

# 「當下的禮物－兒童大腦開發與幸福課程」

## ——兒童正念教育實務經驗分享

卓翠玲 諮商心理師、正念助人學會常務理事、  
彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師

【摘要】回顧幼時靜坐的經驗，對個人的專注與覺察能力的提升頗有助益，為學習奠定了良好的基礎。身為看盡人們苦痛的心理師，藉由當代正念的持續學習，協助自己與他人能更好的面對生命中的苦痛。正念的學習，能強化心智能力，使在變動的世界中，擁有安住當下的本事；在面對人生中的種種挑戰時，握有開展幸福之鑰。

「The Present 當下的禮物－兒童大腦開發與幸福課程」，是為在學校與兒童工作的成人而設計，目的在於藉由正念的學習，以提升兒童的幸福感、專注力、情緒調節能力及與他人保持友善關係的能力。在實務教學經驗中，證實了此套課程能有效改善兒童的注意力及情緒調節能力。希望未來有更多人投入正念的學習與推廣，共同促進社會的祥和與幸福。

關鍵詞：正念；兒童正念；當下的禮物（The Present）；大腦開發；幸福

兒時的我，學齡前因緣際會在佛堂裡住了一年，每天吃齋、念佛、學習靜坐。據媽媽的敘說，幼時的我感官特別敏銳，能聽到細微的聲音；能持續長時間的專注，曾獨自在廳堂中畫佛像一整天。大人們覺得奇特，然而，對兒時的我，似乎是

一件很自然的事。就像有人每天練習打羽球，假以時日，羽球自然打得好，而每天練習專注，自然能長時間專注。入小學後，覺得學習是件很愉快的事，課堂中專心聽講，複習課業時省時、省力，學習表現良好，也有許多時間可以遊戲、玩耍，做自



己喜歡做的事。我想，佛堂裡的靜坐培育了我的專注力與覺察能力，讓我在往後的學習、工作及生活受用許多。而國內外研究也證實，兒童正念教育能有效提升兒童的專注力、情緒調節能力、情緒智能及同理心。

再次「回歸」靜坐的練習，是源於十一年前的一場病。2010年，疾病中的我，因緣際會學習了當代正念，助我與疾病共處，安住當下，配合醫藥漸漸復原。執業二十多年，身為看盡人們苦痛的心理師，身陷困境時，遇見正念，生命轉了個彎，看見不一樣的美好。好奇於正念對身心健康的助益，我持續學習與應用在專業上，不管是在精神科、在癌症病房或在監所，都看到苦痛中的人們從中受益。在我心中總有個想法：「正念，愈早學習愈好」。有感於正念帶給我個人及諮商專業極大的幫助，除了持續學習及推廣正念給一般人外，也希望有機會學習兒童正念教育，將正念教育向下延伸至兒童，企盼兒童能學習到一輩子帶著走的禮物，強化心智能力，能在變動的世界中，擁有安然幸福的本事；在面對人生中的種種挑戰時，能減輕痛苦，握有開展幸福之鑰。

或許心想事成！石世明臨床心理師因要事無法前往參加培訓，成就了我學習兒童正念教育的心願。2019年很幸運地參與了首次華人「當下的禮物－兒童大腦開

發與幸福課程」的師資培訓；隨後，我開始進入小學校園擔任志工，進行兒童正念教育，迄今仍持續著。教學過程中，時時有許多的挑戰，但面對活潑天真的兒童，正念的分享經常伴隨著喜悅與感動。

本文撰寫因緣，是由於財團法人伽耶山基金會於2021年暑期，主辦一場線上教師正念教育的培訓工作坊，擔任講師的石世明臨床心理師向主辦單位推薦，希望我能進行一場兒童正念教育的實務經驗分享講座。與此同時，身為承辦單位的自衍法師，也是《佛教圖書館館刊》的主編，亦向我邀稿。

