

嘉南藥理科技大學 100 年度教師專題研究計畫成果報告書

核安教育訓練與核安正念訓練與評估量表建立研究

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：CN10009

執行期間：100 年 1 月 1 日至 100 年 12 月 31 日

計畫主持人：黃創華

執行單位：嬰幼兒保育系

中華民國 一〇一 年 三 月



子計畫三：執行正念訓練對幼兒照顧者的影響研究

(一)摘要

近日日本大地震後，核安事故變成全世界注目的焦點。幼兒照顧者對核安事故的相關知識欠缺或個人身心調適問題，勢必影響其對幼兒的照顧品質與照顧效能。本研究藉由對幼兒照顧者提供正念訓練與核安訓練課程，期能 1. 增進幼兒照顧者相關核安專業知能，及危機處理能力。2. 藉由正念訓練增進身心調適能力，並提升自我效能及面對不確定情境的彈性調適能力。3. 編製中文「一般正念量表」，提供華人地區未來正念相關實務課程與研究使用。

(二)研究動機與研究問題

2011 年 3 月 11 日日本大地震後，核安事故變成全世界注目的焦點。幼兒照顧者對核安事故的相關知識欠缺或個人身心調適問題，勢必影響其對幼兒的照顧品質與照顧效能。因此本研究提供短期（一天或一天半）的正念訓練及核安教育研習課程，旨在提供幼兒照顧者具有研究支持的有效身心調適技巧與正確的核安相關知識，以備在核安事件或疑似核安危機中，面對困難情境仍能有效維護個人身心功能，提升接受不確定情境的彈性，並提供專業的幼兒照顧品質。

(三)文獻回顧與探討

正念訓練（mindfulness）對身心健康的好處越來越為人所熟知，而且正念訓練課程與技巧也被不斷引介，近三十年來，更被西方心理學界、醫護領域、教育學界…等所重視，發展出許多相關方案與實徵研究（黃創華、吳幸如，2009；



越建東，2007；溫宗堃，2006；Begley, 2007；Lazar, 2005)。，正念最簡要的定義就是「對當下經驗的悅納與覺察 (awareness, of present experience, with acceptance)」(Germer, 2005, p. 5)，

Germer, Sigel, & Fulotn (2005) 預測正念療癒 (mindfulness therapy) 會是心理治療的重要潮流，實際情況看來比他們想像的還要樂觀 (黃創華，2009)。Simon 在 2007 年對美國心理健康專業人員的調查發現，工作中有使用正念療癒的比率高達 41.4%，使用認知行為治療者有 68.8% 為最多，而傳統的動力心理治療為 35.4%，比正念療癒還少 (引自 Siegel, Germer, & Olendzki, 2009)。美國與歐洲以正念為基礎的治療方案 (mindfulness-based programmes) 超過 240 種 (Whitfield, 2006)。

正念療癒的科學文獻大約在 1980 年代開始出現，但數量很少，2000 年之後卻增加快速，甚且正念療癒被認為可能是行為治療的第三波 (third wave) 改革 (Hayes, Follette, & Linehan, 2004)。所謂行為治療的第一波是強調古典制約與操作制約的古典行為治療；第二波則是認知行為治療，強調改變認知的內容以改變案主的情緒；第三波則把焦點放在人們與其想法的「關係」上，也就是安然地覺察與接納自己的想法 (黃創華，2009)。

正念減壓療程是最早發展出來的正念訓練課程，研究證明對高血壓、心臟病、癌症、愛滋病、長期性疼痛、壓力有關的腸胃病、睡眠障礙、焦慮症、恐慌症等等身心疾患，都有輔助一般醫療處置的良好效果。它的方法很簡單，就是「單純地注意當下的身心經驗」，對自己的情緒、想法、病痛等身心現象保持不評斷 (non-judging) 的態度，只是時時刻刻維持純粹的覺察，有耐性地和平



共處，常保赤子之心面對一切，信任自己的智慧與能力，不強求改變，放下種種好惡、成見，只是分分秒秒地覺察當下的身心現象（Kabat-Zinn, 1990）。

正念訓練雖然源自古老智慧傳統，尤其是佛教傳統。但西方這些正念課程有個特點，就是完全沒有任何儀式、術語或信仰成分，只是單純的運用正念的精神與技巧，因此被西方人所樂於接受。課程中治療師（或領導者）只是依據心理學或醫學理論加以說明，並運用過去的成功案例加以舉證，配合嚴謹的研究成果來取信於參與者與學術同僚，因此在學術界漸漸廣為人知並被引用到更多領域，包括嬰幼兒保育或兒童治療領域（Goodman, 2005）

