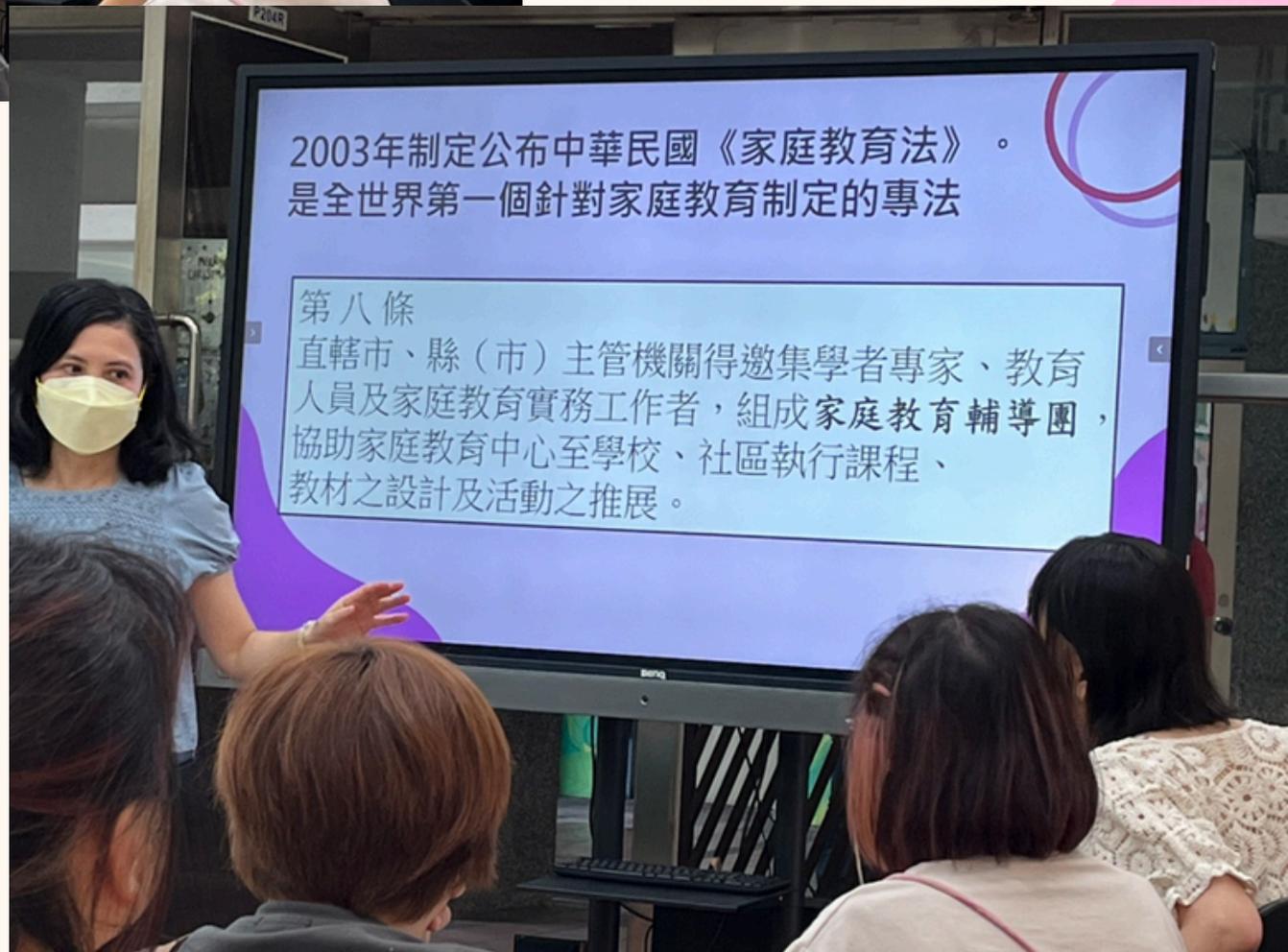
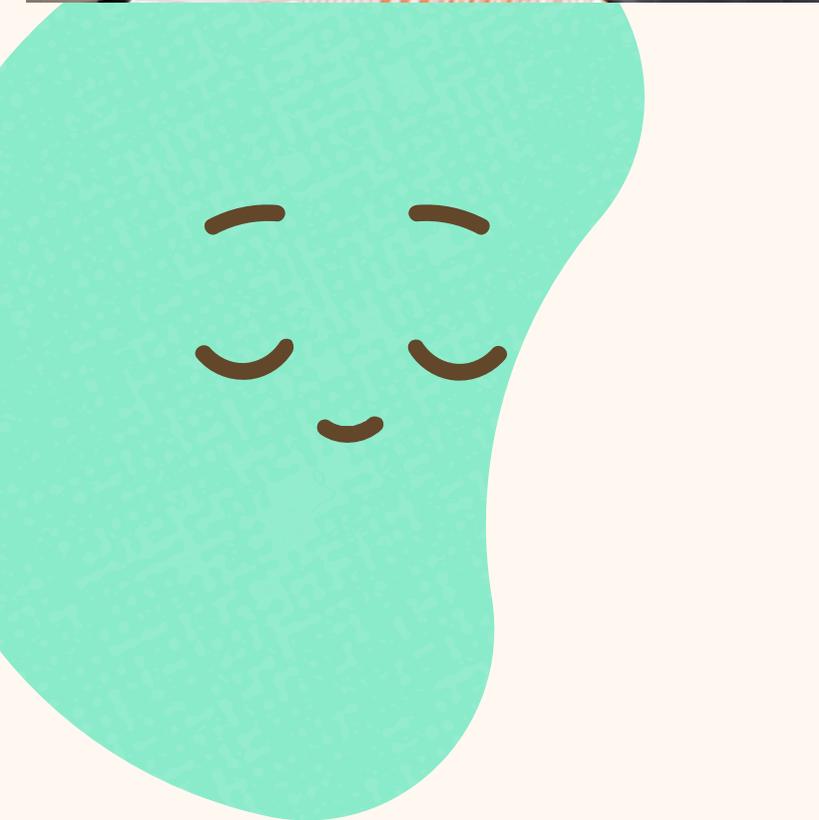
