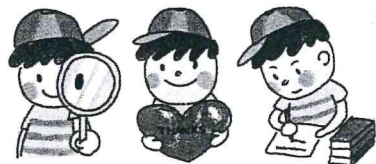


培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

專注 覺察 感恩



王長庚公益信託

正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

## 正向態度 專注 覺察 感恩

總策畫：林立仁博士

主編：林立仁博士

編撰群：張世傑老師、吳佩玲老師

出版：台塑企業暨王長庚公益信託

明志科技大學正念靜觀中心

文美編：計華設計

插圖：黃思穎

PPT 插圖：張璋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋

地址：台北市松山區敦化北路 201 號

新北市泰山區工專路 84 號

電話：02-2712-2211 / 02-2908-9899

出版一刷：2021 年 3 月初版

版權所有·請勿翻印

專注覺察



50508 翁右倫



樂於祝福

# 單元 1

# 正念學習高手

$$A+B=C$$

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒

## 學習單

### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

常常會擔心自己的未來？

和我的好朋友吵架？

常常晚上睡不好？

我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？

不想寫功課 但是又不能不寫？

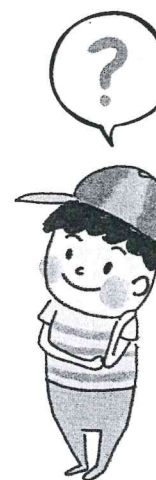
考試總是粗心不小心答錯？

其它困擾的問題

營養午餐不想吃

其它困擾的問題

其它困擾的問題







## 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 瓶：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 遭 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：看靜心瓶

第二名：愛心覺察

## 三、行動 A 計畫



我打算用 看靜心瓶 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心。

我的做法是 在寫字很浮躁時，就看一下靜心瓶。

考試粗心犯錯。

我的做法是 \_\_\_\_\_

### ► 我的計畫實行的成果

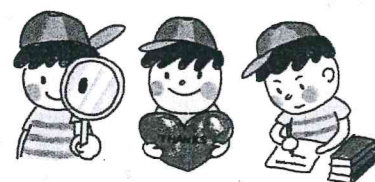
看完之後只是更浮躁，一點  
效果也沒有，反而讓我不想寫作業，一  
直想要出去玩遊戲



培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

## 專注 覺察 感恩



王長庚公益信託  
正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

### 正向態度 專注 覺察 感恩

總策畫：林立仁博士

主編：林立仁博士

編撰群：張世傑老師、吳佩玲老師

出版：台塑企業暨王長庚公益信託

明志科技大學正念靜觀中心

文美編：計華設計

版權所有·請勿翻印

插圖：黃思穎

PPT 插圖：張瑋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋

地址：台北市松山區敦化北路 201 號

新北市泰山區工專路 84 號

電話：02-2712-2211 / 02-2908-9899

出版一刷：2021 年 3 月初版

專注覺察



樂於祝福



# 單元 1 正念學習高手

A+B=C

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒

## 學習單

### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- 常常會擔心自己的未來？
- 和我的好朋友吵架？
- 常常晚上睡不好？
- 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- 不想寫功課 但是又不能不寫？
- 考試總是粗心不小心答錯？
- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

其它困擾的問題 \_\_\_\_\_





## 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 瓶：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 遭 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：觀胸口呼吸

第二名：看靜心瓶

## 三、行動 A 計畫



我打算用 觀見胸口呼吸 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心。無法靜下來

我的做法是 待在位子上深呼吸

考試粗心犯錯。

我的做法是 看清楚題目，放鬆，寫出答案

### ► 我的計畫實行的成果

非常成功，因為我不只可以靜下來，還不會粗心大意，非常成功呢！





培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

## 專注 覺察 感恩



王長庚公益信託  
正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

### 正向態度 專注 覺察 感恩

總策畫：林立仁博士  
主編：林立仁博士  
編撰群：張世傑老師、吳佩玲老師  
出版：台塑企業暨王長庚公益信託  
明志科技大學正念靜觀中心  
文美編：計華設計

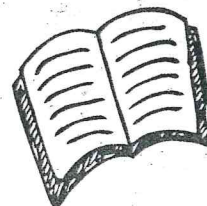
插圖：黃思穎  
PPT 插圖：張瑋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋  
地址：台北市松山區敦化北路 201 號  
新北市泰山區工專路 84 號  
電話：02-2712-2211 / 02-2908-9899  
出版一刷：2021 年 3 月初版

版權所有·請勿翻印

專注覺察



5年6班座號2 姓名王朋鵬 啟



樂於祝福

# 單元 1 正念學習高手

$$A+B=C$$

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒

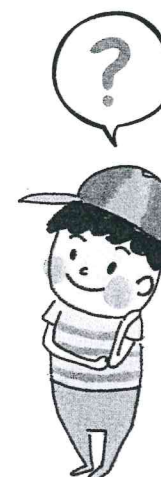
## 學習單

### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- 常常會擔心自己的未來？
- 和我的好朋友吵架？
- 常常晚上睡不好？
- 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- 不想寫功課 但是又不能不寫？
- 考試總是粗心不小心答錯？
- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

