



發行單位：新北市泰山區義學國民小學
 發行人：蕭又誠
 文字編輯：劉啓瑞 張閔智 陳文益 楊閔凱
 陳鴻熙 蔡育芬 黃心潔 葉美瑩
 電話：(02)2297-2048分機500
 地址：243新北市泰山區民生路30號
 網址：www.yses.ntpc.edu.tw
 協助發行：義學國小學生家長會

【本期主題】 **正念生活**

正念天使與情緒惡魔

◎輔導主任 楊閔凱

「天堂與地獄只有一牆之隔，天使與惡魔在一念之差」。你是否也曾有過類似的經驗：工作接踵而來，忙不完的時，家人卻不停碎唸？主動幫忙，沒被感謝，反遭嫌棄？

人有七情六慾，往往遇到不順心的事，情緒惡魔就會找上你，這樣的情緒也連帶影響你周遭的人，我們要如何覺察情緒惡魔？要如何讓心中的正念天使趕走情緒惡魔？

這個學年度我換到新的處室，在新舊業務交接的過渡時期，對新的業務尚未掌握，舊的業務常需

要幫忙，讓我一時力不從心，忙得不可開交，一整天的累積和壓抑，往往到了下午，情緒惡魔便悄悄找上門來，眼見理智就要潰絕，我會深深地吸了一口氣，找回心中的正念天使，告訴我給自己十分鐘，然而我利用這十分鐘冷靜思考、緩和自己的情绪，同時請教一下同事，果不其然找到了解決方法。

目前本校引進了明志科技大學及創藝文化基金會等資源，邀請正念覺察課程的講師林立仁教授、吳佩玲老師、張世傑老師，針對五、六年級的學生



進行相關的課程，而三、四年級由本校專輔葉子老師進行授課，並陸續規劃一、二年級學生及全校老師的課程，讓本校師生都能成為一位正念的高手，當自己情緒的主人，唯有如此，事情才能更佳圓滿。



正念心生活

減壓、樂活、發現當下的美好

◎林立仁/明志科技大學通識教育中心副教授
 正念靜觀中心主任

「我好忙」、「我壓力好大」、「我都睡不飽」、「事情怎麼都做不完呀！」這些話大家應該都不陌生吧！生活在步調快速的今日，我們不斷面對各種挑戰，也讓許多人感嘆壓力大到幾乎不勝負荷，情緒已快崩盤。但，「我們到底在忙什麼呢？」、「有多久我們沒有好好坐下來真正吃一頓飯？」、「有多久我們沒有好好的靜下來聽家人說話呢？」

大人們生活在如陀螺般的忙碌中，學生們也各有其壓力，如：課業學習、人際關係、情緒管理、未來發展等，若無適當的處理，往往產生焦慮、不安、挫折、暴躁…等情緒，對身心健康都會產生影響，這是現今教育不容忽視的問題。

如何面對壓力？美國喬·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）在1979年開創的「正念減壓療法」（Mindfulness-Based Stress Reduction，簡寫為「MBSR」），就是學習利用「正念」發展我們的專注力與覺察力，透過生活中各面向的覺察（例如：呼吸、飲食、行走、伸展等，進而覺察念頭、情緒、想法等），從外在環境到內在感受，藉由當下覺察，學習有智慧的面對、回應生活中的各種事件，不僅減壓，同時接納與感受生命的當下與美好。

什麼是「正念」呢？喬·卡巴金說：

正念意指以特殊方法專注：刻意、當下、不加判斷，這種專注可滋養出更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相。（喬·卡巴金，2012，頁31）

可知「正念」，就是學習「全心全意」專注於自己當下所在之處，學習在每一個當下「如實接納」、「如其所是」地接納生命中的各種面向，正如「念」字由「今」、「心」二字組成，在每一個當下，人在心在。

持續的練習正念，能覺察念頭與情緒的關係，進而培養情緒管理的能力，減少人際衝突，同時培育慈悲、同理等人格特質，對於品格的陶冶與人際關係也有正面的效果。在感受到壓力時，練習「專注呼吸」、與自己同在；在疲累之際，「優雅喝水」；或者與自己約會，做個「身體掃描」，這些都是自我照顧的好方法。記得放慢腳步，才能看見身邊的風景，無形之中，壓力值降低，生活品質也就提升了！

