

教師的正念工作坊

杜家興 臨床心理科

歡迎加入臉書社團：正念教育

juia@mail.cnpc.gov.tw

(06) 2795019#1129



暖身活動

- 感恩祈禱
 - 感謝自己願意撥時間來學習/練習
 - 感謝伙伴的參與與分享
 - 感謝學習的場地和所有助緣/幫助的力量
 - 感謝所有老師的傳承與教導
- 打招呼（手拍腳拍各2下）
 - 請觀察每個人的外表和特質
 - 完成打招呼之後，寫給對方一個回饋小紙條：
我從您身上看到什麼令我喜悅或想學習的特徵…



	大前天	前天	昨天	今天
開悟 70				
平靜				
喜悅				
愛				
理智				
寬恕				
主動				
滿意				
勇氣				
驕傲				
憤怒				
慾望				
恐懼				
悲傷				
冷淡				
內疚				
羞愧 0				

活出您的生命理念

- 分享令您印象深刻的教師人物（非真實的也可以）？
- 具體化您想成為的教師形象特徵？
 - 說話方式方面
 - 身體姿勢方面
 - 穿著打扮方面
 - 應對進退方面
 - 常掛嘴邊的口頭禪
 - 其他



教學生涯遇到的困境

- 暖身活動：推出資料夾



用正念對待自己的困境

- 以呼吸/身體為定錨來開啟的身心智慧
 - 我是誰
 - 一切換心思的焦點
 - 我在這裡感受、判斷與觀察
 - 觀呼吸
 - 身體掃描
 - 感恩身體
 - 慈悲祈禱



觀察自己一小段時間

- 說出
- 寫下
- 畫出
- 用東西代表

您所觀察到的



正念導向心理調節練習

杜家興臨床心理師



基本練習

- 一、**我**在手後面
- 二、**痠麻漲痛**在那裡，我在這裡感受、判斷、觀察它
- 三、**聲音**在那裡，我在這裡聆聽、判斷、觀察它
- 四、**人事物**在那裡，我在這裡觀察、判斷

進階練習

- 五、**記憶畫面**在腦海裡，我在這裡感受、判斷、觀察它
- 六、**這個衝動**在身體裡，我在這裡感受、判斷、觀察它
- 七、**這個想法**在腦子裡，我在這裡標記、判斷、觀察它
- 八、**恐懼害怕**在那裡，我在這裡感受、判斷、觀察它

〈客房〉

「人是一間客房。
每天早晨都有新來的客人。」

快樂、沮喪、卑鄙，一些瞬間的意識，
就像一個不曾預料的客人那樣來了。

歡迎並且招待所有的人！

即使他們是一群悲傷，他們掃蕩了你的房子，
搬光了你的家具。

然而，還是得熱情地對待每一個客人。

他也許會因為某些新的喜悅，而把你清空。

齷齪的想法、羞恥、怨恨。（這些也都是客人）
在門口碰到了他們，笑臉相迎並邀他們進門。

無論是誰來了，都要滿懷感激，
因為他們每一個都是來自遠方
的領路人。」

十三世紀蘇菲教派詩人魯米



校正大腦的正念調節課程

杜家興臨床心理師

之間的關係

『你』和『不舒服狀態』 運用正念來改變

辨認出你從身體的哪裡感受到那個負面情緒

自我提醒 "自己" 不等於 "負面的心情/想法/感覺" 。

觀察並註明你正在思索的是什麼類型的想法

觀察並註明你 "想要除去情緒" 的傾向

嘗試做三分鐘呼吸空間練習/正念伸展/身體掃描

承認...芻思再次發生和出現低落心情，都是人生體驗的一部份，但並不是你核心的本質

調校大腦的正念訓練活動

杜家興 臨床心理師設計帶領

正念行走

- 正常行走與散步
- 吸氣時踏出右腳步伐，吐氣時踏出左腳步伐
- 吸氣，(腳/心)抬起，吐氣，(腳/心)放下

自我引導放開心胸：遇到困境/憂鬱/焦慮時，如下引導自己

- 不論發生什麼狀況，我都試著引導自己去承認與接受
- 引導自己練習不去否認、不去抵抗、不去辯駁
- 然後回到呼吸與放鬆身體
- 我試著發現自己的不足與限制
- 我試著看見自己的努力與付出
- 然後回到呼吸與放鬆身體

正念及呼吸導引式伸展

微笑靜心

- 吸氣時默唸我注意到(身體部位)
- 吐氣時默唸我對(身體部位)微笑

三階段正念呼吸

- 辨認：吸氣，我愛吸氣；吐氣，我在吐氣
- 心思集中在鼻孔人中的區域，持續跟隨呼吸
- 放鬆地觀察呼吸

結尾：慈悲祈禱

- 為自己
- 為自己所感恩的某個對象
- 為家人
- 為一切生命
- (可以的話再做) 為你所憎恨嫌惡之人



mind-body connections

基本功

- 呼吸觀察



- 身體掃描

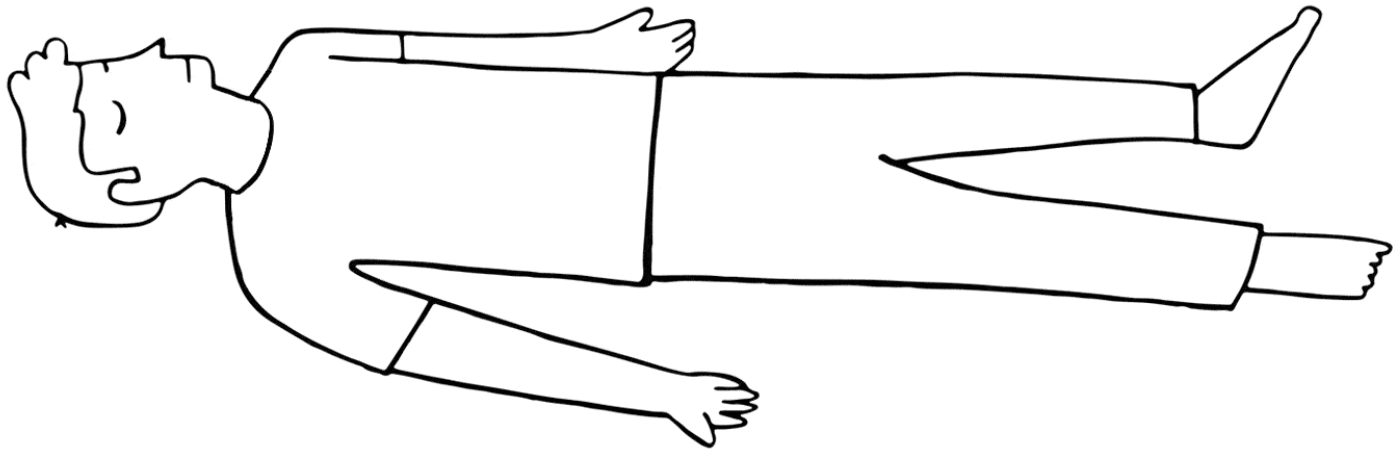
— 讓你逐漸體會到兩個不同的部分：

- 被觀察的部分
- 那個正在觀察、正在評價的部分

身體掃描

觀察方式有兩種：一種是放鬆該部位；另一種是覺察並接受當下的感受。

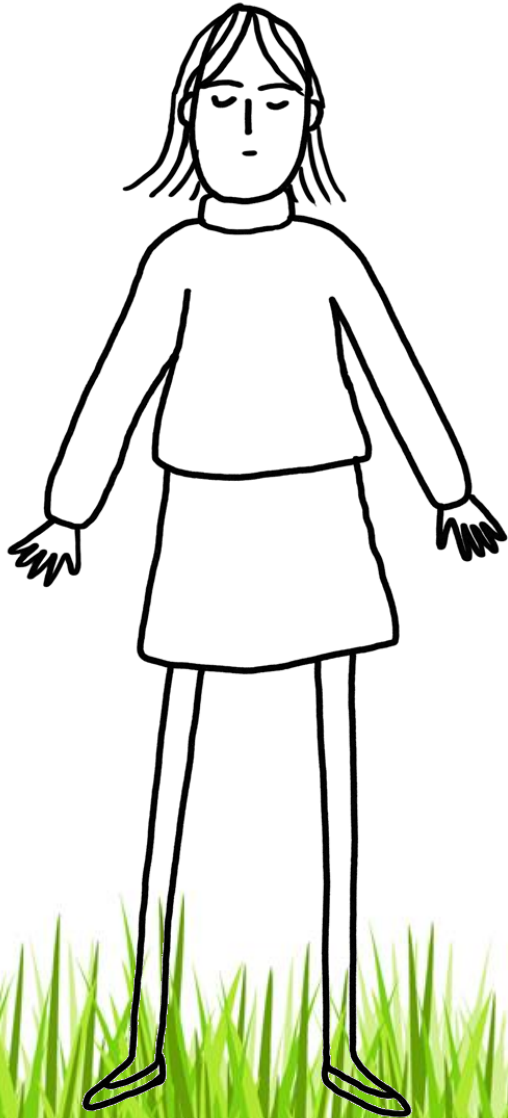
BODY SCAN MEDITATION



STOP, BREATHE & THINK

移動光環的身體掃描練習

重點：盡量不「做」任何事，盡量不操心、不計畫、不記憶回想、不解釋、也不期待。



- 光環慢慢往下，去感受光環通過的部位有什麼感覺：是緊繃、隱隱作痛、受壓迫、還是放鬆？
 - 用接受的態度好好感受
 - 讓光環繼續往下。確定您已經清楚聆聽身體要傳達給您的訊息。
- 完成後請反思以下提問：
 - 將心思集中在身體感覺上，即使只是短短幾分鐘，對您的情緒有什麼影響？
 - 在做移動光環這個練習時，將注意立即集中在個別的身體部位和集中在整個身體，感覺是相同還是有什麼不同？
 - 您是否因為投入做這個練習而減緩了您的思緒？思緒出現的頻率和品質是否也因為做這個練習而有所不同？

