

Feeling the bliss of life: Using
mindful touching and breathing
in hospice care in Taiwan

「觸」福生命：結合身心靈與
靜觀呼吸及接觸的安寧療護分
享

台灣大學醫學院護理系
蕭妃秀教授



治療師自我訓練

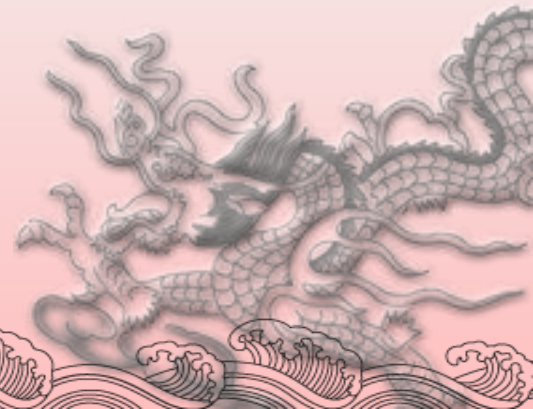
身心靈的正念覺知: 敦煌舞蹈

慈悲的覺知

對自我的慈悲

菩薩/親情/病人給予的慈悲

對病人/受苦人的慈悲



身心靈的正念覺知:敦煌舞蹈

- ◆ 透過 [呼吸] [身體的律動] ， 將心帶回身體的家，安住並享受此時此刻：

身心互為表裡 (以神領形、以形傳神)

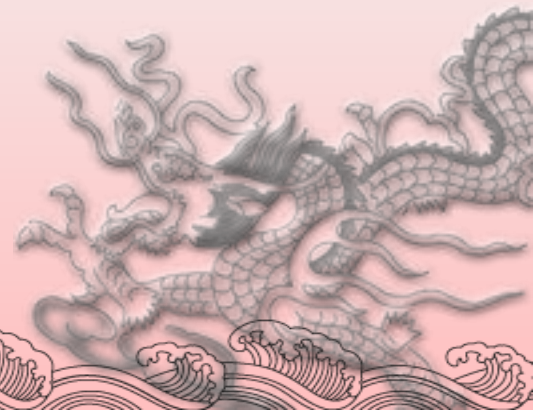
苦難的本身是滋養蓮花的養分

煩惱可以自然的流動而無需抗拒，達到正念中不批判/不評論、創造自我的內在空間、自我疼惜。



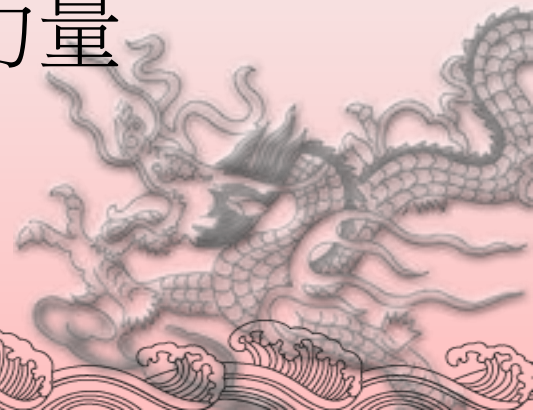
慈悲的覺知

- ◆ 自我的慈悲
 - ◆ 讀頌心經、靜觀呼吸、身體掃描
 - ◆ 四無量心：願我遠離痛苦、願我健康平安、願我找到內心的平靜和幸福
- ◆ 菩薩給予的慈悲
 - ◆ 冥想菩薩的慈悲& 四無量心：願妃秀遠離痛苦、願妃秀健康平安、願妃秀找到內心的平靜和幸福
- ◆ 對病人/受苦人的慈悲
 - ◆ 願病人遠離痛苦、願病人健康平安、願病人找到內心的平靜和幸福



治療師臨床實務的練習

- ◆ 乳癌&肺癌病友的支持團體
 - ◆ 靜觀呼吸&氣功: 身心覺知於此時此刻
 - ◆ 靜觀呼吸&冥想四無量心: 自我的慈悲、 信仰/親情給予的慈悲、 對病人/受苦人的慈悲
 - ◆ 正念觸摸: 經由檢視呼吸過程、壓力的肌肉反應 身體副作用的檢視、頭部掉髮的檢視等
- ◆ 與病友的互動: 累積慈悲灌注的力量



