

# 種下疼惜自己的正念種子

六寶國小 游安如

回憶起初接觸正念，彷彿一張白紙，期待課程的薰陶及揮灑。正念課程對自己最大的收穫，是開始懂得也習慣時刻覺察，覺察自己的身體緊和鬆，覺察心裡的感受和檢視腦中的想法。過去的我，是一個很緊繃的人，總是把事情預先想到最糟的情況，也常常自己嚇自己。加上容易在意他人眼光和評價，所以無形加諸許多壓力在身上，間接影響到身體健康，胃痛是家常便飯。遙想去年暑假，因為還在疫情中，大家只得透過線上上課，講師帶領大家透過來回走動，感受身體的每個部位施力、收力、重心轉移，躺平感受注意力的移動，掃描全身各部位，細細覺察身體每一寸的鬆、緊、痠、麻，還常常因為久違的放鬆，太舒服而不小心睡著。就這樣照著做，即使初時懵懵懂懂，仍然嘗試照著做。過了一年又四個月的如今，透過自我回顧，意識到自己對身體、心理和想法的覺察變得更敏銳，發現過去的自己有多用力，也學習到要多疼惜自己。加上在課程中學習到不評價和接納，也很感謝課程中夥伴間無限的包容，慢慢放下莫名的「包袱」，做最真實的自己。

學生的部分，看著接觸正念課程的他們，就像看到去年的自己。故，花了很多時間統整課程，想要讓孩子更清楚理解正念，並能實際對自身有所幫助。從三年級下學期的短版課程到四年級上學期的八週長版課程，發現越來越多孩子能很快的沉澱自己，和同學一起靜心。也更明白如何透過呼吸及身體的覺察，幫助自我穩定。也許現在的他們對於正念課程還帶著一絲懵懂，然而正念的種子已經種下，待時機成熟之日萌芽，也許會是覺察自己與環境的手電筒、一根救命的浮木、或是充滿疼惜的溫柔雙手。

這群孩子再半年多就要升上高年級，接下來又會接手一個全新的班級，全新的認識、全新的磨合、全新的生活。希望能將這一年多編排的正念課程繼續落實，運用在新班學生身上，同時依照新班學生的特質做滾動式修正。希望未來的孩子也能熟悉並找回穩定的力量，同時懂得疼惜自己。

而我也勉勵自己能持之以恆，貫徹自己平時最常做的身體及呼吸的覺察。同時也鼓勵自己能踏出舒適圈，帶入更多想法與行為的覺察，同時將七大原則，尤其是非評價及非用力追求實踐在生活及課堂中。降低控制慾，適時的放手，無疑對習慣權威感的獅子座教師是一大挑戰。雖說是大挑戰，但多年的教學歲月，即便孩子能明瞭老師先師後友的原則與規矩及要求背後的用意，和孩子也總能保持良好的互動。相信在正念的潤滑下，師生之間的距離感能更縮

短，師生之間的相處也能增加更多的交心，教師正念教，和孩子一起正念學，想必能交織出更勝過往的課室風景。