

臺南市114年度友善校園學生事務與輔導工作 品德教育具體作法範例徵選—推動方案

壹、活動單元（或主題）名稱：

「讓心安住 · 品格共生」——正念態度與品格形塑

貳、活動對象：

校內對正念有興趣的國一升國二學生及教師

參、活動時間（時程）：

113、114年度暑假閱讀推動延伸營隊，每年一期，每期20小時，包含12小時課程，及8小時戶外生命教育體驗活動。

肆、設計理念：

正念（Mindfulness）起源於傳統東方禪中哲學，特別是佛教的修行之中，其核心概念(core concept)強調對「對當下的感知與接受」，並以不帶評判的態度觀察自己的內心的想法認知與產生的情感(cognitive & emotional)。

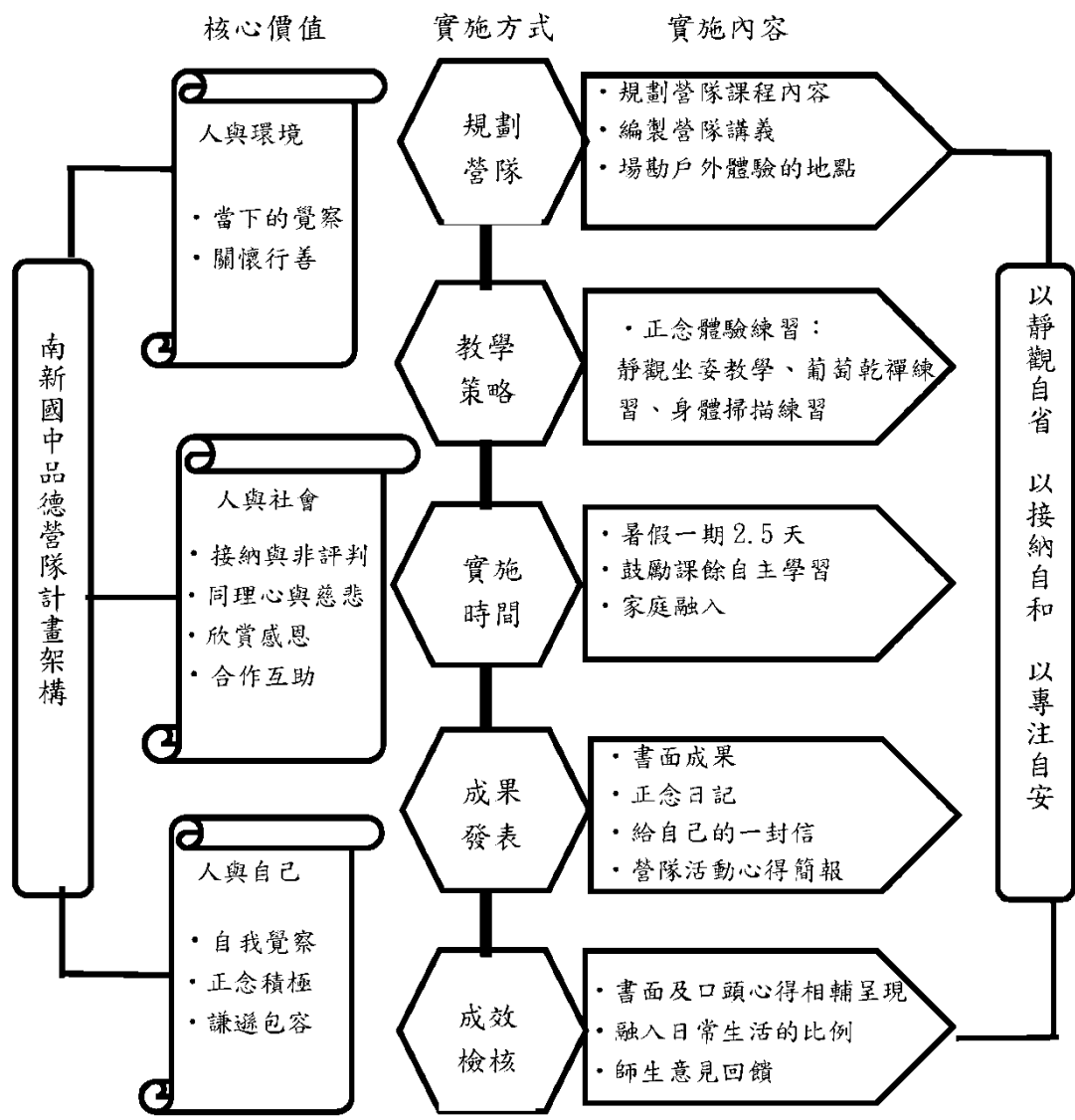
1970年代，卡巴金 博士（Jon Kabat-Zinn）將正念引入疼痛醫療的控制，於麻州醫學院附屬醫院開創了基於正念減壓（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）門診，使正念脫離宗教色彩(dereligionization)，成為一種心理健康與心理衛生的工具。正念認知療法(Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)由 Zindel Segal、Mark Williams 和 John Teasdale 博士於1990年代以認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）為基礎，融入 MBSR 所發展出的心理治療方法。經實證醫學指出對於憂鬱症的復發有良好的效果，近年來更延伸至飲食疾患、成癮的戒治上。

