

火山變成一座寧靜的青山

林佳燁 國立嘉義特殊教育學校國小部教師

一、正念改善親子關係

和三個兒子共處二十年，大致在和平氛圍中度過，但總覺得缺少了什麼。孩子步入求學階段後，時間在壓力與匆忙中消逝，雖身處同一屋簷下，但細細回想，有多少次我與他們眼神接觸或內心的交流？

在正念教養課程中，逐步地學習自我覺察後，我與孩子眼神接觸變多了，似乎可以感受到他們的情緒變化與隱藏於表象下的想法。

二、正念呼吸覺察情緒

我的大兒子，為了抉擇讀哪一所學校，反反覆覆。明明昨日決定讀 A 學校，今日又改要讀 B 學校，先生和我的心情也隨之起落。當他再次告訴我，決定選 A 學校時，我的情緒飆漲，臉部發「熱」，失控的話語呼之欲出……。

此刻，我趕緊做一、兩次呼吸覺察後，注視著他的雙眼，似乎感覺到他的不安與惶恐，讓我忍不住地拍拍他的肩膀，刻意

透過掌心去感受他肩膀的溫度。沒想到我竟說出：「是喔！要下決定真的不容易呀！」頓時內心即將爆發的火山，立刻變成藍天白雲圍繞的青山。他聽完後，露出淡淡地微笑，平靜地轉身離開。

人生是持續不斷修練的過程，正念是好方法，為我帶來安然與穩定的力量。

