

王長庚公益信託「正念教育校園推廣計畫」

正念教育課程教材介紹

摘要

王長庚公益信託本著發揚本校(明志科技大學)兩位創辦人「取之於社會、用之於社會」的理念，持續為社會注入正能量，遂有「正念教育校園推廣計畫」的推動與執行。本計畫以落實正念教育的精神，協助學生提升專注力、察覺力、溝通力與情緒管理，能有智慧地處理生活問題。期許在教學活動中培養學生沉著、穩定、感恩的人格特質，進而擁有正向的思考與態度。

計畫的核心精神，以「問題導向」為出發點，依據不同年齡層學生狀況，進行教學活動，期望透過實際的教學體驗活動，引發學生共鳴，進而轉化、深化教材理念成為生活的一部分，藉此提升正向態度。為了擴大學生的學習效益，也針對教師辦理了講座及種子教師培訓系列課程。

在學生教材方面，我們融入當代正念(Mindfulness)教育的精神，分別針對國小、國中、高中學生的不同需求，各設計3個單元的課程。教材設計理念為：將理論融入生動、有趣的活動中，且能與學生的生活情境結合。藉由實際的體驗活動，不僅傳遞知識，還要引導他們提升覺察力與專注力，找到自信的泉源。也能勇於分享感受、表現創意，有助於潛能的發揮。更引導學生懂得感恩，培育同理、友善、接納與耐心……等內在特質，這些面向都有助於正向態度的提升。

我們相信參與者必能從中獲得自在智慧與生命喜悅，也期待此計畫的執行，為學習者、參與者注入不同的生命經驗，而有助於正向態度的提升，進而感受生命的美好。

壹、課程理念

王長庚公益信託本著發揚本校兩位創辦人「取之於社會、用之於社會」的理念，深刻體會到孩子在成長的過程中，如果能有正念的專注覺察、正向的思考與處世態度，對其一生的發展將有極大的影響，而這效應也會如漣漪般擴散，影響周遭的人事物，乃至整個社會環境。因此，有了此次「正念教育校園推廣計畫」的推動與執行。

許多研究顯示：學習正念與正向思考的人會有較強的耐挫力，比較不會有憂鬱的經驗，且對於生活品質、工作表現、社交關係、認識自我和他人的能力、身心幸福感、處理問題的能力及健康狀況等都有正面提升的效果。因此「正念教育校園推廣計畫」，即在落實正念教育的精神，協助學生學習察覺、提升專注力、溝通力與情緒管理能力，藉此建立學生正念專注當下、進而能以正向思考態度處理生活問題。期許學生在活動中學習沉著、穩定的人格特質，進而擁有正向的思考與態度。也期許參與活動的教師，提升身心健康與自我照顧之能力，而有益於師生關係的經營與正向發展。

本課程以「問題導向學習法」(Problem-Based Learning, 簡稱 PBL)為出發點，透過問題或情境的設定，建立學習目標，在學習的過程中，學生增進新的知識或是修正舊有的知識。因此，PBL 不只能夠解決問題，在處理問題的同時，也是學生精進所學的機會。此外，在活動進行，以實際體驗取代傳統單向式講授的教學方式，落實杜威(Johh Dewey)所提倡的「做中學」(learning by doing)的教育理念，也因實際參與，較能提高學生的學習意願。

在課程活動的實際進行中，從「正念」(Mindfulness)出發，融合珍惜當下、覺察、專注、感恩、慈悲、接納……等核心元素，幫助學生培養專注力，練習探索內在自我與外在周遭的人事物，學習以較寬廣的視野增進對自己與外在世界的洞察，帶著「不評價」、「不批判」的精神，接納生命中的每一個當下，也能懂得感恩，樂於付出。在潛移默化中，強化正向思考的特質，不僅有益於日後人生的發展，也能形成一股正能量，影響更多的人。

為了擴大計畫效益，將針對國中小、高中班級老師辦理示範教學，藉由靜心、專注、覺察與正念溝通的練習，不僅提升師生身心健康與自我照顧之能力，更有益於提升工作效率及師生關係、班級經營的能力。

總之，我們相信參與者必能從中獲得自在智慧與生命喜悅，也期待此計畫為學習者、參與者注入不同的生命經驗，提升與內在自我連結、問題解決及發揮創意的能力，不僅有助於正向態度的提升，更能感受生命的美好。

