



回到“心”的家

幼兒正念教育

分享者：周佳君

114.08.06



簡介



- **任職:**臺北市信義區福德國小附園主任(退休)
- **學歷 :** 國立台北教育大學生命教育研究所碩士
- **經歷 :** 1 幼教教師年資37年
2 幼兒正念教育教學交流參訪

香港中文大學教育學院大學與學校夥伴協作中心
「推動正念教育·邁向全人發展」計劃 (2018、2019)
臺北教育交流活動



- **師資認證 :**

國立台北教育大學兒童正念教育學分學程

臺灣正念發展協會正念引導師

英國MiSP正念校園計畫 .b合格師資(11~18歲青少年)

英國班戈大學MBCT第二階師資專業課程

SEE Learning中文L1促進者(實習)



正念是什麼？



- 1、觀照自己身體的狀態
- 2、在引導之下觀察身體、呼吸、念頭、認知和情緒
- 3、是覺察的心智鍛鍊
- 4、正念≠正向的念頭



正念是什麼？



• Mindfulness

就是保持留心的狀態

正=在當下此時此刻

念=今+心(念茲在茲)



正念是什麼？



- 正念(Mindfulness)定義：
- 是一種有意識且不帶評判地專注於當下，所升起的

『覺知』

- 就是覺察、留心、心在焉



正念的起源



- 西元1979年正念減壓創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 首度結合**傳統冥想靜修**與**當代科學實證**，創設了「**正念減壓法**」(MBSR)，自此正念在西方逐漸成為一套**心智訓練與課程**體系。(美國麻州大學醫學院成立正念中心)
- 卡巴金認為，整個西方教育體系強調「**思維**」，卻缺乏「**覺察**」的教育，以培養第一手觀察到**內在想法**與**情緒**的能力，而這也是正念要傳達的**覺知力**。



緣起



- 開始:一切從碩一 **正念減壓與實務** 課程
- 覺察:內心積壓太多過往情緒、創傷和壓力
- 第一年:身體掃描 → 呼吸練習 → 回到當下
- 第二-三年:五感正念 → 回到當下 → 身體掃描
→ 情緒覺察 ← 呼吸練習
- 第四年:自我慈悲觀想 專注力提升
漸漸看到自己 **心智慣性模式**
- 第五年~:台灣正念協會正念引導師、
青少年靜觀、MBCT專業師資培訓、



緣起



- 現今孩子們從很小就受到3C產品和網路的影響，大多數有容易分心和情緒上的課題。
- 由於自己正念練習的深刻體驗，感同身受，因此希望藉由幼兒正念教育傳遞給孩子，這是送給孩子們關顧自己身心終身受用的禮物。



吃一粒葡萄乾



▶ 將幼兒正念教育課程融入**例行性活動**

▶ 課程目標：

身2-3熟練並養成健康生活習慣

語2-2以口語參與活動

▶ 體驗步驟：

運用五種感官觸、視、聽、嗅、味

▶ 幼兒經驗分享與回饋



例行性活動



• 每日作習表

時間	活動內容	備註
0800-0850	個別輔導、自由探索時間	全日制0800-1550
0850-0920	戶外活動(大肢體運動)、律動活動	半日制0800-1130
0920-0950	點心時間	--
0950-1040	教學活動	週二、五穿體育服、每日記得攜帶手帕
1040-1100	喝水、上廁所	--
1100-1130	教學活動	
1130-1240	午餐、刷牙時間	
1240-1440	環境整理、午休	
1440-1520	點心時間	
1520-1550	善行小點滴	
1550-1600	放學	

五感正念



- 喝水體驗
- 專心吃飯(點心)
- 行走禪
- 聽覺
- 風吹的感覺
- 日常生活動作(上廁所、洗手、洗澡、刷牙等)



五感正念-----喝水體驗

► 運用吃葡萄乾的經驗

► 課程目標：

身2-3熟練並養成健康生活習慣

語2-3敘說生活經驗

► 喝水八個步驟

► 幼生經驗分享與回饋



五感正念-喝水體驗

▶幼生回饋:

