



正念

實作成果分享

化一乙

1. 家人、課業、健康、未來

2. 胃痛、睡不穩、手顫抖

3. 煩躁、易生氣、無力感

4. 一直思考如何解決 or 離開當下，使自己轉移目標

5. 運動、玩音樂遊戲、散步

(二).
第一顆：黑黑的、軟軟的物品，有^果點^以香卻帶著極度的香氣，其中還攜著微微
酒香，放入醬中，不帶任何一點味道，直到咬下第一口，有些酸澀
中帶著微甜。

第二顆：加快速度，直接放入口中，迎面而來不如第一顆清淡，強烈的
甜味快要承受不住，大量果香充滿鼻腔，有些微酒香。

魏彰德

1、空氣的壓力，經濟壓力，

2、空氣的壓力對我無影響，經濟壓力，會使我流淚

3、空壓力太大會讓我身體承受不了，經濟壓力倒是會讓我憂心

4、經濟壓力是只能靠自己去解決，想要錢就賺，~~華~~華是一定會的！

5、解決空氣壓力，就是要去調節它的空壓。

經濟壓力，就像我第4點所說的那樣，我多人都以正面心態面對，
勇無大通力慶金，願望一定成真！ 嗚啊！

謝安乾：吃完一顆發現沒半顆了，被鄰居的丟去換走了！

正念學習單

化 - 乙 42 黃品然

1. 課業、愛情
2. 頭痛
3. 生氣、沮喪
4. 想放棄
5. 打球

葡萄乾練習

前兩顆我能感覺它的皺摺、香味、口感

最後一顆只能吃到味道

1. 睡太少、數學很難、英文看不懂
2. 肚子痛、頭痛
3. 看到人來吵我就會很不爽
4. 想要放棄，想脫離這個壓力
5. 協尋朋友的幫忙

葡萄乾練習

第一顆吃葡萄乾時，對它有很大的好奇心，到第二顆就減少許多，反而去感受它的味道。

正念學習單

化-乙
U05137101
方漢廷

1. 家庭，課業，金錢

2. 呼吸不順，肌肉緊繃。

3. 焦躁不安，情緒不穩。

4. 想逃離現場，希望有人來救我。

5. 找沒人的地方，好好靜靜
或外出走走。

葡萄乾練習

用心的體會後，我感受到食物在勾引我，或許我太餓了。

葡萄乾練習

1. 對未知物的好奇，會專注的去感覺它
2. 稍加嘗試過後，再次嘗試就更有印象。
3. 很平常的把它吃了，有酸有甜