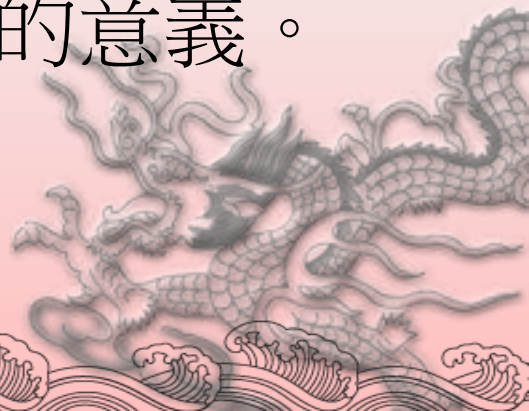
理論的基礎

- ◆ 身心靈整合治療/陳麗雲教授
- ◆ Mindful Compassion /Paul Gilbert

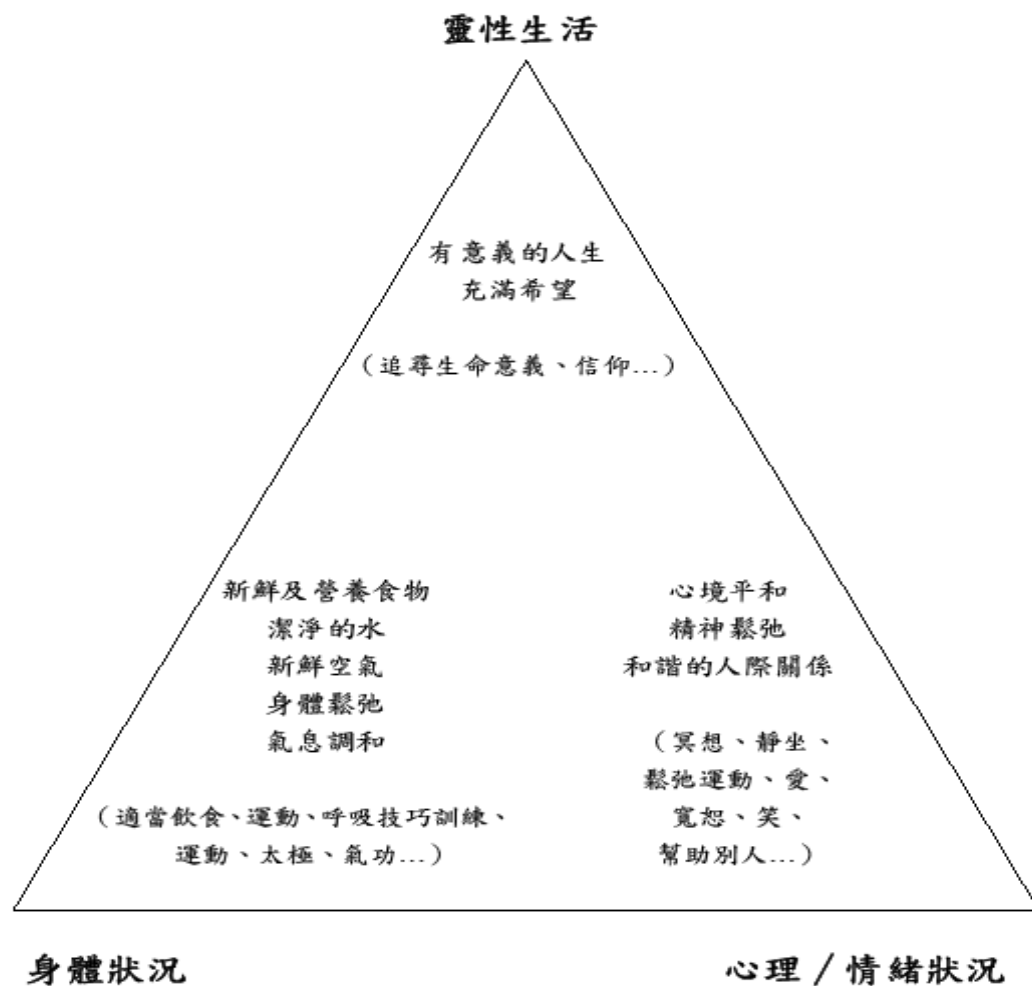


身心靈整合治療/陳麗雲教授

- ◆ 中西醫角度說明身心靈不可分割的全人健康概念
- ◆ 正向心理學視苦難為成長蛻變的契機，引導個案於苦難中所發揮的能力與韌性
- ◆ 原諒治療和生命哲學(佛學、孔夫子哲學等)引導個案做自己的主人，而不被怨恨自責情緒的奴隸，能放下，找到生命的意義。



身、心、靈—全人健康概念



Mindful Compassion /Paul Gilbert

- ◆ 情緒調節系統說明安撫系統 (Soothing system)對身心健康的重要性。
- ◆ 安撫系統的力量: 慈悲，意指能感受內在的苦惱並且積極勇敢的面對和減輕苦惱的行為。
