

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

癌症患者練習旋轉功的經驗歷程之敘事研究

The Narrative Study on the Cancer Patients and
their Experience of Practicing Whirling-Kung

研 究 生：李亞芳

指導教授：李燕蕙 博士

中華民國 一〇五 年 六 月 十 四 日

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

癌症患者練習旋轉功的經驗歷程之敘事研究

The Narrative Study on the Cancer Patients and
their Experience of Practicing Whirling-Kung

研 究 生：李 麗 芳

經考試合格特此證明

口試委員：廖 俊 銘
吳 鴻 斌
李 燕 蕙

指導教授：李 燕 蕙

系主任(所長)：廖 俊 銘

口試日期：中華民國 105 年 6 月 14 日

謝辭

回首研究這一路走來的歷程，非常感謝宇宙最高智慧對我的支持。

「至道無難，唯嫌撿擇，但莫憎愛，洞然明白」，是跪拜在大佛前九叩首所賜的籤詩。

依著信仰的精神指引著我人生的各方向，秉持著末憎愛、無撿擇的態度，對於自己生命的所有發生都說，是的！

感謝癌友新生命協會帶領我練習旋轉功，當生命遇見轉動的小宇宙，是我無法想像的改變。

感謝願意大方無私將生命經驗與我分享的研究參與者，能遇見你們是我的榮幸，尤其和你們一起旋轉所激起的能量火花，讓我更加能了解生命真實存在的意義。

感謝南華大學老師們的諄諄引導，何老師、廖老師、蔡老師、慧開法師，在南華的學習，溫暖了我的生命，成了我行路上的光。

尤其是燕蕙老師，在指導我研究學習的這一路上，對於學生我有許多的包容和幫助，感恩您！

謝謝甘老師，帶我探索內在心靈的寶藏。

感謝同學與朋友群所提供的，所有有形與無形的溫暖支持與幫助，這都將銘記在我心，櫻薰、淑貞、怡姍、月華、素蘭、瑞珍、揚媛、圓仁師、秀蓮、瓊瑤、寶祥、映竹、玉屏、惠芬、秀珠、盈霓等人，感恩這緣分，有你們真好。

最後要謝謝爸爸媽媽和我親愛的家人，深深祝福一切的存在。

亞芳 2016.06.30#

中文摘要

本研究目的欲瞭解與探討癌症患者練習旋轉功後的身體、心理、靈性及人際社會支持的經驗歷程。

回顧國內對於癌症與旋轉功之相關研究，癌症的研究繁多，但旋轉功的研究主題少，這顯示癌症與旋轉功仍然是一個少數、可努力的學術研究領域。

本研究採用質性研究中的敘事研究方法，參與者的條件選擇為立意選樣，訪談有規律煉功經驗兩年以上的癌症患者三人。以「整體－內容」呈現其生命經驗，再以「類別－內容」分析練習旋轉功後的影響經驗。

根據研究所獲得的發現有：一、煉功活化身體，增進健康的生理知覺、流汗的轉變顯現出療癒訊息，練習旋轉功成為維護健康的行動。二、面對死亡威脅，轉向更用心自我照顧、促發個人的自我覺察力，轉變個性，學習心身放鬆、平衡壓力，聆聽自我內在真實的需求。三、信念的蛻變，內在精神的轉化，使旋轉功練習成為心靈的支持力量、內在長出真實面對生死的力量，學習珍惜生命。四、轉變相處訣竅，降低負向傷害，找回家人關係中愛的主軸、夥伴的支持，激發出生命的影響力、團體具有安心的力量，癌症患者在協會裏找到歸屬感。

研究者主要關懷核心，是癌症患者的生命要如何轉化，本研究期待透過瞭解與探討練習旋轉功的經驗歷程，能帶給很多仍在為生命奮鬥的癌症患者新的方向，以及對旋轉功有興趣的人作為參考。

【關鍵詞】：癌症患者、旋轉功、練習、經驗歷程

Abstract

This research aims to explore the experience of cancer patient practicing whirling-kung. The researcher investigates the effect of practicing whirling-kung on the body- mind-spirit and interpersonal relationship.

In Taiwan, research that has been done in Whirling-kung is not much comparing with the subjects of Cancer. Therefore, it shows that Cancer and Whirling-kung are the few areas to be explored in academic field.

Narrative research method is applied here in the research and the requirement for the participants is .The interviews were carried out only with patients who have been practicing whirling-kung for two years and above.

According to the research, there are four major dimensions of findings: 1) Physically, practicing whirling-kung activates the body and promote physical health perception. Besides, the message of the body sweating and physical response of the body are also seen as the improvement of health from practicing whirling-kung.2) Psychologically, the self-ability in facing death have been improved, patients tend to be more self-care and the change of personality has contributed to self-awareness, relaxation, pressure release and be able to listen to the real needs of the inner self.3) As for the spiritual influences, the life supporting experience of transformation from the belief and Inner Spirit has helped practicing whirling-kung become the power of life and patients also learn to cherish life more.4)As for the impact on interpersonal relationship, they have been able to lower the negative and hurting feelings, getting more support from people and finding sense of belongings.

The researcher main focus is to understand the life transformation of cancer patient. This study expects to be a reference for cancer fighters by understanding the life transformation through practicing whirling-kung and its experiences and influences.

【Key word】 : Cancer patient 、 Whirling-kung 、 Practice 、 Experience

目錄

謝辭.....	i
中文摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	vi
圖目錄.....	vii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞界定.....	6
第二章 文獻回顧與探討.....	7
第一節 癌症與輔助另類醫療.....	7
第二節 旋轉功.....	16
第三節 癌症患者與療癒之相關文獻.....	34
第四節 癌症患者人際社會支持之相關文獻.....	45
第三章 研究方法.....	51
第一節 敘事研究方法.....	51
第二節 研究流程.....	56
第三節 研究者與研究參與者.....	57
第四節 資料蒐集與分析方法.....	60
第五節 研究倫理.....	62
第六節 研究的有效性與限制.....	63
第四章 生命故事.....	67

第一節	透過旋轉將生命力找回來的 Smile.....	67
第二節	將旋轉融入生活中修煉的琇琇.....	88
第三節	心懷感恩全力相挺旋轉功的阿妹.....	109
第五章	分析與討論.....	129
第一節	練習旋轉功的身體經驗歷程.....	129
第二節	練習旋轉功心理的經驗歷程.....	139
第三節	練習旋轉功的靈性經驗歷程.....	154
第四節	練習旋轉功人際社會支持的經驗歷程.....	163
第六章	結果、建議與反思.....	173
第一節	研究結果.....	173
第二節	研究建議.....	176
第三節	研究反思.....	179
參考文獻	184
附錄	199

表目錄

表 1 中華民國癌友新生命協會小檔案	18
表 2 協會課程簡介	19
表 3 四種主要旋轉方式之異同比較	25
表 4 社會支持的分類之比較表	46
表 5 研究參與者背景資料	58
表 6 訪談資料整理	59
表 7 逐字稿標記/編碼/摘要/意義單元 舉例	59
表 8 煉習旋轉功的身體經驗歷程之對照	139
表 9 煉習旋轉功心理的經驗歷程之對照	153
表 10 煉習旋轉功的靈性經驗歷程之對照	163
表 11 煉習旋轉功人際社會支持的經驗歷程之對照	171

圖目錄

圖 1 研究流程.....57



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

2002 年一頓尋常吃飯中，電視裏的一則癌症患者攀登玉山的新聞，吸引了我的注意。新聞報導說，有個團體甘願冒著很大的風險，帶著沒人敢帶的末期癌症患者去完成玉山攻頂的紀錄，當初這則新聞是一閃即逝，但是癌友那種熱愛生命的勇氣，卻在研究者腦海中留下一抹驚嘆號！因為那時台灣對於癌症的社會氛圍偏向被動、等待與消極，而這樣的勇氣則讓人眼睛一亮，原來人在罹癌後，還能夠把生活過得精采繽紛，即使罹癌，還能有挑戰體能的夢想，研究者深深認同與讚嘆，這自我挑戰與超越的活動是一種對生命的讚嘆（大紀元報導，2005）。

同時期之後，愈來愈多的生命鬥士、抗癌勇士在社會上陸續出現，他們在生病後用激勵人心的生命故事來激發同樣陷入生命困境狀況的患者，鼓勵人只要有改變的心和行動，就會產生正向的改變，如抗癌鬥士何亞倫從病人到鐵人的實際案例，說明了從不可能到可能的轉變，癌友們勇於面對疾病恐懼的經歷相當地能鼓舞患者，產生社會上正向積極的向前動力（Berg,2011）。

然後是 2011 年，同一個團體藉著挑戰金氏世界紀錄的號召，成就了千名癌友與志工的旋轉，社會上自此多了一項旋轉的紀錄；緊接著 2015 年的「金是愛旋轉」，中華民國癌友新生命協會再度邀約世界各地的癌友與志工們共同再創旋轉的巔峰，859 人一同完成了 100 分鐘的旋轉金氏紀錄，旋轉引起了大眾的注意力，大家開始更知道中華民國癌友新生命協會這單位有在教旋轉功，並且讓癌友每天用旋轉一個多小時來當成復健身體的運動（中華民國癌友新生命協會，2015）。

貳、研究動機

一、個人動機

研究者職業背景為護理人員，從民國 85 年任職始於加護病房，在那時曾經照護過一位院內年輕的外科醫師從罹癌到死亡，但因患者家人一直不能接受年輕人罹癌的事實，也就不願意聽他說內心話。當他幾番在加護病房來回住院後，於生命最後階段的最後心願也只能向護理人員我來做交代，「媽媽一直不能接受我生病的事實，我最希望媽媽能夠好好聽我說，不要掛念，讓我平靜的走」。只是最終家屬仍是不願意接受，直到生命到最後一刻仍舊採取積極搶救殘酷的醫療手段，最終患者不安的離世。那一幕不安心的癌症死亡，歷歷在目，這多年前的經驗深深震撼著我，我無法言說那種震驚。那個時候因為年輕，驚嚇程度遠勝於學習，但是這心靈的撞擊，竟也撞開了我對生死之間的鴻溝，對於生死這兩個不同世界的更迭有了很沉重的心靈觸動，也開啟了研究者對癌症患者有著比常人更為濃厚熱切的關心。雖然內心埋藏著對人的那一份深深的關懷，但直線增加的癌症個案與無效醫療，讓研究者見多了西醫的束手無策，亦為了因應暴增的護理工作，漸漸收回與麻木知覺，符合余德慧（2006）所說的醫護人員對死亡的免疫與間隔化，把死亡當作與己無涉的事件。研究者那時已體認到，癌症疾病將會是現代全球化的社會發展趨勢。

再來，由於公共衛生護理推展而深入社區，進行子宮頸癌、乳癌及大腸癌等一般癌症篩檢的業務，這經驗拓展了研究者的視域，讓研究者走入尋常家庭裏，見到癌症患者的早期生活樣貌，與人們在毫無準備下卻被診斷疑似罹癌的巨大衝擊、失落和憤怒，以及接續罹癌診斷後那些痛苦的醫療心路歷程，於是有些人就會從治療中退出，開始從一般的各類民俗治療法去治療癌症，尋求療癒。這成為我的社會觀察的經驗，與張珣（2009）的說法相同，當西方生物醫療病因論無法解決病人的疑惑時，多數病患會回歸台灣漢人文化底層的民俗超自然宗教病因論。在此同時這也激起我的疑惑，因為這些患者的民俗樣貌與正規護理人員所接受的

西醫訓練的癌症預防或治療觀念，截然不同！於是，研究者陷入分裂感之中，同時又能感同身受，生病的人熱切找尋各類主流與非主流的方法，渴望治好疾病的強烈動機與意圖，這些都是為了期待奇蹟的出現。

這些年來，雖然醫療科技進展迅速，輔助與另類療法方興未艾，在這領域中尋求整體的身心靈協助的人不在少數，近幾年，甚至有許多具有醫療背景的專業人員也現身證實在主流醫學治療外的輔助與另類醫療具有其真實效用，如氣功養生等的能量醫療或新興的新時代身心靈課程，旋轉功就是近幾年臺灣新興的強身保健功法之一。中華民國癌友新生命協會在 2004 年獲得世界心理衛生組織（WFHM）認證為世界六十大健康團體之一。主要目的是提供癌友一個安心、放心的日間照護場所，協助癌友擺脫因癌症帶來的負面情緒，為自己創造一個宗旨為健康、輕鬆、喜悅、自在的新生命（中華民國癌友新生命協會，2015）。

同學推薦研究者於 2011 年開始練習旋轉功，迄今快滿五年。當初是因為好奇而踏出第一步，結果因為練習旋轉功引發很多自身的諸多感覺和經驗，在個人的旋轉功視域，隨著個人生命經歷的增加，旋轉的經驗也慢慢有了層次的轉變。

從初期把練習旋轉功當成運動，到目前覺察更多身體感受，再接著是練習心態由浮躁轉變成沉穩，有時候會經驗到狂喜，有時候會停滯退步，似乎在意識上有個不同階段的經驗旅程在內在發生。其實，在規律練習一年多之後，自己的皮膚過敏已大幅改善，後來，在南華生死所的課程後，就帶著生死的意識去練習旋轉功，結果更體會到旋轉功在心靈中運作的美妙經驗。在此同時，常常聽著同樣一起煉旋轉功的癌症患者敘說她們生活上、醫療上發生的大小事，以及她們在練習旋轉功之後的影響和改變。

這些話語中帶著喜也有悲，喜的是很多生病時身體不舒服症狀的改善和心理情緒的改變，我身為癌友們一起煉功的夥伴，能感受到對方這些正向的轉變，癌友們那種面對生病極限之人的脆弱又堅強，正是其平凡又具有力量的存在；悲的是，有些人的癌症再復發，跨不過生死大關，成為死亡的有限與證實無常的到來，

或是終日身心被困在癌症陰影中度日如年的辛酸和無助，似乎憂慮泛濫成災。

這群陪伴研究者一同煉功的癌友心中，有著對旋轉功的深深認同，投入大量難以想像的心力和個人許多轉變的經驗歷程，每個人都獨一無二，每個生命都精彩絕倫，因此研究者動了心，覺得癌友這些寶貴的經驗歷程很值得被書寫下來。研究者亦覺得癌症關懷是一門自我需要再深入學習的深奧學問。以一位護理人所思，無非是希望讓癌症關懷照護更深植於核心的生命裏，因此也就想要更了解練習旋轉功的經驗對其癌症疾病轉化的經驗。

二、學術動機

學生於南華大學修讀基本課程之後，發現癌症疾病的生成與疾病的心理，均有內在與外在互為表裡關係的影響，特別是癌症這種成因複雜又尚未明確的疾病（Dethlefsen, 2002）。在多元化的時代裡，有多元的選擇，也有多元發聲的管道，就如同癌症患者的生活世界，其實有著多彩多姿的各種生活方式。旋轉功改變了很多癌症患者，更透過這種以旋轉功為主軸的生活方式的改變，讓癌症患者重拾面對疾病的正向力量，關於這些癌症患者與旋轉功的生命交織的動人經驗很值得被保存下來，並讓社會上看見。

目前在癌症的醫療治療上醫藥愈來愈多元，有更多新科技可運用在病患身上，可是人因罹癌所升起的擔憂恐懼，並沒有因此而減少，於是以照護而言，還是要回歸到人的層面上。雖然癌症研究很多，但當人面對不確定感時，許多人會找出更多的方式去掌握疾病的發展，並關注在疾病的復原、治療併發症的減緩及身體功能加強、生活品質改善到生命的靈性成長，所以癌症相關的議題即使很多，但也是真的需要學術研究及討論的繼續支持。

研究者回顧國內對癌症與旋轉功之相關研究，於國家圖書館臺灣博碩士論文系統查詢，以進階搜尋"癌"與"旋轉功"為關鍵字進行搜尋，結果得到有 6 筆資料；再試著以"癌"與"旋轉"與"敘事"為關鍵字進行搜尋得到結果只有 1 筆資料；癌症相關研究主題多，但旋轉功相關研究主題少。旋轉不是一個新名詞，可是有親身

體驗過旋轉功的人不多，顯示這仍然是一個少數的學術領域。整體言之，對於癌症患者與旋轉功層面重要性的研究論文至今仍是研究不足的，本研究想填補當前學術研究的關漏為此學術動機。

第二節 研究目的與研究問題

壹、研究目的

本篇主要欲瞭解與探討癌症患者練習旋轉功的經驗歷程，同時希望更瞭解這些練習的經驗對於個人身心靈及人際支持所產生的哪些影響；也希望藉此能夠引起癌症患者及家屬、煉旋轉功者的共鳴和省思。根據上述動機，本研究的研究目的如下：

- 一、探討癌症患者練習旋轉功的身體經驗歷程
- 二、探討癌症患者練習旋轉功的心理經驗歷程
- 三、探討癌症患者練習旋轉功的靈性經驗歷程
- 四、探討癌症患者練習旋轉功的人際社會支持經驗歷程

貳、研究問題

根據研究目的，本研究以質性研究為基本設計，透過癌症患者的敘說來探討癌症患者和旋轉功之間產生的生命經驗，期望深入瞭解癌症患者練習旋轉功對其疾病的影響經驗歷程。

- 一、瞭解與探討癌症患者練習旋轉功後的身體經驗歷程為何？
- 二、瞭解與探討癌症患者練習旋轉功後的心理經驗歷程為何？
- 三、瞭解與探討癌症患者練習旋轉功後的靈性經驗歷程為何？
- 四、瞭解與探討癌症患者練習旋轉功的人際社會支持經驗歷程為何？

第三節 名詞界定

研究者對研究中重要名詞進行詮釋，以界定該名詞在本研究中所代表之意涵：

壹、癌症患者

本研究中癌症患者定義為，經由醫師確立診斷罹患癌症之成年人，不分性別及罹患癌症之種類，目前持續接受治療或是純粹追蹤，但不需要住院治療之癌症患者。

貳、旋轉功

本研究中旋轉功，依中華民國癌友新生命協會內所教導之旋轉功為定義。

旋轉分為慢旋轉與快旋轉二種。「開善合善」是協會對於慢旋轉的命名。而快旋轉就是一般大眾所認知的旋轉，係指身體依循一個主軸為中心旋轉，透過旋轉讓身體、情緒及靈性整合與調整。

參、煉習

煉功是指身心靈一起調整的方式，可以協助一個人身體有能量、心靈朝向正向（社團法人中華民國癌友新生命協會，2015）。

本研究中採用煉習而不用練習二字，一是因協會內慣常使用煉字以傳達出煉功精神，二是因練字部首為糸字邊，而煉字部首為火字邊，煉習比練習更能傳達出修煉之強烈精神意涵。

肆、經驗歷程

本研究的經驗歷程，指的是癌症患者在煉習旋轉功之後，個人身心靈及人際層面所產生的想法、感受、信念、經驗與療癒轉化之歷程。

第二章 文獻回顧與探討

本章將回顧與探討癌症患者及旋轉功之相關研究，共分為四節，第一節為癌症與輔助另類醫療之相關文獻，第二節為旋轉功之相關文獻，第三節為旋轉功與癌症患者靈性療癒之相關文獻，第四節為癌症患者人際社會支持之相關文獻。

第一節 癌症與輔助另類醫療

壹、癌症簡介

一、癌症

現今罹癌的人數很多，癌症有許多的輔助另類醫療，而會使用輔助與另類醫療的癌症患者很多，下面就從癌症簡介開始說明癌症的現況。

根據中華民國衛生福利部統計資料顯示，103 年因癌症死亡的人數為 4 萬 6094 人，平均每 5 分鐘 40 秒有 1 人罹癌，比前一年快了 8 秒，癌症時鐘再度快轉，世界衛生組織亦示警全球，未來 20 年癌症新發案例將從 2012 年的 1400 萬個案例增加到 2200 萬名，增加幅度達 57%。癌症海嘯來勢洶洶，再加上癌症蟬聯 33 年國人十大死因之首，可見癌症防治議題歷久不衰，需要繼續投入關注與研究（衛生福利部，2015）。

因癌症種類繁多，文獻研究數量眾多，在此節中僅對本研究中三位研究參與者所罹患的乳癌、直腸癌與淋巴癌這三種癌症提出簡略綜合說明。

乳癌為台灣婦女發生率第一位之癌症，發生高峰約在 45 至 69 歲，在台灣每年有逾萬位婦女罹患乳癌。其特性為早發現可早治療，五年存活率（five-year survival rate）超過 9 成以上（衛生福利部，2015）。乳癌是指乳房腺管或乳小葉細胞不正常的分裂、繁殖所形成的惡性腫瘤。乳癌除了局部侵犯乳房組織外，更可能轉移到遠處組織，進而危害生命安全。目前乳癌的治療方式是依所屬期別不

同而定。乳癌臨床分期採用 TNM 系統，T 是指腫瘤的發展程度、N 是指淋巴結的影響程度、M 是指遠端轉移的程度。乳癌的治療以手術為主，再加上輔助治療。(林美玉，2011；梁惠君，2012)。

但是乳癌真正的問題是在於惡性腫瘤的復發，並且乳癌的治療又非常具有破壞性，有些手術治療對於人體的傷害是不可逆的，面對這樣的身體，對於乳癌患者是一項艱難的任務與挑戰(梁惠君，2012；許瓊月，2009)。

在大腸直腸癌的患者中，以直腸癌的盛行率較高，約佔 60-70%，台灣大腸直腸癌的發生，每年呈現快速增加的趨勢。大腸癌早期並無症狀，僅有排便不適及習慣改變等先兆症狀，但是若能早期發現並治療，為治癒率很高的癌症(劉瑞瑤，2014；譚健民，2010)。

而直腸癌治療是以手術切除為主的綜合性治療，早期直腸癌的五年存活率在 70—90%，晚期僅為 20-30%。臨床分期採用 TNM 系統，其腫瘤位置及侵犯深度會決定手術方式之選擇，亦會影響到治療計畫。直腸癌的外科手術治療，是根本治療的基石，需根據癌病之診斷與分期，及病人本身身體之狀況，而進行手術與後續治療，直腸癌手術前、手術期及手術後都會有一些身心靈困擾，如腹瀉、不確定感及身體心像紊亂及靈性困擾的相關問題，有些人甚至會有強烈的焦慮(江支銘，2008；李佳倫、林淑媛與葉淑惠，2007；郭秋樺，2008；曾筱惠，2011；譚健民，2010)。

淋巴癌常被視為是沈默的癌症，主因在於淋巴癌的一些徵兆經常與一般輕微的病痛雷同，讓人易產生混淆與延誤治療(癌症希望基金會，2015)。淋巴癌是一種淋巴細胞的惡性疾病，疾病的鑑別診斷是藉由病理切片而確立。依照不同的基因及免疫型態可加以區分為 B 細胞淋巴癌(約佔 90%)、T 細胞或自然殺手細胞淋巴癌(約佔 10%)。淋巴癌的臨床疾病表徵大多為淋巴結腫大，且時常會擴散到淋巴結以外的其他組織或器官。隨著腫瘤細胞的生長，患者容易有發燒、顫抖、夜間盜汗、體重下降、肝脾腫大等症狀(Barbara Rogers,2005；Barbara Barnes

Rogers,2006)。

惡性淋巴瘤主要以放射線治療和化學藥物治療為主。在淋巴瘤疾病的治療方面，首要治療方針多數的患者會先接受CHOP化學治療(包含 cyclophosphamide、doxorubicin、vincristine、prednisone)，配合標靶治療藥物(rituximab)使用(Gleissner、Zwick&Pfreundschuh,2007)。因此，淋巴瘤化療期間可能須留意其癌症相關的疲倦照護，以及如同其他需要手術住院期間患者心理的焦慮及不確定感等調適問題(李珮萱、孫秀卿與陳姝年，2013；鄧欣真、林春珍，2014)。

二、正規醫學治療造成癌症患者的不適與衝擊

被醫師宣佈罹患癌症這樣重大的生活事件，會立即引發身心大量的壓力指數(Shapiro，2002)。當癌症的診斷確立後，這種感覺就像是整個人被擊倒了、困惑無助，並且只能做徒勞的反抗，或死心地逆來順受(Van den Berg,2001)。

而癌症的臨床病程大致可分為六期：診斷期、治療期、復原期、存活期、復發期、及進入末期(Veach,Nicholas&Barton,2002)。依癌症的病程分期不同，會有程度不一的心理社會壓力造成的情緒障礙(李明濱、廖土程，2001)。盧瑞華(2012)整理癌症常見的治療方法約可分為六大類，包含：1、手術治療。2、化學治療。3、放射線治療。4、骨髓移植。5、生物反應改變劑療法。6、其他。而大多數病人初獲知診斷時，最主要關心的議題，是如何適應癌症帶來的改變(O'Connor,Wicker&Germino,1990)。

研究指出，癌症病人接受外科手術切除後會造成身體不完整及外觀改變(Hopwood,Fletcher, Lee&Al Ghazal,2001)。

許瓊月(2009)發現乳癌手術後身體外觀改變對於女性是最明顯的，其身體完整性的破壞、身體的不適，以及身體變化後的社會負向訊息，都會影響到患者的身體心像。而張芸瑄(2015)也發現乳癌病人於診斷期及治療期之經驗中，有不確定感與高度焦慮，因這階段的病患會經歷面臨死亡、乳房治療決策等壓力刺

激，一旦術後乳房外觀改變，病患便會比較自己與他人的不同，進而影響到身體心像的紊亂。

由莊淑苗（2011）的整理中得知乳癌病患整體會有身、心、靈三大方面的影響，其中在身體方面會有生活品質、睡眠品質和身體意象的影響，在心理上會有情緒、親密感和社會的影響，在靈性上會有生命意義、宗教和另類療法的影響。

所以在社會角色上，罹癌的女性亦是母親角色會因為身體限制而有相當大的生活影響，因心理、體力與時間的多重限制，對於病情的告知、親子間的互動關係、孩童生活起居的照顧，都顯得力有未逮、身心俱疲，對於個人、家庭與社會的衝擊甚大（張純純、陳月枝、胡文郁與楊志新，2011；郭素真、葉淑娥、陳淑芬、鄭涵文與謝佑珊，2011）。

化學治療是指以化學藥物毒殺癌細胞，抑制其快速生長期強大的繁殖能力，停止繼續惡性分化。然而化療除了毒殺癌細胞，亦會侵襲體內正常組織，有些組織亦會受到傷害（Poole et al., 2006）。化學治療常見之副作用為疲倦、失眠、掉頭髮、疼痛、食慾減低、噁心、嘔吐、味覺改變、發燒、便秘、骨髓抑制（Bentzen, Trotti, 2007；Sweed, Schiech, Barsevick, Babb & Goldberg, 2002；Wang et al., 2006）。

耿孝宜（2008）提到化療中最常見的副作用有五類：噁心及嘔吐、口腔潰瘍、腹瀉、便秘、食慾不振。化療讓多數人覺得體能耗竭，但在結束後一個月，患者的精力就會回復正常值。而某些乳癌患者會接著進行放射線療法，放射線療法是用高能量的放射線來治療疾病，多數主要短期的副作用表現在皮膚上，皮膚會有曬傷、乾燥、鱗片般剝落及覺得癢，膚色會變暗（許瓊月，2009）。

另一研究發現，結直腸癌病患的疲憊嚴重度與情緒困擾呈現正相關；在手術後疲憊程度最嚴重，以及在手術前或門診追蹤的階段，疲憊皆會輕度的干擾日常生活（李佳倫等人，2007）。其實，大約有 70—100% 比率的病人於化學治療、放射治療或生物治療中會經歷疲憊的現象，疲憊不僅明顯的影響日常活動及角色

扮演的能力，同時亦延緩治療時間、干擾生活品質及縮短存活時間（周繡玲、唐婉如，2008）。癌因性疲憊是多數癌症患者常見的症狀，最早從確立診斷開始，於治療期間，甚至於癌症存活期間都有不同程度的癌因性疲憊現象（游馥蓮，2015；蔣立琦，2015）。

疼痛亦是癌症患者常見的症狀之一，可能發生在任一階段，其中在癌症診斷時及癌症初期約有 33-50% 的患者有疼痛的問題，在癌症末期病人中約 75% 有疼痛問題。癌症疼痛的原因是多面向的，可能由癌症本身造成，亦可能是癌症治療造成，也有可能跟社會心理靈性的困擾相關（張曉婷、黃信彰、陳曾基與林明慧，2014）。

Sontag（2000）形容癌症像是外來者駐紮，自身細胞成為進攻者，罹癌同時也是污染，患者需奮力清除汙染和抵禦外敵，這顯示出癌症患者因為罹患癌症所承受的身心受苦經驗。

根據 Derogatis 等人大規模研究指出，在不同階段之癌症病患中，約有 47% 的病患具有精神科診斷，其中三分之二為適應障礙患者，且其症狀以憂鬱情緒居多，約有 13% 為重度憂鬱症患者，7% 為嚴重焦慮患者（引自廖士程、李明濱，2001）。癌症患者有四個階段的心理歷程，在初次接受抗癌的階段中的壓力來源有二：一是各類治療之副作用；二是治療帶來之心理壓力，例如焦慮和希望、失望參半的心理反應（李明濱、廖士程，2001）。

趙慧玲、黃惠如、謝碧晴與蘇慧芳（2013）認為癌症患者最常出現焦慮及憂鬱情緒困擾，需要加以重視及給予情緒支持，以改善患者對於疾病所衍生出的心理調適問題。梁惠茹，張慎儀、胡文郁、翁開誠與釋惠敏（2009, 2014）提及癌症患者因身體疼痛、虛弱不適、心理恐懼、絕望及自憐等情緒接踵而至，加上病況不確定性，頻繁的往來醫療院所，會有因癌症造成的身心靈衝擊與整體痛苦（total suffering）。疾病是生活的黑夜，每一個人都有住在健康與生病這兩個雙重王國中的經驗（Sontag，2000）。人在癌症經驗歷程中的辛苦，就如同《病床邊的溫柔》

一書中形容的一樣：「生病從不允許人從當下逃逸，每一個重病的開始都是一個句點，代表正常的生活抵達了終點，另一個完全未知的生活才正要啟程」(Van den Berg, 2001)。

貳、癌症的輔助另類醫療

一、癌症患者的自我調整模式

學者 Leventhal 等人於 1984 年提出，自我面對疾病時會有健康為威脅時所做出的因應行為，之後理論繼續發展，進而成為自我調整模式(Self-regulation Mode) (Leventhal、Brissette&Leventhal,2003)。

自我調整模式的主要包含三個階段：(一)疾病認知(illness representation)，此階段指，個人對於疾病會不會造成自己健康威脅的詮釋。(二)因應(action planning or coping)，指個人對於健康威脅、或是疾病所採取的自我因應行為。(三)評價(appraisal or monitoring of the success or failure of coping efforts)，主要是指個人會去評價或監測自我的因應行為是否成功。換句話說，疾病的出現、威脅會刺激個人的認知詮釋，個人採取行為因應，然後去評價所採取的行動是否有效。就如同癌症患者在罹癌之後，尋找各種正統及非正統治療，如主動練習旋轉功的因應方式，都是在為自我健康做出調整模式。因此，如盧瑞華(2012)研究所發現，當個體健康受到威脅或疾病產生後，會引發許多問題，每個人因應方式並不相同，但是相同點，皆是會產生自我調整模式以因應健康問題。

二、輔助與另類醫療的分類

美國國家衛生研究院(NCCAM)指出，凡未廣泛地在西醫學院被教導或為西醫醫院接受的醫療處置，皆可狹義地認定為輔助另類醫療(Complementary Alternative Medicine)，又簡稱為 CAM。廣義來看，在主流醫學專業照護體系之外的任何處置、技術或醫療體系即是輔助另類醫療。(引自侯毓昌、丁漢祥、曾韻潔、謝一紅與黃仲諄，2006)。如果由字義上看，輔助另類醫療是指主流、正

統、共識或規範之外的；但是從時間、社會及文化的脈絡上來看，其實不同的時空，對於輔助另類醫療其實有著不同的定義。台灣的民眾有著自己的輔助另類醫療文化系統，如中醫、針灸、推拿、拔罐、氣功...等（丁志音，2003；章美英等人，2013；郭淑珍，2015；羅正心，2010）。

NCCAM 於 2005 年將輔助另類醫療的內容分成五大類：

（一）另類醫療體系（Alternative medical system）：此類體系的發展皆早於現今的所謂西方正統醫學，本身有完整的理論及技術系統，包括順勢療法（homeopathic medicine）、自然醫療（naturopathic medicine）、東方傳統中醫及印度醫學（Ayurveda）。

（二）身心調合法（Mind-body interventions）：此類方法主要是利用多樣的技術以增進心靈的能力來影響身體的功能，包括改善不適症狀，這類療法如病患支持團體、冥想、催眠、心靈療癒，藝術、音樂或舞蹈增進創造力者療法與祈禱等，皆屬此類。

（三）生物基礎療法（Biologically based therapies）：此類的療法主要是採用天然的物質，以進行治療疾病或保健，例如使用不同的草藥，服用天然食品；採取特殊飲食療法如生機飲食等，以及服用不同的維他命以促進身體健康。

（四）操作與身體基礎療法（Manipulative and body-based methods）：是指以操弄或移動身體的一處或多處部位來治療或改善症狀，例如整脊、整骨、穴位按壓及按摩。

（五）能量療法（Energy therapies）：是指對於能量場域的利用，來診斷治療疾病，包括生物場療法及生物電磁能療法，此類療法如治療性觸摸及包括某些氣功（侯毓昌等人，2006）。

在 2010 年，NCCAM 又將輔助與另類療法重新命名並且歸類成五類，包括：
1、整體醫療系統，例如傳統中醫、印度醫學、順勢療法（江昱寬、陳建仲、廖振羽、鄭宜哲與王人澍，2011）
2、身心醫學（mind and body medicine）：包括冥

想、祈禱 3、自然產品療法 (Natural Products Therapies)，例如飲食的補充等 4、操作與身體基礎療法 (Manipulative and body-based methods)，例如整脊療法、穴位按壓及按摩等 5、其他療法，如能量療法 (社團法人中華民國乳癌病友協會，2015；侯毓昌等人，2006；盧瑞華，2012；鍾燕宜、梁冀陶與許郁卿，2014)。

三、使用輔助與另類醫療的現況

一般人使用輔助另類醫療有以下幾個的理由：1、對於正規主流療法的不滿意 2、認為輔助另類醫療可以輔助正規主流療法的成效 3、輔助另類醫療較符合病人對健康與生命的價值、信仰、哲學理念的一致性 4、患者相信輔助另類醫療的療效或安全性 5、期望能增加免疫系統、緩解症狀、改善生活品質，甚至治癒疾病 6、輔助另類醫療較便宜或較少副作用 7、對健康生命的期待 (社團法人中華民國乳癌病友協會，2015)。

國內研究發現，有高達 81.9% 癌症病人至少使用一種的另類療法，大部分的使用者是希望能治癒癌症或減緩癌症，女性使用的比率高於男性 (辛隆士、邱泰源、胡文郁、程紹儀與陳慶餘，1996)。侯毓昌等人 (2006) 研究發現台灣的一般外科癌症患者除了接受正統西醫治療外，同時仍有超過半數以上的患者採用另類療法配合治療。朱芳瑩 (2014) 研究發現高達 68% 癌症患者在確定診斷後曾經使用輔助另類醫療，使用最多的是中醫、營養保健食品、運動，使用的主要因素為增加免疫能力，促進身心的舒適狀態和預防癌症復發。

而國外研究指出，大約有 30—75% 的癌症病患會使用各式各樣的輔助另類醫療；多數乳癌病患使用輔助另類醫療的理由是幫助療癒，提升情緒健康及治療癌症 (Ausanee Wanchai MSN、Armer&Stewart,2010；Richardson、Mâsse、Nanny&Sanders,2004；Verhoef、Balneaves、Boon&Vroegindewey,2005；Wanchai、Armer&Stewart,2010)。

輔助另類醫療長存於人類歷史，是常見的生病照護模式，現實中有很多人使用且有效的經驗，因此在癌症的整合醫療上，得到病人一定的信賴，輔助另類

醫療有其存在價值，也是普遍台灣社會現況，西醫雖是目前主流的醫療體制，某些主流論述對其仍是偏負面的看法（江漢聲，2014；郭淑珍，2015）。

盧瑞華（2012）發現癌症患者在使用輔助另類醫療的觀念中，有幾個重要的主題：1、病人認為應主動出擊勇敢面對疾病的挑戰；2、生病是因為生活不平衡，而引起疾病的主因必須調整；3、健康是身體、心理及靈性的和諧的觀念。癌症患者使用輔助另類醫療是一個普遍存在的現象，使用的理由多元又複雜並且有持續增加的趨勢（郭淑珍，2015；盧瑞華，2012）。因此，輔助另類醫療已經成為醫療實務界一個重要的議題。NCCAM 於 2014 年，將按摩及引導式想像，應用在疼痛控制上，輔助另類醫療成為西醫體系下的常規療法（引自郭淑珍，2015）。

羅正心（2010）指出，從病人的角度看來，西醫不是唯一選擇，另類療法是很多人在主流醫學治療之外，病痛經驗的選擇。無奈、調適與生命反思是癌症患者心理調適的過程，在面對病痛與醫療經驗，展現了一種似乎無奈，卻又不完全灰心喪志的態度，繼而尋求另類療法之救濟。郭淑珍（2015）更指出從癌症病患的角度看來，使用輔助另類醫療並不是不理性的行為，反而代表的是機會，也就是趕緊復原或是除去疼痛的機會，隱含有積極自我救濟的意義。另類療法是扮演癌症的預防、治療，成為最後希望和慰藉的來源（陳彥元、蔡甫昌與陳慶餘，2004）。梁翠梅（2009）提及輔助另類醫療的治療過程，讓接受者感到溫暖、情感交流、自主可控感與被尊重等心理感受（引自鍾燕宜等人，2014）。

郭淑珍（2015）研究發現大部分受訪者肯定輔助另類醫療對疾病治療有著正面的影響，包括身體具體的改善，和心理、情緒的穩定的療效，減輕治療的副作用、改善後遺症和提升免疫力。但是，要持續地使用輔助另類醫療並不是一件容易的事，需要有自我紀律的要求。

綜上所述，癌症的發現、診斷、治療到治療後階段，均使癌症患者經驗到癌症疾病及醫療過程中所引發諸多身心靈不適與衝擊的整體痛苦，因而也促成了癌症患者接觸輔助另類醫療，找尋自我健康的調整模式，企圖為恢復自己的健康而

做出的努力。旋轉功就是立基於輔助另類醫療的一種方式，是一種目前新興的健康保健方法，亦可說是癌症患者為了求痊癒而開始煉旋轉，癌症患者的生活就此展開與旋轉功共存的經驗世界。

第二節 旋轉功

壹、旋轉功與協會的簡介

旋轉功目前的學術研究數量少，因此本節文獻之探討試著從旋轉功的簡介開始，以下內文主要係整理自中華民國癌友新生命協會的網頁、會訊、書籍¹、影片²等出版之資料。

一、旋轉功之定義與介紹

本研究中的旋轉功定義，是指中華民國癌友新生命協會內的老師們所教授之旋轉功。協會內老師們³所教導之旋轉功，可再細分為慢旋轉與快旋轉兩種。快旋轉則是一般大眾所認知的旋轉，是協會功法一整套系統中的一環。因此，本研究中之旋轉功練習，取火字部首的練習，是為了更能傳達出癌症患者強烈且深刻之煉功精神。此外，協會又稱為圓場⁴，來這邊求助的癌症患者，統一稱為癌友⁵，在協會內互稱對方師兄、師姐，也稱同圓⁶。每日基礎的生活奠基於引導、儀式

¹ 社團法人中華民國癌友新生命協會（2015），**癌症不用怕**，瑞蘭國際。

² 觀天下有線電視訪問協會執行長兼創辦人的王愷老師 <http://youtu.be/VP84k8M5kVY>。

³ 協會中有三位創辦人，在本研究中統一稱呼為老師。

⁴ 圓場：是對於協會關懷據點的另一種稱呼。

⁵ 在協會裏，統一稱呼癌症患者為癌友。

⁶ 同圓：在協會放下社會的階級稱謂，互稱同圓。

和六大功法之外，再加上脊椎旋轉⁷、踏實人生⁸等功法，然後再開始練習開善合善、快旋轉的旋轉功，最後團體一起收功⁹結束，始完成一整套功法。

開善合善是協會對於慢旋轉的稱呼。此功法很明確的將快旋轉分成五個步驟，主要在奠定旋轉的圓心，是定和靜的功法；而在觀念上，是指在關係中，是否有分享自己的善，並去接受別人的善。慢旋轉的用意是在腳步練習、放鬆身體與調整身體的重心，以定出身體的中線，開善合善可為快旋轉奠定穩固的基礎。煉功係指身心靈一起調整的方式，可協助人身體有能量、心靈朝向正向。所謂百煉成鋼，生命經過一番錘鍊而提煉出精粹，故稱之為「煉」。

在旋轉中，身體依循一個主軸為中心旋轉。透過旋轉讓身體的免疫力及自癒力因而自然提升（社團法人中華民國癌友新生命協會，2015）。

二、中華民國癌友新生命協會課程介紹

中華民國癌友新生命協會是一個以煉功為幫助癌友主軸的團體，2004 年獲得世界心理衛生組織團體的認證，是一個健康團體，而協會經過多年的發展，發展出一整套團體用來協助病友及其家人的方式，包括用旋轉氣功、心靈輔導、飲食調整、登山運動...等來協助癌友術後生活品質，對生命重燃希望、產生正向能量。協會的精神在於幫助癌友找回健康、輕鬆、喜悅、自在（社團法人中華民國癌友新生命協會，2015）。以下表 1 為協會的簡介。

⁷ 脊椎旋轉功法：在《癌症不用怕》書中有詳盡的動作介紹，頁 31。脊椎旋轉的功用，可以充分按摩脊椎，更能強化五臟六腑。

⁸ 踏實人生功法：在《癌症不用怕》書中有詳盡的動作介紹，頁 112。踏實人生的功用，可以強化下盤，讓三個主要關節得到充分的滋潤和保養。

⁹ 收功：收功的意義是記錄和儲存煉旋轉過程中，身、心、性所增長的旋轉信息。

表 1 中華民國癌友新生命協會小檔案

(一)時間	成立於 2000 年的公益性團體
(二)宗旨	把愛傳出去
(三)精神	健康、輕鬆、喜悅、自在
(四)圓場	汐止總會、板橋、台北、台中、台南、高雄、新竹工研院、宜蘭、中壢；海外分會有中國廈門、加拿大多倫多、菲律賓馬尼拉、南非約翰尼斯堡
(五)展望	1、把愛傳出去：希望每一個需要協助的癌友都能獲得幫助，每一個需要協助的地方都能有癌友新生命協會 2、推廣癌友日間照護創新觀念：讓癌友能夠面對恐懼與無助，讓癌友身心靈圓滿、圓亮、圓融 3、機構合作連結：連結各醫院、公私立機構、團體合作協助癌友計畫，讓愛自點到線，線到面傳遞出去
(六)服務	1、提供長期的日間照護場所及喘息服務 癌友全天到協會活動，幫助減輕家人照顧的心理壓力 由志工全程陪伴照顧、參與各種課程並免費提供全素午餐膳食 2、提供多元化課程 提供癌友及家屬身心靈課程活動，透過團體支援協助癌友與家人更有正面力量面對疾病 旋轉、人文課程、身心靈講座、手工藝、有機養生、烘培班、瑜珈、經絡拍打、太鼓、登山健行、鐵馬隊、親子聯誼等 3、專業晤談 提供癌友心理晤談，分享生命經驗，引導病友走出病痛的陰霾並且積極求生。 輔導晤談、個案陪伴、志工訓練、電話問安等。 4、專業講座 辦理各項與癌友相關講座，透過專家經驗與專業提供病友相關知識。中醫課程、西醫用藥常識、家庭心理治療、生命教育、生機飲食等。
(七)團體認證	2004 年，獲世界心理衛生組織（WFHM）認證為世界六十大健康團體。

資料來源：研究者整理自中華民國癌友新生命協會網頁，2015。

協會開辦之課程種類有很多，其基礎班主要傳授旋轉基礎功法，等密集練習兩週後會啟動身體快轉儀式開始進入快旋轉；金剛班是深入了解旋轉功法的課程，讓人深入旋轉功及其他功法；而逆轉營是深度煉功營，讓修煉生活化與生活修煉化，之後的一年內定期的練習，可以加深功法及心法的學習，並且可以培養協會內的志工所必需的知能，課程如表 2。

表 2 協會課程簡介

(一) 日常課程	每日課程 週期課程	旋轉、宇愛手、身心靈分享、個案輔導、團體輔導 手語開心唱、體適能、經絡拍打、瑜珈、手工藝班、人文課程、心靈講座、健康烘培、韻律舞、有機養生班、太鼓團、登山健行、鐵馬隊、親子聯誼、志工訓練課程
(二) 營隊課程	1.基礎班	內容：學習身心放鬆的六大功法，以及旋轉基礎功法 目的：讓生活開始有所轉變，激起生命力 時間：台北每月一期、其他地區二至三個月一期
	2.宇愛手	內容：認識、啟動宇愛手 目的：學習透過手開啟人際之間的交流與分享愛的力量 時間：三個月一期(需上過基礎班)
	3.轉化班	內容：透過旋轉與團聊，認知和認清自己，轉變慣性讓生活轉彎變化 目的：透過生命故事發覺生命獨特的價值，並凝聚共識 時間：每月一班，五天四夜
	4.金剛班	內容：深度功法課程，了解功法、深入功法 目的：藉著長時間、多層次的功法錘鍊，讓同圓穩健煉功，認識個人生命的潛能，找到生命主軸，煉就金剛身心 時間：不定期開課
	5.逆轉贏 (營)	內容：深刻、深層、深度煉功，量夠質變 目的：讓修煉生活化，生活修煉化，與內在共融共振，學習承擔、付出 時間：每年一班，七天六夜，課程持續一年

資料來源：研究者整理自中華民國癌友新生命協會網頁，2015。

三、旋轉功的來源

(一) 旋轉的來源

最早的中國歷史中，旋轉是敦煌舞中常被運用的動作，所以早期漢人的旋轉是一種舞蹈的型式。而最早在唐代《胡旋女》詩中，就有詳細的摹寫關於胡旋舞的旋轉舞姿（陳宜青，2013）。還有在練習自發功的過程中，會出現身體快速旋轉的現象，稱之為旋轉功或陀螺功（林孝宗，2003）。

而一般人提到旋轉，通常會聯想到蘇菲旋轉（Sufi Whirling）。蘇菲旋轉的發源地為土耳其。源自魯米（Rumi）在 13 世紀時經過閉關沈思與舞蹈中而創造出的方式，稱作蘇菲旋轉，從此後便成為蘇菲教派 Sufism（或 Sufism）的一項重要修煉方式。據傳對蘇菲者來說，旋轉對人們的靈魂有不同的作用，它可以增進人們對真主的愛，並造就多種不同的精神狀態，旋轉可用來清理心中的惡念並打開心眼，旋轉因而成為一種強烈宗教靜心的修煉方式，這是廣為人所知道的蘇菲旋轉來源（引自張宜芳，2009）。

蘇菲旋轉是種靈修方式，一群人穿著同樣的、長長的裙擺服裝，頭上戴著長型的帽子，通常旋轉時旁邊會有傳統音樂奏出一些節奏。這和一般舞蹈不同，旋轉要求靈修者絕對的專注，透過專注遺忘旋轉，而且也是以重覆的旋轉進入專注狀態，猶如佛教的坐禪，最後會進入一種非常神聖與特殊的心靈體驗（世界宗教博物館，2016）。

修煉旋轉功的人被稱之為旋轉僧（Whirling Dervishes）。美國 Ithaca 有一個旋轉僧閉關中心（Dervish Retreat Center），有提供蘇菲旋轉及其他形式的旋轉的課程和活動，以及他們認為在旋轉時，除了需要老師和引導人以外，還需要一個真誠的決心，以及身體、情感和精神力量，來達到旋轉僧體驗之狂喜的專注（enraptured absorption）狀態（About the Center, 2015）。

蘇菲旋轉的練習方式分為兩個階段。第一個階段 45 分鐘。眼睛保持打開，感覺身體的中心點。雙手臂向外伸開且與肩同高，右手掌向上，左手掌向下。以

自己為軸開始旋轉。身體保持柔軟。開始的時候先慢慢來，15 分鐘之後再慢慢加速。這時你成了能量的漩渦—暴風圈在外圍轉動，但是中心點的觀照保持寧靜與如如不動。第二個階段：15 分鐘。當音樂停止，讓身體倒在地上。轉身腹部朝下，讓你的肚臍與大地連結。當感覺身體與大地合在一起。閉上眼睛，保持柔順與寧靜（奧修，2005）。奧修這樣形容旋轉「它是古老的技巧之一，也是強而有力的方法之一，它的深度是很深入的，一次的經驗就能夠使你完全變得不同」。

（二）協會的旋轉功來源

不同於蘇菲旋轉與自發功，在台灣，中華民國癌友新生命協會大力推廣旋轉功。協會於 2000 年創立迄今 10 多年，秉著多年服務癌友的經驗，老師們融合與創立出一套對癌症患者最實際有健康幫助的功法，旋轉功是其中之一，協會大力地推廣旋轉功的益處。本研究中之旋轉功，係指由癌友新生命協會內老師們所教導之旋轉，或可稱旋轉氣功、旋轉舞，本文以下統一稱為旋轉功，英文譯為「Whirling Kung」。

協會所教導之旋轉功來源是協會老師們從一位武術老師所學習而來（廖嘉琛，2015）。再加上協會老師十幾年的親身練習，並於實際服務癌症病患的經驗中，瞭解到癌友生命有限制，需要實際有用途、快速易學的功法，所以選擇旋轉功用來幫助癌症患者恢復健康，也因此，旋轉功是許多癌症患者每天必要練習的其中一項功法。並且有數千名癌症患者在煉旋轉功後有好轉現象，這是旋轉功與癌症患者串連的緣起。協會的老師這樣說旋轉功：「好用、是最好的、所以就採用了」。

（三）旋轉功的練習方法

1、動作與步驟

其實在協會功法有很多，老師推薦常見的動作有三個，第一個是稱為脊椎旋轉：是上半身的經絡整個拉開。第二個是稱為踏實人生：針對膝蓋跟腿力的強化。第三個是旋轉功，是一套簡單的運動方式。當上半身卡住的經絡整個舒展、拉開和腿力強化後，很建議繼續練習旋轉功。

旋轉可以適用在所有人，包含癌症患者，是因為旋轉不講究速度，健走是動、慢走也是動，只要持續地能夠讓身體的每個部分都能夠去動到。旋轉功的動作，就是遵照旋轉運行的原則，將身體分作上、中、下三大部位：腕臂、腰脊、胯踝，當其中的一部位為運轉的中心時，其他部位必須相互配合，就會形成一動無有不動、一轉無有不轉，無所滯礙、自然旋轉，成為一個通體旋轉的整體(王愷,2004)。

旋轉功只有一個動作，轉。但是對於旋轉功的練習，每位練習者會隨著課程的不同以及每個人的程度差異而有不同的體會。初期練習時，研究者體會到旋轉功的基礎動作，主要是調整身體的姿勢、放鬆緊繃的肌肉，用重覆不斷的身體練習，來將紛亂的注意力拉回安放在身體的各類知覺上，特別是將注意力放在雙腳的動作上，維持雙腳的步伐貼近、正確與穩定，雙腳盡量碰在一起不要過於分離，這樣能使身體的重心能夠安放在這圓心之上。而隨著協會內各種進階的課程，老師會帶領同圓學習不一樣的旋轉功動作，研究者在參加課程後也發現，透過長期循序漸進的旋轉練習中，可以體會出同一個動作中卻有著很細微的動作調整。

前面簡介中提到旋轉功分為慢旋轉與快旋轉兩種，在練習時會播放老師的引導口訣，老師引導所傳授的口訣為：「提、開、踏、推」與「提、開、踏、合」，總共五個步驟。慢旋轉功的練習動作為：以任一隻腳為核心向外踏，雙腳腳跟仍相連，另一腳再接上原先的腳，雙腳的內緣要併攏，使得兩隻腳的內緣與腳跟，一直都是「開、合」的狀態，雙腳在旋轉時要盡可能的碰在一起。

而快旋轉就是一般大眾所認知的旋轉功。身體依循一個主軸為中心旋轉，旋轉者用站立的姿勢，以逆時針或順時針的方向，靠自己的雙腳運作連續自轉一段時間以上。也就是由頭頂到腳底把身體當成一個主軸，以身體為主軸，向右或向左進行順時針、逆時針的轉動，而雙手就自然下垂在身體兩側，不用力，保持自然呼吸即可。

