

教育部教學實踐研究計畫成果報告(封面)
Project Report for MOE Teaching Practice Research Program (Cover Page)

計畫編號/Project Number :
學門分類/Division : 通識(含體育)學門
執行期間/Funding Period : 107.08.01-108.07.31

(計畫名稱/Title of the Project) 正念課程影響大學生壓力回應、情緒平衡之
行動研究
—以正念樂活課程為例
(配合課程名稱/Course Name) 正念樂活

計畫主持人(Principal Investigator) : 吳秀鳳

共同主持人(Co-Principal Investigator) :

執行機構及系所(Institution/Department/Program) : 護理系

繳交報告日期(Report Submission Date) :

摘要

正念樂活課程以打造大學正念校園的靜心課程為目標，建構以學生學習為中心，引發學習興趣的課程設計，及實施行動學習的課程理念，發展出創新的正念實務。這是體驗式課程，著重參與者的體驗學習，為了可以讓學生確實學習到從不同層面所提供的情境探索與正念練習，因此結合本校探索教育中心資源，讓課程效能得以開展。這門通識選修課程，涵括各系科學生，以學習者為主體，學習焦點集中於所欲探討的問題之上，透過真實生活形成的問題，以行動導向學習的核心場域，藉由不間斷的正念練習，獲得課程內之重要概念，並內化為智慧生活的能力，增強學生的專注力與學習力。

在課程中，教師身兼正念引導者與練習者，受過正念種子教師與師資培訓，以及不間斷的練習與教學經驗，協助提供強而有力的工具幫助大學生面臨生活中的許多挑戰，帶出與自己同在的存在方式，透過課程進行，培養正念以覺知身心的狀態，覺察反應性情緒，以培育學習者面對各種生命情境的能力，並發展自己本具的潛能與活力。課堂中學生都能感受到正念教學實務是一種與時俱進的經歷體驗，可以培養對生命開放與接納的態度，能夠增強情緒的平衡、彈性，以及人際之間互動的有效性，並增加賦能經驗，同時對身心健康是有所助益的。

The Mindfulness Lohas course aims to create a meditation course for the university's mindfulness campus, constructing a curriculum centering on student learning to generate interests in learning, and implementing the concept of action learning to develop innovative mindfulness practices. This is an experiential course that focuses on the participants' experiential learning. In order to enable students to learn the situational exploration and mindfulness exercises provided from different levels, the effectiveness of the curriculum can be developed in conjunction with the resources of the school. This general elective course covers students from different departments. The learner is the main body. The focus of the study is on the issues to be investigated through the problems formed by real life. The core field of action-oriented learning is used to gain important concepts within the curriculum, to internalize into the ability to live smartly, and to enhance students' concentration and learning by means of uninterrupted mindful exercises.

In the course, the teacher trained to be a mindful seed teacher with uninterrupted practices and teaching experiences as well as a mindfulness guide and practitioner, provides powerful tools to help college students face many challenges in life and bring out the way in which they are present through the curriculum. Moreover, the teacher helps them to cultivate righteous thoughts to be aware of the state of mind and body, to detect reactive emotions, to nurture learners' ability to face various life situations, and to develop their potential and vitality. Students in the classroom can feel that the mindfulness teaching practice is an experience with the times, which can cultivate an attitude of openness and acceptance to life, enhance the balance and flexibility of emotions, and the effectiveness of interpersonal interactions, and

increase the empowerment of experience. Also, it is beneficial for the physical and mental health.

關鍵詞

正念樂活課程 行動學習 專注力 情緒平衡 壓力調適

正念課程影響大學生壓力回應、情緒平衡之行動研究

—以正念樂活課程為例

目錄

摘要	I
壹、研究動機	1
貳、研究目的	2
參、文獻探討	3
肆、研究方法	9
一、行動研究法	9
二、資料處理與分析	10
伍、教學暨研究成果	10
一、教學過程與成果	10
二、教師教學反思	12
三、學生學習回饋	13

參考文獻

- 附件一 自評正念學習的練習成效
附件二 期末課程問卷

圖、表目錄

圖 1 課程整體設計構思：W. H. E. R. E	2
圖 2 正念練習課堂活動架構	11
圖 3 正念練習學習成效統計	14
表 1 行動研究之 5 步驟與研究元素	9
表 2 正式練習與非正式練習之正念學習成效	13

正念課程影響大學生壓力回應、情緒平衡之行動研究

—以正念樂活課程為例

壹、研究動機

正念課程的教學實踐並不只是一種外在教學行為的表象，更是一種內在課程意識的呈現。近幾年，隨著網路世界一日千里的瞬時萬變，3C世代的人們，不論是身體或心靈，愈來愈難真正的休息放鬆，越來越容易分心，而難以專注。同時，在充滿各類競爭壓力、文化環境混亂脫序與資訊爆炸的狂亂現代社會生活，社會情緒學習(SEL)已經成為教室學習與文化的一項重要元素。如何睿智面對現實生活的種種挑戰，以培育學習者面對各種生命情境的能力，並發展自己本具的潛能與活力，是值得重視的問題。