正念有助於促進學生心理健康、情緒管理和道德發展方面的潛力。研究顯示，正念練習能夠提升學生的專注力、抗壓能力和解決問題的能力，因此打造校園青少年輕量版正念課程，用以提升個人的道德修養，延伸至 SEL 社會情緒學習（Social Emotional Learning）。

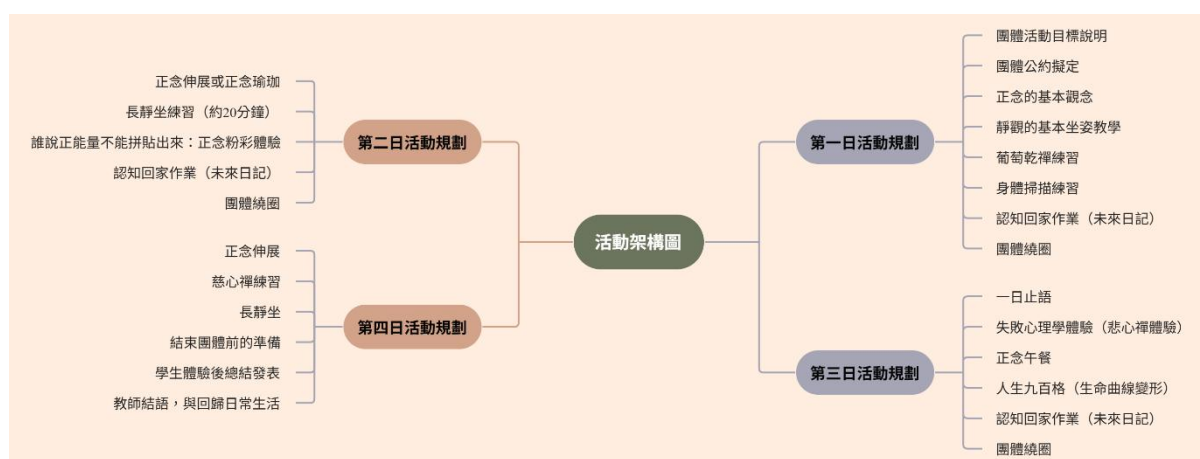
品德教育作為培養學生道德認知、情感管理與社會責任感的重要途徑，正面臨著現代社會快速變遷所帶來的挑戰，例如學生情緒管理能力的不足、同理心的缺乏以及解決問題能力的薄弱。正念的引入為品德教育提供了一種全新的視角與方法。

正念在品德教育中的應用主要集中於提升學生的**情緒管理能力和促進道德發展**。透過正念練習，學生學會如何穩定情緒，冷靜思考，並在面對挫折時保持積極的心態。例如，通過冥想和深呼吸練習，學生能夠減少焦慮和壓力，並提升他們的心理健康。正念練習鼓勵學生以非評判的態度觀察自己的行為，並反思其對他人和社會的影響，這有助於培養他們的責任感和同理心；正念練習鼓勵學生以非評判的態度觀察他人的行為，並以同理心和關懷的方式與他人交流，這有助於建立更健康的人際關係。

