

## 親子森呼吸：BREATH 方案之社區應用

黎士鳴、李昀珈、賴儀錚、沈亞萱、王盈茹、王鈞琪  
東華大學諮商與臨床心理學系  
林義傑  
財團法人雲林縣雲萱基金會

### 一、前言

根據內政部公布 2020 年全年臺灣離婚對數約 5.4 萬對，平均一天大約 148 對夫妻離婚，從離婚對數的增加（內政部，2020），顯現出單親家庭在國內有一定的比率且持續增加中。單親家庭不一定是問題家庭，卻容易因為各類資源的缺乏而陷入生活困境，成為弱勢族群。單親家庭的親職角色，必須一人處理家中所有大小事，除了須負擔經濟收入來源、管理各項家務外，更需要扮演教養子女的重要角色；因此單親家庭的家長，需一人扮演多重角色，其辛苦以及親職教育的重要。吳月霞（2004）指出單親事件容易對兒童與青少年產生心理情緒及生活適應的問題，因而出現自我概念偏低、對人缺乏信任感、學業成就低落、人際關係不良及情緒、行為偏差等情形。單親家長一方面要分飾多角來照顧家庭，另一方面也要陪著孩子適應單親生活，不論是對於家長，抑或是兒女都有各自需面對的挑戰，因此，如何協助單親家長調適生活，以及更有效能的教導小孩，將是親職教育的重要任務。

課後照顧是指針對支持系統薄弱之弱勢家庭，以社區化模式提供支持性、補充性及學習性服務措施，以分擔弱勢家庭教養及照顧壓力；支持弱勢家庭照顧能力並提升家長親職功能，期待建立以「家庭」為中心社會安全有效的網絡，弱勢/單親家庭因方案的協助獲得充能（台灣陽光婦女協會，2016）。研究發現，課後照顧課程可強化子女的自我效能感、增加家長的生活掌控力以及提升家庭因應困境的能力（劉伊穎、蕭至邦，2022）。對於面對多重生活壓力的單親家庭而言，若能夠提供適切的課後照顧，將可舒緩家長的壓力以及提升因應困境之能力。單親家庭在面臨生活維持、心理適應以及子女照顧等三種現實壓力，若能提供適度的輔助給予家庭增能，如：課後照顧方案、藝術治療團體（蔡怡秀，2019），將有利於單親家庭充電後往前走。針對單親家庭的生活壓力，本文發展一個「親子森呼吸方案」來給予家庭一個課後充電增能時光。

### 二、單親家庭的生活壓力

「家庭」是孩童社會化過程中的最基本單位，而家庭成員是最能影響孩童學習的角色。然而，單親家庭成員相較於雙親家庭，必須接受更多的挑戰且身兼多職，才能填補原先家庭的空缺，其中生活維持、心理調適與子女照顧是三大壓力源（兒福聯盟，2013）：

### 1. 生活維持

於單親父母獨自支撐整個家庭，相較於雙親家庭需承擔更多的經濟壓力。彭淑華與張英陣（1995）的研究也發現，單親媽媽的經濟與社會支持主要來自娘家的父母與手足，單親爸爸的支持主要是自己的父母。高達八成五（84.7%）的單親家庭有經濟壓力，且近五成（46.3%）的家長低於最低基本工資（兒福聯盟，2013），顯現出單親家長不只是收入偏低且要一人承擔所有家用，面對基本生活維持的經濟問題成為長期的生活壓力。

### 2. 心理調適

根據兒福聯盟（2013）的研究結果顯示，當生活中遇到壓力或心情不好的時候，許多家長多半選擇隱忍或壓抑。只有三成四（34.4%）總是或經常可以找到方法抒發，但卻有高達近七成（65.7%）幾乎找不到方法可以紓壓。此外，當生活中遇到問題或困難時，逾七成（70.8%）的單親家長是靠自己解決，其他依序會尋求幫忙或商量的對象，分別為朋友（34.4%）、社工（29.4%），最後才是兄弟姊妹（20.9%）或父母（20.5%）。調查也發現近七成（68.6%）的單親家長曾經因為在意單親的身分，刻意減少與親友間的往來（兒福聯盟，2013）。現實的親職壓力，加上缺乏親友的社會支持，讓單親家長的心理調適更是雪上加霜。