- ◆ 自我的慈悲 (Self-compassion)，菩薩/重要他人給予的慈悲 (Compassion from others)，對病人/受苦人的慈悲 (Compassion for others)

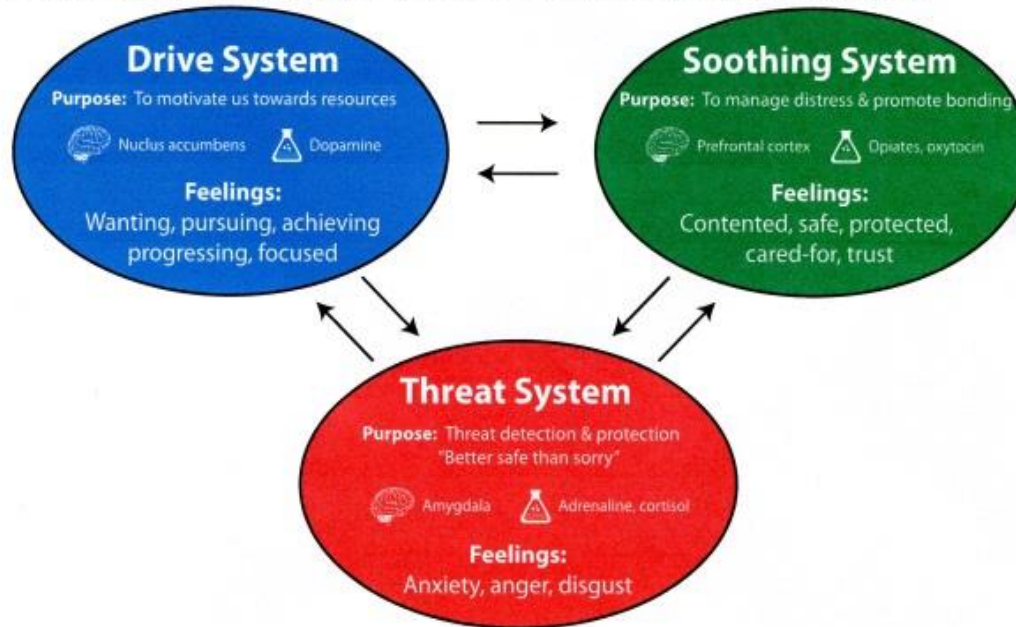


情緒調節系統

Emotional Regulation Systems

Paul Gilbert's evolutionary model proposes that human beings switch between three systems to manage their emotions. Each system is associated with different brain regions and different brain chemistry. Distress is caused by imbalance between the systems, often associated with under-development of the soothing system.

