

正念開啟我生命的一道光

黃清琇 嘉義縣立朴子國民中學訓育組長

一、正念，改善我的情緒

教學生涯二十年頭，我在學務處有十八年，因為太多繁雜的業務及毫無防備的緊急事件，導致我每天一進學務處，緊張、擔心等等的負面情緒接踵而來，嚴重的心悸和焦慮的情緒，吃了好一陣子自律神經失調的藥。自從上了正念的課程後，十八年來困擾我的那些有形、無形壓力所產生的負面情緒，有如撥雲見日般，漸漸地晴朗起來。

我到校一下車，就開始練習正念走路；進了辦公室坐好後，開始正念呼吸。這段時間，我覺察了自己的情緒，感受到自己的不安，然後接受它，並送溫暖和關愛給自己。藉由正念呼吸的過程中，我感受到自己的心平和了，心裡會有聲音清楚地告訴自己：「安心、安住心，今天的我會很好。」我的體會是，所有繁雜的行政業務並不會減少，也不會有善心人自動來協助我，但是當我呼吸和緩了，心境平和了，思緒自然晴朗，理清自然事明，就可

以從容不迫的一件事接著一件事去完成；就算遇到困難或是無理的人，也能從容不迫，心平氣和的應對。

二、正念運用在教學上

防疫期間，我在學生的臉譜創作作品上，感受到了他們因為疫情在家，心情鬱悶不舒坦。所以，我在第二堂線上課程開始前，融合正念呼吸和愛的小物（我請學生準備最愛的一項物品，例如光滑的鵝卵石、從小到大抱著睡覺的玩偶……），帶領學生正念呼吸的練習，同時撫摸手上的石頭、玩偶，體驗一下手上的觸覺感受，可能是冰冰涼涼的，也可能是軟軟柔柔的。在一呼一吸間，學生練習調整他們的呼吸，覺察他們內心的擔憂，並接受這樣的情緒，告訴自己，沒有關係。在他們臉上的表情漸漸柔和時，我告訴學生：「享受此時此刻內心的寧靜，也記住這種呼吸的美好感覺，防疫期會很久，但是我們都會很好很好的走過。」



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>