正念訓練運用在嬰幼兒保育領域，可以使三類人都得到利益，首先是兒童本身；其次是兒童的父母；第三則是協助兒童或其父母的各種專業人員，包括保母、幼稚園所或安親班老師、醫師、護士、特教人員、心理師、兒童治療師等等。對父母和專業人員來說，正念練習可以幫助他們 1. 更敏銳於兒童的非語言溝通訊息、2. 能深刻地由兒童的眼光來理解他們的世界、3. 能深度地同理兒童的體驗、4. 悅納（acceptance）的態度可以使兒童放鬆並具有安全感、5. 能更有耐心地接納兒童的重複行為、6. 能夠促進與兒童的真正聯結，因為兒童對大人是不是真心的投入是很敏銳的、7. 讓兒童可以「如其所是」的成長，也就是兒童可以真正的「做自己」而充分發揮自己的本具潛能、8. 能創造平和慈愛的家庭氣氛。當然，正念練習也有助於父母或專業人員提升自己的身心健康、減除壓力、保持對生命的熱愛與活力。

（四）研究方法與步驟



第一部分:在研習課程開始時，先讓參與研習的幼兒照顧者（幼教老師、保育員、國小教師、保母、或家有幼兒的父母）填寫研究者自編的一般正念量表，研習課程中進行不同正念技巧的講解與練習，研習結束時，再次填寫一般正念量表，瞭解訓練成效如何。

課程中會教導的正念技巧包括 1.「正念呼吸」、2.「身體掃描」(body scan)、3.「正念瑜伽」(mindful yoga)、4.「正念行走」(walking meditation)、5. 以及如何在日常生活中培育正念的技巧 (mindfulness in daily life)、6. 慈愛正念禪觀。

以下以慈愛正念禪觀為例，說明其具體訓練內容：

1. 讓自己舒適、放鬆的坐著。
2. 閉上眼睛。
3. 在心理回想一些過去讓你感到快樂的情景。
4. 雙手放在心上，讓身體好像微笑起來 (send a smile into your whole body)。
5. 讓快樂、溫暖、平靜、慈悲、關愛由你的心充滿全身。
6. 把這些慈愛、關懷、溫暖傳送給一個家人。
7. 如果你有寵物，傳送慈愛給它。
8. 傳送慈愛給同學或鄰居。
9. 傳送慈愛給所有的生物，兩腿的、四腿的……等。
10. 把友愛與慈悲向四面八方傳送出去，充滿整個世界。(引自黃創華，2009，改編自 Goodman, 2005)



第二部分:開發正念量表:進行量表的信效度評估:

因子分析

敘述統計

	平均數	標準離差	分析個數
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	2.8316	1.20539	190
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	3.9368	1.13911	190
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	3.5842	1.13658	190
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	3.4526	1.03656	190
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	3.2053	1.14318	190
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	3.9316	1.09378	190



31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	4.1263	1.11024	190
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	3.3842	1.17503	190
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	4.4053	1.01261	190

相關矩陣

	量表 10	量表 15	量表 17	量表 26	量表 29
顯著性(單尾) 10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。		.001	.000	.000	.000
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.001		.456	.001	.001
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.000	.456		.000	.000
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.000	.001	.000		.000
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.000	.001	.000	.000	



30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	.251	.000	.272	.285	.042
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.333	.000	.137	.039	.095
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.000	.012	.000	.000	.000
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	.004	.000	.286	.000	.003

相關矩陣

	量表 69	量表 70	量表 73	量表 77
顯著性(單尾) 10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.251	.333	.000	.004
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.000	.000	.012	.000
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.272	.137	.000	.286
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.285	.039	.000	.000



29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.042	.095	.000	.003
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。		.000	.031	.000
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.000		.407	.000
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.031	.407		.003
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	.000	.000	.003	

共同性

	初始	萃取
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	1.000	.507
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	1.000	.369
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	1.000	.330



26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	1.000	.637
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	1.000	.683
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	1.000	.530
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	1.000	.701
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	1.000	.561
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	1.000	.659

成份矩陣^a

	元件	
	1	2
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.679	.213



15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.464	.393
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.513	.258
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.772	.204
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.763	.318
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	-.146	.713
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-.392	.740
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.668	.338
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-.538	.607

重製相關



		量表 49	量表 54	量表 56	量表 65	量表 68
重製相關	10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.507 ^a	-.231	.403	.568	.586
	15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.231	.369 ^a	-.136	-.278	-.229
	17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.403	-.136	.330 ^a	.448	.473
	26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.568	-.278	.448	.637 ^a	.654
	29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.586	-.229	.473	.654	.683 ^a
	30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	.053	.348	.109	.033	.115
	31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-.108	.472	-.010	-.151	-.064
	34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.526	-.177	.430	.585	.617