1. 駒駒:還沒有喝水以前喉嚨很乾，吃水就變得不會痛痛的
2. 小晴:水喝起來甜甜的。
3. 小璇:喝起來感覺有草莓的味道。
4. 小欣:剛喝的時候水涼涼的，在嘴巴裡面咕嚕咕嚕就變成溫溫的。
5. 小寧:原本嘴巴乾乾的，喝水以後舒服很多。
6. 小彰:喝起來溫溫的，阿祖幫我裝溫開水，喝起來很幸福的感覺。



五感正念--吃點心

➤ 運用吃葡萄乾的經驗

➤ 課程目標：

身2-3熟練並養成健康生活習慣

語2-3敘說生活經驗

➤ 吃點心三~六個步驟

(依照食物種類而不同)

➤ 幼生經驗分享與回饋



五感正念--吃午餐

➤ 運用吃葡萄乾的經驗

➤ 課程目標：

身2-3熟練並養成健康生活習慣

語2-3敘說生活經驗

➤ 吃午餐八個步驟

➤ 幼生經驗分享與回饋

➤ 課後練習：

「五感正念」練習記錄單---專心吃飯



五感正念--行走禪

▶ 學小貓咪輕輕走路

▶ 課程目標：

身1-1模仿身體與操控活動

身1-3覺察與模仿健康行為及安全

▶ 行走禪八個步驟

▶ 運用：在進出教室、上廁所、轉換場地
、校園巡禮



五感正念—校園巡禮

▶透過**五種感官**體驗觀察**風吹**的感覺、**行禪走**在各種不同材質的地板上腳底的感覺，走到大操場**抱一抱大樹樹幹**，**聽一聽樹的聲音**、**摸一摸樹的皮膚**，打開自己的**感官**融入大自然的情境中，體驗**大自然的**生命力。

▶課程目標：

認**1-2**蒐集自然環境中的訊息

社**3-6**關懷生活環境、尊重生命

美**1-2**運用五官感受生活環境中各種形式的美

▶幼生經驗分享與回饋

▶回家練習：「呼吸親子練習表」



辨識情緒---顏色妖怪

▶ 六種情緒各有代表的顏色，分組討論各種不同的情緒是遇到甚麼事情而引發，學習辨識覺察自己的情緒發生。

▶ 課程目標：

情2-1合宜表達自己的情緒

情3-1理解自己情緒出現的原因

語1-5理解圖畫書的內容與功能

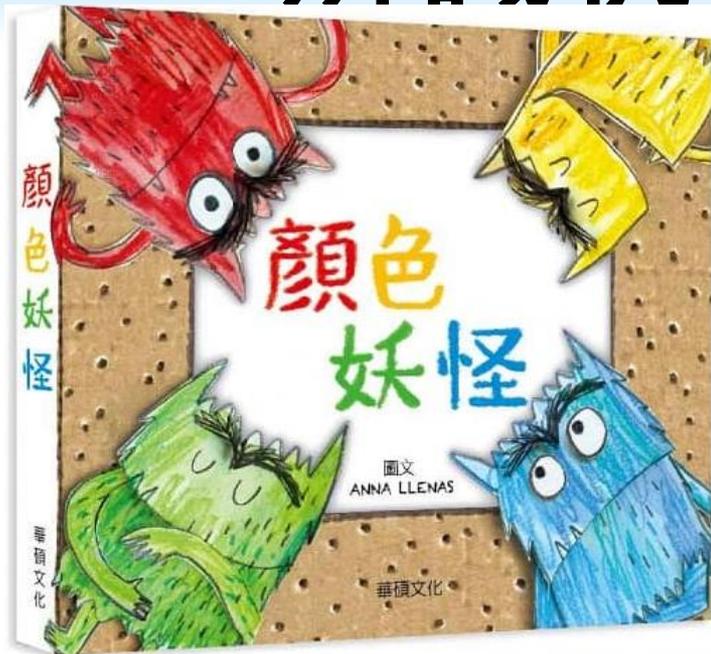
語1-4理解生活環境中的圖像符號

▶ 運用：理解自己情緒出現的原因

▶ 幼生經驗分享與回饋



辨識情緒--顏色妖怪



大腦機制



►繪本:身體大發現

►課程目標:

語2-2以口語參與活動

社1-1認識自己

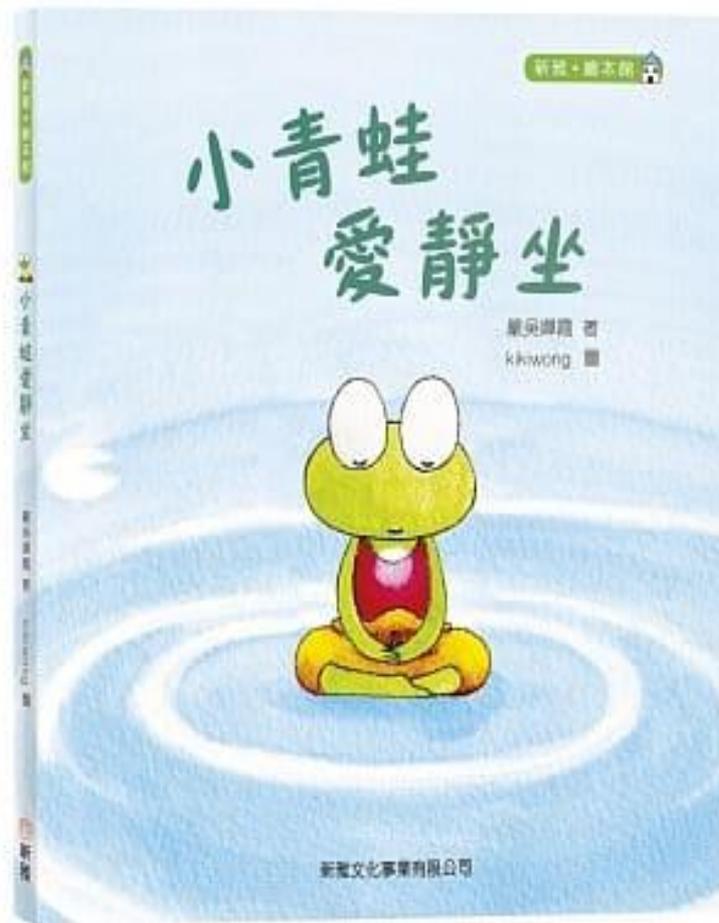
►遊戲:大腦手勢

認識大腦情緒部位和名稱(狗狗警衛和國王)



正念呼吸---小青蛙愛靜坐

► 繪本



辨識情緒--菲菲生氣了



▶繪本:菲菲生氣了

▶覺察身體情緒地圖

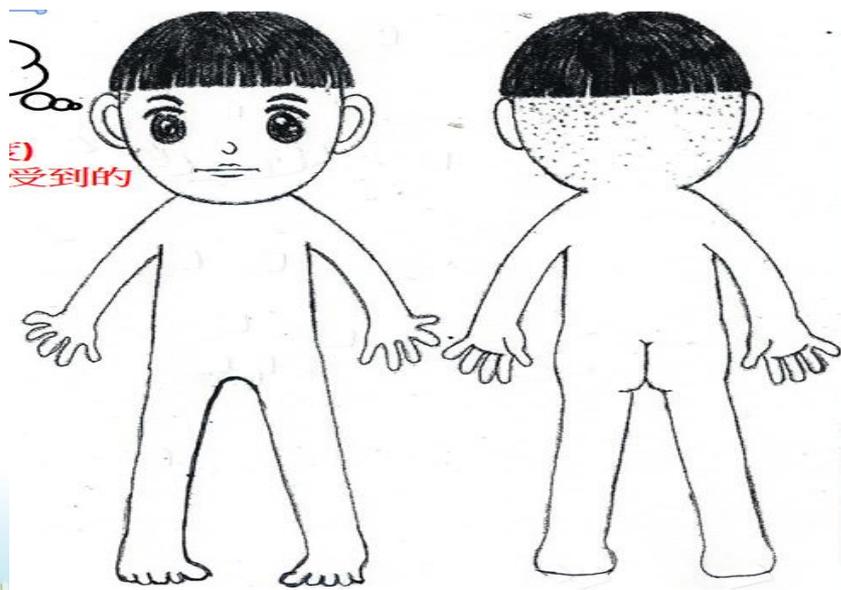
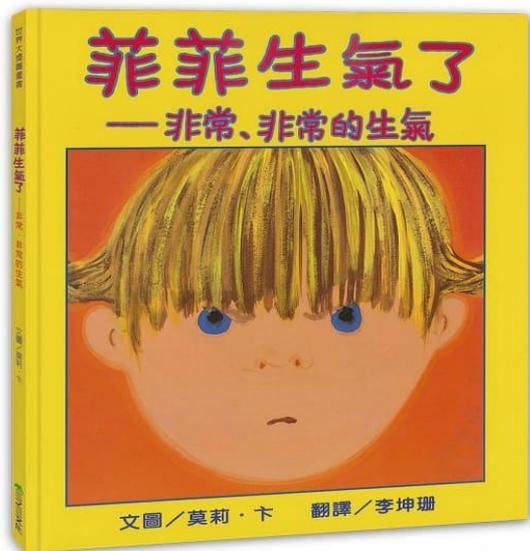
臺北市信義區福德國小附幼青蛙班學習單