現有通識課程以教師個人講述為主，如何設計一門非機械式的方式，將課程融入生活，可以突破現有通識課程的僵化式講授方式，嘗試引導通識課程教學的革新，進行多元教學規劃，建構以學生學習為中心，引發學習興趣的課程設計，及實施行動學習的課程理念，發展出創新的正念實務課程。因此，使用學生內在經驗作為學習的脈絡，從真實的生活情境中學習，建構自我調整歷程的學習，掌握新學習典範，以提升學生學習成效，也是值得重視的問題。

106年度獲教育部「技專校院教學創新先導計畫」補助，以通識課程「正念樂活」進行推動教學創新實驗與課程革新。107年度持續以「正念課程影響大學生壓力回應、情緒平衡之行動研究—以正念樂活課程為例」獲得教育部「大專校院教學實踐研究計畫」補助。這門課程以打造大學正念校園的靜心課程為目標，建構以學生學習為中心，引發學習興趣的課程設計，及實施行動學習的課程理念，發展出創新的正念實務。

在課程中，教師身兼正念引導者與練習者，受過正念種子教師與師資培訓，以及不間斷的練習與教學經驗，協助提供強而有力的工具幫助大學生面臨生活中的許多挑戰，帶出與自己同在的存在方式，透過課程進行，培養正念以覺知身心的狀態，覺察反應性情緒，以培育學習者面對各種生命情境的能力，並發展自己本具的潛能與活力。課堂中學生都能感受到這是一門與生活相關，對身心健康是有所助益的。

貳、研究目的

本教學實踐研究是以行動研究法探討正念課程對大學生專注力、覺察力、壓力回應以及情緒平衡的影響。以做為了解、評估及推廣或全面引入正念課程於大學通識教育的參考。藉由研究開設課程的教學實況以有系統的步驟與方法來發現問題、研究問題、解決教學問題，真正作為教學專業自主的參與者及建構者；展現行動研究的精神：

1. 以實務為探討的中心(practice-centered)

2. 以實用價值作為推展「行動」的取向
(practical-oriented)

3. 以批判反省作為拓展研究層面的原動力
(critical-enlivened)

(甄曉蘭，1995)

以 W. H. E. R. E 構思課程整體設計，進行教學實踐，找出「教學」中值得「研究」的元素，「以研究作為教學的憑藉，以教學作為研究的發想。」(黃俊儒，2017)



圖 1 課程整體設計構思：W. H. E. R. E

W(Where why)

要帶領學生往哪裡努力？為甚麼？

H(hooked)

如何能讓學生積極參與，配合教學活動和要求？

E(equipped explored)

讓學生具備和探索重要觀念的機會(或應用的學理基礎)是甚麼？

R(rethink rehearse refine revise)

如何提供學生再思考、演練、精煉、和修正學習結果的機會？

E(evaluate)

學生如何評估(以致於改進)他們自己的學習表現？

(參考李紋霞：學習成果導向評量：Rubrics 的運用與設計)

參、文獻探討

正念是甚麼？「正念」與源自於二千五百多年前佛陀教導人們緩解身心壓力的方法相關。「正念」這個詞的巴利文是 samma-sata，英文譯成 mindfulness，

意思是正念覺察，亦即對於當下瞬間身心經驗保持開放的、接納的、清楚的覺察。正念療法包含 1979 年美國卡巴金(Kabat-Zinn J.)博士創建的正念減壓法(MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)，與 2002 年馬克威廉斯等三位教授(Williams JMG, Segal ZV, Teasdale JD)共同發展的正念認知治療(MBCT Mindfulness -Based Cognitive Therapy)。目前歐美正念療法主要應用在身心健康照護、輔導諮商、社工教育、中小學教育與高等教育、以及企業等領域。學習正念是對多元觀點的脈絡保持敏感，對當下呈現的訊息保持開放態度。當學習者以正念開放的態度，面對變化無常的世界，自然可開拓更廣闊豐富的視域，發展較寬廣的生命包容力。在教育領域的應用，可協助學生增長專注力與認知智能，培育情緒調適能力與人際溝通能力，也是靈性成長與人格統整的良好方法。