伍、活動架構：



陸、活動內容：



第一日課程規劃：團體課程目標說明，及團體公約擬定、正念的基本觀念、靜觀的基本坐姿教學、葡萄乾禪練習、身體掃描練習、認知回家作業（未來日記）、團體繞圈；

第二日課程規劃：正念伸展或正念瑜珈、長靜坐練習（約20分鐘）、正念粉彩：誰說正能量不能貼/畫出來、認知回家作業（未來日記）、團體繞圈；

第三日，一日止語戶外活動：失敗心理學體驗(悲心禪體驗)、正念午餐、人生九百格(生命曲線變形)、認知回家作業（未來日記）、團體繞圈；

第四日課程：正念伸展、慈心禪練習、長靜坐、結束團體前的準備、學生體驗後總結發表、教師結語，與回歸日常生活。

備註：課程內容順序因應戶外地點、講師時間、颱風假等不可抗因素而有調整。

柒、活動評量：

活動主題	活動內容	成果形式
團體公約擬定	相見歡團康遊戲帶領，正念牌卡引導，成員訂立保密原則。	公約海報
葡萄乾禪	1. 課前準備葡萄乾、核桃、蜜餞等小零嘴；	團體繞圈回饋

練習	2. 靜坐靜心，練習無揀擇地練習； 3. 透過捧握、觀看、碰觸、嗅聞、放置、咀嚼吞嚥、後續影響等步驟過程，體會把注意力放在食的當下。	
身體掃描 練習	1. 在感覺溫暖且不受干擾的地方躺下。 2. 身體感受所躺物體的觸感和壓力。 3. 觀照身體的每一部位意識，這個情況不需要刻意想像。 4. 觀照呼吸及腹部起伏的感覺。 5. 搭配呼吸由上往下、由下往上，如實觀照感覺。	團體繞圈回饋
正念飲食	在「正念飲食」中，讓自己的注意力真正投入到「吃飯」這件事情上。將覺察帶入飲食，細嚼慢嚥，真正品嚐食物的味道，透過觀察認識眼前的食物是什麼顏色的呢？看起來是油亮還是清爽？能真正的聞到這個食物的味道嗎？留意食物進入嘴裡後的感覺，口腔的味道會隨著咀嚼，有任何變化嗎？吞下去後，有任何尾韻嗎？	團體繞圈回饋
正念擴香	手作擴香石步驟： 1. 將石膏粉與水依比例混合，在攪拌過程中，仔細觀察石膏粉與水相溶的樣態；放慢動作，使其均勻，以免產生太多的氣泡。 2. 在攪拌均勻尚未凝固的擴香石上，擺置乾燥花材。 3. 除了老師帶領說明步驟，學生全程禁語。 4. 分享製作擴香石過程的感受、覺察。	擴香石作品

正念粉彩	粉彩/拼貼步驟： 1. 用透明膠帶黏貼粉彩紙四邊 2. 挑選喜歡的背景色將粉彩刮於紙上並用手塗抹(換色時須將指頭顏色先擦除) 3. 用紙做山的型版並將粉彩塗於山的圖案中 4. 裁剪紙膠帶圖案貼於粉彩作品上 5. 作品噴上保護漆並用圓圈型版畫圈點綴畫面 6. 將粉彩紙四邊透明膠帶撕掉並套上保護套保護作品	粉彩作品
正念日記	透過寫作的方式，把專注帶回當下，覺察情緒、念頭與身體狀態。不像傳統日記只是記錄事件，而是強調「當下的體驗」與「自我覺察」，記錄當下的感受。 覺察身體、情緒、念頭；學習感恩與欣賞，寫下今天至少一件覺得值得感恩或欣賞的小事，有助於培養積極心態。 如果有煩惱，可以寫下感受，嘗試接納而不批判，藉由「自我對話」，幫助看清問題而不是被情緒淹沒。	正念日記

捌、預期效益：

(一) 質化

1. 提升感知，自我照護：

114學年度除承接113學年度「透過閱讀與書寫療癒破碎的心-以高關懷學生為目標設計」的主軸架構，將正念「如其所是」的概念，擴展至學校初級與二級需要協助或自

我協助的學生為主，並以經濟弱勢者，或需要透過療癒書寫進行自我呵護與自我照顧的非危機個案進行優先考量的對象納入營隊，讓上述的這些族群能學會正念的基礎技巧，針對自己的情緒，與自己的感受進行自我照護與調節，避免落入身心症狀的困境。

