

歷很特別，我對自己完全不慌不亂，能冷靜的處理眼下的事，感覺好像與我無關似的經驗感到好奇。原來緊張、擔心其實於事無補，唯一要做的就是念念分明，把眼前的事情做好。

面對這些一波三折的處理過程，我竟然可以不同以往，內在異常冷靜，這應該歸功於這段時間每天持續不斷的正念練習。謝謝正念帶給我的禮物。先處理自己的心情，相對的，做事情就簡單多了。想不到正念竟然能讓自己在緊急應變時，讓

頭腦格外的清楚，真是收穫滿滿的體會。

感恩成就這一切因緣的眾生，從今爾後的日子，我期許自己要過得有「知」有「覺」。相信人生從來都不會一帆風順、沒有困難，但希望在每個困難的當下，能關關難過關關過，念念分明地活在當下！

【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三： 正念教學養成師資培訓

■研習目的

本工作坊目的在於培養老師將正念態度和精神，融入整體教學工作中，執行面向包括：教師透過正念修習進行自我壓力調節與管理，將正念態度帶入師生互動，班級經營及教學活動歷程，並能在適當時機，帶領學生進行覺察呼吸和身體等練習，同時將正念推展到整體校園。

■研習時間

民國 111 年 7 月 15 日（星期五）至 17 日（星期日）

活動詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>