2018 年 9 月以「正念」關鍵詞，搜尋台灣博碩士論文加值系統資料庫，共得到 156 筆題目含有「正念」一詞的論文，從 97 年出現以正念為題的論文，至 106 年共十年的 156 筆資料，近五年的論文數量便佔 139 筆之多，這顯示台灣學術界對正念的關注，在近五年有急遽上升的趨勢。可見「正念」相關研究在近幾年來受到較多研究生的關注。從正念的研究範圍來看，領域相當廣泛，舉凡有關於生理健康、心理健康、減壓、學習、專業成長、靈性成長皆進行研究探討。在 Newsome、Christopher、Dahlen 和 Christopher (2006) 研究中，發現以正念為理論基礎為大學生所開設的減壓課程可改變學生的生理、情緒、態度、心智、靈性與人際關係，對個人心靈與專業成長皆有助益。Anderson(2007) 等人的正念研究中，學習 MBSR 的實驗組，其情緒的幸福感和正念有顯著提升。Keng、Smoski 與 Robins (2011) 的回顧研究也指出正念特質與生活滿意度、活力、自尊、樂觀相關；正念介入會提升個體之總體幸福感、正向情感、靈性感與寬容(黃瓊瑤，2015)。自 MBSR 課程推出後，近年來已有不少臨床研究發現 MBSR 在心理健康、生理健康、生活品質和幸福感有正面的影響(蔡佩樺，2013)。今略舉正念減壓療法的實徵研究呈現於下表中。

作者(年代)	參與者	結果成效
Johansson (1991)	實驗設計法/大學生	大學生的焦慮與沮喪感能獲得減輕，正念減壓法有效促進大學生正向情緒發展。
Chang, Palesh, Caldwell, Glasgow, Abramson, Luskin, & Koopman(2004)	43 位私立大學的學生	顯著降低對壓力的感、增強正向的自我效能和正向態度。
Anderson、Lau、Segal 與 Bishop (2007)	39 位 MBSR 組，33 位控制組	MBSR 組顯著提升情緒的幸福感及正念，但注意力

		的調控沒有提升。
Oman (2008)	問卷調查法/大學生	參與正念減壓培訓課程的大學生其壓力得到減輕，寬恕感獲得提升。
Carmody、Baer 與 Lykins(2009)	320 位麻州醫院病患及一般民眾為對象	正念、再感知／去中心化的程度提升、四個中介變項（自我調控、認知、行為與情緒彈性、價值澄清與表現）達顯著，症狀及壓力顯著下降。
Cordon、Brown、Gibson(2009)	121 位人際依附型之參與者	MBSR 對人際依附型的個體可大幅減低其壓力。
Yang, Su & Huang(2009)	大學生	有禪定練習的大學生其身體與心理苦難顯著低於沒有禪定練習者，證明禪定可以幫助學生有效處理生活壓力。
Soons、Brouwers 與 Tomic (2010)	13 位高度敏感特質的人	在 MBSR 課程後，參與者的壓力、社交焦慮、自我接納、同理心、個人成長和自我超越上皆有顯著差異。

而國內以大學生為研究對象的正念相關研究，近幾年也是倍數成長，今整理如下表：

研究者(年代)	研究內容	研究方法與對象	主要發現
賀昌林(2008)	大學生正念與憂鬱之相關研究	問卷調查法：正念量表、貝克憂鬱量表第二版/253 位大學生	正念的「當下的覺察」因素與「接受」因素有顯著的正相關。 正念的「當下的覺察」及「接受」與憂鬱有顯著的負相關。
吳適達(2009)	正念禪定對大學正面情緒的助益	問卷調查法/541 位大學生	禪定練習組負面情緒問題的比例較低，且禪定練習半年以上能有效改善負面情緒。

盧映仔(2013)	以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究	實驗研究法：以正念為基礎的認知治療團體/16 位大學生	以正念為基礎的認知治療團體對於大學生情境焦慮具有立即輔導效果。
蔡佩樺(2013)	頓悟經驗融入大學生正念課程的覺察經驗	實驗研究法/大學生	正念融入頓悟性問題課程具有提升個體正念覺察之效果
王素敏(2014)	正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究	實驗研究法/三位高焦慮大學生	正念瑜伽認知治療可以提升高焦慮大學生之正念、減低焦慮感及焦慮所產生的生理症狀、負向行為和情緒，增加自我肯定和接納的能力，也增加內在平靜的感受。
盧諺璋(2014)	正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究	不等組前後測及追蹤測量之準實驗研究法/79 位大學生	實驗處理對大學生壓力、身心健康及幸福感具顯著的立即效果
蘇姍綺(2014)	正念、慈悲和主觀幸福感-以環球科技大學為例	實驗研究法/參與八週正念練習大學生	學生在正念練習之前及練習之後有很明顯的差異，包括增加愉悅感、幸福感及自我悲愍，而且能有效地降低學生的自我嚴苛、憂鬱感及一些常見的心理疾病。結論是，正念練習可以幫助學生用正向的觀念處理壓力，但仍需時間幫助他們建立正念的重要性。
何海鵲(2014)	探討正念靜坐課程對大學生的學習及認知效能的影響	實驗研究法/282 人 (實驗組 152 人，對照組 130 人)	正念組的 CLEI 總分略有增加，對照組持平，顯示正念靜坐對提升學習效能和專

