

# 正念旅程：生活的深度體驗與教學的內在力量

福林國小 黃思禎

正念課程對我個人而言，是一段深具啟發性的旅程。在日常生活中，透過正念的實踐，我學會了更深刻地感知當下的美好，培養了對身心的細膩觀察。這使我更能夠在繁忙的教學與日常生活中保持冷靜與平和，有效地面對挑戰。正念教學的融入，也如同一場奇妙的冒險，改變了我的教學方式，並深刻地影響了我個人的生活。這段旅程不僅提升了我的教育素養，更讓我發現正念的力量如何在面對生活的種種挑戰中成為堅實的支柱。

在教學上，正念成為我的得力助手。我引導學生學習正念，將正念融入課堂，希望引導學生練習以專注的心態投入學習，提升學習效果。同時，透過正念教學，嘗試讓他們能夠習慣培養覺察自己身體、情緒及想法的習慣，使他們更了解自己的情感與需求。我鼓勵學生將正念融入生活，培養正念的生活態度，希望學生在日常生活中保持平和與愉悅。我曾看到有些學生在情緒波動時或考試前會利用呼吸定錨、呼吸練習來安撫自己。也有學生將正念帶回家分享給家長，身為認輔志工的家長，又將正念帶給其他年級的學生，形成了善的循環。也有學生跟我分享他跟另一個班級的同學在安親班一起正念後再寫作業。這些能在生活中運用正念的實例都讓我感到十分的驚喜，也讓我更有動力繼續教導正念。

而正念七原則就像是一盞明燈，為學生指引前進的方向。特別是「非評價」，我鼓勵他們以客觀的態度看待自己的日常生活與學業表現，期待種下一顆種子，培養出健康的自尊心。同時，讓學生理解「耐心」的重要性，希望他們能在學習過程中保持穩定的心緒，並增強挫折忍受的能力。正念七原則不僅作用在學生身上，也給我在教學過程中莫大的力量。「初心」成為我教學的核心價值之一，在鼓勵學生保持對知識的熱情，保持對學習的初衷外，也激勵我自己對教學初心不改。

當我自己面臨壓力與挑戰時，「信任」與「非用力追求」的原則帶給我很大的力量，我學習信任自己的能力，不再過度用力地追求完美，而是學會接納困難與不確定性。這不僅使我更加從容應對生活中遇到的困難，也增加了我面對生活波折時的韌性。當家中長輩生病時，我們可以更平靜地一同面對這場挑戰，共同增強克服逆境的力量。這不僅緩解了我與家人的焦慮，也讓我們共同體會到正念的力量如何在家庭中建立更深厚的連結。

而當我自己陷入焦慮煩躁的時候，正念成為了我克服逆境的利器。我學會了停下來，深呼吸，用正念的方式觀察自己的情緒與想法。這不僅讓我更了解內在

的情感起伏，也使我能夠更理性地處理問題，維持內心的平靜。正念成為了我面對困難時的指南，讓我能夠以更穩定的心態應對各種挑戰。

這段日子的正念課程不僅是一場專業的成長，更是一場心靈的修煉。正念不僅是一種技巧，更是一種生活態度。這段旅程讓我體驗到生活的豐富與深度，不僅在教學上帶來更有意義的課堂體驗，也讓我在家庭生活中更加穩定和融洽。透過正念的實踐，我更理解覺察身體、情緒與想法的價值，並將這份寶貴的禮物傳遞給我的學生和家人。我深信，「正念教，教正念」將繼續在我的教學和生活中發揮積極的作用，期待正念能帶領我繼續走向更加充實、平和的未來。