

第一次接觸「MBSR 正念減壓」課程，是從生命教育所鳳英老師那裏學到的，當時我除了學校的工作，還要應付沉重的課業壓力，加上老公在國外工作，我還得一肩扛起教養孩子的責任，身心都快垮了。幸好這套課程教會我活在當下，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。

在學校裡教書，我發現有愈來愈多專注力不足、情緒管理不佳的孩子，當時覺得這套課程似乎也能幫助他們，所以我又選修了兒童正念的課程，當時在班上實習時，的確也有些許成效。畢業後，因緣際會在校長的推薦下，繼續我的正念之旅，參加 MOXA 基金會贊助的校園正念研習，由華人正念減壓中心的講師群，帶領我們照顧自己，也將正念帶入校園中。

校園正念研習剛開始的課程就有很棒的體驗，君梅告訴我們正念首要的是「照顧自己」，週三下午大夥兒都是匆忙從各地趕來，躺著做完身體掃描後，疲累感一掃而空！有了正念的基礎概念，緊接著就由佩玲教導我們如何在班級中實行正念課程，他除了讓我們實際體驗課程，並要求進一步分組討論規劃、輪流帶領。我最佩服的是佩玲的敏銳觀察力，他總能在我們試教時，看出問題的癥結點，並給我們適當的建議，聽完常有恍然大悟之感！這段時間大家互相分享鼓勵走過了一年半，培養了革命情感，雖然有些夥伴因為個人因素無法一起到最後，但是大家都很感謝 MOXA 心源教育基金會及華人正念減壓中心的講師群，給了我們扎實的訓練，讓我有信心可以在正念的路上繼續走下去。

這學期我實施第三輪的校園兒童正念課程，每週一次，課後我會將課程摘要給家長們了解內容，除了在學校學習，也希望他們回家能親子共同練習，這樣效果才會顯著。在此整理我十堂正念課程的教學心得，也邀約更多朋友加入正念的行列。

第一堂 正念呼吸

第一堂的正念課，除了介紹什麼是正念-把心帶回到當下，也帶著孩子練習正念身體&正念呼吸，希望當孩子有情緒或是分心時，能藉由覺察呼吸，將注意力再帶回來，也就是說「呼吸」就是我們的定錨。

課後請他們回家練習正念呼吸三分鐘，家長可以陪著孩子一起做，請他們說說感覺，寫在聯絡簿上，記得，沒有感覺也是一種感覺喔！

第二堂 身體掃描

定期考時孩子們身心壓力總是比較大。我在正念課中帶孩子們練習身體掃描，也就是從腳到頭逐步感覺身體有溫.涼.麻.痛.癢.鬆.緊.....感受，請他們每天睡覺前躺著練習身體掃描，希望能讓他們身心放鬆。也可以在網路上搜尋胡君梅老師的身體掃描 35 分鐘的音檔，親子一起練習，一起紓壓最棒了！

另外我還教孩子在考試前做正念呼吸，先集中注意力，看清楚題目，寫考卷時也留意筆和紙摩擦時的感覺，希望能降低他們粗心的頻率。

第三堂 正念飲食

藉由慢慢用五感品嚐葡萄乾的過程，讓孩子們能體會：專心就能吃出食物的滋味，進而請他們練習專心地喝水、洗澡、寫功課.....，自然就能培養專注力，用心體會生活中每件事物的感受，這就是「用正念過生活」。

第四堂 感官世界

上課時，孩子們經常因為外面的一點風吹草動就分心了，這堂課主要是訓練他們的聽覺正念，先用丁夏練習聽覺的專注力：聽完鈴聲才舉手；聽到敲 2 下完才舉手.....，用不同的指令訓練他們專心聽。再來練習聽周遭的聲音，學會聽到-放掉-再聽下一個聲音，不被聲音帶走注意力。

我問他們要怎樣才能專心？有孩子說：外面的聲音當作沒聽到就好。但我說：聽到就是聽到了，只要選擇你要留意(與課程相關)的聲音，其他的聲音放掉就是了。我想這也是訓練孩子們一方面要留意周遭的情況(避免危險)，另一方面又能專注於目標事物。

第五堂 情緒萬花筒

讓孩子們用情緒卡去對照天氣，讓孩子了解情緒會像天氣一樣來來去去。再藉著畫情緒地圖，覺察情緒會影響我們的身體感受。如果不想讓情緒風暴拖垮我們的身體健康、影響我們的行為，可以藉由覺察自己的身體感覺、心理感受、再用(五指)呼吸覺察的方式，讓自己的情緒逐漸平穩下來。(三分鐘呼吸正念)

在施打疫苗那天，有位孩子十分懼怕打針，我帶著他做五指呼吸，他的情緒有稍微和緩下來，願意跟著我走，雖然後來志工一拉他前進就又破功，但至少他嘗試過。之前我也曾經陪著一位在生氣的孩子做三分鐘呼吸正念，那次他很快地平靜下來，能好好去上課，我想這靠的就是練習的累積。

我承認我也會有被孩子激怒的時候，但我會立即覺察自己的身心狀態，藉由深呼吸讓自己心情平復，我對學生說：老師會「變臉」特技喔！並不是我學了川劇，而是我能上一秒對某人生氣，下一秒卻能對其他學生好好說話。現代人壓力大，若能隨時保持覺察，不被情緒纏繞，才能讓身心處在比較平和的狀態，請大人陪著孩子們一起練習吧！

第六堂 快樂牆

延續上週的情緒課程，這一週先請孩子們每天紀錄快樂事件，上課時再寫在便利貼上，貼到牆面自己的資料袋上，當心情不好時，可以去看一看，回想快樂時光，或做能讓自己開心的事情。

第七堂 美味饗宴

配合作文-美食新詩，我去學校的香草花園剪了四種香草，讓孩子用嗅覺、視覺、觸覺去分辨香草種類，孩子們都很仔細地用感官觀察，還想帶回家種呢！本來想泡香草茶配魚酥，可惜時間不夠，隔天才請孩子們吃魚酥，希望他們能用六種感官(視、嗅、觸、味、聽覺+想法)仔細品嚐，寫下有趣的新詩。如果覺得魚酥不合胃口，也可以選擇另一樣食物來描寫喔！

第八堂 正念伸展

這堂課要孩子們跟著老師的動作和速度，做「摘水果」的動作，並仔細觀察身體部位的鬆.緊.痠.麻等感受，讓他們了解正念不是只有靜態的觀察，也可以在動作中感受身體的每個部位。正念瑜珈也是同樣的概念，當孩子在玩遊戲、做運動時，只要能保持對身體的知覺，做任何動作就不容易受傷。

第九堂 人際正念

孩子們對於交朋友其實會感覺有壓力，有時吵架也不知如何和好。我讓他們看水的結晶圖片，他們能比較出：說好話會讓水的結晶變漂亮，植物也會因此欣欣向榮。我請孩子們對別人說好話，讓他們體會好話就像灑香水，對方開心，自己也會覺得很開心，自然人緣就會變好囉！好朋友吵架時，說對不起也是需要勇氣的，但一旦說出口，其實就能得到諒解，當天就有人做了很棒的示範呢！

第十堂 我的正念

上了兩個月的正念課程告一段落了，孩子們大都喜歡正念課，很捨不得，所以最後一堂課我陪著他們回顧正念課程的點點滴滴，然後寫下一封信給未來的自己，請他們想想自己上正念課的收穫與感想，在生活中實踐了多少，未來想要如何繼續做正念，等半年後再讀，做個省思與提醒。