

玩出專注力

——正念讓孩子成為自己最貼心的夥伴

李淑如 嘉義縣祥和國小專任輔導教師

【摘要】十二年國教希望培養學生核心素養，以解決生活情境的問題並適應生活的快速變遷，而成為一個終身學習者。正念課程以「核心素養」作為課程發展的主軸，並落實於國小教育階段的綜合活動領域，設定學習目標有三：1. 透過身體感官的體驗活動，培養專注力與覺察力。2. 覺察身心變化，進而學習自我接納與情緒平衡。3. 經由與周圍人事物的互動，展現關懷與珍惜生命的行動。

課程分成四大主題：玩出專注力、玩出覺察力、玩出情緒平衡、拓展關懷圈；每個主題有 4 節課，總計 16 節課。課程進行時間為 2020 年 9 月至 12 月；課程參與者為本校六年級學生，班級人數 26 名。從課後問卷得知，學生對正念課程滿意度高，在十分量表上，課程受用 7.7 分、氣氛輕鬆 8.3 分、老師帶領 7.9 分。大部分學生覺得有趣、好玩、不無聊、希望課程再多一點。每個學生皆能從正念練習的體驗中，選出自己喜歡的練習。學生最喜歡的前三名練習：1. 吃葡萄乾；2. 與樹交朋友；3. 邊聽邊畫。

關鍵詞：正念課程；核心素養；綜合活動領域；十二年國教

一、正念

(一) 正念是什麼？

卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 定義「正念是刻意地將注意力放在當下，對此刻開展的經驗，不給予評價，所生起的覺察。」

(Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the

present moment, non-judgementally.) 可見，正念是一種特殊的意識狀態，能對此刻發生的事情保持清醒且非評價的接納。當我們能如實地看待事情本身，不增不減，這帶來許多好處。

1. 讓事情完整且清晰地被經驗

當我們採取直接面對的姿態，而不是



戰、逃、僵住、討好等姿態，就比較可能看清事情的全貌，也比較可能作出正確的反應。

2. 區分事情和事情引發的身心反應

就像是失敗和失敗所引發的痛苦，二者表面上是連貫的，實際上可被視為兩回事。我們可能聚焦在失敗本身，而忽略失敗引發的痛苦需要被關懷；或是聚焦在失敗引發的痛苦，而忽略失敗只是失敗；或是失敗可經由修正等方式被改寫結局。

3. 用廣闊的覺知涵容一切

讓事情呈現它自己之外，也讓它呈現在它所屬的背景之中，用以降低其位階，從而培養從容、平常心的品質。

（二）正念怎麼訓練？

正念不是經由訓練而獲得的，正念是我們原本擁有的意識狀態，只是時有時無、不穩定。尤其在內心紛亂的時候，這種意識狀態會喪失，我們只需要把它找回來；而找回來的過程是有方法的。

1. 以回到身體、回到呼吸作為初始練習

將身體和呼吸作為定錨，因其特質是當下的產物，而且容易被覺察。相對而言，想法、情緒容易游移到過去和未來，而且不易被覺察，二者更因為相互糾結而使問題更棘手。然而情緒有其生理因素，能以腹痛、胸悶等方式反應在身體部位。因此，情緒比想法更容易被覺察。

2. 拆解覺察對象為最小單位

正念練習時常將注意力鎖定在最小單位，例如正念看（單純地看）的練習，是觀察一件物品的形狀、材質、顏色、大小、光影變化等；正念聽（單純地聽）的練習，是聆聽一個聲音的長短、強弱、節奏、停頓、延展等。將注意力一次停留在物件的一種狀態，全然抵達之後才轉換到下一種狀態。

3. 鍛鍊注意力的伸縮、移動和懸浮

正念練習將注意力集中，例如吸氣或呼氣的細微覺知；或是練習將注意力向外擴展，例如對全身或外界的覺知；或是練習注意力的移動，例如掃描某個身體部位之後，呼氣放掉對這個身體部位的覺知，再掃描下一個身體部位；正念也強調注意力的均勻懸浮，例如石世明臨床心理師提出 50-50 的說法，分配注意力 50%在內在世界、50%在外在世界，這個比例並非一成不變，我們可視情況而調整成其他比例。鍛鍊注意力有助於捕捉事情的所有訊息，兼顧豐富性和解析度。

4. 覺察「身體覺受—情緒—想法」套組

對事情的身心反應，在身體上，是身體覺受；在心理上，是情緒和想法；身心系統是連貫、密不可分的。正因為如此，從三者之任何一者介入，都可能可以達到轉化身心的效果。

5. 重視自我關懷

將自我關懷從正念中特別凸顯出來，



是因為困境中的我們，往往耽溺於自我批評，或深陷苦難情境而無法自拔；而自我關懷的力量在困難情緒、困難人際關係中，得以彰顯。

（三）為什麼教正念？

正念對心性的潛在功能，可從科學證據、教學者、學習者三方面談起。

1. 正念成效的科學證據

卡巴金 1990 年撰寫《正念療癒力》，此書問世，「正念」成為醫學、教育、心理學專有名詞。本書介紹他 1979 年創立「正念減壓療法」（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）的整個課程概念和內容，以及正念帶來的益處。此後，以此為基礎而發展的課程和研究快速增長；其中以「正念認知療法」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）最經得起檢驗。

