國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系
健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

指導教授：劉美珠 博士

瑜珈課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究

研究生：謝詠歆

中華民國一〇七年五月

國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系
健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

瑜珈課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究

研究生：謝詠歆

指導教授：劉美珠 博士

中華民國一〇七年五月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所班：健康促進與運動休閒管理碩士班

本班 謝詠歆 君

所提之論文 瑜珈課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究

業經本委員會通過合於 ☑ 碩士學位論文 ☐ 博士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

陳 [illegible] 章
（學位考試委員會主席）

林 大 [illegible]

劉 [illegible]
（指導教授）

論文學位考試日期：106 年 6 月 15 日

國立臺東大學

附註：本表一式二份經學位考試委員會簽名後，分別送交系所辦公室及註冊組存查。

國立臺東大學博、碩士學位論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 身心整合與運動休閒產業學系(所)
健康促進與運動休閒管理組 106 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：瑜珈課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究

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。

電子檔公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
✓			

□*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，申請日期:　年　月　日，文號為：＿＿＿＿＿＿，請將紙本全文資料延後半年再公開。*

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，本人同意視同同意授權。

指導教授姓名：劉孟奇　(親筆簽名)

研究生簽名：謝詠欽　(親筆正楷)

學　　號：3610405　(務必填寫)

日　　期：中華民國　107　年　4　月　20　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 學年度第一學期第一次教務會議決議：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:2013/11/14

謝　誌

這一份論文的完成，要追溯到 2002 年的夏天，我每個週末都在陳香蘭老師的小雅瑜珈教室度過，接受瑜珈導師訓練，陳老師從不疾言厲色，我卻學習到許多高難度的瑜珈動作；她讓我有許多瑜珈教學的機會。

人生的風景總有柳暗花明又一村的時候，2016 年的最後一天，在我擔心無法如期完成論文的時候，不顧自己肺癌第三期病重的朋友，也是研究所學姐邱姐，願意擔任我的研究對象，於是我們一起度過了二個月快樂練習瑜珈的日子，她的家人後來也一起參加瑜珈練習。

感謝臺東瑜珈教練場的鄭秀鳳老師免費提供我場地，她在瑜珈對各種病症的療法上經驗老到，成為我在瑜珈教學上的諮詢；謝謝曾美惠老師在每次瑜珈課時幫我開門關門，因瑜伽同好，我們有許多共同話題。

同學建儒讓他的太太、媽媽與小孩，做為我先導研究的對象；我還記得小孩做完瑜珈休息術時說「好像在森林草地上奔跑」，令我印象深刻，我與他的家人小孩因而變成朋友。

研究所生涯中，我們趕報告及討論功課，也一起去各地參觀，更去大陸參訪大學，欣賞江南美景；論文有問題時，淑玲與素禎也不吝提供自己的資料，感謝教授與同學們，我們一起度過難忘的兩年。

先生的無盡包容與支持，讓我無後顧之憂，從十幾年前的瑜伽學習到現在的研究所生涯，我常常下班後與週末都不在家，先生從未抱怨，甚至包辦所有家事。

最感謝美珠老師與大豐老師的耐心指導，我的論文主題與研究項目更改了許多次，兩位老師不厭其煩地一一解說指正，為了論文，我甚至在老師家待到晚上快十一點；當我看到專程由中國各地、香港來找老師學習的學生時，我感到自己住在臺東何其幸運。

謝詠歆 2017. 6 於臺東

瑜珈課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究

研 究 生：謝詠歆
指 導 教 授：劉美珠
日　　期：2017.06

摘　要

過去幾年癌症的發生率節節上升，惡性腫瘤為十大死因之首位，肺癌為臺灣癌症婦女死亡的第1位。依據加拿大癌症中心（Canadian Cnacer Society）的資料，瑜珈為輔助療法之一。

本研究對象為單一個案，藉由設計適合癌症患者之8週瑜伽的課程，每週進行一次練習。課程內容包括呼吸、冥想、體位法等，讓肺癌病患規律運動，期望提高肺癌病患生活品質，身心狀態部份改善睡眠品質、疲憊感及情緒。

本研究計畫分為以質性研究為主，以觀察法、晤談法、及檔案資料分析法作為資料收集方式，每次上課錄影、上課後進行回饋單填寫，並進行瑜珈練習前深度訪談，八次課程後，再做課程後深度訪談，以瞭解瑜珈課程對肺癌病患之影響。此外，量表填寫部分，也進行生活品質、睡眠品質、及疲憊量表的在八週瑜珈練習的前測及後測。

研究結果顯示肺癌個案在八週的瑜珈練習後，生活品質後測比前測總分提高 18 分，以生理範疇及心理範疇進步最多；癌因性疲憊感前後測結果，改善 13 分；睡眠品質改善，由差睡眠者提高到好睡眠者；由訪談結果也得知個案情緒更加平穩，能樂觀面對自己的人生。

結論：瑜珈練習對肺癌病患在生理及心理方面皆有幫助，建議癌症患者練習瑜珈以增進生活品質。

關鍵詞：瑜珈、肺癌、生活品質、身心狀態、疲憊感、睡眠品質、情緒

The Effect of Yoga Classes on a Lung Cancer Patient's Quality of Life and Body Mind Status.

Graduate：Hsieh Yung Hsin
Adviser：Liu Mei-Chu, Ph.D
M. Ed Thesis, 2017

Abstract

The past few years, the incident rate of cancer has been increasing and cancer has been the number one cause of death. In Taiwan, the mortality in female lung cancer patients is number one.

According to Canadian Cancer Society, Yoga is one of the complementary and alternative therapies. This research designed an eight-week program for the cancer patient to practice once in a week. The main content of the class was yoga asanas, breath, and meditation. It was to offer the lung cancer patient a chance of regular exercise to improve her quality of life, reduce cancer related fatigue, increase quality of sleep and balance her emotion.

Method: this study was mostly qualitative research. The data was collected by observation, interview and file data analysis. We did video recording in every session. The case needed to fill reflective field notes after every class and did personal interview before and after eight-week practice. In this way, the researcher could understand the effect of yoga classes for the lung cancer case on improving quality of life, quality of sleep and emotion and reducing fatigue. Besides, before the yoga classes began, the case filled in Taiwan quality of life Inventory、Taiwan Fatigue Inventory and Pittsburg Sleep Quality Index. After 8 week yoga course, the case had posttest of the three inventories. Through pretest and posttest, it was proved that yoga could improve the cancer survivor's life.

Conclusion: Yoga practice is effective for the lung cancer patient in both physiology and psycology. This study suggested cancer patients practice yoga to enhance quality of life.

Keyword s ：Yoga, lung cancer, quality of life, physical amd mental status, fatigue, quality of sleep

目　次

謝　誌 i

中 文 摘 要 ii

英 文 摘 要 iii

目　次 iv

表　次 vi

圖　次 vi

第一章　緒論 1

第一節　研究動機與背景 1

第二節　研究目的 3

第三節　研究問題 3

第四節　名詞定義 4

第五節　研究的重要性 6

第六節　研究範圍與限制 7

第二章　文獻探討 9

第一節　瑜珈與瑜珈體位法之效益 9

第二節　肺癌及治療方式 13

第三節　生活品質 17

第四節　身心狀態 19

第五節　本章小結 23

第三章　研究方法 25

第一節　研究架構 25

第二節　實施流程 26

第三節　研究方法 29

第四節　研究工具 31

第五節　課程教案編擬及規畫 32

第六節　資料處理與分析 38
第四章　研究結果與討論 41
第一節　教學實施過程與修正 41
第二節　個案對瑜珈課程的想法與紀錄 61
第三節　瑜珈課程對肺癌個案生活品質之影響 72
第四節　瑜珈課程對肺癌個案身心狀況之影響 75
第五節　研究者的自我成長 83
第五章　結論與建議 89
第一節　結論 89
第二節　建議 92
參考文獻 95
一、中文部份 95
二、英文部分 99
附錄一　受試者同意書 105
附錄二　瑜珈課程後心情 106
附錄三　瑜珈課程深度訪談大綱 107
附錄四　瑜珈自我練習及生活紀錄表 108
附錄五　瑜珈課程教學省思日誌 109
附錄六　臺灣簡明版生活品質問卷 110
附錄七　臺灣版世界衛生組織生活品質問卷使用授權書 112
附錄八　簡明疲憊量表 113
附錄九　簡明疲憊量表原編譯者作者同意書 114
附錄十　匹茲堡睡眠品質量表 115
附錄十一　匹茲堡睡眠品質量表原編譯者同意書 117
附錄十二　瑜珈體位法示範及效益 118
附錄十三　瑜珈休息術誘導詞 132

表　次

表 2-1 瑜珈練習的效益 10
表 2-2 肺癌的分期 13
表 2-3 肺癌生長位置與肺癌類型 14
表 2-4 肺癌發生人數按臨床、病理分類 15
表 2-5 傳統西醫肺癌治療方式 16
表 3-1 課程階段實施表 27
表 3-2 瑜珈練習主題及單元目標 35
表 3-3 文字資料處理編碼分類表 39
表 4-1 第五週練習修訂前後之課程表 53
表 4-2 瑜珈課程前的經驗訪談（I1060226） 62
表 4-3 瑜珈課程後深度訪談紀錄（I1060429） 63
表 4-4 自我練習姿勢紀錄 69
表 4-5 瑜珈自我練習次數統計 70
表 4-6 自我練習覺得舒服的姿勢 70
表 4-7 自我練習覺得舒服的姿勢次數統計 71
表 4-8 自我練習覺得困難的姿勢 71
表 4-9 自我練習覺得困難的姿勢次數統計 72
表 4-10 生活品質量表前測、後測分數比較 73
表 4-11 疲憊感前測、後測比較分數表 76
表 4-12 瑜珈課程前、後深度訪談對疲憊感的紀錄 77
表 4-13 匹茲堡睡眠品質前、後測績分比較 79
表 4-14 瑜珈課程前、後對睡眠的深度訪談 80
表 4-15 瑜珈課程前後對情緒的反應 82

圖　次

圖 1-1 台灣肺支氣管及氣管癌年齡標準化發生率之長期趨勢（1979-2013）....1
圖 2-1 肺臟分葉圖 13
圖 2-2 癌症治療的副作用 20
圖 3-1 瑜珈練習對肺癌個案的效益研究架構圖 25
圖 3-2 個案研究流程圖 28
圖 3-3 瑜珈課程內容與效益關聯圖 34
圖 4-1 貓式 42
圖 4-2 大休息 42
圖 4-3 姐妹一起練習瑜珈 43
圖 4-4 瑜珈休息術 44
圖 4-5 練習英雄一 45
圖 4-6 研究者調整練習者姿勢 45
圖 4-7 倒湖式 46
圖 4-8 氣輪觀想一 46
圖 4-9 魚式 46
圖 4-10 腿旋轉式 46
圖 4-11 上犬式 47
圖 4-12 腰軀轉動式 48
圖 4-13 躺式合蹠練習 49
圖 4-14 肌膜球靠牆做背部按摩 50
圖 4-15 拜日式（祈禱式） 51
圖 4-16 拜日式（前彎） 51
圖 4-17 拜日式（撐地式） 51
圖 4-18 肌膜球即興動作 52

圖 4-19 修正後幻椅式：合掌胸口 54
圖 4-20 一般幻椅式 54
圖 4-21 一點凝視法的蠟燭 55
圖 4-22 以圖片解釋各脈輪在身上的位置 56
圖 4-23 瑜珈磚作為輔具 57
圖 4-24 長方型蒲團作為輔具 57
圖 4-25 輔具使用 1 57
圖 4-26 輔具使用 2 59
圖 4-27 輔具使用 3 59
圖 4-28 輔具使用 4 60
圖 4-29 輔具使用 5 61
圖 4-30 輔具使用 6 61
圖 4-31 個案生活品質量表前後後測長條圖 73
圖 4-32 個案疲憊量表前測後測及改善情形長條園 76
圖 4-33 個案匹茲堡睡眠品質量表前測後測及改善情形長條圖 79

第一章　緒論

本研究以肺癌病患為個案研究對象，期望由瑜伽練習，協助病人提高生活品質、學會放鬆、了解身心狀況及增進睡眠品質。本章共分7節，包括研究動機與背景、研究目的、研究問題、研究假設、名詞界定、研究的重要性及研究範圍與限制。

第一節　研究動機與背景

臺灣衛福部105年發佈的新聞稿指出，依統計資料顯示：104年臺灣十大死因以慢性疾病為主，惡性腫瘤續居首位，而十大癌症死亡率依序為（1）氣管、支氣管和肺癌（2）肝和肝內膽管癌（3）結腸、直腸和肛門癌（4）女性乳房癌（5）口腔癌（6）前列腺（攝護腺）癌（7）胃癌（8）胰臟癌（9）食道癌（10）子宮頸及部位未明示子宮癌（105衛生福利部新聞）。而103年發佈的結果與104年相同。

依衛福部歷年統計結果來看，臺灣地區肺癌發生率不斷提高，肺癌病患人數增多，1979年至2013年之間，女性呼吸道癌症（包括肺癌）由7%提高至25%，是必須重視的問題。這二十四年間的呼吸道癌發生率變化詳見圖1-1。

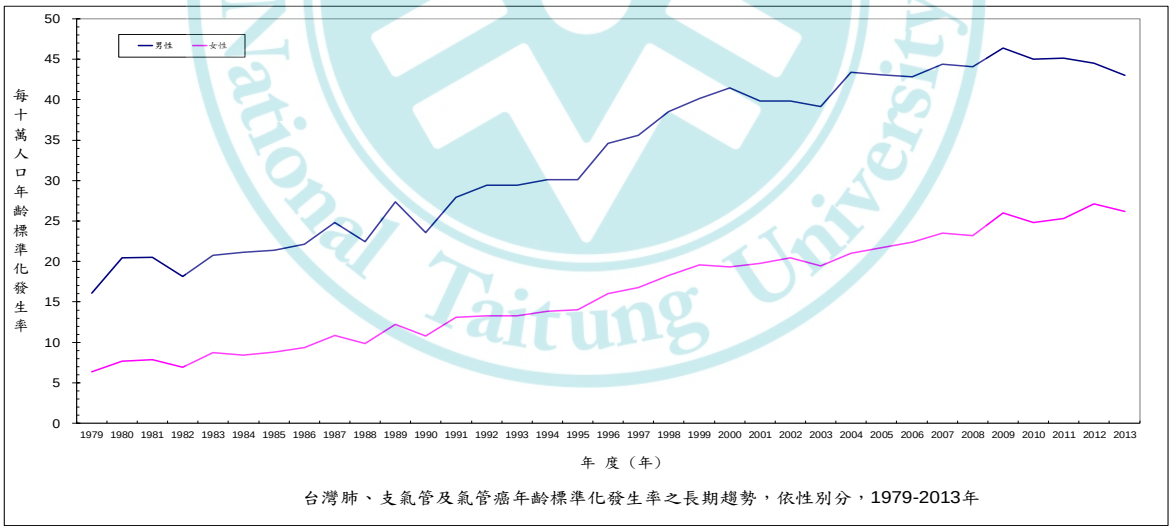


圖1-1 台灣肺支氣管及氣管癌年齡標準化發生率之長期趨勢（1979-2013）

資料來源：台灣癌症登記中心

臺灣人在得到癌症時，除了到醫院給醫師診治、開刀，進行化學治療或放射線治療等外，也會尋求中草藥、氣功或其他輔助療法。病人使用這些療法後，透過身體具體的改善，和心理、情緒的穩定來肯定療效（郭淑珍，2015）。加拿大癌症協會（Canadian

Cancer Society）提出各種輔助療法，其中瑜伽的益處，包括幫助有睡眠問題的癌症病人，可以用來控制血壓、心跳率、呼吸、新陳代謝和體溫。可以改善體能、柔韌性和福祉，減低壓力以及有助感到更輕鬆。接受化療的乳癌病人練習瑜珈，比單純的練習伸展或什麼都不做的對照組，在生理構面量表中有明顯的增加；此外練習瑜珈者有較高的生理功能及減少疲憊感（Kavita D. Chandwani 等，2014）。

一項對非小型肺癌倖存者的先導研究發現：瑜珈練習可以有效改善患者的心情、睡眠功效及生活品質，而唾液中可體松則依時間而降低（Fouladbakhsh JM, Davis JE, Yarandi HN, 2014）。陳麗妃與何淑娟（2012）對肺癌病人的建議：護理人員教導病人，由有氧耐力訓練、呼吸控制與肌力訓練緩和並改善肺癌病人癌因性疲憊與呼吸困難，以使提升心肺功能、降低疲勞感，使擁有正常的日常生活活動與生活品質。

本研究中的個案為研究者的朋友，平時工作認真、待人和氣，卻在四十多歲時發現身體不適，就醫才得知為肺癌第三期，甫於 2016 年 9 月開刀接受治療，研究者計畫撰寫癌症與瑜伽相關論文，個案願意提供自己身體協助研究者進行論文的撰寫。

研究者的父母親皆為癌症患者，父親在四十七歲時得到胃癌，切除了半個胃及膽囊，但經過悉心休養，目前七十一歲的他，退休後能每天種菜、養雞、養錦鯉；母親也在四十九歲發現乳癌，但治療二年後即過世，她的親妹妹更早在四十二歲時即乳癌過世。

研究者接受瑜珈導師訓練，了解瑜伽對包括心理與生理許多的病症皆有助益。在研究者過去的瑜珈教學經驗中，大部分在社區活動中心及舞蹈教室上團體課程，課程安排以團體需求為主；曾有一個癌症末期患者，在參與瑜伽課程時已非常虛弱，幾個月後即過世；另一位則是乳癌生存者，治療後健康情況尚佳，偶爾有些小病痛，選擇以瑜伽作為日常的規律運動。但是研究者對癌症患者在瑜珈練習的需求並未深入研究與了解。

這幾年來瑜伽成為受到注目的運動，有研究證實規律運動得以減輕憂鬱症，且適用於任何年齡及性別（Krogh, Lorentzen, Subhi, & Nordentoft, 2014）。本研究期望藉由瑜伽的呼吸、冥想、體位法等課程，提供癌症個案規律運動的機會，使患者身心狀況，包括疲憊感、睡眠品質及情緒等都能得到改善，提高癌症病人生活品質，也讓研究者在本次論文撰寫的過程中，確切了解癌症病人對瑜伽練習的需求，由個案的反應與回饋，提供研究者正確的教學方向。

第二節　研究目的

本研究之目的如下：

一、探討肺癌個案練習瑜珈對生活品質改變的影響。

二、探討肺癌個案練習瑜珈後身心狀況改變的情形。

三、增進研究者對瑜珈教學的個人成長。

第三節　研究問題

根據本研究的目的，本研究探討的問題為：

一、探討肺癌個案練習瑜珈是否可以提昇生活品質？

二、探討肺癌個案練習瑜珈後是否可以改善身心狀況？包括

（一）肺癌個案練習瑜珈後是否可以改善疲憊感？

（二）探討肺癌個案練習瑜珈後是否可以增進睡眠品質？

（三）探討肺癌個案練習瑜珈後情緒狀況如何？

三、探討研究者對肺癌個案進行瑜珈教學的的自我成長為何？

第四節　名詞定義

為使本研究使用之名詞意義明確，參考相關文獻後，名詞界定如下：

一、瑜珈

瑜珈（Yoga）源起於五千年前古印度文化，印度聖哲派坦佳里（Pantanjali）創作了瑜珈經，印度瑜珈在其基礎上正式成形，並經過長時間歸納下來，慢慢演化一套完整的養身理論（黃德壽、林啟東, 2013）。牛津英語字典的定義：一種印度教精神及苦行的訓練，包括呼吸控制，簡單冥想，及採用某些身體姿勢，此訓練被廣泛地用在健康及放鬆的練習。

本研究中瑜珈練習以哈達瑜珈為主，參考柏忠言、張蕙蘭所著「瑜珈、氣功及冥想」及 B.K.S. Iyengar 的著作“Yoga:The Holistic Path to Health”，規畫八週課程，每次兩小時；設計適合癌症病人的內容，包括呼吸、冥想、瑜伽休息術、心靈保持超脫功、脈輪觀想法及體位法等練習，由研究者帶領個案進行課程。

二、肺癌（Lung Cancer）：

肺癌是肺部部份細胞產生異常變性，變性的肺部細胞不斷的異常增生、分裂，形成特殊的腫塊，稱為腫瘤。發生於肺、氣管或支氣管的惡性腫瘤稱為肺癌（林孟志，2017）。肺癌起源於支氣管上皮或肺泡上皮的癌症，所以稱為原發性支氣管肺癌，它大多先發生於支氣管再向肺泡發展，少數先發生於肺泡再向支氣管蔓延。腫塊本身硬如木石，可向四周及至全身擴散（新光吳火獅紀念醫院網站，2017）。

本研究中個案為肺腺癌非小型細胞癌第三期患者，有胸腔轉移，無遠端轉移。於 2016 年 9 月開刀，10 月開始服用標靶治療藥物。

三、生活品質（quality of life）：

依世界衛生組織定義：生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準、關心等方面的感受程度，其中包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六大方面（臺灣公共衛生學會, 2004）。

本研究擬使用姚開屏教授所編訂之簡明臺灣生活品質問卷（2002），作為測量個

案生活品質高低及練習瑜伽後是否有提昇之標準，生活品質的向度包括生理範疇、心理範疇、人際範疇及環境範疇。

四、身心狀況：

身心狀況可細分為生理狀況（Physical status）與心理狀況（mental status），依據美國麻醉協會（American Society of Anesthesiologists）的定義：生理狀況分為（一）正常健康人、（二）輕微疾病病患、（三）嚴重身體疾病患者、（四）對生命有威脅的嚴重疾病患者、（五）垂死病人無手術無法存活、（六）腦死病人器官將捐贈者（ASA, 2017）。心理狀況是測量個人技能在智力、情緒、心理、人格等功能上參考及統計基準的等級（The Free Dictionary, 2017）

本研究依個案目前的情形，例如常感覺累及治療後副作用，將身心狀況分為三個部份：睡眠品質、疲憊感及情緒。

（一）睡眠品質（Sleep quality）：

睡眠品質包含了主觀的睡眠滿足感、實際的睡眠時數、 睡眠效率、有無睡眠障礙，睡醒後的精神狀態和睡眠型態等的感覺與評價。睡眠品質涵蓋睡眠形態和主觀睡眠的滿足感（武文月，2004）。

本研究中個案有時會半夜醒來，難以再入睡，睡眠不佳對癌症患者體能消耗極大；本研究擬採用匹茲堡睡眠品質量表作為測量個案睡眠品質之標準，並於八週瑜伽練習進行前後測比較。

（二）疲憊感（fatigue）：

影響癌症患者最普遍的症狀即是癌因性疲憊感（National Comprehensive Cancer Network, NCCN），長時間感到難以遏止的精疲力竭，身、心、靈都變差的一種主觀狀態，這種疲累不能藉休息而恢復，且通常在治療結束之後仍會持續（臺灣癌症基金會，2017）。

本研究中個案常會覺得累，休息會還是無法恢復，因而影響到工作，擬採用臺灣簡明疲憊量表測量個案疲憊狀況因進行瑜珈練習改善結果。

（三）情緒（emotion）：

張春興（1991）認為所謂情緒是指個體受到某種刺激所產生的一種身心激動狀態，情緒可分正向與負向情緒，正向的情緒包括快樂、愉悅、興奮、安詳、

平靜、輕鬆、自在等，負向的情緒包括緊張、焦慮、擔心、沮喪、害怕、恐懼、憤怒、怨恨等，一般人都希望處在正面的情緒中，且希望擺脫負面的情緒（饒見維，2008）。

本研究擬以質性訪談及心情回饋表的方式，讓個案以口語及文字表達自己的主觀情緒感覺，包括在得知癌症之後的想法及練習瑜珈過程中的情緒感覺。

第五節　研究的重要性

本研究的重要性如下

一、對醫學界而言，提供最新醫療科技造成之副作用解決之方式

輔助及另類療法是目前廣為癌症及慢性病接受的醫療方式，美國等國亦投注大量基金於輔助療法的研究，本研究中個案為肺癌患者，開刀後所接受的是最新的標靶治療，瑜伽練習對肺癌及標靶治療所造成的全面性副作用之影響，是目前文獻中較缺乏的範圍，期在本次研究中的結果，能提供醫學界作為參考。

二、對肺癌個案而言，學習瑜伽體位法，改善不適

研究案中肺癌患者經常感到身體不適，原來在職場上盡心努力，卻因病被迫請三個月長假休養，也會擔心癌症復發及目前的標靶治療讓腫瘤產生抗藥性；已有許多研究顯示瑜珈練習可以提昇癌症病患的生活品質、改善心理症狀，更好地面對自己的人生；因此本研究希望適切地幫助個案在發現癌症後，用瑜珈練習面對治療帶來的生理上的不舒服，調適自己的心理狀態。

三、對研究者而言，從研究中得到自我成長

研究者有多年瑜珈教學經驗，多半是社區活動中心的課程，或瑜伽教室團體教學，但卻未針對適合癌症患者的瑜珈教學進行深入研究，期望在本論文撰寫過程中，深入探討文獻與個案進行較多互動，在研究過程中真正了解病患對瑜伽練習的需求，在回饋與訪談中得獲取適當的教學方式。

第六節　研究範圍與限制

一、本研究的範圍如下：

（一）就研究對象而言：本研究以肺癌個案為研究對象。

（二）就研究課程而言：以研究者所學，以瑜珈動作、呼吸及冥想為主，帶領肺癌患者進行瑜珈練習，設計適合癌症病人的課程，研究者並在每次課程進行中觀察個案的行為與反應，尋求更好地幫助個案的方法。

二、就研究限制而言

（一）本研究中個案需填寫疲憊量表、生活品質問卷及睡眠品質量表，上完課需填寫回饋表，進行訪談等，瑜珈課程之外，每次下課後需花相當多的時間填寫表格，擔心個案沒有足夠的心力及時間完成。

（二）研究者並非醫療人員，對癌症病患的生理狀況的知識有限，在研究過程中若發生肌肉拉傷、病症復發、跌倒甚或治療效果不佳而死亡等情形，研究者需負責任，且可能無法完成論文。

國立臺東大學
National Taitung University

第二章　文獻探討

本研究在於探討瑜伽對肺癌病患的心理健康的影響，因此文獻探討針對瑜珈體位法與效益、肺癌、生活品質、身心狀況包括疲憊感、睡眠品質及情緒等分別做論述。

第一節　瑜珈與瑜珈體位法之效益

瑜珈透過身體實際操作的方法，包括呼吸訓練、體位法及意識冥想，來引導達到身心整合，促進心理和身體各部位協調發展，並治療身心疾病，可以說是一種十分明顯的身心合一訓練（劉美珠，1990）。本節分別對瑜珈的起源與近年學者對瑜珈研究產生的生理及心理效益進行探討。

一、瑜珈的起源及意義

嚴莞華提出瑜珈體位法是古代瑜珈修行者，透過觀察大自然的動、植物如何活動、休息的過程，學習模仿其在自然中的生活，如英雄、兔式、樹式、貓式、雲雀式、犁鋤式，藉由獨特的姿勢，促使肢體的緊張及放鬆，配合呼吸調息，自我知覺，刺激全身生理組織，使個理生理健康（顏莞華，1992）。

「瑜伽」來自梵文字具有調和、統一的意義，相關的意義是「聚焦重點於」或「使用」在哲學意義上，它的含意為一個人自我的結合，而最終的意義，也在說明人類與他們所存在宇宙的再結合 （B. K. S Iyengar, 2001 ） 。

瑜伽（Yoga）這個詞在梵文的意思是合一、相應，源自梵文的 YUJ，意思就是一種稱為「軛」的工具，用於駕馭牛馬。這個詞的最初原型是原始印歐語的字根 *yeug- ，意思就是「連結、結合、統一」。具體來說，「瑜伽」這個詞在梵語可以譯為「內在真我的統一」（維基百科，2017）。

瑜珈的種類有好幾種，有艾揚格（Iyengar）、阿思坦加（Ashtanga）、哈達（Hatha）、熱瑜伽（Bikram）等，在美國被最普遍採用的的形式包括三種基本要素：體位法（asana）、呼吸控制（pranayama）、及冥想（dhyana），某幾種姿勢用來增加身體彈性及體力，呼吸控制目的是增加專注力及放鬆，而冥想則是讓心平靜（Riley, D., 2004, Pilkinton, K., 2005, Julie Sadja, et, al 2013）。

二、瑜珈運動的效益：

瑜珈已變成非常流行的健身運動，瑜伽教室在街頭林立，上班族與科技人熱衷在中午休息時間或下班後練習瑜伽；此外，新聞上或網路也常報導包括電影明星、籃球選手及衝浪選手等都使用瑜珈練習來加強舞台演出及運動表現；他們也在休息及休賽期間練習瑜珈以保持體能。

古老的修行方式變成熱門的健身活動，不免令人懷疑是否誇大不實，近代許多研究者對瑜珈進行學術研究，發現瑜伽有各方面的效益，包括休閒效益與幸福感、對精神病患的益處、改善憂鬱及焦慮等，整理如表 2-1。

表 2-1 瑜珈練習的效益

研究者	篇名	研究對象	研究方法	研究結果（效益）
許媜雅（2008）	瑜珈參與者的休閒效益與幸福感	瑜珈參與者	高雄地區瑜珈教室學員 376 份問卷	1.瑜珈參與者在休閒效益及幸福感上有中等以上良好感受。 2.練習瑜珈的休閒效益與幸福感有顯著相關。
M.Javnbakht, R.Hejazi Kenari, M.Ghasemi（2009）	Effects of yoga on depression and anxiety of women	募集女性進行瑜珈實驗過程	34 位實驗組參加瑜珈課程；31 位對照組，進行憂鬱及焦慮量表檢測。	1.瑜珈參與者的憂鬱指數在課程結束時減少近 2 分，但未達到顯著差異。 2.焦慮改善情形達到顯著差異。
陳玉蘭、張家豪（2010）	瑜珈運動的效益與傷害探討	無	文獻探討	1.改善體適能。 2.舒解壓力。 3.增強心肺功能。 4.降低心跳率、血壓。 5.感冒病症免疫、禦寒能力的強化、改善腸道不適、減輕體重、減少膝關節炎的疼痛。

續表 2-1 瑜珈練習的效益

研究者	篇名	研究對象	研究方法	研究結果（效益）
Rani K, Tiwari S, Singh U, Agrawal G, Ghildiyal A, Srivastava N.（2011）	Impact of Yoga Nidra on psychological general wellbeing in patients with menstrual irregularities: A randomized controlled trial	月經不規則的女性	招募 150 位女性實驗組 75 位，對照組 75 位。實驗組每週練習 2 次瑜珈鬆弛術。	1. 焦慮與憂鬱的減少達到顯著差異。 2. 正向幸福感及整體健康及活力亦達顯著差異。
Michalsen A,Jeitler M, Brunnhuber S, Lüdtke R, Büssing A, Musial F, Dobos G, Kessler C（2012）	Iyengar yoga for distressed women: a 3-armed randomized controlled trial	有壓力與心理症狀的婦女	72 位婦女分成 3 組，瑜珈 1 組每週 2 次共 12 週，24 次；瑜珈 2 組每週 1 次，共 12 次;對照組不進行瑜珈課程。	1.瑜珈練習組壓力、憂鬱及焦慮症狀減輕達到顯著差異。 2.心理品質、心情狀態及身體不適狀況明顯改善。

續表 2-1 瑜珈練習的效益

研究者	篇名	研究對象	研究方法	研究結果（效益）
Gina K. Alexander, Kim E. Innes, Terry K. Selfe , Cynthia J. Brown（2013）	More than I expected: Perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease.	中老年人過胖有心血管潛在風險者，練習 Iyengar 瑜珈	42 位進行質性研究	1.練習瑜珈強化全身功能及體力。 2.改善壓力焦慮,增加平靜感。 3.增進睡眠品質。 4.支持飲食改善的努力。
Alyson Rossa, Erika Fried-manna, Mar-garet Bevansb, Sue Thomasa（2013）	National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits	Iyengar 瑜珈教室練習者	4307 份問卷、1045 有效問卷	1.瑜伽促進精力、快樂、社交關係、改善睡眠及體重。 2.練習者心理健康及活力充沛。 3.有慢性病及年老瑜珈練習者相信瑜珈可以增進健康。

資料來源：本研究整理

綜合以上的文獻分析可知：瑜珈的效益除了生理上，如體適能、心肺功能、免疫力能夠提昇外；更多研究指出瑜珈課程在心理上的效益，如焦慮、憂鬱、壓力等都可顯著減少；睡眠品質可以提高，而正向幸福感及心理品質更明顯改善。

第二節　肺癌及治療方式

肺癌個案為本研究之研究對象，本節整理出肺癌的分期、肺癌的種類、肺癌在臺灣的發生現況、西醫的肺癌預防及治療方式、癌症與輔助療法及輔助療法的功效。

一、肺癌的分期:

依據新光吳火獅醫院網站（2017）對肺癌的定義，肺癌共分四期，其腫瘤轉移狀況又分 A 與 B，整理如表 2-2。

表 2-2 肺癌的分期

期別	A	B
第一期	肺部腫瘤小於 3 公分，無淋巴及遠處轉移。	肺部腫瘤大於 3 公分，無淋巴及遠處轉移。
第二期	肺部腫瘤小於 3 公分，有肺內淋巴無遠處轉移。	肺部腫瘤大於 3 公分，有肺內淋巴無遠處轉移。
第三期	1.無論腫瘤大小，有縱膈腔淋巴，無遠處轉移。 2.腫瘤已侵犯胸壁、橫膈膜、心胞膜或距離隆突 2 公分不到，可有或無肺內縱膈腔淋巴結轉移，無遠處轉移。	1.無論腫瘤大小，對側淋巴結轉移，無遠處轉移。 2.腫瘤已侵患脊椎體、大血管、肋膜積水、食道、心臟、氣管、隆突。
第四期	無論腫瘤大小，有無淋巴結轉移，已有遠處器官轉移。	
資料來源：新光吳火獅醫院網站（2017）		

