

創藝文化基金會正念心靈教育公益活動系列課程

一、目的

促進老師與家長身心的健康與喜悅，培養活在當下的正念（Mindfulness）素養，以增進身心健康、學習效能、師生溝通、親師互動、及親子關係，創造平衡、和諧與愛的教育環境。

二、主辦單位：財團法人創藝文化基金會

三、報名對象：全國各級公私立學校教師（含代理教師、實習老師）、對正念覺察教育有興趣之家長和社會人士。

四、報名方式：利用表單報名。（視場地大小額滿為止）

五、費用：免費。報名連結 <https://forms.gle/t4P6mHpqFVi6aYJz7>

六、時間：民國 114 年 08 月 09 日至 08 月 10 日兩天的 09：30~16：30。

七、地點：桃園市中壢區元生國民小學。

八、課程：

08 月 09 日（六）

09：00~09：30 報到

09：30~09：45 正念伸展

09：45~10：10 表單問題回答

10：10~11：00 正念教育的重要 正念觀呼吸練習

11：10~12：00 正念教育的愛與覺察 個人最有效的覺察法

12：00~13：00 午休午餐

13：00~13：15 身體掃描

13：15~14：00 正念愛自己 愛自己的冥想

14：10~15：00 正念情緒教育 思緒覺察練習

15：10~16：00 正念品格教育 個人最有效的覺察法

16：10~16：20 正念悠遊跑

16：20~16：30 交流與綜合討論

08 月 10 日（日）

09：30~09：45 正念悠遊跑

09：45~10：10 應用分享與提問

10：10~11：00 正念班級經營 正念魔法氣球

11：10~12：00 正念高效能學習 個人最有效的覺察方法

12：00~13：00 午休午餐

13：00~13：15 身體掃描

13：15~14：30 正念溝通 正念祝福冥想

14：30~15：00 神奇日記

15：00~15：30 正念改變計畫

15：20~16：00 分組發表

16：00~16：30 綜合討論 正念教育推廣之創見 提問交流

九、聯絡人：張世傑（創藝文化基金會董事及正念老師）

電話：0928099000 LINE ID @qsc1852z

十、學員心得：

前期參加工作坊學員的心得

<https://reurl.cc/4d5kyv>

<https://reurl.cc/Y8ZGYD>

心靈教改的新興力量——正念覺察（Mindfulness）

文／張世傑

什麼是正念？「正念」是指「正」處於什麼念頭的意涵，即對當下保持一種覺察的狀態，又稱為當下智商 PQ（Presence Quotient）。正念覺察是活在當下，觀照內心的一種人生態度和心性的練習，適當的引導，可以提升專注和放鬆的品質，讓身心平衡紓壓增能，是可以同時讓親師生一起心靈提升的心靈力量。

從各種調查統計顯示，現在小孩的現況是「三不—少」——不想讀書、心情不好、品德不佳、缺少抗壓性，究其根源是沒有得到足夠的愛，以及未學到自我安頓情緒的力量，而據各種實證研究及教師群多年的教育發現正念覺察（Mindfulness）可以幫助改善，正念是「非宗教性」又有科學研究的一種能力，可以幫小孩學習專心（IQ）、情緒穩定（EQ）、行為自律（MQ）、並增加突破逆境的能力（AQ），增進人際互動能力（NQ）、及促進健康（HQ）。

美國舊金山的 Visitacion Valley 中學是有名的問題學校，槍擊事件多、學生中輟率高、上課常常失去控制、經常在走廊打架，在牆壁上塗鴉、咒罵老師、缺席率是全市最高、老師也常常請假不來學校。2007 年美國教育當局在舊金山市立學校施行以「覺察」又稱正念（Mindfulness）為主的減壓方法，這個方法首先實施在 Visitacion Valley 中學一年，結果顯示學生中輟率下降 45%，每日出席率高出 98%，甚至高出全舊金山市平均出席率，而且約 20% 的畢業生都考上洛威爾高中，這是一所精英聚集的高中。值得注意的是，在每年的加州兒童健康調查中，這些中學的青少年幸福感達到最高水平。

筆者在台灣也推廣了正念十年，撰寫正念教育班級經營著作《全班都零分》及紀錄片《一起喝博覺乃察》，並與創藝文化基金會合作推出正念練習 app《專注紓壓趣》，辦理了近四十場正念教育工作坊，在正念推行的成效上頗為顯著。

在學業上，我上課前會讓學生覺察呼吸兩分鐘，規定學生在寫功課之前先覺察 5 分鐘，班上大多數的小朋友反應：這樣做讓他們功課寫得比較快，而且正確率比較高；有些人還驚訝自己可以這麼好；還有學生能夠少受別人打擾專注在作業上。在考試前也帶他們覺察 5 分鐘，並要求他們寫完考卷後再覺察一分鐘檢查一遍，常會粗心犯錯的小文，在上次期末考中用覺察檢查出了三個錯誤，拿到一百分，他非常的興奮；還有五位小朋友因為覺察靜心的練習，讓他們少掉了粗心分數，而考上九十幾分。

另外在情緒管理上的運用也有成效，小庭、小驊、和小瑋都有很頑皮的弟弟，自從學習了覺察，她們學會慢慢輕鬆看，於是減少了和弟弟的衝突，小庭和小葳還教爸媽覺察，讓他們靜心和好，帶給家人祥和的氣氛。在知道觀察情緒後，班上的同學之間也少有激烈的衝突。

在不當的行為上也因為多了一份覺察力，所以少犯了不少錯。小恒和小禎也認為因為他們懂得覺察，少被處罰了好多次；小文和同學起口角，原來衝動的她想拿東西丟對方，但是及時的覺察讓她忍住，事後覺得很慶幸；小彤看到同學在走廊往下潑水，原本覺得很有趣，本來要跟著玩，後來提起了覺知，於是她沒有做，還有很多小朋友要口出惡言或惡行時，常有人會提醒要覺察，這是用覺察選擇正確行為的能力。

因為覺察可以讓人平靜，所以也可以讓人提高抗壓性，讓原本卡住的事打通，於是有好多小朋友可以學會很難的舞蹈動作、做很不想做的家事、面對非常討厭的安親班功課和寒假作業、敢吃原本很排斥的食物、克服上台和比賽的緊張、有人開始敢半夜起來上廁所、幫一些會失眠的小朋友入眠、懂得自省主動向別人說對不起……。這些轉變都不是費力得來的，都是因為在當下慢慢輕鬆的看著自己的心而造成的自然轉化。正念是12年課綱中的「身心素質與自我精進」的具體實踐方法，教育現場的種種問題，都和情緒的安頓能力有關，如果能從小就讓小孩學習這種心靈力量，那麼我們的教育會起根本的重大翻轉，各種問題也會大符減少，親師生的身心健康及學習效能必大大提昇。

講師介紹 張世傑 老師

- 台東師專 國立臺北護理健康大學運動保健研究所畢業
- 正念心靈翻轉教育 推廣者
- 正念教育著作《全班都零分》作者
- 正念教育紀錄片《一起喝博覺乃察》導演
- 正念練習 app《專注紓壓趣》總策畫
- 入選 2019 遠見天下「未來教育台灣100」
- 創藝文化基金會 董事
- 勞動部 就促計畫 正念講師
- 主辦正念心靈教育工作坊 80 場
- TED 講者 國內外 1000 場演講經歷