三分鐘呼吸空間

「陪伴」自己的呼吸



正姿

- 紮實挺直（想像通暢的氣脈）

知道

- 知道是吸是吐、是長是短

跟隨

- 完整的吸、完整的吐

呼吸空間的練習

BREATHING SPACE



- **步驟一、開始好好注意**

- 開始 “如實地” 接收妳在身體上、思想上和情緒上所發生的經歷。
- “如實地接收”，就是此步驟的關鍵

- **步驟二、收斂/集中你的注意力**

- 集中心力去好好去感受自己的呼吸
- **方法1：知道呼吸**
 - 在開始吸氣後，默念“我在吸氣”
 - 在開始吐氣後，默念“我在吐氣”
 - 若在呼與吸之間有停止，請默念“我停止不動”
- **方法2：跟隨呼吸**
 - 心思集中的位置是在鼻孔前端與人中上方的空間
 - 吸氣時，注意到接二連三的氣被吸入
 - 吐氣時，注意到接二連三的氣被吐出

- **步驟三、拓展你的注意力**

- 引導自己的注意力去覺察呼氣/吐氣時全身的感覺

平日透過「身體」和「呼吸」 培養初步的有意識覺察能力

初步可以辨認出三部分

(1) 被觀察到/被感受到的「客體」

- 經常是外在的人事物或自己的記憶或身體感受

(2) 在觀察/在感受的這個「主體」

- 因為我們很熟悉的是「小我」的反應和決定，使得這個部分經常誤以為等於「小我」，而切斷了與這個部分的聯繫。

(3) 上述兩部分之間的「關係」

- 正念練習，就是幫助大家重新覺察到這種關係，而有了新的選擇，從此再度找回生命的「主導權」，得以創造新的人生。

練習日誌：穿梭想像與現實

練習日期	1	2	3	4	5
練習前的 設定準備					
身體掃描 有做請打勾					
移動光環 有做請打勾					
3分鐘呼吸 空間 有做請打勾					
練習後的感覺好 嗎？0-10給幾分？					

內心最真切的疑惑

- 認真生活的我們，有了一定程度的名利後，心中終究還是很想知道.....
 - 我是怎麼失去了與伴侶之間那深厚的信任與依靠？
 - 我是怎麼失去了與孩子之間那種絕無僅有的依賴與崇拜？
 - 我是怎麼失去了與父母之間那種不會再有的全心全意付出的連結？
 - 我是怎麼失去了對人的相信、熱情與溫暖？
 - 我是怎麼開始相信只有贏了競爭才會擁有一切？
 - 我是怎麼開始以為只有封閉自己才會獲得安全？
 - 我是怎麼開始認定只有靠我自己才能達到目標？

.....



“自我按摩 + 感恩身體”



- 若身體有不舒服，可以先用手掌揉一揉該部位，然後與之對話：
- 第一遍說：
 - 我 注意到 身體的這裡（也可以說出不舒服部位的具體名稱，例如腹部、胸口、心窩...等等）非常的不舒服（或你的任何感覺，例如緊繃的、刺痛的、....），我承認這是我從過去的生活累積到現在的結果，我想對你（身體不舒服的部位）說「對-不-起，請原諒我！」
- 第二遍說：
 - 我 注意到/回想起 你（身體不舒服的部位）從過去生活到現在的陪伴與協助，有了你，有了我生命中的許多美好，「謝-謝-你！」。
- 第三遍說：
 - 從現在開始，我會用健康的觀念與方法與你相處，「我-愛-你！」



慈悲心練習活動： 培育心的疼惜力

回想每個生命階段 曾經對你好的人？

然後，學員們圍個圓圈一一分享自己的回想到的往事片段、心情以及從現在看見過去而有什麼樣的感觸或啟發？

考慮回想的難度，建議分享先從高中的部分開始！

深入內心

□ 準備好一個安靜的空間並設定好時間……30分鐘或1小時或其他

◆ 讓心靜下來之後，讓內心苦惱的畫面浮現……

□ 用靜下來的心觀察自己『真正在苦惱或害怕什麼』……

□ 有所體會後……邀請自己進一步在腦海裡浮現這些苦惱或害怕的最初經驗（很多都是來自成長經驗）

◆ 焦點不是那時的外在人事物，
而是嘗試**注視、觀察與瞭解**當時的自己怎麼了……

□ 就這樣持續注視與觀察著當時的自己……

◆ 就這樣地持續著……直到「可以了」的感覺浮現或設定的時間到

悲憫心祈禱語

□ 在內心裡默唸以下句子至少三遍：

- ◆ 願我帶著智慧與慈悲，開放地面對生命中的逆境和恐懼不安
- ◆ 願我如其所是地接納自己和他人，並持續地關照自己
- ◆ 願我能夠看見自己深層的本質，有智慧地選擇待人處事和維生之道
- ◆ 願我平安自在，精進練習

培養悲憫心的練習(1)

改編自《Resurfacing: Techniques for Exploring Consciousness by Harry Plamer》裡的其中一項練習。

1

觀想自己，然後對自己說：我這個人，一直在為自己的生命找到一些自在喜樂。

2

觀想自己，然後對自己說：我這個人，試著避免和逃開自己生命中的苦難。

3

觀想自己，然後對自己說：我這個人，知道了悲傷、孤單和絕望。

4

觀想自己，然後對自己說：我這個人，正在尋求方法來滿足自己的需求。

5

觀想自己，然後對自己說：我這個人，正在學習人生是怎麼一回事。

培養悲憫心的練習

是《Resurfacing: Techniques for Exploring Consciousness
by Harry Plamer》裡二十項練習的其中一項。

1

注意對方，然後對自己說：這個人，就跟我一樣，一直在為他/她生命找到一些快樂。

2

注意對方，然後對自己說：這個人，就跟我一樣，試著避免和逃開他/她生命中的苦難。

3

注意對方，然後對自己說：這個人，就跟我一樣，知道了悲傷、孤單和絕望。

4

注意對方，然後對自己說：這個人，就跟我一樣，正在尋求方法來滿足他/她的需求。

5

注意對方，然後對自己說：這個人，就跟我一樣，正在學習人生是怎麼一回事。

基本觀念

己所不欲，勿施於人；行為不得，反求諸己。
心外心內，天空雲朵，溪流落葉，緣起緣滅。

未曾生我誰是我，生我之時我是誰
心如器皿何入內，物質名利又如何
接納慈悲如何呢，時時刻刻可撿擇

**“我要守護我的心，勝過守護一切，
因為一生的果效是由心發出。”**



正念練習： 培養切換排檔的能力

「行動」模式
(doing mode)

將會持續發生，這沒關係的。
正念練習會幫助你更常找到「存在」
模式 (being mode) 並且逐漸轉變
你預設的生活模式。

• 行動模式：

- 直接反應的
- 習慣性的
- 無變更彈性的
- 自動化的



反應
• 各種防衛策略
都是適應不良的
嗎？

• 存在模式：

- 安全的
- 可彈性變更的
- 意圖性的
- 符合實際的
- 全心全意的



覺察
身體/感受/想法

自由
後退
獲得清晰
與價值結
合

投入
依循著意
圖來回應

● 內在
● 外在

正念的大腦運作

- 在正念訓練中，人們學會以臨在的方式（重要的是，以非判斷性的方式）來面對當下時刻發生的一切，而不是做白日夢。
 - 換句話說，人們學會讓自己與客觀現實建立良好的聯繫，並且成為客觀現實的一部分。
- 正念所描述的是一種狀態
 - 也就是可以啟用系統2，而DMN（系統1）未有占主導地位，而指涉到自我的思維被最小化。
 - 即一個人全神貫注，意識到他人，而不是對自己過度思考，並接受當時的現實

How We Lose It

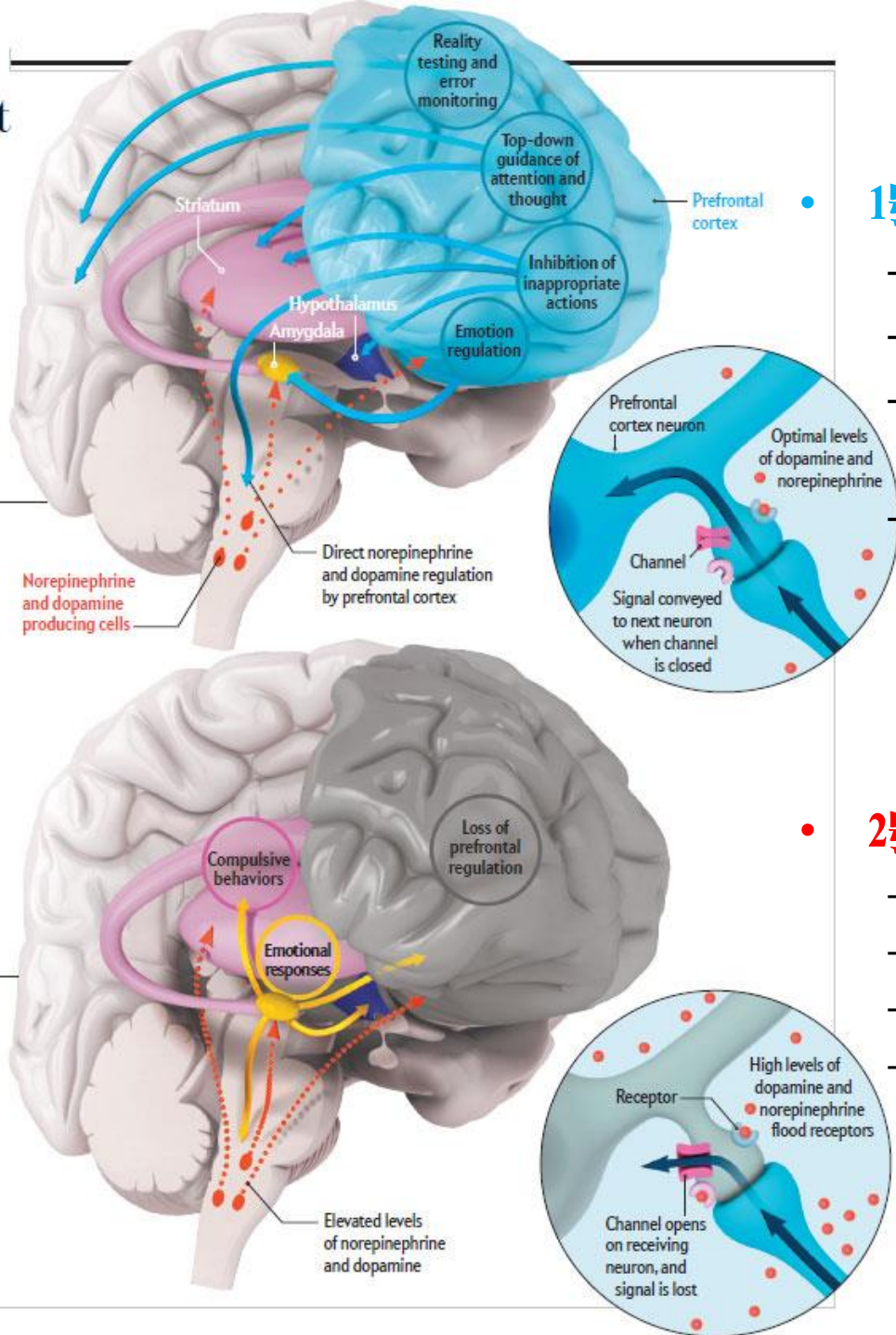
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (inset).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (inset).



