

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

正 念 學 應 用

對 國 小 高 年 級 兒 童 學 習 口 風 琴 樂 器 之 影 響

The of Mindfulness learn the impact of the application of the grade five children to learn Pianica

研 究 生 ： 蔡 麗 芬 撰

指 導 教 授 ： 呂 凱 文 博 士

中 華 民 國 一 百 零 一 年 十 二 月

南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器之影響

研究生：蔡麗芬

經考試合格特此證明

口試委員：陳美華

陳美華
李麗文

指導教授：李麗文

系主任(所長)：李麗文

口試日期：中華民國 101 年 12 月 3 日

摘 要

本研究目的探討國小學童，在學習上的壓力、專注力和自我的自信心，以結合 MBST 正念學的課程應用在國小高年級學童，對學習口風琴樂器時所產生的學習壓力，透過 MBST 正念學課程，而應用在學習口風琴樂器，此研究主要是以課程結合學習之後的成效。本研究採取行動研究的方式，研究的對象是南部某國小五年級學生 13 位。研究方法是蒐集之觀察資料、訪談資料、學習單及配合教學法來施行本次的研究與教學。從研究結果中發現，MBST 正念學課程在進行口風琴樂器教學上，不僅改善學生表演之吹奏自信心，也提升學習上自我注意力。

關鍵字：正念學,專注力,自信心

Abstract

The purpose of this study was to explore elementary school children, the pressure on the learning, concentration and self-confidence, in order to combine the the MBST the Mindfulness school's curriculum is used in the grade five students, of learning Learning Pianica instrument pressure through MBST the mindfulness course, applications in learning Pianica instrument. Based on both courses combined after studying the effectiveness of this study is to take the way of the action research, the object of study is the the southern fifth grade 13 students. The method is based on the observation to collect the information, interviews, worksheets, and with the pedagogy to the purposes of the research and teaching. Found from the results of the study, not only to improve student performances on the MBST Mindfulness Course during the mouth organ instrument teaching, playing self-confidence, but also to enhance the learning of self-attention.

Keywords: MBST

目 錄

摘 要	I
Abstract	II
目 錄	III
圖目錄	VI
表目錄	VII
第一章緒 論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 名詞解釋	6
第三節 研究目的、問題、範圍和限制.....	10
第四節 文獻探討	15
第五節 本論文結構	36
第二章 正念學沿革	39
第一節 正念學在台灣本土化	41
第二節 西方正念治療的歷程	46
第三節 佛教正念的歷程	49
第四節 TMA 台灣正念學學會的簡介.....	64

第三章	研究方法	71
第一節	研究流程	71
第二節	研究對象	75
第三節	研究工具與資料蒐集	86
第四節	資料處理與分析	88
第五節	信度與效度	90
第四章	實施與分析	93
第一節	相見歡、正念傾聽	98
第二節	觀察身心的慣性作用	107
第三節	活在當下	115
第四節	專注與覺察於瞬間經驗	124
第五節	認識表象系統與想像力	129
第六節	慈心的祝福	132
第七節	MBST 正念學融入學習口風琴樂器課程 學習成效專家的評語結果分析	135
第五章	結論與建議	141
第一節	結論	141
第二節	建議	145

參考文獻	149
附錄	163
附錄一：學生情緒感受和對情緒的看法問卷.....	163
附錄二：研擬正念學應用學習口風琴樂器課程大綱.....	169
附錄三：上課講解使用的圖形教具	178
附錄四：正念學口風琴吹奏測驗評量表	179
附錄五：正念練習日記與訪談同意書	180
附錄六：正念學口風琴樂器個人資料與同意書	181
附錄七：成果發表心得	182
附錄八：實驗課程學習成果回饋單	183
附錄九：學生學習課程心得	186

圖目錄

圖 3-1 整個研究流程圖	72
圖 4-1 音樂教室學生座位以及設備配置圖	97
圖 4-2 活動中心學生座位以及設備配置圖	97

表目錄

表 3-1 個案學習特質及基本資料	76
表 3-2 編碼：資料標題代號所代表的意義	90
表 4-1 專家聯合評量中「吹奏技巧」方面評量統計表.....	137
表 4-2 專家聯合評量中「彈奏技巧」方面評量統計表.....	138
表 4-3 專家聯合評量中「上台表現」方面評量統計表.....	139

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

根據美國 2008 年國家心理健康研究中心的統計，就有四千萬人苦於壓力和焦慮，很嚴重影響了人體的健康問題。¹今日台灣社會，經濟發展科技進步，生活上產生了許多的變化，身心面臨著內外壓力和挑戰。而且這一些壓力和焦慮在台灣教育和學校裡正逐漸的擴展中，教育者、學生都面臨很大的身心壓力。如最近新聞報導，有些孩童不願出門上學，整天待在家中看電視或上網，無論家長如何管教都無法改變。

北市聯醫松德院區兒童青少年精神科醫師蔣立德²指出，當孩童只在家上網、看電視或無所事事卻非常排斥上學時，很可能是遭人欺負、課業壓力或與老師格格不入，而產生就學困難的表現。有些孩童經常無法踏出自家門，整天待在家中，不是躺在床上發呆，就是盯著電視看，或上網玩線上遊戲，嚴重時會伴隨著情緒不穩，睡眠困擾，

¹ Bob Stahl, Ph. D. & Elisha Goldstein, Ph.D. 2012。

² 蔣立德國立陽明醫學大學醫學系畢業，主治科別：兒童青少年精神科。專長（一）注意力不足過動症的診斷與治療。（二）早發型精神疾病的鑑別診斷與治療。

孩子長期情緒³不穩，容易伴隨出現心情低落、不安、罪惡感、無價值感、睡眠困擾等憂鬱症狀是不容輕忽。⁴

在筆者的學校中觀察到，有一些學生也出現以下的現象。例如：孩童常伴隨焦慮，最常出現的是頭痛和腸胃道症狀。其他包括肌肉緊張、呼吸不順、臉色蒼白、冒汗、暈眩等非典型症狀。這一些發病症狀，通常都是在早晨要上學時出現，或是到校後主訴身體不適要到保健室休息，甚至打電話要家人帶他回家。孩子往往高估學校內會引起焦慮的情境、低估自己面對引起焦慮情境的能力、孩子對上學有不理性的害怕和恐懼。這時候我們要試圖了解孩子生理和心理層面的不舒服，不可依單純就事論事，來解決出現外在表徵。而且更要深入的探討是否孩子在學校有令他不愉快的情境。這是學校當前要共同面臨兒童上學帶給他的學習壓力，而且是迫切需要解決的問題？

近三十年正念學在美國和歐洲有越來越多的醫學、腦神經科學、心理治療、教育學領域的專業人士，正廣泛地運用正念學於各個層面。例如：焦慮症、睡眠障礙、慢性疼痛、飲食疾患、強迫症、恐慌症、憂鬱症、上癮行為、過動與注意力不全、創傷後的症候群、高血壓、

³ 情緒是由刺激所引發，是個體的一種主觀的感受，其表現是身心全面性的變化。有許多學者認為一個 E.Q.高，情緒穩定良好的孩子，將有助於他在兒童期，甚至成年期的發展。若在成長的過程，E.Q.未能獲得適當的培養，負面的情緒習慣形成，勢必影響往後的人格學習和社會適應。(經佩芝、杜淑美 2004，頁 88-89)

⁴ 萬博超 2012。

頭痛、癌症處遇等。在此需要說明的是，正念課程並不是直接來治病，而是它讓患者或成員，瞭解如何面對疾病、接納自己、並提昇自己與疾病和平共處的能力。

筆者修過呂凱文老師開設「正念治療的實踐與理論」簡稱(MBST)課程，⁵這個課程是以結合佛教四念處⁶為基礎，它也特別強調六根觸境⁷時，如何以慈悲喜捨的法作意，配合呼吸出入息來交替運用。這個方法對於複雜的社會和現代科技帶來的壓力與煩惱，能迅速的消解與產生離繫的作用，並能帶來當下的覺察與思維的空間，甚至可以立即提供不同的正向思維模式來取代負向思維看法。而更能以完整的正念觀念與技巧應用在生活和工作上，能推及他人與幫助自己，增強自己的正念能力，提昇與整合個人身心靈，讓正念在生命中發光，同時能滿足自己對於未知世界的好奇心。由此想了解，以MBST正念學的學習當背景，是否在兒童學習上更能有加分的效果，便成為研究者，想透過本研究來更深入的了解。

⁵ 在此之後文章中，提到正念治療學(MBST, Mindfulness-based Suffering Therapy)簡稱為 MBST，是在說明台灣 MBST 正念學課程結合口風琴樂器的學習。

⁶ 四念處：念處意指「念」的立足處，修習念處觀即具有正念地觀照諸法。四種念處即指身念處、受念處、心念處、法念處。(喜戒禪師 2005，頁 32)。

⁷ 觸境：六內入處是指六根眼、耳、鼻、舌、身、意根；六外入處是指六境色、聲、香、味、觸、法。由此六根與六境升起眼、耳、鼻、舌、身、意等六識觸境(喜戒禪師 2005，頁 34)。

研究者學校位在偏遠區域，學區內的家長大部分都是種植農作物維生，常常忙於生計，無法有多餘的時間陪伴小孩，又由於父親的工作，大部分是種植農作物，因此在配偶的選擇上，較有一些限制，因此在學校中有些新住民的小孩，不管是印尼籍、大陸籍，這一些新住民的配偶，因為語言或者在文化上的隔閡，無法在孩子課業上給予幫助，更何況要另外出資學習樂器更是難上加難。

學區弱勢家庭比例高，除了學校上課學習音樂之外，課餘時間學生主動接觸到音樂的機會很少，學生的音樂能力普遍性的不佳。Harrison, Asmus & Serpe (1994) 的研究結果發現，音樂經驗確實會影響聽覺技巧的成就。有較高音樂性向的受試者也有較多的音樂經驗。Davidson, Howe & Sloboda (1996) 也指出，音樂的表現技能不是偶然發生，成功獲得音樂技能的人在背景上，都有一些共同的特徵，豐富的練習機會，加上對於正式練習的高度投資，以及非正式的音樂活動。在許多音樂經驗的研究上，會影響兒童音樂能力的表現，主要包括樂器的經驗、音樂活動的參與、訓練等因素。因此，如以 MBST 正念學來應用在學習口風琴樂器，是否可以紓解學生在學習上的壓力，便成為研究者想了解的第二個部分。

研究者從事國小教學這些年當中，經觀察後發現研究者，服務學校的高年級學生，在節慶音樂表演或是音樂樂器學習課堂中，學生都

會表現出無自信心與不專注的學習。而學生常常在舞台上表演會因為緊張，使得在運氣吹奏，更不易掌握到正確的呼吸，反而容易在吹奏旋律時因而失誤，被同儕取笑、遭人辱罵或者不准坐在一齊吹奏，學生在蒙受其害或長期受到威脅恐嚇，導致受害學生在經歷了，別人施加的恥辱、孤立與排斥，而造成自我懷疑和冷默寡言。

在樂器學習裡本來就需要花較長的練習時間；也經常在演出的時候會發生一些失誤。為此，研究者深刻察覺唯有在加強訓練學生，方能提升其理解音樂與自我音樂表現之能力。因此，研究者希望透過本研究的實驗對象，而來瞭解學生是否也能透過MBST正念學課程融入學習口風琴樂器，能在有限的時間內，改善學生在學習樂器的注意力與提升學生表演自信心的能力，以上是本研究的主要背景動機，也是本研究將採行動研究⁸之原因。

⁸ 行動研究：強調以實務工作者的需求與立場出發，對實務工作者本身所處的工作情境與內涵進行反省與批判，並結合研究的過程與步驟，找出解決或改變實務工作的困境，與問題之解決方案或行動策略。(潘淑滿 2003，頁 217)

第二節 名詞解釋

以下茲就本研究所涉及之重要名詞與研究變項分別界定如下，以便分析和討論：

一、樂器教學（recorder teaching）

樂器教學是指藝術與人文課程的音樂部分，所實施之樂器教學活動的一切情況，以口風琴樂器為教學工具所實施之教學方式。故本研究所指的樂器教學為教導 MBST 正念學學習所融入口風琴樂器的使用教學模式。

二、正念學習（MBST，Mindfulness-based Suffering Therapy）

MBST 正念學是以佛教傳統的四念處禪法為基礎，當人們處於觸境強烈的環境下或者強大的煩惱即將升起時，如果在呼吸出入息的當下，能預先自我暗示或者建議灌注在出入息中，就可以很自然突破慣性思維的影響，它也特別強調六根觸境時，如何以慈悲喜捨的法作意並配合呼吸的出入息作為交替運用。這個方法對於社會的複雜與科技現代壓力和煩惱，能迅速的消解與產生離繫的作用，並在思維當下覺察到空間，可以立即提供不同的正向思維模式而取代負向思維看法。

「學習」表示發展是個體經過努力與練習而來的，在 MBST 正念學課程中，重視學生彼此的心得交流與分享，每週課後練習過程中，鼓勵學生對於該週生活中，六根觸境產生何種障礙，障礙升起時產生何種微細身心變化升起的過程，以及運用何種法作意克服，以及過程中產生何種微細身心變化等。再者只要學會寫作正念日記，就會發現念頭是如何產生，又是如何帶動信念、認知、注意力、語言與行為，進而瞭解自己的性格如何形成慣性，在寫作觀察中，也有助於縮短無名煩惱掙扎的時間，也有助於正念覺察的能力。

本研究探討的 MBST 正念學應用於提升自我注意力的學習之意，是指經過 MBST 正念學課程教學後和學習口風琴樂器方面，所呈現出來的成果。是否能對個人的注意力有所提昇，以及改善表演口風琴的自信心表現等。本研究以單元為主，並配合自編課程內容，設計 MBST 正念學課程，進行口風琴樂器教學。並以學生在「三分鐘觀呼吸練習」和「經行練習」以專家的評比作為 MBST 正念學學習的成效依據。

（一）三分鐘觀呼吸練習

本研究所指的「三分鐘觀呼吸練習」是研究者在對學生進行口風琴教學策略之後，能流暢性的吹奏樂器。在這一方面，通常會因隨著

練習的次數越多而越熟悉旋律。本研究則避開對旋律熟悉度不同的因素，故而選擇研究對象都練習到熟悉的曲調。而僅以呼吸運氣吹奏時所添加或省略旋律音符數計算，若完全無添加或是省略旋律音符則代表流暢性佳，反之則差。而獲知學生口風琴吹奏樂曲的整體表現，為學習三分鐘觀呼吸練習之後的表現成果。

（二）動禪練習

本研究所指的「動禪練習」在彈奏時手指的觸鍵動作，手指敲擊琴鍵的速度與音的清晰度是有所變化。William Newman所說的：「我們必須運用最少力氣的手段來回應所需，同時並達到最高的效率，為了涵蓋一切，也運用在彈奏技巧上。」⁹所以在這手指觸鍵動作裡，包括順指、穿指、轉指、縮指、擴張指法等，順指法是手指按順序彈奏相鄰的音。本研究的觸鍵指法單就順指法而言，定義在姆指、食指、中指、無名指、小指五指順序對應口風琴鍵盤C大調音域在Do 至Sol 以內的位置而言，觸鍵指法越正確得分數越高。

⁹ Berman 2005，頁 29。

三、學習自信心和提昇自我注意力

學習是「個體對整個情境的認識、領悟及理解的結果，也是個體認知結構的改變」，¹⁰在刺激反應聯結認知理解的經驗歷程。而且兒童認知¹¹性工作的專注能力，會隨著年齡漸增而增加，因此如果能在國小階段，就能協助學生其當下注意力的方法和技巧，可以使其養成注意力的習慣，對學生之後的學習也有幫助，因此，本研究所指的學習自信心與提昇自我注意力，是指學生接受MBST正念學學習口風琴教學模式之後，於單元結束所填寫的學習問卷，主要針對教學模式的意見、看法，個人在MBST正念學學習下的自我覺察等心理反應。例如改變學習態度與情意上的自信心和注意力反應。專心度通常是指專注於某件事物的持續時間，而依據開放式問題方式來填寫問卷，作為研究的質性分析。另一部分以操作口風琴樂器，在吹奏時口含吹嘴、換氣不順、運指法的錯誤，因此而造成分心、旋律停頓的次數，吹奏

¹⁰ 黃意舒 1996，頁 42。

¹¹ 兒童的認知發展:在研究幼兒認心得最豐富的學者是以皮亞傑首屈一指，他認為認知發展乃經由個人遺傳與環境經驗之互動而發生。在認知發展可分成四個時期，第一感覺動作期:從出生到二歲，又稱實用智慧期；第二運思預備期:從二～四歲為運思前期，四～七歲為直覺期；第三具體運思期:從七至十一歲此期的幼兒不在受制於直覺，能對具體的事物問題是可觀察或直接操作與運用邏輯思考的能力，至於抽象、假設、純粹語言的問題，則仍然無能為力；第四形式運思期是指十一歲以上，又稱抽象智慧期，這階段的兒童對於需思考的事物，能作抽象的思維，可從事歸納、演繹的推理活動，能利用原理原則來解決問題，能了解符號的意義。(經佩芝、杜淑美 2004，頁 43-55)

一首樂曲越少停頓表示專心度越好，反之，停頓次數越多則代表越不專心。

四、口風琴樂器

口風琴是屬於簧片發音的樂器，以鍵盤控制空氣的流通而發音。鍵盤與鋼琴鍵盤相似，只不過小了一點點，平常是放置在桌上練習，吹管是以軟質的長塑膠管套進吹口，然後吹氣進入到簧片，彈奏法與鋼琴相似。口風琴音域有低音、中音、高音的分別。樂器本身很輕巧、很方便又容易攜帶，因此，是廣受兒童喜愛樂器之一。

口風琴的保養很簡便，只要在吹奏結束之後，塑膠長吹管以清水洗滌乾淨，樂器本身只要保持乾燥，以免濕氣腐蝕簧片即可，如此的保養才可延長樂器的壽命。¹²

第三節 研究目的、問題、範圍和限制

一、研究目的與問題

一般學校音樂課程的樂器教學，許多學生的樂器操作，都是須配合出入息來操作吹奏樂器，其學生的問題，乃源自於出入息穩定性之

¹² 周淑卿 2003，第 1 冊。頁 82-83。

不足、以及學生無法專注的讀取樂譜。在此，研究者將這個問題做整合，依其本研究 MBST 正念學課程，強調覺知的出入息和專注覺察自我的肢體動作。

趙景惠（1987）在「直笛教學的推展與音樂教育」中，談到樂器教學可幫助五音不全或音感不好的學生，重拾信心。在深入正念學學習注意力、佛教正念學與音樂教學文獻。本研究目的分為三類，依其內容為一、是探究 MBST 正念學應用在兒童學習之影響；二、為探究學生操作口風琴樂器的情況，經學習 MBST 正念學課程之後，是否有改善其自我學習的注意力；三、為在學習 MBST 正念學課程之後，是否能提升音樂表演的自信心。

二、在綜合上述，擬達成以下待答問題：

- （一）分析 MBST 正念學應用於國小高年級兒童學習口風琴樂器教學方案之可行性？
- （二）探討 MBST 正念學應用對於國小高年級兒童學習口風琴樂器表演自信心之成效？
- （三）探討學生在學習口風琴樂器造成的學習壓力，是否能透過 MBST 正念學的學習，而得到幫助？

(四) 瞭解國小高年級學生對 MBST 正念學應用於學習口風琴樂器能否在於提升自我注意力?

本研究在透過學習 MBST 正念學課程，實行於國小五年級口風琴樂器學習之可行性。首先，從相關學習口風琴樂器的方法，解析國小五年級學生應符合之音樂發展程度，其次藉由 MBST 正念學課程應用在學習口風琴樂器的教學設計、MBST 正念學課程應用在學習口風琴樂器的教學評量，解析 MBST 正念學課程應用在國小高年級兒童學習口風琴樂器。以 MBST 正念學課程來輔助學生改善現況，學生在應用 MBST 正念學課程，來學習口風琴樂器，能否提升學生表演口風琴樂器自信心與提升自我注意力之成效，以上著重在課程實施之後的改善成效。

三、研究範圍

(一) 研究主題

本研究旨在了解正念教學在國小五年級學習口風琴樂器之自信心和提昇自我注意力成效應用情形，並依據國小五年級學生應符合之 MBST 正念學習與口風琴樂器程度而設計教學活動與評量，以便瞭解 MBST 正念學運用於學習口風琴樂器之自信心和提昇自我注意力之成效。

（二）研究對象

樣本取自屏東縣里港鄉花花¹³國小五年甲班學生，全班共 13 人。

（三）研究時間

本研究自民國 101 年 3 月 29 日起，進行至民國 101 年 5 月 17 日結束，教學實施八週，共 24 堂課。在學校行政考量下，將教學時間安排為 24 節課，每週 3 節課，考量研究對象其他藝術與人文相關課程之權益，故僅以 8 週為範圍。

（四）研究內容

本研究旨在探討 MBST 正念學教學融入口風琴樂器學習後，學生是否對口風琴樂器產生自信心能力差異性，另探討 MBST 正念學學習是否提升學生注意力的成效之差別。以研究者所蒐集的正念治療、靜坐、自信心、提升注意力之成效相關內容分析作為課程依據，並將 MBST 正念學課程應用於口風琴樂器學習之課程活動設計。

¹³ 以下文章出現的花花國小，是本研究實驗學校的化名。

（五）研究方法

本研究主要採用行動研究方法，為瞭解其方法是否可行，依照教學設計進行實驗，所以主要的工具就是研究者的教學方案。另外，因為回饋機制的設計，需要紀錄以免遺忘，同時也作為修正的參考與回饋，所以研究者設計了，自我省思用的教學省思日誌來協助解決問題，再加上為了觀察學生的學習反應及學生不同背景之差異性，故使用教學觀察紀錄表及學生學習反應問卷，最後評估學生的成效評量則以「寫作正念日記練習」、「吹奏樂器自信心」、「提升注意力之成效」這部分做設計。綜合上述使用的工具以比較與歸納，做質性的分析。

四、研究限制

- 1.口風琴樂器吹奏曲目素材以自編教材為主，牽涉到的音樂認知以及藝術與人文課本內的為限，且僅以上課的內容課程作為此次討論範圍，其他音樂因素則不在此範圍內。
- 2.因時間因素，只能以 8 週時間進行實驗教學。
- 3.本研究以研究者所任教的學校為樣本，故實驗結果無法推及其他學校。
- 4.因研究對象為國小五年級普通班學童，可能在文字、言語表達上有所不及，又因研究者本身身兼多種角色，是課程設計者，教學者也是

觀察者，由於研究對象為研究者任教的五年級藝術與人文課程學生，無法有代表性的抽樣，也無法嚴格控制變因，再加上研究者主觀的偏見等，研究結果只能針對教學方案實施，就所蒐集到之資料進行析判討論，若要將此研究結果延伸及推論，需相當謹慎，並考量相關情境、條件。

第四節 文獻探討

在這一節文獻探討裡，分成三個部分來做論述，第一部分探討正念學學習注意力的文獻。從 1990 年迄今，在國外「正念學」這類報告被發表出版相當多而且豐碩，但是要一一加以列舉，則恐怕篇幅浩大無法詳述，此外礙於所學與資料的限制，在各國正念學研究的整體背景不熟悉下，若要全盤論述亦相當不智。但是若退而求其次，僅就代表文獻略加舉要與擇要說明。¹⁴以正念學為基礎的技術，已經有效地開發為正念課程，例如：正念舒壓與焦慮治療（Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, & Peterson, 1992），憂鬱與憂鬱復發防治（Ma & Teasdale, 2004; Segal et al., 2010; Teasdale et al., 2000; Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2007），強化免疫系統功能（Solberg, Halvorsen,