每場旋轉功練習之後都會團體收功來結束一場煉功，而收功不只是儀式，還可把剛才練習之氣，在身體上做個緩和導引再結束。

2、要領與特性

廖嘉琛（2011）提到旋轉功的學習要領：1、歸於中心（Centering）。各種專注式的靜心，都企圖藉著集中注意力在單一客體（Object）之上，用非分析性的、無情緒的方式來集中注意力，以直接體驗靜心的客體。2、全觀（Mindful）。旋轉功必須靠著意念控制身體的轉動，聽著音樂的旋律和節奏配合，既要覺知所有外境，但對於外境的覺知又要成為一種流動式的覺知，不聚焦於任何特定外物。

基本上有三個要領，能達到旋轉的身心靈統合的境界：1、歸於中心。意指把心安住於內在寧靜的核心。2、全觀。是一種既專注又放鬆的感覺，這和一般人平常的觀看方式很不一樣。3、感覺自己的身體感覺：非二分性覺知，就是觀照自己身體的所有感覺，不論好與不好的感覺，都全然的接受（唐稔璇，2012；張明麗，2014；廖嘉琛，2011，2015）。

而廖嘉琛（2011）認為旋轉功的特性有五個：1、旋轉功是類似走路的運動方式。2、旋轉功是對熱身及緩和運動要求較低的運動。3、旋轉功有助增強人體的平衡。4、旋轉功可以促進身心靈統合，增進正向的內在體驗。5、練習旋轉功的過程可以得到是否歸於中心的即時回饋。

在初學旋轉功的過程中，謹記開善合善定中線的要訣，不需要一開始就求學會快速旋轉，因為從慢到快每個人有自己的階段性，真正需要的是踏實的練習。

3、影響因素

初練習旋轉時需要有引導人，不要自己煉，是因為安全的因素，以及有各類狀況時，有人能夠從旁協助。旋轉功練習場地是以室內為主，若遇有課程活動時會移至戶外練習，當人在旋轉練習時會配合著老師的心法指引與音樂，音樂類型則無限制，讓人可以一邊聽音樂一邊練習旋轉功，一個場次時間上大約一個半小時；以及在旋轉練習時，以一次能夠練習較長時間會比分散練習為佳（社團法人中華民國癌友新生命協會，2015）。

音樂是旋轉功練習的重要因素。白羽軒、陳俊民楊亮梅等人（2015）研究發

現快節奏音樂可使參加者步頻加速並提升運動能力，同步音樂中進行運動，可以降低身體不適感。音樂治療已經常被應用於癌症照護上，因為音樂在身體、心理、靈性及社會上有很多潛在影響，特別是心理層面，對於身心疾病症狀及不適有廣效的作用，當音樂的治療與傳統醫療，及其他合併進行，則能適切的滿足癌症患者的需要，得到相輔相成的效果（江漢聲，2014；洪慧容、王璟璇，1999；游敬煥，2014）。

唐稔璇（2012）歸納出影響旋轉的因素，包括：環境、外在事物、身體適應旋轉、有無歸於中心…等。初學者要練習旋轉時，還是在比較大的空間內旋轉會比較恰當，或選擇周圍比較少干擾物的地方來練習。

在協會中除了功法的傳授之外，還有老師的心法傳授，多數是透過播放 CD 引導大家煉功，由於研究者參與老師許多課程中發現，老師們傳授理念有時候是從道家的觀念開始，目前在許多課程裏，老師與同圓互相分享精闢之理解與見解，這些分享已經匯集而成為老師專欄，其內容有：珠璣彙集、踏實人生、心法語錄、老師答問、功法小學堂等幾個章節，這些心法亦對於癌症患者及煉旋轉功的人的心靈產生很大的影響（中華民國癌友新生命協會，2015）。

4、同與異

旋轉功除了來源不同，所練習的動作方法也不相同。依廖嘉琛（2015）將旋轉方式之同與異進行分類、整理，研究者從練習經驗中，進行部分修正，其一是腳的動作上，需雙腳要盡量貼近，其二是收功或休息團體同圓會一起收功，如表 3。

表 3 四種主要旋轉方式之異同比較

	蘇菲旋轉	自發功旋轉	身心靈統合旋轉功	旋轉功
旋轉方向	順時針或逆時針。	順時針或逆時針。	順時針或逆時針。	順時針或逆時針。
軸心腳	右腳或左腳。	右腳或左腳。	右腳或左腳。也可以無軸心腳，雙腳同時移動。	右腳或左腳。也可以無軸心腳，雙腳同時移動。
旋轉動力	前進轉（以非軸心腳前進）。	前進或後退轉（以非軸心腳前進或後退）。	有軸心腳時，以非軸心腳前進或後退。無軸心腳時，一腳前進而另一腳後退。	有軸心腳時，以非軸心腳前進或後退。無軸心腳時，一腳前進而另一腳後退。
腳的控制	不要求。	「完全讓氣帶動腳，腳帶動身體（林孝宗，2003）」	不要求。	雙腳要盡量貼近。
手部動作	以逆時鐘方向進行時，右臂抬高、掌心朝上，左臂低垂，掌心朝下。以順時鐘方向進行時，雙臂動作和上述相反。	不要求。	不要求。	不要求。
公轉或自轉開始的方式	可同時進行。由慢而快。	可同時進行。由慢而快。	不要求。	可同時進行。不要求。
收功或休息	進入靜心部分，可以俯臥或仰臥，閉眼，保持安靜 15 分鐘。	至少作 3 分鐘以上的收功動作。	以「觀呼吸靜坐」、「如意觀照」、「如意瑜珈」、「如意操」、「神聖舞蹈」等方法靜心。	原則上從快而慢讓自己逐漸安靜下來。團體一起收功。

資料引用：廖嘉琛（2015）。**旋轉功與健康促進——一個癌友支持團體的個案研究**（頁 89）。東華大學，花蓮。

而旋轉的方向有順時針及逆時針，除了初學時的引導動作是順時針轉，但在熟悉穩定之後無須刻意留意方向，放鬆而讓身體帶領方向。湛若水（2014）提到氣與水的運作原理相同，順時針旋轉是吸，逆時針旋轉是排。

5、實例

癌友有許多親身經驗旋轉功效益分享的實例。張雅玉分享自身罹患大腸癌 3 期，參加「基礎班」學習旋轉，當天晚上就拉肚子，幾天後發現排便是磚色，尿味有出現化療期間的臭味，當旋轉的時間加長，排便量也跟著增加（中華民國癌友新生命協會，2015）。李秋貞認為是旋轉和心的改變讓她獲得重生，轉念讓她快樂的過每一天，並且透過承擔與付出，她領略到真正生命存在的意義（引自高寶麗，2011）。

張玉珠、王玉真、陳海焦等人（2008）研究發現癌友們面對癌症的無望與失控感受時，希望藉由參與旋轉氣功，能減少傳統癌症治療的傷害、減緩癌症進行，甚至有治癒癌症的想法。廖嘉琛（2015）研究發現癌友們煉旋轉能夠幫助自己和內在相處，排掉毒素和情緒。莊淑苗（2011）提到她在生命陷落的因緣際會下參加旋轉功的練習，就是為了替自己找到自我生命的一線曙光而做出的努力。

（四）練習旋轉功的身心效益

1、運動效益

旋轉功可以當成現代人健康促進的運動方式。因為旋轉功類似走路的運動方式，是增加身體活動很好的方法（王聖元，2014；張明麗，2014；廖嘉琛，2011）。

李建軍（2011）提出人體工程系統學的理論，包括身體中軸—脊椎及生命中軸—下丘腦，兩者皆是人體健康的總調節閥，而且人體氣場的能量，其存儲和釋放的最佳方式就是螺旋轉。

楊定一（2012）提到螺旋是宇宙間最有效率的運動方式，因大到宇宙動力，小至次原子（sub-atomic particles）的運行，完全都在螺旋狀態下，此種狀態是阻力最小、阻抗最少的動力原則。他舉例東方古老的運動系統如瑜伽、太極拳、柔

軟體操、氣功、道功等，因其動作運用螺旋原理而產生的螺旋動力學（vortex dynamics），能使得身體全部的關節都能夠活動到，透過這些螺旋型態的運動，可以把人的氣脈穴道打通，更能幫助改善許多慢性病，讓身體更靈活順暢。

而楊定一（2012）也詳細說明許多人在煉氣功後，在純化與排毒的過程中身心綜合反應。在毒素被身體排出之前，必須由細胞深處釋放出來，這些日積月累的毒素和廢物會進入血液並流動至全身，導致生病部位外的身體局部或全部有好轉反應，表面呈現看起來像生病的狀況，事實上卻相反，例如發燒或酸痛。另一個層面是情緒和心理的反應，通常是消沉無力的感受，但這是身體自癒的過程。

而根據肢體療法的出發點有三項基本的假設：（1）你的身體上有某樣東西在收縮、受限制、受阻礙、被誤用，或者失去平靜，通常都是因為過度的肌肉緊張或不良習慣所引起。（2）身體並不是僵化不變的，它柔軟有彈性，可加以塑造、修復、教育，無論何時你都可以為它盡點力量。（3）身體正是轉變的發生地點（Knaster，1999）。

皮膚血流調節主要受到神經的控制，當運動時就帶動血管收縮或擴張循環機轉，而維持一是營養皮膚組織，二是將熱量由深部組織傳送到體表，使熱量散發出去。汗的主要功能是降溫，維持體內的溫度恆定，可是現代人的生活環境出汗少，身體新陳代謝就會變慢，而流汗是代謝身體內垃圾(尿酸、乳酸)的方式、廢物(多餘的氯化鈉)、重金屬等的方式（林富美，1991）。

旋轉是運用圓的無限運轉作用，就是宇宙所展現的精神，旋轉動作借以達到最大、最深的運動量設計，就是靈活運用太極圖的陰陽互盪原理，讓人的身體成為旋轉變化的小宇宙，經由長期的修煉，煉者巧妙把握周身的旋轉，以進行自我按摩，會使人內外調和，生機動盪（王愷，2004）。

旋轉功有效是運用下列這三個原理：1、四面八方沒有死角。2、是全面性的。3、在旋轉的時候，進入自己生命的軌道。亦可以用身心平衡這四字形容旋轉。在身的部分，如果身體不協調就會歪歪扭扭的，多數人來協會煉功之後漸漸的就

會發現，兩邊的肌肉、內臟變得平衡，漸漸就會發現身的平衡。因此，透過旋轉功螺旋的動，可以為身體帶來最深的運動效益。

2、靜心效益

國外 Cakmak (2011) 對蘇菲旋轉修行者進行研究，發現旋轉功可以提升對他人同理心，有改善偏頭痛、自閉症與阿茲海默症之可能 (引自王聖元, 2015)。

國內有研究在帶領團體靜心活動中加入一節課的旋轉功，發現有助於提升情緒涵養，對於有憂鬱困擾的兒童有幫助降低憂鬱的傾向 (余敏琪, 2011; 彭怡萍, 2011)。

唐稔璇 (2012) 發現旋轉功或旋轉舞蹈的效益有四項，包括：(1) 促進身心靈統合 (2) 增強身心復原力與身心療癒力 (3) 提升身體的平衡感以及 (4) 把旋轉中習得的定力能力帶到生活中。張露芷 (2014) 提到旋轉功對中老年人具有七項效益，包括：增進平衡感、腿力增強、增強定力、增進復原力與療癒力、促進身心靈和諧、有助睡眠品質與提昇精力。張明麗 (2014) 提到旋轉功對國小學童可能的效益包括：培養靜心能力、提升平衡能力、增進抗暈眩力、增進鎮定力與增進身體的運動。

旋轉功會引起靜心的功能 (meditation) 包括有四項因素：放鬆、專注、穩定和淨化 (唐稔璇, 2012; 張露芷, 2014)。王聖元 (2014) 更是提到旋轉功是身心靈兼具的一種靜心法。廖嘉琛 (2015) 在研究癌友新生命協會內所教導的旋轉功，除了具有靜心效益，還能夠促進健康、快樂，以及心安，對身心靈三方面皆有助益 (廖嘉琛, 2015)。

旋轉功的哲理，就是易經哲學用於煉功的具體形象，也因此有生氣蓬勃、綿綿不絕的創造力 (王愷, 2004)。老師語錄中提及「身帶位、心到位」的旋轉功靜心功能，亦即當人的身體在旋轉、在轉動著的時候，就自然會把注意力放在身上，這時候心就會是清明的。旋轉的好處是沒有場地的限制，又符合整個宇宙的軌道，旋轉功讓你的身體的每一個位置都歸位。藉由心歸位、身體的歸位、心的

清明，透過在一個小方塊空間的旋轉，可以轉出無限的能量、無限的距離，因此靜心為練習旋轉功的效益。

3、氣功效益

因氣功的修煉中會出現旋轉，因此氣功與旋轉功具有部分相近的原理，加上老師們的帶領方式，以下試著由氣功的觀點來闡述旋轉功的效益。

氣，也就是流遍身體每一個細胞和每一個生物都擁有的生命能量。而天地的能量都是不斷在圓形旋轉的，因此，因為人體符合天地的能量運作時，才能吸收和儲存能量。人在氣裡面，氣在人裡面。一個人如果能修煉到天人相應的境界，就能與天地的氣成為一體，與宇宙同春，練習氣功的最大好處，就是物理、生理及醫療幾方面的健康效應（湛若水，2014）。古代中國人認為，當氣通過經絡（也就是分配氣的通道）時，暨是自由流動的（無意識），也帶有信息（有意識），有意識的氣會在身體的每個部位以及人體與宇宙間傳送信息（Cyndi，2014）。

如果氣變得虛弱或不平衡，身體就會生病。刺激或施壓可以使氣達到平衡，適當的飲食、運動、靜坐和正確的心態也能增強我們的氣（Shapiro，2002）。林孝宗（2003）在論述自發功時，提及旋轉功亦是一種氣功態，是指內氣在人體的主螺旋脈中加強運行引發的，當出現自發旋轉時，就是在打通身體的主螺旋脈，旋轉是煉氣功的一大關鍵，若以自發功氣功態來說，高層次的旋轉則會有更高深的修行出現（林孝宗，2003）。

東方的養生保健方法中常常提到氣，氣功自古以來屬於中國中醫、養生與武術界的共同領域，教人藉著行氣、導引來延年、祛病、保健與防身（黃建成，2014）。氣功不只是追求整體身心的協調與健康，亦是自我療病及防患的運動方法（Kemp，2004）。生病就是中醫所提及的，人體的經絡氣血出了問題，要治病可藉由練習氣功來提升身體氣血循環（郭淑珍，2015）。還有，氣功訓練具有穩定血壓、心跳率、分泌激素的作用，這是人身健康的最基本因素：身心放鬆、愉快（林愉樺、陳坤檸，2013）。

氣功可以幫助我們獲得內在的平衡、培養體力、讓思緒更清晰、讓身心獲得鬆弛（Shapiro，2002）。氣功休閒運動可讓參與者身體可以得到健康、紓解現實生活壓力等（李章仁，2008）。氣功運動是結合了中國儒、釋、道三家修身養性的長生之道和中醫氣血經絡的理論，是一種向內自我覺照身、心、靈健康的功法，也因為身心靈合一，而覺受到個人與自然宇宙一體，達到自我超越（蔡小翠，2008）。

在氣功的狀態下，第一次練自發功就會流淚、哭叫，這是紓解瀕臨爆發邊緣的內在壓力，清理意識和潛意識，而之後會開發心與靈的潛能（林孝宗，2003）。當氣功修煉者意念專注進入氣功態時漸漸的會呈現一種高度安靜，內心明淨，輕鬆舒適，又稱作入靜的狀態（黃建成，2014）。氣功入靜狀態對人體機能是最佳的身心協調狀態，常鍛鍊入靜的人，情緒會穩定、專心、聚精會神、樂觀（曾雙郎，2005）。

在正負能量或陰與陽的交替循環中，氣就像能量一樣有個過程，無法被消滅，只是轉換狀態（Cyndi，2014）。氣，必須實際地修煉才能有所體悟。當現代人在面對現今的問題時，回歸古人自然養生的法則或許是一帖良方，因為氣功修煉強調進入鬆、靜、自然的狀態，讓現代人在面對高度壓力的同時得以喘息調整，對自我的價值與社會萬物的關係也都在修煉中重新思考（林莉倩，2010）。

4、能量效益

能量醫療認為人的身體是一個能量系統，世間物質都依循著能量法則，萬事萬物皆是能量，動物、植物和意念都是能量。人體與自然萬物、人體各個器官和系統也在內部保持著不斷進行協調統一，疾病就是失去平衡，如能化解凝滯的能量、強化虛弱的能量、清除或鎮定過剩的能量來維持能量平衡，就達到健康的目標，平衡是能量醫療的中樞概念。一旦我們的能量能和諧自由流動，就會覺得快樂、健康與完滿；相反地，若是我們的能量固執、阻塞，就會失去動力、變得鬱鬱寡歡，而這些固執、阻塞就會以疾病呈現出來。如果人能夠每天能確保能量沒

有糾結，而且流暢進行，身體將有一個足以克服任何疾病的醫藥功能（Eden、Feinstein，2008）。

人的能量又分為外在能量與內在能量，內在能量不足，就容易受外在而牽動，而內在核心能量的穩定度足夠，心就能沉穩，而當人有意識的提升心靈的層次，心的能量也能改變上揚（Bloom，2010）。一般人看不見所有維繫身體健康的能量，看得見的叫做物質能量，人看不見的，叫做精微能量，而這些精微的、無法測量的能量，反倒是主導著我們生活的事物與形成我們的物質架構（Cyndi，2014）。能量結構功有三個系統：能量通道（the channels），即經絡；匯集點（the centers），即人體的七大脈輪；能量場（the fields）、靈光場（the auric field），有 12 層光圈。這意味著每個細胞、器官和整個身體都在製造能量場，能量精微圈能夠療癒，人則會創造出和諧擁有健康快樂（Cyndi，2015）。人的身體和心理並非兩回事，兩者隸屬於同一股能量（奧修，2003）。能量變化發生於身體變化之前，因此能量體帶著身體健康的藍圖，從能量體著手，可以回歸到一種自然、友善、身心靈所熟悉的醫療方式，而這就是能量醫療的重心（Eden、Feinstein，2008）。

人如果想要獲得真正的健康，就必須要有意識地參與能量保健的工作（Bloom，2010）。身體是一個有氣息、活生生的有機體，每一個細胞都能意識到其他所有細胞的存在。在養氣的過程中，我們會體認個人的問題和極限，逐漸變得更流暢，更不受限制。而隨著肢體和呼吸的順暢活動，心靈也會變得更靈活，打通阻塞的能量，使我們掙脫枷鎖，打破僵化固定的情感和和心理模式（Shapiro，2002）。

5、靈性合一效益

Whitehouse 在自己遇到生命的危機時去跟隨榮格學習，因此發展出真實動作的舞蹈治療理論，以關注潛意識為方針，經由夢、幻想、自由聯想動作中浮現的種種內在不同的狀態，進而達到統合狀態。這種方法，榮格（1968）將之稱為積極想像力（Active imagination）。就是引導身體擴大到所謂意識到的心靈層面，

早期稱為深層動作，也是 Whitehouse 主要工作的理論。

Whitehouse (1979):「真實是屬於個人的，真實意味著真理，不經由學習，但卻能在當下被看見。要真實就只能做自己能做的動作，只能用一種適合你心靈的狀態來動，要將所有學過的動作都拋開、丟掉、忘記，當你能夠這樣的時候，就是由內往外動，這一個時刻就是整合之路」。因此真實動作的原則可說是：讓動作發生 (Let it happen)。讓身體朝向未知的引動，由此進入深度的內心過程，回到身體、回到自己從身體來說自己 (引自李宗芹，2001b)。

身體的動同時表達出內心的想法與情感，並為本身帶來新的經驗，使身心靈都得到一種安穩的平衡力量。包括：直覺性肢體表達、動靜的對立性和動覺的感知，會強化及增進個人對身體中心的覺知(姚清元、陳億成，2009;蘇祐慧，2010)。身體藉由各種動作和自由舞動釋放出身心的壓力。當人從身體而不是從意識上做工，身體驅動、投入了之後，感受身體的展開與關閉，透過探索將僵硬的身體舒張開來，當能夠從禁錮到放肆，就等於是在自己的心靈、精神、感覺做了結合，進行了心靈的轉化 (李宗芹，2002，2011a)。

身體這些的病痛，就是身體忠實地記錄著個人的生活經驗，經由身體肌肉知覺表達，觸覺等感官的表達，就能開啟內在心靈與自我連結。身體呈現自身的同時，在動之中探索與自己情緒感覺連結，給出了心理意義，給新的身體姿態進行一種賦義和聯想的工作，以此基礎展開身心療癒。

不過，身體運作過程具現 (Embodiment) 轉化不是立即具體可見的，有時候突然衝出的感受與動作是混亂不堪的、有時動作之間也會出現阻礙，而這反而是轉變的機會點，身體進入再重整的階段。真實動作是一扇通向內在自我的窗戶，認為身與心是互相影響的，透過身體的動作，反應其心理狀態、內在衝突與情緒，以具體的肢體動作表達，傳遞心理或情緒上難以言喻的歷程；也就是藉由身體動作，將潛意識的元素，傳達到意識面上，並將混沌的部分轉化為清晰 (李宗芹，1996，2001a，2001b，2002，2009，2011a)。

在衡山基金會裏，旋轉功有另外的命名，稱之為先天啟靈法，透過無意識的旋轉修煉可以打開人的心靈，使人的靈性覺醒，進而與生命的靈性連結(許衡山，2011)。

唐稷璇(2012)認為旋轉是越久越不想停，在旋轉時心理產生一種巨大的能量，那種能量很難用言語形容，有一種喜悅平靜的感覺。

楊錦聰(2006)說旋轉時會感覺自己像在飛翔。旋轉的空間雖然很小，但是卻能帶我進入一個無垠的空間，自在翱遊，那是一個超越形體的空間，無論外面是風還是雨，在內在中心，充滿寧靜，慢慢經驗到一種合一，是人與存在終歸於一，也是老莊所說的，與萬物同在的那份寧靜的品質。

張宜芳(2009)親身參與旋轉的經驗中，深刻體會到旋轉能讓自己安身立命、與自己獨處，有靜心的效果，因此旋轉可以是一種紓解壓力及自我對話的方式。透過旋轉，看見自我內在的孩童，在轉動的過程中，和內在進行一場親密的對話，也有可能進入一種狂喜和旋轉的狀態。

姜愛玲(2007)說透過旋轉讓她自己能引導個案透過動作發現自己的身心，讓身心靈產生連接，並能協助個案開發靈性也就是內在深層的覺知力，逐步成為完整的一體。還有梁翠梅(2007)發現，蘇菲旋轉是動態靜心之中，能在最短時間催化意識改變的方法之一，只要願意專注地融入旋轉之中，便能開啟完全不同的意識狀態，有時甚至能終至超越意識，契入高峰經驗。

綜上所述，旋轉功是個新興的功法，而身體是轉變發生的地點，煉習旋轉功除了增加身體活動的效益，透過煉習旋轉的身體動作還有可能會開啟身心的經驗，啟發心靈的連結，進而達到靜心的身心靈效益；此外，修煉旋轉的氣功態還可能促進健康、開發潛意識，達到自我超越進而體會到天地人合一之覺受，而能量醫療的身心整體觀，也是指當人內外任的能量能夠流暢平衡，進而就可能會有諸多靈性療癒之效益產生。

第三節 癌症患者與療癒之相關文獻

壹、癌症患者的復原力與自我療癒力

一、復原力

有研究提到癌症患者最主要的心理社會需求，就是如何去幫助其調適生活型態的變動，以及平穩的度過治療與恢復的歷程（Charles、Sellick、Montesanto&Mohide,1996）。

美國腫瘤護理協會（Oncology Nursing Society,簡稱 ONS）建議運用於癌症患者臨床實務的措施，是將身體活動列為是第一項也是最重要的一項。因為確實地執行身體活動能幫助管理焦慮和抑鬱，提高睡眠品質，平衡淋巴水腫，維持骨骼和肌肉力量，和減少復發（美國腫瘤護理協會，2016）。

李玉玲（2003）在復原力的研究顯示，癌症患者如能有正向樂觀的態度，能幫助癌症患者提升其生活品質、適應及身體健康狀態（李玉玲，2003）。病患如有良好疾病因應與情緒調適結果，具有高控制感，增加正向情緒和低失能情緒調節的策略，對於癌症病情是有效的（謝碧玲、郭彥廷、葉盈均、張肇松與吳英璋，2010）。

溫雅蘭、溫千慧、王桂芸等人陳金彌（2013）認為復原力是在生命過程中一種克服困境、求生存的能力，並付諸行動將危機變成轉機，因為擁有復原力的癌症患者即使是處於不可逆的困境，仍能在疾病歷程中修正自己的思維、維持心靈正向成長，並持續尋找解決生活問題之方法，其中，促進正向的思考、強化心理適應能力、締造生命意義與價值及建立社會支持網絡，是具有促進復原力的四項重要因素。

罹患乳癌的經驗帶來的存在的覺醒（existential awareness），並衍生出復元和存活的核心—生存意志（the will to live）（Bjorg,2001）。意義治療中亦指出，生存意志是每個人的選擇權，當人失去了生存意志的精神防線，那麼就離死亡不遠

了 (Frankl, 2012)。而這個生存意志就如庫布勒羅斯所談到的積極正向的心理表現，她認為否認、憤怒、討價還價的負面心理不會持久，有的患者抱有的希望則多半自始至終一直持續，而帶有希望的絕症患者，即使無法救治也比較不會那麼痛苦 (傅偉勳, 1993)。

莊淑苗 (2011) 也說到她罹癌後覺察到最重要的事不是滿心想著死亡，也不是不斷去羨慕他者，而是轉向去看自己所擁有的。而癌症患者為自我生命奮鬥的精神，就像武士遇見了難題，穿越梅林樹林，開始踏上真理之道，還要經過沉默、知識、志勇之堡多重考驗的歷程後，踏上真理之巔，待身上厚重的盔甲全都掉落，才能重新得到自由的新生命 (Fisher, 1991)。Bernie S. Siegel (2001) 更指出，他認為在復原階段的患者，要經歷與歷煉過強大而複雜的情緒考驗，而且對患者而言，具有生命力會遠比身體痊癒更重要。

二、自我療癒力

除了重大危機之外，日常生活上的壓力所造成的恐懼和焦慮，會慢慢侵蝕內在儲存的能量，兩者都會同樣激發身心的反應 (Shapiro, 2002)。因此，癌症患者生病前或經歷生病過程裏所積壓的內心能量，不容小覷，而那些生心理的衝擊與傷害，實非未經歷過的人所能想像。然而人的生物身體亦有自我療癒的功能。

重大的事件所引發的創傷，如果沒有被妥善紓解完成，就會留下一些帶著情緒和記憶的能量，封鎖在身體裡面，持續、隱微地在下意識的層面裡作祟。所以要透過身體，身體需要有強烈的情緒釋放過程，其過程更必要透過身體和情緒的表達，有時要喊出來，有時要用力打—當有憤怒或受害時，就會像清空電池裡負向的電一樣，當清空了，就可以流通正向的電能了，這時更新才有可能 (凌坤楨, 2011)。

Levine (2013) 提出利用身體治療創傷的理論假設：人就是一種生物，生物本能有暫時的因應策略，生物若能逃出危險，將以顫抖方式恢復身體的感覺系統。但是人類卻容易在經歷劇烈驚恐後，容易陷在兩極端而失功能狀態，不是情緒歇

斯底里就是癱瘓棄守，即所謂創傷後壓力症候群（PTSD）。因此，人們若能透過某些身體的活動，將情緒的覺察、照顧與處理，透過身體活動來達成，還原原本的身心狀況，那心理創傷必能透過身體釋放而順利療癒。事實上，創傷不僅可以獲得療癒，且在適當的引導與支持下，它還具有蛻變的力量，可以成為促進心理、社會、靈性覺醒與進化最重要的力量之一。

而我們的身體透過疾病在傳達一些訊息給我們，告訴我們有某個地方失去平衡。只要傾聽這項訊息，我們就有機會促進自己的健康。疾病是一項很棒的禮物，一個讓我們找到我們自我的大好機會。就如人的肢體與心靈，是一個緊密結合的整體，同時回應著內在與外在，同樣的，肢體所經歷的一切也會影響我們的心理和情緒狀態。身心是一個整體，如果身心某一層面的損壞受到壓抑或忽視，那麼它就會以另一個層面的損壞表現出來（Shapiro，2002）。而疾病只有一個目標，就是使我們變得完整（Dethlefsen，2002）。

貳、癌症患者與死亡焦慮議題

一、死亡恐懼與焦慮

Feifel&Nagy（1981）認為死亡恐懼就是死亡焦慮。陳慶餘等人（2003）亦指出死亡恐懼或稱為死亡焦慮。死亡焦慮有不同面向，有個人的死亡恐懼、個人瀕死的恐懼、他人死亡的恐懼與他人瀕死的恐懼這四個層面，而這些恐懼會表現在身體、心理、社會、靈性四個方面。

死亡會觸及周遭照護者深刻的生命存在課題，那就是個人死亡焦慮的臨現時刻，此時更需要認真地去傾聽與接納自我內在的聲音，只有真正的走入死亡才能夠帶來生命能量的現身（蔡昌雄、蔡淑玲與劉鎮嘉，2006）。陳錫琦（2004）認為人們經歷印象深刻的死亡經驗，能使人領悟生死、珍惜現有與現在，或是更加注重安全與健康，深刻的死亡經驗，使人產生向上轉化的正向影響；反之，也可能促使人們產生死亡焦慮、心性劇變或使人失去控制等負向影響。

癌症的疾病特性就如海德格所提的三大特徵，突出性、闖入性及固執性，其意為人非得等到當癌症闖入了日常生活裏，人才會突然意識到，自己原本習以為常的生活世界有了巨大的改變（陳榮華，2006）。就如 May（2004）認為的，癌症疾病就是一個人類存在的根本處境，會誘發焦慮。當外在威脅與內在焦慮如果不成比例時，便會引發神經性的焦慮感，就如人體內里比多能量的黏滯，會使得人經驗到一種被「卡住」，進退不得的感覺，因而無法善用焦慮使人積極向上的建設性意義，很多癌症患者會因此而受苦，例如恐慌症（May，2004）。

二、存在的課題

Robert（2004）提到我們通常的活，通常有一個意向性，不是朝向過去就是指向未來。但是余德慧與石佳儀（2009）提及在人的生命中有一個底部，在過去健康時從沒有被想過，可是透過罹患癌症，人會突然掉落到一個底部去。瀕臨是指個人進入生死共在的狀態，這個狀態的特性是當個人的活著出現裂隙，使個人無法以長遠的生命計畫為期待視域，整個人在事情裡的活著轉換到某種另一種活著的狀態（余德慧，2006）。就患者來說，從妥協於疾病是自己的一部分的與病共存（live with disease）狀態，過渡到自己成為疾病生活的一部分的存活於疾病（live in disease）狀態，這種誠然接受、感受疾病的狀態稱為受病（林耀盛、邱子芸，2015）。

當世界縮小到了床邊，病人放棄社會，由一個以外部世界為中心的意向，轉到以身體為中心的意向，他和其他人的關係，就回到了以身體照顧為主的基礎，病人的存在模式在改變，和世界的關係也改變（余德慧，2006）。

Yalom（2003）在存在心理治療中亦提到兩個觀點，其一是：生命和死亡是相依相存的，它們同時存在，而不是接續發生的；其二是：死亡是焦慮的原始來源。死亡不斷在生命的表層之下騷動，而且對經驗和行為有巨大的影響。就像面臨死亡的邊界處境，會讓個體面臨存在既定的事實，也會有深入的個人反思過程。因此，多數的癌症患者都有死亡焦慮的現象，其實是他們害怕死亡的過程更甚於

死亡本身。

而洪福建等人（1999）提到癌症疾病是一種慢性病，亦具有死亡威脅的特性。衛生福利部（2015）也認為癌症醫療技術的進步，癌症已成為慢性病。癌症病患的壓力源有兩個，其一來自於與醫院相關，其二來自家庭兩個方面，無論是醫療、家庭或個人都圍繞著癌症與死亡的問題，等於是同時需要面對慢性化疾病與死亡的議題。岳詩萍與許雅娟（2004）提到，當個案意識到死亡的威脅就產生了負向的心理反應、負向生命態度。癌症患者普遍的、明顯的有死亡焦慮的情緒（林美玉，2011）。

Daniel Siegel（2010）提到人的適應模式又稱為防衛機制，這會讓人們避免因為感覺自己的感覺，而變得焦慮或恐懼。而人們只要想著問題還沒有解決，想法就足以讓身體在那裏一直催動著壓力情緒賀蒙爾的反應（Goleman，1998）。

Ellis（2005）癌症患者常見害怕死亡、孤單、無望及焦躁的情緒，可能來自於病患的靈性根源問題。另有研究提到，人會因癌症引發靈性掙扎，癌症不只是個人的身心靈問題，也是家庭系統的議題（賈紅鶯、陳秉華與溫明達，2013）。廖士程與李明濱（2001）提到人對於死亡之適應主要是能維持情感之平衡、自尊、人際關係及預備一個不可知的未來。存在主義學家 Yalom（2003）也認為雖然肉體的死亡會毀滅一切，可是對死亡的觀念卻可以拯救他，死亡是作為一項催化劑，把人從一種存有狀態推動到更高的存有狀態。

癌末患者飽受憤怒、焦慮和無力感的心理問題，更需要情緒疏導。癌末的處境對病患所引發的是全面性的多重心理情緒危機。其心理議題有八大層面，包含：（一）生理症狀引起的不舒服與身體心像的扭曲（二）面對疾病與死亡的害怕與恐懼（三）失落與無助（四）憤恨與敵視（五）人際溝通與關係（六）有限生命時間下的創造和生產與自我價值感的衝擊（七）社會文化問題（八）靈性需求等（陳麗娟、何長珠，2008，2009）。

許禮安（2005）由多年實務中發現，許多癌症患者長達不知多少年時空，心

裏總有一個盤旋不散的陰影，那個癌症可怕的陰影整個盤旋佔據住了生命力量。罹患癌症最為常見的心理反應是 Kübler-Ross 提出患者的五階段心理反應，包括：震驚與否認、隔離、忿怒、討價還價與接納五個階段。另外又可分為三個階段：1、情緒休克期：包括震驚、否認、失望悲傷、抗議、四處求醫、情緒麻木。2、求索與退縮期：疾病壓力、焦慮、憂鬱、忿怒、失眠、厭食、心神渙散、生活失序，身體心像的改變，對自己的社會角色缺乏認同感。3、平靜與調適期：接受患癌事實、積極思考治療、尋求樂觀生活態度、恢復生活常規（Elisabeth Kubler-Ross，2001；Kübler-Ross，1997）。

但是 Kathleen Dowling Singh（2010）有不同的看法，他提到如果從超個人心理的觀點來觀看死亡的過程，以上的五階段只是一開始的混亂期，死亡其實是安全的能量轉換，在混亂期後接著會有臣服期出現和愈接近臨終階段的內在轉化期，如從更寬闊的角度來看，悲劇裡的災厄和磨難竟有著撥亂反正的意味，死亡讓人朝向靈性的深度成長。

Kleiman(1994)指出病痛是有意義的，當病痛不造成自我破壞(Self-defeating)時，病痛經驗就可以成為一種成長的機會，一個轉向更深更好的起點。May(2003)說人要創造屬於自己的神話，來賦予生命的意義。蘇絢慧(2001)提到，死亡並不是如我們所想的完全無益處，唯有正視死亡，將死亡放在它應該的位置，我們才能活的自由，活得充實。然而，面對死亡情境的當事人，必須得與其死亡焦慮經驗共處，並從中嘗試覺察、反思與超越之道，逐漸將看似與己對立的存在課題，納入己身的經驗中，藉此形塑新的自我（蔡昌雄等人，2006）。

參、Frankl 的意義治療學

癌症的治療是一段漫長的歷程，隨著治療或疾病所帶來的不舒適，病人會開始思考和尋找其生命的意義與價值(胡文郁等人,2011)。石世明與徐聖輝(2010)指出追求意義對癌症患者是一個重要的課題。

Frankl Victor (以下簡稱傅朗克¹⁰)所提出的意義治療學，是因傅朗克曾經歷過集中營歷劫而倖存的痛苦經驗，使得他對生命有深刻的體悟，認為人是追求意義的意志 (will to meaning)，人要找到自己的生命意義和終極實現。而終極意義 (Ultimate meaning) 就是指這種從歷經痛苦和死亡的絕望中所發現的意義和希望，也就是，真正重要的是人生對我們有何指望，我們要以正確的行動和作為來答覆生命安排給每個人的使命。

傅朗克所關注的終極意義，就是指一個人在面對生命苦難和死亡時所能實現的精神超越、領悟，這種領悟能產生高度精神性或宗教性的力量，去超克痛苦與死亡，這是代表著個人生命和人格的內在轉化。陳玉璽 (2008) 認為，傅朗克實現終極意義的條件是自我超越 (self-transcendence)，亦即要捨棄個人的意志和慾望，破除自我中心的僵固思想，忘我無私地為所愛的神、人或理想奉獻自己。

傅朗克所提的意義的需求，是人類經驗中的靈性要素，意義治療關注個人承受痛苦的能力，並試圖將心靈實體帶到人的知覺層面中，讓人獲得平靜、舒適，使人產生自我超越並活出自己的潛能和價值。傅朗克認為人生的意義是建立在價值感的獲得，也因此，傅朗克積極地幫助人們尋求以下價值：創造性價值、經驗性價值、態度性價值與找到個人獨特的價值 (劉翔平，2001)。承上所述，石世明與徐聖輝 (2010) 更詳細地說明創造性價值：從事有建設性的工作來獲得價值。經驗性價值：藉由感受和經驗獲得意義，如感受自然或藝術的美好，用幽默來看待困難，體驗他人的愛與慈悲。態度性價值：當人面對不可改變的命運，人依舊有自由，選擇自己面對命運的態度。

傅偉勳 (1993) 提到，如要在臨終前產生高度精神性意義，必須在平時就認真去探索生死問題和生命的意義，以積極正面的態度去面對痛苦和死亡，這種深層精神心理，具有十分重要的意涵和啟示。傅朗克強調，只有承認生命的有限性，才會驅使人們用最佳的方式活出他們的生命，將受苦和死亡放到一個更大的框架，

¹⁰ 傅朗克為 Frankl Victor 認可之中文名，引自釋慧開教授生死學基本問題之課堂筆記。

進而去認識生命是一個連續的過程，個人的死亡並不因死亡而消失。

不過對多數的患者來說，人是無法直接面對或討論自己的死亡的。而意義治療的中心思想卻是，當人願意承認死亡，真誠的生命意義才被彰顯，所以這有個「弔詭性」，也就是，面對「死」，要的是如何「活」。也就是，運用面對死亡所激發出的強大力量，來導正我們活的樣態。這使得人們能夠在面對死亡威脅的狀態下，願意打開心，去探究現在能夠做什麼事情，真誠的活，讓自己剩下來的日子更豐富（石世明、徐聖輝，2010）。

唐佩玲、陳玟伶等人鄭淑芬（2013）死亡突顯了生命意義的重要性，癌症病患對靈性平安的需求更迫切。幫助癌症病患找到人生的意義，或許不是那麼容易，但是協助癌症病患尋求心靈的平靜，卻是可以去努力的方向。人所經歷的那些痛苦正如命運和死亡一樣，是生命中無可抹殺的一部份，沒有這些經歷人的生命就無法完整，獨一無二的存在特性使得每個人都需尋得自我生命的意義，正如傅朗克常提及尼采所說的一句話：唯有參透「為何」？才能迎接「任何」。

肆、宗教、信仰與靈性療癒

蘇菲旋轉是宗教靈性的修行的方法之一，在廖嘉琛（2015）與新生命協會老師的訪談中也提到，旋轉功已經從最初的身體練習漸漸走向修行，因此，本文試著論及靈性、信仰與宗教療癒的功能。

綜觀而言，每個人都有靈魂（Soul）與靈性（Spirituality），兩者是不一樣的，可是常被混用。一般人能感受到的，往往是與靈魂有關的情緒經驗，而靈性是每個人人生而具有、最初和最後的光，是每個人存在的核心（何長珠、姚卿騰等，2011）。

Chao、Chen& Yen（2002）提出構成靈性的四個要素，為自我的深度交流（Communion with self）、和他人者的深度交流（Communion with others）、和自然的深度交流（Communion with the nature）、和自己及更高力量的深度交流

(Communion with higher being)。

Howden(1992)靈性評估量表發展與心理特徵中將靈性健康分為四種層面：
一、追尋生命的目的和意義 (Purpose and Meaning in Life)：追尋生命意義的過程中可提供價值感、希望感與生命(生存)動機。二、擁有內心的應變力(Innerness or Inner Resources)：不論身處危機、平靜或沉著時，都能運用其內心的應變力來因應。三、天地萬物的一體感(Unifying Interconnectedness)：個人與所有生命的連結感，與他人的和諧感，及與宇宙、宇宙環境或宇宙生物的關聯。四、具超越性(Transcendence)：能達到或超越受限於平常經驗的一種能力；能克服或跨越身體或精神狀況的能力、意願或經驗；或是能實踐幸福安適或自我治療的能力。

而患者轉入內心的工作是安靜的，而不是沸沸揚揚的，一個心念改變、一抹微笑，都在透漏著這個靈性蛻變的訊息。在悲傷轉化過程中，病人從生病中成長，在受苦中尋找意義，進而瞭解到要掙脫角色，開發認識自己內在的本性，最後接納生命在自己身上所展露的一切，這是靈性開展的旅程，靈性內涵展現在天、人、物、我的一種整體狀態之中(石世明，2008)。

Reed(1992)指出靈性的締結關係有，垂直的、水平的和內在的締結關係。在超個體(transpersonal)的向度上和高存有(higher being)產生締結；人和他人、社會環境產生締結，是人際間的(interpersonal)；和指向內在本我(inner self)(引自余德慧，2006)。病人的身體若還處於正常功能的靈性修持是一種有意識的超越，也是內在精神體的一種轉化，轉化會呈現在病人不同的態度上(余德慧，2006)。

Burnard(1988)認為人生的意義、價值與自我超越感不只是從宗教而來，對於無神論者，可以藉由自我的省察及生活的歷煉中，得到靈性上的造就鍛鍊。Kaczorowski(1989)認為癌症個案的疾病因傾向死亡，若有較高之希望感，情緒焦慮感較低者，則靈性安適程度較高。

楊均典、顏效禹與陳瑞娥(2010)整體靈性安適之概念分析，有四個鑑定性

特徵：一、主觀認為具有幸福感。二、肯定自我存在的價值。三、能以接納的態度面對其所有的關係。四、擁有內在的資源能量。所以靈性安適的狀態，可以說是一種個人內在的資源或支持的力量，當一個人內在覺得平靜、愉悅，對人生有目的，能不斷自我突破與成長，讓自己的生命充滿動力以超越各種困境。

榮格提出人的無意識是一座寶庫，它的動機比有意識的思維更明智、客觀，不受意識的偏見歪曲，是人的自我的真正歸宿。以及原型（archetype）與集體潛意識（the collective unconscious）的理論，來說明人的精神領域如何與宇宙相聯繫。潛意識共有兩個層次，一是個人經驗和記憶的儲存所，二是超越個人經驗而為全體人類共同擁有的精神領域。陳玉璽(2008)更認為各宗教傳統所體驗的神、上帝及各種神聖事物都是原型自我表達的方式。

榮格看到宇宙的對立性和兩極性也反映在人的心靈潛意識中，這些對立面是原型的人性，由於我們缺少調和和統整對立面的智慧，以至於常處於衝突的狀態，所以需要把人的立足點調到一個更高意識的層次，能包容對立的兩邊，使其發生轉化達到統一，這也就是自性的境界。處於集體無意識的最深層，是個人生命的核心，也是宇宙意識的核心，榮格稱為 Self，或譯為自性。自性在每個人的心靈中，自性是神性，透過它，我們能與宇宙最高的整體智慧相接觸，如果我們能懂得和祂連結，當我們需要時，這個直觀的力量會以曼陀羅的神聖象徵降臨我們身上，給我們帶來靈性療癒的力量（陳玉璽，2008）。

榮格稱里比多為心靈的能量。榮格將心靈建構成一個光譜圖案，心靈光譜的原型與本能兩端在無意識中相遇，它們彼此掙扎、混合並結合形成能量與動機的單元。我們在心靈中經驗到的內容首先被心靈化，然後被包裹在無意識中。而光譜的兩端都有允許資料進入心靈的窗口，心靈兩端是產生身心症狀與超心靈事件等準心靈效應的類似心靈領域。它們可能以直覺、影像、夢境、本能驅力的知覺、意象、情緒和觀念的形式進入意識，自我再去處理浮現的無意識內容（Stein，1999）。

宗教和靈性的差異在於，宗教（**religion**）意指所有信仰系統的總和，其功能為提供對生命事件的一套核心信念和建立臨床醫療決定時之倫理依據。而靈性（**spirituality**）不一定與宗教信仰或宗教實際應用或宗教團體有關，靈性主要成分是意義的建構和生命目的的覺受。臨床上，靈性慰藉對瀕死病人焦慮的程度和心理的苦惱有減輕的作用，發展和維持靈性照護對於末期病患精神心理上的不安和痛苦有幫助（吳彬源、黃信彰，2014）。

詹姆斯認為宗教是個體在孤獨狀態中，當他認為自身與其所認定的神聖對象有某種關係時的感覺，那種與更高者（**the more**）的聯繫就是宗教體驗。他也提出當人在分裂、絕望的狀態中，閥下意識的自我自然會趨向有更寬廣的自我意識（**James**，2001）。

釋宗惇、釋法成、陳慶餘、釋會焜與釋天琳（2004）認為死亡恐懼與宗教無關，心靈信仰才是協助病人緩解疾病苦痛和死亡恐懼的重要課題。陳慶餘等人（2003）指出死亡恐懼之克服有兩個重要課題：希望與信仰。當人有了希望就不會再逃避病情、且能接受死亡，並將希望建立在心性的學習與成長，而非疾病的治癒。再來是信仰，病人有了堅定的信仰就不會選擇自我了斷；而信仰不是指宗教，而是一種靈性的心性成長，產生了動力內在力量，這成了克服恐懼、超越生死的智慧。

李雪菱（2004）在病危病苦與療癒的論述中提到，療癒並非將病去除，而是人的轉化，是由身體去做出新的認知，去開啟另一道真實（**reality**）。其中的身體，可以是指生物的、宗教的、情緒的…等。也就是展開在病人眼前的那道求療癒的歷程之中，不斷地進行一場又一場的傾聽、探索與對話。

索達斯（**Thomas Csordas**）提到療癒的過程有四個要素：（一）宗教為祈求者或求療癒的人提出一種佈局（**disposition**），這種佈局是兼具心理學的意義和身體的意義的。在心理學上，宗教療癒給予求療癒者一種會治癒的儀式展演與保證；在身體上，為求療癒者提供一種社會網絡。（二）宗教療癒都是在處理人與神的

關係，把人的處境跟神聖做出連結。(三) 宗教往往是棄絕俗世的。療癒往往形成一種另類選擇，用儀式、實際的方式，乃至照顧身體的技術去鼓勵、改變求療癒者。(四) 求療癒者在轉化經驗中，感受到改變的落實，因而不論身體、心理或性靈上的改變，對參與者都具有深刻的意義（引自李雪菱 2003）。

陳玉璽（2008）指出從印度教的了悟自我、佛教的明心見性，到蘇菲教派的靈修，都是體證自我與絕對者（神/終極實在）的一體性，至今仍是各宗教修行所要達到的最高密契經驗。但是這種靈性體悟並不是每個人都做得到，也不輕鬆愉快，必須身心投入去做艱苦的修行，而成就依個人而會有所不同，有時候必須經歷痛苦沮喪與失落的靈性黑暗期。人的心靈本身就具有靈性療癒的潛能，問題只在於我們能否敞開心靈，開放自己，去讓那永恆的無限的神性力量顯現奇蹟。也就是將對立面的衝突加以超越整合，並提升為更高層級的精神力量。

綜上所述，由文獻中顯見癌症患者的死亡焦慮圍繞著靈性議題不斷對存在提出問題，而這需要時時去傾聽、敞開、探索與自我內在對話，進入心靈潛意識，找到個人生命獨特的終極意義，甚至向更高的神性力量交付自我。而癌症患者的療癒，包含身體復原力與自我療癒力、意義治療、靈性、信仰與宗教療癒等多重經驗層面，癌症患者在求療癒的經驗過程中，與旋轉功締結的關係意義之後所經歷到的療癒是很深層的身心靈轉化，近乎深層宗教療癒的精神心理，而團體內的同儕，則一起為共同的信仰提供最大的支持。

第四節 癌症患者人際社會支持之相關文獻

壹、社會支持之研究

Caplan（1974）是最早提出支持系統概論的學者，指個體藉著與他人或團體間的互動中，獲得情緒、認知與物質上的回饋，進而協助個體解決實際困難，並提升個體的福祉和滿足個體的需求。

支持團體在現今健康照護系統中扮演極重要的角色，亦是一項重要的社會資源（Nordner、Ahlberg,2006）。社會支持有兩種來源，家人和朋友及心理治療和專業團體。社會支持網絡提供專業與非專業的功能，專業的包括醫師、護理人員及諮詢者；非專業的包括配偶、親友、同事及同學（朱月英、郭碧照，2006；謝郁薇、廖靜珠、田育鮮、許譯瑛與李智貴，2010）。

支持團體有交換信息支持、情感支持的功能（Nordner、Ahlberg,2006；邱秋員，2004；郭素真等人，2011）。傳統面對面的社會支持最常使用五個類別，包括：一、資訊支持 二、實質支持 三、自尊支持 四、網絡支持及五、情感支持（徐士傑、邱兆民、洪郁雯與陳儷慧，2013）。

徐士傑等人（2013）指出社會支持係指當他人面對壓力時，個人能根據不同的因素提供適當的幫助，例如傾聽或解決問題的方法，包括面對面的支持與線上的支持，都是社會支持的一種形式。他亦將現有社會支持之相關理論，進行分類與比較，如表 4。

表 4 社會支持的分類之比較表

Cobb(1976)	Kahn & Antonucci (1980)	House (1981)	Cutrona & Russell (1990)	Cutrona & Suhr (1992)	Reber (1995)
	協助 (Aid)	資訊支持 (Informational)	資訊支持 (Informational)	促進行動型支持 (Action-facilitating support)	資訊支持 (Informational)
		實質支持 (Instrumental)	實質支持 (Tangible)		實質支持 (Tangible)
歸屬感支持 (Belonging)	情感 (Affect)	情感支持 (Emotional)	網絡支持 (Network)	滋養型支持 (Nurturant support)	情感支持 (Emotional)
情感支持 (Emotional)			情感支持 (Emotional)		
自尊支持	肯定	評估支持	自尊支持		評估支持

資料引用：徐士傑等人（2013）。影響個人提供線上社會支持因子之探討：以 PTT 癌症板為例。《中山管理評論》，21（3），516。

貳、人際社會支持的助益

鄭素月、賴裕和、張利中與吳齊殷（2002）探討乳癌病人的症狀困擾、自我效能、社會支持與生活品質有無相關，發現症狀困擾、自我效能、手術後時間的長短及有無化學治療這四項因素，與生活品質有相關意義；而其中的社會支持與生活品質無關。朱月英與郭碧照（2006）研究發現，食道癌患者的症狀困擾愈嚴重與生活品質功能評估就愈差，但是也發現社會支持與生活品質無相關。

由以上研究顯示症狀困擾對個體生活品質有直接相關，但是社會支持與生活品質無相關；但有更多不同的研究如下，顯示社會支持與生活品質的正向關聯。

研究發現癌症患者社會支持水平與生存質量的相關性，發現社會支持可以做為心理干預的手段之一，幫助患者樹立抗癌信心，保持樂觀情緒，提高生活質量（楊豔杰、邱曉惠與彭濤，2005）。卵巢癌患者得到的社會支持愈多，患者的希望水平就會愈高，而且生活質量就越高。社會支持的主要來源以配偶最多（孫鋒等人，2009）。有研究發現膀胱癌患者的生活品質與社會支持呈正相關，與症狀困擾呈負相關，亦即社會支持愈高，其生活品質愈佳（孫嘉玲、蔡仁貞與林佳靜，2006）。

