

正念在教學上的應用

釋自行 《佛教圖書館館刊》主編

今年（2021）春節期間，有一位國小二年級的小朋友隨著爸媽來參訪圖書館，筆者送她一顆「特別」的巧克力，並告訴她是課程要用的「教材」。這位小朋友竟然很有善根地回答：「師父，我可以帶您們正念飲食。」當下筆者感到不可思議，索性就讓這位小朋友來帶領幾位大人一起正念飲食。

她共花了 10 分鐘帶領我們吃巧克力，從觀察這一顆巧克力的形狀、顏色、大小，聞它的味道，聽它的聲音，以及送到口中舌頭的感覺，咀嚼的感覺，……。沒想到，小小年紀的她竟然可以帶得這麼自然順暢，令現場的人相當訝異。據她媽媽說，在學校吃飯或用點心時，導師都會用正念飲食的方式帶領學生進食，在潛移默化中，她學會了「正念飲食」；最特別的是，放學回家後，她還會教妹妹一起正念飲食。她媽媽很感謝老師的帶領，讓她從正念飲食中學會專注力，也使她做事和讀書愈來愈專心，正念改變她很多。

在這個例子裡，因為老師學習正念之後，將它帶入教學現場，而對學生的學習產生正面效應；即使是二年級的小朋友也能養成正念飲食，還擴及家人。可見，老師是正念在校園裡的重要推手，而將正念融入生活，確實對學生有很大的影響。

正念，源於佛教，經過卡巴金博士的轉化，已廣泛地被運用在醫療、心理界、教育界，並帶來很多的改變。例如英國國會在每次開會前，都有安排正念時刻，讓與會者藉此培養好的心品質；也成功地將正念變成各級學校必上的課，以培養學生的專注力。有鑑於培育正念的影響深遠，國內怎麼可以不推廣呢？

自 2020 年開始，財團法人伽耶山基金會在嘉義地區舉辦了好幾梯次的「教師正念幸福力」推廣課程；每梯次都有一百多位教師參加。有許多教師分享正念改善師生相處及互動關係，以及正念應用在教學的實際案例。尤其是在教師正念八週課程、正念教學養成工作坊結營時，看到教師們將正念應用在教學情緒的管理或面對壓力的處置；甚至有多位教師反應，學習正念八週課程之後，竟然不需要依賴安眠藥即可入睡。聽他們分享如何運用正念的點點滴滴，實在令人感動！

因此，本期特別規劃「正念教學應用」專題，除邀請正念課程的專家外，還邀請曾參與財團法人伽耶山基金會所舉辦正念系列課程的教師們，分享正念在教學上的應用，提升學生學習成效，以及教師學習正念的心得。希望你會喜歡這一期的內容。