基於熱切希望正念能多加推廣至學童的初心，以及自衍法師的寬容與鼓勵，我應允寫了這篇兒童正念教育實務經驗分享的文章。考量對著作權及專業的尊重，權衡之下，內容將以個人的課程設計理念出發，敘述實務工作中應用的觀察與心得；對於「當下的禮物」課程的原創設計理念及內容，不做太多詳細的說明。期許透過文字的分享，有更多的交流與相互學習，也期待更多人一起加入學習及推廣的行列。在訊息爆炸的年代，願我們的孩童們能有機會學習一輩子能受用的禮物（Present），能擁有安住當下的覺察能力，以及面對挑戰能有善巧回應的選擇權，能知道自己時時擁有選擇活在當下、幸福、自在的能力。



## 一、什麼是正念？

正念減壓的創辦人卡巴金博士為正念下定義：正念是刻意地將注意力放在此時此刻，不加以評價而升起的覺察力，用以培養自我瞭解、智慧與慈愛。*Mindful Nation UK*（正念國家英國）的調查報告中，將正念定義為：以好奇、善意的心態，對當下的身、心、環境所發生的一切保持覺知。綜合以上二者，正念是以好奇、善意的心態，刻意地、不評價地專注在此時此刻，對當下的身、心和環境保持覺知，以增進自我瞭解，培養慈愛與智慧。

有些人會以為正念是正向思考，但正念不等於正向。正念是當下的覺知，不管是正向、負向或中性的感覺或想法，都清楚的覺察。有些人會認為正念就是放鬆訓練，雖然正念的練習可能會有放鬆的感覺，但正念不等於放鬆訓練。當下的身體感覺，不管是放鬆、緊繃或沒有感覺，都清楚覺察；當下的心理感受，不管是緊張、焦慮、難過、平靜、喜悅等，都清楚地覺知，不加以批判。

## 二、初始：正念鈴聲，回到當下

「聽到鈴聲請舉手，鈴聲消失請放下」。每次學校的上課鈴響結束後，小朋友都坐定，單音鈴聲隨即響起，全部的小朋友會舉起手，專注地聽著鈴聲延續，直到鈴聲消失才輕輕地將手放下。這是一個

默契，也是一個提醒，提醒藉由「正念鈴聲——正念聆聽」，讓注意力回到此時此刻的覺察之中。短短幾秒的時間，教室裡的聲音、動作漸漸靜止下來，我們在靜默之中與當下連結，也與彼此連結，做好上課的準備。

學期初的鈴聲搭配著動作，隨著正念課程的學習，到後半的單元，鈴聲響起時，只要安靜地覺察聲音、覺察呼吸（水之呼吸——拾壹之型—風平浪靜）即可。鈴聲搭配的練習方式，由有形到無形，由短時間到長時間，由大動作、小動作到無動作，只是呼吸。這樣的安排，讓小朋友可以漸進式地由外而內，培養自主與自我覺察的能力。

## 三、核心：正念練習的態度——不評價、好奇、善意

卡巴金博士提出正念的學習有九個核心的心態：1. 不評判，2. 保持耐心，3. 初學者之心，4. 信任，5. 無為不強求，6. 接受現狀，7. 放下一切，8. 感激，9. 慷慨。而 *Mindful Nation UK*（正念國家英國）的報告中談及的正念心態，是好奇與善意。

心理諮商理論的個人中心學派創辦人 Carl Rogers 認為，人具有自我實現傾向、向上、向善的基本動機，若能提供適當成長環境，人就能去實現自我的潛能，而能成為自己想要成為的樣子。人的行為是由



有機體評價歷程所驅使，人類有著天生的好奇心及正向的驅力，照著內在導引，引導個人朝向自我實現。當一個人過度的按照「外在的標準」去評價當下的經驗、評價自我，會使得個人無法接納自己的感覺，無法活在當下，無法自由選擇，而衍生情緒困擾。而當個人被接納、被瞭解時，較能發展出健康的自我，能依據內在的經驗作出較適當的選擇。此觀點與正念所重視的對當下的經驗「不加以評價」的核心精神，是一致的。不評價，才不會戴著有色眼鏡看事情，才不會扭曲了當下的經驗，才能回歸有機體的自我評價歷程，而能活在當下、了了分明，有智慧的選擇。

