



大林

三月七日

來健心房呼吸減壓 助癌友穿上防護衣

五十一歲的張小姐得知自己罹患癌症後，一直無法接受而憤憤不平，還常對先生發脾氣。幾週前，她受邀參加大林慈濟醫院臨床心理中心與腫瘤中心舉辦的「健心房」課程，透過學習呼吸練習技巧，逐漸接受不是只有自己一人生病的事實，回家後持續練習，讓她改善了原本暴躁的脾氣，張小姐分享，「感受到我活了五十一年，從來沒有那麼平靜過。」

張小姐在住院治療期間，因護理同仁、心理師及醫療志工的勸說，勉為其難參加「健心房」課程，原本覺得只是吸氣、吐氣，會有效嗎？抱著姑且一試的心情跟著心理師慢慢地用鼻子吸氣，然後微微張口吐氣，摸著自己的肚子起伏，就這樣持續幾分鐘，竟有一種入定的感覺。

「覺得我的細胞就像個開口笑，看到它每一個都哈哈的笑，這個是最特別的地方。感覺到透過這種吸氣吐氣，可以讓我的心情這麼的放鬆，就是很舒服就對了。」張小姐回家後持續一次十分鐘，一天三十分鐘的呼吸練習，覺得連暴躁的脾氣都改善了，還想推薦自己的先生也來上課。

得知罹患癌症的消息，許多人無法接

癌友、家屬身心壓力大，大林慈濟醫院臨床心理師石世明在健心房課程中，帶領病家練習呼吸減壓，喚回好心情。





大林慈院臨床心理師石世明透過一系列正念減壓課程引導人們重視心理健康，圖為二〇一七年高雄醫療志工進階訓練課程，課中邀請學員分享心得。攝影／蔡惠玲

受，除了要面對治療時的身心煎熬，即使治療結束，也難免擔心復發問題，這些問題不停反覆思量，會讓人陷入情緒漩渦。大林慈院臨床心理中心與腫瘤中心特別合作開辦免費「健心房」課程，透過呼吸練習等課程協助病人或家屬訓練專注力和覺察力，增進減壓和管理情緒能力，讓自己「穿上壓力的防護衣」，也讓癌症治療更為順利。

臨床心理師石世明表示，呼吸練習有三個步驟，一、出現念頭和情緒時，不抵抗、不追隨；二、將注意力集中在呼吸，往往注意力很容易跑掉，就「溫柔地」將它帶回來；三、全身呼吸、整體覺察，清楚每一刻。在練習中，自然會有一些

跟煩惱或壓力相關的念頭，或種種情緒小漩渦出現，練習要點就是覺察這些內在變化，再將專注力放回呼吸。

石世明也提醒，若是情緒有波動時，可以跟著播放的錄音引導練習呼吸，平時也可以自己吸氣、吐氣，做非正式的練習。練習原則很簡單：注意力跑掉一千次，溫柔帶回一千次，有耐心，慢慢來，每次的練習都能讓自己的「定力存款」增加，這筆存款可以有助於日後面對問題時更加安定順利。他提醒，平時就要存款，以免等到有問題時額度不足。

練習減壓，從呼吸健心開始。（文、攝影／黃小娟）