

# 正念

## 實作成果分享

材一乙

U05187104 朱冠宇 材一乙

葡萄乾：第一次發現原來食物可以這麼有趣，而且在吃下去的時候不知道是等了太久還是發現了葡萄乾的美味竟然覺得比平常的葡萄乾好吃。

心得：好久沒有感到如此放鬆，在靜坐的時候感覺已經脫離了時間的枷鎖只專注在呼吸上而且很享受這時候，不過在腳麻的時候就開始感覺不自在了一會很想動來動去讓自己舒服些，在玩葡萄乾時一開始就偷吃了一些但真的沒有比細細品嚐後的葡萄乾有味道，如果改天有時間我一定也要來細細品嚐所吃的物。

正念課程

# 正念學習單

材-乙 UC5187147 鍾杰霖

1. 第一次體驗靜坐，將自己浮躁的心平靜下來，使自己從日常壓力中解放，得到身體和心靈<sup>放鬆的</sup>及寧靜，覺得非常有意義。
2. 從葡萄乾體驗中，我回想起小時候對任何事物都感到好奇的感覺，也從藉由慢慢觀察、品嘗葡萄乾的過程中明白：藉由「慢」來體會生活中的樂趣及意義很重要。

## 正念 靜坐 心得

在靜坐的過程，老師一一講解動作肢式，把身體調整到好的位置後開始調整自己的呼吸，閉上眼睛去感受全身各個部位，可以放下一身的疲勞感，以後在家裡或宿舍也可以式式看正念。

## 葡萄乾心得

一開始拿到三顆葡萄乾覺得很奇怪，之後去觀察它、觸碰它、覈查它甚至到咀嚼它，各自不同階段的體驗都有不一樣的回應，是一種很特別的訓練，以後更可以在吃飯時、吃點心等等，所有都事物都可以去感受。

## 正念實作心得

1. 靜坐就是讓自己專注於當下的動作，不管今天再疲累、再煩憂，這就是可以讓自己拋棄煩憂的過程，只在乎當下的呼吸，藉呼吸來讓心安靜下來，專心面對生活中的各種挑戰。

2. 葡萄乾就是讓自己訓練仔細觀察事物的能力，透過細看、細聞、細嚼，才發現原來一顆葡萄乾原來也可以那麼不一樣，平常就只是吃了而已，但透過這樣子的一個動作，就可以体会到是如此的不同凡響。

# 正念靜座心得

正念的課程給我很多啟發，讓我開始認識並接受自己，同時要學習時時正念呼吸，觀察當下的感覺，因而增加自己內心的安祥，隨著時間的過去，更能深刻的去認識自己、了解自己，所以當身心處於焦慮與疲憊的時候，進行全身身體的放鬆，而改善長期睡眠品質不好的問題，所以一定要接納自己，用心去傾聽自己的身體或任何的人事物，就能夠真正的體悟。

## 葡萄乾心得

剛開始吃第一顆葡萄乾時，要先觀察葡萄本身的結構表面的皺摺，再捏一捏葡萄放在耳朵邊聽一聽聲音，再放到鼻子前面聞一聞，放到嘴吧上感受一下，再用門牙去咬，再放到鋸齒把它咬碎最後直接吞下去，我們平常吃東西；不是邊吃邊想，而沒有用心體會吃，所以透過正念的課程，會比以前更去品嚐食物的味道，但透過正念，更能提升自己的專注力。