肺臟的解剖分葉圖如圖 2-1

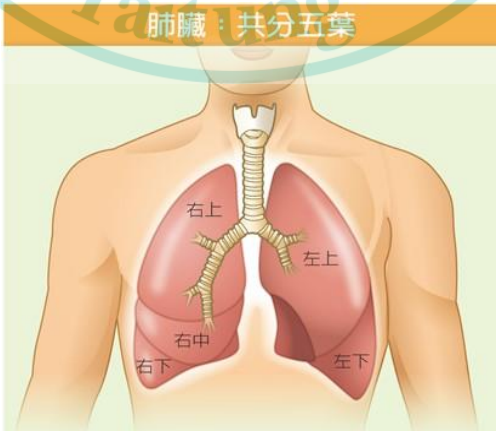


圖 2-1 肺臟分葉圖

二、肺癌的種類

肺癌分為非小細胞癌和小細胞癌二類，這兩種類型的癌細胞生長、分化和對化學治療的反應有極大的差別。

（一）非小細胞癌

佔肺癌的 85-88%，它的生長及轉移速度較小細胞癌慢，分成三種類型：

1.鱗狀細胞癌：常見男性抽菸者，腫瘤主要發生在肺部中央靠肺門位置，容易堵塞氣管造成肺葉塌陷，生長速度慢。

2.腺癌：佔非小細胞癌中的 50%，是肺癌裡最常見的一種，女性居多，常在肺部以外部位轉移後才出現症狀，此種類型與抽菸相關性不大，主要發生在肺臟的周邊部位。

3.大細胞癌：週邊型病變經由血液和淋巴擴散，常有早期轉移的現象。

（二）小細胞癌

小細胞癌佔肺癌的 12-15%，是惡性的類型，生長速度快，多半和抽菸者有關（林孟志，2009）。

由以上可知，肺癌分非小細胞癌與小細胞癌，腫瘤生長位置與肺癌類型相關詳見表 2-3。

表 2-3 肺癌生長位置與肺癌類型

位置	常見肺癌類型
肺上葉、肺部邊緣	肺腺癌通常是長在肺部比較邊緣的位置，尤其是右上肺葉，這裡也是人體吸進空氣後空氣第一個到達的地方，據此推測肺腺癌可能與空氣污染等環境因素較為相關。
肺部中間、靠呼吸道	因為抽菸導致的肺癌，多是鱗狀上皮細胞癌，這種肺癌通常長在肺部比較中間的位置，因為抽菸吸進去的粒子比較粗，比較容易在呼吸道中間的地方產生肺癌。
下肺葉	如果致癌因子是血液過來的，長在下肺葉比較多。如乳癌、肝癌轉移到肺部的腫瘤，則多長在下肺葉比較多。

資料來源：財團法人全民健康基金會網站（2017）

癌症的臨床與病理期別：臨床期別依靠在手術前所能得到的所有訊息，像是身體檢查、放射檢查、內視鏡檢查。病理期別依靠臨床訊息加上病理學家顯微鏡下腫塊的所見（英惠家庭醫學診所，2017）；衛福部列出肺癌病人在臨床與病理期別發生人數如表 2-4：

表 2-4 肺癌發生人數按臨床、病理分類

		病理期別					
		0 期	I 期	II 期	III 期	IV 期	合計
臨床期別	0 期	12	4	0	0	0	16
	I 期	20	1423	123	107	19	1692
	II 期	2	93	143	72	12	322
	III 期	1	99	81	253	24	458
	IV 期	0	12	4	12	2077	2105
	合計	35	1631	351	444	2132	4593

Kappa=0.7675

註：計算 Kappa 值時，排除病理期別、臨床期別不詳者

（資料來源：中華民國 102 年癌症登記報告 衛福部國民健康署）

三、肺癌現況

民國 102 年，肺及呼吸道惡性腫瘤的死亡率的排名為第 1 位（衛生福利部統計處）。自民國 97 年惡性腫瘤的每十萬人口標準死亡率為 133.7，此後數據年年下降，至民國 103 年的每十萬人口標準死亡率為 130.2；其中肺癌死亡率則維持每十萬人口標準死亡率 25.3 左右，就 103 年的資料而言，肝癌為 23.3;結腸、直場及肛門癌為 15.3，肺癌為死亡率最高之癌症（104 年衛生福利統計指標）。

在罹病之後繼續求得生存，對癌症病人而言經歷千辛萬苦，重視維持肺癌病患的生活品質，減少因罹癌而導致心理疾病的產生，是協助癌症病人的重要事項。

四、西醫的肺癌治療方式

目前傳統西醫對肺癌的治療有以下幾種方式整理如下表：

表 2-5 傳統西醫肺癌治療方式

手術治療	將肺部原發性腫瘤的病灶及局部淋巴結切除，分為楔形或肺小節切除、肺葉切除和全肺切除。
放射線治療	利用高能量放射線，穿過體表將輻射劑量集中於腫瘤部位以精確的殺死癌細胞。
化學藥物治療	口服或注射式抗癌藥物,藉由血流至身體各部位的一種全身性治療。醫生會建議病患在身上放置人工靜脈注射導管，方便及安全的注射藥物。
標靶治療	分子醫學技術進步，已發展出一些針對癌細胞量身訂做的藥物，希望能達到有效殺死癌細胞，卻不會傷害正常細胞的治療方法。理論上，只要癌細胞有正常細胞所沒有的「靶」，就有機會發展出這類專一性的標靶治療藥物。
合併治療	（1）有先用化學治療或放射治療縮小腫瘤的範圍，再用手術切除。 （2）亦有先手術切除腫瘤，手術後再追加化學治療或放射治療以清除肉眼看不見的癌細胞。 （3）當腫瘤已無法手術切除，但又還沒有發生全身性轉移，可以單用放射治療，也可以合併化學藥物以加強放射治療的效果。
其他	光動力學療法、雷射燒灼以及近接放射線治療--都是針對局部腫瘤控制的治療方法。 免疫療法、基因療法以及腫瘤疫苗療法則--在臨床試驗階段，目前尚未成熟。

（本表格改編自蔡俊明、邱韶華，臺北榮總肺癌衛教網站，2016）

肺癌病患在檢查發現後罹癌，通常接受醫生建議進行各項治療，而有些人會再選用輔助療法：癌症特別研究建議，當併用傳統療法時，如瑜珈的身心療法可以增加生活品質、改善心情、睡眠品質、生理機能及整體幸福感（Chaoul, 2010, p.153）。

五、癌症與輔助療法

（一）輔助療法的定義：

輔助療法與另類療法（Complementary & Alternative Medicine, CAM）是一群目前不被認為是正統醫學範疇的各種醫療照護體系、執業方式及產品（NCCAM）。這些治療是幫助癌症病人在接受傳統西醫治療時能處理身體及情緒問題（Canadian Cancer Society）。

（二）輔助療法種類：

目前國內外都有安寧病房將芳香、藝術、音樂療法等輔助療法納入照護體系（林育靖、葉月嬌、賴允亮、辜美安，2011）。此外在北美有美國原住民傳統療法、生理回饋、整脊、催眠、能量療法、按摩、自然療法、禪坐，中國的針灸、

中草藥與太極被應用在輔助療法中，印度的阿育吠達醫藥與瑜珈也是常用的輔助療法（加拿大癌症協會，2016）。

（三）癌症病患運用輔助療法的現況：

相較於傳統西醫的開刀、打針、吃藥，輔助療法在治療過程中得以經驗到較多的溫暖、情感性交流與互動，這些都是內在平安和生活幸福的重要指標（梁翠梅，2009）。

在美國約有 30%的成人與 12%的兒童，在接受正規治療外，接受輔助療法（美國輔助及替代療法國家中心，2016）。乳癌病患是所有癌症患者中最常使用 CAM，而使用的理由包括症狀管理、改善生活品質及增強免疫（Astin et al., 2006）。

現今西方醫學開始嘗試將這些另類醫學整合於正統醫學教育及臨床實務中，成為整合醫學（integration medicine），此將成為新世紀醫療照顧中最受矚目的醫療系統（張懷陸、張曉雲，2008）。目前癌症治療的方式除了傳統西醫的手術、放射性治療、化學治療等；瑜珈哲學相信人體有自癒力，許多人也會選擇瑜珈或中藥等輔助療法，而各項研究結果也證明輔助療法確實對乳癌患者有幫助。

對於癌症病人及治療過程中，如諮商、支持團體及認知行為治療可以協助其處理在社會心裡的問題，但是在生理問題上如體力及柔軟度流失、體重增加及生理功能的減少卻無幫助（Emslie C., et, 2007）。因此許多病人選擇瑜伽作為適當的輔助療法。

第三節　生活品質

生活品質（Quality of Life），是對人們生活好壞程度的一個衡量。生活品質與生活水準有關，除了保持基本的物質生活水準及身心健康之外，生活品質也取決於人們是否能夠獲得快樂、幸福、舒適、安全的主觀感受，而後者是與人的精神文化方面的追求，對社會與環境的認同有著密切關係（摘錄自維基百科）。

一、生活品質的種類

（一）客觀生活品質：

包括醫療、健康、經濟、生活環境社會福利等層面全面衡量，如物質生活品質（Physical quality of life Index）及人類發展指數（Human Depevepment Index HDI）（黃旭南、唐思佳，2012）。

（二）主觀生活品質：

個人對生活整體滿意度（Compbell, 1976）。

（三）健康相關生活品質：

因疾病、意外或治療所導致個人身體功能改變，進而影響個體在心理社會層面健康相關生活品質的改變（姚開屏，2002）。

二、癌症病人的生活品質

癌症生存者所面臨的健康相關問題有：（1）體適能減退：包括心肺適能下降，肌力與肌耐力下降、身體組成改變、體重增加；（2）不活動（physical inactivity）；（3）心血管疾病、代謝症候群、癌症復發與死亡風險相對較高；（4）心理層面的影響如沮喪、焦慮；（5）功能與生活品質降低（林慧芬、蕭淑芳、曹昭懿，2009）。

國家癌症防治計畫中，提高存活率及重視生活品質是癌症病人治療的主要目標（張美玉等，2016）乳癌病人在得知罹癌後及治療過程中，生活會遭遇很大的衝擊，心理健康、幸福感及生活品質也顯著受到很大的影響（K.M. Almutairi, E.A. Mansour, J.M. Vinluan, 2016）。影響癌症病人的生活品質最主要有呼吸困難與疲憊問題，特別是肺癌末期患者（陳麗妃、何淑娟，2012）。

癌症治療過程中有高達 34.4%的病人會出現憂鬱情緒，且有憂鬱之病人其生活品質較差，症狀困擾越多者，其憂鬱程度也愈高（Haisfield-Wolfe et al., 2012; Hou, Law, & Fu, 2010; Zhang et al., 2015） 。診斷為癌症後 12 到 24 個月，合併焦慮及憂鬱症狀（ combined anxiety and depressive symptoms, CADS）會與較高程度的疲憊感及不佳的生活品質有關（Marshall Gold 等，2015）。創傷後壓力症狀（CR-PTSS）除了加重癌症病人情緒困擾的嚴重度，同時也威脅其生活品質（高家常、林佑樺， 2016）。肺癌、胃癌、與頭頸癌這三種癌症的病人相較於其他癌症病人有較高的心理痛苦指數與較低的生活品質（Sarna L, Padilla G, Holmes C, Tashkin D, Brecht ML, Evangelista L, 2002）。

心理疾病常與癌症、心血管疾病、AIDS 等交互影響，因而需要共同服務及資源動員作用（MENTAL HEALTH, Action Plan, 2013-2020, WHO）。癌症病人的生活品質比起健康人低，特別是接受化學治療或放射性治療者（Elisabeth Peters et al, 2016），身心技法復健課程練習能有效改善乳癌患者術後生理、心理的狀態及自我覺察的能力（毛奕榮, 2010），復健可以有效地改善生活品質。

三、癌症病人練習瑜伽後生活品質的改善

在所有病患接受放射治療後，從事瑜伽運動組比起伸展組及不運動組的病患，不論在第一、第三或第六個月都能明顯提升乳癌病患身體的活力，而且能有效調節體內壓力荷爾蒙，讓患者生活品質大為提升（Kavita, et, 2014）。

由文獻資料可知：身心技法與瑜珈可以有效改善癌症病人的生活品質。

第四節　身心狀態

根據世界衛生組織（WHO）章程：「健康不僅爲疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」心理健康的決定因素不只是管理人的思維、情緒、行為及與他人互動的能力；還包括社會、文化、經濟、政治與環境因素，例如國家政策、社會保護、社會社區支持等 （MENTAL HEALTH, Action Plan, 2013-2020, WHO）。本節依個案之身心狀況，分別探討癌因性疲憊、睡眠品質及情緒三部分。

一、癌因性疲憊感

（一）癌因性疲憊感

癌因性疲憊是由於平常就缺乏能量，是一種異常或過度的全身性疲累，無法藉由睡眠紓解，疲憊有可能是急性的（持續一個月或以下）或慢性的（持續一到六個月或以上），但無論時間長短，這樣的疲憊往往會影響到患者的日常工作及生活品質（臺灣癌症基金會，2017）。

癌症治療的副作用中，疲憊感比暈眩、睡眠困擾、掉髮、體重流失及憂鬱等其他症狀更困擾病人。臺灣癌症患者高達九成二罹癌期間有疲憊問題，但患者主動向醫護人員提及此疲倦問題患者不到六成（饒坤銘，2015）。癌症治療的

副作用長條圖詳見圖 2-2：

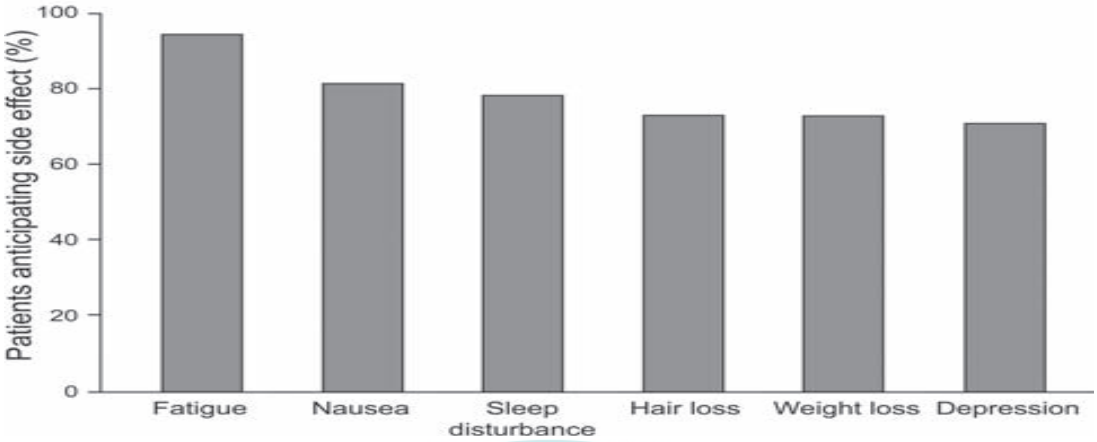


圖 2-2 癌症治療的副作用

（資料來源：The Oncologist, 2007）

有研究發現疲憊很少單獨出現，往往合併疼痛、失眠或睡眠障礙一起發生，也證實疲憊和憂鬱及焦慮有一定程度的關聯（Weis, 2011,李昕宜等，2014），因此本研究也同時討論睡眠及情緒狀況。在臺灣所有罹癌患者中共 1207 位症狀困擾嚴重度排行前五名：（1）疲憊 （2）睡眠困難 （3）疼痛 （4）食慾不振 （5）憂鬱；而此研究建議更加重視疲憊與給予常規性評估，採取適當衛教與介入性措施，進而提升癌症照護品質更趨完善（饒坤銘，2015）。

（二）瑜珈對癌因性疲憊感相關研究

Carson 等人指出瑜珈可以在生理及心理能量中產出令人鼓舞的效果，相似於有氧運動的效用，因而可以改善疲憊感的程度（Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Seewaldt VL et, 2009）。

美國一項對年老癌症病人所做的研究顯示，練習針對癌症病人所設計的瑜伽課程，對減少癌症相關疲憊感、生理疲憊感、心理疲憊感及全面性副作用困擾，是有效的介入方式（Lisa K. Sprod, et, al, 2015）。而在荷蘭的學者發現瑜伽對疲憊感、生活品質、情緒及社效功能的改善為中等，功能性的健康上則為小幅增加（Laurien M Buffart et, 2012）。

二、睡眠品質

（一）睡眠與失眠

睡眠被是視為一種影響自律神經系統平衡、神經內分必泌系統及免疫系統的一個修復過程 （Redwine, Hauger, Cillin, Irwin, 2000） 。

學者 Komor et al.,（2006） 將睡眠品質不佳定義為個人主觀知覺對於睡眠的質與量不滿意，且持續一段時間。依據精神疾病診斷準則手冊第五版（DSM-5），原發性失眠（primary insomnia, PI）的診斷標準為主觀抱怨睡眠質與量之困擾，伴隨下列至少一項症狀：（1）難以入睡，主觀入睡時距超過 20~30 分鐘；（2）難以維持睡眠，主觀認定睡著後夜間醒來時間超過 20~30 分鐘；（3）早醒且無法再睡著：一般認為大概比預期起床時間早醒至少 30 分鐘；失眠的期間一周必須發生至少 3 次以上，並且至少維持 3 個月以上，並且不能用其他的精神或醫學狀況來解釋（American Psychiatric Association, 2013）。

（二）癌症病人與睡眠

癌症病人的睡眠困擾使日作息及機能受到影響，癌症病人比其他族群更常抱怨睡眠問題（Fiorentino et al., 2011& Le Guen et al., 2007），顯著睡眠問題盛行率發生在各種種類的癌症病人中（Price et al. 2009）。Redwine、Hauger、 Cillin 和 Irwin（2000）指出睡眠障礙導致淋巴球與顆粒性白血球功能不足，並降低活化自然殺手細胞及淋巴細胞活素的數目，會影響免疫調節並增加血中腫瘤壞死因子，嚴重危害個案生命（汪素敏、盧淑敏，2014）。

在國內的資料根據王淑怡（2008）分析非小細胞型肺癌（nonsmall cell lung cancer, NSCLC）病人之症狀嚴重度與症狀群集現象發現，其前五名症狀困擾依序為疲憊、睡眠障礙、胃口差、呼吸急促及鬱悶。

（三）瑜伽改善癌症病人睡眠

瑜珈可視為運動的一種，不論是瑜珈或一般運動，對老年乳癌病人，皆能有效改善憂鬱、疲憊、疼痛及睡眠品質（Naciye Vardar Yagli, Ozlem Ulger, 2015） 。一項對肺癌及照顧者的研究顯示，雙人瑜珈練習可以改善中等程度的睡眠干擾（Milbury et al., 2015）瑜珈已被發現可改善癌症生存者的一些症狀，包括癌症相關疲憊、失眠、憂鬱、熱潮紅、關節痛及其他副作用（Mustian, et, 2013, Vadiraja, et, 2009, Cohen, et, 2004, Carson, et, 2009, Bower, et, 2012, Danhauer,

2009）。

因癌症所引起的疲憊及各種症狀常困擾癌症病人，研究結果顯示瑜珈練習可以改善健康族群與癌症病人的睡眠障礙。

三、情緒

（一）情緒的定義

情緒是一個強烈的感覺，來自與某人的環境、心情、及與他人互動關係心理狀態（Oxford living dictionary, 2017）。維基百科（2017）裡的定義：情緒被描述為針對內部或外部的重要事件所產生的突發反應，一個主體對同一種事件總是有同樣的反應。情緒持續時間很短，產生的情緒包含語言、生理、行為和神經機制互相協調的一組反應。人類的情緒也來自生物性能，特別是在演化中被強化。因為情緒可以為一些遠古人類常常面臨的問題提供簡單解決方法（如產生恐懼並決定逃離）。

（二）癌症病人的情緒狀況

憂鬱、壓力及焦慮等癌症病人常有的情緒問題，在芬蘭所做的研究顯示，大約三分之一（32.1%）的乳癌病人有憂鬱症狀，百分之二十八點四的人有感覺困擾，四分之一的病人覺得有未滿足的社會心理支持（Sinikka Luutonen 等，2010）。在美國的情形則是有 44.5%的乳癌病人有合併焦慮及憂鬱症狀（combined anxiety and depressive symptoms， CADS）；臺灣的一項研究以子宮體癌、子宮頸癌、子宮內膜癌、卵巢癌、會陰癌及乳癌之婦癌患者為研究對象，結果顯示婦癌患者的憂鬱盛行率為 47.3%（吳淑芬等，2014）。

臺灣 2000 年蔡欣玲等人對首次接受化療的病人所作的研究顯示：癌症病人之情境焦慮呈中度或重度，然鼻咽癌與乳癌病人之情境焦應高於其他診斷病人，50 歲以內病人之情境焦應則高於 50 歲（含）以上病人；癌症病人之憂鬱程度屬輕度，但肺癌病人憂鬱程度偏高（蔡欣玲、林小玲、林惠蘭、梁麗麗，2000）。隨療程時間推進，肺癌接受化療病人的疲憊感、睡眠困擾及焦慮與憂鬱情緒則成顯著相關（周繡玲、姚鍾太、楊立華、朱基銘、 趙婉青，2010）。對癌症病人而言，這些因素常相伴發生。

（三）瑜珈對情緒的影響

許多的研究顯示瑜珈對改善情緒有助益。Michalsen 等（2005）的研究顯示，有情緒痛苦的婦女進行每週 2 次，持續 3 個月的瑜珈運動後，對於改善壓力、情緒、焦慮、憂慮、疲勞與沮喪等方面皆有顯著效果。Michalsen 等（2012）最近的研究則將有情緒痛苦的婦女分成三組，練習三個月的 Iyengar 瑜伽，一組每週一次，第二組每週二次，對照組都不練習瑜珈;結果顯示練習瑜伽的兩組，壓力、焦慮、憂慮、心理生活品質、心情、生理不適感都得到顯著改善。荷蘭所做的一項研究，分析 13 個文獻後，發現瑜珈對乳癌病人的憂鬱、壓力及焦慮皆有極大的改善（Laurien M Buffart et, 2012）。

Berger 和 Owen（1988）研究大學體育課程中，游泳、體適能、哈達瑜珈及擊劍等四項活動對焦慮、壓力與情緒增進的效果，結果發現焦慮及壓力的降低情形中，以哈達瑜珈的效果最顯著。

隨著神經科學研究日益受到重視，心理學家也強調運動對心情的改善效果，從以上的文獻研究結果也歸納出瑜珈能顯著改善壓力與情緒。

第五節　本章小結

本章首先介紹瑜珈的起源與瑜伽練習在生理、心理與身體健康上的效益，接著是以本研究對象--肺癌患者的狀況，探討肺癌治療的現況與輔助及替代療法的功用，生活品質對癌症病人相對重要，本研究中個案的狀況是常覺得累，睡眠品質不佳，有些憂慮等，因些選定生活品質、癌因性疲憊感、睡眠品質及情緒為研究項目，綜合文獻，瑜珈練習對癌症病患有益、瑜珈練習可以改善生活品質、癌因性疲憊感、睡眠品質及情緒。

National Taitung University

第三章　研究方法

本研究目的在探討瑜珈是否可提昇肺癌病患之生活品質、管理身心狀況如減少疲憊感、增進睡眠品質及安定情緒，設計適合癌症病人的課程，以「瑜珈、氣功與冥想」一書中，針對癌症病患所適合瑜珈功法如提昇生命之氣的脈輪觀想、心靈超脫功及瑜珈鬆弛術等做為設計課程的主要內容，加上能放鬆肌肉、強化肌肉及提高免疫力的體位法，例如貓式、蝴蝶式、上犬式及下犬式等動作，帶領個案進行練習。根據研究目的，本章說明研究方法，包括研究架構、研究對象、研究方法、研究工具、課程教案編擬及規畫、實施流程和資料處理等七部分，詳述如下：

第一節　研究架構

瑜伽練習有許多益處，本研究著重在瑜伽對肺癌個案的效益，得出研究架構如下：

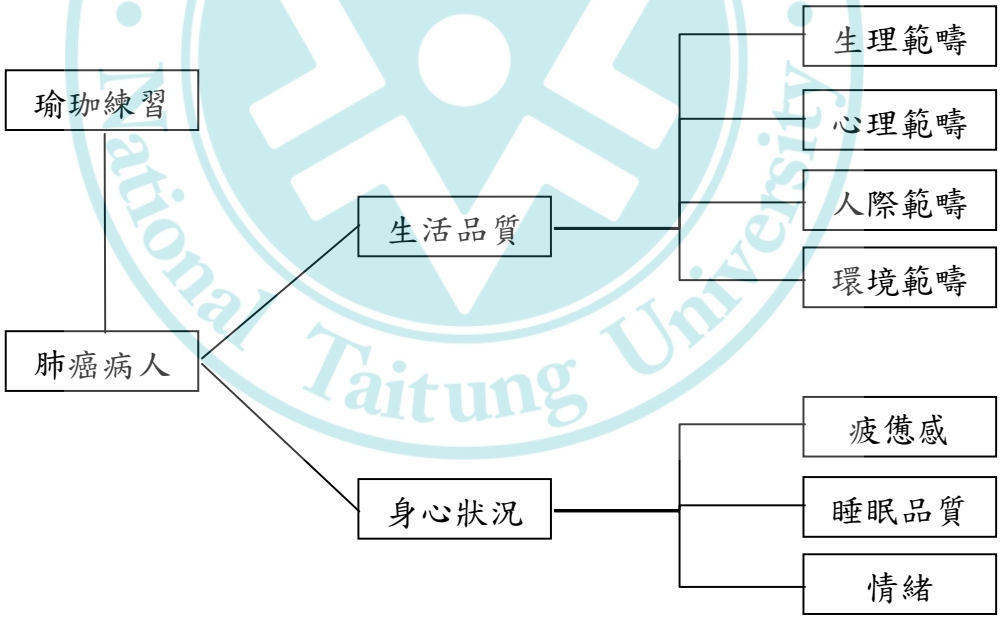


圖 3-1 瑜珈練習對肺癌個案的效益研究架構圖

第二節　實施流程

一、實施前準備階段

（一）蒐集文獻

於閱讀相關文獻並整理資料及和指導教授研討後，有許多的研究資料結果，支持瑜珈對癌症病患的生活品質、睡眠品質及壓力狀況，確實能造成正面的影響，於是將蒐集到的國內外相關論文、期刊及研究報告整理成文獻探討。

（二）訂定瑜珈課程設計活動與單元目標

研究者以所學之瑜珈知識與瑜伽教學經驗，經參考各家書籍並修正後，規畫適合癌症病人的瑜珈體位法及呼吸法，訂定教學活動實施內容及單元目標，並確定資料收集的方式。

（三）取得個案研究同意書

本研究之瑜珈教學活動皆於研究者家中實施，為使個案瞭解本課程的實施概況及消除不必要之疑慮，因此仍需在取得個案同意後才能實施本研究所設計的課程。

（四）準備測驗工具

確定研究主題後，隨即著手蒐集所需之測驗工具，包括生活品質量表、疲憊量表及睡眠品質量表等。

二、課程實施階段

（一）實施日期：自 106 年 2 月 26 日起至 4 月 29 日，每週六下午，每次二小時。

（二）實施地點：第一次為預備體驗練習，在研究家中臥室木地板進行練習，舖上瑜珈墊，但後來發現空間太小且有寵物干擾，有衛生的疑慮，於是商借瑜珈教室場地，第二次起則在中華民國瑜珈協會台東教練場（臺東縣臺東市中正路 347 號一樓）進行瑜珈練習，該場地提供瑜珈磚、長方蒲團及瑜珈長巾等輔助用品使用。

（三）課程階段實施期別：本研究將瑜珈練習分為三階段

第一階段：瑜珈練習的預備週、第一週及第二週為放鬆與身體覺察期，由簡易的動作讓個案意識身體各部位，動作與呼吸功法讓個案學習放鬆，

了解瑜珈的基本觀念。

第二階段：瑜珈練習第三週、第四週及第五週為舒緩與深度練習期，由輔具的運用讓個案很容易舒適地做體位法，嘗試一些須用到核心肌肉群及大腿肌力的動作。

第三階段：第六週、第七週及第八週為體能與肌力強化期，練習十二種連續不斷的拜日式，搭配其他較容易的體位法及呼吸法，增強個案的體能。

課程階段與練習內容相關圖請見表 3-1

表 3-1 課程階段實施表

課程階段	週次	目標	主題	練習內容
放鬆與身體覺察期	預備週、第一、二週	由體位法、呼吸及一點凝視法學會放鬆、對用到的每個身體部位有所覺察。	暖身	暖身-眼球運動、肘肩暖身、手臂伸展式、腳踝練習
			體位法	半蓮花膝轉動式、貓式、橋滾動 3 式、合蹠式、蝴蝶式、花枝（躺式合趾）、叭喇狗式、腰軀轉動式
			呼吸及冥想功法	心靈超脫功、瑜伽休息術
舒緩與深度練習期	第三、四、五週	運用輔具舒適練習瑜珈，鍛練核心肌肉群及大腿肌力。	暖身	暖身-眼球運動、肘肩暖身、手臂伸展式、腳踝練習
			體位法	單腿旋轉、倒湖式、魚式、增延脊柱伸展式、站立山式、幻椅式、半蓮花膝旋轉式、駱駝式、下犬式、上犬式 、叭喇狗式、腰軀轉動式、合蹠式、開腳式、花枝（躺式合蹠）、橋式滾動
			呼吸及冥想功法	完全呼吸、提昇生命之氣(氣輪觀想 1）（氣輪觀想 2)、瑜伽休息術
體能與肌力強化期	第六、七、八週	練習拜日式挑戰體能，搭配其他舒緩動作。	暖身	暖身-眼球運動、肘肩暖身、手臂伸展式、腳踝練習
			體位法	拜日式、增延脊柱伸展式、花枝（躺式合蹠)、開腳式、橋式滾動、站立山式（基本)、幻椅式
			呼吸及冥想功法	提昇生命之氣（氣輪觀想 3)、完全呼吸(氣輪觀想 4)、瑜伽休息術、一點凝視法。

三、研究後階段

（一）瑜珈課程實施後深度訪談及量表填寫

八次的瑜珈課程後，進行課程後深度訪談及各項量表，包括生活品質量表、疲憊量表、睡眠品質量表的填寫。

（二）資料分析

研究者對個案進行的瑜珈課程前後訪談資料進行逐字稿謄寫、瑜珈課程教學省思日誌、瑜伽課後心情回饋單與瑜珈自我練習及生活紀錄表等資料進行分析。

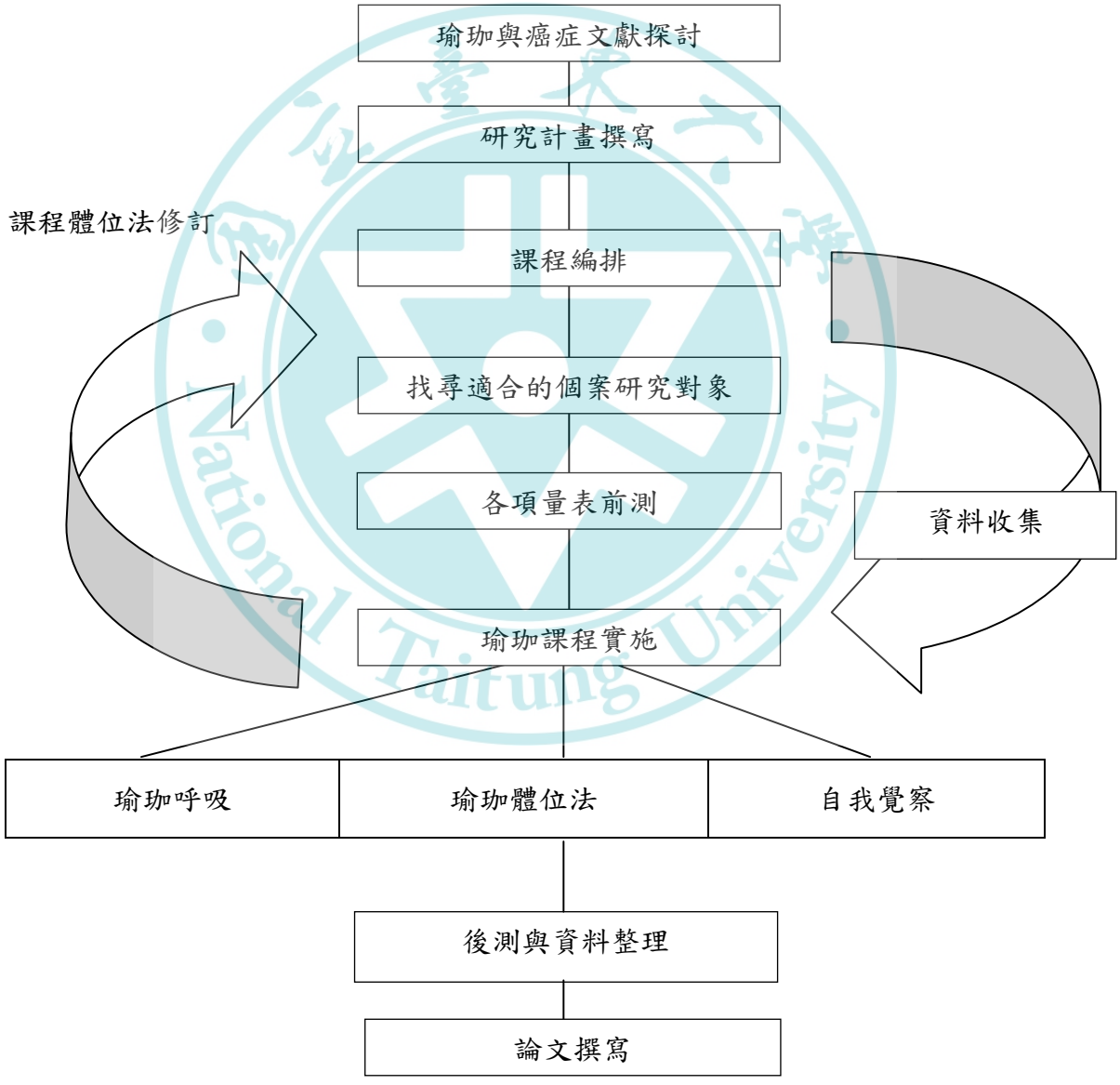


圖 3-2 個案研究流程圖

本研究主要目的是了解瑜珈體位法及呼吸練習，是否能改善肺癌病人壓力情形，改善睡眠品質，對自己進行身體覺察進而提昇生活品質。

研究對象為肺癌個案，女性，四十四歲，個案的個人資料則是未婚，職業為公務人員，家中有年老父母親及弟弟妹妹。目前個案與父母及弟弟的二個孩子同住，二個侄兒為國小學童。

發病前平時則有感冒症狀，至診所看診都看不好，2016 年五月份健康檢查時，發現右側肺部陰影，八月份確診為非小細胞癌肺腺癌第三期，2016 年九月於和信醫院開刀，2016 年十月開始口服標靶藥物妥復克。