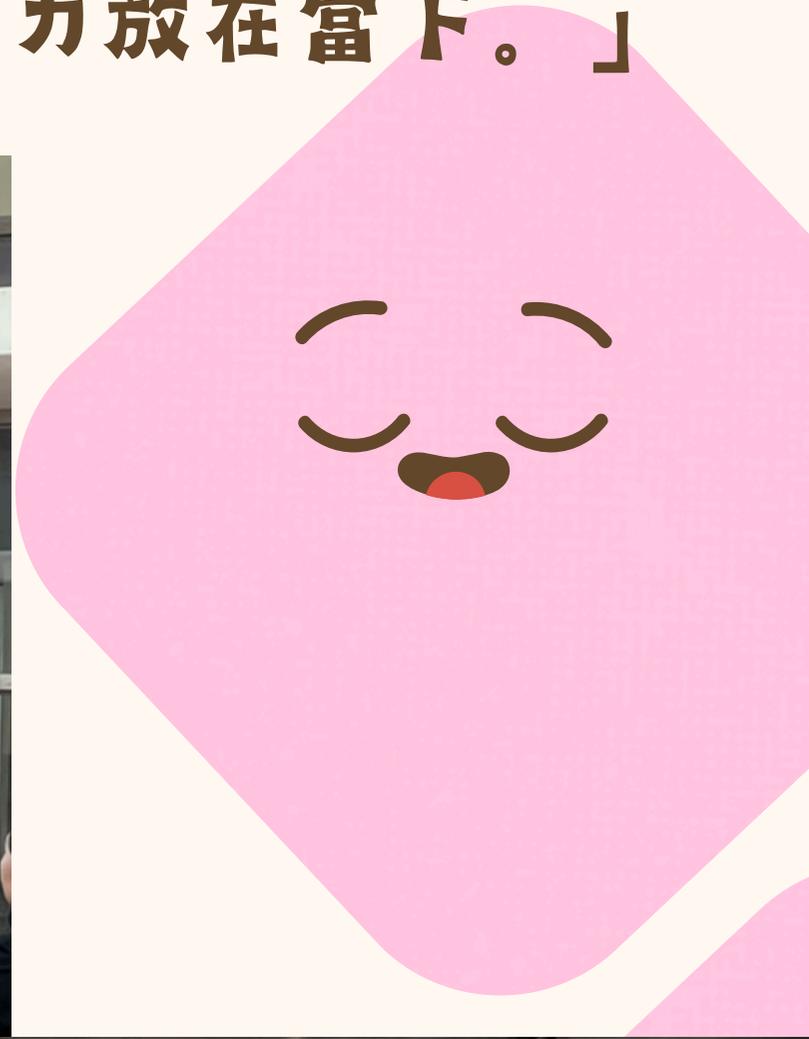