1號額葉回路

- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節

需要倚賴您的前額葉



內側
前額葉皮質

MEDIAL
PREFRONTAL
CORTEX

POSTERIOR
CINGULATE

後段扣帶回

SYSTEM 1

DEFAULT MODE NETWORK

系統1：預設模組網絡

- 較快速
- 自動化
- 演化早期就形成
- 做白日夢
- 指涉到自我的
- 原始未加工的情緒



背外側前額葉

DORSAL-LATERAL
PREFRONTAL
CORTEX

SYSTEM 2

系統2：

- 較慢速
- 深思熟慮
- 於演化後期形成
- 有意識的
- 複雜的決策

慧性心音
定習調佳
戒舊以報
事住身候
遇忍調等

。；；；。



校正大腦的正念調適課程
~~杜家興臨床心理師

校正大腦的正念調適課程

~~杜家興臨床心理師

不可不知的 四種 心理作用

綻
放

心的疼惜力

透過自己對光明與黑暗人性的認識與統整，開發出對外在人事物的接納與慈愛

安
定

心的定錨

什麼可以讓『心』安歇？
呼吸、身體肌肉

調
焦

心的探照燈

你注意什麼，什麼就放大！
誰在負責調控自己的焦點？

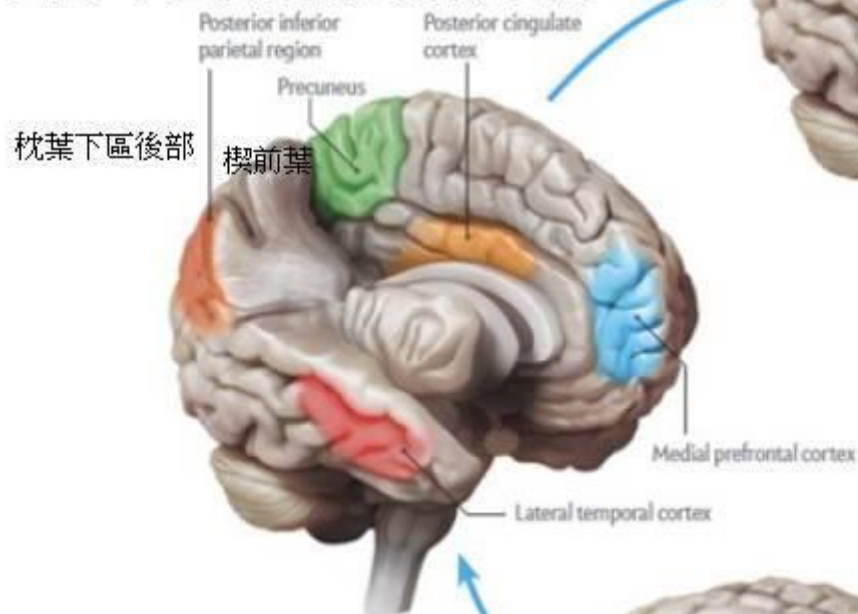
接
收

心的收音機

哪些想法、心情與反應，是它自己浮現？
哪些想法、心情與反應，是你喚醒留住？

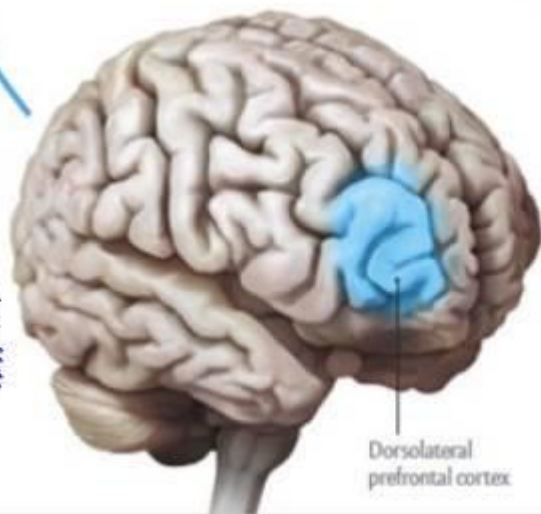
①心思漫遊

靜心者的腦部掃描圖發現，當想法開始偏失，**扣帶皮質後區**、**楔前葉**與其它屬於預設網路一部分的區域都開始變得活化



④維持聚焦狀態

當靜心者長時間地將注意力引導至呼吸上，**前額葉腹側區**持續活化。



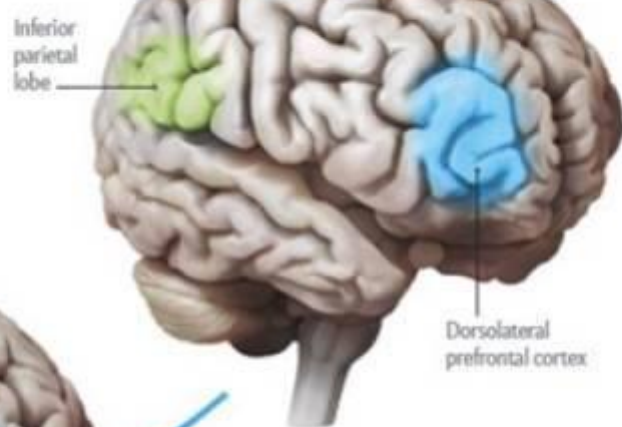
②對分心的覺察

靜心者能覺察到分心，背後是依靠**扣帶皮質前區**和**腦島前區**這個卓越的網絡。



③重新定位自己的覺察

依靠**前額葉腹側區**和**枕葉下區**兩個腦區，使靜心者能夠跳脫分心狀態，而重新聚焦在出入息的節奏上。



4 Ways to Practice Self-Compassion

Consider how less is more. Reduce your intake of food that depletes your energy and leaves you feeling lethargic.

Add something joyful to your daily routine. Take one or two five-minute breaks during the course of your day to do something that lifts your heart.

Rest body and mind. Turn off the computer and TV at least 30 minutes before going to bed to let your inner thoughts quiet down.

Engage with God. Take a slow walk around the neighborhood, spend time reading a single Psalm, or simply sit and contemplate God's love.

C.A.R.E. 四招 練習自我疼惜

- Consider
 - 思索「少就是多」。減少攝取那些會耗損能量並使你昏沈的食物
- Add
 - 將愉快事物加到日常慣例行程。在白天行程中安排一到兩次五分鐘的暫停，做些讓心跳加快的事情
- Rest
 - 讓身體與心智好好休息。上床前關掉電腦、電視至少30分鐘，讓你內在的想法安靜下來
- Engage
 - 與神/宇宙大自然同在。在住家附近散步、花些時間讀佛/聖經詩歌，或單純坐著或冥想神明/宇宙大自然的愛

