

正念心防疫

練習好好關愛自己

找回內在平靜和諧



時間：111年8月30日星期二

21:05~21:10

地點：分組一教室

分享者：輔導老師詹莉玟

生活中 你也遇過這些問題嗎？



容易緊張不安



無法專注
學習力不佳



處在高壓環境



常常心煩意亂



手機成癮者

對自己好一點 從練習Mindfulness開始

1. Mindfulness 正念 靜觀
2. 不是正向思考，而是有意識的覺知當下，並保持開放、不評判和好奇的態度覺察自己。
3. 累積的情緒焦慮壓力，身體都知道。
4. 想和自己的身體重新取得連結，正念是一個很好的練習。



全世界菁英們 都在練習正念呼吸

正念能「讓腦部休息」的原理為何？

健康2.0



①

實行正念



②

掌管DMN的大腦



③

腦部的能量消耗減少，腦袋得以休息

正念練習的好處

1. 掌握自己的情緒及感受。
2. 改善心理健康。
3. 增加幸福感。
4. 改善身體健康。
5. 改善睡眠。



提升專注力，優化大腦

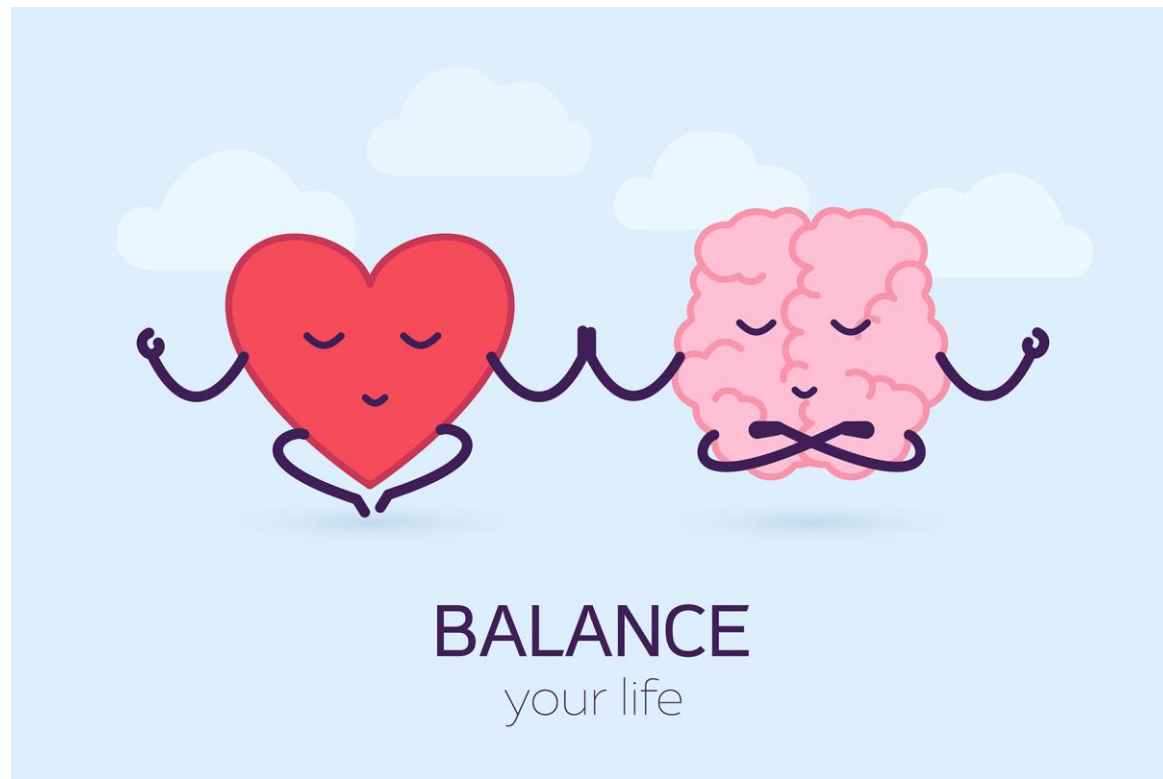


改善睡眠品質



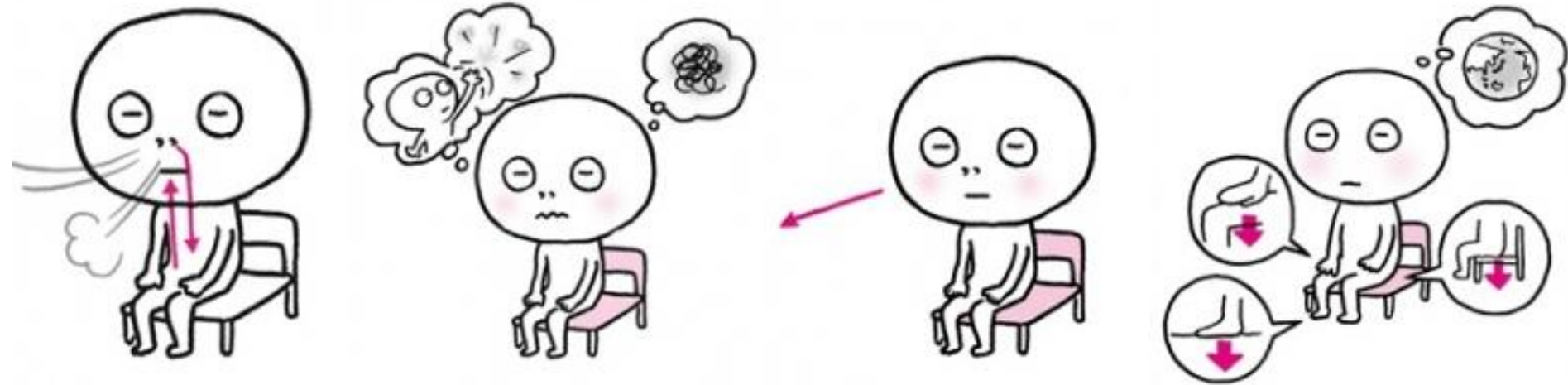
穩定情緒，平靜心靈

正念是什麼？



練習正念呼吸

健康2.0



練習正念呼吸

1. 採取基本姿勢

坐在椅子上，將背部稍微挺直，離開椅背。

腹部放鬆，手放在大腿上，雙腿不交疊。

閉上眼睛。若想張開，則需望向前方2公尺左右的位置。

2. 將意識導向身體的感覺

感受與周遭的接觸（腳底與地板、屁股和椅子、手和大腿等）。感受身體被地球重力吸引。

3. 注意呼吸

