

# 正念在教育的應用

## ——教學路上，正念伴我行

王錦慧 嘉義縣協志高職餐飲管理科教師

【摘要】將正念元素導入教學活動，有效降低學生沉溺於網路的負面影響，把資訊科技的優勢，運用在正念成果發表的作品分享，創新教學內涵，提升學生專注力，啟發學生將正念種子內化成日常，並啟動賦予身心靈對餐飲「心」的生命，從箇中學會專注及成就感。

我參加石世明臨床心理師正念認知療法八週訓練課程，導入教育思維，將正念融入教學活動，並設計正念課程教案，安排正念飲食、正念校園巡禮與正念種植三個活動。正念飲食，喝出穀果飲料真滋味，研發出創新飲料名稱與食譜。正念校園巡禮，給予被遺忘的水溝新的感受與價值，用正念拍出水溝蓋守本分的作品。正念種植，是以正念賦予感情，善用手机記錄種子成長過程，體悟父母養育辛苦之情。以正念融入教學活動，找到學生學習動力，創作獨特生命力的作品。

關鍵詞：正念；教育；教學活動；教案

### 一、前言

善用科技教學生「做中學」，是成人永續教育的未來主軸。但是當一個學生缺乏正念注入「做中學」的學習活動，他的作品就會缺少靈魂活力。今透過正念導正學生日常生活習性，於教學活動中，藉著手機的魅力、科技媒材與正念的應用，立即分享出學生獨一無二的學習創作。利用

正念教學，找到學生學習動力與學習成就，將正念種子植入學生的心中，學生能夠把這正念能量好好的應用在日常生活中，相信他們的未來潛力是無窮盡的。

### 二、際遇正念課程

#### （一）與正念認知療法八週訓練課程相會

有幸在花蓮聽到石世明臨床心理師正



念幸福生活講座，石臨床心理師說睡覺前腦袋要關機。沒想到這一關機，讓我很快入睡，醒來有身輕、氣爽、精神足之感，改善了睡眠品質。原來正念有這麼好的能量，馬上報名 MBHA 正念助人學會石世明臨床心理師正念認知療法八週訓練課程。很感恩能進入正念寶山，找到正念生活的幸福。

正念教育課程每週都有不同的主題，做練習和體驗，還有分享回饋，學習身體掃描、正念呼吸、正念靜坐、正念飲食、正念走路、正念伸展、三步驟呼吸空間、與困難共處及慈心觀修習等課程。

## （二）把正念融入日常生活

### 1. 吃葡萄乾練習

跟著指導語，專注品嚐葡萄乾，觀察葡萄乾的顏色形狀，覺察自己感官的反應，捏葡萄的手感，在嘴巴裡面咀嚼的味覺、嗅覺等感官的覺知。此刻，終於了解花十幾分鐘吃一顆葡萄乾的用意，原來這就是專注覺察力的練習。體驗到吃東西細嚼慢嚥，能增加口腔內唾液的分泌，品嚐到葡萄乾的真滋味，更懂得細嚼慢嚥必能湧出口腔內玄機的能量。因此，我的胃不再發脾氣，可以輕鬆享受各種美食。

### 2. 身體掃描

接了十年餐飲科科主任的行政工作，因責任心使然，被那無形壓力所困，造成不易入眠的困擾。自從跟著指導語做身體

掃描，不知不覺中睡著了；當我醒來已是天亮，感覺超開心的，這可是幾十年來未曾有過神清氣爽的輕鬆感。身體掃描的練習，掃除我的失眠症。

### 3. 正念呼吸

嘉義獨立山，是我遺忘十多年的山丘。忙著事業、志業及照顧雙親，身體倍覺疲累與倦怠；靈機一動，爬獨立山。爬沒多久，腳痠舉足不前，上氣不接下氣地喘息。心想試著用正念呼吸來爬山，終於順利爬上獨立山最高點；我也用正念呼吸來下山。回家後，雙腳痛感很輕。太好了，我學會正念爬山。

