

# 第一屆國小正念課程學員學習心得分享

## 正念課程對自己個人的收穫

**明芳**~原本自己容易擔心許多尚未發生的事，學習正念後，懂得放鬆自己的身體，和想法不再過多的去延伸，而是讓自己活在當下。在做運動時，更是仔細的去覺察身體肌肉用力的狀況。時時關注自己的身體狀態，學習放鬆、不用力去追求。

**燕青**~練習與家人、孩子、學生分享自己的學習，因著溝通與理解，鬆動了彼此緊繃的關係，也深信關係存在於當下，雖然過往無從改變，當下卻可以「選擇」。回想從前，覺得自己總是在「付出」或是「犧牲」，但當覺察後，考量之後所做的選擇，或是看清自己需付的代價後所做的選擇，就更有能力去承擔了，於是乎，有選擇也能為自己負責，我喜歡這個有力量的自己！

**子寧**~正念對現在身心狀況皆不佳的我而言，就像一劑藥方，慶幸一年半前的我在幾經猶豫下仍鼓起勇氣報了名，也慶幸這一年半來不用功的最後仍能堅持下去，把這一年半的路走完。正念課程對於目前的我的收穫不在於因為刻意練習，我獲得了或改變了多少；而在於該如何調整、如何改變；除了遵照醫囑、改變生活模式、改變慣性思考，我還有另外一個方向可依循。

**家慧**~我感受到所有情緒都會反映在軀體上，我只要一有事情還沒做完就不能放鬆，練習覺察身體變化後，我發現自己常常肩膀緊繃，不自覺聳起；有急事走得快的時候，膝蓋就會微微疼痛。雖然這累積已久的習慣很難完全去除，因為身體就是會這樣自然反應，但是能關照自己身體後，會知道要疼惜自己，多愛自己一些，很多事情就放下了。

**小宇~**一年來學會做呼吸覺察、身體覺察，當事件發生時就提醒自己覺察，當下意念、情緒會跟著暫停，心也就平靜下來，不隨這些紛擾起舞，很快的紛擾也過去了。沒想到正念課程對自己是幫助最大的，現在遇到很多事情都能很穩定的面對，心情也常常感覺愉快、平靜、放鬆。

**若葳~**在這一年半的正念學習歷程，正念呼吸感受腰直肩鬆的舒暢感，隨時都可以在正念的當下照顧好自己的身體，當更多的老師照顧好自己，才有能力再照顧周圍的人事物，這個正念課程開啟了自我新視野，希望有機會能與更多的教學夥伴們共學共長，大家一起隨時「正念」吧！

**心瑪~**正念對我的收穫是讓我把注意力帶到當下、和自己身體的感覺，有時很多壓力同時來到，覺得自己快崩潰了.....透過呼吸覺察，我能夠覺察到自己能量非常的低，幾乎所有事情都不能完成，因為心 down 到谷底，但是透過心的覺察，讓我看清楚事件的本質，能安定自己的情緒和能量，去面對和一一解決所有的問題、耐心跟著長出來，事情也就沒有這麼困難了。

**明珠~**「心痛如針刺的感覺你知道嗎?」「咬牙切齒的狀態你感受過嗎?」在一次等紅燈的路上，無聊的覺察一下身體，哎呀！我竟然緊閉嘴巴，上下顎咬得好緊，好ㄍㄨㄥ啊！這種不自覺的狀態讓我驚覺到，我的身體在告訴我需要調整我的心態，調整我的步伐.....在這一年半的正念學習，在最後的這兩個月我真的覺察到了。學習正念，讓我這一年半來疲於奔命，但是在收割的這一時刻，我的覺察讓我學習面對當下的自己，更懂得珍惜自己。

**書玉**~一開始，曾經懷疑，正念有像影片中或書上介紹的那麼好嗎？經過了這一年半，我能說，這是真的，它就有一股神奇的力量，但是這力量不是一兩天就能感受到的！印象前幾次上課的身體掃描，總覺得自己很沒有慧根，怎麼都無法體會到，也覺察不到老師所引導的。經過了練習，覺察能力才漸漸被開啟，開始會注意到自己的情緒，而這情緒又影響到了自己的身體；而現在呢，會讓自己先按下暫停鍵，在床上舒服的躺好，專注在自己的呼吸上，心漸漸的能安定的，經過身體掃描，也能發現全身的肌肉也能漸漸的放鬆下來，而且很快的就能進入夢鄉，可能刻意的放掉了些念頭與想法，睡眠品質相對也提升了。