	38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-0.236	.488	-.119	-.291	-.218
殘差 ^b	10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。		.008	-.045	-.117	-.092
	15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.008		.128	.051	-.005
	17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	-.045	.128		-.140	-.090
	26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	-.117	.051	-.140		-.076
	29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	-.092	-.005	-.090	-.076	
	30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	-.102	-.109	-.153	.008	.010
	31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.077	-.123	-.070	.023	-.031



34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	-.162	.013	-.127	-.068	-.113
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	.045	-.209	.078	-.016	.022

重製相關

	量表 69	量表 70	量表 73	量表 77
重製相關 10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.053	-.108	.526	-.236
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.348	.472	-.177	.488
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.109	-.010	.430	-.119
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.033	-.151	.585	-.291
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.115	-.064	.617	-.218
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	.530 ^a	.585	.144	.512



	31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.585	.701 ^a	-.012	.660
	34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.144	-.012	.561 ^a	-.154
	38 我很鈍,不太知道自己當下的情緒或感覺。	.512	.660	-.154	.659 ^a
殘差 ^b	10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	-.102	.077	-.162	.045
	15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.109	-.123	.013	-.209
	17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速,還是緩慢細長。	-.153	-.070	-.127	.078
	26 我很清楚自己當下在想些什麼,是怎麼想的。	.008	.023	-.068	-.016
	29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.010	-.031	-.113	.022



30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。		-0.190	-0.008	-0.152
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-0.190		-0.005	-0.047
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	-0.008	-0.005		-0.044
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-0.152	-0.047	-0.044	

成份分數係數矩陣

	元件	
	1	2
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.224	.110
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.153	.201
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.169	.132



26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.255	.105
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.252	.163
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	-.048	.366
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-.130	.380
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.221	.174
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-.178	.312

敘述統計

	平均數	標準離差	分析個數
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	4.2737	.99141	190
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	3.5368	.99534	190



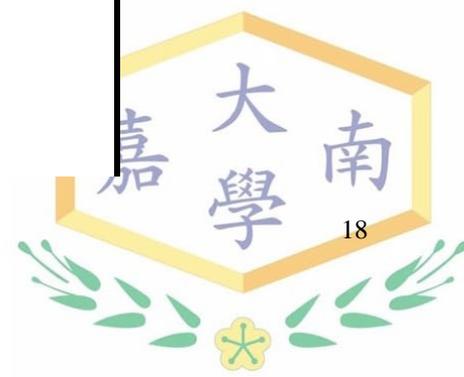
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	3.4263	1.02989	190
7. 我總是同時處理好多事情。	3.6632	1.15571	190
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	3.1263	1.09585	190
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	3.3895	1.33567	190
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	4.0211	1.07869	190
21. 我會心不在焉、神遊天外。	3.7947	1.15240	190
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	3.9316	1.07917	190
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	3.8737	1.02603	190

相關矩陣

	量表 41	量表 43	量表 44	量表 46	量表 47
--	-------	-------	-------	-------	-------



顯著性(單尾)	2. 我會老 計畫著未來 的事情，而 沒有注意到 眼前的事 情。		.439	.028	.008	.000
	4. 我可以很 容易找到方 法，讓自己靜 下心來。	.439		.000	.000	.342
	5. 我會專心 地一次只做 一件事情，而 把其他事先 放著待會兒 再做。	.028	.000		.146	.188
	7. 我總是同 時處理好多 事情。	.008	.000	.146		.000
	8. 讀書或工 作時，我容易 又想到別的 事情。	.000	.342	.188	.000	
	14. 我發現自 己會「忘了剛 剛在做什麼？」。	.028	.195	.309	.041	.000
	19. 我會老回 想著過去的事 情，而沒有 注意到眼前 的事情。	.000	.033	.185	.062	.000
	21. 我會心不 在焉、神遊天 外。	.000	.072	.491	.071	.000
	32 我可以維 持一段很長 的時間來專 心讀書或工 作。	.259	.000	.000	.000	.085



37. 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.346	.000	.003	.000	.327
----------------------------------	------	------	------	------	------

相關矩陣

	量表 53	量表 58	量表 60	量表 71	量表 76
顯著性(單尾) 2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.028	.000	.000	.259	.346
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	.195	.033	.072	.000	.000
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	.309	.185	.491	.000	.003
7. 我總是同時處理好多事情。	.041	.062	.071	.000	.000
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.000	.000	.000	.085	.327
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。		.000	.000	.035	.115
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.000		.000	.338	.007



21. 我會心不在焉、神遊天外。	.000	.000		.024	.214
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.035	.338	.024		.000
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.115	.007	.214	.000	

