

正念+三腦一體 在青少年輔導上的應用

ecata.org.tw

台灣表創性藝術治療學會

吳明富

Ph.D., LCAT, ATR-BC, TRAT

國立彰化師範大學

輔導與諮商學系 副教授 暨 副系主任

著作：

走進希望之門：從藝術治療到藝術育療

藝樹園丁：失落與悲傷藝術治療

藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引

從相遇到療癒：自我關照的藝術遇療

人本存在：年長者與照顧者藝術治療

遇見：臨床藝術治療敘事

正念創作，心癒寫作：工作室三部曲

個人簡歷

- 姓名：吳明富
- 現職：國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 副教授
- 學歷：
 - 美國聯合大學 跨領域研究—藝術與科學--藝術治療博士
 - 美國路易維爾大學 表達性治療碩士
 - 國立台北教育大學 初等教育學士
- 經歷：
 - 臺北市立大學 視覺藝術碩士班 藝術治療組 專任副教授
 - 台灣大學 社會工作學系 兼任副教授
 - 中國文化大學 心理輔導學系 專任助理教授
 - 臺北醫學大學 通識教育中心 專案助理教授
 - 國立臺北護理學院 生死教育與輔導研究所 兼任助理教授
 - 國立台北教育大學 藝術與設計學系 兼任助理教授
 - 美國紐約 希望之門青少年中心 藝術治療師 & 亞裔青少年事務主任
 - 紐約大學、紐約視覺藝術學院 藝術治療督導
- 專業證照：
 - 美國藝術治療執照協會認可證書 Board-Certified Registered Art Therapist (ATR-BC #03-174)
 - 美國紐約州創造性藝術治療師執照 Licensed Creative Arts Therapist (LCAT #000536-1)
 - 美國奧勒岡州藝術治療師執照 Licensed Certified Art Therapist (ART-C-10217809)
 - 美國藝術治療協會(AATA)專業會員
 - 台灣藝術治療學會(TATA)專業會員 (臺灣藝術治療師證書字號：TRAT 2012-019)
 - 台灣藝術治療學會(TATA)藝術治療督導員 (認證督導字號：TRATS-2016008)
 - 台灣表達-創造性藝術治療學會專業會員
 - 台灣表達-創造性藝術治療學會表達性藝術治療督導員

著作

- 吳明富編著（2024）。正念創作，心癒寫作：工作室三部曲。台北市：五南。
- 吳明富編著（2022）。遇見：臨床藝術治療敘事。台北市：五南。
- 吳明富、呂冠廷（2021）。人本存在：年長者與照顧者藝術治療。台北市：洪葉。
- 吳明富編著（2019）。從相遇到療癒：自我關照的藝術遇療。台北市：張老師文化。
- 吳明富、徐玟玲（2016）。藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引。台北市：洪葉。
- 吳明富、黃傳永（2013）。藝樹園丁：失落與悲傷藝術治療。台北市：張老師文化。
- 吳明富（2010）。走進希望之門：從藝術治療到藝術育療。台北市：張老師文化。

譯作

- 吳明富、吳怡萱、李以文、林正寰、林栩如、游于嬋、葉美秀、鄭曉彤、劉世萱譯（2024）。藝術本位團體治療：理論與實務第二版。台北市：洪葉。
Moon, B. (2016). Art-based Group Therapy : Theories and Practice 2nd edition.
- 吳明富、周大為譯（2017）。工作室藝術治療：藝術本位治療取向。台北市：洪葉。
Moon, C. (2006). Studio Art Therapy.
- 吳明富、陳雪均、江佳蓉（譯）（2018）。正念與各類型藝術治療：理論與實務。台北：心理。
Rappaport, L. ed. (2014). Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice. London and Philadelphia: Jessica Kingsley.
- 吳明富、黃千千（譯）（2020）。自閉症兒童早期藝術育療。台北：五南。
Martin, N. (2008). Art as an early intervention tool for children with autism.
- 吳明富譯（2021）。藝術本位研究：從研究的觀點看創造性藝術治療。台北市：五南。
McNiff, S. (1998). Art-based Research.
- 吳明富、江佳芸、章容榕、周大為（譯）（2023）。藝術治療督導理論與實務。台北：洪葉。
Foundations of Art Therapy Supervision.