材一乙 U05187123 高維澤

## 正念課程

### 一、靜坐的心得

從來沒有如此專心平靜的坐着，不只能使身體靜如止水，還能夠煩惱拋到九霄雲外，心無雜念。什麼事都不用想，慢慢的調整呼吸，很快的就能將緊繃的神經放鬆，亦能使壓力消失。

### 二、吃葡萄乾的心得

剛開始覺得很奇怪，一顆簡單的葡萄乾有什麼好研究的，居然要捏、聞、看、甚至要用聽的。而從中使我覺得好奇，想一探究竟是否有趣，最重要的是能培養專注力。

1. 靜坐：在靜坐時，能夠放鬆身心靈，淨空一切，摒除雜念，又可調節呼吸頻率，幫助身體排放廢氣，是人類的一個寶物。

2. 葡萄乾：在這物資豐足，精神物質卻極度缺乏的時代，我們都漸漸忘記如何放慢腳步，細細品嘗生活中的酸甜苦辣，也常忘了知足是怎樣的感覺。  
因此

第一次：雖然不是我第一次使用這種方法品嚐食物，但在每個感覺器官的重新感覺之下，還是有種說不出的感覺。

第二次：在沒有完全的淨空心靈的狀態下，雖有心細細品嘗，卻還是有點過於心急的吞嚥下去了

第三次：以一般吃東西的方法，才發現自己實在膚淺，居然很隨意的就把放入口中的食物給草草嚥下了，也只有嚥到一點味道罷了。  
最終

# 正念實作學習單

林珉成乙14號

## 葡萄乾練習

1. 第一顆葡萄乾較其它葡萄乾小顆，表面的皺折起伏大，有如迷你的山谷，聞起來香香的，放在嘴唇上的粗糙粗糙的，感覺乾乾的，最後放進嘴巴裡，用門牙咬著是硬硬的，當咬下第一口酸酸甜甜，感覺任何感受都特別明顯。
2. 第二顆葡萄乾看起來是三顆之中最大的一顆，可是表面卻不如第一顆的波折大，更像是老人的皺紋，聞起來不如第一顆的香，感覺變光滑，吃進嘴巴時一樣是酸甜，味道卻淡了一些。
3. 到了第三顆，是裡面最小的一顆，表面的波折也最小，較光滑，可是到了吃以及聞的時候已經沒有很明顯的感受了，如一般吃東西一樣。

心得：

我覺得三顆葡萄乾就像是人對自己東西的感受，一開始總是新奇會去了解它再來有點認識了，感覺沒有那麼強烈了，最後習慣了，那些新奇的已經跟一般的東西沒有兩樣了，變成隨隨便便對待的東西。

# 正念學習單

材料一乙，44號，蕭嘉威

葡萄乾練習：

(第一顆) 當我第一次仔細的看葡萄乾，真的覺得像第一次看見似的，很是陌生，仔細的觀察，近看，遠看，是否透光？我才發現，我一直以為葡萄乾是黑色的，原來並不是，透著光，它帶著一些咖啡色，哇～它原來是這顏色阿！再來，捏看看，感覺從側邊捏是軟的，可是在正面捏就覺得挺硬的，放耳朵邊沒什麼感覺，用力的聞它，感覺不是很好聞，有種煙熏的味道，用嘴唇碰跟用舌頭碰的感覺不大一樣，嘴唇可以感受到它的紋路，舌頭無法清楚的感受。吃下去覺得很飽合，扎实。

(第二顆) 我快速的做完上面的順序，可能是有些敷衍，感覺不像方才那麼強烈，用門牙咬一下，還是很飽合好吃。

(第三顆) 快速的丟入嘴裡，直接用臼齒咬碎，吞下，感覺很普通，像平常一樣，但多了些空虛感。

心得：

這次的正念課蠻有趣的，調整呼吸，讓自己放鬆，另外葡萄乾的練習也讓我印象深刻，一开始覺得很好笑，可是去做之後就覺得不壞，重新了解，要保持著好奇心，一切都會變的有趣。

正忘靜覲見，

葡萄乾心得：

拿起第一顆葡萄乾的時候，它摸起來皮很厚，紋路很顯明，捏它的時候，能感受到皮裡的果肉也在跟著動，皮烘的不乾也不濕，摸起來黏黏又有一點點滑滑的，聞起來酸酸的，如果第一次聞到這個味道，而且又不知道它是葡萄乾的狀況下，我應該會覺得很噁吧！放入嘴巴，用門牙咬下去，皮沒破，但你會知道裡面的果肉已經被咬斷，咬了多次皮還是沒破，但葡萄乾的味道已經漸漸的嘴裡散開，當把葡萄乾摸到臼齒咬動，皮破了，果肉也跟著出來了，那種酸而發甜的味道，唾液瞬間分泌許多，當吞下去的瞬間心裡也有了滿足感！第二顆葡萄乾，摸起來相較第一顆，很乾很痛，能清楚感受到這顆被烘得超乾，沒什麼果肉，捏起來在耳邊聽的聲音也沒有像第一顆來得那麼濃潤，當放入嘴裡，門牙一咬，嘿，這只有葡萄皮吧！超硬！換臼齒，也要咬很多次皮才會破，味道也比一顆來的酸很多，會讓人有種趕快把這一顆吃完的想法。

到了第三顆，終於能用自己最原始的方法吃掉它，有種莫名的爽快；很快的，它從嘴裡順著氣道到胃，結束品嚐它的過程不到十分。

當慢慢慢慢的品嚐它的時候，能發現每顆葡萄乾都帶著自己不同的特色，有酸有甜有涩，快速完食它時瞬間感受到甜酸，但又瞬間消失，所以有酸無，讓人難以捉摸它，才會讓人一直在的去吃它。

是一個很有趣的体验！