Take 5 五步驟入正念

- 不管你正在做什麼，“Take 5”都可以幫助你進入正念狀態。

1. 注意線索

- 運用環境中的線索來提醒你練習五步驟入正念

2. 注意新事物

- 經由線索的提醒，請開始注意你先前沒有注意到的事物

3. 注意身體

- 現在，將你的焦點轉移到身體，落在你的腳上。用力踮著腳讓身體向上，伸展你的脊椎

4. 注意呼吸

- 先做一個完整的呼吸
- 然後，讓呼吸更深一點、更長一點
- 最後，照現在的方式作五次呼吸

5. 注意當下

- 用開放、不評價與耐心來面對當下發生的任何狀況。現在你已經準備好選出一個向前的明智決定。

為什麼憂鬱再次發生？

芻思

經常並反復地試圖用自我批評、苛責的負面思考來改變某種情緒狀態。

愈是這樣看待生活落差，愈是遠離你想要的自在幸福。

經驗逃避

密集性地躲避負面的想法、情緒和身體感覺（逃避去經驗到、去感受到）

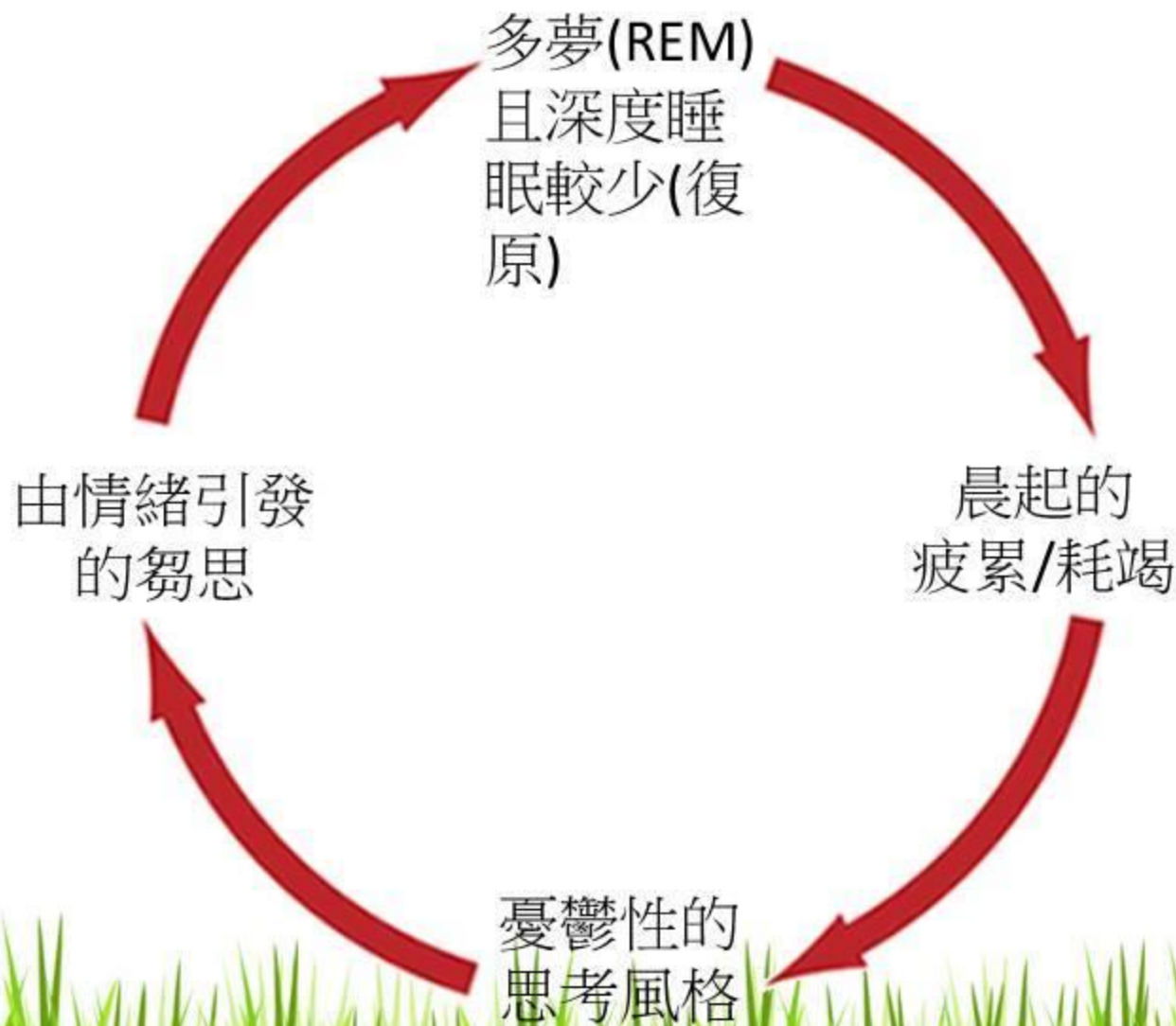
這種想要避開不愉快狀態的渴望，並不會減緩情緒，反而讓情緒之火燒得更旺。

為什麼憂鬱會發生？

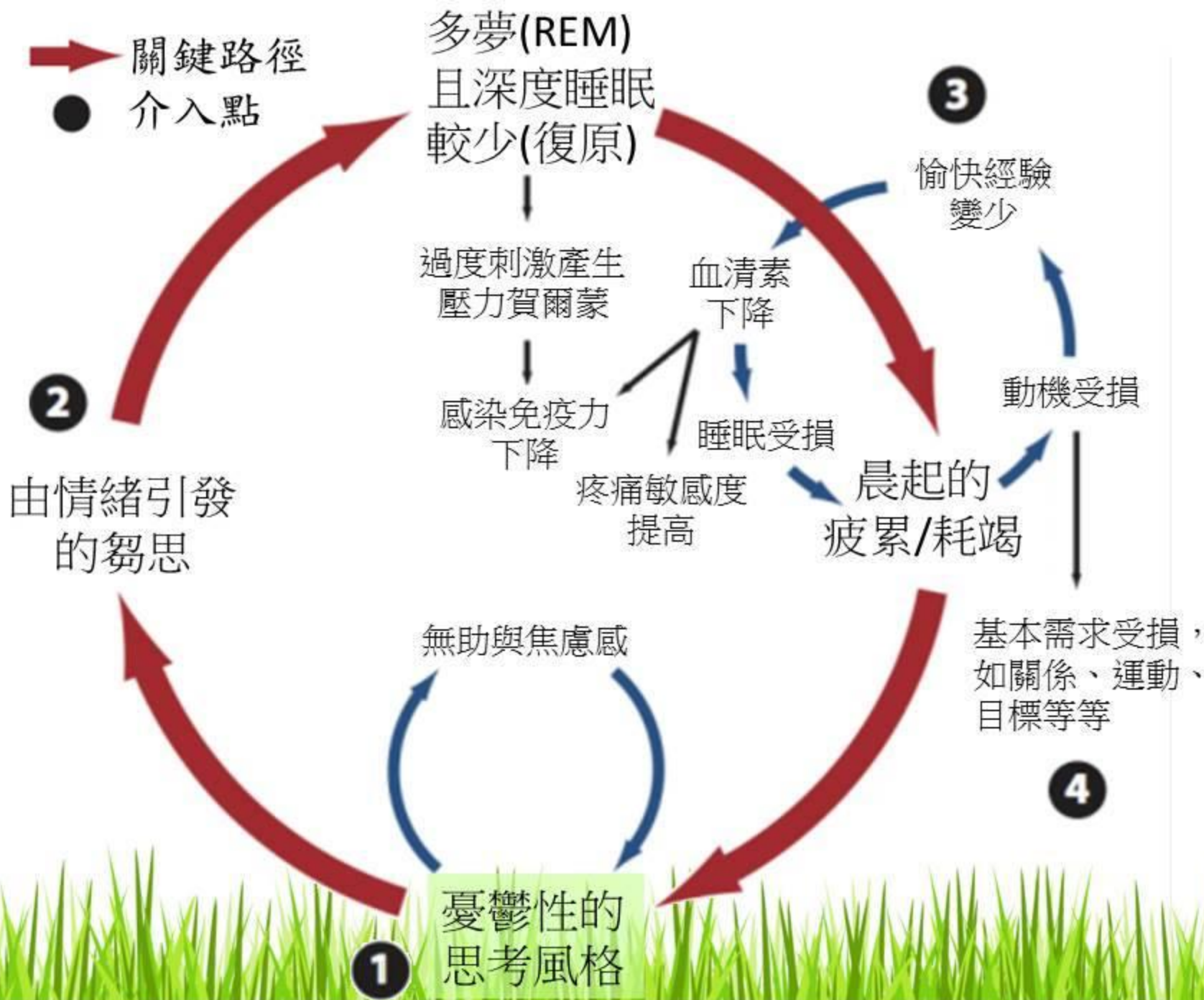


憂鬱循環(1)

每當陷入憂鬱或負面情緒低潮，
透過培養正念，
能逐漸辨認出每個人自己的某種
循環，進而找到離苦的測。

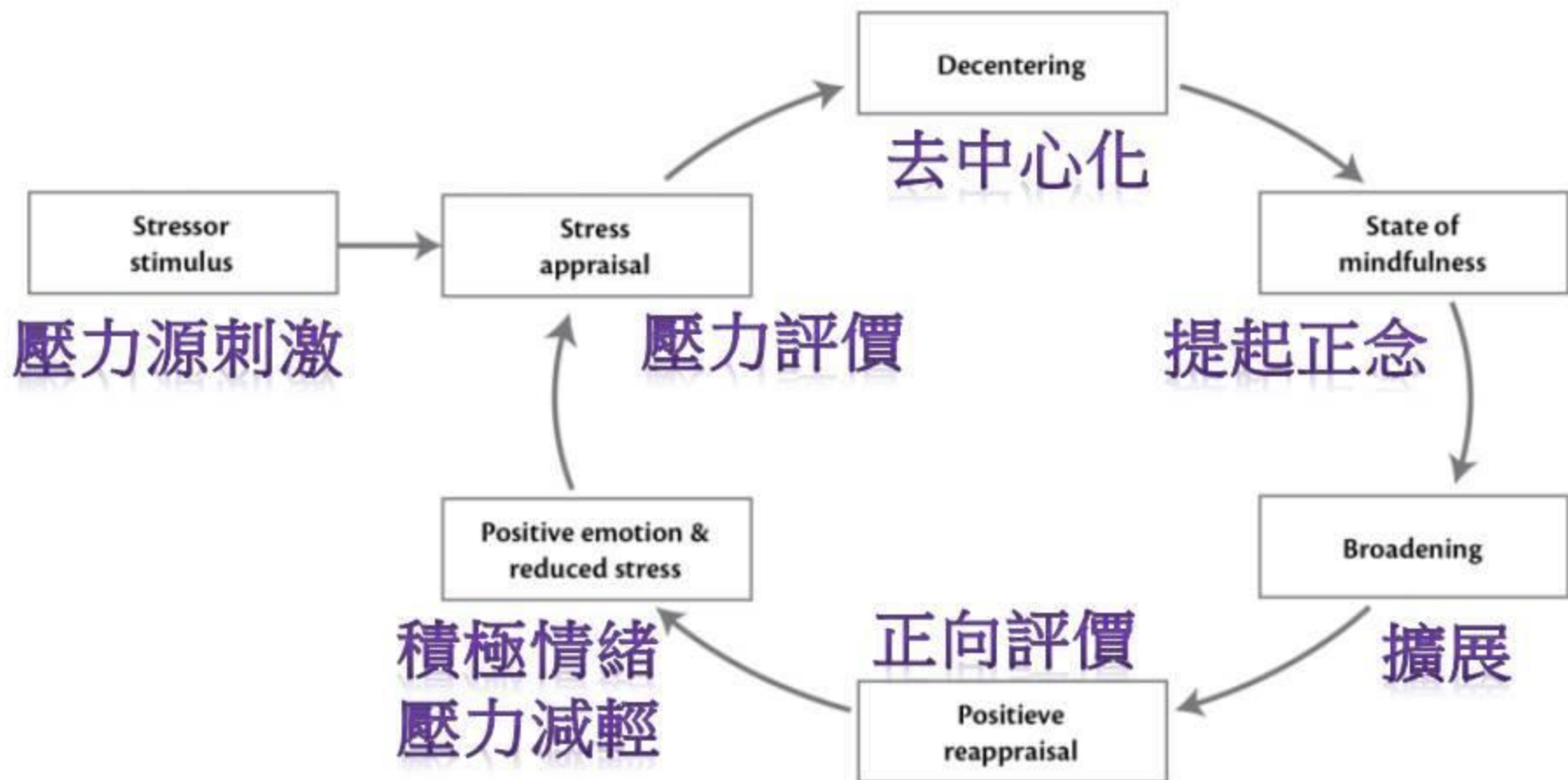


憂鬱循環 (2)