114學年仙洞國小 家庭教育種子教師回流宣導

正念對學生的重要性

「正念是專心致志地將注意力放在當下。」



為什麼要練習正念？

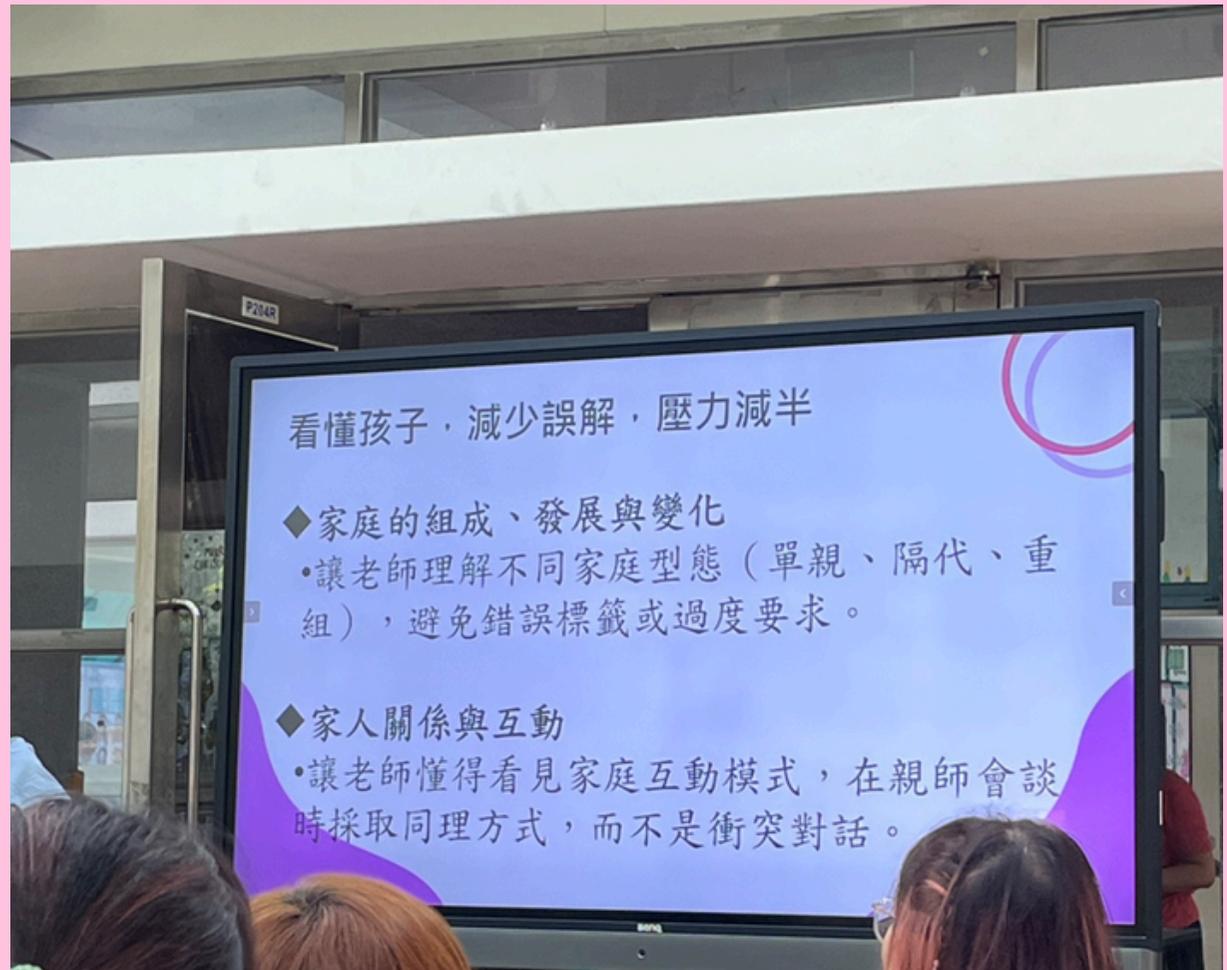


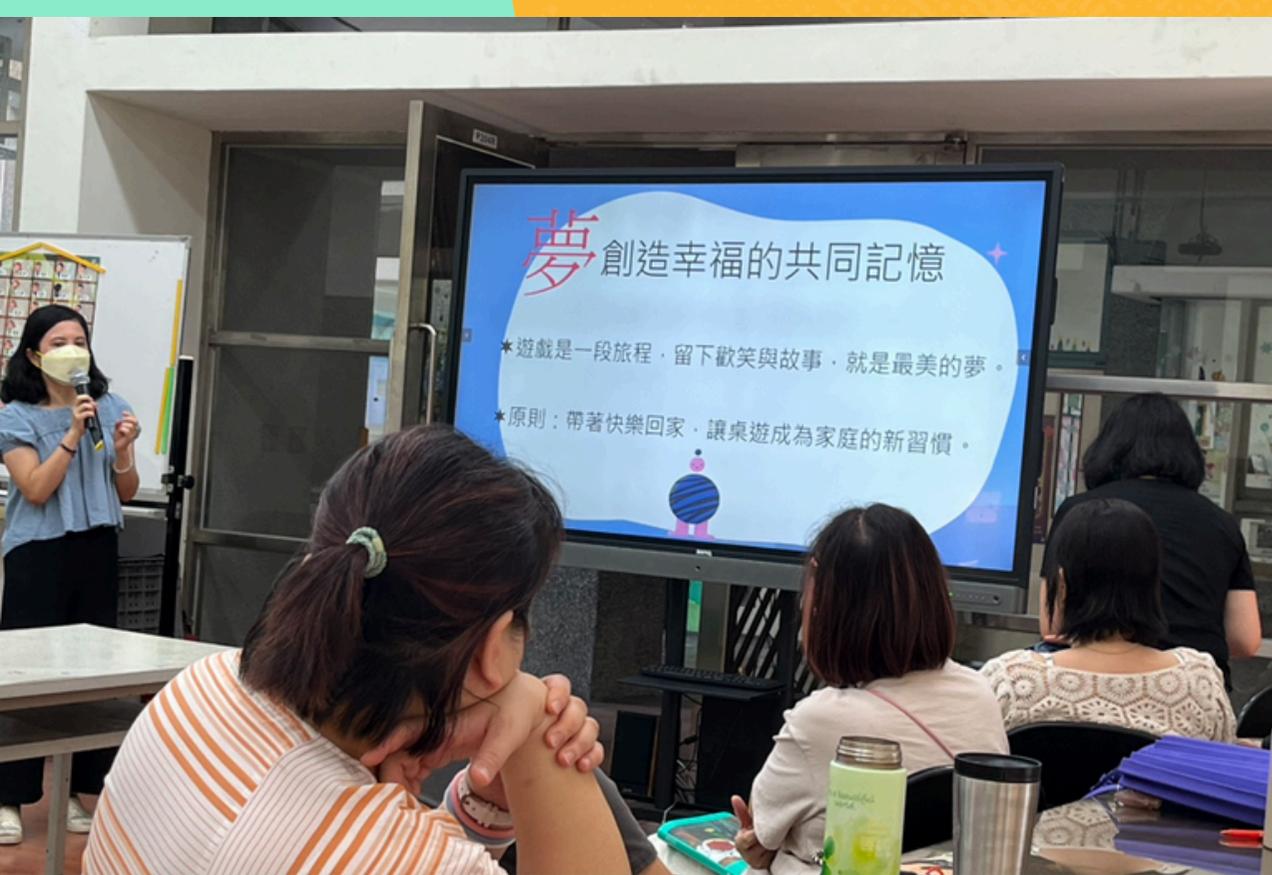
即使是兒童和年輕人也無法免受壓力和焦慮。練習正念幫助他們管理自己的想法和感受。也幫助他們培養解決問題和決策的技能。



從靜下心來做起

課程開始時，請學生深呼吸。要他們專注於呼吸，以及呼吸時的身體感受。這個步驟大約持續 5 分鐘。





正念之餘也要休息

課堂上安排一點時間讓學生稍事休息，靜坐一兩分鐘。他們可以閉眼練習深呼吸。

摘要

1. 靜下心來展開新的一天
2. 休息一下，保持正念
3. 寫日記



友善提醒：我們事先做了功課，您也應該主動求真！對照你自己的檢查我們的來源，並始終運用正確的判斷。

來源

Fraga, Julie。 「正念和講故事如何幫助孩子療癒和學習」。 KQED，2016年9月26日，www.kqed.org/mindshift/46457/how-mindfulness-and-storytelling-help-kids-heal-and-learn。

Beth, Mary。 「課堂上的正念」。 Brain Waves Instruction，2019年4月，brainwavesinstruction.blogspot.com/2019/04/mindfulness-in-classroom.html。

Gotter, Anna。 「焦慮時可以嘗試的8個呼吸練習」。 健康線上，2019年4月22日，www.healthline.com/health/breathing-Exercises-for-anxiety。