



PandA

賽馬會「樂天心澄」  
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"  
Mindfulness Culture in Schools Initiative

# 轉化憂慮

## 靜觀工作坊



# 教案

主辦院校



香港大學社會科學學院

社  
科  
人  
Scientist

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

# 活動流程

## 轉化憂慮 靜觀工作坊

- 明白我們憂慮的傾向
- 認識憂慮產生的身體反應
- 了解什麼是靜觀
- 學習一些靜觀練習來處理憂慮

1. 介紹工作坊目的

2 分鐘

## 憂慮些什麼呢?



2. 探討憂慮

10 分鐘

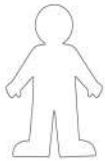
## 憂慮是保護我們的生存本能



3. 一個小實驗  
你會望向哪邊?

5 分鐘

## 憂慮的身體反應



4. 憂慮的身體反應

5 分鐘

## 靜觀的好處



5. 靜觀的好處  
什麼是靜觀?

3 分鐘

## 花瓣練習



6. 花瓣練習

5 分鐘

## 轉化憂慮的練習



7. 轉化憂慮的練習

20 分鐘

## 靜觀的資源



靜觀我們  
聯絡我們  
電話: 2389 1919  
傳真: 2389 1909  
facebook: janshikshu  
www.janshikshu.org

8. 介紹資源  
答問環節

10 分鐘



## 背景

這個轉化憂慮的靜觀工作坊教材套由香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 Jockey Club “Peace and Awareness” Mindfulness Culture in Schools Initiative (賽馬會「樂天心澄」JC Panda) 所設計。賽馬會「樂天心澄」在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下於2019年推出，致力在香港校園推廣靜觀文化，參與的學校眾多，包括了中學、小學和特殊學校，受惠的學生、家長和教育工作者數以萬計。

## 工作坊的目的

這個工作坊旨在讓學生學習一些靜觀練習來處理憂慮；更重要的是提供一個平台，讓熟悉他們的老師或輔導人員聆聽和了解他們，以關懷和愛護的態度與他們討論如何處理憂慮。

## 工作坊所需的資源

1. 本教案
2. 簡報檔案 (ppsx檔)
3. 兩段動畫
4. 一段花瓣練習的影片
5. 一段花瓣練習的指導聲檔
6. 一段轉化憂慮的指導聲檔
7. 學生工作紙

## 活動的主持人

這一系列活動可以由學校裡的老師或輔導人員主持，但他們必須對靜觀有基本認識，例如完成了八週的靜觀減壓課程（MBSR）、靜觀認知療法（MBCT）或**.b**基礎靜觀課等。這些同工可以電郵至賽馬會「樂天心澄」（[jcpanda@hku.hk](mailto:jcpanda@hku.hk)），在提供修畢八週靜觀課程的證明後，便可獲取這一個工作坊的所有教材。假如學校老師或輔導人員對靜觀沒有認識，卻又希望為學生辦這樣的工作坊，也可以電郵我們。我們很樂意到貴校主持靜觀講座和示範如何帶領這個工作坊。屆時我們就可以讓完成培訓的老師獲取所有教材。學習靜觀的入門是八週課程，而靜觀導師的培訓需經年累月。主持這個工作坊的老師或輔導人員，並非靜觀導師。他們的職責是按教材套所提供的資源，包括動畫、影片和聲檔，聯同學生一起修習靜觀而已。這個工作坊並非完整和有系統的靜觀課程，只能被視為入門的簡介而已。學生如要進一步學習靜觀，可以修讀 Paws b 或 .b 等課程。詳情見

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/mindfulness-programs-in-schools/>