謝郁薇等人（2010）認為社會支持在健康促進和疾病恢復上有深遠的影響，更是癌症患者因應疾病過程的重要支柱。徐士傑等人（2013）從研究中發現，即使是 PTT 抗癌板成員之間所形成的線上社會支持，就如同面對面的社會支持功能一樣，使個體在面對壓力和挫折時能有依靠，能夠緩和壓力對生心理的影響，這些專業知識或相關經驗均能提供助益。關昀珮等人（2011）有社會支持網絡的持續介入，及良好的家庭支持可減輕口腔癌病患憂慮及憂鬱。羅家玲（2012）指

出社會支持與心理調適對癌症患者，是具有保護性的心理因素。

郭秋樺（2008）指出癌末患者有身體、心理、社會層面的需求，特別是許多無力感的情緒，病友團體的支持和靈性的力量，可以協助增加正向的身體心像行為，減少無力感，提升個案生活品質。同儕支持團體能帶來正面且有意義的效能及助益，因為提供一個可以安心傾訴、支持、回饋、紓壓的情境（許正眉、蔡佩渝、鄭適芬與李佩怡，2009）。

參、癌友的支持性團體

癌友之間的心理靈性支持超乎我們想像，有一種同甘共苦的切身共命感（許禮安，2005）。就如余德慧（2006）說的，病人之間的在一起，是「用看的」，有許多病體的理解與溝通不言自明，是病人與病人之間的人際締結訊息。當人領受到愛與尊重就會形成關係的變（顏憶帆，2011）。加入病友團體，彼此分享扶持，同性質的團體之中，每個人會有自己的困苦難題，每個人都有應對之道，但是這在困難的關卡中，是一股不可抹滅的正向力量（郭希寧，2011）。

就如同李雪菱（2004）研究中的 W 寺，是由師徒所組成的療癒社群，透過苦行、共修、朝山、度眾生等病苦療癒經驗、種種神蹟、表現在生命轉化的身體經驗，加上 W 師父的療癒心法，使陪伴求療癒者堅定地向內探索生命的意義，尋求宗教療癒的可能。

或是羅正心（2010）所觀察到的，在萬年青中心裡的綜合活動，形成一多面向的治療過程（Therapeutic process），具有宗教性、倫理性、技藝性，這綜合的過程產生了儀式價值，為癌症患者在面對生命的苦痛，創造出新的生命意義。而其中的自發功是萬年青中心農場中重要功課，透過這過程啟發人的顯性右腦，發現身體的自發性主體，由這股自發的力量接管身體的所有運作，同時自發功暗示的生活態度及病痛意義的建構，是新生命的期待與確立的兩個基礎。

郭素真等人（2011）對婦癌病人參與支持團體的研究，發現乳癌的族群運用

支持團體有相當好的成效。以焦點團體訪談 10 次後，用主題分析法歸納出兩大主題：一開拓智慧及心情抒發平台，包括，苦難的分享與生命影響生命；(二) 提升正向心靈能量，包括，改變從心開始與看見豐盛的生命，感受重生。其中在生命影響生命的交流之間，是指從食衣住行到生命的支持，並給大家提供寶貴的經驗分享，提醒大家要注重健康的飲食、要活就要運動等觀念。

周少華、黃以文、廖以誠、黃靜宜與邱南英（2004）研究發現團體利他性及普同性是團體重要影響因素。宣洩是團體治療中最有效的因素之一；癌症患者參與支持團體的經驗，歸納出兩個主題，一、提升心靈能量，包括安頓身心找希望、獲得愛與支持、釋放負面情緒、學習正向心理調適、啟動心靈療癒能量。二、增廣資源網絡，包括參與團體成長課程、訊息交流與經驗分享，傳愛助人守護同修。研究發現，參加支持團體除了有認知的增加，更蘊藏著情感的流動，有助於觸發內在資源，促進創造性的改變，當團體帶著他們超越死亡恐懼與癌共存，因此具有療傷及成長的功效。也就是將生命過程中的體驗化為成長的資源和潛能，為自己的生命找出更深刻且豐盛的意義。病友的支持性團體，能夠提升癌症患者的心靈能量，增廣資源網絡，放下重擔並尋獲重生的機會（張玉珠等人，2008）。

廖嘉琛（2015）指出支持團體基本目的為改善癌友的生命品質，提供情感及各項資訊交流。在生理上，有各種主流或輔助另類醫療；在心理上，能減少焦慮，增加希望感；以及探究病痛對他們的生命意義，幫助癌友更平靜面對生死。

綜上所述，社會支持能提供癌症患者面對癌症所需要的支持力量，能抒發心理情緒，也能減少症狀的困擾，具有宣洩作用和利他效果，其中的情緒支持、資源網絡和資訊，更能幫助許多病友獲得需要的幫助；本研究中參與者雖有三種不同種類的癌症，但因癌症有疾病的共通性，而同質性的支持性團體，能夠提升患者有正向的心靈能量，增廣資源網絡，使得團體高度的人際社會支持能發揮效果；中華民國癌友新生命協會已經整理出一整套幫助癌友找回健康的功法與課程，旋轉功是其中一項，為的是陪伴及幫助癌症患者重拾更佳的生活品質。

第三章 研究方法

本研究基於研究者對癌症患者之關懷，藉著半結構式深度訪談的方式來探討癌症患者練習旋轉功的經驗歷程，以及煉功經驗對其疾病轉化為為主要重點，探究人於疾病生活世界裡的生命故事，因此本研究以敘事研究方法作為研究取向及資料分析的理論指引，並以文字的方式呈現訪談文本，在不斷的反覆閱讀、對話與分析中，發現內容意義及主題脈絡，呈現癌症患者獨特生命的經驗。

第一節 敘事研究方法

壹、敘事研究

敘事取向強調「自我」與「社會結構」之間的關係，尤其是「自我」與「語言」之間的關聯。屬於社會建構取向的一部份，社會結構論又稱為「語言本位取向」。

聚焦於建構自我的方法，問題的重點不在於自我的真正本質是什麼，而是自我如何被敘說？如何在論述中被理論化？認為自我的存在取決於理解自己和他人的語言和語言表達。視語言為建構真實的工具，透過特殊的語言、歷史與社會結構，自我的經驗才是有意義。因此敘事心理學企圖保有主體與論述(Michele. L. Crossley, 2004)。

Polkinghorne (1988) 將敘說(narrative) 定義為以故事形式來表達的組織基模，包括產生故事的過程，故事的認知架構及結果。研究參與者在敘說過程中，不僅是說故事的人，他們自己也重新再聽到自己所敘述的故事，藉著這樣的過程，研究參與者有了重新整理自己過去經驗的機會，也就是敘說性理解(narrative knowing)。提供了研究參與者一個新的視域去理解與認知過往的經驗，並對這經

驗賦予新的意義與價值。敘說性意義是一種認知的歷程，將人類經驗組織成具時間性、富有意義的情節。形成情節（plot）是敘說中重要的一步，是指將重要而個別的事件組合而成的主題（theme）。透過有意義的情節，可以使每個事件變成連貫與一致，情節可以將複雜的事件編織成一個單一的故事。

White and Epston（2001）亦指出人所知的生活是透過活過的經驗（lived experience）得知的。若要創造生活的意義，表達我們自己，經驗就必須「成為故事」。文本類比就像用人的生活經驗與想像力在填補故事的裂縫，每一次實行都重寫了自己的生活，在寫的過程中，進入與接收故事，使這些故事成為我們自己的故事。

每個人的生命故事都是獨一無二的，沒有任何一個人可以替代且經驗自己的生命，同樣的經歷更不曾重複出現。曾經存在過的生命經驗也是一種存在，而且可能是一種最真實的存在（李燕蕙，2006）。並且，在描述或解釋生命的時候，沒有所謂絕對客觀，因此生命故事的敘說並不是要尋找一個公認的事實，而是要反映出一個社會的價值與真正關懷，因此敘事研究既重視論述也重視主體。

這對於研究者而言，也是因為研究過程的傾聽與陪伴、真誠與尊重，共同參與了研究參與者的生命重構歷程，而一起共同建構了他們的改變，這是一個共享的故事，也是共同創作及凝聚意識之過程。所以敘事內容是否真實也不再重要，重要的是這段敘事歷程中的改變，以及重新活過的意義（李燕蕙，2006）。

貳、敘事訪談

一、訴說

擬定一份半結構式的訪談綱要，過程中不斷嘗試，並投入「受訪者的心理與社會世界」。訪談者與受訪者維持融洽的關係是首要步驟，因為可促成受訪者對訪談的方向及訪談主題的呈現次序擁有較大的主導性。此外，訪談者亦可依據訪談過程與內容，延伸並探詢並未陳列於綱要上的問題，也是受訪者有興趣或認為

重要的問題，訪談者並適時追隨受訪者的意向。

二、研究者依照以下問題焦點提出訪談大綱：

問題一：生活章節。

將生活歷程想像成一本書。至少分成二到三個章節，至多不超過七或八個章節，這些章節即是生活書的綜覽，並於每個章節下一個標題，簡述各章節的主要內容。只要將故事的大綱－生活中的主要章節提出來即可。

問題二：關鍵事件。

關鍵事件係指在過去生活中曾發生的某些重要事件，或是具有關鍵意義的劇情。標誌出關鍵事件，有助於釐清生活中具有意義的特定時刻。關鍵事件對自己的生活故事造成什麼樣的衝擊，以及此項關鍵事件是否改變了你？如果有，哪裡改變了？具體明確談論生活中的各個面向。

例如研究者欲了解研究參與者在罹癌後練習旋轉功前後之生活經驗，以及在練功之後經歷了哪些的關鍵事件，而這些關鍵事件對於癌症疾病和生活又造成了哪些影響。包括最早記憶、其他重要的記憶、低潮經驗及高峰經驗。

問題三：重要他人。

每個人的生活中都會出現一些重要他人，這些重要他人對於敘事具有重大的影響。列舉出生活故事中最重要幾位人物，並指出自己和這些重要他人的關係，以及這些重要他人對自己生活故事的哪些具體面向造成影響。再試著談談生活中是否有特定的英雄或崇拜對象。

例如在練功團體中一定有些一起練功的同圓、老師或家人，而這些重要的練功夥伴，與研究參與者的關係，對自己的生活造成了哪些具體的影響。

問題四：未來藍圖。在未來的生活中，自己有什麼計畫或藍圖？描述一下自己未來的整體計畫、綱要或是夢想。例如研究參與者對於未來的期待和夢想，以及未來的練功計畫。

問題五：壓力與難題。

所有的生活故事都難免出現重大的衝突、棘手的難題、待掙脫的困境以及高壓時刻。試著思索並描述生活中的壓力與難題：值得注意的壓力、主要的衝突、棘手的難題、必須克服的挑戰。將壓力、難題和衝突的形成來源羅列出來，並交代一下這些壓力、難題和衝突形成的大概歷程。最後，如果已經有解決的方案了，也談談接下來打算怎麼克服這些壓力、難題和衝突。

問題六：個人意識型態。這個問題與個人的基本信仰和價值有關。

問題七：生活主題透過描述生活的章節、情節與人物，回顧了整個生活故事，有沒有覺察到貫串整個生活故事的核心主題、訊息或概念？生活中，最主要的主題是什麼（Michele L. Crossley，2004）。

參、敘說分析方式

Reissman（2003）於理論中提到，敘說分析的立場是以故事本身做為研究的對象，主要目的在了解受訪者在訪談時，在經驗流裏如何賦予條理及次序，使得他們生命裏發生的事件和行動變得有意義。敘說分析可分為五種層級的再呈現：

一、關注經驗（attending to experience）

在意識流裏關注、傾聽，並分離出某些形貌一反思、回憶，從觀看裏拼湊。關注時是有所選擇的，在未經反思的整體基本的經驗裏做了選取。在呈現的第一個層級裏，藉由思考，以新的方式主動地建構了真實。

二、訴說經驗（telling about experience）

在對話裏把這些相關事件再度呈現給讀者，並在某個程度上再度條理化。描述那時的環境、角色、開展的情節等等，用一種觀點縫補著故事，以使這些事情的解釋變得清晰。藉由說和聽共同產生一個敘說。在說的過程中，擁有的經驗和傳遞的經驗之間具有一個無法避免的縫隙。因為語言「除了自己本身之外，無法傳遞任何事物/語言使他們成為真實，同樣的沒有了語言，也無法存在。敘說就

是一種自我的再呈現，在訴說經驗時，也在創造一個自我。

三、轉述經驗（transcribing experience）

不管使用何種方法都無法捕捉完整的對話，因為不管使用那種對話形式，最後都必須以某種文本呈現它。轉述的過程是不完整的、部分的和具有選擇性的，這些選擇和安排，都會影響到讀者將會如何理解這個敘說。決定要如何登錄，就像是決定要如何訴說與傾聽，這個過程是受到理論的導引，而且是修辭的。不同的轉錄慣例會引發及支持了不同的解釋與意識型態的立場，創造了不同的世界。對於同一段談話若用不同的轉錄方式，將會是以不同的方式建構其意義。

四、分析經驗（analyzing experience）

研究者仔細地對訪談逐字稿或謄本進行分析。把他們的轉捩點或主顯節加以敘事化。這些分析工作的挑戰就是要辨別出這些時刻的相似性，並形成總結與摘要。把一系列的談話加以剪裁，使它合於一個報告或書面的內容，並試圖理解其意義與創造戲劇性的張力。藉由訴說訪談故事的意涵，將被說出來的加以編輯和賦予新的型態，轉變成一個混合性的故事，成為一個「虛構的文件」。個人生命經驗的故事以不同的方式重新拼貼及組合。

五、閱讀經驗

每個文本都是多重聲音，開放給多種的閱讀方式和不同的建構。批判性的讀者會從他們對一個作品的解釋，放入了對作品中某些成分的理解，因為一個作者不可能訴說所有的部分。一個文本的意義總是對某些人才具有意義。我們的對象無法靜止不動地被描繪。所建構的真實是指對特定歷史情境下的某個特別的解釋群體才具有真實的意義。

所以，敘說分析在於使用語言來呈現人的本質，在聽與說之中、在語言與文本之間、在對文本的理解之間、在文本與作者之間、以及作品與讀者之間層層相扣，所展開的新的意義的理解與論述。敘說者只要保持真誠與開放態度，放掉完全控制的焦慮與造神的期待，就會開始發現眾聲喧嘩之美（洪瑞斌、陳筱婷與莊

騏嘉，2012)。而不同的讀者在閱讀相同的故事後，個人不同的詮釋而有不同的開放與感動。敘事本身是一種貼近人性的寫法，可以真正貼近當事者的生活經驗，走進人的經驗裏，生命故事最適合採用敘事研究方法。翁開誠（2002）曾對生命敘說工作做了藝術性的描述，他說，「通過故事，我們可以創造出生命的美好；通過故事，我們也可以欣賞出別人生命的美好」。因此，文本具有的召喚力，能讓人感通或感動。研究者本身也認為，「經驗」是人人世界的互動裏最為重要的部份，本研究以此順序進行資料蒐集，以敘事研究方法將這些受苦的經驗歷程詳細寫出，不只是為研究者自己，也寄予藉著撰寫出癌症患者與旋轉功之間，那因疾病受苦與轉化的獨特生命經驗，進而找出其蘊涵的意義價值。

第二節 研究流程

研究者釐清並凝聚問題意識後，進行文獻查證與參考資料，並與指導教授討論主題與研究之方向，確立研究主題後，接下來蒐集相關之資料，擬定半結構式訪談大綱，接下來邀約研究參與者進行訪談。在其中一定注重研究倫理原則，訪談中留意研究參與者的反應，訪談的資料再進行轉錄與逐字稿撰寫，接著是意義編碼與資料分析，整個階段則不間斷進行資料蒐集，反覆的文本分析與閱讀，並注意隨時與指導老師討論及修正，最後撰寫論文，流程如圖 1。

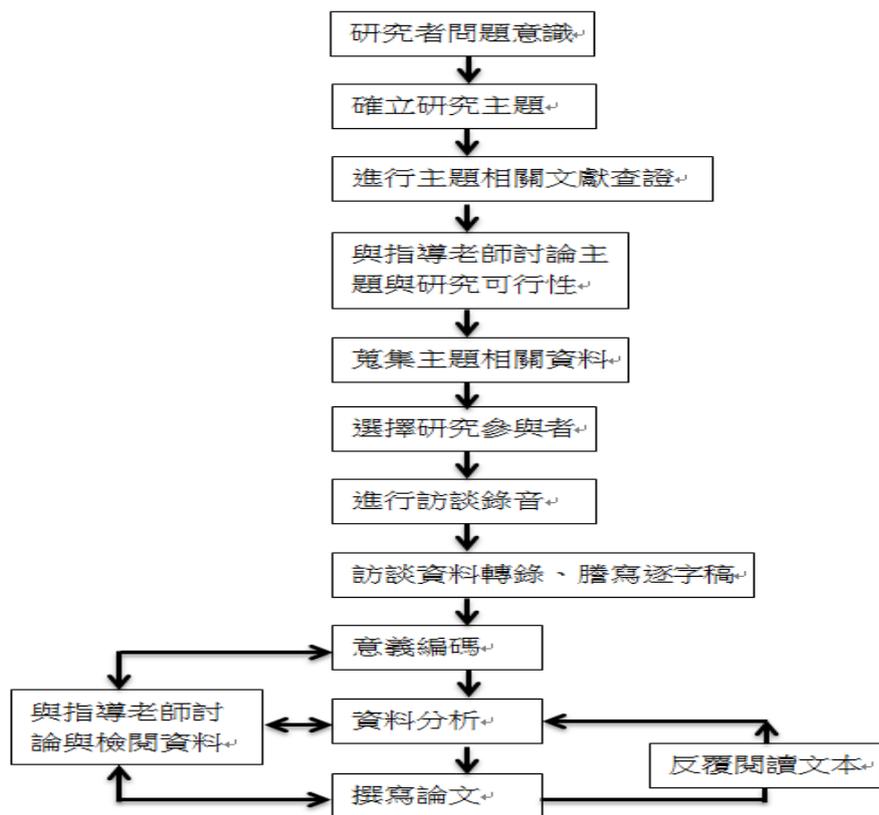


圖 1 研究流程

第三節 研究者與研究參與者

壹、研究者

研究者本身從事護理 19 年，同時亦是旋轉功資歷 5 年的練習者，職業使得研究者對於癌症這議題有著比常人更熱切的關心，同時也能了解煉功場所的專有名詞；在南華學習期間，修習過質性研究與敘事研究專題，因煉功期間對於癌症患者獨特的發問感到有興趣更深入探問其生命故事，在查詢後發現癌症與旋轉功的學術資料很少，因而決意往此方向研究。

醫護為實證科學，在欲進行本研究時，已知質性研究中的研究者亦是個工具，為了不落入狹隘單一的範疇內，這些年均有持續在學習成長，包含整合醫療、能量、社工、心理、新時代、宗教與生死領域。依據 Ken Wilber (1991、2000) 存有巨巢理論認為這世界的存有是從比較具體的物質層面到抽象的精神層面，發展依序為物質、身體、心靈（智）、靈魂及靈性四個層面，又再細分為十個階層，這些層面每個比較高的層次都涵養著較它為低的層次，彼此層層交疊互滲。以及意識光譜中提到個人意識層次的轉變，從角色層次、自我層次、有機生命整體層次到一體意識，研究者亦是如此的研究角度，從理性到感性層面均以開放的心接納每一階層的轉變。

貳、研究參與者

一、參與者

本研究訪談三位研究參與者，Smile、琇琇、阿妹。三位性別都是女性，社會角色都是母親，也都是經過醫事診斷確定罹癌的癌症患者，並都有規律地在煉習旋轉功的經驗可以進行敘說。本研究參與者的癌症患者的選擇條件為立意選樣，先邀約經過同意後再另外約時間進行訪談。本研究三位參與者為女性的原因不是設定，而是因為煉功團體內女性人數本來就比男性多，而研究者依序邀約。而煉功經驗則是選擇超過二年之煉習者，是因為有較豐富之煉功經驗可表達，也較不容易當談論到其癌症經歷時再引發強烈情緒。本研究參與者背景資料如下表 5：

表 5 研究參與者背景資料

參與者	年齡	性別	癌症種類	罹癌狀態	信仰狀態	婚姻狀態	子女狀態	旋轉功年資	參與逆轉營課程
Smile	42	女	乳癌	三期	佛道教	有	1	3	有
琇琇	49	女	直腸癌	三期	佛道教	有	1	5	無
阿妹	63	女	淋巴癌	三期	佛道教	有	1	5	無

二、研究參與者訪談資料

研究者與研究參與者進行訪談，並將訪談的資料，如訪談日期、時間做整理。

本研究訪談資料如下表 6：

表 6 訪談資料整理

個案	訪談代號	訪談日期	訪談時間	訪談地點
Smile	A1	2014 年 1 月 28 日	16：00-18：00	住家附近的連鎖咖啡廳
Smile	A2	2014 年 12 月 25 日	08：30-10：50	住家附近的餐廳
琇琇	B1	2014 年 2 月 5 日	14：30-16：00	大樓的頂樓
阿妹	C1	2014 年 12 月 31 日	16：40-17：40	醫院的候診間
阿妹	C2	2015 年 1 月 22 日	18：00-20：00	住家

三、研究資料整理

本研究訪談三位癌症患者在疾病與練習旋轉功的經驗歷程，並將其煉功的經驗敘說進行研究資料分析及整理。在訪談資料編碼中的 A 是個案 Smile，B 是個案琇琇，C 是個案阿妹。A1-001，1 是代表第一次訪談，001 是逐字稿流水號編碼。在資料整理及文本分析時，同時進行摘要、意義單元與反思的整理。本研究訪談資料整理方法如表 7：

表 7 逐字稿標記/編碼/摘要/意義單元 舉例

訪談時間：2014 年 1 月 28 日				
訪談地點：她家附近的連鎖咖啡廳				
訪談編碼：A1-001。A 是個案 A，1 是代表第一次訪談，001 是逐字稿流水號編碼，以此類推。				
逐字稿標記	編碼	摘要	意義單元	反思
我會說的 2266， <u>因為我時常會這樣思緒亂跳，因為我講話會這樣跳 tone，我講話沒有章法，沒有條理。</u>	A1-001	我講話會跳 tone	個性	
<u>我前年 201206 月進來的，推薦是我姊當初在工研院認識的一位師姐，</u> ○○喔。 啊她不是台科大，不是吧！我記得	A1-002	201206 月，我姊，介紹人，接觸旋轉功的開始，正	煉功開始、癌症歷程：化學	綁腳帶真的能夠引起注意嗎？還是其實是發問

<p>她是業務，經常要跑外面。 我記得她是念台科大的什麼管理，反正，業務方面的，差很多，我不是很清楚，反正差很多，anyway，<u>她之前不認識她啦，就一次出差看到她在綁腳，就這樣問，綁腳帶的由來，才知道這個協會，那時候我剛好，已經在做化療了。</u></p>		<p>在化療</p>	<p>治療中</p>	<p>的人已經有很多癌症的疑惑</p>
<p><u>對，那時候我已經在做化療了，我是201009月發現，100年是2011嗎？那就是2011發現的，我是201206入協會，那時候剛好做完了6次的化療，那時候化療剛做完，可是我還有要做電療。</u></p>	<p>A1-003</p>	<p>2011年發現癌症，2012年進入協會，開始煉功的時候剛做完6次化療，預計還要電療療程</p>	<p>癌症歷程：化療、電療</p>	

第四節 資料蒐集與分析方法

壹、資料收集過程

一、訪談同意書：訪談前先向個案解釋研究之目的與錄音之必要性，在徵得其同意後簽署訪談同意書進行訪談（附錄一）。

二、訪談大綱與訪談問題（附錄二）。

三、半結構式訪談。研究者主要以此為蒐集資料方法，資料蒐集工具主要為半結構開放性之會談問題指引，再依照實際訪談情形調整資料蒐集之方向；每次訪談時間約 1-2 小時左右。

四、錄音筆：將訪談內容錄音以便於謄寫逐字稿，作為逐字稿分析。

五、輔助資料：研究者自己煉旋轉功的過程資料手札，留做研究參考用。

貳、分析方法

本研究採用 Lieblich、Tuval-Mashiach&Zilber (2007) 提出之「整體－內容」、「類別－內容」分析方法，綜整三位女性癌症患者獨特之生命故事。根據 Lincoln 與 Guba (1985) 提出下列四個標準建立本研究之嚴謹度，包括：

一、確實性 (credulity)：執行研究前，研究者本身經過質性研究、敘事研究課程訓練，研究過程中亦紀錄部分田野觀察筆記，並參與場域其中，與研究參與者建立良好關係。訪談時間以受訪者身體狀況及當時情境而加以調整，盡量蒐集資料。訪談過程中所使用的錄音檔均妥善保存。

二、可轉換性 (transferability)：訪談過程亦輔以錄音機使用，進行真實記錄訪談的整個過程。研究者針對研究主題收集個案表情、非語言行為，並將所有的訪談過程所收集到的語言與非語言資料都記錄成文字，並藉由豐富深入的描述，使所獲得的資料足以反應當時真實情況，達到研究的可轉換性。

三、可靠性 (dependability)：研究者具護理師資格，以及護理實務工作 19 年之經歷，本研究均由研究者一人訪談收集資料，並重複聽取所錄音之資料，檢查核對是否貼近參與者的真實經驗。對於資料收集過程、資料分析等研究步驟均詳細記錄下來，與指導教授討論與檢視本研究之故事文本是否合宜，以提升資料分析的一致、穩定及具有可靠性。

四、可確認性 (confirmability)：詳實記錄研究過程情境與感受，檢視研究過程是否嚴謹，反覆推敲原始資料意涵之分析是否適宜，再將此故事文本之紀錄進行分析與歸納，以維持及增加資料中立與客觀性，使研究結果具有可確認性。

本文亦採用研究生同儕回饋法 (peer checking) 來強化研究之效度。同儕一為 50 歲的輔導老師，具有 5 年輔導實務經驗。同儕二為 42 歲的護理人員，具有 17 年臨床經驗。將故事文本由兩位具有質性研究背景的同儕閱讀，共同分析、檢視，以掌握研究過程、內容的一致性與穩定性。

第五節 研究倫理

任何的研究皆以不危害相關人員為最高指導原則，包括研究參與者及其家人、或任何會聯想到與此研究相關之族群。以下為本研究之倫理實踐之順序：自主性原則→確保隱私→不傷害原則→誠信原則→確保讀者相關權益。

會談前研究者先向研究參與者說明研究主題、目的及錄音過程，並申明研究參與者保有可隨時中斷會談或退出研究之權利，在充分告知後，徵得研究參與者同意簽署訪談同意書，始進行一對一的訪談。訪談過程中並注意研究參與者當時的感受、情緒、反應和本研究可能對其產生的影響，並向研究參與者聲明所有個人資料均予以保密且僅只供此研究之用。任何的研究皆以不傷害相關人員為最高指導原則，包括研究參與者及其家人、或任何會聯想到與此研究相關之族群。以下為本研究之倫理實踐：

一、自主性原則

基於保障研究參與者的基本人權，在未取得研究參與者同意前，不私自進行研究或勉強其同意，即使徵得同意，亦尊重研究參與者的意願，研究參與者可隨時終止研究。

二、確保隱私

當進行研究前，先與協會的行政人員通過電話以電子郵件聯繫，口頭取得協會老師的知情同意，並在研究之後，再次徵得研究單位老師同意，尊重其意願可以公開協會真實名稱。

對於研究參與者，亦先行詢問個人意願，並尊重其意願，並將真實姓名保持不公開為原則，研究之後，也再次確認研究是否需匿名以維持隱私。

對於兩位同儕的共同討論，於一開始即說明個案隱私的保護為第一原則，指導老師亦會從旁適時提醒遵從研究倫理守則。

三、不傷害原則

研究者有義務與責任確保研究參與者在研究過程中不受傷害，包括身體、心理上的傷害或不愉快。但無可避免地在每次的深度訪談時，特別是談論疾病困境時，會觸動的是研究參與者最深刻的生命經驗，因此過程中難免有情緒的起伏波動，研究者以傾聽、真誠陪伴的方式，給予最大支持和理解，不勉強研究參與者談論不想談的部份。

四、誠信原則

不欺騙、不隱瞞，是研究者的誠信原則。對於研究參與者事先詳細說明研究方法和錄音的必要性，徵得研究參與者同意後進行訪談與研究，研究參與者不想再談論時，亦尊重其意願而停止，毫無欺瞞。

而在研究進行中，研究者與研究參與者在誠信互動的基礎下，獲得研究參與者的信任，訪談結束後，仍保持著互動與聯繫，並對研究進度與內容做討論。

五、確保讀者相關權益

研究者秉持學術良知，對研究結果客觀詳實紀錄，以使讀者瞭解本研究的目地，並願意試著貼近研究參與者的世界，也因本研究，提供了讀者與研究參與者一個視域融合的機會。

第六節 研究的有效性與限制

壹、有效性

質性研究通常在自然的場域中進行，而敘說研究以探究個體獨特生命故事為目的，所得資料經常是深入而豐富的經驗歷程，因此，評估敘說研究之信效度是指敘說的有效性。有效性是指解釋是否具有信賴度，但信賴度並非指「真實」，而是指將其視為「藝術品」般地對待，因為經驗的敘說會有選擇性。

Lincoln 與 Guba (1985) 將真實性做了層次的整理，簡述如下：

一、客觀真實 (objective reality)：對應上來說，接近於實證典範之觀點。主張只有一個絕對真實。

二、知覺真實 (perceived reality)：相當於後實證典範觀點。主張真實是存在的，只是人們無法完全認知到。真實如同「瞎子摸象」，在其自身經驗的知覺範圍內，都只是整體部分集合。沒有任何一個人或群體可以在某一時間點可以認知到真實的全貌。

三、建構真實 (constructed reality)：就典範而言，接近於建構主義或詮釋典範。主張真實是每個個體心中主觀所建構出來的，不同個體有不同理解，因此是多重真實。但是建構真實仍然相關於實際的實體，如事件、人物、物體等，它組織、重整這些實際現象以獲得整體意義。

四、創造真實 (created reality)：主張沒有所謂的真實存在，真實最好理解為一種量子波函數，直到觀測者做出觀測前它並未實現。

由於敘說研究屬於詮釋現象典範或社會建構論。以站在建構真實的本體立場來說，換句話說，不是只詢問故事是真是假，而是應該問，「故事具有多重真實或觀點嗎？」(洪瑞斌等人，2012)。

Reissman (2003) 認為敘說研究的有效性可以從五方面來看：

(一) 說服力

意即合理性，也就是說，這個解釋是否有道理或能讓人信服？研究者應考慮所有可能的觀點與解釋並提供佐證資料

(二) 符合度

將研究結果提供給參與研究的個人或群體。若研究者的再建構是適切的再呈現，可信度就會提高。研究者必須對研究結果的真實負責。

(三) 連貫性

整體的連貫性－敘說者藉由訴說所要達到的整體目的。

局部連貫性－敘說者在敘說裡使用語言的設計將事件彼此連結。

主題連貫性—牽涉到內容，在訪談裡，某個主題會一再重複使用。

故事要深厚，重要的主題會在文本中重覆呈現或出現，不同的部分或片段能構成一個完整的意義或圖像等。

（四）實用性

特定的研究能成為其他研究之基礎，且是未來導向的、集體性質的、且具有社會建構的特性。

（五）無教條。

在解釋性的研究裡沒有教條性的取向。

所以在本研究進行過程中，研究者儘量在主觀的說與客觀的現象之中，掌握說服力、符合度、連貫性、實用性與無教條式的解釋，時時覺察自己的限制與是否過於主觀意識的觀看，並在每一次的同儕團體討論中提出交叉檢視，以獲得最適切的視野，提高敘事研究的有效性。

貳、研究限制與範圍

本研究的主題是現今新興保健方法旋轉功，所以研究相關文獻量少，研究的對象也由中華民國癌友新生命協會的場域之中做立意選取，有規律在練習旋轉功的三名女性癌症患者，其煉旋轉功資歷至少有 3 年以上，其癌症狀況目前尚屬穩定，採用敘事研究方法訪談，因此本研究預期貢獻，可推論性僅限制於固定的場域、有學習過旋轉功的癌症患者及家屬，或未來任何一位想學習旋轉功的人，是為本研究範圍與限制。

第四章 生命故事

在本章將呈現三位癌症患者練習旋轉功之個人生命故事，並從整體—內容觀點來呈現個案的生命故事。第一節為個案 Smile 的生命故事；第二節為個案琇琇的生命故事；第三節為個案阿妹的生命故事。

第一節 透過旋轉將生命力找回來的 Smile

在 Smile 的生命故事中，置身於癌症疾病與旋轉功練習之間的經驗歷程，呈現了四個重要主題，分別為：一、Smile 罹癌前的生命故事。二、Smile 罹癌的心路歷程。三、罹癌之後練習旋轉功的經驗歷程。四、進階練習旋轉功的經驗歷程。這四個階段呈現了四種不同視角，帶出 Smile 生命故事的獨特性：

壹、Smile 罹癌前的生命故事

一、異國求學經驗養成優異語言能力

初認識外表清秀的 Smile，那時她約莫 40 歲，瘦瘦的，臉上常掛著善良溫和的微笑。Smile 高中以前在台灣生活，高中畢業在媽媽遊說下，就到美國念大學和碩士。這樣的生活轉變對 Smile 來講，是半強迫半接受的，原先抗拒要到外地獨自生活，既期待又害怕受傷害。等到了美國，Smile 卻發現了新天地，呼吸著西方全新、自由的新鮮空氣與文化。窄小的世界突然變得寬闊了，Smile 曾獨自開著車，橫越美國旅行，展開了自食其力的生活本事，但還是被雙親以傳統孝順家庭為重的觀念框架框住，不得不在家庭的期待下回國謀職，為的就是與家人的親近感。

海外生活促使 Smile 具有優秀語言能力，第一份工作就順利進入別人難以進入的外語教學中心，前幾年的職場在台灣很夯、蓬勃發展，堆積如山的業務和近

年的萎縮形成了強烈對比。日子順順利利的過著，在工作幾年後的適婚年齡遇見了現在的先生，先生個性溫溫和和的跟自己很像，沒有特別想法又帶點小女人的甜蜜雀躍開心，就這樣兩人共組成一個小家庭，還有了一個帥氣又貼心的小男孩，一家三口，有了穩定的家庭生活模式。每一天，**Smile** 早上就背起包包上班賺錢去，下了班，為孩子為家庭付出，日子在外人看來，是這樣的簡單又幸福。

二、傳統家庭，姊妹情深

家裡年紀相仿的姊姊是最親的人，更是聆聽自己心事最好的支持者，長大了姊妹倆雖因工作分隔兩地，常常一通電話可以講好久好久，說說笑笑，通常再天大的事說完了，氣就消了大半。因為姊姊是老大，**Smile** 爸媽有事都會先找姊姊處理，事情有姊姊的分擔總是好壞參半，姊姊會再和自己一起商量、決定。姊姊在工作上遇到許多挑戰和不公平的對待，**Smile** 會很想幫忙分擔卻使不上力，因心疼姊姊，常常會造成自己的情緒波動，等到再看不下去的時候會挺身而出，替姊姊打抱不平，姊姊是最親的家人，亦是 **Smile** 最重要的支持者。

Smile 怕爸爸，爸爸很權威，是典型傳統嚴肅的大男人，所以不敢和爸爸講心底話，從小有事都只會找媽媽溝通。但是因為是親近的家人，就容易因芝麻瑣碎的各類事情吵嘴，依 **Smile** 激動的個性，母女倆對處理事物有不同的看法時，常控制不住脾氣就會忍不住對媽媽回話，或者吵架，甚至有時 **Smile** 還會回嗆。

但是，**Smile** 其實是深深有感受到媽媽善意、關懷和支持的心意，因為媽媽住得近，常常三不五時地，提供現在的自己經濟和生活上的實質支持，使得小家庭的日子雖不寬裕，但是還能維持。**Smile** 有著傳統性格那種不露情緒的靦腆，把感謝媽媽的話放在心底不說，所以面對父母，**Smile** 表面上看起來是倔強的。

三、成為母親的甜蜜與負荷

自己、先生和兒子組成了一個小家庭，**Smile** 和先生都超級關愛這個寶貝兒子，家庭的重心以兒子需要為主。兒子是自己生活的依賴，**Smile** 會為小孩安排很多活動，然後自己一起參與，一起同樂，擁有孩子後生活上過得很開心、充實，

比起以前有了重心感，兒子這個新生命的加入，Smile 感受到生活充滿了精神上的意義感，和之前有時候會憂鬱的想法完全不同。

兒子有時候童言童語的，又貼心又會講話，常逗得 Smile 樂開懷，她覺得，這是婚姻中美好的結晶；養小孩的過程裏有付出有收穫，但是 Smile 的愛是增多的，Smile 真的很感謝兒子，讓她可以依賴他，展現她的熱情，生命因為有了兒子這個美好的承擔，既是甜蜜亦是負荷，Smile 變得更忙也更加沒有多餘時間。

四、情感凝滯的婚姻關係

在理想的婚姻中，婚姻應該是個避風港，能提供經濟、安全、照顧和支持。Smile 覺得先生很好的一點是，家事會一起分擔，唯一要求是要把小孩照顧好。可是，先生因為在現實中想要轉職的阻礙比想像中難，所以，在準備轉職過程的兩年中，實際收入是不穩定的。

因為小家庭的關係，Smile 和先生兩人都是家庭中的主要經濟支柱，兩根柱子支撐起一個家，但是轉職過程中的不順，先生倒是反過來期待 Smile 一定要工作賺錢，這樣「一定」要工作的期待，開始給 Smile 帶來一股莫名的心理壓力，她漸漸感到不安，和一股不得不工作的壓力，對 Smile 而言，這造成不舒服，感覺很像是男女角色逆轉，變成女主外、男主內，自己獨挑家庭中經濟大樑。

其實，很多時候她想要辭掉工作讓自己歇會兒，卻會顧及到，這份工作雖然壓力極大，但就實質意義而言，不只是一份不錯的收入，更重要的是還能維持先生和自己的自尊心，Smile 如果可以繼續的工作，就不用常跟家人伸手，這樣能減少先生的在意。先生背負著傳統的男性社會壓力，畢竟，以家庭來說，雙方都沒有收入和有一份收入還是不同的，Smile 感受到這樣的實際壓力。

還有，身為媳婦角色，每週末陪先生回婆家是例行公事，雖然 Smile 不想認為那是壓力，但是媳婦的角色仍然是一種逃不掉的責任。

「就是男生的那種思維啦，他們覺得這不是什麼重要的事，或者是說，既然發生就發生了，沒什麼好再去想啊！可是我不是啊！」(A2-051)。這些年之間，

生活中充斥著瑣碎的事情，Smile 慢慢的感覺到自己很容易掉進情緒的谷底，明明距離最近可以最親密的先生，卻是男人直接又理性的思維模式，讓 Smile 感受到彼此心裏的距離在拉開，她是屬於溫和敏感型的女人，有時候，先生直接的話語，還會像冷箭一樣，不經意傷害到她的心；相對她那女性細膩敏感的神經，Smile 時常覺得，沒有被先生支持到，失望的 Smile，在婚姻多年後，漸漸地失去了戀愛的心情，只剩下事情，與最親密的伴侶就是透過小孩的事來溝通互動，Smile 對於這不能被理解與溫柔分享的感覺感到難過，她不敢說出口，其實，她很需要也很想要先生體貼溫暖的擁抱。

五、多夢及特殊感應體質的困擾

在宗教上，Smile 信仰一般傳統佛道教。從小就具有的敏感體質和靈動感，令她困擾，因為這讓她常常有很多莫名的感受，是關於無形世界的特殊感應，這讓她覺得自己怎麼和別人不一樣？小時候只要說出這些經驗，就會被大人斥責。Smile 以前就有感覺自己的夢好多，她不確定夢是不是生活的延伸，只是有時候睡醒，還分不清楚，現在自己是置身在夢裏，還是在日常生活裏？Smile 很想問，為什麼別人不會這麼多夢、多感覺，這樣的體質令她感到困擾！

她回想之前剛生完孩子的那時間，她在洗衣台前洗衣時，常覺得身體搖晃、地面快要崩裂、自己要摔下去了。「那時候很多問題…然後我生完的時候啊，我常常感覺，就很怕那種感覺來，就是你躺在床上那個，就好像床在晃動」(A2-041)。對她，地面崩裂的靈動感，像是世界級的大地震，不知為何別人都沒察覺，唯獨她有這樣感覺，Smile 真的很害怕，害怕跌進去無底洞裏沒人能救自己。約莫同個時間，生活中好多、好多的問題排山倒海向自己迎面而來，Smile 幾年前就感覺到，自己的全世界都常處在劇烈搖晃之中。

六、職場中負向人際關係的壓力

Smile 嚮往「一日之計在於晨」那種從容優雅的美好生活畫面。可是早上醒來，多是匆匆來去，盥洗、整裝、備早餐、叫小孩，快速打點然後出門上班去，

正式開始全天候的主要工作，忙碌的身影周旋在工作、家庭間，東忙西忙，兩頭燒著，Smile 常常一個人待到暮色已深，才走在城市華燈初上的街道，往回家的路上去，一天中有 8-12 小時都在職場打拼。

然而工作的業務慢慢的變少，職場從三人縮編到兩人，這麼剛好，留下來的兩個人就是和 Smile 在相處上不對盤的那人。Smile：「不是本來三個嗎？後來變一個，我跟那個處不好，其實在那之後就慢慢的，有幾年的時間了，…」(A1-060)。很多次，為同事一句不經意的話，放在自己的腦海裡反覆斟酌的反思；偏偏，冤家路窄，不得不相逢的職場環境，相遇機會多，心中積累的埋怨就多，而自己又真的無法停止腦中對那個人的某些看法，Smile 情緒上好累、好累，那樣強烈的不舒服感覺，累積了幾年下來，不是事在累而是心好累。

其實，從不知道何時開始，Smile 隱約察覺到身體不對勁的感覺了，壓力大、工作忙卻又常常失眠，一夜無眠之後會一如往常的去上班，無法休息，因為除了先生的期待之外，還有職業危機，Smile 心想：如果在現今的職場如戰場的環境不佔住一席之地，不拚命多加點班，職涯可是會有危機的。Smile：「有時候跟人家講一句話講完，我就會不舒服，…，但是，你當然不會講出來嘛，你就覺得心裏不舒服，對這個人怎樣，有什麼不舒服，我就會一直想」(A1-044)。隨時隨地的備戰心，職場有形無形的壓力和憂慮，都讓 Smile 易感的神經纖維變得更加敏感，稍有嗅出不對盤氛圍，立即會繃緊神經，全力與之對戰。

七、檢查期間的不安

脖子上幾顆冒出來的顆粒，一陣子了，它小小的時候，Smile 和多數人相同，難免總想盡辦法拖延，想說等等看，那一兩顆小小的皮膚突起會不會自己消掉，安慰自己那樣消極想法是 OK 的。但事實上，它沒有消下去，在日昇日落中，腫瘤反而慢慢變得大顆和不規則。「…因為是看這邊，這邊發炎，這一顆啊，那就是說，經驗啊，人家說的一些經驗談啊，長那個，有底了」(A1-049)。一開始去皮膚科診所看診，醫師不是腫瘤專科，但是就覺得不對勁，轉介她去大醫院再

檢查；接著，和姐姐討論和鼓勵下，去大醫院後又再轉介腫瘤科；腫瘤科之後再轉介至乳房外科；這樣在幾科之間來回穿梭和進行各項檢查，時間滴滴答答流逝著數個月的光陰，複雜龐大的多次轉診、候診，雖然醫院的專業人員都故做神秘沒明著說，不用等到診斷，聰明如她，稍微想了想就懂了。雖然冷靜，她不安的第六感預先告知她：這不是好東西！

貳、Smile 罹癌的心路歷程

一、罹病初期的經驗歷程

（一）確診的冷淡反應是保護自己

身體無數的小症狀就像心煩意亂的交響曲前奏，當人生的變奏曲正式敲響，變調的身體，馬上背叛了原本簡單幸福的生活。

「我剛知道的時候。就接受它」(A1-048)。Smile 心底有數，表面上冷靜，理智上知情，私底下思緒卻暗潮洶湧。當醫師正式宣布她是癌症患者的時候，卻激不起 Smile 憤怒風暴的漣漪，她馬上迅速接受了醫師給的答案。罹癌這件大事在宣布時竟然引不起 Smile 的強烈情緒反應，她反倒覺得這是應該的，更是跌破大家眼鏡。當一個人回答得這麼理所當然，看似不帶情緒的話語，如果不深究探問下去，就像水面上的冰山，水面上只有露出一角但是水底下潛伏著一大塊未知領域。「沒有，沒有，我只是很難過，我就終於那個…」(A1-049)。當然，這是第一次罹癌，Smile 也不知道要怎麼找到情緒的出口，這是一個人很深層、很衝突的內心能量拉鋸戰，而這個拉鋸向下的力量，是大把大把的、快速地消耗掉主人的正向能量，是這個漸漸地在扼殺 Smile 的生命動能。

（二）憂鬱風暴來襲

「…其實我覺得那時候我在美國，我好像就是很 depress 的，滿悲觀的，有時候我常常會覺得說，不知道幹嘛呢！」(A1-055)。之前在留學時，她就有感覺到自己不快樂，回想起來，那就是憂鬱的早期徵兆。

罹癌住院那時，躺在床上等待治療的時間很多，有時候，**Smile** 在想自己怎麼會哭得這麼徹底，哭到崩潰，哭到紅了雙眼，**Smile** 常心想生活怎麼會這麼難過、這麼多棘手問題，心情感覺上像有千斤重，當遇上生活中切身龐大的問題時，無力感也一起找上門來了，**Smile** 的世界瞬間又被藍色籠罩了起來，像進入一場藍色的憂鬱風暴，這時候，以前經歷過的情緒浪潮向她席捲而來。「…，之前常有時候，在那裏心情就很難過，就有時候想哭啊」(A2-048)。這幾年的日子裡，重重關卡阻礙著簡單的幸福，**Smile** 常想問老天爺，自己到底過不過得了癌症這一關？

(三) 憤怒逐漸浮現

Smile 以前不敢說出口的負向情緒，現在像海嘯般席捲反撲，脆弱心靈和身體承受的不舒服，讓現實中再堅強的人，都無力招架這樣大量湧現的情緒。**Smile** 常想要大哭一場，她想逃得遠遠的，又礙著現實跑不了、躲不開，只是每個毛細孔都在嘶吼！大量心理情緒壓力湧現，力量強大撼動著她，時時刻刻，恐懼如影隨形的跟著她，本就多夢的體質，更易有夢了。

對於罹癌，**Smile** 不是沒有憤怒，只是這憤怒是對內的、對自己的。當生氣的能量沒有對外釋放、沒有消解空間，那就像是隱而未發的火山，壓抑的怒氣，像著火的火山灰熔岩一樣流竄在每一個細胞之間，能量在體內小爆炸震盪後的餘波盪漾，對細胞傷害的威力更不容小覷。而隱藏怒氣真正最傷害的是 **Smile** 的身體，這樣反而是更不健康的因應策略，而癌症帶來龐大的心煩、意亂、易失控的情緒，讓 **Smile** 的病情和心情像火山一樣悶燒，更是慘兮兮。

二、罹病治療期的經驗歷程

(一) 手術治療造成的永久傷害

Smile 會有心痛的感覺，當然還有真真切切的，治療過程中的皮肉之痛。

乙種診斷書上寫著，「乳癌三期併頸部淋巴轉移」。冷冰冰的醫療建議，要 **Smile** 手術先割掉一邊的乳房、要做化療、之後還要電療。頸部轉移的腫瘤有點

大，要先做放射線療法再視情況手術，一堆專業術語其中，**Smile** 第一個聽懂的字是手術。要動乳房手術是 **Smile** 很痛的決定，不割又不行，擴散的癌細胞又威脅著生命，她理智上也明知這是正確的醫療，可是情感上著實很難割捨跟了自己 40 年的身體要任人那樣切切割割，又不能說拒絕不要，這真是很為難的抉擇。在外型跟疾病生命威脅之間努力的掙扎求生，她很害怕又必須要表現得勇敢，最後還是接受了全乳房切除手術。

Smile 表面一切正常，內在緊張、恐慌、害怕，那些憂慮和憂鬱，模模糊糊地說不清，但是，肢體語言就說明了一切。當 **Smile** 在談到自己乳房全切除手術經驗時，身為研究者的我看見，她頭眼垂了下來避開與我的目光直視，身體姿態是心事重重縮著的重和沉，原來，**Smile** 到現在仍然很在意身體的形象！

右胸前鎖骨下植入的 port-A 突起，有時候摸到，就想起自己是癌症患者。這癌症的特殊裝置印記，數十萬人身上有，**Smile** 身上同樣也有一個，那是醫療上為了方便打入化療藥物而埋設的，以免在手臂上老找不到血管得多捱幾針，外傷癒合後不會痛了，就右胸前皮膚微微突起，可難受的是，那個塑膠製品以後就會這樣跟著自己，不知道要多久，就此成為一個印記，提醒著自己是個癌症病患。

於是，手術、化療、放療，成為一個她對於治療中的記憶，**Smile** 想起來那段時間，仍然覺得真的是慶幸自己已經熬過那些很艱苦的過程。

（二）揮不去的癌症陰影

負向想法更加深了本就敏感的個性，那是一種對於自己被身體背叛後的，不信任感。一直到現在，當胃在翻攪時，**Smile** 想的是，這是不是淋巴轉移？當腰酸背痛時，也在猜測是否為骨頭轉移？不安像翻轉城市的概念一樣，當人翻轉了健康信念，同時間也滋生出個癌症陰影，一切都失序了，隨時隨地的都有被身體背叛的感覺，一切都變得不是自己能夠控制的世界，任何一絲絲的酸、抽、痛、麻都帶有地雷未爆彈的影子，讓人搞不清楚是癌症，還是，不是癌症？

在每個關係上 **Smile** 期許自己要完美的扮演各種角色，心底真心話不敢說出

口，心理情緒又糾結著，心思常常出現矛盾分裂，**Smile** 不敢表達，不敢誠實面對自己，不敢跟先生說出口，**Smile** 善良又貼心，但是在癌症的陰影下，總感覺活得很不夠踏實。

三、罹癌穩定期的經驗歷程

（一）罹癌是因為身體需要休息

就像疾病有時是有豁免權的，癌症先是奪走了健康人的身分，同時也給出了某些空間，還有這一失一得之間的切身經驗。「…有一段很長的時間，我就覺得我很不舒服，但是我不知道怎麼樣解決，那可能身體就用，這樣子的一個表現來幫我解決問題」(A1-052)。身體的狀況，現在回頭看起來是有跡可循的，而罹癌這檔事，讓周遭的先生和小孩，媽媽和姊姊，多了一分關心和出力。先生意識到了什麼，終於在勤奮下找到了好工作。**Smile** 剛好又碰上職場縮編，所以在身體有狀況之後兩年，終於有了一個可以不用工作的時刻，如願以償的離開職場和同事，不用再肩負經濟的壓力，**Smile** 很高興終於有個喘息的時間，她覺得自己真的需要，好好休息，轉換生活重心，調整心情，完全放鬆休息。

「還有啦，就老師講的嘛，那個叫什麼，那個叫心想事成啊，以前就想到說，以後可能會得啊，不應該想！」(A1-050)。對於自己無力能改變的生活，**Smile** 想停止的信念這麼強，強烈到幻化成現實反應在身體上，她有一天回頭思考罹癌原因，好像真的是心想事成這樣，外界就是自己內在投射的縮影，**Smile** 的心念強大到幻化成力量，將生活停止了，自己也生病了。

（二）恐慌可能是罹癌的主因

恐慌第一次發作是在罹癌以前，最早的一次是在國外留學生活時發作的，「因為以前就有這個經驗，那我去看過心理醫師，那個醫生就說，這個樣子就是恐慌症…」(A1-037)。罹癌後還是有，恐慌就是緊緊跟隨她，她直呼真的好可怕。**Smile** 有去醫院尋求專業治療，因為那個心糾結的不舒服很難受，但是畏懼、無能為力的認知和只開藥給她吃的醫療系統，又不是她所想要的，即使是看過精神科也無

效。以情緒拉扯層面來說，恐慌的每秒鐘都像是在和情緒拔河，她好怕。恐慌最常轟炸襲擊在車上快要睡著又睡不著時的自己，那真是個惡夢經驗！

情緒大大地影響著身體和生活。「對啊，就心恐慌啊」(A1-040)。Smile 回憶起每當恐慌來襲時，自己只能口語小聲嚷嚷著要停車，心想著跳車，身子卻是縮著不敢動，每次都要等到發作過後睡著，身體放鬆後，胸口那股焦躁、灼熱不安才會離開自己，每次都要耗時許久才能回復正常生活。Smile 說，恐慌發作那是身不由己的噩夢。「所以我自己感覺啦，我會生病，主要是情緒和生理，我覺得啦，我覺得我是，因為我經歷那個恐慌症」(A1-059)。恐慌無理由的強烈害怕發抖，是 Smile 才懂的感受，不說情緒，不代表沒有情緒，沒親身經歷的人也難懂那樣的痛。