¹⁴ 正念學的趨勢與運用，請參見 Brown, Ryan & Creswell, 2007。

Sundgot-Borgen, Ingjer, & Holen, 1995), 強化幼保技巧(Placone, 2011), 皮膚治療(Kabat-Zinn et al., 1998), 邊緣性人格障礙(Linehan, 1993; McQuillan et al., 2005), 酒癮(Bowen et al., 2006), 沉癮(Marlatt, 2002), 慢性疾病(Bonadonna, 2003), 癌症對治(Tacon, 2003), 以及疼痛控制(Kabat-Zinn et al., 1985) 與其他。¹⁵

在這個太空時代，因為拜科技上的發達，讓當代人生活上處處充滿著誘惑，例如智慧型手機，人們不管在任何時間或地點都可以，透過手上的行動電話來接收或傳送訊息給他人，反而因為這樣的科技便利，讓現代人更加的忙碌，導致身體長期的處在長時間工作環境，身心自然的產生壓力和負面的情緒。也因為身體的各部分沒有足夠的休息時間，導致常常在學習任何事物或者在做事情上，注意力更加的無法集中。所以在本研究的正念學學習這部分，強調專注力的練習。

第二部分回到古代來探討佛教正念學，這一部分主要從經典的文獻，最早時期教導正念學是佛陀，在大藏四部阿含經裡，提到佛陀的正念教化內容，這也是佛教核心思想與身心的修行方式。目前當代佛教正念學的專家與學者，結合經典的文獻，使用當代的邏輯語法重新

¹⁵ 呂凱文 2011，取自網路。

組合與詮釋，讓現代的人們更容易了解，佛陀的正念教化，以淺能深入的方式，使現代人能自我導向寧靜、喜悅、解脫生死。

第三部分探討音樂教學文獻，在音樂教學上的方法是多元化，也是目前的新趨勢運用多元的輔具來協助教學。例如遊戲、律動或故事以及電腦資訊等等。在文獻探討裡，應用提升音樂能力的相關研究可歸納出樂器、音樂治療、遊戲律動以及資訊多媒體等幾類。

一、正念學學習注意力

在西方和東南亞大放異彩的正念學，Hyland (2011)主張正念的理論和實踐能夠加強道德、社交和美學的價值觀，進而提升、豐富整個教育系統各層面的職業學習。Haight (2010)主張，正念觀照教育可用於社區大學任何課程，幫助學生加強注意力、覺察力和對自己、他人的悲憫。Napoli、Krech 與 Holley (2005)名為「注意力學院計畫」研究，以正念課程對國小一、二、三年級學生的影響。研究結果指出，參加課程訓練可增加學童的選擇注意力，降低其考試焦慮和教室裡的問題行為。

在正念學的定義：Fisher (2006)論述禪修對兒童的重要性，認為提供了學習與創造力的起點，能幫助兒童面對現代生活的壓力，學會以更好的方法來專注自心於重要的事物。胡君梅 (2012)論述正念

不是一種或一組技巧，而是一種生活態度、一種存在的樣貌、一種讓自己獲得內在平靜與喜樂的生活方式。何曉嵐（2011）正念內觀認知治療可以增加個案的心智專注覺察及自我監控覺察，並降低憂鬱程度。

以上的正念學專家和學者，都認為西方正念學是可以幫助現代的人們解除壓力、專注自心和消除負面的情緒。不管在任何的時間，注意力是學習的必備條件，在整個學習的過程中，個體不僅是刺激的被動接收者，也是扮演著主動選擇的角色。

自 1890 年 William James 開始，有關注意力的知識和研究發展極為迅速。William James 認為注意力的本質是一種清晰且生動的形式，在數個同時呈現的物體，或一連串的思緒中選擇其中的一項，意識的聚焦與集中。¹⁶以下針對注意力的定義、注意力的特性、注意力的五個向度等，僅就專家學者代表文獻做些略加舉要與則要說明。

¹⁶ Napoli, Krech & Holley 2005。

(一) 注意力的定義

宋淑慧（1992）提及Mostofsky的注意力定義有七十餘種之多，以下是參閱黃英鳳¹⁷（2009）論文，在加上研究者從中整理的各家說法，茲將注意力的定義如下：

- 1、劉英茂（1980）指出個體從視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等感官接受器接受各種刺激的一種選擇性反應。
- 2、鍾聖校（1990）是一種專一的醒覺狀態，伴隨著清晰的感覺、知覺和中樞神經系統對刺激反應的預備狀態。外在世界的一部分帶入我們的意識主觀世界中，我們才能調整自我行為。
- 3、李詠吟（1994）一個專注的兒童能對外界的眾多訊息中，能很快速的注意到必須注意的重要訊息，而且能專注於目前的事物。
- 4、林崇德（1995）當人們在注意某一件事物時，會伴隨著感覺、記憶、知覺、想像、思考等存在，而且會明顯的表現出個別之差異。
- 5、楊文麗、葉靜月譯（2005）注意力是只專注一件事而忽略其他事，及自我侷限的類型，而且只專注於所提及的內容。以上述對注意力的定義文獻中，有學者認為注意力是一種能力的展現、心

¹⁷ 黃英鳳 2009，頁 6-9。

理活動、訊息選擇的一種歷程。

簡而言之，注意力是對該做反應的情境給予反應，對不該情境反應的刺激不給予反應。諸如：在日常生活上，我們有許多行為，譬如開車、煮飯、溝通、學科的學習或是過馬路，都與注意力脫離不了關係。開車時，如果不注意，可能誤把紅燈當作綠燈；和別人進行學術意見交流時，如果不注意聽，可能會漏失很重要的訊息。

(二) 注意力的特性

- 1、徐亨良（1981）注意的廣度、速度、波動度、強度、集中度又稱專心度。
- 2、宋淑慧（1992）注意力包括五大向度選擇性注意力、轉移性注意力、注意力自動化、分離性注意力以及持續性注意力。
- 3、黃金源（2000）依其臨床經驗將注意力分成七個向度，朝向刺激、掃描、聚焦、持久度、分離、轉移以及警覺度。

由以上可得知，有些學者把注意行為與學習、制約反應、刺激控制、認知等概念作為研究和探討，但是卻有不一致的見解。

(三) 注意力五個向度

參閱宋淑慧的注意力五個向度，做簡單的探討，並加以實例闡述：

1、選擇性注意力

所謂選擇性注意力，是指個體在學習情境中，能引導學習者之注意力朝向某一特定刺激物之現象(梁仲容，1996)。Martindale(1991)也認為由於認知資源有限，所以對刺激必須加以選擇(引自宋淑慧，1992)。也就是說，選擇性注意力是指個體是否能將注意力集中在所需要的刺激上，而非無關或枝微末節上，是學習的必要條件。學習無力的小孩常顯現出，其無法注意與學習相關的刺激，也就是說其缺乏選擇性注意力，因而學習行為失序(Brown & Alford, 1984)。例如：在上課時間，除了課堂中提供的學習資訊外，走廊上的動靜、同學的舉止和窗外的景色等，對學生而言都是種刺激，而能選擇將注意力放在與學習相關的刺激上的學生，其學習效果必然較佳。

2、轉移性注意力

注意力的選擇性是將心智活動集中在特定刺激上，但注意力不但具有選擇性，也具有轉移性。所謂的轉移性是指能將心智焦點，由某

一個特定刺激轉移到另一個刺激以解決問題。這隱含了認知資源能根據輸入刺激的需要，將認知資源做動態的平行調整、彈性分配。此過程可分為兩種類型，一種是自動化過程：快速有彈性、需要較少或不需要注意力的過程；另一種是控制過程：較慢而沒有彈性、需要注意力的過程（梁仲容，1996；宋淑慧，1992）。例如：學生的注意力必須在黑板、樂譜、樂器等刺激中不停的轉換，才能在各個學習刺激中接收訊息，以確保有效的學習。而缺乏轉移性注意力的學生，則只能注意到個別的刺激，容易固著在某一行為上而跟不上學習的腳步。

3、注意力自動化

注意力的容量是有限的，因此在訊息處理過程中，須要加以分配。一個工作需要多少注意力端賴個體對工作的熟練程度而決定。在訊息處理的過程中，透過練習，可以減少所需的心智努力，這種逐漸趨於熟練、減少注意力分配的過程，就稱之為自動化。自動化處理和控制處理二者的差異只是程度上的問題，如果我們的技巧進步，便逐漸朝向自動化處理，需要控制的份量逐漸減少（黃秀瑄譯，2009），也就是說自動化可以使認知歷程快速運作以及不干擾其他的認知運作（李詠吟編，1993）。所以，透過過度的學習，也可以改善行為表現且減少認知資源的需求（梁仲容，1996）。因此，在教育現場中，如果可以透過練習讓學生的基礎能力達到自動化，學生將有較多的認知資源

可以彈性分配在學習任務上，心智活動也更具有選擇性。例如：學生的讀譜能力和手指彈奏鍵盤的能力，若能達到自動化，在吹奏過程中將可以運用較多的認知資源以理解旋律意境。

4、分離性注意力

在一定的資源內，若同時從事的心智活動沒有超過所需的認知資源時，這兩種活動就不會出現互相干擾的情況而能同時進行。因此，當從事兩項以上的心智活動，而不會出現相互干擾的現象，就表示注意力具有分離特性（梁仲容，1996；宋淑慧，1992）。而若想要同一時間進行兩種以上的活動時，則有些活動需要具有「自動化」的程度，讓注意力集中在不熟悉或高難度的活動上。例如：課堂進行間，只有在抄寫熟練之後，學生們才有辦法將注意力分配到聽講或思考上，而且才能一邊抄寫、一邊聆聽老師的講解。

5、持續性注意力

持續性注意力，是指注意單一的資訊來源並持續一段時間。如果資訊來源是有興趣、吸引人的，則注意力會維持整個時間。在學習階段中，使用到持續性注意力的機會有很多。例如：解決一個數學難題、寫出長篇作文、創作樂曲、樂器吹奏練習、完成美妙的藝術作品等，都需要持續性注意力。而學生除了必須將注意力集中在與學習有關的

刺激上之外，還需要持續注意一段時間，以吸收、記住刺激的特徵，進入工作記憶。因此，容易分心的學童就是因為無法維持足夠的注意時距，而使得學習效果大打折扣。

總之，注意力具有多向度的特性，不同的向度所對應的學習能力也不同，而學生需要經過一番努力才能達到有效的學習。首先必須在學習過程中選擇重要的訊息加以注意，忽視不重要的訊息，同時要在與學習相關的多種刺激中轉移，避免遺漏，除此之外，還必須使自己的注意力維持一段時間，以吸收刺激特徵，再反覆練習達到自動化的效果，以求彈性分配注意力資源。因此，在教材選擇及教學內容的設計上，能依循著注意力的特性，則可達到較佳的學習效果。

二、佛教正念學

西方正念學或東南亞正念學的練習方法，應該要追朔回到佛陀教化的核心，也是當代正念學的源頭。依目前使用身心舒壓的練習方法，應該歸屬於東方的佛教思想與修行方式，這也是佛教正念學核心的教理。最早教導正念學是佛陀，佛陀所提倡的正念學教化思想與身心的修行，是讓人能夠自我導向解脫生死。佛教正念學主要是以能夠自我付諸實踐、也讓不同程度者，能依照自己的能力，選擇適當的方法並能迅速的消解與產生離繫，來解脫煩惱，同時提供不同的正向思維模

式而取代負向思維看法。佛陀所揭示的「正念」之道，說明了不能只依靠頭腦和概念的思辨，而是要無時無刻落實到，對自己身心當下的現觀實證中。

正念在《大般涅槃經》中記載，佛陀以三十七菩提分法，要大家常修習精勤思維和護持這個法，此法包含四念處、四正勤、四不壞淨、五根、五力、七覺支、八聖道等，這一些法能讓人寧靜、喜悅得到解脫。例如八聖道裡的具足正念？我說譬喻，智者依喻得解。就如同鳥巢要穩固強韌，形成一個幼鳥的窩，它是由一條又一條相當柔軟草線織成的鳥巢，彼此纏繞、交疊、支持與強化而成。缺乏任何一條細草線纏繞強化支持的鳥窩，將不堪耐用，無法常利久住。正念不能只是正念，僅有正念是無法形成正念，也無法具足正念。正念如同整體草線索的細索之一，它與正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正定等項相涉共構，彼此支持、彼此強化、彼此增上、彼此共構，向於寧靜、喜悅、解脫。如以下經典記載。

《大般涅槃經》卷 1：

「爾時，如來從重閣講堂．．．．．告諸比丘：「我昔為汝所說諸法，常思惟之，誦習勿廢。淨修梵行，護持禁戒，福利世間諸天人民。諸比丘！我昔為汝說何等法，汝思惟之，

勿生懈怠。三十七道品法，所謂四念處¹⁸、四正勤¹⁹、四如意足²⁰、五根²¹、五力²²、七覺支²³、八聖道分²⁴，汝應修習精勤思惟，此法能令到解脫處．．．．．一切諸法皆悉無

¹⁸ 四念處這是一套對正念與觀智完整的禪修方法。四念處的要義，即具有正念地觀智諸法。正念所觀照的四種目標身、受、心、法。

¹⁹ 四正勤：(1) 精進於斷除已生的惡法；(2) 精進於防止未生的惡法升起；(3) 精進於令未生的善法生起；(4) 精進於令已生的善法增長。(帕奧禪師 2001，頁 431)

²⁰ 四如意足(四成就之法；四神足)：(1) 欲為成就之法；(2) 精進為成就之法；(3) 心為成就之法；(4) 觀為成就之法。在此巴利文 *iddhi* (成就) 是指一切通過勤修佛陀的教法而證得的廣大與出世間法。獲得這些成就的主要方法即稱為「成就之法」。成就之法包括世間與出世間法兩者。(帕奧禪師 2001，頁 431)

²¹ 五根：(1) 信根；(2) 精進根；(3) 念根；(4) 定根；(5) 慧根。(帕奧禪師 2001，頁 431)

²² 五力：(1) 信力；(2) 精進力；(3) 念力；(4) 定力；(5) 慧力。根與力擁有相同的五種心所；儘管這兩組的作用並不一樣。根是在其範圍之內執行支配作用的心所；力則是該些心所不會受到對立之法動搖。因此五根在它們各自的勝解 (*adhimokkha*)、致力 (*paggaha*)、警覺 (*upatthāna*)、不散亂 (*avikkhepa*) 即照見 (*dassana*) 範圍裡執行其支配的作用；如此它們協助對治對立之法：猶豫不決、懈怠、失念、散亂及愚痴。五力即是這五法不受到對立之法不動搖與無法擊敗的一面。在培育五根時必須平衡信與慧，以避免輕易盲信與機智狡詐兩端；以及平衡精進與定，以避免心散亂煩躁與軟弱無力。然而，在任何時候都必須具備極強的念根，因為念能夠看管其餘諸根的提昇以及確保它們平衡。(帕奧禪師 2001，頁 431)

²³ 七覺支：(1) 念覺支；(2) 擇法覺支；(3) 精進覺支；(4) 喜覺支；(5) 輕安覺支；(6) 定覺支；(7) 捨覺支。在七覺支當中，擇法覺支 (*dhammavicaya*) 是慧的一個名稱，即如實知見名色法的觀智。輕安 (*passaddhi*) 是指心與心所兩者的輕安。捨 (*upekkhā*) 在此是指中捨性心所，而不是捨受。擇法、精進與喜三覺支對治心的軟弱無力；輕安、定與捨三覺支則對治心的激動。念覺支則確保這兩組平衡，不使其中一者強過另一者。(帕奧禪師 2001，頁 432)

²⁴ 八聖道分：(1) 正見；(2) 正思維；(3) 正語；(4) 正業；(5) 正命；(6) 正精進；(7) 正念；(8) 正定。在八聖道分當中，正見是了知四聖諦的慧心所。正思維是把心導向出離、無瞋與無害的尋心所。第三至第五道分則與三離心所相同。正精進與四正勤相同。正念與四念處相同。正定被定義為經教的四禪。(帕奧禪師 2001，頁 432)

常，身命危脆猶如驚電，汝等不應生於放逸。」爾時，世尊即說偈言：

「我欲棄捐此，朽故之老身， 今已捨於壽，住命留三月。
所應化度者，皆悉已畢竟， 是故我不久，當入般涅槃。
我所說諸法，則是汝等師， 頂戴加守護，修習勿廢忘，
汝等勤精進，如我在無異。 生死甚危脆，身命悉無常，
常求於解脫，勿造放逸行。 正念清淨觀，善護持禁戒，
定意端思惟，攝情於外境。 若能如此者，是則護正法，
自到解脫處，利益諸天人。」²⁵

在《中阿含經》卷10〈習相應品〉裡，佛陀以譬喻「慚愧」來形容無正念的人與具足正念的人之差別性：

世尊告諸比丘：「若比丘無慚無愧，便害愛恭敬；若無愛恭敬，便害其信²⁶；若無其信，便害正思惟；若無正思惟，便害正念正智；若無正念正智，便害護諸根、護戒、不悔、歡

²⁵ 《大正藏》。(T01, no. 7, p. 192, c26-p. 193, a21)。之後取用經典文獻的英文所代表的含意：T代表大正藏，ZW代表藏外，no代表經號，p代表頁數，a代表上欄，b代表中欄，c代表下欄。

²⁶ 信：其特相是對當信之事有信心。作用是澄清，有如清水寶石能夠使混濁的水變得清澈；或啟發，如出發越渡洪流。(帕奧禪師 2001，頁 421)

悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫。

若無解脫，便害涅槃。若比丘有慚有愧，便習愛恭敬；若有

愛恭敬，便習其信；若有其信，便習正思惟；若有正思惟，

便習正念正智；若有正念正智，便習護諸根、護戒、不悔、

歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫；

若有解脫，便習涅槃。」²⁷

如果一個人，對人不恭敬與敬愛，會損害他人對他的誠信；如果一個人沒有慚愧心，便不可能去恭敬善知識；沒有具足善知識的人，便會損害正念正智、六根．．．．．等。在《信佛功德經》一個人對人有恭敬與敬愛，便會有正思維、正念正智、愛護諸根．．．．．知如真、厭、無欲、解脫；就會解脫，便習涅槃。

《信佛功德經》卷 1：

「復次，我佛世尊有最勝法，謂佛世尊，了知有人已具信根、戒行清淨、智慧具足、真實無妄、無我無懈、無諸幻惑，亦

²⁷ 《大正藏》。(T01, no. 26, p. 486, a8-18)。

無散亂、亦不貪欲，不以邪道引示眾生，常行正念。如是等法，唯佛世尊，悉能了知，是即名為佛最勝法。」²⁸。

佛教正念學專家與學者，依據阿含經聖典，以佛教修持法的戒、定、慧三學。重新以當代的語言組合發展出佛教正念學，讓現代人能夠更深入了解佛陀所要教導的正念學。

《大念處經》是巴利三藏²⁹中經藏《Digha Nikāya》³⁰的第二十二經，又名《四念處經》。在漢文大藏經《長阿含》³¹中無此經，而在《中阿含》卷二十四中收此經，名為《念處經》。

在本研究所使用的 MBST 正念學是依據《中阿含經》卷 24：

世尊告諸比丘：「有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。若有過去諸如來·無所著·等正覺，悉

²⁸ 《大正藏》。(T01, no. 18, p. 257, c2-7)。

²⁹ 巴利語三藏係指斯里蘭卡（錫蘭）、緬甸、泰國等佛教區域，自古以來傳持的巴利語。巴利語是南傳佛教經典使用的語言。從十九世紀之後，西方學者才普遍以巴利語這個名詞，稱呼南傳上座部使用的語言。原先在南傳三藏經典中並沒有這個名稱，直到南傳三藏的注釋文獻中，才開始以「巴利」指稱三藏經典，其原意為「聖典」的意思。（呂凱文 2010，頁 15）

³⁰ Nikāya（尼柯耶）一詞的原意是集合體、類或部，上座部將巴利語經藏稱作「尼柯耶」，意思是佛陀言論匯編。南傳的經藏被稱為「尼柯耶」，北傳漢譯經藏則被稱為「阿含」。阿含（āgama，或譯阿笈摩）的意思是傳承的經典或聖典，說一切有部等其他部派佛教的論典則用它指稱經藏。（呂凱文 2010，頁 15）

³¹ 阿含原是印度的傳統用語，耆那教和婆羅門教也用它指稱自己的一些經典。

斷五蓋³²、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。若有未來諸如來·無所著·等正覺，悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。我今現在如來·無所著·等正覺，我亦斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。」³³

此經論述真修實證的修行法門，即以修習四念處，內觀身、受、心、法，了知「身不淨、受是苦、心無常、法無我」，以對治淨、樂、常、我等四顛倒想，修得慧觀，知見苦、無常、無我之三法印，達至「於世間一切事物也無所執取」，諸漏斷盡，達於涅槃之境，此經代表了佛教早期親修實證的特色。對於修行實踐有很大影響，可以說修習四念處就是禪，就是止³⁴觀³⁵；對於要用自身的體驗，了悟佛法，轉凡成聖，轉癡成智的修習者來說，修習四念處說是依止處。³⁶

³² 五蓋：五種的煩惱。蓋就是煩惱的別名，因煩惱能蓋覆人們的心性，使不生善法。合貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑法，稱為五蓋，這些被認為是達到覺悟的障礙。（陳義孝 2007，頁 104）

³³ 《大正藏》。（ T01, no. 26, p. 582, b9-18 ）。

³⁴ 止：samatha 是代表心的寧靜。被定義為八定裡的心一境性，即經教法的四色禪及四無色禪裡的一境性心所。這些定被稱為止是因為心一境性平息了心的猶豫或驚慄。（帕奧禪師 2001，頁 433）

在日常生活中，於身、受、心、法，時時刻刻注意觀察，精進警覺，念念分明，可滅淫慾、悲痛。能讓科技發達的當代人，脫離憂愁哀傷，消除苦楚悲痛，獲得正法。而要應用在本研究的正念學教學教材上，無法以艱深佛教經典的論述語法，來引導正念學課程。因為本研究正念學，學習對象是國小高年級的兒童，所以在實驗課程正念學教學是應用 MBST 正念學的教材。

MBST正念學，它是中道而靈活的生活技藝與生命教育，以中道為原則，以七覺支為平衡之舵，以正念日記為航海日誌，以由衷的慈悲喜捨法作意配合呼吸，先柔軟消化世間苦艱、後累積六根五蘊種種觸境離苦經驗，先成就今世善生學，進而圓滿增上解脫學。³⁷本研究以MBST正念學課程的法做意語法來做引導，讓學童實際覺察自我的身、受、心等的變化，透過自我的覺察，而來提升自我的專注力與自信心。

本研究應用 MBST 正念學是結合經典論述的法，加以當代的邏輯語言組合發展出 MBST 正念學課程語法的法做意，讓學童於日常生活中，容易透過法做意的練習，覺察注意觀察其身的專心繫念。以下

³⁵ 觀：vipassanā（音譯：毗婆舍那）被解釋為「從各種不同的方面照見」。「觀」是直接地照見諸究竟法的無常、苦、無我三相。（帕奧禪師 2001，頁 433）

