

正念

實作成果分享

管一甲

正念實作學習單

V05219051

蘇東

葡萄乾練習。

 = Q彈：他會對我說話，剛^因產生感情

就被同學吃掉了。

 = 香濃葡萄味，像釀很久的酒，濃²的味道，外酥內軟。

 = 就是葡萄乾。

正念學習單

管四甲 于恆 U02217901

第一次吃 ⇒ 嘴巴好 ~~痠~~ 痠，要一直舔，但葡萄乾好吃

第二次 ⇒ 正常多了，舒服，好吃

第三次 ⇒ 太餓了，感覺該吃晚餐了，希望可以吃更多葡萄乾。

正念實作學習單 管田 02217902 楊鼎新 葡萄乾 練習

第一類

觸感：外表硬硬的，且有點粗糙，但用力捏就有些許

軟中帶硬的感覺

聞：沒有特別什麼味

聽：沒聲音

嚐：首先是門牙咬開的瞬間，由硬→軟，有點甜有點酸，

臼齒咬爛後，嘴巴充滿酸甜的味道。

第二類

觸感：外表粗糙，用力捏軟硬的

聞：沒有特別

聽：沒聲音

嚐：直接咬爛，嘴中充滿酸甜味。

第三類

直接放口中，沒特別聞、聽、看，吃完直接下肚！

吃葡萄的感學：

第一次：感覺葡萄乾很香，放入嘴中之後那果皮與果肉的口感難以言喻，吞下肚子之後彷彿受到了大自然的恩惠般通體舒暢。

第二次：感覺跟第一次吃差不多，但是沒有那麼強烈的感覺了。

第三次：感覺就像在吃同一份的葡萄乾一樣。

第一顆葡萄乾：摸起來扁扁的，沒有聲音。聞起來有淡淡的果香
舌間感覺酸酸的，咬起來甜甜的。

第二顆葡萄乾：摸起來是橢圓型，沒有聲音，聞起來沒有味道
舌間感覺是甜的，外皮與果肉可以分辨，咬下去有種酸甜的味道

第三顆葡萄乾：直接吃下肚。

正念實作

U05217022 郭育銘

第一顆
葡萄乾

每人一開始有3顆葡萄乾，第一顆是由老師帶著我們細細品嚐，先從觸覺來感受軟硬乾黏，接下來是嗅覺，可以聞到一股甜甜的氣味，我們在把它放進門牙咬一咬，咬時你會有兩種不同的感覺，一種是果皮，另外一種是果肉，各有各的不同，我從來沒有這樣吃過一顆葡萄乾，從中有不同體會。

第二顆
葡萄乾

老師說按照老師吃第一顆葡萄的方法，自己試試看，當自己在從頭吃時，又有另外一種感覺，就好像葡萄乾有生命般，各有各的千秋，有的很甜，有的很酸……等。

第三顆
葡萄乾

這次吃法更不同了，老師要我們快速吞下，因之前細細品嚐，但這次沒有那麼複雜，卻有不同感受，這種方法，沒辦法有前兩次深刻，如同一般在吃葡萄乾一樣。

任何一種食物，如用老師的方法，總是會感覺到一些不同東西，所以下一次吃食物也可以使用看看，或許會增加一些不同感覺，在生活上、工作上有很大的改變。

心得

第一顆葡萄乾：

剛拿到時捏了一下覺得蠻軟的，而且因為捏它的關係所以它的表面面積還變大了，再來是把它放在嘴唇間滾了幾下，但沒有味道，只有它表面上紋路的觸感，最後把它放進嘴巴中，先用舌頭感覺一下，再用牙齒夾住，這兩個動作使我口中的口水不停的分泌，最後終於忍不住把它咬了下去，發現它好甜，而且真的很軟，像在吃QQ軟糖，在我吞下這顆葡萄乾後這一切才結束掉。

第二顆葡萄乾：

當拿起第二顆時才發現這顆比上一顆來的小，而且還比較硬，在把之前的事在做一次後會發現這顆葡萄乾比之前來的酸，而且比較難咬，所以該雖然它們都是叫葡萄乾，但他們的形狀、口感還是會有些許的不同。

第三顆葡萄乾：

在不做任何事下直接吃掉這顆葡萄乾會發現這就是平常我們吃東西的步驟，我們平常吃東西就是拿到直接放到嘴裡吃掉，雖然能品嚐到食物的美味，卻忽略它的形貌，雖然別人會覺得吃東西何必這麼麻煩，但如果能先了解食物在把它吃掉，這樣就能體會到一般人所不會體會到的美味。