近年來，全球各地和台灣都已興起學習正念的風潮，在醫學界、心理諮商、學校教育、企業培訓

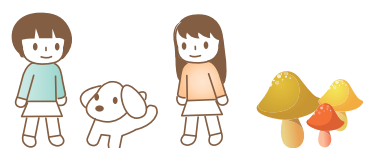


……等，都可見到正念課程的實施。在學術研究上，也可以發現從1978年至今，已有上千篇研究論文證實正念練習能改善身心健康、增進自我關愛與情緒管理的能力、並提升人際關係和工作效能。美國加州大學洛杉磯分校醫學院教授丹尼爾·席格彙整多筆研究後，認為正念的練習對人類健康有以下八個正向影響：「1. 改善大腦結構與功能。2. 改善免疫系統。3. 提升整體幸福感。4. 改善職業倦怠。5. 提升注意力。6. 提升人際關係與同理心。7. 基因調節。8. 染色體的端粒品質提升。」（陳德中，2017，頁104）

「正念」不等於大家常說的：正向思考或正向心理學，但藉由正念的練習，提升與內在自我連結、問題解決及發揮創意的能力，則有助於正向態度的提升，感受生命的美好。

期待更多的人走進正念的世界，學習好照顧自己的身心，才有力氣照顧更多的人！我們更期待將正念練習推廣至校園，提升學生的專注力，有益於學習成效的提高與潛能的開發，找到孩子們自信的泉源。

謝謝王長庚公益信託、台塑公益組的贊助，及蕭校長的支持與輔導室楊主任的協助，讓我們一起在正念的花園中，減壓、樂活、發現當下的美好，活出自己的生活品質，做自己生命的主人。



家長與孩子的身心自我照顧~從正念減壓開始

◎專任輔導老師 葉美瑩



近年來，「正念減壓法」風行世界各地，從日本政壇至谷歌、英特爾等全球性企業，也在內部推行正念減壓法。整體而言，正念療法是結合東方禪修與西方身心醫療所生的東西方精神混血兒。卡巴金醫師將他所學的佛教禪修系統性的去宗教化，賦予現代生活化、情境化的脈絡，並結合瑜珈、道家哲學與其他身心療癒方法。透過有意識的覺察，刻意訓練覺察身心的能力，引領念頭安住當下，進而調節情緒，找到安頓身心、平靜喜悅之處。

在國外學者的著作《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》該書中，提及可從正式練習與非正式練習兩種途徑，於生活中刻意實踐練習。非正式練習根基於日常生活活動，如：咀嚼、運動、說話、聆聽、勞動、家務等，覺察身體的呼吸、感受；正式訓練則是每日刻意羅列時間專注於呼吸、身體覺知、感官知覺、情緒心流與傾聽內在聲音，透過靜坐、觀呼吸、正念進食、正念瑜珈、正念走路、正念靜坐、慈心培養、覺察記錄一件愉快事物與壓力事物的系列訓練，涵育正念的力量。

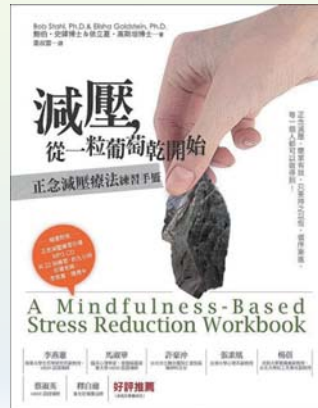
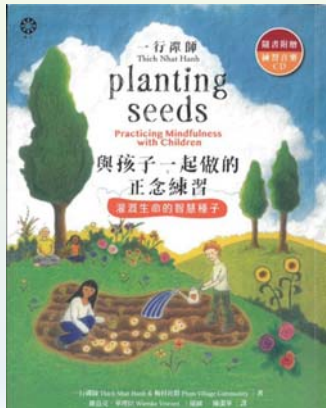
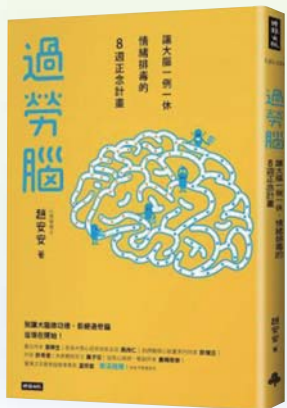
在國內的著作裡《過勞腦》心理學博士趙安安著作和《正念減壓的訓練》陳德中臨床心理師這兩本書籍，都有如何在生活裡實作練習正念減壓的具體方法，書中也附有各個練習的聲音檔，提供練習。另外也有親子一起練習正念的書籍《與孩子一起做的正念練習》提供家長和孩子一起鍛鍊身心平靜的好方法。