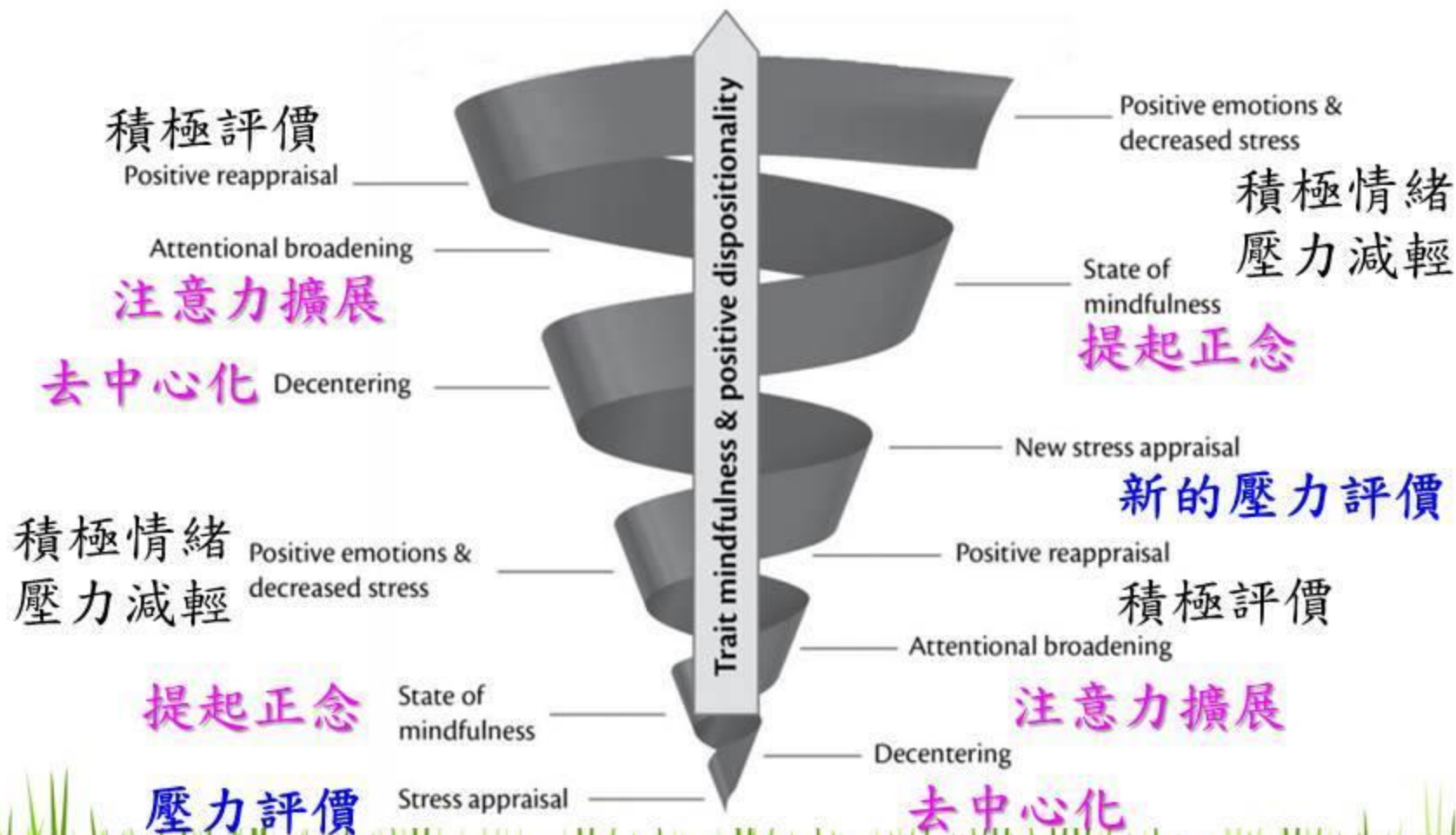
正念因應模型1

Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011



正念因應模型2

Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011



時時刻刻觀察自己什麼呢？

3.我的作為有用嗎？

感知什麼

注意到的實情；假設；判斷與信念；解讀解釋；從我的角度看怎麼會這樣

我的感知正確嗎？

1.我在想望什麼？

想望什麼

價值觀、期待、渴望的結果、成功的標準、目標、熱情

在這個情境下，我想望的切實可行嗎？

落差

哪些行為

做了什麼；想了什麼；有什麼心情；身體有什麼感覺

我的行為能有效取得我想要的嗎？

2.我做了什麼，以取得我想望的？

4.還有什麼是我可以做的？

5.什麼是我打算去做的？

認知日記

1. 盡量每天記錄至少一個自己很有感覺的事件過程
2. 強度是以0~10分來評定
3. 中間圓形就是此練習的關鍵喔！
4. 要跟專業心理師討論，才會更進步！

日期時間

引發事件

情緒與
強度

身體感
覺與強
度

想法與
相信程
度

行為/口
語反應

後果



1.

雙腿盤坐在地板的座墊上或是雙腿張開大致與肩膀同寬地坐在椅子裡。保持身體挺直，放鬆你的肩膀。做一次深呼吸，如果你想要的話，可以閉上眼睛。



2.

請注意你的呼吸。不要企圖改變你的呼吸，只是將注意力的焦點集中在空氣進出肺部的身體感覺上。



3.

當有想法浮現你的腦海，並讓你分心而沒有注意著你的呼吸時，你只要承認這些想法，然後將你的心思焦點重新集中在你每一次的呼吸上。

4.



請不要評價你自己或試圖忽略自己的分心。你的工作單純只是.....去注意到你的心思漫遊到別的地方了，然後將你的注意力再次帶回到你的呼吸上。

5.

一開始，請每天這樣練習**10分鐘**，持續一個星期。你越是規律做靜心練習，你越容易在你想要的時候維持住你的注意力。



五步驟開始您的正念練習

如何練習正念靜心

翻譯：杜家興臨床心理師

圖片來源：<https://www.pinterest.pt/pin/450993350174118793/>

1. 找出一個安靜的時空



挑選一個你至少有幾分鐘不會被打擾的時段與空間

2. 輕鬆且舒服地坐著

放鬆肩膀
手/腹/
腰/腿

頭和身體輕鬆地端正坐著



也可雙腳散/單/雙盤地坐在地板

3. 專注在呼吸上



注意力集中
在這裡

或這裡

或這裡

4. 感覺氣息的進與出



吸氣
吐氣

升起
落下

5. 注意浮現的各個想法

做這個練習值得嗎？有
好多事要做？好～無
聊。我是不是做得不對？
阿～等會要吃什麼？

心中自然會有各種念頭，不要排斥，允許浮現，保持觀察

6. 溫和地返回到呼吸



讓它通過

平靜地讓想法過去，藉由專注在呼吸而回到當下

入息
出息

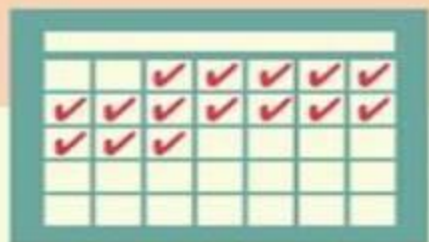
7. 目標是做五分鐘

若太久，可從一分鐘做起



使用計時器，可避免你想要檢查時間

8. 每天練習



比起關心每次練習的品質，請多關注如何使練習變成習慣

9. 以耐心毅力取得進展



嘗試練久一些

只要旁觀且輕鬆地注意著你注意到的，不因想法而感到負擔

HOW TO FIND TIME TO

MEDITATE AT WORK



工作忙碌時或感到壓力大已經有一段時間，
這些都是練習的機會。

不管你有多忙碌，找出時間練習正念，將
為你的生產力和幸福快樂帶來正面的影響

為什麼我們需要練習正念

FB社團：正念教育，杜家興臨床心理師

- 依據美國心理學會的研究

48% 的美國人提到壓力對個人的與專業的生活帶來負面衝擊

42% 承認在壓力管理上做得不夠多

20% 表示他們從未從事那些有助於減緩壓力的活動



然而，只要每天練習正念靜心**15分鐘**，就可以減輕壓力與焦慮。好消息是，正念練習很簡單，很容易在上班時練習。

學會如何在職場培育正念力

<https://www.pinterest.com/pin/529454499926250779/>

- 成功的正念靜心，不需要安靜坐著數小時，只需要每天**15分鐘**就可以達成。
 1. 正念飲水
 2. 專注在你的呼吸上
 3. 練習慈愛靜心
 4. 身體掃描
 5. 記錄快樂時光

正念練習不是要使什麼發生，而是幫助你好好過著當下的每一刻。

試著將正念融入你的職場工作，看看你會變得多有生產性與專注。



1 正念飲水

好處：

水，能夠使我們的心理狀態平靜、獲得補給且依靠。因為人類身體超過60%是水，需要規律補充水分，以便有最佳表現。

怎麼做：

- 1.倒一杯水，然後觀察杯子裡的水
- 2.喝一口並含在口中，注意水帶來的感覺與溫度
- 3.準備好的時候將水吞下，並感受一下喉嚨的感覺



需要多久時間？
每小時裡花 2 分鐘



為何有效：

正念飲水的藝術改變了習慣性的行動，並且造成內在經驗上的波動

2

專注在呼吸上

好處：

花時間專注在你的呼吸，將帶來平靜與控制感

怎麼做：

- 1.將定時器設定為每90分鐘有一分鐘
- 2.閉上雙眼；吸氣深層一點，然後吐氣緩慢一點
- 3.一分鐘結束時，慢慢將你的注意力帶回你所在的空間



需要多久時間？
每次1分鐘，每天5次



為何有效：

深度且平緩的呼吸，已被證實能將產生壓力的皮質醇（cortisol）降下來

3

練習慈悲心冥想

<https://www.pinterest.com/pin/529454499926250779/>



需要多久時間？
15~30秒

好處：

回想其他人的積極/正向層面，可以讓你感到更愉快與更有希望

怎麼做：

1. 利用午休時間寫一段祝福的短文給你珍惜/疼愛的人
2. 在你心中對家人、同事或友人抱持的正面/積極念頭，每次10-15秒
3. 每天下班時對同事微笑，並祝福他們擁有愉快的夜晚