有一天早晨，五點出發上獨立山；抵達獨立山時，天微亮又無人，嗅出空氣清新中獨立山的寧靜。此時，把握風光明媚，展開雙臂做伸展，鼻吸桂花清香味，耳聽清脆的鳥叫聲，眼看獨立山青青山景，有種唯我獨尊之慨。此刻，感官之美，令我陶醉許久。正念，讓我愛上獨立山。

### 4. 正念心平臺

記得石臨床心理師教我們把自己的困難點放到心平臺上，我將不舒服好幾個月的「胃痛」放在心平臺上，再觀想我的胃；我看到我的胃是腫凸一粒一粒。石臨床心理師又教我們要與它和平共處，我也向胃道歉，我沒有好好善待它。當我講完這句話，忽然間，感覺我的胃有一陣涼意舒服感，後來可以大快朵頤享用美食，體力也



恢復了。真心感謝石臨床心理師。

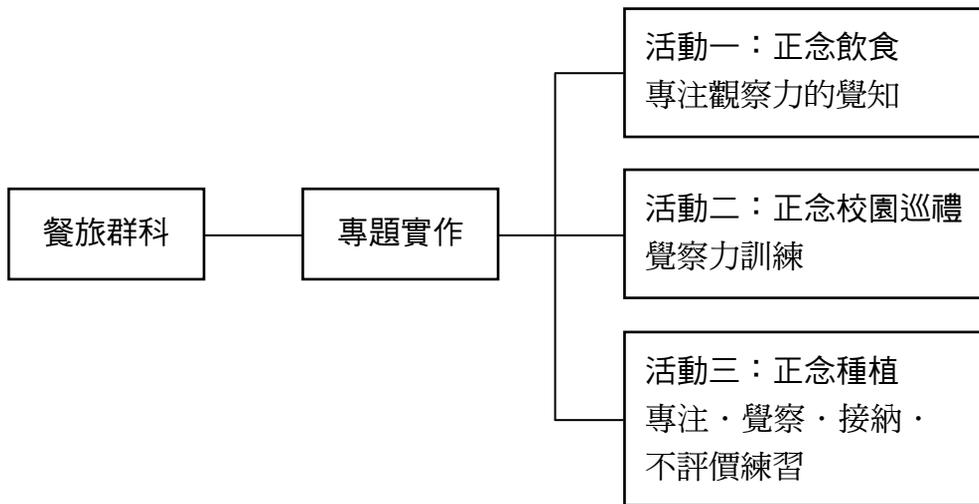
### （三）正念呼吸運用在教學上

我在私立高職教高三專題製作課程時，因學生讀書動機不強，這門課又枯燥乏味，使我教學無力，以致教學進度一直落後，師生關係也處於緊繃的狀態。後來，

我運用正念呼吸調整好自己的情緒後再進入教室，使上課情緒輕鬆許多。

## 三、正念融入教學活動

### （一）教學設計架構圖



## (二) 教學歷程

本主題教學之單元名稱、活動名稱及教學策略如下表所示：

上課節數	單元名稱	活動名稱	教學策略	地點
4	專注、覺察、不批判練習	活動一 正念飲食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念飲食練習，討論穀果飲料材料。搜尋穀果飲料營養成分與功效資料。</li> <li>2. 分組研發一道穀果飲料食譜與實作。</li> </ol>	教室 實習教室
6	專注、覺察力與提醒練習	活動二 正念校園巡禮	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念呼吸練習、校景介紹、分組討論。</li> <li>2. 校景拍照。</li> <li>3. 拍照體驗與分享校園作品書面報告。</li> </ol>	教室 校園
16	專注、覺察、接納、不評價練習	活動三 正念種植	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識各類植物種子生長條件與特性。</li> <li>2. 植物種植教學影片、分組討論。</li> <li>3. 栽種植物容器教學影片。</li> <li>4. 實作教學、觀摩學習。</li> <li>5. 各組種植經驗與成果分享。</li> </ol>	教室 校園