正-念

- 非「正向意念」的節縮
- 雖然很多時候，助人工作者的確會期望當事人能保有正向的思維、帶著正向的意念、付諸正向的行動，達到正向的改變，但實際上這並非「正念」真正的意涵，也會扭了”Mindfulness”原本的字義。
- 複雜如我們的心神（Mind），並非僅用正負/黑白的二元/兩極觀點就能道盡，其中的七彩光譜和灰色地帶，是「心神」足以讓人「不寧」之處。

正-念

- 不偏不倚謂之「正」（如：正中）；
- 即時即地亦謂之「正」（如：正在）
- 「念」是「今」「心」合體，當下心靈和精神的反映（如：意念）

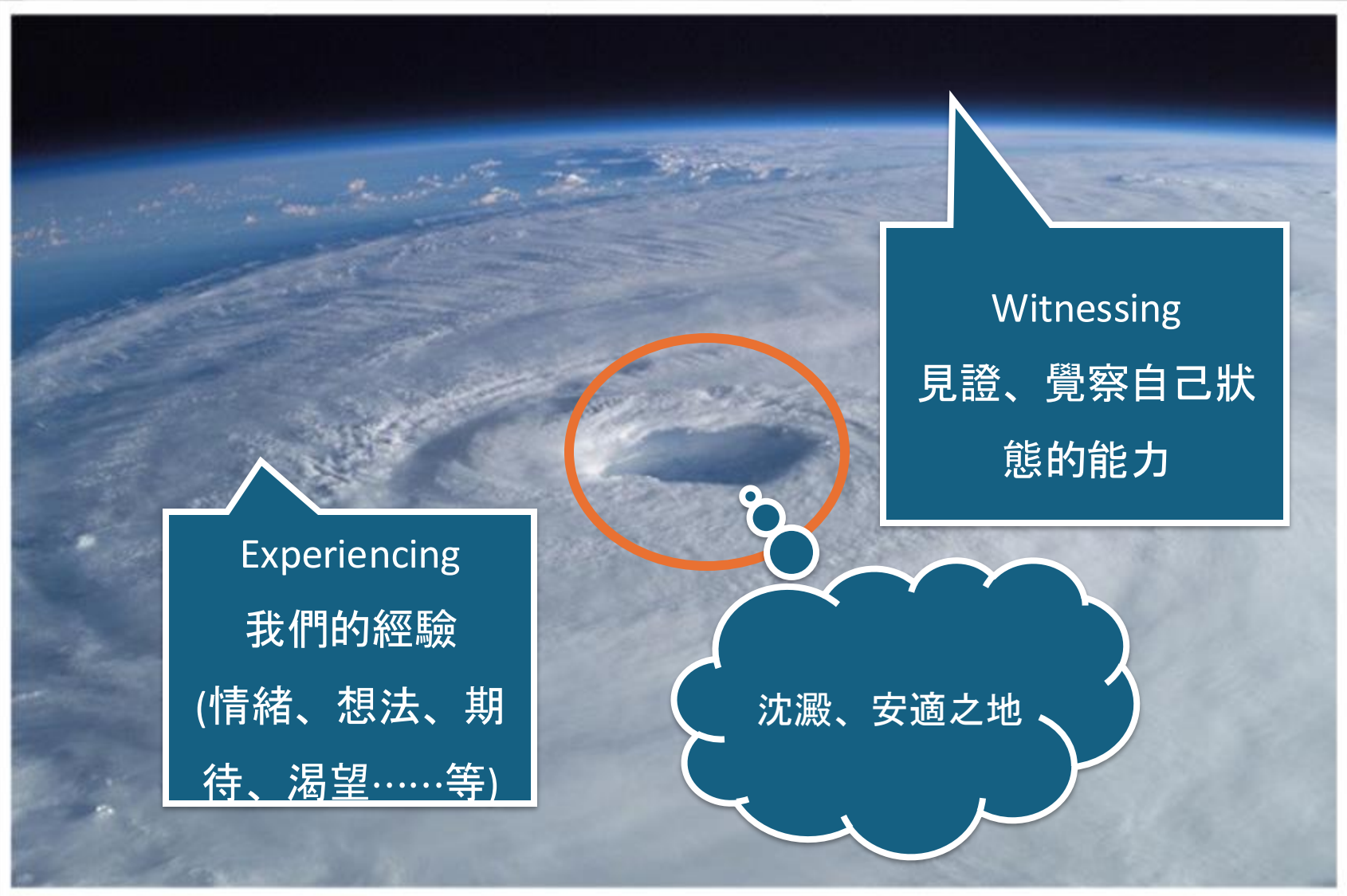
正念 Mindfulness

1. 一種一心一意、不偏不倚(just right)的當下(right now)專注、留意、注意、覺知、感知、覺察、關照、關注、觀察自己心神和身體的狀態，同時意識到外在環境對自己身心的影響