目前以正念為基礎的介入模式，在歐美也已經從醫療照顧領域的運用擴展到各級教育機構，透過長期追蹤研究發現，經過正念課程訓練的孩童，在專注能力，情緒管控和人際關係品質方面，有較優異表現。根據國外資料顯示正念教育在校園中，對學生的情緒管理、注意力與認知能力的學習、良好的人際關係有顯著的效果。歐美國家近十年來在學校推動正念教育成效卓越，英國政府已經培育超過5,000名正念教師在學校教導正念，有300多所學校，將正念課程融入學校教程。

義學國小也從這學期與明志科大合作，邀請國內的正念教育專家和專輔引導中、高年級小朋友透過實際練習帶領，在課程中感受將注意力帶回當下的身心體驗。小朋友透過五感正念覺察練習，透過靜心瓶沉澱及觀水平線練習視覺覺察，運用聽周遭的聲音及聽覺節拍器計時器練習聽覺覺察，透過愛心手指和手放胸口呼吸練習觸覺覺察，觀察情緒念頭來練習思緒覺察，讓孩子找到最適合自己的練習，提升專注力的覺察，並運用這些方法幫助自己改善自己的學習和在生活上的困擾。透過這些練習協助孩子們了解提升考試的成績及提升專注力，緩解自我的衝動控制。

目前台灣教育體系已越來越多大學學校投入正念教育的行列，在小學端也有少部分的教師引入班級經營裡，正念減壓課程的在北部也有華人正念減壓中心和台灣正念工坊兩個機構不定期舉辦課程，想透過正念減壓課程來照顧身心舒緩壓力的家長可以在這些機構報名參加，也希望小朋友可以透過在這學期學習到的五感正念覺察，當自己遇到分心雜亂的時候，可以運用自己找到的專注的覺察方法，協助自己回到內心的平靜。

目前以正念為基礎的介入模式，在歐美也已經從醫療照顧領域的運用擴展到各級教育機構，透過長期追蹤研究發現，經過正念課程訓練的孩童，在專注能力，情緒管控和人際關係品質方面，有較優異表現。根據國外資料顯示正念教育在校園中，對學生的情緒管理、注意力與認知能力的學習、良好的人際關係有顯著的效果。歐美國家近十年來在學校推動正念教育成效卓越，英國政府已經培育超過5,000名正念教師在學校教導正念，有300多所學校，將正念課程融入學校教程。



輔導課程

透過繪本導讀以及專輔美瑩老師帶領的體驗活動，引導孩子在人際關係中更懂得去展現正向行為，增進愛的流動，進而創造出溫暖的班級氛圍。

班級輔導課程

一年級主題：認識情緒



二年級主題：情緒小偵探與身體界線



一年級主題：象爸爸著火了



一年級主題：交個朋友吧



三年級主題：性別刻板印象



四年級主題：性騷擾防治



學年輔導專題講座

高年級主題：正念課程

(校外講師：張世傑)



孝親感恩活動

正念覺察

邀請明志科技大學教授對本校5年級學生進行正念宣導，讓學生能察覺當下的環境、個人心情，接納此時的情緒、思想和身體感覺。根據國外期刊研究，學生若接受正念訓練，可以改善課業表現及心理健康。