2. 生命體驗，療癒書寫：

本年度除了以正念為基礎的療癒性書寫練習外，亦結合三好校園，於第三天整天，帶學生前往九品蓮花生態教育園區，透過正念的引導，讓參與的師生以「生命教育」為切入角度，感知生活；透過「止語」練習讓中學生體會許多沒留意的日常。在113年度的基礎上加入慈心、悲心，與捨心等進階的正念練習。帶領者亦能從113學年度，及114學年度的正念與書寫療癒的課程，進行相關的省思與反芻如何有效的將正念教育融入於國民中學的教育，用以調節學生的情緒與感知。從教學理念、課程目標、單元設計、學生運用正念練習並記錄寫作，乃至教師正念精神的具體呈現等面向，進行通盤的檢討，以建構出適合本校學生正念品德教育。

3. 教師參與，融入班經：本活動開放對正念或療癒書寫有興趣的教師參加，透過觀察沈青廷圖書推動教師，及陳力豪教師如何運用正念引導，能對正念與療癒性書寫有進一步的概念，並將此納入其自身的教學或班級經營，期望學生達到身心平衡與安定的效果。

玖、省思與建議：

透過113、114兩年暑期正念營隊的施行，課程活動滾動式修正，能截長補短，逐漸優化，期許未來持續進行，造福更多學子。不論是品德教育議題融入的「品德實踐能力與行動」的「知行合一與自我反省」；抑或是生命教育議題「靈性修養」主題的「察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑」實質目標；三好校園「存好心、說好話、做好事」，正念營隊活動內容皆能與之扣合。

歸納下列參加學生的體驗：

(一)學員多能藉由五感體驗，察覺與此之前日常生活的不同：

學會放慢腳步，感受周遭，例如學員表示止語專注走路，能聽到更多平常沒注意到的

聲音；明顯感受步調一旦放慢，能發現更多本以存在的事物。

學員心得-「從車站到九品蓮花生態教育園區這一段路程，一邊走、一邊觀察，眼看四面、耳聽八方，感受大自然與周邊景物。在這一小段路，我發現到很多平常不會特別去注意的事，看到很多因颱風被破壞的東西，也聽到動物的鳴叫聲。」

(二)藉由靜觀、葡萄乾禪、身體掃描，感知自我：

靜觀、葡萄乾禪、身體掃描皆透過正念練習，如其所是，接納身體呈顯的反應。學員都睡著反應身體狀況，能覺察身體感受，徹底鬆柔是很特別的體驗。

(三)在手作過程中靜心，獲得成就感：

學員心得-「沒有玩過粉彩的我，是既緊張又期待，甚至有點擔心自己會不會把它搞得亂七八糟？沒想到粉彩竟沒有我想像中的那麼困難，在做的過程中還覺得很開心、很輕鬆，做完之後驚訝第一次用粉彩能做得這麼好，實在出乎我的意料之外，看到成品更是非常感動和歡喜，讓我非常有成就感。」

學員心得-「我認為最難的部分就是-正念午餐，有曾經認真觀察食物的顏色和味道，但不曾一種一種慢慢吃的感覺，感受每一種食物不同的味道，是一次全新的體驗。」

學員心得-「在靜心的狀態下，我能更清晰的思考，並且回憶已過往事，我也更能品嚐出食物真的鮮味、美味。」

許多學員一開始是因家長認同正念而報名參加，本以為參加這活動會很無聊，想不到收穫挺多的！

學員心得-「在這次的營隊中，我的身心、身體真的放鬆超多，感覺整個人都輕飄飄的，在日常生活中，我也會更觀察事物周遭，讓每一樣事情，都會聯想到專注、正念，讓接下來的生活，更平靜的過，不像以前，都心浮氣躁，都沒有細心察看，這樣的生活，很多東西我們都沒有真正理解它的存在，也沒有理解它的意思，希望將來還能再次舉辦這個活動，讓我的靈魂再次更換吧！」