為何有效：

研究指出，練習慈悲心冥想，增加每天的正向情緒經驗、提高生活滿意度，並減少憂鬱症狀

4

掃描你的身體



需要多久時間？
3~10分鐘

好處：

離開忙碌的工作環境，
為自己找到練習靜心冥想
所需的安靜空間

怎麼做：

1. 在休息時間找到一個安靜的空間或空閒的房間
2. 坐著或躺著，然後專注在你的頭頂的感覺
3. 然後將焦點一次移往某個身體部位，注意任何浮現的感覺



為何有效：

身體掃描使你快速但有效地連結你的身體，放下任何要求並釋放被壓抑的情緒

5

記錄快樂時刻



需要多久時間？
5~10分鐘

好處：

有意識地認知到快樂，有助於你的心思擺脫負面的日常經驗



怎麼做：

1. 一旦你發現自己覺得快樂，就停下來好好承認與品味
2. 對自己說「我現在正擁有一個愉快時光！」
3. 將此經歷寫在快樂日誌裡

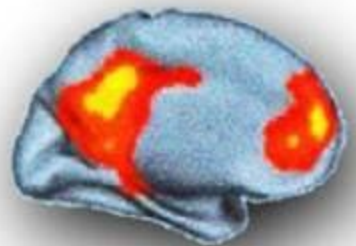
為何有效：

2006年的一項研究發現，有紀錄自己的正向經驗的人，表示自己對生活有較高的滿意感，這樣的效果會持續到兩週

大腦可以分為兩種大規模的分佈式網絡：（與心思遊蕩有關的）**預設模組網絡**以及（與需要動用到注意力資源的專注狀態有關的）**注意力網絡**。

預設模組網絡
Default Mode Network

休息時比較活化
心思漫遊



注意力網絡

Attention Network
做事情時比較活化
投入型的注意力



心思漫遊

專注
Focus



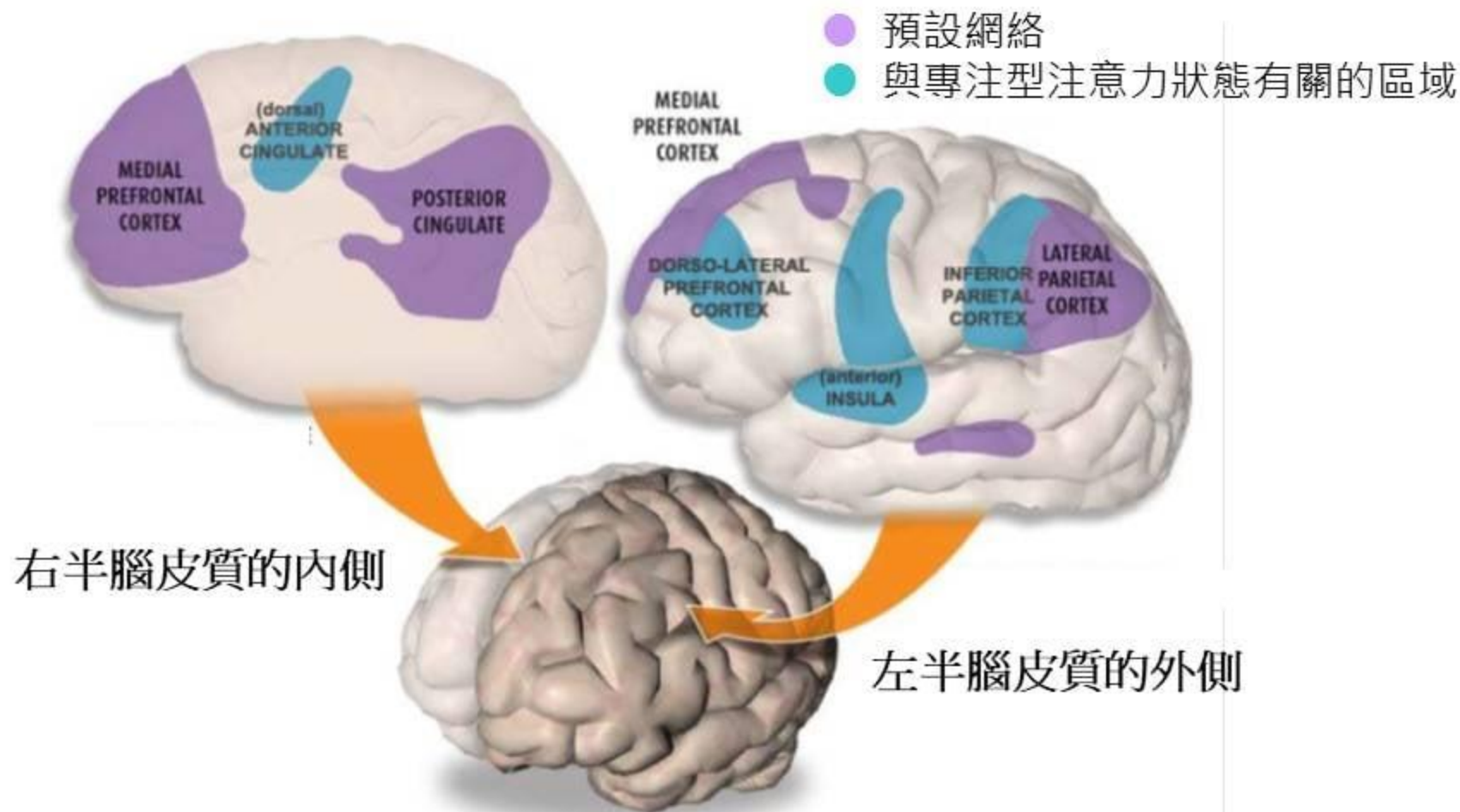
覺察
Awareness

切換

臉書社團：[正念教育](#)。
杜家興臨床心理師

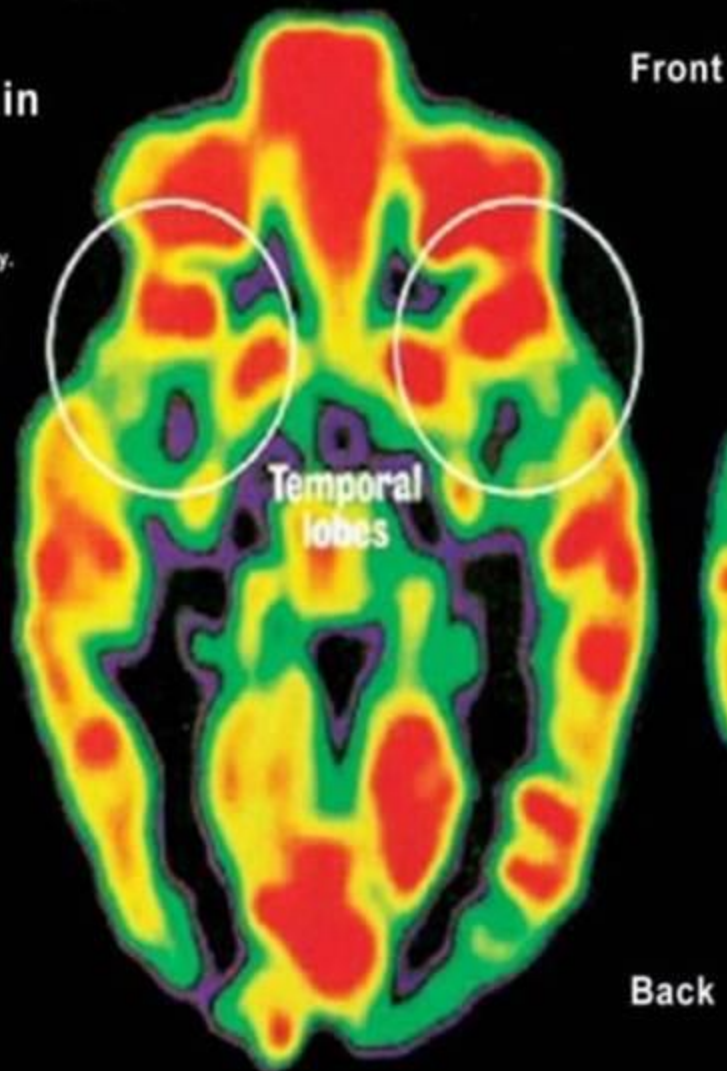
預設網絡和注意力網絡

當你將心智關機時，有一種沒有參與到專注型注意力狀態中的截然不同的大腦網絡開始活動起來。



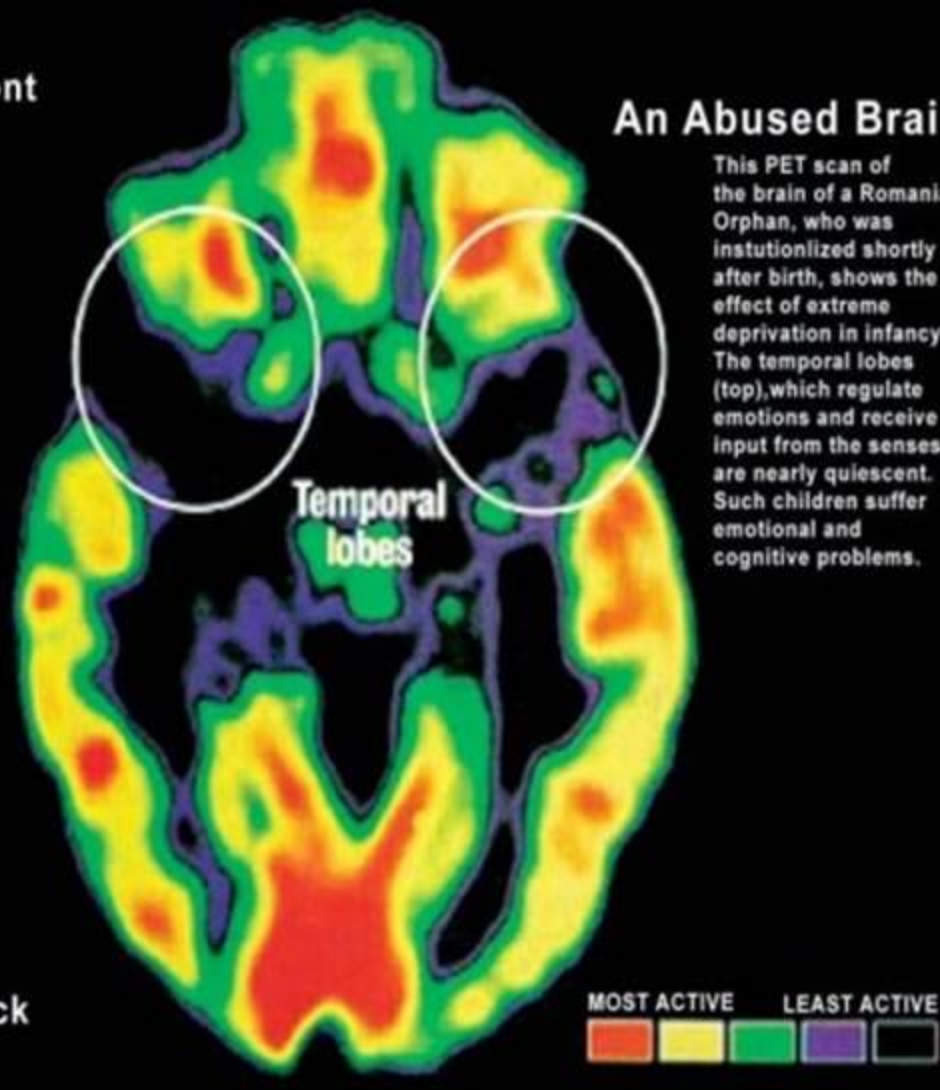
Healthy Brain

This PET scan of the brain of a normal child shows regions of high (red) and low (blue and black) activity. At birth, only primitive structures such as the brain stem (center) are fully functional; in regions like the temporal lobes (top), early childhood experiences wire the circuits.