第一顆葡萄乾：

一開始聽到要吃葡萄乾，心想：「哈？吃葡萄乾也要教？」老師要我們把自己當作外星人。這是第一次看過並且要吃葡萄乾。看著有許多皺褶，還有點油亮的葡萄乾，腦袋有一個念頭：「這真的可以吃嗎？怎得醜醜的。」老師還要我們聽聽聲音。嗯？癢了，好吧還是造作。想當然聽不到聲音，不過好像小時候對一樣物品的好奇。總是會先觀察聽聽有沒有聲音之類的動作，後來老師慢慢引導我們送入口中。先含著感受他的存在，再咬，咬下那瞬間香氣悾悾的擴散在整個口腔，我也享受著它的香味。

第二顆葡萄乾：

老師要我們自己練習，不再引導。噫！從中學習到不要讓舊有的想法去阻礙我們的經驗生命。放下預設的立場及框架反而能體驗到更豐富的事物：腦袋中總是有許多想法去干擾我們當下要做的事物與決定，而我們是否能夠放下它不單純地去作驗？

第三顆葡萄乾：

這一顆回歸原本正真的吃法了。噫...這一顆就沒有什麼特別想法，就很單純的去進食不會特別去感受香氣與口感，不再有意識化，而是像自動導航一樣。覺得理所當然，從這裡我又學到，只因留神注意，整個吃東西的體驗就沒了。發現因為心不在焉而忽略了看、聞、嗅、嚐、觸這些感覺，讓自己錯失了許多日常生活中的樂趣，只注重過去和未來，忽略了現在。時光和人生不知不覺的就流失了，錯過了每一刻當下。

正念實作學習單

管-甲 U05217004 何庭宇

葡萄乾練習

正念 → 當下的心

第一顆：摸起來粗粗的，有彈性，看起來凹凸不平，有顆粒的感覺，聞起來甜甜的，香香的，嘴唇接觸有些涼涼的，嚐起來一粒一粒的感覺。

第二顆：摸起來有些黏黏的，有彈性，手碰觸起來有些粗糙，從手放入舌尖，在舌上翻滾攪動，開始咀嚼起來，口中散發酸甜的氣味。

第三顆：一顆普通、酸甜的葡萄乾

結論：當我們實行正念實作中，我們獲得心靈沈澱的機會，用心去感受，用心去體會，一顆普通的葡萄乾，也會有不一樣的感覺，用心體會，就能感受到平常沒想過的滋味。

正念實習 羽 子 白 單

管-甲

V05217011

木KKKK
子KKKK
均

第一顆葡萄乾：

葡萄乾練習是正念實習重要的一環，我們來自外太空，初見這不知名的物品，我們必須帶著好奇又害怕的心情面對它。首先，老師要我們觀察它的外觀，嗅嗅它的味道，再放入嘴中，用舌根感受它的觸感、味道，最後用牙齒品嚐它，用心感受它的口感。這一連串在普通不過的過程，卻能讓我們靜下心來，體會葡萄乾所帶給我們沉靜，細細地感受平常所一直被我們忽視的一切。

第二顆葡萄乾：

經過第一次的練習，也聽完老師的講解，我們更加明白此練習的用意，因此老師也讓我們自主操作，沒有老師的帶領，憑著第一次的印象，感受葡萄乾慢慢從舌尖化開的感受，葡萄乾的香甜也刺激著我的味蕾，充斥我整個口腔，一個在怎麼普通的過程，卻因為心境的不同而有如此大的改變，讓我體會到此練習的奧妙。

第三顆葡萄乾：

品嚐第三顆葡萄乾時，我想大家都十分熟悉整個過程。完成葡萄乾練習，不只明顯感受到自己心情變得平靜，心靈變得沉穩又專注，更能讓我細仔認真欣賞四周的人事物，不在侷限自己的視野，體會生活中更多的美好。

正念實習學習單

管-甲 U05217050 歐錫瓦

NO.

第一顆葡萄乾吃下去之,我讓自己忘記那是什麼,用眼睛去看,那是個黑黑富有皺折的玩意,用手去觸碰的時候它有些軟軟的,能進嘴裡去試味道時候,發覺它又甜又鹹,經過這些過程,我的心情冷靜了下來,體會它帶給我們的沉靜,發覺平時我們忽視的小事物。

下一顆葡萄乾我們重複第一次的作業,也更深的明白此次練習的用意,憑借第一次的印象,第二次它帶給我的感受更加的強烈。

最後一顆葡萄乾被吃下去前,我們已經很熟悉整個過程,這練習讓我明顯發覺自己的心裡平靜很多,也可以更專注的去融世間萬物,體會世界的美好。

正念實習學習單

管-甲 U05217050 歐錫瓦

NO.