## 活動的對象和形式

對象是中學生和小學高年級學生。人數由5、6人到30人左右。但不要超過30人，否則難以照顧。

## 活動的長度

工作坊長約一小時，但可視乎時間長短和學生的需要，棄用工作紙，縮短或加長最後的討論環節。

## 教材套的使用

賽馬會「樂天心澄」歡迎教育界和社福界的同工使用教材套，免費服務學生。我們不希望有人利用我們發展的資源從事商業賺錢的活動。

## 本教案的格式

本教案的每一張投影片下面，也有講義。給主持人的指示為斜體字，而主持人向參與者的講解部分則為正體字。

## 轉化憂慮 靜觀工作坊

- 明白我們憂慮的傾向
- 認識憂慮產生的身體反應
- 了解什麼是靜觀
- 學習一些靜觀練習來處理憂慮

### 向學生介紹工作坊

歡迎大家來參加今天的活動 —— 轉化憂慮靜觀工作坊。

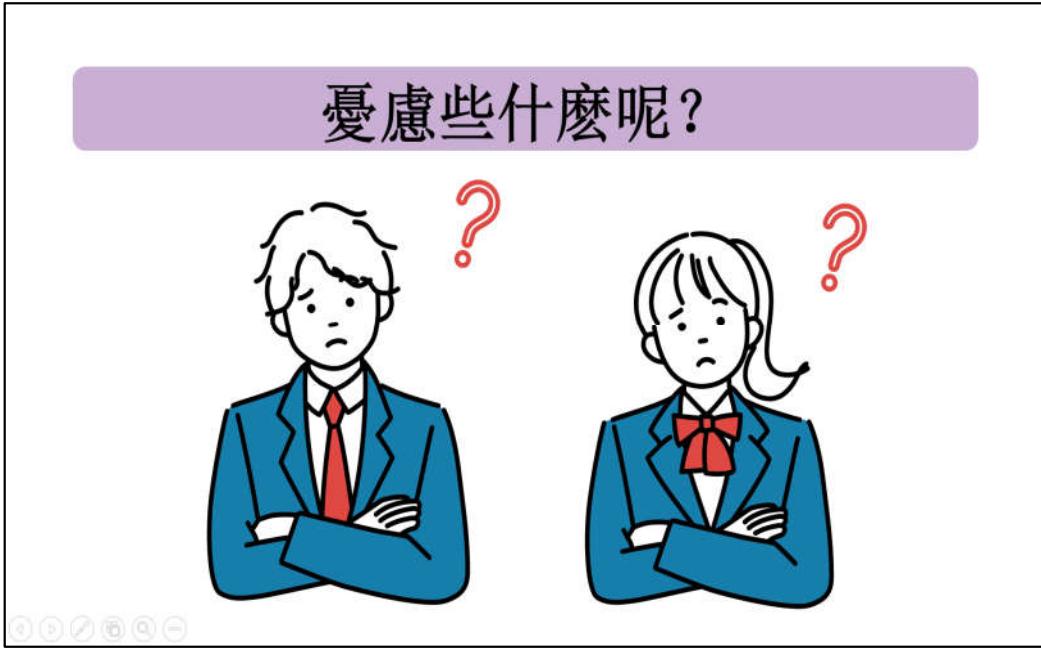
在日常生活中，我們免不了會為大大小小的事情憂慮。中國人有一句老話，「人無遠慮，必有近憂」，意思就是說假如我們沒有擔憂很久以後發生的事情，就會擔憂即將發生的事情。即使說我們無時無刻都在憂慮！

今天，我們會學習應付無處不在的憂慮。今天的工作坊有以下的目的： *[按動滑鼠]*

- 明白我們憂慮的傾向
- 認識憂慮產生的身體反應
- 了解什麼是靜觀
- 學習一些靜觀練習來處理憂慮

*[按動滑鼠到下一張投影片]*

## 憂慮些什麼呢？



### 和學生探討憂慮

和你們同樣年齡的學生會憂慮些什麼呢？你們可以運用手上的工作紙，在第一個方格內，用兩三分鐘的時間寫下你們的猜想。*[假如時間不夠，可以棄用工作紙，請學生直接說出他們的猜想]*