An Abused Brain

This PET scan of the brain of a Romanian Orphan, who was institutionalized shortly after birth, shows the effect of extreme deprivation in infancy. The temporal lobes (top), which regulate emotions and receive input from the senses, are nearly quiescent. Such children suffer emotional and cognitive problems.



健康的大腦

一名正常兒童的PET掃描結果，展現出高度活動（紅色）和低度活動（藍色和黑色）的大腦區域。出生時，只有像腦幹這類結構是功能運作完整的；在像是顳葉（圖片上方）之類的大腦區域，早期童年經驗為這些區域編制了相關的回路。

受虐待的大腦：

這是一名出生後短暫安置在機構的羅馬尼亞籍孤兒的PET掃描結果，指出了嬰兒期極端剝奪所帶來的影響。負責調節情緒以及接收來五官的訊息的「顳葉」（temporal lobes）幾乎沒有反應。這類兒童受苦於情緒和認知方面的問題。

正念生活 一個月(上)

乳液按摩腳
5分鐘

全心全意
洗澡

全心全意
走路

帶著微笑注意
各種感關感覺

全心全意
咀嚼 2分鐘

全心全意
醒來起床

全心全意聽完
一首歌曲

注意正對你的微笑的那個人的臉

全心全意
喝飲料 2分鐘

全心全意
上床入睡

當下的經歷！
好好注意著你

正念生活 一個月(中)

閉眼聆聽所有
聲響 2分鐘

全心全意切菜

全心全意
洗碗晾乾

著無袖上衣，注
意空氣跟皮膚的
互動 2分鐘

做10次開合跳並
注意用力的感覺

用不評價的方式
看著你的想法來
了又去 5分鐘

全心全意按摩
你的臉頸耳

全心全意做六次
緩和的呼吸

全心全意關照著
下一次你又自我
批評的時後

全心全意走一些
階梯

任何五官感覺以其
本來樣貌在你的覺
察範圍裡來了又去

正念生活 一個月(下)

關照某一愉悅
情緒帶給身體
的感覺

關照某一不愉
悅情緒帶給身
體的感覺

轉頭轉頸並注
意當下的五官
感覺

全心全意
咀嚼水果

重覆一次你覺
得最有挑戰性
的一天

喝飲料到最後
時，全心全意
啜飲兩口

全心全意洗手

戶外坐著全新
全意觀察5分
鐘

全心全意洗臉

重覆一次你最
愛的一天

不要去評判這些
五官感覺的是非
好壞／對錯。

三成教師壓力大出現耗竭

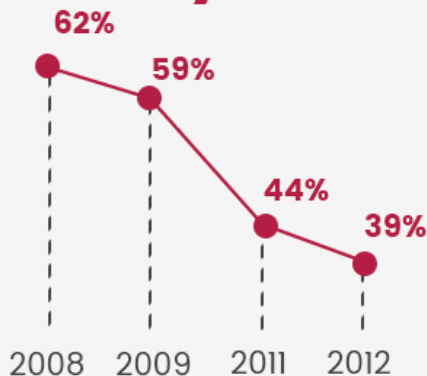
- 2005.11.21 蘋果日報
- 教師面對緊密的教學工作，再加上排山倒海的教育改革措施，工作壓力愈來愈大。
 - 一項調查發現，近三成受訪的在職教師因工作壓力經常出現五項或以上的職業耗竭症狀，最常見是身體疲乏、緊張、肌肉痠痛、失眠、沮喪及抑鬱；年資愈高、工時愈長，耗竭症狀愈嚴重，逾半受訪者更表明無法紓緩目前的沉重工作壓力。
- 影響教育質素
 - 教協在九至十月訪問了二千五百七十九名教師，結果發現，在上學年，七成半受訪教師間中或經常出現身體疲乏，其次是緊張及肌肉痠痛，分別有五成及四成七人有上述症狀。除日常上課外，調查顯示，三成六人平均每星期非上課工時逾二十小時，一成四更長達三十一小時。教協權益及投訴部主任舒盛宗說，若政府再不正視，教育質素將會大受影響。教統局回應稱，該局近年已不斷增撥資源讓學校調配及增聘人手。

Every year
500,000
TEACHERS BURNOUT



42%
TEACHERS
leave the
workforce
within
5 years

Teacher job
satisfaction
the **LOWEST**
in 25 years



7 BILLION EACH YEAR

Attrition costs
U.S. schools




will leave
by next September

1 out of 5
TEACHERS
in high-poverty
schools

OAKLAND'S
attrition
rate is **70%**



WHEN TEACHERS LEAVE:

- 
- Parental Concerns
 - Frustration Among School Administrators
 - Teacher Stress
 - Class Sizes



Niroga Institute
www.niroga.org

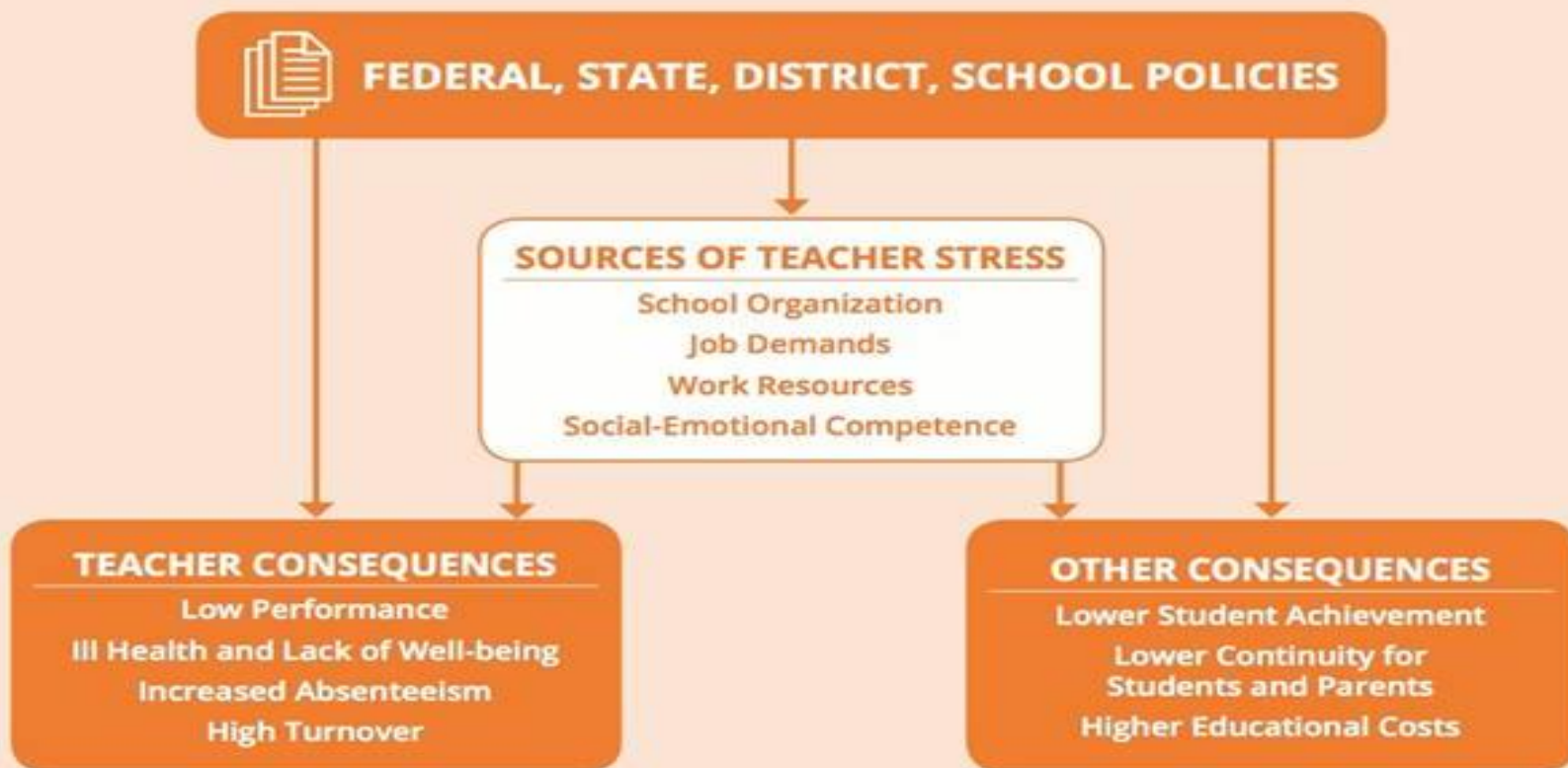
教師的壓力



**\$7.3
Billion**
*Cost of teacher
turnover*



46%
*Teachers report
high daily stress*



FRUSTRATED



**NOT ABLE TO EFFECT
CHANGE**

**LACK OF
FULFILLMENT**

**HARD TO FIND THE
JOY IN TEACHING**

OVERWHELMED



**FEELING OVERWORKED &
AT THE END OF MY ROPE**

FEELING DRAINED



EMOTIONALLY & PHYSICALLY

SLEEP TROUBLES

**DUE TO ANXIETY,
DREAD, OR THE
INABILITY TO STOP
THINKING ABOUT WORK**



**REDUCED
SELF-CARE**



NEGLECTING HEALTH

LESS SOCIAL

**LACK OF DESIRE TO SHARE
WITH COLLEAGUES**



**ALL
COMPLAINTS**

**DIFFICULTY FINDING THE
SILVER LINING**



倦怠不僅會影響您，還會影響您的學生和整個教育系統。

- 有三種主要的教師倦怠症狀：
 - **犬儒主義**：一種脫離工作或生活，失去享受，悲觀和孤立的感覺。
 - **效率低下的感覺**：冷漠，絕望，易怒，缺乏生產力和表現不佳。
 - **身體和情緒疲憊**：總是疲倦，無法入睡，健忘或煩惱，焦慮，沮喪和憤怒。

如果您對其中的一種聽起來不熟悉，那麼您很可能正在為教師的倦怠而苦苦掙扎。
- 教師的倦怠可能與個人因素有關，例如：
 - **年級**：特殊教育教師比小學或學科教師更容易遭受教師的倦怠。
 - **性別**：女教師在工作中更有可能承受過多的壓力，而男教師則更有可能體驗到犬儒主義的感覺。
 - **多年的經驗**：早期的職業教師更有可能經歷職業倦怠，這可能是由於缺乏有效的課堂管理技術或教學經驗所致。