³⁶ 《大正藏》。（ZW05, no. 48, p. 178, a6-19）。

³⁷ 呂凱文 2012，取自網路。

是本研究正念學課程教材，依據 MBST 正念學課程內容，來引導實驗班學童練習 MBST 正念學的法做意。

- 1、在練習觀出入息（呼吸）：知道當下的呼吸是長出息時，心中清楚知道，是長出息。現在是短入息時，心中清楚知道，是短入息；這是訓練分明覺知，自己所有出入息是寧靜有序。
- 2、身體掃描：觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如其所念，如其所知道。
- 3、行禪（手指動禪）：行路時，於自己行走動作，心中了了分明。自己於站立時，於自己站立動作，心中了了分明。自己於坐下時，於自己坐之動作，心中了了分明。自己於躺臥時，於自己躺臥動作，心中了了分明。無論自己身體處於何種情況，須隨時於其保持心中了了分明。在進退之際，應以正念觀之，清楚知道自己當下正在做何事。例如自己屈伸臂腿之際，應以正念觀之，了了分明自己正在屈伸臂腿。自己手正在彈奏樂器之際，應以正念觀之，了了分明所作何事。
- 4、食禪：飲食嚼嘗之際，應以正念觀之，了了分明所作何事。自己於行、住、睡、醒、說話、沉默之際，應以正念觀之，了了分明所作何事。

在日常生活中，於自身注意觀察諸法，或觀察諸法之生起，或觀察諸法之壞滅，或兼察諸法之生起與壞滅。由於專心繫念而認清諸法無非是如其所念，如其所知而已。如是，自己生活會無所煩惱、壓力，與世間一切事物也會無所執取。

小結語：

目前應用在正念教學上的練習方法有觀呼吸、身體掃描、行禪、食禪、慈心禪等運用多元的輔具是新趨勢，協助現代人身體多層次鬆解、意識的包容開放與靈性的超脫開悟；讓身、心、靈享有流暢快感、意識的正念淨化與靈性的平安歸屬感，是當下正念學給予忙碌的現代人，能夠快速解離生活負面情緒壓力的方法。

在正念學的文獻探討，正念學相關研究可歸納出靜坐、內觀、禪修、正念減壓、瑜珈以及冥想等；然而，在參閱相關的文獻裡，本研究所要探討的 MBST 正念學學習應用在音樂教學上，直到目前為止，並沒有收集到相關的文獻資料，大部分的資料都著重在內觀和禪修。

三、 音樂教學

國內音樂教育，最早始於民國六十四年教育部所頒布的《國民小學音樂課程標準》中，其教材綱要為第四學年的樂器學習項目（教育部，1975）；民國八十二年明訂三年級學童必須修習樂器，並以重奏、合奏的方式，增進兒童樂器的吹奏技能（教育部，1993）；這三十年來亦陸續修訂其內容。民國九十二年公佈的《國民中小學九年一貫課程綱要》，在「藝術與人文」領域中，提到音樂的學習包含基本能力、樂器吹奏、歌唱、創作與鑑賞，但是根據研究者觀察，多數學校極力的推展實施樂器教學。由此可知，樂器教學在國內國小音樂教育上佔有一定的地位。

目前應用在音樂教學上的方法是多元化，運用多元的輔具，協助教學是新趨勢，如遊戲、律動或故事以及電腦資訊等等。在文獻探討裡應用提升音樂能力的相關研究可歸納出樂器、音樂治療、遊戲律動以及資訊多媒體這幾類；然而，在參閱相關的文獻裡，本研究所要探討的 MBST 正念學課程運用在音樂教學上，直到目前為止，並沒有收集到相關的文獻資料。

大部分的資料都著重在直笛教學內容，從音樂能力與音樂學習反應兩部分在做相關的研究。分別為《以直笛作為音樂教學之工具－國小四年級教室裡的行動研究》（康馨如，2002）、《合作學習模式運用

於直笛教學課程之研究-以臺中市某國小五年級為例》(王怡蘭, 2011)、《遊戲化直笛課程對國小中年級學生直笛學習興趣、直笛成就及音樂成就之影響》(李琴娟, 2003)、《資訊科技融入口風琴教學方案對提升國小自閉症學生吹奏能力成效之研究》(彭慧慈, 2011)。雖然第二篇對象為國小五年級與本研究之對象相同, 但其該研究是針對合作學習模式為主要探討內容; 第三篇則以國小中年級為對象; 第四篇雖然以口風琴教學為研究目的, 但是第四篇是以自閉症為研究對象。本研究著重在普通班級的學生, 以學習 MBST 正念學課程, 能否提升音樂表演自信心能力與學習樂器更加的專注。本研究並以五年級學生為對象, 希冀改善研究者目前服務學校學生學習不佳的情況。

結語：

有鑑於此, 研究者擬應用 MBST 正念學應用在學習口風琴樂器教學, 並以國小五年級學生為研究對象, 探討在 MBST 正念學應用在學習口風琴樂器成效上之影響。並設計符合高年級 MBST 正念學應用在學習口風琴樂器, 作為課程內容架構, 透過 MBST 正念學課程的學習, 來輔助學生提升自信心音樂表演的能力和提升自我注意力。最後, 達到本研究的目標, 再根據此教學模式的實施, 提出具體建議, 期能將研究結果提供給未來音樂教師作為教學時之參考。

第五節 本論文結構

本論文是依據《世界宗教學刊》為主要的撰寫論文格式。論文內容第一章第一節主要是以正念學應用的層面做一個研究背景與動機的敘述；第二節以本研究所使用的名相名詞界定義；第三節為研究目的、問題與限制：本研究 MBST 正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器，將此 MBST 正念學落實應用在口風琴樂器學習，以兩者的結合課程，是否能作為改善表演者之吹奏自信心和提升自我注意力。

在研究限制裡，本研究對象為國小五年級普通班學童，可能在文字、言語表達上有所不及，無法有代表性的抽樣，也無法嚴格控制變因，研究結果只能針對教學方案實施，就所蒐集到之資料進行析判討論，若要將此研究結果延伸及推論，需相當謹慎，並考量相關情境、條件。

第四節文獻探討，分成三部分：

- 1、正念學專家和學者，對正念的定義和方法；在學習注意力的文獻，針對於兒童學習上注意力的定義、注意力具有多向度的特性，不同的向度所對應的學習能力也不同，學生需經過一番努力才能達到有效的學習，依循著注意力的特性，達到較佳的學習效果。
- 2、探討最為原初的佛教正念學文獻，以正念學為核心的經典。

3、音樂教學文獻則針對音樂教學內容的特性設計，分析符合高年級學童成效的音樂學習能力。

第五節為本論文的結構。

第二章正念學沿革，從第一節台灣本土化正念學、第二節西方的正念學、第三節佛教正念學的沿革等，要一一加以列舉，則恐怕篇幅浩大無法詳述，此外礙於所學與資料的限制，在各國正念學研究的整體背景不熟悉下，若要全盤論述亦相當不智。但是若退而求其次，僅就代表略加舉要與擇要說明。最後在第四節以本論文研究使用到的MBST正念學課程的結構，作內容簡要的敘述。

第三章研究方法是MBST正念學應用在學習口風琴課程的流程作為撰寫內容，包含資料蒐集、處理、分析、信度與效度，本研究的內在信度，以採用三角交叉驗證法³⁸，再對事實的驗證。

第四章主要是以實驗場域所收集到的多重資料，讓研究者對研究現象事實的瞭解更為周全。在研究過程中所蒐集到的文件資料，在上課的整個過程中進行錄影、持續撰寫觀察過程日誌，在研究的過程盡可能做到忠實的記錄，以獲取學生真正的想法。行動研究過程中，研

³⁸ 三角交叉檢證法：Norman Denzin 於 1978 年首次引用於社會科學。三角交叉檢證法是指研究者在整個研究過程，同時運用不同的資料收集方法、資料來源、研究對象、或理論觀點，此種策略的運用將有助於降低線性思考所導致的偏誤或盲點，並增進研究結果的解釋效力。(潘淑滿 2003，頁 71)。

究者持續不斷的自我反省，並與協同教師討論，已檢討自己自我主觀意見。研究結果的呈現，以減少自我的主觀推論性與意見，提出事實的描述和資料作為第五章結論和建議。

第二章 正念學沿革

本土化的台灣正念學，以台灣印順法師的人間佛教為正念學的開端，其印順法師在所著《我之宗教觀》一書上說：「依佛法說，宗教真實內容，並不是神與人的關係。宗教是人類自己，也就是人類在環境中，表現著自己的意欲。宗教表現了人類自己最深刻的意欲，可說是顯示著人類自己的真面目」。³⁹而正念學是人類智慧高度昇華的結晶品。它有如一盞明燈，照亮人類的世界，分清善與惡，以佛學的四念處覺行來圓滿，求淨化自我內心的清靜，找到真正的自己。⁴⁰

接著以西方正念減壓 MBSR 喬·卡巴金，所整合的佛教禪修和現代醫療方法，運用自己內在的身心力量，專注在每一秒當下身心顯露，而為自己的身心健康作正念的修行課程。

之後以南傳佛教正念學傳入台灣的馬哈希內觀禪修。透過內觀如實觀察如其本然的實相，覺知觀察自身淨化身心的一個過程。藉由觀察自然的呼吸來使心專注；接著以敏銳的覺知，開始觀察身和心不斷在變化的特性，體驗無常、苦、以及無我的普遍性的實相。

39 印順 1972，頁 5。

40 陳榮波 2004，頁 F1-F8。

最後簡述本研究所使用台灣本土化的 TMA 台灣正念學學會的 MBST 正念學課程，MBST 課程以阿含經的解脫心法，讓學習者能靈活、實用、簡單的心法配合著觀呼吸的練習，輕鬆化解生活中種種煩惱觸境，並結合佛教的四念處為基礎。以此課程方法運用在國小高年級學習樂器，是否也能迅速的消解與離繫作用，同時能產生觀察與思維空間，甚至可以立即提供不同的正向思維模式取代負向思維看法。期望更能以完整的正念覺察技巧應用在生活和學習上，推及他人與幫助自己，增強自己的正念能力，提昇與整合個人身心靈，讓正念在生命中發光，同時能滿足自己對於未知世界的好奇心。

本章節主要目的是從台灣本土化正念學、西方正念學到南傳佛教正念學（和佛教內部）的角度了解「正念」。藉此了解（1）佛教典籍與佛教如何描述正念禪修（以及與之同類的禪修）的實踐方法與身心利益；（2）正念禪修及其他的佛教教義（如四聖諦、慈悲、緣起、中道等）、佛教禪修方法（如經行、慈心禪等）之間的關係如何；（3）當代南傳佛教正念禪修傳統（如馬哈希尊者、葛印卡、一行禪師等）如何詮解及實踐佛典中與正念禪修相關的記載；（4）現代台灣本土化正念學，以正念學為核心的重要組織、團體有哪些，各有何特色。

第一節 正念學在台灣本土化

「正念學」是 1980 年代在台灣本土完全發展成熟的正念學教導，從佛教學術角度觀察，在東南亞等地方的上座部佛教正念學或正念禪法傳入台灣的趨勢，與二十世紀華人學習佛學，轉向研究阿含經的課題是有息息相關連。這一些新趨勢也直接讓中國佛教學者呂澂、印順法師等人，展開了研究佛學新視野，影響所及有楊郁文、張大卿、張慈田……等人。這些人物可視為當時推動台灣本土正念學的重要縮影，對於在推廣正念學的台灣本土化有相當的貢獻。還有其他多種正念學的組織，但限於篇幅無法一一細述。而以下就舉例目前學者支持、提倡的和一些學習上受益的人，正努力推動台灣本土化的正念學。

一、印順的人間佛教

印順導師（1906-2005）1952 年印順導師至香港，發行《佛法概論》佛陀是應機設教，阿含經是三乘共依的聖典，佛法是理智的德行宗教，是以身心的篤行為主，而達到深奧與究竟的。佛法流行於人間，能作為有條理、系統的說明，使他學術化；但佛法的本質，絕非抽象概念而已，決不以說明為目的。佛法的正解，也決非離開信、戒而可

以成就的。法為佛法的根本問題，信解行證，不外乎學佛者傾向於法，體現於法的實踐。⁴¹

1953年印順導師於新竹觀音坪創建福嚴精舍，成為獨立學團。理念是提倡人間佛教，不修（深）禪定，不斷（細）煩惱，乃至不證入實際。印順導師認為，人間佛教的人菩薩行，是離不開福與慧的形式使人理解佛法，而得到內心的淨化；福行不是只重視在布施或救助，目的是要從行事當中而得到身心的利益。這是初期佛教的修行原則。當時的佛教徒，雖然也修禪定，不過他們都像《阿含經》裏的彌勒菩薩一樣，不修深定；因為修深定必會耽著在禪樂當中。⁴²

真正的佛教，是人間的，惟有人間的佛教，才能表現出佛法的真義。現在所提倡的人間佛教，我們是人應以人為中心，攝取印度初中二期的佛教人，菩薩的慈悲與智慧，特應從悲取智，而不取後期佛教的天菩薩法。提倡純粹的人菩薩法，即由人發菩薩心，以悲智普濟一切有情，直趣無上正等菩提，應著重中期佛教，而脫落天化的傾向。⁴³這是我們稱為的人間佛教，不是神教者的人間行，也不是佛法中的人乘行，是以人間正行而直達菩薩道，行菩薩而不礙人間正行的

⁴¹ 印順 2009，頁 1-3。

⁴² 楊惠南 2000，第 5 期，頁 275-312。

⁴³ 印順 2003，頁 43。

佛教。即世間而出世，出世而不礙世間，今即稱為即人而成佛，成佛而不礙為人。成佛，即人的人性的淨化與進展，即人格的最高完成。⁴⁴總之要在利他人之前，先自身要求對佛法的深意中得到充實，因為佛法是隨順眾生的不同願欲根基而安立的。

二、新雨社張大卿

1985年在洛杉磯創立新雨社，並發行《新雨月刊》。在1988年創立臺灣新雨社，而張大卿（1954年）是創始者其中一位，美國籍臺灣華人張大卿先生等人。創立且標榜原始佛教修行路線的新雨社（後來逐次轉型為現今的「聖脈生命教育協會」）宗旨是以研習與實踐南北傳原始佛教經典阿含經與律為主，並採取原始佛教所教示的「四念處」為修行方法。⁴⁵

以阿含經為法次第，聞思正法，如理作意，法次法向。而且對每一個名相都很清楚，並且深信不疑。要很清楚如理作意跟正知正念的

⁴⁴ 印順 2003，頁 72-97。

⁴⁵ 楊惠南 2000，頁 275-312。

關係、要很清楚整個初禪次第的關係、要很清楚無相三昧⁴⁶的整個次第的關係、要對整個阿含所有的法次第有極度的清楚。

修行日記要交代整個的六根處，有沒有明處，有沒有如理作意，有沒有每天作慈悲喜捨的迴向。在這裡對修行日記是比較嚴格地看待，在我們的起心動念是怎麼去觸境。修行主張是以慈悲喜捨、是包容、是尊重，如理作意、正知正念、六根守護。⁴⁷整個的法在日記中，都要有如實的紀錄，甚至要交代起床的第一念，入睡前的最後一念。

三、呂凱文（MBST, Mindfulness-based Suffering Therapy）

1992年，呂凱文（1969年）接觸與學習台灣本土正念學與正念禪法（以台灣新雨社和東南亞上座部佛教傳入台灣後所醞釀的正念學系統為主）過程相關，促使需要在重新回到傳統佛教文獻，檢視巴利語和漢譯經典裡與正念禪法內觀相關的關聯。

⁴⁶ 三昧：即空三昧、無相三昧、無願三昧。三昧是定的意思。空三昧是觀察世間的一切法都是緣生的，也都是虛妄不實的；無相三昧是觀察世間的一切形相都是虛妄假有；無願三昧又名無作三昧，即觀一切法幻有，而無所願求。（陳義孝 2007，頁 76）

⁴⁷ 大卿 弘法師 2003。

2007 年，擔任南華大學巴利學研究中心主任時，受邀參與成功大學研究團隊（該團隊即今日「成功大學佛學研究中心」前身）的一次例行會議。在會議裡提及正念治療法的過程，西方正念學是應用佛教四念處禪修法，而加以靈活的運用在世俗生活中，還將具有宗教色彩的佛教外衣剝除乾淨後，進而搭配西方人士的當代語境和西方能接受的普世價值，兩者加以揉合的運用創辦出新的正念學。

因為在美國正念學 MBSR 所使用身心的練習法，如身體掃描，多少都有類似緬甸系葛印卡禪法的痕跡。再者，依據取得美國國家治療師證照而言，以瞭解資本主義市場運作下，西方國家的身心靈產業裡使用者付費的高額收費觀念，的確在與東方佛教國家結緣流通的觀念，存在著認知的差距。

因此，在南華大學宗教學研究所 2011 年開設「正念治療」專題課程，以培養「正念治療師」。主要的課程設計，是結合本土的正念學資源，並且能在台灣普遍性的推廣正念學身心靈產業，而且兼顧市場合宜的經濟回饋條件之下的理念。在 2012 年創辦 TMA 台灣正念學學會（MBST, Mindfulness-based Suffering Therapy）。

第二節 西方正念治療的歷程

在西方醫學與心理治療學的領域，美國和歐洲以正念為基礎的治療方案（mindfulness-based programmes）超過 240 種。更是廣泛的以初期佛教正念禪修為主，在正念的基礎上強調認知的內容，而以此改變案主的情緒；之後則把焦點放在人們與其想法的「關係」上，然後以此為大量的推廣。

在治療的認知裡是要讓自己能安然地覺知在觀察與接納自己的想法，這也是佛教在禪修能量修行的療癒效果。其他運用範圍廣泛的悅納承諾療法（Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱 ACT；Hayes, Follette & Linehan, 2004；Hayes, Strosahl & Wilson, 1999）；以及針對邊緣型人格疾患之處遇的辯證行為治療（Dialectical Behavior Therapy, 簡稱 DBT；Linehan, 1993a, b）等。以上所述的治療方案都是應用很廣泛，且各自都已經發展出標準治療手冊之治療法，還有其他多種正念療法方案，但限於篇幅無法一一細述。而以下就舉例目前在台灣正大量推廣以及相關學者提倡的西方正念減壓療程。

正念減壓療程（MBSR）於 1979 年成立，由美國麻州減壓臨床醫學中心（University of Massachusetts Medical Center），喬·卡巴金將

正念禪引入主流醫療界是創發者之一，整合佛教禪修和現代醫療方法，其目的是輔助一般的醫療行為。

在這課程當中培育正念，療程將「正念」(mindfulness) 視為純粹地注意當下每一秒所顯露的身心經驗，讓病患能以正確的態度來練習，而運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康做正念的修行。⁴⁸

(1) 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象做價值判斷，以純粹覺知他們的存在。對自己當下的各種身心狀況保持耐心，與他們和平共相處。⁴⁹

(2) 常保初學者之心，願意以赤子之心面對每一件身與心的事件。信任自己與相信自己的能力與智慧。只是覺察當下發生的一切身心現象。

(3) 放下種種好和惡，只在分分秒秒的帶回到覺察，以當下發生的身與心事件同在。^{50 51}

1982 年 Jon Kabat-Zinn 發表第一篇關於「正念減壓療程」與長期性疼痛的臨床研究報告，在過去這 30 年內，截至 2010 年就已經超過

⁴⁸ Chiesa & Malinowski, 2011。

⁴⁹ Ciarrochi, Kashdan, Leeson, Heaven & Jordan, 2011。

⁵⁰ 馬克·威廉斯 等著 2011，頁 11-20。

⁵¹ Brown, Ryan & Creswell 2007。

350 篇，將「正念」禪修主題作為治療性運用，不斷增加之科學性的期刊和論文不斷的被發表。⁵²這個數字普遍顯示了「正念減壓療程」能有效的增進身心健康，舉例：有效提升病患對疼痛的適應力⁵³，減少疼痛而引起的負面情緒（如：焦慮、生氣）、減少疾病引生的壓力、睡眠失調⁵⁴，確實「正念減壓療程」能有效的提昇生活品質、還能藉由心的訓練，促進大腦左前額葉皮層正面的活動，並強化人體免疫功能⁵⁵，促進心理及生理健康。

正念認知療法（MBCT）1992 年英國 John D. Teasdale 和 J. Mark G. Williams 以及加拿大的 Zindel V. Segal 三位心理學者至麻省大學醫學院學習「正念減壓療程」，之後結合「認知行為療法」，於 2002 年出版標準化的治療手冊，主要的功能在於預防「抑鬱症」的復發⁵⁶。其療程結構是每週一次，每一次二小時共八週的團體治療課程，內容是以正念修行為方法，包含「身體掃描」、「坐禪」、「正念瑜珈」、「行禪」、「日常生活中的正念」以及增加一部分的「認知行為療法」這是針對

⁵² 正念研究電子月刊 2012/4/2。

⁵³ Chiesa, Calati & Serretti 2011。

⁵⁴ Biegel, Brown, Shapiro & Schubert 2009。

⁵⁵ Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller, Santorelli, et al. 2003。

⁵⁶ Eisendrath, Chartier & McLane, 2011。

抑鬱症病患的訓練。由於用於每個病患的時間，相較於一對一的個人心理治療而言，正念認知療法是一個具高成本效益的團體心理治療法。⁵⁷

總之正念修行的療癒力量，已成為西方世界，尤其美國醫界中，運用最廣的佛教禪修系統，有關正念修行的醫學研究，是另類療法與輔助、保健裡的新興顯學。

第三節 佛教正念的歷程

正念禪修內部相關的佛教醫學、心理學、腦神經科學、教育知識，為目前正念佛教禪修的整體佛教心要。「正念學」是基於佛教本有的理論與實踐，適時的融入醫學、心理治療、腦神經科學與教育學⁵⁸而成為現代的詮釋面，在在的充分顯現出，正念學運用各層面的深度以及廣泛的應用方式，也是目前現代佛教教育不可或缺的一環。畢竟佛教已經累積了數千年的經驗，在《宗鏡錄》與〈長壽王品〉對正念的

⁵⁷ 溫宗堃 2006，第 33 期，頁 9-18。

⁵⁸ 釋惠敏 2011。頁 101-107。

論述：《宗鏡錄》「一念起惡法身亦隨現。一念善心生……知一切眾生心念所行。根性欲樂。煩惱染習。」⁵⁹〈長壽王品〉：「云何道從正念，非邪念得？謂觀內身如身，觀內覺、心、法如法，是謂道從正念」。⁶⁰以佛法的教育，主要是透過個人修行來實際驗證經典或前人的經驗結晶，經過長年修行者的不斷反覆驗證，而得出相當一致的結論。

《大念處經》是巴利三藏中經藏《長部經》的第二十二經，又名《四念處經》。此經論述真修實證的修行法門，即以修習四念處，內觀身、受、心、法，了知「身不淨、受是苦、心無常、法無我」，以對治淨、樂、常、我等四顛倒想，修得慧觀，知見苦、無常、無我之三法印，達至「於世間一切事物也無所執取」，諸漏斷盡，達於涅槃之境。在初期佛教經典中佔有突出重要的地位。此經代表了佛教早期親修實證的特色。對於修行實踐有很大影響，可以說修習四念處就是禪，就是止觀；對於要用自身的體驗……修習四念處說是依止處。」⁶¹

在經典〈七法品〉裡記載，常常行聲聞於精進、一心、正法正念，就能獲得歡喜快樂。

⁵⁹ 《大正藏》。(T48, no. 2016, p. 510, b26-c5)。

⁶⁰ 《大正藏》。(T01, no. 26, p. 541, c26-28)。

⁶¹ 《大正藏》。(ZW05, no. 48, p. 178, a6-16)。

〈七法品〉：

尊者舍梨子作如是念：「世尊如事問彼生地諸比丘輩，……

自精進，稱說精進；自正念，稱說正念；自一心，稱說一心；

自智慧，稱說智慧；自漏盡，稱說漏盡；自勸發渴仰、成就

歡喜，稱說勸發渴仰，成就歡喜。」⁶²

《帝釋所問經》能斷除煩惱遠離欲望，就能從正念中獲得寧靜與喜悅。

《帝釋所問經》卷 1：

「我等因貪慾，墮乾闥婆趣，我今起精進，唯念佛正法，知貪慾生過，斷彼貪慾心。貪為煩惱縛，其力勝魔軍，棄佛真實法……我由行不正，而不獲勝果……此三乾闥婆，是彼佛之子，忘失於正念，墮乾闥婆趣。而於彼三中，唯一不正知，餘二歸正道，常向佛菩提，而行於正法，