2. 「正念」是此地此時（here and now）身心覺照的一種練習，並且「如其所是」的接納此時此地的狀態，才能理出足夠的時間和空間，為自己找到雙A（Awareness with Acceptance）的安適之地。

正念 Mindfulness

帶著良善的意圖、接納的態度
藝術創作可以培育正念覺照，
將創作者帶入當下的身心覺察



Experiencing
我們的經驗
(情緒、想法、期
待、渴望……等)

Witnessing
見證、覺察自己狀
態的能力

沈澱、安適之地

兩隻青蛙 Two Frogs Story



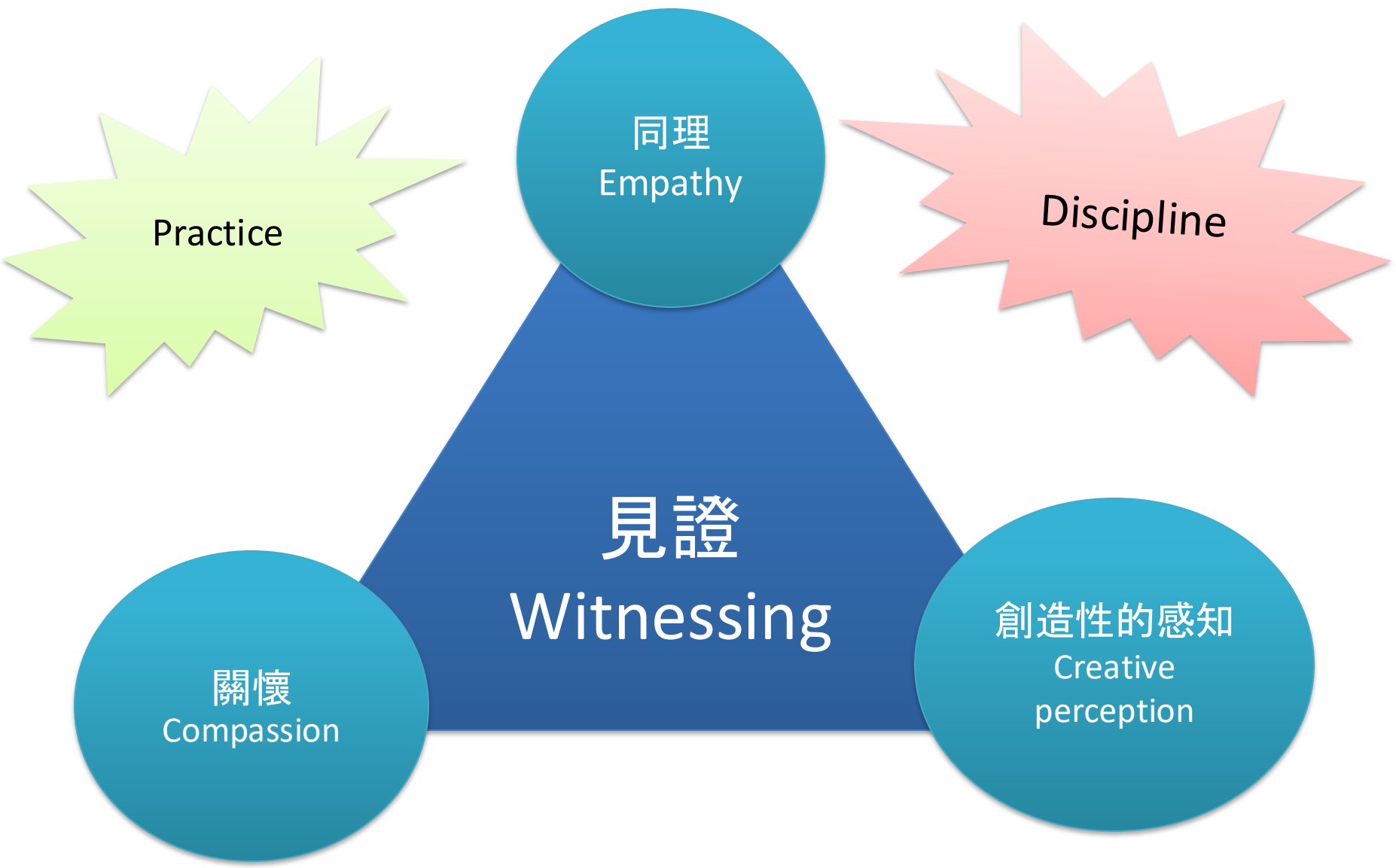
如果希望整合正念與藝術治療，
最重要的：個人持續練習與深化。

用嶄新的方式與當下相遇

見證意識 Witnessing Consciousness

看見與確認
反映當下所發生的。

