

正念陪伴疫情新生活

——我的正念教學運用

謝秀雲 嘉義市育人國小教師

【摘要】在生活中，我們常不知不覺的被過去、未來的劇本綁架，心不在當下；面對壓力、挫折時，用習性、慣性作出反應，進入「自動導航」模式。「正念」是由卡巴金所創立，是一種覺察、心在當下，透過練習提升專注力與覺察力，可以調整大腦迴路，穩定情緒。自 2019 年開始接觸正念，透過練習，感受到更大的自我覺察與生活品質的提升。於是將正念的精神也導入教學與班級經營中，在練習過程中，看到學生一點一滴的改變，親師互動良好且更有效率。

關鍵詞：正念與教學；正念與生活；正念的運用；疫情與正念

一、前言

正念的訓練，可以提升專注力和覺察力。何謂正念（Mindfulness）？卡巴金的定義：「正念是刻意地將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不給予評價，所升起的覺察。」亦即專注於此時此刻（心在當下），覺察到當下的經驗、想法、情緒、感受……，接納並不給予評價。

自 2019 年參加財團法人伽耶山基金會舉辦「108 年專注力精進全國教師研習營」，開始接觸正念；其後，又參加了「109

年正念幸福力與教學運用工作坊」；陸陸續續接受石世明臨床心理師的正念指導。研習期間，石臨床心理師最常提醒學員的一句話是「每日練習，融入生活最重要」，以及引導教師身分的學員，將正念精神融入教學之中。

二、正念運用於學校行政上

猶記得教育部因應國內疫情警戒升級，為降低群聚感染之風險，於 2021 年 5 月 18 日（星期二）中午宣布，自 5 月 19 日（星期三）起，全國各級學校及公私立



幼兒園停止到校上課。於是，星期三一早，全校老師先到資訊教室學習如何進行線上教學；之後，我緊急使用通訊軟體通知家長進入線上會議室，對家長說明停課期間學校的因應措施。在慌亂的完成解說之後，才發現手機上有多通未接來電，原來是因為自己不熟悉系統操作，忘了邀請家長進入線上會議室。

（一）「呼吸覺察」練習穩定情緒

在一一處理完這些突發狀況後，時間已近下午 1 點，身心感到極度疲累。一方面，是面對突如其來的停課，外在環境一片混亂，而急著轉達因應停課的相關措施給家長；另一方面，又面臨自身資訊能力薄弱，以致內外環境都處於高度壓力的狀態下。此時，我感覺到自己的情緒太慌亂，於是當下開始練習在正念課程學習到的「呼吸覺察」練習。

首先，覺察到自己的肌肉緊繃、胸悶，感覺有一顆石頭壓住，全身不舒服；接著，感受到情緒是慌張失措、緊張害怕的，因為自覺資訊能力不足，要線上教學，而備感壓力。我在這裡停留，看到這些身體反應與情緒，不給予評價，也不追隨。接著，溫柔的用呼吸陪伴這些反應，幾次呼吸後，擴展到全身，把自己想像成一顆氣球，全身的細胞，從頭頂、臉頰、手臂，一直到腳底，與呼吸、與身體同在。幾次的反覆練習，慢慢地感覺到慌亂、緊張的情緒漸漸穩定下來。

（二）練習「正念伸展」放鬆身體

完成「呼吸覺察」練習後，仍感覺到身體是緊繃、不舒服的，於是再練習「正念伸展」。首先，調整呼吸，定錨在隨著動作的改變，肌肉有哪裡產生變化。我感覺手臂有如千斤重，舉起、抬高都非常痠痛。對於升起的念頭，就是友善的陪伴，不給予評價。我發現：愈不用力，愈可以拉伸到深層的肌肉，延伸拉長的幅度也越大。當注意力放在緊繃的肌肉上，張力就隨之釋放。

在完成「呼吸覺察」、「正念伸展」後，不僅心靜下來，身體也得到放鬆。當慌亂的情緒穩定下來，感覺到內在有很深的平安，接著升起深深的感恩。雖然外在環境混亂不安，但是我知道，一切是平安的，一切都會安然度過；同時，感恩有一群精英在前線守護著國人的健康，目前的三級警戒正是帶領大家往平安、健康前進；感謝醫護人員、警消人員、清潔消毒人員共同維護環境的乾淨與清潔；感謝本校資訊組長建置優良的網路環境，讓我只需要學會軟體的操作。

當平安升起，覺察到那麼多人為這波疫情的變動而努力付出，我不再因為自己的資訊知能不足而感到焦慮、恐懼。不會操作，就趕快學、趕快問，同事們都樂於互相幫助。於是我馬上給家長發一則致歉的訊息，說明早上是第一次進行線上教學，對系統操作不熟悉，而造成家長困擾，



深感抱歉，並約定下次的上線時間。

三、教室中的正念運用

第一次接觸正念，對於「呼吸覺察」練習感受很深，也很喜歡這樣的練習。當時任教於國小四年級，於是利用午休時間播放練習的錄音檔。先簡單向學生說明，這錄音檔是老師參加研習課程學習的正念練習，幫助老師很多，邀請他們可以試著依指令跟著做；如果有聽不懂的部分也沒關係，聽到哪裡就跟著做，做多少算多少；練習從鈴聲開始到鈴聲結束。