*請注意：不要直接詢問學生憂慮些什麼，以免暴露他們感到脆弱的隱私。因此，請用間接的方法提問：「和你們同樣年齡的學生會憂慮些什麼？」*

*假如使用工作紙，在兩三分鐘後，邀請學生說出他們的猜想。*

*在討論完畢後，主持人可以整合眾人的意見，指出青少年最常見的憂慮，並指出憂慮是人之常情。*

對啊，我們可能會憂慮各種各樣的事情，例如感到*[按動滑鼠]*

擔心學業成績*[按動滑鼠]*

擔心朋輩關係*[按動滑鼠]*

擔心社交媒體*[按動滑鼠]*

擔心家庭關係*[按動滑鼠]*

擔心戀愛*[按動滑鼠]*

擔心欺凌*[按動滑鼠]*

擔心失敗。憂慮是人之常情，很多人都會有這樣的經歷。在這裡有誰試過憂慮的呢？有的話，請舉手*[主持人也舉手]*。你看，我們大部分人都有這樣的經歷，包括我自己在內。感到憂慮當然很難受，但憂慮並不一定是壞東西，它有一定的功用。

*[按動滑鼠到下一張投影片]*



## 一個小實驗

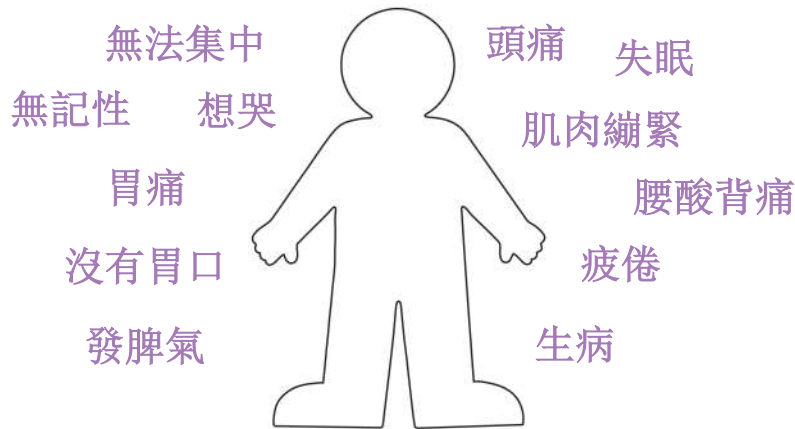
讓我們來做一個小實驗，看看憂慮的功用。假如你和家人一起到外地旅遊，入住一家靠近自然保護區的旅館。旅館外是一片綠油油的樹林，還有一條很平坦的路。旅館的職員告訴你們：那是很熱門和安全的步行徑，建議你們走一趟。你們走了不久 [按動滑鼠，顯示蝴蝶]，發現左邊飛來一群蝴蝶，漂亮極了。你們停下來欣賞一會兒 [按動滑鼠，讓蝴蝶消失]，然後繼續向前行。不久 [按動滑鼠，顯示獅子]，發現右邊竟然有一隻獅子走近！你們慌忙逃跑 [按動滑鼠，讓獅子消失]，跑回旅館去告訴職員。職員立刻去追查，回來後道歉說：「這是附近自然保護區走失的獅子，已通知管理員捉回。」並說這種事情從沒有發生過。到了第二天，假如你和家人還有膽量走這一條路，你們會望向左邊找蝴蝶，還是右邊找獅子？ [聆聽學生的回應，猜想他們都會說右邊]

是啊！ [按動滑鼠，顯示紅色箭頭] 我們都會望向右邊，尋找獅子的影蹤，而不是翩翩起舞的蝴蝶。我們天生下來，就會先找不對勁的地方。 [按動滑鼠，顯示文字] 憂慮是保護我們生存的本能！自古以來都如是，我們的祖先如是，我們現代人也如是。

憂慮有其功用，而且是生活中的人之常情，迴避不了。但憂慮太多，就會對我們的身體造成不少的傷害。

[按動滑鼠到下一張投影片]

## 憂慮的身體反應



### 憂慮的身體反應

當你們憂慮時，身體會有怎樣的反應？你們可以在工作紙上的人形圖上寫下或畫出你的身體反應 [假如時間不足，可以棄用工作紙，直接請學生回應]