2. 領受正念教學者的魅力

2015 年，嘉義縣學生輔導諮商中心孫婉萍社工師策劃「校園正念減壓種子教師課程」，為各級學校（含高中職、國中小、幼兒園）教師提供在職進修，我於此時第一次接觸正念；李燕蕙老師的教學簡單深刻，氣氛輕鬆愉悅，即興的肢體活動令人驚豔，我不時被團體共振的力量，潛移默化固有習性，在玩樂中學了正念。2019 年，「正念認知療法」，石世明臨床心理師的教學廣闊深刻，我像劉姥姥進大觀園，走入富麗堂皇的正念殿堂，走馬看花之際，

處處驚嘆，而且直擊核心的探詢技術，令人佩服。2020 年，「正念助人專業講師培訓」（Mindfulness-Based Training for Helping Profession, MBHP），李燕蕙老師和助理教師群林立仁老師、邱怡欣老師、郭嘉珍老師、鄭存琪老師，系統性培育正念助人講師；他們在與人互動中的正念體現，就像寶珠閃耀著光芒，美麗而珍貴。2020 年，「正念教師養成三日工作坊」，張振興老師、石世明臨床心理師細緻地帶領大家演練正念技術並講解教學概念。2020 年，「五日止語靜修營」，黃創華老師、張振興老師、江秉翰老師漸進式帶領深化正念練習。經由上述一次又一次領受正念教學者的魅力，我對正念的喜愛程度有增無減。

3. 作為正念練習者的受益

正念練習讓我由裡到外脫胎換骨，我不再問「為什麼是我？」如果我想問，那個問題會是「為什麼不是我？」正念教我接受眼前發生的事情，不與之對抗；縱使它讓我多麼痛苦、不甘心，面對已然成形的現實，我願意對它敞開。我不再期待事情的結果，我只是做和思考如何做，正念教我所有事情都是過程的累積，而不是成為什麼，或得到什麼。如果我能找回喜悅的感覺，那是正念教我新鮮感不是來自外在，而是來自內在，帶著不知道的心，跟隨一刻接著一刻展開的人事物。如果我能



與困難情緒共處，那是正念教我調整注意力，讓痛苦在背景與前景之間移動，然後以新的同在、或問題解決、或自我關懷等方式重新進入。

二、正念與國小課程

(一) 理念

1. 從一個案例講起

2019年，我從級任老師轉任專任輔導教師，第一次接到緊急電話，成為救火隊。那是一場一觸即發的教室師生衝突。小學四年級男生考聽寫發脾氣，級任老師氣急敗壞打電話求援，我到場時已是一片狼藉，桌椅歪斜、地上有鉛筆殘骸、作業簿揉皺的痕跡。我蹲下身，小心翼翼地靠近他，問他現在的感覺；他說很煩。我看他口中念念有詞、全身扭來扭去、雙手作勢折鉛筆，我問他還有什麼感覺；他說不耐煩。我意識到他的情緒遠遠不止他口中描述的煩和不耐煩；同時，我也意識到自己使用正念思路在看他。如果他此刻能感覺自己的身體，包括：屁股不安地扭動、口中反覆念著怎麼寫、臉上的汗漬、皺眉、呼吸短而急促、雙手緊握鉛筆不放、又折鉛筆作勢往外丟……；如果他能從身體訊息解讀自己的狀況，包括：焦慮、害怕、生氣、不知所措……，以及這幾項情緒混合而成的「土石流」即將釀成大禍；如果他能從情緒找到需求並說出想法，包括：請老師念慢一點、請大家等等我……；如果他能

好好的關懷自己，包括：告訴自己慢慢來、深呼吸……，就不會造成老師和同學對他「行為不好」的負向解讀。

級任老師見我蹲踞在旁，忍不住走近，拉開嗓門抱怨他如何吵到同學，以及同學如何反應。我可以理解老師的憤怒，換作是我在那位老師的處境，也沒有把握自己不會衝動反應。當老師居高臨下的走近，又詢問四周同學有沒有被吵到，同學當中有人沉默、有人喊有，師生瞬間形成同盟，這讓他的處境更孤立、更艱辛；如果此時我又附和「對啊～」，他就徹底地孤立無援，整個班級將再次陷入引爆攻擊的危機。意識到這一點，我請老師以大局為重，先照顧全班，不要被一個人影響；又請他先寫上標號，安撫他慢慢來，把注音符號寫上去，再想一想國字怎麼寫。老師見他平靜下來，表露善意，慢慢念以等候他；不一會兒，他跟上並完成了聽寫考試。事後，我與他一起探究，為什麼一年級到三年級考聽寫不發脾氣，而四年級考聽寫就發脾氣呢？他說國字的筆畫變多，考前複習只大概看一下、沒練習寫，考試時想不起來，愈努力想就愈想不起來。我問他，最後怎麼想起來的？他說，放輕鬆後，慢慢就想起國字怎麼寫了。