(三) 不敢談論生死大關

要直視癌症所帶來的自己生死大關，那需要很大承受的勇氣。「沒有，沒有，我只是很難過，我就終於那個…」(A1-049)。Smile 膽子小，一度因疾病獲得休息的特權，在好轉後後日漸恢復原先忙碌的生活，談論到一起煉功的癌友再復發的消息，Smile 害怕不敢談的表情說明了一切，Smile 正處於穩定追蹤期中，尚無法正視疾病威脅和面對更深入的生命議題探討，煉功後日漸健康的身體，被正向樂觀期待的心充滿，無法談論失落悲傷的生死，僅能加倍珍惜生命地過活。

參、罹癌之後練習旋轉功的經驗歷程

一、練習旋轉功初期的經驗歷程

(一) 初期過程的停停－轉轉－停停

煉旋轉功的每個人都會有個介紹人。姊姊是生命中的好夥伴，重要的支持者，心疼妹妹受苦而不捨，遍尋所有能讓 Smile 身心靈恢復健康的方法，並親身先嘗試，姊妹情深的親情和家庭關係的緊密連結展現其中。

2012 年，Smile 罹癌半年後，帶著化療後虛弱無力的身體，參加協會基礎班

課程。旋轉的招式不複雜，只有一招：「轉」。Smile 卻花上好大的心力，才學會旋轉。「那時候剛進來的時候，剛做完的時候身體狀況當然也不好，我在煉的時候，那當時，我煉沒多久，大概沒幾分鐘，大概 10 幾分鐘我就很不舒服了」

(A1-005)。一開始時，身體是被化療藥打垮的虛弱無力，光是站立 10 分鐘都會有體力透支的體能狀態，不能站久、不能坐久，坐久會腰酸背痛到爬不起來，站久會沒力到要人攙扶，化療藥造成頭髮大把掉落，Smile 記得那時是很辛苦的。那時候 Smile 常常賴在地上不起來，那時亦不懂煉功的深層涵義，只知道拖著化療後疲憊感倍增的身體，走進圓場跟大家同一姿勢準備開始，換個說法，學旋轉的過程是停停—轉轉—停停的，初期停的時間比轉的時間多。

(二) 身體的痠痛加劇

然後大家很快地進入快旋轉，那時她有要求帶領者，放慢對她的進度的期待，因為 Smile 噁心暈眩得很厲害，腳更是沒有力氣久站。還好，她對自己的體力有某個程度的了解，只要沒有辦法堅持就休息。

不過，好像也是這個不強迫自己的態度，能坐就坐，有時還躺著，讓 Smile 撐過辛苦的適應期。坐在旁邊休息，她順便觀賞著別人的旋轉姿態，Smile 心想好漂亮喔！旋轉好美喔！Smile 很訝異別人怎麼可以轉得這麼好、這麼久、這麼樣投入，臉上表情看起來愉悅、投入和放鬆，Smile 卻感覺自己煉得好辛苦，煉功反而讓身體更不舒服了，Smile 不禁苦笑了出來，笑自己，笑生命，心想，離前期師兄姐的程度還差的遠呢！

很多一起煉功的人都有記憶，在煉完功後，要過去拉她一把她才能站起來和大家一起收功，體力不足讓 Smile 沒有一場是完整從頭到尾煉完的，在長短腳的影響下，身體左右用力不均等，這時候酸、抽、痛、麻的各類感覺都有，而且肩頸很嚴重的疼痛。

在整個人信心都被癌症治療和初期身體反撲的痠痛打垮的時候，還好，姊姊晚上都會打電話給予她支持、鼓勵要她繼續下去。於是效果雖然沒那樣容易簡單

就出現，但是 Smile 也沒有很快的放棄。她回想起來，仍然不知道自己是怎麼辦到的，自己在巨大癌症的睥睨下那萎靡的精神狀態怎麼能堅持了下來，突破了煉功困境，過了自己這一關，那些症狀是身體的好轉現象，並持續修煉自己直到今天的狀態，這一切的改變都是因為旋轉功。

（三）師兄姐生命故事的感動和激勵

基礎班各方圓場師兄姐的生命故事見證分享，說中了 Smile 心裏那種模糊不安和慌張的感覺，「那時候我剛到那邊，她說，我比你還厲害，她就過來跟我講，就大家都來，有人比你更嚴重的，那時候有個師兄…」(A2-032)。Smile 以為自己的病很獨特，沒有人有恐慌害怕這些感覺，突然間卻發現有這些師兄姐，是可以當自己前輩的人，聽著分享，Smile 內心有了可以依靠的目標，Smile 的心比較定了下來，想說雖然辛苦但是還可以跟癌症拚一拚，論生病期別自己沒有比別人嚴重，別人這樣末期的病情都可以再爬起來了，自己當然也行！

還有師兄姐用自身的病情穩定開導想要放棄的她，鼓舞她，關懷她，「感動，對啊，你就會相信，就會覺得說…」(A2-033)；「對，這些功法，有他特別好處的地方」(A2-034)。於是，她有了感動和信心，想看看自己能不能有癌症治癒的奇蹟恩典出現，所以，漸漸地 Smile 的心被觸動了，相信師兄姐，相信了旋轉功，相信諄諄引導的老師，相信生命的安排自有道理，雖然還是很害怕，但是帶著害怕還能讓自己跟上來，生命能夠影響生命是最有意義的影響。

二、旋轉功練習對身體的影響經驗

（一）「卡」有力的溫暖知覺

就在一次次這樣努力煉功後幾個月時間，Smile 感覺到自己的冰冷被融化了。在「脊椎旋轉」功法時手心就有了微熱感，旋轉完手腳就會熱熱的，Smile 察覺到這個差異，晚上睡覺時，就會感覺自己手腳沒有以前的冰冷，不會像之前晚上會冰到自己而醒過來，脊椎是神經的中樞，是人體的中軸，旋轉中軸的運動，讓 Smile 感受到到手心微熱的感受。還有，前期師兄姐說：煉功後身體會五臟六腑

都會熱起來，可以驅走寒氣，提升免疫力。**Smile** 體會到熱氣的啟動，讓她撐過前三個月辛苦的煉功初期和寒冷的冬天。「我覺得很明顯一個感覺，就是煉幾下之後你就身體開始熱起來，很快，整個那個手熱起來，我以前，那個手腳，主要那個手，明顯你就覺得發熱。」(A1-018)

再來是腳，她睡覺時是有個習慣把腳併攏的平躺，以前總感覺到，左右腳之間有一定的差距，是人家講的長短腳，現在則感覺不出那個差距，**Smile** 想是身體總動員在調整，把那個差距縮短，還曾經有一度，她以為正了的錯覺。「不知道是不是煉功關係有差，我之前有覺得，差距有變小，我一度我有覺得好像正了，我不知道」(A1-021)。是啊！能改變真的很好！**Smile** 練習旋轉功後覺得自己隨時可以調整身體大大小小的各種狀況。

「可是後來我煉了脊椎還是旋轉，就我不知道是脊椎還是旋轉氣功，因為我兩個都有同時煉嘛，現在都不會了，現在蹲下去就都不會痛了」(A1-019)。像之前 **Smile** 被膝蓋痠痛糾纏的時間是更久的，和大地連接的腳，是人的第二心臟，負擔著整個人的活動，腳沒力，整個人的活動便會受阻。這幾年間，因著腳的問題，看過各類中西醫復健，都沒有一間醫院有辦法讓自己完全康復，總是一再復發自己心煩氣躁，沒想到，就這樣旋轉數月，以為已經沒辦法改變的腳的症狀，竟然可以恢復力量，還比之前更好，讓她蹲、站和跑都不成問題。「但是有時候轉了之後，你的身體會去取得一個平衡，所以相對你的身體狀況，就是該痠痛的會痠痛的地方，之後會沒了，會消失」(A2-024)。**Smile** 非常訝異於自己身體這一些小小的改變，這是很不可思議的身體平衡的親身體驗。

(二) 專注寧靜的身體感受

Smile 學旋轉很慢，**Smile** 猜測自己大概沒有旋轉的天分，不像別人那麼自在輕盈。不過她很認真踏實的練習，曾經感受到一個很特別的感覺，「就好像自己靜止了，應該說自己靜止了，然後就你的腳只在踏踏踏，就覺得你好像不是在動，你沒有在轉那感覺，對對對！」(A1-009)。她說那感覺叫做寧靜。當寧靜感

受出現時，**Smile** 正身處在快速的動旋轉之中，那一陣子 **Smile** 專注在每天的練習，每次還都練習足夠 3 個小時以上，所以那陣子她很專注在旋轉上。那一次時間、空間全都靜止的感受，她感覺到自己變成了一個快速漩渦中的靜止中心，在那當下她忘了自己是誰，也忘了正在快轉中，忘了正在想的事，幾乎進到了一個難以言喻的無我的空間中，沒有身體、沒有腳、沒有負擔和沒有自我的存在，而當瞬間感覺消逝後她突然醒了，之後那「極度寧靜」的感受就再也沒出現過了。但那樣的身歷其境，令 **Smile** 念念難忘。

（三）影響旋轉表現的因素

有時候當身體或心情很沉重的時候，那一整場旋轉就會快轉不起來。在一開始時容易分心的階段，都需要透過聆聽，讓音樂帶動著煉功的步伐快快慢慢。很多因素都會影響旋轉的表現，包括身體狀況、當日心情、音樂、煉功次數、時間…等，都會影響旋轉的輕快度。

「因為我在轉的時候，我會隨著音樂，如果這個音樂是很輕快，是有節奏感，很大的，我就會轉得特別快」(A2-010)。音樂一直是煉旋轉功的重要因素，不論初期或適應之後，音樂選擇、安排的順暢度、節奏的輕重都會牽動許多人的心。音樂強烈或溫柔，或是瘋狂的轉動吶喊，有些時候那些歌詞和旋律像個撞擊，會勾起久遠的回憶，許多遺忘的事都會再出現，有些時候，歌又像個療癒系的歌手，輕輕的滑過受傷害的心，撫慰了寂寞傷感的靈魂，能觸動人心的歌曲真的很重要，**Smile** 這樣感覺。

Smile 喜歡音樂，不管是哪一種的類型都喜歡。原本 **Smile** 從小就是個愛唱歌的女生，長大後仍保有很愛唱歌聽音樂的習慣，煉功是一個長時間跟自己在一起的過程，這樣長的時間只跟自己相處，是需要漸進適應的，把注意力，由外往內的收回，一開始真的很困難。

Smile 知道旋轉功的輕快其實是靠能量在帶動的，因為在去過其他圓場再回來，就會有轉得特別順的這種感覺，所以能量是旋轉的影響因素。**Smile** 煉旋轉

功的姿勢，她一開始都是採取慢慢地踏，當踏到身體抓住一種「氣感」的感覺，就會啟動身體自然轉動起來，就可以踩踏整場，腳步鏗鏘有力，絲毫不費力。

三、旋轉功練習對心靈的影響經驗

(一) 由健身到煉心的轉變

Smile 知道，自己的不舒服，不是一天兩天的事了，那是幾十年的自我迷失，被情緒擄獲，被負向情緒綁架。曾經 **Smile** 有想過自己的求助有什麼意義，等到自己加入煉功的團體，協會老師說的話帶點弦外之音，讓 **Smile** 感受到像進入一個有魔法的地方，話語內藏有較難懂的意涵，聰明的 **Smile**，就開始再次咀嚼理解，來這裡煉功的目的是什麼？什麼才是對自己好的身心靈滋養？自己生命中真正最需要的是什麼？

旋轉功顛覆了生活型態，原先以為的只是健身，煉功不就是動一動身體嗎？就跑跑跳跳，跟著別人做，有身體流汗感覺就對了，沒想到進來之後，最大的收穫不只是身體的練習，竟然是調整態度，修煉起身心靈，從健身到煉心，旋轉功轉動了 **Smile** 整個生命的小宇宙。「當初不懂，以為只是健身」(A2-012)。健身時比較簡單容易，可是要別人看進自己的內心，那就需要很大的勇氣才能突破了。**Smile** 一開始完全不敢，她很在意別人看自己的眼光，當在「轉化班」分享時接到傳過來的麥克風，身體就開始緊張，擔心講不好，要在幾百人面前說自己的故事，就結結巴巴說不出口了，最後印象是一片空白，想不起自己當場答了什麼，但 **Smile** 記得那種的心理的抗拒，好累、好辛苦、好不願意。

煉心，比健身還要困難，很像要把自己赤裸裸的剖開，是個比練習旋轉功還要艱辛的過程，**Smile** 開始知道要調整心念，癌症是自己的心念創造出來的，一定有某些自己要負責的部分，但是不容易做到，卻是旋轉功的關鍵。**Smile** 學旋轉後最大的感覺，是覺得自己的心定了下來、專注力提升。「我覺得是可以定心啦」(A2-014)。煉功化性，化性定心，特別是在自己個性上的改變，**Smile** 有感覺當心定了，思緒就清晰了，**Smile** 煉功之後清楚的知道自己的情绪正在湧上來，

而能夠收斂自己，接觸旋轉功後，Smile 感覺自己比較沒之前那樣急躁，激動變少了，而個性真的有了很細微的轉變，Smile 感受自己內在的緊張也減少了。「但是煉功真的有差，會讓你的心，會比較定下來，不會那麼的急躁，…，但我覺得這都是一段時間起，一段時間」(A1-034)。人的習氣養成不是一天兩天的事，是幾十年的慣性使然，而從健身到煉心，當然也是一個起起伏伏的轉變過程。

(二) 覺察增加，學習慢活

Smile 是煉功後才發現她的急藏不住，原本她沒有明顯有這樣的感受。因為工作上的自己，快速有效率不帶感情是一貫的要求，不然，無法在多變的職場生存。特別的是，煉旋轉功之後，不知道怎麼了，就把生活步調變慢下來了，自己能夠感受到，自己軟化的語氣、態度，和覺察自己正在講傷家人的話語，進而收斂無意識脫口而出的話。「我的心境，會覺察啦，還有一方面就是，因為我以前很急嘛，我在煉的時候就是感覺有變，就是感覺我整個步調有比較慢，就是不會那麼急躁啦…」(A1-025)。還有，她感覺到自己消氣的速度有改變。以前就一直生悶氣很久，常把未說出口的話放心裏氣上好幾天，現在則像氣球消風速度一樣，話出口沒幾秒鐘，Smile 覺得就沒有之前那樣生氣了。她難解釋脾氣來無影去無蹤，Smile 當然還想要更好，Smile 希望連生氣的感覺都不要升起。生病前一週，失眠壓力和情緒是達到頂點的，現在的 Smile 則感覺到激動降下來許多。

「以前我不會去，以前你就生氣，一直很生氣，但是我現在就會慢慢的會自我去控制，我生氣對我細胞不好」(A1-029)。Smile 想，是不是這麼急、這麼硬、這樣武裝，才使身體的細胞接收到的訊息就是衝突和傷害，造成了癌症發生在自己身上，現在已經知道生氣會讓自己細胞受傷，如果想要回健康，就要自己改變那些不自覺的快，和傷害自己的習慣。自我覺察增加讓 Smile 發現自己疾病後的適應生活，多了覺察，多了團體，多了不一樣的朋友。Smile 其實還想要步調更慢一點，放鬆、慢活，才貼近自己柔軟細膩的心，慢活才能享受各種生活時刻快樂的滋味。

（三）防衛心漸漸放鬆

在煉功初期第一次看到旋轉，Smile 嚇死了，接著 Smile 要防著旁人突如其來的驚嚇，就像她的個性一樣，以前 Smile 會很害怕跟別人起衝突，換個方式說，就是在煉功時 Smile 會小心翼翼避免和別人碰撞，久而久之，她於是養成煉功時會特別注意他人動向的習慣，不管是注意場地安全或注意別人靠近，一點點肢體碰觸，都會讓 Smile 不敢全然放鬆。

Smile 發現自己有個很強的防衛性格，那是個隱藏很深的自我防衛，在練習深度功法後，Smile 發現那個總是嗶嗶作響的警戒，由頻率很高正在降低中，「...，而且我覺得我在轉的時候，比較不會去怕，怕這件事，怕去碰到東西這件事，我比較...，這個防備心啊，比較，相對之下會比較卸下」(A2-005)。進階的旋轉碰撞緩和了個性和情緒上的武裝備戰，不會再引發大量恐懼，Smile 覺得更安心了，轉得放心，呼吸也順了。進階的轉變是心法中的「身帶位、心到位」。心轉身轉，Smile 終於不用隨時隨地帶一群防衛兵過生活，自我終於突破了自我保護的限制，開啟了內在空間的無限寬廣。

（四）恐慌不發作的成功經驗

「我想如果是很深入的話，會不會其實是可以慢慢把這個恐慌的情形療癒」(A2-044)。恐慌有沒有可能被旋轉功療癒？Smile 很想這樣提問。

一次次，當恐慌的感覺升起時，Smile 仍然覺得很害怕，但是 Smile 開始回想在煉功之後，曾有那難得一次的，相同情境卻沒有恐慌發作的經驗。「可是我一段時間是 ok 的呢，有一次我回去，突然我也睡著了，起來咦，我剛剛竟然沒有，睡著了...」(A2-045)。Smile 很想知道怎麼會沒有發作就緩解了，雖然想不明白，可是那成功經驗是喜悅的，Smile 很想要在每一次只剩自己跟恐慌獨處的時候，都成功不發作。因此 Smile 想出最好的方式是：以煉旋轉功來陪伴自己，療癒恐慌。但是目前的目標設定在，當恐慌來襲時能有個和平的落幕。

四、旋轉功練習對關係的影響經驗

（一）找到自我關係的主軸

主軸是一個人的重心，亦是中心，人體上的主軸是脊椎，心靈上則是各方面的平衡。當 Smile 處在疾病的這端，Smile 看不到自己活著的真正意義是什麼，早在留學時就有精神上「匱乏」的感覺，因為缺少主動創造的生活，Smile 像是沒有靈魂的軀體，茫然又迷失。Smile 內在很多模糊的感覺，如悲傷感，需要和別人有緊密的連結，一旦只剩 Smile 自己，則會像抽空重心般，反而沒有了目標有種不真實的感覺。「我有時候，我會，好像迷失，就會有點整個人迷失，想說到底要幹嘛，我覺得我的精神方面有點感覺，怎麼講，就是有點匱乏，就是你在生命當中，精神，有點匱乏，…」(A1-056)。Smile 感覺自己不會一個人享受生活，需要依靠著外物，生命中，如果失去了和自己獨處這個勇氣的主軸，人會有迷失感，可是癌症患者的身分又常提醒 Smile，還需要尋找自己的生命主軸，有時候 Smile 感覺自己還沒有找到，還在尋尋覓覓，但是自己並沒有忘記，因為，在功法、心法的學習中，修煉是一條長長的路。

（二）家人互動關係改善

被癌症逼到身處絕境後，心靈轉了一圈，Smile 開始珍惜以前看不到的生活小細節，學會調整個性，以減少繼續傷害雙方的互動關係，包括媽媽、姊姊、先生和兒子。「因為我以前很容易，我常生氣，我常發生事情我就很激動，可是我生氣很久，就是你那個悶氣持續很久，但是我現在比較快，時間明顯縮短，…」(A1-031)。Smile 在親子互動上，學習及時享樂，不要延後享受，讓 Smile 的家庭關係的互動多了柔軟性，也不再用激動、回嗆的方式去回應自己的媽媽，她不再像雙面刀刃一般，既傷害自己同樣又傷害別人，Smile 覺得這樣很好，因為自己本意是好的。

協會的身心靈課程很豐富，參加這很珍貴的課程的收穫是好處多多，但相對的是要花費許多時間。活動會佔據家庭時間，只有姐姐支持她，這讓 Smile 想參加活動的內心尚有拉扯，拉扯的原因是因為一方面身體有煉功的需要，另一方面

是需要顧及先生和小孩，如何平衡仍然是 Smile 的一個生命考題。

一場完整、精簡的旋轉功，做一次最少大約要 1.5 個小時。三年多的煉功日子，換算大概有近千次的旋轉，在一次次休息中，在一次次轉身中，Smile 的體力慢慢恢復跟上來。Smile 撐過辛苦的過渡期，由搖搖晃晃煉到穩定，由腰酸背痛煉到身體舒適，從感動到相信，由練習慢到快再到重新練習慢，深入旋轉功法和心法的學習，直到現在，Smile 已經可以正轉也可以逆轉，在身體一圈一圈轉動之中，體會出旋轉的滋味，領略自己置身在旋轉的奇幻旅程中。

肆、進階練習旋轉功的經驗歷程

一、旋轉啟動的特殊經驗

逆轉營是協會高階的課程，加深了功法的細微感受，加入了細膩的心法，和定期聚會的深入，逆轉「營」還是逆轉「贏」，都是生命對於本身生命價值的期待和希望而創造出來的，對 Smile 來說，逆轉的意思，除了改變習慣性之外，更重要的逆轉精神是：贏回健康，從頭再來！

可遇不可求的深刻煉功經驗，是很獨特的，每個人都有獨特的感受，跟生命經驗有關，在某次的煉功時，Smile 掉進了一個幼年時候的感覺裏。「我不知道為什麼，就是那個轉，當你轉到一個程度的時候，會有，會把舊時小時候的記憶拉出來」(A1-008)。Smile 記得那一次旋轉的特殊經驗，那是個壓迫、吞不下去、快窒息的感覺，Smile 想要狂叫卻發不出半點聲音，雖然可以呼吸，但是自己又驚恐又無助，Smile 之後認出，那個是幼年時大約 5、6 歲的自己，她不敢確定，有時又覺得很像是幼兒時期做過的一個夢。

但是兩個不同年紀的自己，卻有著相同的驚嚇感，或是說恐懼感，她自己怎麼努力想也想不明白，她猜測跟恐慌有關係，但是她只知道，那兩個感受相同。在發生當下 Smile 失去了自己的力量，深深的恐懼讓她只能呆住、無力保護自己，而且這深刻經驗有重複發生過幾次。Smile 想問，旋轉到底是有什麼魔法，為何

40 歲和幼時的自己，能在旋轉的時空中交會，而且是那樣刻骨銘心的深刻感受。

二、進階逆轉所體會到的細微感受

Smile 覺得是身體感受最明顯的改變是流汗。旋轉流的汗，自己感覺不到臭，一樣是汗，天熱的流汗，就會比較臭、比較黏皮膚，天熱或運動那種汗都是比較皮膚表面的感覺，但是 Smile 說深度煉功的不同，那種大量排汗後自己會很有精神，不會虛脫，汗沒有那麼臭，而且感覺那是來自體內深層比較難代謝到的汗水。Smile 仔細感覺，汗的顆粒比較細小，有時候不是用流的反而是用滴的，跟平常的流汗感覺很不一樣，Smile 仔細的感受著旋轉功流汗那一點點的差異，使她覺得大量流汗是排毒代謝，流完汗給人的感覺是很輕鬆的。「好像是從體內，不是表面的汗，他流出來的反而是，真的像有人講過的，那個汗比較沒那麼大，就是比較小的那種汗，用滴的，流出來那種感覺」(A2-016)

還有疲倦的感覺也不一樣。「那種累不是我們平常的那種累，那種疲倦的累」(A2-019)。平常生活中有很多的疲憊時刻，生活充斥著很多瑣事，會大量消耗掉體力和精神，Smile 常覺得容易疲倦想睡。但是深度煉功後的感覺不一樣，那不是來自於生理的累，雖然體力一樣是大量的消耗，煉完旋轉功，反而像是補充了什麼能量似的，像補充了營養素和氧氣那樣的把原本的疲憊感趕跑。

旋轉的層次很多，使用肌肉體或能量體的感覺是完全不同的，使用的是肌肉還是能量，是消耗還是補充，可以從動作中感受到那個細微能量的不同。「對耶，我不知道耶，真的在那當下，突然身體感覺，……，我感覺自己身體狀態處在很好，很好的狀態，我的當下感覺是那樣。」(A2-022)。Smile 自己覺得煉功後身體的感受會舒緩許多，煉功的好處，真的是會將全身筋骨都鬆開了，那個身鬆的感受，可以讓自己更有能量去面對生活，煉旋轉會將原本那個言語說不出來的、悶悶的身心不舒服，不知道在哪個位置的負向能量，帶出體外，讓體內僅剩下單純的感受，那是人最貼近自己的時刻。

進入逆轉營隊中練習和別人安全的對轉，或小組共轉，隊友們那些頻率相近

的旋轉，每一圈都貼近自己但是不帶著威脅，溫和的雙手不間斷碰觸，Smile 感覺到自己突破了心防，進入了更深的內在空間。

旋轉功法像個美妙的開端，進入逆轉營之後更深刻的練習才體會到，旋轉功相同姿勢中的細微差異感，那是要時間才能慢慢體會的，用言語很難形容。完整進階的練習才能接上更寬廣的宇宙能量，感受那存在自身周遭的流動的能量，還有儀式進行中，那天地宇宙間的無限感很完整，綿綿不絕沒有停歇，一直像充電般地充滿自己，進階旋轉功法的學習充實了身心靈感受，Smile 整個人像沐浴在晨光中的舒服清新。她驚嘆！原來那個叫做健康，那是她好久不見的老朋友了！

三、突破障礙進入旋轉的高峰經驗

「套一句○○講的，就是說，咦，等於你突破了那個障礙，跨過，跨過那個障礙，就是，你好像轉得比較順，就覺得腳特別輕，就覺得，很快就轉起來了」

(A2-002)。Smile 跟師兄分享，沒去過逆轉營煉功，就不會知道那個腳很輕的感覺，Smile 沒想過自己可以身輕如燕，就像仙女要飛起來的感覺一樣，能夠突破而不受限於身體，自由自在地飛翔真是個令人嚮往的國度啊！突破了沉重的身體，跨過障礙，有了順暢感，旋轉得特別順的感受，Smile 覺得跟以前用身體力量轉動的感受，完全不同。師兄跟 Smile 說，要深入煉旋轉，就要煉到有一天，不想停，會很想要一直繼續轉下去，當真有那麼一天的到來，就成功了。

「對對對，我有達到那個巔峰，你有沒有覺得？！就是你就突然功力大增那種感覺」(A2-021)。早起、吃素、煉功、禁語、上課，老師跟團體成員同步生活著，充實的生活安排感到身體變得很健康，Smile 身心靈的感受最深，感受到的能量共振感是更不同的，當 Smile 臣服於存在的震撼中，細胞有了一致的方向可以跟隨，一個人全心全意的臣服於天地之間，就離逆轉的精神不遠了。

逆轉營的進階練習，在老師的帶領下，Smile 感覺旋轉練習得更淋漓盡致了，Smile 感受旋轉的美好，感受細胞需要這樣美好能量的共振，才能停掉舊有的細胞慣性，Smile 想要療癒自身的癌症和恐慌，就是全部細胞都接收到一致的震動，

並能夠往好的方向、往同一方向，全部身心靈一起順暢地邁進。

在本節中看見 Smile 的整體生命故事，在癌症與旋轉功的經驗歷程之中，可以分為幾個主題：罹癌前的生命故事、罹癌的醫療經驗、煉功對身體的效益、對心理情緒的影響、對自我關係的影響以及團體與自我關係的影響。

Smile 罹癌的經驗歷程，都置身在那心理巨大的陰影中。而煉功初期，她由停停轉轉逐漸進階到可以置身在享受旋轉之中；中期，在找回健康的過程裏，同時找回自我的生命議題並尋求限制的突破，並留意家人關係的和諧；而中期至目前為止的進階煉功，找到健康知覺，進而想要更完全的以煉功來療癒恐慌。

旋轉是個圓，圓就代表了有無限的可能性，旋轉功不是表演，外人怎麼看不重要，速度亦不重要。真相是，只有自己是自己最重要的觀眾。Smile 如同每個身陷苦痛之中的人，都很想贏回人生主控權，練習旋轉功對 Smile 而言，像是個愛自己的啟蒙，而未來的練習還有好長的一段路要慢慢地走。

第二節 將旋轉融入生活中修煉的琇琇

在琇琇的生命故事中，置身於癌症疾病與旋轉功練習之間的經驗歷程，呈現了四個重要主題，分別為：一、琇琇罹癌前的生命故事。二、琇琇罹癌的心路歷程。三、罹癌之後練習旋轉功的經驗歷程。四、練習旋轉功特殊的經驗。這四個階段呈現了四種不同視角，帶出琇琇生命故事的獨特性：

壹、琇琇罹癌前的生命故事

一、單純樸實的家庭生活

剛認識琇琇時她 45 歲，已婚，育有一女，身材略瘦、體型標準，動作身形移動快速，講話活力十足，說話帶著南部人特有的台語口音。從事金融職業已經二十多年，從專科畢業至今，沒換過工作，單純專一，從黑髮做到現在的華髮早

生。女兒從小乖巧懂事、秀氣，就讀國中正值青春期，琇琇會為女兒安排很多活動，母女是心貼著心的，一家三口同住感情好，經濟上小康，家庭風格低調、安靜，不愛鋪張。

琇琇和先生是自由戀愛結婚的，婚姻前有愛情基礎。她和先生個性相近，彼此相處時不拘小節，有話直講。但是在溝通上，男性的直覺反應還是不喜歡講話被打斷，所以，難免有時候先生說話聲音大了點，直來直往是他們相處的習慣，久了也就熱情逐漸轉為平淡，一家三口小家庭的生活簡單知足。

二、嚴以律己的個性

個性有種豪爽氣質的琇琇，在外人看來很熱心。在瞬息萬變的金融業，新的人來來去去，琇琇總看不慣那些動作慢吞吞的同事，覺得自己總做的很好，常常忙完了還去教別人用自己的方式做事，琇琇以自己的快速、有效率為榮，長官亦是這樣認同她，她是個很棒的金融從業人員。嚴以律己的生活態度，使她用一種較高的標準在維持周遭事物的慣常運轉。

飲食上，琇琇不挑食，青菜吃得多，沒有大魚大肉的習慣，也遵循少外食、少油炸的健康概念，還常自己下廚，買書來學烹飪，烤烤小餅乾與家人、朋友一起分享，休閒育樂上也如一般小家庭。週休假日先安排女兒生活後，有時間就看看電視、電影，探望雙方的父母親，與朋友聚聚享受美食，走路爬山當運動，學習當女兒的好媽媽。琇琇每天的生活，就是稱職扮演應該有的社會角色：工作盡職、當太太、當媽媽。

三、緊湊的金融職業壓力

有的時候，個性決定了生活方式，她喜歡金融工作的挑戰性及不枯燥，常學習新事物，認識新朋友，也常需要閱讀新知增長見聞；同時琇琇喜歡和朋友說說笑笑，客戶像自己的朋友，朋友中又有許多是她的客戶，琇琇喜歡幫人解決問題後的成就感，很多事情幾乎都有自己的主見立場，琇琇就像是個有能力又熱心的大姊姊，大家有問題也習慣找她幫忙，事情處理得游刃有餘，就這樣，琇琇在職

場和家居生活上轉啊轉的、忙啊忙的，青春歲月就在孩子的成長和工作中流逝。

金融業的工作因為人員流動快速，有一定的壓力，琇琇近幾年覺得工作，偶而會有些心理的疲累，特別是在增加的借款、放款和催討業務上，那是一定會和客戶吵架的業務，這使她不得不竭盡心力去處理這些紛爭。

但是吵架會累到自己，自己更不喜歡施加給客戶催款的這部分，這業務讓她壓力過大，有時加班後的下班時間，琇琇她說她總是覺得有點迷失，正確說是失魂落魄的，身體很疲倦，心裏卻又懸著氣憤。琇琇曾說，那陣子有時候在大街上走著，對著車流亮晃晃的大白燈，帶著白天的情緒有點生氣到想衝動地跳進去車流裏，她生氣又好累，累的不只是體力，更累的是心情。

雖然自覺健康狀況良好，但是琇琇回想，大約有幾年的時間，其實就有一點點的便血現象的前兆，因為那是間斷地出現，擦屁股的時候就一絲絲血絲，很多人都有，她也不懂那是不是痔瘡造成的，所以琇琇沒意識到嚴重性，當然也就沒放在心上。

貳、琇琇罹癌的心路歷程

一、罹病初期的經驗歷程

(一) 病情告知時的驚嚇

等到年度健康檢查報告證實檢查的結果是癌症，琇琇她真的嚇傻了、嚇壞了！因為琇琇沒有感到嚴重不舒服，所以生病對她來講，是很突然的一件大事！不知道要怎麼相信這是自己身體的診斷結果：直腸癌。

因為她不麻煩別人的個性，醫療上的一些決定，她的態度都是很配合的，尊重醫師的專業醫療判斷會對自己好，即使很害怕，身體都顫抖著也是配合，她很少哭，多半是感到茫茫然，醫師怎麼說就怎麼配合。雖然琇琇大腦雖然不會急，但是腸子急，腸子肌肉自然收縮的身體反應，會使琇琇肚子痛，一直跑廁所，腸子會告訴她：她很緊張。「……，我說我不是，我是，腸子是我的第一個大腦，

我頭腦不會急，我的腸子已經會跟我講，很急很急了」(B1-054)。

一開始她在大醫院檢查，檢查結果確定時她認真的與先生共同討論，又考慮到未來的後續回診治療和交通，她就選擇到離家近的中型醫院做治療，她希望自己能夠像之前那樣獨立的生活，不要麻煩別人太多，別人若是因她的事而忙碌，她內心會很過意不去。

二、罹病治療期的經驗歷程

(一) 直腸癌手術的經歷

醫師說，琇琇是直腸癌 3A。她不是醫療人員，不懂三期的意思，但是，琇琇的外表看起來很鎮定，該手術就手術，該化療就化療，她通常都還來不及釐清楚自己應該有什麼樣的反應。

「對，肌肉層，你看一點點的東西，有三四顆，噢，好像三顆吧！他說有三顆淋巴跑出去，他說，你看一點點的東西，透過去那個肌肉層，你看你那個東西，那個腫瘤是多恐怖」(B1-016)。後來回診醫師耐著性子跟她解釋 3A 的嚴重性：「那個小小的 1 公分腫瘤，由腺體表層竄出，向外滲入穿透進去，生長到越過整個腸壁肌肉層，這代表那個腫瘤擁有很強的生命力，是個很惡性的細胞，絕對不可小覷這個威力。」她聽到後就呆住了，手術後她是有見過那一段沾黏黑掉的腸子，只是她沒想過那「恐怖」的穿透力量會是自己身體內的實際狀況，小小的腫瘤有著大大的穿透力；幸好術後恢復不錯，手術後不久即出院，琇琇很慶幸沒有裝人工肛門，出院約一個月，就開始了化療療程。

(二) 化療的過程和副作用的影響

一開始做化療的時候，醫師輕描淡寫地說，有的人會有一些副作用。琇琇沒想過這會很辛苦，雖然別人有分享過這個化療的經驗很難熬，但她真的不懂那個辛苦在哪裡，直到自己親身體驗，才領教到置身所在的箇中甘苦。

首先是回診等待檢查很花時間，化療時又要花費很多的時間在漫長的等待上，一天的時間在時鐘滴滴答答中溜走，上午的診一晃眼就下午了，看診很少準時的

輪到自己，通常，無止盡的漫長等待是醫療現場的常態。

回診是要做化療的，打完加了藥的點滴後，她感覺，身體已經不是自己的。「…，因為真的在化療，我今天就跟一個師姐談，真的你感覺那個是藥物在控制你」(B1-109)。許多次，她照規定躺在床上看著藥物隨著點滴線流進身體內，突然感覺身體爆熱了起來，就覺得身體的燥熱感像是不受控制的爆發，藥物在控制她，而她感覺到自己快發狂了。然後，等待那個不舒服的感覺消退要好幾天時間，琇琇感受到生活就也像身體這樣受限住，她根本無力選擇，只能任憑所有的這些醫療來擺佈自己，身體還在，可是自己失去了主控權，藥物才是控制者，化療真是一生中最苦的時刻。

檢查治療一開始的時候，琇琇還在工作，於是要請自己的假去回診，醫療支出增加，工作上的事情也增加。醫師冷冷的說，保守估計一個化療療程，約兩三週打一次藥物，至少 6-8 次，至多 20 幾次的人都有，醫師提醒她要做好這樣的心理準備。「手術完就做六次，我不能說幸運，我剛好做六次」(B1-052)。還好，還好。她是屬於那幸運的 6-8 次。更精確的說，她只做了「六」次，是化療次數的最小數字，也是琇琇極大的幸運感受。

(三) 恐慌感逐漸增強

其實琇琇聽到醫師這麼說，心中很害怕，即使自己還是很喜愛這份工作，但是常請假麻煩別人代理也不是辦法，似乎是要做個選擇，琇琇思索著，工作要放棄嗎？心裡又很不是滋味，因為自己的表現都比別人好，憑什麼退出。但是理性看來，目前最應該的考慮是，更不能忽略身體的重要，要趁還能走還能動的時候多多自己來，即使很多的家人朋友都願意幫她，不過琇琇通常還是自己去就診，因為她期待抗癌成功，雖然很害怕又不服氣，她想要回自己的主控權。

自 2010 年確診罹癌後，慢慢的隨著時間變多，腦子裡想的、轉的念頭和想法就很多，琇琇透過閱讀健康節目和書籍來增加一些正確知識，她想很多，有些事就提出來跟朋友討論，大家的第一反應都是驚呼：「…，就跟我說，阿你那得

這病(台語)，你小孩都還小，她都已經哭出來，我都不想哭」(B1-113)。這些別人的回饋，在她的感受像是都是在反應著：她的生命即將受到威脅。而這又說中了她心底最放心不下的事，就是女兒還小、爸媽還在、她生命中的責任還很重。醫師又把病情說得悲觀，她不是害怕了，而是這慢慢演變的生命威脅感打中了她，「我們兩個都有點恐慌…」(B1-013)，打垮了她的理智防線，原本要找朋友傾訴的堅強、獨立也都崩潰了，恐慌就此跟上自己。

(四) 客戶、親友的關心成為壓力

琇琇自己都不是那麼確定自己的身體狀況，自己還能不能再繼續工作，為客戶服務，這些都是琇琇很不確定的為難心情。

「之前，我就是讓很多同事都知道，我同事就很好心去跟我的客戶講…」(B1-116)。琇琇跟朋友討論的內容，也包括她的心情，她的朋友有些是長期的客戶。她覺得自己會發生這樣的疾病真是不可思議！她更覺得自己還很年輕不應該有這樣的疾病。「因為有時候人家真的是真好心，可是變成說變成是你的負擔，後來我就慢慢把這一塊縮回來，…」(B1-114)。一開始，她是大方跟同事承認自己有癌症，同事之間不知道怎麼傳的，話竟傳到她客戶那裏，客戶反過來關心她的很多生活層面，這造成了她的不適應，這是主客對換角色啊！這些會讓她的業務推展受到影響，因此，要不要明說自己病情就成了一份為難。

還有，關心不當也會成為心理的負擔，特別是常有人不適切地探詢。有的人一看到琇琇就哭得唏哩嘩啦的，可是她那個當下並沒有想哭的感覺，就很尷尬，變成回應上要敷衍，除了自己生病還要反過來安慰別人，人際關係因此變成了許多壓力的來源，再加上，自己要面對的醫療抉擇和煩惱的那些處理，及先生的許多看法，這些加總起來，善意的關心全成了壓力源頭。

(五) 尋找其他另類療法的經歷

放掉了工作，琇琇的白天生活空了一塊，於是就換成了「煉氣功」。很多人都問她為什麼有這興致去煉氣功呢？因為有一位多年好友的媽媽是癌症患者，在

發現之後心裡很害怕，後來去大陸學了某種氣功，回來台灣後每天照做，因此，朋友媽媽的心理就安定了，這套功法幫助、陪伴朋友的媽媽，直到最後離世，琇琇感受到朋友的媽媽的走是安詳沒有痛苦的。

琇琇想到這個前例，又碰到自己身體的狀況跟朋友媽媽一樣是癌症，於是就跟朋友討論，有了共識，要找個好的氣功幫助自己、陪伴生病的自己。「然後她說幫助她媽媽，幫助她媽媽到過世，那我們兩個就有一個共識，要找一個很好的氣功」(B1-002)。朋友力勸她離開工作，專心好好的煉，以免心理上壓力很大，朋友挺她，知道她的恐懼害怕，她和朋友兩人，就以「煉氣功」這方式，經營自己罹癌後的生活。

「平甩功」，是琇琇第一個接觸的動態氣功。是閱讀許醫師的書籍得到的訊息，醫師推薦生病的人煉這個氣功，此時的無助特別需要這個古老的東方智慧幫忙。煉氣功幫助自己，就是一個堅定的信念。因為琇琇有開過刀，照著 CD 引導做平甩功，煉功時腸子的大量排氣曾嚇到她，她難忘那個震驚的感受。「因為我在那邊煉平甩，煉平甩的還有教其他功法，可是她就很機械式的，喔平甩就平甩，然後我們當然會有那種 CD，老師的 CD，可是那個 CD 就都很機械式，我就好像，好像有點像別人在講在運動」(B1-004)。不過，那樣大量排氣後真的感覺身體有比較舒緩許多，當她專注在煉功的時刻，還能短暫忘掉那個難受的藥物灼熱感，就此後就更堅定了要繼續煉氣功的心。

平甩的動作是重複甩手，她在家聽著引導練習，早上下午都各煉一場，一天共兩場，在煉功團體中她一直聽別人說化療後煉氣功，可以幫助藥物代謝，可以排毒，愈辛苦愈要煉功，所以，就算是再虛弱無力的身體，琇琇還是硬撐著煉，可是同樣動作一直重複 3 個小時，讓琇琇感受到平甩功有如機械化運動的感覺。

三、癌症穩定期的經驗歷程

(一) 重新排列生活的優先順序

可是要怎麼照顧身體可是個大學問。琇琇原本是為了不想要用上的概念而買

保險的，卻沒有想到，卻因此領到癌症給付。保險給付在這時候，幫失血的荷包止血，一筆給付雖然不是鉅款數字，但是也形同給她打了一針現實層面的強心針。自己可以不用顧及經濟上龐大壓力，而有生活次序優先選擇權。雖然，還有很多的問題要面對，但是，先生此時是支持著琇琇的決定，默默承擔起家庭中經濟的責任。她在綜合考慮下還是提出了辭職，先要留得青山在，照顧好身體才是目前階段的重點。琇琇就回歸簡單生活，意思就是，辭掉工作，好好的煉氣功為主，調養身體，回歸家庭。

（二）將身體的健康照顧擺第一

回診指數正常，超音波掃描也正常，連醫師都看不出有狀況，琇琇喜悅又不確定，將這一切都歸功於勤煉旋轉功的好處多多。

琇琇以前喜歡晚睡，睡眠時間沒有固定，現在則不一樣了，琇琇開始重視睡眠時間，喜歡規律生活。其實飲食從以前就不複雜，團體的素食觀念有影響，她學習調整自己以有機蔬食搭配少許魚肉為主要飲食習慣。

罹癌辭職後漸漸地把外在的注意力轉向自己，她覺得她需要的是自私一點，「因為我覺得別人的事是別人的事，(笑)，我反而會這樣，我有時候會把別人的事，當作我的敵人，我以前是這樣子，我現在是，別人的事是別人的事，反而講一句比較不好聽的就是說，別人家的事就隨便她，講比較那個的是，真的要把自己照顧好」(B1-049)。那種自私，不是負向的，而是琇琇認為，以前自己總把別人的事情當自己的事在處理，把他人擺第一自己排第二，緊湊耗損掉過多精力；現在則是反過來，她不管別人了，她需要照顧自己的需求多於照顧他人的需要。這個自私要照顧自己的程度，相對於眾多需要幫忙的團體課程，有時候琇琇心裡會有點矛盾，因為自己很難完全將全部時間和體力都投入在團體裡，她認定癌症的身體需要適當的休息，就這樣，時間切割不出來，團體又需要人，有時候她心裏會拉扯，時常和自己拔河。

參、罹癌之後練習旋轉功的經驗歷程

一、練習旋轉功初期的經驗歷程

(一) 全心全意投入練習的態度

2011年初在某個機緣下，一位多年不見的同學來電，跟琇琇講一個照顧癌友的地方，以煉旋轉功為主，剛好就在她家附近而已。她覺得這個訊息來的時機點很巧合，像是老天爺的天意，她原本就要煉氣功，卻又正在考量平甩功的經濟負擔，收到這訊息，她開心地想，可以去看看喔！所以，在基礎班還沒正式開始煉旋轉功之前，白天時間琇琇每天到團體，和大家一起生活了一個月。

離職後，照顧身體是首要的工作，不過平甩功所費不貲，化療幾個月後，琇琇接觸了旋轉功，是氣功又不收費，她感覺兩個協會的風格很不同，琇琇這樣形容說：「我覺得他們也是在走身心靈方面的，可是他們的身心靈不太像我們這邊，比較有點落實這樣子。」(B1-006)。琇琇其實是很有膽量的人，不怕冒險，知道這團體後，就自己打電話來詢問，自己找到協會位置，她不怕生，跟大家玩成一片，她又有滿好的金融背景，就變成大家的朋友，跟團體生活融入在一起，琇琇說她蠻能在一個環境中找到讓自己開心的方法，她原本就是在找一個很好的氣功幫助自己，她覺得來對了地方、跟對了老師，正式地學習「旋轉功」。

在協會老師為自己啟動快轉之後，她就開始天天練習旋轉。琇琇的想法是：她整個白天重心都放在新生命協會練習功法，下午再學習其他課程，傍晚回家再當原本的媽媽角色。琇琇勤快不缺席，一年 365 天，每天必定練習一場次，一天兩場次以上更是常有的事，四年多來累積至少一千次以上的旋轉，她每天報到，維持跟上班一樣不遲到、不早退的好習慣。她貪心地想要汲取所有的知識和高深的功法、心法，晚上有睡不著的時候，她常溫習脊椎旋轉功法，來幫助自己入眠。

(二) 享受全然肢體伸展的暢快感

平常的煉功，琇琇很勤快。旋轉初期，她完全投入享受肢體全然伸展的釋放感，所以在旋轉中她肢體動作會不經意放開、放大，這是初期的動作。

旋轉初期，她個性急，看別人再看自己，她轉得算是很好的，因為基礎穩定，很快就進入正確的脚步，轉得很好，不常有暈眩或嘔吐的現象。琇琇歸功於自己在那一個月之間，把基礎的「脊椎旋轉」執行得很徹底，在丹田有力、腳有力後，身體旋轉的幅度就更大了，所以在肢體動作大和出力，這樣可以舒緩她累積在身體內的拘束感，她形容早期那個用力的自己像是在運動。

（三）習慣音樂陪伴的轉折點

琇琇像每個人一樣，在旋轉初期，要閉眼跟自己長時間相處，把重心放在聆聽音樂上，讓音樂引領身心動起來。只在聆聽音樂時，左腳、右腳交互踏著、踩著，身體一圈一圈甩動的同時，那個煩惱才會不知道在什麼時間離開了自己，所以聽著音樂，在煉完功之後，在心中會升起一份輕鬆的感覺。

琇琇喜歡的音樂有很多款，眾多音樂中她最喜歡交響樂，以前就有聆聽的習慣，她感覺好的音樂會帶出她心中的澎湃感情，激發她靈感，帶動她的投入，初期她會把注意力放在音樂上，更會是個減少思慮的好方法。

直到過了三年，有一次煉功中不知道聽了什麼音樂，引起琇琇頭痛欲裂，她頭從沒那麼痛過，於是她不得不中斷練習回家休息，她說在那次頭痛之前，自己對於音樂喜好，有執著固定的曲風，當聽到某些不愛的歌曲時內心自然會產生排斥感，她會在心裡嘀咕叨唸，但是在那次頭痛的經驗之後再進入旋轉場域，她發現自己變得不一樣了！「因為以前就有在聽交響樂了嘛，又發覺他最近他又放那個交響樂，我就也滿享受的，跳脫以前那個什麼，一定要每次旋轉都有自己喜歡的曲」（B1-058）。她不會再堅持於自己想聽的音樂，突然間，旋轉功協助她跳脫了固著喜好的音樂模式，反而有了更大的包容力，可以接受各類型的音樂，連帶可以接受自己不舒服的當下狀態，她很訝異這特別的改變。

二、旋轉功練習對身體的影響經驗

「我覺得對我幫助還滿大的」（B1-038）。煉功時，身體原先的一些老問題，如腰酸背痛、子宮沾黏、排便等，在煉旋轉功後均改善很多，自己體能的進步和

變化，她深深的有感覺。煉了旋轉功，琇琇覺得自己的精神變很好，比剛生病那時好，體力也有進步，更比之前在金融業工作時好，同學聚會也誇她將身體調養得不錯，外貌和精神都有起色，琇琇很高興自己的狀況變好，在回診檢查時，身體狀況都穩定，醫師還會稱讚她是個好病人，把身體照顧得很好。

三、旋轉功練習對心靈的影響經驗

(一) 由旋轉動作看出自己的個性

旋轉幾年之後回想，她有覺得自己個性硬梆梆的，那種硬的感覺竟然同樣出現在初期快而大的旋轉動作上，是優點亦是缺點，旋轉動作帶出她的性格。「這個感覺，我就想說，其實因為，我以前那個旋轉的動作滿大的，我好像用太多的力在上面了」(B1-059)。

剛開始她察覺身邊有些師兄姐轉得那麼慢，速度不到她一半，又整場都慢慢轉，琇琇一開始時，覺得那樣慢轉很沒有意思，「剛開始我這麼講好了，我們把前面那個，因為剛開始我在煉旋轉功，有點，很不屑這個，有些師姐怎麼這麼，嘖，旋轉那麼慢，旋轉就是要讓自己快，然後我就覺得很不屑，其實，對我現在才知道，我就有點不太屑，就煉，快啊，我們旋轉這麼快，你旋轉這麼慢」(B1-022)。旋轉要漂亮，就是要動作帶出的速度感，那時，琇琇轉得又大又快又急，像急流漩渦的中心，她一心想煉出旋轉的動態美，把快轉的勁道美都轉出來了。「如果，我的個性本來就算大辣辣的，轉的很快很快，是不是，我的觀察也是這樣」(B1-080)。

有一次，在戶外煉旋轉，琇琇那時候，第一次感受到能量的拉力，全部的人連她都不斷地不由自主地往場外衝，師兄說，那是大家功時不足所致；又一次師兄又跟她談到她功時不足的現象，她很納悶，明明自己已經都是模範生等級的勤快練習了，怎麼可能會有功時不足的問題？她百思不得其解，她再問，師兄又說：看妳旋轉的姿態，就知道妳旋轉的功力是苦煉出來的。她第一次被這話嚇到，然後漸漸地才體會出來那深層涵義，每天都煉旋轉功不等同於品味出旋轉的層次，

旋轉，真不是簡單的一招而已啊！

「對，本來就很硬梆梆的，然後轉就很害怕，那個就是，老師常講的，妳平常妳就這樣了，只是我們都不承認」(B1-083)。轉動的姿態，會洩漏出這個身體主人的一切訊息，內行的人才看得出門道來。她想，外人看出來，她的確是用了很多的力氣，在拚出一條生命道路，原來她煉旋轉的心是帶著苦來的，是不自覺的，不想承認，雖然是很努力、很投入、很用力的動作沒錯，她想這是她在煉功中發洩那不經意就變成癌症病人的苦悶情緒，那名稱是：害怕的旋轉。

(二) 接受自己的恐慌

罹癌之後琇琇的恐慌降下來了，她有感覺到不同，「…可是我不曉得是因為我接觸這個東西，讓我那個恐慌，有點，慢慢降下來了」(B1-013)。琇琇和朋友因為接觸了不同功法，她接觸旋轉功，朋友接觸了太極拳，給同一位醫師看診，醫師會回饋給她，朋友的看診時總是懷疑和質問，一直想要醫師更積極的把癌細胞趕出去體外，這樣的過度積極和要將癌症趕盡殺絕態度，讓醫師覺得很煩，以至於醫師對朋友和琇琇是兩種迥然不同的態度。「同樣兩個人，同樣那個時段 8 點，就發覺到，我那個朋友她會去專注那個病，然後去研究，我怎麼去把我的病弄好，把我的病魔趕出去我的身體，可是這邊的老師說，你跟它共同相處」(B1-014)。