目前口服標靶藥物引起臉上皮疹，身上皮膚乾燥、甲溝炎、口腔黏膜乾燥等生理症狀，也較容易覺得累。個案在 2016 年八月發現癌症之初，常有憂慮及睡眠品質不佳情形；個案開完刀後，於 2016 年十二月初，自行開始每天清晨至公園練習氣功，早上七點多回家準備上班，也固定每週看中醫調理身體；因而已採用一些輔助療法。

2017 年一月在討論要進行瑜珈課程方案時，因時間的影響，個案心理上慢慢接受罹病的事實，再加上練習氣功的幫助，憂慮及睡眠品質不佳狀況已有改善。但個案表示自己常覺得很累，上班沒精神，下班後什麼都不想做，於是本研究接受論文計畫口試委員的建議，依個案的狀況，進行癌因性疲憊感的研究；再依個案意願，維持睡眠品質於研究範圍內，並以質性研究方式，探討個案在瑜珈進行後，情緒的變化。

依研究者與個案討論的時程，預訂於個案服用標靶藥物的第五個月（2017 年 2 月）開始瑜珈練習，期望改善心理與生理狀況，個案擔心腫瘤屆時會對藥物產生抗藥性，治療無效。研究者於 2017 年一月與個案商討進行研究事宜，後取得參與研究受試者同意書（附錄一），並說明清楚研究所需物品、時間，需填寫各項量表、心情回饋單、自我練習紀錄表及進行二次深度訪談。

第三節　研究方法

本研究以質性研究的觀察法、訪談法、及檔案資料分析法作為資料收集方式，每次上課錄影、上課後個案進行回饋單填寫、訪談，填寫生活品質問卷，以瞭解課程進行對抒解肺癌病患的生活品質、疲憊感、睡眠品質及情緒之影響。

本研究蒐集各種不同資料的方式如下：

一、瑜伽課後心情回饋單（附錄二）

每次上完課，請個案填寫心情回饋單，以開放性的問題，讓個案表達對課程整體的看法、對每個動作及呼吸功法的體會，問題包括對暖身動作部分的感覺、體位法的過程、瑜珈休息術的過程、超脫心靈功的過程、提昇生命之氣的過程等，對整節瑜珈課程中印象深刻的部份、收獲最多部份及可以再增加什麼更好；此外由本心情回饋中讓個案表達當天上完瑜伽課情緒上的感受及過去的一週的情緒，課程結束後整理八次課程個案的回饋單，分析上課後的改變情形。

二、個別訪談（大綱請見附錄三）

深度訪談肺癌病患對瑜珈課程的想法，第一次上課前詢問個案瑜珈課程的經驗及期望；參加過身體覺察工作坊或身心放鬆課程的經驗、睡眠情形及失眠處理方式、日常生活中是否有壓力及壓力源、面對壓力時的因應與減壓方式。八週瑜珈課程後整體的感覺、身體覺察改變的部位、日常生活的變化、壓力的感受或體驗、對自身睡眠品質的影響等；於課程結束後，整理分析個案的想法。

三、週間自我練習紀錄表（附錄四）

請個案在上完課後自己選擇一天練習所學過的體位法，紀錄練習的時間、練習的體位法名稱、覺得舒服與困難的動作，同時寫下勞累與睡眠狀況。

四、教學省思日誌（附錄五）

研究者由觀察個案上課及互動的情形，每次上完課，紀錄下當日實施過程、遇到的困難、學員喜歡上課的方式，某個體位法覺得不舒服不適合之處，哪個體位法及呼吸功法可以幫助她們解除疼痛等；八週上完課後，進行日誌的整理與分析。

五、全程錄影：

將每次上課的情形錄下，以便觀察研究者自身的聲音表情是否有不佳之處，作為改進的依據；並可深入觀察學員的個別的動作、細微的面部表情，以及研究者與學員間互動的情形。

第四節　研究工具

研究工具作為評定個案心理狀況研究的依據，本研究之目標在於了解瑜伽課程對肺癌病人的生活品質、疲憊感、睡眠品質等的改善是否有影響，本研究中用到的量表有臺灣簡明生活品質問卷、簡明疲憊量表、匹茲堡 4 睡眠品質問卷等作為施測的工具。

一、生活品質問卷（附錄六）

以世界衛生組織所編之生活品質量表問卷，讓肺癌個案依自身狀況作答。此問卷經發展簡化後，共分四大範疇 1.生理範疇（physical domain）、2.心理範疇（psychological domain）、3.社會關係（social relationship）、4.環境（environment）（姚開屏，2002）。

信度方面，整份問卷的內部一致性為 0.97，再測信度為 0.86（P＜0.1）；而效度方面，內容效度中範疇與整體生活品質為 0.64-0.85；預測效度中各範疇分數能解釋 64.2% 整體生活品質及一般健康狀態層面（Facet G）分數變異量；建構效度中探索性因子選出四個因素（生理健康、心理、社會關係、環境），能解釋 58.3%變異量，驗證性因素分析中四因素模式適配度佳，CFI=0.86（姚開屏，2002）。本研究取得姚開屏教授同意，使用臺灣簡明生活品質問卷進行施測，同意書請見附錄七。

二、簡明疲憊量表（附錄八）

內容是讓患者思考是否有疲憊的感覺，前三題讓患者回答現在的疲勞程度、過去二十四小時一般疲勞程度及最疲勞程度。第四題起分別回答過去二十四小時內疲勞對一般活動、情緒、行走能力、正常工作（包括外出工作和戶內家務）、與他人關係、享受生活的影響程度。台灣版簡明疲憊量表疲憊強度 Cronbach’s α 為 .89，再測信度 r = .80，良好之建構效度、鑑別效度及效標效度、與敏感度（張愛萍，2003）；是一個可信賴的測量工具。本研究取得原編譯者林佳靜教授同意使用疲憊量表，同意書請見附錄九。

三、匹茲堡睡眠品質量表（附錄十）

本研究採用 Tsai et al. （2005） 所翻譯之匹茲堡睡眠品質中文版量表，問卷共九題分為七個構面，包含：睡眠品質（Sleep quality）、睡眠遲滯期（Sleep latency）、睡眠總時數（Sleep duration）、習慣性睡眠效率（Habitual sleep effciency）、睡眠干擾（sleep

disturbances）、使用安眠藥（use of sleeping medication）及日間功能失調（daytime dysfunction）等。每一題項以 Likert 的四分法計算，分數由 0-3 分，總得分範圍介於 0-21 分。

信效度方面：傅雅雯收集 205 位包含不同診斷的癌症病人，進行匹茲堡睡眠品質量表信效度研究，整體內部一致性 Cronbach's alpha 為 0.79，其中 16 位病人在間隔 20-28 天的再測信度相關係數 r=0.91 。建構效度是與台灣版安德森症狀量表症狀強度總分平均之相關、台灣版簡明疲憊量表疲憊程度之相關來檢定，皆呈顯著相關；效標效度的建立是以獨立 t 檢定台灣版匹茲堡睡眠品質量表與 DSM Ⅳ睡眠症狀以及與台灣版安德森症狀量表之睡眠混亂強度、7 天自評睡眠日誌的相關；鑑別效度的檢定是比較高疲憊和低疲憊的病人其睡眠品質總得分有無顯著差異（傅雅雯，2007）。

本研究取得原編譯者蔡佩珊教授同意，使用匹茲堡睡眠品質量表作為測量個案睡眠情形之工具，同意書請見附錄十一。

第五節　課程教案編擬及規畫

本研究設計適合癌症患者之瑜珈課程，提醒患者對自己的身體覺察能力，以呼吸與放鬆及瑜珈體位法為課程基本內容，針對肺癌個案的癌因性疲憊感、睡眠品質及強化免疫力設計課程。

本節課程教案編擬及規畫包括課程理念與目標、瑜珈課程設計與實質效益、瑜珈課程內容與效益之關聯及課程設計與單元目標分述如下。

一、課程理念與目標

（一）課程理念

瑜珈是一個身心合一的哲學；體位法是瑜珈最明顯的工具，能幫助真誠練習的學生在生理及靈性上的發展，瑜伽是一個整體的練習；而真心投入瑜珈練習的人，會成為環境與時間的主人；瑜珈可以使免疫細胞集中在受感染生病的部位，從而提昇免疫力（B.K.S. Iyengar, 2001）。本課程設計理念在於用瑜珈練習協助肺癌病人克服疾病的侵襲困擾，安定平靜因疾病引起混亂衝突的的思緒，由瑜珈的體位法與呼吸回復整體的健康。

課程編製上以肺癌個案需求進行體位法的練習，以協助個案加強肌耐力；並練習提升生命之氣的氣輪觀想法、可以充分休息並恢復體力的瑜伽休息術等（張蕙蘭、柏忠言，2007），期望可以修復生理機能及改善情緒；課程的效益上為介紹對瑜珈基本的認識，在心理方面，由體位法及呼吸了解身體放鬆方式，學習觀察當下自我及週圍的感覺，減輕壓力；在生理方面則由練習體位法中增加脊椎彈性、強化核心肌群、活化淋巴及加強免疫力、由呼吸增加血液循環，運送氧氣至各細胞、強化身體各部位肌肉力量等。

（二）課程目標

1.開發對身體的覺察能力。

2.尊重並重新面對身體的態度。

3.放鬆身心壓力，改善生活品質。

4.強化血液循環，增強免疫力。

二、瑜珈課程設計與實質效益

癌症病人因病情而影響生活，需舒解壓力、改善睡眠品質、對身體使用認知不足，需由身心教育對身體覺察、保持情緒穩定安詳、減少因腫瘤引起肌力流失、心肺適能不佳，癌症所引起的疲勞疼痛，並應強化免疫機制。本課程針對肺癌個案的癌因性疲憊感、睡眠品質不佳及情緒而設計，因而體位法中有改善身體及心理疲憊感的合蹠式（B.K.S. Iyengar, 2001）、改善失眠增加血液循環的橋式（B.K.S. Iyengar, 2001）及治療肺炎、胸膜炎及消除壓力與緊張的魚式（柏忠言、張蕙蘭，2007）等。而瑜伽休息術、超脫於心靈功及提升生命之氣脈輪觀想法，則為適合癌症病人的練習功法。

三、瑜珈課程內容與效益之關聯：如下圖

瑜珈課程內容瑜珈練習效益

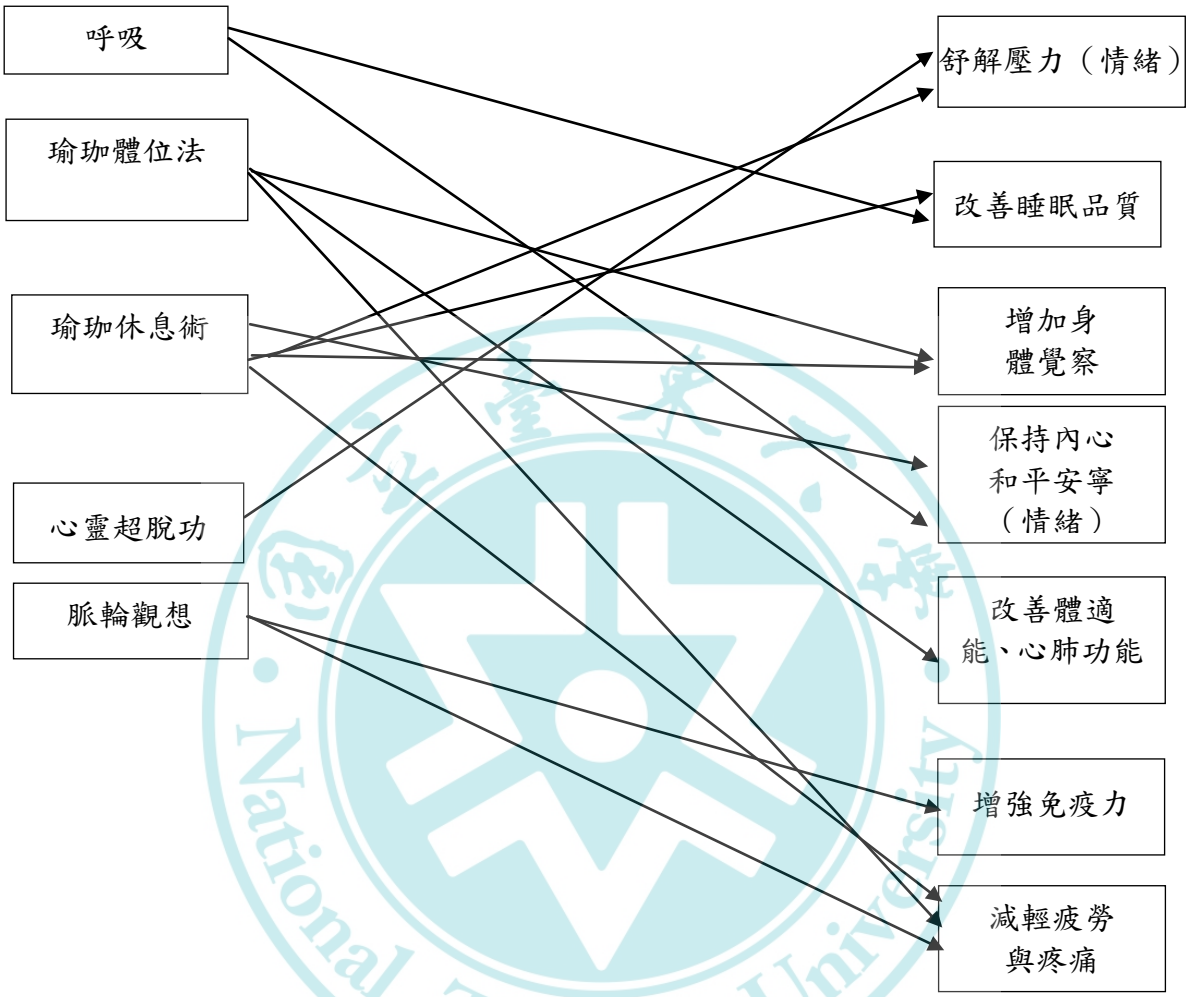


圖 3-3 瑜珈課程內容與效益關聯圖

四、課程設計與單元目標

本研究中課程設計，為提高個案心肺適能及肌力，設計了英雄式、腿旋轉式、上犬式及臥腳踏車式；為解除生理心理疲憊感，設計下犬式、金剛跪坐、眼鏡蛇式、倒湖式及躺式合蹠；對失眠有效益的叭喇狗式、瑜珈休息術、提升生命之氣及超脫於心靈功等；而橋滾動三式、魚式及增延脊柱伸展式則可以鎮靜腦部、減少緊張憂鬱、改善抑鬱沮喪或情緒激動等情緒問題。

原先設計有「雙腿背部伸展」以預防疲勞，因不適合有支氣管炎者練習，而刪除不使用；站立山式的變化中，雙手高舉十指交握，因不適合失眠者而刪除；駱駝式原

設計為肺部強壯功，但不適合有失眠傾向者也取消不練習（B.K.S. Iyengar, 2001）。

本單元設計依個案情形不斷設計與調整，最後所形成的課表如表 3-2；而實施內容各體位法及呼吸功法詳細動作分解及示範則整理成附錄 13。

第一次練習為填寫量表、預備與體驗學習，自 106 年 2 月 26 日開始；接續八次的瑜珈功法練習。

表 3-2 瑜珈練習主題及單元目標

週次/日期	瑜珈練習主題	單元目標	教學資源
預備課程/ 2/26	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、半蓮花膝轉動式 三、貓式 四、橋滾動 3 式 五、合蹠式 六、蝴蝶式 七、花枝（躺式合趾）	1.了解研究目的 2.對瑜珈基本的認識 3.體驗簡單體位法	手機 照相機 音樂 CD 瑜珈墊
1/ 3/5	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、半蓮花膝轉動式 三、貓式 四、橋滾動 3 式 五、金剛跪坐 七、合蹠式 八、蝴蝶式 九、叭喇狗式 十、腰軀轉動式 十一、心靈超脫功 十二、瑜伽休息術	1.增加脊椎彈性。 2.強化核心肌群。 3.學習放鬆技巧。 4.學習觀察當下自我及週圍的感覺，減輕壓力。 5.由體位法了解身體放鬆方式。 6.活化淋巴加強免疫力。	手機 照相機 音樂 CD 瑜珈墊 瑜珈磚
2/ 3/18	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、魚式 三、增延脊柱伸展式 四、站立山式（基本） 五、英雄 1 六、眼鏡蛇式	1.強化大腿肌力 2.增加血液循環。 3.學習呼吸法深層按摩內臟。	手機 照相機 音樂 CD 瑜珈墊 蠟燭 瑜珈磚

週次/日期	瑜珈練習主題	單元目標	教學資源
	七、橋滾動 3 式 八、花枝 九、倒湖式 十、完全呼吸 十一、提昇生命之氣 1（一點凝神法）		
3/ 3/25	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4、腳踝練習） 二、單腿旋轉 三、合蹠式 四、蝴蝶式 五、花枝(躺式合蹠式) 六、倒湖式 七、英雄 1 八、踩腳踏車 九、開腳式 十、完全呼吸 十一、提昇生命之氣（氣輪觀想 1）	1.增加淋巴液流動。 2.強化大腿肌力。 3.由呼吸學習放鬆。 4.放鬆腰背減緩腰酸背痛。	手機 照相機 音樂 CD 瑜珈墊 全身脈輪圖 瑜珈磚
4/ 3/29	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、單腿旋轉 三、倒湖式 四、魚式 五、增延脊柱伸展式 六、站立山式 七、幻椅式 八、完全呼吸 九、提昇生命之氣（氣輪觀想 2） 十、瑜伽休息術	1.由呼吸及體位法減少疼痛。 2.學習觀察當下自我及週圍的感覺，學習減輕壓力。 3.透過身體探索來瞭解身體結構，並正確使用。	手機 照相機 音樂 瑜珈墊 瑜珈磚
5/ 4/8	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、半蓮花膝旋轉式 三、駱駝式	1.強化四肢肌力。 2.活化淋巴加強免疫力。 3.學習放鬆方式減少壓力。	手機 照相機 音樂 瑜珈墊 瑜珈磚

週次/日期	瑜珈練習主題	單元目標	教學資源
	四、下犬式 五、上犬式 六、站立山式 七、叭喇狗式 八、腰軀轉動式 九、合蹠式 十、開腳式 十一、瑜伽休息術		
6/ 4/19	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、拜日式 三、增延脊柱伸展式 四、花枝（躺式合蹠） 五、開腳式 六、橋式滾動 七、站立山式（基本） 八、提昇生命之氣（氣輪觀想 3） 九、完全呼吸	1.透過呼吸覺察身體的改變。 2.透過動作姿勢，開發自我內在更豐富的身體經驗。	手機 照相機 音樂 CD 瑜珈墊 瑜珈磚
7/ 4/22	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、拜日式 三、橋式滾動 3 式 四、花枝 五、提昇生命之氣（氣輪觀想 4） 六、瑜伽休息術	1 學習放鬆方式減少憂鬱及壓力。 2.由氣輪觀想練習呼吸提昇生命之氣。	手機 照相機 音樂 CD 瑜珈墊 瑜珈磚
8/ 4/29	一、暖身（1.眼球運動 2.肘肩暖身 3.手臂伸展式 4.腳踝練習） 二、拜日式 三、幻椅式 四、一點凝視法 五、瑜珈休息術	1.強化肌力及心肺功能。 2.學習觀察當下自我及週圍的感覺，學習減輕壓力。	手機 照相機 音樂 CD 瑜珈墊 瑜珈磚

第六節　資料處理與分析

本節呈現生活品質量表、簡明疲憊量表、匹茲堡睡眠品質三種量表的資料處理方式，質性研究資料收集部份的教學省思日誌、錄影、瑜珈課後心情回饋單、課後練習及生活紀錄表的處理方式，及文件資料編碼方式。

一、量表及回饋表處理

（一）量表部份：用以檢測肺癌個案的生活品質、癌因性疲憊感及睡眠品質的簡明臺灣生活品質量表、簡明疲憊量表及匹茲堡睡眠品質量表、三樣量表皆在第一次上課前作前測，最後一次上課完作後測，了解八週課程後生活品質、癌因性疲憊感及睡眠品質改變的情況。

（二）質性資料部份：

1.教學省思日誌：研究者每次上完課立即寫下當日實施過程，並做自我反思；八週上完課後，進行日誌的整理與分析。

2.全程錄影：將每次上課的情形錄影下來作為紀錄，也成為教學改進的依據，觀察研究者的引導、聲音、動作是否有不妥之處，也觀察個案的表情、動作與在學習上的困難。

3.瑜伽課後心情回饋單：每次上完課，請個案填寫心情回饋單，一系列課程結束後，整理八次課程個案的回饋單；將暖身動作部分的感覺、體位法的過程、瑜珈休息術的過程、超脫心靈功的過程、提昇生命之氣的過程等，對整節瑜珈課程中印象深刻的部份、收獲最多部份及可以再增加什麼更好等，相同的問題依不同週次集中呈現，分析每次上課後的改變情形；情緒的部份呈現在第四章第四節身心狀況中。

4.課後練習及生活紀錄表：請個案每週至少找一天做自我練習，以增加強化肌力與呼吸的機會，並紀錄練習的體位法名稱；資料處理將統計八週中練習不同體位法的總次數、呈現每週感到舒服與困難的動作，以協助個案解決練習時問題；並在第四章第四節中依週次集中呈現八週的疲憊及睡眠狀況，以檢視及討論瑜珈練習對疲憊感及睡眠品質的效用。

二、文件資料處理

為使資料系統化，文件資料部份將予以編碼、轉譯後，分類整理成文字稿。

表 3-3 文字資料處理編碼分類表

資料名稱	編碼	編碼方式說明
教學省思日誌	T	T-1060318 進行課程後研究者對教學省思日誌之整理
瑜伽課後心情回饋單	M	M-1060318 進行課程後個案心情回饋單之整理
課後練習及生活紀錄表	P	P-1060320 當日個案自我練習紀錄表之整理
深度訪談錄音紀錄	I	I-1060226 當日訪談錄音逐字稿

國立臺東大學
National Taitung University

第四章　研究結果與討論

本研究的目的是帶領肺癌第三期的個案進行瑜珈練習，設計八週瑜珈課程，每次二個小時，透過瑜伽體位法、提昇生命之氣的脈輪觀想、超脫於心靈功及瑜伽休息術的練習，企圖提高肺癌個案的生活品質、改善睡眠品質與情緒，並降低癌因性疲憊感。也希望個案可以開發自我覺察、強化免疫系統及增進體力。

本章為 106 年 2 月 26 日至 4 月 29 日中，瑜珈課程實施對肺癌個案身心影響之結果與討論，資料的收集為研究者的紀錄及省思、個案對課程的回饋、個案自我練習 紀錄、課程前後訪談逐字稿、生活品質量表前後測結果、疲憊量表前後測結果及睡眠品質量表前後測結果，內容為：

第一節：教學實施過程與修正

第二節：個案對瑜珈課程的想法與紀錄

第三節：瑜珈課程對肺癌個案生活品質之影響

第四節：瑜珈課程對肺癌個案身心狀況之影響

第五節：研究者的自我成長

第一節　教學實施過程與修正

本節首先依課程階段與週次，呈現簡要課程歷程、瑜珈課程練習過程中依個案需求進行動作及課程之修正及教具、輔具的使用。

一、課程歷程：

本系列課程分為三階段，預備週、第一次及第二次課程為放鬆及身體覺察期；第三次、第四次及第五次為舒緩及深度練習期；第六次、第七次及第八次為體能與肌力強化期，課程歷程如下：

（一）第一階段：放鬆及身體覺察期

1.預備課程

（1）實施日期：2017 年 2 月 26 日

（2）教學紀錄

本次上課為預備課程，瑜珈練習內容包括暖身、半蓮花膝轉動、貓（圖4-1）、橋滾動三式、合蹠式、蝴蝶式、躺式合蹠、大休息（圖 4-2）。個案到研究者家中填寫生活品質量表、疲憊量表及睡眠品質量表做為前測，並在研究者家中木地板上做簡短瑜珈體驗練習；研究者也在練習時觀察個案的身體及動作。

圖 4-1 貓式

圖 4-2 大休息

「個案很認真地配合做動作， 很有意願改善僵硬的身體，但不知如何放鬆，不知如何動到身體每個部位」（T1060626）

這一次的課程中，先看到個案身體是僵硬缺乏彈性的，增加柔軟度成為未來練習時要改變的目標。

練習貓式時，個案嘗試著放鬆腰背部，但是可以看到從上背到下背都是連成一大塊，移動時顯得笨拙。

練習橋滾動三式時，研究者先示範，個案接著做練習，但是不知怎麼　捲動尾骨，從下背部到尾椎骨像一塊板子貼合在一起，只會上下動；於是研究者詳盡解說，練習了幾次後，個案捲動尾骨的狀況漸漸有所改善。

練習合蹠式、蝴蝶式及躺式合蹠時，研究者也解說這些動作活動到鼠蹊部的淋巴，可以強化免疫系統，個案很專注聆聽。

在練習過程中發現研究者家中場地問題，因寵物干擾練習，練習的地方很髒，決定更換場地，商借中華民國瑜珈協會的教室做為下次瑜珈課程的場地。

2.第一次課程

（1）實施日期：2017 年 3 月 04 日

（2）教學紀錄

本次練習商借中華民國瑜珈協會臺東教練場的瑜珈教室練習，因瑜珈教室相當寬闊，一人課程太孤單，這一次課程開始，個案的妹妹陪同練習瑜珈（圖 4-3），而增加了練習中互動的人數，且比較有趣。

這一回的瑜珈練習包括暖身、半蓮花膝轉動式、貓式、橋滾動 3 式、合蹠式、蝴蝶式、叭喇狗式、腰軀轉動式 、心靈超脫功 、瑜伽休息術。

圖 4-3 姐妹一起練習瑜珈

在課程中研究者協助個案做出正確的動作，除了在前方帶領動作外，也走向練習者站在其身邊，用手按住肩膀，轉動個案的腰，協助動作進行。

「研究者調整個案動作姿勢，並詢問是否在做動作時有不舒服之處」（T1060304）

研究者在練習時增加與個案互動的機會，由口頭詢問中了解個案的感覺與需求。

特別的狀況是瑜珈休息術中，個案並不聽指令動動手指或轉動頸部，原來個案睡著了，開始放鬆才會睡著（圖 4-4）。

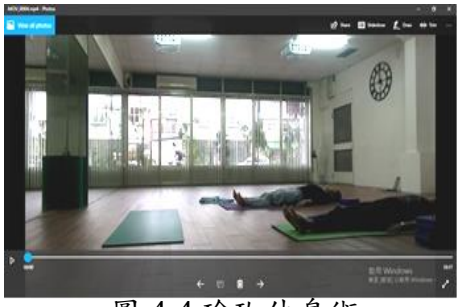


圖 4-4 瑜珈休息術

「個案以前拼命工作，連練習瑜珈都想努力做到，但真正該學習的是身心靈的放鬆；這一次慢慢學到了」（T1060304）

上一次的課程中個案身體僵硬，而這一次觀察到個案放鬆的狀況；個案開始會放鬆，是個好的開始。

3.第二次課程

（1）實施日期：2017 年 3 月 18 日

（2）教學紀錄

本次瑜珈練習內容包括暖身、魚式、橋滾動三式、合蹠、蝴蝶、站立山式、增延脊柱伸展式、英雄一、倒湖式、躺式合蹠、完全呼吸、一點凝神法。課程中做完暖身後，加做半蓮花膝轉動式及強化腳部的膝蓋、腳踝、髖關節彈性的的動作；把右腳腳踝放在左大腿上，轉動腳踝六圈，相反方向再轉六圈，做完換邊；接著保持腳踝在大腿上，再轉動膝蓋，同時帶動髖關節的活動，同樣轉動六圈，左右各一回合；接著把雙手抱住右膝蓋，腳尖朝向前方，膝蓋畫圓，順時針逆時針各轉六圈，左右腳各一回合。

做魚式時，研究者先示範動作，接著解釋這個動作可以讓血液流向頭部，強化記憶力，減輕壓力，再讓個案及妹妹練習；這是他們第一次練習，動作略顯僵硬，胸口挺起的幅度不大，於是研究者將瑜伽磚放在個案的胸椎下方，支撐練習者胸口挺高，研究者並詢問他們使用瑜珈磚是否有不舒服之處，他們的回答是沒有。

本次上課使用輔助用具（瑜珈磚及長方形蒲團），舒服練習瑜珈體位法，個案對減輕壓力的動作及呼吸法感到受用。

「研究者仔細解釋身體部位，調整練習者身體的線條」（T1060318）

「使用輔具瑜珈磚及長方形蒲團作為輔助用具」（T1060318）

課程中個案練習英雄一（圖 4-5），但腰部與胸口未轉向正前方，因此研究者輕握手臂並按住背協助調整轉正（圖 4-6）。

圖 4-5 練習英雄一

圖 4-6 研究者調整練習者姿勢

練習橋滾動三式時，研究者先示範解說第一式捲尾骨的方式，但是個案的妹妹不懂要領，馬上把腰提高，而不會捲動，練習了幾次還是僵硬，於是研究者站起來，將身體靠在鏡子上，示範捲動尾骨的方式，他們看著看著，再次練習時還是不懂，研究者只好放棄，繼續做橋二及橋三的動作。

（二）第二階段：舒緩及深度練習期

1.第三次課程：

（1）實施日期：2017 年 3 月 25 日

（2）教學紀錄

本次的瑜珈練習姿勢包括:暖身、腿旋轉、合蹠式、蝴蝶式、倒湖式、開腳式、英雄一、踩腳踏車、完全呼吸、氣輪觀想一。在練習過程中個案發現腿旋轉式與踩腳踏車式相當費力，而倒湖式（Inverted Lake Pose）靠牆（圖 4-7）的姿勢輕鬆又有支撐，我們也認識脈輪在身體各部位的位置，並練習氣輪觀想一（圖 4-8）。

圖 4-7 倒湖式

圖 4-8 氣輪觀想一

今天的靠牆動作包括合蹠式、蝴蝶式、倒湖式及開腳式，為了避免移來移去，調整原先安排的體位法順序，讓動作可以順暢進行。靠著牆做，個案臉上帶著平靜的表情，做合蹠式時，安定地做深長久遠的呼吸；做蝴蝶式時身體稍微離開鏡牆，以方便做大腿上下移動拍打的動作；做倒湖式時，身體躺下而腳打直放在鏡牆上，個案做這個動作很輕鬆很舒適，研究者也解釋腳的血液回流到身上，細胞獲得氧氣，可以提昇免疫力，個案帶著微笑閉眼把腳掛在鏡牆上；最後做開腳式，腳沒有打得非常開，但個案及妹妹的背打直靠在牆上，臀部坐著瑜珈磚，雖是一個較難的動作，因為輔具的支撐，對他們而言並不會太吃力。

2.第四次課程：

（1）實施日期：2017 年 3 月 29 日

（2）教學紀錄

本次瑜珈姿勢包括暖身、倒湖式、魚式（圖 4-9）、腿旋轉（圖 4-10）、躺式合蹠、增延脊柱伸展式、站立山式、幻椅式、完全呼吸、氣輪觀想二、瑜伽休息術。

圖 4-9 魚式

圖 4-10 腿旋轉式

因個案於春假（四月一日至四月四日）中有事不能練習，提早於三月二十九日進行課程；且瑜珈教室週間時間表已排滿，只能回到研究者家中練

習。本次的練習中使用身邊隨手可得的物品作為輔具，練習腿旋轉時用長披巾當輔具，讓個案的腳輕易地拉直。

在瑜珈休息術時，研究者發現播放錄音檔聲音太小的問題。

「進行瑜珈休息術時播放錄音檔，但個案反應聲音太小有時會聽不清楚」（T1060329）

「下次練習時應由研究者口述，才會清楚些」（T1060329）

研究者檢討：錄音的品質影響教學，若要播放聲音檔，應事先進行測試，讓練習者能聽到清楚的指令，聲音不該模糊不明。

3.第五次課程:

（1）實施日期：2017 年 4 月 8 日

（2）教學紀錄

本次練習內容包括暖身、金剛跪姿 、下犬式、眼鏡蛇、上犬式 、站立山式、叭喇狗式、腰軀轉動式、開腳式、瑜伽休息術。

本次課程中，採用彼拉提斯的練習方式，先提胸，延伸頭、頸、脊椎，做為眼鏡蛇式的預備式，讓練習者習慣胸腹部肌肉提起的動作，但不需維持很久的時間，導致肌肉酸麻或抽筋，注重核心肌肉群的穩定，而眼鏡蛇是上犬式的預備式，練完眼鏡蛇最終練習上犬式（圖 4-11）。

圖 4-11 上犬式

這次練習中的腰軀轉動式（圖 4-12），可讓練習者放鬆脊柱和背部肌群（張蕙蘭、柏忠言，2007），是初學者良好的練習姿勢。

圖 4-12 腰軀轉動式

教學者與個案的互動使練習更加有效，教學者應時時關注個案的練習狀況。

「師生互動良好， 教學者走到個案旁邊，調整其姿態，做叭喇狗式時， 研究者扶住個案大腿兩側，告知臀部再往上提，個案即再吐氣加深動作，研究者沿著背部脊椎由腰椎依次按著頸椎第五節，個案即沿長脊椎，頭能再靠近地板」（T1060408）

對身體部位的覺察可以由研究者與個案間的互動開始，提醒練習者呼吸並延伸每個關節肌肉，加深動作，更深刻地覺察身體。

（三）第三階段：體能與肌力強化期

1.第六次課程：

（1）實施日期：2017 年 4 月 19 日

（2）教學紀錄

這一次課程因研究者有事無法在週末上課，而更改時間及地點，週間瑜珈教室課程已滿，於是回到研究者家中練習。瑜加練習姿勢包括暖身、拜日式、增延脊柱伸展式、躺式合蹠、開腳式、橋式滾動 、站立山式、氣輪觀想三、完全呼吸。上了六次課，開始進入困難且花費時間相當久的拜日式，個案覺得拜日式做得很累，且氣喘吁吁，但也是對她自己體力的一種挑戰。

本次課程中使用棉被做輔具，用捲起的棉被放在脊椎下練習躺式合蹠（圖 4-13），個案覺得舒服。利用家中隨手可得的用品做為瑜珈練習的輔具；而研究者剛好家中有一些肌膜球，就在本次的練習中，肌膜球的運用是一個發現，練習者在做橋滾動三式。使用肌膜球彈動，很輕鬆地改善僵硬的尾椎

骨及下背部，增加下背部彈性。

圖 4-13 躺式合蹠練習

脈輪觀想三練習前，研究者先解說喉呼吸的練習方式，帶領個案做完喉呼吸，再全部練習脈輪觀想三。

「脈輪觀想時因需用舌抵後顎契合法及喉呼吸，所以先介紹喉呼吸的方式」（T1060419）

「瑜珈練習前因忙於家事，擔心自己忘了誘導詞，就用播放音檔的方式，再由研究者口述幾次，讓他們重覆練習」（T1060419）

「但如此顯示研究者對誘導詞熟悉度不足，才會擔心忘記，需再加強」（T1060419）

脈輪觀想適合癌症病人的練習，但研究者需再要求自己熟悉誘導詞，事先反覆練習，才不會讓教學品質低落。

2.第七次課程：

（1）實施日期：2017 年 4 月 22 日

（2）教學紀錄

本次瑜珈練習姿勢包括暖身、橋滾動三式、花枝、拜日式、氣輪觀想四及瑜伽休息術。

上次使用肌膜球效果良好，今天的練習就花多一些時間使用肌膜球，運用球來做肩背部的按摩（圖 4-14），放鬆背部及肩頸的肌肉；因為個案的外甥也來了，小孩看到球就亂玩，用瑜珈磚與球組合，自己創造動作，玩得很

高興。從個案的面部表情也看出，因有小孩一起玩，個案心情變得很好，快樂的氛圍表現在每個人臉上。

圖 4-14 肌膜球靠牆做背部按摩

研究者在學校工作，前一天交待學生寫作業，但學生未寫，研究者大發雷霆，生氣之後想利用瑜珈休息術自我修煉，所以用擴音器播放錄音檔，研究者與個案一起聆聽練習。

「前一天研究者生氣，身心俱疲，覺得也需用瑜伽休息術，於是播放錄音檔並使用擴音器，自我休息覺得身心修復許多」（T1060422）

「個案反應聲音還是有些模糊，不易辨識，應以研究者當場念誦為佳」（T1060422）

研究者自己在工作職場上受到挫折，在與個案練習時趁機休息修復自己，但是教學時設備應事前測試完善，才不會降低教學品質。

3.第八次課程：

（1）實施日期：2017 年 4 月 29 日

（2）教學紀錄

本週為最後一次上課，練習完後要做各項量表後測及訪談。研究者讓個案選擇自己想要練習的動作，個案選了最困難的拜日式（如圖 4-15、圖 4-16、圖 4-17）。

本次瑜珈練習姿勢包括：暖身、拜日式 、幻椅式、肌膜球即興動作、一點凝視法 、瑜伽休息術。

圖 4-15 拜日式（祈禱式）

圖 4-16 拜日式（前彎）

圖 4-17 拜日式（撐地式）

「由個案的身體需求而言，應安排更多強化肌力與心肺功能力動作，同時做完就短暫休息，以維持個案的身體機能」（T1060429）

做了費體力的拜日式，研究者也決定讓個案有更多舒緩及放鬆，而再做「一點凝視法」及瑜珈休息術，同時我們也邊練邊玩，所以做出即興動作--用腳頂肌膜球（圖 4-18）。

圖 4-18 肌膜球即興動作

「一點凝視法的練習中，研究者與個案努力看著燭光，但並未流下眼淚，只有個案的妹妹流淚，所以效果不一定適用於每個人，再多做幾次也許有效」（T1060429）

一點凝視法算是在本研究案中一項實驗，但似乎不是非常有效，幫助個案的效果不大。

二、動作及課程之修正與教具輔具之使用

本部分列出瑜珈課程練習中，因個案病狀而修改課程，因應個案體能需求簡化動作，採用不同身體教育方式融入瑜珈教學中，如彼位提斯，及因應生活壓力及突發狀況而改變練習方式等；另列出教具與輔具之使用經驗。

（一）動作及課程之修正：

1.取消駱駝式練習與補做金剛跪坐：

（1）駱駝式：有高、低血壓、壓力型頭痛、酒精濫用及失眠傾向的人應避免練習此動作（B.K.S. Iyengar, 2001），第五週的課程中原安排有駱駝式的練習，研究者在備課的過程中在書上發現此警語，而取消此動作。修正後之課程表詳見表 4-1。

（2）金剛跪坐：頭痛腹瀉不宜（B.K.S. Iyengar, 2001）；第二次練習時因不確知個案是否有腹瀉問題，所以未練習，而在第六週補做。

表 4-1 第五週練習修訂前後之課程表

原訂課程	修訂後實施課程
1.暖身((1)眼球運動 (2)肘肩暖身 (3)手臂伸展式 (4) 腳踝練習) 2.半蓮花膝旋轉式 3.駱駝式 4.下犬式 5.上犬式 6.站立山式 7.叭喇狗式 8.腰軀轉動式 9.合蹠式 10.開腳式 11.瑜伽休息術	1.暖身((1)眼球運動 (2)肘肩暖身 (3)手臂伸展式 (4) 腳踝練習) 2.金剛跪姿、 3.下犬式、 4.眼鏡蛇、 5.上犬式、 6.站立山式、 7.叭喇狗式、 8.腰軀轉動式、 9.開腳式、 10.瑜伽休息術。

2.配合個案體力而將動作簡化，使用替代動作

（1）幻椅式替代動作：

開刀接受標靶治療的癌症患者，體力與健康的人相差甚 大，個案練習幻椅式很喘，於是用替代方式--雙手合掌胸口。

為了讓個案持續練習以維持肌力及心肺功能等，對個案而言困難的動作用替代動作來做，第一次練習幻椅式是在三月二十九日，研究者看到個案把手放在耳朵兩側，手臂打直，但是做了不到幾秒，就表現出很喘的樣子，研究者擔心做標準幻椅式消耗太多體力，會讓個案心生畏懼，改做雙手合掌的動作（如圖 4-19），配合個案體能，個案果真比較輕鬆地完成；於是在四月二十九日的課程中，就先做替代的合掌幻椅式，兩回合後，才做一般幻椅式（如圖 4-20），第三回合練習把手在耳側打直。如此一來循序漸進，減少個案的練習時的體力負荷，避免個案在練習瑜珈時的抗拒，也達到強化體力肌力的目標。

圖 4-19 修正後幻椅式：合掌胸口

圖 4-20 一般幻椅式

（2）腿旋轉式與臥式腳踏車：

須花很多體力的動作應減少練習回數，增加休息次數，避免太費力而讓個案放棄練習。

「臥式踩腳踏車及腿旋轉需用腹部及大腿肌力，個案較少用這二部位的力量，因而很快覺得勞累，於是臥式腳踏車踩二三圈就先休息；休息完再繼續踩二三圈，反覆幾回，達到訓練腹部的效果，也避免過度要求讓個案心生害怕而放棄練習」（T1060325）

（3）金剛跪姿：手放在膝蓋上即可，別要求太多，以免成反效果。

「金剛跪姿時，讓個案坐在瑜珈磚上，腳下放長方蒲團，個案覺得舒服，但後來個案及妹妹都把輔助用品拿起來，原因是研究者要求手放在膝前，手臂打直，指尖碰地，但個案碰不到地，覺得手短，就把背縮起來，整個動作變調，手仍碰不到地，所以他們自行拿開輔助用品。研究者明白以後不可因要求太多而減少練習效果，手放在膝蓋上就好了」（T10604008）

3.運用彼拉提斯方式：習慣使用身體部位，強化核心肌群，訓練穩定，避免因練習瑜珈受傷。

「做上犬式時，先做眼鏡蛇式為上犬式的預備式，而做眼鏡蛇式前，先做彼拉提斯的提胸與頭，做為適應及暖身；動作是雙手十指交疊, 放在額頭下，腰以上至頭直斜線提高，但是在空中不做停留，直接下來， 進行三回後，再做傳統瑜珈眼鏡蛇式。眼鏡蛇式:以手掌撐地，胸腰頭提高，再把膝蓋離地，做上犬式。」（T1060408）

4.依個案需求進行練習：因應壓力及突發事件。

「由個案的心情回饋表中顯示個案的壓力相當大，瑜珈練習以個案的需要為主，因而決定下回練習時加強減輕壓力的動作如魚式」（T1060304）

「個案因掃墓塞車而晚到，看起來匆忙慌張。有別於以往的上課方式，先讓個案靜坐 5 分鐘，安定身心之後，再進行暖身及其他體位法」（T1060325）

課程的進行中視個案生活狀況進行課程的修正，以瑜珈的靜坐方式先解決在生活中發生的緊急問題，安定身心之後，再做瑜珈的練習，才會收到效果。

（二）教具輔具（props）的使用：

Prop 是支撐後盾的意思，使用這些輔具支撐，體位法的練習變得更容易，比較不累、更快樂，讓每個瑜珈學生都可以練到每個體位法，不管他們強或弱、年輕或老、初學者或進階練習者，或是因疲憊感及受傷而想節省體力者（B.K.S. Iyengar, 2001）。瑜珈課程過程中也見證輔具的實用性，對個案在練習時的幫助是容易做到延伸、有支撐及協助矯正姿勢；本研究中所用到的教具輔具包括蠟燭、脈輪位置圖、瑜珈磚、長方蒲團、20 公分直徑肌膜球、薄棉被、長披巾及牆面、鏡面等。

1.蠟燭：在一點凝視法中使用蠟燭，準備的蠟燭教具如圖 4-21。

「一點凝視法是個案很有興趣的功法，研究者帶了蠟燭在教室中點燃，請個案注視燭光，再閉上眼睛，每一次加長時間，但凝視時時間不夠長，只有個案的妹妹流下眼淚」（T1060318）

「往後需再加長凝視燭光的時間」（T1060318）

圖 4-21 一點凝視法的蠟燭

2.脈輪位置圖（圖 4-22）：

瑜珈科學認為靈性建康是被一系統的脈輪或神經中心活化，位置在脊柱。宇宙能量就在捲繞在脈輪中，必須由自我實現被喚起（B.K.S. Iyengar, 2001）。

「研究者解釋身體各部位及脈輪位置與掌管功效:以圖片及研究者自身身體講解脊根氣輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪、太陰輪及頂輪等位置，並解釋如臍輪為健康元氣中心，心輪掌管感情，眉心輪掌智慧與直覺，而太陰輪為性能量的中心」（T1060325）

圖 4-22 以圖片解釋各脈輪在身上的位置。

圖片來源：（http://www.peacefulharmony.co.uk/reiki/what-are-chakras-and-how-can-they-benefit-you/）

本研究共練習四次的脈輪觀想，因此先由圖片認識脈輪位置及脈輪掌管功效。在介紹脈輪時，B.K.S. Iyeangar 說到為了達成自我實現，瑜珈學生須堅持地練習，克服六個困難—慾望、憤怒、貪婪、痴迷、驕傲、嫉妒，達到快樂的目的；而研究者也觀察到練習氣輪觀想時，讓個案對瑜珈知識有基本的認識，了解瑜珈哲學中的身體組成，且有興趣練習瑜珈。

3.瑜珈磚及長方蒲團：

瑜珈磚（圖 4-23）可以用在所有的體位法作為支撐（B.K.S. Iyengar, 2001），長方蒲團（圖 4-24）則在靜坐時用，亦可疊起幾個支撐背部。

圖 4-23 瑜珈磚作為輔具

圖 4-24 長方型蒲團作為輔具

「使用瑜珈磚及長方形蒲團作為輔助用具，讓個案覺得有支撐的情形下，舒服練習瑜珈體位法」（T1060318）

瑜珈磚與長方型蒲團在本研究課程中被大量使用，練習叭喇狗式中，個案頭無法碰地時，頭去頂瑜珈磚，達到延長脊椎的目的；前彎時手無法摸到地，也使用瑜珈磚。

練習躺式合蹠時，把二個長方型蒲團放在背後，然後躺下，個案就很舒服地享受瑜伽。倒湖式時則把長方型蒲團放在臀部下，腳延伸到牆上，又是一個令人喜歡的動作。

4.肌膜球（圖 4-25）：

本研究使用 20 公分直徑的肌膜球，解決尾椎骨僵硬問題，用球按摩背部，玩球時增加快樂的氣氛，還可做出創造性動作。

不同於常見的大型瑜伽球，本研究的球是大約 20 公分直徑肌膜球，一開始使用是察覺個案及妹妹在橋滾動三式時，尾椎僵硬問題，無論研究者再怎麼努力解說示範都無效。

圖 4-25 輔具使用 1--肌膜球

「做橋滾動三式時，個案不知如何捲動尾骨，下背部顯得沒有彈性，需要更多解說、示範與練習」（T1060226）

「在第 2 次及第 3 次的練習中，個案及妹妹都不知如何做『 橋滾動三式』的捲尾骨，研究者以站立示範的方式、讓練習者感覺觸摸研究者尾骨的方式，皆得不到良好的效果」（T1060419）

後來研究者與教授及同學討論，在瑜珈課中運用身心教育技法常用的肌膜球，練習橋式之前先用肌膜橋在下背部彈動，不但讓個案及家人輕鬆了解如何使脊椎有彈性，更因玩球讓課程增加趣味及創意。

「研究者在一次與指導教授及同學的 meeting 中，四、五位同學使用身心動作進行論文撰寫，其中有同學使用直徑約 20 公分的肌膜球，指導教授坐在椅子上，把球放在薦椎及尾椎的後方彈動，於是研究者想到除了大型的瑜伽球，也可以把肌膜球用在瑜珈練習上，放鬆僵硬的尾椎骨；今天練習的「橋滾動三式」，就讓個案躺下，把球放在薦椎及尾椎之下，先讓他們上下彈動，再讓臀部左右擺動，讓他們在球上練習捲尾骨縮小腹，個案覺得很舒服，享受球在下背部按摩的感覺，捲尾骨變得容易許多」（T1060419）

「可以將肌膜球的概念多加運用在各種方式上」（T1060419）

肌膜球的使用讓練習者不再尾椎及下背部僵硬，在練習中，肌膜球可以讓練習者做背部的伸展，練習者只要躺著，把球放在胸椎下即可；肌膜球、瑜珈磚與長方型蒲團亦可組合運用，做躺式合蹠，小孩也玩玩看，把球放在臀部下，瑜珈磚放在大腿下，躺式合趾就很輕鬆地做到，大人小孩都覺得有趣。

研究者讓個案在瑜珈練習中使用肌膜球做背部按摩，大人小孩都玩得很高興，也讓他們自由發揮，個案就把球放在膝蓋下彈動，玩球時臉上帶著笑容（圖 4-26）。

圖 4-26 輔具使用 2

「個案的妹妹及兒子一起來上瑜伽課，前一次上課使用肌膜球的效果良好，今天課程中就再使用肌膜球，先讓練習者躺著放在身後任意彈動，放在胸椎下方部位彈動，再採坐姿靠牆，把球放在身體與牆之間，在胸椎、腰椎部位彈動，也在尾椎及薦椎中彈動，達到按摩的效果。再放在肩胛骨部位夾動，練習者非常享受用球按摩的感覺，可以看到也們拿著球隨意玩時的笑意」（T1060422）

「而孩子拿著球玩來玩去，達到創造性動作的目的，研究者與孩子互動，帶領小朋友做一、二個動作，他即可運用身邊的物品來創作許多不同的動作」（T1060422）

肌膜球的使用，讓瑜珈課充滿快樂的氣氛，原先只是想改善僵硬的尾椎，卻發現玩球可以激盪出不同玩樂方式，大家輕鬆自在的練習，瑜伽教室中歡樂又有趣。

5.薄棉被：

薄棉被是隨手可得的家用物品，可以做為瑜珈練習的輔助用品，練習過程中個案覺得舒服放鬆，減輕臀部尾椎負擔（如圖 4-27）。國外的練習者常用毛毯。

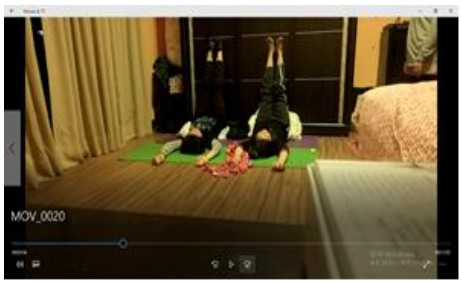


圖 4-27 輔具使用 3--棉被放臀部

「做躺式合蹠時把薄棉被捲起放在背後，再讓個案躺下做體位法，個案覺得舒服放鬆」（T1060329）

「倒湖式腳靠牆，棉被折疊放在臀部下，再把腳掛到牆上減輕僵硬尾椎的負擔」（T1060329）

6.長披巾：

長披巾也是平常在使用的衣物，靜坐時可以披在肩上防著涼，沒有專業瑜珈長帶時可以替代使用，幫助練習者把腳打直，如圖 4-28。

圖 4-28 輔具使用 4--用長披巾

「單腳旋轉時因腳伸不直，老師用布當輔具拉腳，較能讓腳位拉直，對於腳較能伸直」（M1060325）

「腿部旋轉時以長披巾繞在腳上，幫助個案易於把腳打直」（T1060329）

7.牆面：

牆的支持幫助維持平衡與順位的意識，特別是站姿及倒反的姿勢（B.K.S. Iyengar, 2001）。本研究中使用牆為輔助的姿勢包括站立山式（圖 4-29）、倒湖式、下犬式及開腳式（圖 4-30）；由於瑜珈教室中為大片鏡，於是我們靠著鏡子做，但需確認不會打破鏡子；沒有牆面時則靠著櫃子做。

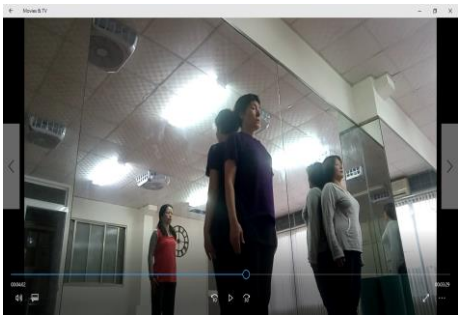


圖 4-29 輔具使用 5-站立山式靠牆

圖 4-30 輔具使用 6-開腳式靠牆

「靠牆的動作如倒湖式及開腳式，讓個案覺得很輕鬆舒服，血液回流可以加強免疫力及腦力」（T1060325）

「下犬式、開腳式及站立山式皆靠牆，個案覺得有依靠很安心練習，也幫助練習者做姿勢時抬頭挺胸，所以牆壁是良好的輔助工具」（T1060408）

但是在課程進行中發現課程安排問題，應把使用牆為輔具的姿勢，排在一起做，才不會讓練習者疲於在牆與中間地板中來回移動。此外，有些瑜珈課程開設「牆瑜珈」，整節課都靠著牆做動作，需設計適合的體位法課程。

「預定靠牆練習的姿勢如站立山式、倒湖式、下犬式及開腳式應連續排在一起，才不需要一下在中間地板，一下在牆邊移來移去，影響動作的練習」（T1060408）

站立山式靠牆做，讓練習者不用擔心暈眩，更可以協助抬頭挺胸，達到矯正姿勢的效果。個案自己告訴研究者平時都彎腰屈背做事，瑜珈要求注重姿勢正確，練了瑜珈後在日常生活時就會注意。而開腳式靠牆，則可以支撐腰背。

第二節　個案對瑜珈課程的想法與紀錄

本節內容為八週瑜珈課程前後，對瑜珈課程經驗的深度訪談紀錄，瑜珈課後個案心情回饋，及週間自我練習的紀錄，由資料可以看到個案對瑜珈課程的滿意程度，瑜珈對自身生活影響的前後變化。

一、八週瑜珈課程前後對瑜珈經驗的深度訪談：

瑜珈練習也是一個教育的過程，身體活動與認知的改變，使個案減少了對病情的擔心。比較八週練習前後訪談內容，個案在身體覺察部分多了對姿態與呼吸的注意，心理層次上從「心靈超脫功」學到樂觀與活在當下，瑜珈休息術的作用放鬆與精神回復，而日常生活中也用瑜珈姿勢讓自己伸展。

（一）瑜珈課程的經驗深度訪談

1.瑜珈課程前深度訪談：

個案在本研究開始時前進行訪談，訪談時間為 106 年 2 月 26 日，內容是關於瑜珈及養生法的經驗，她談到有參加過瑜珈，原來練習主要是以動作為主，老師做什麼就跟著做；以及 105 年 12 月開始做的返老還童氣功的情形，詳細記錄如表 4-2。

表 4-2 瑜珈課程前的經驗訪談（I1060226）

問　題	個案訪談
1.您以前曾參加過瑜珈課程嗎？	有，曾經參加過。
2.您希望在瑜珈課程中學到什麼？	主要是希望讓自己的身體經絡及筋能多伸展，有些動作可以學好，讓自己身體可以更好。
3.您以前曾參加過身體覺察工作坊或身心放鬆課程嗎？	沒有參加過身體覺察工作坊，但有參加過瑜珈課，課程內容主要是跟著老師以運動為主，老師做什麼我們就跟著做，像是貓式及英雄式，老師什麼姿態我們就跟著做，主要是動作為主。比較沒有冥想及呼吸法，放鬆的部份比較少，有時中間帶一下，練習時每個動作中間躺著休息一下。 現在每天早上練習的是返老還童氣功，前面階段是動氣功，讓身體先動起來，暖起來，然後接著練氣，是靜氣功。最後是一小段打坐，就結束了，大概是一個半小時。 動氣功的動作是吸氣呼氣，配合頭部扭轉，上下手部的伸展，接下來是有一段小跑步，在跑步之前的熱身，讓腳熱起來，然後再跑步。最後是獅子吼，練丹田，練丹田的力量，最後一個是音波共鳴，也是練丹田。這是要發出聲音的，我才學一小段時間，所以還沒練好。 目前練氣功練了快三個月，去年的 12 月初開始的，基本上練習的是動氣功與靜氣功，但我需趕著去上班，所以大部分只做了動氣功，靜氣功沒辦法做，只有在週六及週日才能做完全部。

2.八週瑜珈課程後深度訪談紀錄:

本次訪談是做完一系列八週瑜珈練習後所進行的，訪談時間為 106 年 4 月 29 日，內容包括整體感覺、身體覺察及日常生活的變化（I1060429）。個案在練習瑜珈之後精神、專注力改善，比較不疲憊；身體覺察部份會注意呼吸，在生活中會特別注意自己的姿勢，例如要抬頭挺胸；瑜珈的練習中提醒個案正念與

活在當下，而瑜珈休息術則讓個案學到放鬆，用休息修復細胞；且學習把瑜珈放在日常生活中，訪談內容詳見表 4-3。

表 4-3 瑜珈課程後深度訪談紀錄（I1060429）

問題	個案回答
1.參加完瑜珈課程，您整體的感覺如何？	我是覺得每個星期這樣練下來，身體有伸展開來，精神與身體都有變好，都蠻不錯的。
2.參加完瑜珈課程前、後比較，在身體覺察方面：您是否覺得身體部位的改變，您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子	自己的改變，我覺得精神是最主要的，還有專注力，比較有精神去做事或工作，剛開始身體狀況不怎麼好，這段時間練起來，我覺得自己的精神真的好比較多；身體覺察方面，自己的動作及關節比較不會卡卡的，會比較順，平常有在拉有在動。 日常生活中，因為在工作，大部份時間在工作，以前做一段時間，就會覺得很累，尤其是中午就一定要休息；現在的話，是下班就會累，但不會像之前有那麼疲憊的感覺，疲憊感覺的程度在練瑜珈之後減少了。 對身體部位特別注意的地方是，我有時有胸痛，但練了瑜珈後偶爾才會，現在痛一下就過去了，通常是在感冒時才胸痛。胸痛都是有一點點，一下子的感覺，那現在有在吃藥，有時候深呼吸時會痛，現在比較不會痛，有時大口吸氣就會痛。 身體覺察也有注意到呼吸，做瑜珈時呼吸不會痛，身體不舒服時就會痛。
3.參加完瑜珈課程，你覺得在體會日常生活的變化，有沒有改變或不同？ 您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子	有時候我們練一些體位法，要求站直站挺，對自己的身體姿勢會注意一些，以前會彎會有點駝背，練了瑜珈之後有比較好。自己在看鏡子時就發現，哎，有改變。我會覺得以前很多時間在工作，身體常壓縮在一起，很駝，現在有在練有在伸展。 在“超脫心靈功”裡學會對自己的情緒，比較能夠控制，不要往悲觀的方向，讓自己學習正念，比較不會陷入憂愁哀傷中，注意當下，不要胡思亂想其他的事專注做好現在的事情，這是在學習瑜珈的過程中對自己的幫助。 做瑜珈休息術的過程裡，每次做完原本疲累的身體就會有精神，覺得有修復，對身體沒有什麼特別的覺察，我沒有注意身體部位的覺察，但覺得人很放鬆。 瑜珈用在日常生活中，有時候想要放鬆，累了想要伸展身體，想要拉一下，就做瑜珈簡單的方便的動作，累的時侯伸展，可以改善疲憊的感覺，像是做完全呼吸很好，做完全呼吸時不會有痛的感覺，而有放鬆的感覺。

瑜珈心理治療的目標是藉由冥思去提昇自我覺察，透過把意識集中在某一事物上，使獲得心理的安寧（黃美芳，2009）。放鬆治療是讓病人想像一些平靜的影像，配合深層呼吸讓肌肉放鬆，另外可配合音樂以及冥想，對於癌症所引起的疼痛控制是有幫助的（Christine G, Lisa S, 2007）。對本研究中個案而言，的確在體位法中學到了伸展與放鬆，在心靈超脫功中學到自我覺察，活在當下，也改善專注力集中意識，提昇精神，個案在訪談中說疲憊與疼痛感也因練習瑜珈而改善，疼痛並不是本研究的變項，但個案主動提到胸痛改善了；瑜珈休息術中做身體掃瞄，也想像一幅一幅風景或圖畫；與放鬆治療作用相符合。

（二）每節瑜珈課後個案心情回饋：

個案紀錄下對暖身的感覺、練習體位法的問題、對於瑜珈休息術、心靈超脫功、提昇生命之氣等想法，另外個案寫出對當節瑜珈課程印象深刻之處、收穫最多之處、有些話想說及對其生理與心理的幫助。

1.瑜珈課程的暖身部份：

瑜珈練習加入暖身律動，一些人認為瑜伽是枯躁無趣的練習，五到十分鐘輕有氧帶給個案快樂，可以看到她自在愉悅的神情，跟著輕快的音樂活動，覺得輕鬆。

「跟著老師做，肢體、眼睛、頭部轉動，覺得很放鬆」（M1060226）

「跟著做感覺輕鬆，放鬆」（M1060305）

「輕鬆，音樂節奏感覺愉快」（M1060318）

「輕鬆，隨著音樂快樂的跳」（M1060325）

「隨著節奏、動作、輕鬆擺動」（M1060329）

「愉悅」（M1060408）

「跟著老師的動作律動，伸展肢體覺得很放鬆」（M1060419）

「放鬆肢體」（M1060422）

「很輕快輕鬆」（M1060429）

2.瑜珈課程的體位法部份：

個案剛開始覺得僵硬、動作困難，也有覺得用腹部力量很辛苦，或是如做拜日式疲累，個案做到鍛鍊肌力與靈活關節，促進血液循環的目的。

「剛開始做覺得身體很僵硬，覺得應該可以做到，但不順或卡卡的」（M1060226）

「有的動作沒辦法做到位，例如橋滾動式、叭喇狗式及蝴蝶式」（M1060305）

「伸展肌肉及身體，讓身體放鬆，及延伸」（M1060318）

「今天的踩腳踏車，及腿旋轉，覺得肚子的力量不夠，且腳容易酸」（M1060325）

「有些動作訓練不同部位肌肉，會酸，但要慢慢感受，例如腿旋轉及幻椅式等」（M1060329）

「今天的動作需有點耐力，撐一下放鬆就好了」（M1060408）

「老師仔細分解說明細節， 覺得說明的清楚；但有些動作如彎腰、手指碰地，沒辦法做好」（M1060419）

「拜日式做二輪，覺得整個疲累，沒動多久就有點出汗了」（M1060422）

「透過伸展讓身體舒展及肌肉訓練，過程中有酸、麻的感覺，持續練習就好多了」（M1060429）

對個案來說體位法是較為困難的，不熟悉身體的使用，要做一些基本的體位法，得先克服僵硬的關節與缺乏鍛鍊的肌肉，但隨著練習次數增加，個案也漸漸體會到延伸與肌力訓練的重要，慢慢抓到一些要領。研究者也協助個案努力改善，如使用肌膜球或輔具等。

3.瑜珈課程中瑜珈休息術的部份：

個案很喜歡這個功法，瑜珈休息術讓個案休息之後放鬆，整個人變得很有精神，研究者錄製了聲音檔，個案有時會回家自己戴上耳機練習。每次瑜珈休息術都要花 30 分鐘左右，隨著誘導語做類似正念減壓的身體掃瞄或想像圖畫，個案完全放鬆，情緒狀態也變佳。正念對癌症病患心理健康、焦慮及憂鬱情緒、壓力及疼痛減輕均有助益，亦能擴充對生命的熱忱與能量，並提高幸福感（李秀琦，2011；胡文郁等人，2011；Carlson et al., 2001; Foley, Baillie, Huxter, Price,& Sinclair, 2010）。

「放鬆，身心都平靜下來」（M1060226）

「放鬆，最後個人近似睡著了」（M1060305）

「讓自己充份休息，放鬆整個身心」（M1060408）

「讓自己整個放鬆」（M1060419）

「讓我覺得舒服，整個放鬆，但意念仍清楚跟著，想像每個部位」（M1060422）

「自己精神更好更放鬆」（M1060429）

瑜珈休息術的練習已被發現可以減少緊張與焦慮，高焦慮所形成的自律神經症狀如頭痛、胸痛、心悸、流汗、腹痛等治療反應良好，被用來處理軍人創傷後壓力症候群（維基百科，2017）；在本研究的課程進行中，個案對瑜珈休息術的反應亦相當良好，練習完後的感覺是舒服、放鬆及更有精神。

4.瑜珈課程中超脫心靈功的部份：

超脫心靈功亦有些近似正念的概念，觀察心靈的內容，覺察呼吸與連續的自覺。

「整個放鬆，隨著老師的動作指令感受身體」（M1060305）

個案進行超脫心靈功感到放鬆，達到改善情緒的效果；正念的意思；拆解來看為「正＋念」；念，意指心中的念頭、想法、思考、感受、情緒等心理的內容與變化。正，則表示現在進行式，例如:我正在閱讀華人正念減壓中心的網頁。正，亦表示不偏不倚（華人正念減壓中心網站）。

超脫心靈功：觀察心靈的內容，先自覺正在看某一物品，閉眼告訴自己「我自覺到我正在看著心靈上的...」自覺到你的心靈存在；連續的自覺：對日常活動中，從事的刷牙、進食、談話都保持自覺（柏忠言、張蕙蘭，2007）。