共同性

	初始	萃取
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	1.000	.363
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	1.000	.650
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	1.000	.875
7. 我總是同時處理好多事情。	1.000	.764
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	1.000	.640



14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	1.000	.461
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	1.000	.537
21. 我會心不在焉、神遊天外。	1.000	.595
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	1.000	.463
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	1.000	.622

成份矩陣^a

	元件		
	1	2	3
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.547	.205	.147
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.135	.760	.233



5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	-.006	.551	.756
7. 我總是同時處理好多事情。	.283	.663	-.494
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.780	.169	-.060
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.671	-.028	.097
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.729	-.071	-.038
21. 我會心不在焉、神遊天外。	.768	-.042	.051
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.174	.646	-.125
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.153	.721	-.281

重製相關

	量表 41	量表 43	量表 44	量表 46	量表 47
--	-------	-------	-------	-------	-------



重製相關	2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.363 ^a	.116	.221	.218	.452
	4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	.116	.650 ^a	.596	.351	.009
	5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	.221	.596	.875 ^a	-.009	.043
	7. 我總是同時處理好多事情。	.218	.351	-.009	.764 ^a	.362
	8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.452	.009	.043	.362	.640 ^a
	14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.376	-.089	.054	.123	.513
	19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.379	-.161	-.072	.178	.558
	21. 我會心不在焉、神遊天外。	.419	-.124	.011	.164	.589
	32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.018	.485	.262	.441	-.019



	37. 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.023	.503	.186	.574	.020
殘差 ^b	2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。		-.105	-.081	-.045	-.080
	4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.105		-.149	-.009	.020
	5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	-.081	-.149		.086	.022
	7. 我總是同時處理好多事情。	-.045	-.009	.086		.001
	8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	-.080	.020	.022	.001	
	14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	-.237	.027	-.018	.003	-.098
	19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	-.023	.027	.007	-.066	-.122

21. 我會心不在焉、神遊天外。	-.138	.018	-.012	-.057	-.132
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.029	-.160	-.012	-.124	-.081
37 我雖然同時處理很多事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.006	-.074	.010	-.159	-.052

重製相關

	量表 53	量表 58	量表 60	量表 71	量表 76
重製相關 2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.376	.379	.419	.018	.023
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.089	-.161	-.124	.485	.503
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	.054	-.072	.011	.262	.186
7. 我總是同時處理好多事情。	.123	.178	.164	.441	.574
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.513	.558	.589	-.019	.020



14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.461 ^a	.487	.522	-.147	-.150
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.487	.537 ^a	.561	-.168	-.152
21. 我會心不在焉、神遊天外。	.522	.561	.595 ^a	-.168	-.162
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.147	-.168	-.168	.463 ^a	.527
37 我雖然同時處理很多事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.150	-.152	-.162	.527	.622 ^a
殘差 ^b					
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	-.237	-.023	-.138	.029	.006
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	.027	.027	.018	-.160	-.074
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	-.018	.007	-.012	-.012	.010



7. 我總是同時處理好多事情。	.003	-.066	-.057	-.124	-.159
8. 讀書或工作時,我容易又想到別的事情。	-.098	-.122	-.132	-.081	-.052
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼?」。		-.162	-.029	.015	.062
19. 我會老回想著過去的事情,而沒有注意到眼前的事情。	-.162		-.102	.137	-.028
21. 我會心不在焉、神遊天外。	-.029	-.102		.025	.104
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.015	.137	.025		-.162
37 我雖然同時處理很多事情,但還是可以都很專心,不會搞亂。	.062	-.028	.104	-.162	

轉軸後的成份矩陣^a

	元件		
	1	2	3
2. 我會老計畫著未來的事情,而沒有注意到眼前的事情。	.567	.079	.187



4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.067	.541	.594
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	.070	.090	.929
7. 我總是同時處理好多事情。	.308	.810	-.111
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.786	.144	-.027
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.671	-.101	.018
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.719	-.071	-.124
21. 我會心不在焉、神遊天外。	.764	-.094	-.037
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.132	.626	.232
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.112	.769	.134



成份分數係數矩陣

	元件		
	1	2	3
2. 我會老 計畫著未 來的事 情，而沒有 注意到眼 前的事情。	.221	-.008	.154
4. 我可以很 容易找到方 法，讓自己 靜下心來。	-.016	.164	.368
5. 我會專心 地一次只做 一件事情， 而把其他事 先放著待會 兒再做。	.050	-.181	.767
7. 我總是同 時處理好多 事情。	.105	.491	-.288
8. 讀書或工 作時，我容 易又想到別 的事情。	.298	.081	-.038
14. 我發現 自己會「忘 了剛剛在做 什麼？」。	.258	-.070	.058
19. 我會老 回想著過去 的事情，而 沒有注意到 眼前的事 情。	.272	-.018	-.069
21. 我會心 不在焉、神 遊天外。	.292	-.054	.012