動機系統



安撫系統

威脅系統

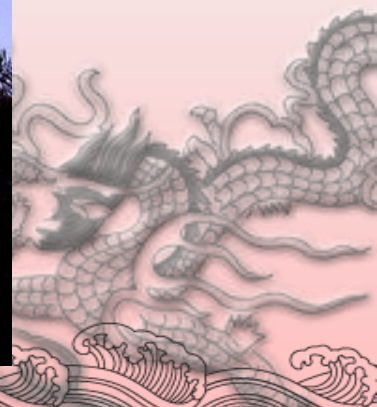
Professor Paul Gilbert 英國心理學家所提出



四無量心於正念慈悲的應用



<http://thoughtcatalog.com/koin/2014/12/an-argument-for-self-love/>



運用靜默(真實的聲音)達到止觀 (Silence is a real voice)

Mindfulness (2016) 7:1365–1376
DOI 10.1007/s12671-016-0578-9



ORIGINAL PAPER

The Long-Term Effects of Mindfulness Added to Family Resilience-Oriented Couples Support Group on Psychological Well-Being and Cortisol Responses in Breast Cancer Survivors and Their Partners

Fei-Hsiu Hsiao¹ · Guey-Mei Jow² · Wen-Hung Kuo^{3,4} · Po-Sheng Yang⁵ ·
Hung-Bun Lam⁵ · King-Jen Chang^{3,4,6} · Jie-Jen Lee⁵ · Chiun-Sheng Huang^{3,4} ·
Yu-Ming Lai⁷ · Yu-Ting Chen⁸ · Yu-Fen Liu⁵ · Chin-Hao Chang⁸



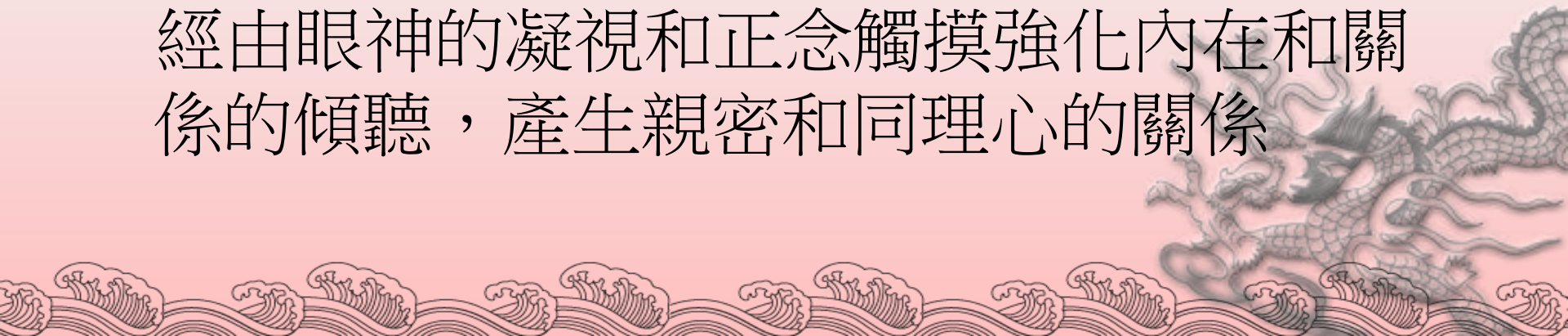
透過靜默的正念於溝通

- ◆ The art of communication 一行禪師 (2013)
- ◆ Mindfulness-based relationship enhancement /Carson et al. (2004)



