

◎好接觸帶來好心情-按摩與撫觸的心理治療效果

談到按摩，大家一般想到的只有抒壓與放鬆，很少注意按摩在心理治療上也有很好的效果，其實，美國邁阿密大學接觸治療中心(Touch Research Institute, TRI) 累計自 1980 年以來研究成果發現，按摩對於多種疾病皆有功效，包括氣喘、囊胞性纖維症、纖維性肌炎、慢性疲勞症候群、背部疼痛、免疫不足症、動脈硬化症、風濕性關節炎、糖尿病、癌症、高血壓、脊椎傷害、皮膚病、上癮及腕管綜合症等 (Epstein, 1997)。

按摩的心理治療效果

按摩在心理治療頗有效果，分述如下：

一、促進嬰兒發展

在動物實驗中，短暫剝奪老鼠的親子接觸即可壓抑初生老鼠的生理與神經系統發展 (Kuhn&Schanberg, 1998)。在人類身上，Honig (2002) 認為按摩是促進嬰兒大腦發育的一種有效照顧方法，他根據研究指出，對兩歲大夭折嬰兒的解剖發現，很少被碰觸與陪伴遊戲的嬰兒，其大腦比常被碰觸與陪伴遊戲的嬰兒小 20%。對保溫箱中早產兒給予連續十天、每天三次每次 15 分鐘按摩，相對於不給按摩的早產兒，能增加 47% 的體重、早六天出院，且每位早產兒能因此節省一萬美元的醫療費用(Field 等人, 1986)。一年後 Field、Scafidi 和 Schanberg (1987) 等人再比較接受與未接受按摩的嬰兒，發現前者體重增加速度持續快於後者，且於新生兒行為評估量表中的動作與心智兩項分量表，得分皆高於後者 12~15 分。因此 Field (1998b) 估計，若全美 47 萬早產兒均能接受按摩，每年將可節省 47 億美元醫療費用，換言之，按摩雖屬於補充療法，但仍受到主流醫療的重視。Wheeden 等人 (1993) 讓曝露於古柯鹼環境下的嬰兒接受每天三次、每次 15 分鐘的按摩連續十天後，接受按摩的嬰兒相對於未接受按摩的嬰兒，每日體重增加速度更快，於嬰兒行為表現量表的表現更好；Field 等人 (1996) 研究 1~3 個月大的正常嬰兒接受六週的 12~15 分鐘按摩後，比未接受者之警醒時間更長、哭泣較少及壓力較低，且比較接受按摩的正常嬰兒與接受搖晃安撫的嬰兒，發現前者的睡眠時間更長，顯示在幫助嬰兒入睡上，按摩的效果比搖晃好；Field (1998c) 的長期研究顯示，接受按摩的嬰兒體重增加較快，社會能力較佳，與父母的互動也較多。

二、促進新生兒親子關係，提高新生兒父母照顧意願：

英、美、德、瑞典的科學家研究證明，撫觸式按摩能透過人體的 C 神經對被照顧者產生效用，他們利用觸覺刺激器在二十名受試者的前臂皮膚上，以不同速度進行實驗，並記錄他們何時產生 C 神經纖維的愉悅訊號。研究發現，令受試者感到愉悅的撫觸速度與母親安撫嬰兒的速度相同，也與愛侶間愛撫的速度無異，並表示維持親子或伴侶關係的觸覺是一種演化機制，說明了伴侶之間肢體接觸的重要性，溫柔的撫觸能藉由愉悅的反饋機制，來延續彼此的親密關係。

(Loken, Wessberg, Morriss, McGlone & Olsson, 2009)。Caulfield (2000) 進一步指出，按摩的效用不僅發生於被按摩的嬰兒，對照顧者也有幫助，為照顧者帶來與嬰兒的親密感受，Scafidi 和 Field (1996) 的研究也發現經過按摩訓練的父母在為嬰兒按摩後，會覺得焦慮程度降低。在台灣，劉凱萍、林雅芳與楊明磊 (2010) 以親密按摩促進 0~1 歲新生兒與父母的親近關係研究結果顯示，50% 的新生兒父母在接受親密按摩課程後，感到對嬰兒的撫育信心增加，且 100% 同意能促進其親子關係。一周後的追蹤發現，在生理上，50% 的嬰兒腹脹獲得改善，25% 的嬰兒排便困難獲得改善，100% 的父母與嬰兒互動時間增加，75% 覺得互動更好且與嬰兒更為親近。

三、改變幼兒氣質與促進睡眠：

陳雲雲 (2010) 以幼稚園兒童為對象施予親密按摩，發現十分鐘內即可產生顯著促睡效果。鄧雅云、陳慧伶及楊明磊 (2006) 也發現對幼兒施行親密按摩後，由躺下到睡著的入睡時間共減少 22.01 分鐘，以及教師於親密按摩前後測幼兒氣質量表之堅持度顯著增加。