一切只因為協會老師曾說：接受這個生病的事實，和身體的癌細胞當朋友。她就是淡定、相信，做好自己該做的病人本分，其他交給專業、交給老天。「…，因為有些人會對自己的病一直問醫師，那我就，反正我去就檢查，OK，我就這樣啊，啊，醫生就認為我說，他覺得我說，你好像比較，不會那麼囉嗦」(B1-010)。因為相信協會的信念，選擇和癌細胞當朋友，這個和平共存、自我負責、從基礎紮根的態度、想法，支持著她走過這幾年。琇琇覺得這樣很好，相信並學著接受帶病生存的身體，調整自己和疾病相處的方式，不是趕盡殺絕，不是要把哪部位抄家滅族，琇琇面對癌症的信念是：與癌和平共處。

（三）覺察慢活對自己很重要

某一天化療後，當琇琇疲憊的走在路上，路人的一個狀況突然讓她想到：對！我需要的是慢下來！不只是想到，還要做到，她知道那是自己的一個核心議題，急！「…然後我在走的時候我就發覺到說，我發覺到我真的是有進步，發覺那個年輕人走路很快，從那時候才知道說，啊，我要去練習慢的」（B1-066）。

她從小到大的急，對現在的她沒有幫助，那種焦急心情，對自己只是一種更大的折磨，明明身體生病就已經顯示出身體想要將步調慢下來，而那個習氣啊！還是又急又快！「我發覺以前在金融界的態度，我是滿急的」（B1-047）。

琇琇說，我需要的是慢下來！「真的你那個急，沒有拿掉，就心煩氣躁」（B1-055）。她感覺到，如果她的個性不調整，有些確定的事，比如「復發」、「心煩氣躁」，就很容易找上自己，因為那個思維還是舊的模式，而舊的拉力是向下的，當初自己才會生病，琇琇知道人的習氣像山一樣高、像海一樣深，除非自己願意全面改變，不然，人生沒有機會從頭再來。她想要改變！可是要怎麼做？「可是我發覺喔，又快，可能我本身就比較急，然後，我平常就很急，然後我在這邊旋轉，我還是一樣急，對我有什麼改變？」（B1-060）。這個心念的轉折，讓她回到煉功場所後，就著急詢問師兄她要怎麼做才能化掉急性子，才有轉變。師兄跟她講，要轉變苦的個性，就要從調整心態和姿勢做起，每一個覺察細微改變調整就是一個重新學習的機會。尤其是她特別不喜歡的感覺，那是珍寶，要去嘗試改變才有機會，別一直固著在自己的喜歡動作模式裏。煉功時每一個動作由快到慢，慢到快的角度姿勢調整，都要帶上一種覺察心，去細細體會那個即使不是很舒服的感受。

（四）煉功中老師的重要心法導引

琇琇學到如果是自己有需要，就要自己先主動講，而不是等別人來問自己，否則會錯失良機。「我有聽○○老師在講，可是我發覺，他那個，嘖，有時我聽不懂，有時我覺得怎麼可能呢？」（B1-025）她有了勇氣，就善用這個機會，多

多向老師發問學習，雖然不一定聽得懂，有時難以置信，但是老師有兩個觀點給她的啟發很多，第一個就是，在團體中生活，她看見別人貪心拿很多東西，把好的物品私藏帶回家，琇琇完全不能接受，覺得應該公開指正那個人，她討厭的情緒因之升起。老師卻對她說：「就比如說，當你在看人家拿東西的時候，有時我們就覺得，大家在吃東西了你還拿，他就有那個觀點，他有需要他就會去拿，因為他有需要」(B1-026)。這樣的回答，起初琇琇覺得很抗拒，怎麼可以縱容這麼過分的人？老師又跟她說：因為自己內心起了一個看別人不順眼的想法，造成自己的情緒很煩，真正損失的是自己，不是她看不順眼的那個人。

這件事困擾琇琇很長的時間，琇琇一直仔細地思索老師給出這些話的涵義，並解讀為：如果自己能換位思考，世界會完全改觀。而煩惱一定是一個負向的能量，當自己被這個煩惱的情緒拉走了，看別人不順眼的同時，真實是自己在傷害自己的細胞，而這個「看不順眼」、「傷害自己」是我們需要的嗎？是不是自己換個想法，世界就會有不一樣的改變，因為多數的世界是我們的心所投射出去的，境由心造，心輕了世界就美好了，關鍵是在自己而不是別人。

「我就問老師說，我發覺我講話好像都，脫口而出，像有的人好像還會在腦中思維一下，他說，講話就是這樣出去，為什麼要思維，你思維太多的話是講出來的話，他就跟我講，為什麼你講出來的話會得罪人，那是妳很多垃圾還沒清出去啊！」(B1-085)。第二個觀點是，琇琇覺得自己講話脫口而出的習慣應該要收斂一點，因為可能會傷害人。琇琇的意思是，話出口時要先思考再講，可以減少對別人的傷害，老師卻回答她說：是自己的垃圾還沒有清出去。她愣住了，無意識的抗拒又跑出來，她想怎麼那麼難明白其中的道理，後來她才懂得，因為人都有很多的制約，很多的應該，很多的擔心與害怕。如果，她講出的話別人感到不舒服，那是因為別人有投射別人的想法在內，才會對直接的話語感到被冒犯或被傷害的感覺，那不是琇琇需要調整的部分，要相信自己所說出的每一句話都是清楚的。第二個觀點琇琇解讀是，話語傳達一個溝通的能量訊息，關鍵還是在自

己，只有當自己具有很足夠的能量，才會有很清明的思考，說出的話裏不帶有情緒指責批判，說出的話語上就不需要修飾。

這兩個觀點給她的啟發很多，琇琇知道只有修煉自己，提升自己的能量，所有的改變都是從這些觀點一點一滴的足夠而來的，當然這些改變很不容易做到，琇琇正身處在這個轉化的歷程中。

（五）旋轉功讓自己更有解決問題的力量

一開始來協會時她還不敢，沒有勇氣提問，後來放寬了心，當覺得有問題想問時，琇琇就趕快去請教協會的大師兄和協會的老師，這些人都像是善知識的引導者，會給出當下最適合自己的答案。「我很多問題，就在很莫名其妙，就在旋轉突然跑出這個問題，這個問題其實我以前就存在了，可是我透過旋轉，會幫我迎刃而解，不會馬上解開，就會好像幫我稍微解開一個透氣這樣子」(B1-037)。旋轉之後，她覺得有些事情沒有像之前綁得那樣緊繃，在一圈圈轉動中鬆開了一個透氣口，她在這煉功的時間裏，把情緒壓力釋放掉，發洩過多的體力，放掉糾纏的問題、煩惱。

（六）親近佛學全面修煉受苦的心靈

佛學，是罹病後學習的法門。心裡不平安，到哪也不會平安，琇琇知道這個道理。同為癌友的資訊交流後，她接觸了福智，研讀起廣論，琇琇相信疾病是有心法可解的，生病後的害怕需要心靈的支持，在仰賴這些更高的智慧賜予的過程，琇琇希望能參透生病道理，尋得心安、平安。

「我最近不是在想說，我煉旋轉功要跟我生活配在一起。」(B1-071)。旋轉生活化，生活旋轉化。從疾病打開那扇窗開始，旋轉已經深深植入生活，就像寫進細胞記憶的一個電腦程式，要每天執行，直到細胞完全記住這個記憶，將那個舊的核心程式覆寫，唯有這樣才會改寫人生劇本。琇琇每天執行，不敢懈怠，把旋轉、佛學和靜坐三方結合在一起，靜坐時找旋轉的愉悅輕鬆感覺，她把生活整合，將旋轉帶進生活中，體會所有表層下內蘊更為深層的意涵，心靈的受苦使她

覺得自己像個修行者，從生活小細節中修正自己的言行開始。

她會把老師的回答帶回去深思，往往更能發覺這些話語裏所隱藏的深奧意義。聽不懂的話語帶去廣論班，運用佛學的智慧，再來細細思索老師的意義，琇琇把身體寄託給新生命協會，把心靈寄託給佛法，身心靈全方位調整。琇琇已經知道個性心煩氣躁是導致自己生病的主因，期待煉功化性，調整易急的脾氣，她微微瞭解到自己有這方面的需求，只是還沒有辦法全面化開，但她正在找尋方法療癒自己的這條道路上，琇琇需要認識自己、修煉自己，她是為這個而來的。

四、旋轉功煉習對關係的影響

（一）母女溝通互動品質變好

她覺得她和周圍的家人關係，才是生命中真正重要的事情。她想，除了自己先慢下來，也要把那種老把別人的事當自己事的愛煩惱慣性放掉。琇琇不再預先把以後的煩惱想起來存放，她學著活在當下，享受此時此刻的美好豐盛。

「然後我發覺最近對小孩子，我覺得好像不會去說，人家講的，嘖，跟她講一大堆道理給她聽」(B1-076)。因為很愛女兒，她承認之前她對女兒的叨唸和不當情緒的管教都有，琇琇察覺到那樣子不是很恰當，雖然是為了女兒好，自己卻找不到有效的方法，老是講大道理，連女兒都聽不下去。「...，要是你以前的個性，你會覺得我馬上會回她，有什麼好丟臉的，我是你媽哩，可是當下我就覺得，好像我也不會生氣，更奇怪(笑)，我也不想理她」(B1-077)。現在的親子關係，則像一種帶有智慧的溝通，改成用譬喻的方式，她都很驚訝自己的改變，愈來愈能輕鬆地當媽媽，她試著換位思考，仿效協會老師所使用的隱喻回答方式，從女兒那邊的角度看世界，說給正值叛逆期的女兒聽，結果很好，女兒懂了。她想，學習旋轉後，自己心胸開放了許多，智慧成長了一些，而不是之前的強硬說教，青春期的女兒，就此顯得溫馴可愛多了，母女關係變好，她自己也感覺她性格中尖銳的稜角磨圓了點。

（二）親密關係多點柔和

和先生的關係也是鬆柔許多，「就是，個性好像比較沒有以前那麼倔，倔就比較強，現在就事情，唉，那沒啥（台語）」（B1-079）。之前聽不慣就打斷先生的說話，常回嗆先生，先生會更暴怒說的更多，但是她現在就是只聆聽，不做出自己的反應，即使和先生不同想法也不批評，就是聽聽不回應，沒想到就這樣一點點行為上的改變，竟停止了許多生活上的大小衝突，先生感受到老婆的尊重，語氣就溫和多了，她也沒損失，反而更有話講，她的親密關係逐漸多了一點點溫暖，原先僵硬化的關係又靈活了起來。

五、旋轉功團體對生死觀的影響

（一）團體有讓癌友安心的支持力量

團體生活四年，癌症已經五年了，這些日子，過的就是跟疾病旋轉的日子。始於癌症這個機緣而和旋轉功相遇，琇琇在這裏生活，隨遇而安的把自己停了下來，安住在協會這個大團體裏。白天就以煉功為主，白天裏協會的大小事情琇琇都盡力撥空協助，因為這是琇琇支持團體的一份心念，琇琇是癌友亦是志工，她最能明白那種剛開始得知癌症時，心碎痛苦的感覺。

而團體生活是要彼此磨合的，這是個病友團體，來自社會四面八方的各種人，那需要很大的妥協與適應，團體事物需要大家分擔幫忙，只是因為要兼顧家庭、先生、孩子，琇琇選擇不參加在外過夜的活動。有這個團體依靠著，琇琇覺得自己的恐慌逐漸平緩下來，團體給她很大的支持力量，同為癌友，彼此間更有相通的話題，不管是醫療、家庭、生活和煩惱，都有人可以商量討論，琇琇變得沒有像當初那麼樣的害怕。「我每次去那邊，幸好有這個地方，讓你心裡知道說，你會覺得喔，怎麼去她那邊，每個人都在說我的病怎樣，可是厚，你好像在這邊，你會學習你會讓你的心，好像放比較寬廣，你不會因為他們，她跟你講，你會覺得說，有一種不邪惡的想法出來，阿沒她是又跟我講什麼（台語）」（B1-116）。於是她感覺，在團體內比較沒有時間、空間讓邪惡的念頭出現，這些幫助和支持，對她的恐慌很有幫忙，或許就是團結力量大，她更有了人際相處上的力量。她有

實質感受到新生命協會落實照顧癌症患者的身心靈滋養，而不僅僅是煉氣功運動而已。

（二）看見師兄姐的生命故事的警惕

有前期的同圓很好，比如在對應上，她一開始不知道要不要主動告訴別人自己的病情，就請教前期師兄姐的做法，她再當成自己的方法跟著做，

在團體中每個人必經的事，就是面臨熟識朋友的逝去。每個人都還得歷經這些生死的衝擊，有師姐曾向她說，「她不喜歡來煉，因為她發覺，她來這邊我都看到一個負面的，她所謂的負面的是什麼，看到有人，就是煉一段時間，病又復發了，然後就往生了，她覺得說，這樣讓我的心情起伏很大」（B1-088）。因為這些人都跟自己緊密相處過，因有了家人般的感情而不捨，琇琇也會感覺像失落了什麼重要東西一樣，而有的人，感受更強烈，會受不了這些逝去的事件帶來的陰影而選擇退出團體，因為這些逝去的生命，喚醒出自身的深層恐懼，那是人類命運的底線，有時候那種死亡帶來的負面衝擊，團體中一陣子時光就會被這些低落害怕的氛圍籠罩著。

琇琇說在廣論班學習時，有很多人會手寫下自己學習的經驗，班長則會請新來學員先看這些心得，因為這些心得以後就是新成員會複製的經驗歷程。「好像也是，跟我們在這邊也是一樣，雖然那些師姐，他們沒有把心得寫出來，她也沒有辦法寫，都已經往生了怎麼寫，可是我們去看她時也好像是對的啊！」（B1-096）。如同協會裏，這些因癌症殞落的生命，她們來不及用手寫下心得，卻是用生命在書寫心得點滴，琇琇因此覺得要很謹慎地記取這些經驗，她們曾經犯的疏失，自己不要再犯，因為生命沒有再來一次的機會。

琇琇說，我們同樣是癌友想法不同，「其實，我發覺她們的歷程，就好像我的一面鏡子。」（B1-090）琇琇知道自己還是有很多害怕，但是她已經會珍愛自己，在反思這些生命殞落心得的同時，她很感恩，前期師兄姐的經歷，像一面鏡子，映照著真實，並提醒著她，讓她更謹慎守住自己的心，帶著熱情來面對未來

生活的每一步。

團體的事務很多，癌症的身體能否康復，琇琇有著自己的一套認知方式，「看到很多，然後會提醒我自己，為什麼她會這樣子，本來一個煉得很好，為什麼原因，所以後來，我就覺得說，你要好好愛惜你自己，你不能全部都付出，我覺得在這邊讓我學習到很多就是這個，…，你不能再走她的路了」（B1-090）她的經驗裡看過多次的死亡是因為做了過多事情，所以，在某些團體事務的投入上，要兼顧家庭與身體，就需要有取捨，因為她看見自己不能再走同樣的路，不能過勞。過度承接團體事務會造成身體壓力，好不容易才好轉的癌症身體，會容易有變化，而那不是自己來團體煉旋轉功的目的，她最初的目的與承諾是好好照顧自己。

肆、練習旋轉功的特殊經驗歷程

一、釋放內在壓力的特別經驗

每個人都有特殊經驗，但不是每個人都有被看出來，不言說就無從得知那獨特的內在經驗。但是琇琇有一陣子，在旋轉時出現了一種，會不斷的一直打牆壁的狀況，打得很大聲、很出力。

在之後，琇琇才說出那時候已復職工作，卻感覺自己識人不清被騙，憤怒的心情，就由旋轉中無意識的「打」在發洩。她復職是因為生病後兩年，她覺得身體狀況都穩定了，新的這個保險業務雖然沒做過，但是由於不服輸的個性，所以再挑戰了一次保險業。生病之前，她工作能力可是備受肯定的，可是，這次復職沒料到這次會有這麼多的狀況造成心裏的不舒服。「…，那一天我不曉得○○老師講了什麼，然後我就突然出現我那個○○的臉，…，感覺好生氣，…，然後，也不是說覺得自己受傷，只是說覺得自己被騙了，所以你會覺得自己很笨，…我其實在打她，你知道嗎？！」（B1-040）那無從發作的怒氣對象是她的新主管，因為有很多的情緒在白天不得不隱藏下來，但她真覺得委屈，主管特別針對她找麻煩，好像她做得很不好，很笨又受騙上當，但在旋轉的無意識中，琇琇藏不住，

她知道自己就是在打那位新主管，她很生氣！奇妙的事情是，打得這麼大力她不覺得疼，手重複打到硬牆上也沒有外表的瘀傷，更奇妙的是，這個經驗竟是在老師引導的話之後發生的特殊事件，這樣更加添了她對於旋轉有了奇妙的感覺。

以前是過度熱心把別人事都攬過來做的個性，結果現在身體出了問題，琇琇回頭再看著以前覺得能力很差的同事，很多現在反而能在職場存活得很好，在職場上繼續佔住了一片天；反觀自己，卻因身體敗下陣來了，這個反差刺激著琇琇，被否定的社會價值感，是她很在意的一點。卻在旋轉的特殊經驗中，那個無意識啟動的大量憤怒中醒過來。「…其實有點是發洩沒有錯，可是你很莫名其妙的就會去打，我那一次，打，很多事情，自己就從那一次醒過來，我回到現實生活，我對我那個主管，我就有跟她說，對不起，以前對你比較沒禮貌這樣…」(B1-031)。琇琇形容這一次的特殊經驗，像「打」—「醒」了過來，她的心就放寬了下來，想懂了某些事情之後，她主動道歉，寬恕主管前後的言行不一致，並為自己傑傲不馴的態度懺悔，向身體的照顧不周說抱歉。在冷靜下來後思考，「我很怕另外一次又受到傷害，不是心傷害，是身體的傷害，然後想一想，算了，該放下時候就要放下，從那時候，…我發覺，我那個，想法，發覺跟我之前想的不一樣了。」

(B1-033)。就從這次「打」—「醒」，琇琇的精神態度真的不一樣，她很感謝這個經驗讓自己學習到取捨的功課，學習放下內心糾結，進行和自己進行真正的和解。從而再檢視她生命中最珍視的價值序位，她發現身體、精神，這兩樣是絕對不能被摧毀的，更勝於工作的價值感，於是真正鐵了心，簽了辭呈，這是第二次退役，卻才是「真正」由職場退下來的退休，於是不一樣的琇琇就出現了，這是罹癌後的琇琇，真正完全休息的時刻。

二、由不屑到完全相信的層次轉變

琇琇沒參加過旋轉的各期班別，卻感覺到自己的心態，像隻毛毛蟲般地正在破繭而出，正在蛻變成蝴蝶的過程之中。她說自己的旋轉功修煉，總的來說，是「相信」的歷程。

「因為在那個，還沒有撞那個東西之前，其實我也滿相信老師的，可是那個相信不到百分之四五十吧，…」(B1-030)。其實，從一開始的無知、不屑慢、不到百分比 40、50 的相信程度，她還是相信旋轉功的功効的，只是那個尊敬感並不是很純然的，而是帶有很多雜質的滲入，因為就像一般人一樣，如果沒有速效，人有時就會沒有完全的信心。

煉功初期，琇琇體會不到慢的美好，她期許自己速度能再快一點，最好像風一樣快速。然後在旋轉中「相信」慢慢累積，逐漸提升至 80、90 百分比。由慢進入快，再由快轉中將旋轉速度放慢的練習的那個時期，琇琇已經認定旋轉功是陪伴自己抗癌的路上最好的幫手，於是，乖乖地跟隨所有的修煉指引，直到後來發生這樣的特殊經歷，醒過來的琇琇讓自己更變成百分百的「相信」，琇琇恭恭敬敬的，每天來到圓場就深深一鞠躬，離開時再深深一鞠躬，這樣的動作只是為了要了要表達，對於旋轉功那無法言喻的恭敬與謝意。

「開始我是覺得我是比較無知，我們單對這個旋轉氣功，我比較無知，為什麼無知，我就覺得很不屑它，…」(B1-099)。琇琇那高低起伏的不屑、無知到相信、再到臣服的過程。琇琇從那次之後到現在，每一次煉功都秉持著百分百的恭敬心，「就好像很奇怪，就好像你慢慢，不是一下子，你會慢慢，理解那個出來，後來再對這個旋轉這個功，你會覺得，嘖，滿尊敬這個功法的，變成就是尊敬他這個功法，…現在反而我會去滿恭敬他的」(B1-036)。因為曾經歷過那段特殊旋轉經驗，自己最大轉變是臣服，琇琇臣服於這宇宙之大，對比自己的渺小。琇琇現在整個人醒了，她心悅臣服於美妙的旋轉功法，旋轉功如同宗教般帶給她一個內在的神聖空間與時間，到現在，每次都持著這樣的恭敬心練習，都是因為內在心理已出現轉化，身心正統合那分裂矛盾邁向合一，她明白沒有疾病的發生，就不會有這些掙扎，就不會激起求生意志的火花，這條修煉的路要持續地走下去。

在本節中看見琇琇的整體生命故事，在癌症與旋轉功的經驗歷程之中，可以分為幾個主題：罹癌前的生命故事、罹癌的醫療經驗、煉功對身體的效益、對心

理情緒的影響、對自我關係與信念的影響、對信仰的影響以及團體與自我關係的影響。

琇琇罹癌的過程與練習旋轉功交織而成的經驗，就是一個「相信」的信念蛻變的歷程。煉功初期，她由自己對別人的評語中來觀察自己的核心議題，她部份相信氣功的效益；而在煉功中期，經歷了情緒的宣洩，找到心理的平衡，並留意自我觀察與學習，模仿與刻意增進自己的煉功習慣；而中期至目前為止的煉功，找到煉功的信心，進而完全順服於旋轉功，旋轉功就是一種紮根生活的實踐。

琇琇全面將生活與旋轉相互融合，期待身體內藏舊有的細胞記憶迴路的改寫，琇琇透過持續規律練習，儲存高能量的安全感，體驗到旋轉功對自我的意義，轉出了不一樣的生命樂章。

第三節 心懷感恩全力相挺旋轉功的阿妹

在阿妹的生命故事中，置身於癌症疾病與旋轉功練習之間的經驗歷程，呈現了三個重要主題，分別為：一、阿妹罹癌前的生命故事。二、阿妹罹癌的心路歷程。三、罹癌之後練習旋轉功的經驗歷程。這三個階段呈現了三種不同視角，帶出阿妹生命故事的獨特性：

壹、阿妹罹癌前的生命故事

一、氣質從容大方優雅

阿妹外表散發出來非常優雅高貴的氣質，衣服穿起來好看，63歲看起來像50歲，彎眉、大眼、厚唇，上個淡口紅就看起來很有氣質，比實際年齡年輕許多。跟她談話，發現國語講得很好，沒有台灣國語的口音，雖然阿妹是土生土長的高雄茄荳人。阿妹說自己是家中的小女兒，從小生活上雖不富裕，但在家裡的照顧下，沒有吃苦，年輕時生活順利單純，唸完商職就直接就業，20多歲就結

婚，然後一眨眼的時間，自己就已經 60 多歲了，她自己想都沒有想到，時光飛逝如梭。阿妹之前是從事百貨業，就是一般所稱「櫃姐」，還曾經在南區幾個頗具規模大的百貨公司當過小主管，前兩年決定退休，難怪阿妹身上散發出一種亮麗、自信、從容的感覺，現在還看得出機靈反應快的表情，原來是之前從事的百貨業關係。她每天都得應付排山倒海的細碎事情和很多人的意見，還曾經任職過幾個大百貨公司的主管，阿妹因為這些資歷，讓她具有一種優雅、大方的氣質。

在外人看來阿妹頭腦是很好的，我們往往說過很多話自己都不記得，但是她會記得。所以對於與人對應，記名字，記瑣碎事情，對於數字，阿妹很有概念，可是她卻覺得自己記性很不好，忘東忘西，她歸咎於以前打過的一個鼻子過敏針的副作用導致她記憶不好。

二、傳統又獨立的性格

在家庭中，阿妹是一個女兒的媽媽。而女兒一直以來都很懂事、乖巧，不給自己添麻煩，現在已婚育有一子，女兒總是支持著自己。小叔和小嬸是自己的家人，比先生都還關心著她的病情和身體。娘家的兄弟姐妹，都很疼惜自己。之前一起學佛的團體，也有很多的朋友保持聯繫，這些都構成了支持自己的力量。在待人處事上，阿妹有種傳統女人才有的韌性，凡事都親力親為的自己來就好，她的獨立自主一半是環境造成，一半是個性上的堅毅。因為從年輕到老的經歷與磨煉，阿妹學會了一切都自己來，自己來比較安心和靠得住，而阿妹生病前就都是自己來去的獨立堅強，生病後更要一切都盡量不麻煩到別人，特別是家人，她有個信念，能夠自己來就自己來，不要麻煩別人。

三、架構在道義和責任上的婚姻

阿妹不愛出風頭，她不會主動與人攀談的，多半時候她都帶著笑臉談話，只有在講到婚姻和身體狀況的時候，她會嘆氣、皺眉，然後陷入一種淡淡愁思的表情裏。那個年代的婚姻，是經由朋友介紹，認識先生後雙方覺得適婚年齡到就匆匆忙忙地結婚了，可是美好的婚姻熱情沒有持續很久，很快的，很多的變化出現

在婚姻裡。阿妹認為，自己和先生的緣分很淺，兩人雖然仍有朋友般的聯絡，現在仍保有婚姻關係，可是那是因為在她鏗而不捨的努力之下，尚能維持一個家庭表面的完整，但是實際上，阿妹的操煩沒有停歇過，婚姻是阿妹心中的一塊痛。

「所以精神上有些時候會，卡操煩，就是為了他的事」(C1-062)。

先生對於事業很有企圖心，因經營生意獨自去美國，與自己分隔兩地，自己留在台灣生活帶小孩，幾十年來負責這個家的經濟、教養和照顧等責任，一個人把小孩拉拔長大。這樣有點孤單的婚姻阿妹並不是沒有埋怨，只是從年輕到老，吵吵鬧鬧已不知幾回，直到現在自己也老了，再也沒有什麼體力與想法，也因為她還有傳統女人的價值觀制約，認定婚姻就是一輩子的約定，與其說有愛有恨，不如說是道義與責任更貼切一點，她想，這一輩子就這樣忍耐，把埋怨、怪罪收起來，好、壞也都不打緊，她就做完她該做的事，盡完她該盡的責任，付出能付出的所有資源，有情有義地還完前幾輩子相欠債的姻緣。

四、幾乎致命的生病經驗與虔誠的宗教信仰

年輕時，鼻子過敏的問題讓她常常晚上都睡不好，還打過一種止過敏的針劑，但是她認為那個藥，造成她之後一輩子都有記憶力不好的現象。

頻繁過敏發作的蕁麻疹常常不舒服到要掛急診的程度。還曾經在 SARS 的大流行期間，因蚊子叮咬導致呼吸困難去掛急診，她說差一點就寫下被隔離前的遺書。「想說，有個怎麼，就不用來看我了（笑），因為那時候 SARS 就很危險啊，我就想說，如果這樣走了，因為那時候，妳捺是哄隔離，有時陣就去燒燒ㄟ（台語）」(C1-025)。這讓她發現，自己的體質比別人容易發炎，而自己卻奈何不了這些身體的變化，眼睜睜地被反覆的過敏發炎糾纏而束手無策。多年前眼睛虹膜炎曾做過白內障手術，但是手術狀況不佳還是留有後遺症，讓眼睛常常不舒服。

而癌症後的身體，有一次僅僅因為一點點的腳部擦傷，傷口竟感染蜂窩性組織炎，「我每次受傷，只要有傷口，我會變成蜂窩性組織炎，好幾次耶，3 次，都要住院」(C1-053)。蜂窩性組織炎的唯一治療就是抗生素療程，身體又對抗生

素產生抗藥性，而藥物會傷胃，不論吃與不吃抗生素，阿妹都有很大的內心掙扎，只是藥物對身體具有很大的傷害性，留下後遺症，阿妹覺得，這個神經後遺症，造成腳現在有時候都覺得很不舒服，腳部，特別是腳踝的活動會卡卡的、不順感。

然後，最致命、最嚴重的一次是之前腎臟衰竭的經驗，阿妹說起那個神奇的經驗還是會心有餘悸。「一路走來我就覺得，啊我還沒有得癌症之前，差不多 10 年前，應該說 11、12 年前，那個時候我腎臟衰竭」(C1-032)。那一次，如果不是神明幫忙，她想自己應該小命不保，還好遇到貴人鄰居，介紹自己去一間有神明幫忙「辦事」的玉皇宮，讓她把那個「無形的外業」做了處理，因而把小命拉回來了。最神奇就發生在這之後，當神明幫忙把「外業」收掉之後，阿妹所看的醫師、所吃的藥物就全都起了效用，否則在那之前怎麼吃藥都沒效，她個人的外表已經呈現黑、乾、瘦，甚至被醫療判定達到幾近要洗腎的程度，總之，這是個很神奇、令她終生難忘的經驗，在生死關頭走了一遭，像是「火要熄了」的感覺，！「我那時出門，人家都過來跟我說，你就像火要熄了（台語）」(C1-033)。她很慶幸還好後來自己又活回來了

再來，就是這一次身體的淋巴癌，總共三次都是死裡逃生，綜合六十多年的人生裏頭，這幾次，幾乎都嚴重到幾近致命的生病經驗，讓她印象非常深刻。幸好阿妹的宗教信仰帶給她很大的心靈安慰，她是虔誠佛、道教的信徒，長期拜拜使她虔誠的相信神明真的能保護自己、救渡自己。在去協會之前，她也精進於一些佛教團體，如：慈濟、法鼓山課程、福智學習廣論，還有地方道教信仰的宮廟，家中有供奉神明。她相信宗教信仰的力量能幫助自己，阿妹做人處事秉持著行善的原則，她宗教信仰的信念是：有能力幫助人就幫助人。

五、從沒想過自己是癌症候選人

如果左邊的鼠蹊部沒有突然間腫了起來，阿妹應該完全沒想過自己會是癌症候選人呢！「我在洗澡的時候，矮油，我這邊怎麼腫一邊，…沒沒沒，都沒有，它如果沒腫起來，我也不知道呢！」(C1-002、039)。阿妹連忙著說，不可能是

自己得癌症，因為自己沒有家族史，家人並沒有這樣的狀況，所以她一直認定自己不可能會有癌症。況且，在一般的觀念裡，這個癌症疾病是絕症，是不好的疾病，是負向的業力展現，所以，直到身體這個腫起來的狀況提醒了她，才喚起了自己要去檢查身體。

一開始，阿妹以為只是單純的感冒影響，抱著簡單的心情去看婦產科門診，卻在診間被做超音波的醫師的口氣震嚇到，「他就說不管他是良性或是惡性，那個都要拿掉這樣子…沒想到突然說要叫我辦住院」(C1-004)。當醫師說有高度的惡性，需要再做更進一步的檢查以確定結果的時候，她整個人慌了起來，完全不敢相信是那樣的結果，阿妹只好麻煩同一間醫院的姪女，來幫忙自己，一起來聽醫師是在說自己是什麼病情，給自己壯膽。

可是，狀況似乎不是很好。所以阿妹在這樣反覆的看診經驗中，從婦產科主治醫師轉診主任醫師，再轉到婦產部部長，還轉診到血液腫瘤科。轉來轉去的，不論是抽血、核磁共振、斷層等，光檢查就花掉了許多時間，而醫院那方卻遲遲難以決定她的診斷，這檢查之間的拖拉讓阿妹覺得心煩，醫師多人反覆地推敲、討論下，卻不能很快給出一個確定的診斷期別，這些不能確診的時間過得很慢，讓她既焦急又煩躁，阿妹想要一個確定的答案。等候確診的阿妹，都是處在一個驚慌到不行的狀態下，真的！她萬萬沒有想過，自己會是癌症的候選人。

貳、阿妹罹癌的心路歷程

一、罹病初期的經驗歷程

(一) 疲累又委屈的就診經驗

遲遲無法訂出診斷，阿妹在就醫過程中耗時許久，「啊後來就說要那個，叫我住院啊，可是他們又商量要開刀或不開刀，開刀又商量好幾次啊」(C1-008)。

她害怕極了，因為害怕，有個朋友的兒子在這時間介紹去找和信醫院的血液腫瘤科部門主任。為了確認、為了安撫自己的心、為了家人的擔憂，阿妹真的就

坐上火車，風塵僕僕的從高雄到台北再去做檢查，會決定這樣南北奔波，是因為不安心。因為自己已經在高雄做完切片檢驗，台北和信醫院的醫師想要調高雄的檢體去和信再化驗，在尋求第二意見的這段等待時間，不幸的，她的傷口感染，左邊傷口又麻又痛，皮膚是又紅又腫，疼痛感蔓延到整隻腿部，腳腫得像「麵龜」那樣大。

和信的醫師看到這樣的狀況，請阿妹要盡速地至高雄醫院回診治療。差不多同時間，高雄醫師們終於在討論後決定對阿妹的多方檢查做下疾病的結果診斷，醫師對阿妹說：妳這是淋巴癌三期，很嚴重！要優先處理！

而在醫療過中，被醫師罵，是常見的，病人多半只能選擇沉默，阿妹也是深有同感。阿妹回想，那一次因自己去和信尋求第二醫療意見，卻被高雄的醫師狠狠的罵了一頓，她覺得很委屈又沒有辦法辯駁，就默默承受了下來，醫師不懂身為病患的驚慌，也因為著，要接著下去治療還得要仰賴高雄醫師的協助，而眼前的手術之後，接著就是要開始做化療了。「我聽講化療攏同欸啦（台語）！」

（C1-014）。她多方面打聽，朋友都跟她說，化療不管哪一間都是一樣的藥！於是，她心想：算了、算了，找個地方定下來治療。而高雄是自己的家鄉，於是決定放棄北高往返，就選定高雄作為她癌症長期醫療的地方，她心想，再怎麼樣也沒關係，家鄉都有著濃濃的熟悉感自己能夠來去自如。

（二）確診時的存活率極低

「我就在問說，現在你確定這個是惡性的，啊是第幾期啊？化驗一次兩次三次化驗不出來第幾期」（C1-010）。不斷地在檢查的時候，阿妹心煩意亂，特別是醫師為此還開了病情說明會，還把娘家家人都叫來說明病情的時候，她擔心了，開始感受到事情似乎很嚴重、不樂觀，癌症三期似乎很嚴重，醫師說：以過去經驗，五年內存活的機率，可能性有 25%，不可能活的機率有 75%。「…因為那個時候醫生是跟我講說，我已經是第 3 期了，淋巴癌第 3 期，那時候我接受化療，百分之 25 啦，五年之內可能不會活，阿百分之 75 隨時可能…」（C2-009）。

阿妹跟自己娘家的人，聽到隨時會死的這說法的同時，全都感到晴天霹靂，嚇呆了！家族的人沒有前例跟她一樣，她無人可問。她想，她到底怎麼了，為什麼得癌症，害所有人都跟她一樣心慌慌，反觀家人，家人非常擔心阿妹會時日無多，有這可能會突然離開人世，阿妹自己也嚇傻了。但是在驚嚇之後，她其實在想，醫師說了這麼多的可能性，自己會是落在哪一國的呢？因著神明信仰的指引，阿妹鼓足了勇氣，勇敢地回答醫師：「我會完全配合治療，我對你有信心」。只是說機率這個大問號，除了時間，阿妹知道沒有人可以給自己正確的答案。

（三）重新安排生活順序

阿妹的癌症創傷心路歷程。歷經了否認、憤怒、接受、討價還價的階段，而阿妹的心情上，仍然有很多震驚、害怕、不可置信...等，這使得阿妹常常在思考，為什麼癌症會找上自己？她到現在想起來還覺得很不可思議，因為一點點不舒服的症狀都沒有出現，身體沒有虛弱也沒有疼痛或痠麻，就只有腫起來，隨便就給診斷出是三期淋巴癌，尤其預後是那樣不好，那是一種無助、無力感的心情，那種永遠擔心自己隨時會走掉的心情，揉合了絕望、沒有勝算，那失去希望的無助感覺，讓她在罹癌心理調適的初期，吃了很多苦。「啊我想說，得了就得了，他要怎樣我也沒辦法」(C1-040)。她只能順應生命的安排，選擇一種得了就得了的認命態度來過日子。

突如其來的癌症把生活秩序都打亂了，原先的工作不得不先暫停下來，因為疾病診療和回診佔據了大部分時間，後續的傷口感染治療也很麻煩，這些因疾病帶來的忙碌都令自己心力交瘁，不斷的在醫院和家裡之間來回奔波、迴旋。還好年輕時有賺到一點錢可以運用，女兒也已經長大在賺錢，工作可以先喊停，於是阿妹選擇優先考量身體和目前煩亂的心情，她想，再等幾年，就可以有勞退月退俸，自己也就可以輕鬆過日子不用這樣發愁。

二、罹癌治療期的經驗歷程

（一）信任神明指示而決定醫療

癌症醫療過程裡，有太多的煎熬，是關於要不要接受每一項醫療的、或者非醫療的選擇，那是個很困難的決定。每一次阿妹感覺到很不安的時候，當然就會求助於她心中的神明。這個精神寄託，是因為之前那次致命的腎臟衰竭經驗，而衍生出對這位神明的信任感，這個信任和託付，讓這一次在做癌症的醫療抉擇時，阿妹有了一個像燈塔般可以遵循的方向感，不會有無所遵從的徬徨、不安。

當然，家人多方面的看法還是會有分歧，比如說：先生那邊問神明的結果是，某宮廟的神明說不要治療，只要喝青草茶就好了；但是之前那間廟宇卻指示自己，這是身體有病，要完全配合治療。阿妹心想，這是截然不同的兩個答案，自己到底要聽誰的？

這時候的醫療決定權都在自己身上，任何人都有意見卻都不能為自己負責，反觀之前這個曾經幫助自己度過生死關頭的神明，能給她一個完全的信任感，這一次她心裡很掙扎，因為她底子裡很想不要做化療、不要開刀，猶豫了一陣子，最後她還是相信神明的指示，神明不會害自己，神明的指示說：這個生病不是別的因素，是真的身體有毛病，要聽醫師的話接受正規西醫治療。於是，她就這樣百分百心甘情願地接受，一切都遵照醫師的醫囑進行。

（二）化療造成骨頭痛的副作用

鼠蹊那裏的部位淋巴開刀，取出了一排像是葡萄串般的淋巴結，她這樣形容：「這樣一排，三顆，下面那個像葡萄串，像卵胎（台語），細細小小的這樣子，他說可以拿的他都拿了，肚子有一顆，就沒法度拿（台語）…」(C1-009)。傷口術後感染到蜂窩性組織炎，又痛、又腫、又要抗生素治療。

而在腹部的部位還有一顆大顆的腫瘤，不能以開刀處理就必須直接進行化療，一般要六至八次。「他就跟我講說，還是8次比較安全，8次我也配合啊」(C1-017)。阿妹覺得很幸運的是，自己對化療藥很有反應，在化療兩次後腫瘤就明顯有縮小，到六次時已經沒有看見陰影，之後再增加的兩次，是醫師為了更安全的結果。那時候，因化療藥物作用，她都是光頭，她記得打藥之後，頭髮就一直大把大把的

掉，偏偏她的頭髮掉得很快卻長得很慢，有一陣子她的記憶全都是自己光頭的樣子，她想到都還會覺得自己醜醜的，不好看。「對，就頭髮都掉光，頭髮都光頭了，我在協會都光頭」(C1-021)。

阿妹回想癌症後化療的那段時間，除了骨頭會痛之外，其他一切狀況都還好。外表光頭了快一年，一點點的想吐、疲倦，自己沒有像別人一樣陷入憂鬱。最不一樣的是，自己在腸胃方面都還吃得下，不像別人沒辦法進食。

(三) 心酸酸的複雜情緒

實際上，罹癌一開始她還沒有想那麼多，可是醫師的話很有殺傷力，75%的不能活的機率聽起來很刺耳，阿妹的心和家人的心，全都跟著這極多不能活的機率害怕了起來。「對啦，該走的後來都沒有走，算是嚴重到認為都不行了，都可以再起來…」(C1-052)。因為這是家族裡第一次遇到癌症，大家都真是不知所措，她經驗不足，只是害怕，她想到她的身體狀況那樣，接下來是要怎麼辦？怎麼樣過生活？

「所以那時候在想沒什麼事情，講到這個我都心酸酸的」(C1-051)。想到生活這一路走來的磨難，她的鼻子就酸了起來。她很無助，大量的無助感讓她衍生成心中害怕，有一種無藥可救的恐懼，她只要想到某處傷心點，都會心酸酸的。先生遠在美國，遠水救不了近火，她的癌症狀況不好，老天一路上給了她很多的考驗，她想她能通過這一次嗎？上一次僥倖，這一次，阿妹有時候變得多疑不敢確定。

一次意外發生在自己騎車去化療的路上，「對啦，我自己算是很獨立…我要化療啊，什麼啊，都自己騎車來呢！風雨很大陣我都穿雨衣」(C1-041)。撞樹的經驗，也是大大的驚嚇到她，阿妹頭部重創，她撞得不輕也嚇壞了，自此之後，都很要求自己休息足夠再騎車，要不然體力虛弱不足就容易發生意外事故。那一條從家裡到醫院，要去化療的道路，反覆騎了很多次，就如同醫療的路途上，罹癌的壓力壓著自己，那次意外，震醒了她，以後要更小心注意安全。

罹癌後因為擦傷後的腳，有後遺症問題，阿妹想了很久、掙扎了很久，終於決定退休，不再繼續工作了，雖然錢不多但已足夠生活所需，她認真思考後，覺得身體才是自己最大的資產，而繼續工作就不能維持健康，時間和體能上真的負荷不來，於是安心的選擇做自己想做的事。

阿妹常對未來感覺得到茫然，想到自己一路走來的心酸酸，因為身邊沒有很多人可以幫忙她，自己早已經學會了獨立自主過日子，好加在有老天疼惜，讓阿妹撐過了這段罹癌和醫療的雙重苦日子，沒被意外打倒，終於找到和疾病和平共處的方法。

三、罹癌穩定期的經驗歷程

（一）認真積極配合醫療回診

對於回診和檢查，阿妹都很配合醫師的指示，她是個好病患，「對對對，啊我就跟他講說，我對你有信心，我想，我不可能就這樣就那個啦，我會，完全配合治療」(C1-016)。在這個團體生活，素食的飲食習慣上她覺得很好，吃都吃得下，沒有腸胃困擾，偶而回去後和家人吃飯就吃點自己從小就喜歡的魚，基本飲食上，她不挑食，清清淡淡。吃得下就代表有了體力，阿妹覺得一切就都有了希望感，罹癌之後她愈發感覺到，身體真的很重要，要對自己好一點。

過了化療後這個骨頭痛的階段，現在的恢復都不錯，體內癌症跡象都穩定了下來，她目前最大的身體困擾，是腳麻麻的腳部神經後遺症，癌症跡象都已經不見了，反倒是這些膝蓋退化和腳部氣不順的困擾，常常讓她覺得不舒服。

（二）癌症控制良好的喜悅

時間的魔法，催化著一切，撫平了心情，很快的，自己走過了癌症的四個年頭，即將進入第五年的生活。「以前就跟我講說半年追蹤一次，這次我問什麼時候再來，他說，一年後再來」(C1-049)。那天上午回診時，血液腫瘤科醫師講她的狀況都很穩定，下一次不用半年，直接一年後再來追蹤即可，阿妹聽到醫師這話時心裏有點兒受到感動，這是一個天大、地大、非常大的好消息，當阿妹下午

進來協會時，她的表情根本藏不住那個喜悅，她興奮的比手畫腳說著、比著，而團體其他人則是陪著她一起分享這個喜悅感。

參、罹癌之後練習旋轉功的經驗歷程

一、練習旋轉功初期的經驗歷程

(一) 只管自己老實煉功

疾病讓自己掉進一個生命的谷底，好苦、好無助。怎麼會是我？！

還好小孀，先生的家人，都是支持她的。身邊周圍的人心疼她，想方設法的都在跟老天爺拉住她的命，一開始領阿妹進入煉功的介紹人就是小孀。阿妹在99年4月發現癌症，小孀不知怎麼地從報章雜誌得知癌友新生命協會的訊息，就打電話去問，還自己先去適應一段時間，覺得可以有幫助，在6月時再帶阿妹進入這個協會，帶她進入這個以煉功為主的團體。「對對對，她主要是看到那個報章雜誌，有看到這個新生命協會團體，對癌友有幫助，那個時候我剛好有癌症」(C1-001)。阿妹看著每一期的新同圓加入，都會想起，自己當初在煉功初期，那個對身體狀況很無助、無力的感覺，那時候，她真不曉得該怎麼辦！

而初期的煉功印象，她回想起來已經模糊了，只記得零星一些片段。「剛開始可能腳步沒有這麼正確啦，…現在他們講說，轉得比較正確啦，可是我自己沒什麼感覺」(C2-061、063)。煉功初期，會有好心人來教導正確姿勢，別人有告訴過她，她腳步一開始時是沒有那麼正確的，她實在怎麼調都調不正，索性就不去管腳的步伐，依照自己的姿勢去旋轉，後來在很長時間的累積下，腳步的姿勢就漸漸變得正確了，她就是每天煉、慢慢煉、持續煉，她也沒想到實實在在的煉久之後，師兄跟她說她的姿勢正確了，她沒有特別感受，還是維持她的步調，每天轉一點。現在她轉起來的時候，沒有覺得費力或出力，旋轉就是一圈接著一圈，左腳接著右腳連續的交替，現在阿妹整個旋轉姿態，就是呈現一個很穩定的旋轉，或者說一個圓。

（二）風雨無阻、全力以赴的堅定態度

「應該說我長這麼大，就協會讓我一直有信心，有耐心，持續這麼久啦！四年多了，…要不然我長期都有去啦，幾乎每天，」（C2-056）從一診斷出來起至目前為止，已經超過五年了，阿妹每天都去報到，中間只有請假過三個月，那是不得不的家庭原因。阿妹每日都堅持要煉功的堅毅態度，讓人敬佩！這樣堅持，持續地練習旋轉功，保持了阿妹的基本身體健康功能，讓她有個穩定的生活重心。她說，在身心愈苦的時候愈要認真煉功，轉成習慣，旋轉功就成了阿妹日常生活的一部分。

況且在煉功的開始階段，她就覺得那是一種要自己給自己加油的絕對信心，她要全力以赴、養好身體的姿態就出現了，如果不全心照顧自己，分了心，她不知道她身體的好狀況還能持續多久，就是這種兢兢業業的想法態度，移轉到煉功上，她在煉功這件事情上很有毅力地堅持下去。

（三）一直都很喜歡聆聽音樂

音樂是個重要的煉功因素，由初期開始到現在，她就很喜歡聽著音樂旋轉，跟許多人一樣。阿妹說她會將當天的煩惱交給音樂帶領，享受由遠方傳入心內的音樂和微風，煉旋轉功時間像是一場高級享受般的感覺，音樂快、旋律快、阿妹旋轉會就轉得快一點，她喜歡音樂，各類型都喜歡，而音樂、微風和旋轉，幾乎是融為一體的享受。

二、旋轉功練習對身體的影響經驗

（一）流汗等同排毒的強烈信念

身體流汗，是阿妹練習旋轉功最有感受的一點。「我到協會去煉功，都會流汗（台語），流那個都會有那個味道」（C1-020）。「煉功排毒」是前期師兄姐跟她提的觀念，阿妹覺得很貼切，她深深地相信煉氣功是可以增強新陳代謝和免疫力的「旋轉的話，就會幫助，也會排毒…」（C2-004）。阿妹說自己一開始煉功的時候，正化療中，煉功所有流的汗都帶個很不好聞的味道，阿妹說自己都有感覺，

別人一樣會聞到那臭味，當她回家洗衣服時更感受到那股刺鼻的味道。

大量流汗是對自己身體最好的一點，她享受那個因煉氣功而流汗的感覺，她說，「…當然啊，我是覺得，這個對身體很有幫助啦…」(C2-009) 旋轉功的練習後，流汗把毒素都排出去身體外，流汗後的身體會感受到一股輕鬆愉快感，帶給她健康的感覺，後來繼續煉功，漸漸的，那個汗的刺鼻味道就不再出現了，只剩一般的汗味，這樣流汗的前後對比，阿妹就更相信自己身體代謝變好，整個人更健康了。

(二) 旋轉可以舒緩身體的氣

旋轉功讓她腳的氣會過，會舒緩，卡輕鬆，所以有轉就很有效。「對對對，讓我很不舒服，啊這個旋轉的話，有效，可是都是舒緩，莫斷根啦(台語)」(C2-016)。因為阿妹的腳踝原先就有氣血不順的情形，會腳麻、卡卡的，為了要平均分配重心，照顧兩邊的腳，她會每一次轉動都記得左右兩邊都要轉一轉，為的就是將腳的氣血調整順暢。她轉動的方向，有向兩邊轉的特性，那是自己一個刻意的行為，這點跟別人不一樣。每當煉完一場旋轉功，流汗和團體成員擁抱結束後，她都會覺得身體好輕鬆好舒服，腳的氣就通暢不囤積。「當然幫助很大！尤其那個蜂窩性組織炎，你不轉的話，氣厚，秣過(台語)」(C2-024)。

一開始，她慢慢的踩，當踩到有一個感覺時，身體自然就轉起來，所以她覺得旋轉不難，那個感覺每天練習到已經體驗過上千次了，她已經離剛開始那個容易暈眩的階段有點遠了，所以阿妹想不起來自己是怎麼學會旋轉的，閉眼會暈還是睜眼會暈她都忘記了。唯一確定的是，她現在旋轉已經收放自如，閉眼或睜眼，左轉或右轉都行！那感覺雖然不一樣，她都很適應那感覺，旋轉很輕鬆。她說旋轉沒什麼，是因為那是每天的生活一部分，旋轉已經內化成身體細胞記憶的一部分，阿妹熟悉到不行。

(三) 愈來愈喜歡親近大自然

阿妹聽別人說脊椎旋轉和踏實人生很重要，其實她也覺得如此。在之前幾年，

阿妹做這套完整功法的時間比較多，感受得到這個的好處。曾經她有去過一次「轉化班」，那一次在山上煉功的感覺她覺得很好，雖然一直在煉功，沒有睡很多，可是覺得精神比平常更好。

「到空氣好的地方，到山上，對我來講，精神就比較好…，啊不然我就是看起來很疲勞，就這樣懶懶的（台語）」(C1-028)。2014年開始，因為喜歡早上的好空氣，最近半年除了白天的練習之外，還加上在公園做活血功，於是早上時間占用到，有時候去到協會的時間較晚，就開始直接進入快旋轉，因為她從年輕就覺得空氣好她的精神就好，親近大自然會讓她覺得舒服，煉功時間略有減少，可是每天的生活重心仍然是必要練習旋轉功一場。

三、旋轉功練習對心理的影響經驗

（一）相信旋轉功的信念

阿妹對旋轉功法信心十足，每天都報到，至少一場至多兩場煉功，每天都堅持和大家一起練習旋轉。「我是自己有種感覺啦，我的情況，假如沒有碰到這個功法，或許，已經不在了！」(C2-008)。她說她很感謝這個旋轉功法，假如沒有這個功法，她現在可能不在人世了，因為自己沒想過，竟然會是自己得到癌症，還堅持這麼久的煉功，這是被輩子第一次認真踏實，阿妹覺得旋轉功很棒，是將她的生命由鬼門關前拉回來的一個重要功法。

當阿妹在說旋轉功時，她的言語單純、表情專注，卻是由內心自發的慎重，她堅定相信功法的神奇與美好，沒經歷過的人不會有同種感受，她也很感恩，對於旋轉功法有著堅定、不可撼動、十分強烈的信心。

四、旋轉功練習對團體的影響經驗

（一）協會等同我們自己的家

協會存在是為了幫助癌友重獲健康，是癌友的心靈的歸屬。而團體如果是自己的家，團體內的其他人就是家人，其他人的變化她都看在眼裡，如憂鬱症的轉好，高血壓的治癒，癌症疾病的精神改善，體力增強，不只自己，連其他人都是

這樣，因此她這樣認定協會，「等於就是我們自己的家啦」(C2-057)。

還好有這個地方可以每天來，給了自己可靠的靠山，她常會因心情影響而身體有很多小症狀，比如疲倦，也因此阿妹很喜歡身體接觸的溫熱感，有時候是「宇愛手」功法，有時候是推拿按摩，有時是飲食交流，自己帶菜煮菜吃，這都像是一個情感支持場所，大家散發的愛是無私的，她很喜歡這些有溫度的接觸。團體生活成為一個習慣，阿妹真心覺得這是一個家，現在的她對自己有信心，「應該說，我對它蠻有信心的，對啦」(C2-049)。她笑笑地說，她有信心，如果目前生活繼續這樣保持下去，她真的會很好。