### 3. 子女照護

單親家長少了另一伴的支持與討論，一人要獨自處理與面對，挑戰與壓力是相當大的！單親家長最煩惱的事，前五名事件當中，子女行為問題與管教問題就佔了兩件，其他分別為經濟、工作、自己心理調適，可見子女照顧問題對單親家長而言是甜蜜又沉重的負擔（兒福聯盟，2013）。Baumrind（1991）根據「回應」與「要求」兩項度將教養類型分成四大類（圖 1）：

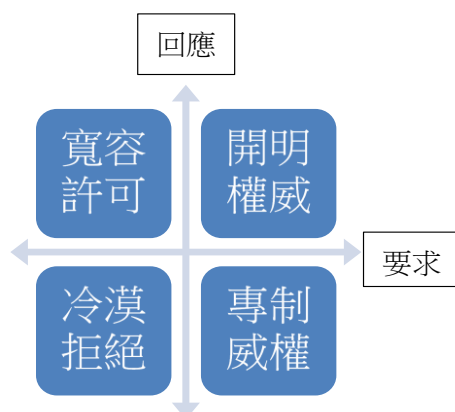


圖 1 教養類型

在單親家庭中最常採用的管教方式多半是冷漠拒絕或專制威權型。前者的教養型態為平時較少對子女表現關愛，親子間也鮮少擁有溝通及互動。後者則是家

長容易將自身的「高期望」、「高壓」寄託在子女身上，卻不願意好好聆聽子女的想法。但部分單親父母因忙於工作而無法照顧孩童，而將責任託付給祖父母，形成隔代教養，而隔代教養的教養類型多為寬容許可型，因而無法善盡教育與照顧的責任，導致子女與家庭關係日益疏離。

面對生活維持、心理調適與子女照護等多重壓力的單親家長，本文以 BREATH（body, reflection, emotion, attention, tender, healthy）正念方案（黃麟洧、呂孟樺，2016）為基礎，發展一套親子森呼吸方案，提供單親家庭家長一個紓壓的時光，且透過 BREATH 正念方案的練習來學習自我覺知與促進親子關係。

### 三、親子森呼吸方案介紹

BREATH（Learning to BREATHE，L2B）方案是一種在校園內進行的正念課程，主要是透過正念技術來幫助學生專注當下，以更開放的心胸來學習（黃麟洧、呂孟樺，2016）。BREATH 六大主題分別是 Body、Reflection、Emotion、Attention、Tenderness 和 Habit（Health），透過練習而達到增能（empowerment）。透過六大主題的練習（表 1），幫助人們審視自己的內心與提升身心健康。

表 1 BREATH 方案

主題	目標	45 分鐘活動	15 分鐘活動
<b>Body-身體主題</b>	傾聽身體的聲音	正念傾聽	呼吸覺知
<b>Reflection-反思主題</b>	覺知自己的思緒	正念思緒	命名思緒
<b>Emotion-情緒主題</b>	乘著情緒的波浪	情緒覺察	情緒三幕
<b>Attention-注意力主題</b>	專注當下的世界	動作覺知	正念當下
<b>Tenderness-溫柔主題</b>	善待自己與他人	愛與仁慈	感謝練習
<b>Habit-習慣主題</b>	養成正念好習慣	正念走路	正念拼貼

資料來源：作者整理

此次親子森呼吸將 BREATH 練習法融入單親家庭的課後照護活動，透過活動中的正念練習，幫助孩子及家長建立正向的心理狀態，提升雙方的覺察力和復原力。另外，更是將 BREATH 練習方案結合了戶外活動，讓家長與孩子在一起出遊的過程中，透過分站遊戲的方式，一同學習 BREATH 練習法，並且在整個行程中不斷練習，希望參與者能夠將其融入生活，並成為一種常態的生活方式。此外，也希望家長能夠與孩子一同練習，成為親子間的一個共同學習的成長經驗。