9招避免教師耗竭



Share the workload and ask for help and support from other teachers



Make sure you take time to look after your own mental health and well being



Get more sleep - aim for 7-9 hours of sleep a night

分攤工作負擔；
尋求其他教師的協助與支援

確認您有安排時間
來關心與照顧自己的
心理健康和幸福
感

充足的睡眠～目標
是每晚有7-9小時
的睡眠

9 招避免教師耗竭



Manage your time effectively and stay organised

有效率且有組織性地管理您的時間



Be aware of your mood and feelings. Monitor them regularly

保持對您本身情緒感受的覺察，並保持規律地監控。



Keep active - regular exercise can help to reduce stress, depression and anxiety

保持活躍：規律運動有助於減少壓力、憂鬱和焦慮。

9 招避免教師耗竭



Be aware of the signs of teacher burnout



Learn some relaxation strategies such as deep breathing and progressive muscle relaxation



Take time to unwind at home - try and leave your work at school

覺察到教師的耗竭
徵兆

學會一些放鬆策略，
如深呼吸、漸進式
放鬆訓練；以及正
念減壓觀念與技巧

花些時間待在家裡
讓自己清閒放鬆～
嘗試將工作留在學
校裡

克服倦怠的八項秘訣

- 1. 關心並談論教師倦怠
- 2. 練習自我照顧
 - 練習靜心冥想
 - 每日晨起簡易瑜珈
 - 散步與體驗大自然
 - 閱讀您喜愛的書籍
 - 培養良好睡眠習慣並切實遵守
- 3. 知道何時暫停休息
 - 自我調節（改變自己的行為和想法）是教師能夠避免與療癒倦怠的關鍵方法之一。
 - 放慢您的工作步調
 - 將您最重要的任務給予最高的順位
 - 需要時，將工作留在學校裡
 - 嘗試不同的時間管理技巧
- 4. Plan for community
 - 自我調節外，善用協同調節。若想提升您的社交網絡，可嘗試：
 - 加入一個興趣小組或團體
 - 發起或加入專業小組
 - 與家人和朋友重新建立聯繫
- 5. 找到真正出錯的地方
- 6. 看清楚 Put things in perspective
 - 關於教學的獨特之處在於，您不僅僅是一名老師。您是父母，朋友，配偶，學生，探險家-您可以填寫空白！
 - 關鍵是，如果您不照顧自己，有些人際關係和生活的其他方面就會開始消失。沒有這些，生活會怎樣？
- 7. 嘗試新事物
- 8. 在需要時尋求協助

正念練習帶給教師們 的正向影響

- ✓ 與同儕關係更好
- ✓ 倦怠症狀減輕
- ✓ 苦惱程度降低
- ✓ 從壓力源的恢復力變得更好
- ✓ 教學效能改善
- ✓ 班級管理更成功
- ✓ 師生關係改善



第一週

he Art (and the Heart) of Teaching

- *開始學習在探索教學的藝術與核心時放緩步調：*
 - ✓ 練習**基本的正念和放鬆策略**，邀請您允許自己放緩和照顧自己
 - ✓ 將您身為教育者的**目的與熱情**串連起來，並探索如何用**意圖與承諾**來展開每一天
 - ✓ 隨著**探索自己身為教育者的身份認同**並引以為**榮**，與課程其他學員一起分享您的教育生涯
 - ✓ 學會**有意義的幸福人生的實證公式**，讓您可以**引導自己走向成功與自我實現路徑**



第二週

Mindfulness 101

- 本週我們要學習正念以及支持正念運用在教室和自己生活裡的研究資料
- ✓ 學習**正念是什麼**、正念不是什麼（因為有許多誤解，尤其是在教育領域！）
- ✓ 開始練習**有引導語的正念練習活動**，尤其是適合教師的正念練習
- ✓ 探索**正念科學**以及探索正念如何改變大腦
- ✓ 學會可以用來處理您的**想法與情緒**的各類策略



第三週

教學壓力的管理

- 接下來，我們將探索正念如何幫助我們來因應教室裡的挑戰和教學上的要求
- ✓ 探索您的壓力反應系統在設定上是如何運作，以及它實際上可能是如何工作
- ✓ 學習有助於緩解身體壓力反應的正念練習
- ✓ 探索您的課堂裡的“觸發因素”並學習“活在當下”的做法，以便讓您在課堂上感到要抓狂能夠保持冷靜
- ✓ 探索兩種我們可以用來管理壓力的主要方法，以及如何決定使用哪種類型的正念策略

第四週

Teaching Mindfully

- 在學生的成就方面，以及在我們本身的快樂方面，最重要的因素之一就是我們能夠在執行關鍵的教學工作的時候保持林再予共鳴（*be present and attuned*）的能力。
- ✓ 學習人際關係神經生理學（**interpersonal neurobiology**）這門引人入生的領域，並瞭解課堂中您共鳴的在場（**attuned presence**）如何影響您的學生
- ✓ 發現「成為課堂中一個穩定的神經系統」具有的重要性，以及在我們幫助學生學會自我調節的這種能力背後精神的科學
- ✓ 找出所教授課程的最重要元素，但這類元素通常與您的課程內容無關
- ✓ 探索各種課堂建構方式來將破壞性行為減到最低



第五週

The Mindful Classroom

- *本週重點：如何將正念帶入您與年輕學子之間的互動*
- ✓ 學習一些簡單、符合年齡層的正念練習，以便介紹給您班上的學生
- ✓ 創造簡單的正念練習常規，以改善學生專注和自我調節的能力
- ✓ 發現在您將正念介紹給您的學生之前需要知悉的重要事項
- ✓ 學習以正念為導向的正向行為介入策略



研究支持瑜珈和正念在校園的運用

Mental Health and Resilience

Reduces anxiety,¹ problematic stress responses² and depression.³ Improves resilience⁴ and coping frequency.⁵



¹ Noggle (2012) ³ Sibinga (2015) ⁵ White (2012)
² Mendelson (2010) ⁴ Sarkissian (2018)

Social-Emotional Skills

Improves social-emotional outcomes⁶ such as self-regulation⁷ and social skills.⁸ Reduces problem behaviors such as suspensions and disciplinary referrals,⁹ bullying¹⁰ and hostility.¹¹



⁶ Maynard (2017) ⁸ Fishbein (2016) ¹⁰ Centeio (2017)
⁷ Razza (2015) ⁹ Bakoshi (2015) ¹¹ Frank (2014)

Physical Health

Increases physical well-being¹² and physical fitness¹³ as well as flexibility, balance and strength.¹⁴



¹² Chen (2014) ¹³ Purohit (2016) ¹⁴ Folleto (2016)

School /Classroom Climate

Cultivates positive climates by fostering beneficial mental, social-emotional, academic and physical outcomes for educators and students.^{22, 23, 24}



²² Roeser (2012) ²³ Wisner (2014) ²⁴ Kiely (2017)

Academic Performance



Enhances focus and attention^{15,16} and supports positive academic outcomes such as improving grades^{9,17} and test scores,¹⁸ and preventing declines in Grade Point Average (GPA).¹⁹

⁹ Bakosh (2015)
¹⁵ Mak (2018)

¹⁶ Tarrasch (2018)
¹⁷ Bennett (2016)

¹⁸ Bellinger (2015)
¹⁹ Butzer (2015)

Teacher Well-Being



Educators who participate in yoga-and-mindfulness-based training experience improvements in mood, classroom management, physical symptoms, blood pressure and cortisol awakening response²⁰ as well as teaching efficacy, well-being, stress reduction and burnout prevention.²¹

²⁰ Harris (2016)

²¹ Jennings (2013)

For more, visit www.yoga4classrooms.com to download the free *Research Repository: Yoga, Meditation and Mindfulness for Children, Adolescents and In Schools*, sponsored by Yoga 4 Classrooms®/ChildLight Yoga®



師生一起創造 正念文化教育環境



MORE PATIENCE

In our lightning-fast instant gratification culture, it's easy to get distracted. Mindfulness teaches us to practice patience so it comes more naturally to us when we need it.



BETTER FOCUS & PRODUCTIVITY

It's tempting to get caught up in social media, interruptions, and unhelpful thoughts. Mindfulness helps us recognize distracting thoughts or impulses and let them pass without indulging them.



INCREASED COMPASSION

Mindfulness broadens compassion for ourselves and others by helping us suspend self-judgment and bring out attention back to the present moment



HEIGHTENED BODY AWARENESS

We tend to lose awareness of what our body is feeling when we get too easy or distracted. With mindful awareness, we can listen to our bodies and react in healthier, purposeful ways.



LESS STRESS & ANXIETY

By learning how to be more choiceful about when to think about what, we can rewire our brains to reduce stress and anxiety.

Practicing 『 Presence 』 and Daily Mindfulness for Teachers

- 使用八個英文單字，幫助教師在練習課堂裡的正念以及回想起『臨在』（ presence ）的重要性
 - Patience 耐心
 - Relaxation 放鬆
 - Empathy 共鳴同理
 - Serenity 寧靜
 - Engagement 投入
 - Non-judgment 不評價
 - Centeredness 保持在中心
 - Even temperament 平和的氣質
- <https://rewardingeducation.wordpress.com/2019/06/10/practicing-presence-and-daily-mindfulness-for-teachers/>



集中注意力

- 試著想像一下「集中注意力」就是將注意力集中當下，而不是過去或未來。
 - 孩子們在進入教的時候確實是帶著來自家裡、遊戲場以及上一堂課的包袱進入您的教室；但是，如果您想要學生集中注意在手邊有趣而充實的學習任務上，那麼您自己必須首先擺脫外部障礙。
- 「教導您的學生並充分臨在師生互動中」的一大優點是，您真的沒有時間去擔心或抱怨自己的個人問題。
 - 當您專注在學生身上時，您所有的外來焦慮都會暫時消失。這種臨在感讓人獲得釋放，並且是一堂關於生命課程，讓我們學到憂慮和抱怨都是無用途的分心物，讓我們沒能注意到在當下時刻裡等著我們的喜悅。

感謝您的投入

- 感謝自己願意撥時間來學習/練習
- 感謝伙伴的參與與分享
- 感謝學習的場地和所有助緣/幫助的力量
- 感謝所有老師的傳承與教導