注意與呼吸有關的感覺（通過鼻孔的空氣 / 因空氣出入而導致胸部及腹部的起伏 / 呼吸與呼吸之間的停頓 / 每一次呼吸的深度 / 吸氣與吐氣的空氣溫度差異...）。

不必深呼吸也不用刻意控制，建議以鼻子呼吸，感覺就像是「等著」呼吸自然到來。

為呼吸貼上「1」、「2」...「10」的標籤也很有效果。

4. 如果浮現雜念...

一旦發現自己浮現雜念，就將注意力放回至呼吸——呼吸是「意識的錨」。產生雜念是很正常的，不必過度苛求。

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a sandy beach. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and reflecting on the wet sand. The person's reflection is clearly visible in the shallow water on the beach. The overall atmosphere is peaceful and serene.

正念
是將注意力放在當下，
對於每一刻
所顯露的經驗
不給予評價。

——
《正念減壓8堂課》



正念減壓8堂課



- 第一堂 擔憂無止盡：認識擔憂內在反應，與其建立不同關係。
- 第二堂 認出情緒漩渦：了解負向循環及慣性，學習同在模式。
- 第三堂 不再對自己射箭：覺察慣性反應模式和受苦根源，運用擔憂與不如意。
- 第四堂 以呼吸接納：回到當下，從自我疼惜行動轉換態度。
- 第五堂 身體掃描：體察身心變化與情緒關聯，以覺察回應壓力。
- 第六堂 正念傾聽：將同在模式進行溝通，體驗不同品質的人際互動。
- 第七堂 開發內在能量：透過呼吸與個人深度力量接壤，從心出發，給予他人祝福與關懷。
- 第八堂 正念走出新生活：將專注與覺察融入生活，建立新習慣。