

正念與優勢教養

正念幸福空間講座 @彰化縣內安國小 班親會-家長

講師：張正昌、邱魏琴姬

日期：2023年9月16日

自我介紹

名：邱魏琴姬 / 張正昌

歷：國立暨南國際大學輔導諮商碩士

歷：貿易經商-20年

慈濟志工-18年

監獄正念教學-8年

任：社團法人正念關懷協會-秘書長/理事長

根芽賦能教育發展協會-副理事長/理事





榮獲總統頒發 「111年反毒有功團體」獎



【緣起】

4年春 鄭心理師與石校長在茄荖
、開啟了『看見希望』工程，
力資源缺乏的孩子們追逐夢想，找
自我價值。
個別輔導
全校課後照顧：美德班
多元才藝學習，
發揮學童內在潛力

2021年成立『根芽賦能教育發展協會』

三、推動正念優勢校園

(彰化縣4所小學合作)

舉辦：寒暑假兒童正念營隊、

教師正念課程、家長講座

課前靜心引導

發展【親、師、生】正念優勢特質：

有學習活力、有團體紀律、

有歡笑、有創造力、有前瞻。

112年度暑期 日親子+4日兒童正念營

@彰化縣內安國小

2023年8月7-11日

【影片】欣賞與回饋



正念體驗活動

專注力互動遊戲

專注呼吸練習

【大組探詢】



正念體驗活動

體驗活動：聊天時間**50：50**

1. **活動方法**：兩人一組，
每人講3分鐘，輪流換人。
用心聆聽，覺察自己也覺察對方。

2. **聊天內容**：
育兒過程中你最快樂或最棘手忙亂
倍感壓力的事！
也分享你當時的身體感受，情緒如
何？頭腦出現什麼念頭？





- 現代社會，父母或許給與時間，卻沒有品質，尤其網路時代，更多時候是一起用餐，卻各自看手機。
(正念陪伴很重要)
- 孩子的問題 忙碌的家長只求速解(委託給他人或電玩)
- 家長的壓力 成為很嚴重的致因之一(從懷胎到成長)