正念減壓與超脫心靈功在自覺及想法是相近的概念，Gross 等在 2010 年的研究，對器官移植的病人進行正念減壓療法（mindfulness-based stress reduction），結果顯示對有痛苦症狀的器官移植病人，能減少焦慮、憂慮、睡眠不佳等情形，且提高生活品質，效果可以持續一年。個案在練習時兩次詢問關於超脫心靈功的問題，可以見到這是她覺得受用的瑜珈功法，也反應在她的情緒改變上。

5.瑜珈課程中提昇生命之氣（氣輪觀想）的部分：（二）

為了達到完美的身體健康，古代聖哲推斷我們須活化身體的氣輪，氣輪位置沿著脊椎，從腦子到尾椎；氣輪掌握身體所有的元素（B.K.S. Iyengar, 2001）。本研究針對癌症病人設計提升生命之氣的課程，個案紀錄下對提昇生命之氣氣輪觀想的想法。

「一點凝視法看著燭光，讓眼睛放鬆，以加保健，對目前常使用電腦、手機、眼睛酸澀很有幫助」（M1060318）

「呼吸觀想臍輪的擴張，專心地依指令動作，練習專注及身體的放鬆」（M1060325）

「老師介紹人有七個氣輪，練習觀想有助於身體的恢復」（M1060329）

「今天提昇生命之氣是練喉輪及臍輪， 覺得個人專注練習，精神更好些」（M1060419）

「今天練習生命之氣、脊根氣輪、臍輪、心輪、喉輪、太陰輪及太陽神經叢，兩回一周，要用意念 ，覺得有點複雜 ，自己要多多練習才能順暢」（M1060422）

「一點凝視法讓我專注靜心」（M1060429）

本系列的練習讓個案對氣輪有基礎的認識，練習一點凝視法和氣輪的擴張與收縮，特別是臍輪為健康元氣中心，個案因而很認真練習；研究者原以為練習中只單純地呼吸與對氣輪的想像，由個案的回饋，研究者才了解氣輪觀想法可以讓練習者在呼吸過程中，加強專注力，是一個令人意外的發現。

呼吸在心理方面的影響更大，因為腦部的新陳代謝率很高，對氧的需求比身體任何部位的需求更高，正確的呼吸將提昇專注力與思考力，有助於平衡及

穩定情緒，並加強腦部協調身體機能的能力（簡秋暖，2009）。由學者的文獻中，印證呼吸對專注力影響。

6.瑜珈課程中印象最深刻的是：

每次的練習個案都有不同的感覺，與對自己身體的運用及體驗。

「看到老師很平穩，不急不徐的完成每個動作，優雅又到位」（M1060226）

「運動後覺得心情好很多，瑜伽休息術則隨著老師的指令，感受身體部位不同部位的變化，平常沒靜下來發覺」（M1060305）

「提昇生命之氣與完全呼吸，第一次聽到及體驗，可以完全專心及放鬆」（M1060318）

「腳踏車比之前練的動作更大，不到三秒就覺得累」（M1060325）

「站立山式，雖然只是站立，但是重心腳部用力的點，及心態的調整，不是只有外在的姿勢，還須調節呼吸及身心」（M1060329）

「上犬式的動作，打開整個胸腔，並拉開上半身肌肉，是平常不會拉到的肌肉」（M1060408）

「拜日式有 12 個動作連續做，伸展整個身體，做 2 次後覺得滿累」（M1060419）

「拜日式每個動作都要做到位及撐住，對身體很有幫助」（M1060422）

「老師一步步指導每個動作、細節，輕柔的指導及示範體位，在愉快的情境中學習」（M1060429）

每次讓個案印象深刻的練習都不同，瑜珈休息術讓個案靜靜感覺不同身體部位；脈輪觀想及完全呼吸第一次練習時也讓個案印象深刻，一般瑜珈課程沒教脈輪觀想；站立山式不只是站，依據 B.K.S. Iyengar 的動作指引，要在練習中感覺自己的穩固與堅定，並站直感覺由腳底到頭頂脊椎的延長與感覺每一個關節；個案的體會細緻，上犬式打開胸腔是一般人較少有的體會；拜日式對個案而言困難，個案也很有勇氣練習。

7.瑜伽課程部份收獲最多的是：

體位法讓個案感到困難，但個案仍認真練習；而各種呼吸法、完全呼吸及氣輪觀想是個案喜歡練習，而且覺得有用的功法。

「讓身體能舒展開來，平時沒動到的肌肉關節，原應該可以多活動」（M1060226）

「學習瑜珈的動作、體位，學習到老師認真的態度」（M1060305）

「透過腹式呼吸、胸部呼吸及全身呼吸，讓身體整個膨脹及呼氣，感覺身體放鬆，覺得呼吸非常重要，但自己常常忽略，可增加免疫力」（M1060318）

「練習觀想與提昇生命之氣，讓自己更專注」（M1060325）

「練習呼吸方式，以前只知道腹式及胸式呼吸，沒想到這兩個可以一起連結進行呼吸」（M1060329）

「讓自己放鬆的做瑜珈」（M1060408）

「練習提昇生命之氣能增加自己的能量」（M1060422）

「提昇生命之氣及完全呼吸，讓整個身心平靜」（M1060419）

「讓自己多了解關愛自己的身體，透過體位法及呼吸修復身體」（M1060429）

Pomidori, Campigotto, Amatya, Bernardi, 與 Cogo（2009）研究短期瑜伽呼吸訓練，改善慢性阻塞性肺病（COPD）患者的呼吸狀況，且有更好的耐受度。從舒展身體肌肉到練習呼吸放鬆，生命之氣增加能量，一直到多關受自己的身體，利用瑜珈修復身體，個案在收穫最多中提到生命之氣（脈輪觀想）及完全呼吸三次，是個案很需要的功法。對肺癌病人而言，瑜珈呼吸是有用且能改善症狀的。

8.瑜珈課程中有些話想說，可以再增加一些什麼讓更好：

個案對練習的課程並無特殊意見，每次都順從地練習。

「覺得課程的安排都很好」（M1060226）

「感覺都很好」（M1060305）

「覺得都很好，老師安排的課都有幫助」（M1060318）

「很好」（M1060325）

9.今天的瑜珈課程生理與心理部分的幫助是：

個案覺得幫助到她的肌肉關節活動，呼吸較順暢，恢復精神與放鬆。

「伸展與舒緩經絡，平時都沒動的核心肌群，對於身體是很好的休養，心理方面讓我安心平靜完成每一個動作，覺得很開心」（M1060226）

「生理上運動到平時沒動到的關節，像橋式、半蓮花轉動式」（M1060305）

「對於心理的放鬆，舒壓都有幫助，提昇心靈的成長，讓自己專注放鬆」（M1060318）

「剛開始因趕著上課，心情有點亂及緊張，老師先從靜坐開始，讓自己心靜下來，對於學習上有幫助，心理較平靜。單腳旋轉時因腳伸不直，用布當輔具拉腳，較能讓腳位拉直，對於腳較能伸直」（M1060325）

「剛上課時還覺得累，邊做偶爾會打哈欠，做完體位法及提昇生命之氣後，感覺精神好多了，呼吸覺得較順暢」（M1060329）

「讓自己專心做好事情，很多的動作須拉直背脊、伸展，有助於挺起肩，也很精神些」（M1060408）

「每次練習完後就覺得舒服，伸展整個肢體，心思也較專注些」（M1060419）

「有幫助，認真做完二個小時，整個心情心理放鬆及專注，覺得很充實，精神也好很多」（M1060422）

「練習完覺得身體舒暢，心理也平靜，身心都有助益」（M1060429）

學者陳玉蘭指出：瑜珈運動對於生理方面的影響有：改善體適能、增強心肺功能、降低心跳率及血壓、強化免疫系統、平衡內分泌、緩解肌肉骨骼相關症狀；在心理方面的效益則包括：減輕壓力與憂鬱、改善睡眠與增進生活品質、提升精神與專注力（陳玉蘭，2012）。相對本研究的瑜珈練習對肺癌個案的生理心理幫助，是伸展與舒緩經絡，運動關節，提昇心靈的成長，覺得身體舒暢，精神變好等。

（三）週間自我練習的紀錄：

在本記錄中，個案每週選一天練習瑜珈，記下每一次自己練習的動作、自我練習時覺得舒服的姿勢、覺得困難的姿勢。

1.自我練習姿勢紀錄：

個案紀錄其自我練習時所做的瑜伽姿勢（表 4-4）。

表 4-4 自我練習姿勢紀錄

練習日期	持續時間	練習功法
3/1	30 分鐘	半蓮花膝轉動式、橋滾動式、合蹠式、蝴蝶式、貓式、花枝
3/11	60 分鐘	暖身、半蓮花膝轉動式、貓式、橋滾動式、蝴蝶式、腰軀轉動式
3/24	60 分鐘	魚式、增延脊椎增長式、站立山式、橋滾動式、花枝、倒湖式
3/30	60 分鐘	倒湖式、魚式、增延脊椎增長式、站立山式、幻椅式、腿旋轉式
3/31	60 分鐘	倒湖式、腿旋轉、站立山式、魚式
4/16	60 分鐘	下犬式、上犬式、站立山式、叭喇狗式、腰軀轉動式
4/21	60 分鐘	拜日式、增延脊椎增長式、花枝、橋滾動式、開腳式、站立山式
4/28	50 分鐘	拜日式、橋滾動式、花枝、瑜珈休息術

在照顧肺癌病人上，瑜伽可以緩和身體、心理和情緒上的不適，包括因呼吸困難所造成的壓力，也會讓身體功能提高（游素英，2010）；李豐醫師提到：癌症病人應增加血液循環，由運動提高攜帶氧氣到細胞的量（李豐，2002），因此本研究讓個案每週多一次自我練習，增加運動機會及讓細胞吸收氧氣，並能熟悉各種體位法的運用。個案很認真地做了練習，在後面的結果中可以看到，瑜珈對她的生理與心理功能上都有幫助。

2.瑜珈自我練習次數統計（如表 4-5）：

此表瑜珈姿勢由練習次數高至練習次數低排列，個案練習次數最多的是站立山式及橋滾動三式，皆為 5 次， 最低的是上犬式、下犬式、幻椅式、叭喇狗式、合蹠式、開腳式、暖身及瑜珈休息術，各只有一次。

表 4-5 瑜珈自我練習次數統計

練習姿勢	練習次數	練習姿勢	練習次數	練習姿勢	練習次數
站立山式	5	拜日式	2	幻椅式	1
橋滾動式	5	腰軀轉動式	2	叭喇狗式	1
花枝（躺式合蹠）	4	腿旋轉式	2	合蹠式	1
倒湖式	3	蝴蝶式	2	開腳式	1
魚式	3	貓式	2	暖身	1
增延脊柱長式	3	上犬式	1	瑜珈休息術	1
半蓮花膝轉動式	2	下犬式	1		

3.自我練習時覺得舒服的姿勢（表 4-6）：

放鬆靠牆或休息的姿勢讓個案覺得舒服，魚式、上犬式及下犬式需用自己的身體支撐，會消耗體力，但在動作結束時會讓個案覺得舒服。

表 4-6 自我練習覺得舒服的姿勢

練習日期	練　習　功　法
3/1	蝴蝶式
3/11	貓式
3/24	倒湖式
3/30	魚式（體位動作需要撐起身體，但結束後很舒服）
3/31	倒湖式
4/16	上犬式及下犬式（有點累但覺得舒服）
4/21	花枝（靜靜的躺著，閉上眼感覺很舒服）
4/28	花枝（躺式合蹠）

表 4-7 自我練習覺得舒服的姿勢次數統計

姿　勢	自我練習覺得舒服的次數	自我練習日期
蝴蝶式	1	3/1
貓式	1	3/11
倒湖式	2	3/24，3/31
魚式	1	3/30
上犬式	1	4/16
下犬式	1	4/16
花枝（躺式合鎖）	2	4/21，4/28

4.自我練習時覺得困難的姿勢（表 4-8）：

個案覺得困難的姿勢包括橋滾動三式、蝴蝶式、魚式、腿旋轉、叭啦狗式，而拜日式是最花費體力的。

表 4-8 自我練習覺得困難的姿勢

練習日期	練　習　姿　勢
3/1	橋滾動式（動作沒有很正確，抓不到正確位置）
3/11	蝴蝶式（腳壓不下去，會酸痛）
3/24	魚式
3/30	腿旋轉（覺得最後快要舉不起來）
3/31	腿旋轉（覺得沒辦法撐很久，會酸）
4/16	叭喇狗式（頭部沒辦法直接碰到地板，要用輔助用具）
4/21	拜日式（連續 12 個動作，還是有點不順暢，動作卡卡的）

用到細微骨骼肌肉的動作如橋滾動三式要捲尾椎，是個案感到困難的；蝴蝶式髖部大腿力量不足，會讓腳貼不到地板；腿旋轉需用腹部肌肉與髖關節靈活度，個案也感到困難；叭啦狗式需要強壯的大腿及脊椎延伸，做不到時只好用瑜珈磚頂住頭部；而拜日式很多的延展及連續不停的姿勢，需要很多的體力、更讓個案覺得困難。

表 4-9 自我練習覺得困難的姿勢次數統計

練習姿勢	練習覺得困難的次數	練習日期
橋滾動式	1	3/1
蝴蝶式	1	3/11
魚式	1	3/24
腿旋轉	2	3/30、3/31
叭喇狗式	1	4/16
拜日式	1	4/21

瑜伽運動的呼吸操可以改善肺功能並提升呼吸肌力，有意識的操作呼吸，使練習者能以更緩慢、深沉的方式吸入更多的氧氣，而且更專注於運動（郭堉圻、李蕙君，2015）。陳玉蘭、張家豪（2010）綜合文獻指出瑜珈是少數能促進整體健康的運動之一，藉著收縮及伸展肌肉來強化肌肉的力量及柔軟度，保護脊椎、骨骼及關節，減緩疼痛及改善體態。

由以上個案對瑜珈課程的反應與回饋，驗證了學者的研究；練習的過程中，個案感受到暖身時隨輕快音樂愉悅的擺動，練習體位法時有舒服輕鬆的動作，也有需要用到肌肉與鍛鍊心肺功能的體位法如英雄式及幻椅式；氣輪觀想及瑜珈休息術有呼吸、放鬆及加強專注力的效果。個案一開始身體僵硬，但有意願練習；八週的過程下來，很樂意接受困難體位法如拜日式的挑戰。

第三節　瑜珈課程對肺癌個案生活品質之影響

姚開屏教授（2002）指出：何時該需做健康生活品質測量（1）醫藥療效分析：反應治療對生活品質各方面的影響效果（2）臨床醫療決策分析：不同治療方式後之生活品質分析，例如癌症不同治療方式帶給病人生活品質不同方面之不同影響（3）衛生政策分析、評估、擬定（4）健康風險評估與管理（姚開屏，2002）。

作為輔助與補充療法，本研究進行瑜珈練習前後對肺癌生活品質的影響；由世界衛生組織發展的生活品質量表改編而成的臺灣簡明版生活品質量表，個案於 106 年 2 月 26 日進行前測，練習八週瑜珈後，106 年 4 月 29 日進行後測。量表前測與後測結果，生活品質總分進步 18 分，總分、各向度分數及進步分數如表 4-10 及圖 4-31。

表 4-10 生活品質量表前測、後測分數比較

項目/向度	前測分數	後測分數	生活品質進步情形
總分	90	108	18
整體	2	3	1
生理範疇	36	43	7
心理範疇	14	19	5
社會關係	14	15	1
環境	24	28	4

圖 4-31 個案生活品質量表前後後測長條圖

在八週瑜珈練習之後，整體而言，個案評價自己的生活品質由前測的「不好」進步至「好」。整份問卷中進步最多的是生理範疇，共進步 7 分，個案對自己健康的滿意由「不滿意」改善至「中等程度滿意」；身體疼痛妨礙處理需要做的事，從「中等程度妨礙」改善至「完全沒有妨礙」；需要靠醫療應付日常生活由「極需要」進步到「很需要」，每天有足夠精力由「中等程度足夠」改善至「很足夠」；四處行動的能力由「很好」進步到「極好」；對自己日常生活活動的能力滿意度由「中等程度的滿意」進步到「滿意」；睡眠狀況滿意由「中等程度滿意」到「滿意」。

心理範疇部份，共進步 5 分，覺得生命有意義由「中等程度」進步到「很有」，

集中精神的能力從「有一點好」進步到「極好」，接受自己的外表由「中等程度能夠」到「很能夠」，負面的感受（如傷心、緊張、焦慮、憂鬱）由「一半有一半沒有」進步到「不常有」，對自己的滿意由「中等程度滿意」進步到「滿意」。

社會關係中改善的只有「滿意自己的人際關係」，由「中等程度滿意」進步到「滿意」。

環境範疇方面，對所處環境健康由「中等程度健康」進步到「很健康」；有機會從事休閒活動從「中等程度機會」進步到「完全有機會」；滿意自己住所的狀況由「中等程度滿意」進步到「滿意」。

個案在深度訪談中提到練習瑜珈後「學著專注把握時間，把握當下做事情，體力上也比較好，不會受到疲憊感的影響而浪費時間，不致於因病痛干擾生活」「我有時有胸痛，但練了瑜珈後偶爾才會，現在痛一下就過去了，通常是在感冒時才胸痛。」「做完全呼吸很好，做完全呼吸時不會有痛的感覺，而有放鬆的感覺」（I1060429）呼應了在「身體疼痛妨礙處理需要做的事」的問題中，因瑜珈練習改善情況增加許多。

瑜珈自我練習生活紀錄中，可以看見睡眠情形逐步改善，從一開始的「有時半夜爬會起來上廁所」（p1060301）第五週的紀錄是「一躺下就睡著很快入眠」（p1060331）到第八週則是「睡眠狀況算好，一覺到天亮」（p1060428），對應到其生活品質量表的睡眠情況已進步到滿意。

在情緒上的改變而言，個案提到瑜珈練習讓她「學著正向開心，樂觀一點，接受事實，不會鑽牛角尖，該接受的治療就去治療，面對現實，與病痛和平相處」，「在“超脫心靈功”裡學會對自己的情緒，比較能夠控制，不要往悲觀的方向，讓自己學習正念，比較不會陷入憂愁哀傷中」（I1060429）因而在負面的感受上（如傷心、緊張、焦慮、憂鬱），個案的量表已改善至不常有。

在集中精神的能力上，個案的紀錄中有：「讓自己專心做好事情，很多的動作須拉直背脊、伸展，有助於挺起肩，也很精神些」（M1060408）「每次練習完後就覺得舒服，伸展整個肢體，心思也較專注些」（M1060419）「一點凝視法讓我專注靜心」（M1060429）

瑜珈對個案日常生活的影響是「瑜珈用在日常生活中，有時候想要放鬆，累了想要伸展身體，就做瑜珈簡單的方便的動作，可以改善疲憊的感覺」「做瑜珈休息術的過程裡，每次做完原本疲累的身體就會有精神，覺得有修復」「覺得人很放鬆。」

（I1060429）對應在在量表中個案日常生活的滿意程度也改善了。

姚開屏教授提到：臨床醫學家認為生活品質是指疾病患者接受治療前，功能損害及治療後，所獲得效益的程度（Patric DL, Erickson 1993）；護理學家認為生活品質乃個人對幸福的感受及對生活中自覺重要的部份之滿意程度（Ferrans CE, 1985），對個案而言，瑜珈練習提昇了生理及心理範疇的生活品質，符合了臨床醫學家及護理學家對生活品質的定義。本研究的過程確實改善肺癌個案的生活品質。

第四節　瑜珈課程對肺癌個案身心狀況之影響

本研究定義身心狀況包括有（1）疲憊感、（2）睡眠品質及（3）情緒，本節整理出肺癌個案的各項紀錄，疲憊感部份包括臺灣簡明疲憊量表前、後測結果、瑜珈自我練習中平日勞累情形及深度訪談中陳述瑜珈練習八週前後對疲憊的感覺；睡眠品質部份包括匹茲堡睡眠品質量表前、後測結果、瑜珈自我練習紀錄平日睡眠情形及深度訪談中瑜珈練習前後對睡眠品質的影響；情緒的部份則包括瑜珈課程心情回饋中對情緒的紀錄及瑜珈課程前、後深度訪談中瑜珈對情緒的影響，以下分述如下：

一、疲憊感：

Schwartz 提到，對癌症生存者而言，規律運動能增加體能（functional capacity）使病患降低從事日常活動耗費的氣力，並減輕疲憊的感覺，在所有症狀治療方案中，為最有成效之治療方式，而理想的運動是有氧和阻力運動的結合（李昕宜、許玉娟、陳佳慧，2014）。本研究中的瑜珈練習提供個案規律運動的機會，本部份資料呈現「臺灣簡明疲憊量表」瑜珈練習前後測結果、每週瑜珈自我練習生活紀錄中的「勞累情形」、及瑜珈課程前後的深度訪談對疲勞的感受。

（一）臺灣簡明疲憊量表：

個案於 2 月 26 日瑜珈課程前進行前測，而在 4 月 29 日瑜珈課後進行後測，個案在瑜珈練習中疲憊感前測、後測及改善情形的比較分數如表 4-11 及圖 4-32。

表 4-11 疲憊感前測、後測比較分數表

項目		前測分數	後測分數	疲憊改善情形
總分		28	15	13
現在的疲勞程度		2	2	0
過去 24 小時的一般疲勞程度		4	2	2
過去 24 小時的最疲勞程度		7	5	2
過去24小時的疲勞之影響	A 一般活動	4	1	3
	B 情緒	2	1	1
	C 行走能力	2	1	1
	D 正常工作	2	1	1
	E 與他人關係	3	1	2
	F 享受生活	2	1	1

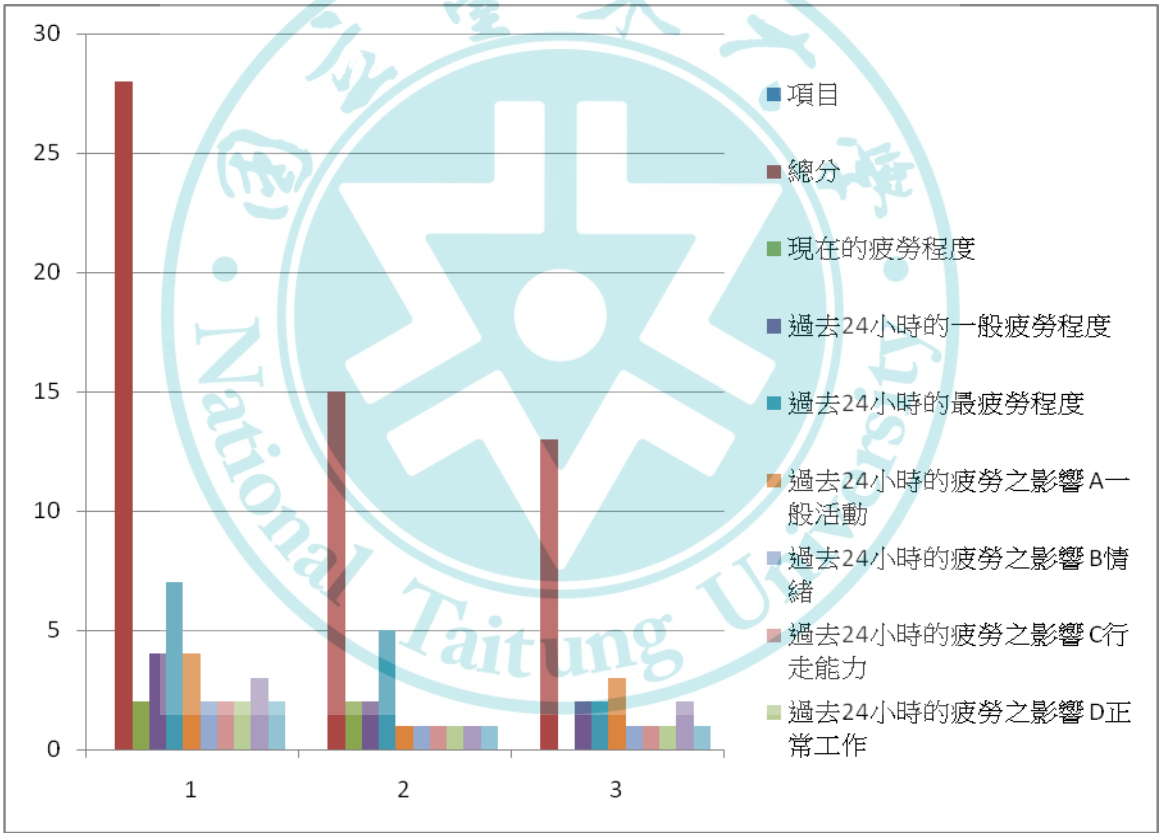


圖 4-32 個案疲憊量表前測後測及改善情形長條圖

由表格可看出，個案的疲憊感改善情形總分進步了 13 分，而現在疲勞程度未改善，但過去 24 小時因疲勞所影響的一般活動、情緒、行走能力、正常工作、與他人關係及享受生活等則都有進步，對個案而言，瑜珈練習對癌因性疲憊感的改善作用極佳。

（二）瑜珈自我練習生活紀錄--這幾天勞累情形：

個案有時因工作壓力會累，有時因家中突發事件而疲累，練習瑜珈一段期間之後，則有些改善。

「會累，感覺工作上壓力有點大」（P1060301）

「有點累，家裡有突發狀況」（P1060311）

「有一點疲累，工作有點緊繃」（P1060324）

「不會，覺得精神還好」（P1060330）

「不會」（P1060331）

「覺得有點疲憊感」（P1060416）

「還是有一點疲憊感，尤其下班感覺好想閉眼休息」（P1060421）

「有一點，下班休息一下就好了」（P1060428）

就個案而言，壓力與疲憊感是有相關的，練習期間個案第一週有工作壓力，所以研究者特別注意解除壓力的瑜珈練習，魚式對壓力有幫助，就特別仔細練；個案的父親在 2 月 24 日住院，需去探望照顧，就引起疲勞的感覺，第三週工作緊張而疲累，到了第四週、第五週則無疲憊感，可以看到瑜珈練習有些效果；後來疲憊感回升一些，下班後只想休息；到最後一週的紀錄則是有一點疲勞，但休息後則可回復。

（三）瑜珈課程前後深度訪談對疲憊感的紀錄（表 4-12）：

由訪談中可知個案在練習瑜珈後疲憊感改善，精神可以控制，善用瑜珈休息術於生活中。

表 4-12 瑜珈課程前、後深度訪談對疲憊感的紀錄

瑜珈課程前訪談題目
您最近是否感到累？什麼情形特別容易累？（I1060226）
瑜珈課程前個案自述
會有一點累，一整天下班回來就覺得累，特別是眼睛覺得重，很想睡覺，回去就不會做什麼，簡單弄一下事情，真的很累的話，會覺得對生活裡的事情都提不起勁，就想休息什麼都不想做。上班完很累，目前在上班，很多事情要忙，回去一鬆懈下來，就想休息。（I1060226）

瑜珈課程後訪談題目

參與完瑜珈課程，您覺得對自己疲勞的感受或體驗是什麼，有沒有什麼改變或不同，您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的經驗來說明。(I1060429)

瑜珈課程後個案自述

以前只要下班回家，就只想要躺著休息，什麼事都不做，現在比較好，疲憊感不會那麼重，回家還可以弄一弄，做些事再休息。精神好多了，覺得可以控制，時間到想睡覺就趕快去睡。

以前上班時間若累了，就泡茶喝讓自己提昇，那現在就還好，疲憊感好多了。瑜珈休息術在晚上睡不著的時候，會聽著錄音檔讓自己練習，學著專注把握時間把握當下做事情，體力上也比較好，不會受到疲憊感的影響而浪費時間，不致於因病痛干擾生活，健康上就好很多；也比較不會有憂鬱的感覺，導致什麼都做不了。(I1060429)

個案在練習瑜珈之後，下班回家不再只是躺著，而能再做一些事，精神好多了。陳麗妃、何淑娟兩位學者提到對肺癌病人「提高病人癌因性疲憊的自我照護能力與減少疲憊的產生」。本研究的疲憊量表前後測分數可知，八週瑜珈練習改善疲憊感，而且由深度訪談中可了解因憂鬱的困擾，干擾工作及生活的狀況也改善了。個案在瑜珈練習八週後，除了疲憊感改善了，體力上也比較好，利用瑜珈練習轉移對病痛的擔心，學著不要因病痛干擾生活，減低憂鬱的困擾。個案的疲憊感是由癌症引起的，但也會因生活中的壓力事件與突發狀況，而更感到勞累；瑜珈的練習讓個案學到活在當下，有疲勞狀況時可由瑜珈呼吸等練習去提振精神。

二、睡眠品質：

本部份資料包括八週瑜珈課程「匹茲堡睡眠品質量表」前後測結果、瑜珈自我練習生活紀錄中「這幾天睡眠狀況」及瑜珈課程前後深度訪談中關於睡眠及失眠的敘述。從資料中可看到八週瑜珈練習結果，幫助個案睡眠品質改善。

（一）匹茲堡睡眠品質量表前後測績分比較

本量表分項為主觀睡眠品質、睡眠遲滯、睡眠總時數、習慣性睡眠效率、睡眠干擾、安眠藥、日間功能失調等。個案測驗分數由前測的 9 分改善至後測的 5 分，整體睡眠由前測的「差睡眠者」，後測則進步至「好睡眠者」。個案的匹茲堡睡眠品質量表前、後測及改善情形如表 4-13 及圖 4-33。

表 4-13 匹茲堡睡眠品質前、後測績分比較

項目	前測分數	後測分數	睡眠品質改善情形
總績分	9	5	4
主觀睡眠品質	1	1	0
睡眠遲滯	1	1	0
睡眠總時數	2	1	1
習慣性睡眠效率	0	0	0
睡眠干擾	2	2	0
安眠藥	0	0	0
日間功能失調	3	0	3

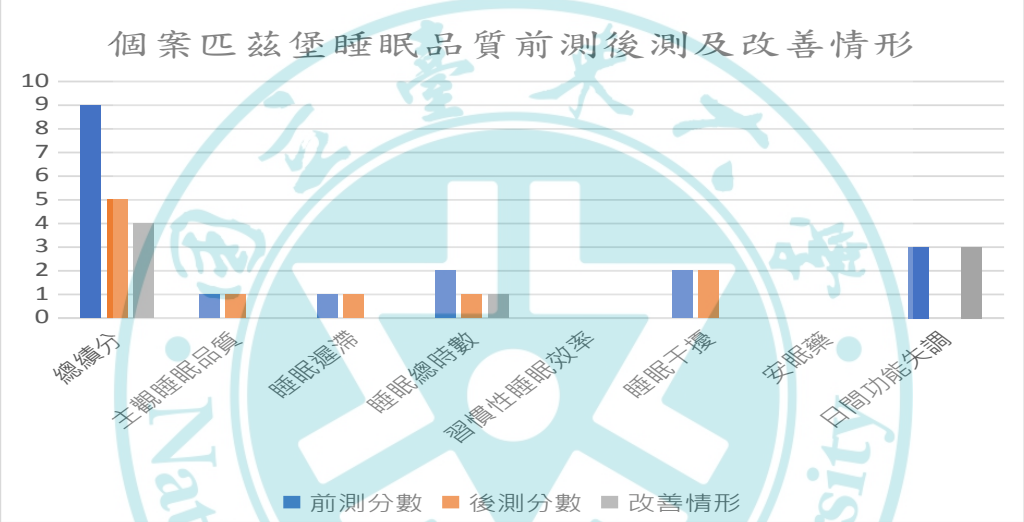


圖 4-33 個案匹茲堡睡眠品質量表前測後測及改善情形長條圖

（二）瑜珈自我練習生活紀錄：這幾天睡眠狀況：

從個案的自我紀錄，可以看見睡眠情形逐步改善。

「有時半夜爬會起來上廁所」（p1060301）

「還可以,偶爾半夜會爬起床」（p1060311）

「較晚睡感覺睡不飽，再調整自己的作息」（p1060324）

「很快即可入眠」（p1060330）

「一躺下就睡著很快入眠」（p1060331）

「偶爾半夜會醒來，再繼續睡」（p1060416）

「睡眠較好些，一覺到天亮」（p1060421）

「睡眠狀況算好，一覺到天亮」（p1060428）

個案在前三週從「有時」會起來上廁所，變成「偶爾」，再進步到有時覺得睡不飽，第四週及第五週睡眠狀況則都非常好，但第六週又有半夜醒來的狀況，第七週及第八週又都回昇到一覺到天亮的狀況，可以看到個案因練習瑜珈而使睡眠品質提昇的影響。

運動對睡眠品質確實會造成正面影響，受過訓練或身體活躍者有較長的睡眠時數與較高的睡眠效率（王偲潔、林大豐，2006）；個案睡眠紀錄中，第一週及第二週都是半夜會起來上廁所，後來變成入睡時間減短，最後兩次的自我練習紀錄已經可以一覺到天亮。

（三）瑜珈課程前後深度訪談紀錄對睡眠的紀錄：

練習瑜珈的效益，除了讓個案睡眠品質改善外，還由學習瑜珈中找到失眠時的解決方式，未練習瑜珈前，失眠是無助的，沒能做什麼；而學到瑜珈休息術或完全呼吸，讓個案失眠時就做呼吸功法，而能再入睡，不會因睡眠問題，影響第二天的工作與活動。個案在瑜珈課程前後深度訪談關於對睡眠的紀錄如表 4-14。