32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.051	.304	.037
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.048	.410	-.080

敘述統計

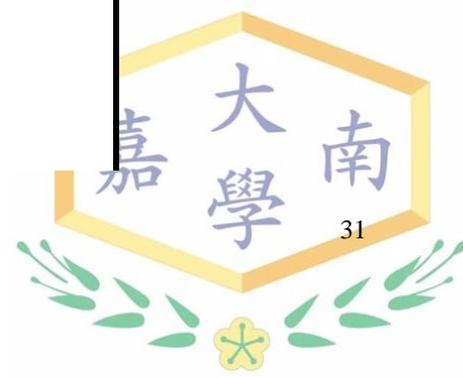
	平均數	標準離差	分析個數
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	3.2579	1.27317	190
11. 我會對自己很不耐煩。	4.1947	1.11221	190
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	3.2474	1.16240	190
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	3.9579	1.07807	190
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	3.3947	1.13481	190
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	3.7105	.98421	190



23. 我會對別人很不耐煩。	4.1947	1.04854	190
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	3.9211	1.07845	190
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	4.1579	.90637	190
33 我有些情緒是自己不能接受的。	4.0368	1.11446	190

相關矩陣

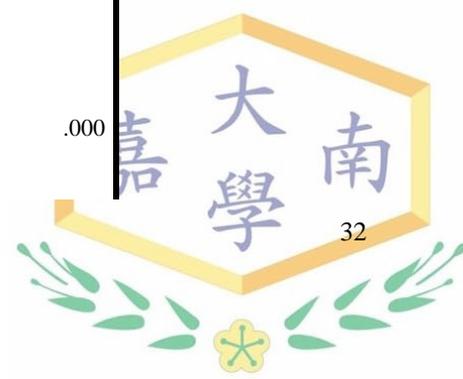
	量表 48	量表 50	量表 52	量表 57	量表 59
顯著性(單尾) 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。		.000	.000	.113	.000
11. 我會對自己很不耐煩。	.000		.107	.000	.201
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.000	.107		.408	.001
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.113	.000	.408		.358
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.000	.201	.001	.358	
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.000	.016	.000	.254	.000



23. 我會對別人很不耐煩。	.199	.000	.168	.000	.142
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.000	.064	.000	.393	.007
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.000	.262	.000	.335	.014
33 我有些情緒是自己不能接受的。	.042	.000	.112	.000	.382

相關矩陣

	量表 61	量表 62	量表 64	量表 66	量表 72
顯著性(單尾) 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.000	.199	.000	.000	.042
11. 我會對自己很不耐煩。	.016	.000	.064	.262	.000
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.000	.168	.000	.000	.112
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.254	.000	.393	.335	.000
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.000	.142	.007	.014	.382
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。		.436	.000	.000	.037
23. 我會對別人很不耐煩。	.436		.137	.013	.000



25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.000	.137		.000	.349
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.000	.013	.000		.142
33 我有些情緒是自己不能接受的。	.037	.000	.349	.142	

共同性

	初始	萃取
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	1.000	.439
11. 我會對自己很不耐煩。	1.000	.588
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	1.000	.588
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	1.000	.487
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	1.000	.231
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	1.000	.431



23. 我會對別人很不耐煩。	1.000	.513
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	1.000	.522
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	1.000	.460
33 我有些情緒是自己不能接受的。	1.000	.555

成份矩陣^a

	元件	
	1	2
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.659	.064
11. 我會對自己很不耐煩。	-.465	.610
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.719	.268
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	-.255	.650
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.444	.182



22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.620	.215
23. 我會對別人很不耐煩。	-.284	.657
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.666	.281
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.539	.411
33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.333	.666

重製相關

	量表 48	量表 50	量表 52	量表 57	量表 59
重製相關 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.439 ^a	-.268	.491	-.127	.305
11. 我會對自己很不耐煩。	-.268	.588 ^a	-.171	.515	-.096
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.491	-.171	.588 ^a	-.010	.368
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	-.127	.515	-.010	.487 ^a	.005
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.305	-.096	.368	.005	.231 ^a



	22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.423	-.157	.503	-.018	.315
	23. 我會對別人很不耐煩。	-.145	.533	-.028	.500	-.006
	25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.457	-.138	.554	.013	.347
	27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.382	.000	.497	.130	.314
	33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.177	.561	-.061	.518	-.027
殘差 ^b	9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。		.001	-.073	.038	.013
	11. 我會對自己很不耐煩。	.001		.081	-.054	.035
	13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	-.073	.081		-.007	-.138
	18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.038	-.054	-.007		.022
	20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.013	.035	-.138	.022	