為了為後續的正念課做好行政及心態的準備，我在「當下的禮物－兒童大腦開發與幸福課程」正式課前，額外加了一堂「課程說明與相互認識」預備課。課程說明，包括自我介紹、課程目的、執行方式及相關注意事項等等。認識活動，則以「畫我的名字」開始，請全班的小朋友將自己的名字用蠟筆或彩色筆，以圖畫的方式畫在畫紙上；畫好之後，拿著自己的圖畫去找幾個同學互相看看對方怎麼以圖畫呈現自己的名字。在開始互動之前，提醒小朋友，在過程中，「不說自己畫得很醜，不說他人畫得很美」，放下評價，帶著善意與好奇的態度，去欣賞每個人的創作。藉由不同於以往介紹自己名字（文字）的方

式，展開不一樣的體驗；以相互認識活動，帶出正念的基本態度。在此活動中，也會引導小朋友去探索此過程中的感受和想法，讓他們知道活動的重點在於直接體驗、探索和發現，不在於作品的美醜。沒有美醜、沒有成功或失敗，每個人都是獨一無二的，每一個經驗也都是獨一無二的。因為不評價，也使得小朋友們更有勇氣去嘗試，而不害怕繪畫。

一般在進行這個活動時，現場都充滿歡笑或驚歎聲。在提問引導探索時，會聽到小朋友表示過程中感到好玩、有趣、緊張、挫折等等不同的情緒。也有小朋友表示，一開始會努力想著「要怎麼畫？」或者會擔心畫得很醜，但實際動手拿畫筆去畫後，有了意想不到的結果。依據小朋友的經驗分享，向他們強調思考和直接體驗是不一樣的，鼓勵他們在未來的課程中，實際去體驗，而不是努力思考。

我經常會結合當下兒童生活中發生的事或他們較有興趣的事物、故事等來設計課程，以貼近他們的經驗。在預備課結束前，我時常引用《鬼滅之刃無限列車篇》中的一小段故事來分享；其中有一位罹患絕症的少年，在夢魘的指令驅使下，想破壞炭治郎的內心世界，來換取自身的美夢。當少年進入炭治郎的內心世界，試圖摧毀精神之核時，發光的小人主動牽起少年的手為他帶路；炭治郎內心世界的廣闊



明亮和溫暖，照亮少年昏暗低沉的心，讓那個為了逃避絕症折磨而想傷害他人的少年，恢復成從前那個溫柔、樂觀的少年。炭治郎的慈悲與溫暖轉化了痛苦，給他人帶來了希望。《鬼滅之刃》的主角炭治郎雖不是武功最厲害的，他卻打敗了鬼王——鬼舞辻無慘。我想，學習正念也是如此，最重要的不是功法，而是心法，態度比形式重要。

#### 四、大腦：森林魔法屋的故事

「在遙遠的森林裡，有一間魔法屋，住著掌管森林的貓頭鷹大王、青蛙將軍及……，魔法屋前有一隻看門狗守著，……由於烏鴉、猴子經常占據魔法屋，搞得大家心神不寧、坐立難安、悶悶不樂……。大王為了整個森林的幸福，請長老傳授正念，希望森林再度恢復平靜，大家能幸福、健康、快樂……。」

這是一個森林魔法屋的故事，以動物代表未來會在課程中出現的重要大腦結構或神經迴路，並以動物的角色功能理解大腦的結構與功能，協助兒童對大腦有初步的認識。在「當下的禮物」的課程中，每單元會介紹相關的大腦部位，但專業的名詞對兒童而言，陌生而不易記住。因此，在兩個學期的教學經驗後，我以說故事的方式介紹大腦。故事總是能吸引兒童的注意力，也有助於具體運思期的兒童認識大腦，瞭解每一單元的練習重點，瞭解正念

的練習如何能對大腦有幫助。在學習正念之時，也學習大腦科學，知道如何開發大腦的潛能，讓大腦升級優化。

一堂預備課後，開啟了「當下的禮物——兒童大腦開發與幸福課程」的系列課程。

#### 五、The Present：當下的禮物——兒童大腦開發與幸福課程

The Present 這個名稱取得真妙。“present”這個字的中文意思，是「當下」，也是「禮物」。在《功夫熊貓》電影中，烏龜大師說了一段話：「昨天是歷史，明天是個謎，但今天是個禮物，這就是為什麼要叫它為“present”。」