2. 構思課程

這個案例成為我構思課程的起點：學生在壓力情境下如何自我接納與保持情緒



平衡。考量他及大部分學生可能的需求，教學目標放在培養專注、覺察、情緒平衡、關懷這四個能力。教學內容從「覺察身體」起步，進而「覺察情緒」、「覺察想法」，最後抵達「自我關懷」；原則上，關懷的力量運用在自己身上，行有餘力，拓展到他人和大自然，當然更好。教學活動進行方式是介紹一個又一個的正念練習，讓學生從中體驗正念是什麼；練習的目的不是要學生學會應用所有的練習，而是從體驗過的練習中，找到足以支撐他的練習，讓那幾個有感覺的練習，成為他心中長駐的夥伴。我們無法避免人生境遇的風風雨雨，但至少要知道如何找回內心的寧靜。

3. 呼應教育部十二年國教精神

十二年國民基本教育，希望學生培養「核心素養」，以解決生活情境中所面臨的問題，並能因應生活情境之快速變遷而與時俱進，成為一個終身學習者。「核心素養」指的是一個人為適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、能力與態度。「核心素養」強調學習不以學科知識和技能為限，更應關注學習與生活的結合，透過實踐力行以彰顯學習者的全人發展。因此，本課程依據「核心素養」作為課程發展的主軸，並落實於國小教育階段的綜合活動領域。（見表一）

表一：課程「核心素養」

關鍵要素	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵（國小）	綜合活動領域核心素養具體內涵（國小）
終身學習者	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。



「領域學習重點」由「學習表現」與「學習內容」二個向度所組成，用以引導課程設計、教材發展、教科書審查與教學評量等，並配合教學加以實踐；應與「領域核心素養」進行雙向檢核，以了解二者的對應情形。「學習表現」強調「以學習者為中心」的概念，重視認知歷程、情意與技能之學習展現。「學習內容」是該領域重要的、基礎的內容，學校、地方政府或出版社得依其專業需求與特性，將學習內容作適當的轉化，以發展適當的教材。（見表二）

表二：課程「領域學習重點」

學習重點		綜合活動領域核心素養（國小）
學習表現（國小）	學習內容（國小）	
1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。	Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。	

（二）課程設計

1. 本課程與「十二年國民基本教育課程綱要總綱」（以下簡稱「總綱」）及領域核心素養的呼應

- (1) 配合「總綱」核心素養面向與項目：A 自主行動、A1 身心素質與自我精進。
- (2) 配合領域核心素養的具體內涵：綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。

2. 本課程學習表現與學習內容雙向細目表

配合綜合活動領域主題軸「1. 自我與生涯發展」及主題項目「a. 自我探索與成長」、「d. 尊重與珍惜生命」。（見表三）



表三：課程「學習表現與學習內容雙向細目表」

領域核心素養： 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。	
學習表現 學習內容	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。
Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。 Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。	學習階段：六年級 課程名稱：玩出專注力 學習目標： 1. (綜-E-A1) 透過身體感官的體驗活動，培養專注力與覺察力。(1a-III-1) (Aa-III-1) (Aa-III-2) 2. (綜-E-A1) 覺察身心變化，進而學習自我接納與情緒平衡。(1a-III-1) (Aa-III-1) (Aa-III-2) 3. (綜-E-A1) 經由與周圍人事物的互動，展現關懷與珍惜生命的行動。(1d-III-1) (Ad-III-1) (Ad-III-4)

(三) 教學活動設計

於國小六年級綜合活動設計一門正念應用的課程，名為「玩出專注力」。本課程共計 16 節，分為四個主題，每個主題細分四個單元，每單元時間各 1 節。

主題一「玩出專注力」：正念飲食、感覺身體、身體掃描、身體照顧。

主題二「玩出覺察力」：覺察美好、覺察身心、聆聽與放鬆、伸展與行走。

主題三「玩出情緒平衡」：覺察呼吸、覺察情緒、覺察情緒套組、情緒調節。

主題四「拓展關懷圈」：覺察想法、關懷自己、感恩他人、關懷大自然。

本課程及四個主題教學活動設計表，列出如下：



綜合活動：「玩出專注力」課程教學活動設計

領域/科目	綜合活動	設計者	李淑如
實施年級	六年級	總節數	共 16 節
課程名稱	玩出專注力		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	面向：A 自主行動 項目：A1 身心素質與自我精進	
	領域核心素養	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。	
綜合活動	主題軸	1. 自我與生涯發展	
	主題項目	a. 自我探索與成長、d. 尊重與珍惜生命	
學習重點	學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。	
	學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。 Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。	
議題融入	學習主題	無	
	實質內涵	無	
與其他領域/科目的連結	健體 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。		
教材來源	自編		
教學設備/資源	電腦、電視、食材、藝術媒材、學習單		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過身體感官的體驗活動，培養專注力與覺察力。 2. 覺察身心變化，進而學習自我接納與情緒平衡。 3. 經由與周圍人事物的互動，展現關懷與珍惜生命的行動。 			



