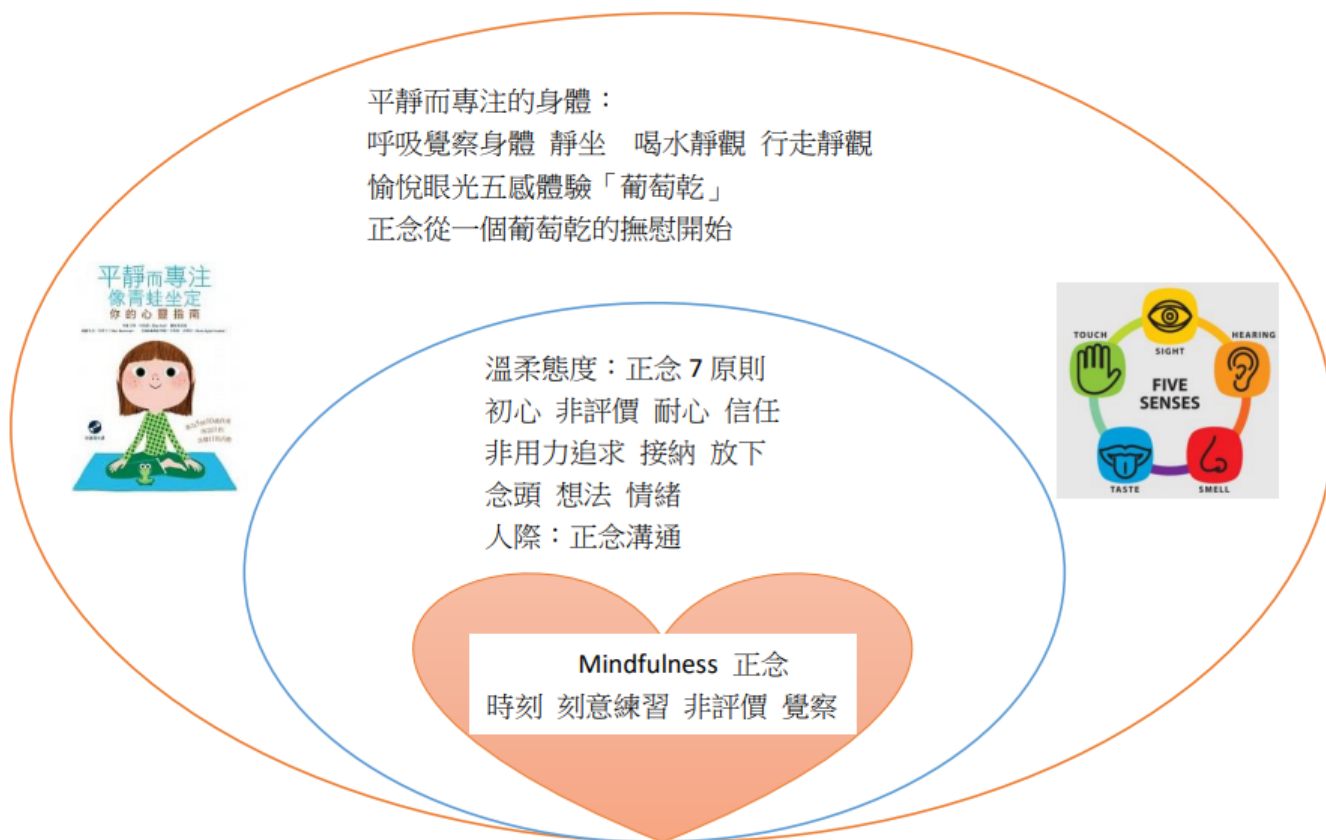


初心 - 覺察與安撫躁動疲乏的身心

正念是一趟覺察自我的旅程

在自身所處的人際關係中，希望先能覺察，而後為自己、同儕和學生與家長，找到平靜而能安頓躁動疲乏身心的解方。蒙塵微光回首來時路，帶著好奇認識正念，原來期待「正念」是消除「問題」的解套方法，找尋烏托邦。沒想到走完這個學習與練習的歷程，發現「正念」是溫柔而專注的問題解決行動策略，覺知問題是解決不完的，生活是一個修練場，運用「正念」與問題共處，刻意練習的結果領受「正念」的豐富。

正念練習層面：mindfulness egg



mindfulness egg

【身體（最外層）：平靜而專注的身體】

校內同儕公開觀課：愉悅眼光五感覺察體驗葡萄乾

孩子們的最愛是熟悉的「葡萄乾」，練習以全新的眼光，打開 5 感專注力，

覺察自己的發現與感受。專心在自己身上，照顧自己的身體：

讓眼睛專心只做一件事，「看著自己的葡萄乾覺察」。

讓手專心只做一件事，「拿或捏著自己的葡萄乾覺察」。

讓嘴巴專心只做一件事，「品嚐並覺察」。暫停「說話與分享」功能，控制自己安靜可以不說出來，可



以耐心等到最後可以打開「說話功能鍵」才說的人，就是專心成功完成「控制功能鍵」任務。

掂一掂感受葡萄乾在手中的重量，光線下瞧一瞧，捏一捏有什麼感覺？搓一搓，探索它的質地，搖一搖、聽一聽有聲音耶！摸起來軟軟 QQ 的、外表粗粗的、手會黏黏油油的，用力壓下去的時候會有濕濕的感覺。聞一聞，咬下去第一口有「啵！」的聲音！咀嚼：牙齒咬下去時，感受葡萄乾的質地有皮、肉和籽，在嘴巴吃的時候有酸酸、甜甜、濕濕的感覺…。