			注力有正面影響
蘇春暉(2014)	本研究主要探討大學生的關愛與自我形象目標對社會連結感的影響，是否受到正念、自我慈悲與他人慈悲的中介作用	問卷調查法/309 未大學生有效問卷	大學生的自我慈悲、他人慈悲、正念分別對社會連結感有顯著正向預測力，大學生的注意力、自我友善、友善對社會連結感有顯著正向預測力，自我批評、孤立感、分心對社會連結感有顯著負向預測力
陳湘菁(2015)	學習正念禪定經驗、情緒狀態與創造力之相關研究	問卷調查法/207 位大學生	1. 大學生情緒趨正向。2. 情緒與創造力在以下層面有差異：「接觸禪定資歷」、「每週禪定次數」與「每次禪定時間」。3. 正念禪定經驗與情緒狀況正相關。4. 每次正念禪定時間可預測心理狀況。5. 每週正念禪定次數與時間越長，情緒與創造力表現越好。
陳辭人(2015)	探究大學生正念、壓力與憂鬱之關係	問卷調查法/國立臺灣師範大學各系所的學生有效問卷 358 份	1. 大學生正念和壓力間呈現負相關。2. 大學生正念和憂鬱間呈現負相關。3. 大學生壓力和憂鬱間呈現正相關。4. 大學生正念和壓力可有效預測憂鬱程度。
蘇筱婷(2016)	大學生知覺教師正向領導、學生正念與其幸福感關	問卷調查法/1,004 份大學生有效問卷	大學生知覺教師正向領導行為可透過學生正念影響學生

	係之研究		幸福感，學生正念具有中介作用，大學教師正向領導對總體學生幸福感有大效果。
陳彥融(2016)	探究正念態度呈現的順序對生氣、覺察及接納之影響，並探究情感特質調節訓練的效果。	實驗研究法/75位大學學生	正念訓練對生氣、覺察及接納有正向影響
洪培真(2016)	大學生正念、壓力因應及心理健康之相關研究	問卷調查法/輔仁大學與高雄醫學大學的大學生，共有301位	正念可以預測心理健康與憂鬱；問題焦點因應可部分中介正念與心理健康的關係，問題焦點因應亦可部分中介正念與憂鬱的關係。
張剛鳴、Chun、陳思慧、陸洛、蘇筱婷、梁弘孟等(2016)	正念禪定時大學生體能靜止程度與其禪定品質之關係	實驗研究法/臺灣90位大學生	以加速儀裝置於手臂上以及胸前，測量練習正念禪定時，身體入定的狀態。禪定練習頻率越高的大學生，PSI(體能靜定指數)越高，禪定的品質越好。
賴孟慈(2017)	檢驗自發性、正念與創意行為之間的關係。	問卷調查法/國立雲林科技大學以及環球科技大學的大學部與碩士班學生有效樣本共計491份	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自發性能夠預測創意行為 2. 自發性與正念有顯著的正相關 3. 正念的提升對創意行為表現有顯著的效果。
黃敬甯(2017)	探討透過正念療法中的三分鐘呼吸空間正念作業，是否有助於GAD傾向個體在憂	以正念為基礎的介入治療/182位大學生	研究結果顯示在控制憂鬱程度後，廣泛性焦慮症對憂慮與思緒漫遊有正向影響；憂慮對思緒漫遊

	慮狀態下，減少負向情緒，以及有較低思緒漫遊的程度		亦有正向影響。廣泛性焦慮症對正念有負向影響；正念對思緒漫遊有負向影響。具體而言，廣泛性焦慮症可透過憂慮、正念之中介效果，進而影響思緒漫遊程度。
--	--------------------------	--	---

現有實徵研究顯示，正念訓練能夠促進身心健康，例如：增強免疫力（Carlson, Speca, Faris, & Patel, 2007; Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller, & Santorelli et al., 2003）；降低血壓，減少皮質醇（Carlson et al., 2007）；有效緩解慢性疼痛（Chiesa, & Serretti, 2011）；減少各類因壓力而產生的疾病症狀等。由於正念的利益逐漸為人所知，正念訓練不僅被運用在醫學、心理治療、健康照顧等領域，也開始被運用到不同階層的教育，從高等教育乃至小學教育。由於正念禪修用以發揮其效用的機制，從心理學和神經科學的觀點來看，可歸納為：注意力調節、身體覺察力、情緒調節，和對自我的觀點改變（Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011）。這些正念的科學研究支持將正念運用於學校教育。依據 Shapiro, Brown, & Astin (2011)，正念訓練在高等教育上的效用可分為三類；一、在認知表現與注意力的效用；二、在情緒調節的效用；三、在全人培養與生命教育的效用。（溫宗堃，2013）

整理台灣 2008 至 2017 十年中學術界以正念訓練應用於高等教育的 17 筆資料，所採用的方式有兩種：問卷調查法與實驗研究法，二者約各佔一半，研究主題主要是觀察大學生正念與壓力因應、情緒調解、提升學習效能，以及與慈悲、幸福感的相關研究。大致上與 Shapiro, Brown, & Astin (2011)，正念訓練在高等教育上的三種效用相符合。