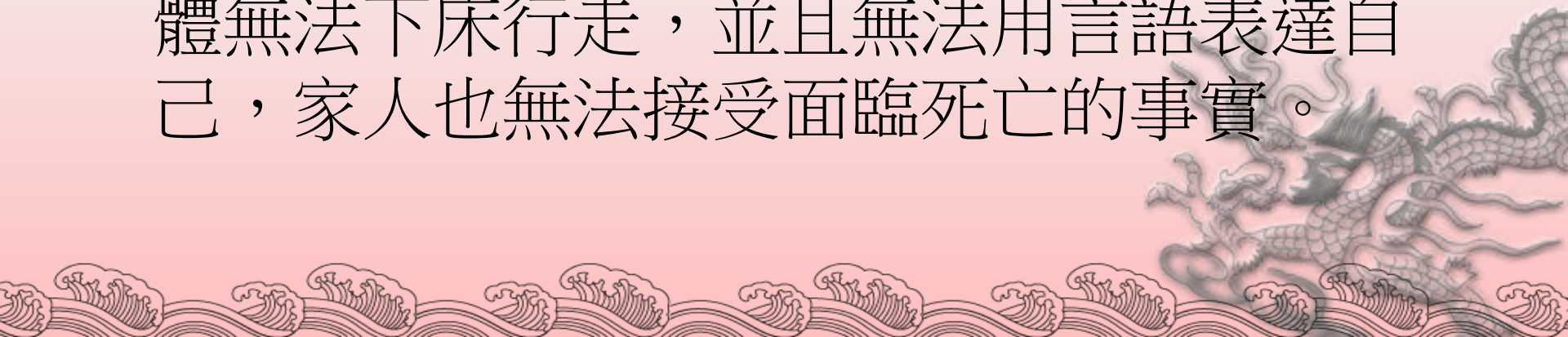
靜默於家庭溝通的應用

- ◆ 專注於傾聽自我和家人此時此刻的存在、接受／不批判自我和家人、對自我和家人表達疼惜(慈悲，**compassion**)。
- ◆ 呼吸合併冥想(愛與疼惜):
吸氣時感受自我價值、呼氣時傳遞給對方的關愛
經由眼神的凝視和正念觸摸強化內在和關係的傾聽，產生親密和同理心的關係



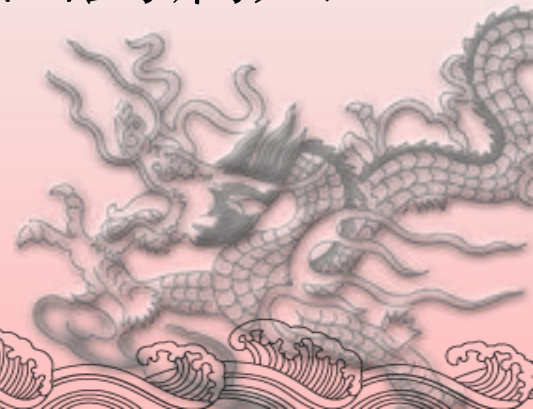
末期個案面臨死亡的故事

- ◆ 生命末期時，不是所有病人能以言語表達他們的想法和感受。他們的家人經歷了不知如何對病人表達他們關心的困境。
- ◆ 一位**60**歲乳癌的病人多重轉移包含肝臟、皮膚，且由於突然被發現的腦轉移導致身體無法下床行走，並且無法用言語表達自己，家人也無法接受面臨死亡的事實。



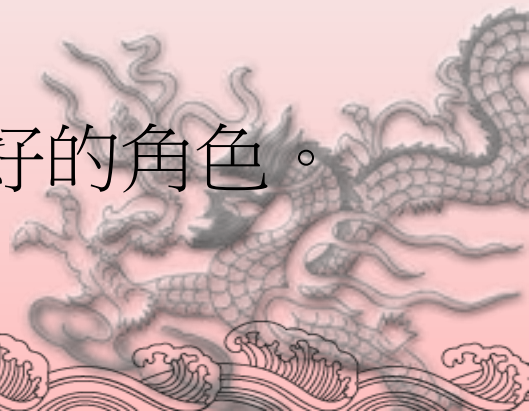
對死亡的恐懼

- ◆ 病人眼神表達對於病情的恐懼無助
- ◆ 兒子表達憤怒控告醫院醫療疏失導致母親病情惡化
- ◆ 治療師也感受到突然病況改變，面對病人在急迫時間有可能死亡的過程