第一顆葡萄乾吃下去之,我讓自己忘記那是什麼,用眼睛去看,那是個黑黑富有皺折的玩意,用手去觸碰的時候它有些軟軟的,能進嘴裡去試味道的時候,發覺它又甜又鹹,經過這些過程,我的心情冷靜了下來,体会它帶給我們的沉靜,發覺平時我們忽視的小事物。

下一顆葡萄乾我們重複第一次的作業,也更深的明白此次練習的用意,憑借第一次的印象,第二次它帶給我的感受更加的強烈。

最後一顆葡萄乾被吃下去前,我們已經很熟悉整個過程,這練習讓我明顯發覺自己的心裡平靜很多,也可以更專注的去融世間萬物,体会世界的美好。

正念實習 羽 子 白 單

管-甲

V05217011

木KKKK
子KKKK
均

第一顆葡萄乾：

葡萄乾練習是正念實習重要的一環，我們來自外太空，初見這不知名的物品，我們必須帶著好奇又害怕的心情面對它。首先，老師要我們觀察它的外觀，嗅嗅它的味道再放入嘴中，用舌根感受它的觸感、味道，最後用牙齒品嚐它，用心感受它的口感。這一連串在普通不過的過程，卻能讓我們靜下心來，體會葡萄乾所帶給我們沉靜，細細地感受平常所一直被我們忽視的一切。

第二顆葡萄乾：

經過第一次的練習，也聽完老師的講解，我們更加明白此練習的用意，因此老師也讓我們自主操作，沒有老師的帶領，憑著第一次的印象，感受葡萄乾慢慢從舌尖化開的感受，葡萄乾的香甜也刺激著我的味蕾，充斥我整個口腔，一個在怎麼普通的過程，卻因為心境的不同而有如此大的改變，讓我體會到此練習的奧妙。

第三顆葡萄乾：

品嚐第三顆葡萄乾時，我想大家都十分熟悉整個過程。完成葡萄乾練習，不只明顯感受到自己心情變得平靜，心靈變得沉穩又專注，更能讓我細仔認真欣賞四周的人事物不在侷限自己的視野，體會生活中更多的美好。

正念實作學習單

管-甲 U05217004 何庭宇

葡萄乾練習

正念 → 當下的心

第一顆：摸起來粗粗的，有彈性，看起來凹凸不平，有顆粒的感覺，聞起來甜甜的，香香的，嘴唇接觸有些涼涼的，嚐起來一粒一粒的感覺。

第二顆：摸起來有些黏黏的，有彈性，手碰觸起來有些粗糙，從手放入舌尖，在舌上翻滾撥動，開始咀嚼起來，口中散發酸甜的氣味。

第三顆：一顆普通、酸甜的葡萄乾

結論：當我們實行正念實作中，我們獲得心靈沈澱的機會，用心去感受，用心去體會，一顆普通的葡萄乾，也會有不一樣的感覺，用心體會，就能感受到平常沒想過的滋味。

第一顆葡萄乾：

一開始聽到要吃葡萄乾，心想：「哈？吃葡萄乾也要教？」老師要我們把自己當作外星人。這是第一次看過並且要吃葡萄乾。看著有許多皺褶，還有點油亮的葡萄乾，腦袋有一個念頭：「這真的可以吃嗎？怎得醜醜的。」老師還要我們聽聽聲音。嗯？癢了，好吧還是造作。想當然聽不到聲音，不過好像小時候對一樣物品的好奇。總是會先觀察聽聽有沒有聲音之類的動作，後來老師慢慢引導我們送入口中。先含著感受他的存在，再咬，咬下那瞬間香氣悾悾的擴散在整個口腔，我也享受著它的香味。

第二顆葡萄乾：

老師要我們自己練習，不再引導。噫！從中學習到不要讓舊有的想法去阻礙我們的經驗生命。放下預設的立場及框架反而能體驗到更豐富的事物：腦袋中總是有許多想法去干擾我們當下要做的事物與決定，而我們是否能夠放下它不單純地去作驗？

第三顆葡萄乾：

這一顆回歸原本正真的吃法了。噫...這一顆就沒有什麼特別想法，就很單純的去進食不會特別去感受香氣與口感，不再有意識化，而是像自動導航一樣。覺得理所當然，從這裡我又學到，只因留神注意，整個吃東西的體驗就沒了。發現因為心不在焉而忽略了看、聞、嗅、嚐、觸這些感覺，讓自己錯失了許多日常生活中的樂趣，只注重過去和未來，忽略了現在。時光和人生不知不覺的就流失了，錯過了每一刻當下。