⁶² 《大正藏》。(T01, no. 26, p. 430, a20-27)。

所見諸聲聞，無有能及者。彼遠離所欲，能斷於煩惱· · · · · ·

所有未了法，彼二悉正知，當得勝果報，而生於梵天。」⁶³

正念學傳授的正念修行方法與禪修內觀有些相關聯。在 1990 年時期，一些佛教徒與東南亞地區，以標榜正念學或內觀教法的上座部佛教禪法，或者有興趣更深入進修的佛教徒，也遠赴到東南亞、尼泊爾、印度參學，在此小節以傳入國作為分類，法脈最大宗的有緬甸、泰國、越南等三國。因限於篇幅無法一一細述，下面就依在台灣正大量推廣，以及相關學者所提倡的佛教正念學為細述。

一、緬甸上座部佛教：

僧伽法脈

1.馬哈希禪師（Mahasi Sayadaw, 1904-1982）

1974 年馬哈希尊者（Mahasi Sayadaw）曾在緬甸仰光大學演講，內容經整理後編輯成書，名為《內觀講記》。1984 年由馬來西亞的阿格祇多比丘（Aggacitta Bhikkhu）翻譯成英文，名為《法的醫療》

⁶³ 《大正藏》。（T01, no. 15, p. 247, c22-p. 248, a16）。

(Dhamma Therapy)。附錄描述了四十幾位禪修者，透過內觀修行而治癒自身疾病的個案，以及馬哈希尊者引用巴利經、註，對此內觀治病現象的解釋、說明。《法的醫療》記載，藉由內觀修行而完全治癒的疾病，包含長年的胃病、腫瘤、風濕痛、關節炎、氣喘、似氣喘的支氣管炎、白斑病、黃疸、腎結石、痔瘡、腹積水、高血壓、肝衰竭等痼疾。

馬哈希尊者引用《大般涅槃經》裡，佛陀治癒自身疾病，佛陀在最後一次雨安居時，住在毗舍離的魏盧瓦村。當時佛陀患了一場大病，經文說：「在那時候，世尊嚴重患疾病。劇烈且致命的苦受升起。但是，世尊不受惱害，純粹地具念、正知，忍受那難以忍耐的苦受。」尊者引用註書的說明，世尊利用內觀修行而不被身苦惱害的情形。註書說：「引發正念，令它清楚地顯現，以（內觀）智慧辨別（苦受的本質）而忍耐。」、「由於隨觀苦受，他並未做經常的移動（動作），他（像是）未被壓迫、未受苦痛（一樣）地保持忍耐。」疏鈔註解「以智慧辨別」時說：「當苦受壞滅時，以（內觀）智慧辨別苦受的剎那性、苦性與無我性。」再者，於註解「忍耐」時則說：「克服那些苦受，藉由觀察（被內觀）所領悟的真實本質（即無常、苦、或無我），接受、忍耐這些身內的苦受。他並未被那些苦受擊敗。」

馬哈希尊者接著引用《大般涅槃經》的註釋：「在那一天，世尊如同過去在大菩提樹下修習新（發現）的內觀一樣，無礙、無結地實踐色法的七種觀（以及）非色法的七種觀；混合操作十四種觀之後，藉由摩訶毗婆舍那〔即大內觀〕，鎮伏（疾病的）苦受。『願這些（苦受）在十個月內不再生起』，如是作願之後，〔世尊〕進入果等至。（疾病的）苦受被果等至所鎮伏，在十個月內，都未生起。」⁶⁴

2. 帕奧禪師（Pha Auk Sayadaw, 1934-）

1996 年受到緬甸政府肯定，頒授 Maha kammattthanacariya（大業處阿闍黎，即大禪師）的榮譽。帕奧禪師依據巴利聖典、清淨道論、阿毗達摩以及其相關註疏，深入禪觀理論，以配合止觀之實踐。並強調以戒為定慧的基礎，保護禪修者的慧命。主要是「現見涅槃」。見到涅槃後，行、住、坐、臥，時時刻刻必須繼續再修習觀禪。觀照名色（五蘊身心）皆是無常、苦、無我。過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、近、遠，這十一項是觀照的範圍。

⁶⁴ 溫宗堃 2006，第 33 期，頁 11。

觀禪（毗婆舍那）必須以止禪（奢摩他）為基礎，才能如實照見真實名色法的生滅、無常、苦、無我。以禪定力的支持，來分析色聚，了知身體只不過是地、水、火、風四大種色及二十四所造色的組合。當我們起心動念時，以禪定觀整個心、心所的心路過程，止禪則以安般念或四界分別觀。如此才能銷滅煩惱，要觀察已斷了那些煩惱，自己要很清楚。故時時檢查未斷的煩惱令斷，最後斷盡所有煩惱。

在家人法脈

1. 烏巴慶（U Ba Khin 1899-1971）

1952 年在仰光成立「國際禪修中心」（International Meditation Centre）烏巴慶以直接、密集的方法，強調實用性，而不祇求方法理論的瞭解。他的教導主要以自己的經驗，禪修的基礎。他教授不同的專注禪修法，以呼吸專注法來配合內觀練習。此種方法在經歷一段專注練習後，依有系統的方法，將注意力移到身體上，進而意識到身體內的肉體感受。學習者在觀察這些肉體感受時，培養對無常的警覺，

即無常特徵。當無常活躍時的過程，在我們人類的身心連續物上，正發生雜念淨化。這淨化的媒介物或模式，烏巴慶稱為「涅槃元素」。⁶⁵

這「涅槃元素」的本質難以說明，因為它既不是理論，也不是概念。它是一種經驗。當人對無常的真實狀態觀察愈深時，會愈來愈深入真實的本質，而產生一種不同模式，不同元素，這元素存在的最基本處接觸雜念，進而從根去除雜念。這祇是將過程予以粗略的概念化，而烏巴慶深知這是難以解釋的僅能經驗。他對此的說明也是以譬喻式。

學生具有察覺無常、苦、和無我的意識時，內在會培養我們所稱「涅槃元素」的光明火花，這涅槃元素會去除造成肉體及精神疾病起源的所有雜念和毒素。然而這些雜念和毒素是所作惡業的結果，於是產生內在負面力量，學生在禪修過程中，以無常的覺知所產生的涅槃元素來去除。

當一個人培養出來的涅槃元素，衝擊自身內在的雜念和毒素時，會產生某些劇變，必須要能忍受。這劇變會增強身內原子輻射、摩擦、振動等的靈敏度。這強度增長得非常之多，以致於會感覺到，身體就像電和苦團。而瞭解五蘊的生滅，當真正瞭解無常而培養出涅槃元素

⁶⁵ 溫宗堃 2006，第 33 期，頁 23。

時，涅槃元素對內在雜念的衝擊，產生燃燒的感覺，這感覺不應持久，而體悟出涅槃元素的覺悟無常，所產生的一種力量，是真正的無常禪修經驗。這是淨化過程，會引導學習者，在自身內在體驗涅槃寧靜。

2. 葛印卡 (S. N. Goenka, 1924-)

烏巴慶長者長達十四年的指導葛印卡學習內觀技巧，葛印卡於 1969 年開始移居印度傳授內觀法門。當時的印度有嚴重階級及宗教分歧，課程吸引了數以千計的各階層人士參加，和來自世界各地不同國家的人士皆前來，參加此內觀靜坐課程。1976 年在印度孟買區域的 IGATPURI 成立第一座國際內觀中心，命名為 DHAMMAGIRI。

內觀 (Vipassana) 是印度最古老的自我觀察技巧之一。「內觀」的意思是如實觀察如其本然的實相，透過觀察自身來淨化身心的一個過程。藉由觀察自然的呼吸來使心專注；接著以敏銳的覺知，開始觀察身和心不斷在變化的特性，體驗無常、苦、以及無我的普遍性的實相。內觀靜坐的最終目標是證得完全的解脫和全然的覺悟。它的目的不是僅僅只為了治療身體上的疾病。許多由心理或情感因素所引起的病症都會被根除，事因這些均是心淨化過程的副產品。

修習內觀可以根除三大苦的根源，亦即貪愛、瞋恨與愚痴。透過持續不斷的練習，靜坐可消緩日常生活上所產生的緊張情緒，對愉悅或不愉悅的境遇而不平衡的生起習性反應的舊有情結一一被解開，最大的奇蹟是從痛苦中解脫。能使一個人快樂，是拔除所有不淨染污並使自己解脫。學習內觀，要先學會與自己溝通，那更為重要。

如上所述內觀修行者是以正念觀察「疼痛」，洞察苦受剎那的生起與滅壞之現象，覺受疼痛的紓緩或完全無痛的舒適狀態。禪修者之所以能以內觀修行治癒疾病的原因，在於內觀修行所修得的「生滅智」及更高的內觀階智，使禪修者具備了，強而有力的引生好的、健康的色法，因此疾病得以痊癒。即使尚未達到「生滅智」，當禪修者的內觀定力增強時，即感受到病情趨向緩和。

二、泰國佛教僧伽法脈：

1.阿姜查禪師（Ajahn Chah,1918-1992）

1954年泰國烏汶設立巴蓬寺院，阿姜查的修行方式有兩大特色：頭陀行與禪定體驗，兩者都是延續迦葉尊者重視苦行的精神而來。修行的道場就是我們的身心，在我們的六根裡，在我們接觸外境中去觀照。我們必須在眼、耳、鼻、舌、身接觸外境的當下，去仔細覺察，

心如何被這些外境對象引發出不同的反應，而這些反應又如何構成我們一連串的行為，以及一連串的喜惡分別的制約反應。讓我們知道如何在這個修行道場裡用功，如何在這個過程中找到內心的光明、清靜與喜悅。其方法歸納起來，就是戒、定、慧三學。這三個步驟是一個連續、互相關聯的過程。把觀察我們自己的內心作為起始和核心，指導我們如何超越、放下和不執著，不強調任何形式的打坐，而以隨時觀察自己的心為主，讓我們明白，死亡是無可逃避的，唯一的出路就是訓練自己的心，安住於無為法中。⁶⁶

2. 朗波田禪師（Luangpor Teean, 1911-1988）

他將一種不同於傳統的，相對於「靜態禪坐」方式，所謂的「動中禪」方式，朗波田以此做為禪修的指導方法。他以一種非常活潑而如實的方式，闡明佛教徒修行的目的。在當代的佛教界裡，他的「動中禪」算是很特殊的修行法門。

朗波田的「動中禪」，其修行方式是透過有規律的手動作，來培養覺性。這種覺性會直接的面對我們的念頭或意識活動。這種心理意

⁶⁶ 阿姜查 1996，頁 5-8。

識活動就是人類痛苦煩惱的根源。朗波田的教法指出了如何培養覺性的方法，經由此覺性，切斷如瀑流的念頭思潮。一旦覺性力量強大，且強過念頭及心理意識活動，立刻就可察覺到一些細微的心念，如吸引力、排斥力、迷惑及痛苦，到底是怎麼一回事。如此一來，在超越了妄念的束縛之後，心裡的痛苦煩惱也跟著消失了。⁶⁷

三、越南佛教僧伽法脈：

一行禪師（Ven. Thich Nhat Hanh, 1926-）

1960年，他在美國創立「接現同修團」(The Order of Interbeing)，建立十四項正念練習的課程。1982年，在法國南部創建梅村（Plum Village）禪修道場。把五戒重新演繹為五項正念修習，讓大眾易於接受和明白，使能在日常生活中應用出來。聯合國教育科學及文化組織（UNESCO）採納了五項正念修習，寫成宣言向全世界發表。⁶⁸

關注於人類心靈的苦難和療救，對佛法的深刻體驗和深入淺出，實踐佛教義理，讓佛法滲進不同的領域。於《安般守意經》、《四念處

67 林毓文 1995，第9期。

68 游祥洲 2011，頁 70-100。

經》、《勝妙獨處經》及以大乘為根的禪宗法要。如上述經典所載的原始佛教要義、大乘佛教要義，以及能夠融入日常生活的禪宗法要。

《安般守意經》有四組觀照當下身受心法的方法，四組方法大同小異，各有四種練習，引導我們察覺身心的剎那變化。要學習對境覺察，逐漸培養出禪定，之後覺觀心所，無論生起甚麼念頭，都以正念去擁抱它、平伏它，把它轉化瀟淨。久而久之，心便徹底平靜安住，達至禪定的境界。只要心專注、不散亂，便能得解脫，不再受妄念束縛，完全自由自在。

《四念處經》(Satipatthana sutta, Majjhima Nikaya 10) 和《安般守意經》相輔相成，能夠幫助我們實實在在的活在當下，對當下的一切了了分明。《四念處經》引導我們進一步觀修身受心法，讓我們了解能觀和所觀同屬一體，令我們對無我、無常、涅槃三法印有更深刻的理解。《安般守意經》和《四念處經》的禪修練習尤適合初學者掌握坐禪或行禪的要領。編寫了一本禪修導引手冊，名為**The Blooming of a Lotus** (意譯為《滿蓮》)，詳載三十四種禪修練習，並附有相關經文的注解。

四、小結語

諸比丘啊！彼於日常生活中，於身，時刻注意觀察，精進警覺，念念分明，可滅淫慾、悲痛。諸比丘啊！若有比丘，步如林間，或樹下，或於幽靜無人處，跏趺而坐，身軀端直，專心繫念，出息出息，彼作長出息時，於彼長出息，心中了了分明。彼作長出息時，於彼長入息，心中了了分明。彼作短出息時，於彼短出息，心中了了分明。彼作短入息時，於彼短入息，心中了了分明。彼須訓練自己，分明覺知彼所有的出息；訓練自己，分明覺知彼所有的入息。彼如是訓練自己所有出息寧靜有序，訓練自己所有入息寧靜有序。彼於進退之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。

彼於瞻視凝睇之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於屈伸臂腿之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於穿衣持鉢之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於飲食嚼嘗之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於大小便利之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。彼於行、住、睡、醒、說話、沉默之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。

彼如是生活，彼於自身注意觀察其身，彼於他人注意觀察其身，彼於自身他身兼顧注意觀察其身，或觀察身內之生起，或觀察身內之壞滅，或兼察身內之生起與壞滅。由於專心繫念而認清其身無非是如

其所念，如其所知而已。如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取。

彼於日常生活中，於身應常注意觀察、精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。於受應常注意觀察，精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。於心應常注意觀察，精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。於法應常注意觀察，精進不懈，了了分明，憶念不忘，除淫慾，滅苦惱。諸比丘啊！這就是正念。

如上述這些獨特的描述，確實突顯了佛教的正念特質。正念是佛陀指定為想保護自己與他人的人們所應修習的禪修方法；如四念住描述：「比丘們啊！那些你所憐愍的，那些認為你的話應被聆聽注意的——無論是朋友、同事、親人或家人，你應該勸誘、敦促、安頓他們於四念住的修行。」⁶⁹

以上的正念學沿革從西方論述到東南亞緬甸、泰國、越南等等，這一些正念學針對本研究的國小高年級學童，產生最大的問題。就是基本語言的表達、思考邏輯、生活的慣性、都不一樣，可能在基本語言的表達上，就成為學童最大學習壓力，更何況在實驗場域時間上的限制僅能運用八週的課程。在這短期的正念學學習課程，要讓學童能

⁶⁹ 溫宗堃 2011，第 6 期，頁 1-22。

很快速的了解，每個詮釋正念法的使用技巧，而且針對每一種身心練習技巧詮釋上，在語言不同的情況下，能把練習的技巧，善用語言解說明瞭這就對學習的學童頗有些高難度，學童會因為語言的表達問題而出現更多狀況，反而造成更多負面情緒與學習上的壓力。所以以下的章節，研究者以 TMA 台灣正念學學會的 MBST 正念學課程作為本研究的實驗課程，因為 MBST 正念學課程，在身心正念法技巧使用上，都可以依班級、年齡、程度作課程上的重新設計與安排，MBST 正念學課程是最為容易而且很符合人性化的課程架構。最為方便的就是沒有語言詮釋上的問題，以學習者的角度來說，沒有思考邏輯和民情的差距。

第四節 TMA 台灣正念學學會的簡介

「TMA台灣正念學學會」是屬於台灣本土的正念學教導，它融合當代華人文化語境與阿含聖典的解脫心法精華，能讓修習者以靈活、實用、簡單的心法配合觀呼吸的練習，以四兩撥千斤之姿，乘風破浪地輕鬆化解生活中種種煩惱觸境。並結合佛教四念處為基礎，它也特別強調六根觸境時，如何以慈悲喜捨的法作意，配合呼吸出入息來交替運用。這個方法對於現代科技社會複雜的壓力與煩惱，能迅速的消

解與離繫的作用，並產生觀察與思維空間，甚至可以立即提供不同的正向思維模式取代負向思維看法。而更能以完整的正念觀念與技巧應用在生活和工作上，推及他人與幫助自己，增強自己的正念能力，提昇與整合個人身心靈，⁷⁰讓正念在生命中發光，同時能滿足自己對於未知世界的好奇心。

MBST 正念學課程內容：

正念學課程大部分都是以十八週為課程架構，以盡可能貼近普通群眾生活的需求，在這當中有參考「MBSR 正念舒壓」的既定基本結構八週課程，其他一部分課程是揉合台灣新雨社張大卿先生的正念學系統。在其 MBST 帶領的技巧、方法的運用上，所使用的語言模式，以及在正念禪法的實證經驗裡，都是依據紀錄於漢譯阿含經典、巴利佛教聖典與清淨道論等佛教經典的詮釋，為教學上的重要法做意來源。並且在 MBST 課程設計，其法做意內容擴大為兩倍多。這套 MBST 的語言具備阿含聖典的古雅，也具備當代華人語境的彈性與活潑，它結合諸多實用心理學技巧——包括正向心理學、神經語言程式學、行

⁷⁰ Fisher, 2006。

為心理學、認知心理學等，配合實際生活中六根觸境的實例加以解釋與引導。

十八週的課程每週大致是以一個基本練習為作業，並且隨後每一週的練習都是建立在上一週的練習作業上，每週療程是可以彼此，交互滲透到日常生活的行住坐臥，甚至是睡眠醒寤前後的正念。這些練習是需要不斷的練習、要確實做到、才能易於教導與分享，這是正念禪法之一的一部份。在這當中考慮到參與的學員和對象可能具備不同的身心特質，也為了讓學員能充分瞭解四念處，在行住坐臥中的動態與靜態的內觀實踐，在 MBST 課程的內容是保持隨時可彈性的調整，以下是十八週課程的練習：

1. 初階身體掃描練習（觀察身心的慣性作用與放鬆練習）
2. 初階正念日記寫作練習（寫下當週作業練習過程中的觀察與心得）
3. 進階身體掃描練習（配合光明想的深層放鬆練習）
4. 飲食作意練習（觀察食物在嘴部咀嚼的所有細部過程）
5. 由衷作意練習
（觀察視聽嗅味觸五感、具由衷度與不由衷度時的身心變化）
6. 三分鐘觀呼吸練習（初階出入息念練習）
7. 靜坐觀呼吸練習（進階出入息念練習）
8. 經行練習（專注與覺察於瞬間經驗、專注地走路觀察練習）

9. 入睡前觀察練習（初階醒寤瑜伽，可配合光明想）
10. 夢境與醒際觀察練習（進階醒寐瑜伽）
11. 完整版的正念日記寫作練習（進階的正念敘事治療練習）
12. 森林想練習（認識表象系統與想像力，森林想配合觀呼吸練習）
13. 慈心禪練習（慈光想、配合長時間靜坐觀呼吸練習）
14. 悲心的收攝練習（生活觸境中，悲心配合觀呼吸練習）
15. 慈心的祝福練習（生活觸境中，慈心配合觀呼吸練習）
16. 喜心的歸零練習
（生活觸境中，慈心配合觀呼吸練習。正向語言到正向思想）
17. 捨心的平等練習
（生活觸境中，慈心配合觀呼吸練習。顏色的解脫學）
18. 心錨練習（負面心錨的移除與正面心錨設立）
19. 結合與分離的練習
（轉換場景的脫困技巧之一：我與非我的兩種狀態交換）
20. 自他換練習（轉換場景的脫困技巧之二：你我他三種人稱交換）
21. 過未現三種時空交換練習
（轉換場景的脫困技巧之三：時間軸轉動的練習）
22. 一生的綜合練習（培育正念：成為自助與助人的正念治療師）

MBST 正念學課程的幾個特色

MBST 正念學以佛教傳統的四念處禪法為基礎且包含動態與靜態的禪觀，但是它特別強調六根觸境時如何以「慈悲喜捨」的法作意配合呼吸出入息來交替運用。這個方法對於科技現代人，從早到晚的都在工作裡忙碌的工商社會時代，對於複雜觸境中的粗重煩惱，能起著迅速的消解與離繫的作用。

在MBST課程理念，認為呼吸是內在世間與外在世間的訊息輸送帶，它雖然像生理食鹽水般無色無味，但是只要在點滴袋當中加入如同藥物般的法作意，自然會產生藥效並改善病況。在MBST課程的建議，當人們處於觸境強烈的環境下或者預見強大煩惱⁷¹在即將升起時，如果能在呼吸的出入息當下，能預先的自我暗示或是自我建議的力量灌注在呼吸中，這就很容易突破往昔慣性思維作用的影響，並產生觀察與思維空間，甚至可以立即提供不同的正向思維模式取代負向思維的看法⁷²。

⁷¹ 當感受到強大的煩惱，身體便分泌荷爾蒙，如皮質層以及腎上腺素、正腎上腺素之類的神經傳導物質。當這些物質不斷地在身體升高，腎上腺素就進入高度驅動狀態，健康會因此受損。（鮑伯·史鐸博士/依立夏·高斯坦博士。2012。雷叔雲譯。頁 61。）

⁷² 當處在正向思維，大腦會活化平衡自主神經系統，重新平衡身體，保持在正念、自我頻率一致，並在內心創造愛的感覺而沒有恐懼，身心就會處在放鬆的狀態。（鮑伯·史鐸博士/依立夏·高斯坦博士。2012。雷叔雲譯。頁 62-63。）

另外，有別於傳統佛教禪林了生死求解脫、僅重視個人內省、禁語、自修的禪風。**MBST** 正念學課程相當重視學員成長，彼此的心得交流與分享。**MBST** 課程在第一堂課會運用隨機排列的卡片組合，設計訪談問題讓學員分組交流，並每一位學員都必須負責介紹與他交流的人給予大眾認識，這有助於團體成長的形成。隨後，每週課後練習過程中，鼓勵學員對於該週生活中六根觸境產生的任何障礙，在障礙升起時產生身心何種微細變化，對於整個升起的過程，以及運用何種法作意來克服，最後在面對過程中，所產生的種種微細身心變化等，這些心得都可以開心、由衷、真誠而無負擔地，在任何時間透過 TMA 台灣正念學學會設置的 **MBST & MBHT** 正念學暨催眠學師資培訓網路社團或者課堂上提出來與大家來分享。這些分享如同照鏡子，萃取他人的成功經驗成為自己的資源。能真誠面對與分享自己的苦難經驗時，在當下獨自承擔苦悶的壓力也會獲得消解。