身體以及精神狀態
的覺知。



同理
Empathy

Practice

Discipline

見證
Witnessing

關懷
Compassion

創造性的感知
Creative
perception

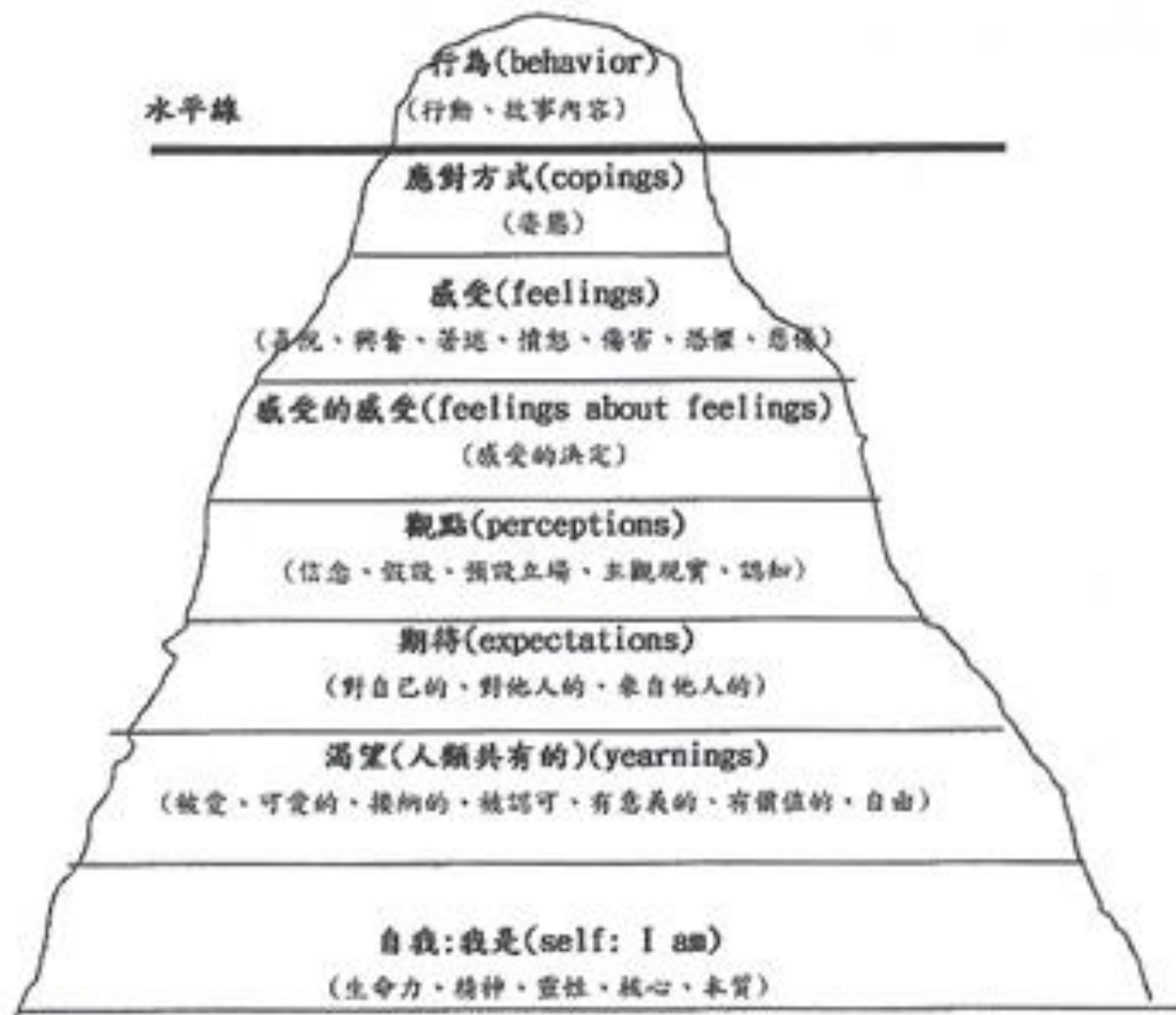
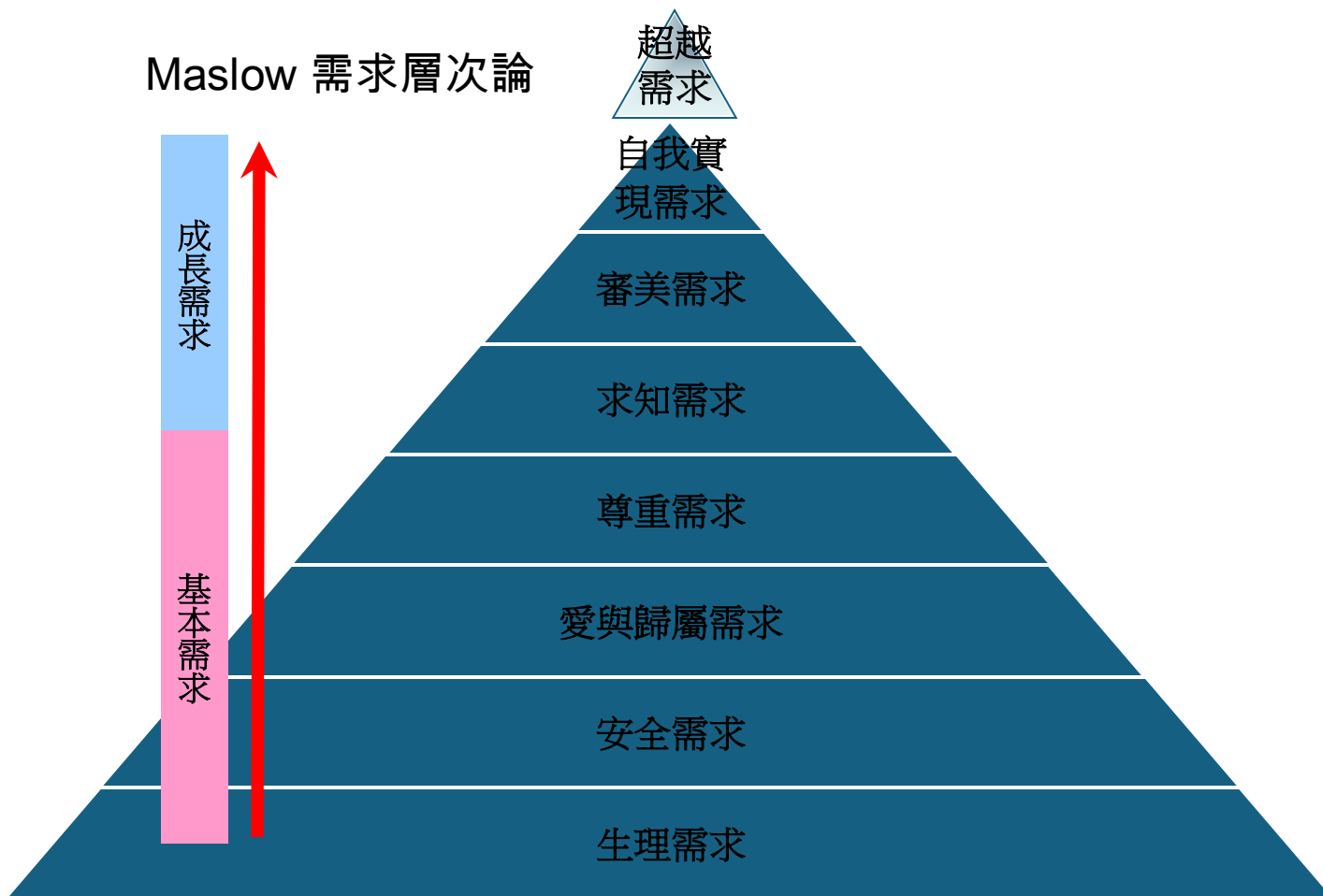