**惠敏**~正念有著很溫柔的力量，我很喜歡這樣的練習，這是隨時隨地都可以開始的。正念課程的最基本要素就是要先照顧自己；我學習慢下來，試著帶我的兩個小孩學習正念，他們也非常喜歡正念的練習。那時我的兒子是一年級，他情緒來的時候，會用讓別人不舒服的方式來表達他的不舒服，像是破壞物品等。學習正念後，我會引導他去覺察、去注意身體當下的感覺、去回到呼吸、回到當下。一段時間後，他會慢慢冷靜下來，或是睡著。當自己有了學習，就比較可以注意到不同的層面，也比較可以穩定下來。

**馨韓**~回想一年半前的我，滿腦子都被校內的人事物瑣事給佔據，心中充滿了無助無力與不平。現在再回頭看看那時的我，哈哈，就像隻被網子纏住而動彈不得的魚，那個網子叫做「應該」.....經過一年半的修練後，現在，若心情有感覺到不舒服的時候，就先提醒自己放鬆，心中想著正念身體並觀察呼吸，待情緒平穩之後，再回到剛才的情境，通常此時困難的問題，變得沒那麼棘手。而這種回復情緒的功力，隨著多多練習，時間也會漸漸變短；現在，我較少拿別人言語的刀來磨自己了，隨時照顧身體，照顧情緒，感覺人生更自在。

**世珍**~前幾年面臨生活各方面的壓力，幸好正念練習教會我活在當下，藉由呼吸覺察、身體掃描，我能隨時補充能量，讓自己有活力繼續向前走。這段期間和佩玲討論班上的狀況後，讓我醒悟：原來我還是用慣性(急性)在帶班，應該要保持「初心」，運用正念來讓有狀況的孩子停下來，觀察自己的身體感覺、心情和呼吸快慢，此時才能開展空間，看到自己的狀態、看到周遭的狀態，進而與外界產生連結，而不是執著在自己想做的事情上。我也要練習「不用力追求」，溫柔地提醒孩子停下來觀察，邀請當他冷靜下來後能回到課堂中，讓他知道我有看到他的情緒、接納他、幫助他。平時也可以個別指導，陪著孩子做正念覺察的練習，和他約定：當有情緒時，能讓我陪著做五指呼吸。基礎功打穩，再慢慢地放手，讓孩子可以自己覺察情緒，自己用呼吸來安頓身心。

## 正念課程對學生的影響

### **明芳**~(體育老師)

學生透過長時間的練習，漸漸能體悟到，靜下來其實沒那麼困難，用呼吸幫助自己定錨，讓學生懂得放鬆自己、照顧自己。在有需要的時候，可以透過呼吸，讓自己安定下來。

### **燕青**~(三年級導師)

每天，我與孩子們盡量維持一點點的練習，包含呼吸練習、正念身體、一點點聲音覺察、一點點觀察念頭(含靜心瓶)、正念午餐、正念行走，這些練習幫助孩子暫時脫離自動導航模式，接納非所有事情都能如我所願，學會溫柔的將注意力拉回手邊的每件事，學會不隱藏任何事，而是去培養對自己的內在及其他人的理解。常常，我們也會彼此分享愉悅事件，送出慈心祝福，這些練習讓我們學習珍惜與全神貫注，成為珍惜生命愉悅面向的人。雖然我們練習無所執著，但我們也知道，幸福總是可能的。