肆、研究方法

一、行動研究法：

本研究主要是採用行動研究法，以解決問題為主要導向，針對實際教學現場所產生的問題，以可能解決的方法當作變項，再從研究過程中驗證這些問題獲得解決的情形。其研究的結果也正是問題初步解決的結果，因此是以問題解決為主要導向的一種研究，是一種實用取向的研究，也是以行動影響歷程的研究。在教學實踐場域採行以下幾個步驟：（張德銳，2007）

1. 發現問題

2. 研究問題
3. 實施行動計畫
4. 選擇方法與分析資料
5. 結論與省思

以行動研究的五個步驟，列出教學實踐中對應的研究元素：(參考：黃俊儒，2017)

表 1 行動研究之 5 步驟與研究元素

1. 發現問題	<p>課程目標 (問題意識)</p> <p>為什麼要開這門課？開這門課的目的是什麼？希望達成什麼樣的目標？希望解決什麼樣的問題？達成這樣的目標對於學習者有什麼樣的影響？</p>
2. 研究問題	<p>教學策略</p> <p>為達成前述的目標，應該要如何架構一門課？用怎樣的教學策略及知識觀點支撐這個架構？運用教學策略檢視課程內在結構是否一致、貫通與完備？</p>
3. 實施行動計畫	<p>教學題材</p> <p>選用什麼題材可以反應真實世界概況？什麼實例可以串接學生及生活世界之間的距離？什麼內容可以與時俱進並體現時代的脈動？</p> <p>教學方法與教學活動</p> <p>設計何種教法可以合適地表達教材的意義？規劃什麼樣的活動可以激發學生的動機，並且深化學習的意義？可以如何教？步驟及流程應該如何？</p>
4. 選擇方法與分析資料	<p>學生學習面向</p> <p>學生如何建構對於知識的理解？如何形成相關的態度？學生學習及認知的過程為何？學生如何評估(以致於改進)他們自己的學習表現？</p>
5. 結論與省思	<p>成果評量</p> <p>經過教學之後，整體課程的效果如何？如何明確地評量學生的學習成效？有意義的工具或方法為何？以及學生的學習回饋？</p>

二、資料處理與分析：

採用三角驗證法 (data triangulation) 進行資料檢核，以研究者和學生的觀點交互檢驗資料的真實性，作為研究效度的依據。藉由各種資料來源蒐集證據，

予以相互檢視、互補、整合，了解研究假設：大學正念課程可以提升專注力與覺察力，可以有效平衡情緒與回應壓力，增加賦能經驗與學習成效。本研究藉由量化和質性研究工具蒐集資料，並依此資料進行分析，以了解正念課程學習策略對大學生專注力、覺察力與正向思考及學習態度之影響。

伍、教學暨研究成果

一、教學過程與成果

以打造大學正念校園的靜心課程為目標，建構以學生學習為中心，引發學習興趣的課程設計，及實施行動學習的課程理念，發展出創新的正念實務課程。教學過程說明如下：

- (一)用一種非機械式的方式將課程融入生活。讓學生在情緒性或社會性挑戰情緒出現時，日復一日透過正念練習，建構因應日常生活的本領，也幫助學生從過往的心不在焉，蛻變成在教室內外都能兼顧情緒知能與正念思維的生活方式。
- (二)正念課程能分析內在體現的自我覺知，並據以發展出更佳的了解自我、自信與情緒智商。
- (三)設計含有內容、探索活動與正念練習的單元主題，每個單元包含三個要素：
 1. 單元主題的回顧與示範
 2. 連結單元主題的探索活動
 3. 課堂中的正念練習
- (四)這門課程從不同層面提供正念練習，讓學生將已經擁有的若干注意力、覺知、對自我與他人慈悲等能力，透過系統性的培養與訓練，可以獲得進一步的提升，從而建構出一套既基本又相當有益的生活技能。
- (五)正念教學實務是一種與時俱進的經歷體驗，培養對生命開放與接納的態度，能夠增強情緒的平衡、彈性，以及人際之間互動的有效性，並增加賦能經驗。
- (六)學習如何專注以及如何長期維持專注，使學生在學習較為學術性的課程時，可以全力展開這部學習器，也就是讓自己的身與心都能沉靜、穩定與聚焦專注，讓學習器可以得到調整，而發揮較佳的效能。
- (七)以學習者為主體，而學習焦點集中於所欲探討的問題之上，透過真實生活形成的問題，以行動導向學習的核心場域，藉由不間斷的正念練習，獲得課程內之重要概念，並內化為智慧生活的能力，進而應用於職場，建構正念社會的創新能力。
- (八)在課程中設計正念練習的課堂活動，提供教師與學生再思考與再精煉的學習機會，讓教師與學生清楚知道自己的教學與學習成效，體現創新實驗課程的精神。正念練習課堂活動架構如下圖：