圖 2-1 薩提爾模式-個人內在冰山的隱喻

Maslow 需求層次論



馬斯洛的需求層次

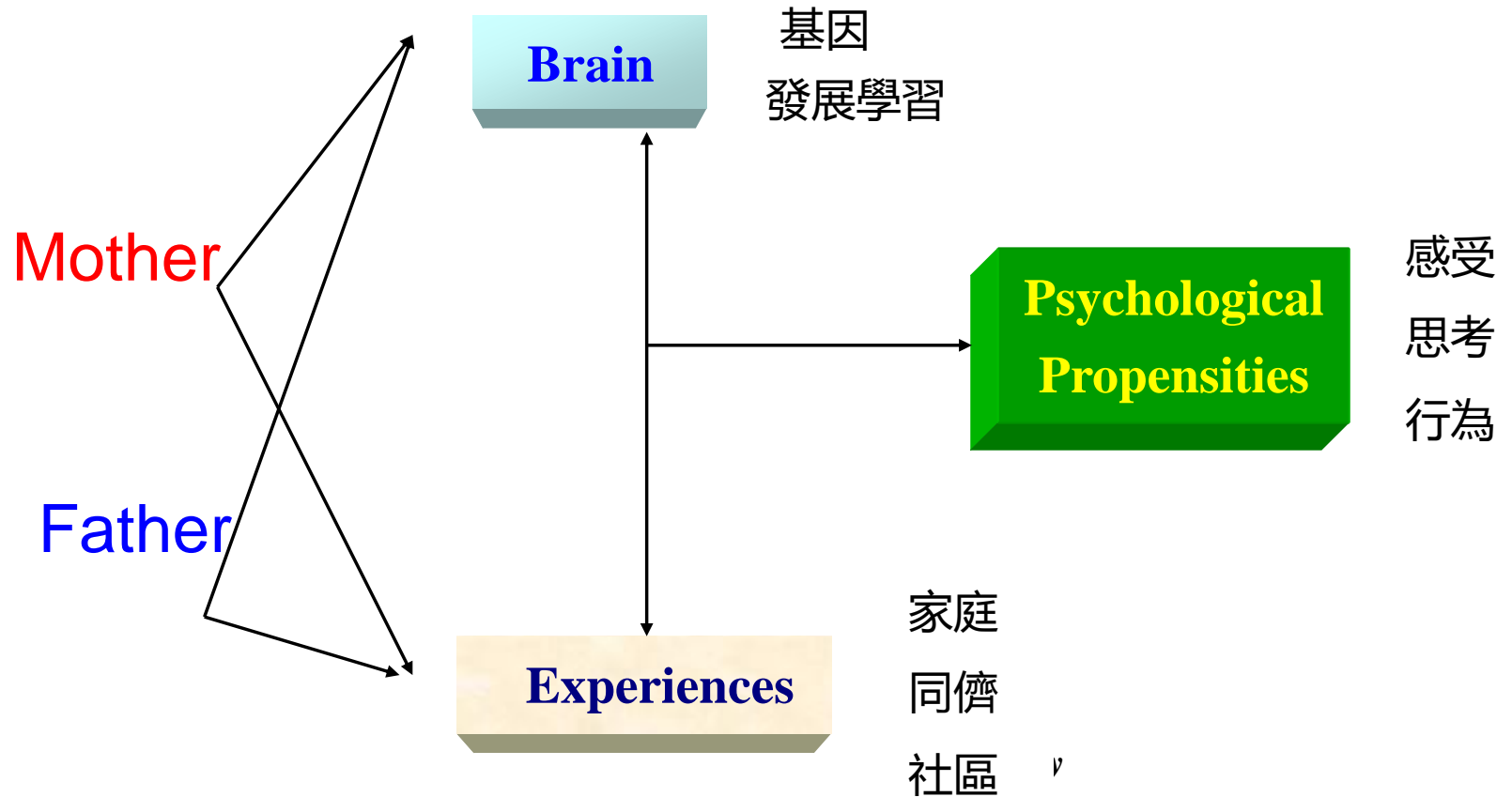
- 生理需求：溫飽、睡眠和性的需要
- 安全需求：可預測的環境，免除生理和心理的焦慮
- 愛與歸屬的需求：被接納、關注和支持
- 尊重需求：尊重別人和自我尊重
- 認知需求
- 審美需求
- 自我實現需求：實現自身潛能、智能和天賦；更充分認識和承認人的內在天性；個人內部不斷趨向統一、整合或協同動作的過程。
- 自我超越需求