(二) 打從心底感恩的心念

阿妹很慶幸自己還有這個團體可以加入，所以會盡量抽空來幫忙護持每一期的新人，阿妹對著新人產生感同身受的感覺。同時她也有觀察發現，不是舊的人就旋轉得比較好，只要常練習轉，有些新的人因為很投入煉功之中，轉得姿勢也很正確，肢體和心態也較放得開，旋轉時的姿態和神情都非常好看。

阿妹懷著感恩的心念說，「說實在啦，我打從心底想說，協會真的對我有恩，我很感恩協會，如果沒有這個協會，我都不曉得何去何從」(C2-058)。阿妹還有時候會因心情低落影響而常覺得很疲倦，團體內有熟悉的老朋友，幫她揉揉痠痛的背，大家一起生活，一起說說笑笑，一起煮菜煉功，不知不覺中就紓壓了，朋友圈擴大，一起在其他時間爬山喝茶養生，她雖然沒有主動和新人攀談，但是見久了就成了老朋友，她覺得老朋友新朋友都親切。

(三) 不敢承諾的理由

想起當初癌症確診的機率一樣，她不知道未來的自己會是屬於 75 百分比，或是 25 百分比的一方，團體中的師兄姐，有的也是癌友的身分，但是阿妹覺得後來是因為身體的太操勞而過世。「其實我們這一種喔，…要很小心…，〇〇的走我也覺得很可惜啦」(C2-033、034) 而自己也是癌友身分，知道答應承擔團體事務之後要負責更多事情，所以，她覺得自己還沒有做好準備，她尚沒能力與體

力做好承諾全部投入，無限量的承接團體事務，她有時候內心就會感受到有點壓力，因為癌症患者的身體狀況比常人更脆弱，是她不能冒的險。

阿妹對團體的進階課程有興趣，只是因為參加要附帶許多承諾和責任，還有本身的經濟狀況、身體狀況以及別人的例子，都會使她有點猶豫不決。「對啦，我如果聽某個師兄師姐，復發還是那麼的，我都會想說，那到底是什麼因素，為什麼會這樣？」(C2-030) 所以，即使她會積極參與協會在高雄的活動，但是對於較遠距離課程的參與，阿妹雖然感興趣卻不會動心，她會思慮，也會取捨，目前只有每日的基本旋轉功練習，穩穩跟隨。

五、旋轉功練習對關係的影響經驗

阿妹非常在乎她周圍的家人關係，但是生活中的大小事，特別是爭吵，都會拉下她整天的心情，在家人關係上，她仍然要面對這些起起伏伏。

先生是阿妹生命中的超級大關主，「最主要喔，我先生讓我很累啊，他在外頭負債累累」(C1-055)。惜情的個性，讓自己特別珍視這婚姻的名分和緣分，她知道感情關是一個自己的生命考題，而她是個重視傳統的人。去年請假三個月，就是幫助先生做生意，前一陣子先生身體不舒服，她除了要照顧自己的身體之外，還要去照顧他術後的生活起居，直到先生身體復原後又再分開。

這一生，阿妹體驗到的愛恨情仇都是為了他，不管是照顧和還有經濟層面，她做人心軟又重情，她雖然不說自己是愛著他的，但是表現的行為滿滿的都是顯露出，她對他的愛和責任。因為先生的負債，她在退休後還拉下臉去跟所有親朋好友借錢，再去銀行貸款，直到朋友借光到不能借了，她才能節制住自己不去借的衝動，只為了幫助先生東山再起。「其實我年輕我有賺錢呢，我賺的錢都是他做生意用掉的」(C1-056)。「所以我就跟他講說，我被你拖得，沒有辦法你就看要怎樣，拖這個拖那個，很累啊，他拖得很累，就這樣」(C1-058)。她是個性很好的女性，她自己已是癌症病人了還要去照顧其他人，而經濟負擔又是有一點無底洞的感覺，別人都感覺到這對她是個沉重的心理負擔，都勸她放手，她也覺得

是被拖累，很容易因此煩心而精神不好、睡不好。

但是這是傳統的愛情觀，不離不棄是她堅守的女性價值觀，她唯一的堅持，好好照顧先生的後半生，在婚姻這一條十字路口上，她永遠選擇要這樣攜手而不放手，責任的動力驅使著她，無限制承擔這個重擔而繼續向無奈的未來走下去。

六、旋轉功練習對生死觀的影響經驗

(一) 癌友的「兩要」與「四不」原則

因為她自己已經是癌友了，要學會照顧好自己的身體，看了這麼多人來來去去，她覺得因為多了一個病人身分，一切都要小心謹慎。

許多經驗綜合起來讓她認為，病人要「好好醫療」和「煉功」，要雙重齊下，兩個因素一個都不能少，才能減少復發，她認為復發是很麻煩的一件事。「嗯，一復發的話，就比較…麻煩」(C2-031)。團體是個很多病友的地方，有時候她會震驚於生死，是什麼因素造成其他人的狀況會從很好到突然發生向下的變化，甚至快速的死亡，上週還在談天的病友這週就發生了這樣不幸的事，她看了許多團體內的狀況幾年後有了自己的心得。所以她堅持生病要接受西醫醫療的觀念很強烈，就是因為看見，許多師兄姐這些人當中有些沒選擇正規的醫療，病情才發生嚇人的劇烈變化。

她這些年累積的觀念和經驗，使她認為癌友的照顧有幾個要點，例如：「不能過累」、「不能感冒」、「不能冒險」、「不能做過多的事」，這些是她「不」的信念。「其實，其實我們這一種喔，不能感冒，要很小心」(C2-033)。

而她的想法是，除了要遵照醫師囑咐持續醫療之外，還要煉氣功流汗排毒。阿妹知道要每天小心維護這個好不容易向老天掙回的命，因此每天都會去協會運動流汗，再加上最近去公園做活血功，這點也很有功效。因為還有很多朋友見面都誇她皮膚好，阿妹皮膚狀況真的很好，她喜歡這些稱讚，喜愛自己看起來有精神的樣子，所以身體的保養不能疏忽。

只是身體的保養可以靠自己掌握，但是心情上的掌握她就比較無可奈何了，

雖然她知道心情的重要，壞心情會拉垮身體，心情好的時候自己看起來精神好，笑容滿面，有活力不會懶散，但是自己控制不了心情好壞。

（二）苦盡甘來對生死的豁達

阿妹自認為生命的面向已經接近黃昏的時刻了。面對 60 幾歲生命的準備，前塵往事使她有一種，該走沒走成的感慨！「有幾次險沒有了（台語），那次腎臟差點沒命，左腳那次、癌症還有腎臟衰竭，2、3 次…都沒死去（台語），所以我就覺得人生就是這樣」（C1-045）。她一路走來的辛酸，不是三言兩語可以解釋，如果不够堅強如她，就沒辦法擔起這一路上的風風雨雨，挺過這許多磨難，並存活到現在，她選擇了一條傻瓜的路，而上天給了她許多次生命關頭的考驗，但每次又都逢凶化吉，就是一種她極具韌性的生命態度，展現自己的同時，心中還有很多不能和別人分享的說不盡的惆悵情緒。

這些生命的復發或逝去，都很令她震驚和難受，心情會受影響，但是她仍堅持要煉功，因為那是別人的命運，而她自己的命運和身體，她要自己掌握到最後，要活就好好的活。「對啊，其實我也想很開啦，我是希望要走好好地走，不要拖，拖的話都會拖到小孩子」（C1-048）。她不要未來拖著無意義的生命。思考後的她想說，萬一真輪到自己生命末期，她期待自己能夠獨立自主直到最後，不是像植物人這樣躺在床上沒有生活品質，這些經濟負擔和照顧重擔都會拖累其他家人，讓周圍的人很累，她不要人生是這樣的謝幕，阿妹在說自己的生死觀時透露出一種，嚴肅堅定獨立的表情，阿妹說，她有機會要告訴醫生，自己要選擇安寧用這種最有尊嚴的離去方式，好好地走完人生最後一哩路。

（三）對平淡未來的展望

在家庭中，阿妹是一個孫子的外婆。她真心的喜歡這個新生命的到來，是阿妹目前生活最大的樂趣，講到孫子，她臉上不自覺地就會露出歡樂的笑容，她衷心喜愛幫忙照顧孫子的這個工作，新生命到來激起她生命前進的動力。阿妹所有一切努力都是為了證明自己的價值，曾經失而復得的，才更領略那個健康的可貴，

健康無價，唯有無止盡的祝福都與自己同在，共同沉浸在感恩與相信的信念中，藉著旋轉，一步一腳印，轉出阿妹的新生命幸福。阿妹享受著天倫之樂，過著簡單知足的生活，那是一種對未來平淡幸福的展望。

在本節中看見阿妹的整體生命故事，在癌症與旋轉功的經驗歷程之中，可以分為幾個主題：罹癌前的生命故事、罹癌的醫療經驗、煉功對身體的效益、對心理的影響、對信念的影響、對團體的影響以及對生死觀的影響。

阿妹罹癌的過程與練習旋轉功交織而成的經驗，就是在團體內找到一個「家」的歸屬歷程。煉功初期與煉功中期，她依著宗教信仰與旋轉功練習的幫助，而度過不適症狀與衝擊，之間的情緒起伏不斷，歷經過無助與心酸的情緒；而中期至目前為止的煉功，還好有這個功法和團體的依靠，使她鼓起勇氣繼續熱愛生活。

阿妹體驗到旋轉功對自己的幫助有幾方面，包含在旋轉功法中找到信心，還在團體中找到自己的定位和依靠，與發現癌症帶給自己生命的意義，更透露未來對於歸於平淡的簡單期望。

第五章 分析與討論

第一節 煉習旋轉功的身體經驗歷程

壹、旋轉功，有效舒緩生理的健康

一、加入煉功，是為了幫助身體

三位研究參與者罹癌迄今都超過 5 年以上，長時間與癌症共存，並且有規律煉習旋轉功的經驗，其煉習旋轉功的資歷都超過四年，有著相當豐富的煉功經驗。雖然三人罹患的癌症不同，但其共同點都是在成為癌症患者之後才進入協會煉習旋轉功，三人都有經歷過手術、化療，Smile 還有進行局部放射線治療。

Smile 說「…那就是 2011 發現的，我是 201206 入協會，那時候剛好做完了 6 次的化療，那時候化療剛做完，可是我還有要做電療…那時候剛進來的時候，剛做完的時候身體狀況當然也不好」(A1-003、005)。

琇琇說「對啊，身體有異狀了，所以我們兩個有一個共識，一定要去找一個氣功，99 年發現的，得癌症的話，…100 年 4 月我進來的」(B1-004、008)。

阿妹說小嬌「她主要是看到那個報章雜誌，有看到這個新生命協會團體，對癌友有幫助，那個時候我剛好有癌症…99 年…4 月底發現的，…」(C1-001、002)。

Smile 是三期乳癌患者，今年是煉功的第四年；琇琇是三期直腸癌患者，今年是煉功的第六年；阿妹是三期淋巴癌患者，今年是煉功的第六年。Smile 及阿妹兩人參加動機是家人得知協會的存在，進而希望透過協會或者煉功的方式，幫助她們對於癌症病情有改善的機會。而琇琇先從書籍裏找到專業人士推薦的氣功方法，再加上朋友的媽媽罹癌後以煉氣功自助的前例影響，琇琇在接受輔助另類療法的心態上有比其他二人更有積極、主動的強烈動機。

郭淑珍(2015)指出從癌症病患的角度，使用輔助另類醫療代表的是機會，也就是趕緊復原或是除去疼痛的機會，隱含有積極自我救濟的意義。

三人目前癌症病情穩定追蹤中，加入煉功相同的動機是為尋求癌症疾病的身體幫助而來，這是一種珍惜生命的態度，更是一種求生存表現，同時這也是積極、正向的患者特質。氣功是一種台灣熟知的輔助療法方式，因此，三人願意接受團體以煉功主軸為主的生活模式，這是期待給自己身體一個幫助的機會。

二、煉功活化身體，減輕疼痛

美國腫瘤護理協會強烈地建議，癌症患者需將身體活動列為是第一項也是最重要的一項。因為確實地執行身體活動能幫助管理焦慮和抑鬱，提高睡眠品質，平衡淋巴水腫，維持骨骼和肌肉力量，和減少復發（美國腫瘤護理協會，2016）。

煉習旋轉功之後，琇琇則是透過別人給她的回饋來察覺自己身體的狀況，「...她就感覺看到我好像說，都滿有精神的...」（B1-045），透過別人描述外觀上精神的轉變，因而得知煉功後自己目前身體處在很好的狀態。

阿妹的身體狀況多，除了眼睛虹膜炎、雙邊膝蓋退化關節炎之外，體質容易發炎，本來的過敏，在淋巴癌後又感染到蜂窩性組織炎，還因此住院三次，而在過與不及的藥物治療下因此留下了腳的神經傷害的後遺症，再加上還有經歷過一次幾乎嚴重到腎臟衰竭的健康問題。而阿妹每次煉功前的腳踝，「卡納像哩筋拐到(台語)」(C2-067)，她常常感覺到腳的末梢囤積著冰涼、麻麻的氣結。「對對對，讓我很不舒服，啊這個旋轉的話，有效，可是都是舒緩，莫斷根啦(台語)...會卡輕鬆(台語)」(C2-016)。所以很勤勞地每天煉習旋轉功的主要目的就是促進身體血液循環，為讓腳的不適舒緩，人會比較輕鬆，而這是阿妹個人的想法。「最主要我血液循環很差，當然幫助很大！尤其那個蜂窩性組織炎，你不轉的話，氣厚，秣過(台語)...一方面配合醫生，一方面配合運動旋轉，這樣子會比較好」(C2-024、028)。阿妹每日的固定運動就是旋轉，在觀念上則認為旋轉就是運動，而且是很有效的運動方式，「煉的話，好像說免疫力會比較，抵抗力也比較好，妳去煉的話會比較有精神」(C2-045)，阿妹是以運動的心態來看待煉習旋轉功在身體舒緩的效果。

Smile 剛開始煉功後的反應很大，「剛開始練，一下來喔，這邊很痛，就是肩頸痠痛，很明顯」(A1-018)，那是身體狀況加上煉氣功的身體好轉反應，「剛做完的時候身體狀況當然也不好，我在練的時候，那當時，…大概 10 幾分鐘我就很不舒服了」(A1-005)，初煉功感到很辛苦，而現在 Smile 只要一開始煉，手腳就會由冰冷轉成溫熱，睡覺時會感受到暖和好入眠。「就是煉幾下之後你就身體開始熱起來，…，主要那個手，明顯你就覺得發熱…，因為我以前的身體，手腳是很冰冷的，以前體質很冰冷」(A1-018)；「旋轉是可以調整那個氣，讓氣結比較通啦，…」(A2-025)。對她而言，煉旋轉功能夠調整體質，讓身體溫度由冰冷到溫熱的改變。

腳的膝蓋疼痛和不能蹲站的問題，原本極需要依賴藥物和持續復健來止痛，反觀煉功後現在的大幅改善。「那種變天之前也會，某些地方痛一下痛一下…已經很久了，我可以蹲啦，或這樣走啊，以前是很痛，所以我覺得這真的是很神奇的地方，因為那時候去看骨科，去做復健都沒有用」(A1-020、022)。自從勤煉旋轉功後到現在，不用吃藥打針就可以控制住骨骼肌肉的疼痛，以及不用再擔心害怕以前常反覆發作的痠、麻、痛等的不舒服，讓 Smile 感受到好轉，她有覺得其實這是綜合練習旋轉功以及其他功法後的總效果。「…就我不知道是脊椎還是旋轉氣功，因為我兩個都有同時煉嘛，現在都不會了，現在蹲下去就都不會痛了」(A1-019)。功法奏效，現在的 Smile，下肢肌肉強健而有力，蹲、站自如，皮膚和精神都變好，「我覺得我身體狀況有差」(A1-042)，整個身體因為勤勞煉功而有了正向的改變。還有一個長期長短腳的狀況，在煉功後還一度覺得正了，這讓 Smile 既訝異又感動。「…，因為我有那個長短腳…。不知道是不是煉功關係有差，我之前有覺得，差距有變小，我一度我有覺得好像正了，我不知道」(A1-021)。當感受正了，像是雙重意味，其一是身體歪掉的肌肉改變了原先的習慣，原本的不對稱已經被察覺並有機會矯正回來；其二是這個正的改變帶給 Smile 很大的精神鼓舞效果，影響著她能繼續現在的旋轉功練習，持續加強身體的保健和活動。

而旋轉動作能達到最大、最深的運動量設計，就是靈活運用太極圖的陰陽互盪原理，讓人的身體成為旋轉變化的小宇宙，經由長期的修煉，煉者巧妙把握周身的旋轉，以進行自我按摩，會使人內外調和，生機動盪（王愷，2004）。

三位練習者在長期煉功之後，都有感受到身體明顯的變化，和生病治療時的體能孱弱、外觀精神有增進和改變。兩人在腳的部分較明顯，站立式練習的旋轉功動作類似連續踏步走路的動作，啟動最大最深的身體活動，引發了身體的知覺變化。腳是肢體末端，離心臟最遠，若活動能使人遠端的肢體能邁向恢復身體知覺時，就是生理健康增強的第一步。下肢是人體生理機能的重要展現，換句話說，「通則不痛，痛則不通」，當人能感受到知覺，旋轉功的動，就有效活化與舒緩了生理的健康。

貳、煉功流汗可以排毒和促進代謝

一、流汗排毒、促進代謝的想法

剛開始旁人說煉功就是排毒，Smile 就跟著認同那就是排毒，「然後就過來跟我說，那個叫排毒，我想那個叫排毒，…」(A1-024)。透過練習旋轉功在感受排毒，是 Smile 個人很特別的親身經歷。

許多人都跟阿妹說，煉功的流汗就是排毒的證明，「因為裡面的師兄師姐就跟我講說，你化療又不舒服更需要來轉，來旋轉…，因為，有去煉的話，就會流流汗啊，等於是說排毒」(C2-003、007)，阿妹也是這樣認為的，旋轉功對於她的幫助就是有煉功就有排毒的功能。

琇琇也說氣功的團體內，有比較獨特的想法，是很不一樣的觀點，比如說排氣與代謝。「後來我對煉氣功會有這麼大的興趣，就是我做…，因為我是腸子問題，我剛好化療回去，我嚇死了，會讓我排氣一直在排氣，就化療完回到家，那時候人也是累趴了(台語)，我都告訴我要起來，因為他們說化療之後，最重要是起來煉功，就是把那個藥，代謝」(B1-112)。琇琇曾在煉其他氣功後有大量排氣

的經驗，團體的人回應她，那是氣功自動找到身體的疾病及脆弱之點，進而排氣能夠增加或促進身體內的新陳代謝，「你當天回去就累累(台語)了，…，可是他們都一樣鼓勵你要去煉」(B1-066)。而化療後更需要立即煉功，不管多累都不能停止練習，因為可以增進身體內化療藥的排出，藥物較不會累積在體內，減少傷害身體。不勤加練習，藥物就會累積成為毒素而傷害身體。

氣指的是生命能量，氣功與其他運動的不同，在於養精氣神，並能使各部分協調和諧，將身體的能量做良好的轉換，能活化並滋養生命 (Cyndi, 2014)。

癌症疾病有個軍事隱喻，身體是戰場，而且有過度的污名化和強調殺戮，而比較正確的觀點是，疾病是生命的暗面，要在未受隱喻污染的疾病王國定居幾乎是不可能的事情，因此隱喻性的思考是不可能完全免除的，但是我們能做的，是察覺它的存在、盡力與它拉開距離 (Sontag, 2000)。

隱喻加上在氣功團體的屬性中，有個增進健康的文化。換個方式說，就是置身在疾病處境的人帶有著不同於平凡人過生活的態度。生病的人有個復原的期待，多數人覺得身體是個很多毒素累積的場所，加上化學藥物治療所帶來的強烈的身心衝擊需要調適，癌症又具有污名化懲罰的隱喻，於是癌症患者一方面想要戰勝癌症的威脅，把疾病當成毒素，也把化療藥物當成是毒，就形成個人對於癌症疾病的詮釋結果，漸漸地演變成一些想法，從此之後就帶著這個信念在過生活。

汗的功能是促進體內重金屬新陳代謝 (林富美, 1991)。患者期待透過練習旋轉功，能調理體質，加快、加深體內的代謝效果，因此衍生出了流汗等於排毒的功用。三人各自都有煉功對身體的幫助經驗，Smile 及阿妹兩人親身經歷到練習旋轉功後流汗的經驗，琇琇則是有煉功等同促進新陳代謝的經驗。三人的氣感和煉功經歷，讓三人想法和氣功團體內廣傳的說法一樣，對於煉功能排毒素、增加藥物代謝這兩點的想法是深信不疑的。並且一開始是別人說，在親身映證煉功等於排毒之後，煉功排毒這想法就在團體之間流傳下來。

二、煉功流汗是維護健康的行動

當親身經歷與認定排氣能夠增加和促進身體內的新陳代謝時，就強化了琇琇要以煉功的方式照顧癌症身體的行動。阿妹覺得流汗後身體很舒服，煉功的流汗是對每日對身體好的幫助方式，「好像一個心裡的感覺就是說，去煉功對身體有幫助，就會想過去煉」(C2-044)。Smile 再深入地感覺與分辨天熱流汗汗煉功流汗的差異點，「…，我覺得那個流的汗，就是跟平常啊，就是很熱的時候，或是做什麼事的不大一樣，…，就是比較小的那種汗，用滴的，流出來那種感覺…比較深層的汗」(A2-015、016)。仔細分辨就會發覺天熱的流汗和深度煉旋轉功的流汗，是不同的知覺。那個差異是，天熱的汗是用流的、會黏黏的、臭臭的、在皮膚表面、比較表層的汗；而練習旋轉功後的汗，是用滴的、不黏皮膚、分子感覺比較小、不臭、是體內深層的汗，且煉功後的大量排汗能感覺到身體變得健康。「…當下那幾天覺得身體很健康，因為流很多汗，…」(A2-020)。

Leventhal 等人 (2003) 的自我調整模式中提到疾病認知、因應與評價。當煉功成為帶病生活的因應重心，又能感受到自己為身體努力的證明，加上身體變得健康，還能分辨流汗的知覺差異，就如同自我對於疾病的因應所回應的顯著評價，流汗就是給自己正向回饋的證明。流汗的生理回饋所具有的正面意義，其實也是一種鼓勵力量，流汗的身體知覺，很實在的鼓勵著患者為增進健康而繼續認真的繼續練習旋轉功。

三、流汗感覺和味道的變化，顯現療癒的訊息

Smile 有經歷到煉功以後，化療藥物排出造成皮膚癢的狀況，煉功的身體發熱的皮膚癢就是排毒的訊息，「我做完化療之後其實有一些症狀出現。還有一度，我背部會癢，…，一熱全身好癢，…，因為好癢好癢，然後就過來跟我說，那個叫排毒，我想那個叫排毒，也經歷了一段時間很癢，我不知道是不是因為那毒素的關係，轉轉轉，後來就好了，我在想是不是副作用，那因為吃很多那種藥啊，打了那個化療的針，對對對，所以這也是一個很特別的經驗」(A1-024)。停止服藥和化學治療後一陣子，Smile 後來的煉功，是即使身體再發熱也不在有皮膚癢

的情形發生。

阿妹更是肯定煉習旋轉功的最大好處之一，就是流汗。「…去那邊旋轉當然有幫助啦！流汗！剛開始喔，那個流的汗都有一個味道…最主要是說如果去煉的話，就應該說喔，比較不會那個什麼，因為，有去煉的話，就會流流汗啊，等於是說排毒，回來會比較舒服」(C2-002、007)。阿妹親身經歷到流汗味道前後對照的差異感，因一開始煉習旋轉功是剛做完化療時，流的汗都帶有臭、刺鼻、不好聞的味道，自己和別人都聞到了，但是現在沒有，「剛開始流的汗，我就感覺有一個味道，可是到後來的話，等於說那個毒素，慢慢排出來的話，到後來就比較好」(C2-010)，所以阿妹覺得打進身體內的化療藥物，真的透過身體的汗水在排出那些毒素，加上身體流汗後明顯就會感受到舒服，所以，阿妹認同流汗就等同於排毒這樣的想法。

李雪菱（2004）認為療癒並非將病去除，而是人的轉化，是由身體去做出新的認知，去開啟另一道真實（reality）。其中的身體，可以是指生物的。也就是人在求療癒的歷程之中，不斷地進行一場又一場的傾聽、探索與對話。

兩位研究參與者在煉功前期後期的個人親身經歷中都有流汗，以及流汗後的舒適感，流汗知覺帶來健康和療癒的訊息。如同文獻所提的，大量流汗真的可以將體內的一些物質，如代謝性產物、重金屬或藥物代謝出體外，讓體內藥物或有害細胞的物質代謝，而體感的降溫又帶來流汗後的舒適感，增進了正向的生理回饋，所以煉功與身體流汗的對話，形成流汗等於排毒這身體新的認知，也就帶來了具有療癒的身體知覺感受。

參、旋轉功啟動身體能量知覺的層次

一、煉功由身體的肌肉與能量運作不同

旋轉功的動態肢體旋轉動作，因為旋轉功的煉習方式及煉習者的理解和經驗，又可以將旋轉功對身體的影響，再分為身體肌肉與能量的作用。

阿妹把每日的旋轉功當運動保養，「…，你不轉的話，氣厚，秣過(台語)」(C2-024)，比較注重在身體的運動舒緩效益上。

琇琇有發現自己原本在旋轉的動作上一直很用力，前幾年很像是把氣功當成運動的感覺，「我以前那個旋轉的動作滿大的，我好像用太多的力在上面了」(B1-059)。而現在琇琇有發現好的氣功不應該只是運動而已，其實不應該用這麼多身體的力量在動作上，「我就發覺，不曉得，好像我用太多力氣出來，我自己感覺，我個人感覺阿無(台語)，我是在運動哦！」(B1-060)。這顯示出琇琇認為，只是用身體的力去練習就是運動，是沒辦法練習出氣功與運動不同的差異。

而 Smile 則有獨特的個人體會。在參加逆轉營隊之後，敏銳的 Smile 能夠感覺出旋轉時是使用身體的力量，或者是由氣帶動的旋轉的動作，那是全然不同的體會，因為一個出力一個完全不用力。她形容那個前後的分別是，「對對，那種感覺，就是轉的時候，就，會比較用力。我就覺得有時候，會比較用身體的力量，…」(A2-002) 與「…去了逆轉營，回來之後，你會覺得，嘍，腳不用太用力，很快就覺得，轉得很順這樣子」(A2-004)。腳不用力是指那種由氣在帶動旋轉動作的順暢感，使得身體的肌肉重量減輕，特別是腳和身體的輕盈。「尤其回來，剛回來那段時間，你就轉得特別…輕盈啦，應該說輕快，你的腳…，腳足輕咧(台語)，就像煉功一樣，你一段時間，不進則退，就你又退步了」(A2-003、007)。深入練習旋轉功帶給 Smile 很精微、很細緻的深刻感受。這由氣帶動的身體輕快感受，把 Smile 帶回到距離這次癌症更久以前的身體感受，那就是輕鬆、健康、喜悅。不過，練習總是來來回回的狀態，她同樣明白不認真的練習就會退回到原本沉重的狀態，只是在那陣子那個當下的瞬間時空，可能有啟動了氣的連結，使全身充滿能量的感覺，那是 Smile 在罹癌之後，很難得擁有的一個特別健康的感受。

練習氣功的最大好處，就是物理、生理及醫療幾方面的健康效應。一個人如果能修煉到天人相應的境界，就能與天地的氣成為一體，與宇宙同春，人在氣裡面，氣在人裡面(湛若水，2014)。

三人都有感受到氣的經驗，雖然經驗或認知程度有不同，但在描述上，其中的 Smile 則能明確指出身體力量與氣的層次差異，就是輕盈感。三人感受到因煉習旋轉功而帶動的氣感，就是人與氣成為一體，煉功活動行程氣血的流動，能夠使身體的病痛、氣結和卡住的不順舒緩，規律煉功會提升身體的各項生理機能。

二、進階煉功增長健康能量

疲倦的感受，亦是癌症患者常經歷的生心理狀態。Smile 平時是心理耗能過多，再加上身體過勞，Smile 常常有疲倦的感受。「要一大早起來煉功，對，然後，你的時間都是很緊湊的，接下來上課呀，…，但是就是覺得…很健康耶！…」

(A2-017)。但是 Smile 參加了逆轉營隊之後，馬上能分別疲倦這一點的不同和差異之處。「我們平常生理的累，有點像身體疲勞的累」；「可是像我們平常吃的東西的關係啊，我覺得沒有代謝，沒有去，我們的累是沒有耗身體，是心理，對對，所以消耗的能量不一樣 (A2-019、020)。整個營隊裡的早起、上課、吃素、少睡和長時間的煉功，完全不同於平時的生活形態，盡全力讓所有人都很深度地、長時間地投入練習旋轉功，以及有安排了大量老師的心法課程。「你會覺得我們那種煉功是消耗身體，可是又是在健身，所以相對你感覺，其實也還好啦，就是那種你過了之後，你會唉！我精神滿好的」(A2-020)。這經驗使 Smile 驚訝，因為和預先設想的疲累是不同的，雖然在營隊比平常消耗更多體力，但是接著 Smile 馬上意識到自己的身體原來可以這麼樣的盡情使用。透過功法及課程，Smile 開始了解疲倦的耗能來自心理，平常是心理疲累，不是生理，真正煉功是不同的，其實她的身體很好，深度大量煉功她反而找到身心久違的健康感受。

練習旋轉功帶來的補充能量，Smile 笑著說旋轉功真好，那個是全身筋骨全都鬆開了的感受，身體好輕盈，腳步好輕，好舒服，好健康，達到巔峰。「對對對，我有達到那個巔峰，你有沒有覺得？！就是你就突然功力大增那種感覺，…，你會覺得筋骨都很…開了！(笑)…，我感覺自己身體狀態處在很好，很好的狀態」(A2-021、022)。Smile 感受到肌肉力量和能量的差異感，旋轉功啟動的人體

氣的能量，是輕盈、順暢、輕快的，有如功力大增般。

能量醫療指出，如果你每天能確保能量沒有糾結，而且流暢進行，你的身體將有一個足以克服任何疾病的醫藥（Eden、Feinstein，2008）。

這獨特的煉功身體經驗，就是能量層次的分野。旋轉功只有一個動作「轉」，但是有一個界線是從使用身體肌肉力量到使用身體能量層次的不同；而在同樣的旋轉動作中，如果個人能夠更仔細深入去覺察那一丁點的不一樣，去與身體的知覺感受合一。換個方式說，就是從粗糙到細緻、亦是耗能與增能的不同，當身體補充了健康的能量就像電池充電，人自然體會到健康有活力的身體知覺。

梁翠梅（2007）說旋轉後發現旋轉功的獨特，只要人願意專注地融入旋轉之中，便能開啟完全不同的意識狀態，有時甚至能終至超越意識，契入高峰經驗。奧修（2005）這樣形容旋轉是很深入的，一次的經驗就能夠使你完全變得不同。

就如同 Smile 這很好感受的深刻經驗，甚至一度有達到一種有親身經歷過煉功的人才能體會到的能量顛峰感受，是許多煉功者從未有過、可遇不可求的高峰經驗，只要經驗過一次，就會使人從此後就不同。

換言之，癌症患者面對疾病與轉化的過程，從這些身體影響經驗都獲得了較為正向的回饋，不論是深入內在的旋轉功的肢體動作帶動腳部的肌肉強化，或者是氣的運行順暢刺激身體各個經絡的循環，啟動了能量的整體循環，最終目的是，當癌症患者與身體知覺貼近，慢慢的就會整體身心都朝向恢復健康的方向前進，如表 8。

表 8 煉習旋轉功的身體經驗歷程之對照

主題	標題內容	Smile	琇琇	阿妹
壹、旋轉功，有效舒緩生理的健康	一、加入煉功，是為了幫助身體	●	●	●
	二、煉功活化身體，減輕疼痛	●		●
貳、煉功流汗可以排毒和促進代謝	一、流汗排毒、促進代謝的想法	●	●	●
	二、煉功流汗是維護健康的行動	●		●
	三、流汗感覺和味道的變化，顯現療癒的訊息	●		●
參、旋轉功啟動身體能量知覺的層次	一、煉功由身體的肌肉與能量運作的不同	●		
	二、進階煉功增長健康能量	●		

資料來源：研究者整理

第二節 煉習旋轉功心理的經驗歷程

壹、情緒層面的影響經驗

一、正視恐慌，期待能降低死亡恐懼感

三人在罹癌後都有與死亡恐懼相處的經驗。阿妹雖然沒有明說自己有恐慌，但在描述存活率時的表情是驚恐的，顯示罹癌幾年後仍有強烈的情緒存在；而 Smile 和琇琇兩個人則能言說出有恐慌，琇琇在煉習旋轉功之後，恐慌有了降低；Smile 則有了一次成功克服的經驗，期待透過煉功能夠療癒恐慌。

(一) 能夠正視並說出恐慌

Yalom (2003) 提到兩個存在的觀點，其一是：生命和死亡是相依相存的，它們同時存在，而不是接續發生的；其二是：死亡是焦慮的原始來源。死亡不斷在表層之下騷動，而且對經驗和行為有巨大的影響。所有的癌症患者都需面對死亡，無可避免的都會掉到存在的邊界處境去。所以，死亡教人學會好好活著，並促使我們以真誠地方式來生活，來面對我們的處境。

琇琇是理性又堅強的人，很難用說出口來承認自己得到癌症後有很大的恐懼感，她的理智形成防衛，對於得到癌症的這件事，很少公開分享病情，琇琇能感受到恐慌降下來，其實是來自於自己的癌症專業醫師給她的正向回饋。

對琇琇來說，生命中最辛苦的，「其實是化療的時間」(B1-108)。那是藥物完全控制身心的感受。「其實這樣講…，我們兩個都有點恐慌，可是我不曉得是因為我接觸這個東西，讓我那個恐慌，有點，慢慢降下來了，所以，她比較會去專注，…，你看你那個東西，那個腫瘤是多恐怖」(B1-013、016)。固定回診時透過醫師解說那小小的，1.6cm 的腫瘤竟然有著那麼強烈的穿透威力，能從腺體層一路向外滲透長到肌肉層之中，琇琇強烈地意識到自己被癌症死亡恐怖的威脅所籠罩。煉功三年後她才逐漸能正視自己深層的恐懼就是一種恐慌，因為那對癌症患者來說，是經過生死一瞬間後，僥倖活下來的膽戰心驚情緒。

而琇琇察覺這種無法停止擔心的情緒，不論在罹癌後的哪個階段，恐慌都會如同陰影般隨時存在。琇琇覺得是因為自己練習旋轉功和協會的觀念，但不知道是哪一點奏效，使她能夠漸漸地去正視恐慌。而且琇琇這幾年之間心理調適很久，直到當能夠以口語言說恐慌，就代表內心的恐慌情緒逐漸降低，雖然只有降低並未全部消除，但是琇琇也較能正視癌症疾病所帶給自己的死亡恐懼。

(二) 期待透過煉功克服恐慌

Smile 有個最主要、最癥結的痛苦是恐慌，在癌症以前就有，「…，那個醫生就說，這個樣子就是恐慌症，…。」(A1-037)。罹癌之後恐慌還是緊緊跟隨，Smile 有發現情緒壓力的原因和生理罹癌的相關性。「所以我自己感覺啦，我會生病，主要是情緒和生理，我覺得啦，我覺得我是，因為我經歷那個恐慌症」(A1-059)。每隔一段時間就發作的恐慌，卡住的情緒的重量加重沒有流動，令她更難受，「…有時候我還是會有恐慌，但我覺得這都是一段時間起，一段時間」(A1-034)。

生病以前就被恐慌發作時的強烈不舒服感覺束縛住，癌症之後這樣強烈的恐慌還是會來侵襲自己，Smile 甚至覺得就是情緒造成的心理癌症。但是在進階深

度煉功之後，近期她出現了一次未發作的經驗。「可是我一段時間是 ok 的呢，有一次我回去，突然我也睡著了，起來嘍，我剛剛竟然沒有…」(A2-045)。那一次對 Smile 是個成功經驗，很難得的激起了希望感，她甚至開始想像，如果自己能夠再深入煉功，練習旋轉功這個方式成了一個可療癒恐慌症的機會。「…我想如果是很深入的話，會不會其實是可以慢慢把這個恐慌的情形療癒」(A2-044)。

癌症是人類存在的根本處境，人的存在就是不斷地面對非存有 (nonbeing) 的挑戰。且當外在威脅與內在焦慮如果不成比例時，便會引發神經性的焦慮感，就如人體內里比多能量的黏滯，會使得人經驗到一種被「卡住」，進退不得的感覺，因而無法善用焦慮使人積極向上的建設性意義，很多癌症患者會因此而受苦，如恐慌症 (May, 2004)。

Smile 不論在罹癌前或罹癌後都深受恐慌焦慮之苦，就是體內里比多的停滯，因此她對於煉功有這個期待，希望能透過練習旋轉功徹底地療癒恐慌症。Smile 的思考與期待，是對於恐慌的害怕性思考，成功經驗又使她精神振奮，期待與希望對心理恐慌有真正療癒的作用。

(三) 持續的恐懼感

阿妹在檢查拖了很久的時間，反反覆覆，使她陷入絕望與無助的處境裏，「醫師最後就判定說，…，如果接受治療，五年內 25% 不會再發啦，75% 就是隨時都有可能」(C1-015)；「就覺得說，怎麼會得到這種病，啊醫生又跟我講得這麼嚴重，…，所以我娘家…都以為，我隨時都有可能走掉，對，都蠻擔心的，…」(C2-052)。現在阿妹在形容罹癌時的表情仍透露她的情緒真的還是在恐懼感裏。即使現在已經是屬於 75% 的一方，阿妹仍記得那時候家人都以嚴重的絕症認定她，預先設想她隨時會死亡，連她自己都是這樣的恐懼害怕。

張慎儀等人 (2014) 提及癌症患者有這種綜合許多因素而形成身心靈衝擊的整體痛苦 (total suffering)。

癌症患者的恐慌情緒是衝擊的整體痛苦之一，Smile 期待恐慌能夠以煉功的

方式療癒，阿妹則沒有明顯的改變，只有琇琇表示其恐慌有降低的改變經驗，所以，因單純練習旋轉功沒有突破其恐慌情緒。這顯示情緒的複雜度高，在單純練習旋轉功的心理的影響有限，需要透過其他方式再深入去處理那複雜的身心靈。

而身體的癌症狀況帶來人存在的威脅感，引發了神經性的焦慮，癌症的死亡威脅特性意味著熟悉的身體、生活秩序都不再能自己掌握，人會衍生出一種全面的失控感，整體痛苦就像存在的崩解一樣，因面臨生活巨大改變，及陷入無刻不存在的騷動、恐懼和卡住中動彈不得，造成心情起伏很大，剩餘的生命又永遠與死亡陰影伴隨存在，這種弔詭的情緒又左右著、影響著人所有的行為和決定。

二、在死亡威脅下發展個人心理的因應

(一) 辭掉工作轉變生活模式以減輕壓力

Smile 悲觀的個性和想法，看事情容易偏向負面，以及情緒容易掉進負向的漩渦裡走不出來，所以在工作中人際關係的對立和衝突會深深影響到她帶來壓力，因此，身心常常處在心跳加速、無來由的恐懼裏，「我都一直覺得我生病是因為那種壓力啊，就是你有心情情緒啊…就是發現的時候，前一個禮拜我就是處於我沒辦法睡好，然後我壓力很大，那個已經到頂點」(A2-046、047)。

琇琇在職場中，外表看似冷靜，也不愛說壓力，實際上長期以拉肚子的方式，來表達她實際上壓力很大的感受，「老闆沒有跟你講說壓力很大，可是你就覺得，壓力很大，…我是，腸子是我的第一個大腦，我頭腦不會急，我的腸子已經會跟我講，很急很急了」(B1-054)。

阿妹的身體則是常以各類型的身心症狀，例如長期過敏、關節退化、蜂窩性組織炎的神經性後遺症等等不間斷的身體症狀，來表達長期陷入在衝突的高壓力情境裏，「所以精神上有些時候會，卡操煩，…」(C1-062)。

三位研究參與者都有感覺到，日常生活中有許多的面向都承受著沉重的壓力負荷，均發現生活上有高度的壓力積累，不論是家庭職場、婚姻或是人際關係。而承受過量的壓力情境，而身體以焦慮、緊張、害怕、疼痛的方式來做出對壓力

過大的回應。多年下來壓力在生活上的疲累日漸侵蝕體內的能量，而問題持續沒有找到有效的解決方式，再加上長時間沒有喘息，最後就爆發癌症。就如 Smile 對自己誠實說的話一樣真實：「對，我已經很不舒服了，…，但是我不知道怎麼樣解決，那可能身體就用，這樣子的一個表現來幫我解決問題」(A1-052)。這顯示出癌症只是一個表現，是長期綜合歸因所致的結果，身體症狀僅在反應出整個人身心壓力過大，而症狀是試圖在解決問題的表現。就如同 (Dethlefsen, 2002) 所述，疾病是人的本質，它唯一的目標，就是使我們變得完整，當我們重新學習症狀的語言，聽症狀說話，就能了解我們缺乏什麼，進而轉化疾病，邁向療癒的道路，而且很重要的一個觀念是，療癒是疾病的轉化，不是症狀的克服。

根據文獻，日常生活上的壓力，會慢慢侵蝕內在儲存的能量，對我們的影響最為深遠。而身心真正要療癒 (healing)，就是學習去聽懂肢體所傳達的疾病的語言，這讓我們有機會好好去檢視自己的行為和生活型態，找出症狀代表的意義，參與自身的努力，就能讓我們回到完整而平衡的狀態 (Shapiro, 2002)。

因此學習聆聽自己的癌症疾病背後所要傳達的心理語言，是很重要的，疾病的失衡不是自然在懲罰我們，而是一個機會，去促使癌症患者逐漸去找出是身體哪裡沒有照顧好，或個性、思想或情緒哪裡失衡，或是哪些關係是要調整，於是重新傾聽這些信息，理解這些症狀訊息帶來背後的禮物。

三人辭去工作，逐步在減輕生活中的壓力，以及在症狀中來回找出疾病帶給個人的禮物，以專心煉習旋轉功的生活方式，向過去未曾好好對待的身體，做出補償與和解，這改變的表現是向自己的疾病負責任的態度。以 Smile 來說，她在檢視生活壓力後，為自己負責，辭掉工作以獲得身心所需要的休息、放鬆，找出一個可以讓自己喘息的機會，並停止再繼續累積負向的情緒壓力；琇琇雖是一發現立即辭職，以換取休息時間，但是真正發現休息的意義是發生在第二次辭職後的事件，她發現生活中重要的事情一定要重新排序；而阿妹也在仔細思考後，選擇從職場退休下來，減輕自己長期擔負的壓力。

（二）用心自我照顧

死亡是個邊界處境，亦是個催化劑，會使人生活充實，了解到生命無法再拖延，活在當下，因為事實上，他們無法活得比當下更久，藉著這處境讓生命有了一個不同的、永恆的時態出現（Yalom，2003）。

較為特別的是，琇琇面對人事境的反應在煉功後有了很大的轉變，以前的個性屬於外向、主動、急切，朋友的敵人就是自己的敵人，有種把別人煩惱有義氣的承擔下來的精神，反觀現在則是，「因為我覺得別人的事是別人的事，（笑），我反而會這樣，我有時候會把別人的事，當作我的敵人，我以前是這樣子，我現在是，別人的事是別人的事，反而講一句比較不好聽的就是說，別人家的事就隨便她，講比較那個的是，真的要把自己照顧好……」（B1-049）。癌症以後，因為感受強大生命的威脅性，從職場退下來主要目的就是為了照顧自己的身體。所以當不再插手別人的事情時，對琇琇是習性的轉變，會有所疑惑，「對啦，我有時候在想人是不是要自私一點？！」（B1-050）。這反差會刺激著琇琇思考，是否需要自私以保護自我的身心，自己不能承接過多別人或團體的事務，因此，癌症的身體狀況使她有發現了一個重點，自己應該要轉向自私，而不是一直利他。

根據許多文獻指出，死亡焦慮就是死亡恐懼。個人死亡焦慮的臨現時刻，更需要認真地去傾聽與接納自我內在的聲音。面對自己死亡焦慮此時更需要真正地、深入地和誠實地接納自己對死亡的想法，因為只有真正的走入死亡才能夠帶來生命能量的現身（蔡昌雄等人，2006）。

這個轉向身體的動作在此時看起來，是一種保護、是回到單純，是看好自己所擁有的身體資產，煉習旋轉功是踏實地照顧自己的行為。在自私與利他之間，有個取捨的平衡點，琇琇慢慢地覺得，自己是真的沒有多餘的能力去負擔別人，包括情緒、事情和所有外部關係。從很有能力，到無力負擔別人，其實這個生命威脅存在催化的轉變與她習慣照顧他人的慣性不同，所以有時候內心又會拉扯，她逐漸地把自己的需要放到第一順位，學會忽視別人，這同樣是疾病後學習的一

門功課，放過自己，回歸到純粹的身體照顧，學著愛與照顧自己。

（三）發展個人健康信念

而阿妹選擇退休下來，為的就是全力照顧自己身體，而不是為了別人。阿妹的反思，來自於在團體中目睹的經驗，這漸漸變成她個人的行動。「嗯，一復發的話，就比較…麻煩」(C2-031)。為了不再陷入癌症初期的恐懼裏，阿妹歸因他人復發的變化都是起因於照顧自己太少，照顧別人、照顧團體的需要過多，所以阿妹架構了一套要照顧好自己身體的健康信念。阿妹身為癌友，還認同，「…心情很重要」(C2-034)。但是也因為驚嚇與反思的結果，在某部分認知上也變得很謹慎、很狹窄，「其實我們這一種喔，不能感冒，要很小心」(C2-033)。這一種意味著癌症患者的身分，阿妹同時認定癌友身體很脆弱，需要小心翼翼，遵照正規醫療，並且要好好練習旋轉功當做運動這兩點是必要的功課，不然復發和死亡隨時找上門。她還有幾個不的信念，如：不能感冒、不能太累，這些要和的不的原則，都是都是她在疾病後，在團體中漸漸摸索出一套屬於個人獨特的觀念，以醫藥照顧身體，搭配旋轉功運動保健。

當世界縮小到了床邊，病人放棄社會，由一個以外部世界為中心的意向，轉到以身體為中心的意向，他和其他人的關係，回到了以身體照顧為主的基礎，病人的存在模式在改變，和世界的關係也改變（余德慧，2006）。

癌症造成了重大存在的處境改變，患者內心萌發應該要先照顧好自己的信念，人在健康時往往都是忽略身體，漠視自己的真正需求，唯有在面對疾病時，永續斷裂才了解到生命的不同時態，才會心甘情願，回歸轉向好好照顧身體的需要。

但從琇琇與阿妹二位癌症病患的轉變，現在由照顧別人轉向照顧自己多的這一點看的出來，她們與原先世界的關係都有很大的改變，與自己的關係亦有改變。原本的疾病，起因或許是忽略了自己的需要，又照顧他人多於自己，造成身心負荷過大。現在則換成重心在每天練習旋轉功，找方法把身體弄好，這是一種基本身體照顧的轉向。生病的人都在嘗試與學習，如何正確地對待自己身體這最寶貴

的資產。更因而衍生出雖狹窄但又屬於個人獨特的健康信念。

貳、心理層面的影響經驗

一、旋轉功的肢體動作，促發自我覺察力

(一) 由動作突破長期的心理防衛

身體是表達自我訊息的重要媒介，可以從動作中了解案主，和透過動作來發展個體的成長（李宗芹，1996）。身體不只是症狀病痛，也不僅是去改變行為的工具，或只是運動覺察，身體的表達藝術性能使主體融入其中，並認識自己與接觸世界（李宗芹，2001b）。

在逆轉營營隊學到老師教的心法之後，Smile 開始了解到自己在煉功前的個性是很急的，「……，我覺得煉功之後，也許是老師的心法，上課多少少有一些省思，…，你會自我覺察」（A1-033）。因此口語的激動急躁，常常是為了快點講清楚、說明白自己的意思。情緒的升起會帶動心理防備，而最困難的是調整個性。Smile 煉功後偶而會對於自己的個性、負向情緒和應對方式，會比較有察覺自己的行為，將注意力拉回到對自我身心的瞭解上，雖然她有發現但是仍然有些話還是一樣脫口而出，但是覺察能力有在增加，「當我說完了一件事，或當我做完了那件事，我馬上覺察到，不應該這樣子」（A1-027）。

煉習時的碰撞每個人的感受都不同，因為多人一起展開動作，難免會有產生肢體上碰撞，而這對 Smile 是很大的驚嚇，以前 Smile 常莫名害怕，她害怕自己打人，害怕撞到物品跌倒，還害怕突如其來的大聲聲響，更害怕別人來撞自己，所以旋轉時她不容易放鬆，還是時時保持著警戒感。「…我也還是會被嚇到，只是那個頻率，嘿，不會那麼那個，而且我覺得我在轉的時候，比較不會去怕，怕這件事，怕去碰到東西這件事，…，這個防備心啊，比較，相對之下會比較卸下」（A2-005）。在煉習旋轉功後，最特別的一點就是她自我覺察到個性有很大的突破，「我就覺得那種感覺，是突破就對了！」（A2-004）。她發現到自己長期身

心的警戒頻率大大降低了，也因為防備的鬆懈，讓她的身心都獲得放鬆的機會，從此之後，可以放鬆旋轉，「對，應該說警戒心，比較，沒那麼明顯」(A2-006)。而她承認旋轉功不只有身體的練習，還有心理的練習，只是，「當初不懂，以為只是健身」(A2-012)。警戒心的放下對 Smile 來說，是從健身到煉心的歷程，更是一個心理的轉變起點。

(二) 由動作覺察個性，並放慢腳步

Whitehouse 提出真實動作的理論，就是引導身體擴大到所謂意識到的心靈層面。當人打開內在的線索自發去動的時刻，表示進入了深層的狀態，此時也正是能打開潛意識或未知的部分。透過身體與積極想像力的運作，而朝向整體(李宗芹，2009)。

Smile 說自己有發現動作有慢下來的現象，「我覺得有啦，從一開始在煉一段時間的時候，我有去覺察到，我好像，我的動作會變慢，因為之前快節奏嘛，又很容易那個…很急，我發覺煉了之後，你動作會比較慢，…」(A2-026)，煉功之後，急的個性有變慢下來，動作也一起變慢，這轉變是 Smile 覺得好的。

琇琇由旋轉功的動作所發現到個性的重點，「…，是不是，煉氣功…你讓自己硬梆梆的，這個也是表現在自己的個性上面」(B1-082)。琇琇在旋轉之中逐漸浮現出人生中最重要核心議題—硬梆梆的個性。「就以前個性比較硬，現在比較軟，…你讓自己比較放下的時候，那個個性是不是也是會改？如果，我的個性本來就算大辣辣的，轉的很快很快，是不是，我的觀察也是這樣，……」(B1-080)。所以她形容自己旋轉的動作，用「急」、「大辣辣」、「轉很快」、「硬梆梆」、「肢體動作很大」、「用這麼多力」這些字語。這來自她由動作中觀察與反思所得到的結果，就是自己和別人動作的特點，以及再從這些動作中再回頭省思自己而發現的，而自己對這些動作的描述字語就是在說自己。「急，……，幾乎百分之百都是我自己的立場在看」(B1-081)，琇琇有察覺到自己以前的單一自我立場個性讓生病的她，覺得辛苦，有些堅持的想法甚至成為自己的煩惱來源。琇琇認為真正辛

苦的是癌症化療後的時間，除了要忍受身體的不舒服，她還要對抗這些情緒與很多的疑問和害怕。

琇琇藉由旋轉時肢體的動作，發現以前從未發現的個性是個問題。就如舞蹈治療中提到的動作是帶出個人深層未察覺的意識，在旋轉此時隱藏不住頭腦的壓抑，這是進入深層的動作覺知。這樣的自我覺察使她驚訝，個人對旋轉動作的感受竟然能夠協助她覺察自己的個性，這個重大發現，已讓她確信自我個性需要調整與放鬆。之後，琇琇在每日的練習之中，就在旋轉的動作練習中去調整自己動作，特意放慢速度體會慢的美好，藉由動作的練習，轉化掉自己的個性。「現在你快的時候叫你慢，…，我自己感覺好像要重新去練習他，因為你緊緊(台語)了，要慢下來，好像要，好像要經過…一個改變」(B1-069)。只是要從快到慢的這改變並不容易，不過，能夠去反思自我、願意嘗試，就是很大的心理突破。漸漸的，琇琇發現要改變的不只有動作，還有個性和態度。