假如使用工作紙，一兩分鐘後，請學生分享他們的經驗。在分享完畢後，主持人可以整合眾人的意見，指出我們常有的身體反應 [按動滑鼠，顯示各種反應]

這些都是憂慮所產生的身體反應：包括頭痛、失眠、無法集中、無記性、想哭、肌肉繃緊、腰酸背痛、胃痛、沒有胃口、發脾氣、疲倦、生病……

既然憂慮是生活中常有的，有其功用，但又會給我們帶來這麼多傷害，我們可以怎樣辦呢？

我們無需壓抑或消滅憂慮，反而是要學會好好處理憂慮，甚至將憂慮的能量轉化成幫助我們和他人的能量。靜觀在這方面就可以幫上忙了！

[按動滑鼠到下一張投影片]



## 靜觀的好處



### 播放動畫《靜觀的好處》

現在就讓我們來看一套動畫。這套動畫是賽馬會「樂天心澄」所製作的。動畫的主角是澄澄，他是一隻熱愛靜觀的熊貓。他會向我們解釋靜觀的好處。

請用滑鼠點擊影片，啓動播放。影片已嵌入投影片內，但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的有關影片，也可以透過以下連結於 YouTube 播放：<https://youtu.be/hfV0ew2wEoo>

[播放完畢後，按動滑鼠到下一張投影片]

## 什麼是靜觀？



### *播放動畫《什麼是靜觀》*

靜觀有這麼多的好處，但究竟什麼是靜觀呢？現在就讓我們再請來澄澄，由他向我們解釋什麼是靜觀。

*[以滑鼠點擊一下影片，啓動播放]*

影片已嵌入投影片內，但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的有關影片，也可以透過以下連結於YouTube播放：

<https://youtu.be/mV37MHiyFRI>

*[影片播放完畢後，按動滑鼠到下一張投影片]*

## 花瓣練習



### *花瓣練習*

既然靜觀有這麼多的好處，今天我們就學習兩個靜觀練習，以此來處理和轉化我們的憂慮。第一個是花瓣練習，是比較短的。在做這個練習前，先讓我們觀看一段短片。在看的時候，我會邀請你想象一下，你的手指就是花瓣。

*[以滑鼠點擊一下影片，啓動播放]*

*影片已嵌入投影片內，但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的有關影片。*

*[影片播放完畢後，按動滑鼠到下一張投影片]*

## 靜觀練習

花瓣練習



轉化憂慮練習



### 一起做靜觀練習

看完花瓣的影片後，就讓我們做一個花瓣練習。請大家在椅子上坐好，聆聽這個練習的指引。

花瓣練習的指導聲檔已嵌入投影片內，請按動左邊的喇叭圖案。但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的聲檔，也可以到賽馬會「樂天心澄」網頁下載：<https://www.jcpanda.hk/sr2020/a1b/>

完成這個短的花瓣練習，我們可以做一個比較長的練習，這是轉化憂慮的練習。請大家坐好，聆聽這個練習的指引。

轉化憂慮的練習指導聲檔也已嵌入投影片內，請按動右邊的喇叭圖案。但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的聲檔。

**注意事項：**播放聲檔時，主持人要和學生一起做練習，不要袖手旁觀。要學生心悅誠服的學習，主持人要身體力行一起參與。

練習完畢後，可聆聽學生的經歷。

做完練習後，你們有怎樣的感覺或發現呢？ [學生可能會說平靜、也可能會說沉悶……怎樣的感覺也是可以的。]

假如覺得這樣的練習能幫助你，可以多做。但假如覺得做這樣的練習太辛苦，太沉悶，是可以不做的。最重要是你們覺得有用才去做。

[按動滑鼠到下一張投影片]