過程中師生皆能用心觀察並記錄，不管是回憶失敗痛苦經驗，或給未來的自己一封信，因團體動力佳，事半功倍。

正念練習通過培養學生的自我覺察和情感管理能力，穩定情緒，進一步促進他們

的道德行為。正念練習強調自我覺察，避免衝動行為；提升同理心與慈悲心；養成反思習慣，使行動與價值一致，減少偏見與自我中心。

拾、附件：(相關之學習活動單、作業單、評量表……可採附件方式自由呈現)



一、第一天營隊課程內容

(一)說明課程的功能與目的及保密原則的擬定





(二)正念療癒力-葡萄乾練習

1. 課前準備葡萄乾、核桃、蜜餞等小零嘴；
2. 靜坐靜心，練習無揀擇地練習；
3. 透過捧握、觀看、碰觸、嗅聞、放置、咀嚼吞嚥、後續影響等步驟過程，體會把注意力放在食的當下。



(三)1. 選讀《我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課》



2. 選讀《自我照顧百寶箱：100 個與壓力和平共處的自救提案》



(四)正念療癒力-身體掃描練習

1. 在感覺溫暖且不受干擾的地方躺下。
2. 身體感受所躺物體的觸感和壓力。
3. 觀照身體的每一部位意識這個情況不需要刻意想像。
4. 觀照呼吸及腹部起伏的感覺。
5. 搭配呼吸由上往下、由下往上，如實觀照感覺。



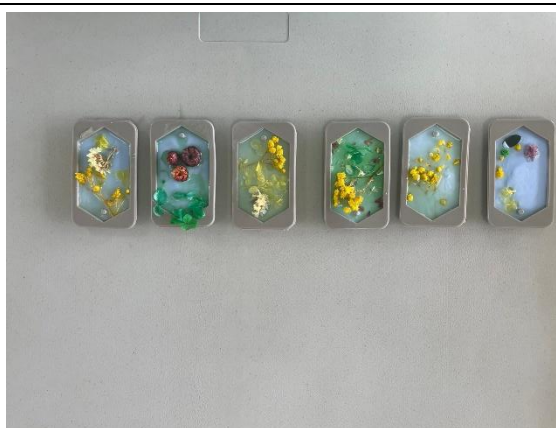
學生回饋：分享葡萄乾練習、身體掃描練習帶來的外在感官與內在覺知的改變





二、第二天營隊課程內容

(一)1. 正念擴香：擴香石 DIY



2. 正念粉彩：誰說正能量不能貼/畫出來





(二)選播電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》片段。



(三)

1. 導讀宋怡慧《療癒 26 顆破碎的心》選讀〈談自信〉一篇：我們都是獨一無二的個體，活出自己的姿態。
2. 成員分享及反饋：
 - (1)由字詞到句子描述呼吸帶來靜定感或其他聯想。
 - (2)查找圖書館內宗教哲學心理學書籍相關的描述，摘錄後分享。



三、第三天營隊課程內容

(一) 卡牌抒發感受

(二) 寫給未來自己的一封信



第四天

(一) 113 年暑期營隊戶外正念五感體驗

1. 動身前往療癒地-天鵝湖，透過前三天打開五感的訓練，讓學生透過騎腳踏車由學校到天鵝湖的路途，體驗不同於以往的心境。

2. 與作家相見歡~

陳浪分享其自身如何透過閱讀文字的書寫從心找回自我價值感。

3. 由作家陳浪帶領師生進行療癒性書寫



(二)114 年暑期營隊戶外正念五感體驗

1. 搭火車抵達林鳳營站後，止語步行，五感體驗。

2. 失敗心理學體驗(悲心禪體驗)，搭配學習單。

3. 正念午餐

4. 人生九百格(生命曲線變形)

5. 認知回家作業(未來日記)、團體繞圈





拾壹、參考資料：

Mark Williams PhD, Danny Penman(2018)。正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅 (吳茵茵譯)。天下文化。

Jon Kabat-Zinn(2022)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己。野人。

吳明富，李巧度，李佳汶，李宜潔，張淑芬，莊馥媽，曾惟靈，葉欣怡，賴加麗，謝宥玄，鍾淑華，簡毓宏(2024)。正念創作，心癒寫作：工作室三部曲。五南。

Gill Hasson(2025)。21天成就更好的自己：1天10分鐘正念x豐盛(閻蕙群譯)。采實文化。

陳秀蓉，劉子鍵(2022)。正念引導的基礎與實務。元照。