主題一：「玩出專注力」教學活動設計

單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
一、正念飲食	1. 自我介紹/課程介紹。 2. 正念練習：吃葡萄乾。 3. 經驗探詢：教師引導討論/分組討論/回大團體討論。 4. 自己練習：第一顆葡萄乾正念吃，第二顆葡萄乾用平常方式吃，比較兩種吃法。 5. 統整： (1) 留意身體對不同吃法的覺受。 (2) 鼓勵將正念飲食運用在生活中，例如喝水、營養午餐等。 (3) 鼓勵將正念飲食精神帶回家中，帶動家人有知覺的吃。 (4) 食前觀想食物的由來，進而感恩食物滋養身體，並珍惜有限的地球資源。	1 節	實作 口頭 專注 聆聽
二、感覺身體	1. 回顧所學：邀請學生分享上週的慢食經驗。 2. 正念練習：優雅喝水（正念飲食延伸活動）。 3. 經驗探詢：教師引導討論。 4. 正念遊戲：身體搖擺遊戲。 5. 正念練習：身體掃描（感覺我的腳）。 6. 經驗探詢：教師引導討論。 7. 統整： (1) 從身體搖擺的動態活動，到掃描腳部的靜態活動，一動一靜之間，有助於釋放身體過多的能量。 (2) 將注意力鎖定在水、腳等中性且不會變動的標的物，可暫時從痛苦情緒中抽離，有助於管理強烈情緒。 (3) 喝水可作為轉換心境的換檔動作。	1 節	口頭 實作 專注 聆聽



單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
三、 身體掃描	1. 回顧所學：邀請學生分享上週鎖定注意力的經驗。 2. 正念遊戲：身體律動遊戲。 3. 正念遊戲：猜領袖遊戲。 4. 正念練習：身體掃描（全身）。 5. 經驗探詢：教師引導討論。 6. 統整： (1) 運用好奇友善的注意力，逐一聚焦身體各部位。接受身體真實樣貌，不試圖改變。 (2) 留意過程中注意力是集中或喪失。 (3) 留意過程中身心整體覺受是愉悅、中性或不愉悅。 (4) 對於不舒服的身體覺受，在緊繃時放鬆它，或可暫停練習。 (5) 放鬆或睡著是附加作用，非練習目標，練習目標是在過程中保持專注。	1 節	口頭實作 專注聆聽
四、 身體照顧	1. 回顧所學：邀請學生分享上週覺察身體部位的經驗。 2. 正念練習：身體掃描（全身）。 3. 正念練習：身體感恩（身體掃描延伸活動 1）。 4. 活動：與艱辛（不舒服）部位對話（身體掃描延伸活動 2）。 5. 討論：身體的好主人（身體掃描延伸活動 3）。 6. 經驗探詢：教師引導討論/分組討論/回大團體討論。 7. 分享愉悅經驗。 8. 統整： (1) 疾病和健康都是身體狀態，都可以被接受。疾病不是失敗、錯誤、羞恥。生老病死是自然現象，都是好的、對的、珍貴的。 (2) 留意身體訊息，與之對話，保持親密。 (3) 喚起愉悅感受，可培養對生活美好事物的欣賞能力，更重要的是，可建立良好的心理習慣，因為人傾向記住痛苦、忽略快樂。	1 節	口頭實作 專注聆聽



主題二：「玩出覺察力」教學活動設計

單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
五、覺察美好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧所學：邀請學生分享上週欣賞美好的經驗。 2. 正念遊戲：人生很美好。 3. 繪本故事：Wait (by Antoinette Portis)。 4. 正念練習：正念看（正念等待）。 5. 經驗探詢：教師引導討論/分組討論/回大團體討論。 6. 正念練習：正念聽（漸弱音）。 7. 經驗探詢：教師引導討論。 8. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 學習正視困境，同時覺察生活中的美好，最後以廣闊視野看待。 (2) 等待時容易不耐煩，把注意力放在周遭某標的物，慢慢放鬆，留意內心與周遭發生什麼，有助於找回喜悅的感覺。 (3) 仔細聆聽某個聲音，在放鬆中專注，是學生課堂中需具備的重要學習能力。 	1 節	口頭實作 專注聆聽
六、覺察身心	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口述故事：從「打招呼事件 1」（註 1）看「情緒想法 ABC」。 2. 討論：教師引導討論。 3. 正念遊戲：我的心我的身體。 4. 正念練習：畫出「覺知三角」。 5. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 情緒是情境加上想法（如何解讀）的產物，找出「想法－情緒」套組。 (2) 觀察此刻的身心狀態，心指的是想法和情緒，身指的是身體痠、麻、冷、熱等覺受或行動上的衝動，找出「身－心」套組。 (3) 回想一個情緒強烈事件，分析當時的情緒、想法、身體覺受，找出「情緒－想法－身體覺受」套組。 6. 正念練習：覺察呼吸（數息）。 	1 節	口頭實作