### 子寧~(五年級導師)

學生分享：

當遇到問題不知道該如何處理，就像踩到一個很深很深的洞裡時，先將身邊的

雜物清空，不跟人說話，坐著覺察呼吸，會覺得好一點。

當我的身體很僵硬時，我會做呼吸覺察的練習，達到放鬆身體的目的。

### 家慧~(一年級導師)

君梅帶的映照練習，讓我反思要好好聽學生說話；現在如果發現有許多得立刻處理的事情時，我會

請他們等一下再來，然後好好的聽，學生也更願意分享。佩玲的觀課點出了我許多的盲點，例如應

該專注在現在，不要和過去的感受比較。試著和學生一起做呼吸練習，和全班小朋友一起同在的時

刻，有一種很奇妙的感受，感覺我們的關係更親近了。

### 小宇~(二年級科任、輔導主任)

因為本身上正念課程，對學生的一些頑皮、不專心及愛說話的行為，有了更大的包容度，對於他

們的行為或想法比較能帶著覺察去回應，而學生因為我的對待及帶領他們學習正念，表現出來的行

為也越來越穩定，越來越可愛，這對彼此來說都是很大的收穫。

### 若葳~(特教班老師)

經過協同教師的觀察，本學期大部分的學生在參與正念課程後，在上課期間多能有穩定的表現。特別是 A 生和 B 生，過去兩人有極大的情緒問題，在上正念課的期間，A 生總是表現的非常沉穩，而 B 生能在課堂中表達自己對情緒的覺察，兩人都很樂意配合用呼吸來調整情緒，希望他們未來在有情緒困擾的時候，能將上課所學運用出來。

### 心瑪~(五年級導師)

這學期我調動到新學校，教五年級的小朋友，這群小朋友活潑好動，心靜不下來，透過呼吸覺察，幫助小孩浮動的心沉靜下來，可以準備好上課。另外透過念頭覺察幫助小孩發現自己~心的舞台，只能有一種念頭出現，提醒小孩專注在一件事情上面，念頭跑走時，能覺察到，並帶回到眼前的狀況中。

### 明珠~(四年級導師)

這個班有兩個亞斯，在情緒上非常的執著，但這學期兩個同學都展現出覺察自己當下的情緒，並積極地學習如何面對、並處理自己的情緒；對一直處在溝通、協調、安撫的游移在學生與家長的情緒當中，徒呼無奈的我，也因打架事件銷聲匿跡而感到輕鬆。透過正念的學習與教導，我看到了一抹曙光...成功是一種美妙的滋味，而失敗是一種必要的調味，正念的導入讓我從鬆自己的土開始，也讓學生學習面對自己。

### 書玉~(體育老師)

看著他們從不閉眼、臉部表情皺成一團、無法安定的坐著，到現在，學生已習慣這是健康課的一小部分，並能越來越放鬆的照顧自己；常有學生分享到，呼吸覺察讓他們覺得心很安定、很平穩、很舒服的感覺，那位一開始覺得閉眼就連想到被處罰過程的學生，現在也能一起進行著，看了真的很感動。

也常有學生在未上課前就先到健康教室先進行練習，而晚到的同學，看到同學已在練習，進教室時也能放低音量，而靜靜的坐下跟著照顧自己，一開始就有良好的上課秩序，接下來的課程，幾乎都能很順利的進行著。

### 惠敏~(英文老師)

帶入班級後，孩子們的反應出乎我的想像，他們其實很喜歡正念課程呢！學生也學著慢下來，讓聲音就只是聲音。正念覺察在情緒方面，學生接納不同的情緒，並試著在情緒高漲的時候覺察並按下暫停鍵。

### 馨韓~(自然老師)

利用上課前 2-5 分鐘，師生一起做正念身體或是呼吸覺察，幾個月下來，明顯感覺到做正念的班級和其它班的差別，例如：學習氣氛更和諧穩定，分組合作時，同儕間更願意互助及鼓勵。除了短版的正念活動，我也會配合課程加入有趣的正念課程，例如在植物單元，進行外星人吃果實；在水溶液單元，進行喝水靜觀。這些活動有助於學生先用五感去經驗物質世界，再進一步連結內在的感受，學生身體的真實感受更勝於老師滔滔不絕的抽象敘述。多次實作後，覺得正念有助於學生更專注於當下的教學活動，抱怨同儕或分心其它事務的次數減少了。

## 世珍~(三年級導師)

開學至今，我每天不斷在思索如何幫助這些孩子，除了與家長們不斷溝通(帶孩子做評估.....)，也尋求各處室的協助。感謝專輔、認輔、資源班老師的幫忙，加上我上十週的正念課，也用正念在做班級經營，慢慢地，我看到孩子們的進步，他們能在上課前做正念呼吸，讓自己安穩下來；當我說聽覺正念，他們能靜下來聽我說話；又聽到專輔老師說:班上一位孩子教她如何用五指呼吸來平復情緒，這代表我的正念課有幫助到他，我好開心！