22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	-.148	.001	-.145	.067	-.061
23. 我會對別人很不耐煩。	.083	-.144	-.042	-.239	-.072
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	-.164	.028	-.070	.007	-.170
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	-.133	-.046	-.068	-.161	-.154
33 我有些情緒是自己不能接受的。	.051	-.208	-.028	-.147	.049

重製相關

	量表 61	量表 62	量表 64	量表 66	量表 72
重製相關 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.423	-.145	.457	.382	-.177
11. 我會對自己很不耐煩。	-.157	.533	-.138	.000	.561
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.503	-.028	.554	.497	-.061
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	-.018	.500	.013	.130	.518
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.315	-.006	.347	.314	-.027



	22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.431 ^a	-.034	.474	.423	-.063
	23. 我會對別人很不耐煩。	-.034	.513 ^a	-.004	.117	.532
	25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.474	-.004	.522 ^a	.475	-.034
	27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.423	.117	.475	.460 ^a	.095
	33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.063	.532	-.034	.095	.555 ^a
殘差 ^b	9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	-.148	.083	-.164	-.133	.051
	11. 我會對自己很不耐煩。	.001	-.144	.028	-.046	-.208
	13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	-.145	-.042	-.070	-.068	-.028
	18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.067	-.239	.007	-.161	-.147
	20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	-.061	-.072	-.170	-.154	.049



22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。		.023	-.072	-.140	-.067
23. 我會對別人很不耐煩。	.023		-.076	.045	-.090
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	-.072	-.076		-.083	.006
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	-.140	.045	-.083		-.017
33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.067	-.090	.006	-.017	

轉軸後的成份矩陣^a

	元件	
	1	2
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.627	-.213
11. 我會對自己很不耐煩。	-.173	.747
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.765	-.052
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.035	.697



20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.480	-.017
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.654	-.059
23. 我會對別人很不耐煩。	.012	.716
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.723	-.017
27. 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.660	.153
33. 我有些情緒是自己不能接受的。	-.029	.744

成份分數係數矩陣

	元件	
	1	2
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.232	-.071
11. 我會對自己很不耐煩。	-.034	.338
13. 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.292	.010



18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.044	.324
20. 即使有些人不好相處,我也不會完全排斥他們。	.184	.013
22. 情緒不好的時候,我可以和我的「壞心情」和平共處。	.249	.001
23. 我會對別人很不耐煩。	.036	.332
25. 身體不舒服的時候,我還是可以保持心情平穩。	.277	.024
27 就算事情搞砸了,我也不會太過苛責自己。	.261	.100
33 我有些情緒是自己不能接受的。	.022	.343

敘述統計

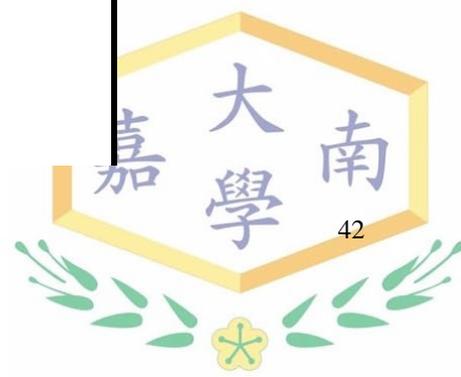
	平均數	標準離差	分析個數
1. 我的情緒緊繃。	4.1263	.88780	190
3. 我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	3.7684	1.09788	190
6. 我隨遇而安。	3.2421	1.17032	190



12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	3.4947	1.21170	190
16. 我總是小心翼翼。	3.5263	1.00097	190
24. 我的身體很容易放鬆。	3.8000	1.07988	190
28 我相信「船到橋頭自然直」,所以不用擔心太多。	3.4895	1.27133	190
35 我的身體緊繃。	4.2105	1.19872	190
36 我的心情很容易放鬆。	3.6421	1.17213	190
39 我感覺周圍的人都很善良。	3.3895	1.25394	190

相關矩陣

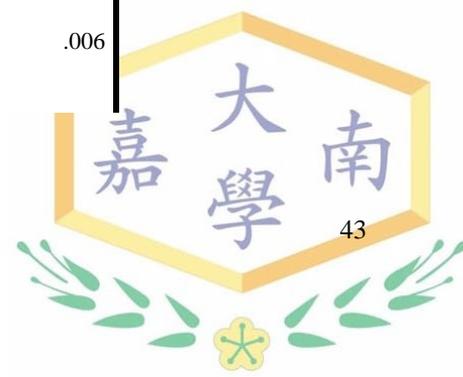
	量表 40	量表 42	量表 45	量表 51	量表 55
顯著性(單尾)					
1. 我的情緒緊繃。		.002	.015	.000	.133
3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	.002		.010	.041	.000
6. 我隨遇而安。	.015	.010		.000	.005
12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	.000	.041	.000		.000
16. 我總是小心翼翼。	.133	.000	.005	.000	