單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
七、聆聽與放鬆	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正念遊戲：邊聽邊畫遊戲。 2. 經驗探詢：教師引導討論/分組討論/回大團體討論。 3. 正念練習：正念聆聽（觀聲音練習）。 4. 經驗探詢：教師引導討論。 5. 正念遊戲：身體放鬆遊戲。 6. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 傾聽是每種形式的溝通之始，溝通中要呈現完全在場不容易，留意傾聽是容易或困難、有被聽懂的渴望嗎？在聽但有聽進去嗎？ (2) 選一個時刻閉上眼睛，聆聽周遭聲音，同時覺察對聲音的身心反應。 (3) 放鬆身體時，動作與呼吸結合，有助於釋放壓力。 7. 正念練習：覺察呼吸（自然、腹部）。 	1 節	實作 口頭 專注 聆聽
八、伸展與行走	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：邀請學生分享月考前的心情。 2. 介紹靜心瓶：邀請學生觀察移動中的雪花片，因重力而下沉的過程，象徵把心靜下來的過程。 3. 討論：邀請學生分享個人常用的靜心法，從中探討一個人也可以進行的靜心法。 4. 正念練習：立式伸展。 5. 經驗探詢：教師引導討論。 6. 正念練習：正念行走（戶外）。 7. 經驗探詢：教師引導討論。 8. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 情緒強烈時，慢慢移動身體，讓心跟隨身體動作，以減少心被想法干擾。 (2) 探索身體極限時，不過度伸展而受傷，不適時可暫停練習，不與他人比較，不給自己壓力。 (3) 強烈情緒來臨時，可進行自我探詢 RAIN：R 知道強烈情緒，A 允許並如實知悉強烈情緒，I 探究情緒、身體、想法，N 不認同強烈情緒等於我。 	1 節	口頭 實作 專注 聆聽



主題三：「玩出情緒平衡」教學活動設計

單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
九、覺察呼吸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本故事：《小青蛙愛靜坐》（嚴吳嬋霞著）。 2. 討論：教師引導討論。 3. 正念遊戲：左右鼻孔呼吸法。 4. 介紹腹部呼吸、呼吸與情緒。 5. 正念練習：青蛙靜坐。 6. 經驗探詢：教師引導討論。 7. 介紹 STOP 口訣。 8. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 小青蛙覺察周遭發生的一切，而不會馬上反應，靜靜坐著，保持能量，不跟隨腦袋不斷冒出的想法。小青蛙把注意力放在呼吸，讓肚子一點點上升，然後下降，再上升、下降。 (2) 腹部呼吸是所有人的自然呼吸，把手放在肚皮，感受肚皮跟著呼吸膨脹、收縮。 (3) 留意呼吸跟著心情而改變，例如緊張或生氣時呼吸短淺，興奮時呼吸加快，快樂時呼吸變慢而飽滿，害怕時呼吸幾乎要消失，驚訝時深吸一口氣停住……。 (4) 用 STOP 檢查自己，將身心帶回平衡，S 暫停，T 呼吸，O 觀察，P 繼續。 9. 指派家庭作業：愉悅/不愉悅記錄並畫出「覺知三角」。 	1 節	<p>口頭實作</p> <p>專注聆聽</p> <p>學習單</p>



單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
十、覺察情緒	1. 回顧所學：邀請學生討論上週作業。 2. 正念遊戲：情緒與顏色（選色紙）。 3. 經驗探詢：依顏色分組討論/回大團體討論。 4. 繪本故事：《彩色怪獸》（安娜·耶拿絲著）。 5. 討論：教師引導討論。 6. 正念遊戲：DIY 情緒象徵物。 7. 經驗探詢：教師引導討論。 8. 統整： (1) 從情緒與顏色的對應中，找出「情緒－事件」套組。 (2) 留意情緒與顏色的對應，可以被改變，也可以被討論，例如藍色可能是平靜，也可能是憂傷，黑色不必然是害怕……。 (3) 創作代表某情緒的象徵物，用以幫助覺察，但不認同象徵物等於我或過度解釋。	1 節	口頭實作 專注聆聽
十一、覺察情緒套組	1. 回顧所學：邀請學生討論上週顏色與情緒的對應。 2. 正念練習：情緒與身體（情緒薑餅人）。 3. 經驗探詢：教師引導討論。 4. 觀賞影片：躲起來唱歌的媽媽。 5. 討論：教師引導討論。 6. 正念練習：書寫重複性想法。 7. 經驗探詢：教師引導討論。 8. 統整： (1) 留意情緒在身體部位的樣貌，找出「情緒－身體」套組。 (2) 留意某種情緒出現時，同時帶出某個重複性想法，找出「情緒－想法」套組。	1 節	口頭實作 專注聆聽



單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
十二、情緒調節	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧所學：教師說明「情緒－身體－想法」套組。 2. 介紹情緒腦科學。 3. 觀賞影片：情緒腦科學。 4. 討論：教師引導討論。 5. 正念遊戲：DIY 靜心瓶。 6. 正念練習：靜心瓶靜心。 7. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 「杏仁核」面對生存危機的反應很快，在「前額葉」發揮理智功能前，就發出危險訊號，使人面臨「戰或逃」的紅燈警示，可維持 18 分鐘，激起的神經內分泌作用，可持續 4 小時，造成焦慮、損害認知功能等。「海馬迴」記憶感覺類的訊息，鞏固痛苦情緒記憶，讓「杏仁核」容易提起，導致暴衝或退縮更常出現。 (2) 「杏仁核降溫」方法，包括：暫停正在做的事、冷靜一下、深呼吸放鬆、讓正向情緒回來、把自己當旁觀者等，而「靜心瓶」可作為輔助工具。 	1 節	專注聆聽 實作 口頭 專注聆聽

