

## 不期而遇~正念的學習之旅

新北市三重國小潛能班教師 沈若葳

緣份的開啟，真的很奇妙，雖然曾經參加研習聽過張世傑老師的正念講座，也陸陸續續收到很多好友提供張世傑老師開辦的教師營，但，每一次都與其他課程和研習撞期，一直有看到和聽過好友們的分享，卻無緣「相遇」，如同有一回參加生命教育研討會時，一位教授說「相遇是需要緣份的」，真的真的真的，謝謝 MOXA，謝謝秀英，謝謝君梅，謝謝佩玲，謝謝智暄，謝謝各位共學共長的教學夥伴們，因為這個課程讓我們更接近。

從君梅帶領的四堂週三課說起，第一次的身體掃描就睡到不行，接著第二次的身體掃描繼續睡，剛入門還真的不太懂，怎麼每回掃描都很好睡，但四次的基礎入門，在君梅溫柔的帶領下，不是很懂但很喜歡；接續佩玲的四堂課程，對正念課程在校園的帶領有了較清楚的脈絡，然而對愉悅作業的紀錄，總覺得自己一直很愉悅的過日子，很少有不愉悅的心情，這份作業都是空白掃過，應該說根本沒有認真看待這份作業過。

從君梅實作帶領中發現，正念靜坐從很昏沉到部分清醒，感受身體氣息的流動，在愉悅事件和不愉悅事件的紀錄中，從不愉悅事件的的紀錄裡，學會對事實與假設如果沒有辨清，很多的假議題造成了自己心裡的負擔，長久下來心毒轉變成身毒，也成為日後身體最大的病兆。驚覺自己對身體的無感，心裡和想法都能清楚辨別，對自己身體當下真的太無感了，這個真的很難寫，完全寫不出來，能量的蓄積與身體的開發是需要時間的，藉由實作的課程，正念靜坐讓我發現身體各個部位的鬆與緊，腰直肩鬆，指令很明確，如果沒有感知身體的狀況，難以發現它的慣性，謝謝君梅不斷地引導，讓我發現身體、運用正念來開啟對生命的感知力，真的是太棒了；正念溝通時，謝謝共學夥伴們的分享，透過彼此甲乙的聆聽練習，對事實與假設的辨清有很大的助益；最後的送大禮物時，聽到夥伴們運用正念方法來發現自己感受身體當下的感覺；同學 A 說，不喜歡週三下午出外研習，但覺得自己很需要；同學 B 說，我以前都在照顧別人卻忘了照顧好自己的身體；對！生命的歷程中，要有身心靈的安住，如果身體無法負荷時，想要做再多的事都難以開展。

謝謝佩玲透過工作坊進行實作練習，引領如何規劃正念課程來帶領學生學習正念，分成兩階段短版和長版的課程實作，長版課程還有佩玲入班的實地觀察，藉由觀課深入提點；教學實作歷程透過督導課進行研討與交流，不但自己獲益也感謝夥伴們分享引導學生學習正念的喜悅。

課程實作過程，學生們說學到放鬆，覺得很舒暢、平靜；肚子會變大和變小，學會怎麼呼吸，知道很多種呼吸方法；覺得吸氣和吐氣時會動，喉嚨也會有風，涼涼的。有一位腦麻的孩子，媽媽看到她在作文”快樂就在生活中”寫著：「只要大口大口的呼吸新鮮空氣，代表我們還健康的活動。」當下感到奇怪，特別問孩子怎麼會想到這個，他說，因為我在學校有上”正念呼吸課”；班級導師說《飲食靜觀》這堂課，在班上的午餐教育，更看到最深刻的改變。透過5感（視覺、觸覺、嗅覺、聽覺、味覺），讓孩子咀嚼品味，食物的單純與美好，最後說出心中感受，進而對食物有進一步的認識。許多人因為用心咀嚼某道菜，發現美味出奇，紛紛主動自己多添一些；還有協同夥伴教師們觀察，本學期大部分的學生(社交課)在參與正念課程後，在上課期間多能有穩定的表現，特別是簡生和張生，過去兩人有極大的情緒問題，在上正念課的期間，簡生總是表現的非常沉穩，而張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。

家長讀書會的回應「今天 10 分鐘的課前的正念身體和呼吸覺察靜心課程，帶給我的是穩定情緒。穩定面對自己的情緒後，允許自己擁有的各種感覺，讓我有勇氣繼續前進。」家長說。

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！