(三) 正念專題製作課程教案設計

活動一：正念飲食（4 節）

1. 教案設計

教學主題	正念——專注覺察力練習	設計者	王錦慧
單元名稱	正念飲食	教學時間	4 節
教學資源	1. 多媒體教學設備：筆電、麥克風、手機、投影機與布幕。 2. 教室硬體設備。	教學年級	三年級
教學目標	1. 養成學生能時時刻刻觀察身邊周遭人事物的變化。 2. 提升學生生活學習的專注力。 3. 讓學生認識與接納自己，提升自信心。 4. 培養學生接納但不評價同學作品，營造友善學習環境。		
行為目標	1-1 了解健康飲食的重要性。 1-2 學會正念飲食的練習。 2-1 說出穀果飲料的材料。 3-1 學會健康飲食料理食譜的研發能力。 3-2 各組學生設計一道好喝健康穀果飲料，利用網路搜尋飲料的營養價值與功效。 4-1 分組討論，各組推派 1 人統整上臺分享學習成果，同學能友善回饋。		
教學過程			
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 教師方面：多媒體設備、輕音樂、一壺穀果飲料、玻璃試飲杯。</p> <p>(二) 學生方面：分組名單、手機、筆記本、文具用品。</p>			



二、教學活動			
教學步驟	教法	教具	時間
<p>(一) 引起動機：討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問學生最喜歡喝什麼飲料，並說出喜歡的原因。</li> <li>2. 討論市面上最夯的飲料有哪些？說出受歡迎的因素。</li> <li>3. 邀請學生一起討論要怎麼吃，才能擁有健康的身體。</li> </ol>	講述	筆電 麥克風 手機 投影機 布幕	30 分
<p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念飲食練習： 請大家以輕鬆的方式坐在椅子上，拿起飲料，兩眼專注觀察顏色、入嘴後的感受溫度，將舌頭上下、左右搖晃，來感受出它的味道以及觸感。</li> <li>2. 分組討論喝這杯飲料的滋味，以及喝完的心情感受。</li> <li>3. 研究穀果飲料的材料，填寫材料名稱，答對每人加 5 分。</li> <li>4. 說明穀果飲料對身體健康的影響，與健康飲食的料理原則。</li> </ol>	講述  體驗  操作		20 分  50 分
<p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請上網搜尋該杯穀果飲料的營養成分與對身體的功效。</li> <li>2. 各組研發一杯充沛活力的穀果飲料。</li> <li>3. 下週各組準備穀果飲料食材，調製出一杯健康飲料。</li> <li>4. 各組用正念飲食，共同分享彼此穀果飲料成品。</li> <li>5. 各組推派一人統整內容，上臺分享。</li> <li>6. 請每位學生專注聆聽臺上同學的分享，給予分享者鼓勵讚美。</li> </ol>	講述  實作		100 分