## 怎樣在家練習？



### *引導參與者在家練習*

假如你希望在家中繼續練習，有什麼途徑呢？

賽馬會「樂天心澄」準備了很多資源，方便你們在家練習。你們今天用的工作紙就列出了有關的資源。

*[按動滑鼠到下一張投影片]*

## 靜觀的資源



「樂天心澄」手機應用程式

### 聯絡我們

✉ 香港薄扶林道 香港大學百周年校園 賽馬會教學樓九樓九二零室

☎ (852) 3917 5176

☎ (852) 2517 0806

✉ jcpanda@hku.hk

🌐 www.jcpanda.hk

### 介紹「樂天心澄」手機應用程式

賽馬會「樂天心澄」開發了一個手機應用程式。這個程式的名字就是「樂天心澄」，現已在Apple App Store及Google Play上架，內有靜觀練習指導聲檔、練習計時器、介紹靜觀的影片和有關靜觀的資訊等。

[按動滑鼠到下一張投影片]

## 成爲「樂天心澄」之友



[jcpanda.hk](http://jcpanda.hk)

### 進修機會

假如你們希望參與賽馬會「樂天心澄」所辦的其他活動，可以成爲「樂天心澄」之友。你們可以掃描這個二維碼登入他們的網址報名，提供你們的電郵地址，以便日後定期接收他們舉辦活動的訊息。

本教案的最後一頁列出一些參考書目，以方便主持人繼續進修靜觀。但靜觀的修習不能一蹴而就，也不能光依賴閱讀。假如有主持人希望修讀八週靜觀課程或參與賽馬會「樂天心澄」所辦的其他活動，歡迎成爲「樂天心澄」之友。我們會定期在港九新界的九所資源學校開辦免費靜觀課。

### 安全須知

請注意一切有效能的都可以造成傷害（*Anything that is powerful can be harmful*），就好像手術刀一樣，既可以救人也可以傷人，靜觀也如是。靜觀練習的安全有賴三個條件：第一是練習的性質；第二是參與者的狀態；第三是導師的能力。一般而言，較短的練習都比較安全，而劑量大的練習，例如連續數天綿延不斷的靜修則一定要由合資格的靜觀導師帶領。儘管是較短的練習，也有可能不適合某些人士，例如是經歷過創傷，又或者自身有嚴重情緒問題的病患者。但這些人士在具心理治療專業資格的靜觀導師指導下，也是可以練習靜觀的。因此假如學校老師在主持「轉化憂慮靜觀工作坊」時，遇上什麼困難，務必要諮詢資深的靜觀導師或心理諮詢師，尋求協助、指導或轉介。

## 答問環節



### 答問環節

如果時間許可的話，在學生離開前回答他們的問題。假如你是熟悉這些學生的老師或輔導人員，這個時段是很好的機會，讓你關心這些學生，聆聽他們的需要。

本教案的最後幾頁列出了不少有關靜觀的常見問題和答案，主持人可以參閱。假如遇上不知如何回答的疑難，可以電郵諮詢賽馬會「樂天心澄」([jcpanda@hku.hk](mailto:jcpanda@hku.hk))。



## 有關靜觀的常見問題

### 什麼是靜觀？

著名的靜觀導師，喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）把靜觀定義為覺知（awareness）。而這覺知來自自意的、在當下的、而且不加批判的注意。那就是對此時此刻，無論是內在還是外在經驗的覺察。內在的經驗可以是自己的呼吸、身體感覺、情緒、想法。外在的經驗可以是遭遇到環境，以至人和事等。靜觀，顧名思義，就是「靜」心地「觀」察此時此刻的經驗。這是不加批判的觀察。因為如果帶了批判的眼光，就會有情緒干擾，靜不下來，也觀察不清楚。

### 為什麼要練習靜觀？

不同的人可能有不同的原因。有些人享受靜觀給予的空間，讓他們在忙亂的日子中停下來、深呼吸、活在當下。有些研究顯示正規的八週靜觀課程能幫助人們應付壓力，焦慮和抑鬱等問題。有些研究則指出練習靜觀可讓人變得更正面，對自己和他人更慈愛友善。也有一些研究發現靜觀有助專注力和記憶力，能提升學習、以至音樂和運動的表現。至於今天我們所學的，雖然不是正規的八週靜觀課程，只是簡短的練習，效用不會如研究所顯示的大。但這些練習還是能提供一個休息的時段和具體可依從的方法，讓我們靜定下來，平復情緒，減低壓力，好好照顧自己。

