

# 以正念為基礎的內部增能訓練暨學生輔導活動計畫

## 一、計畫緣起

大專校院青少年求學階段中，有許多的心理疾病亦好發病於此時期，影響了學生們往後的生涯。在美國數據顯示一般大學生都至少有一種心理方面相關疾病，盛行率維持在 35.3%~36.79%之間，這些疾病情形包含焦慮、憂鬱、自殺、飲食疾患等 (Zivin, Eisenberg, Gollust, & Golberstein, 2009)。而大學生心理健康問題的盛行率與嚴重度有逐年上升的趨勢 (Zivin et al., 2009)；針對臺灣大學(專)身障學生之心理健康的調查也發現，有 45.7%的身障學生需要心理健康的專業協助，包含 40.3%一般專業心理性的支持例如心理諮商，以及 5.0% 需要有精神醫療的介入(Chen, 2018)。

我們必須加強關切此求學階段學生們的心理健康；而特殊需求常是心理健康問題之高危險群。若能在進入成人階段初期即進行類似此心理衝擊之防治，除了可協助學生面對生活困境的能力之外，並可預防未來產生心理健康方面之次級障礙或不良影響情形，對於未來他的社會適應將有莫大的助益。

現今以正念為基礎(mindfulness-based)的介入研究，已經證實對於心理健康有促進效果，並廣泛的應用在各個層面的族群(Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2015)。對於一般大學生的研究發現正念之技巧確實有效協助提升學生專注能力、保持冷靜、增加衝突解決技巧、發展正向關係並降低壓力等(蔡昕璋, 2015)；Harth(2014)表示正念訓練可以幫助大學生提升自我效能。Brown 等學者(2003)指出正念介入對於主觀幸福感及心理幸福感(well-being, happiness)的提升，都已經得到一定的驗證，對於疲憊、焦慮與壓力有顯著降低的效果，並對於情緒、平靜感、生活品質、社會支持、生活意義，以及創傷後的改善均有提升。



在結合腦神經科學與正念的研究中亦有所支持，如在正念訓練中腦部前額葉被活化的區域，通常與感覺、計畫行動，以及正面情緒有密切關係，透過訓練可促進前額葉的活化，將負面情緒轉移到代表快樂的部位，也可以調整產生害怕感受的杏仁體訊號強度；改變大腦的情緒迴路(emotions circuit)，影響了人的情緒與心智狀態，提升快樂的感受能力 (Davidson, Ekman, Saron, Senulis, & Friesen, 1990; 越建東, 2008; 蘇琳, 陳畹蘭, 謝穎慧, & 高可霓, 2015)。

因此，大專校院輔導工作場域之助人工作者，若能增進正念(mindfulness)相關知能，可提升對學生輔導之品質，而青少年及身心障礙學生若接受正念之介入，也將可能改善其自身的復原力(resilience)，進而促進其心理健康與生活品質。

## 二、計畫目的

透過本計畫以提升心理輔導組工作同仁之輔導知能，安適自我，提供更優質之輔導品質給學生；並透過後續學生輔導活動辦理，增進全體師生情緒調適、壓力管理等心理健康知能，提升快樂感受能力與幸福力。

## 三、預期效益

- (一) 增進輔導工作者之正念相關知能，提升諮商及身障輔導品質，為長期效應。
- (二) 三階段活動設計可提供約 160 人次參與。

**四、主辦單位：**國立臺東大學學生事務處心理輔導組暨資源教室

## 五、活動設計(含經費概算)

本活動計劃分為三階段，從心輔組員工內部增能開始，提升心理師諮商品質，增進資源教室輔導知能；進而邀請全校師生參與正念講座，瞭解情緒調適及壓力管理之知識與策略；並針對心理健康高風險之身心障礙學生提供 4 場次之正念生活團體，協助學生面對生活困境的能力，並可預防未來產生心理健康方面之不良影響，提升快樂感受能力與幸福力。



### 第一階段：心輔組內部增能訓練

#### 正念減壓練習運用助人工作坊

#### Helping Professional Empowerment

- 對象：心輔組心理師、資教輔導員等
- 時間：預計 108-2 學期辦理 (6 小時)
- 人次：暫估 10 人次
- 經費概算 \$24,266

項目	單價	數量	小計	備註
鐘點費	2000	6	12000	
誤餐費	80	20	1600	
交通費	783	2	1566	台北台東來回
住宿費	1600	1	1600	
印刷費	400	15	6000	
雜支	1500	1	1500	

### 第二階段：正念生活全校性講座

#### 如何在生活中保持正念(情緒調適、壓力管理)

- 對象：全校師生
- 時間：預計 109-1 學期辦理(3 小時)
- 人次：暫估 100 人次
- 經費概算 \$18,666

項目	單價	數量	小計	備註
鐘點費	2000	3	6000	
誤餐費	80	100	8000	
交通費	783	2	1566	台北台東來回
住宿費	1600	1	1600	
雜支	1500	1	1500	

### 第三階段：身心障礙學生正念生活團體

#### Mindfulness group for students with disabilities

- 對象：資源教室身心障礙學生
- 時間：預計 109-1 學期辦理 4 場次(兩週一次)
- 人次：暫估 50 人次
- 經費概算 \$33,564

項目	單價	數量	小計	備註
鐘點費	2000	2*4	16000	
誤餐費	80	15*4	4800	
交通費	783	2*4	6264	台北台東來回
印刷費	400	15	6000	
雜支	500	1	500	

※ 三階段活動經費預算 \$76,496