其它困擾的問題 \_\_\_\_\_







## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看靜心瓶：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
- 聽周遭的聲音：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：看水平線

第二名：聽見胸口呼吸

## 三、行動 A 計畫



我打算用 看水平線 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心。

我的做法是 \_\_\_\_\_

考試粗心犯錯。

我的做法是 看水平線來放鬆心情檢查考卷。

### ► 我的計畫實行的成果

成果是大成功，因為水平線真的能讓我好好放鬆檢查考卷，就因為看水平線我才能考90分。



培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

## 專注 覺察 感恩



王長庚公益信託  
正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

### 正向態度 專注 覺察 感恩

總策畫：林立仁博士

主編：林立仁博士

編撰群：張世傑老師、吳佩玲老師

出版：台塑企業暨王長庚公益信託  
明志科技大學正念靜觀中心

文美編：計華設計

插圖：黃思穎

PPT 插圖：張瑋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋

地址：台北市松山區敦化北路 201 號  
新北市泰山區工專路 84 號

電話：02-2712-2211 / 02-2908-9899

出版一刷：2021 年 3 月初版

版權所有·請勿翻印

專注覺察



5年6班座號17姓名陳品臻



樂於祝福



# 單元 1 正念學習高手

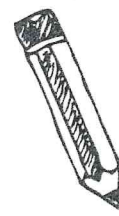
$$A+B=C$$

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒



## 學習單



### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- 常常會擔心自己的未來？
- 和我的好朋友吵架？
- 常常晚上睡不好？
- 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- 不想寫功課 但是又不能不寫？
- 考試總是粗心不小心答錯？
- 其它困擾的問題 在寫功課時常常被別的東西吸引。
- 其它困擾的問題 太沉迷玩手機，導致每天大部分的時間都在玩。
- 其它困擾的問題 自己害怕的東西很多，不管走到哪裡都會很害怕遇到那些東西。





## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看靜心瓶：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
- 聽周遭的聲音：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：觀察情緒念頭。

第二名：觀胸口呼吸。

## 三、行動A計畫



我打算用 愛心覺察 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心。

我的做法是 在寫功課時，不小心被其他東西吸

引了，此時立刻用「愛心覺察」來讓自己專心。

考試粗心犯錯。

我的做法是 \_\_\_\_\_

### ▶ 我的計畫實行的成果

在寫功課時，用了「行動A計畫」後，發

現寫功課的速度比平常快很多，而且

也比平常專心。

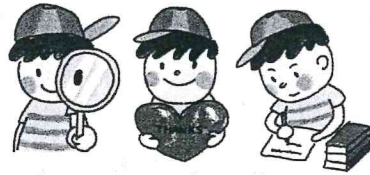




培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

## 專注 覺察 感恩



王長庚公益信託  
正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

### 正向態度 專注 覺察 感恩

總策畫：林立仁博士

主編：林立仁博士

編撰群：張世傑老師、吳佩玲老師

出版：台塑企業暨王長庚公益信託  
明志科技大學正念靜觀中心

文美編：計華設計

插圖：黃思穎

PPT 插圖：張瑋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋

地址：台北市松山區敦化北路 201 號

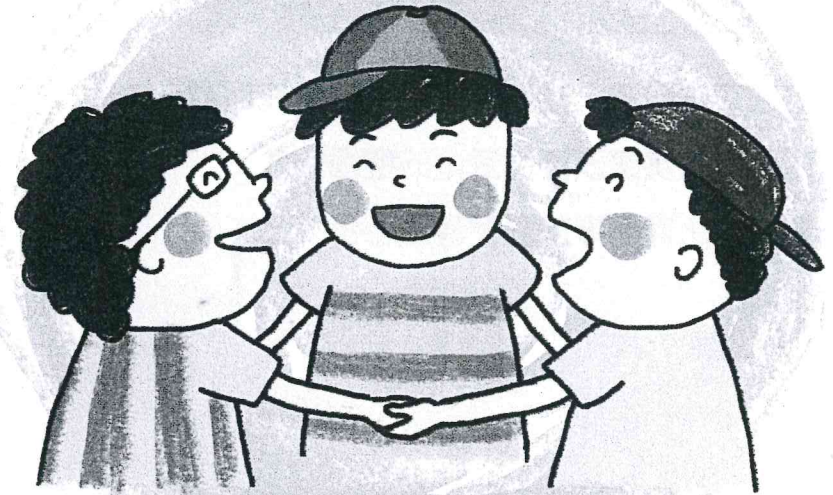
新北市泰山區工專路 84 號

電話：02-2712-2211 / 02-2908-9899

出版一刷：2021 年 3 月初版

版權所有·請勿翻印

專注覺察



5 年 6 班座號 22 姓名 莊子萱



樂於祝福

# 單元 1 正念學習高手

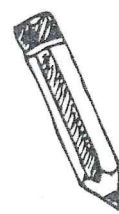
$$A+B=C$$

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒



## 學習單



### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- 常常會擔心自己的未來？
- 和我的好朋友吵架？
- 常常晚上睡不好？
- 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- 不想寫功課 但是又不能不寫？
- 考試總是粗心不小心答錯？
- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_