二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數

- 看 靜 心 攝：非常有效 有效 普通 沒有效
- 看 水 平 線：非常有效 有效 普通 沒有效
- 愛 心 覺 察：非常有效 有效 普通 沒有效
- 觀 胸 口 呼 吸：非常有效 有效 普通 沒有效
- 聽 周 圍 的 聲 音：非常有效 有效 普通 沒有效
- 聽 覺 節 拍 器：非常有效 有效 普通 沒有效
- 觀察情緒念頭：非常有效 有效 普通 沒有效

找出 1 到 2 種，我最有效的覺察方法 (註：其它方法也可以試試)

第一名：聽覺節拍器

第二名：聽周圍的聲音

三、行動 A 計畫

我打算用 聽覺節拍器 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心

我的做法是 用聽覺節拍器改善寫字在空白處

考試粗心犯錯

我的做法是 用聽覺節拍器改善考試時聽力的字寫錯

我的計畫實行的成果

非常有效，這個方法除了讓我能靜下來，
還可以讓我的字寫得更好看，
還可以讓我的聽力變好，
還可以讓我的聽力變好。

二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數

- 看 靜 心 攝：非常有效 有效 普通 沒有效
- 看 水 平 線：非常有效 有效 普通 沒有效
- 愛 心 覺 察：非常有效 有效 普通 沒有效
- 觀 胸 口 呼 吸：非常有效 有效 普通 沒有效
- 聽 周 圍 的 聲 音：非常有效 有效 普通 沒有效
- 聽 覺 節 拍 器：非常有效 有效 普通 沒有效
- 觀察情緒念頭：非常有效 有效 普通 沒有效

找出 1 到 2 種，我最有效的覺察方法 (註：其它方法也可以試試)

第一名：聽覺節拍器

第二名：聽周圍的聲音

三、行動 A 計畫

我打算用 聽覺節拍器 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心

我的做法是 用聽覺節拍器改善寫字在空白處

考試粗心犯錯

我的做法是 用聽覺節拍器改善考試時聽力的字寫錯

我的計畫實行的成果

非常有效，這個方法除了讓我能靜下來，
還可以讓我的字寫得更好看，
還可以讓我的聽力變好，
還可以讓我的聽力變好。

二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數

- 看 靜 心 攝：非常有效 有效 普通 沒有效
- 看 水 平 線：非常有效 有效 普通 沒有效
- 愛 心 覺 察：非常有效 有效 普通 沒有效
- 觀 胸 口 呼 吸：非常有效 有效 普通 沒有效
- 聽 周 圍 的 聲 音：非常有效 有效 普通 沒有效
- 聽 覺 節 拍 器：非常有效 有效 普通 沒有效
- 觀察情緒念頭：非常有效 有效 普通 沒有效

找出 1 到 2 種，我最有效的覺察方法 (註：其它方法也可以試試)

第一名：聽覺節拍器

第二名：聽周圍的聲音

三、行動 A 計畫

我打算用 聽覺節拍器 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心

我的做法是 用聽覺節拍器改善寫字在空白處

考試粗心犯錯

我的做法是 用聽覺節拍器改善考試時聽力的字寫錯

我的計畫實行的成果

非常有效，這個方法除了讓我能靜下來，
還可以讓我的字寫得更好看，
還可以讓我的聽力變好，
還可以讓我的聽力變好。

食物銀行愛心募捐物資

輔諮中心食物銀行和義學國小合作，邀請老師、學生將家裡用不到的物資捐出，再由輔諮中心食物銀行發給有相關需求的家庭。當日大家踴躍捐贈物資，也謝謝家長會、學校志工及工友的協助，讓整個捐贈過程順利。