24. 我的身體很容易放鬆。	.000	.235	.000	.000	.015
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.000	.210	.000	.000	.006
35 我的身體緊繃。	.000	.037	.003	.000	.380
36 我的心情很容易放鬆。	.000	.311	.000	.000	.062
39 我感覺周圍的人都很善良。	.004	.279	.002	.000	.162

相關矩陣

	量表 63	量表 67	量表 74	量表 75	量表 78
顯著性(單尾)					
1. 我的情緒緊繃。	.000	.000	.000	.000	.004
3.我覺得一失足成千古恨，所以凡事要非常非常小心。	.235	.210	.037	.311	.279
6. 我隨遇而安。	.000	.000	.003	.000	.002
12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	.000	.000	.000	.000	.000
16. 我總是小心翼翼。	.015	.006	.380	.062	.162
24. 我的身體很容易放鬆。		.000	.000	.000	.000
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.000		.001	.000	.000
35 我的身體緊繃。	.000	.001		.000	.006



36 我的心情很容易放鬆。	.000	.000	.000		.000
39 我感覺周圍的人都很善良。	.000	.000	.006	.000	

共同性

	初始	萃取
1. 我的情緒緊繃。	1.000	.592
3. 我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	1.000	.649
6. 我隨遇而安。	1.000	.460
12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	1.000	.617
16. 我總是小心翼翼。	1.000	.515
24. 我的身體很容易放鬆。	1.000	.631
28 我相信「船到橋頭自然直」,所以不用擔心太多。	1.000	.521
35 我的身體緊繃。	1.000	.615
36 我的心情很容易放鬆。	1.000	.562
39 我感覺周圍的人都很善良。	1.000	.187

成份矩陣^a



	元件	
	1	2
1. 我的情緒 緊繃。	-.637	.433
3. 我覺得一 失足成千古 恨,所以凡事 要非常非常 小心。	.036	.805
6. 我隨遇而 安。	.591	.332
12. 我覺得 再壞的狀況 也會過去,所 以不用太緊 張。	.762	.191
16. 我總是 小心翼翼。	.291	.656
24. 我的身 體很容易放 鬆。	.785	-.123
28 我 相 信 「船到橋頭 自然直」,所 以不用擔心 太多。	.688	.216
35 我的身體 緊繃。	-.658	.426
36 我的心情 很 容 易 放 鬆。	.742	-.109
39 我感覺周 圍的人都很 善良。	.429	.053

重製相關

	量表 40	量表 42	量表 45	量表 51	量表 55
重製相關 1. 我的情緒 緊繃。	.592 ^a	.325	-.233	-.403	.098



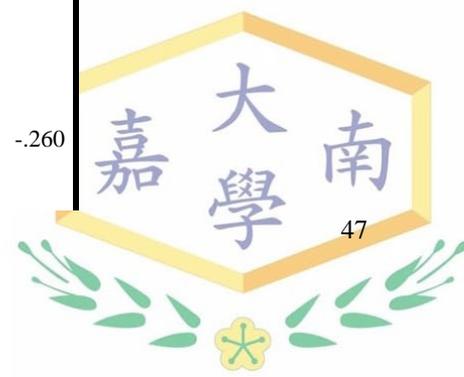
	3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	.325	.649 ^a	.288	.180	.538
	6. 我隨遇而安。	-.233	.288	.460 ^a	.514	.390
	12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	-.403	.180	.514	.617 ^a	.347
	16. 我總是小心翼翼。	.098	.538	.390	.347	.515 ^a
	24. 我的身體很容易放鬆。	-.553	-.071	.423	.575	.148
	28 我相信「船到橋頭自然直」,所以不用擔心太多。	-.345	.198	.479	.566	.342
	35 我的身體緊繃。	.603	.319	-.248	-.421	.088
	36 我的心情很容易放鬆。	-.519	-.061	.403	.545	.145
	39 我感覺周圍的人都很善良。	-.250	.058	.272	.337	.160
殘差 ^b	1. 我的情緒緊繃。		-.116	.076	.020	-.180
	3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	-.116		-.121	-.054	-.099
	6. 我隨遇而安。	.076	-.121		-.118	-.202
	12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	.020	-.054	-.118		-.053



