

正念

實作成果分享

子一甲

正 念 實 作 習 學 單

子一甲
U05157031
彭昱凱.

葡萄乾練習.

第一顆:

- ① 觀察形狀、顏色、皺摺、凸凹、大小、光澤.
- ② 聆聽.
- ③ 嗅覺
- ④ 嘴唇接觸
- ⑤ 放入嘴內，舌頭、口腔、牙齒的接觸、嘗試
- ⑥ 門牙與白齒咀嚼.
- ⑦ 吞進食道到胃

在第一顆葡萄乾做這些步馬聚時，大家抱著玩笑的心，教室內充滿笑聲，無法體驗馬聚真正的意義。

第二顆:

第二顆自己重複了一次老師說的步馬聚，又是不同的體驗。這次可以自己靜靜的品嚐、認識它。①...與第一顆有些不同(大小、光澤...)。④ 嘴唇接觸，我在親吻它、狂舔它。⑤...剛放進入嘴內有稍許的味道，滑動它漸漸的無味道。⑥...門牙與白齒咀嚼感覺不同。門牙有陌生、不順暢的，擴散的味道較少；白齒咀嚼很順暢，很快的嘗到葡萄乾的鮮甜。
咀嚼 易碎

第三顆:

我的第三顆不見了。在我狂親吻、舔第二顆時，不知道是誰偷吃掉了。害我有些難過，我的第三顆^{特地留在最後一顆}超大超肥超美味的，竟然...不見了!! 但照老師說和平常一樣吃，那結果可能是一顆普通的葡萄乾，一口吃掉而已。

結果:

做這些步馬聚的同時，如同等待吃東西一樣。將要被吃掉的東西，等待一段時間，品嚐時變得美味、鮮甜。

正念實作學習單

子一甲 U05157007

吳永恩

第一顆：看著它的紋路，輕輕的捏捏看，感覺它QQ軟軟的，然後聞了它的味道，感覺甜甜的，最後放進嘴巴裡慢慢的咀嚼它。

第二顆：這顆的形狀和第一顆不太一樣，捏起來的感覺也不太一樣，不過吃起來的味道還是一樣好吃。

第三顆：直接吃它，有種痛快的感覺。

總結：參加這次的正念活動讓我更加的了解，讓心靜下來可以提升我們的專注力，心也比較不會煩悶氣躁，所以我覺得參加這次的活動，讓我學到了很多。

正念實作學習單

子-甲 U05157014 林羽婕

葡萄乾練習

第一顆感想：一看到葡萄乾，我的眼睛頓時發亮，

老師就說要假裝它不是葡萄乾，我就假裝它不是葡萄乾而是一個從未見過小小又黑黑的食物，並且開啟了我的好奇心，首先，先捏捏它，摸著它的紋路，再拿起來觀察它的透光度，再放到耳邊聽聽它想傳遞給我的話，再用雙唇去感受它的硬度，最後放入口中用味蕾去體驗葡萄乾之旅。

第二顆感想：

第二次再拿起另一顆葡萄乾，經由手指傳遞出這是個不一樣的葡萄乾，不一樣的紋路，不一樣的觸感，不一樣的味，帶給了我不同的感受。

第三顆感想：因為是最後一顆葡萄乾了，所以格外珍惜

照著吃第一顆的步驟，以及帶著平靜的心去感受它

結論

：三顆葡萄乾，同時代表著不同的心靜，從一開始的急躁，漸漸的心靈越來越平靜，用不同的心境吃葡萄乾，感受到的味道也會不同；三顆長的不同的葡萄乾，也正代表著它們和人一樣也是獨一無二的，也就因為獨一無二才顯的格外特別。

子一甲. U05157020, 張庭嘉

正念實作學習單

題目: 葡萄乾練習

(一) 吃下第一顆葡萄乾的感覺:

在吃之前, 我們去摸它. 聞它. 捏它, 用另一種我們從未用過的方式去認識葡萄乾, 可以說當下的葡萄乾已不是我所認識的葡萄乾, 那種味道是難以用言語去形容的。

(二) 吃下第二顆葡萄乾的感覺:

在吃下第二顆之前, 一樣跟第一顆有含在嘴裡, 慢慢的品嚐, 但是卻沒有再做一次前面複雜的動作, 所以跟第一顆比起來倒是差了一點。

(三) 吃下第三顆葡萄乾的感覺:

吃第三顆時, 就像平常一樣, 直接丟進嘴裡, 吃起來並沒有特別的好吃。

(四) 總結:

由上述的結果, 可以看的出來人在靜下心來的時候, 慢慢去品嚐食物或是做任何事情, 不管是什麼食物都能夠有吃大餐般的享受, 不管是做什麼事都能夠做到最好。

正念實作學習單

班級：子一甲

學號：V05159036

姓名：黃心慈

葡萄乾練習

第一顆葡萄乾：一開始，老師要我們把它當作^是在這個星球上都沒看過的黑黑小東西，要我們拿起它，仔細觀察它、捏捏它，感受一下它的紋路，再來把它放在嘴唇上，輕輕的觸碰它，最後，把它放進嘴巴咀嚼，體會它是什麼味道。

第二顆葡萄乾：跟第一顆一樣的動作，但不同的是感受到第二顆葡萄乾它的紋路並非跟第一顆一樣，吃起來感受也不同。

第三顆葡萄乾：只剩一顆，格外珍惜它，不感輕易的將它吃下去，而是慢慢的咀嚼，慢慢的將它吞下去，讓它就好像在肚子裡一樣，品嚐那獨特的味道。

總結：這次的葡萄乾實作，是一項從未體驗過得，從來沒有這麼認真的觀察它，都只知道^要把它快快的放進嘴巴吃。透過這次活動，讓我感受到三種吃法，都會有不同的體驗。

葡萄乾練習：

第一顆：

當我第一次聽從講師的指示，如此仔細的去觸摸、觀察、聆聽、感受、輕含，並咀嚼第一顆葡萄乾時，並沒有什麼感受，因為第一次這樣對待一個沒有生命的物體，我感到有些奇怪，對這些步驟也還生疏，不熟練。

第二顆：

因為前一次已經聽從講師的指示做過一次了，因此這一次有比較順手了，而也更專注於聆聽、感受第二顆葡萄乾，不再像第一次感到奇怪了。

第三顆：

經過前兩次的練習，我已經能大致掌握了作法，我也發現，這一次的每個步驟都讓我有新的感受，一個已沒了生命的葡萄乾就好像又活了起來似的，它的觸感變得很有彈性，像人類的肌膚，它看起來像人類靈活的頭腦，它像是有心跳，在我耳邊噗通噗通的跳著，咀嚼時更是釋放出如新鮮的剛剛摘下的葡萄的鮮甜，當我吞下它時，就好像自己變成了一顆葡萄乾，真神奇。

總結：

原本覺得講師要我們那麼做實在很好笑，很無意義，但當我認真的照著講師所說的做之後才發現，這是如此的不可思議啊！原來靜下心來，沉靜、細心的對待一個事物，能改變他們原本在我們眼裡的樣貌，原本認為這樣的事是天馬行空，沒想到心誠則靈，真的是化腐朽為神奇，令我大開眼界了呢！

正念、實作學習單

班級：子-甲
學號：U05167047
姓名：劉芳聿

葡萄乾練習：第一顆：把持著陌生的狀態下，從看紋路、透光性，然後聽聽看有沒有聲音，再聞味道，然後放在唇上感覺它的觸感，放入口中咬第一口，第二口...好幾口後吞下，最後感覺口中的氣味，很特別的體驗。

第二顆：對它有一點了解後，再做一次同樣的事，發現，紋路每個都不一樣，還沒放入口中，就已經想到口感，有點在流口水的感覺，所有動作都沒有第一次那麼仔細，吃下去後，有種滿足的感覺。

第三顆：對它已經很了解了，所以完全沒有觀察的，就直接吃下去，口感雖然一樣，滿足感也增加了，但卻有一點失落感，因為知道自己已經沒有葡萄乾了。

總結：同樣的東西，同樣的名稱，不同的紋路，不同的感想，從無知到略懂到了解，讓我想到，對所有的事物都是這樣的，一開始專注的去了解它，認識後，所有的動作速度都加快了，像解數學一樣，剛學的時候所有的過程都要一一的詳細的寫出來，到最後可能不用寫過程就寫出答案了，這次的體驗真的很特別，因為從沒那麼認真的看葡萄乾。