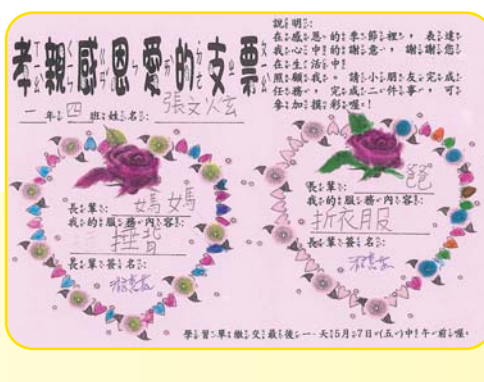
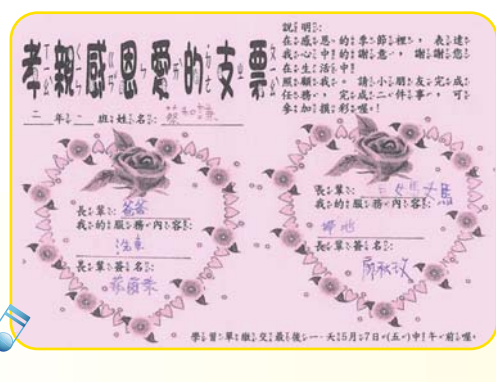


臉平權

你是否曾經被取笑過外貌，或被言語批評過外貌，正常人都可能因為高矮胖瘦的原因成為矚目的焦點，更何況顏面損傷朋友的特殊外表。陽光基金會近來積極推動「臉平權」運動，因此受邀至義學國小，對4年級小朋友進行宣導，看到顏面損傷的朋友時，不以貌取人，能以平常心對待。

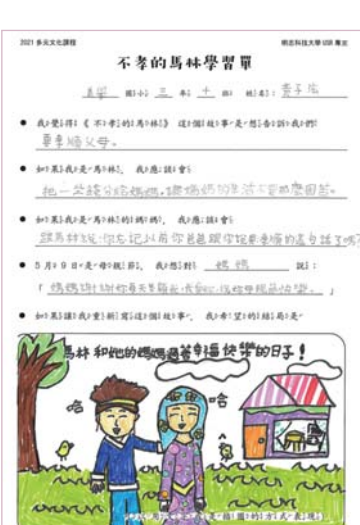
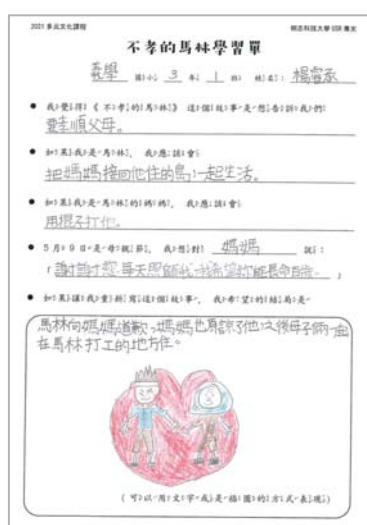


愛的支票



印尼故事繪本

於母親節前夕，透過明志科技大學講師進行印尼故事繪本教學，讓孩子感受異國人文特色和生活風采，並了解不同文化異同之處，或許衣著、環境不同，但對母親孝順的觀點則是一樣的。



讀者資料

學生姓名：_____

孩子就讀：_____年_____班

家長簽名：_____

☆請記得填寫背面的讀者迴響喔！

愛陪伴～親職教育



孩子是未來的希望，珍惜他（她）、照顧他（她）、陪伴他（她）、教育他（她）不溺愛。

最困難的職業是當父母，在五月的感恩季裡，向照顧孩子的長輩們獻上深深的感謝。孩子這12年成長黃金期更需要父母的陪伴。輔導室也開辦親職講座，對象除了本校家長外，也開放校外家長，希望在親職教育上不孤單也能幫忙家長。

本學期預定辦理三場講座主題分別是《當小心肝變大暴龍～從3C產品使用衝突談親子溝通》、《家長如何與孩子彈性談性》、《國小兒童常見的情緒行為議題與親職遊戲之因應技巧》。目前已辦理二場。