在心理學上，需求層次論是解釋人格的重要理論，也是解釋動機的重要理論

腦功能的偏側傾向

功能	左半腦(正向情緒)	右半腦(負向情緒)
視覺	字母、詞語	幾何圖形、人面
聽覺	語音、語言材料	非語言、環境聲音、樂調
體覺		觸覺辨認
動作	複雜自主性動作	
記憶	語文記憶	非語文記憶
語言	語言、閱讀、書寫、計算	
空間		方向辨認
高層次	抽象思維、推理歷程、邏輯分析	

Intergenerational Brain-and-experiences Model



Age 0

2

5

10

15

20

|

|

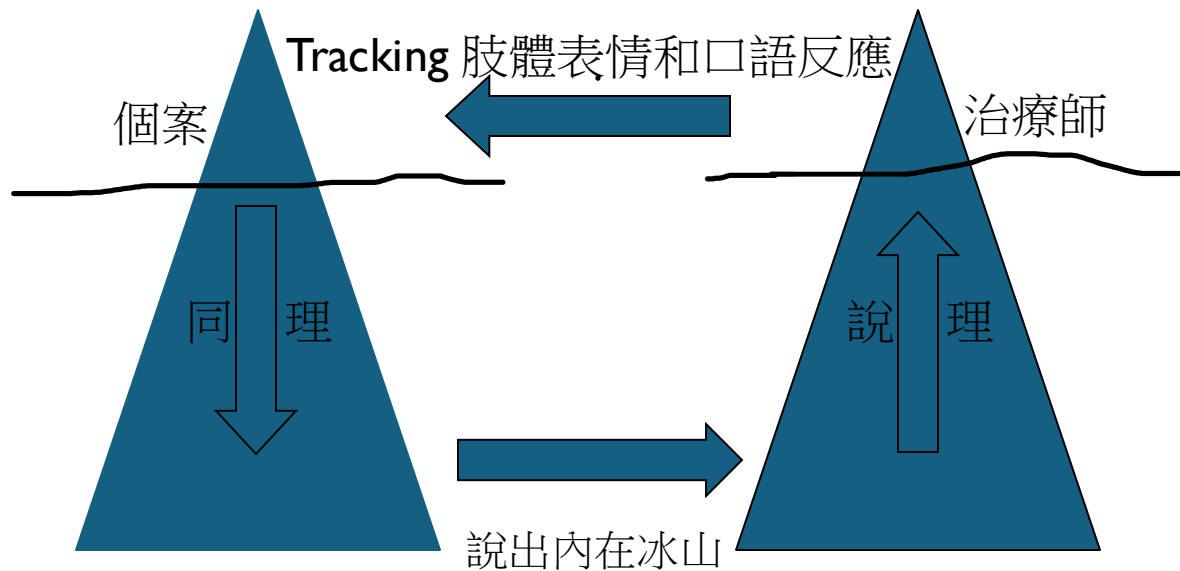
|

三腦一體

- 爬蟲類的腦：為了生存，遇到危險，選擇
戰、逃、凍結
- 哺乳類動物的腦：社交、情感依附
- 人類的腦：同理、反思的能力

- 沈著的重要性

Tracking (循跡反饋) + 同理 + 說理



正念情緒工作四部曲

- 1. 情緒覺察
 - 2. 情緒表達
 - 3. 情緒涵容
 - 4. 情緒轉化
-
- 你不表達情緒，情緒會表達你
（情緒擲架）

正念

waiter a sec.