覺察身體情緒地圖 姓名:

※請小朋友自己在生氣的時候，用紅色圓形貼紙貼在身體最有感覺的地方

※讓我生氣的事情:

※我的感覺是:



實施後幼生的反應和成效

- 沒有了姊姊陪伴會害怕的小女生
- 吃東西會害怕吐的小女孩
- 上學會哭的小男孩
- 親眼目睹表弟受傷，老師送醫治療，活動結束想到表弟暴哭情緒崩潰。
- 午睡時突然地震至大操場逃生



★經過幼兒正念教育 我們發現....

- 1.運用「**五感正念**」在日常生活中**回到當下**
- 2.對於**身體動作**的**覺察**了解更多了
- 3.利用顏色認識和分辨五種基本的情緒
- 4.知道如何「**用心**」讓自己**快樂**
- 5.願意**發自內心**對他人表達**感謝**及**鼓勵**
- 6.喜歡**分享**自己的**感受**



★經過幼兒正念教育 我們發現....

原來幼兒正念教育，不僅讓孩子的情緒、社會人際關係互動、語言表達能力產生益處，對於孩子的專注力、身體健康都有幫助，更增進對自己的認識及建立自信心。



辨識情緒繪本



- 彩色怪獸情緒套組

(繪本、著色本+彩色怪獸上學去)



- 三角龍 哼哼！
我生氣氣



- 學前情緒管理【不哭·不氣】
圖畫書組合

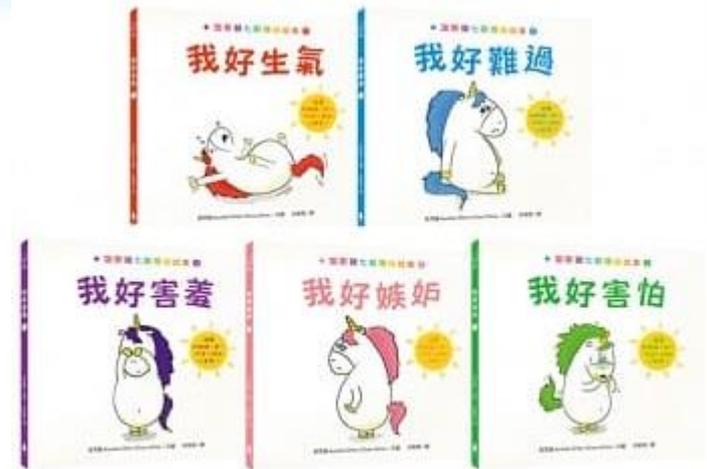


辨識情緒繪本



- 加斯頓七彩情緒繪本套書

(我好生氣 + 我好難過 + 我好害羞
+ 我好嫉妒 + 我好害怕)



- 情緒覺察繪本套組：練習正念靜心與同理心



- 我變成一隻噴火龍了!





Q&A

正念減壓的七個核心態度

- 1、《不做評判》 Non-Judging
- 2、《保持耐心》 Patience
- 3、《初學者之心》 Beginner's Mind
- 4、《信任》 Trust
- 5、《無為不強求》 Non-Striving, Non-Doing
- 6、《接受現狀》 Acceptance
- 7、《放下一切》 Letting go



正念教育與教學活動的差別?

- 教學者本身各種正念練習的熟悉度
- **Doing more/ Being more**
- 教學者自身正念的具身體現
- 傳遞者-在幼兒的內心種下正念種子
- 心存感恩這群孩子給我學習的機會
- 最終的受益者是老師自己本身





感謝聆聽
懇請指教

感恩