貳、正念教育課程教材內容簡介

一、教材（包含教師手冊、學生手冊及示範教學影片）

運用正念教育課程教材，進行班級示範教學活動。

（一）國小單元內容：

	課程主題	問題導向	課程效益
1	正念學習高手 你被課業壓力壓垮了嗎？ 專注高手輕鬆解	因專注力不夠，而影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮影響身心健康。	提升專注力，降低課業壓力： 一、找出最自己最能專注覺察的方法。 二、用這個方法幫自己改善生活的問題。 三、用這個方法幫自己寫字專心考高分。 四、正念的運動—正念飲食（進階版）
2	當情緒的主人 正念覺察情緒， 不被情緒綁架	因未能適時的覺察情緒或者沒有好的溝通技巧，造成各種衝突（同儕、師生、家人）、甚至被排擠……等。	覺察情緒，當自己情緒的主人： 一、情緒沒有好壞對錯，但是行為有對錯。 二、情緒是情緒，我是我。 三、情緒是自己的選擇，不要只怪罪別人。 四、學習及運用調適情緒的四個步驟。 五、STOP 練習（進階版）
3	正念好人緣 正向態度， 輕鬆擁有好人緣	少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，人與人之間，易有疏離感產生。	學習溝通、樂於付出，改善人際關係： 一、學習人與人相處，最重要的是彼此尊重、瞭解。 二、學習聆聽與回饋。 三、練習用正念接受不喜歡的人。 四、體會付出鼓勵他人，讓愛流動，培養正念態度。 五、五指感恩練習（進階版）

（二）國中單元內容：單元與國小相同，內容及帶領方式不同：

	課程主題	問題導向	課程效益
1	正念學習高手 你被課業壓力壓垮了嗎？ 專注高手輕鬆解	因專注力不夠，而影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮影響身心健康。	提升專注力，降低課業壓力： 一、找出最自己最能專注覺察的方法。 二、用這個方法幫自己改善生活的問題。 三、用這個方法幫自己寫字專心考高分。
2	當情緒的主人 正念覺察情緒， 不被情緒綁架	因未能適時的覺察情緒或者沒有好的溝通技巧，造成各種衝突（同儕、師生、家人）、甚至被排擠……等。	覺察情緒，當自己情緒的主人： 一、情緒沒有好壞，但是行為有對錯。 二、情緒是情緒，我是我。 三、情緒是自己的選擇，不要只怪罪別人。 四、學習及運用調適情緒的四個步驟。

3	正念好人緣 正向態度， 輕鬆擁有好人緣	少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，人與人之間，易有疏離感產生。	學習溝通、樂於付出，改善人際關係： 一、學習人與人相處，最重要的是彼此瞭解。 二、學習聆聽與回饋。 三、練習用正念接受不喜歡的人。 四、體會正向激勵，讓愛流動，培養正向態度。
---	--------------------------------------	--	---

(三)高中單元內容：

	課程主題	問題導向	課程效益
1	正念學習高手 你被課業壓力壓垮了嗎？ 專注高手輕鬆解	高中生，面臨升學的壓力更加明顯，造成分心的因素也較兒童時期多。 同樣的，專注力不夠，也會影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮太大，而影響身心健康。	提升專注力，降低課業壓力： 一、經由認知層面，了解專注力及其好處。 二、學習用呼吸覺察，面對亂的思緒，而能靜下心來。 三、找出自己最能專注覺察的方法，經常練習，降低壓力。
2	當情緒的主人 覺察情緒， 輕鬆擁有好人緣	少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。 人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，易有疏離感產生。	覺察情緒，不被情緒綁架： 一、相同的情境，每個人會有不同的身心反應與詮釋。 二、情緒沒有好壞，提升覺察力，可以穩定情緒、作有智慧的回應。 三、練習友善溝通，學習專心聆聽。 四、學習用正念靜心，面對煩惱。
3	連結大自然 身心疲憊嗎？ 連結大自然，重啟新能量	忙碌的現代人，凡事追求效率，快節奏的生活，使人們逐漸遠離自然，殊不知人在自然中可以紓解壓力，與大自然連結更可以汲取許多的生命智慧與能量。	走進大自然，重啟生命的內在智慧與能量： 一、觀察自然環境的變化，連結自己與周圍環境的關係。 二、行走靜觀，提升動態的覺察與專注力。 三、正念自由書寫，培養表達、觀察、感謝的態度與能力。

(四)課程簡報：

