

正念讓生活好輕鬆

蘇惠玲 嘉義市育人國小教師兼輔導室組長

一、前言

報名正念課程前，擔心下班後會不會沒體力上課？會不會沒時間練習？會不會沒時間寫作業？原本因為工作量多，正煩惱自己身體受不了，如果再加上參加正念課程，會不會更吃不消？感謝老師和法師在課程進行中，給予滿滿的支持。雖然現在做較長時間練習時，還是常常會有不專注的情形出現，但是老師說一直練就會有用，真的一直練有用耶！

經過這幾週上課，我並沒有犧牲什麼，還是能維持原有的運動時間、可以做完工作的事，甚至提前做好。我想是因為正念讓我在工作中，專注的完成手上的每一件事。以前總是很焦慮，做這件事的同時，也擔心著另一件事，讓自己常常心神不寧；現在，我感受到自己的工作效率提高了。

二、正念融入生活中

我發現平時有一些習慣沒做，就會覺

得那一天很匆忙；現在我才發現，其實那就是正念，例如每天到學校後，我會先把窗戶打開、打開電腦、澆花、把水壺的水裝滿、準備今天的一天教學活動。這好像是一種儀式，一種打開一天上課的鑰匙，心也定了下來，不疾不徐的開始一天；穩定的情緒也感染到陸續進教室的學生，學生也能平靜的開始一天的學習。

學習正念後，我更把這種儀式感放在心上，更專注在生活中的每一項動作。動作時，我定錨在我的身體肌肉，定錨在呼吸。同樣的，也用在早上起床後一定要到頂樓正念伸展、走路和慢跑，及儘量趕在5點前離開學校回家正念健身。這些事好像成為生活的一部分，不做就會不自在。而為了能做到這些練習，我能更有效率的計畫時間。

原來，一天中有很多時間都可以做練習，就算是1、2分鐘，也是一種練習。

生活中，總會有突發的事件發生，不管是來自於自己，或來自於學生。當情緒



來時，腦中會有一個聲音告訴我：「不急！專注呼吸。」我會慢慢來，覺察到自己的情緒，當下能立刻回到專注呼吸，穩定情緒。若我當時是在走路，我會定錨在我的呼吸，移動到下一個工作地點；若當時正在上課，我會定錨在我所說出的每一個字，慢慢地說出來，說話中，情緒也已漸漸平靜，而學生卻不會感覺到老師的內心情緒其實是有波動過。

每日依時間和身體狀況進行正念練習，更能融入生活中；即使不是很長的時間，都是一次讓自己身心放鬆的時間。有不愉快經驗時，練習呼吸空間，讓我覺察出自己的不舒服，也准許自己有不愉悅的感覺，接受這種感覺。神奇的是，這種原本不愉悅的感覺會慢慢淡化，似乎我的接受，讓它變得不重要，我好像也沒那麼在意它了。

我常會利用假日時往山林跑。爬山時，我也把正念融入，每爬一階，我會搭配呼吸，一吸跨出一腳，一吐再跨出另一腳；一吸一吐，專注呼吸，定錨在我的雙腳。每次總在專注當下的每一步爬上山頂，在山頂上做正念伸展。清涼的風吹拂臉龐，看著遠方的山谷，那種全然放鬆的感覺，真的很棒。

三、正念運用在教學工作

正念想法也可以融入在和學生的相處

上，如下所列：

（一）寫字

學一個生字前，我會和學生一起專注看著要習寫的字，請他們先觀察字的形狀有哪些部件？這些部件的組合方式是左右，還是上下呢？部件大小比例一樣嗎？這些部件是由哪些筆畫組成的？這些筆畫各寫在格子裡的哪些位置呢？先從哪一筆畫開始呢？接著，我們一起把字依照筆順在空中比畫一次，再專注的把每一筆畫完成在作業簿上。

（二）打掃

眼睛專注的看著要打掃的地板，雙手拿著掃把，感受手的肌肉在用力，控制著手上的工具，有規律的在地板移動著它，然後把垃圾和泥土掃進畚斗中。

（三）用餐

用餐前，先觀察今天有哪些菜色？形狀是什麼？有什麼香味？放入口中的觸感如何？牙齒咬下的感覺又是什麼？要咬幾下才能咬碎吞下？通過喉嚨時的感覺是什麼？也可以想一想今天的午餐是誰送到教室的？是誰把它完成的？這些菜本來是長什麼樣子？它又是如何來到我們的廚房呢？請孩子思考，每一天的營養午餐是有多人的付出？在享用時，又應抱持著什麼心態來食用呢？



（四）潔牙

每日餐後的潔牙也很適合融入正念。以教室的電視播放潔牙影片，搭配潔牙指導語，請學生將牙刷移到影片潔牙的部位，定錨在正在清潔的那兩顆牙齒上，感受牙刷輕柔的在牙齒和牙齦間移動，感謝牙齒幫我們把食物咬碎。

（五）考試時

學生雖然才小學一年級，內心對於考試也有一份壓力。有時他們不自覺，但身邊的人也能感受到他們的焦躁、情緒不

穩。在考試前，我嘗試請學生先專注自己的吸氣和吐氣；幾次的呼吸，讓自己平靜，再專注看著試題，專注讀每一個字，再完成它給予的任務。有些學生的測驗成績，真的有所進步。

以上幾項，雖說是可以運用在和學生的相處上，其實也是我一直提醒自己的。

【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二： 八週正念種子師資培訓

■研習目的

教育是國家發展的根本，教師是教育的引航者。本課程希望為教師開啟正念學習之門，完整培訓「教師八週正念課程」，運用正念方法提升教師身心健康，在具體實踐與深化體驗之後，再透過「正念教學養成師資培訓」，學習如何將正念運用在教學現場，優化現有學習氛圍，為教學注入幸福的能量。

■研習時間

自民國111年3月9日至4月27日，每星期三晚上7:00至9:30

活動詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>