- Witness 見證
- Attention 關注
- Intention/Insight 意圖/洞見
- Tenderness 溫和
- Experience / Expression
經驗/表達
- Reflection 反思
- Awareness with Acceptance
覺察/接納
- (felt) Sense
深感
- Echo/Empathy
回聲/同理
- Compassion 關懷

關於Cptsd的好消息

- 這是一組學習而來的反應，及許多重要的發展任務未能完成而產生
- 它是環境性的，而不是遺傳引起的

Nurture, not Nature



Cptsd的定義

- 是一種創傷後壓力症候群(PTSD)更嚴重的形式
- 它與創傷綜合症的五個最常見和最麻煩的特徵有關：
 1. 情緒重現 (Emotional flashbacks)
 2. 毒性羞恥 (Toxic shame)
 3. 自我拋棄 (self-abandonment)
 4. 惡性的內在批判 (a vicious inner critic)
 5. 社交焦慮 (Social anxiety)

情緒重現

- 是突然的、長期的退化到作為一個被虐待/
被遺棄的孩子的不知所措的感覺狀態
- 包括恐懼、羞恥、疏離、憤怒、悲傷和抑鬱，
還包括不必要觸發的戰鬥 / 逃跑 (fight /
flight) 本能

毒性羞恥

- 以壓倒性的感覺抹殺倖存者 (survivor) 的自尊，感覺自己令人憎惡，醜陋，愚蠢或有致命缺陷。

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics

(Version : 02/2022)

- 複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD）是一種在暴露於一個或一系列具有極端威脅性或恐怖性質的事件後可能出現的障礙，最常見的是難以或不可能逃脫的長時間或重複性事件（例如酷刑、奴隸、種族滅絕運動、長期家庭暴力、反覆的童年性虐待或身體虐待）。
- 包含三個PTSD的診斷準則：再體驗 (reexperiencing)、迴避 (avoidance) 和過度警覺 (hypervigilance)
- 此外，Cptsd 的特點是嚴重和持久的：
 - 1) 情感調節問題
 - 2) 認為自己被削弱、挫敗或無價值感，並伴有與創傷事件有關的羞恥感、內疚感或失敗感
 - 3) 難以維持關係和感覺與他人親近的困難。這些癥狀在個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域造成嚴重損害。

[ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/icd-11-for-mortality-and-morbidity-statistics)

自殺意念

- 是一種常見現象，尤其是在強烈或長時間的情緒重現之中。
- 它的範圍可以從主動到被動的自殺傾向
- 被動自殺傾向在Cptsd倖存者中更為常見，從希望死了到幻想如何結束生命
- 例如，祈禱從今生獲釋，或幻想被命運中的災難所奪走。
- 當倖存者發現自己陷入自殺的遐想時，可以視為強烈的重現徵狀。然後，這可以指導他使用情緒重現管理步驟。

- **區分**主動和被動自殺傾向，在遇到不會驚慌失措和災難性反應
- 輔導員可嘗試邀請倖存者**探索**他的自殺想法和感受，**言語抒發** (verbal ventilation) 其下面情緒重現的疼痛，有助**解構** (deconstruct)自殺傾向
- 在不太常見的主動自殺傾向情況下，鼓勵言語抒發也有助於治療師或幫助者**辨別確實存在真正的風險**及需否採取行動保護倖存者

Cptsd的起源

- 最常與長時間的身體和/或性虐待有關。持續的言語和情感虐待也會導致這種情況
- Cptsd 也可能由情緒忽視引起
- 蔑視 (contempt) 對一個孩子來說是極其痛苦的，施虐者用它來摧毀受害者的自尊心。讓受害者感到毫無價值和無能為力，變得更容易受控制
- 這些類型的拒絕同時放大了孩子的情緒，羞恥感產生了一種有毒的內心批評，這種批評抓住了孩子，後來是成年人，對父母的遺棄負全部責任，直到他成為自己最大的敵人

進一步談創傷

- 創傷發生在 當受攻擊或被拋棄時所引發強烈的戰鬥/逃跑反應，即使威脅結束，也無法將其停止
- 被交感神經系統的鎖「鎖定」了，不能切換到副交感神經系統的放鬆功能
- 正常情況下，小孩遇霸凌→向父母報告→採取措施保護→從創傷中解脫出來

四個F:

- 戰 (Fight) 逃 (Flight) 僵 (Freeze) 討好 (Fawn)
- 受創傷的兒童往往過度傾向於這些反應模式之一來生存，隨著時間的推移，這四種模式被闡述成根深蒂固的防禦結構，類似於自戀（戰），強迫的思想行為（逃），解離（僵）或共同依賴（討好）等防禦