表 4-14 瑜珈課程前、後對睡眠的深度訪談

訪談題目 您最近睡眠情形如何？平時有失眠情形時如何處理？（I1060226） 瑜珈課程前個案自述 最近的睡眠情形還好，但自己還需調整，睡眠中間有一小段會起來一下，之後會再繼續睡著。失眠時就躺著，不能做什麼，沒有做什麼，就想著趕快睡覺趕快睡覺。（I1060226）
訪談題目 參加完瑜珈課程，您覺得對自身失眠的影響是什麼？有沒有改變或不同？您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子。（I1060429）
瑜珈課程後個案自述 練了瑜珈後，最近都躺下去很好睡，偶爾中間會起來上廁所，再回去睡的時侯，就做瑜伽休息術或完全呼吸法，練一練就又睡著了，第二天精神也都還好。（I1060429）

二個月瑜珈練習讓個案的睡眠狀況改善，此外個案學到了萬一又無法睡好時，可以使用瑜珈休息術及完全呼吸法幫助入睡，作為解決問題的方法，由個案的練習中可知瑜伽休息術是有效果的。

研究發現「放鬆減壓」為主的介入措施對研究對象夜裡清醒的時間及頻率，

和伴隨的焦慮狀態有成效（徐秀琹，2008）適度有效的睡眠可以下降癌症病人面臨的壓力及活化其免疫系統（O'Dunnell, 2004），由深度訪談中知道睡眠品質的改善使個案的精神變好；匹茲堡睡眠品質量表前後測看出瑜珈練習使個案變成好睡眠者；而每週紀錄表則看出八週中睡眠狀況逐步改善。

三、情緒：

本部份資料為瑜珈課程心情回饋表中「上完瑜伽課後的情緒感受」、「過去一週的情緒感受」及瑜珈課程前後深度訪談中關於情緒的部分。由紀錄與訪談可得知個案的情緒逐漸轉為正向樂觀。

（一）上完瑜伽課後的情緒感受：

在心理層面上，哈達瑜珈穩定自律神經、減低壓力、消除緊張、促進心靈安定、穩定情緒、減少焦慮，使個體產生愉悅感及滿足感，身心得以鬆弛（王妍方，2009）。

「很開心我的作息裡增加了瑜珈， 之前想做卻又懶惰或工作忙而拖延」（M1060226）

「放下事情認真練習」（M1060304）

「很開心，感覺每次都有新的學習體驗，對身體很有幫助」（M1060318）

「很開心一星期一次的練習」（M1060325）

「感恩老師帶我練瑜伽，解說每個動作的功效」（M1060329）

「充分的充電休息，反而更有精神」（M1060408）

「很開心，很期待上課」（M1060419）

「很舒服，每次練習完覺得精神好些」（M1060422）

「很開心，老師搭配的動作輕鬆又有學到瑜珈」（M1060429）

在上完瑜珈課後，從個案自己的紀錄中看到，每次都都是開心舒服這些字眼，上瑜珈課對個案的情緒而言，通常是正向愉快的；瑜珈的呼吸及體位法對個案而言是積蓄精力，放鬆與充電，使她變得有精神。

（二）過去一週的情緒感受：

隨著生活事件的發生，如家人住院及工作壓力等，有擔心緊張等各種情緒，到瑜珈練習的後期，則有有快樂的情緒。

「過去一週都在忙，有點緊張與擔心」（M1060226）

「上一週較多擔心害怕，家裡父親生病住加護病房，往返醫院，擔心父親的健康」（M1060305）

「過去一週情緒上較有工作壓力，及對家人生病的擔憂」（M1060318）

「過去一週較忙，及擔心工作未完成，有錯誤」（M1060325）

「這週情緒快樂一些」（M1060329）

「過去一週有快樂的心情」（M1060408）

「這星期覺得滿快樂」（M1060419）

「過去一週覺得心情沒有很大的起伏」（M1060422）

「過去一週覺得快樂」（M1060428）

個案在瑜珈練習的第一週因工作繁忙而緊張擔心，第二週則因父視住院奔走而又情緒不佳，第三週延續前面兩週的情況，同時有工作壓力及對家人的擔心，第四週還是有點擔心，第五週開始則都是快樂的情緒，快樂一直持續到四月底課程結束。

（三）深度訪談中對情緒的反應：

個案剛得知罹癌時相當憂鬱及沮喪，但練習瑜伽的體位法、呼吸及超脫於心靈功，指引個案連續的自覺不受外在世界的影響，提昇生命之氣讓個案帶來希望，情緒相對平穩許多，個案對情緒的反應深度訪談紀錄如表 4-15。

表 4-15 瑜珈課程前後對情緒的反應

訪談題目 您常會覺得情緒不佳嗎？會覺得壓力、憂鬱、害怕、擔心嗎？（I1060226） 瑜珈課程前個案自述 目前還好，剛開始知道生病的時侯會情緒不佳，剛罹癌時很嚴重，會有很多擔心與恐懼，慢慢的時間過了，對療程也比較清楚，現在我也不會感到那麼害怕；目前的情緒還算平穩。一開始會覺得擔心，不知道什麼時侯會有突發狀況，對自己的病情不了解，就很擔心，氣功能幫助自己情緒穩定，把它視為一種運動，運動可促進睡眠，睡眠好了，情緒就較平穩。（I1060226）
訪談題目 參加完瑜珈課程，您覺得對情緒的影響是什麼？有沒有改變或不同？您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子。（I1060429） 瑜珈課程後個案自述 我學著正向開心，樂觀一點，接受事實，不會鑽牛角尖，該接受的治療就去治療，面對現實，與病痛和平相處。我可以控制自己的情緒，接受自己有喜怒哀樂的感覺，只是不要陷在情緒裡面，讓負面的感覺持續很多天。 與二個月前相比情緒上比較穩定，不會有很大的起伏，練氣輪觀想法，它練習生命之氣，就帶來希望，比較不會因一些小事影響生活，我知道現在是什麼狀況，不會因外界事物影響我傷害我。 最近因工作性質的改變，又練習這些功法，工作壓力也小多了，就學著面對他，處理他，可以情緒穩定的工作，不會因壓力而緊張著急。（I1060429）

個案的情緒，在八週的瑜珈練習後變得正向開心，樂觀一點，因氣輪觀想練習而帶來希望；情緒穩定，在工作上就不會因壓力、緊張、著急而效率不佳。

哈達瑜珈提高國小教師情緒智能的四個分向度（樂觀主義/情緒調節、情緒評估、社交能力、情緒運用），並減少壓力知覺（林筠珊，2011）；本研究中個案的 情緒在瑜珈練習後變成正向樂觀，學習到氣輪觀想等功法，為個案燃起希望之火，印證瑜珈對本研究個案情緒的改善的影響。

第五節　研究者的自我成長

本研究除了對肺癌個案的生活品質、疲憊感、睡眠品質及情緒進行探討外，瑜珈課程中也因個案的體能狀況、個別需求而做修正，研究者因而得到省思與成長。本節探討研究者自身在八週瑜珈教學中，教學過程的個人省思及個案對瑜珈練習的正向回饋。

一、研究者教學過程中的個人省思

個人省思包括對場地的要求、教學準備方面問題、教學順序的規畫及應思考協助個案更輕鬆地練習。

（一）場地部份：應注重衛生乾淨

第一次上課時地點定在研究者家中，「由於空間狹小且有寵物干擾，顯得很髒，不適合清淨無憂的瑜伽練習，經修正後商借瑜伽教室作為練習場所」（T1060226）。癌症患者的抵抗力低落，瑜珈練習的場地更應乾淨寬敞，才不致有擔心傳染疾病的顧慮。

（二）教學準備方面：應更加熟悉指導語，並提早準備

1.教學者應對各種功法非常熟練並能流暢引導

身為教學者，應對瑜珈休息術及氣輪觀想功法非常熟練，才能正確引導個案。在教學者的省思中紀錄如下：

「進行瑜珈休息術時播放錄音檔， 但個案反應聲音太小有時會聽不清楚; 下次練習時應由研究者口述，才會清楚些」（T1060329）

「氣輪觀想時因需用舌抵後顎契合法及喉呼吸，所以先介紹喉呼吸的方式; 瑜珈練習前因忙於家事，擔心自己忘了誘導詞，就用播放音檔的方式，再由研究者口述幾次，讓他們重覆練習。但如此顯示研究者對誘導詞熟悉度不足，才會擔心忘記，需再改善」（T1060419）

「 瑜伽休息術播放錄音檔並使用擴音器，個案反應聲音還是有些模糊，不易辨識，應以研究者當場念誦為佳」（T1060422）

教學者使用錄音檔讓個案練習瑜珈休息術及氣輪觀想的效果不佳，且會受質疑專業程度，應予以改善，直至能親自背誦為止。

2.電腦等設備的使用提早做準備

電腦等設備的使用應事先測試提早做準備，因設備問題使研究者不守時，會使個案的觀感不佳，自己也心緒不寧，所以有這樣的省思：

「前一天電腦未正確關機，導致要列印心情回饋表的空白格時，拖了很久的時間，還先打電話給練習者，請他們稍待，研究者上課的物品應提早準備好」（T1060318）

（三）教學順序的規畫

安排各種瑜珈練習姿勢時，應規畫安排好每個動作之間的連接，避免浪費時間在牆面與墊子上來回移動。「靠牆的姿勢應連續排在一起，才不需要一下在中間地板，一下在牆邊移來移去，影響動作的練習」（T1060408）當天練習的姿勢是 1.暖身（眼球運動、肘肩暖身、手臂伸展式、腳踝練習）、2.金剛跪姿、3.下犬式、4.眼鏡蛇、5.上犬式、6.站立山式、7.叭喇狗式、8.腰軀轉動式、9.開腳式、10.瑜伽休息術；其中靠牆的動作是下犬式、上犬式、站立山式及開腳式；整個練習的過程一直不能留在定點，來來回回的移動，因此應該修正練習姿勢的先後順序。

理想的教學順序是應是 1.暖身（眼球運動、肘肩暖身、手臂伸展式、腳踝練習）、2.金剛跪姿、3. 眼鏡蛇、4.下犬式、5.上犬式、6.站立山式、7.開腳式、8.叭喇狗式（也許也可靠牆）、9.腰軀轉動式、10.瑜伽休息術，靠牆的姿勢可以排在一起做，就不用移來移去。

（四）注意練習時間的長短

原來預計每次練習是九十分鐘，但是練習過程中有較多的講解、有時加上即興動作，玩肌膜球很高興、練習瑜珈休息術花的時間也相當長；因此每次的練習時間皆為二小時；瑜珈教室星期六下午並沒有安排其他的課，否則時間拖長會影響其他課程，也顯得沒有效率。

（五）應協助個案更輕鬆地練習：

若練習的動作對個案而言太難，練習者可能打退堂鼓，所以一開始應協助個案練習更加簡單，且能增加關節柔軟度及放鬆身體的瑜伽姿勢。而個案的回饋中顯示一些覺得困難的部份。

「剛開始做覺得身體很僵硬，覺得應該可以做到，但不順或卡卡的」（ M1060226 ）。

「有些動作訓練不同部位肌肉，會酸，但要慢慢感受，例如腿旋轉及幻椅式等」（ M1060329 ）。

「腳踏車比之前練的動作更大，不到三秒就覺得累」（ M1060325 ）。

研究者後來做的修正是腿旋轉及躺式腳踏車都減少圈數，也增加休息次數，在比較輕鬆的練習中達到運動的目的。

個案尾椎僵硬的問題，後來在與教授同學討論使用中肌膜球也得到改善。

「做橋滾動 3 式時，個案不知如何捲動尾骨，需要更多解說、示範與練習」（T1060226）。

「把球放在薦椎及尾椎之下，先讓他們上下彈動，再讓臀部左右擺動，讓他們在球上練習捲尾骨縮小腹，個案覺得很舒服，享受球在背部按摩的感覺，捲尾骨變得容易許多」（T1060419）。

肌膜球的彈動可以增加尾椎活動度，也可用來按摩背部腰部等，讓腰背肌肉放鬆，因而可善加使用肌膜球。

本研究中也使用彼拉提斯的方式幫助個案進行瑜珈姿勢的準備動作，習慣使用不同的身體部位，強化核心肌群，訓練穩定肌肉骨骼的穩定。

二、個案練習瑜珈過程中的正向回饋：

依據個案的紀錄及訪談中可發現，在練習瑜珈之後，個案胸痛的情形改善、感覺到瑜珈伸展及修復身體，瑜珈同時改善心理狀況並且幫助放鬆，個案也感受到暖身有氧帶來的愉悅感。

（一）瑜珈練習對個案生理的改變：

1.改善胸部疼痛的現象：

個案訪談中表示從「有時胸痛」到「偶爾才會」，已有明顯的改變，瑜珈練習對個案的疼痛達到改善的效果。

「對身體部位特別注意的地方是，我有時有胸痛，但練了瑜珈後偶爾才會，現在痛一下就過去了，通常是在感冒時才胸痛」（I1060429）

個案提到完全呼吸是收穫最多的部份

「透過腹式呼吸、胸部呼吸及全身呼吸，讓身體整個膨脹及呼氣，感覺身體放鬆，覺得呼吸非常重要，但自己常常忽略，可增加免疫力。」（M1060318）

「練習呼吸方式，以前只知道腹式及胸式呼吸，沒想到這兩個可以一起連結進行呼吸」（M1060329）。

瑜珈的完全呼吸法效用是改善呼吸系統，增強對支氣管炎、氣喘、感冒及其他呼吸毛病的抵抗力，心靈更清澈警醒（張蕙蘭與柏忠言，2007），與個案練習後胸痛改善情形相互印證。癌症患者的疼痛難以忍受，有時到末期甚至使用嗎啡貼片。本研究能幫助個案減輕疼痛，研究者第一次針對重大特殊疾病做研究，也對著重在呼吸法及氣輪觀想的瑜珈練習提昇不少信心。

2.瑜珈練習改善生理狀況：

瑜珈練習修復改善身體，氣輪觀想法讓個案覺得可以提昇能量。

「伸展與舒緩經絡，平時都沒動的核心肌群，對於身體是很好的休養」（M1060226）。

「上犬式的動作，打開整個胸腔，並拉開上半身肌肉，是平常不會拉到的肌肉」（M1060408）。

而氣輪觀想法中「老師介紹人有七個氣輪，練習觀想有助於身體的恢復」

（M1060329）。

「練習提昇生命之氣能增加自己的能量」（M1060422）。

研究者欣喜於個案因練習體位法而強化了肌肉，練習氣輪觀想法增加能量，身體由孱弱到慢慢變得健康，也看到了氣輪觀想的益處。

（二）對心理狀況的改善

1.瑜珈練習改善心理狀況與放鬆：

個案的精神、心理及專注力在瑜珈中皆有所改善；個案在瑜珈練習印象深刻的部份、今日課程收獲最多的瑜珈課程及在心理及生理部份的幫助紀錄談到

「運動後覺得心情好很多,瑜伽休息術則隨著老師的指令感受身體部位不同部位的變化，平常沒靜下來發覺」（M1060305）

「練習觀想與提昇生命之氣，讓自己更專注」（M1060325）

「練習提昇生命之氣及完全呼吸,讓整個身心平靜」（M1060419）

「對於心理的放鬆，舒壓都有幫助，提昇心靈的成長，讓自己專注放鬆」（M1060318）

而個案多次提到可以放鬆，如瑜珈休息術可讓個案身心都放鬆。

「放鬆，身心都平靜下來」（M1060226）

「讓自己充份休息，放鬆整個身心」（M1060408）

個案曾提到在罹癌之初心裡的憂鬱狀況非常嚴重，研究者看到在練習體位法及呼吸的過程中，個案變得專注不再為病情而煩惱，個案放鬆身心改善情緒，研究者也因此而產生成就感，研究方法中的課程設計方向正確，在對癌症病患進行深入了解後，加入瑜珈休息術及氣輪觀想法真正幫助到個案。

而對未來的瑜珈教學上，除了練習體位法外，應指導癌症病患多進行瑜珈休息術、氣輪觀想及完全呼吸的練習。

2.暖身部份讓個案愉悅放鬆：

本研究中的暖身是簡單的有氧律動，每次只有五至十分鐘，個案的反應一直是有「輕鬆，隨著音樂快樂的跳」(M1060325)，「隨著節奏、動作、輕鬆擺動」(M1060329)，因此對瑜珈練習者而言，練習簡單有氧是相當好的選擇。

研究者也由此得知，可以多加運用簡單的有氧舞蹈，協助瑜珈練習者產生愉悅的心情，促使研究者再多加學習各式有氧舞蹈；但也需考量練習者的體力，簡單輕鬆的律動就好，研究者在 2006 年的瑜珈教學中，也曾有一位癌症患者，聽說瑜珈練習對癌症有幫助，便參加團體課程，但在練習瑜珈時因身體虛弱，但課程無法因她個人而改變，暖身有氧即喘不過氣來，只好坐在一邊休息看著大家在跳舞，心情頗為低落，幾個月後便過世了，當時研究者並沒有特別對癌症患者的狀況做深入研究，眼看生命的流逝而束手無策。而本次研究中，能依個案能力及身體狀況，安排有氧強度，並強調要以愉悅心情享受身體的流動，個案總是快樂地來上瑜珈課，讓研究者也高興又感動。

由於癌症病患人數年年增加，對瑜珈練習的需求也提昇，瑜珈教學者可對癌症進行更多文獻研讀或與醫護人員討論，增加對癌症的認識，以便教學中有癌症病人時針對病人狀況進行課程。

第五章　結論與建議

本研究主要是了解肺癌個案練習瑜珈體位法及冥想的效益，八週的練習是否能夠提高癌症病人的生活品質、改善癌因性疲憊感、睡眠品質及情緒，透過練習前後的深度訪談、每次課後的心情回饋、週間自我練習的紀錄等資料的收集及各項量表的前測後測，得到肺癌個案練習瑜珈之後的身心狀況的改變。本章共分二節，第一節為本研究的簡要結論，第二節為研究者的建議。

第一節　結論

本研究由個案的各項量表前後測、個案的週間練習紀錄、課後回饋及深度訪談中得出結論，包括瑜珈可以改善肺癌個案的生活品質、改善肺癌個案包括睡眠品質、疲憊感及情緒等的身心狀態，及研究者的自我成長。

一、瑜珈可以改善肺癌個案的生活品質

由臺灣簡明生活品質量表的前測及後測結果顯示，八週瑜珈練習之後，改善肺癌個案的生活品質，在四大範疇中進步最多的是生理範疇與心理範疇，而瑜珈練習對個案在環境與人際範疇的影響則較少。

個案的回饋與訪談中顯示在「身體疼痛妨礙處理需要做的事」的問題中，因瑜珈練習改善情況增加許多；個案在瑜珈練習幾週後，有時已能一覺到天亮，對應到其生活品質量表的睡眠情況已進步到滿意。正視到正念的重要，使個案不再悲觀、不再憂愁哀傷，使個案在負面的感受上（如傷心、緊張、焦慮、憂鬱）也改善。提昇生命之氣的一點凝視法、喉輪及臍輪的練習讓個案學到集中精神的能力。

二、瑜珈改善肺癌個案的身心狀態:

由個案的回饋得知：瑜珈課程能夠帶給個案愉悅放鬆的感覺，學習呼吸法，把瑜珈放到日常生活中，練習瑜珈後精神變好，也增強專注力。因而睡眠品質、疲憊感及情緒皆因瑜珈練習而改善。

本研究定義身心狀態為睡眠品質、疲憊感及情緒，經過八週瑜珈練習結果顯示:

（一）瑜珈練習可以改善肺癌個案的睡眠品質

由匹茲堡睡眠品質量表前後測，看出瑜珈練習使個案變成好睡眠者；而每週紀錄表則看出八週中睡眠狀況逐步改善。個案夜間醒來上廁所的次數減少，日間功能失調則為變為零；除了改善睡眠品質外，個案還學習到當半夜醒來無法睡覺時，使用完全呼吸及瑜珈休息術來幫助入睡，以獲得足夠休息及維持體力。

（二）瑜珈練習可以改善肺癌個案的癌因性疲憊感

由量表前後測得知，個案的疲憊感改善情形總分進步了 13 分，癌因性疲憊感改善，此外個案在瑜珈自我練習紀錄中可知，原來下班回家就覺得累而什麼都不想做的狀況變少，還可以做些其他的事，由深度訪談中可知，瑜珈的練習讓個案學到活在當下，不因病痛干擾日常生活。

（三）瑜珈練習可以穩定肺癌個案的情緒

在練習暖身有氧時個案的紀錄每次都是輕鬆愉悅，而每次練習瑜珈時都有充分休息、放鬆身心及專注靜心的記錄；個案的回饋與課程後訪談顯示出，課程的後期情緒變得很放鬆、甚至轉為開心；在癌症的狀況下能學著面對與處理，穩定的情緒幫助個案工作上減少壓力，樂觀面對自己的人生。

三、研究者的自我成長：

（一）研究者教學過程中的個人省思

1.場地部份：應注重衛生乾淨。

2.教學準備方面：應更加熟悉指導語，各種設備使用應提早準備

（1）教學者應對各種功法要能流暢引導，教學者使用錄音檔讓個案練習瑜珈休息術及氣輪觀想會受質疑專業程度，應能親自背誦。

（2）電腦等設備的使用提早做準備，研究者不守時，會使個案的觀感不佳，自己也心緒不寧。

（3）教學順序的規畫:安排各種瑜珈練習姿勢時，應規畫安排好每個動作之間的連接，避免浪費時間在牆面與墊子上來回移動。

（4）注意練習時間，每次的練習時間皆為二小時，與原先安排不同，時間拖長會影響其他課程，也顯得沒有效率。

（5）協助個案更輕鬆地練習:個案若覺得動作太難，身體僵硬，很容易放棄練習，所以研究者以肌膜球及瑜伽磚等輔具協助，彼拉提斯方式注重核心肌肉群增加穩定性，也運用在本研究的瑜珈練習裡。

（二）個案練習瑜珈過程中的正向回饋

1.瑜珈練習對個案生理的改變：

（1）改善胸部疼痛的現象：瑜珈練習對個案的胸痛達到改善的效果。研究者對著重呼吸法及氣輪觀想的瑜珈練習提昇了信心。

（2）瑜珈練習改善生理狀況：修復改善身體，氣輪觀想法讓個案覺得可以提昇能量，研究者的課程設計方向正確，真正幫助到個案。

2.對心理狀況的改善

（1）瑜珈練習改善心理狀況與放鬆：個案的精神、心理及專注力皆在瑜珈練習後變佳。

（2）暖身部份讓個案愉悅放鬆：簡單的有氧律動讓個案覺得輕鬆，可以隨意擺動。

本次研究案的瑜珈練習，除了原來研究設計中的生活品質、睡眠品質、癌因性疲憊感及情緒都得到改善，更令人高興的是在 106 年 5 月 21 日，結束瑜伽八週練習後，研究者的論文開始有粗略的架構，個案告訴研究者：回醫院檢查報告顯示，斷層掃瞄的結果，小腫瘤看不到了。傳統西方醫學有其存在的科學依據，也許腫瘤消失是標靶治療有了效果，個案每天早上練習的氣功也可能有幫助，但在完成兩個月瑜珈練習後聽到這個消息，對瑜珈的效益更有信心了，也很高興這是個成功的例子，瑜珈練習不但在個案的生活品質與身心狀態上有所幫助，甚至連腫瘤有些都消失了，而我們也珍惜這一段相互陪伴的時光，因為瑜珈練習，彼此的家人都相互認識了，我們還一起去森林公園路跑。

第二節　建議

本節內容為研究者在研究歷程中的觀察及發現，針對未來擬再進行癌症及輔助療法研究的建議、對癌症病患的建議及對瑜珈老師的建議。

一、對未來研究的建議

（一）增加每日睡眠紀錄或疼痛紀錄

若未來有類似的肺癌個案研究，可以增加每日睡眠紀錄，讓個案更加關注在自己的睡眠品質；此外，個案在深度訪談中有提到以前快感冒時，就會胸痛，瑜珈練習後胸痛狀況則改善了，因此可以增加瑜珈練習對癌症患者疼痛改善狀況的研究。

（二）病患可以與朋友家人一起練習，增進人際互動

本研究中一開始個案一個人進行瑜珈練習，只有研究者與個案練習有些乏味，所以後來請妹妹一起來練習，增加與家人互動及維持情感；個案與父母兄弟同住，社會關係良好，在生活品質量表的前測後測中，社會關係中改善的只有「滿意自己的人際關係」，由「中等程度滿意」進步到「滿意」，人際範疇的分數稍微改善，瑜珈未能大幅增進個案的社會關係，與家人一起練習則讓教室充滿愉快的氛圍。

（三）增加研究人數

建議未來類似研究案可以招募更多肺癌病患，進行量化的研究，在瑜珈練習中他們可以強化體能與肌力、增加呼吸功能、提昇生活品質及身心狀態，同時也比較不同年齡、背景、患病期數的肺癌病患在練習瑜伽時的差異。

二、對癌症病患的建議

（一）瑜珈納入本研究中肺癌個案日常生活練習

本研究中個案經過二個月的瑜珈體位法及呼吸法的練習，而提昇生活品質、減少疲憊感、改善睡眠品質及情緒；瑜珈體位法的練習中可以強化肌力提高免疫力，是癌症病人最需要的，因而建議個案把瑜伽納入日常生活的一部份，不因研究案結束而終止瑜伽練習。可以參加一個星期一次或兩次的瑜

珈課程。但是必須在上課之前要讓瑜珈老師了解個人的身體狀況，以避免危險禁忌動作，達到練習的效果。

（二）提供瑜珈做為癌症病人提昇生活品質的練習

罹患癌症的人愈來愈多，接受癌症傳統醫學治療，包括化學治療、開刀、放射線治療或標靶治療，對病人而言都是很辛苦的過程，運用瑜珈練習，可以有效改善疲累、疼痛感，睡眠及生活品質因而提高。

現在的醫療進步，許多癌症病人接受治療後存活，卻因疲累、疼痛及創傷影響到工作與家庭，瑜珈可以提供癌症生存者改善生理及心理的練習。

三、對瑜珈教師的建議

（一）身心學技法及彼拉提斯等融入瑜珈練習

許多人對瑜珈誤解，拒絕練習瑜珈，理由是筋骨太硬，無法做到劈腿前彎的動作；而事實上瑜珈的靜坐、冥想及呼吸則更能幫助有病痛的人。傳統的瑜珈練習有其限制，讓一些人擔心不敢練習，本研究中的新發現，運用身心學裡的肌膜球，改善僵硬的尾椎、薦椎，也讓練習者覺得有趣、好玩。彼拉提斯強調核心肌群，因此可以融合身心技法及其他派別於瑜珈課程中。

（二）瑜珈教師多了解癌症，以因應病人需求進行教學

癌症發生率愈來愈高，許多研究已顯示瑜珈對癌症病患的生理及心理機能有效，因而癌症病人對瑜珈練習的需求可能性增加，瑜伽教室就會有許多潛在的學生，各醫院也有可能服務病患，開設瑜珈課程；瑜珈教師應加強對各種癌症的認識，安排適合癌症病人的練習課程，了解練習時提供有益病人的體位法及呼吸法，避免教導會引起癌症病人不適的姿勢，以確保教學品質。

本研究中的練習除了體位法位，著重瑜珈休息術、脈輪觀想及完全呼吸法等，研究結果顯示對個案真正有幫助，特別是身心狀態部份，也是個案很喜歡的功法，建議瑜珈老師對癌症病人教導呼吸、脈輪觀想及瑜珈休息術等。

國立臺東大學
National Taitung University

參考文獻

一、中文部份

王淑怡（2008）。*非小型細胞肺癌之症狀群集之探討*。（未發表的博士論文）。台北醫學大學醫學科學研究所：臺北市。

王妍方（2009）。*瑜珈對亞斯柏格症兒童焦慮行為影響之研究*（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

毛奕棻（2010）。*身心技法應用於乳癌病患術後復健之行動研究*。臺北市立體育學院，舞蹈研究所碩士論文，臺北市

汪素敏、盧淑敏（2014）。鬆弛療法介入對加護病房病人睡眠品質之影響。*健康與建築雜誌，1*（4），42-51。

吳淑芬、井慶芸、李燕、董弘一、阮建維、趙東波（2015）。不同時期結直腸癌病人症狀困擾、憂鬱與生活品質關係之探討。*護理雜誌，62*（6），68-80。

吳淑芬、林佑樺、李來涼、簡婉儀（2014）。婦科癌症患者的疾病不確定感與憂鬱之相關性探討。*護理暨健康照護研究，10*（2），83-93。

李思瑩、廖佩宏（2014）。*輔助療法用於乳癌病患照護之成效——以實證為依據探*討。第二屆上海國際護理大會。

李昕宜、許玉娟、陳佳慧（2014）。癌症生存者之困擾症狀。*臺灣醫學，18*（3），355-360。

李豐（2002）。*我賺了三十年--李豐醫師的生命故事*。玉山社，臺北。

武文月（2004）。*影響某大學學生睡眠品質相關因素之研究*。未出版碩士論文。 國立臺灣師範大學，臺北市。

林育靖、葉月嬌、賴允亮、辜美安（2011）。安寧病房醫護人員對病患使用輔助療法的態度。*安寧療護雜誌，16*（1），27-41。來自 http://dx.doi.org/10.6537/TJHPC.2011.16（1）.3

林筠珊（2011）。*哈達瑜珈對情緒智能與壓力知覺之影響*。 國立臺北教育大學體育學系體育碩士論文。

英惠家庭醫學診所網站（2016）。*癌症臨床與病理期別*。來自 http://www.ihclinic.com/cancerstages.html

周繡玲、姚鍾太、楊立華、朱基銘、趙婉青（2010）。肺癌病人化療期間疲憊、睡眠障礙及情緒困擾之探討。*腫瘤護理雜誌，10*（2），23-38。

姚開屏（2002）。健康相關生活品質概念與測量原理之簡介。*臺灣醫學會，6*（2），183-192。

姚開屏(2002)。臺灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與運用。*臺灣醫學會,6*(3)，193-200。

林孟志（2009）。*肺癌*。來自 https://www1.cgmh.org.tw/shcc/information_category.asp?article_id=16 長庚醫療財團法人網站。

柏忠言、張惠蘭（2007）。*瑜伽：氣功與冥想*。北京，人民體育出版社。

美國精神醫學診斷手冊 DSM-IV 1993

財團法人全民健康基金會網站（2016）。肺癌 首席奪命殺手。 http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=806&Itemid=19

胡佩芸（2014）。*乳癌患者罹癌後創傷程度及相關因子之探討*。中山醫學大學醫學資訊學系，碩士論文。

徐秀琹（2008）。*促進睡眠措施介入對更年期婦女品質成效之縱貫性探討*。(未發表的博士論文)。國立臺北護理學院護理研究所，台北市。

黃美芳（2009）。*瑜珈團體課程對運動員知覺壓力及身心覺察經驗之研究*。 國立屏東教育大學教育與心理輔導學系，碩士論文。

蔡欣玲、林小玲、林惠蘭、梁麗麗（2000）。癌症病人疼痛、情緒困擾及睡眠情形之探討。*榮總護理，17*（1），1-14。

蔡進雄（2016）。國民中小學學務主任對校長負向領導知覺與正負向互動情緒及校長滿意度之研究。*教育科學期刊，15*（1），57-85。

張春興（1992） 。*張氏心理學辭典*。心理出版社。

張美玉、徐莞雲、徐倩儀、林麗英（2016）。新診斷癌症病人生活品質之相關素探討。*榮總護理，33*（3），293-302。

張淑玲（2010）。瑜珈對中年婦女焦慮、憂鬱及生活品質的影響。*輔仁大學體育學刊。9*，51-65。

張愛萍（2003）。*發展台灣版簡明疲憊量表（BFI-Taiwan Form）與台灣版安德森症狀量表（MDASI-Taiwan Form）及信效度檢測*。臺北醫學大學護理研究碩士論文。

張懷陸、張曉雲（2008）。輔助及另類醫學之全球流行趨勢。*臺灣醫界*，*51*（2），26-30。

黃有慶、隋安莉（2012）。長途客運駕駛的身體質量指數、壓力與睡眠品質之探討。*嘉南學報*，*38*，577-587。

黃德壽、林啟東（2013）。瑜珈的意涵、體位法、呼吸法和冥想初探。*臺大體育*，*57*，83-95。

梁翠梅（2009）。多元輔助療法在老人族群之應用。*弘光人文社會學報*，*11* ，85-110。

許媜雅（2008）。*瑜珈參與者的休閒效益及幸福感之相關研究*。 國立臺東大學體育學系體育教學碩士論文。

郭淑珍（2015）。癌症患者對於非西醫的補充與另類療法之使用經驗：以乳癌病患為例。*人文社會與醫療學刊*，*2*，41-67。

徐文旎、黃奕清（2016）。不同處方精油對職業婦女睡眠品質與生活品質探討。*健康生活與成功老化學刊*，*8*（1），1-15。

陳麗妃、何淑娟（2012）。肺癌病人癌因性疲憊之運動訓練。*新臺北護理期刊*，*14*（2），33-40。

陳玉蘭（2012）。瑜珈課程對大學女生身心發展的影響。*德明學報*，*36*（1），33-41。

陳玉蘭、張家豪（2010）。瑜珈運動的效益與傷害探討。*中華體育季刊*，*24*（2），38-47。

游素英（2010）。以專科護理師的角色功能照護一位肺癌病人的護理經驗。*安寧療護雜誌*，*15*（3），358-378。

新光吳火獅醫院網站（2017）。*肺癌的分期*。取自 http://www.skh.org.tw/ts/service08.asp

郭堉圻、李蕙君（2015）。瑜伽運動對呼吸機能與舒壓之影響。*運動研究*，*24*（1），67-74。

黃旭南、唐思佳（2012）。論生活品質指標之建構。*環境與管理研究*，*12*（2），67-91。

傅雅雯（2007）。*匹茲堡睡眠品質量表於台灣癌症病人之信效度檢定*。臺北醫學大學護理學研究所碩士論文，臺北市。

臺灣癌症基金會（2017）。癌因性疲憊感。取自：http://www.canceraway.org.tw/

蔡幸珍、張自強、陳湘玉、陳郁全、劉嘉逸（2008）。瑜伽活動在精神科之應用。*臺灣職能治療研究與實務雜誌*，*4*（1），69-77。

衛生福利部國民健康署（2015）。*102 年癌症登記年報*。取自 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=269&pid=5191. pdf [中華民國 **102** 年癌症登記報告 CANCER REGISTRY ANNUAL REPORT, 2013 TAIWAN]

衛生福利部統計處。*104 年衛生福利統計指標*。取自 http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=2220

簡旭敏（2009）。*雙極性情感疾患宗教適應、絕望感及生活品質之研究*。臺北醫學大學護理學研究所碩士論文。

簡秋暖（2009）。瑜伽與身心潛能開發之探討。*嶺東體育暨休閒學刊*，*7*，65-72。

饒見維（2008）。*情緒涵養*。臺北市：五南。

饒坤銘（2015）。*台灣癌症病患 "第一次"全國性「癌因性疲憊症」流行病學調查研究*。學術研討會，臺灣癌症安寧緩和基金會。Retrieved from https://www.wecare.org.tw/?post_type=conferences&p=5390. pdf[台灣癌症病患之「癌因性疲憊症」流行病學調查研究結果]

二、英文部分

Alexander, G. K., Innes. K. E., Selfe, T. K., & Brown C. J. (2013). More than I expected: Perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease. *Complementary therapies in medicine*. *21(*1), 14-28.