16. 我總是小心翼翼。	-.180	-.099	-.202	-.053	
24. 我的身體很容易放鬆。	.143	.018	-.096	-.042	.009
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.065	-.139	.042	-.010	-.159
35 我的身體緊繃。	.053	-.189	.049	.054	-.110
36 我的心情很容易放鬆。	.146	.025	-.015	-.121	-.033
39 我感覺周圍的人都很善良。	.059	-.015	-.066	-.064	-.088

重製相關

	量表 63	量表 67	量表 74	量表 75	量表 78
重製相關 1. 我的情緒緊繃。	-.553	-.345	.603	-.519	-.250
3.我覺得一失足成千古恨，所以凡事要非常非常小心。	-.071	.198	.319	-.061	.058
6. 我隨遇而安。	.423	.479	-.248	.403	.272
12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	.575	.566	-.421	.545	.337
16. 我總是小心翼翼。	.148	.342	.088	.145	.160
24. 我的身體很容易放鬆。	.631 ^a	.514	-.569	.595	.330
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.514	.521 ^a	-.362	.487	.307
35 我的身體緊繃。	-.569	-.362	.615 ^a	-.535	-.260



	36 我的心情很容易放鬆。	.595	.487	-.535	.562 ^a	.313
	39 我感覺周圍的人都很善良。	.330	.307	-.260	.313	.187 ^a
殘差 ^b	1. 我的情緒緊繃。	.143	.065	.053	.146	.059
	3. 我覺得一失足成千古恨，所以凡事要非常非常小心。	.018	-.139	-.189	.025	-.015
	6. 我隨遇而安。	-.096	.042	.049	-.015	-.066
	12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	-.042	-.010	.054	-.121	-.064
	16. 我總是小心翼翼。	.009	-.159	-.110	-.033	-.088
	24. 我的身體很容易放鬆。		-.087	.074	.046	-.089
	28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	-.087		.127	-.103	-.062
	35 我的身體緊繃。	.074	.127		.103	.079
	36 我的心情很容易放鬆。	.046	-.103	.103		-.045
	39 我感覺周圍的人都很善良。	-.089	-.062	.079	-.045	

轉軸後的成份矩陣^a

	元件	
	1	2
1. 我的情緒緊繃。	-.722	.266



3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	-.159	.790
6. 我隨遇而安。	.494	.465
12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	.694	.369
16. 我總是小心翼翼。	.125	.707
24. 我的身體很容易放鬆。	.791	.070
28我相信「船到橋頭自然直」,所以不用擔心太多。	.616	.375
35 我的身體緊繃。	-.742	.255
36 我的心情很容易放鬆。	.746	.073
39 我感覺周圍的人都很善良。	.404	.155

成份分數係數矩陣

	元件	
	1	2
1. 我的情緒緊繃。	-.230	.210
3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	-.107	.470



6. 我隨遇而安。	.108	.232
12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	.174	.161
16. 我總是小心翼翼。	-.018	.400
24. 我的身體很容易放鬆。	.225	-.020
28. 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.150	.170
35. 我的身體緊繃。	-.235	.204
36. 我的心情很容易放鬆。	.211	-.015
39. 我感覺周圍的人都很善良。	.106	.059

(五)結果

1. 增進幼兒照顧者相關核安專業知能，及危機處理能力。
2. 透過問卷信效度的處理，編製開發幼兒照顧者「正念量表」

(六)參考文獻

黃創華、吳幸如 (2009)。嬰幼兒按摩、瑜珈與正念禪觀系列 (二): 正念禪觀與嬰幼兒保育。幼教資訊, 220, 5-7。



黃創華(2009)。如何促進佛法與心理學的對話—正念療癒為核心的考察與省思。

佛教與心理學研討會，2009年6月19日於桃園元智大學/口頭發表。

越建東(2007)。佛教禪修經驗與心識學的交涉初探。新世紀宗教研究，5(3)，37-66。

溫宗堃(2006)。佛教禪修與身心醫學。普門學報，33，9-47。

Begley, S.(2007). Train Your mind, change your brain. New York: Ballantine Books.

Lazar, S. W. (2005). Mindfulness research. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy, pp. 220-238. New York: The Guilford Press.

Germer, C. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy, pp. 3-27. New York: The Guilford Press.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford Press.

Goodman, T. A. (2005). Working with children: Beginner' s mind. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy, pp. 197-219. New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C., Follette, V., & Linehan, M. (Eds.) (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford Press.



Kabat-Zinn, Jon. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte Press.

Siegel, R., Germer, K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), Clinical Handbook of Mindfulness(pp.17-36). New York: Springer.

Whitfield, H. J. (2006). Towards case-specific applications of mindfulness-based cognitive-behaviouraltherapies: A mindfulness-based rationalemotive behaviour therapy. Counseling Psychology Quarterly, 19(2), 205-217.

