

當下我心中繁花盛開

陳淑芬 國立嘉義特殊教育學校國小部教師

一、我和女兒與正念相遇

上正念親子課時，睡前會播放全身掃描音檔，就讀小學二年級的女兒一聽到「丁夏」的「噹」聲響起時，對我說：「這個我們老師也有，老師說聽到這個聲音，眼睛就要閉上。」我很好奇，接著問：「老師怎麼播放？」原來老師利用早自習的時間播放，讓孩子一最先接受正念的洗禮，開啟一天學習的專注力。老師告訴他們，學習正念，可以提升專注力，讓班上同學浮動的心可以比較穩定。當下我真的是很震驚，因為老師實在是太「正念」了。我女兒很幸福，能遇到這樣的老師（事後和女兒的老師聊，才發現她也是上了石世明臨床心理師的課，啟發她把正念帶入班級經營）。

二、來自女兒的正念禮物

晚上，女兒跟著我一起聽著音檔，很快就睡著；因為她通常睡前都要賴一下，難得她比我早睡。接下來幾天，她知道我

放音檔的位置，在睡前自己會聽，甚至不是睡前的時間，她有時會鋪著瑜珈墊躺下來聽，很有趣。我很好奇這麼小的孩子怎麼會有興趣？我想可能是在學校，老師悄悄地種下了正念的種子。此外，讓我最感動的是，老師有播放介紹正念的 ppt，她在裡面看到介紹正念的一本書，她用心地抄下來給媽媽，向我說：「媽媽，妳可以買這本書來看。」我看她歪歪斜斜、努力地抄下「當下，繁花盛開」，內心有說不出的感動。是啊！當下的我，心中繁花一片。

