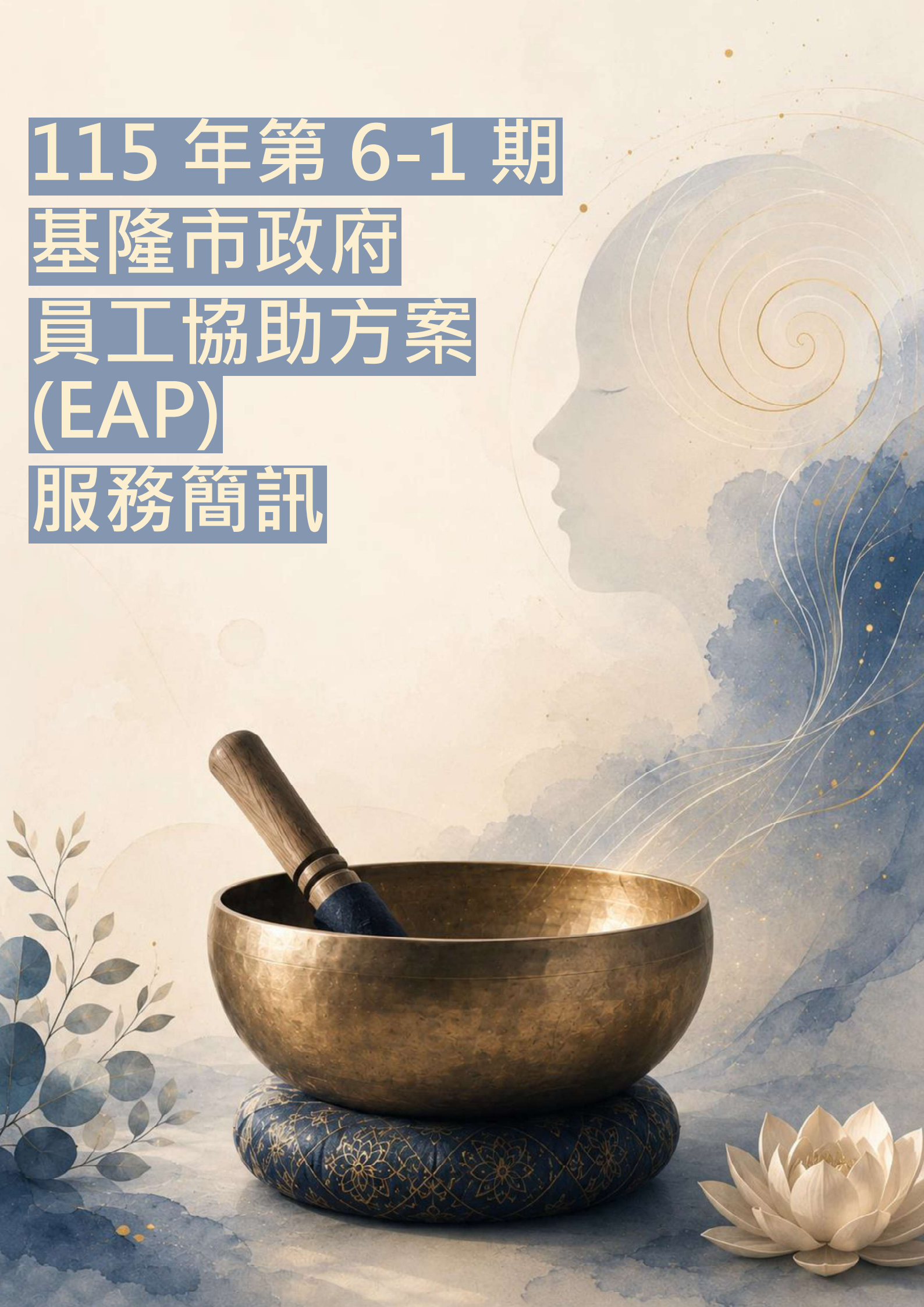
115 年第 6-1 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊



頌缽與心理壓力調節

——用一聲缽響，回到自己



「最近的你，好嗎？」

在這個訊息爆炸的時代，許多人帶著緊繃的肩頸、淺薄的睡眠、揮之不去的焦慮走進諮商室。當壓力長期啟動交感神經，身體會進入「戰或逃」模式，讓我們失眠、易怒、注意力渙散，腦袋彷彿一台無法關機的處理器。

近幾年，我在諮商工作中常運用一項溫柔的媒材——頌缽，搭配正念減壓（MBSR），協助個案在喧鬧的內在世界裡，找到一個能安歇下來的所在。





頌缽源自尼泊爾與喜馬拉雅地區，以多種金屬合金鍛造而成。在新時代靈性的語言裡，它常被形容為能平衡脈輪、清理氣場、調整能量頻率。這些經驗對許多人來說是真實而動人的；但我也想誠實地說，這部分目前仍缺乏嚴謹的科學依據，更像是一種詩意的隱喻，而非可驗證的醫療效用。

那麼，頌缽究竟做了什麼？我傾向把它視為一個「聲音的錨點」——尾韻悠長、頻率穩定，又能透過氣傳導與骨傳導被身體感受到，讓它特別適合引導現代人進入正念狀態。

正念，是「有意識地把注意力聚焦當下，且不帶批判地觀察」。研究指出，持續的正念練習能減少杏仁核對壓力的過度反應，並增加海馬迴與前額葉的灰質，協助我們調節情緒、提升專注。

在實際引導中，我會邀請個案閉上眼、安頓呼吸，然後緩緩敲響一聲缽，請他追隨聲音由響亮到漸弱、直至完全消失。再把呼吸與聲波的起伏連結——聲波擴散時吸氣，餘音漸弱時緩慢吐氣。當念頭浮現，就「像看著缽聲一樣，讓它來、讓它走」。

我們無法消除生活裡的激流，但可以練習成為激流中那塊不動的磐石。

聲音終會消散，但每一次聆聽，都是一次回到自己的機會。

—— 諮商心理師 鍾瀚陞

完整文章請見官網

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center

耘心官方Line

0968-212-731

基隆市信義區信一路150號5樓A室