「當下的禮物」課程，由三位不同領域的專家共同開發，Sarah Silverton 是個正念教師，也是培訓師；Tabitha Sawyer 是小學的副校長；Dusana Dorjee 是神經學家和研究員。Sarah Silverton 是我所參加的首批華人「當下的禮物」導師培訓課程的主要培訓師；此培訓課程在 2019 年於北京辦理，由 Sarah Silverton 和 Faiy Rushton（資深正念教師及培訓師）共同帶領。

對我而言，除了正念學習中慈悲、喜悅的共同性，「當下的禮物」的學習氛圍有別於學習 MBSR、MBCT、SIY 的沉著內斂，給我一種彈性、自由、慈愛與歡樂的感覺。「當下的禮物」沒有標準課程內容，是依據兒童的發展，不同的年齡層提供不



同的課綱和內容作參考；以螺旋式的結構，依序進行七個主題，每個主題包含故事、大腦神經科學與正念練習三個部分；每個主題進行兩次課程。在故事中帶出主題的重點，再透過問答協助兒童理解該主題；接著，引導進行正念活動及練習，並介紹該主題相關的腦神經科學概念。帶領者可以根據個人的經驗與創意，設計正念練習活動。

「當下的禮物」課程的創意與彈性，是我很喜歡這套課程的主要原因之一。這套課程是為在學校小學生工作的成人而設計，主要目的在於藉由正念的學習，將正念融入學校及家庭生活中，以提升幸福感，促進兒童的注意力及情緒調節能力，能夠具備欣賞正向經驗及與他人保持友善關係的能力。

在此僅以兩個主題，簡要分享重點及個人設計的內容。若對系統性的課程有興趣，未來有機會可以參與系統課程的學習。

### （一）The Present 1——此時此地

正念是以好奇、善意的心態，刻意地、不評價地專注在此時此刻，對當下的身、心和環境保持覺知，以增進自我瞭解，培養慈愛與智慧。

#### 主題一：當下（此時此地）

1. 在生活、工作、學習中，許多時候，我們心不在焉、不在當下。
2. 透過感官和身體的感覺，我們可以感受與

體會當下的感覺，將心帶回到此時此地。

3. 以故事呈現主角如何透過感官和身體，真實地感受每時每刻、覺察當下的經驗。講完故事後，提問討論，引導兒童理解此單元的重點。
4. 藉由五感覺察（例如吃葡萄乾的練習），體會此時此地真實的感受。
5. 大腦幫助我們看、聽、說話、學習、移動等等很多的事。

### （二）The Present 2——專注力

正念是以好奇、善意的心態，刻意地、不評價地專注在此時此刻，對當下的身、心和環境保持覺知，以增進自我瞭解，培養慈愛與智慧。

#### 主題二：專注力

1. 注意力就像聚光燈，聚焦的範圍可大、可小。我們可以選擇聚焦在一個對象上，當心思游移時，可以好奇、友善的態度覺察，再重新帶回聚焦處，重新集中注意力。
2. 神經科學：透過正念練習，反覆訓練前扣帶回，我們的專注力會提高。
3. 正念練習：在專注力的單元中，我設計過幾個不同的練習，但最受小朋友歡迎的是燈泡「靜心瓶」和「水之呼吸——拾壹之型—風平浪靜」，在學校或生活中的應用也最普遍、最為實用。



## 六、The Present——一輩子受用的禮物

學生改變了～

導師表示，在上課前引導學生進行正念呼吸，學生上課較專注、寫作業較快、較快平靜下來、學習效率較高。

### （一）專注力提升

甲同學在學期初進行「正念觀看——靜心瓶」練習時，約看三、四秒就會分心，開始說話或去看其他人。學期末時，甲同學很開心帶著靜心瓶與大家分享，表示自己經過練習，已經可以專注看著靜心瓶數到 100 以上。

### （二）情緒調節能力提升

乙同學在某次上課前正因某事不如意而哭泣，我靠近關心他，並問他這時想要怎麼幫助自己時，他選擇在教室後方的座位上看靜心瓶冷靜一下；等到心情平復了，再回到自己的座位上繼續上課。