Almutairi, J. M., Mansour, E. A., &Vinluan, J. M. (2016). A cross-sectional assessment of quality of life of breast cancer patients in Saudi Arabia. *Public Health*, 136, 117-125.

American Psychiatric Association (2013). 來自: https://www.psychiatry.org/

APA：*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th ed. Text Revision ed. Washington, DC: APA; 2000: American Psychiatric Association; 2000.

ASA PHYSICAL STATUS CLASSIFICATION SYSTEM(2017). retrieved from：https://www.asahq.org/resources/clinical-information/asa-physical-status-classification-system

Astin, J. A., Reilly C., Perkins, C. & Child, W. L. (2006). Breast cancer patients' perspectives on and use of complementary and alternative medicine: A study by the Susan G. Komen Breast Cancer Foundation. *J Soc Integr Oncol*, *4*(4):157–169.

Berger, B. G. & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, Hatha Yoga, Fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *59*(22), 148-159.

Bower, J. E., Garet, D., & Sternlieb, B., (2011). Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.*

Buffart, L. M., Jannique, G. Z., Uffelen, v., Riphagen, I. I, Brug, J., Mechelen, W. V, Brown, W. J. & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer*, 12:559.

Canadian Cancer Society (2016)：Yoga as a complementary theropy. Retrieved from: http://www.cancer.ca/en/cancer-information/diagnosis-and-treatment/complementary-therapies/yoga/?region=ab

Carson, J. W., Carson, K. M., Porter, L. S., Keefe, F. J., & Seewaldt, V. L. (2009). Yoga of Awareness program for menopausal symptoms in breast cancer survivors:

results from a randomized trial. *Support Care Cancer, 17*(10):1301–1309.

Chandwani, K. D., Perkins, G., Nagendra, H. R., Raghuram, N. V., Spelman, A., Nagarathna, R., Johnson, K., Fortier, A., Arun, B., Wei, Q., Kirschbaum, C., Haddad, R., Morris, G. S., Scheetz, J., Chaoul, A. & Cohen L.. (2014). Randomized, controlled trial of yoga in women with breast cancer undergoing radiotherapy. *Journal of Clinical Oncology*, *32* (10), 1058-1065.

Chaoul, A. M., & Cohen, L. (2010). Rethinking yoga and the application of yoga in modern medicine. *CrossCurrents*, *60*(2), 144–167.

Christine, G., Lisa, S., (2007). When medication is not enough: Nonpharmacologic Management of Pain. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, *11*(5), 699-704.

Cohen, L., Warneke, C., Fouladi, R. T., Rodriguez, M. A., & Chaoul-Reich, A. (2004). Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cancer*, *100*(10), 2253–2260.

Cui, Y., Shu, X. O., Gao, Y., Wen, W., Ruan, Z. X., Jin, F., et al. (2004). Use of complementary and alternative medicine by Chinese women with breast cancer. *Breast Cancer Research and Treatment*, *85*(3), 263-270.

Danhauer, S. C., Mihalko, S. L., Russell, G.B., Campbell, C. R., Felder, L., Daley, K., & Levine, E. A. (2009). Restorative yoga for women with breast cancer: findings from a randomized pilot study. *Psychooncology*, *18*(4), 360–368.

Emslie, C., Whyte, F., Campbell, A., Mutrie, N., Lee, L., Ritchie, D., & Kearney, N. (2007). I wouldn't have been interested in just sitting round a table talking about cancer"; exploring the experiences of women with breast cancer in a group exercise trial. *Health Educ Res*, *22*(6), 827–838.

English Oxford Dictionary. (2017). https://en.oxforddictionaries.com/

Fiorentino, L., Rissling, M., Liu, L., & Ancoli-Israel, S., (2011). The symptom cluster of sleep, fatigue and depressive symptoms in breast cancer patients: severity of the problem and treatment options. *Drug Discovery Today: Disease Models*, *8*(4), 167-173.

Fouladbakhsh, J. M., Davis, J. E., & Yarandi, H.N., (2014). A pilot study of the feasibility and outcomes of yoga for lung cancer survivors. *Oncol Nurs Forum*, *41*(2), 162-174.

Gold, M., Dunn, L. B., Phoenix, B., Paul, S. M., Hamolsky, D., Levine J. D. &

Miaskowski, C. (2015). Co-occurrence of anxiety and depressive symptoms following breast cancer surgery and its impact on quality of life, *European Journal of Oncology Nursing*, 1-9.

Ferrans, C. E., & Power, M. J. (1985). The employment potential of hemodialysis patients. *Nursing Research, 34*: 273-277.

Iyengar, B. K. S. (2001). *Yoga: The Holistic Path to Health*. London, Great Britain. Dorling Kindersley Limited.

Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R. & Ghasemi, M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 102-104.

Lin, K. Y., Hu, Y. T, Chang, K. J., Lin, H. F., & Tsauo, J. Y. (2011). Effects of yoga on psychological health, quality of life, and physical health of patients with cancer: A meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011*, e659876. http://doi.org/10.1155/2011/659876

Luutonen, S., Vahlberg, T., Eloranta, S., Hyväri H., &Salminen, E. (2010). Breast cancer patients receiving postoperative radiotherapy: Distress, depressive symptoms and unmet needs of psychosocial support. *Radiother Onco, 100*(2):299-303. doi: 10.1016/j.radonc.2011.01.014. Epub 2011 Feb 11

Manjunath, N. K. &Telles, S. (2005). Influence of Yoga and Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian J Med Res May, 121*(5), 683-690.

Massie, M.J. Prevalence of depression in patients with cancer. *J Natl Cancer Inst Monogr, 2004*(32), 57-71.

Michalsen, A., Jeitler, M., Brunnhuber, S., Ludtke, R., Bussing, A., Musial, F., … Kessler C. (2012). Iyengar yoga for distressed women: a 3-armed randomized controlled trial. *Evidence-Based Complement Alternat Med, 2012,* Article ID 408727. http://dx.doi.org/10.1155/2012/408727

Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, I., Ludtke, R., Esch T.,…. Dobos, G.J. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Med Sci Monit, 11*(12).

Milbury, K., Chaoul, A., Engle, R., Liao, Z., Yang, C., Carmack, C.,…. Cohen, L., (2015) Couple-based Tibetan yoga program for lung cancer patients and their caregivers. *Psychooncology, 24*(1), 117–120.

Mustian, K. M., Sprod, L. K., Janelsins, M., Peppone, L. J., Palesh, O. G., Chanswani, K., & Morrow, G. R., (2013). Multicentered, randomized controlled trial of yoga for sleep quality among cancer survivors. *Journal of Clinnical Oncology, 31*(26): 3233–3241.

National Center for Complementary and Integrative Health. Fatigue. Retrieved from https://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/managing_symptoms/fatigue.aspx.

O'Donnell, J, F. (2004). Insomnia in cancer patients. *Clinical Conerstone*, 6 Suppl 1D, S6-14.

Peaeful Hormony. (2017). What are chakras and how can they benefit you? Retrieved from: http://www.peacefulharmony.co.uk/reiki/what-are-chakras-and-how-can-they-benefit-you/

Peters, E., Schulz, L.M., & Reuss-Borst M., (2016), Quality of life after cancer—How the extent of impairment is influenced by patient characteristics. *BMC Cancer, 16*(1), 787.

Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., & Richardson, J. (2005). Yoga for depression: the research evidence. *J Affect Disord, 89*(1-3):13–24.

Pomidori, L., Campigotto, F., Amatya, T. M., Bernardi, L., & Cogo, A. (2009). Efficacy and tolerability of yoga breathing in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A pilot study. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 29*, 133-137.

Price, M.A., Zachariae, R., Butow, P. N., deFazio, A., Chauhan, D., Espie, C.A., & Webb, P.M. (2009). Prevalence and predictors of insomnia in women with invasive ovarian cancer: anxiety a major factor. *European Journal of Cancer, 45*（18）, 3262-3270.

Rani, K., Tiwari, S., Singh, U., Agrawal, G., Ghildiyal, A. & Srivastava, N., (2011). Impact of Yoga Nidra on psychological general wellbeing in patients with menstrual irregularities: A randomized controlled trial. *International Journal of Yoga, 4*(1), 25-25.

Redwine, L., Hauger, R. L., Gillin, J. C., & Irwin, M. (2000). Effects of sleep and sleep deprivation on interleukin-6, growth hormone, cortical, and melatonin levels in

humans. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 85*(10), 3597-3603.

Reis, N., Beji, N. K., & Coskun, A. (2010). Quality of life and sexual functioning in gynecological cancer patients: Result from quantitative and qualitative data. *European Journal of Oncology Nursing, 14*(2), 137−146. doi:10.1016/j.ejon.2009.09.004

Riley, D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness. *Altern Ther Health Med. 10*(2):20.

Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine, 21*(4), 313—323.

Sadja, J., Mills, P. J. (2013). Effects of Yoga Interventions on Fatigue in Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Explore (NY). 9*(4), 232-243.

Sarna, L., Padilla, G., Holmes, C., Tashkin, D., Brecht, M.L., & Evangelista L. (2002). Quality of life of long-term survivors of non-small-cell lung cancer. *Journal of Clinical Oncology, 20*(13), 2920-2929.

Schwartz, A.L. (2008) Physical activity. *Semin Oncol Nurs, 24(*3*),* 164-170.

Sprod, L. K., Fernandez, I. D., Janelsins M. C., Peppone, L. J., Atkins, J. N., Giguere, J., …Mustian, K. M., (2015). Effects of yoga on cancer-related fatigue and global side-effect burden in older cancer survivors. *Journal of Geriatric Oncology, 6* (1), 8-14.

Taso, C. J., Lin, H. S., Lin, W. L., Chen, S. M., Huang, W. T., Chen, S. W. (2014). The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in women with breast cancer: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nursing Research, l22* (3), 155-164.

The Free Dictionary. http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/mental+status

Weis, J. (2011). Cancer-related fatigue: prevalence, assessment and treatment strategies. *Expert Rev Pharmacoecon Outcomes Res, 11*(4), 441-446.

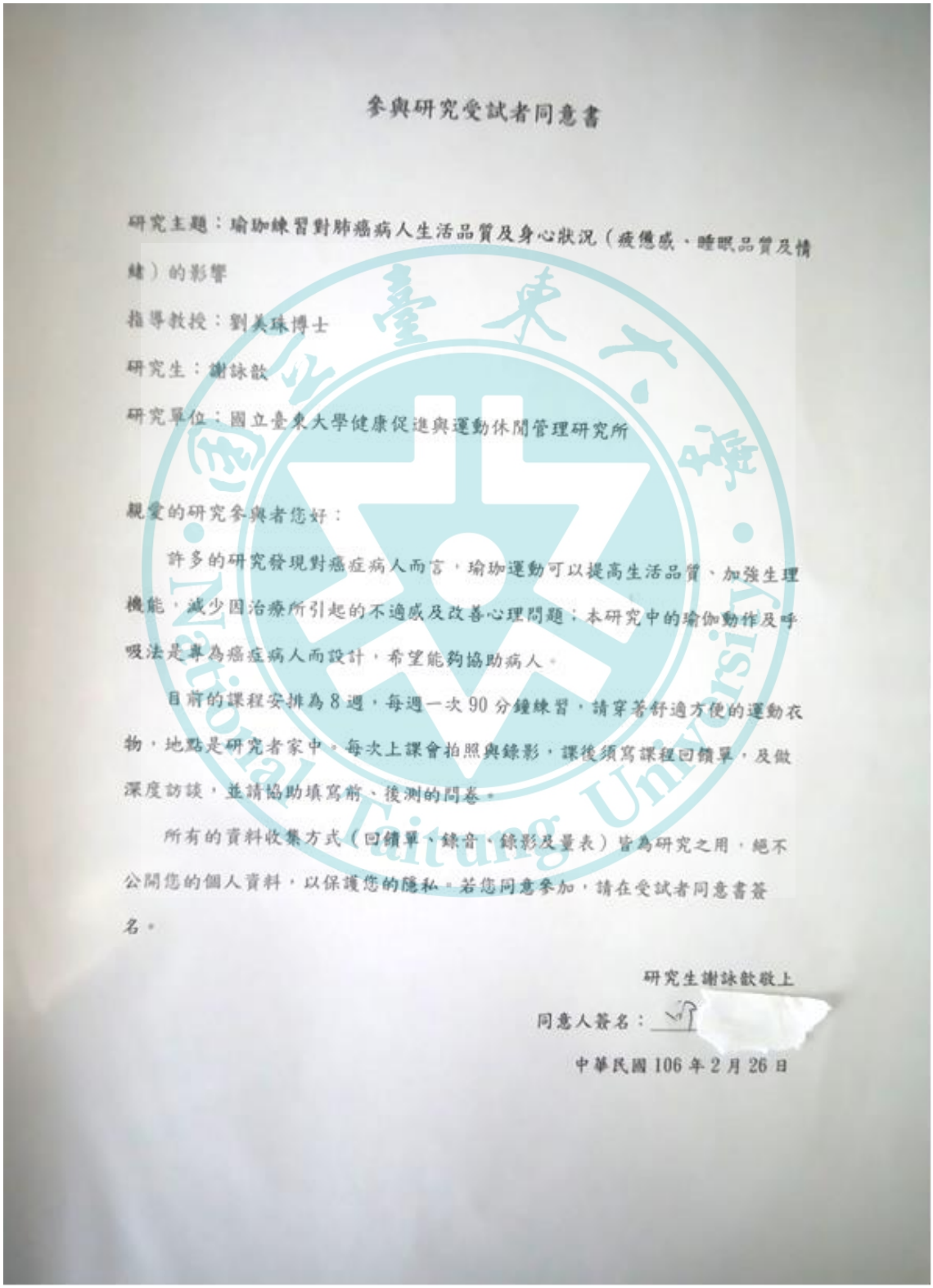
WHO, MENTAL HEALTH Action Plan 2013-2020. Pdf [MENTAL HEALTH, Action Plan. pdf]. Retrieved from: http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/en/

Yagli, N. V., Ulger, O. (2015). The effects of yoga on the quality of life and depression

in elderly breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 21*(1), 7-10.

國立臺東大學 National Taitung University

附錄一　受試者同意書



參與研究受試者同意書

研究主題：瑜珈練習對肺癌病人生活品質及身心狀況（疲憊感、睡眠品質及情緒）的影響

指導教授：劉美珠博士

研究生：謝詠歆

研究單位：國立臺東大學健康促進與運動休閒管理研究所

親愛的研究參與者您好：

許多的研究發現對癌症病人而言，瑜珈運動可以提高生活品質、加強生理機能，減少因治療所引起的不適感及改善心理問題；本研究中的瑜伽動作及呼吸法是專為癌症病人而設計，希望能夠協助病人。

目前的課程安排為8週，每週一次90分鐘練習，請穿著舒適方便的運動衣物，地點是研究者家中。每次上課會拍照與錄影，課後須寫課程回饋單，及做深度訪談，並請協助填寫前、後測的問卷。

所有的資料收集方式（回饋單、錄音、錄影及量表）皆為研究之用，絕不公開您的個人資料，以保護您的隱私。若您同意參加，請在受試者同意書簽名。

研究生謝詠歆敬上

同意人簽名：[redacted]

中華民國106年2月26日

附錄二　瑜珈課程後心情

3.18

附錄二

瑜珈課程後心情

謝謝您參加瑜珈課程，請真實表達在上完瑜珈課程後，自己的想法

一、瑜珈部份

1. 暖身動作部分我覺得 ····輕鬆 音樂節奏感覺愉快

2. 體位法的過程我覺得 ··· 伸展肌肉及身體 讓身体放鬆及延伸.

×3. 瑜珈休息術的過程中我覺得 ·····

×4. 超脫心靈功的過程我覺得

看燭光一点凝神，讓眼睛放鬆及增加保健，对目前常使用奇腦手机眼睛酸澀很有幫助.

5. ~~提昇生命之氣~~的過程我覺得 透過腹式呼吸、胸部呼吸及全身呼吸讓身体整個膨脹及呼氣感覺身体放鬆，覺得呼吸非常重要、但自己常常會忽略，可增加免疫力.

二、課程部份

1. 瑜伽課程中讓我印象深刻的是什麼？

提昇生命之氣完全呼吸，第一次聽到及体驗，可以完全專心及放鬆.

2. 瑜珈課程中收獲最多的是什麼？

3. 您今天上完瑜伽課情緒上有什麼感受？過去的一週有什麼情緒（快樂、擔心、難過、喜悅、害怕….）

很開心、感覺每次都有新的学習、体驗、且对身体都很有幫助。过去一週情緒上較有工作压力及家人生病住院的擔憂.

4. 瑜珈課程，有些話我還想說．我覺得可以再增加什麼讓更好 ···

覺得目前都很好、老師安排的課都有幫助、

5. 今天的課程對您有什麼幫助？（生理與心理部份）

對於心理的放鬆、舒壓都有幫助、提升心靈上的成長、讓自己專注、放鬆，

附錄三　瑜珈課程深度訪談大綱

一、參加前

1.您以前曾參加過瑜珈課程嗎？

2.您希望在瑜珈課程中學到什麼？

3.您以前曾參加過身體覺察工作坊或身心放鬆課程嗎？

4.您常會覺得情緒不佳嗎？會覺得壓力、憂鬱、害怕、擔心嗎？

5.您最近睡眠情形如何？平時有失眠情形時如何處理？

6.您最近是否感到累？什麼情形特別容易累？

二、參加後

1.參加完瑜珈課程，您整體的感覺如何？

2.參加完瑜珈課程前、後比較，在身體覺察方面：
您是否覺得身體部位的改變，您怎麼形容自己的改變？您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子。

3.參加完瑜珈課程，你覺得在體會日常生活的變化，有沒有改變或不同？您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子。

4.參與完瑜珈課程，您覺得對自己疲勞的感受或體驗是什麼，有沒有什麼改變或不同，您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的經驗來說明。

5.參加完瑜珈課程，您覺得對自身失眠的影響是什麼？有沒有改變或不同？您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子。

6.參加完瑜珈課程，您覺得對情緒的影響是什麼？有沒有改變或不同？您怎麼形容自己的改變？請舉發生在自己身上的例子。

附錄四　瑜珈自我練習及生活紀錄表

附錄(四)：瑜珈自我練習及生活紀錄表

1. 練習日期 ：4/28　　持續時間自7:30點至8:30點

2. 練習的動作或呼吸法

(1) 拜日式

(2) 橋式滾動3式

(3) 花枝

(4) 瑜珈休息術.

(5)

(6)

3. 哪些動作練習上有讓您覺得舒服？

花枝(騎式)

4. 哪些動作練習上讓您覺得困難？

拜日式.

5. 這幾天會覺得勞累嗎？

有一點. 下班後休息一下就好了.

6. 這幾天的睡眠情況如何？

睡眠狀況算好. 一覺到天亮.

National Taitung University 臺東大學

附錄五　瑜珈課程教學省思日誌

第　週 教學省思日誌　第　堂課	月　日
課程內容	1.暖身 2.腿旋轉 3.倒湖式 4.魚式 5.增延脊柱伸展式 6.站立山式 8.幻椅式 9.完全呼吸 10.氣輪觀想 2. 11.瑜珈休息術
教學觀察	參與者反應 1.做腿旋轉式時用長襪子繞在腳底，易於把腳打直 2.做花枝時把毯子捲著放在背部再躺下，個案覺得輕鬆 師生互動 提醒要收著腹部及臀部，收核心肌肉群，避免太鬆懈而受傷。
阻礙與困難	幻椅式讓個案双手高舉過頭合掌，個案表現出很喘的狀況，做兩回後，改換合掌胸口的方式，再做半蹲姿勢，個案覺得輕鬆許多，達到訓練大腿肌肉強化膝關節的目標。
省思與修正	省思 進行瑜珈休息術時播放錄音檔，但聲音太小，以致有時沒聽清楚。 修正 下次進行時還是要由研究者口述，再做才會清楚些！

附錄六　臺灣簡明版生活品質問卷

生活品質量表

這份量表是要了解您對於自己的生活品質、健康、以及其他生活領域的感覺。請您回答所有的問題。如果您對某一問題的回答不確定，請選出五個答案中最適合的一個，通常會是您最早想的那個答案。

請選出最適合您在最近兩星期內對自己健康的滿意程度，如果您不滿意自己的健康，就在「不滿意」前的□內打「v」。請仔細閱讀每個題目，並評估您自己的感覺，然後就每一個題目選出最適合您的答案。謝謝您的協助！

1.整體來說，您如何評價您的生活品質?

□極不好　□不好　□中等程度好　□好　□極好

2.整體來說，您滿意自己的健康嗎?

□極不滿意　□不滿意　□中等程度滿意　□滿意　□極滿意

3.您覺得身體疼痛會妨礙您處理需要做的事情嗎？

□完全沒有妨礙　□有一點妨礙　□中等程度妨礙　□很妨礙　□極妨礙

4.您需要靠醫療的幫助應付日常生活嗎?

□完全沒有需要　□有一點需要　□中等程度需要　□很需要　□極需要

5.您享受生活嗎？

□完全沒有享受　□有一點享受　□中等程度享受　□很享受　□極享受

6.您覺得自己的生命有意義嗎？

□完全沒有　□有一點　□中等程度有　□很有　□極有

7.您集中精神的能力有多好？

□完全不好　□有一點好　□中等程度好　□很好有　□極好

8.在日常生活中，您感到安全嗎?

□完全不安全　□有一點安全　□中等程度安全　□很安全　□極安全

9.您所處的環境健康嗎?（如污染、噪音、氣候、景觀）

□完全不健康　□有一點健康　□中等程度健康　□很健康　□極健康

10.您每天的生活有足夠的精力嗎?

□完全沒有不足夠　□少許足夠　□中等程度足夠　□很足夠　□完全足夠

11.您能接受自己的外表嗎?

□完全不能夠　□少許能夠　□中等程度能夠　□很能夠　□完全能夠

12.您有足夠的金錢應付所需嗎?

□完全不足夠　□少許足夠　□中等程度足夠　□很足夠　□完全足夠

13.您能方便得到每日生活所需的資訊嗎？

□完全不方便 □少許方便 □中等程度方便 □很方便 □完全方便

14.您有機會從事休閒活動嗎?

□完全沒有機會 □少許機會 □中等程度機會 □很有機會 □完全有機會

15.您四處行動的能力好嗎？

□完全不好 □有一點好 □中等程度好 □很好 □極好

16.您滿意自己的睡眠狀況嗎?

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

17.您滿意自己從事日常活動的能力嗎?

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

18.您滿意自己的工作能力嗎？

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

19.您對自己滿意嗎?

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

20.您滿意自己的人際關係嗎?

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

21.您滿意自己的性生活嗎?

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

22.您滿意朋友給您的支持嗎?

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

23.您滿意自己住所的狀況嗎?

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

24.您滿意醫療保健服務的方便程度嗎？

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

25.您滿意所使用的交通運輸方式嗎？

□極不滿意 □不滿意 □中等程度滿意 □滿意 □極滿意

26.您常有負面的感受嗎？（如傷心、緊張、焦慮、憂鬱等）

□從來沒有 □不常有 □一半有一半沒有 □很常有 □一直都有

27.您覺得自己有面子或被尊重嗎？

□完全沒有 □有一點有 □中等程度有 □很有 □極有

28.您想吃的食物通常都能吃到嗎？

□從來沒有 □不常有 □一半有一半沒有 □很常有 □一直都有

附錄七　臺灣版世界衛生組織生活品質問卷使用授權書

臺灣版世界衛生組織生活品質問卷
（WHOQOL-BREF 臺灣簡明版）使用授權書

本人代表臺灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組，同意知本國中謝詠歆教師，在其研究「瑜珈運動對肺癌個案生活品質、身心狀況(疲憊感、睡眠品質、情緒)之影響(The Effect of Yoga on a Lung Cancer Patient's Quality of Life and Body Mind Status(fatigue、quality of sleep and emotion)」中，使用臺灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組所發展出的臺灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷（WHOQOL-BREF 台灣簡明版），做為研究之一部分。

授權人

單位：國立臺灣大學心理系姚開屏教授

日期：2017 年 3 月 11 日

簽章：姚開屏

附錄八　簡明疲憊量表

簡單的思考下面三個問題：

你現在有任何累或疲憊的感覺嗎?
如果有，從 0 到 10 分（0 分為完全不累，10 分為想像中最疲憊的狀態）找出一個適合描述您每天疲憊狀態的分數。
這樣的疲憊是否有影響您日常生活的機能（例如工作、家務等）。

我們大多數人一生有時會感覺非常疲勞或勞累。
您最近一週內是否有不尋常的疲勞或勞累? O是　O否

1. 請標記一個數值,最恰當的表示您現在的疲勞程度（乏力,勞累）
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

2. 請標記一個數值,最恰當的表示您在過去 24 小時內一般疲勞程度（乏力,勞累）
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

3. 請標記一個數值,最恰當的表示您在過去 24 小時內最疲勞程度（乏力,勞累）
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

4.請標記一個數值,最恰當的表示您在過去 24 小時內疲勞對您下述方面的影響：
A.一般活動
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

B.情緒
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

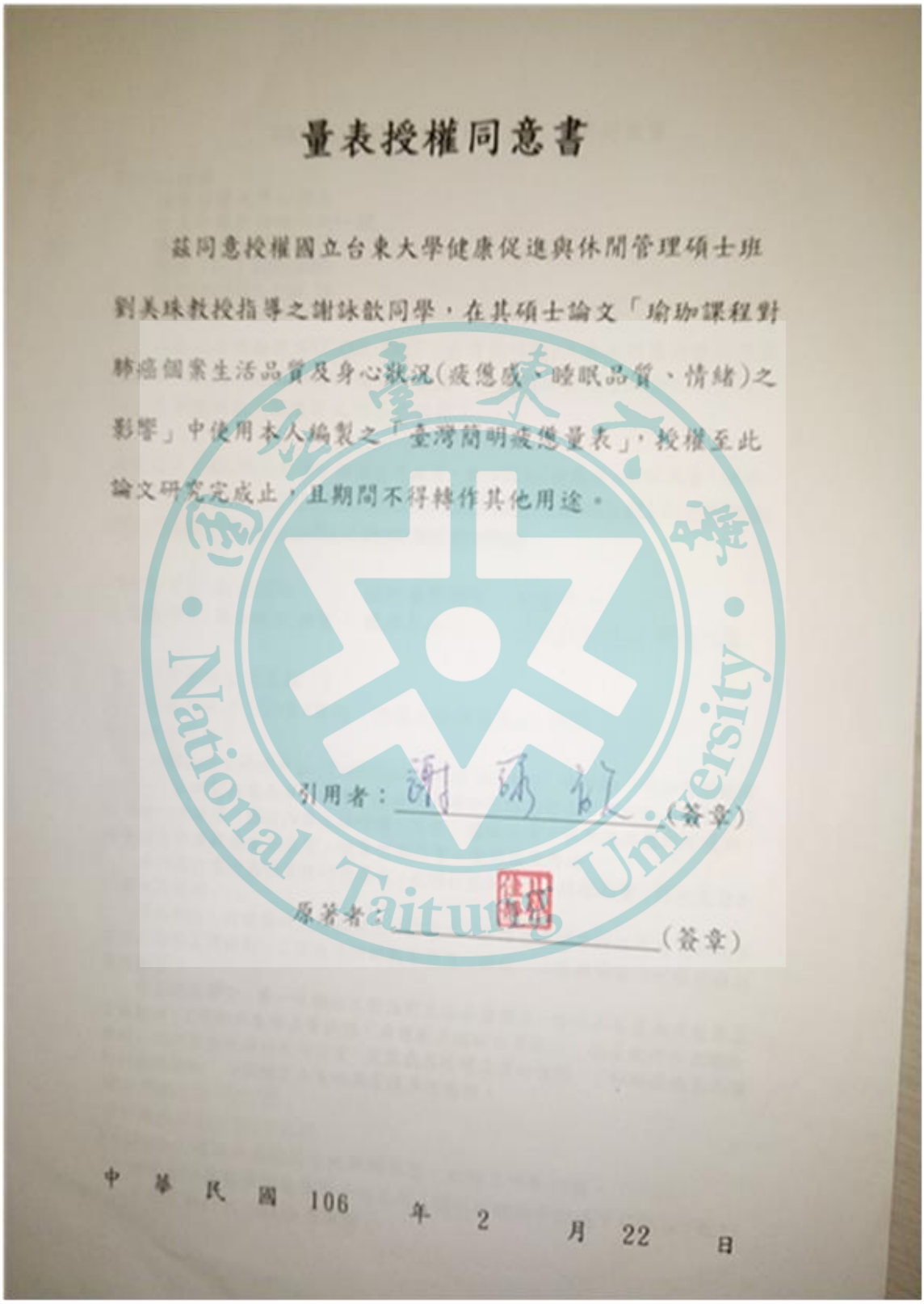
C.行走能力
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

D.正常工作（包括外出工作和戶內家務）
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

E.與他人關係
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

F.享受生活
○1　○2　○3　○4　○5　○6　○7　○8　○9　○10

附錄九　簡明疲憊量表原編譯者作者同意書



量表授權同意書

茲同意授權國立台東大學健康促進與休閒管理碩士班

劉美珠教授指導之謝詠歆同學，在其碩士論文「瑜珈課程對

肺癌個案生活品質及身心狀況(疲憊感、睡眠品質、情緒)之

影響」中使用本人編製之「臺灣簡明疲憊量表」，授權至此

論文研究完成止，且期間不得轉作其他用途。

引用者：謝詠歆（簽章）

原著者：（簽章）

中　華　民　國　106　年　2　月　22　日

國立臺東大學 National Taitung University

附錄十　匹茲堡睡眠品質量表

請你就過去一個月來的日常（大多數）的睡眠習慣回答下列問題：

1.過去一個月來，你通常何時上床？　　_____時_____分

2.過去一個月來，你通常多久才能入睡？　　_____分鐘

3.過去一個月來，你早上通常何時起床？　　_____時_____分

4.過去一個月來，你實際每晚可以入睡幾小時？　_____時_____分

以下問題選擇一個適當的答案打勾，請全部作答？

5.過去一個月來，你的睡眠出現下列困擾情形，每星期約有幾次？

	從未發生	不到一次	約一兩次	三次或以上
（1）無法在 30 分鐘內入睡。	□	□	□	□
（2）半夜或凌晨便清醒。	□	□	□	□
（3）必須起來上廁所。	□	□	□	□
（4）覺得呼吸不順暢。	□	□	□	□
（5）大聲打鼾或咳嗽。	□	□	□	□
（6）會覺得冷。	□	□	□	□
（7）覺得躁熱。	□	□	□	□
（8）作惡夢。	□	□	□	□
（9）身上有疼痛。	□	□	□	□
（10）其他，	□	□	□	□

請說明：_____

6.過去一個月來，整體而言，你覺得自己的睡眠品質如何？

□很好　□還不錯　□差了點　□很差

7.過去一個月來，你通常一星期幾個晚上需要使用藥物幫忙睡眠？

□未發生　□不到一次　□一兩次　□三次或三次以上

8.過去一個月來，你是否曾在用餐、開車或社交場合瞌睡而無法保持清醒，每星期約幾次？

□未發生　□不到一次　□一兩次　□三次或三次以上

9.過去一個月來，你會感到無心完成該做的事。

□沒有　□有一點　□的確有　□很嚴重

10.你有睡伴和室友嗎？

□沒有睡伴或室友　□睡伴或室友不同臥房

□睡伴同室友不同床　□睡伴或室友同床

假如有睡伴或室友，請你問他並繼續作答；過去一個月來，下列情形每星期約出現幾次？

	從未發生	不到一次	約一兩次	三次或以上
（1）大聲打鼾。	□	□	□	□
（2）入睡中出現一陣子停止呼吸現象。	□	□	□	□
（3）入睡中出現腳（包括腿部）抽動或顫動現象。	□	□	□	□
（4）夜間起來出現意識混亂或人時地分不清楚現象。	□	□	□	□
（5）其他入睡中的躁動與不安情形。	□	□	□	□

請說明：_____

附錄十一　匹茲堡睡眠品質量表原編譯者同意書

臺北醫學大學 TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

March 24, 2017

Dear Yung-Hsin Hsieh,

Thank you for your recent inquiry regarding the Chinese Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (CPSQI). I would be happy to give you permission to use the CPSQI in your research, entitled *"The Effect of Yoga on a Lung Cancer Patient's Quality of Life and Body Mind Status (fatigue, quality of sleep and emotion)"*. I strongly advise you to contact the original author of the PSQI, Dr. Daniel J. Buysse at the University of Pittsburgh Medical Center, to inform him your intent to use the CPSQI in your research.

