

正念

實作成果分享

管一乙

◎ 葡萄乾的感受

第一顆：用手去捏的時候覺得外面黏黏的，有點乾乾硬硬的，再重用力點時可以感覺到裡面是有點QQ軟軟的。之後，再用鼻子聞一聞，可以感覺到一點葡萄(很熟)的香氣，再用嘴唇去碰觸感覺到了乾掉後葡萄乾的皺摺，再將它放進嘴裡用舌頭、用牙齒，牙齒咬下去的瞬間，熟成的葡萄精華加上QQ的口感，讓我每咬一口，香氣更加濃厚。

第二顆：和第一顆是一樣的步驟，不過，因為嚐過了甜頭，所以對於吃它的欲望愈來愈大，香甜味也比第一顆的感受更為深刻、更為濃郁。

第三顆：已充份感受完葡萄乾的形狀、味道，所以吃下去時對於能吃到葡萄乾已有了幸福感。

正念實作心得

I 管-乙

U05217117

紀欣宜

第一顆葡萄乾:

一開始含著它，會分泌很多口水。

後來按老師的指令，用舌頭去感受它。

好像味覺麻痺？

只是注意它的外狀。

舌尖的感覺去感受。

第二顆葡萄乾:

依照自己的節奏，

不用依照老師的口令，

似乎挺好的。

第三顆葡萄乾:

不用管什麼步驟，

照一般模式吃，

輕鬆多了。

總合心得:

這種訓練方法，

不是每個人都適合，

卻值得拿來訓練專注力的好方法。

正念實作學習單 - 葡萄乾練習

NO. 管-2 劉柏志
Date 2021/1/31

第一顆葡萄乾吃下去前，我曾試著閉著眼睛，捏捏看、聞聞看，用各種方法探索它，把它當成外星生物一樣，最後將它含在口中，我嚐到淡淡的甜味，閉牙一咬，口感不是特別，有種熟悉的感覺，像是在咬軟糖，最後用我的牙齒將其攪爛，香味四溢甜味絲毫沒有減少。

第二顆因為已經有第一顆的經驗了，其流程就更加快速，但味道卻大不同，它更濃了，味道的層次更深了，彷彿相識許久的好友，我一聞到就認出了熟識的它，整個過程可說簡潔有力。

第三顆只能以秒殺形容，我漸漸厭倦了它，它的味道久久不散口中，但卻也太濃厚，我不會再想吃了，如交往已久的情侶經過熱戀期就平淡了很多。

這次的學習中，我體驗了從沒想過的內容，我這輩子不會再這麼努力的了解葡萄乾，品嚐它，但卻也讓我想起檢視一個人或一件事的過程，每個步驟都是有意義的。

正 念 心 得 一 葡 萄 乾

管 - 乙

Ucs217148

譚啟揚

第一次：當我從老師手中拿到三顆葡萄乾時我就覺得等一下的活動應該會很有趣，老師叫我們把葡萄乾拿起來並做以下動作：

看起來：我不細的看著葡萄乾的紋路。 吃起來：覺得越咬越甜的感覺

聞起來：並無什麼味道但仔細聞還是有點甜甜的味道。 葡萄乾的汁液不斷流出。

摸起來：一開始硬硬的但經過手的搓揉變的有點軟。

舔起來：舌頭可以感受到其紋路，有點特別。

第二次：

老師請我們照上次練習三步驟操作。

自己練習時可能沒那麼專注所以有些動作會不小心沒做到但練習後感覺比第一次好。

第三次：用自己平常吃葡萄乾的吃法吃掉

覺得不用做那麼多動作有點不想做

直接咬葡萄乾時葡萄乾多了幾介黏牙。

正 念 心 得 一 葡 萄 乾

管 - 乙

Ucs217148

譚啟揚

第一次：當我從老師手中拿到三顆葡萄乾時我就覺得等一下的活動應該會很有趣，老師叫我們把葡萄乾拿起來並做以下動作：

看起來：我不細的看著葡萄乾的紋路。 吃起來：覺得越咬越甜的感覺

聞起來：並無什麼味道但仔細聞還是有點甜甜的味道。 葡萄乾的汁液不斷流出。

摸起來：一開始硬硬的但經過手的搓揉變的有點軟。

舔起來：舌頭可以感受到其紋路，有點特別。

第二次：

老師請我們照上次練習三步驟操作。

自己練習時可能沒那麼專注所以有些動作會不小心沒做到但練習後感覺比第一次好。

第三次：用自己平常吃葡萄乾的吃法吃掉

覺得不用做那麼多動作有點不想做

直接咬葡萄乾時葡萄乾多了幾介黏牙。

正念實作學習單 - 葡萄乾練習

NO. 管-2 劉柏志
Date 2021/1/31

第一顆葡萄乾吃下去前，我曾試著閉著眼睛，捏捏看、聞聞看，用各種方法探索它，把它當成外星生物一樣，最後將它含在口中，我嚐到淡淡的甜味，閉牙一咬，口感不是特別，有種熟悉的感覺，像是在咬軟糖，最後用我的牙齒將其攪爛，香味四溢甜味絲毫沒有減少。

第二顆因為已經有第一顆的經驗了，其流程就更加快速，但味道卻大不同，它更濃了，味道的層次更深了，彷彿相識許久的老友，我一聞到就認出了熟識的它，整個過程可說簡潔有力。

第三顆只能以秒殺形容，我漸漸厭倦了它，它的味道久久不散口中，但卻也太濃厚，我不會再想吃了，如交往已久的情侶經過熱戀期就平淡了很多。

這次的學習中，我體驗了從沒想過的內容，我這輩子不會再這麼努力的了解葡萄乾，品嚐它，但卻也讓我想起檢視一個人或一件事的過程，每個步驟都是有意義的。

正念實作心得

I 管-乙

U05217117

紀欣宜

第一顆葡萄乾:

一開始含著它，會分泌很多口水。

後來按老師的指令，用舌頭去感受它。

好像味覺麻痺？

只是注意它的外狀。

舌尖的感覺去感受。

第二顆葡萄乾:

依照自己的節奏，

不用依照老師的口令，

似乎挺好的。

第三顆葡萄乾:

不用管什麼步驟，

照一般模式吃，

輕鬆多了。

總合心得:

這種訓練方法，

不是每個人都適合，

卻值得拿來訓練專注力的好方法。

◎ 葡萄乾的感受

第一顆：用手去捏的時候覺得外面黏黏的，有點乾乾硬硬的，再用力點時可以感覺到裡面是有點QQ軟軟的。之後，再用鼻子聞一聞，可以感覺到一點葡萄(很熟)的香氣，再用嘴唇去碰觸感覺到了乾掉後葡萄乾的皺摺，再將它放進嘴裡用舌頭、用牙齒，牙齒咬下去的瞬間，熟成的葡萄精華加上QQ的口感，讓我每咬一口，香氣更加濃厚。

第二顆：和第一顆是一樣的步驟，不過，因為嚐過了甜頭，所以對於吃它的欲望愈來愈大，香甜味也比第一顆的感受更為深刻、更為濃郁。

第三顆：已充份感受完葡萄乾的形狀、味道，所以吃下去時對於能吃到葡萄乾已有了幸福感。