其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

其它困擾的問題 \_\_\_\_\_





## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看靜心瓶：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
- 聽周遭的聲音：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：安靜的，什麼事都不要想。

第二名：聽一些平靜的音樂。

## 三、行動 A 計畫



我打算用 觀胸口呼吸 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心。

我的做法是 \_\_\_\_\_

考試粗心犯錯。

我的做法是 先寫完考卷然後靜下心來，慢慢的看有沒有粗心的地方。

### ► 我的計畫實行的成果

很有用，先細心的寫考卷  
，如果都沒有不會的，如果還有  
時間就可以開始看有沒有錯的，  
都看完就可以等別人寫完然後收卷

培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

## 專注 覺察 感恩



王長庚公益信託  
正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

### 正向態度 專注 覺察 感恩

總策畫：林立仁博士

主編：林立仁博士

編撰群：張世傑老師、吳佩玲老師

出版：台塑企業暨王長庚公益信託

明志科技大學正念靜觀中心

文美編：計華設計

插圖：黃思穎

PPT 插圖：張璋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋

地址：台北市松山區敦化北路 201 號

新北市泰山區工專路 84 號

電話：02-2712-2211 / 02-2908-9899

出版一刷：2021 年 3 月初版

版權所有·請勿翻印

專注覺察



樂於祝福

50124



# 單元 1

# 正念學習高手

$$A+B=C$$

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒



## 學習單



### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- 常常會擔心自己的未來？
- 和我的好朋友吵架？
- 常常晚上睡不好？
- 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- 不想寫功課 但是又不能不寫？
- 考試總是粗心不小心答錯？
- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_



- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_
- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_



## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看靜心瓶：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
- 聽周遭的聲音：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：聽周遭的聲音

第二名：觀胸口呼吸

## 三、行動 A 計畫



我打算用 觀胸口呼吸 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心。

我的做法是 寫字前先用觀見胸口呼吸法在寫字，寫得非常快。

考試粗心犯錯。

我的做法是 \_\_\_\_\_

### ▶ 我的計畫實行的成果

非常有效果。

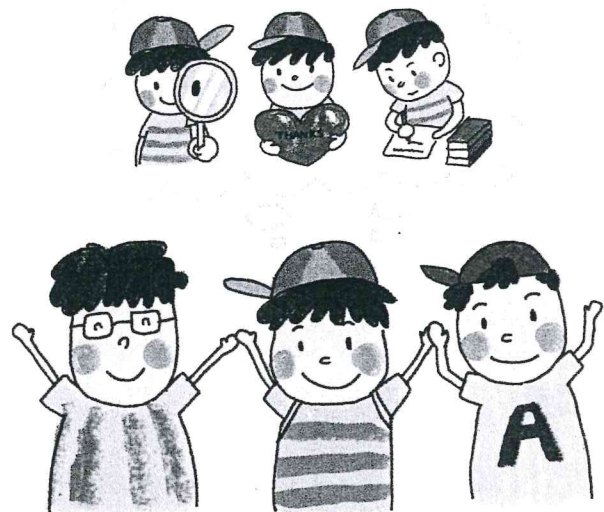




培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

## 專注 覺察 感恩



王長庚公益信託  
正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

### 正向態度 專注 覺察 感恩

總 策 畫：林立仁博士  
主 編：林立仁博士  
編 撰 群：張世傑老師、吳佩玲老師  
出 版：台塑企業暨王長庚公益信託  
明志科技大學正念靜觀中心  
文 美 編：計華設計

版權所有·請勿翻印

插 圖：黃思穎  
PPT 插圖：張瑋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋  
地 址：台北市松山區敦化北路 201 號  
新北市泰山區工專路 84 號  
電 話：02-2712-2211 / 02-2908-9899  
出版一刷：2021 年 3 月初版

專注覺察



50112



樂於祝福

# 單元 1

# 正念學習高手

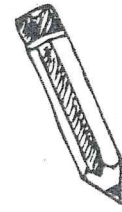
$$A+B=C$$

## 目標

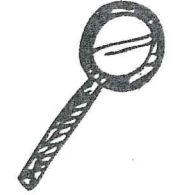
- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒



## 學習單



### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- 常常會擔心自己的未來？
- 和我的好朋友吵架？
- 常常晚上睡不好？
- 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- 不想寫功課 但是又不能不寫？
- 考試總是粗心不小心答錯？
- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_



- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_
- 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_





## 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 瓶：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 遭 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：聽周遭的聲音

第二名：聽覺節拍氣

## 三、行動 A 計畫



我打算用 聽周遭的聲音 這種覺察方法，幫我改善

寫字不專心。

我的做法是 \_\_\_\_\_

考試粗心犯錯。

我的做法是 寫完考卷後，聽周遭的聲音，再檢查一次

### ▶ 我的計畫實行的成果



.....

.....

.....

.....

.....

.....