### 四、親子森呼吸方案實踐

雲林縣雲萱基金會假杉林溪進行親子森呼吸之課後照護課程（表 2），邀請縣內單親家庭參與。共有 39 人參與（1-10 歲 4 人、11-20 歲 13 人、31-40 歲 5 人、54-50 歲 4 人、51-60 歲 9 人以及 60 歲以上 4 人），大多為青少年以及中高年家長，凸顯出此群家長在照顧上的困難。透過 1-5 分滿意度評估，成員對於活

動整體滿意度為 4.19 分，對於 BREATH 森呼吸的六項活動為 4.00-4.10 分之間，有趣的是成員對於自己的投入度為 3.90 分，其原因可能為下午起霧，部分成員未走到終點，因此對於投入程度分數偏低。

表 2 親子森呼吸方案

主題	活動名稱	活動目標/策略	活動內容
Body 身體主題	關心身體	透過掃描自身身體，專注在身體的每個部位，審視每個部位帶給自身的感覺，幫助參與者學習如何瞭解自身的生理狀況。	在杉林溪步道的涼亭，讓成員們以舒服且放鬆的姿勢，進行五次緩慢的深呼吸，並在每次的深呼吸時，請成員分別感受空氣進入頭、手、胸、肚子和屁股時，這些部位當下的感覺，是否感到疲憊、還是疼痛？是否有讓自己的身體好好休息？
Reflection 反思主題	深度反思	藉由深呼吸感覺呼吸的規律，並讓身體隨著呼吸放鬆。思考整個森呼吸的行程中，帶給自身的感觸，培養參與者自我反思的能力。	在瀑布前的空地，請成員一樣進行深呼吸，並且在每一次的深呼吸中，從感覺自己正在呼吸，演變成因為活著呼吸而感到快樂，再引導成員思考爬山過程中的辛勞，以及與他人互相扶持的過程。
Emotion 情緒主題	注意心情	帶領參與者感受整體活動中自身的情緒變化，學習覺察情緒並跟隨自身的心情起伏。	讓成員在涼亭稍作休息後，透過深呼吸的方式，感受當下經歷長途的健走之後，身體的情緒，是放鬆的？還是快樂的？是煩躁的？還是疲憊的？並邀請成員分享
Attention 注意力主題	專注當下	尋找一個合適的空間，讓參與者的雙腳完全與地面貼合，並將注意力集中在腳上，感受腳掌在每個步伐裡帶給自己的感覺，並學習專注於內在感受。	請成員跟著領導者，先感受自己的腳與地面完全貼合，並從原地踏步開始，專注行走並確定每一步都確實踏在地面上。在領導者的帶領下，沿著花園的外圍步道，並透過領導者的指令，感受不同走路的速度下，每個步伐給自己的感覺。
Tenderness 溫柔主題	關懷彼此	讓參與者藉由短版的感謝練習，向此次活動中幫助和鼓勵自己的成員進行感謝。同時也回想自己在此次活動中，幫助或鼓勵他人的經驗。	在涼亭邀請成員分享當日爬山過程中，接受他人幫助的事情。例如：其他成員幫自己拍照，並對幫助自己的成員說出簡單的感謝。
Health 習慣主題	健康生活	透過「彩虹飲食法」宣導均衡飲食的重要性。使參與者認識不同蔬果中，其所包含的養分與功效，並嘗試於日常生活中主動攝取缺乏的營養。	利用學習單和團膳時，向成員介紹彩虹飲食法，並告訴成員桌上的菜餚分別對應什麼顏色，以及平時常見的蔬果對應到什麼顏色，還有每一種顏色所代表的營養成分。

資料來源：作者整理



進一步針對學習回饋單的心得進行內容彙整，發現本次活動有三個層面的成效：

### 1. 自我層面

在爬山活動的過程中，於各休息點引進 **BREATH** 的小練習，讓參與者學習以新的方式與身體共處（**B-身體主題**），並運用在活動過程中，加深對自我的反思和覺察力（**R-反思主題**）。如同成員提到：「平時忙碌的生活中，不易放慢自己的呼吸、好好活動身體，甚至是反思自己的情緒」。透過森林浴的過程中，成員可以覺知自身的身體且促進反思，以達到充電之效能。

