

國中學生的內心感受，其實從他們臉部表情可以略知一二。當學生們在視訊鏡頭前，眉毛放鬆了，嘴角自然微微的上揚，我知道他們可以好好的。

### 三、正念是不斷地練習

在上正念八週課程之前，我對正念有很多奇蹟式的想像。我粗淺的認為，只要學了正念，所有困難都可以輕輕鬆鬆迎刃而解。然而上了正念課程之後，我才知道，許多練習其實是需要花時間，並耐心地遵循老師的指導，一步一步、一點一滴不斷

地累積。練習累積的能量多了，內心的覺察與體會就會告訴你，這種感覺如人飲水，冷暖自知。

正念沒有奇蹟，而是透過不斷地練習、不斷地覺察，讓心養成正念的慣性，在面對事情時，才能從容不迫，無所畏懼。

【編按】本文作者參與財團法人伽耶山基金會主辦「110年幸福校園正念種子師資培訓課程」之「正念八週課程」（110年3月9日至5月4日每星期二），研習心得分享。

#### 【訊息】

### 111年正念幸福力與教育工作坊系列課程一： 正念基礎課程

#### ■研習目的

「正念幸福力」是指透過正念訓練，讓心能夠安住在當下，開啟幸福的能量。教育是國家發展的根本，教師是教育的引航者。在面對多元變化的疫情時期，教師若能培育正念幸福力，將所學到的正念態度與方法，運用到教案設計與教學現場，就能保持好的教學品質，維持優質的師生關係與人際互動，啟動「教師幸福力，教學更得力」的正向循環。

#### ■研習時間

民國 111 年 2 月 12 日至 2 月 13 日上午 9:00 至下午 4:30

活動詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>