第一顆葡萄乾：

剛拿到時捏了一下覺得蠻軟的，而且因為捏它的關係所以它的表面面積還變大了，再來是把它放在嘴唇間滾了幾下，但沒有味道，只有它表面上紋路的觸感，最後把它放進嘴巴中，先用舌頭感覺一下，再用牙齒夾住，這兩個動作使我口中的口水不停的分泌，最後終於忍不住把它咬了下去，發現它好甜，而且真的很軟，像在吃QQ軟糖，在我吞下這顆葡萄乾後這一切才結束掉。

第二顆葡萄乾：

當拿起第二顆時才發現這顆比上一顆來的小，而且還比較硬，在把之前的事在做一次後會發現這顆葡萄乾比之前來的酸，而且比較難咬，所以該雖然它們都是叫葡萄乾，但他們的形狀、口感還是會有些許的不同。

第三顆葡萄乾：

在不做任何事下直接吃掉這顆葡萄乾會發現這就是平常我們吃東西的步驟，我們平常吃東西就是拿到直接放到嘴裡吃掉，雖然能品嚐到食物的美味，卻忽略它的形貌，雖然別人會覺得吃東西何必這麼麻煩，但如果能先了解食物在把它吃掉，這樣就能體會到一般人所不會體會到的美味。

正念實作

U05217022 郭育銘

第一顆
葡萄乾

每人一開始有3顆葡萄乾，第一顆是由老師帶著我們細細品嚐，先從觸覺來感受軟硬乾黏，接下來是嗅覺，可以聞到一股甜甜的氣味，我們在把它放進門牙咬一咬，咬時你會有兩種不同的感覺，一種是果皮，另外一種是果肉，各有各的不同，我從來沒有這樣吃過一顆葡萄乾，從中有不同體會。

第二顆
葡萄乾

老師說按照老師吃第一顆葡萄的方法，自己試試看，當自己在從頭吃時，又有另外一種感覺，就好像葡萄乾有生命般，各有各的千秋，有的很甜，有的很酸……等。

第三顆
葡萄乾

這次吃法更不同了，老師要我們快速吞下，因之前細細品嚐，但這次沒有那麼複雜，卻有不同感受，這種方法，沒辦法有前兩次深刻，如同一般在吃葡萄乾一樣。

任何一種食物，如用老師的方法，總是會感覺到一些不同東西，所以下一次吃食物也可以使用看看，或許會增加一些不同感覺，在生活上、工作上有很大的改變。

心得

第一顆葡萄乾：摸起來扁扁的，沒有聲音。聞起來有淡淡的果香
舌間感覺酸酸的，咬起來甜甜的。

第二顆葡萄乾：摸起來是橢圓型，沒有聲音，聞起來沒有味道
舌間感覺是甜的，外皮與果肉可以分辨，咬下去有種酸甜的味道

第三顆葡萄乾：直接吃下肚。

吃葡萄的感學：

第一次：感覺葡萄乾很香，放入嘴中之後那果皮與果肉的口感難以言喻，吞下肚子之後彷彿受到了大自然的恩惠般通體舒暢。

第二次：感覺跟第一次吃差不多，但是沒有那麼強烈的感覺了。

第三次：感覺就像在吃同一款的葡萄乾一樣。

正念實作學習單 管田 02217902 楊鼎新 葡萄乾 練習

第一類

觸感：外表硬硬的，且有點粗糙，但用力捏就有些許

軟中帶硬的感覺

聞：沒有特別什麼味

聽：沒聲音

嚐：首先是門牙咬開的瞬間，由硬→軟，有點甜有點酸，

臼齒咬爛後，嘴巴充滿酸甜的味道。

第二類

觸感：外表粗糙，用力捏軟硬的

聞：沒有特別

聽：沒聲音

嚐：直接咬爛，嘴中充滿酸甜味。

第三類

直接放口中，沒特別聞、聽、看，吃完直接下肚！

正念學習單

管四甲 于恆 U02217901

第一次吃 ⇒ 嘴巴好 ~~痠~~ 痠，要一直舔，但葡萄乾好吃

第二次 ⇒ 正常多了，舒服，好吃

第三次 ⇒ 太餓了，感覺該吃晚餐了，希望可以吃更多葡萄乾。

正念實作學習單

V05219051

蘇東

葡萄乾練習。

 = Q彈：他會對我說話，剛^因產生感情

就被同學吃掉了。

 = 香濃葡萄味，像釀很久的酒，濃²的味道，外酥內軟。

 = 就是葡萄乾。