伸展 ☐軟球骨盆伸展 ☐部位遙控 ☐棍互動
- ☐繩繩相扣 ☐自由漫走 ☐最後的接觸

因為：_____

7. 您認為這樣的課程安排，對於壓力抒解是否有幫助？為什麼？

(一) ☐非常有幫助 ☐有幫助 ☐普通 ☐沒幫助 ☐非常沒幫助

(二) 因為：_____

8. 在參與完本次團體後，整體的心得分享：

9. 對於本課程之整體建議：

再次感謝您對本課程的參與，謝謝！