圖 2 正念練習課堂活動架構

現有通識課程以教師個人講述為主，藉由本課程的開設，除了欲突破本校現有通識課程的僵化式講授方式，並嘗試引導通識課程教學的革新，進行多元教學規劃。正念學課程內容，分為「理論課程」與「實作課程」。「理論課程」主要介紹有關正念的定義與應用，以及正念減壓與正念認知療法的課程架構。「實作課程」則是融合正念減壓與正念認知療法課程，課堂練習與回家練習紀錄，猶如練習「健心操」，以培育學習者面對各種生命情境的能力，並發展自己本具的潛能與活力。因此，在教學上的成果可從兩方面來說明：

(一) 採用創新及強化通識教學方式，培育學生多元核心通識能力

2000年後，正念的運用在歐美主流社會愈發普遍。醫學、健康照顧、心理治療、企業、教育等領域的專業人士紛紛研究、運用、推廣正念的練習。目前歐美正念課程已擴展運用在各級教育上：中小學教育、高等教育、成人教育、高齡教育、醫護教育等。而在教育領域的應用得到實證，正念介入課程，可協助學生增長專注力與認知智能，培育情緒調適能力與人際溝通能力，也是靈性成長與人格統整的良好方法。在充滿各類競爭壓力、文化環境混亂脫序與資訊爆炸的狂亂現代社會生活，如何睿智面對現實生活的種種挑戰，是正念課程的學習目標。因此，「正念生命教育」可融入既有的生命教育中，發展自身的社會情緒能力、人際溝通能力與生命韌性，培育在日常生活中的智慧與力量。

(二) 通識教育重新思考定位，朝向與專業學習合作互補，推動跨領域通識課群

本課程以正念練習為基礎，融合探索活動，結合護理、幼保、社工教師學群的專業，以深化學習與跨領域學習，擴充原有課程內容設計，以學習者為主體，而學習焦點集中於所欲探討的問題之上，透過真實生活形成的問題，以行動導向學習的核心場域，藉由不間斷的正念練習，獲得課程內之重要概念，並內化為智慧生活的能力，進而應用於職場，建構正念社會的創新能力以及依課程的設計讓學生與專業科目的學習互補，並努力朝著「與社區共學」以實踐地方知識。

二、教師教學反思

正念是一種愛的練習，是通往自我了解與開啟生命智慧的捷徑，正念練習更是一種生活方式，可以讓人們在日常生活中有系統的開發自身內在的智慧、溫柔與力量，活出豐盛的人生。而以正念為基礎介入醫護教育、助人工作者的自我照顧與職場應用，以及幼兒教育心智培育的教案設計與創新教學。讓學習者以有創意的方式，轉化下一個瞬間。本課程的特色在於培養正念以覺知身心的狀態，覺察反應性情緒，並採取策略加以正念的回應，而非在情緒被誘發時慣性的反應。在教育應用上，屬於「自我教育課程」，課程參與者，必須透過學習與持續自覺練習，才能內化正念經驗，培育在日常生活中的智慧與力量。學習正念課程可以普遍提升自我關照能力，增長專注力、生命韌性、慈悲心與幸福感，培育壓力調適、情緒管理與人際溝通能力，是促發靈性成長的良方。只要踏上「正念學習之旅」，只要還會呼吸，生命的每一刻都可以是正念練習的時刻。至今為止，台灣主要的正念課程（MBSR 正念減壓與 MBCT 正念認知治療）都是以成人與專業人員為主。事實上，從幼兒園到大學生皆迫切需要適合的正念教材與課程，透過正式與非正式的練習，能成為生活的一部分，正如呼吸是生命的自然現象，讓生活中的正念，使生命更沉穩茁壯。

正念課程的教學實踐並不只是一種外在教學行為的表象，更是一種內在課程意識的呈現。也期待更多教師加入正念的學習，研發更多正念融入的課程設計，讓正念可以作為生命教育的內在架構，體現課程改革的教學實踐。

三、學生學習回饋

正念課程是心智培育的訓練，課程分三方面進行，一、認識正念，了解正念是一種生活方式，可以用正式和非正式兩種方式來練習。二、帶領學生在課堂練習。三、請學生回家練習，並寫正念日記，將練習過程的經驗與疑問，在課堂分享與學習。課程目標從認知、情意、技能三方面說明：

一、認知

「正念」與源自於二千五百多年前佛陀教導人們緩解身心壓力的方法相關。「正念」這個詞的巴利文是 *samma-sata*，英文譯成 *mindfulness*，意思是正念覺察，亦即對於當下瞬間身心經驗保持開放的、接納的、清楚的覺察。

二、情意

學習正念覺察，也是一種認識自我、探索自我的學習。這種學習可以幫助自己瞬間洞察負向與正向慣性思維與行為產生的模式，進而開發自我覺察與轉化煩惱的能力，藉此減緩壓力、促進身心健康、改善人際關係、提升幸福感與生活品質。也可以讓自己從高壓煩惱狀態，迅速或漸次轉化為喜悅寧靜的生命。