主題四：「拓展關懷圈」教學活動設計

單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
十三、覺察想法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正念遊戲：牌卡動力畫。 2. 經驗探詢：分組討論/回大團體討論。 3. 統整：提取無意識資料，並與目前生活作連結。 4. 正念練習：自動化思考問卷。 5. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 留意自動化思考如何影響情緒及二者交互影響。 (2) 對自動化思考的熟悉程度、相信程度的分析中，找出最具影響力的一個自動化思考。 6. 正念詩集：〈賓客之屋〉（Molana Jalaluddin Rumi 作）。 	1 節	實作 口頭 學習單



單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
十四、關懷自己	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧所學：邀請學生討論上週的自動化思考問卷，不談內容，只談心情好與不好時，這個想法出現的頻率。 2. 活動：用五種方式與五個人打招呼，觀察心境轉換（與人連結）後，這個想法是否不同。 3. 口述故事：從「打招呼事件 2」（註 2）看「背景情緒與想法」。 4. 討論：教師引導討論。 5. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 留意心情不同時，想法有無差異。 (2) 想法與事實的差距。 6. 正念練習：冥想與心靈書寫。 7. 正念練習：自我慈悲。 8. 統整：看見負面想法的下一步： <ol style="list-style-type: none"> (1) 看著想法來來去去而不理會。 (2) 把想法當成心理活動而不一定是事實。 (3) 進行把想法寫在紙上的心靈書寫。 (4) 帶著關懷，將注意力放在引發該想法的情緒。 (5) 帶著關懷，把想法帶入身體，去覺察伴隨想法與情緒的身體。 	1 節	口頭 實作 專注 聆聽
十五、感恩他人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正念練習：九點連線。 2. 經驗探詢：教師引導討論。 3. 正念詩集：〈自傳五短章〉（Portia Nelson 作）。 4. 討論：教師引導討論。 5. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 慣性思維讓我們看不清問題全貌。 (2) 培養初心，打破思考框架，就有更多可能性。 6. 正念練習：感恩的手。 7. 經驗探詢：分組討論/回大團體討論。 8. 統整： <ol style="list-style-type: none"> (1) 留意身邊幫助我的人、我所愛的人。 (2) 適時給予回饋，讓對方也感受美好。 	1 節	實作 口頭 學習 單 專注 聆聽



單元名稱	教學活動內容及實施方式	時間	評量
十六、關懷大自然	1. 回顧所學：本課程主軸專注、覺察、情緒平衡、關懷。 2. 介紹關懷圈。 3. 正念練習：與樹交朋友。 4. 經驗探詢：教師引導討論/分組討論/回大團體討論。 5. 統整： (1) 關懷的力量像同心圓，從「自己－他人－大自然」逐步向外拓展。 (2) 關懷作為培育善心的心智訓練，不一定產生感動或得到回報，只是讓自己成為令自己欣賞的我。 (3) 將正念精神運用在與樹的交流，也可以嘗試運用在與周遭的人事物的交流。	1 節	學習單 口頭專注聆聽

(四) 課程參與者回饋

本課程實施時間為 2020 年 9 月至 12 月，每週一節，每節 40 分鐘，共 16 週，總計 640 分鐘。實施對象為國小六年級學生，全班 26 人，男 11 人，女 15 人。課後問卷於課程結束後一週，2021 年 1 月，以無記名方式填寫。

問卷調查結果 1：針對課程內容、上課氣氛、老師帶領方式

票數 \ 評分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
課程受用		1		1	1	3	2	1	4	3	10
氣氛輕鬆			2		1	2		1	3	3	14
老師帶領			1	1		4	2	1	3	2	12

小結：學生對正念課程滿意度高，在十分量表上，課程受用 7.7 分、氣氛輕鬆 8.3 分、老師帶領 7.9 分。



問卷調查結果 2：針對教學活動

主題一：專注	喜歡	不喜歡
1. 吃葡萄乾	12	
2. 優雅喝水	4	2
3. 遊戲：身體搖擺	5	
4. 身體掃描（感覺我的腳）	3	
5. 遊戲：身體律動	4	
6. 遊戲：猜領袖	5	
7. 身體掃描	3	2
8. 身體感恩	1	1
9. 討論：身體的好主人	2	
10. 分享愉悅經驗	1	1

主題二：覺察	喜歡	不喜歡
11. 遊戲：人生很美好	1	1
12. 繪本：Wait	3	
13. 正念看	1	
14. 正念聽	2	
15. 討論：情緒想法 ABC	3	1
16. 遊戲：我的心我的身體	2	
17. 畫出：覺知三角	4	1
18. 呼吸覺察練習	1	
19. 遊戲：邊聽邊畫	6	
20. 正念聆聽（觀聲音）	3	1



主題二：覺察	喜歡	不喜歡
21. 身體放鬆	2	
22. 伸展練習	1	1
23. 行走練習	1	

主題三：情緒平衡	喜歡	不喜歡
24. 繪本：《小青蛙愛靜坐》	3	
25. 遊戲：左右鼻孔呼吸法	3	
26. 青蛙靜坐	4	2
27. 討論：STOP 口訣	4	
28. 指派作業：愉悅/不愉悅記錄、覺知三角	1	
29. 情緒與顏色（選色紙）	3	
30. 繪本：《彩色怪獸》	2	
31. 動手做情緒怪獸	3	
32. 情緒與身體（情緒薑餅人）	2	
33. 影片：躲起來唱歌的媽媽	8	
34. 做靜心瓶	4	
35. 介紹：情緒腦科學	6	
36. 影片：情緒腦科學	2	