當然，前提是學員間彼此必須遵守諮商倫理守則，並尊重他人身心生態平衡的需求。再者，每天寫作正念日記是既定的功課。**MBST** 認為，只要學會記帳，就會發現大小額度的金錢是怎麼流進來，卻不經意地又從手中流失出去；同樣地，只要學會寫作「正念日記」，就會逐漸發現念頭是怎麼產生，又是怎麼帶動信念、認知、語言與行為，

進而瞭解自己的性格如何形成慣性，以至於它如何成為今生與來時命運。

MBST 要求學員每日撰寫正念日記，將當日練習的六根觸境前中後過程，盡可能地記錄下來，並且在每週要上課日之前，就該繳交這週的日記，以網路郵寄電子檔寄給老師。在透過正念日記寫作的提醒，目的是藉此寫作時間來重新強化學員的覺察力，對於自身的身心慣性行為，是如何產生的過程，而能做到時時留意與重新的省思能力，當下又能如實的紀錄面對自我的慣性，它就能縮短無明煩惱掙扎的時間，也有助於正念覺察的能力。另外，正念日記寫作也有助於每日自我目標的設定，以及自我的評估與反省。⁷³

⁷³ 呂凱文 2011，頁 126-131。

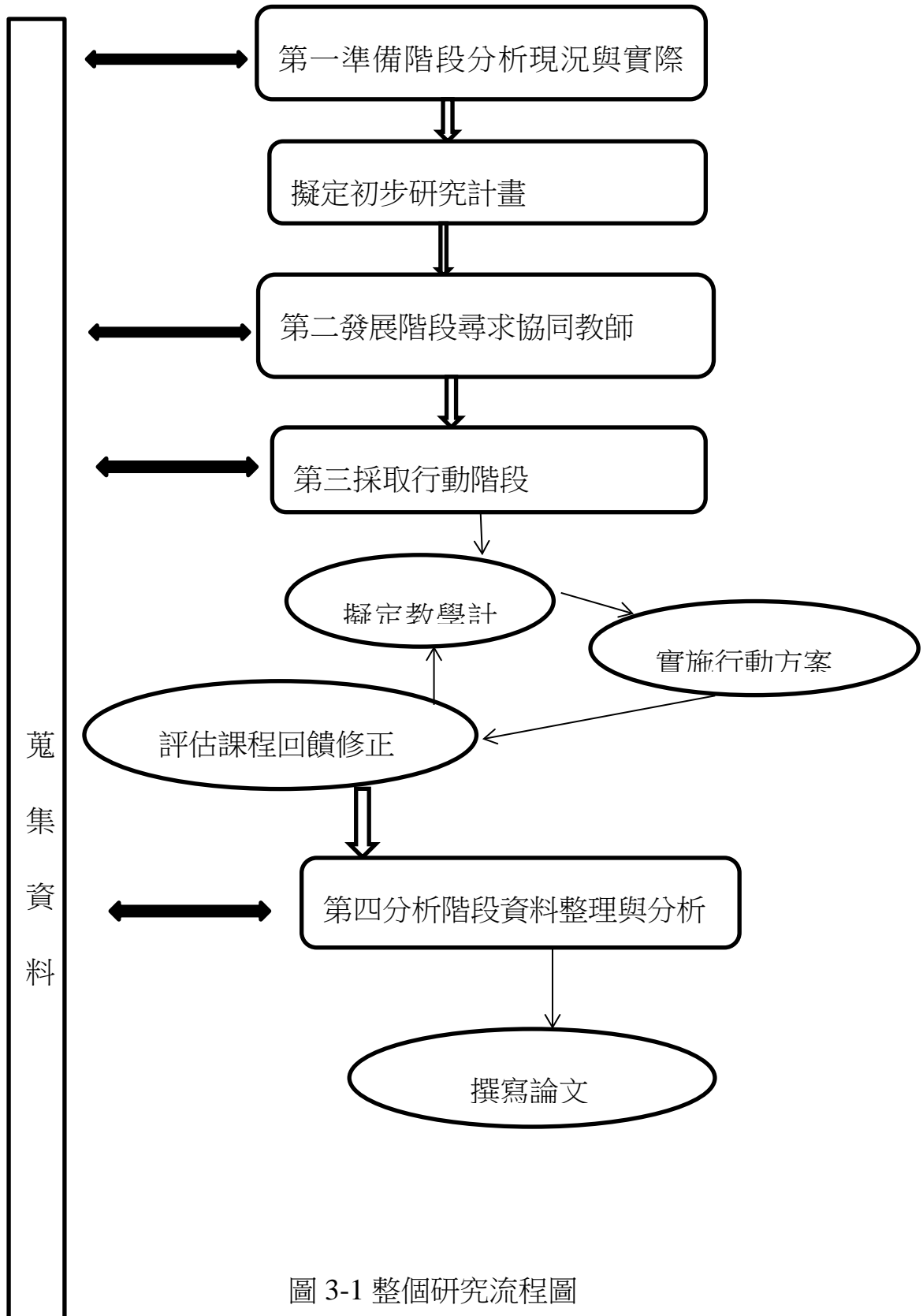
第三章 研究方法

本研究是根據九年一貫課程的小班教學精神與行動研究的特性，針對教師教學現場環境當中，察覺到的問題來擬定策略，然後付諸行動，在過程當中，不斷蒐集資料與反思，做下一次課程進行的參考與創新。本章就研究流程、研究對象、研究工具與資料蒐集、資料處理與分析、信度與效度共分成五節。

第一節 研究流程

- 一、行動研究是實務工作者，透過對實務問題進行規劃、行動、反思依照這個觀點。柯漢與曼尼恩（Cohen & Manion, 1994）認為「無論什麼時候，在一個特殊情境，為了解決特定的問題，需要特定的知識的時候，都是使用行動研究」。⁷⁴
- 二、本研究採用行動研究系統化的歷程，透過發現問題、擬定問題、採取行動、觀察、反思、再規劃。共分為四個階段：第一準備階段、第二發展階段、第三採取行動階段、第四分析階段，整個研究流程如圖 3-1。

⁷⁴ 林生傳 2005，頁 460。



（一）第一準備階段分析現況與實際問題

研究者與實驗班五年級的學生有一年多的相處，在實際與學生的相處中，研究者發現學生在表演上很沒有自信心，在課堂上有一些同學常常在狀況外無法專注的上課，尤其是在操作樂器上更容易分心。因此，針對這二個方向著手進行實驗研究，以應用 **MBST** 正念學課程融入學習口風琴樂器兩者的結合，做課程上的活動設計與課程架構規劃。

（二）第二發展階段課程內容

（1）正念學課程是參考 TMA 台灣正念學學會的 **MBST** 正念學十八週課程（**MBST**，Mindfulness-based Suffering Therapy）的一部分，本研究因考慮到學員是兒童，所以，課程內容上做了些微的調整。

（2）口風琴課程的曲目國歌、國旗歌、進行曲，以上這一些曲目做為學習課程內容，主要是學校早晨升旗典禮的樂隊伴奏，都是由五年級學生來擔任，本研究實驗對象學生，在這一學期第二次段考之後，需負責學校升旗典禮的樂隊工作。

(三) 第三採取行動階段課程實施

(1) 利用每週三藝術與人文課堂 1 節和每週四綜合活動課堂 2 節，實施 MBST 正念學口風琴樂器課程，在課程實施中，全程錄影和錄音。

(2) 課後再與協同觀察的教師，針對教學內容、正念學融入口風琴學習樂器教學方式、學生在學習中的注意力等進行討論與紀錄。研究者並針對課程進行中的錄影紀錄，撰寫省思札記與觀察日誌，然後，在依紀錄課程中所出現的問題，做為下一次教學課程的參考與修正。

(四) 第四分析階段

課程結束後，進行資料的整理與分析、論文的撰寫。

第二節 研究對象

一、研究情境

本研究以研究者所服務之學校為研究場域，學校位於屏東縣里港鄉，花花國小創校迄今二十九年歷史，一年級到六年級各一班，學生總人數 127 位，教職員 18 人，屬於小型學校。

學區內的家長大部分都是以種植農作物維生，常常忙於生計，無法有多餘的時間陪伴小孩，又由於父親的工作，大都是種植農作物，在生活的資金上並不是非常的寬裕，因此在配偶的選擇上，也較有一些限制。不管是印尼籍、大陸籍，這一些新住民的配偶，因為語言或者在民情、文化上都有一些的隔閡，基本上是無法在孩子課業上給予幫助，也因為此情況在學校中，這些新住民的孩童，要另外由父母出資金，讓孩童學習樂器更是難上加難。

二、研究對象

（一）實驗教學班級學生

五年級學生共有 13 人，男生有 4 位，女生 9 位，研究者與班上的學生相處一年，因此對班上的學生有一些了解和認識，其中有一位

是學習障礙的學生，個性比較內向害羞，動作很慢，說話有一些大舌頭，講話聲音又小聲，所以，這位學生通常無法很有自信的在課堂上發表自己的言論。其他幾位個性文靜，比較容易緊張，上課很容易分心，另有幾位常常在課堂上處於狀況外。

該班學生自三年級上學期開始接受每週一節音樂課程，因此學生對於音樂樂理和讀樂譜都有一些基礎。

表 3-1 個案學習特質及基本資料

編號	性別	個案學習特質及背景資料、心理及情緒表達問卷
S01	男	<p data-bbox="480 1200 1337 1559">個性憨厚，上課會依喜樂來決定是否聽講，因此專心度不一。基本看譜能力尚可，口風琴樂器操作手指反應不靈活，課堂不喜歡發問、回答問題聲音很小聲，自信心較不足。</p> <p data-bbox="480 1585 1337 1821">心理及情緒問卷上回應： 自己常害怕別人討厭自己、很容易亂想、對事情想太多、遇到不如意的事情就會發脾氣。</p>

編號	性別	個案學習特質及背景資料、心理及情緒表達問卷
S02	男	<p data-bbox="480 315 1337 936">樂天活潑，上課分心，心不在焉，較愛說話聊天，在言談中有時抓不到重點，有一些天馬行空，同學常糗他，學習方面不求甚解，性子較急，在課堂很喜歡發問問題或回應，但實際要求到前面講台表演一段樂器，就開始畏縮自己不願意。指導正念學課程的三分鐘專注呼吸，會舉一反三的運用。本身母親是印尼籍的新住民。</p> <p data-bbox="480 987 1337 1227">心理及情緒表達的問卷上回應： 希望獲得別人的鼓勵、別人惹我生氣時，我會對他不客氣或回罵回去、常常對自己生悶氣。</p>
S03	男	<p data-bbox="480 1279 1337 1518">個性靜默，很容易緊張說話有時會口吃或回應問題會有畏縮的感覺，體重太輕。在學習方面是會自動的練習樂器和交代的課業會自主的完成。</p> <p data-bbox="480 1570 1337 1899">心理及情緒表達的問卷上回應： 自己經常會說出令人傷心的話、討厭他、害怕別人不喜歡聽他說話，不滿意自己的表現，常亂想對事情想得太多、覺得心中的壓力很大。</p>

編號	性別	個案學習特質及背景資料、心理及情緒表達問卷
S04	男	<p data-bbox="480 315 1337 958">個性憨厚，上課容易分心，常心不在焉，教學完所給予的回饋總是應付了事，敷衍帶過，常說知道、我懂了等詞語。在旁詢問才知是一知半解，交代的課業要陪著他完成，讀寫能力不佳，讀譜能力需要同學協助，目前通過資源班鑑定。本身是單親家庭，放學回家無人照顧，放學的時間都在安親班，等到母親下班之後才回家。</p> <p data-bbox="480 987 1337 1413">心理及情緒表達的問卷上回應： 覺得班上的同學對他不好、看不起他、老師不了解他的看法，覺得自己很孤獨，心中壓力很大、經常覺得很累、經常沒有胃口吃東西，希望獲得別人的鼓勵。</p>
S05	女	<p data-bbox="480 1464 1337 1989">樂天活潑，上課容易分心，常常在言談中抓不到重點，有些天馬行空，自信心不足，講話有些誇大，同學常常糗她，她也會表現出一副不在乎的表情。在課堂上瞭解程度不高，常會舉一反三，但是跟課程是不相關的回應。基本讀譜能力很弱，吹奏口風琴樂器，常氣不足、手指按錯鍵盤。本身是單親家庭，隔</p>

		<p>代教養，放學回家，祖父母照顧。</p>
		<p>心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p>常會感覺很緊張，心跳跳很快、常覺得別人無緣無故的對他發脾氣，常和同學吵架、家人不相信他說的話，在學校經常悶悶不樂、心中壓力很大，經常拉肚子、常感覺很累、睡到一半，會突然驚醒或說夢話的情形。</p>
S06	女	<p>個性較沉靜，不多話，在課堂上認真，基本視譜能力佳，學習之後會自我要求的重複練習，偶爾會協助同學練習口風琴樂器。</p> <p>心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p>經常生悶氣，不會把生氣表達出來，家人不喜歡我帶朋友到家玩，偶爾會說出令人傷心的話，有時會覺得沒有人了解我或喜歡我，所以我經常在學校會悶悶不樂。常常覺得心中有很大的壓力、經常覺得很累，對事情想得太多，即使不很熱，我也常出汗。我希望常常獲得別人的鼓勵。</p>

編號	性別	個案學習特質及背景資料、心理及情緒表達問卷
S07	女	<p data-bbox="480 315 1337 741">個性文靜害羞，自信心不足，說話或問問題有畏縮的感覺，在學習方面會自己冷靜的解決問題的學生，不太愛發問師長，但會向同學提問尋求解決之道。對讀譜的能力尚可，吹奏口風琴，運氣不足，合奏常常節奏不穩定而出錯。</p> <p data-bbox="480 792 995 837">心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p data-bbox="480 889 1337 1509">我通常不太注意自己的感覺與情緒，常常在心情不好的時候得罪別人，會以傷害別人的方式表達自己的感受。我覺得班上同學對我不好，老師不了解我的看法。常常覺得自己很孤獨，我很怕同學欺負我，我想要做的事常常做不到，在團體裡，我常顯得退縮害羞。經常沒有胃口吃東西，或者吃進的食物消化不良，還經常拉肚子，所以我的體重太輕。</p>
S08	女	<p data-bbox="480 1563 1337 1989">個性乖巧私下活潑，上課會依喜樂來決定是否聽講，因此專心度不一，基本讀譜能力尚可，吹奏口風琴樂器，常常彈錯鍵盤音，而無自我發現，偶而會發問問題但不常。本身是單親家庭，父親照顧，放學回家常常是獨自一人，所以放學之後都會騎腳踏車到同</p>

		<p>學家寫功課或玩遊戲。</p>
		<p>心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p>別人不用開口說話，看他臉上的表情，我就能知道他的心情好不好。偶爾拿別人當出氣筒，別人說我不好，我會反擊回去，也說出別人不好的地方。同學常常看不起我，我時常沒有把今天該做的事做完，我非常害怕別人討厭我。在學校我經常悶悶不樂，常常覺得心中有很大的壓力。有時睡到一半，突然驚醒或說夢話的情形發生，常常感冒，即使不很熱，也常出汗。</p>
S09	女	<p>個性教直，不多話，在學習上自動自發的練習，甚至會提前預習未教的歌曲，專心度夠，在課堂上態度認真，作業都能準時完成。</p> <p>心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p>別人心情不好而罵我時，我能體諒她。偶爾會覺得別人無緣無故對我發脾氣，如果有人惹我生氣，我會氣沖沖地罵回去。到新朋友的家，我會很害怕。有時會和同學吵架，我很怕同學欺負我。在團體裡，我常顯得退縮害羞。我很希望常常獲得別人的鼓勵。</p>

編號	性別	個案學習特質及背景資料、心理及情緒表達問卷
S10	女	<p data-bbox="480 315 1337 577">個性乖巧私下很活潑，專心度夠，基本讀譜能力夠，吹奏口風琴樂器，運氣足夠。但不太喜歡重複練習，在課堂上會發出很無奈的聲響。</p> <p data-bbox="480 600 995 651">心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p data-bbox="480 696 1337 1317">如果有人惹我生氣，我會不客氣的對她氣沖沖地罵回去。我經常生悶氣，不把生氣表達出來。我感覺很多人把我當作是要好的朋友。老師偶爾都不了解我的看法，班上不同性別的同學對我不好，我常和同學吵架。我想要做的事常常做不到，害怕別人討厭我，遇到不愉快的事情時，我都會一直記在心裡。我希望獲得別人的鼓勵。</p>
S11	女	<p data-bbox="480 1375 1337 1794">個性靜默，自信心不足，說話或問問題常常是畏畏縮縮的，要看著她才會知道她有回應，回答的聲音都含在口裡。吹奏口風琴樂器稍弱，讀譜能力尚可。不會自動重複的練習，作業偶爾會如期完成。本身母親是大陸籍的新住民。</p> <p data-bbox="480 1839 995 1890">心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p data-bbox="544 1935 1337 1986">我覺得別人常常會無緣無故的對我發脾氣，我經</p>

		<p>常生悶氣，不把生氣表達出來。我覺得自己經常會說出令人傷心的話，覺得自己的運氣比別人差。我遇到不愉快的事情時，我都會一直記在心中，在團體裡，我常常顯得退縮害羞。經常覺得很累，我有時睡到一半，突然驚醒或說夢話的情形發生。</p>
S12	女	<p>樂天活潑，較愛說話聊天，上課心不在焉，較沒有耐心，學習方面的回饋總是應付了事，敷衍帶過。常說知道、我有練習、簡單、我懂了等詞彙。但實際吹奏口風琴樂器，才發現錯誤百出。本身父母親是再婚，她屬於前妻的小孩，目前新媽媽沒有自己的小孩。</p> <p>心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p>我會用說或寫的方式表現自己的喜怒哀樂情緒。別人惹我生氣時，我也會對她不客氣的罵回去。我常常拿別人當出氣筒，別人說我不好，我會反擊回去，也說出別人不好的地方。我經常到朋友家玩，新朋友的家，我會害怕。我常和同學吵架，覺得心中有很大的壓力，容易大發脾氣而失去控制。我常常覺得自己很孤獨。我經常沒胃口吃東西，而覺得頭昏、頭痛我有嚴重的眯眼或皺眉的習慣，即使不很熱，我也</p>

		常出汗。
S13	女	個性靜默私下活潑，自信心不足，不多話，可以自主完成練習。專心度佳，但在獨自演出會畏縮，而導致錯誤百出。
		<p>心理及情緒表達的問卷上回應：</p> <p>同學常常看不起我，去新朋友家，我會很害怕。我常和同學吵架，相處的並不愉快。我怕同學欺負我，我常常不知道我應該要做些什麼。我覺得心中壓力很大，容易發脾氣而失去控制。在團體裡，我常顯得退縮害羞。經常覺得很累，沒有胃口吃東西、失眠、睡不好，經常消化不良，而拉肚子。我希望常常獲得別人的鼓勵。</p>

資料來源:本研究整理

(二) 研究者本身

研究者教學年資 20 年，曾擔任影劇歌舞服務職業工會監事、木笛音樂協會講師、音樂舞蹈教育音樂寶盒講師，目前在校為藝術與人文課程科任音樂教師。

(三) 協同研究者

行動研究是研究者參與的過程，研究者也是教學者，為避免研究者過於主觀的偏見，邀請目前擔任該實驗教學班級的級任教師女老師，學歷屏東教育大學課程與教學碩士，教學年資 13 年，做為實驗研究課程的協同觀察教師。

(四) 評量在本研究除由研究者本身自行設計評量表評量外，亦邀請師院教授及音樂工會常務理事和五位小學教師協助。以下為參與評量的人員之簡介：

- 1、師院教授：教授為音樂教育與器樂教學方面之專家。
- 2、音樂工會常務理事：曾指導樂團參加所屬縣市之音樂比賽，並榮獲冠軍。
- 3、五位小學教師：四位任教於小學的器樂教學專家。另一位是本校的教務組長，學校的樂隊由她協助成立，皆曾指導樂團參加所屬縣市之音樂比賽，並榮獲冠軍。

第三節 研究工具與資料蒐集

本研究採用質性描述，問卷以質化、課程學習單、每週正念學習日記及專家的評語等方式為資料蒐集工具。

資料蒐集工具如下：

- (一) 學習日記：學生學習正念之後紀錄的正念練習心得日記。
- (二) 教學心得記錄：教學者在進行教學課程之後，針對教學前的準備事項、教學的心得和反思、學生的回饋和反應，將整個過程遇到的問題記錄下來。本研究的目的是以 MBST 正念學課程來輔助學生改善現況，學生在學習 MBST 正念學課程，而應用在學習口風琴樂器，能否提升學生表演口風琴樂器的自信心與提升自我注意力之成效。

課程的實施在應用 MBST 正念學融入口風琴樂器，吹奏教學的情況、觀察學生學習的反應、教學發現學生學習上所遭遇的困難，這些皆為在實作之後的呈現，此研究必須實際的觀察，並記錄學生在課堂上的表現，因此在整個研究場域，都以錄音筆錄下每節的教學情形，並架設錄影機錄影（教學中發現錄影比錄音更好觀察教學情況，但準備器材及架設錄影機較為耗時），在課後以播放課堂的錄影進行回顧，並採重點紀錄方式，完成教學觀察過程日誌和省思

記錄。之後，將整個教學的日誌和省思記錄，在重新仔細的閱讀、分析和歸納，並整理出 MBST 正念學學習與口風琴樂器教學的學習狀況、學生反應及所遭遇的困難，做為下一次課程教學的改進策略。

(三) 觀察記錄：研究者與協同觀察教師者，對教學的流程、學生學習的反應等進行觀察並加以記錄。

(四) 教案（附錄二）：教學者於上課前所編寫之上課流程，並於上課之後視實際上課情形作修正。

(五) 教學資料：

- 1、教學者於上課中，做為輔助教學之用的相關資料，特別是使用到展現人體骨架的結構圖資料（附錄三）、學習單（附錄九）。
- 2、填寫問卷對象為參與研究的學生，由於部分學生的閱讀能力還未達獨立作答的程度，因此，由老師逐題朗讀、說明題意，以協助學生填答。問卷調查的目的，是為想要了解，學生的正念學習背景資料，課堂學習單是口風琴吹奏教學的教學狀況、學生反應及發現所遭遇的困難。內容包括學生背景基本資料、教學狀況、學生反應及發現所遭遇的困難（附錄五、六），以為研究之參照。

學習前期實施一次問卷調查（附錄一）。問卷勾選題設計成三向度五點類別量表，5分表示非常同意、4分表示同意、3分表示普通、2分表示不同意、1分表示非常不同意。學習期末實施一次問卷調查，設計成問答题寫作方式回應（附錄七、八）。

（六）訪談全程錄音：針對學生學習正念的練習情形做學員的經驗分享。

（七）專家聯合評量評審：針對學生正念學習之後的表演口風琴樂器（附錄四），請專家代表勉勵學生評語。

第四節 資料處理與分析

一、質性資料的分析：

質性研究在整過過程中，採取開放、彈性的立場，很重視被研究對象的個人經驗和它的特殊性。由於研究對象的特殊性，研究呈現的結果是無法被複製，⁷⁵所以，質性研究的資料分析過程，是屬於一種

⁷⁵ 潘淑滿 2010，頁 23。

歸類、比較、對照與綜合解釋系統而被建構出來。⁷⁶但是，沒有一定的程序與標準，會隨著研究收集的資料策略、焦點、目標的廣泛而有所不同變化。

二、本研究基於達成研究的目標所採用的方法如下：

(一) 閱覽與整理資料：將蒐集到的文件、觀察、訪談資料，先做閱覽，然後註記初步的印象、勾勒要點或眉批，由這些要點，作有利後續從中尋找資料中呈現的類別，並加以歸類而方便工作的進行。