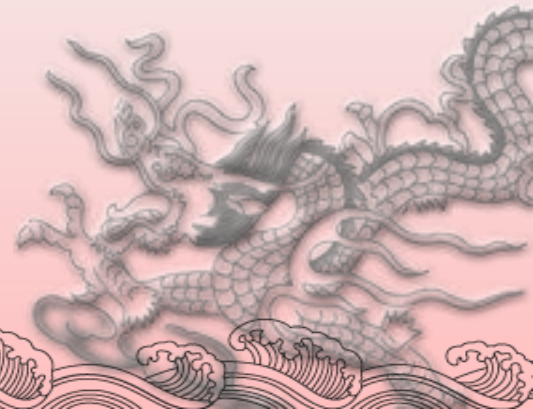
靜觀呼吸及觸：目標身心靈安適

- ◆ 以正念疼惜的靜和觸緩解病人身心的恐懼反應：
 - ◆ 將病人的手放在病人腹部，同時治療師的手放在病患手上，引導病患感受治療師手的溫度，教導病患深呼吸緩解急促的呼吸
- ◆ 告知病情和面對死亡的需要：
 - ◆ 治療師將手觸摸病人的手和輕拍其胸口。
- ◆ 請家人和病人告別：
 - ◆ 家人告知病人放下不要擔心。
 - ◆ 治療師引導病人了解自己成功扮演好的角色。



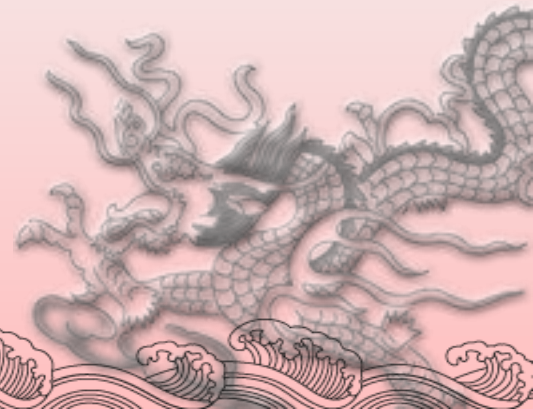
靜觀呼吸及觸:諦聽(deep listening)和愛的語言

- ◆ 兒子正念疼惜(慈悲)的觸摸
 - ◆ 兒子依照治療師的方式對母親進行正念的觸摸
- ◆ 正念觸摸傳遞生命的核心意義
 - ◆ 治療師引導母親和兒子了解觸摸的當下呈現生命最重要的價值“愛”。



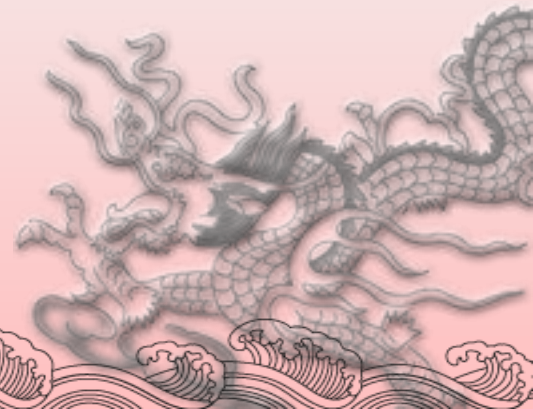
反思:從恐懼到無畏死亡

- ◆ 建立慈悲:
 - ◆ 自我的慈悲(疼惜) (Self-compassion) ，接受兒子的慈悲(疼惜) (Compassion from others) ，
- ◆ 透過非語言慈悲(疼惜)凝視、呼吸、觸摸
- ◆ 當下為彼此而存在 (治療師、病人和兒子)
- ◆ 人生意義的確認



末期照護的應用

- ◆ 視死亡為老師，面對慾望是恐懼的來源，找出生命的意義。
- ◆ 建立慈悲(疼惜)為無畏死亡的關鍵，經由靜觀呼吸及觸能有效傳遞諦聽(**deep listening**)和愛的語言，能呈現當下真實為彼此的存在和慈悲意涵(用愛的意念體會苦痛和解決苦痛的動機)。
- ◆ 無畏是終極的喜悅(一行禪師)。



建議書目

- ◆ 一行禪師 (2013)。用正念擁抱恐懼：安度情緒風暴的智慧。台北：商周出版社。
- ◆ HANH, T.N. (2013). The art of communication. New York: HarperCollins Publishers.
- ◆ Gilbert, P. & Choden, P. (2014). Mindful Compassion. CA: New Harbinger Publications.

