

正念

實作成果分享

機一乙

正念 實作

我於葡萄乾的第一次接觸

1. 老師要我們假設我們從來沒見過葡萄乾，要我們仔細的看看它的外表，用手感受它的觸感，用耳聽聽它們在述說什麼，用鼻聞聞它們的味道及唇碰碰，最後在把它放入口中感受，再來用牙齒咬破它，全部的步驟所花費的時間，只有短短的數分鐘，可是我卻覺得過了好長的一段時間，而且在過程中，我感覺到了不只有葡萄的酸，還有葡萄的軟及果肉和果皮的感覺。
／般混
2. 第二顆葡萄乾，老師叫我們自己依照先前的步驟在吃一遍，這次因為沒有老師的帶領，所以速度比較快，不過感受的時間，也少了許多，在第一次感受的感覺在這次的吃葡萄乾時，減少了許多，就看外表面也是大概看看，而非像第一次吃的認真包括了摸、聽、聞、及品嚐時的味道，在咀嚼葡萄乾時我只感覺到葡萄乾的酸，而沒有第一次咀嚼很久才出來的潤潤的感覺。
3. 在第三次吃葡萄乾時，老師叫我們平時吃東西時的習慣來吃，我就以平時的習慣一口把葡萄乾給吃了，這一次的吃法沒有看，也沒摸、及聽、聞，只有短暫的品嚐，所以我們對吃下去東西的印象就只有那一點點的味覺，現代人並不會活在當下，而是從從忙忙的生活，所以常常對經歷的事情的記憶非常淺薄，而吃葡萄乾練習就是該的基本，正念就是當下之心，心只用在當下。

機-乙

VOS 117142

潘建志

葡萄乾練習

我與葡萄乾的第一次接觸的感覺我覺得十分奇妙！我總共和三粒葡萄乾進行接觸。第一粒葡萄乾給我的感覺是又圓又扁像是飛碟般的樣子，仔細觀查後還會發現上面還有一些凹凸不平的排列組合，接著再聞聞它的氣味，聞起來有一些淡遠的葡萄香味令我陶醉～然後再來嘗嘗它的味道，我發現用味覺感受葡萄乾比起視覺和嗅覺還要更加強烈！因為當我把葡萄乾放入口中時讓我更進一步接觸葡萄乾，嘗起來不只更加感受了葡萄的香氣，還有葡萄乾在牙齒的咀嚼和舌頭的翻動這兩種感覺的滋味，最後將葡萄乾吞下後我感受到它從食道到胃中的奇妙觸感。第二粒葡萄乾的形狀和第一粒有些不同，它不像第一粒又圓又扁的樣子，而是長長的像一根短小的棒子，我用了和第一粒葡萄乾的接觸方式接觸第二粒葡萄乾，我再次感受到了第一次吃葡萄乾的奇妙感覺。最後一粒葡萄乾我是用一般吃葡萄乾的方式將它嚥下，除了嘗到葡萄的香氣之外，並沒有像吃前兩粒葡萄乾的感覺那麼強烈。雖然這些動作都只是吃葡萄乾，但是我發現一件事，就是當我正在和葡萄乾相處時我那被外界影響而變得浮躁的心竟然冷靜下來了，而且將葡萄乾慢慢嚥下時，心中不只冷靜還是舒服的呢！所以我明白了一件事，就是現代的人們因為忙錄而無法靜下來用餐，因此幾乎都沒有讓身體適度的休息，這是很不好的，所以經過了這次的正念實作使我瞭解再怎麼忙錄也要學習讓身體休息，這樣才會有充份的體力和精神做事情。

正念實做學習單

機一乙

V05117102

王泡帆

葡萄乾練習

我與葡萄乾的第一次接觸

以往吃葡萄乾都是直接丟進嘴就吃了，但這次在老師的
課程中吃葡萄乾，從外觀觀察到吃下肚，每個步驟都有不
同的感受。

在吃第一顆時，我先觀察了外表，葡萄在經過加工後，表面粗糙
像是鑽石切面，雖然沒有像鑽石一樣搶眼，但看起來也很
可口。

第二顆則是在嘴裡用牙齒、舌頭、嘴唇感受它的形狀，在舌頭時最有感覺，可以感受到它是被壓扁的一顆，以已葡萄乾外表帶的酸甜。

最後一顆我是選擇直接咬破它去享受它的味道，但平時我都是次吃很多顆，這次只吃一顆，好像少了一點爽感，雖然因為這次老師安排的課程，少去練了系上的排球隊，但上課完放鬆許多，還是感謝老師經心安排這樣的課程。

正念實作學習單一

葡萄乾練習

機一乙V05/17/43 蔡語珊

•我與葡萄乾的第一次接觸：

第一次接觸，要先想像自己是從別的星球來的，第一次看到葡萄乾，不知道它能不能吃、有沒有攻擊性，所以觀察了很久，從觸覺、摸起來軟軟的、有坑洞、皺巴巴的，到聽覺，發現它沒有聲音，應該不是什麼生物，到嗅覺，聞起來香香的，經歷過這麼多階段，發現它是安全的之後，才到最後的味覺，用舌尖細細品嚐那種微酸又微甜的口感。