三、技能

這是體驗式課程，著重參與者的體驗學習。藉由靜坐觀呼吸、身體掃描練習、食禪、行禪以及三分鐘呼吸空間的練習等，學習如何開發智慧與減輕煩惱壓力的身心技巧。並邀請同學將練習過程中，觀察身體、感受、情緒、想法、認知與念頭的變化記錄下來，藉此亦可培養專注力、覺察力與化解煩惱的能力。

107 年度 138 位選修正念樂活課程學生，在 18 周的課堂練習與活動，及課後練習，觀察自己在專注力、覺察力，壓力調適與情緒平衡方面，是否明顯增強、稍有改善或毫無作用，依據學生正式練習與非正式練習之正念學習成效，從課程目標認知、情意、技能三方面自評學習狀態(1)確實掌握(2)尚稱滿意(3)猶需加強，提供質性研究：

表 2 正式練習與非正式練習之正念學習成效

	課堂活動	學習狀態	認知	情意	技能	學習成效回饋
正式練習	靜坐	(1)	V			靜坐練習可以有效增強專注力與覺察力，靜坐觀呼吸也可以調適壓力與平衡情緒。
		(2)		V	V	
		(3)				
	行禪	(1)		V		專注每一步腳的提起、前移、放下，腳底與地面的觸感，增加內在平靜的感受，脫離壓力和焦慮的頭腦。
		(2)	V		V	
		(3)				
	身體掃描	(1)		V		重新連結我們的身與心，可深層與自己情緒與身體感官接觸，身心更放鬆，改善睡眠品質，更能滋養自己。
		(2)	V			
		(3)			V	
	三分鐘呼吸空間	(1)	V	V	V	從「行動模式」轉到「同在模式」的旋轉門，運用呼吸把自己安住在當下，增強自我的認同與接納。
		(2)				
		(3)				
非正式練習	葡萄乾練習 (正念飲食)	(1)				重新學習如何把覺察帶入每日活動中，改變看待自我與世界的觀感，發現不一樣的自己與生活型態。
		(2)	V	V	V	
		(3)				
	焙茶品茶	(1)	V	V	V	當下每一分每一刻都沉浸在主客對照的茶心與察心，清楚看到內在與外在每個當下所發生的變化。
		(2)				
		(3)				
	情緒大掩蓋探索、RAIN	(1)	V	V	V	RAIN 具有洞察力的正念自我探詢練習，可以辨識強烈情緒並全心臨在，探究身體上、心靈上和情緒上的感受及發展，可以選擇如何回應。
		(2)				
		(3)				
	慈心禪	(1)		V		學習聆聽自己與安撫自己，逐漸化解內在恐懼及內疚的負面力量，降低對自身念頭感受的執著，進而開啟利益他人的快樂與慈悲。
		(2)	V		V	
		(3)				
禪繞畫	(1)	V	V	V	專注於紙筆上，沉澱於筆畫線條中，心緒平靜下來，讓每一刻都如實存在，容許事	
	(2)					