丙同學經常因舉手發言但未被老師邀請而生氣。在學期中的正念課堂上，丙同學又因舉手時未立即被我邀請而鼓起了腮幫子，隨即我看到他舉起雙手在腹部前掌心朝上，提到胸口並吸氣；再將掌心朝下，放回腹部前並吐氣；如此反覆約三次，而後神情自然地等候邀請。在同學分享完後，我隨即邀請丙同學分享當下的經驗；他表示察覺到自己的生氣，並運用呼吸調節自己的情緒，覺得自己進步了，大家也

肯定丙同學的進步。

### （三）競賽前的靜心

丁同學是班上推派的演講比賽代表，毎回上臺前都感到很焦慮，藉由正念觀看——看著靜心瓶的雪花落下，讓心平靜下來，減緩了內心的緊張。

某一班導師傳來學校運動會時，學生自主在操場一旁圍成圈練功——「水之呼吸」的照片，看了著實感動。當時操場跑道上正在進行比賽，有一群小朋友在場邊自行圍成一圈練習正念呼吸。賽前的正念練習或許真能將心靜下來，不慌張、不焦慮，專注當下，體會競賽的運動家精神。

## 七、練習、練習、再練習——神經可塑性

「我不怕練過一萬種招式的人，我只怕把一種招式練一萬遍的人」，這是李小龍的經典名言，也是大腦神經可塑性的展現。大腦會因應生活的新經驗而重組，神經迴路重複受到同樣的經驗刺激，會增加神經元之間彼此的連結。健腦就像健身一樣，要強化大腦的功能就得要重複、重複、再重複地不斷練習。雖然每週只上一次課程，但平時每天安排練習是很重要的。因此，學校老師的配合很重要。很幸運的，與我配合的小學校長及主任全力支持正念教育，導師也會將正念融入教學中，且每天安排時間，帶領班上學童進行正念練



習。一學期的正念課結束，也是生活正念的開始，藉由經常不斷地練習，讓正念落實在生活中，活在當下，大腦優化。

## 八、活在當下，同在的喜悅

正念的最後一堂課結束時，收到小朋友送的卡片，除了每個小朋友的感謝，部分卡片中寫著「正念課有趣又好玩」、「正念課，讓我覺得好開心」、「水之呼吸，閉起眼睛後，讓我心好平靜」、「上了正念課，我進步了，心情變好了」。當他們排隊一一上前、雙手送上卡片、大大的擁抱時，我的內心滿滿的喜悅與感動。

我的學生（大學生）到小學去關懷小學生後，經常對我說：「他們好可愛！不知是我療癒了他們，還是他們療癒了我？」

助人為快樂之本，在這個互動的關係與過程中，全然展現。看著小朋友們在正念課當中的笑容、活力與改變，真是很療癒的經驗。誰感動了誰？誰讓誰更幸福了？我想，是因為彼此在當下「同在」的力量。

### 【後記】

得知其中一個合作的學校——彰化市國聖國小，因推廣兒童正念教育，「兒童大腦開發幸福」教學團隊獲得縣府「彰化縣 110 年度守護天使社團組」的表揚，也代表著正念教育的推廣受到肯定。希望社政、教育單位及各界人士能對正念有更多的認識，有更多人投入正念的推廣，共同促進社會的祥和與幸福。

## 正念相逢在當下——身、心和腦相遇了～

／卓翠玲創作

腦說：感謝這美好的相遇～前額葉、杏仁核、海馬迴都更好了。

在這當下，我滿滿的滋養、平靜、喜悅，清醒著……

身說：感謝這美好的相遇～頭、手、胸、腹和腳都更好了。

在這當下，我孔武有力、神清氣爽，健康著……

心說：感謝這美好的相遇～期待、緊張、焦慮、歡笑、感動、喜悅。

在這當下，我平靜、歡喜、安穩有力的跳動著……

正念，感謝這美好的相遇～有你、有你、有我

心是那麼那麼豐盛富足 滿滿的 滿滿的 暖暖的～