當午休鐘響，先將教室環境整理好，等校園也較安靜時，就按下播放鍵。一開始學生帶著好玩、好奇的心，會隨著鈴聲發出「噹……」的聲音。播放一、二星期後，我才利用簡短的時間，和同學討論錄音檔的主要內容——什麼是「不抵抗」、「不追隨」。還記得學生提到：聽的時候，會想到下課時要和同學去風雨球場打球。先讓學生們討論怎麼處理這樣的想法；最後，再利用這個例子統整說明這就是念頭。當有這樣的想法升起，知道就好，不要再想玩得多開心、我要找誰一起玩或是要怎麼贏對手……，也不要想我應該要安靜休息了、不要再胡思亂想了等等，這就是「不抵抗」、「不追隨」。

雖然學生年紀小，但心思單純，吸收能力很強，很快的就能感受到教室安靜許

多，午休品質提升，而睡著的學生也變多了。有一位小女生在送給我的卡片中提到：「謝謝老師，正『面』（按：寫錯字）呼吸幫助我可以好好睡覺。」

109 學年，接了新班級（國小三年級），希望可以將更多正念精神融入教學中。一開始，延續上一年級，將呼吸覺察練習融入午休中。對於剛升上國小三年級的學生要讀全天，必須先習慣每天的午休時間。所以一開學，我選擇不午休來陪伴他們。大約三個星期後，學生即使睡不著，也可以安靜休息了，我才開始午休。此外，也將傳遞杯子遊戲融入課程活動中。有學生分享想法：「原來眼睛閉起來，好像也可以知道杯子快傳過來了。」

當學生情緒很高昂、很難進行教學活動時，我會暫停教學，引導學生安靜挺直、放鬆舒服的坐著，把眼睛閉上，打開頭上的天線，感覺吸進宇宙能量最強、最乾淨的空氣，讓空氣在體內停留一下，再慢慢地把氣吐得又細又長，注意力就放在呼吸上。一開始練習時，有些學生會有很誇張的反應，如像青蛙一樣鼓起臉頰、大口吸氣，還發出大口呼吸的聲音。對於學生不一樣的反應，都採取鼓勵的態度，如很棒、做得很好。在練習過程中，自己也藉此放鬆、穩定自己的情緒，不隨學生的躁動而情緒波動。

雖然一開始必須耗費較多心力在引導學生呼吸練習上，但隨著練習次數增加，學



生可以很快地專注在呼吸上，幾乎不必太多的引導語。今年4月初戶外教學，遊覽車行駛在大雅路往嘉義高中的爬坡路段時，請學生安靜感受「車子在爬坡」。當時學生正興高采烈的聊著天，聽老師這麼一說，車上突然一片寂靜，空氣瞬間凝結，幾秒鐘後，一位在資源班上課、有自閉傾向的學生大聲地說：「車子真的有在爬坡呢！」對於學生竟然能在吵雜的聊天聲中，馬上聽到老師說話且瞬間安靜，以及認真的感受並作出回應，真是令我非常感動。這次戶外教學的經驗，讓我深深感受到學生的專注力、覺察力真的提升了；同時，鼓舞著我，更願意將正念的精神融入教學活動。

此外，專任輔導老師也分享在輔導過程中，會讓學生進行靜坐練習。在所有接受輔導的學生中，我的班上有2位接受二級輔導的學生，是最容易、也最快進入情況；其中1位學生還會主動對輔導老師說：「平常老師都會讓我們做正念練習。」輔導老師分享班上這2位學生和剛進輔導時的狀態差異很大，進步很多。

四、結語

我以前會很認真、用力的經營班級，面對學生的失控行為或衝突，總是帶著價值判斷，急於論斷是非，情緒常受學生的表現影響而起起伏伏。身在教學工作的第一線，日常是繁忙而緊湊，但是在學習正

念之後，生氣的次數明顯減少，而且在處理事情時，總能耐心的聽完，還能不帶情緒、慢慢地反問學生：「老師這樣說，對嗎？」穩住自己的內在，清楚看見想法，還能夠選擇對應採取行動，更有耐心陪伴，學生的表現也越趨穩定。

正念是一種天生的能力，透過練習能夠被使用、發展。因此，在引導學生學習正念練習時，不會把自己對正念的期待與熱情加諸在他們身上，也不預期學生練習後該有任何的成效。一開始練習時，有些學生會有誇張的表情或動作、眼睛無法閉上、眯眯眼偷看別人，都以開放的態度接納他們不一樣的各種反應，給予鼓勵、讚賞，如「你們做得很好」、「試試看，把眼睛閉上，和自己在一起」、「謝謝你們願意配合老師」，引導學生回到當下，感受當下。透過一次次的練習，慢慢地看到學生可以很快地跟上指令，上課時的專注度提升，學習成效也更好了。

很高興這次疫情期間，可以透過正念練習，提起覺察力，改變注意力的焦點，放鬆緊繃的情緒，能夠有選擇的回應情境，而不是自動化的慣性反應。除了自身的練習，讓自己生活品質得以提升之外，最重要的是，還可以運用到教學工作中，增進師生良好的互動關係及學習成效。未來更願意繼續學習正念，並在教學中帶入更多正念精神來陪伴學生成長、學習。