(二) 逐字稿：每一次上課錄影、錄音的資料，轉譯成文字資料。

(三) 資料編碼如表 3-2 將每份資料先給予一個標題代號，再將資料中所呈現的主題、概念、解釋、類型。再加以擴張、調整、合併或修正，成為相同類別的資料單位，未被分類的資料則與新的類別來加以歸類。不適合分析架構的資料，則予以淘汰。

⁷⁶ 潘淑滿 2010，頁 24。

表 3-2 編碼：資料標題代號所代表的意義

資料編碼分析說明表	
協觀 2012/3/28	代表 2012 年 3 月 28 日的協同教師資料觀察紀錄
省思 2012/3/28	代表 2012 年 3 月 28 日的教學省思
上課 2012/3/28	代表 2012 年 3 月 28 日的上課紀錄
正念 2012/3/28 s01	代表 2012 年 3 月 28 日的 1 號學生正念練習日記
訪談 2012/3/28 s01	代表 2012 年 3 月 28 日的 1 號學生訪談資料
學習單 2012/3/28 s01	代表 2012 年 3 月 28 日的 1 號學生的學習單
專評 2012/3/28 t01s01	代表 2012 年 3 月 28 日的 1 號評審給 1 號學生的評語

(四) 解釋資料並做成結論：本研究的研究精神重點在，從實際進行的實驗課程中，獲取相關資料以供探究並作出結論。因此，研究者根據上述的編碼資料加以整理分析後，將所獲的資料加以詮釋、比較、描述、對照，並對結果進行反思和批判，藉以此回答本研究的待答問題。

(五) 問卷資料的分析：採用描述的方式，作為問卷質化資料。

第五節 信度與效度

一、質性研究在信度方面隱含著「外在信度」和「內在信度」。

(一) 所謂「外在信度」是指：研究者在研究過程中，如何透過對被研究者的情境深入分析、概念與前提的澄清；在確認、收集與分析資料的方法，作為妥善的處理，而提升研究的信度。

(二) 何謂「內在信度」是指：當研究者在研究的過程中，運用多位的觀察員，而對同一現象或是行為進行觀察，再從一致的觀察結果，作為判斷資料研究的信賴依據。⁷⁷

二、針對質性研究的效度Campbell (1988) 和Putnam (1990) 指出：

「我們需要的是將這些研究結論與日常生活現象相比較，利用這些現象證明自己錯誤可能有多少。」而在Maxwell (1911) 認為研究，是要去消除對場域或對象反應的影響。而研究者必須更深入的探索，這些反應是如何來影響被研究者，以及如何影響研究者的結論。⁷⁸

三、本研究的研究過程中，整體設計與資料分析的方法，由以下幾點來提出說明，以提高本研究的信度與效度。

(一) 在本研究中清楚的描述研究情境、對象、界定資料收集、分析整理的方法及歷程，以提供後續的應用性以及可複製性，並藉以此確立本研究的外在信度和效度。

(二) 再針對本研究的內在信度，以採用三角交叉驗證法，是對事實的驗證，主要是以多重資料的來源，讓研究者對研究現象事實的瞭

⁷⁷ 潘淑滿 2010，頁 89。

⁷⁸ 潘淑滿 2010，頁 97-99。

解更為周全。⁷⁹本研究使用訪談、文件蒐集、課程學習單、問卷、正念練習日記等，以不同方法來交叉蒐集教學歷程、研究者的觀點、學生的觀點、專家評量的觀點來進行三角檢驗。

(三) 研究過程蒐集文件資料，在上課的整個過程中進行錄影、持續撰寫觀察過程日誌，在研究的過程盡可能做到忠實的記錄，以獲取學生真正的想法。

(四) 行動研究過程中，研究者持續不斷的自我反省，並與協同教師討論，已檢討自己自我主觀意見。

(五) 研究結果的呈現，以減少自我的主觀推論性與意見，提出事實的描述和資料作為引證。

⁷⁹ 黃光雄主譯 2001，頁 154。

第四章 實施與分析

本研究的設計期望參與正念教學的學生，在透過 MBST 正念學融入口風琴樂器課程設計的教學活動與評量，能讓學生覺得學習 MBST 正念學學習口風琴樂器，能對學習者進而提升音樂表演自信心，並有效提昇自我注意力之成效。

本研究進行期間自民國 101 年 3 月 29 日起，進行至民國 101 年 5 月 17 日結束，教學每週 3 節課，實施八週 24 節課。實驗教學班級五年級學生有 13 人，男生有 4 位，女生 9 位。研究者將研究期間課程與學生的互動關係，記錄成觀察日誌、並於課後與協同教師和學生的訪談加以記錄，在整個的教學階段完成後，以課程學習單、正念練習日記或專家的評語來驗收學生的學習成效，綜合以上資料來進行主題分析。透過不斷反思與持續改進，並對教學策略提出檢討與修正。

教學情況及過程摘要，瞭解當時的成員組成、程度、態度、自信心、自我注意力或軟硬體設備的支援度、適用性、整個教學環境與背景來設定整個行動研究的教學走向。

一、教學情況及過程摘要：

在實施本次教學前，為瞭解學生如何面對自己的表演、接納自己與自己情緒和平共處的能力等相關背景資料，以供教學實施之參考。於是設計「情緒感受和對情緒的看法問卷」(附錄一)，並於 2012 年 3 月 1 日針對實驗班級學生 13 位進行施測，以收回的問卷作量化的統計，其問卷結果分析如下：

(一)在情緒的覺察方面：68%學生可以察覺到自己的情緒轉變，32%學生只能覺察到自己情緒上的一些狀況。

(二)在情緒的表達方面：59%學生在表達自己情緒會感覺很不自在，無法對其他人表述自己的情緒實際情況。41%學生可以很自在的表達出自己情緒上的感受。

(三)在人際關係方面：58%學生都會覺得自己在團體裡會退縮害羞的人，常常覺得心中壓力很大，希望獲得別人的鼓勵。42%學生常覺得自己都不如別人，在學校經常悶悶不樂。

從以上的資料中，可以瞭解參加正念學學習口風琴樂器的學生，可以察覺到自己內在情緒的變化，但是無法在其他人面前，表達自己的情緒，在人際關係的部分是害羞退縮，在其他人面前是無自信的。

這部分需要以 MBST 正念學裡的佛教四念處作為學習的基礎，特別強調六根觸境時，如何以慈悲喜捨的法作意，配合呼吸出入息來交替運用。這個方法對於壓力與煩惱，能有迅速的消解與離繫的作用，並能產生觀察與思維空間，甚至可以立即提供不同的正向思維模式取代負向思維看法。加強觀察自我的專注力，而且很有自信心的面對自己、接納自己、並提昇與自己情緒和平共處的能力。

二、對於口風琴樂器：

這一學期參與的學生，都是第一次接觸學習口風琴樂器。在上學期之前，音樂課學習樂器課程，是以直笛為主要學習的樂器。在對於實驗班級做實驗教學之前，先行研究者與實驗班級導師做了事前的訪談。以下是先行訪談實驗班導師的紀錄，以此進一步的更瞭解，實驗班級學生在導師的觀察當中的實際情形，例如學生在表演或是樂器演出的情況。

2012/3/15 訪談實驗班導師：

「班上的學生很容易在上課的時候分心，例如玩鉛筆、傳紙條、看窗戶的景象，所以我們教室都拉上窗簾，主要是不希望走廊的動靜影響上課。至於在表演方面，學生幾乎都很害

怕表演樂器，因為常常需獨自上台表演。學校固定在一些節慶，都會舉辦一些活動慶祝或是期末成果發表會，這時候就會要求每班負責一項表演節目，也是我頭痛的時候，不管找哪一位學生出來表演每一次答應好了，隔天請假不來上課，要不就請家長或寫紙條來要求是否換其他學生上台表演。所以每一次的節目規畫就只能設計全班每一位都要上台，但是都沒有獨自演出的角色，每一角色都是由兩位學生一起扮演出場的情況，不管練習多少次，已經到達很熟練的程度，但是在正式演出的時候，他們的肢體動作就是沒辦法很大方的展現，甚至有忘台詞或者當場自編台詞。在這學期期中之後，早晨升旗典禮的音樂，要換我們這班負責樂器演奏，這是我的惡夢開始。天啊!」

從以上的訪談資料，瞭解到實驗班的學生在上課的情況與表演時所呈現的情形，班導師目前較擔心，主要是學生在這一學期期中考之後，要接手學校早晨升旗典禮的音樂演出，所以實驗班的導師，也希望能在這短短的時間裡，可以讓學生很有自信的在全校師生面前演奏。

三、軟硬體設備介紹：

上課地點主要在音樂教室和活動中心。

- (一)音樂教室，主要課程是學習口風琴樂器，上課座位排成半圓形，原因是容易觀察到每一位學生的學習狀況、操作口風琴樂器的情形，例如手指在彈奏時，是否有跟上節奏等。

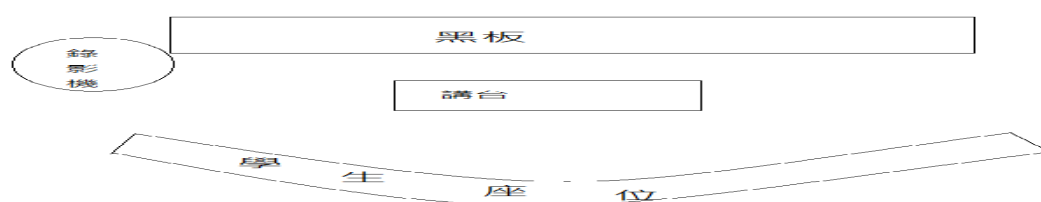


圖 4-1 音樂教室學生座位以及設備配置圖

- (二)活動中心，主要課程是學習 MBST 正念學，學校活動中心使用率很高，我們一下課接著會有其他的班級進來使用，所以講解或者心得分享就讓學生使用課桌椅。需要實作或走動需要活動的空間就很方便，也無須特別的整理場地。

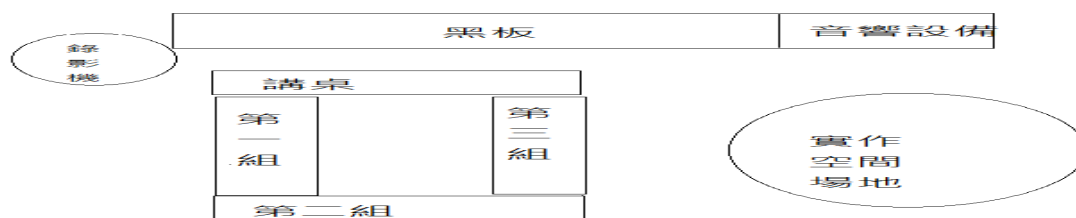


圖 4-2 活動中心學生座位以及設備配置圖

四、本章節以 MBST 正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器課程分述於以下：

各單元課程分述為六小節，以實施及觀察問題發現、教學省思及改進策略。課程實施透過觀察，師生訪談、課程學習單、正念練習日記等質性資料紀錄分析或教學歷程發現引起遇到的問題。

針對觀察日誌、教學省思日誌、課程學習單分析來檢討反思整個教學過程中是否透過正念學習對學生有得到幫助，並做為教學設計的改進與精進的依據。在依上述質性資料，做為第七節專家結果評語，來討論學生表演自信心的提升與自我注意力的學習成效。

第一節 相見歡、正念傾聽

上課時間：2012/3/29

上課地點：活動中心

(一) 教學流程：

1. 說明班級學員規範與隱私保密的倫理原則。
2. 介紹所有的學員。
3. 正念傾聽學員是否可以信任的敘說與傾聽？
4. 口風琴的外型、構造、保養方法。

(二) 教學發現與分析：

「**MBST 正念學融入藝術與人文課程**」為主的教材、活動設計與上課方式都是一種新的嘗試，所以開始實施起來，並不如預期中的順利。

*T 上課 2012/3/29：對於學生而言，需要作互相的介紹時，他們覺得很好笑，因為他們再一起讀書玩樂都有四年的時光，對互相要介紹都覺得很無趣。所以，分組時就有學生回應，老師我們都很認識了，不用在互相介紹，之後就跟他的夥伴聊線上遊戲。另外一些學生，還是很用心地跟他夥伴很熱誠的互相介紹，甚至拿筆記簿作紀錄。

*T 上課 2012/3/29：

練習正念傾聽，請學生每個人都準備一篇 3 分鐘的故事來與同學分享，有一部分的學生，自認為自己平常就有在看故事書，所以要講給同學聽不用在花時間準備，有幾位同學就自己開始自編故事，把看電視的劇情，當成故事來敘說。

*T 上課 2012/3/29：正念傾聽練習分小組，以兩人為一組：

規則 1.

A 同學先聽 B 同學說故事，A 同學要假裝很忙或者扮鬼臉，讓自己無法靜下來聽 B 同學說故事，等 B 故事結束。換 A 說故事，B 也是比照 A 的方法對待她，每人有 2 分鐘的時間。兩人輪流互相說故事，之後把剛剛的情緒感受心得記錄下來。

規則 2.

現在換成很專心的聽對方說故事，甚至把聽到的內容全部都記錄下來，或者在當下適時的提出問題，每人有 2 分鐘。最後留 2 分鐘記錄剛剛的情緒感受心得。

*T 上課 2012/3/30：

學生第一次接觸到口風琴樂器，一拿到樂器就很高興，學生很迫不及待的拿出自備的吹管，就開始自創旋律的玩起來，所以花了一些時間，請學生放下樂器和吹管。告訴學生樂器是學校申請經費購置，學校借給我們使用，所以我們更應該對口風琴樂器，要更加的愛護與瞭解如何的使用它和保養樂器的方法。

(三) 學生學習態度與反應分析：

對學生而言以「MBST 正念學融入藝術與人文課程」為主的教材活動設計與上課方式都是一種新的嘗試，所以普遍來講，對學生來說是一種新的體驗，課程的相見歡單元。

- * 「今天第一次上 MBST 正念學，可以知道同學有幾位家人和他們家的電話號碼」(學習單 2012/3/29 s01)
- * 「我喜歡相見歡，這樣更認識同學」(學習單 2012/3/29 s02)
- * 「我可以介紹別人，但是要記住別人的特徵。也可以介紹自己讓同學更認識我」(學習單 2012/3/29 s06)
- * 「可以瞭解同學的特色，也可以瞭解對方的家人」(學習單 2012/3/29 s13)

人們只要感覺到有人聽他說話，他會和你更有連結，同時也比較不那麼保護和防衛自己。這可製造出一個空間，讓自己心是開放與接受。在練習正念傾聽，除了分小組互相的練習，還預留時間請學生分享剛剛練習的心得。有學生反應覺得這樣的練習比較有切身的體驗，也能更清楚的知道在不專心的聆聽，會使自己發生很多不知情的錯誤和問題。

- * 「不專心聽同學說話，知道別人不理我，而也了解到她對我發脾氣的原因」(學習單 2012/3/29 s01)
- * 「沒有注意聽別人說話，就不知道她說什麼，而自己也學不到什麼」(學習單 2012/3/29 s06)
- * 「我們沒聽她說話，如果她正在說重要的話，這樣就聽不到重要的事了」(學習單 2012/3/29 s09)
- * 「我覺得這個活動很好，讓我學會專注聽別人說話，因為別人不聽我說話時感覺很不好」(學習單 2012/3/29 s10)
- * 「國語課察覺自己不專心聽課，我正在想回家要玩什麼，覺得應該專心聽老師上課，發現很快自己學會新的生字」(正念 2012/4/10 s01)
- * 「我不專心聽課回家的功課都不會寫，我現在上課會專心聽課，考平時考都會寫耶」(正念 2012/4/9 s02)
- * 「社會課不專心時我會東摸西摸發呆，現在專心的聽課老師上的歷史我全都會」(正念 2012/3/29 s09)
- * 「英文課不專心聽課時，我正在玩自己的文具，察覺之後回到專心聽課，我學到了很多單字的念法」(正念 2012/4/9 s10)
- * 「音樂課不專心聽課，我在想放學之後要做什麼事。發現之後自己很專心的聽課覺得看譜都變成簡單、很愉快」(正念 2012/4/11 s12)

口風琴是一種吹奏的鍵盤樂器，其發音原理與風琴同，及氣流通過簧片，使簧片震動發音，且以單手彈奏。學生對於口風琴這一項樂器，是第一次接觸都很有新鮮感，覺得應該好好的認識新的樂器。

- * 「我覺得像鋼琴鍵盤，它的內部構造是由簧片製成，吹完要把水分吹乾，吹管要清洗，然後在收到盒子裡」(學習單 2012/3/30 s01)
- * 「我覺得更了解口風琴，也知道該怎麼保護它」(學習單 2012/3/30 s02)
- * 「像鋼琴有白色、黑色的琴鍵，吹管使用完要洗一洗，才不會有怪味道」(學習單 2012/3/30 s06)
- * 「外型長長的紅色的殼，構造像鋼琴、像斑馬，保養方法不要摔到，吹管要洗乾淨」(學習單 2012/3/30 s08)
- * 「口風琴就很像鋼琴，只不過不是用兩手彈奏」(學習單 2012/3/30 s12)
- * 「我覺得我們要珍惜口風琴」(學習單 2012/3/30 s13)

(四) 教學省思及改進策略：

* T 省思 2012/3/30：

本單元教學者觀察到，有些對於表達上有比較害羞的學生，在課堂上刻意的安排學生，相見歡的單元活動中，讓學生有機會的展現自己，也使學生有方式的學習到，如何讓自己更有信心的表達自我，但是也有一些學生因為本身在面對其他人就很害羞，所以就在課堂當中，也出現有躲在同學後面的學員或者請他的夥伴介紹他，順道介紹自己。因為時間的關係，無法在當下特別要求每一位學生完整介紹夥伴。所以相見歡單元，這部分的兩人初次見面的介紹自己與夥伴，學生在課後的學習單填寫上並不是很理想。

* 「同學都沒有很認真的介紹自己」(學習單 2012/3/29 s05)

* 「我覺得不喜歡，不好玩」(學習單 2012/3/29 s04)

* T 策略 2012/3/30：

遊戲名稱為「記者訪問明星」，觀察到純聊天的學生或害羞的學生，在小組練習中，都在做其他的事情，所以在課堂的最後預留 5 分鐘，讓沒有自我介紹的學生上台接受訪問。

規則：

1. 在講台上放一把椅子。

2. 明星人選：沒有自我介紹的學生。講台上的明星只要回應台下記者問題就可以。
3. 記者：台下每位同學都要提出問題，發問講台上的明星。

*T 省思 2012/3/30：

正念傾聽事先要求每一位學生，在上課之前要自行準備一則故事，上課要與同學分享，在課堂請學生分享故事，學生反應學校功課很多，回家都寫不完了。

*T 策略 2012/3/30：

沒準備故事的學生，教學者的處理方式，請學生到圖書室，借口袋型的故事書，請學生利用課堂下課時間看完故事，待上課之後，再與全部的同學分享，她閱讀到的故事。

方法：

1. 沒準備的同學上台說故事。
2. 其他同學一致做不專注聽與專注聽講的活動。
3. 最後再請說故事的學生，當下與大家分享他情緒上的覺受。

*「s05 學生沒有準備故事，但我可以講以前看故事書背起來的嗎？」

(上課 2012/3/29)

- * 「s05 學生在上其它的課程很容易分心，請她回答題目，都與實際問題不一的答案。」(訪問 2012/3/27 T)
- * 「s05 學生課堂她分享自己改編的故事，同學也都各自忙自己的事聊天說話，不理會她。之後請她分享她內心的覺受，她回應無所謂，她沒有不舒服，她表示還很快樂。」(協觀 2012/3/29)
- * 「s04 學生屬於特教學生，說話本來就有一些大舌頭，很容易害羞，講話很小聲」(訪談 2012/3/27 T)
- * 「s04 學生分享自己的故事，講話很小聲，同學請他大聲一點講，使他更害羞。」(上課 2012/3/29)
- * 「教師適時的鼓勵學生，教學者說：不會 s04 學生講的老師都有聽到，喔!同學記得要來上正念學...莫非...沒聽到的同學是不是，忘記把耳朵帶進來上課了。這個鼓勵做法很好，讓其他同學注意到，要更安靜的聽故事，s04 學生更有自信的表達自己，有老師的支持，他講話的聲音也變得比較大聲」(協觀 2012/3/29)
- * 「學生分組之後，在預留一些時間分享互相介紹自己的夥伴，這樣的安排很好。」(協觀 2012/3/29)

第二節 觀察身心的慣性作用

上課時間：2012/4/5-11

上課地點：音樂教室

(一) 教學流程：

1. 身體掃描。
2. 好好品嚐食物（食禪）。
3. 專注呼吸。
4. 口風琴練習運氣的方法

(二) 教學發現與分析：

身體掃描、品嚐食物（食禪）、專注呼吸引導我們直接、有系統地依次去注意身體的每個部位，鼓勵我們在當下與身體建立更親密、興趣、友善的關係。用這些方法將注意力帶到身體的各個不同的部位，在這當中學習對自己身心的覺察能力，放鬆身心的緊張，帶給身心新能量，讓身心合一完整的存在感。

烏巴慶他教授不同的專注禪修法，以呼吸專注法來配合內觀練習。此種方法在經歷一段專注練習後，依有系統的方法，將注意力移到身體上，進而意識到身體內的肉體感受。學習者在觀察這些肉體感受時，

培養對無常的警覺，即無常特徵。當無常活躍時的過程，在我們人類的身心連續物上，正發生雜念淨化。

*T 上課 2012/4/5：

課程身體掃描單元，觀察到有兩位學生眼睛睜著看其他同學做，之後再重新從頭帶一次身體掃描，那兩位學生就很自然的眼睛閉起來跟著一起做。再重新開始做身體掃描，觀察到 s02 學生竟然打起鼾聲，課程結束之後私下訪談他，為何剛剛睡著了，為什麼呢？學生回應昨晚玩線上遊戲，到凌晨才躺下去睡覺。

*T 上課 2012/4/5：

品嚐食物（食禪），每位學生手上都有 2 粒葡萄乾，拿到食物的學生都好快樂。教學者在講解，如何以六根來品嚐手上食物。觀察到學生很迫不及待，希望趕快把手上的食物吃掉，有一些學生很專注的在探索食物，嘗試的要與食物溝通。在這當中 s03 學生回應，食物又不會說話。S02 學生回應這位 s03 同學說：「有，食物說叫我們趕快吃它」。

*T 上課 2012/4/11：

課程專注呼吸單元，教學者以人體的肺部構造圖(附錄三，圖一)講解，讓學生瞭解空氣，是如何從我們的鼻腔進入身體，之後空氣是如何的到達肺部，對於整個空氣在身體進出原理。

分小組體驗方式：

1. 讓學生互相觀察呼吸的長是到達身體的哪一個部位，反之短的差別。
2. 把眼睛閉上，將注意力集中在呼吸，特別觀察呼吸最明顯的位置，例如鼻腔、腹腔。

觀察到學生，有些很平靜的觀察自己的出入息，這當中有位學生眉頭出現很緊的表情，在做出入息時很用力的在吸吐。私下訪談學生，他回應它有一些鼻塞，觀察出入息讓他感覺人很不舒服。

*T 上課 2012/4/11：

以專注呼吸的方法，導入講解口風琴運氣的方式，有幾位學生很緊張，吸氣很用力的將整個肩膀都往上抬高，以致無法用自然的呼吸法，讓空氣進入身體，有些學生反應頭好暈、感覺人很喘。

(三) 學生學習態度與反應分析：

身體掃描、品嚐食物（食禪）、在演奏時無法很自在的呼吸，或者對呼吸結構的意象是錯誤的，這都會干擾到手臂及軀幹的放鬆和自在的呼吸情況。課程專注呼吸單元，此方法是把專注力放在呼吸上，而來提供我們與身體重新連結的可能性，再透過身體知覺的內觀覺察，可以解開身體知覺和想法的連結，利用覺察帶來的力量，而觀察到反覆思索與痛苦的持續循環，從習慣性的痛苦當中解放出來。

