

正念

實作成果分享

電一乙

電 - 乙 U05 127103 何珮瑜

正念 葡萄乾 體驗

上完這堂課，讓我學會如何靜下心去
去吃葡萄乾，以及沉澱心靈。

這個體驗也映証出「心靜自然涼」
這句話，指在遇到問題，困難、挫
折時，放平心態，以一顆平常心去處
理生活中的問題。

正念課程我以前從沒上過，第一次上非常新鮮，首先是打坐，雖然一開始腳有點痠痛一直影響我注意力，但是習慣之後，就彷彿進入了另一個世界，在那個世界沒有任何聲音，沒有任何的思考，但是心靈進入了前所未有的寧靜。

之後的課程是葡萄乾，平常不經細細觀看的小東西，竟然在老師的解說之下有這麼多變化，令我印象深刻，希望之後還能再類似的課程讓我在繁重的大學沙漠中，有個能休息的綠洲。

正念課程我以前從沒上過，第一次上非常新鮮，首先是打坐，雖然一開始腳有點痠痛一直影響我注意力，但是習慣之後，就彷彿進入了另一個世界，在那個世界沒有任何聲音，沒有任何的思考，但是心靈進入了前所未有的寧靜。

之後的課程是葡萄乾，平常不經細細觀看的小東西，竟然在老師的解說之下有這麼多變化，令我印象深刻，希望之後還能再類似的課程讓我在繁重的大學沙漠中，有個能休息的綠洲。

電 - 乙 U05 127103 何珮瑜

正念 葡萄乾 體驗

上完這堂課，讓我學會如何靜下心去
去吃葡萄乾，以及沉澱心靈。

這個體驗也映証出「心靜自然涼」
這句話，指在遇到問題，困難、挫
折時，放平心態，以一顆平常心去處
理生活中的問題。