

## 觀功念恩 2.0 系列課程(一)學員回饋

觀功念恩 2.0 系列課程於 3 月 20 日展開，第一堂課的主題是：心理覺知與調整，學員們體認要能正向思考，需從覺察自身感受與情緒開始。

茲彙整各區學員的回饋如下：

### ● 學員問卷滿意度統計

區別	回收份數	滿意度比例				
		非常滿意	滿意	沒意見	不太滿意	不滿意
台中	29	90%	10%	0%	0%	0%
桃園	22	91%	9%	0%	0%	0%
雲林	28	64%	29%	7%	0%	0%
嘉義	9	88%	12%	0%	0%	0%
台南	59	85%	15%	0%	0%	0%

### ● 回饋集錦：

#### 台中：

\* 台中市 幼兒園 黃老師

覺察需要一直不斷刻意地練習。

\* 南投縣 國小 袁老師

1. 原來吃一顆葡萄乾，都能用五官來覺察，好妙！
2. 今天很放鬆，很多事回歸到自身，觀察到的面向很多是自己想不到的。
3. 學習到心不要躁進，把心靜下來，可以更瞭解自己。學生上課時，先做幾分鐘的靜心，心靜下來，應該有助於學習

\* 台中市 國中 陳老師

1. 培養創造幸福快樂的能力；認知決定苦樂。
2. 感到平靜、溫暖、幸福、開心、感動、感恩。
3. 先認識自己，鍛鍊覺察力，再傳承分享。

\* 台中市 高中 蔡老師

1. 困難，也是自己內心想的。
2. 最近很糾結的事情有被解鎖了一些，那些感受，取決於我的內心。
3. 認知是決定快樂的方法，應多學習。

## 桃園

### \* 蘇老師

覺察認識自己內心，是誰在操控我們的心情？帶來心和新的感動。

### \* 鄒老師

1. 在場老師真情的分享，對學生未來有了一份使命感。
2. 敞開的心，放鬆的身體，感覺時間過得很快，怎麼一下子就下課了。
3. 選一個情境，去觀察自己的身體、感受與想法，讓自我更多的覺察。

### \* 李老師

對境到底身體和情緒是如何反應，尤其身體往往被忽視掉，所以會想先寫日記試試

### \* 林老師

能夠慢下來將自己空下來，將自我覺察分身體感覺和心理感受兩部分去細看，在自己身上產生的變化，原本漲痛的頭可以鬆弛下來，原本吃再多也不會飽的葡萄乾也慢慢吃而生津止渴，慢食慢活真有質感。

## 雲林

### \* 斗六市 幼兒園 許老師

最近剛好班上新生有暴力傾向，今天的活動讓我更有信心，期許自己能完成每個問題及挑戰，改變自己看孩子的角度，孩子就會改變。

### \* 斗六市 幼兒園 林老師

對細微的事物，仔細感受它的不同，覺察平時看不到的地方，深層感受自己的心靈對事物情境的反應及感受，如何知道了解自己，並且適當的讓自己離苦得樂，得到幸福快樂。

### \* 東勢鎮 國小 王老師

面對問題或事情時需要先覺察自己，覺察自己有4個步驟即情境、身體變化、心理變化、自己的想法，自己在感受事物時能有所依據及能更細微發覺有不同的感受，吃葡萄乾的活動讓我很驚訝，原來身體感受器也能助我們感知覺察事物。

### \* 斗南鎮 國小 郭老師

「身為老師，你要帶給孩子什麼？」「要孩子帶什麼東西離開學校？」這些問題再度策動自己思考日常給孩子什麼？自己很容易因為學生表現不佳及行為不良而深感挫折，嚴重時會生起「教育無用論」，今日課程法師再將思緒焦點擺回宗旨似乎又生起力量了！

### \* 斗六市 國中 陳老師

老師的工作是神聖的，要帶給學生有創造幸福快樂能力要教學生自己要先有光明能量，講師教的第一步覺察自己，第二步真心接納自己。平常很少停下來感受自己，都在處理別人，發願做好學生，每天 po 一則自我覺察紀錄。

## 嘉義

### \* 嘉義縣 國小 莊老師

講師引用二首音樂來引導我覺察自心。發現自己對於身體的反應很清楚，也較快；而在內心感受上，很茫然，說不太出來。這跟平常認識得自己有落差（以為我頗敏感），另一方面，也很開心，或許這就是自己學習心靈教育無法深入的一個障礙吧。

### \* 嘉義市 國中 李老師

1. 事物的出現，只是一種際遇，不是幸福的關鍵。
2. 幸福決定在心情，先察覺自己的內心、慢下來，觀察四周一切。

### \* 嘉義縣 國中 葉老師

1. 誰活在這個世界上，都是需要得到幸福快樂，而幸福快樂來自於心裡的認知。
2. 學習覺察自心的狀態，能更容易為自己帶來改變命運的契機。
3. 感恩有此學習機會。

## 台南

### \* 幼兒園 吳老師

學會了情緒管理，才有方法教孩子學到了覺察自己的方法，但後續解決的部份比較迷惑；吃飯時要認真感受食物，學習活在當下。組長有耐心，點心豐盛。

### \* 國小 王老師

生動有趣體驗分享，人生找到新的出口，自我覺察。人生要放慢腳步；很讚！

### \* 國中 柯老師

你不用死纏爛打的活著，可以很挺拔的處理生活任何困難從焦躁趨於平靜，從冷淡趨於熱烈，練習對境用四面向去覺察陌生的自己；感恩老師的引導及主辦單位的用心。

### \* 高工 王老師

人只要有方法有努力都有改變的可能，感覺開起，世界就豐富了起來；多寫連絡簿。謝謝你們，辛苦了。