主題四：關懷	喜歡	不喜歡
37. 遊戲：牌卡動力畫	2	
38. 自動化想法問卷	2	
39. 討論：背景情緒與想法	1	



主題四：關懷	喜歡	不喜歡
40. 冥想與心靈書寫	1	1
41. 自我慈悲練習	1	
42. 遊戲：九點連線	4	
43. 討論：〈自傳五短章〉	2	
44. 畫出：感恩的手	3	
45. 與樹交朋友	10	

小結：每個學生皆能從正念練習的體驗中，選出自己喜歡的練習。學生最喜歡的前三名練習：1. 吃葡萄乾；2. 與樹交朋友；3. 邊聽邊畫。

問卷調查結果 3：針對學習經驗

	我很喜歡、願意參與的課程	我不喜歡、不願意參與的課程	我想對老師說的話或建議
甲生	吃葡萄乾、邊聽邊畫、青蛙靜坐、做靜心瓶、與樹交朋友。有趣、好玩，很多都是我第一次做的事，例如與樹交朋友，我也從沒有仔細觀察這些在我生活裡的東西！	沒有，teacher 的課都很好玩、有趣，不會無聊，所有課程我都喜歡。	謝謝 teacher 來我們班上「玩出專注力」課程，不僅沒有 homework，又很放鬆，謝謝 teacher。
乙生	吃葡萄乾、畫出覺知三角、介紹情緒腦科學、自動化想法問卷、情緒與顏色，因為這些遊戲讓我覺得很輕鬆、也很愉快。	沒有，因為每個都很有趣。	課程可以再多一點。
丙生	猜領袖、躲起來唱歌的媽媽。猜領袖因為很有趣，我很喜歡玩。躲起來唱歌的媽媽，很好笑，也能感覺到母愛。	沒有，因為每堂課都很喜歡，不會感覺到無聊。	謝謝老師這麼用心的準備，讓我們上了 16 堂的專注力。



	我很喜歡、願意參與的課程	我不喜歡、不願意參與的課程	我想對老師說的話或建議
丁生	吃葡萄乾、身體放鬆。吃葡萄乾是因為平常本身都直接大把、大把的抓，大把、大把的吃；而身體放鬆是因為平常很忙，根本沒時間可以放鬆。	身體掃描，因為全身在掃描的時候感覺非常的不舒服，反而不能放鬆。	可以不要有靜坐的活動或是閉上眼睛察覺自己身上的感受，因為身體掃描的時候身體很不舒服。

小結：大部分學生覺得有趣、好玩、不無聊、希望課程再多一點。

（五）教學者省思

1. 課程定位

課程定位在「推廣正念」，所以學生「喜歡上課」最重要。從問卷得知學生喜歡上課，覺得內容新鮮、過去很少接觸，學習過程輕鬆無壓力，可以接受老師的帶領方式。但我不免疑惑，如果只是好玩、有趣，正念教學的成效在哪裡？如何評估？如果從過程中的投入、發表、作品，或許能見到些許成效，但之後能否運用在生活中？能派上用場才是真功夫。我想起正念看（正念等待）練習，有人說盯著電腦上的游標（緩慢移動且來回性質的標的物），慢慢放鬆，平靜中冒出想法，又趨於平靜；有人說盯著布告欄的畫作（固定不動的標的物），發現很棒的作品中居然有一處塗色不均勻，這是他們運用專注與覺察所培養的觀察力。如果課堂中這一刻

的正念，能延續到下一刻，以此延續下去，一刻接著一刻，或許最後能改變整個生命。

2. 課程內容取捨

課程的理論基礎是正念減壓療法、正念認知療法，但在內容上有所取捨，例如「想法不是我」、「疼痛不是我」這些概念暫時不帶給學生。因為學生正當從身體、特質、人際等各方面認識自己的年紀，「不是我」可能混淆其自我概念。故「想法」在教學上，只作覺察、受情緒干擾或二者互相干擾，以及熟悉程度、相信程度、真實性的探討；「疼痛」在教學上，只作覺察和關懷身體艱辛（不舒服）部位。

3. 課程內容與實際教學

設計課程時，將「覺察身體」設為重點。因為身體訊息最豐富、最真實，它是通往「覺察情緒」和「覺察想法」的道路。身體有感覺也是心在起作用；沒有心，就



感覺不到身體。所以，覺察坐著的身體、躺著的身體、站著的身體、移動中的身體（伸展與行走），舒服的身體、不舒服的身體或沒有感覺的身體，身體的粗重覺受、身體的細微覺受、身體覺受的變化（冷熱輕重的光譜現象、強弱變化、出現與消失），用眼、耳、鼻、舌、身五種感官，在接觸的第一時間產生覺受，不給予好壞評價；如果不自主生起評價，清楚知道評價，就讓評價過去，這是直接經驗，觀察而不思考。在實際教學中，「覺察身體」依然比重最重，可說是貫穿整個課程；其次是「覺察情緒」（第三主題第九至十二節）；而「覺察想法」著墨較少（第四主題第十三節）。當我驚覺錯估「覺察想法」所需時間，為了將想法的覺察與處理有一個較為完整的收場，導致第十四節上半段、第十五節上半段仍在處理想法，而壓縮這兩節課原本要進行的內容。若要充裕地探討想法，大概需要 3 節課。