【耗竭漏斗】

圓滿平衡



睡眠問題



勞累



疼痛&痛苦



煩躁不安



不高興



內疚



毫無希望



耗竭





爸媽懂紓壓 孩子也才學得到

「雙薪家庭不要都只有工作，家長的世界裡也不要都只有孩子。
爸媽懂得紓壓，孩子也才學得到。」

子來到我們家，沒帶說明書。
們也是有了孩子才開始學當父母。
們是隨著父母的基因和所給的環
而長大。
養模式也可能是複製於父母。
了應付生活與教養蠟燭多頭燒。

到目前為止都算還做的不錯。
做不好的地方也是可理解的，
無需怪罪自己，
給自己肯定和
掌聲。



在辛苦的教養中，如果家長們學
『正念教養』的功夫，找到內心
寧靜，就更有能量去面對教養中
苦痛，而不是因慣性反應，而造
事後的遺憾，惡性循環。

利記憶力與大腦的執行功能

化專注能力

高創造力水平

加認知功能與自我覺察能力

升人際關係

對考試時的緊張程度下降

為放鬆，更好的處理生活時間壓力

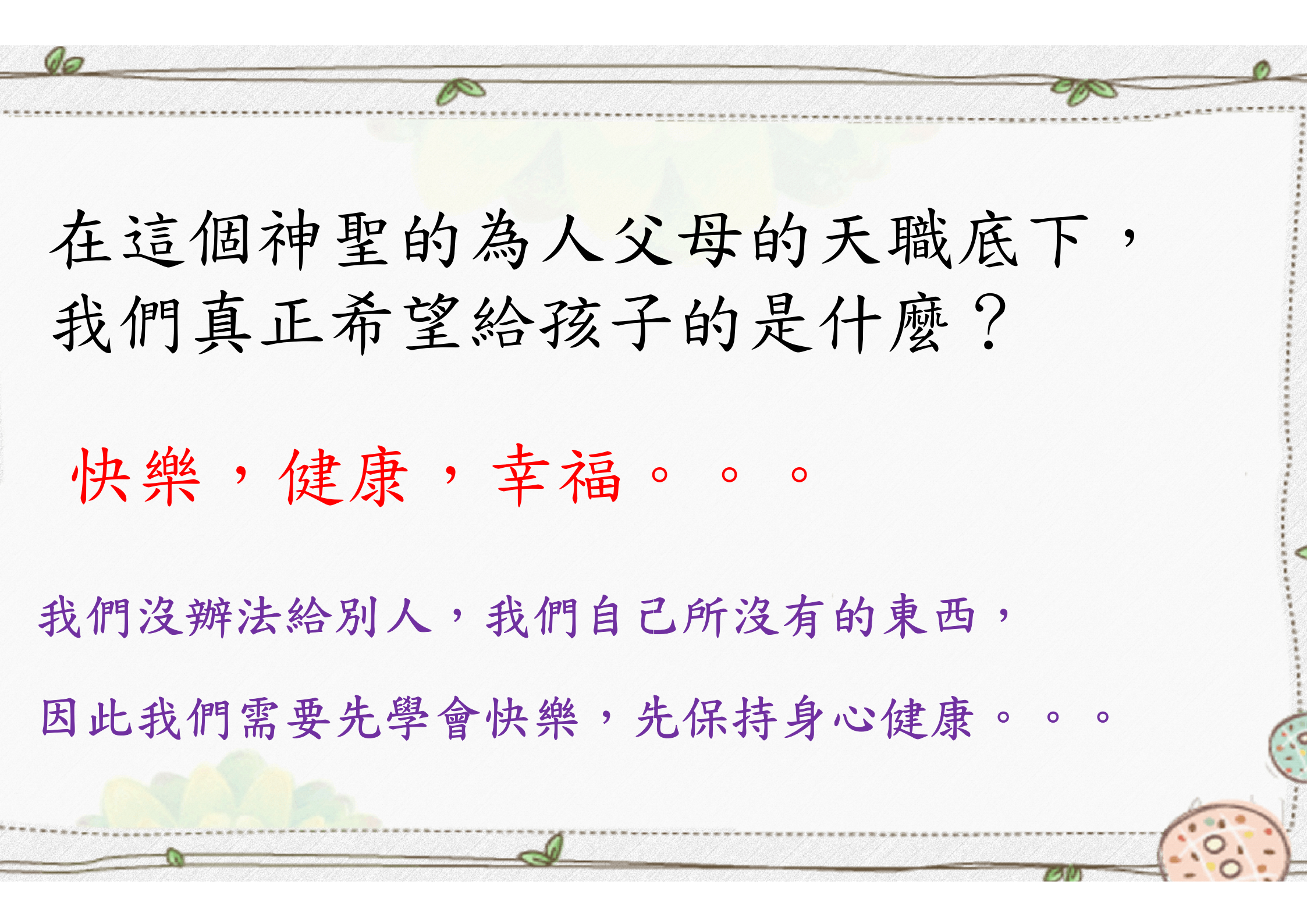
升自我情緒調控能力，降低負向情緒：焦慮、憂鬱

善睡眠障礙

免疫力

正念對孩子的好處





在這個神聖的為人父母的天職底下，
我們真正希望給孩子的是什麼？

快樂，健康，幸福。。

我們沒辦法給別人，我們自己所沒有的東西，

因此我們需要先學會快樂，先保持身心健康。。



當代正念的定義：

刻意地將注意力專注在當下，

覺察身心所有感受，

且不帶評價。

(美國MBSR創始人 卡巴金博士)