## 2. 活動紀錄

(1) 學習足跡：在飲食中，給予正念元素。學生設計出蘊涵正念的新價值、創新有靈魂的飲料名稱，如仙里桃花、洛葉歸根、綠意盎然等作品。



1. 品嚐穀果飲料



2. 搜尋飲料營養功效



3. 分組討論記錄



4. 各組心得分享

(2) 各組學生設計的正念飲食作品：（資料來源：各組組員自行拍攝）

仙里桃花



材料配方：

仙桃 1 粒、鳳梨 1/4 顆、薏仁粉+黃豆粉+燕麥片+山藥粉各半杯、煮熟十二穀米 1 杯、冷開水適量

綠意盎然



材料配方：

蘋果 1 顆、煮熟綠豆 1 杯、奇異果 1 粒、薏仁粉 1 杯、莧菜 40g、冷開水適量（依喜歡濃度）

洛葉歸根



材料配方：

自釀洛神花及汁 1 杯、鳳梨 1/6 顆、紅蘿蔔 1/3 條、火龍果+蘋果各 1 顆、煮熟十二穀米 1 杯、冷開水適量

以核為貴



材料配方：

地瓜 1 條、蕃茄半杯、水梨 1 顆、蘋果 1 顆、香蕉 1 根、五穀粉半杯、核桃 40g、冷開水適量

紫媽平安



材料配方：

蘋果 1 顆、葡萄 1 杯、地瓜 1 條、甜菜根半杯、牛奶 2 杯、苜蓿芽 1 杯、十二穀粉半杯、冷開水適量

龍果布施



材料配方：

檸檬半粒、香蕉 1 根、養樂多 1 杯、布丁 1 盒、五穀粉+腰果各半杯、火龍果+蘋果各 1 顆、冷開水適量

蕉龍橙祥



材料配方：

香蕉 2 根、地瓜 1 條、鳳梨 1/6 顆、蘋果 1 顆、1 粒檸檬汁、火龍果半顆、柳橙 2 粒、牛奶 1 杯、冷開水適量

木鳳百蔬



材料配方：

木瓜 300 g、鳳梨 1/6 顆、半粒檸檬汁、百香果+蘋果 1 顆、冷開水適量

### 3. 教學省思

#### (1) 老師的觀察

A. 剛開始學生不敢喝，等有同學試喝後說很好喝，全班學生才開始喝。

B. 做正念飲食時，請學生用專注觀察力，覺察顏色、外型、味道與在口腔內的感受。各組專注研究穀果飲料的材料時，充滿好奇心發問，討論很熱絡。



C. 同學互相分享課程活動的心得時，膽量需再訓練。

(2) 學生回饋

A. 知道老師購買無毒食材打穀果飲料，感謝老師捨得用這麼貴的材料，打成飲料給我們品嚐。老師說安排這個單元，是希望我們了解健康飲食的重要，能夠堅持以照顧好消費者身體健康的理念，來從事餐飲業。

B. 聽老師介紹健康飲食好專業，介紹各類

食材營養成分與對身體功效，內容很豐富，讓我了解健康飲食的重要。老師，你可以到各地去推廣健康飲食分享。

C. 從玻璃杯看到暗紫色穀果飲料，不會想喝，但聽完老師介紹說明，我喝一小杯覺得還蠻好喝。正如老師所說「把握當下，完全接納此刻的處境」，我懂了。

D. 我覺得穀果飲料好好喝喔！我會在家調製給家人喝，將在正念飲食課學習的成果，與家人分享。

活動二：正念校園巡禮（6 節）

1. 教案設計

教學主題	正念——專注覺察力練習	設計者	王錦慧
單元名稱	正念校園巡禮	教學時間	6 節
教學資源	1. 多媒體教學設備：筆電、相機、手機、投影機與布幕。 2. 校園校景與硬體設備。	教學年級	三年級
教學目標	1. 養成學生能時時刻刻觀察身邊周遭人事物的變化。 2. 提升學生生活學習的專注力。 3. 讓學生認識與接納自己，提升自信心。 4. 培養學生接納但不評價同學作品，營造友善學習環境。		
行為目標	1-1 校園介紹並能認識手機拍照功能與應用。 1-2 能了解拍照取景角度的技巧。 2-1 正念呼吸練習，能觀察出校園美景特色。 3-1 每位學生將自己最滿意的校園照片做成書面報告，上臺與同學分享。 4-1 全班同學能友善、正向回饋上臺分享的作品。		