		(3)				物保持既有的狀態。何等寂靜！何等自在！
--	--	-----	--	--	--	---------------------

註：學習狀態=學生自評正念學習的狀態

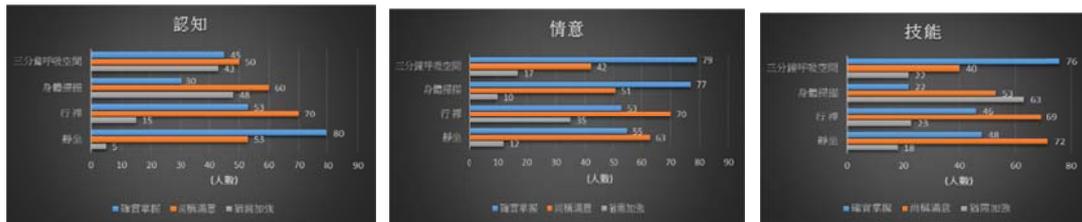
認知=學生認為此項活動在認知正念的層面有所學習

情意=學生認為此項活動在身心層面有所學習

技能=學生認為此項活動在正念練習的技能上有所學習

依據 138 份學生正式練習與非正式練習之正念學習成效，統計如下圖：

(一)正式練習的學習成效



(二)非正式練習的學習成效

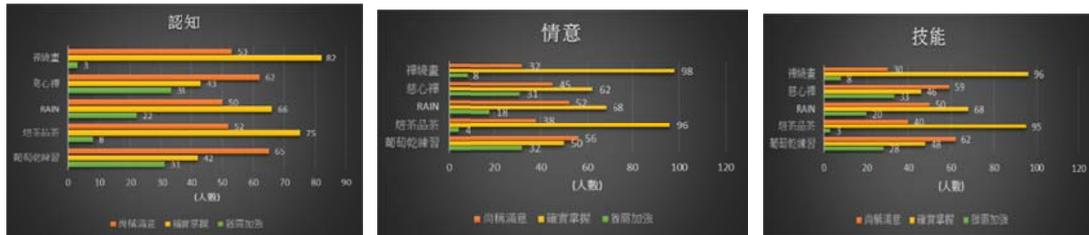


圖 3 正念練習學習成效統計

正念學習之旅程，是引導者與成員共同練習的場域，引導者不僅先於成員作正念練習，更是多於成員作正念練習。藉由正念樂活課程所建構的正念學習機制，學生以學習單的方式記錄正念學習過程，教師以課程反思紀錄正念課堂活動，透過學生體驗分享與反思記錄，達到自他感知。

在學生的〈正念學習之旅〉中，提及「正念課程的存在並非只是單純學分的獲取，在這些日子裡的想法與經歷，將是最深刻用心體會過的領悟。感謝這一切的存在，感謝自己對課程的負責，感恩一起來正念的同學。」「這門課對我來說最重要的是令我能夠坦誠，不害怕去面對壓力，其實有時候逃避並非不好，而是還沒準備好去面對，但這不能成為我一味逃避的原因，但是透過這堂課點亮了指引我正確方向的那盞燈，謝謝老師，也謝謝自己，做了一個正確的選擇，選了這門課。」

參考文獻(References)

- [1]卡巴金,「正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己」,野人出版社,2013。
- [2]威廉斯等,「憂鬱症的正念認知療法(MBCT)第二版」,心靈工坊,2015。
- [3]溫宗堃,「西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進」,生命教育研究,201312(5:2期)。
- [4]賀昌林,「大學生正念與憂鬱之相關研究」,碩士論文,2009。
- [5]盧映仔,「以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究」,碩士論文,2013。
- [6]盧諺璋,「正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究」,碩士論文,2014。
- [7]蘇姵綺,「正念、慈悲和主觀幸福感-以環球科技大學為例」,碩士論文,2014。
- [8]何海鵲,「探討正念靜坐課程對大學生的學習及認知效能的影響」,碩士論文,2014。
- [9]劉姿芬,「大學正念靜坐課程學習成效關鍵因素之分析-以南華大學為例」,碩士論文,2015。
- [10]王素敏,「正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究」,碩士論文,2015。
- [11]蘇春暉,「關愛與自我形象目標對社會連結感的影響：正念與慈悲的中介效果」,碩士論文,2015。
- [12]陳辭人,「大學生正念、壓力及憂鬱之相關性研究」,碩士論文,2015。
- [13]蘇筱婷,「大學生知覺教師正向領導、學生正念與其幸福感關係之研究」,博士論文,2016。
- [14]陳彥融,「正念訓練對生氣、覺察及接納的影響：以情感特質為調節變項」,碩士論文,2016。
- [15]洪培真,「大學生正念、壓力因應及心理健康之相關研究」,碩士論文,2016。
- [16]賴孟慈,「自發性、正念與創意行為」,碩士論文,2017。
- [17]黃敬甯,「憂慮狀態下,正念作業對廣泛性焦慮症思緒漫遊程度之影響：以大學生樣本為例」,碩士論文,2017。

附件(Appendix)一

自評正念學習的練習成效，請在空格填入數字

1. 確實掌握
2. 尚稱滿意
3. 猶需加強

認知=認為此項活動在認知正念的層面有所學習

情意=認為此項活動在身心層面有所學習

技能=認為此項活動在正念練習的技能上有所學習

	課堂活動	認知	情意	技能	學習成效心得
正式練習	靜坐				
	行禪				
	身體掃描				
	三分鐘呼吸空間				
非正式練習	葡萄乾練習(正念飲食)				
	焙茶品茶				
	情緒大掩蓋探索、RAIN				
	慈心禪				
	禪繞畫				

附件(Appendix)二

期末課程問卷

「正念樂活課程」評鑑評量表

請針對下列問題對您有用與有益程度大小選圈下列數字，其中 1 代表完全沒用或沒益處，10 代表非常有用或有益處。

練習呼吸	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
學習如何更好地面對想法或思緒(thoughts)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
學習如何更好地面對感受(feelings)、情緒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
學習關於身體的壓力系統	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
身體掃描系統	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
正念運動練習	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
傾聽與溝通問題	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
愛與仁慈練習	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
課堂學習單	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
數位平台作業	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
上課 ppt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
講座體驗活動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
「正念樂活課程」的整體滿意度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. 從本課程中，你學到或獲得什麼？

2. 你多常在日常生活中，練習正念？

每天 每天超過 1 次 每週 每週許多次 完全沒有

3. 你對本課程想增加或改變些什麼？

4. 你是否願意將本課程推薦給其他人？為什麼願意或不願意？

感謝你的參與與回應！