正念的核心是

專注、覺察、關係、連結

正：如實（正在發生。○。○。○）

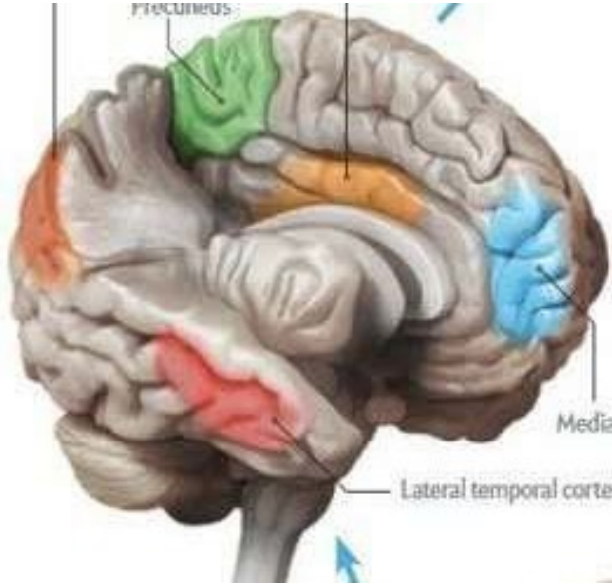
念：今心（念茲在茲。○。○。○）



時時刻刻不帶評價的覺察

為什麼正念會帶來好處

DMN 大腦預設模式



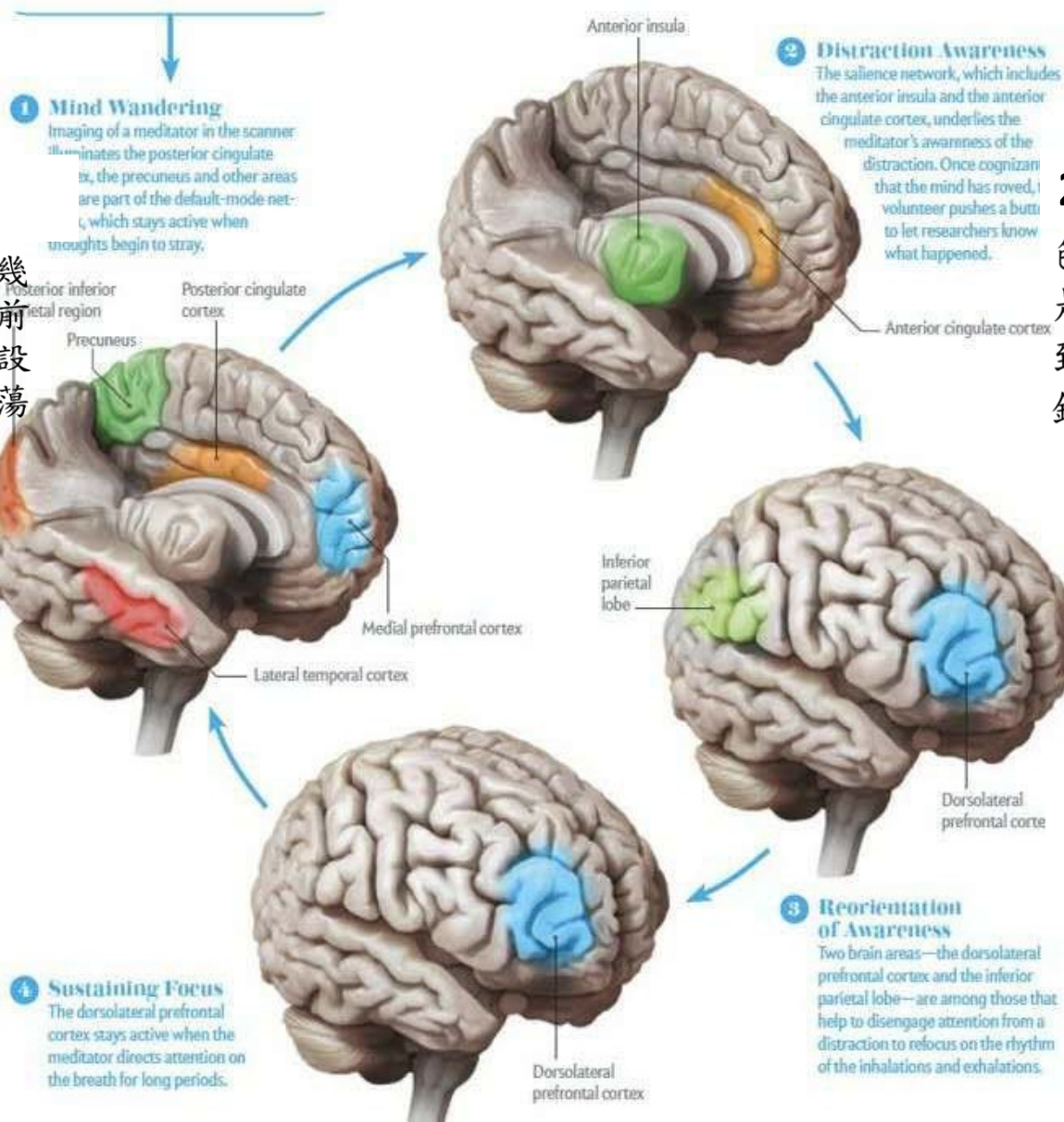
- = 汽車的怠速（空檔）狀態。
消耗大腦能量60-80%
- 47% 左右的時間都在運用所謂的預設模式網路（DMN）『大腦暗能量』。
- 不斷產生大腦疲勞物質、β澱粉樣蛋白囤積
- 雜念（過去的事），妄想（還未發生的事）會趁機跑進DMN，進入無止境的反芻，而耗盡所有能量。

