

（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>