身體掃描提供絕佳的方法，培養全新的體驗與表達情緒的關鍵。學生在體驗身體掃描的練習之後，帶給他的新鮮覺受。

品嚐食物（食禪）、專注呼吸，發展正念的專注力與身心寬廣的彈性，能時時安住於當下的能力。如果注意到念頭跑掉了，觀察一下他跑到哪裡去了，然後很溫柔的，再把念頭帶回來，學生在單元結束之後，把這單元法做意運用到其他生活中。

1. 學生對身體掃描的覺受：

- * 「可以讓身體放鬆」（學習單 2012/4/5 s02）
- * 「讓自己放鬆，睡不著的時候也可以用」（學習單 2012/4/5 s03）
- * 「我覺得很開心，可以紓解壓力」（學習單 2012/4/5 s04）
- * 「好像坐在按摩椅上」（學習單 2012/4/5 s05）

* 「讓我們的耳、鼻、嘴...等以及其他的放輕鬆非常舒服」

(學習單 2012/4/5 s09)

* 「可以把心靜下來」(學習單 2012/4/5 s11)

* 「我在家被媽媽罵很傷心，做完身體掃描，就非常輕鬆」

(正念 2012/4/13 s02)

* 「緊張、不安、想東想西。做完身體掃描之後很輕鬆沒煩惱」

(正念 2012/4/11 s09)

* 「還沒做之前心情很焦慮，做完之後，不在焦慮」

(正念 2012/4/16 s10)

* 「做完身體掃描之後，睡得很舒服」(正念 2012/4/5 s12)

2.開始品嚐食物（食禪）用所有感官來探索：

* 「好像感應到葡萄乾從很遠的地方到我這裡」(學習單 2012/4/5 s02)

* 「葡萄乾含在嘴巴，用舌頭跟他玩躲貓貓」(學習單 2012/4/5 s03)

* 「葡萄乾粗粗的，像臉的皺紋一樣，我跟她玩躲貓貓」

(學習單 2012/4/5 s08)

* 「葡萄乾很有趣，可以用手指、耳、鼻、嘴認識它」

(學習單 2012/4/5 s09)

* 「讓我更懂得欣賞食物的美味」(學習單 2012/4/5 s10)

*「我吃冰，我覺得它在我嘴裡，使出了冷凍之力」(正念 2012/6/2 s01)

*「食物小黃瓜，吃起來脆脆的、甜甜的，感覺到農夫很辛苦正念」

(2012/4/6 s06)

*「我吃了起司蛋餅，吃完之後，我的肚子跟我說它還想要吃」

(正念 2012/5/4 s08)

*「芭樂摸起來滑滑的，聞起來有點香，敲一敲有脆脆的聲音，形狀

圓像水滴狀，吃起來甜又軟」(正念 2012/4/10 s09)

3.不斷把注意力拉回到呼吸上，不管發生任何事情，學習讓自己怎麼完全和此時此地同在一起。

(1) 練習專注呼吸：

*「跑得很快會很喘，回到專注呼吸上，會比較不喘」

(學習單 2012/4/11 s02)

*「心情不好或發生了什麼事情，可以用專注呼吸來紓解」

(學習單 2012/4/11 s09)

*「專注呼吸時，能讓我的心情平靜」(學習單 2012/4/11 s10)

*「我不愉快、跑步或者看電視，看到傻眼可以用專注呼吸，可以把

我的靈魂叫回來」(學習單 2012/4/11 s13)

*「專注呼吸是長、深全身的疲勞都不見了」(正念 2012/4/13 s01)

- * 「被媽媽罵時都不敢呼吸，感覺呼吸是淺的」(正念 2012/4/13 s02)
- * 「看電視看到忘了呼吸，我的呼吸是淺」(正念 2012/4/14 s02)
- * 「逛街時呼吸很短」(正念 2012/4/13 s06)
- * 「專心的看書，呼吸是長」(正念 2012/4/13 s09)

(2) 學生觀察吹奏口風琴的情況：

- * 「可以更專注呼吸」(學習單 2012/4/11 s02)
- * 「專注呼吸可以讓自己吹氣吹得很長」(學習單 2012/4/11 s03)
- * 「很好玩，肚子會上下上下動」(學習單 2012/4/11 s05)
- * 「讓自己放輕鬆，紓解壓力」(學習單 2012/4/11 s08)
- * 「更專注呼吸和了解呼吸」(學習單 2012/4/11 s10)

(四) 教學省思及改進策略：

* T 省思 2012/4/11：

在本單元學生覺得呼吸在身體上的出入是很正常的情形，學生反映每個人都嘛會呼吸。觀察到學生吸氣時肩膀整個抬高稱為吸氣，吐氣整個肩膀放下稱為吐氣。講解時以人體圖片，而讓學生更了解空氣是如何地進入身體的原理，讓學生對呼吸有了很深的認識，但到實際操作，卻還是出現狀況。

* T 策略 2012/4/11 :

兩人一組，方法：

1. 學生 a 平躺在地板，學生 b 單手輕壓 a 的腹部，之後請 a 吸氣到腹部把 b 的手往上抬用此方式，讓他們感受空氣如何地進入身體的覺知。
2. 學生 a 體驗之後換 b 體驗。

因為大量空氣比平時還快速的在身體進出，所以學生會覺得人很不舒服。每一位大約 2 分鐘的時間再換人體驗。

* 「專注呼吸時，很好玩」(學習單 2012/4/11 s04)

* 「可以知道呼吸是長、短、深、淺調整呼吸」(學習單 2012/4/11 s06)

* 「腹式呼吸時，學生用手感覺腰間橫膈膜的變化，部分學生肩膀會聳起，呼吸方式有錯誤，教學者一一指導並修正。」(協觀 2012/4/11)

* 「學生進教室後，較為浮躁，身體掃描在音樂的引領下，每位學生皆能閉上眼睛並靜下來，教學者成功地將教室內凌亂的動態轉換為靜態。」(協觀 2012/4/11)

* 「遊戲能引起學生學習的興趣，並可訓練立即反應。」

(協觀 2012/4/11)

第三節 活在當下

上課時間：2012/4/18-19

上課地點：音樂教室

(一) 教學流程：

1. 愉悅紀錄和不愉快的紀錄。
2. 培養運用不同心情、情緒來處理事情的能力。
3. 運指遊戲 8 個步驟。
4. 歌曲：國歌

(二) 教學發現與分析：

學習察覺生活中愉快和不愉快的經驗，特別注意每個事件中想法、感覺以及在身體、心理這當中的感覺為何，這可以幫助我們感知自己內在實際發生了什麼事。教學中以設計不同的情境，體驗覺察情緒變化反應，在這當中暗示學生，如果遇到相同事件時，其實是可以有很多種的方法來整理情緒。在情緒上的壓力可以透過不斷的練習，讓我們更容易了解到想法是不等於事實，在這當中情境是幫助我們覺察，經驗的真實情況。

*T 上課 2012/4/18：

課堂學生分享很快樂的時候，是在什麼時間，臉的表情是如何展現出來，他們很踴躍的發表自己的想法，也請學生到講台前表演愉悅的臉上表情，然後在黑板畫出來，學生分享中有畫臉吐出舌頭、嘴大張開露出牙齒、臉紅酒窩....等等的表情，之後在請座位的學生，跟著黑板的表情做一次。最後心得分享時，學生回應跟著黑板的表情做一次，心情感覺變得很開朗，很舒服大家都很自然的開懷笑成一團。

*T 上課 2012/4/18：

玩遊戲「人象棋」講解遊戲規則，全部人數共有 13 位，分成兩組各隊有 6 人，這當中多一位同學，請這位同學來當裁判。

規則：

1. 每一組在另外選一位當領隊，被組員選上的領隊負責猜拳。
2. 猜贏的小組由領隊喊名字移動一位組員，而且每次只能進一格。
3. 等所有的組員從左邊移至右邊，這一組就算贏了。
4. 裁判的工作是負責觀看哪一組誰犯規，只要有組員犯規偷偷進格或領隊叫錯組員名字的全組都要退回原地點。
5. 遊戲結束之後，請學生把剛剛玩遊戲的情緒，不管是愉快或不愉快把心得記錄下來。

6. 最後預留一些時間，分享剛剛的心得。

心得分享輸的學生，開始抱怨誰猜拳慢，所以他們這一組才會輸，教學者請學生當下檢查一下自己的心跳、在照鏡子觀察看自己臉上的表情、最後在覺察出入息是長還是短。學生的回應心跳很快速、臉上的表情好像掉入臭水溝一樣臭臭的、出入息變短又很喘。教學者主要目的，是以遊戲的方式，來加深學生對自我身體的情緒覺受，而且學生在課堂上學習到的法做意單元，才能了解如何靈活地運用在其他的人、事、物生活中。

*T 上課 2012/4/19：

運指遊戲 8 個步驟，手指觸鍵動作裡，包括順指、穿指、轉指、縮指、擴張指法等，順指法是手指按順序彈奏相鄰的音。操作方法：嘴中唱鍵盤彈奏的音，觀察手指在鍵盤的動作，接著確定每位學生都了解唱的音與鍵盤相對應的位置（每一個音都要熟悉）。之後學生在把長吹管放到嘴唇，覺察吹奏時長吹管運氣當中的出入息，然後每一位學生以接龍的方式吹奏音階。在這當中觀察到學生五隻手指，怎麼不大聽它的使喚，尤其是轉指動作，手指頭互相自動打結扭成一團。

*T 上課 2012/4/19：

唱國歌旋律，手拍打節奏，以接龍的方式讓學生熟悉旋律以及節奏。一首樂曲旋律結束之後，請學生觀察自己的呼吸是短或長、在感受自己心跳的速度。觀察到學生臉的神情有一些恍神的，在唱旋律很容易唱錯或打錯節奏。最後進行唱樂曲遊戲。

規則：

1. 手指頭玩猜拳遊戲。
2. 輸的一組，要被摺紙張。
3. 到最後所有同學的手無法在紙張裡面，這一組就算輸了。

上這單元有一半的學生請公假，都參加學校科學展覽，無法繼續單元課程，所以就以遊戲方式，讓其他的學生再體驗和複習上一次的課程單元。

(三) 學生學習態度與反應分析：

1.當你有經歷愉悅的紀錄：

- * 「紀錄愉悅的經驗，可以在不愉快時拿出來看，自己的心情就會變好」(學習單 2012/4/18 s02)
- * 「愉悅的事我都會記得」(學習單 2012/4/18 s03)

* 「心情開心的時候，會跟同學聊開心的事」(學習單 2012/4/18 s07)

* 「開心的事記錄下來，是生活中的一大樂事」(學習單 2012/4/18 s)

2.讓你感受到不愉快的紀錄：

* 「不愉快的事要馬上忘記，才會比較開心」(學習單 2012/4/18 s03)

* 「把不愉快當作一種紀錄，寫下來」(學習單 2012/4/18 s06)

* 「心情不好的時候，自己可以用專注呼吸」(學習單 2012/4/18 s07)

* 「不愉快的事可以分享，也可以記錄下來，這樣就知道哪時候不愉快」(學習單 2012/4/18 s09)

* 「把不愉快記錄下來，可以紓解心中的壓力」(學習單 2012/4/18 s10)

3.發生什麼事情讓你心情是快樂、高興，在觀察一下自己臉上的表情：

* 「被老師誇獎，表情嘴巴笑很開」(正念 2012/6/1 s01)

* 「第一天上游泳課，表情眼睛閉起來，嘴巴大喊耶!」

(正念 2012/4/24 s02)

* 「和同學練舞，同學跳得很奇怪，我在一旁笑到肚子疼，換我跳他們也一直笑我。表情眼睛閉起來嘴巴大開」(正念 2012/4/18 s03)

*「吃松露巧克力，表情笑眼睛眯起來露出暴牙」(正念 2012/4/22 s05)

4.發生什麼事情覺得不愉快，身體有什麼變化，在這當中你如何與他相處？

*「傷口流血，很痛，想開心的事」(正念 2012/5/9 s01)

*「被媽媽罵，很傷心，想開心的事」(正念 2012/6/4 s02)

*「要上台排練舞，我跳不好老師罵我，喉嚨痛，調整呼吸」

(正念 2012/6/1 s03)

*「不能玩遊戲，很生氣，身體掃描」(正念 2012/6/1 s04)

*「寫太多字，手很痠，身體掃描」(正念 2012/5/3 s09)

*「家事做不好被舅舅罵，臉變得很臭，身體掃描」

(正念 2012/5/11 s13)

5. 玩遊戲「人象棋」身體有什麼覺受？

*「體會棋子的感受」(學習單 2012/4/18 s02)

*「很緊張，我是控制象棋的人，要猜拳又要控棋，檢查呼吸是很短」

(學習單 2012/4/18 s03)

*「可以和同學相處得更好」(學習單 2012/4/18 s08)

6.玩摺紙遊戲，背唱國歌旋律有更容易把旋律記住嗎？

- * 「可以把國歌的旋律練好」(學習單 2012/4/19 s06)
- * 「一個唱不對就會被摺紙，所以就背起來」(學習單 2012/4/19 s07)
- * 「讓我們練唱國歌，很有趣和刺激，旋律就背起來」
(學習單 2012/4/19 s13)

(四) 教學省思及改進策略：

* T 省思 2012/4/19：

本單元彈奏音階，學生先唱 c 音 4 拍，在吹奏鍵盤彈奏 c 音 4 拍，部分學生，上吹管之後就忘記下一個音要唱再吹奏，就直接自動到下一音，或者牙齒咬著吹管唱音，教學者考慮到吹管是塑膠製品，這樣咬著吹管會留下牙齒痕跡，對身體也不好。

手指練習鍵盤運指法的技巧，觀察到學生手指會卡住，無法做轉指技巧彈奏下一音的鍵盤位置。另外也觀察到學生在邊唱國歌旋律，手邊拍打節奏，在這個部分學生手拍打節奏，加上唱旋律。拍手節奏與樂曲旋律是有落差，在這一部份需要再做加強。

- * 「快不行了，手會打結」(學習單 2012/4/19 s05)

- * 「會拍錯節奏」(學習單 2012/4/19 s08)
- * 「音階可以熟悉每一個音，很緊張」(學習單 2012/4/19 s13)
- * 「音階從高音 b 音回到 c 音，s04 學生有跟不上的狀況，需要時間辨識鍵盤位置。s01 學生唱的音跟手指在彈奏鍵盤位置是彈錯音。」
(協觀 2012/4/19)

* T 策略 2012/4/19 :

(一) 音階接龍遊戲

規則：

1. 由一位學生當指揮，指揮的同學，手指到哪一位同學，下一音就由他負責吹奏。
2. 沒接上的同學就算輸了出場。
3. 最後贏的同學換他當指揮者。

(二) 手指在鍵盤上運指會卡住的同學，玩手指頭猜拳遊戲兩人一組。

規則：

1. 玩手指頭猜拳遊戲，指尖處要碰觸桌面
2. 手指頭以食指和中指玩剪刀、石頭、布。

3. 最後分成猜輸的一組，贏的一組。
4. 最後輸的同學負責拿口風琴吹奏音階給贏的同學聽。

這遊戲目的主要是透過手指在動中的覺受，讓學生體驗自己的手指是如何動和靈活，之後再運用彈奏口風琴鍵盤，手指就會更加靈活敏銳。

- * 「知道哪裡吹錯」(學習單 2012/4/19 s01)
- * 「比較可以認識所有的音」(學習單 2012/4/19 s02)
- * 「讓自己更了解按鍵在那裡」(學習單 2012/4/19 s03)
- * 「讓我更熟悉音階」(學習單 2012/4/19 s10)
- * 「可以有很快的反應」(學習單 2012/4/19 s11)
- * 「學生很喜歡，能上台畫笑臉，分享自己的想法。部分較活潑的學生能多次發表，遊戲使學生充滿上課熱情及學習動機。」

(協觀 2012/4/19)

- * 「沒有帶吹管者可以用唱的接龍，讓每個人都參與。學生節奏打不好時，教學者很有耐心，給學生再練習，讓學生較無挫折感而願意再嘗試。教學者發現節拍器聲音，被口風琴聲音蓋過時，能立即修正，以鈴鼓來加強節拍器的聲音，能隨時在教學中發現問題，迅速修正。」(協觀 2012/4/19)

第四節 專注與覺察於瞬間經驗

上課時間：2012/4/26-5/3

上課地點：活動中心

(一) 教學流程：

1. 專注地走路練習(動禪)
2. 觀察瞬間經驗、觀察自我的感覺與想法。
3. 歌曲:國歌 、國旗歌。

(二) 教學發現與分析：

朗波田禪師的「動中禪」，其修行方式是透過有規律的手動作，來培養覺性。這種覺性會直接的面對我們的念頭或意識活動。這種心理意識活動就是人類痛苦煩惱的根源。朗波田的教法指出了如何培養覺性的方法，經由此覺性，切斷如瀑流的念頭思潮。一旦覺性力量強大，且強過念頭及心理意識活動，立刻就可察覺到一些細微的心念，如吸引力、排斥力、迷惑及痛苦，到底是怎麼一回事。

專注地走路練習，是利用動作來發展出身體的細密覺受，行禪是觀察腳的每一個動作從「提起，前移，放下」每一步都要全神貫注於腳的覺受。注意行走時身體如何移動，手臂如何來回擺動，如果你注意到心以散亂，只要溫柔地把它帶回當下，讓每一步帶著覺知行走。

*T 上課 2012/4/26：

專注的走路練習，觀察學生在體驗行禪，以太空漫步的方式，每個人都很專注的觀察自己走路的姿勢，有些學生反應為什麼腳沒辦法聽話的讓身體平穩，上半身一直搖搖晃晃的。之後把速度調成快步，有一部份學生就開始玩起來了。最後停止快步走，讓學生檢查呼吸和心跳。學生回應好好玩，人很喘、腳好痠。

*T 上課 2012/4/26：

行禪單元課程開始，這一次以快速的走路從 A 點到 B 點，眼神不可以看對方，把注意力都放在腳接觸地面的覺受，在這當中觀察到有部分學生，眼神會互看或是微笑的，教學者適時的加入，遊戲規則：眼神會互看或是微笑的同學就算輸了這一局就要出場。學生很怕自己因為眼睛看其他同學而被發現而輸了，學生就很專注的體驗腳親吻地板的感受。單元課程結束有學生回應，一樣是快步的走路為什麼就沒之前的呼吸喘，結束之後腳也不會痠。

*T 上課 2012/5/3：

課程之前體驗腳的行禪，現在把觀察腳「提起、前移、放下」的動作，移置到觀察手指指尖以「提起、按下」。把注意力都放在指尖

接觸或彈奏鍵盤的感受，來彈奏國歌、國旗歌。觀察學生在手指的「提起、按下」動作，有一些學生鍵盤只按下一半，學生甚至在彈奏時抬高肩膀彈奏、練習手指做穿指、轉指、縮指、擴張指法等技巧，出現彈錯鍵盤，而產生樂曲無法順利的彈奏至結束的情形。

（三）學生學習態度與反應分析：

專注地走路練習，讓學生體驗以太空漫步的方式，感覺腳正以慢速的方式，在與地板做接吻的覺受。然後再觀察身體是如何的跟著放鬆和移動。接著以快步和非常急速的方式，猶如在趕火車的心情來走路。在覺知腳步快，當下內心也明明了知，我可以如願的到達目的，以這樣的心情來經行。最後，把體驗行禪的覺受，移置到彈奏口風琴鍵盤，在彈奏鍵盤的手指，覺受如行禪一樣。樂曲選擇以國歌來做手指的動禪，先以太空漫步的方式彈奏，接著樂曲以國旗歌來體驗，手指快速的彈奏鍵盤，如趕火車的心情來觸鍵。其目的是體驗手指「提起、按下」覺受。

1.專注地走路練習：

* 「可以知道用哪個部位走路，哪裡的肌肉活動」

（學習單 2012/4/26 s01）

- * 「身體活動會讓筋骨紓壓」(學習單 2012/4/26 s02)
- * 「可以注意自己是用哪個部位走路，也知道哪個部位幫忙抬起腳」
(學習單 2012/4/26 s06)

2.體驗專注手指動禪：

- * 「手指活動變靈活」(學習單 2012/5/3 s02)
- * 「手指靈活，國旗歌容易背起來」(學習單 2012/5/3 s09)
- * 「增加上課的樂趣，也讓我提起精神」(學習單 2012/5/3 s10)
- * 「把手放在口風琴鍵盤上，無名指提不起來，專注在手動禪之後，
就可以舉起來」(正念 2012/6/5 s01)
- * 「一直想其他的事，手很亂，專心在手之後，很好玩」
(正念 2012/6/2 s02)
- * 「我吹奏口風琴的時候很緊張，專心在手上就都會了」
(正念 2012/5/29 s04)
- * 「專心在手，輕輕按感覺很舒服，不會吹錯」(正念 2012/5/3 s06)
- * 「經過練習我會了，不會亂和緊張」(正念 2012/6/5 s08)
- * 「專注在手，已經完全掌握節拍，終於可以吹準拍子」
(正念 2012/5/28 s10)

(四) 教學省思及改進策略：

*T 省思 2012/5/3：

學生在手指的「提起、按下」動作，會出現鍵盤只按一半，甚至彈奏時出現肩膀抬高或者手指要做穿指、轉指、縮指、擴張指法等技巧，出現按錯鍵盤產生不順的情況。因為母親節學校有慶祝活動，暫停了一些課程。

*T 策略 2012/5/3：

以人體手骨圖（附錄三，圖二）讓學生了解神經與骨骼的關係，手彈奏鍵盤是誰合力幫助，才能彈出好聽的聲音。讓學生再彈奏時，仔細的觀察手指是如何的做動作。

* 「學生集體吹奏國旗歌，第一次雜亂無比，手似乎不聽命令。」

（協觀 2012/5/3 ）

* 「教學者能秀出人體骨骼結構圖，能強化學生的正向思考。圖形太小張，後面的學生不容易看到，可以的話是否使用投影機做放大，效果會更好。」（協觀 2012/5/3 ）

第五節 認識表象系統與想像力

上課時間：2012/5/10

上課地點：音樂教室

(一) 教學流程：

1. 想像力(森林想練習)。
2. 歌曲:國歌、國旗歌、頒獎樂。

(二) 教學發現與分析：

人類是習慣性的動物，只要日復一日地重複，我們就會進入自動模式來運作，結果你可能根據過去的因緣條件做出衝動的慣性反應，所以在這當下以想像力(森林想)的方式，給我們自己有認知和範圍不同的選擇空間，可觸發我們看待事物，能保持初心好奇與新鮮。

*T 上課 2012/5/10：

森林想課程單元，學生很踴躍的舉手，發表自己要扮演哪一種動物，學生也很主動的分享，為什麼他喜歡扮演這隻動物的原因。s05 學生她要扮演大樹，她覺得大樹可以保護很多動物，還可以跟很多動物做好朋友。s13 學生扮演獅子，她覺得獅子是動物之王，她可以保護其他動物，也可以讓自己變成很威武、很勇敢。森林想這一節課，

學生的表現進步很多。最後，讓學生以剛剛自己設定的動物角色，上台表演吹奏口風琴。當下觀察到被點名上台表演的學生，都沒有推託之詞，還展現出很有自信心又大方的上台表演。

(三) 學生學習態度與反應分析：

請學生想像一下，現在教室是一座大森林，所有的同學都是森林裡的某種動物，這裡沒有人類，只有會講人類話的動物，和一群很厲害會吹奏口風琴樂器的動物們。在這座森林裡，動物們正要舉辦音樂會派對加音樂成果展。