4. 教學活動

正念練習的設計，以簡單、好玩、做得到為原則。一個活動 5 分鐘至 15 分鐘為限。有時無法精準估算一個活動所需時間，尤其是藝術類。所以，一節課的活動不要設計太多，暖身活動之後，馬上進入主題，然後多留一點時間給學生分組分享和上臺分享，盡量保持教學活動的清爽度。此外，提早進教室也很重要。

5. 學生表現

學生課堂表現，以正念教學法「體驗＋探詢」的搭配來探討。學生在體驗上的表現，喜歡動態居多，靜態也有，但相對少；學生在探詢上的表現，口語表達少、淺、跳躍。所以，教學活動設計宜動靜搭配、具象化、運用媒材。

關於丁生問卷，我努力搜尋腦海中的印象，對於他是誰或曾經發表過什麼，依然很難連結。對於他抗拒身體掃描、閉眼睛覺察身體、靜坐等活動，想必他當時是在很不舒服的情況下跟隨引導語，儘管我說過不舒服可暫停，或許學生很聽老師的話，不敢隨便暫停。所以，下次應多次提醒，或讓學生選擇睜眼練習。

6. 團體動力

基本上，可控場，所有活動皆順利進行。學生願意投入，但有時候秩序不易掌控。探究原因，其一，我不是他們的級任老師，一週才上課一次，與他們相處時間少，關係還不夠深入。其二，正念課程輕鬆，遊戲、討論、操作、發表等活動多，離開座位次數也多，規矩就容易失控。其三，團體比課程還先形成，自五年級分班至今形成的活潑、敢言、好強的班級風格，加上一、二個愛出風頭的男生、幾個女生群。所以，分組和發表時，都要非常留意並妥善引導。



三、結語

正念課程能在校園實施，需要克服層層困難。首先，要獲得校內同仁的支持，在此感謝本校謝彩琴校長、林信宇輔導主任的信任，和蔡雅玲級任老師的協助，她在暑假安排班級課表時，大方地將 2 節綜合活動排課給我，未料原本預訂每週 2 節，總計 8 週，開學後因臨時事務的介入，而調整成每週 1 節，總計 16 週。週期變長，但總時間不變，這是行政作業上遭遇的困難。其次，要了解學習者的困難，例如學生不感興趣時，可以把心力放在「引起動機」，讓學生願意投入；又如學生抗拒家庭作業時，可以只指派一項重要且容易辦到的作業，並擇優於課堂中分享，以引發共鳴。

正念課程能被學生接受，除了正念本質上貼近人的生命經驗，以及正念對學科成就與生活應用的潛在益處外，更重要的是，正念課程的靈魂人物——教學者，維持教學架構的基礎來自個人自身的正念練習。此外，對於正念的心理科學實證、正念的淵源——四念處、禪，皆需一定程度的理解與內化。最後，保持教學彈性，根據學習者的身心發展，適時調整教學內容與方式。

（作者 Email：an6051@shps.cyc.edu.tw）

【附註】

註 1：你走在街上，你看到一個認識的人，在街頭的

另外一側，你微笑，揮手打招呼……，但他似乎沒有注意到你，就這樣走掉了……，你覺得怎麼樣？現在有什麼念頭閃過你的腦海？你想做什麼？有沒有任何身體的感受？

註 2：兩個情況下，你的反應會不會不同？

第一個情況：你被老師稱讚後，見到一位同學匆匆從身旁走過，你揮手打招呼，他似乎沒有注意到你，就這樣走掉了……，你有什麼心情、想法、身體的感受？你想做什麼？

第二個情況：你被老師責罵後，見到一位同學匆匆從身旁走過，你揮手打招呼，他似乎沒有注意到你，就這樣走掉了……，你有什麼心情、想法、身體的感受？你想做什麼？

參考書目

- 教育部，「十二年國民基本教育課程綱要總綱」，民 103 年 11 月，
- 教育部，「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校——綜合活動領域」，民 107 年 5 月。
- 教育部，「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校——健康與體育領域」，民 107 年 5 月。
- 鮑伯·史鐸（Bob Stahl），依立夏·高斯坦（Elisha Goldstein）著；雷叔雲譯，《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》，臺北：心靈工坊，2012。
- 辛德·西格爾（Zindel V. Segal），馬克·威廉姆斯（J. Mark G. Williams），約翰·蒂斯岱（John D. Teasdale）著；石世明譯，《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法》（第二版），臺北：心靈工坊，2015。
- 葛凌蘭（Susan Kaiser Greenland）著；廖建容譯，《孩子的簡單正念：60 個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界》，臺北：遠見天下文化，2018。
- 唐·麥科恩（Donald McCown），黛安·萊伯（Diane Reibel），馬克·米克茲（Marc S. Micozzi）著；溫宗堃等譯，《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》，臺北：法鼓文化，2016。