在創造性模式中，每個人都用它自身的方式表達與展現，身體呈現自身的同時，在動之中與自己情緒感覺連結，給出了心理意義，給新的身體姿態進行一種賦義和聯想的工作，以此基礎展開身心療癒（李宗芹，2011b）。

Smile 跟琇琇個性由急變慢，琇琇從旋轉的肢體動作帶出深層的感受，深層感受帶來跟自己個性相同的反思，透過身體的動作帶出了個人主體的意識，內在的個性才是主宰身體的主人，能覺察到個性的特質，覺察力提升，進而去增進自我認識，知道自己的限制在哪裡，進而自我負責，轉變動作或情緒，這是癌症患者接受疾病這個訊息所帶來的最深的領悟，覺察再轉換。身心療癒的改變其實是種很難說得具體的感受，只是當一個人對身體的覺察力增加，身體就是療癒發生的最好地點。

二、慢活帶來了身心放鬆的轉變

(一) 音樂與旋轉功的療癒效果相輔相成

好音樂很重要，在練習旋轉功的同時會有音樂的陪伴，音樂與旋轉功法是一同作用在療癒癌症患者的身心靈，有相輔相成的效果。

三人都喜歡音樂帶來的，節奏、曲調、拍子、類型等這幾個因素，音樂跟煉功搭配更能有享受的感覺，音樂快身體的動作就跟著輕快，反之音樂凝重時身體的腳步就跟著慢下來，音樂對於很多人練習的投入狀態有很大影響。

Smile：「會，我覺得音樂…，影響滿大的，對我而言」(A2-010)；阿妹：「可是在轉跟音樂會影響我，…音樂快的話妳就會跟著快起來，…比較快這樣子，跟著旋律轉啊」(C2-065)。Smile 跟阿妹兩人還是有自己的音樂喜好，如果播放到自己不怎麼喜歡的音樂，還是會影響到旋轉的動作表現，當場次旋轉得不怎麼順暢或者停下來不再繼續旋轉。

而琇琇則有一個跳脫的轉變經驗。「…後來慢慢演進到有一次，不曉得放的是佛曲，還是怎樣，不是，心靈音樂，那時候我剛好旋轉 20 分鐘，歐，頭好痛，我就趕快回家，我已經受不了了，從那邊被他洗滌之後，…，跳脫以前那個什麼，一定要每次旋轉都有自己喜歡的曲」(B1-058)。起因一次煉旋轉功中的不知原因的莫名頭痛，自那次之後，她發現自己突然間就改變了，這是指之後琇琇對任何的音樂類型都能夠放開心去聆聽享受，陶醉其中，放掉原先固執的喜好。

根據文獻，音樂應在癌症照護上，在身體、心理、靈性及社會上有很多潛在影響，特別是心理層面，對於身心疾病症狀及不適有廣效的作用(江漢聲,2014)。

煉功時的音樂真的帶給煉功者很大的放鬆感受，特別是初學者。人的頭腦有很多的雜亂思考，再加上癌症治療後的身體虛弱，音樂上的從旁幫助與影響，能協助煉功者更能夠提升專注力，回到投入身體動作之中，與身體在一起。

(二) 身心放鬆與定心

練習旋轉功之後，帶動生活步調的調整，原本說話習慣的激動降低，急匆匆的動作開始慢了些，這是一個慢活的轉變。

來參加旋轉功後的 Smile，說自己容易激動的這點有逐漸緩和了下來，「…

以前你就生氣，一直很生氣，但是我現在就會慢慢的會自我去控制，…」(A1-029)；「我有覺得我煉了之後，因為上課，我有覺得我的步調有比較慢。我的心境，會覺察啦，還有一方面就是，因為我以前很急嘛，我在煉的時候就是感覺有變，就是感覺我整個步調有比較慢，就是不會那麼急躁啦…」(A1-025)。是因為透過不斷練習和不間斷的接觸旋轉功的某些課程，察覺自己的不一樣，「…但是煉功真的有差，會讓你的心，會比較定下來，不會那麼的急躁」(A1-034)。Smile 首先是能意識到自己正在生氣中，進而覺察到自己的激動，再轉念降低急躁感，最後連急的動作都慢下來了，她覺得這是煉功定心的效果，雖然還是激動，但重點是身心放鬆，身體負載負向情緒的量正在減少，身心皆感受到轉變在發生。

琇琇說以前很急，後來透過練習旋轉功，「我發覺以前在金融界的態度，我是滿急的，然後又回復到這邊是，有啦，我感覺好像是，有點，慢下來，有」(B1-047)。琇琇現在的動作、步調，有點慢下來了。「剛來，…看那些師姐煉得很慢，我都覺得，這些人怎麼煉這麼久(笑)」(B1-068)。現在的她能從觀察別人的動作當中，發現自己的不耐煩，她抓到重點，原來自己容易陷在煩惱過去、現在跟未來的固執想法中。「可是我發覺喔，又快，可能我本身就比較急，然後，我平常就很急，然後我在這邊旋轉，我還是一樣急，對我有什麼改變？，我就發覺，對，後來…我就發覺我要改變，但我不知道怎麼用」(B1-060、061)。而這轉變是逐漸的，剛開始煉功時她沒發現那是自己的慣性投射。所以，她回頭檢視自己的心理模式，原來是不耐煩在作祟，而又快又急是以前的需要，現在已經不需要了，她才發覺自己要慢下來的轉變，是很重要的核心議題，「可能以後，我以前的個性就是為以後煩惱，現在是想說，以後的事，不管它，(笑)，我還是會煩惱啦！」(B1-051)。

而氣功的運動方式，得以讓人體覺察自我深層的心理情緒，在寧靜中也有較理性的思考，還能在心理上增強自信心、包容心和放鬆情緒(蔡小翠，2008)。Smile 及琇琇兩人都覺得自我的動作或言語習慣有正在改變當中。一個人長期的習慣性，根深蒂固，這轉變同樣會牽涉到生活模式步調，是很難做到的一點，需

要透過自我觀察，學習著降低自動化反應，學習轉念。但是身心放鬆的轉變，對於癌症患者卻是很關鍵轉化的因素，當情緒激動降低、慢下來，不只是情緒、心態、步調、行為和生活，同時可能會對身體的治療上有所幫助。

參、態度層面的影響經驗

一、全力以赴，堅定練習

琇琇每天都全心全力投入練習旋轉功。一開始她是拼命練習，一週練習至少超過五天以上，一天兩場次的旋轉功，換算成次數，大約相當於約兩千次的旋轉。

「…，我也不相信，是什麼時數不夠，我那時候每天都來我怎麼可能時數不夠！」(B1-024)。還曾經有人說她功時不夠，她覺得那根本不可能是在說她，一開始她就是抱著拼命的態度來的，再加上主動的動機，所以每天都堅持要煉功。

生病的人養病要全力以赴，是阿妹堅持的一種拼命態度，因著獨特的身體優先的健康信念，遵從動機很強烈，所以阿妹每天都練習旋轉功，不敢懈怠、從不偷懶、確實執行，是帶病生活的重心。「啊我那時候就是在養病啊，全力以赴啊，…對啊，就想說對身體有幫助，去煉一煉對身體會比較好，去的比較勤」(C2-046)。阿妹有確定的信心，五年多的日子每日練習旋轉而不鬆懈，真的很不簡單，她給自己高度的肯定，「…幾乎每天去」(C2-005)。除了體會到旋轉功對自己身體的好處的信心，她還知道癌友身體的性質不一樣，她有照顧好自己的必要，因此更要全力以赴的練習。

二、接納自己做不到的限制

Smile 對於身體照顧的動機，相對於行為表現較為不強烈，「我一開始是煉得有點痛苦，但是因為想到自己的身體狀況，那因為又聽到之前有師兄姐的一些見證，那我覺得應該要堅持」(A2-030)。一開始煉功的時候，癌症雖然促使她堅持，但心底的想法是，煉功是為了應付身體的癌症。所以會勤勞的動力是來自疾病的

需要，「因為，那個要勤勞一點」(A1-046)。換句話說，Smile 煉功是為了身體，要不然，其實 Smile 很容易就忽略自己的身體照顧，當身體比較好的時候，就退回到生活的世界中，「對啊，做完，所以就是，幾天沒煉，…，因為也是有點晚去，…，快轉時間沒有很多」(A2-011)，沒有辦法一直堅持下去。

Smile 知道需要全心照顧自己，雖身為癌友，但是她還做不到每天踏實的練習，這點與其他兩人稍微不一樣。「唉…，還，一陣進入之後就是還不錯啦，就剛開始你要去做這個動作，前面這個老是…糾結，對啊，可是一旦進入那個狀況，我是可以比較專注在煉的，我進去我就是專注煉，真的是還好」(A2-066)。Smile 承認與接納她內在的糾結，而糾結有幾點因素，一是因為照顧小孩的家庭因素而耽擱，跟不上團體的練習時間，還有先生雖不反對煉功，但是不支持她多數時間都用在團體活動，這些外在內在的因素綜合起來，Smile 尚做不到全力以赴。但是，現在的 Smile，對比之前的煉功狀態，較能專注投入在練習旋轉功的感受裏頭，不被盤據的煩惱念頭拉走。

根據文獻指出，旋轉功是身心靈兼具的一種靜心法（廖嘉琛，2015）。旋轉功有靜心的功能，靜心又包括：放鬆、專注、穩定和淨化（唐程璇，2012）。中華民國癌友新生命協會（2015）會訊中提到：「先煉，再說」，透過煉功讓我們先有一個空間回到清明的狀態，然後交由身體進入每一個功法的步驟，讓身體帶我們的心，到每一個功法當下的位置，這就是身帶位，心到位。

三人在煉功的態度是不同的。每天都花時間去做是最困難的一點，琇琇和阿妹二人都做到了。Smile 雖無法每天練習但也接納自己的限制。除了因為煉功靜心的效益很多，當專注於身體認真煉功還會有一個好處，因為生病的過程是起起伏伏的，時好時壞，當能夠專注與放鬆的投入在身體的練習旋轉功上，就會少掉一些煩惱的時間，煉功時，同時抽離開原先所煩惱的人事境，這對癌友的身心都是很重要因素。三人剛開始接觸旋轉功是為了改善自己的身體狀況，將生活重心置入到每日身體力行的練習旋轉功，疾病反而開啟了一種全力以赴的生活態度。

癌症患者煉功的投入一開始是因畏懼死亡威脅所以服從和依賴，後期則是因為信任帶來了態度和行為，不論哪一種態度，癌症的發生都是一個大好的反思機會，讓人重新思考生活中，一切事務輕重緩急的排序，還有反思自己真正的需要。換言之，癌症患者面對疾病與轉化的過程，從這些心理影響經驗中發現，在情緒層面上仍需要再多投入關注、但在個性和態度的層面上，均不只是因為煉功而改變，還有許多綜合的因素都有造成影響，如表 9。

表 9 煉習旋轉功心理的經驗歷程之對照

層面	主題	標題內容	Smile	琇琇	阿妹
壹、情緒的影響經驗	一、正視恐慌，期待能降低死亡恐懼感		●	●	
	二、在死亡威脅下發展個人心理的因應	(一)辭掉工作轉變生活模式以減輕壓力	●	●	●
		(二)用心自我照顧		●	●
(三)發展個人健康信念			●	●	
貳、心理的影響經驗	一、旋轉功的肢體動作，促發自我覺察力	(一)由動作突破長期的心理防衛	●	●	
		(二)由動作覺察個性，並放慢腳步	●	●	
	二、慢活帶來了身心放鬆的轉變	(一)音樂與旋轉功的療癒效果相輔相成	●	●	●
		(二)身心放鬆與定心	●	●	
參、態度的影響經驗	一、全力以赴，堅定練習			●	●
	二、接納自己做不到的限制		●		

資料來源：研究者整理

第三節 煉習旋轉功的靈性經驗歷程

壹、能量啟動的靈性經驗

一、進入不同意識層次的經驗

Smile 對於自己從小就具有的特殊感應體質覺得很困擾，她的感覺很敏銳，在生病前有時候會覺得地面在晃動的感覺，那個時候，也正好是生活中剛好出現很多問題的時刻。「我總覺得我的身體這樣子…，在一個什麼上面，然後就一直在晃」(A2-040)。她會細細去感受煉習旋轉功之中能量的變化感覺。

但是這幾年以來，她有少數幾次的特殊經驗，讓她害怕，「…，就感覺很大一個東西，要塞到你嘴巴裡，然後塞不下去，那種害怕，應該是說害怕恐懼…」(A2-035)。不過這樣的經驗不常發生，有特定的條件，Smile 想起那是小時候的一個印象模糊的記憶，「這好像會讓我想到小時候的一個感受，…，那種感覺就是小時候的一個經驗，就好像是小時候印象中，…，因為我又不知道要怎麼辦，然後我就想說，我再繼續轉吧，轉轉轉，轉了一段時間以後，我就，那個害怕的感覺就比較沒有，也不是完全消失，就是說，慢慢慢慢比較減緩這樣子，我不知道為什麼，就是那個轉，當你轉到一個程度的時候，會有，會把舊時小時候的記憶拉出來」(A1-008)，Smile 繼續旋轉直到這感覺減緩到不見，只是她也有思考這特別的經驗是否有特別的意義，「我也不知道耶，因為那是在幼年的時候做夢去夢到的，…，那是不是跟幼年發生過的一些事情有連結，這個我就知道了，…」(A2-037)。兩次無法預期在煉習旋轉功時升起的特殊感覺，Smile 覺得是困擾。因為那幾次經驗都是在自認煉功狀態佳、次數多、特別認真投入的時候，唯一能夠連結的是自己小時候的印象。這顯示出這是 Smile 在煉功時進入一個不同的意識層面。而在這經驗之後，Smile 有了唯一一次恐慌不發作的經驗。

二、無意識情緒宣洩的經驗

琇琇曾經有一陣子，在練習旋轉功的時候，會不自覺地有打東西的動作。特別是打在牆壁上的聲響很大聲，別人會注意到。因為在老師引導的某段話同時，閉著眼的琇琇內在突然出浮現出，一個她在現實生活中得壓抑但很討厭的人，以及她瞬間就爆發出的大量生氣。「那個喔，那一下子，那一天我不曉得○○老師講了什麼，然後我就突然出現我那個○○的臉，然後，因為為什麼浮出她，感覺好生氣，…，可是其實在想想，然後，也不是說覺得自己受傷，只是說覺得自己被騙了，所以你會覺得自己很笨，為什麼…，還會被人家騙，就覺得好幼稚喔，就有一點怒氣的感覺，然後看到她，…，我其實在打她，你知道嗎？！」(B1-040)。一開始的打，她形容是莫名其妙地被引動，她並不知道，意識還沒想清楚動作就自己發生了，但接下來的幾次，她已經知道，這是旋轉功促使身體的「氣」透過「撞」、「打」東西的動作，在調節、宣洩她累積在體內沒說出口的大量憤怒情緒。

琇琇也說打是在宣洩情緒沒錯，這讓她好驚訝！「這有一點好像在發洩，後來我發覺喔，打完之後我發覺，就是說，我對她的態度這樣是不對的，我會告訴自己潛意識這樣不對」(B1-041)。最後她也主動向現實中的人道歉，因為上次的辭職非她所願，這次又不能如期發展新工作，對琇琇都像是在摧毀自我的價值，後來經過時間沉澱她才懂了，其實看似在打牆壁，其實這是真實在抒發自己承受過大的精神壓力，和宣洩大量在現實生活中沒辦法說出口的壓抑。

「後來，我回去，○○業的部分，我發覺我…，我是腸子的問題，我的排便又改變了」(B1-054)。在這經驗之後，琇琇仔細權衡思考之後，就選擇再一次由那個新工作離開，但是這取捨過程又是很掙扎的，身體和新工作都很重要，但工作有極重要的社會價值，可是兩個都要對自己是過重的負擔。「真的，我很怕另外一次又受到傷害，不是心傷害，是身體的傷害，然後想一想，算了，該放下時候就要放下，…」(B1-033、B1-034)。但是琇琇也形容自己從這次打的事件醒過來了，「對對對，就那一次打之後，我才稍微醒過來」(B1-039)。醒過來是類似於一種精神層面的釋放、放鬆，或者是說寬恕自己，「…然後後來我去○○業，

她也覺得，你也很有精神，可是我感覺，你好像被東西壓榨過，…我去找她，她說你最近這個感覺，那個精神，跟你去○○的精神，又差很多」(B1-045)。因此經過這個宣洩與後續曲折的過程後，琇琇獲得了內在精神自由的感受，她也懂了休息的真正意義；之後的煉功，就不曾再出現那類似打東西的情況。

強烈的情緒釋放，其過程更要透過身體和情緒的表達，有時要喊出來，有時要用力打—當有憤怒或受害時，就像清空電池裡負向的電，就可以流通正向的電能了，這時更新才有可能（凌坤楨，2011）。在身體經驗創傷中提到，身心之間有多種溝通的路徑，身體與生俱來就具有自癒的能力，只要跟隨著身體，給予適當的空間和引導讓身體接手運作，身體內蘊藏著有機體的療癒智慧，自然會發生（Levine，2013a）。

而從琇琇的閉著眼不知道自己有了這動作，可能是潛意識受傷的情緒壓抑了許久，但是苦於現實中無法公開的表達，於是在旋轉功的動作引導下，潛意識無法再壓抑，需要身體動作做為出口以宣洩心理累積的情緒負荷，這也是有機體的智慧，旋轉功的氣，透過琇琇的身體在導引衝突能量的出口。而放下工作的取捨選擇，是一種和自我和解的心理內言，並將身體的重要性視為第一優先序位。

因著每個人的特質而在練習旋轉功的歷程中，會有不同的反應和感受，每個人都有獨特的經驗歷程，也是一個很好的機會，讓人可以趁此機會去發現自我心靈的療癒力量。琇琇練習旋轉功後喚醒身體自我療癒運作，情緒只是一個引爆點，那有可能是個人內心的原型衝突已久，而藉著無意識情緒宣洩和有意識調整自我負責的心態，在現實中誠意道歉，和自己那個曾經有受過傷的內在小孩和解，換來了精神層次的提升。其中自我療癒的宣洩，帶給人新的體驗，啟動一種內在空間，使人體會到能量流動感受，使人的靈性感受到和神性有連結的震攝。

三、旋轉功與佛學結合的信仰

（一）信念的蛻變歷程

琇琇整個練習旋轉功的經驗歷程，就是相信的經驗蛻變的過程。「開始我是

覺得我是比較無知，我們單對這個旋轉氣功，我比較無知，…，我就覺得很不屑它，…」(B1-099)。一開始其信心的程度不到 50 百分比，可是在特殊經驗之後的現在是 100 百分比的相信，「因為在那個，還沒有撞那個東西之前，其實我也滿相信老師的，可是那個相信不到百分之四五十吧，我是相信他會幫助，可是那次打了之後，我才，…」(B1-030)。

這樣的百分百的相信是有一段心路歷程的，那時候琇琇剛得到癌症，離開了熟悉的職場環境，換成以煉功來支撐疾病後白天的生活，單獨自己來到煉功場所的她，她形容那時候的自己很無知。「對對對，就好像很奇怪，就好像你慢慢，不是一下子，你會慢慢，理解那個出來，後來再對這個旋轉這個功，你會覺得，嘖，滿尊敬這個功法的，變成就是尊敬他這個功法，以前就覺得，那個時候，旋轉有什麼，阿就轉快一點就好了啊，現在反而我會去滿恭敬他的，…」(B1-036)。琇琇初期讓自己學著相信功法，是因為別人說好。可是真的要自己百分百的理解與相信，約在煉習三年多之後的親身特殊經驗發生之後，才真正完全相信，所以從那之後對旋轉功功法的相信程度陡升，由 4、50 拉高到百分百的相信，琇琇從宣洩經驗之後到現在，每一次煉功都秉持尊敬心、恭敬心去煉習旋轉功。Eden 與 Feinstein (2008) 認為人就是一個能量系統的展現，世間所有物質都依循著能量法則，包含意念也是。癌細胞的出現是身心失衡的表現，但是在自癒力裏，身體和心理是同一回事，身體的細胞並不需要恐懼，而是需要被相信、被人這個主體支持。換個方式說，琇琇的相信對應癌症疾病心理過程，就如同是癌細胞與身體對焦的信任關係，意思如同當不再有模糊的焦點，而是聚足信任的能量夠專一的對準焦距回到本質核心，身體自然產生自我療癒力，進而啟動全面的身心靈連結，進而與無限的宇宙能量連結。

(二) 佛學結合旋轉功以增進理解

Howden (1992) 將靈性健康分為四種層面：一、追尋生命的目的和意義。二、擁有內心的應變力 (Innerness or Inner Resources)：不論身處危機、平靜或

沉著時，都能運用其內心的應變力來因應。三、天地萬物的一體感（Unifying Interconnectedness）：個人與所有生命的連結感，與他人的和諧感，及與宇宙、宇宙環境或宇宙生物的關聯。四、具超越性（Transcendence）：能達到或超越受限於平常經驗的一種能力，或是能實踐幸福安適的能力。

阿妹信仰一般傳統宗教，而堅定的信任是因為之前就有一次被神明救回的經驗，這回當得知癌症診斷時，還是尋求宗教信仰的支持以解心中的疑惑，「他跟我講說，妳要好好的配合醫生治療，這是本身有毛病，不是其他什麼因素」

（C2-077），這段話裡的他，是指幫神明辦事的人，傳達神明的旨意，這是真的身體出問題，而非無形的業力造成。「我想說，我對那邊比較有信任感，而且他曾經救我一命，我去問他說，妳就一定配合醫生治療，呵呵呵」（C2-078），因著信任感，阿妹遵守醫師的治療，並相信神明的保佑會幫助她度過癌症這一關。

琇琇也是一般民間信仰，但疾病後的生活除了煉習旋轉功之外還有佛學班的學習。旋轉功法與佛學的智慧這兩者對她是相輔相成的感受，難以區分，可是琇琇聽老師說旋轉功的特別是會啟發每個人內在的智慧，「然後那時候，老師就跟我們講，老師說旋轉會啟發你很多事情，我說，我都沒有感覺」（B1-023）。而琇琇一開始並不懂內在智慧，所以也沒有感覺到任何啟發，只是單純投入煉功。「我又去讀廣論，…，然後我發覺，包括我前幾天老師…，他講的話，我就有點慢慢理解出來了，理解他講話的那個道理出來」（B1-035），琇琇對協會老師話語的理解來自學習佛學的思考。

這起因自兩件事，琇琇將旋轉功的老師的回答與佛學的教導兩者做結合，並從中汲取自己可用的人生智慧，「我就問老師說，我發覺我講話好像都，脫口而出，…他就跟我講，為什麼你講出來的話會得罪人，那是妳很多垃圾還沒清出去啊！他的垃圾，如果站在佛法，應該就是不善的那一面，不曉得是不是這樣，我都把它結合，我後來回去想一想，兩個把他結合在一起好像是這樣子吧」（B1-085）。結合著運用兩者的智慧，有時候突然想出的答案，比如說心裏的垃圾等於自己不

善的一面，這答案會突然震動到琇琇的內在心靈。還有一件事也深深困擾著她，「當你在看人家拿東西的時候，…，他就有那個觀點，他有需要他就會去拿，因為他有需要…，就好像，他的意思是，你的心胸要放寬一點，你反而心胸不放寬，妳為了這種事，造成一個煩，煩就會造成一個困擾了，你就看每一樣東西，不順眼不順眼」(B1-026、027)。如果跳脫出來自己的角度和思維模式，外在的干擾就一切都順眼了，舊有的問題也不是問題。所以現在的琇琇知道自己需要徹底換個謙卑的態度，用恭敬來對待旋轉功，「現在反而我會去滿恭敬他的，因為發覺他帶給我，〇〇就像你剛講的，我很多問題，就在很莫名其妙，就在旋轉突然跑出這個問題，這個問題其實我以前就存在了，可是我透過旋轉，會幫我迎刃而解，不會馬上解開，就會好像幫我稍微解開一個透氣這樣子，我覺得對我幫助還滿大的」(B1-037、038)。協會老師的智慧話語、旋轉功和佛學，都對自己有很大幫助，琇琇證實了旋轉功真的會啟發個人內在的智慧，擁有內心安定的應變力，她用透氣來形容問題的解決。

(三) 旋轉生活化的實踐

琇琇將生活和旋轉功結合，在佛學靜坐時，享受著音樂，因著習慣性身體自然會輕微搖晃，類似於在練習旋轉功時那種身心輕快的感受，「我最近有一個想法，你知道，會覺得旋轉功可以套在你平常的生活當中呢！因為最近我去〇〇，我去讀廣論，…，有時我閉著眼睛，…，我就感覺，我自己好像有點，我們講的投入，那感覺好像自己就會，冥想到自己在旋轉這樣子」(B1-056)。一靜一動的結合，靜坐是靜，旋轉是動，但琇琇都一樣投入與享受那種輕鬆的感覺。

詹姆斯也認為當自身與其所認定的神聖對象有某種關係時的感覺，那種與更高者 (the more) 的聯繫就是宗教體驗 (James, 2001)。

旋轉功不是宗教，但是練習的「煉」字帶有強烈修煉的意味，琇琇用如佛學宗教般神聖的恭敬心來練習每一場的旋轉功，從不屑、無知到相信、再到臣服於更高力量的相信過程，也就是宗教體驗的過程。琇琇懺悔自己當初的膚淺與小看

了功法，現在的琇琇對於旋轉功有著無法言喻的強烈信心，並因為認同而將生活和旋轉功結合起來。現在的她細細品味佛學與旋轉功結合的奧妙，她對於旋轉功的經驗，有點類似於她在宗教信仰上有和自己超越性的經驗，所以琇琇用恭敬心去相信旋轉功能幫助自己。

煉，就是從身帶位心到位，從身到心到靈性，回到身心靈合一。是一個完整的整合過程。沿著這條路徑，每天創造自己的清明、神聖的時空，潛移默化地影響其他的時間及所有人事境之間的互動（中華民國癌友新生命協會，2015）。而癌友因為有了與更高力量的交流經驗，親身經歷天地萬物的一體感，就足以使人超脫並交付自我，產生更高的智慧以穿越痛苦，這些啟發的內在智慧就是旋轉功與別的氣功不一樣的地方。

貳、生死觀的形塑歷程

一、初期迴避談論

從 Smile 獲知罹癌時的反應，得知她雖然難過，但是所展現的理智的外在表現，其實是一種自我防衛的否認因應方式。「…，我只是很難過，我就終於那個…，還有啦，…，以前就想到說，以後可能會得啊，不應該想！」(A1-049)。雖然理智上回答，貌似知情有足夠的心理準備，可是實際上直到現在，Smile 都還沒有做好真正面對身體最糟的準備，Smile 不敢想或者談論到自己的死亡可能性。

二、豁達面對暮年的生死

阿妹談論到生死觀時有一種看得開的豁達，以及小心翼翼的謹慎這兩種矛盾的態度並存，因著年紀漸長，似乎也有了一種一路走來有所感慨的態度。而阿妹說自己的生死觀是，好好地走，不要拖累小孩，「對啊，其實我也想很開啦，我是希望要走好好地走，不要拖，拖的話都會拖到小孩子」(C1-048)。因為自己年紀已近暮年，又曾數次在鬼門關前徘徊，阿妹會去思考活著自我與死亡這兩者之中的深層意義，「對啦，我如果聽某個師兄師姐，復發還是那麼的，我都會想說，

那到底是什麼因素，為什麼會這樣？」(C2-030)。所以阿妹留下來繼續煉功的原因是，功法真的有幫助，也因著團體就像有個依靠的經驗，對她而言，這些思考亦型塑了一些個人獨特的兩要與三不的價值觀，使她不敢承諾承接過多團體事務，因為別人復發或死亡的經驗等同於自己心底那強烈的復發恐懼。

傅偉勳(1993)提到，平時就需要認真去探索生死問題和生命的意義，以積極正面的態度去面對痛苦和死亡，這種深層精神心理，具有十分重要的意涵和啟示。Frank 強調，只有承認生命的有限性，才會驅使人們用最佳的方式活出他們的生命，將受苦和死亡放到一個更大的框架，進而去認識生命是一個連續的過程，個人的死亡並不因死亡而消失。

Smile 和阿妹二人的體會，是很奇特的對照，一個豁達一個不敢談，二人都知道唯一最重要的長期目的，要療癒癌症疾病迎回健康，每個人也都有各自所處的癌症階段，但是在承認與面對生死上就是一道很難跨越的關卡，態度和觀念都需要突破與學習。這顯示出同樣面臨生死，也並不是每個人那麼容易都可以做到承認生命的有限性，這同樣都是正常且需要一段很長時間心理調適的歷程。

三、接受生死的存在，踏實的參與身體保健工作

陳錫琦(2004)認為人們經歷印象深刻的死亡經驗有正負影響，正向影響能使人領悟生死、珍惜現有與現在，或是更加注重安全與健康；負向影響則會有過度焦慮的情緒。

而琇琇在煉功中這幾年，目睹很多癌症患者的健康在轉瞬間變化，許多人的惡化毫無道理，陪伴這些前輩們從復發到死亡的經驗，對她而言，回顧別人的歷程就映照出她身為癌症患者心理的強烈恐懼。「所以後來，我就覺得說，你要好好愛惜你自己，你不能全部都付出，我覺得在這邊讓我學習到很多就是這個，這個方式，看到別人的事情，然後想到說，從頭付出，你不能再走她的路了(台語)」(B1-090)。琇琇在死亡訊息的提醒下過於驚嚇，不能走別人的路，是覺得自己不能重蹈別人一心一意只付出不求回報的行為模式，也不能走向死亡，因為那代

表著自我照顧失敗。

琇琇形容旋轉功是好的氣功，但是她發現自己這幾年來在團體內的探索，「看到有些師姐是為了媽媽死掉，一直走不出來，那是不是說，我自己以後也會遇到這個問題，我要怎麼，要突破這一點」(B1-093)，琇琇找到了一個突破的重點，如果「沒有把我自己顧好，我怎麼去要先照顧別人？」(B1-093)。這意思也是突顯出未來的生死只有一線之隔的距離，而琇琇要用煉功的方式，向老天爭取的寶貴時間，要用在加強自我的照顧上。因為以前一直在向外擴展生活，卻忽略了自己，直到癌症和練習旋轉功雙重因子都提醒她要回到自己，看自己所擁有的，所以，她不需要表面化，而是需要向內深入，所以真煉功就要落實身心靈的照顧，而非只是表面機械化的動，她需要很精準的練習。很精準的意義就是，這些人以生命寫下的生命故事就是對的心得，「我留下來，因為我覺得說，他們就是我的一面鏡子」(B1-092)。琇琇說生死就像鏡子，別人的經驗是對的，雖然不是用手寫故事，可是死亡的生命經驗那是比手寫更珍貴的親身說法。

在意義治療學中傅朗克提到人的苦難是不能避免的，但是可以調整態度，並且不是追問生命有何意義，生命意義的答案在行動(Frankl, 2012; 劉翔平, 2001)。

當別人的生命故事成為歷程，歷程又是自己的一面鏡子，映照出內心的徬徨無助，遇見死亡是這個團體中避免不掉的事，但同時又是個很沉重的生死思考，即使人很害怕但也躲不了，深刻的死亡經驗會帶來正負向的影響。琇琇與阿妹的反應兩者皆有，正向反應就如莊淑苗(2011)所說的，罹癌後最重要的事不是滿心想著死亡，而是轉向去看自己所擁有的。琇琇和阿妹因而更注重自我保健。這不斷的反思漸漸地形塑成個人領悟，並且構成琇琇及阿妹的生死觀，觀念化為有意識的行動，認真參與保健的工作，向內深入踏實地照顧自己。換言之，癌症患者面對疾病與轉化的過程，從這些靈性影響經驗中發現，靈性逐漸在展開中，如表 10。

表 10 煉習旋轉功的靈性經驗歷程之對照

主題	標題內容	次標題內容	Smile	琇琇	阿妹
壹、能量啟動的靈性經驗	一、進入不同意識層次的經驗		●		
	二、無意識的情緒宣洩經驗			●	
	三、旋轉功與佛學結合的信仰	(一) 信念的蛻變歷程 (二) 佛學結合旋轉功以增進理解 (三) 旋轉生活化的實踐		● ● ●	
貳、生死觀的形塑歷程	一、初期迴避談論		●		
	二、豁達面對暮年的生死				●
	三、接受生死的存在，踏實的參與身體保健工作			●	●

資料來源：研究者整理

第四節 煉習旋轉功人際社會支持的經驗歷程

壹、抓到訣竅，找回家人關係中愛的主軸

一、降低慣性負向的傷害

自我覺察使 Smile 發現個性急躁是長期負面的習慣。自從激動降下來之後，她有發現連帶影響自己和媽媽的關係逐漸在改變中。「尤其像跟我媽，我也怎麼講，嘖！我比較會頂嘴啦，就是很會去那個，當有些事情講了之後我就後悔了，……我當然知道啦，可是以前的一些習慣，你會馬上話，咻的就出來了」(A1-028)。

在煉功以前和媽媽的關係緊張，爭吵時不認輸，她甚至也不知不覺自己正在

生氣，就一直要去頂撞家人，「以前你就生氣，一直很生氣，但是我現在就會慢慢的會自我去控制，我生氣對我細胞不好，那個怎麼講？嗯，對，就是會受傷，所以我就會去想趕快轉念，我不要生氣。有有有，但是已經講完啦，來不及收啦，但是我馬上會自我檢討我不應該這樣子」(A1-029、030)。而現在的她柔和許多，知道要改變，還會自我檢討，這是發生在煉功之後的改變。

然後，Smile 還發現自己和小孩的相處有一個兩敗俱傷的相處方式。「…有時候我會覺察，…，或者說我要用別的方式來對待他，比如說對小朋友的教養，就是說你要管教他的，一些，態度上，然後你講話的語氣、態度或者是對他講的一些話語，需要做一些改變，…，或者說我會馬上覺察到說，「我剛在生氣，或是說我對他說了這句話，那他，等於說，你對他說了這句話，那他也受傷，我也覺察到這一點啦，對，因為對他講這種話其實是很傷，很傷的」(A1-032)。老師心法提到癌細胞的成長是細胞常接受到自己大量的負面情緒造成的傷害，換句話說，如果希望癌症要好，就要學著不再繼續去傷害自己的細胞，學著不負面。「我會罵他啊，什麼之類的，就是講負面的，就是說負面的能量過去，對他也是影響到他啊，就兩邊都受傷啊，那我會比較快覺察到，我覺得煉功之後，也許是老師的心法，上課多少少有一些省思，…，你會自我覺察，嘿，這是比較明顯的」(A1-033)。以前 Smile 對小孩的態度和教養上，用負向的罵、激動情緒、語氣和態度，常會造成雙方傷害，現在在煉功、老師心法、及閱讀書籍這些因素之後，Smile 已經逐漸能覺察自我的負向情緒的傷害慣性。「現在就是想幹嘛，會比較去，想去做什麼就會想到啊，…」(A1-058)。現在則是較能夠把握當下相處的時間做想做的事，所以，Smile 從自我關係的和諧做起，開始覺察到情緒失控的影響，雖不能完全在啟動時刻喊停，但是能緩和下來，連帶影響到現在和媽媽、小孩的關係，對他人較能同理，再加上及時的行動力，能及時處理他人和照顧自己的需要，Smile 逐漸找到自我關係和家人關係中的緩和。

負向情緒像把雙面刀刃，傷人傷己，但是如果自我本身不明白情緒如何在心

理底層翻攪的運作方式，泰半是被情緒將自己拉走，所以，要處理事情前需要先處理情緒，而處理情緒之前，要先懂情緒。關係的改變當然是一件重要的事，人的一生就是架構在關係之上，自我溝通和家庭的人我溝通卻是很大的難題，如何擁有高品質的良好關係，亦是每個欲通往幸福人生的必修課題。

二、應用不同的訣竅來維護親子關係

琇琇發現煉功之後，和家人的關係變得好多了，她用找到「訣竅」來形容自己對親子關係轉變的感受。「…包括我對小孩子，因為以前我還沒進來的時候，講話的詞語不是很好…，就比方說，我早上趕著去上班，你快一點啊，遲到怎怎的，我小孩子無形中就會學到了，…，我有發覺對小孩子講話那種口氣就不一樣了」(B1-075)。琇琇發現以前自己的不耐煩口氣，也發現孩子正值青春期，有時候講大道理並無效果。「然後我會用譬喻的方式，…要跟她講說，妹妹，我跟你講一件事，我如果跟阿嬤出去，我一直在罵阿嬤，你說這樣好不好，我覺得她聽得進去，我後來跟她講…，可是厚，媽媽比較在意喔，別人會怎麼看你，好像小孩子會聽得進去，…」(B1-077)。但是煉功讓現在的自己個性比較穩定，不會輕易被激起情緒，反而在對應上是笑笑的，找機會，用比喻的方式和孩子溝通，孩子就懂了那個意思，自己也不用生氣，也成功達到和孩子溝通雙方的觀念，煉功之後的她稍微抓到了相處中的訣竅，不批評。「小小的訣竅這樣子，好像是不是跟來這邊也有關係！？」(B1-078)。

琇琇說煉功的改變還包含和先生的關係，「煉功，改變。要不然以前，…，他講一句我很不高興我也會嗆回去，嗆回去兩個，現在好像覺得，幹嘛要嗆回去，好無聊喔！…，嗆回去，他就一定會不高興啊，那我先生覺得，他就，他講完，我就不要這樣子啊，就是，個性好像比較沒有以前那麼倔，倔就比較強，現在就事情，唉，那沒啥(台語)」(B1-079)。琇琇和先生的對應也有了很大的改變。以前先生和她兩人的個性都直接又倔強，你一句來我一句回，現在的琇琇個性比較從容，在先生發表意見時，就停止自己的批評習慣，與聆聽先生把話說完，結果

這樣一個的小小轉變結果讓兩人的親密關係互動和善，家人之間也因此更緊密。琇琇覺得生活中的家人關係，處處有受惠於練習旋轉功和參加團體之後所開啟的智慧，其中比喻這個方式，是向協會的老師學習的，並模仿應用於親子關係上。

意義治療中提到，愛是人類追求的終極目標，即便在最痛苦的時候，人透過愛並在愛中得到拯救（劉翔平，2001）。

Smile 及琇琇兩人個性與關係的改變幾乎是同時間發生作用的，很難分前後。Smile 說自己是在煉功及團體課程的老師心法中學到轉念不抱怨，自此之後，轉念的想法促使她，不再一直盲目的被情緒拉走，重新當自己情緒的主人。琇琇說旋轉功與團體兩個因素都發揮了影響的作用，讓關係回歸核心的要領。

關係的本質是愛跟尊重，而關係是一個人生活的根本，這麼重要當然要重視珍惜，可是往往人陷在情緒中時會先忽略，或先傷害的都是與自己最親近的家人，當人的個性與態度改變時，等於是先找到自己生命的本質，就如「煉」進去的旋轉功本質就是為了穩定住自己的能量，當自己好了，再一層一層擴大到家人的關係，於是自己周遭的人事境就一同跟著改善。

貳、團體具有讓癌症患者安心功能

一、團體夥伴的相互支持

每個人相信的起因可能不一樣，但相同的是，對旋轉功那種全然的信任以及將自己交託給旋轉功，全心全意全然的相信激發出身心靈正向的影響力。

Smile 說自己初開始煉功的時候，因為師兄姐們分享他們罹癌一路走來的生命故事，又感動又激勵著自己，「我一開始是煉得有點痛苦，但是因為想到自己的身體狀況，那因為又聽到之前有師兄姐的一些見證，那我覺得應該要堅持，對對，因為我，我聽到他們講的一些見證，我覺得我相信」（A2-030）；「……，那時候我剛到那邊，她說，我比你還厲害，她就過來跟我講，就大家都來，有人比你更嚴重的…」（A2-032）。前期師兄姐主動貼近關懷，更重要的是成功個案見證

人所說的話，讓身為癌友的她，心安定下來，因為她受苦於好多的恐慌與害怕的情緒，而同樣身分的人的關懷同理了她的心，成功鼓起了她的信心，感動的溫暖觸動了她內心，讓 Smile 相信旋轉功，以及勤勞練習對她的益處。

初期那段辛苦日子，主要支持她的，是觸動帶來的相信，等初期這些身體不適漸漸消失後，Smile 更能享受融入煉功的時間，就更相信旋轉功帶來的好處，她的相信源自於一種很深的生命觸動，是其他人用溫暖的生命影響了她的生命。

阿妹說，「…，應該說，我對它蠻有信心的，對啦」(C2-049)。自己對於旋轉功法以及協會真的很有信心，其來源也是同儕的關懷。「嗯，我是覺得，我看到師兄師姐，有的，像最近有一個她也是癌症，她來的時候我覺得她精神很不好，可是她來煉之後，我看她精神恢復的很快，變得精神很好，對對對，不光是我們自己喔，我看很多師兄師姐，對對對，真的幫助很大啦，真的！」(C2-050)。阿妹過往經驗和個性使她對於在癌症治療上的想法是有自信，因為她相信宗教信仰的力量會使她逢凶化吉，她也將這股信任，放在醫師的信任上配合治療。在練習旋轉功運動以後，身體獲得改善和舒緩，自己就是個旋轉功的實證例子，再加上她在團體中的觀察，別人的進步，因著自己和別人的改善，因此她認為旋轉功就是個放心、安心的方法，她對旋轉功和協會這兩個都相當有信心，阿妹有一個單純的信念，相信旋轉功會幫助自己度過難關。

人要創造屬於自己的神話，來賦予生命的意義 (May, 2003)。能量法則也指出當內在核心能量的穩定度足夠，心就能沉穩，而當人有意識的提升心靈的層次，心的能量也能改變上揚 (Bloom, 2010)。

三人對旋轉功的信任，Smile 的相信是來自於被師兄姐生命故事感動的經驗，阿妹則是來自於觀察發現自己與他人的明顯改善，琇琇是來自於自己的親身經歷帶來類似宗教信仰般恭敬的相信；這股支持帶來相信的信念力量，因而帶動身心的反應。信念是能量的展現，純度高的信念是一個人所能啟動的最大能量，相信的頻率更是意念無遠弗屆的力量。煉旋轉功帶來新的生活方向，並且也是一股安

定癌友內心的能量，旋轉功既是一個象徵，也代表一種拚搏的精神，相信自己同樣做得到的神話，為這個困惑的世界提供了一個穩固的支點。

二、特別脆弱時刻的團體支持

Cutrona & Russell (1990) 提到社會支持中具有資訊支持、實質支持、網絡支持、情感支持、自尊支持這幾種引用 (徐士傑等人, 2013)。

Smile 說,「團體裡最吸引我的部分, …同圓的護持, 對, 就是這些他 take care 你的部分, …, 這是最感動的地方, 當你在很脆弱的時候, 會有同圓的支持, 對你身體的療癒, 就是幫你做宇愛手, 做完身體真的就有比較好」(A1-006、007)。被團體的人際關係支持著、滋養著, 在煉功辛苦的脆弱時間特別有療癒感。「宇愛手」是團體內的另一個功法, 更重要的是這些身體接觸的溫度和人際關係之間的體貼和照顧, 讓她打從內心感動, 不舒服亦隨之減少, 之後功法煉得穩、煉得好了, 她自己感覺外表和精神都比剛來改善。而原本常有的身心不適或情緒上的憂鬱低落, 在團體內被大家照顧陪伴, 以及煉功之中, 姿勢的指點或是一般生活上的照顧問候, 所以她認為是同儕的因素, 造成身體好轉, 並獲得療癒的感受。

琇琇說, 還好有這個地方會讓自己的心變得比較寬廣, 邪惡的念頭比較不會跑出來。「我每次去那邊, 幸好有這個地方, 讓你心裡知道說, 你會覺得喔, 怎麼去她那邊, 每個人都在說我的病怎樣, 可是厚, 你好像在這邊, 你會學習你會讓你的心, 好像放比較寬廣, 你不會因為他們, 她跟你講, 你會覺得說, 有一種不邪惡的想法出來, …」(B1-116)。琇琇所說的邪惡, 其實就是指一個低落、低迷的情緒狀態, 泛指一種負向的想法帶出的低落情緒。琇琇不喜歡被別人貼上罹癌的標籤, 她回去探訪老同事時, 工作場所竊竊私語的負向氣氛讓她心慌慌, 別人都只跟她談病情而不把她當成正常人看, 而她其實很介意這一個癌症標籤化的意味, 而相對在團體內就是正常的人際交談, 並不會特意去放大這一部分。

「所以那時候在想沒什麼事情, 講到這個我都心酸酸的」(C1-051)。阿妹的笑容看似快樂, 只是常常跑醫院的時間, 偶而會想起起起伏伏的身體狀況, 帶著

些許關係的疲累，就又會有一種心酸的無奈。這種酸楚，是一種綜合感受，是阿妹日漸暮年，反覆咀嚼自我生命的複雜滋味，亦是癌友一陣一陣低潮的心情。

病友的支持性團體，能夠提升癌症患者的心靈能量，增廣資源網絡，放下重擔並尋獲重生的機會（張玉珠等人，2008）。就如同本團體的性質，除了是煉功團體，並還是照顧癌症患者日間生活的地方，團體有豐厚的癌症照顧經驗，這一點真的有支持到三人內心的不安全感，透過身體力行練習旋轉功，能放下情緒、負向的想法和汗名化的重擔，團體的存在這一點讓三人都很放心，至少還有這地方可以安定自己的心情，在這裡，癌症患者這個身分不特別特殊，因此可以放心地選擇要談或不談自己的病情。

加入病友團體，彼此分享扶持，同性質的團體之中，每個人會有自己的困苦難題，每個人都有應對之道，但是這在困難的關卡中，是一股不可抹滅的正向力量（郭希寧，2011）。在生病的過程裏，情緒常是複雜糾結的，生活也因而起起伏伏，而這些起伏會影響著病情與心情，此時若有信任的團體可以依靠，等同是一個讓心歇息的地方。同儕支持團體提供一個可以安心傾訴、支持、回饋、紓壓的情境（許正眉等人，2009）。癌症患者心理情緒的調適與照顧，真的是一門大學問。癌症本身就是一個壓力，當存活時間久了，每一個時期要應對的問題都不一樣，壓力源也不相同，有時候，人都難免有憂鬱及低潮的時期，更何況癌症是有高度復發的可能性疾病，因此，在困難之中，除了有旋轉功法的練習之外，還有這樣一個團體可以依靠，對於癌症患者來說，這是一個屬性相同貼近自己需求的場所，這也是病友團體裏，最正向的支持和分享功能，團體成為鼓勵患者轉化情緒的重要場所。

三、在協會找到歸屬感

Smile 說是因為大家在一起，在旋轉的時候就會轉得特別順，「因為你轉到邊邊的時候，那在那裏，大家都把你圍著，圍住，不管你再怎麼樣誇張，因為是人牆，所以，我都不會睜開眼，…」(A2-070)。人的因素，讓 Smile 感受到團體的

力量，因為人牆展現出團體團結一致的一股力量，令她安心，所以 Smile 認為，人的因素是團體裡最美好的部分。人和的凝聚感，及旋轉功功法及其他功法和課程，團體所凝聚的保護能量，Smile 用淋漓盡致這四個字形容自己對團體的那份深深的認同感，同時，亦有感受到同性質內團體關懷、照顧和支持的力量。

琇琇說團體有像一個小社會的縮影，人員來自四面八方，又都有著自己的個性、議題，其實一開始並不是那麼容易認識了解彼此間的差異，但是，大家都願意待在一起，彼此在這團體裏去適應、融合，互相學習與成長，共同以練習旋轉功為目的，每個人的不同想法可以促進自我的成長，創造出這團體特有的氛圍。

「我發覺我在〇〇那邊學到，一個理論，然後到這邊好像在實現，對，真的是這樣子，因為，你發覺學佛的，都滿守規的，…，我不是說我們這邊的不守規，而是說，因為我們這邊來自各方的人，老師又沒限制，好像說我們是一個小社會這樣」(B1-071)，還沒開始煉功，就已經在協會用餐和生活一個月，「還沒基礎班就來這邊給人家玩半個月了！（笑），…」(B1-101)。團體內的自助互助，白天就是煉功、共同用餐和生活。在親身參與後明顯感覺得到，協會真的有用心在落實癌症病患的身心靈照顧，特別是團體有讓她安心的力量。

協會有許多身心靈的課程，「…可是他們的身心靈不太像我們這邊，比較有點落實這樣子」(B1-006)，團體對癌友的身心靈照顧有落實。「…，可是這邊的老師說，你跟它共同相處」(B1-014)。團體的照顧理念是，跟自己身體的癌細胞和平相處，不是打打殺殺。琇琇喜歡並認同和平相處這一點，並且把這觀念內化進來，成為自己對待身體癌細胞的態度，團體的理念成為她很重要的支持力量。

阿妹感恩這裡提供的生活照顧，同圓之間的心情分享，和功法…等功能，綜合因素都讓她覺得自己團體的一份子。「說實在啦，我打從心底想說，協會真的對我有恩，我很感恩協會，如果沒有這個協會，我都不曉得何去何從」(C2-058)。

阿妹則是把協會當成自己另外一個家，「等於就是我們自己的家啦」(C2-057)：「應該說我長這麼大，就協會讓我一直有信心，有耐心，持續這麼久啦！四年多

了」(C2-056)。阿妹感謝有這樣一個專門的場所，在自己罹癌最茫然無助的時候，安定了她的身心，亦提供了很多屬於癌友的支持、照顧，因此她認定自己是團體的一份子，對協會很信任、支持，這個協會也是阿妹內心裡，家的形式的一種擴展，阿妹在此處有著很強的歸屬感，團體成為阿妹很大心靈寄託的一部分。

許禮安(2005)提到癌友之間的心理靈性支持超乎我們想像，有一種同甘共苦的切身共命感。就如同三人那強烈的歸屬感，等於是有一種同甘共苦的切身共命感，三人並因為一路走來的疾病經驗，把團體當成家，照顧自己之後，願意再去支持和鼓舞別人，就像當初別人照顧自己一樣。老師帶動著團體，讓每個人對團體有著凝聚力，癌友之間的心靈有一種相通的共命感，讓這份對團體的支持可以繼續轉動著團體，陪伴每一個新進或後進的人，度過生命中最受苦的時間。

癌友新生命協會，發展出一套協助病友及其家人的方式，用旋轉氣功、心靈輔導、飲食調整、登山運動...等來協助癌友術後生活品質，對生命重燃希望、產生正向能量(社團法人中華民國癌友新生命協會，2015)。

團體具有兩個性質，煉功和病友團體。團體就是一個人與人互相交流凝聚的場所，不只凝聚了人，還凝聚了心，癌症患者在這團體裏有歡笑的一面，有辛苦的一面，亦有痛苦悲傷的一面，這些因素綜合起來，在團體內的所有感受和經驗，成為陪伴自己走過適應癌症生活的重要力量，團體發揮了心理支持的影響，成為癌症患者身心靈的安穩支柱，陪伴癌友遇見生命中的美好。換言之，癌症患者面對疾病與轉化的過程，從這些人際社會支持的影響經驗中發現，旋轉功成為了一股令癌症患者安心的支持力量，如表 11。

表 11 煉習旋轉功人際社會支持的經驗歷程之對照

主題	標題內容	Smile	琇琇	阿妹
壹、抓到訣竅，找回家人關係中愛的主軸	一、降低慣性負向的傷害	●		
	二、應用不同的訣竅來維護親子關係		●	

貳、團體具有讓癌症患者安心功能	一、團體夥伴的相互支持	●	●	●
	二、特別脆弱時刻的團體支持	●	●	●
	三、在協會找到歸屬感		●	●

資料來源：研究者整理



第六章 結果、建議與反思

本章主要根據上一章的研究分析與討論，對照現有文獻的研究，歸納與總結出本研究之結論，並提出研究過程中的建議以提供給大眾作為參考，最後，根據本研究進行的整個歷程來進行研究省思。以下分為三節來做論述，第一節為結果；第二節為建議；第三節為反思。分別陳述如下。

第一節 研究結果

壹、癌症患者練習旋轉功後，對身體的影響

一、煉功活化身體，增進健康的生理知覺。

在每日練習旋轉功的過程中，三人皆有經驗到身體知覺有改善的經驗，許多身體各部位症狀的不舒服有舒緩的轉變，旋轉功調理生理的狀態使癌症患者經驗到身體健康的感受。在旋轉功的身體練習中有一個明顯的進階層次，就是從使用身體肌肉力量，到使用能量的一種輕盈，那是氣的作用感受。在煉功的時間，回到與身體在一起，可以觀察、留意每一個動作，覺察精微細緻的變化和感受，並促使癌症患者注重身體的照顧。