•我與葡萄乾的第二次接觸：

有了上一次的經驗，第二次就很輕鬆自然的放進嘴巴裡，只是這次並沒有馬上咬開，而是先用舌頭舔看看有什麼感覺，發現可以品嘗到淡淡的香味和甜味，最後才用門牙去咬它，香氣在嘴中蔓延開來……

•我與葡萄乾的第三次接觸：

很迅速很理所當然的拿起並放進嘴裡咬，沒有什麼太特別的感覺，已經很熟悉這個味道，於是，我正式認識了葡萄乾。

正念實作學習單 機-乙 21 姜信瑋

葡萄乾練習

我與葡萄乾的第一次接觸，感覺非常奇妙！我總共和三粒葡萄乾接觸。一開始先拿三粒葡萄乾，因為沒有說不可以吃，所以有人一拿到就吃掉了，然後總共要三粒，所以又發給吃掉的人葡萄乾，在開始前要先洗手，等到都準備好了，開始第一步拿起第一粒葡萄乾，給我的感覺是圓圓扁扁的象飛碟一樣，第二步是捏捏看，捏起來的感覺有一些凹凸不平還有一些皺摺的排列組合，第三步是聽一聽捏起來的聲音，感覺聽起來有點像鞋子踩到水的聲音，第四步是去聞它，聞起來有一些淡淡的葡萄香味令我陶醉～，第五步用味覺去感受葡萄乾，比視覺和嗅覺更加強烈！最後一步咬掉然後吞下去，咬的時候慢慢的咬，感受一下葡萄乾的味道，吞的時候感受從嘴巴到胃的感覺，想像把自己沉浸的另一個世界裡，第二粒葡萄乾看起來與第一粒有些不同，而且這次的每個步驟都比第一粒葡萄乾快，所以感覺沒有那麼強烈，而最後一粒葡萄乾，就是跟正常吃葡萄乾時一樣，更沒有什麼感覺，這次的葡萄乾練習，讓我體悟到任何事物，如果不同的程度去體會的話，會得到不一樣的感覺。

正念實作學習單 (葡萄乾練習)

我與葡萄乾的第一次接觸

分別與三顆葡萄乾的接觸，

第一顆由國文老師的帶領下，我們無知的心在什麼都沒看過的情境下，去觸摸它的外表，是粗糙的，用心去觀察它的每個角度，

每條皺折下的紋路，還有用牙齒的接觸去感受葡萄乾的溫度和口感，而第二顆葡萄乾，老師要我們自己去體驗，沒有老師的指導按照之前的步驟，感覺很不一樣，靠著自己的心境去觀察它，在從其中發現不同的地方。

最後第三顆葡萄乾，老師說用自己平常的方式吃，於是果不其然

大家都毫不猶豫直接吃掉，省掉很多與葡萄乾相處的部分，我想通常也沒有人會去認真研究它，觀察它，所以說正念這堂課告訴我們很多~~用心去體會世界的每一部分是我覺得我學到的，還有心無罣礙，把心定下來吧！

單 習 習 學 作 實 念 正

葡 萄 乾 練 習

我與葡萄乾的第一次接觸

一：

把葡萄乾當作是一個從未見過的東西感覺很難。看一看、聽一聽、聞一聞，跟著老師的步驟，做的同時，感覺真的把葡萄乾當作第一次見的東西了。以前吃葡萄乾都是囫圇吞棗的吃，從沒有含在嘴巴感受葡萄乾的變化，從硬變軟，清晰的紋路感覺漸漸消失。把葡萄乾放在門牙咬，可以清楚的知道咬到皮、肉、籽，連帶葡萄乾的香氣漫延整個嘴巴，第一次覺得葡萄乾是如此好吃。

二：

第二次自己試著用第一次的吃法吃，也許是因為第一次吃法的關係，讓我不再急著把葡萄乾放進嘴巴，照著步驟一步一步執行，或許是吃過了，感覺第二顆使嘴巴香氣更濃郁了。

三：

最後一顆用自己的吃法吃，一放進嘴巴就開始咬，沒有去細細品嚐它的味道，讓人覺得就只是很平凡的葡萄乾而已。

正念實作學習單 — 葡萄乾練習

我與葡萄乾的第一次接觸：

這是一個非常奇特的經歷；葡萄乾，就是一樣非常稀鬆平常且隨手可得的休閒食品，居然必須像是原始人第一次看見火般的反應，來感受葡萄乾的魅力！活動一開始時，用手指輕輕捏著它，好好的領略表面的紋路，接著就是將其拿起，讓鼻子的嗅覺神經與葡萄乾的氣味碰撞，哇！多麼特別的香氣！再來就是眾所矚目的味覺饗宴了，首先，將其放至嘴裡含著，利用舌頭的味蕾和唾液，柔軟的與它共舞，細細的令食略在嘴裡的滾動，注意！還沒「咬」！終於，這時老師的一聲令下，使早已不安分的牙齒，開始摩擦，這個口感就像有點硬的水果軟糖，絕無添加香料的天然軟糖，那果肉的攪動與食道的蠕動，真是只有讚賞而已！

機-乙 32號 陳昱仰