### 做靜觀練習，是否就是清空心思，教人不用腦？

靜心地觀察，並不是要清空心思。做靜觀練習時，我們是有觀察對象的，不管那是呼吸、身體感覺、情緒、想法、乃至遇到的困難，不會什麼都沒有。我們不是要無心（mindless），相反，我們是要留心（mindful）。但在觀察時馬上就批判，我們就很容易把成見和情緒帶入觀察裡，無法看得真，也就無法思考得清晰。靜觀可以包含A、B、C三個組成部分。A是 Awareness（覺知），B是 Being with（與之同在），C是 Choice（選擇）。覺知當下的時候，不批判才能讓自己靜定下來，看得真。這樣才可以作出智慧的選擇。中國儒家的經典《大學》裡，就有一句很能印證ABC的道理：「知止而後有定、定而後能靜，靜而後能安、安而後能慮、慮而後能得。」當一個人靜定下來，才能思考得清晰，作出好的選擇。

### 靜觀就是佛教的禪修嗎？

我們今天學的靜觀練習是非宗教的。但我們要知道，不同的宗教或哲學傳統也有靜觀的修習。佛教徒稱之為「禪修」或「正念」、天主教徒或基督徒稱之為「靜修」或「靈修」。就連中國的儒家哲學也有靜定的指引。因此，我們不要把靜觀看成是某一個宗教獨有的專利品。靜觀是千百年來，不同種族、文化、靈性修養傳統留給人類共同文化遺產。在中國大陸和台灣，人們慣常用「正念」這個詞。但「正念」是佛教用語，是四聖諦、八正道的其中一道。為了去除任何的宗教聯想，我們建議用一個完全中性的詞：「靜觀」。顧名思義，就是靜心觀察。

## 靜觀練習是否只是一種讓人放鬆的方法？

靜觀練習可以幫助我們放鬆，但它並不單單是一種讓人放鬆的方法。靜觀可以是一種生活態度，幫助我們活在當下，學會細味生活中美好的事情，也能善巧地回應生活中的困難。但今天我們學的只是入門，不能深入到生活態度的層面。待日後有機會進一步學習，屆時你就會明白為何靜觀練習不只是一種讓人放鬆的方法，而是一種生活態度。

## 靜觀練習是否就是靜坐？

靜觀練習有很多不同的類型，靜坐只是其中一種而已。靜觀練習可以坐着做、站着做、甚至躺下來做。今天我們做的靜觀練習便是一些伸展筋骨的運動。如果你對靜觀有興趣，日後可以參加一些正規的八週課程，學習更多不同類型的靜觀練習。

## 做靜觀練習是否越長越好？

有些人喜歡每天做45分鐘的靜觀練習，有些人更會參加數天的靜修營，從早到晚做練習。但對於初學者，我們則建議從短的做起。今天我們做的練習都很短，只有一兩分鐘，長一點的都只需六、七分鐘。其實短的練習不一定比不上長的練習。短的練習還是有可能幫助我們靜定下來。然而，能否真的靜定下來是需要經常練習的。就像學習一項運動一樣，當你持之有恆地練習，就越能從中受惠。

## 做靜觀練習，安全嗎？

靜觀就如一般運動，若循序漸進地練習，能維持身心健康。但若你只嘗試過一些短的靜觀練習或你感到特別脆弱，就不要進行長時間和密集的練習。今天的練習都比較短，可以讓你安全地探索。但若你在練習期間因任何原因感到不適，就不要繼續了。

## 靜觀練習是否適合所有人？

我們今天學習的靜觀練習比較短，是頗安全的。但靜觀練習也不是適合所有人的。例如一些有嚴重創傷經歷的人，在靜定以後，心裡浮現的創傷記憶會更加清晰明顯，因而受到很大的困擾。在這種情況下，勉強做靜觀練習不一定有幫助。即使他們希望繼續嘗試，也應該由具心理治療訓練和經驗的靜觀導師從旁指導。