教學過程			
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 教師方面：多媒體設備、教學簡報、校園拍照報告範本。</p> <p>(二) 學生方面：依分組名單互相研究討論與觀摩拍照技巧，拍出自己滿意的照片。</p>			
<p>二、教學活動</p>			
教學步驟	教法	教具	時間
<p>(一) 引起動機</p> <p>1. 正念呼吸練習：請同學以輕鬆的方式坐在椅子上，輕輕閉上眼睛聽老師講很短、很短的故事（學校）。再請同學跟著老師的話語做動作，眼睛依然閉著，用鼻子長長吸一口氣，經過鼻梁→喉嚨→把肚皮撐開~再吸→再把肚子裡的氣從嘴巴慢慢吐出來；吸→吐、吸→吐；請同學聽聽教室外面有什麼聲音？吸→吐、吸→吐、吸→吐；請靜心休息。</p> <p>2. 提問學校最美的景色在哪裡？</p> <p>3. 貼出學長、姐留下來的校園美景作品的介紹說明，引發學生對校園拍照的興趣。</p>	<p>講述</p>	<p>筆電、麥克風、手機、投影機與布幕</p>	<p>20分</p>
		<p>(二) 發展活動</p> <p>1. 尋找被你忽略的校園角落。</p> <p>(1) 引導學生靜下來細心觀察被你遺忘的角落之景色，意外發現它的特殊，並利用手機拍下來與組員分享。</p> <p>(2) 每人繳交五張滿意的校園照片，分享你喜歡或覺得美的地方。</p> <p>(3) 請每位學生專注聆聽臺上同學的分享，並選一張自己最有感觸的相片給同學鼓勵讚美。</p>	<p>實物拍照</p>
<p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 能利用手機拍照功能，拍出唯美的作品。</p> <p>(1) 請問同學是用哪些功能與角度，拍出這麼美的校園？</p> <p>(2) 引導學生討論校園照片中的意境與特色。</p>	<p>組員討論</p>		<p>校園景物</p>
		<p>50分</p>	



教學步驟	教法	教具	時間
2. 撰寫校園美景書面報告。 (1) 老師實作示範。 (2) 學生上臺分享教學主題單元心得。	講述  各組分享		50 分

## 2. 活動紀錄

- (1) 學習足跡：賦予正念元素的校園美景，個個均有正念的新價值和功能，例如紓壓山水瀑布、功不可沒水溝蓋、無題校景道出茫然心等學生作品。
- (2) 正念校園巡禮作品：（資料來源：學生自行拍攝）



協志黑龍江



輕安橋倒影的自在



療癒蓮花池



被遺忘落葉的寧靜



巍巍學習殿堂



功不可沒水溝蓋



紓壓山水瀑布



校園明燈



秋落回眸的靜謐



路過樹林人生路



隨波遊玩的落葉



咖啡亭天窗雲朵情



被忽視水溝風光



記憶中的校園



司令臺背後風光



無題校景道出茫然心

### 3. 教學省思

#### (1) 老師的觀察

- A. 引導學生做正念呼吸，1 分鐘後，全班才安靜，才能帶領學生專注於吸~吐中感官的變化。接著，請他們用心聆聽教室外的聲音，專注於此音的頻率。此時，多位學生睡著了。
- B. 說明正念校園巡禮的細節時，請學生以組別出發拍照，彼此互相觀摩學習。看到學生很專注在觀察景物的拍照，同學間會互相分享技術。
- C. 有學生上臺分享會緊張、害羞，同學會告訴他加油，還會上臺幫他壯膽。

- D. 第一次上臺做校園照片報告的學生，當他上臺報告相片的心得與特色情境時，其他學生能安靜、有秩序的專注聆聽，偶而會互相調侃。

#### (2) 學生回饋

- A. 這次校園拍照，探索司令臺後方不起眼的小水池。按下快門，拍到美麗新事物，以後會細心觀察周遭的點點滴滴。
- B. 用手機可以拍出美好的景象，用專注的觀察可發現我們協志校園的美好，並讓我忘卻心中雜念、煩惱與不安。
- C. 人生要像椰子樹一樣，不管受到風吹雨淋，還是一樣站得直挺挺的；不論遇到



- 了什麼困難，要愈挫愈勇，才有向上的機會。
- D. 這朵花不因環境不好，它還是開得很燦爛。這讓我體悟到，我們不要去在乎環境的好與壞，最重要的是，我們這一份堅定的心。
- E. 藉這門課觀察到路邊的落葉、花朵、鴿子與樹上松鼠都在努力的生存，我們也不可以輸給他們呢！
- F. 體悟到生活中處處的驚喜，都在等待我們專注觀察它們的存在。
- G. 從一個縫隙拍下美景，就像人生要從縫隙中尋求出問題的解答，而不是遇到一點小事就逃避，這樣人生過得不快樂。