放空也是累！

大腦預設模式

心智遊蕩漂移

幾位研究者在冥想者心智遊蕩時點亮幾塊腦區：後扣帶中心，後楔前葉以及其他區域。這是大腦預設網絡的部分，當心智開始遊蕩這些區域保持活躍。



2. 意識到分心

包括跨前島葉和前扣帶皮層在內的顯性網絡是冥想者能辨識出分心的基礎。一旦到心靈已經四處飄泊，志願者就會按下一個按鈕讓研究人員知道發生了什麼

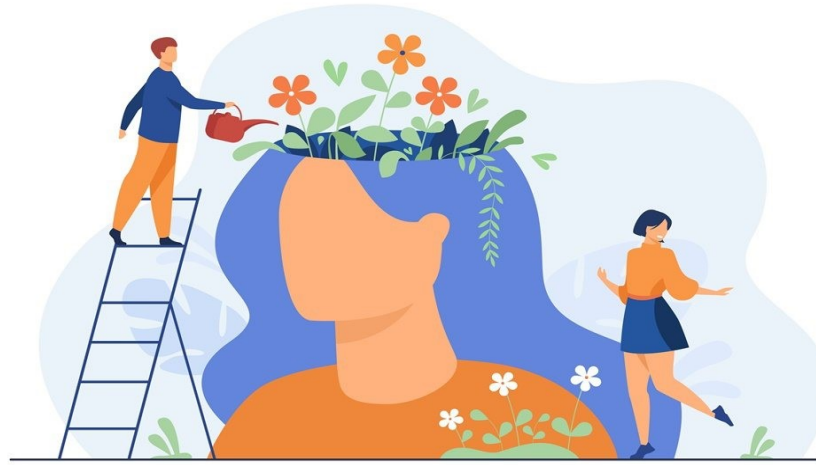
3. 重新定位意識

兩個大腦區域-背外側前額葉皮層和頂葉-有助於將注意力從分心重新回到聚焦在吸氣和呼氣的節奏

4. 維持聚焦

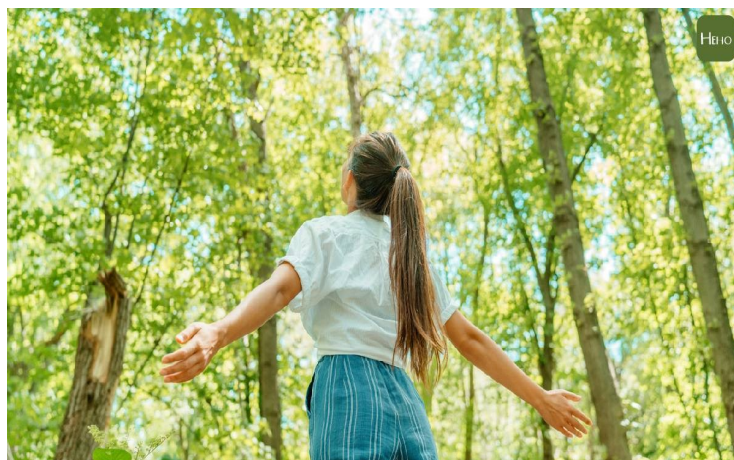
冥想者長時間將注意力集中在呼吸時，背外側前額葉皮層保持活躍。

我可以做哪些正念練習？



時時『關愛自己』給自己幾個『自我疼惜的呼吸』
『正念伸展』舒活筋骨放下不必要的用力
『正念行走』離開負面思想的反芻
『停察呼吸展動』應對情緒風暴
覺察當下『品味生活』

自我疼惜與呼吸



1、放鬆身體，鬆開固著的想法。

2、將注意力帶回到身體，帶回到呼吸。

、每天30分鐘關愛自己是對自己和家人最好的投資。

正念融入生活、工作與教養

食衣住行娛樂休閒
行住坐臥
人在哪，心在哪



一次一件事

片刻的自我照顧

陪伴小孩專心同在