## 如果我在做靜觀練習時，無法專注，怎麼辦？

分心是人之常情，當你無法靜定下來，不要責備自己，或認為自己一定是做錯了什麼。其實，覺察到自己分了心，也是覺察啊！可以恭喜自己。當發覺自己分了心，只需要意識到心遊走到哪裡去，然後很溫柔但堅定地把心帶回要留意的焦點就可以了。心遊走了十次，就把它帶回來十次；心遊走了一百次，也把它帶回來一百次。在重複的練習裡，我們學會對自己懷抱着接納、開放、慈愛而堅定的態度。

## 如果我在做靜觀練習時，覺得沉悶煩躁，怎麼辦？

如果你在練習期間感到沉悶煩躁，不妨留意當時的感覺是怎樣的。看看你能否隨着那焦躁不安的感覺，容讓它存在、給予空間、並且和它一同呼吸。這是一個很好的機會去試驗如何慈愛而堅定地把注意力帶到要留意的焦點，一次又一次的重新開始。

## 如果我在做靜觀練習時，感到傷心難過，怎麼辦？

假如在做靜觀練習時，你有傷心難過的感覺湧現，請以慈愛包容的態度來觀察這些感覺。但假如這些感覺太強烈了，而今天學到的練習對你沒有幫助，就停下來。更重要的是，假若你有很大的煩惱，應該找人傾訴，不論是朋友、家人、心理諮詢師或其他可以幫助你的人。請與他人分擔，不要獨自承受。同行者能幫助你減輕重擔。

## 靜觀可以自學嗎？

靜觀能否自學，要視乎很多因素。靜觀的課程大致上可以分為治療和保健兩大類。假如你有治療的需要，例如患有抑鬱或焦慮症，就不要自己去摸索自學，應該參加以治療為主的靜觀課程。這些課程的導師除了是認真的靜觀修習者外，更必須受過心理或醫療的專業訓練。假如你沒有治療的需要，只是想透過修習靜觀，讓自己生活得更充實和更豐盛，你可以選擇報讀課程，也可以選擇自學。在沒有治療需要的情況下，你可以報讀以保健為主的靜觀課程，這些課程的導師雖然未必受過心理或醫療的專業訓練，但也一定是認真的靜觀修習者，而且受過嚴格的靜觀導師培訓。至於自學，則要找到好的輔助工具，例如入門的書籍和手機應用程式等，而且也要有心理準備，預留時間閱讀、思考和練習。在缺乏自律以及導師和同儕的支援下，自學很容易流於半途而廢，因此報讀課程還是比較可取的。

## 怎樣才可以成為靜觀導師？

嚴謹的八週靜觀課程，例如靜觀減壓課程（MBSR）、靜觀認知療法（MBCT）或**.b**基礎靜觀課等，都有很嚴格的導師訓練要求。通常是數以年計的培訓，而且要求導師有深厚的個人靜觀修習。假如坊間的一些訓練機構承諾以數天的時間就可以培訓靜觀導師，而且不需要這些導師自己修讀過八週靜觀課程和持續的修習靜觀，那就很可疑了。賽馬會「樂天心澄」為學校培訓Paws **b** 和**.b**的導師，也有一定的要求，詳情見 <https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/learning-to-teach-mindfulness/>

## 如果我想多看一些有關靜觀的書，有什麼書可以看？

林瑞芳：《靜觀自得：生命的祝福》（香港：皇冠出版社，2021年）。

Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder: Sounds True. 喬·卡巴金：《正念減壓初學者手冊》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2013年）。

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in A Frantic World*. London: Piatkus. 馬克·威廉姆斯、丹尼·彭曼著，劉海清譯：《正念禪修——在喧囂的世界中獲取安寧》（北京：九州出版社，2013年）。

Teasdale, J., Williams, & M., Segal, Z. (2014). *The Mindful Way Workbook: An 8-week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. [With CD(Audio)]. New York: Guilford. 蒂斯岱等：《八周正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2016年）。