四、改善自閉兒行為：

Field 等人 (1997) 對自閉兒進行每週兩次、每次 20 分鐘按摩治療後，自閉兒的厭惡接觸的反應減少，自閉行為如聽音指向行為與刻板行為皆減少，且教室中之社交行為與適當行為皆增加 (觀察者評量)。Escalona 等人 (2001) 將 20 位 3~6 歲自閉兒隨機分派至按摩組與閱讀控制組，由受過訓練的父母於每晚睡前進行 15 分的按摩 (實驗組) 或閱讀活動 (對照組)，連續一個月，結果顯示按摩組在學校遊戲活動中出現較少刻板行為，較多適當行為與社交行為 (觀察者評量)，在家中的睡眠問題減少 (父母評量)。

五、減少青少年暴力行為：

按摩對兒童與青少年的影響也有良好效果，在某些向度方面甚至比傳統治療方法還好。Field 等人 (1992) 對 52 位精神科住院行為不良青少年 (有些是憂鬱症) 進行連續五天每次 30 分鐘背部按摩治療，結果顯示相對於控制組 (觀看放鬆錄影帶)，按摩治療組青少年之焦慮與憂鬱降低，按摩後唾液可體松水準降低，實驗期間睡眠時間較長，夢遊現象較少，且護士評量其實驗後期之攻擊行為減少及合作行為增加。Diego 等人 (2002) 將 17 名有攻擊性的青少年隨機分為兩組接受按摩治療或放鬆治療 (每周兩次每次 20 分鐘連續五周)，結果發現按摩組於第一及最後一次按摩後焦慮降低，研究結束時其敵意 (自評) 與攻擊行為減少 (父母評量)，放鬆治療組則無顯著差異。Field 認為是因為按摩治療能提升血清素 (serotonin)，並減低攻擊行為，且由於按摩可使前腦 EEG 反應正常化以降低衝動，亦因此減少暴力行為。

六、改善過動兒問題及飲食問題：

Field 等人 (1998) 將 28 名 ADHD (即一般所說的過動症) 男性青少年隨

機分為按摩治療或放鬆治療（頸肩背肌肉放鬆）兩組連續十個上學天，結果發現按摩治療組自評快樂程度提高，觀察者評量其坐不住的現象減少。兩週後追蹤發現，其教師評量認為按摩組花較多時間寫作業，教室中的過動行為減少。Field 等人（1998）將 24 名食慾旺盛的女性青少年隨機分派至兩組，接受每週兩天連續五週的按摩治療或標準療程（每週 30~40 次團體治療，包括小團體、個別、家族與社區治療、口語及非口語治療活動），結果發現按摩組顯示立即的焦慮與憂鬱現象降低（自評與觀察者評量），且再治療最後一天顯示較少憂鬱分數，較低可體松水準，較高多巴胺，並在幾項身心理評量上均有較佳的改善。

七、改善乳房切除者/截肢者身體自我概念：

由於傳統對乳房切除後的婦女之期望，是要她們把此事當成秘密，在外型上修飾以掩飾此事，但按摩能讓她們用原本的身體坦然面對別人（按摩師），與他人談論自己的身體也因此平靜面對自己，並修正對自身的身體自我形象（Bredin, 1999）。

八、穩定病人情緒：

按摩對降低焦慮特別有效，Ferrel-Torry 和 Glick（1993）發現按摩能有效降低男性癌症病人的疼痛感及幫助睡眠；張凌華（1999）對開心手術已拔管的病患施予按摩次數為一次 10 分鐘的背部按摩方案後，個案焦慮程度趨向正常，尤其病患的舒適、鎮靜及滿足的心理感受改善最為顯著；隨後陳維玲（2003）也發現按摩能減緩心臟衰竭病患之焦慮；王瑞琴（2003）則發現按摩能減緩對呼吸器依賴患者的焦慮。

九、增進老人照護品質：

Ward、Duquin 和 Streetman（1998）設計了一套課程以改善照顧專業者（平均 24 歲）對照顧年長者（60 歲以上）的態度，經由量表與照顧日誌的整理發現，按摩是有效的教育元素，它讓專業照顧學習者更容易接受與他人的碰觸，更容易瞭解如何接近照顧長者，對老人有更多的同理心，同時學習自身亦從按摩中得到收穫，更容易有照顧的成就感，增進與被照顧者的親近。筆者所發現的「親密按摩」，經研究發現可立即減輕照護機構老人的憂鬱及焦慮程度（許芃麗、楊明磊，2010）。

結論

現代社會人們的心理困擾日漸增多，但心理治療並不好學，即使專業人士也須經過長久訓練。然而按摩卻極為簡單好學其效果有時甚至高於傳統心理治療技術，以筆者在全台帶領上百場親密按摩的經驗，僅須六小時即可充分掌握按摩促進情緒穩定的要領，因此日常生活中若能學習一些針對心理情緒的按摩技巧，實在是助人助己的好方法。

（文/楊明磊 淡江大學教育心理與諮商研究所副教授、台灣諮商心理學會理事
選自台灣電力公司《同心園地》第 133 期）