### 活動三：正念種植（16 節）

#### 1. 教案設計

教學主題	正念——專注覺察力練習	設計者	王錦慧
單元名稱	正念種植	教學時間	16 節
教學資源	1. 多媒體教學設備：筆電、麥克風、手機、投影機與布幕。 2. 教室硬體設備。	教學年級	三年級
教學目標	1. 養成學生能時時刻刻觀察身邊周遭人事物的變化。 2. 提升學生生活學習的專注力。 3. 讓學生認識與接納自己，提升自信心。 4. 培養學生接納但不評價同學作品，營造友善學習環境。		
行為目標	1-1 認識各類植物的特性。 1-2 認識各類植物種子生長條件與特性、植物種植教學影片、分組討論。栽種植物容器教學影片、實作教學、觀摩學習。 2-1 組員討論共同決定種植植物種子，並規劃栽種種子的流程。 2-2 替植物寶寶準備栽種的容器。 3-1 學會照顧植物並拍照記錄植物的成長過程。 4-1 分組討論，各組推派一人統整上臺分享學習成果，同學能友善回饋。		



教學過程			
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 教師方面：多媒體設備、備好栽種種子。</p> <p>(二) 學生方面：分組名單、手機、筆記本、栽種容器。</p>			
<p>二、教學活動</p>			
教學步驟	教法	教具	時間
<p>(一) 引起動機：討論</p> <p>1. 提問學生我們每餐所吃的食物是從哪裡來的？請學生分享自己最愛吃的植物。</p> <p>2. 請有養過寵物或親自種過植物的學生分享。</p>	講述	筆電、麥克風、手機、投影機與布幕	25 分
<p>(二) 發展活動</p> <p>1. 正念觀想練習：請同學以輕鬆方式坐在椅子上，把種子放在手心，兩眼專注觀察；然後把眼睛閉上，作正念呼吸完，觀想種子埋在土裡，經過你的澆水，幾天後，種子發芽長出嫩葉，成為小樹苗，又長成小樹，開花再結成纍纍的果實。</p> <p>2. 觀賞各類植物種植特性教學影片。</p> <p>3. 各組員討論決定種植植物的種子，與撰寫種植計畫書。</p> <p>4. 花器置入泥土，澆足水分，再植入種子。</p>	影片 種植實作	種子	25 分
		花器	50 分 100 分 100 分
<p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 天天觀察種子成長的變化，把種植天數、澆水量與幼苗長大的高度等，完全記錄下來，直到開花結果。</p> <p>2. 請上網搜尋該植物的營養成分與對身體的功效。</p> <p>3. 各組研發一道該植物果實的料理與同學分享。</p> <p>4. 做一份該植物成長歷程的記錄報告，並做成 PowerPoint 簡報，上臺報告分享。</p>	植物成長紀錄單		200 分
	講述		100 分
	實作		100 分
	簡報		100 分



## 2. 活動紀錄

(1) 學習足跡：注入正念元素於種植教學活動，學生能專注觀察植物每天成長情形，用手  
機記錄當下長大形狀。不管種植成功與否，每位學生欣然接納種植的結果。

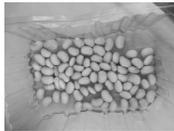
(2) 正念種植植物成長過程：（資料來源：學生種植自行拍攝）

### ◎毛豆（以黃豆和黑豆為種植種子）成長紀錄

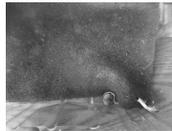
#### 第一次用黃豆種植成長過程



開始泡水催芽



催芽第 3 天



催芽第 7 天出芽，  
植入土中



種下去第 8 天

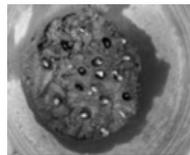


種下去第 22 天宣  
告死亡

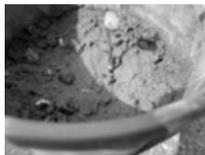
#### 第二次用黑豆/毛豆種植成長過程



浸泡 4 小時



種入土裡



種植第 10 天



種植第 17 天



種植第 30 天



種植第 34 天



種植第 37 天  
（用樹枝支撐）



種植第 37 天  
開花了



種植第 41 天  
長出豆莢了



種植第 59 天  
長出 7 個豆莢



種植第 66 天  
快可以採收了



種植第 69 天  
採收了



種植第 69 天  
7 個豆莢寶寶



2 顆黑豆(延後採收)  
4 顆毛豆(提前採收)