Good luck in your research endeavors.

Sincerely,

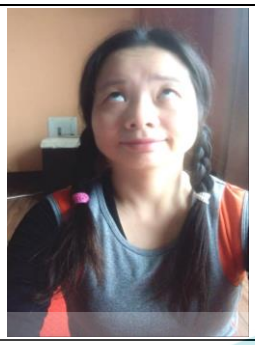
Pei-Shan Tsai

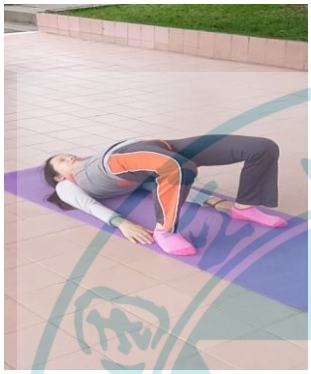
Pei-Shan Tsai, RN, Ph.D
Professor
College of Nursing
Taipei Medical University
250 Wu-Hsing St.,
Taipei, Taiwan 110

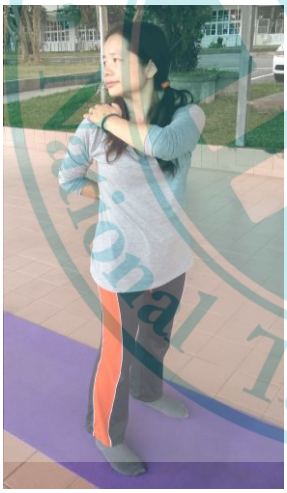
National Taitung University

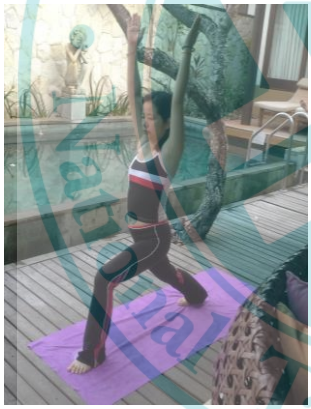
附錄十二　瑜珈體位法示範及效益

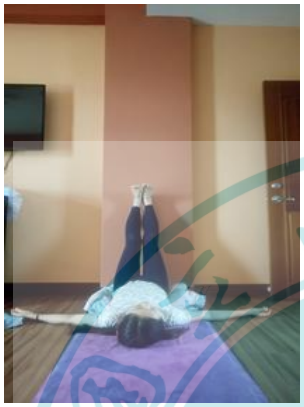
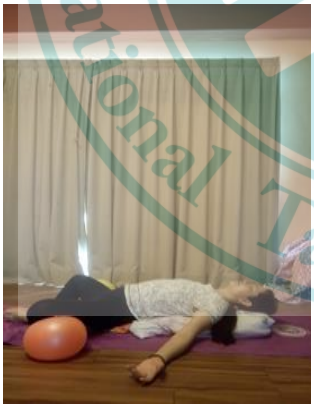
（表 3-2：瑜珈體位法示範及效益）

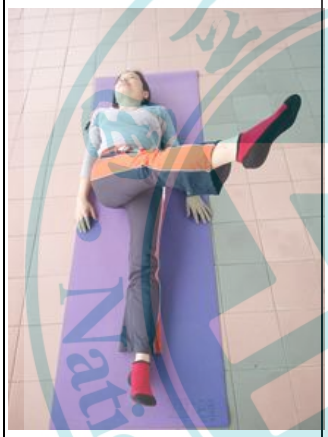
體位法名稱	示範照片	動作流程	對個案練習的身心效益
暖身（眼球運動）		1.眼球往上、看前面、眼球往下、看前面、眼球往左、看前面、右、看前面，共做六次。 2.眼球再往右畫圓六次，往左畫圓六次。 3.眼球緊閉，再張開，重覆三次。	1.放鬆心情。
暖身（肩肘動作）		1.雙手搭肩，手往前打直，再回到肩頭，重覆四次。 2.雙手搭肩，手肘往外，手向外打直，練習此動作四次。 3.雙手搭肩，手往外畫圓六次，再往內畫圓六次，盡可能把手肘靠近。	1.放鬆肩膀，治療肩頸痛、五十肩。 2.強化上背部、胸部。
暖身（手臂伸展式）		1.站立雙手在下腹交叉。 2.吸氣，頭抬起，雙手往兩側提起，手舉過頭頂交叉。 3.頸部往後，維持手向上約五秒。 4.手放下與肩同高，掌心朝上，頭回正。 5.手再向上，在頭上交叉，再往下，手與肩齊。 6.重覆一系列動作六次。	1.增加血液循環。 2.放鬆肩關節，治肩頸痛。
暖身（腳踝練習）		1.坐姿腳打直，手按地。 2.腳往身體方向勾，再往下踩，反覆六次。 3.雙腳順時鐘方向畫圓六次，逆時鐘舟向畫圓六次。	1 放鬆腳踝，強化阿基里斯腱。 2.強化小腿肌肉。

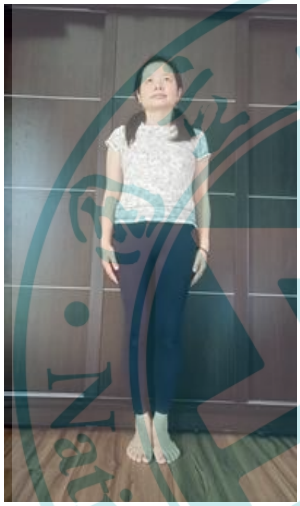
貓式		1.先跪坐，以上身的長度，雙手按地。 2.吸氣，頭抬起，延伸背部，維持六秒。 3.吐氣，背弓起，頭垂放雙手中，維持六秒。 4.重覆六次。	1.增加血液循環。 2.增加脊椎彈性。 3.補養神經系統。 4.增進消化功能。（柏忠言、張蕙蘭，2007）
橋滾動 3 式		1.躺在地上，雙腳曲膝，腳掌踩地。 2.（第 1 式）捲動尾椎，腹部收吐氣，腰貼地，再把臀部放平回地板。 3.(第 2 式)先做第 1 式，不要把臀部放下，把臀部提高至膝蓋高度。再讓脊椎一截一截放下，背放平。 4.（第 3 式）做第 2 式，臀部推高至膝蓋高度，維持此姿式十秒，再把脊椎一截一截放下。	1.改善下背痛。 2.強化下腹器官。 3.加強核心肌肉群。 4.以擴張胸口及鎮靜腦部，減緩緊張憂鬱。 5.減少壓力型頭痛。 6.改善失眠。 7.加強血管的血液循環。（B.K.S. Iyengar,2001）
蝴蝶式		1.坐在地板上，兩腳掌相對合攏。 2.手放在膝蓋上，讓大腿上下彈動三十六次。	1.對骨盆有益，促進血液流入背部及腹部。（柏忠言、張蕙蘭，2007）
合蹠式		1.雙腳打直背挺起。 2.彎右膝，把腳拉靠近身體，再彎左膝，雙腳相合，往前看，維持一分鐘。 3.雙手握住雙腳底，背挺起，均勻地呼吸。 4.手放在背後按住地板，指頭往前，呼吸深沈，維持一分鐘。	1.改善身體、心理疲憊。 2.增加血液循環。(B.K.S. Iyengar, 2001） ※有氣喘及支氣管炎、類風濕性關節炎及消化性潰瘍者可背靠牆坐。 ※背要打直不內彎
半蓮花膝轉動式		1.坐姿，兩腳往前伸直。 2.右腿彎曲，把右腳腳踝放在左大腿上。	1.靜坐與冥想的預備姿勢。 2.補養增強脊柱。

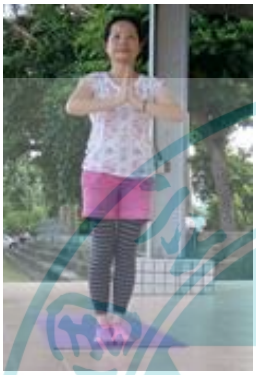
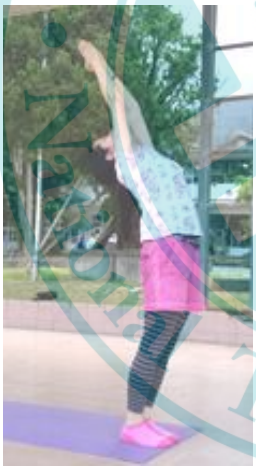
		3.讓右膝上下按壓，想讓膝蓋碰到地上。 4.換腳做。 5.右腳放在左大腿上，左手抓住腳，右邊膝蓋順時鐘旋轉 12 次，相反方向轉 12 次。 6.換左邊旋轉。	（柏忠言、張蕙蘭，2007）
叭喇狗式		1.先以山式站好，再把手放在臀部上，腳打開 1.2 公尺寬，背挺直。 2.吐氣，延伸背，身體前彎，手按地，背成 U 形。 3.頭碰地，彎手肘，頭、掌與腳成一橫線。維持 30 秒。 4.再慢慢回復原來的姿勢。	1.調節自律神經系統 2.使心和肺能量充沛。 3.對失眠有療效。 4.增加對上身軀體的血流供應。（柏忠言、張蕙蘭，2007）
腰軀轉動式		1.站姿，腳打開，雙手平舉與肩同高。 2.腹部臀部輕收，身體轉向右邊，左手放右肩，右手放身後。 3.再向右轉更多。 4.身體回正，向左邊做 2 與 3 的動作。 5.一系列動作反覆做四次。	1.強化核心肌群。 2.放鬆脊椎。 3.消除腰部和髖關節的僵硬。 （柏忠言、張蕙蘭，2007）
幻椅式		1.先雙腿併攏站好，雙手兩側提起，在頭上合掌伸直。 2.膝蓋彎吐氣，儘量讓大腿呈 90 度。 3.尾椎骨微收，不要翹起。	1.強化大腿肌力。 2.減少肩頸酸痛。 3.按摩心臟，擴展胸腔。

開腳式		1.靠牆坐好，腳打直，背挺直。 2.手按地，雙腳儘打開。 3.腳跟貼地，腳趾朝天，把重心移到臀部上。 4.從大腿到腳跟，延伸腳部肌肉。 5.維持此姿勢30-40秒。	1.治心理疲憊 2.治生理疲憊 （B.K.S. Iyengar,2001）
半蓮花坐式		1.坐姿腳打直，延伸脊椎挺胸。 2.彎膝蓋，把右腳疊在左腳腳踝上。 3.腳交叉，手放膝蓋上，頸部與背部打直，不緊繃。 4.維持本姿勢30-60秒。	強化下半身血液循環。 （B.K.S. Iyengar, 2001）
英雄一		1.雙腳成一直線，左腳在前，右腳在後。 2.雙手兩側提起。 3.前腳膝蓋彎，吐氣，儘量讓膝蓋成90度，維持十秒。 4.吸氣，腳打直，手放下，後腳收回併前腳。 5.換成右腳在前，左腳在後，同樣的步驟再一次。 6.左右各二次。	1.強化大腿肌力。 2.消除頸部下背部的緊張。 3.加強心肺功能。 4.增強專注力。 5.緩解背痛、腰痛及坐骨神經痛 6.強化背部肌肉。 7.消除胃酸促進消化。 8.強化肺部、治療肺炎。（柏忠言、張蕙蘭，2007）（B.K.S. Iyengar, 2001）
眼鏡蛇式		1.俯臥，頭著地，雙手放在肩膀兩側，全身放鬆。 2.額頭靠地，吸氣，慢慢把頭抬起，脊椎一節一節提起，肩膀提高、胸口推高、腰提起，腹部貼地。 3.眼睛往上看。 4.想像上半身有一條線往上拉牽。 5.再由腹部慢慢地貼	1.重新排列脊椎，消除僵硬與緊張。 2.增強血液循環。 3.補養下腹部器官。 4.鄂部、頸部、喉部胸部、腹部和兩腿得到鍛鍊與加強。 5.腺體活動得到平衡。 6.消除疲憊。 7.治療失眠。 （柏忠言、張蕙蘭，2007）

		地，胸口貼地、肩膀貼地、下巴、鼻尖、額頭下來。 6.臉側邊休息。	
倒湖式		1.把長墊子放在牆邊，坐在墊子上。 2.腳跟放在牆上，手按地，把臀部放靠近牆。 3.手肘彎曲，肩部靠近地板，頭放平在地上。 4.腳往上延伸打直。 5.頭頸放平在墊子上，手臂往外打開，讓胸、腹、骨盆腔擴張放鬆。 6.閉上眼，均勻呼吸，感覺此動作的內在平靜。 7.維持4-5分鐘，多練習幾次後再保持 5-8 分鐘。	1.治療失眠 2.治療心理疲憊。 3.治療生理疲憊。 （B.K.S. Iyengar, 2001）
花枝（躺式合蹠）		1.放置折疊好的毛毯在身後，以坐姿坐穩。 2.把雙腳腳底合攏，再慢慢躺下。 3.頭放在毛毯上，膝蓋下置放瑜伽磚。 4.手掌心朝上，感覺骨盆擴張，膝蓋與腳踝放鬆。 5.維持這個姿勢一分鐘。	1.增強免疫力 2.對心理疲憊感有療效 3 對生理疲憊感有療效 （B.K.S. Iyengar, 2001）
魚式		1.躺下，膝蓋彎，臀部提起，手放在臀部下，再把腳打直。 2.胸口往上推高，手肘頂地，頭頂再頂地。 3.頭放平，手打開，臀部提起讓手移開。 4.再依次把腳打直。	1.強化腹部器官及肌肉。 2.調整甲狀腺、松果體、腦下垂體。 3.強化呼吸器官。 4.消除緊張。 5.治療肺炎、胸膜炎。 6.消除壓力與緊張。 （柏忠言、張蕙蘭，2007）

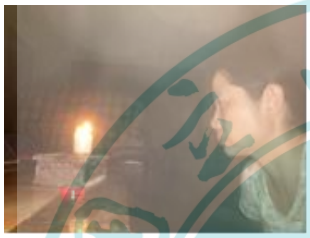
增延脊柱伸展式		1.先做基本站姿。 2.雙腳打直，身體前彎，掌心按地。 3.把頭抬高，延伸脊椎，兩腿與地面垂直。 4.保持此姿勢做兩次深呼吸。 5.吐氣，頭往下垂，維持呼吸三十秒。 6.吸氣，頭抬起，再做兩次深呼吸。 7.拱背，慢慢把身體直立，頭抬起，身體打直。	1.延伸脊椎補養神經。 2.改善抑鬱沮喪或情緒激動。（柏忠言、張蕙蘭，2007）
腿旋轉式		1.仰臥，腿伸直，手放在身體兩側。 2.右腳提起，膝蓋打直，腳順時針畫圖，做十次。 3.再反方向畫圓，做十次。 4.換左腿畫圓十次，反方向畫圓十次。 5.休息 6.雙腳一起畫圓順時針十次，逆時針十次。	1.強化腹部肌肉。 2.補養加強腿部肌肉與骨盆。 （柏忠言、張蕙蘭，2007）
上犬式		1.蹲下，雙手按地，左腳右腳依次往後，腳掌踩地，大腿離開地板。 2.胸口往上推高，頭往上，吸氣。	1.強化腰背部肌肉。 2.加強心肺功能。 3.調節骨盆區域的血液循環。 4.強化肺部。（柏忠言、張蕙蘭，2007）
下犬式		1.由上犬式，把臀部往後推，背與肩膀往下壓，如一座山。	1.消除疲勞恢復精力。 2.強化腿部肌肉。 3.平靜大腦及溫和強化神經系統。 ※靜脈曲張避免練習。 （柏忠言、張蕙蘭，2007）、（B.K.S. Iyengar, 2001）

臥姿踩腳踏車		1.躺下，雙腳輪流靠近胸口，再依次把腳打直。 2.重覆動作 10 次後休息。	1.活化淋巴加強免疫。 2.強化大腿肌肉。 3.強化核心肌群。（柏忠言、張蕙蘭，2007）
站立山式		1.站好雙腳併攏，腳的內緣切齊，腳姆指併好，雙腳踝成一直線。 2.若雙腳無法併或有其他病症，可把腳打開與肩同寬。 3.站在腳掌底，不要把重心放在腳跟或腳指。四頭肌及膝蓋收緊，臀部內收。 4.手臂往下延伸，掌心朝大腿。頭與脊椎成一直線。 5.頸部延伸不繃緊，腹部上收，胸部挺起往外擴張。 6.正常地呼吸。 7.腳跟下壓腳指也下壓，身體壓力會均衡地在腳的內部與外緣，再有意識地把重量移到腳跟。 8.保持此姿勢三十秒。	1.感受堅強、穩定、力量、穩固。 2.矯正脊椎。 3.對抗脊椎、大腿及腳的老化。 （B.K.S. Iyengar, 2001）
金剛跪坐		1.坐在捲起的毛毯上，跪坐在長抱枕上，膝蓋併攏，腳掌往外打開。 2.胸口挺起，想像把腎臟往身體裡擠，手掌放在膝蓋上。 3.眼睛往前看，維持此坐姿 30-60 秒。	1.對生理疲憊感有療效。 2.減少腳部血管發炎。 （B.K.S. Iyengar,2001）

拜日式		1.站立山式站穩，身體放鬆，雙腳併攏。	1.對消化系統、循環系統、內分泌系統、呼吸系統及肌肉系統有益。 2.使各系統相互和諧。 3.給人體與大腦充氧。（柏忠言、張蕙蘭，2007）
		2.雙手合掌胸口，正常呼吸，祈禱式。	
		3.雙手高舉過頭，臀部往上推，身體後彎。	
		4.身體前彎，臀部往上提，讓手碰到地；無法碰地時手碰瑜珈磚。	

		5.雙手按地（瑜珈磚），左腳往後勾，退一大步，右腳膝蓋彎。	
		6.雙手按地打直，右腳往後退，雙腳併攏，腳掌踩地，身體成一斜台，平板式。	
		7.膝蓋著地，胸口往前靠近地面，再把額頭碰地，上身往前延伸，手臂打直，上半身往上撐起，眼鏡蛇式。	
		8.再把臀部往上推高，下犬式。	
		9.左腳膝蓋彎，往前踏一大步，放在雙手中間。 10.再把右腳收回，在雙手間，與左腳併攏。	
		11.雙腳膝蓋慢慢打直，再把手合掌，背弓起上身提，直立後手高舉過頭。 12.身體後彎，上身再回正。	

		13.合掌胸口。	
		14.回復站立山式。 15.重複一系列動作，做平板式前，改為右腳先往後跨。	
瑜珈休息術（Yoga Nidra）		1.大約需 30 分鐘。 2.在安靜不受影響的地方進行。 3.誘導詞詳見附錄十三	1.放鬆休息 2.對癌症有療效 3.治療神經衰弱與神經功能失調 4.對失眠有效益 5.對疲倦有療效 6.對焦慮抑鬱有效益 （柏忠言、張蕙蘭，2007）
超脫於心靈功		自覺--內心有持久的和平安寧，要以超脫的態度來體驗心靈。 觀察心靈的內容，先自覺正在看某一物品，閉眼告訴自己「我自覺到我正在看著心靈上的…」。 沈默見證人：觀察呼吸，對自己說「自覺自己在吸氣，自覺自己在呼氣」。 自覺到你的心靈存在，好的、愉快的，壞的、不愉快的思想，都	1.對癌症有療效 2.對焦慮抑鬱有效益 3.對失眠有效益 （柏忠言、張蕙蘭，2007）

		不要捲進去。 連續的自覺：對日常活動中，從事的刷牙、進食、談話都保持自覺。 觀察夢境：靜觀自己如何入睡、靜觀自己夢境。 控制你的心靈：注視某個形象或物體，閉眼看著出現在心裡的物體形象。	
提升生命之氣	 	1.一點凝視法： ※在黑暗中點蠟燭，高與眼齊，放鬆背挺直，閉上雙眼。 ※當已知道自己處於穩定舒適狀態，張開雙眼，專注凝視火焰最明亮的部分，長久凝視火焰，直到眼睛疲倦出現淚水，再閉眼。 ※閉上雙眼之後，繼續凝視出現在心靈螢幕上的火焰餘像。 ※餘像消失時，張開眼睛專注一點凝視火焰。 ※幾分鐘後閉上眼睛凝視心中影像，反覆練習此練習十至十五分鐘。 2.氣輪觀想一： ※先按一種舒適方式靜坐，閉上雙眼。 ※先自然呼吸，再意守臍輪，用臍輪呼吸。 ※設想每次吸氣，空氣進入臍輪，臍輪膨脹，吐氣時臍輪收縮共 25 次。 ※再做一次意守臍輪，每次吸氣，空氣進入	1.對疲倦有療效。 2.克服恐懼感。 3.治療失眠。 4.對癌症有療效。 5.治心緒混亂。 （柏忠言、張蕙蘭,2007）

		臍輪，臍輪膨脹，吐氣時臍輪收縮，同時念瑜伽語音“噢呼”Aum；反覆做 100 到 200 次。 3.氣輪觀想二： ※按一種舒適的瑜珈靜坐，閉上雙眼。 ※意守心輪（在身軀前意守），吸氣時空氣進入胸部，吐氣時空氣離開，一呼一吸間念“噢呼”。 4.氣輪觀想三： ※依至善坐坐好，做舌抵後腭契合法，高度注意呼吸。 ※吸氣時用喉呼吸，聲音要大到足以聽得到。吸氣時對自己說「我自覺到我在吸氣」，吐氣時對自己說「我自覺到自己在吐氣」。 ※吸氣心裡默念 Aum，進入臍輪，觀想聲音進入肚臍區域，充滿 Aum 溫暖甜蜜的語音。 ※每次呼氣，心裡默念 Aum，同時做會陰和肛門收縮。 ※觀想Ａｕｍ的溫暖光輝在四射、擴張、散播到軀體的前面，直到心輪處。 ※每次吸氣，停止會陰與肛門的收縮，再次觀想 Aum 的溫暖柔和光輝從身體前面進入臍輪區域。 ※做二十次。 ※再繼續做，每次呼氣	

		心裡默念Ａｕｍ，想像這語音溫暖的直到喉輪，做二十次。 5.氣輪觀想四： ※按至善坐做好，閉眼，做舌抵後腭契合法。 ※觀察自己的幾次完全呼吸，意守每次吸氣和呼氣。 ※第四次呼氣之後，懸息，把頭向前彎，意守脊根氣輪，心裡默念「脊根氣輪」3次。 ※用喉呼吸吸氣，把頭抬到伸直，吸氣時感到生命之氣沿中經流動，先到喉輪，再到太陰輪。 ※氣息和生命之氣到太陰輪時，頭伸直。 ※吸氣後懸息。 ※懸息的同時兩手按住耳朵，注意力從太陰輪順著中經到脊根氣輪，沿著前經上升到太陰輪，構成一個連續不斷的圈子。 ※注意力轉圈時，意守經過的每一個氣輪。 ※當你無法懸息時，不要按住耳朵，手放膝上，意守太陰輪，用喉呼吸的方式呼氣。 ※一邊呼氣一邊觀想生命之氣從太陰輪通過中經蘇舒姆那管道直達脊根氣輪。 ※吸氣，再把這練習做八次。	

完全呼吸		1.輕輕吸氣，首先吸向腹部區域，在這區域鼓起的時候，就開始充滿你胸部區域下半部分，然後又充胸部的上半部份。盡量將胸部吸滿空氣而擴張到最大程度，吸氣吸到雙肺最大容量。 2.按相反方向呼氣，先放鬆胸部，再放鬆腹部，用收縮腹部的方式結束呼吸。	1.增加氧氣供應、血液得到淨化、強壯肺部。 2.增強對感冒、支氣管炎、哮喘等呼吸毛病抵抗力。 3.活力耐力增長。 （柏忠言、張蕙蘭，2007）

附錄十三　瑜珈休息術誘導詞

＊現在我們要做瑜伽休息術-Yoga Nidra

＊請躺下，臉朝上，全身成一直線，兩腿分開與肩膀同寬，手臂放在體側，掌心朝上，躺好，閉上雙眼，

＊對自己的呼吸保持清醒的知覺，靜觀自己的一呼一吸，一呼一吸循環不已。

＊每吸一次氣，心裡默念”Aum”，每呼一次氣，用可以聽到的聲音念出“Aum”。現在開始念”Aum”，把”Aum”延長到和呼氣一樣長，要感覺“Aum”在自己雙唇臉面和頸項的回響，要感覺這和平寧靜的”Aum”傳遍個軀體。

＊練習的過程中對自己說“我要保持清醒和警覺，我要保持清醒和警覺”。

＊若跟不上我，別著急，盡量跟上我的聲音就好。不用勉強費力集中注意力，放鬆，不要思考，不要擔心，再放鬆。

＊現在我要講出身體各個部分，每當我提到你身上的各個部位，請心裡再默念那個部位的名稱，對那個部位保持知覺，感覺到它在放鬆。

＊讓你的知覺在那身體部分上停留一會兒，然後讓你的知覺隨著我的聲音轉到另一個部分上。

＊請保持警醒，不要睡著，請知覺我所念到的身體部位放鬆。

＊現在從兩腳開始：放鬆兩腳腳趾、腳心、腳背、腳後跟、腳踝、雙小腿後側、小腿脛骨、兩腳膝蓋窩、膝蓋、大腿後側、大腿前側、骨盆、臀部、髖部、腹部、整個胃部區域、肝臟、腎臟、肋骨、整個胸腔、心臟、心臟放鬆，心跳變慢、胸部、放鬆胸部、兩肩膀、兩上臂、肘部、前臂、手腕、雙手、手背、手心、所有的手指。

＊現在注意背部，感到背部在放鬆休息。

＊後腦勺、頭兩側、頭頂、頭皮放鬆、前額、兩眉、眉心、眼皮、眼球、兩個臉頰、顴骨、鼻子、上唇、下唇、下巴、臉部肌肉、兩個耳朵、頸部兩側、頸的前邊、頸的背面。

＊現在從上而下放鬆的感覺傳遍了脊柱，注意知覺脊柱，脊柱正在放鬆。

＊意識到全身在放鬆，心理對自己說「我正感到放鬆，放得很鬆」。

＊現在開始感到鬆裡帶著重的感覺，全身感到很重，身體放得很鬆，鬆裡帶著重的感覺。

＊注意身體接觸地面的部分，注意到聯繫你的軀體和地面的重力線。感到你身體接觸地面的各部份幾乎像粘緊在地面上或陷入地下的樣子。

＊雙腳跟、雙小腿肚包肌肉、兩大腿的後邊、臀部、背部下半部、背部上半部、雙臂雙肩、後腦勺。後腦勺挨著地面的部位非常沈重。

＊你的身體感到非常、非常沈重，後腦勺、頭的兩側、頭頂、整個頭顱放得很鬆，鬆得很重，頭皮、前額、眼眉、眼眼很重、眼球、臉頰、顴骨、鼻子、上唇、下唇、下巴、臉面肌肉、兩耳、頸項的兩側、頸項的前邊、頸項的後邊。

＊整個背部感到很重，很重。你的臀部、雙腿直到兩腳腳跟。注意全身從頭到腳趾，

從頭到腳趾，你全身從頭到腳趾都感到非常沈重。整個身體放得很鬆，鬆得非常、非常沈重。

＊你沒有睡著，你身體是警醒的，告訴自己我是有知覺的。

＊開始讓自己的身體有一種輕盈的感覺，身子很輕，比羽毛還輕盈。我提到身體的每個部份，心理默念那個部位的名字，感到很輕盈。

＊兩腳腳趾、腳心、腳背、腳後跟感到很輕、腳踝、雙小腿後側、小腿脛骨、兩腳膝蓋窩、膝蓋、大腿後側、大腿前側、骨盆、臀部、髖部、腹部、整個胃部區域、肝臟、腎臟、肋骨、整個胸腔、心臟、心臟很輕，胸部、放鬆胸部、兩肩膀、兩上臂、肘部、前臂、手腕、雙手、手背、手心、所有的手指。

＊現在注意背部，感到背部很輕，背部好像要飄離地面。

＊後腦勺、頭兩側、頭頂、頭皮很輕、前額、兩眉、眉心、眼皮、眼球、兩個臉頰、顴骨、鼻子、上唇、下唇、下巴、臉部肌肉、兩個耳朵、頸部兩側、頸的前邊、頸的背面。

＊現在從頭到腳的輕盈感覺傳遍了全身，注意知覺全身，全身很輕。

＊全身上上充滿了活力，充滿了精力，彷彿如羽毛一樣在空中飄浮。

＊感覺身體非常輕盈，充滿元氣，右腿、左腿、右臂、左臂、整個背部、整個前面部份、頭部、全身從頭到腳趾比羽毛輕，充滿了精力。

＊現在要講一些詞語圖畫，我所描述的圖畫，請在心裡看它，讓你的心從一幅畫轉向另一幅圖畫，不要停留在已過去的圖畫上。

＊平湖如鏡，清澈寧靜。

＊一隻美麗的白天鵝浮在湖面。

＊潔白的雪花從天上輕輕的飄落。

＊美麗的金光燦爛的日出。

＊一個農民在田裡犁地。

＊一匹馬在拉車。

＊人們在公園裡練太極拳。

＊一個氣功師父在打坐冥想。

＊一頭母牛安詳的站著。

＊一隻孔雀在跳舞在開屏。

＊海洋上浪花激盪。

＊孩童在嬉戲

＊清澈的藍天頭上層層白雲飄浮而過

＊人維持清醒

＊現在感覺自己的身體從頭到腳很熱，感覺不一樣，很熱。全身感到很熱，熱得出汗，像在一片沙漠裡，很熱很熱。太陽高懸在你的頭上。

＊在中午時分身處炙熱的沙漠，全身像火燒般的熱。

＊現在轉變，感覺身體非常冷，在隆冬的夜裡嚴寒。大雪紛飛，身上沒有禦寒的衣服。

嚴寒徹骨冰天雪地，感覺全身發冷，冰冷，非常寒冷。

＊現在開始感覺肚臍下邊丹田部位，感覺轉換，丹田變暖，愈來愈暖，全身還是冷的，只有丹田肚臍部位是暖的，現在愈來愈熱，像火一樣的燃燒，試著感覺到肚臍這一點非常熱，其他部位冷，肚臍下邊這一點非常熱，像一團火，慢慢地感覺這一團火向雙腳去蔓延，往上身的軀幹，火往上蔓延，這一團火的溫暖熱力從頭部傳到腳指，從頭部傳到腳指，看到隆冬季節嚴寒雪花飛舞。

＊松柏樹挺立

＊帶著紅光的日落景象、黑夜、雨天

＊一位畫家在畫畫

＊中國的萬里長城

＊一幅山水畫

＊一個少女在騎腳踏車

＊一個男青年帶著許多的書

＊中秋的滿月

＊一朵美麗的芳香的花

＊一隻蜜蜂在採花蜜

＊人們在打排球

＊一隻大象在沐浴

＊猴子在樹枝間裡盪來盪去

＊許多人騎自行車

＊黃河

＊河上一艘小艇

＊孩子們在田野裡玩耍

＊一間木屋，煙囪炊煙裊裊。

＊一支蠟燭的火焰

＊雄雞唱曉

＊一隻金色的蝴蝶

＊你躺在這裡，軀體保持高度的知覺，看著自己的身體躺在地面上，彷彿你是另一個在看著他，你醒了，看著你的身體躺地上，靜靜地躺在地上，你的軀體完全放鬆。

＊現在你的身體充滿精力，充滿了元氣，很有精神，從頭到腳充滿了精力。全部的力量都恢復了，身體重新充滿了清新的魅力。

＊現在注意你的呼吸，注意你的呼吸，每次吸氣心裡默念”Aum”，呼氣心裡默念”Aum”，每次吸氣心裡默念”Aum”，呼氣心裡默念”Aum”。

＊每次吸氣念出來”Aum”，呼氣念出聲音來”Aum”， 每次吸氣念出”Aum”，呼氣念出聲音來”Aum”。 ”Aum”….. ”Aum”…..”Aum”。

＊全身保持高度的警覺，動動腳趾頭、手指頭，眼睛維持閉著，轉到側身，慢慢坐起。你已經得到徹底的休息，慢慢坐起來，保持眼睛閉著，吸氣”Aum”呼氣”Aum”，吸

氣”Aum”呼氣”Aum”……眼睛閉著慢慢站起，站起來，全身保持清醒。

＊動動右手，搖動左手與左手臂，兩手兩手臂，雙手相互揉擦，兩手摩擦臉部，眼睛閉上，摩擦兩頰，指尖輕輕拍打頭頂，雙腳站著，搖動左腳再搖右腳。

資料來源：張蕙蘭、柏忠言－瑜珈氣功與冥想，2007