### 2. 人際層面

活動場域的廣闊以及不熟悉，使參與者在活動過程中增加了許多團體互動。由於杉林溪的步道有其難度，在行徑間需要彼此鼓勵與支持，才能夠達到目標。成員也提及：「同伴的鼓勵與支持，是堅持下去的原因之一」。透過彼此關懷（**T-關懷主題**）與人際充能，來克服疲勞達成目標。

### 3. 生活層面

有成員提到：「因為這些美麗的風景，讓心情變得比較愉悅，減少了爬山的勞累」，可以發現透過森林浴來產生正向的情緒（**E-情緒主題**），也學習到專注當下（**A-注意力主題**）的美好時光，以及透過登山健行來體會健康生活（**H-健康主題**）。從杉林溪之旅，單親家庭感受到不同的假日生活，也學習到活在當下的健康生活。

綜合上述三點活動收穫，可以看到本次的整體活動引導能夠有效地進行自我覺知及人際增能以及在生活中透過森林浴來心靈療癒。

## 五、結論與建議

透過親子森呼吸活動，讓很少外出旅遊的單親家庭有一個旅遊經驗，在過程中家長也與孩子一起學習 **BREATH** 方案，一起增能與互相支持。如同一位家長在回饋單寫道：「與孩子們一同經驗挑戰，也一同成長。很高興孩子在走不動、不想走的挑戰之後，主動說下次還要來」。在森呼吸活動中，家長與孩子一起成長，且可以發現孩子的優勢。透過本次活動的成效，針對單親家庭提供以下的建議：

### 1. 創造家庭美好時光

透過參與戶外活動親近大自然，藉以增加親子間的雙向互動，同時培養雙方共同的休閒興趣，藉此創造一個屬於單親家庭的美好時光。

### 2. 擴展同儕支持網絡

在活動中，單親家長可以透過彼此鼓勵與支持，來改善孤立無援的問題，也點出單親家長需要走出家庭，拓展社會支持系統。

### 3. 學習 BREATH 增能

單親家庭的多重壓力不只是影響家長也會影響到小孩，透過 BREATH 正念方案的練習，家長與孩子都可以學習如何調適情緒與自我增能。

### 4. 協力合作創共贏

透過參與親子森呼吸的分站遊戲，透過彼此合作來完成任務，孩子可以發現家長的用心，而家長也可發現孩子在其中的投入，透過協力合作來創造雙贏。

單親家庭往往因為生活壓力而忽略了周末的充電時光，透過親子森呼吸方案提供弱勢家庭成員一個充電增能時光，並且透過 BREATH 方案的練習以及走入自然的森林浴，來提升身心健康與促進親子關係。

## 參考文獻

- 內政部（2020）。109 年第 28 週內政統計通報。2021 年 12 月 31 日，取自 <https://www.moi.gov.tw/cp.aspx?n=11694>
- 兒童聯盟（2013）。〈弱勢單親家庭生活現況調查報告〉。2022 年 5 月 5 日，取自 [https://www.children.org.tw/uploads/images/private/23/files/report\\_2013\\_vulnerable\\_single\\_families.pdf](https://www.children.org.tw/uploads/images/private/23/files/report_2013_vulnerable_single_families.pdf)
- 台灣陽光婦女協會（2016）。年度分類檔案-2016 年。
- 吳月霞（2004）。單親家庭的親職教育與介入。《國教輔導》，44(2)，54-59。
- 黃麟洵、呂孟樺（譯）（2016）。老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園的「L2B 學習呼吸課程」（原作者：Dr.Patricia C. Broderick）。臺北市：橡石文化。（原著出版年：2013）

- 陳怡婷（2016）。淺談單親家庭的親職教育-讓愛更無礙。家庭教育雙月刊，63，71-75。
- 蔡怡秀（2019）。藝術媒材介入治療團體對於單親青少年創傷心理復原力歷程研究。慈濟大學教育研究學刊，15，87-124。
- 劉伊穎、蕭至邦（2022）。單親家庭充權之實踐與效能之研究—以「愛讓微光亮起來」課後照顧方案為例。發展與前瞻學報，35，39-65。
- 彭淑華、張英陣（1995）。單親家庭的正面功能。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- Baumrind D.(1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1):56-95.