種植第 92 天  
任務圓滿完成

### 3. 教學省思

#### (1) 老師的觀察

- A. 學生正念觀想練習時，有學生無法靜下來一起練習。
- B. 各組組員積極上網搜尋該組要種的植物之成長流程資料及種植的方法。
- C. 各組討論幫植物準備花器，學生每天認真觀察是否發芽，記錄澆水量。
- D. 班上只要有一組植物發芽，全班就一直很雀躍，每週都可感受到學生種植植物長大的喜悅。
- E. 有學生怕發芽的豆苗被老鼠吃掉，就直接帶回家與家人一起照顧、觀察。

#### (2) 學生的回饋

- A. 種植植物是我在這一年當中最喜歡的課程。因為自己從種子開始照顧植物，覺得很好玩，也學會了怎麼照顧植物才不會讓它死掉。
- B. 我最喜歡的是種植植物這一門課。體會生命從無到有，記錄它的成長狀況及細心的澆水、澆花的水量、用心專注呵護它。雖然會遇到瓶頸，但感動大於困難，這是很棒又難忘的一個體驗。
- C. 最喜歡種豆芽菜這門課程。每天觀察綠豆長大的過程，覺得很療癒。原來每一棵植物都要這樣呵護它，才能順利長大。讓我知道父母養我們，非常辛苦。
- D. 我從小到大很少自己種過植物，藉由老師的指導，讓我再學習種植植物、如何

照顧植物與如何做紀錄。很感謝老師把這枯燥乏味的專題課，改成非常有趣的課程，讓我有上課的動力。

- E. 可以每天種植物、澆水，記錄它的成長過程。雖然種植過程沒有很順利，但我學習到從種子種下去到死亡，這過程就像一個很重要的人出現到離開。
- F. 第一次種相思豆沒成功，再改種綠豆，但怕被老鼠吃掉，因為爸爸對種植物也有興趣，帶回家與爸爸一起蓋綠豆小家，它長了很高。我和爸爸一起玩種植植物，我們全家都很開心。
- G. 我們種柳橙一直都沒發芽；討論後，決定放棄不種了。老師鼓勵我們，不管做什麼事都不要放棄。經老師鼓勵，我們決定種洛神花。老師一步一步教我們怎麼種洛神花，陪伴照顧洛神花發芽成小樹苗。哇！超開心的。非常感謝老師讓我們上了一門不放棄的課程，學會勇敢面對問題，想辦法尋求資源來解決，謝謝老師。
- H. 我最喜歡種植活動，從一顆小豆子每天照顧和記錄。在種植過程中，雖有挫折，但看到果實成熟時非常開心。接著，參加全國小論文比賽得到甲等，給我們莫大的肯定。謝謝老師的指導與安排正念課程。



## 四、結論

### （一）正念帶來教學的快樂

參加正念認知療法八週訓練課程，讓我翻轉教學方式。從室內傳統教學，轉為走到室外的開放教學，以大自然萬物作為正念教學媒材，引領學生對萬物的好奇，帶著探索的勇氣，運用正念專注觀察能力，發現大自然箇中奧妙的驚喜，能把握當下享受大地自然風光之美，且能接納生活周遭人、事、物的不圓滿。我尊重學生學習方式，開放他們學習空間，沒想到他們喜歡上正念專題課程。每回看到他們的作品，都讓我嘖嘖稱奇，學生的創造力真是無限。