正念從一個葡萄乾的撫慰開始，這是個全新的五感專注覺察體驗，孩子身體的感受很直接，念念不忘的是覺察體驗葡萄乾，時不時陶醉的表情和動作，希望再次得到葡萄乾的撫慰。

親職：親子間互動的精心時刻

生活中充滿著突如其來的變化，班親會家長日因颱風和疫情變化而改期，計畫趕不上變化，正念是一種安頓身心的方法，班親會上分享在班級帶領正念練習的體驗。於是，順勢在班親會時也帶家長做一次短版的正念呼吸覺察，在很短的時間之內就能有身心的放鬆，舒緩疲憊身心，效果很立即顯著。

另外也帶家長進行情緒覺察體驗，認識「情緒小怪獸」，認識自己和孩子的「情緒小怪獸」樣貌，增進「親子之間」情感交流與互動，彼此更多一點的認識與了解。我眼中的自己，我眼中的父母，父母眼中的父母自己，父母眼中的我…等樣貌。

【溫柔態度（中間層）：正念七原則】

溫柔的練習（1）初心（2）耐心（3）非評價（4）信任（5）非用力追求（6）接納（7）放下 七個原則，覺察自己的身體感覺、情緒、想法和念頭。在人際關係中運用「正念溝通」：

正念溝通是很單純安全的溝通方式，在正念原則中，全心全意如實傾聽與映照就好，可以避免說錯話，是讓人安心的溝通方式，因為如實傾聽聆聽者只是像鏡子一般的映照，不需要加入聆聽者的認知、想法和情緒，保密原則不過話，隨著時間，做滾動式的正念溝通討論，持續給予支持，提升人際互動的效能。

正念溝通/如實聽進/如實映照/正念交流：

1.正念溝通始於正念身體與正念呼吸：

在溝通過程專注、接納與非評價的態度進行覺察。

2.正念的聆聽與映照：

如實聽進： 全心全意聆聽對方的話，不打斷。

如實映照：如同鏡子般如實映照對方分享的內容，不妄下自己的想法建議或經驗

3. 正念交流如實回饋：

正念原則下表達與分享自己的想法感受

4.實例 -正念溝通 Vs「不愉快事件」練習：

這陣子協助一個被霸凌事件困住的朋友，乍聽之下當事人也似瞎子摸象。聽著當事人娓娓道來，傾聽時，聽到的大多是情緒性指責、攻擊對方的言詞，「正念溝通」不評價、 不打斷，專注的如實聽進當事人所言。

A：發生職場衝突，他們做了…事，叫我要…，否則就…，權力較多的同事他們怎麼可以聯合起來這樣做…

我被誤解排擠，覺得很委屈不公平與不正義 …我沒辦法睡覺胃出血…

B：如實聽進再映照

如實聽進：A 所發生的事件

如實映照：覺察 A 的身體想法和情緒…如同鏡子般映照給 A

C：A+B 交換法律資訊與處理程序，疑問和相關協助資源，

我如實回饋：這件事情牽涉到法律問題，確實是個震撼，這會有一段煎熬的時間，我看到你身體確實暴瘦，看你表情臉色和身形，我擔心你身體情況，你現在需要先照顧自己穩住自己，未來還有法律硬仗要打，需要心力要體力才有力量處理。分享正念呼吸和正念減壓的方法，先靜心下來，觀察到自己的身心狀態，減輕當下壓力。。

這是個不愉快事件，正念溝通有很大的益處，當時當事人在親友的陪伴下，前來求助，因為現場還有親友團，運用「正念溝通」，當當事人在講述自己的看見時，如其所是的接納當事人的看見，不添加任何評價，讓當事人諸位親友們也感受到被支持而信任，我沒有選邊站，彼此都能安心才能面對事件後續處理。

事件尚未結束，過去這幾個多月來的互動，透過「正念」的原則，協助當事人先「知己」先釐清自己的身體、感受、想法、行為與行動，能先安住自己，藉由「非評價」的練習，也是一種正念「暫停」練習，才能幫助當事人看見事件中的自己，知己再知彼後，釐清彼此關係的樣態。

現在當事人能「看見自己內在的需求」，已不是著眼點在於刺激、感受、想法。事件還在處理中，當事人對於事件的經歷，比原來有更多的看見與接納。

慈心祝福：

帶著當事人慈心看見關係中彼此初衷，雙方過去曾經有一段善美的互動，在權力糾結的過程中，讓仇恨淹沒了。慈心祝福彼此，是現在能做的事。

對於我自己，這段時間投入不少心力協助，在繁忙工作之餘，額外撥時間討論，最快時間安頓自己方式，就是 3 分鐘正念呼吸和 5 分鐘靜坐。獲益最多的是練習正念溝通。

【正念 心（最內層）】：

善待自己（就是）照顧他人，先照顧自己才能照顧別人，時時刻刻的刻意練習非評價的覺察，正念覺察其實很忙碌！

體驗課程對帶領人本身而言，有自己的身體情緒想法，每一次課程內容正念覺察的花的「時間」多，執行步驟細節很正念取向，在帶領時「想法」想要念念分明，環環相扣，放慢速度時間來觀照自己的自我覺察，帶領學生自我覺察，引導學生仔細觀察加上學習單紀錄自己，其實很忙碌！來不及做完達到預定計畫安排，其實都好，「正念」當下才是核心。

不論是適應或長假後的收心，相信「正念」覺察與自我照顧，給予孩子調整自己的時間，「正念」

陪伴他們在面對新變化、新環境、新挑戰時，能夠展現「消化」「同在」的適應能力。先能自助而後能助人，身為正念帶領老師，只能帶出自己已經練會的方式，而非「說」一套正念方法，然後學生能「做」會一套。

引用圖片出處：

《平靜而專注像青蛙坐定》

<https://www.books.com.tw/products/0010781969>

五感

<https://magicalives.wordpress.com/2016/04/16/mindfulness-and-the-garden/>