二、流汗的轉變顯現出療癒訊息，練習旋轉功成為維護健康的行動

因為親身經歷練習旋轉功之後身體的出汗經驗和代謝經驗，有初期和現在的顯著不同，癌症患者因而認為煉功的流汗是很好的轉變。在癌症患者和團體之間，流傳煉功的流汗就等同於排毒的觀念，其實是透過排汗增進生理的代謝作用。而每個人不同的想法會帶出不同的面對疾病的態度，因為流汗的明顯知覺，就更加深認同煉功流汗就是排毒，因此流汗不但帶給人一種療癒的感受，在正向想法的回饋下，會更加踏實練習旋轉功以做為照顧身體的行動。

貳、癌症患者練習旋轉功後，對心理的影響

一、面對死亡威脅，轉向更用心自我照顧

研究發現癌症患者旋轉功練習的動機，是為了找尋幫助，更是一種求生存的表現。存在的威脅感使癌症患者時刻處在恐懼或恐慌的深層心理情緒，雖只有一人有明顯的降低，但是當人真正在面對自己身體的癌症疾病時，因為生命時間的迫切感加上煉功，個人會去警惕與反思自我真正的需要，並重新排序生活中的重要事務，這由外擴展對應往內縮回轉向的意圖帶著癌症患者找到生命的重點，發展出個人的健康信念，回歸到單純、真實和踏實的自我照顧，以全力以赴、堅定練習的姿態來練習旋轉功，每日練習旋轉功的行為背後有著全力以赴的認真，這也是一種，癌症患者為自我生病的生命負責任的態度。

二、促發個人的自我覺察力，轉變個性，學習心身放鬆

旋轉功的肢體動作深入表現出內在真實的自己，使癌症患者逐漸會自我覺察，覺察與調整自我深層的心理個性、情緒與行為的模式。當個人能覺察到深層的心理情緒，藉由身體動作帶位開始，進而連動轉變從心到身的轉化，包括從個性急到慢的轉變，學會放鬆慢活，進而珍視關係。藉著持續的旋轉功練習，從外在環境拉出一個屬於個人修煉的時空，提醒癌症患者將注意力拉回內在層面，停下外在的忙碌，轉向回歸自我相關的身心照顧，從不完全相信到感恩的態度轉變，長出個人較能面對癌症的心理力量。

三、平衡壓力，聆聽自我內在真實的需求

回顧在生活壓力的轉化方面，三人在疾病前後，日常生活各面向長期的壓力不斷的積累形成沉重的身心負荷，也在疾病及煉功的雙重提醒下，辭掉工作以減輕壓力的堆積，順從自我真實的需求。癌症的死亡威脅，邊界處境的存在又挑動著人類敏感又脆弱的身心靈防線，以及，獨具的慢性化歷程又會形成另一個不同的壓力。唯有聆聽自我內在的真實需要，學習減壓，降低忙碌，從 **Doing** 到 **Being** 的存在模式轉換，從忽略自我需求到以辭掉工作、生活順序調整、踏實煉功以增

加身體活動量，維持一種身心較為放鬆與平衡的生活方式。

參、癌症患者練習旋轉功後，對靈性的影響

一、信念的蛻變，內在精神的轉化，使旋轉功練習成為心靈的支持力量

練習旋轉功之中的靈性經驗歷程，可遇而不可求，有時有可能會進入不同的意識狀態。強烈的情緒宣洩是個人靈性蛻變的過程，練習旋轉功啟動的氣，透過無意識的身體動作，在導引人內在巨大心理衝突能量的出口，並在這宣洩經驗之後，有種類似於精神層面的釋放或放鬆轉化。身體是最好的療癒場所，身體所具有的療癒力量超乎想像。透過煉功紓解完成能量流動的身體會升起了一種真正的信心，不會受限於情緒或生病的身體。

相信信念的轉變，也是靈性能量的轉變歷程，促使將旋轉功的修煉精神融入生活各面向的實踐行動中，相信的信念成為癌症患者疾病生活世界一個穩固的支點，這亦成為一股推動癌症患者能繼續面對未來的影響力量。當旋轉功的練習啟動癌症患者體會到內在能量的流動時，會更肯定旋轉功練習的意義，兩者呈現互相影響的關係。

二、內心長出真實面對生死的力量，學習珍惜生命

癌症患者在練習旋轉功的經驗歷程中，需要學習與面對他人生死的心理調適，逐漸形塑成個人的生死觀。依身體功能來看，參與者與靈性的締結關係階段仍都是處於自我現實中，但是與旋轉功締結，以及和更高存有締結的關係，驅使癌症患者有了一種存在生命態度的轉化，長出了部分能夠面對現實的力量，這使癌症患者能活得真實，不再被窒礙拖延、牽制，因此練習旋轉功的經驗歷程，其實就是珍惜的展現，並且是一種生死的終生學習。

肆、癌症患者練習旋轉功後，對人際社會支持的影響

一、轉變相處訣竅，降低負向傷害，找回家人關係中愛的主軸

研究發現練習旋轉功之前，置身在情緒中時會負向傷害或忽略重要的家人，但在參加團體課程以及持續練習旋轉功之後，將自我覺察的發現運用到個性與人際關係上，啟發自己在人際關係中的溫和和智慧，較能抓到相處的訣竅，找回珍視的重要家人關係中，愛與尊重的核心本質。

二、夥伴的支持，激發出生命的影響力

團體夥伴的相互支持，初期同圓間的緊密相處觸動了相信與感動，團體成為一個安心可靠的場所，能夠穩定與鼓勵著身分相同的癌症患者在脆弱的身心靈時刻有個強大的身心依靠。並在自己照顧妥適之後透過每日的相處，去陪伴、關懷和支持有需要幫助的癌症患者，這樣的團體互動，更擴展了癌症患者一種助人的態度，自助互助賦予了自身疾病的生命意義感。生命貼近生命的陪伴，能激發出癌症患者身心靈正向的影響力。

三、團體具有安心的力量，讓癌症患者在協會裏找到歸屬感

當人以癌症患者的角色來到協會，期待練習旋轉功帶來幫助，協會又以承接的姿態，依著團體的宗旨，以煉功為主軸，陪伴癌症患者過生活。團體具有煉功團體與病友團體的兩大性質，落實於照顧癌症患者的身心靈，癌症患者在團體內找到支持的力量與歸屬的感覺，持續與鼓勵著練習旋轉功，更肯定落實病友的照顧，團體是個溫暖支持的好地方，癌症患者在團體內找到個人生命的歸屬感。

第二節 研究建議

根據本研究結果發現，練習旋轉功確實協助三位研究參與者找到與癌症疾病和平共存的生活方式，旋轉功動作看似簡單卻蘊含深奧的道理，研究者提出幾點

淺見，期能拋轉引玉，提供未來有意願投入相關領域者之研究參考。

一、對旋轉功練習者的建議

（一）重視身體實際的保健和壓力的調適

疾病和健康是一體的兩面，如同陽光和陰影是同時並存的事實，預防之道在每個人平常就需要去正視和檢視日常生活中的壓力和處理方式，以及在癌症的治療過程當中，會面臨很多的困難選擇，而科學化、實證化的醫療雖是現行的主流，但不可忽視台灣文化層面裡，很多人以煉「氣」的方式來幫助自己調養疾病後的身心靈，特別是癌症疾病的複雜性，既是一個高度威脅卻又慢性化的疾病，因此，旋轉功雖然目前不夠普遍，但是這個方式，能增加身體的活動量，如能持續下去，長時間、深入去練習旋轉功，可以加強身體的保健，還會更有深刻的身心改變的體會與感受。

而剛罹患疾病的時候，癌症患者內心是很徬徨無助的，在研究中發現這是一個很用心在經營病友生活的團體，獲得很多人的深深認同，並且是一個以照顧癌症患者為主的團體，疾病之後要改變原有生活型態，但是調整生活方式說起來容易做起來不簡單，而每日練習旋轉功就是一個生活的方式，由身體煉功開啟，直到旋轉功融入生活成為一體的生活方式；還有，團體從很多方面規劃豐富的課程與身體活動來幫助所有人深入改變生活習慣，本研究可提供癌症患者，另一個生活方式上的參考選擇。

（二）初學者需要循序漸進，跟著團體練習

本研究發現旋轉功會給人很沉醉其中的享受感覺，人人都可以學，條件門檻不高，但是在練習旋轉功的過程當中，練習有幾個階段性的層次；旋轉初學者由於要適應自身的狀況，速度放慢，留意腳步和身體的配合，這階段需要有一個安全的場所，和有經驗的同圓來護持、陪伴，不要單獨一個人旋轉，等待已經抓住身體主軸和穩定感覺之後再進入下一個階段的快旋轉，勿貪快忽略了基本功，或只用自己原本習慣；再來可依著老師的指引再深入的體驗旋轉功，而初期學習及

久未練習的學員，仍以跟著團體的引導來練習，循序漸進地跟著團體共同練習較為妥適，以免因初期的不適應而放棄練習旋轉功，會有助於突破煉功的瓶頸。

（三）從修煉自我來練習旋轉功

協會內以煉字取代練字，因修煉所具有的是火的精神，顯示這是一個不簡單而長期的歷程。而旋轉功是很多修煉者、團體或宗教會用來修煉自我的一種靈性或修行的鍛鍊方式，可見得這個功法的動作雖然簡單，但其內在涵義卻深奧，甚至能影響到靈性層面的成長，建議若有心，以心理修煉的角度去體會這個旋轉功法，才能深入地去體驗旋轉功在每一個動作與意念上的細微差異，這些毫釐的改變都會帶出一種修煉自我的態度，這樣會使練習的時間，不枯燥且更珍貴，相信更能啟發更多個人，拓展心靈上的成長與獲得深刻的個人收穫。

二、在未來研究與實務上的建議

（一）疾病的特異性選擇

由於研究者是立意取樣，尋找認識且有意願談論病情的人當研究參與者，只是癌症的疾病種類相異性很大，無法專一的探討旋轉功對各癌症的特異性，只能就綜合性的生命故事去進行研究，是研究視野的限制，未來有興趣深入研究的相關人員，可以從更特定的疾病類別去做設計和選擇。

（二）旋轉功的領域尚待開發和推展

在研究過程中得知多數人沒聽過旋轉功，甚至很陌生，一般大眾對於旋轉功的認識蒙上一層神秘的面紗，而有時甚至與另類治療相提並論，但是實際上，除了癌症患者以外，還有很多人把旋轉功當成養生保健的方法，所以旋轉功還有很大的推廣空間，值得以小據點的團體規模方式去推廣，至生活周遭社區，需要延續目前推展的工作，以期讓多數人能更認識旋轉功，並加入團體練習的行列。

（三）醫護人員能妥加利用社會團體的資源以利自身及病患照顧。

研究者本身為護理背景，深知醫護人員其實自身就是承受高壓力的一群人，因著對人的生命的負責感，從事著耗能的助人工作，知識致使著醫護過度在意科

學而輕忽哲學，重視局部而輕忽整體，其實醫護人員才是一群最需要注重身體的健康和保健的人，但是往往忽略的多，因為而助人工作的身心疲倦耗能更需要著重保健，讓健康回到第一順位，才能有良好的品質再去助人，是對醫護的建議。

癌症患者回歸日常生活，就有不可忽視人性層面的需求，而醫護人員是身處第一線，看不見癌症患者的全貌，但是若在實務工作上，醫護能多認識許多團體的社會資源並妥加利用，屆時能在衛教宣導上，成為擴展資源與助力的一環。

（四）心理諮商人員的參與，深入探索和釐清特殊經驗對自我的意義

研究發現參與者在練習旋轉功的過程中，出現了無意識或潛意識的現象與感覺，但是參與者多半不願意在團體中提起自己的特殊經歷，需透過個別訪談才能得知這樣特殊的個人經驗；研究者認為，其發生經驗必有其特殊之意義，或許這正是個人深度療癒的關鍵所在，需要更深的內在探索，只是團體是以煉功為主的性質，除了參與者沒時間說，還有大家在關懷的能力上，可能尚無法對特殊經驗提供什麼協助，但是，未來除了關懷以外，如果還能伴有更深入的心理諮商輔導的協助，引導說和探索這一些特殊經驗，以幫助她們進行個人生命議題的整理和釐清，以期讓陰影面獲得統合，會促使內在心理獲得真正平衡與靈性上的成長。

第三節 研究反思

一、參與練習中的反思

（一）與癌症主題的格格不入到迂迴貼近

剛開始在研究時，信心滿滿，覺得自己雖然不是癌症患者，但是具有安寧關懷的志工背景，又是一個護理人員，充滿對癌症的關懷熱忱，覺得癌症這一主題不成問題，直到在閱讀逐字稿的階段，雖然滿心被文字感動，但幾度都覺得自己進入不了癌症這個世界，才知道研究的難處在哪，我僅僅是一同煉功的人、非癌

症患者的身分讓我很難進行癌症這個大主題，始終無法理解癌友為何有那樣多、那樣深、那樣厚重的恐懼陰影存在。

直到花時間重複再重複與文本在一起，然後經常與癌友們對話，最終才放開心去感受這些恐懼的能量，才能跨進癌症患者的內心世界裏，但是在過程中，接受大量負向感受後，又覺得自己過度認同恐懼與無助的能量，這一點，自己無意識的過度投射與認同又使得自己很不舒服，研究的日子常在恍惚中渡過，覺得自己不是貼近癌症患者，而是已經成為癌症候選人。

然後，在研究者的情緒起伏中來回的看自己與他人，發現這需要一種與癌友切身共命的心靈共通點，除了要共振癌友們生命掉落低谷內那種經常起伏迴盪的情緒，還要探索自我那樣黏結成一團亂的情緒，分辨是自我的還是他人的能量在影響作用，最終，找到一個平衡，是因為研究者懂了癌友的過日子的心態是站在復發死亡那一端，那是人類存在的極限，無時無刻的貼近生命的威脅，並且研究者漸漸能同理那種可能會發生在自己身上，又不希望是自己的糾結心理，當自己接收了那一分與生死大關的貼近，又不過分沾黏在認同的情緒上，才跨過了內心這道鴻溝，縮短了與癌症主題原本的格格不入、過與不及的距離感。

（二）旋轉功的練習反思

研究者亦是旋轉功的參與者，研究過程中，研究者體會到旋轉功的功法動作簡單易學，但是同樣的動作在練習旋轉功之間，因著意念的不同而有個明顯的層次不同，那個不同感是漸進細微的精緻度。在研究之間參加了協會舉辦的營隊課程，加深了練習旋轉功的深度，之後每一次的練習都有很不同的收穫和體會。而煉功之後的身體知覺到舒適清爽，再加上輔以修煉的角度，去檢視與探索去檢視與探索自我在生死的意念，每一次的釐清和練習都有令自己很深刻、很感動的經驗感受，旋轉功的練習因此對於個人生命觀有了很大的衝擊，不論是正向或負向的經驗，都啟動了關乎不同能量的親身體驗。

團體內有很多的功法、課程、儀式、活動和老師的心法包羅萬象，每項功法

無法在此詳盡介紹。老師的心法中有著老師深深的智慧，老師的身分是個領路人，因為團體的發展其實是繞著照顧生病的人為理念主軸，因而發展出多樣化的陪伴照顧方式，許多人的療癒其實不單純只是因為練習旋轉功而已，所以在參與練習時，一直試著在區辨和思考旋轉功所帶給癌症患者的意義，和探索自我生命的意義，這兩者的激盪最終整合出一個較為完整，而不是完美主義的生命概念。

二、研究過程中的發現

（一）研究場地的選擇會帶出不同敘說氛圍

一次約在醫院的訪談，癌友表述較多的癌症疾病所帶給自己的複雜病苦情緒，和真實經歷過的醫療感受，讓研究者當時回家後感受到，受制於病苦的真实寫照真的是未罹癌的人難想像的。這次訪談完全是個意外，但是顯示出一個環境的選擇帶出的情緒氛圍，這跟在家訪談、或在外面餐廳時，受訪者輕鬆自在的表現完全不一樣，所以研究者反思在場地上的選擇，原先都是以受訪者的便利為主，只是意外有了不一樣的發現，原來在表露生命故事上，環境的氛圍會深切影響受訪者，病苦的醫院候診氛圍，卻帶出敘說生命故事底層的真实發愁情緒，較少偽裝的正向樂觀，研究者感覺與生命故事好貼近，所以疾病的相關研究的訪談環境要慎選，這與真實生命有很大相關，生命故事很適合有不一樣的訪談環境。

（二）敘事研究方法適合生命故事的表達

而敘事的研究方法才能表現出人文的生命故事的精彩，還好自己是選擇了敘事這個研究方法，雖然不容易，研究過程中看到許多人的質性研究方法一直在變，反觀自己，覺得敘事這方法應證了文獻所書寫的和指導老師所教導的，對人的傾聽關懷與貼近了解，敘事性的訪談真的呈現了生命故事的溫度，研究者用心聆聽癌症患者在敘說時的那些感動，再寫下了這些和疾病拼搏的點滴，這些都是參與者用生命去換得的珍貴歷程和寶貴建議，句句血淚交織卻也句句溫暖動容。

三、研究之後的體悟

（一）健康要真实的落實與踏實

健康百分百是自己要負的責任，平時要檢視生活上自己是否在堆積壓力，和需要落實重視自己身體的保健，而不要等到壓力大到身體反撲才來關心和處理，而健康的日常照顧這是研究者很忽略卻也很需要踏實去執行的部分，健康不能只靠口號，要維持一定的身體活動量，而旋轉功的運動方式真的是全身大範圍的動，研究者要更常去練習。

而且，經歷了這幾年的反思，發現自己常使用逃避的方式來處理人際關係的衝突，和過多的自我批判，其實這些都是不健康的因應方式，特別是壓抑的憤怒，會傷害自己。一個真正能量充足的人，會擁有負責的態度，來面對生活的每一個經驗，感謝旋轉功陪伴這些生活和研究的日子，真心喜歡練習旋轉功，並且也發現和看見自己的不足，並且努力正在學習長出為自我生命負責的態度。

（二）要用心去看見選擇背後的動力

團體中疾病的人居多，大家都同樣面對一起煉功的師兄姐死亡的經驗，都帶給自己許多的心理衝擊，但是這衝擊的程度在研究者和癌症病患的程度是完全不一樣的，特別是癌友看見其他人的死亡，而引發相關的強烈情緒感受，真的讓研究者感受到，她們對於生命的殞落變化有著那樣的畏懼，所以，癌友有這一種自私，其實是照顧好自己的轉向意圖；只是，這一點衝突的發現讓研究者困惑很久，在其他團體和許多文獻中，多提到癌症患者表現出較多的利他行為，研究者對這一點感到耿耿於懷的內在衝突是什麼。

在一次的討論中研究者被點醒後徹底醒悟，人真的常處在個體與他人之間的拉扯之中，研究者自己常常是如此，生活上的選擇會一直來來回回的考驗自己，只要有兩個意見與想法，就會有這個與慣性不同的拉扯，利他或自私，只是個人的一個選擇。而不論是選擇與團體龐雜的事務保持距離，以免重蹈以往過往生活的盲目過勞；或者是將生命完全投入團體志業裏發光發熱，這都無關對錯，這只是一個當下的選擇，只要是人，在人我之間就是一道難解題，怎麼決定考驗著每個人的智慧，這提醒了研究者，其實是要更用心去看見，每一個人在每一個選擇

背後都有的那一個專屬個人獨特的內在動力，這提醒開啟了研究者一個更寬厚包容的心態，是研究之後的體會。

（三）唯有自我方能回答生命的提問

從出生到死亡，是生物必經的旅程，只是在這過程中，人的生存滿載了對未來的期待、對瑣事的關切，往往無意識的自動化活在自我現實裏，忽略與漠視生命的提問，除非等來到瀕臨當中，就如疾病的現身是個提醒，在存有背後有一個更大的禮物尚未拆閱，研究之後，用收禮物的心情去看待研究這一路走來的經歷，也才能發現心靈的澄淨，其實是一塊很大的尚未探索的領域，唯有自我方能回答生命的提問，但願之後的每一刻存在，都有著健康輕鬆喜悅自在的新生命。



參考文獻

一、中文文獻

- 丁志音 (2003)。誰使用了非西醫的補充與另類療法?社會人口特質的無區隔性與健康需求的作用。臺灣公共衛生雜誌， 22 (3)，155-166。
- 王愷 (2004)。自我書寫與生命轉化-癌友生命故事的教育意蘊。另類與創新：台灣本土教育經驗再出發學術研討會。
- 王聖元 (2014)。社區健康促進活動引入旋轉功之個案研究——以花蓮縣溪口社區為例。(未出版之碩士論文)。東華大學，花蓮。
- 白羽軒、陳俊民、楊亮梅 (2015)。音樂與運動。中正體育學刊， 4，19-30。
- 石世明(2008)。悲傷輔導新觀念-從心靈成長到悲傷轉化。腫瘤護理雜誌， 8(1)，27-33。doi:10.5297/ser.1201.002
- 石世明、徐聖輝 (2010)。意義中心團體心理治療的介紹與評述。台灣癌症醫誌， 26 (3)，89-99。
- 朱月英、郭碧照 (2006)。食道癌患者生活品質及其相關因素研究。實證護理， 2 (2)，127-136。
- 朱芳瑩 (2014)。Predictors of Complementary and Alternative Medicine Use in Adult Patients with Cancer。慈濟技術學院學報 (23)，17-35。
- 江支銘 (2008)。直腸癌手術治療之現況。中華民國癌症醫學會雜誌， 24 (3)，167-171。
- 江昱寬、陳建仲、廖振羽、鄭宜哲、王人澍 (2011)。癌症治療前後之中醫支持療法。臺灣中醫臨床醫學雜誌， 17 (2)，87-95。
- 江漢聲 (2014)。實證與另類-醫學中另類療法的教育與運用。護理雜誌， 61(6)，5-11。
- 何長珠、姚卿騰等 (2011)。表達性藝術治療 13 講。台北：五南。

- 余敏琪(2011)。**靜心活動取向之班級情緒教育行動研究**。(未出版之碩士論文)。
東華大學，花蓮。
- 余德慧(2006)。**臨終心理與陪伴研究**。台北：心靈工坊。
- 余德慧、石佳儀(2009)。**生死學十四講**。台北：心靈工坊。
- 吳彬源、黃信彰(2014)。**末期病人的靈性照護**。**臨床醫學**，**74**(4)，245-247。
- 李玉玲(2003)。**癌症病患復原力之研究**。(未出版之碩士論文)。暨南大學，南
投。
- 李佳倫、林淑媛、葉淑惠(2007)。**結直腸癌病患手術前後疲憊及情緒困擾之相
關性研究**。**醫護科技學刊**，**9**(3)，200-209。
- 李宗芹(2009)。**真實動作：以身體開啟療癒之道**。**應用心理研究**，**44**，127-145。
- 李宗芹(1996)。**與心共舞：舞蹈治療的理論與實務**。台北：張老師。
- 李宗芹(2001a)。**在舞動中與自我相遇-以北投八一八醫院的舞蹈治療為例**。**藝
術評論**(12)，169-180。
- 李宗芹(2001b)。**傾聽身體之歌—舞蹈治療的發展與內涵**。台北：心靈工坊。
- 李宗芹(2002)。**非常愛跳舞：創造性舞蹈的心體驗**。台北：心靈工坊。
- 李宗芹(2011a)。**創造性身體運作中的心理轉化：以個案翔翔為例**。**運動文化研
究**，**18**，41-78。
- 李宗芹(2011b)。**舞蹈治療發展史中對身體運作理路的回顧與反思**。**中華心理衛
生學刊**，**24**(1)，131-153。
- 李明濱、廖士程(2001)。**心理腫瘤學概說**。**台灣醫學**，**5**(4)，407-414。
- 李嫻萱、孫秀卿、陳姝年(2013)。**運用疲倦照護指引於非何杰金氏淋巴癌患者
接受化學治療期間之照護經驗**。**腫瘤護理雜誌**，**13**(1)，51-62。
- 李建軍(2011)。**中軸：人體的平衡與健美**。新北市：人類智庫。
- 李章仁(2008)。**氣功休閒運動者參與行為、動機、阻礙之研究**。(未出版之碩士
論文)。南台大學，台南。

- 李雪菱 (2004)。在病苦與療癒之間的轉化-萬德佛寺療癒社群的形成。新世紀宗教研究， 2 (4)， 147-202。
- 李燕蕙 (2006)。「人」在心理學與哲學之間。應用心理研究 (32)， 頁 4-6。
- 辛隆士、邱泰源、胡文郁、程紹儀、陳慶餘 (1996)。癌末病人之另類治療行為。中華家醫誌 (6)， 127-137。
- 周少華、黃以文、廖以誠、黃靜宜、邱南英 (2004)。義工癌症病人之團體治療效果評估。Changhua J Med， 9， 261-266。
- 周繡玲、唐婉如 (2008)。癌症相關疲憊與能量保存活動處置。腫瘤護理雜誌， 8 (2)， 13-24。
- 岳詩萍、許雅娟 (2004)。運用懷舊療法協助肺癌病患克服死亡恐懼。護理雜誌， 51 (4)， 101-106。
- 林孝宗 (2003)。自發功。台北：自發功研究室。
- 林美玉 (2011)。癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討。(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 林莉倩 (2010)。氣功與靈性健康關係之研究——以武禪書院長期修習氣功學員為例。(未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄。
- 林富美 (1991)。蓋統生理學。台北：華杏。
- 林愉樺、陳坤寧 (2013)。氣功運動訓練對於生理心理機制之探討。屏東教大體育 (16)， 133-141。
- 林耀盛、邱子芸 (2015)。臨終處境的陪伴轉化：癌末病患及其照顧者心理經驗與存在現象探究。中華心理衛生學刊， 28 (2)， 189-219。
- 社團法人中華民國癌友新生命協會 (2015)。癌症不用怕：罹癌再找回快樂很簡單。台北：瑞蘭國際。
- 邱秋員 (2004)。和信治癌中心醫院乳癌病友支持團體的經驗分享。臺灣社會工作學刊 (1)， 182-198。

- 侯毓昌、丁漢祥、曾韻潔、謝一紅、黃仲諄 (2006)。一般外科癌症患者對另類療法使用情況之研究-以某區域醫院外科門診患者為例。 **J Chin Med** , 17 (1-2), 25-33。
- 姚清元、陳億成 (2009)。舞蹈治療應用於身心障礙學生身體活動訓練: 以臺北市文山特殊教育學校為例。 **大專體育** (100), 65-74。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理: 兼論自我敘說研究之品質參照標準。 **應用心理研究** (56), 19-53。
- 洪福建、鄭逸如、邱泰源、胡文郁、陳慶餘、吳英璋 (1999)。癌末患者的心理社會問題, 因應策略與負向情緒。 **應用心理研究** (3), 79-104。
- 洪慧容、王璟璇 (1999)。最後的旋律-音樂治療於癌症病患之照護。 **護理雜誌** , 46 (5), 81-85。
- 胡文郁、陳宛榆、羅淑芬、陳書毓、黃翰心、陳幼貴 (2011)。成人癌症疼痛照護指引。 **腫瘤護理雜誌** , 11, 87-128。
- 凌坤楨 (2011)。 **療癒藏在身體裡: 從創傷復原到生命整合**。台北: 張老師文化。
- 唐佩玲、陳玟伶、鄭淑芬 (2013)。運用意義療法減輕癌症復發病患死亡焦慮之照護經驗。 **護理雜誌** , 60 (4), 105-110。
- 唐稷璇 (2012)。 **旋轉舞蹈課程與教學的行動研究**。(未出版之碩士論文)。東華大學, 花蓮。
- 孫嘉玲、蔡仁貞、林佳靜 (2006)。膀胱癌病患的生活品質, 社會支持及症狀困擾。 **新臺北護理期刊** , 8 (2), 11-19。
- 孫錚、唐小蕾、楊善席、柳韡、劉鳳雲、梁瑞蘭 (2009)。卵巢癌患者社會支持與希望水平的相關性研究。 **泰山醫學院學報** , 30 (10), 777-780。
- 徐士傑、邱兆民、洪郁雯、陳儷慧 (2013)。影響個人提供線上社會支持因子之探討: 以 PTT 癌症板為例。 **中山管理評論** , 21 (3), 511-544。
- 翁開誠 (2002)。覺解我的治療理論與實踐: 通過故事來成人之美。 **應用心理研**

- 究 (16), 23-69。
- 耿孝宜 (2008)。台北市某醫院進行化療癌症患者對「化療副作用」的認知、態度及自我照顧。臺灣師範大學，台北。
- 張玉珠、王玉真、陳海焦 (2008)。癌症病患參加支持團體之經驗。長庚護理， 19 (2), 151-161。
- 張宜芳 (2009)。透過旋轉與內在相逢-蘇菲旋轉。諮商與輔導 (285), 37-40。
- 張明麗 (2014)。國小低年級旋轉功課程與教學之行動研究。(未出版之碩士論文)。東華大學，花蓮。
- 張芸瑄 (2015)。協助一位門診女性乳癌病人於診斷期及治療期之護理經驗。長庚護理， 26 (4), 492-502。
- 張珣 (2009)。改框或改信？民俗宗教醫療的療效機制。臺灣宗教研究， 8 (2), 1-25。
- 張純純、陳月枝、胡文郁、楊志新 (2011)。罹癌母親親子互動之經驗歷程。安寧療護雜誌， 16 (3), 326-337。
- 張慎儀、胡文郁、翁開誠、釋惠敏 (2014)。生命受威脅女性癌症病人生命故事之敘事研究。安寧療護雜誌， 19 (1), 1-17。
- 張曉婷、黃信彰、陳曾基、林明慧 (2014)。癌症疼痛治療之新發展(下)。臨床醫學， 74 (5), 340-343。
- 張露芷 (2014)。中老年人學習旋轉功的課程與教學之行動研究。(未出版之碩士論文)。東華大學，花蓮。
- 梁惠君 (2012)。乳癌患者及配偶親密關係團體領導者之敘說研究。(未出版之碩士論文)。臺北教育大學，臺北。
- 梁惠茹 (2009)。癌症末期病人生命意義之研究。(未出版之碩士論文)成功大學，臺南。

- 梁翠梅 (2007)。契入高峰經驗之道—以「蘇菲轉」為例探討動態靜心中的意識轉化及其應用。弘光人文社會學報 (7), 105 - 139。
- 章美英、劉介宇、朱美綺、吳宗懋、陳美麗、朱梅綾 (2013)。國人使用輔助與替代醫療現況及其相關因素: 2011 年全國性調查分析。台灣公共衛生雜誌, 32 (1), 85-99。
- 莊淑苗 (2011)。愛(癌)在生命轉彎處—一位罹癌未婚女性生命敘說。(未出版之碩士論文)。南華大學, 嘉義。
- 許正眉、蔡佩淪、鄭適芬、李佩怡 (2009)。同儕支持團體協助安寧團隊工作者情緒壓力紓解之應用-以彰化基督教醫院為例。安寧療護雜誌, 14 (3), 321-330。
- 許衡山 (2011)。靈學寶典。台中: 雙英文化。
- 許禮安 (2005)。病情世界的多重現象分析。(未出版之碩士論文)。東華大學, 花蓮。
- 許瓊月 (2009)。乳癌復發轉移病患接受化學,放射線治療與重建手術經驗歷程之生命敘說。(未出版之碩士論文)。南華大學, 嘉義。
- 郭希寧 (2011)。心似琉璃, 境如菩提—佛教信仰癌症病患正向情緒轉化學習歷程之探討。(未出版之碩士論文)。中正大學, 嘉義。
- 郭秋樺 (2008)。一位直腸癌末併發嚴重腹瀉患者之調適過程。志為護理-慈濟護理雜誌, 7 (4), 109-117。
- 郭素真、葉淑娥、陳淑芬、鄭涵文、謝佑珊 (2011)。婦癌病人參與支持團體分享之經驗。榮總護理, 28 (2), 139-147。
- 郭淑珍 (2015)。癌症患者對於非西醫的補充與另類療法之使用經驗: 以乳癌病患為例。人文社會與醫療學刊 (2), 41-67。doi: 10.6279/JHSSM
- 陳玉璽 (2008)。西方心理學的靈性治療研究-以詹姆斯、榮格與弗蘭克為例。新世紀宗教研究, 7 (1), 1-34。

- 陳宜青 (2013)。敦煌舞的佛教藝術思想研究。(未出版之博士論文)。高雄師範大學，高雄。
- 陳彥元、蔡甫昌、陳慶餘 (2004)。輔助及另類療法的倫理議題。當代醫學(369)，574-578。
- 陳榮華 (2006)。海德格存有與時間闡釋。台北：國立臺灣大學出版中心。
- 陳慶餘、邱泰源、釋宗惇、姚建安、蔡兆勳、胡文郁 (2003)。癌末病人死亡恐懼影響因素之分析。安寧療護雜誌，8 (2)，134-142。
- 陳錫琦 (2004)。大學生印象深刻的接觸死亡或感覺接近死亡經驗及其意義之探討。健康促進暨衛生教育雜誌 (24)，15-40。
- 陳麗娟、何長珠 (2008)。藝術治療活動深化癌末病患情緒內涵之研究。生死學研究 (8)，41-98。
- 陳麗娟、何長珠 (2009)。藝術治療：癌末病患的生命手杖。輔導與諮商學報，31 (2)，69-91。
- 傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
- 彭怡萍 (2011)。運用靜心活動團體方案協助國小憂鬱傾向學童之研究。國立東華大學，花蓮。
- 曾筱惠 (2011)。照顧一位直腸癌患者之護理經驗。長庚科技學刊 (15)，81-90。
- 曾雙郎 (2005)。氣功“入靜”意涵之探討。高雄海洋科大學報 (20)，109-117。
- 游敬煥 (2014)。生理指標評估精油與音樂消除心智疲勞之效果。(未出版之碩士論文)。嘉南藥理大學，台南。
- 游馥蓮 (2015)。同時介入運動與按摩是否能改善癌症病人癌因性疲憊。全聯護訊 (107)，15-19。
- 湛若水 (2014)。氣的原理。台北：商周。
- 黃建成 (2014)。氣功探究。臺灣醫界，57 (7)，60-63。
- 楊均典、顏效禹、陳瑞娥 (2010)。靈性安適之概念分析。護理雜誌，57 (3)，

99-104。

楊定一 (2012)。真原醫: 21 世紀最完整的預防醫學。台北: 天下生活。

楊豔杰、邱曉惠、彭濤 (2005)。癌症患者社會支持水平與生存質量的相關性。

中國公共衛生, 21 (5), 550-551。

溫雅蘭、溫千慧、王桂芸、陳金彌 (2013)。癌症病人的復原力及其護理處置。

護理雜誌, 60 (2), 93-96。

賈紅鶯、陳秉華、溫明達 (2013)。從系統思維探討基督徒癌婦的家庭關係與靈性經驗。中華輔導與諮商學報, 37, 243-280。

廖士程、李明濱 (2001)。癌症病患之心身問題。台灣醫學, 5, 433-439。

廖嘉琛 (2011)。八週旋轉功訓練課程對高中女生心率變異度的影響。(未出版之碩士論文)。東華大學, 花蓮。

廖嘉琛 (2015)。旋轉功與健康促進——一個癌友支持團體的個案研究。(未出版之博士論文)。東華大學, 花蓮。

趙慧玲、黃惠如、謝碧晴、蘇慧芳 (2013)。癌症病人情緒困擾及其相關因素探討。輔仁醫學期刊, 11 (3), 205-214。

劉翔平 (2001)。尋找生命的意義: 弗蘭克的意義治療學說。貓頭鷹出版。

劉瑞瑤 (2014)。大腸直腸癌篩檢: 糞便潛血檢查的價值與應用探討。臨床醫學, 74 (3), 159-161。

蔡小翠 (2008)。氣功學習受益者身心靈初探——以高雄市氣功學會資深學員為例。(未出版之碩士論文)。高雄師範大學, 高雄。

蔡昌雄、蔡淑玲、劉鎮嘉 (2006)。死亡焦慮下的自我照顧——以安寧護理人員為例。生死學研究 (3), 133-164。

蔣立琦 (2015)。評論。全聯護訊 (107), 20-21。

鄧欣真、林春珍 (2014)。運用關懷理論於一位何杰金氏患者確診之手術全期照護經驗。高雄護理雜誌, 31 (2), 57-67。

- 鄭素月、賴裕和、張利中、吳齊殷（2002）。探討乳癌病人的症狀困擾, 自我效能, 社會支持與生活品質之關係。新臺北護理期刊, 4 (1), 9-21。
- 盧瑞華（2012）。台灣地區癌症病人使用另類療法與生活品質之質量性研究。(未出版之博士論文)。臺北護理健康大學, 台北。
- 謝郁薇、廖靜珠、田育鮮、許譯瑛、李智貴（2010）。大埔里地區癌症患者希望指標, 症狀困擾與社會支持相關性之探討。埔基醫療雜誌, 2 (1), 40-45。
- 謝碧玲、郭彥廷、葉盈均、張肇松、吳英璋（2010）。情緒調節與罹病意義對急性血癌病患因應疾病的影響：兩名女性個案之初探結果。高雄行為科學學刊 (2), 147-162。
- 鍾燕宜、梁冀陶、許郁卿（2014）。靈氣介入對睡眠品質、職場疲勞與自覺健康改善之成效。健康與照顧科學學刊, 2 (2), 55-70。
- 關昀珮、張東杰、林秀峰、游靜宜、鄭夙芬、康仲然等人（2011）。口腔癌病患社會支持, 憂鬱焦慮之探討與社會支持介入之影響。臺灣耳鼻喉頭頸外科雜誌, 46 (6), 329-339。
- 顏憶帆（2011）。生命轉了彎～人生動力療法改變生命歷程之敘事研究。(未出版之碩士論文)。嘉義大學, 嘉義。
- 羅正心（2010）。病痛經驗與民間療遇: 以萬年青健康中心為例。考古人類學刊 (73), 61-100。
- 羅家玲（2012）。從心理因素與團體諮商效果探討乳癌諮商之社會支持效益。台灣心理諮商季刊, 4 (1), 1-15。
- 譚健民（2010）。如何避免直腸癌的誤診。聲洋防癌之聲 (130), 15-23。
- 蘇祐慧（2010）。開啟另一扇心門—舞蹈治療。舞蹈教育 (10), 129-136。
- 蘇絢慧（2001）。死亡如此靠近。台北：大塊文化。
- 釋宗惇、釋法成、陳慶餘、釋會焜、釋天琳（2004）。信仰認知對癌末病人與其照顧者之影響。安寧療護雜誌, 9 (2), 124-132。

二、中文譯書

- 刁筱華譯 (2000)。疾病的隱喻 (原作者: Sontag, S.)。台北: 大田。
- 王石珍譯 (1991)。為自己出征 (原作者: Fisher, R.)。台北: 方智。
- 王勇智、鄧明宇譯 (2003)。敘說分析 (原作者: Reissman, C. K.)。台北: 五南。
- 古雅塔譯 (2013a)。喚醒老虎 (原作者: Levine, P. A.)。奧修生命之道學苑。
- 石世明譯 (2001)。病床邊的溫柔 (原作者: Van den Berg, J.)。台北: 心靈工坊。
- 朱侃如譯 (1999)。榮格心靈地圖 (原作者: Stein, M.)。台北: 立緒。
- 朱侃如譯 (2003)。哭喊神話 (原作者: May, R.)。台北: 立緒。
- 朱侃如譯 (2004)。焦慮的意義 (原作者: May, R.)。台北: 立緒。
- 朱儀羚、吳芝儀譯 (2004)。敘事心理與研究。(原作者: Crossley, M. L.)。嘉義: 濤石文化。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志與吳芝儀譯 (2004)。敘事心理與研究:自我、創傷與意義的建構 (原作者: Crossley, M. L.)。嘉義: 濤石。
- 吳芝儀譯 (2007)。敘事研究:閱讀、分析與詮釋 (原作者: Lieblich, A.、Tuval-Mashiach, R.,&Zilber, T.)。嘉義: 濤石。
- 李永平譯 (2001)。天使走過人間-生與死的回憶錄 (原作者: Elisabeth Kubler-Ross, M. D.)。台北: 天下遠見。
- 李孟浩譯 (1998)。情緒療癒 (原作者: Goleman, D.)。台北: 立緒。
- 李怡萍譯 (2010)。正向能量創造法則 (原作者: Bloom, W.)。台北: 商周。
- 李淑珺譯 (2010)。第七感:自我蛻變的新科學 (原作者: Siegel, D.)。台北: 時報文化。
- 李維倫譯 (2004)。現象學十四講 (原作者: Robert, S.)。台北: 心靈工坊。
- 周和君譯 (2013b)。解鎖:創傷療癒地圖 (原作者: Levine, P. A.)。台北: 張老師文化。
- 易之新譯 (2002)。疾病的希望 (原作者: Dethlefsen, T.)。台北: 心靈工坊。

易之新譯（2003）。**存在心理治療-上**（原作者：Yalom, I. D.）。台北：張老師文化。

邱溫譯（1999）。**肢體療法百科**（原作者：Knaster, M.）。台北：生命潛能。

邱溫譯（2002）。**身心調癒地圖**（原作者：Shapiro, D.）。台北：生命潛能。

邵虞譯（2001）。**愛·醫藥·奇蹟**（原作者：Siegel, B. S.）。台北：遠流。

若水譯（1991）。**事事本無礙**（原作者：Ken Wilber）。台北：光啟。

陳明堯譯（2003）。**奧修談身心平衡**（原作者：OSHO）。台北：生命潛能。

陳新綠譯（1994）。**談病說痛：人類的受苦經驗與痊癒之道**（原作者：Kleiman, A.）。台北：桂冠。

彭榮邦、廖婉如譯（2010）。**好走：臨終時刻的心靈轉化**（原作者：Kathleen Dowling Singh, P. D.）。台北：心靈工坊。

黃靜華譯（2011）。**生命在握：抗癌鬥士何亞倫 從病人到鐵人的五個改變關鍵**（原作者：Berg, A. P.）。台北：天下生活。

達娃譯（2015）。**精微圈**（原作者：Cyndi Dale）。台北：地平線文化漫遊者文化。

廖世德譯（2001）。**故事·知識·權力：敘事治療的力量**（原作者：White, M.、Epston, D.）。台北：心靈工坊。

趙可式、沈錦惠譯（2012）。**活出意義來**（原作者：Frankl, V. E.）。台北：光啟。

蔡孟璇譯（2008）。**能量醫療**（原作者：Eden, D.、Feinstein, D.）。台北：琉璃光。

蔡怡佳、劉宏信譯（2001）。**宗教經驗之種種**（原作者：James, W.）。台北：立緒。

謙達那譯（2005）。**橘皮書**（原作者：OSHO）。奧修出版社。

韓沁林譯（2014）。**精微體**（原作者：Cyndi Dale）。台北：心靈工坊。

龔卓軍譯（2000）。**靈性復興-科學與宗教的整合道路**。（原作者：Ken Werber）台北：張老師文化

三、網頁文獻

大紀元報導 (2015 年 12 月 16 日)。2005 走出生命幽谷 癌友要登玉山。取自

<http://www.epochtimes.com/b5/5/6/7/n946622.htm>

中華民國癌友新生命協會 (2016 年 1 月 20 日)。故事分享。取自

<http://www.love-newlife.org.tw/front/bin/cglist.phtml?Category=107481>

王聖元 (2015 年 8 月 21 日)。身心靈課程新選擇－旋轉功與旋轉舞蹈。取自

<http://www.bioem.org.tw/files/trace/2014/1/832.pdf>

世界宗教博物館 (2016 年 2 月 16 日)。蘇菲旋轉舞。取自

http://www.mwr.org.tw/content/community/culture_window_content.aspx?sid=2

6。

社團法人中華民國乳癌病友協會 (2015 年 1 月 20 日)。乳癌資訊-CAM 輔助與另

類療法篇。取自 <http://www.tbca-npo.org.tw/information.asp?id=32>

姜愛玲 (2007)。舞動中的靈性。臺灣心理治療暨心理衛生聯合會電子報 (43)。

取自

<https://www.google.com.tw/#newwindow=1&q=%E5%A7%9C%E6%84%9B%E7%8E%B2+%E8%88%9E%E5%8B%95%E4%B8%AD%E7%9A%84%E9%9D%88%E6%80%A7>

財團法人癌症希望基金會 (2015 年 8 月 21 日)。認識淋巴癌。取自

http://www.08i.org.tw/08_intro.aspx

高寶麗 (2014 年 1 月 20 日)。2011 光明日報新聞。取自

<http://www.guangming.com.my/node/113530>

楊錦聰 (2015 年 12 月 15 日)。2006 遇見蘇菲 旋轉自由。取自

<http://blog.yam.com/lovesufi/article/6459216>

衛生福利部 (2015 年 12 月 21 日)。104 年衛生福利部 7 月新聞：取自

<http://www.mohw.gov.tw/news/531451064>

衛生福利部（2015年8月21日）。104年衛生福利部2月新聞：取自

<http://www.mohw.gov.tw/news/530948411>

四、英文文獻

Ausanee Wanchai MSN, R., Armer, J. M., Stewart, B. R. (2010). Complementary and alternative medicine use among women with breast cancer: a systematic review. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 14 (4), E45.

Bentzen, S. M. & Trotti, A. (2007). Evaluation of early and late toxicities in chemoradiation trials. *Journal of clinical oncology*, 25 (26), 4096-4103.

Bjorg, L., Margaretha, S., & Astrid, W. (2001). Living with newly diagnosed breast cancer-The meaning of existential issue: A qualitative study of 10 women with newly diagnosed breast cancer, based on grounded theory. *Cancer Nursing*, 24 (3), 220-226.

Burnard, P. (1988). The spiritual needs of atheists and agnostics. *Professional nurse*, 4 (3), 130-132.

Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.

Center, D. R. (2015). About the Turn. 取自 <http://www.whirling-dervish.org/turn.htm>

Chao, C.-S. C., Chen, C.-H., Yen, M. (2002). The essence of spirituality of terminally ill patients. *Journal of Nursing Research*, 10 (4), 237-245.

Charles, K., Sellick, S. M., Montesanto, B., Mohide, E. A. (1996). Priorities of cancer survivors regarding psychosocial needs. *Journal of psychosocial oncology*, 14 (2), 57-72.

Ellis, G. K. (2005). Taking Your Patient's Spiritual Vital Signs. *Home healthcare nurse*, 23 (10), 634-635.

- Feifel, H. , &Nagy, V. T.(1981).Another look at fear of death.*Journal of Consulting and Clinical Psychology*,49 (2) ,278.
- Gleissner, B. , Zwick, C. , Pfreundschuh, M. (2007) .Treatment of aggressive lymphomas.*Der Internist*,48 (4) ,389-395.
- Hopwood, P. , Fletcher, I. , Lee, A. , Al Ghazal, S. (2001) .A body image scale for use with cancer patients.*European Journal of Cancer*,37 (2) ,189-197.
- Howdan, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale*. Unpublished doctoral dissertation, Denton: Texas Woman University.
- Kaczorowski, J. M. (1989) .Spiritual well-being and anxiety in adults diagnosed with cancer.*Hospice Journal*, 5 (3-4) ,105-116 ◦
- Kemp, C. A. (2004) .Qigong as a therapeutic intervention with older adults.*Journal of Holistic Nursing*,22 (4) ,351-373 ◦
- Kübler-Ross, E. (1997) .*On Death and Dying*.New York : A Touchstone Book by Simon & Schuster.
- Leventhal, H. , Brissette, I. , Leventhal, E. A.(2003) .*The Self-Regulation of Health and Illness Behaviour* .New York : Routledge.
- Lincoln, Y. S. , &Guba, E. G. (1985) .*Naturalistic inquiry* (75) .Sage.
- Nordner, A., & Ahlberg, K. (2006) . The importance of participation in support groups for women with ovarian cancer. Paper presented at the *Oncology nursing forum*.
- O'Connor, A. P. ,Wicker, C. A. ,Germino, B. B. (1990) .Understanding the cancer patient's search for meaning.*Cancer Nursing*, 13 (3) ,167-175.
- Polkinghorne, D. E. (1988) .*Narrative knowing and the human sciences*.NY : State University of New York.
- Poole, C. J. ,Earl, H. M. ,Hiller, L. ,Dunn, J. A. ,Bathers, S. ,Grieve, R. J.

- (2006) .Epirubicin and cyclophosphamide, methotrexate, and fluorouracil as adjuvant therapy for early breast cancer.*New England Journal of Medicine*,355 (18) ,1851-1862.
- Richardson, M. A. ,Mâsse, L. C. ,Nanny, K. ,Sanders, C. (2004) .Discrepant views of oncologists and cancer patients on complementary/alternative medicine.*Supportive Care in cancer*,12 (11) ,797-804.
- Rogers, B. B. (2006) . Overview of non-Hodgkin's lymphoma. Paper presented at the *Seminars in oncology nursing*.
- Rogers, B. (2005) .Looking at lymphoma and leukemia.*Nursing*,35 (7) ,56-63.
- Sweed, M. R., Schiech, L., Barsevick, A., Babb, J. S., & Goldberg, M.(2002) . Quality of life after esophagectomy for cancer. Paper presented at the *Oncology nursing forum*.
- Veach, T. A. ,Nicholas, D. R. ,Barton, M. A. (2002) .*Cancer and the Family Life Cycle: A Practitioner's Guide* : Psychology Press.
- Verhoef, M. J. ,Balneaves, L. G. ,Boon, H.S. ,Vroegindewey, A. (2005) .Reasons for and characteristics associated with complementary and alternative medicine use among adult cancer patients: a systematic review.*Integrative Cancer Therapies*,4 (4) ,274-286.
- Wanchai, A. ,Armer, J. M. ,Stewart, B. R. (2010) .Complementary and alternative medicine use among women with breast cancer: a systematic review.*Clin J Oncol Nurs*,14 (4) ,E45-E55.
- Wang, X. S. ,Fairclough, D. L. ,Liao, Z. ,Komaki, R. ,Chang, J. Y. ,Mobley, G. M. (2006) .Longitudinal study of the relationship between chemoradiation therapy for non-small-cell lung cancer and patient symptoms.*Journal of clinical oncology*,24 (27) ,4485-4491.

附錄

附錄一 研究同意書

您好：

我是南華大學生死學研究所的研究生李亞芳，目前在指導教授李燕蕙老師的指導下，正在進行有關「癌症經歷與旋轉功練習歷程之敘事研究」之學術研究，您是我們邀請的訪談對象，希望藉由和您面對面的訪談，作為相關領域的研究者或實務工作者，提供進一步省思及參考的機會。

本研究過程擬進行一至三次的訪談，每次訪談時間依需要或實際狀況而定，基本上訪談時間每次約六十分鐘，訪談過程需要全程錄音，以便日後進行資料分析之用。若您在訪談的過程中有任何不舒服或顧慮，您可以選擇中繼訪談或拒絕回答，當然您亦有權利在任何時刻退出研究。您所參與的所有訪談資料，研究者做整理後，會給您過目或由研究者口頭描述，內容是否均是您要表達的，並且您也可以提出要增加或去除的部份。關於您所參與的所有訪談內容中足以辨認出身分的資料完全的保密，所有的訪談內容僅供本人與指導教授在此次研究分析討論之用，不會洩露，錄音檔在研究結束後也會被銷毀。

最後，竭誠的邀請，並感謝您的參與及協助此項研究。

我已了解參與此研究的權利和義務，所以我同意接受訪談。

受 訪 者： (簽名或蓋章)

研 究 者： 李亞芳

日 期：10 年 月 日

若您同意參加此研究，過程中有任何問題時，都可以和研究者聯絡。

附錄二

訪談綱要

- 1、可以談談，你來練功多久了，誰推薦妳來的，個人沒進協會前的身體狀況。
- 2、可以在這個練功的團體裏，哪個部份最吸引你，或是最感動的。
- 3、你對旋轉功的看法。
- 4、在練旋轉功時，個人有沒有特別印象深刻的感覺經驗。
- 5、可以談談你練旋轉功之後，你與你身體感受的關係，有些什麼變化的經驗嗎。
- 6、可以談談練旋轉功後，你與你的心情(心理或情緒)之間有些什麼改變，可以說說那個感覺經驗是什麼。
- 7、可以談談練旋轉功後，有沒有靈性部份有改變或觸發，有哪些什麼經驗?舉個例子說。
- 8、個人在練旋轉功的所有時間，如果要分幾個階段，你會怎麼分，有沒有特別事件發生。
- 9、可以談談，經歷過生病歷程和練功歷程，有沒有新的體會。
- 10、可以談談，你覺得你生命中最苦的時候是什麼時候，那你都怎麼樣去面對你生命中的那些困難時候。
- 11、練功有沒有想過不想繼續下去的時候，可以談談是什麼力量在支持自己繼續下去。
- 12、在練功時有沒有遇到別的癌友？有沒有讓你可以分享的難忘的經驗。