第一場於4月20日由柯書林臨床心理師的《當小心肝變大暴龍～從3C產品使用衝突談親子溝通》談青春期孩子叛逆又難搞的事因，親子教養的投資心

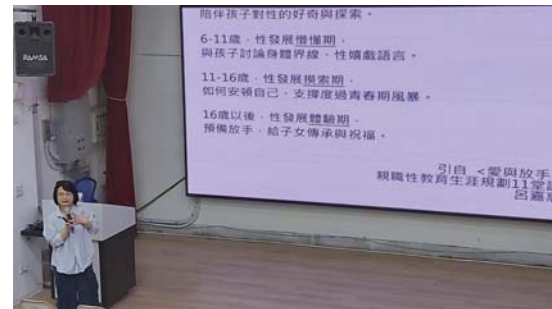
法，父母必修的三門課（體能功夫、心性修練、人生反思）等。〈文摘自柯書林簡報〉



第二場於5月7日由荷光性諮商專業團隊楊舒華諮商心理師分享《家長如何與孩子彈性談性》。性教育是關係教育。我們想教給孩子是一組能力：**情緒能力**—感受、理解、涵容。**人際能力**—傾聽、表達、協商。**資源能力**—去哪裡找幫忙。**哲學觀**—我



的基礎觀點。陪伴孩子對性的好奇與探索，6—11歲性發展懵懂期，與孩子討論身體界線、性嬉戲語言。11—16歲性發展摸索期，如何安頓自己，支持度過青春期風暴。16歲以後性發展體驗期，預備放手，給子女傳承與祝福。因此當我們知道青春期家長的難、承認不懂但不放棄連結，目的只有一個「讓關係活著」。〈文摘自楊舒華簡報〉



親愛的爸媽，在親職教養的過程中，您有困擾嗎？打開網路或一通電話，所有的難題，由我們來幫幫您？

1. **法律扶助資源**：法律扶助基金會412-8518#2（手機請加02）。
2. **親職教育相關資源**：各縣市家庭教育中心412-8185（手機請加02）。
3. **經濟協助資源**：福利諮詢專線1957。長照服務專線1966。各縣市政府就業服務（站）處。家庭（社會）福利服務中心。新（原）住民家庭服務中心。
4. **疑難雜症**：市民服務專線1999。



新屋海線文化參觀研習

今年第一次舉辦志工戶外教育參觀研習，各組志工伙伴凝聚愛的力量，一齊出發首先進入新屋綠色走廊，大家同心同力團結一起踩著自行車，邁力往前，迎著風、迎著海、迎著綠色隧道，消耗體力汗水直直流，還可以飽覽大海美景以及綠色隧道的各種植物生態，累了就停歇路旁拍照打卡，留下美麗的回憶。

海洋客家牽罟文化館-好客莊園（原軍方海防基地）位於新屋永安漁港海岸邊，是遊客中心，也是海洋客家休閒農業發展協會。不但擁有百年傳承的獨特文化，也推出牽罟體驗，保存珍貴的海客文化。此次知性之旅，載著滿滿的豐碩成果賦歸。



永安海濱公園



永安海景



綠色隧道自行車



海洋客家牽罟文化館-好客莊園

義小志工閃亮亮

志工平日關照我們的小幼苗，陪伴孩子一起成長，在此深深向志工阿姨叔叔們說聲謝謝！

〔愛〕一直都在，圍繞著義學國小，無論交通導護、環境美化（園藝、環保）、愛心（補救、親職）、故事爸媽以及圖書館阿姨。讓我學習不孤單，也提供給我一個安全、乾淨、美好的學習環境。同時也恭喜！本校志工榮獲【110年新北市資深優良志工】分別是導護阿姨包絹仔女士以及圖書館阿姨陳邱瑞雲女士，分享榮耀分享喜悅。



園藝志工執勤



新北市資深優良志工 - 包絹仔女士



新北市資深優良志工 - 陳邱瑞雲女士

雖然因疫情關係校園內志工暫時無法入校服務，校外導護志工仍堅守崗位守護著孩子上下學安全，在此深深祈禱趕快渡過艱難，但願大家都平安。

寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「正念生活」之後，在孩子的溝通教育上，或是生活中某些場景是否能夠運用呢？邀請家長寫下寶貴的想法哦！

☆在6月23日前將「寶貝我想對你說」交回輔導室，就有機會得到小禮物一份。