此外，正念找出我原有設計教學活動能力，藉教學活動啟發學生本能的學習動力。看到學生展現學習活力，我被他們的用心感動。學生學習心得的隻字片語，都足以讓我感動良久；而我也常以驚喜語氣誇讚他們說：「你們太厲害了，做出這麼棒的作品，謝謝你們帶給我這門課的快樂。」全班學生大聲說：「謝謝老師，我們也很喜歡上這種課程。」

這是我教學三十一年來，第一次感受到把正念融入課程帶來教學的快樂，感受到為人師的幸福。感謝學生趕走我教學的憂慮；更感謝石世明臨床心理師帶我找到教學快樂泉源，在此我深深一鞠躬向石臨床心理師道聲感謝，感恩您教我開啟學生

學習動力的本能。

### （二）正念教學帶給學生快樂學習

實施正念教學活動以來，可拉近師生間的距離。尤其到下學期，師生相處有如親子般的融洽，學生的上課心情也由討厭轉成期待。

在正念飲食活動，帶給學生感官深刻的感觸，且會細嚼慢嚥享受美食的好滋味。又，正念校園巡禮活動中，學生會專注觀察校園各景物特色，按下快門；同儕間會互相學習拍照技術，拍出最有質感相片。最後，正念種植活動，學生透過專注力，把心安住當下產生覺知，覺察到父母養育之辛苦；其中一組學生延伸植物種植，把種植毛豆果實，應用正念能量研發毛豆創意水餃料理，參加全國小論文比賽榮獲甲等，給予學生莫大鼓勵與肯定。

把正念融入教學活動，讓學生找到學習的樂趣與成就，使他們充滿好奇心來探索世界的勇氣，在快樂的學習中找出自己的能量，盡情揮灑自己的青春活力，懂得把握當下的幸福。因此，將正念應用在教學上，是營造師生快樂學習與成長的重要利器。

### 【參考書目】

- 艾琳·史妮爾 (Eline Snel) 著；石世明，黃淑錦譯，《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》（附練習光碟），初版，臺北：張老師文化，2014。
- 麥可·辛克萊 (Michael Sinclair)，喬西·希德爾 (Josie Seydel) 著；張明玲譯，《你可以忙而不亂：停止



抱怨、接納情緒、看清問題根源的 52 個正念練習》，初版，臺北：時報文化，2015。

唐·麥科恩 (Donald McCown)，黛安·萊伯 (Diane Reibel)，馬克·米克茲 (Marc S. Micozzi) 著；溫宗堃等譯，《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》，初版，臺北：法鼓

文化，2016。

蘿倫·莫瑞 (Lorraine E. Murray) 著；張佳棻譯，《孩子，我們一起靜心吧：正念才能靜心，靜心才能專注，專注才能有效學習》，初版，臺北：橡實文化，2015。

【訊息】

## 《佛教圖書館館刊》約稿啟事

本館刊旨在發展佛教圖書館事業，提供佛教圖書館經營管理之理論及實務作業資訊。歡迎關心佛教圖書館之先進不吝惠賜專論、研究心得與新知報導等文章。

凡有關圖書資訊或佛教學之論述，皆歡迎來稿。本刊專欄有：專題論述、經營管理、佛圖論壇、電子藏經閣、書香·書鄉、人物專訪、圖書館巡禮、參與·分享。

來稿以原創性為主，一稿不能數投。來稿請具備下列項目：1. 中文篇名及真實姓名。2. 服務單位、職稱。3. 學術論著請附中文提要（三百字以內）、關鍵詞（五個以內）。

凡來稿需經本刊編輯委員會審稿通過後，方行刊載。投稿本刊經收錄後，即同意本刊授權國家圖書館進行典藏與提供利用的必要複製/數位化、以及於網際網路公開傳輸提供非營利的學術研究利用。

來稿刊出後，致贈稿酬及當期本刊三冊，並將同時發行於本刊之全球資訊網 (WWW)。

來稿請寄：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號「佛教圖書館館刊編輯部收」。

稿約詳見：<http://www.gaya.org.tw/journal/news.htm>