* 「我喜歡扮獅子，因為當萬獸之王，比較不會緊張」

(學習單 2012/5/10 s01)

* 「只要變成老鷹，我按口風琴鍵會比較快，因為老鷹飛行速度很快」

(學習單 2012/5/10 s03)

* 「我扮成蛇，我覺得不會緊張」(學習單 2012/5/10 s04)

* 「以前我都不會愛護動物，現在當動物也不錯吹音樂給人家聽」

(學習單 2012/5/10 s06)

* 「我喜歡扮演燕子自由自在感覺很好」(學習單 2012/5/10 s09)

* 「吹奏國歌的時候，我扮成豹可以讓我不緊張」

(學習單 2012/5/10 s11)

* 「我扮演嗅鼬，這樣吹錯音就不怕被笑」(學習單 2012/5/10 s12)

* 「我扮演獅子，吹的要兇猛一點，大家看到我就會怕」

(學習單 2012/5/10 s13)

(四) 教學省思及改進策略：

* T 省思 2012/5/10：

森林想課程單元的動物森林音樂會，要在多練習，學生比較不容易把動物想，運用在表演樂器上面。s01 學生一開始表演，有把自己當成老虎的角色，吹得很威風有力，吹到後半段，有錯幾個音，老虎角色的動物想就不見了。s04 學生吹奏的指法很隨興，但是在旋律和節奏是對的，s04 學生進步很多。

* T 策略 2012/5/10：

森林想單元，每位學生都有七格的練習作業，學生須利用下課時間吹奏樂曲給師長、家長欣賞，而且每一次的表演，都要吹不同的樂曲，表演結束之後方可讓欣賞者署名。在表演之前要先做動物想，這

次要扮演哪一種動物的角色來演奏，並且每次在表演結束之後，須把當下的感受記錄下來。

* 「分配角色時，學生表現高度濃厚興趣，回答速度快。s05 學生扮演大樹吹奏的不錯、氣足。學生反應吹奏時會緊張，部分檢討自己音量不足，氣不夠。」（協觀 2012/4/11 ）

* 「教學者觀察每個學生的學習情形，有指法錯誤者，會給予再次的練習。讓其他學生能學習「等別人一下」，能培養寬容的胸懷，接納少部分的不同。s04 學生也因此能有機會進步。」（協觀 2012/4/11 ）

第六節 慈心的祝福

上課時間：2012/5/17

上課地點：音樂教室

（一）教學流程：

1. 慈心的祝福。
2. 歌曲總複習。

（二）教學發現與分析：

印順導師理念是提倡人間佛教，不修（深）禪定，不斷（細）煩惱，乃至不證入實際。印順認為，人間佛教的人菩薩行，是離不開福與慧，慧形式使人理解佛法，而得到內心的淨化；福行不是只重視在布施或救助，目的是要從行事當中而得到身心的利益。

當資源（包括物質、精神與人事）過多時，人們會因為看不見匱乏，很難懂得珍惜現前擁有，隨而六根也很難由衷觸境。MBST 正念修行的「境教」是下手處之一。這方法很簡單，就是把自己丟到資源絕對匱乏的地方一段時間，或設想自己處於極低資源的狀態。這時，即使自己逢遇一丁點的資源，你也會很自然地生起感恩心，由衷珍惜這僅有的片刻逢遇。

*T 上課 2012/5/17：

感恩那是一種，純粹地看、聽、聞，與純粹地存在的，人本身就是值得感恩，是美好的禮物。所有的事物重點不在於你看到什麼好看、好聽、好聞的東西，而在於單純地看、單純地聽、單純地聞，單純地存在，這本身就是值得感恩，是美好的禮物。內心平靜地接受當下，自然就會轉到積極地，想要做一些事來減少世間苦，這時很自然就會生起慈心。

慈心就是我們「永遠選擇無條件、無所求的對人好」。因為佛教的慈心是無條件的、無所求的，亦是無我智慧的展現，依於慈心所展現的身語意不與苦相應，自然而然，遠離煩惱繫縛，獲得大果報。

(三) 學生學習態度與反應分析：

慈心的祝福：

- * 「喜歡祝福人家」(學習單 2012/5/17 s01)
- * 「祝福別人心中非常舒服」(學習單 2012/5/17 s02)
- * 「祝福別人就是做好事，會讓心情很愉快」(學習單 2012/5/17 s03)
- * 「我覺得祝福別人是一件很開心的事」(學習單 2012/5/17 s04)
- * 「以前都看到別人不快樂，要去安慰人家，祝福別人真好。」
(學習單 2012/5/17 s06)
- * 「我很喜歡慈心的祝福，我想把快樂傳給大家」
(學習單 2012/5/17 s09)
- * 「祝福一切生命快樂、幸福、安全」(學習單 2012/5/17 s11)
- * 「慈心的祝福引導學生在內心想一個人，祝福對方快樂及平安，念慈心祝福詞。從不失觀念到分享、痛苦的同理到探討慈心禪的意涵。
s02 學生從祝福詞可感受到自己有雙倍快樂。」(協觀 2012/5/17)

* 「從自己轉向「祝福別人」，是溫暖且人性的課程發展軸。同理心的出發，是培養「尊重」美德的關鍵。教學者幽默活潑，言詞態度充滿慈悲，給學生機會及適時肯定。」（協觀 2012/5/17）

第七節 MBST 正念學融入學習口風琴樂器課程

學習成效專家的評語結果分析

本節將以探討 MBST 正念學融入學習口風琴樂器教學的成果評量。

（一）實施時間：民國 101 年 5 月 31 日，於教學方案 8 週之後實施。

（二）評量的工具與內容：

使用研究者自行設計之口風琴吹奏評量表（見附錄四）紀錄評量的結果，評量學生的台風、運氣、運指、音準與音樂表現，採全程錄影，以便日後觀察、比對評量結果。

學生以背譜吹奏，每個項目分為「絕佳」、「良好」、「普通」、「佳」、「不佳」五個等級，分數的計算方式為絕佳 100-90%做到、良好 89-80%做到、普通 79-70%做到、佳 69-60%做到、不佳未達 59%做到。

(三)評量者邀請師院教授及音樂工會常務理事，五位小學教師協助。

以下為參與評量人員之簡介：

- 1、師院教授：教授為音樂教育與器樂教學方面之專家。
- 2、音樂工會常務理事：曾指導樂團參加所屬縣市之音樂比賽，並榮獲冠軍。
- 3、五位小學教師：四位任教於小學的器樂教學專家。另一位是本校的教務組長，學校的樂隊由她協助成立，皆曾指導樂團參加所屬縣市之音樂比賽，並榮獲冠軍。

針對實驗班級學生 13 位進行評量，以收回的資料共有 7 位專家的評量，以作量化的統計。其評量結果分析如下：

(四)吹奏技巧：

本研究在對學生進行 MBST 正念學應用融入學習口風琴樂器教學策略之後，在吹奏樂器方面的流暢性，通常會因隨著練習的次數越多而越熟悉旋律。而僅以呼吸運氣時，音群清楚、音準方面分數越高則代表流暢性佳，反之則差。而獲知學生吹奏口風琴的整體表現，在學習三分鐘觀呼吸練習之後的成果表現。

表 4-1 專家聯合評量中「吹奏技巧」方面評量統計表

項目 / 人數	絕佳 100-90%	良好 89-80%	普通 79- 70%	佳 69-60%	不佳未達 59%
音群清楚	4	8	0	1	0
音準方面	7	5	1	0	0

由上表得知：學生在「吹奏技巧」方面，學習三分鐘觀呼吸練習之後成果，大多數學生在口風琴吹奏的整體表現，表現等級為「絕佳」和「良好」，其次為「普通」和「佳」。

（五）彈奏技巧：

彈奏時手指的觸鍵動作，手指敲擊琴鍵的速度和音的清晰度是有所變化。以操作樂器在吹奏口風琴時彈奏流暢、觸鍵確實、樂句表現，因此在彈奏的旋律，以分數越高表示專心度越好，反之，則代表越不專心。而獲知學生吹奏口風琴的整體表現，在學習動禪練習之後的成果表現。

表 4-2 專家聯合評量中「彈奏技巧」方面評量統計表

項目/人數	絕 佳 100-90%	良 好 89-80%	普通 79- 70%	佳 69-60%	不佳未 達 59%
觸鍵確實	3	7	2	0	1
彈奏流暢	4	5	2	1	1
樂句表現	2	9	0	1	0

由上表得知：學生「彈奏技巧」方面，在學習動禪練習之後成果，以分數越高表示專心度越好，反之，則代表越不專心。大部分學生在口風琴吹奏的整體表現，表現專心度等級為「絕佳」和「良好」，其次為「普通」和「佳」。

（六）上台表現:

在上台演奏以操作樂器在吹奏口風琴時能以穩定、正確的速度彈奏、能掌握正確的節奏、台風穩健、基本姿勢，以吹奏一首樂曲旋律，分數越高表示自信心越高，反之，則代表越無自信心。而獲知學生吹奏口風琴的整體表現，在學習森林想練習之後的成果表現。

表 4-3 專家聯合評量中「上台表現」方面評量統計表

項目/人數	絕 佳 100-90%	良 好 89-80%	普通 79- 70%	佳 69-60%	不佳未達 59%
台風穩健	5	7	0	1	0
穩定的速度彈奏	1	8	2	2	0
能以正確的速度彈奏	1	6	5	1	0
能掌握正確的節奏	1	7	3	1	1
基本姿勢	7	5	1	0	0

由上表得知：學生「上台表現」方面，在學習森林想練習之後成果，以分數越高表示自信心越高，反之，則代表越無自信心。大多數學生在口風琴吹奏的整體表現，表現自信心等級為「絕佳」和「良好」，其次為「普通」和「佳」。

（七）本節結論

根據本節之研究結果將 MBST 正念學應用融入學習口風琴樂器教學的成果評量歸納如下：

- 一、學生在「吹奏技巧」方面的表現相當不錯，大部分學生都能在吹奏樂器運用正確的方式，專注在三分鐘觀呼吸。

二、學生在「彈奏技巧」方面的表現已有進步，大多數學生已經能專注的，以正確手指觸鍵法在鍵盤上彈奏，少部分學生在彈奏時，仍有誤觸鍵盤音，這是不專注的現象，在這部分還須繼續加強動禪練習。

三、學生在「上台表現」方面，學生能將森林想角色的練習，融入在表演樂器，因此學生在面對評審，能讓自己展現出良好的自信心，這部分有明顯的進步，但是仍有少數學生比較無自信心在「台上表現自己」，這一部分須再給予個別的指導。

第五章 結論與建議

本研究旨在透過行動研究，從民國 101 年 3 月起開始進行 8 週的教學方案。透過教學日誌、省思札記、訪談紀錄、學習單、正念練習日記、評量表等方式蒐集資料，分析、整理出 MBST 正念學應用在國小高年級兒童學習口風琴樂器教學的實施狀況。

本章將依本研究之研究結果提出結論與建議，全章共分為兩節，第一節為結論，將第四章之研究結果，針對本研究之待答問題，進行答覆；第二節為建議，依據本研究結果對 MBST 正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器課程教學、設計及未來研究發展提供建議。

第一節 結論

本節分成四個部份，第一部份 MBST 正念學應用在國小高年級兒童學習口風琴樂器教學方案之可行性。第二部份觀察 MBST 正念學應用對於國小高年級兒童學習口風琴樂器的表演自信心、第三部份探討學生在學習口風琴樂器造成的學習壓力，是否能透過 MBST 正念學的學習而得到幫助、以及第四部份國小高年級學生對 MBST 正念學應用於學習口風琴樂器能否提升自我注意力。

一、分析 MBST 正念學應用於國小高年級兒童學習口風琴樂器教學方案之可行性。

研究者在教學中發現，事前設計的教案到實際教學時，會因為種種因素的影響而有所不同，因此在現場教學時，可以不必照著於原先的單元課程設計，應視學生的學習情形而隨時做調整。教學活動的設計，要盡量以學生可以體驗到自身的覺受為主。這樣學生才能吸收、運用自如在生活的其他方面。此外，不管採用哪一種教學法，在教學活動的設計上都應力求簡單和清楚，隨時掌握教學目標，學生才能清楚學習重點的所在。

新雨社張大卿，他對正念日記是比較嚴格地看待，在我們的起心動念是怎麼去觸境。他主張是以慈悲喜捨、是包容、是尊重，如理作意、正知正念、六根守護。

本研究的實驗班級，學生在學習 MBST 正念學課程，在這部分正念練習日記的紀錄，特邀請學生確實記錄每一天的單元法做意。記錄日記的內容，需這八週的學習和覺察身心的變化。大多數的學生表示，在寫日記時能覺察到，自己負面的情緒是如何的產生，也再一次體驗到，情緒對自己身體所傳達出的訊息，當下自己也很清楚，應該如何以 MBST 正念學，學習到的法做意，來解救自己，讓自己很快的從負面情緒壓力中解離，讓自己當下回到正念的思緒。整體而言，MBST

正念學應用於國小高年級兒童學習口風琴樂器教學方案，是具體可行的方式。

二、觀察 MBST 正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器表演自信心之成效。

研究者提供正確的知識給學生或將動作加以「分析、說明」，經由 MBST 正念學的動禪、森林想方式融入彈奏口風琴樂器練習，運用朗波田禪師的「動中禪」，其方式是透過有規律的手動作，來培養覺性。這種覺性會直接的面對我們的念頭或意識活動。經由此覺性，切斷如瀑流的念頭思潮，一旦覺性力量強大，且強過念頭及心理意識活動，立刻就可察覺到一些細微的心念。

口風琴樂器表演，讓學生體驗森林想角色的扮演和手動禪這部分，學生感覺到很好玩、有趣外。在七位專家聯合評量中「上台表現」方面評量統計表上，也顯示學生透過對 MBST 正念學應用於學習口風琴樂器是有實質提升表演自信心的效果。

三、探討學生在學習口風琴樂器造成的學習壓力，是否能透過 MBST 正念學的學習，而得到幫助？

研究者運用烏巴慶禪師的專注禪修法，以呼吸專注法來配合內觀練習。此種方法在經歷一段專注練習後，依有系統的方法，能將注意力移到身體上，進而意識到身體內的肉體感受。學習者在觀察這些肉體感受時，培養對無常的警覺，即無常特徵。當無常活躍時的過程，我們人類的身心連續物上，正在發生雜念的淨化。

研究者提供正確的知識給學生或將動作加以「分析、說明」，接著以體驗 MBST 正念學的動禪、專注呼吸方式融入學習口風琴樂器教學，最後指導學生反覆的練習，使「刺激→正確反應」之模式能趨於固定。經行動教學後證實，學生在學習口風琴樂器造成的學習壓力，能透過此一模式，解離學習壓力，幫助學生學習口風琴樂器吹奏得更好。

四、瞭解國小高年級學生對 MBST 正念學應用於學習口風琴樂器能否進而提升自我注意力。

MBST 正念學應用於學習口風琴樂器課程，活動的設計，都是以覺察、體驗自身和遊戲的方式進行，除了讓學生感到好玩、有趣外，也有實質提升注意力的效果，而且動靜態注意力訓練，在不同感官交替安排，較易維持學習動機。在七位專家聯合評量中「彈奏技巧」方

面評量統計表上，也顯示學生透過對 MBST 正念學應用於學習口風琴樂器是能提升自我注意力。

第二節 建議

一、對學校方面之建議

(一) 將 MBST 正念學列入學校本位課程與學校活動課程

MBST 正念學課程擴展到全校，則所影響的層面會更廣，因此，學校單位假如能將 MBST 正念學列入學校本位課程，每學期教師在不影響正式課程之下，將可以利用彈性課程，做 MBST 正念學課程的規劃。如此一來，就能將 MBST 正念學課程擴展至各個年級，且教育主管機關應將 MBST 正念學列入學期總體課程計畫中，由全體教師共同規劃 MBST 正念學教學目標，使其具體化讓學校教師有所依據，使 MBST 正念學可以真正被重視。

(二) 培訓 MBST 正念學種子教師團隊

根據本研究發現，現今的教學模式，造成學梓和教師的負面情緒壓力，而在校園成立 MBST 正念學的教學團隊，研發教材提供資料、規劃整學期 MBST 正念學工作坊活動，培訓 MBST 正念學種子教師

團隊，在經由種子教師拓展至每一位教師，營造一個優質的校園學習環境。

二、對未來研究方面之建議

（一）課程準備需視學習者的情況調整進度

依據本研究顯示，學生對於 **MBST** 正念學應用於學習口風琴樂器，非常喜歡這種教學方式。除了要達到教學目標外，更要能掌握學生在實際的體驗和學習心得的分享，這都需要更多時間做體驗和分享。但通常限於活動進度的考量，往往無法讓學生在計畫中的時間內完成，因此，建議單元的活動時間，可視學習者的情況而延長，讓學習者有足夠的時間做體驗和分享。

（二）應主動參加 **MBST** 正念學工作坊活動

根據本研究顯示，學生喜愛 **MBST** 正念學的課程，是因為能覺察到自己負面的情緒是如何的產生，也體驗到情緒對自己身體傳達出的訊息，在應用學習 **MBST** 正念學的方法解救自己，讓自己很快的從負面情緒壓力中解離，當下提升增強自己的正念能力。因此，學習者

必須以終身學習的態度，主動參加各種工作坊，能讓學習者以靈活關注於人類心靈的苦難和療救。在對境的覺察，逐漸培養出禪定，之後覺觀心所，無論生起甚麼念頭，都以正念去擁抱它、平伏它，把它轉化瀟淨。久而久之，心便徹底平靜安住，達至禪定的境界。只要心專注、不散亂，便能得解脫，不再受妄念束縛，完全自由自在。

參考文獻

- 《大正藏》。〈大念處經〉卷 1。(ZW05, no. 48, p. 178, a6-19)。
- 《大正藏》。〈大念處經〉卷 1。(ZW05, no. 48, p. 179, a18-25)。
- 《大正藏》。〈大念處經〉卷 1。(ZW05, no. 48, p. 179, a8-9)。
- 《大正藏》。〈大念處經〉卷 1。(ZW05, no. 48, p. 181, a9-22)。
- 《大正藏》。〈大念處經〉卷 1。(ZW05, no. 48, p. 201, a1-7)。
- 《大正藏》。〈大般涅槃經〉卷 1。(T01, no. 7, p. 192, c26-p. 193, a21)。
- 《大正藏》。〈信佛功德經〉卷 1。(T01, no. 18, p. 257, c2-7)。
- 《大正藏》。《大念處經》卷 1。(ZW05, no. 48, p. 178, a6-16)。
- 《大正藏》。《中阿含經》卷 10。(T01, no. 26, p. 486, a8-18)。
- 《大正藏》。《中阿含經》卷 18。(T01, no. 26, p. 541, c26-28)。
- 《大正藏》。《中阿含經》卷 2。(T01, no. 26, p. 430, a20-27)。
- 《大正藏》。《中阿含經》卷 24。(T01, no. 26, p. 582, b9-18)。
- 《大正藏》。《宗鏡錄》卷 18。(T48, no. 2016, p. 510, b26-c5)。
- 《大正藏》。《帝釋所問經》卷 1。(T01, no. 15, p. 247, c22-p. 248, a16)。

一行禪師(Thich Nhat Hanh)。2010。《生命真正的力量》，姚怡平 譯。

台北：橡樹林。

一行禪師 (Thich Nhat Hanh)。2011。《正念的奇蹟》，何定照 譯。

台北：橡樹林。

大卿 弘法師。2003。《如何寫修行日記》。台北：聖弟子法脈。

大卿 弘法師。2003。《佛陀的深愛—學習佛法的好處》。台北：聖弟子法脈。

大卿 弘法師。2004。《走出生命 走出框框》。台北：台灣聖脈。

王怡藺。2011。《合作學習模式運用於直笛教學課程之研究-以臺中市某國小五年級為例》。中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文。臺中。

王春展。1999。《兒童情緒智力發展之研究》。國立政治大學教育學系博士論文。台北。

正念研究電子月刊 2012/4/2 取自 <http://www.mindfulexperience.org/publications.php>。

印順。1972。《我之宗教觀》。台北：正聞。頁 2。

印順。2003。〈從依機設教來說明人間佛教〉。《佛在人間》。新竹：正聞。頁 43、72-97。

印順。2009。《佛法概論》。新竹：正聞。

何長珠。1992。《國小班級中小團體動力輔導之實驗研究》。國立政治大學教育學系博士論文。台北。

何曉嵐。2011。《負向自我思考習慣、心智專注覺察、自我監控覺察

與憂鬱的關係及內觀認知治療效果之研究》。新北市輔仁大學
心理學系研究所碩士論文。新北市。

呂凱文。2005。〈論僧侶二眾之宗教教育—從僧侶身份的區分與宗教
職能的定位談起〉。《世界宗教學刊》。嘉義：南華。卷期：5
期。頁 59-109。

呂凱文。2008。〈「緣起」與「緣已生法」之差別〉。《揭諦》。嘉義：
南華。卷期：14 期。頁 79-110。

呂凱文。2010。〈初期佛教「緣起」概念析論：緣起與《雜阿含》「雜
因誦」諸相應概念之交涉〉。《法藏知津》。台北：花木蘭。

呂凱文。2011。〈「正念治療」與「催眠治療」的結合運用〉。2012/6/28
取自「正念治療」與「催眠治療」的結合運用 www.facebook.com

呂凱文。2011。〈正念學在台灣本土化與多元化〉。《2011 年禪法
與當代台灣會議手冊》。台南：成大。頁 126-131。

呂凱文。2012。〈「正念治療」與「催眠治療」的結合運用〉。2012/9/30
取
自
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ECc3jbueBR4yizTe4teewLLeiRw-/article?mid=27>

宋淑慧。1992。《多向度注意力測驗編製之研究》。國立彰化師範大
學特殊教育研究所碩士論文。彰化。

李君同。2012。《魔鬼藏在細節成敗不是偶然》。台南：黃金屋。

- 李信勳。2008。《內觀的線性狀態－李信勳創作論述》。國立嘉義大學視覺藝術研究所碩士論文。嘉義。
- 李琴娟。2003。《遊戲化直笛課程對國小中年級學生直笛學習興趣、直笛成就及音樂成就之影響》。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文。台北。
- 李詠吟主編。1993。《學習輔導－學習心理學的應用》。台北：心理。
- 周淑卿。2003。《9年一貫國小藝術與人文教師手冊》。台北：康軒。
第1冊。頁82-83。
- 帕奧禪師。2001。《正念之道》。高雄：淨心文教基金會。
- 帕奧禪師。2009。《禪修入門與次第》。台南：台灣南傳上座部佛教學院。
- 林生傳。2005。《教育研究法：全方位的統整與分析》。台北：心理。
頁460。
- 林明輝。1995。《兒童器樂演奏與指導》。高雄：麗文。
- 林桃英。1984。《人聲樂器的製造過程及其運用之研究》。台北市：名揚。
- 林毓文。1995。〈朗波田動中禪〉。《新雨》嘉義：新雨雜誌。第9期。
- 阿姜查 (Ajahn Chah)。1996。《為何我們生於此》，法園編譯群。中

壱：圓光。頁 5-8。

阿姜查 (Ajahn Chah)。2004。《阿姜查的禪修世界》，賴隆彥譯。臺

北市：橡樹林。

柯慈嫻。2006。《國小高年級學童在日常生活中的情緒經驗與情緒

管理之探究》。國立台中教育大學諮商與教育心理研究所碩士

論文。台中。

胡君梅。2012。《正念減壓團體訓練課程之行動研究》。國立臺北教

育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文。嘉義。

徐千智。2003。《高屏地區國民小學音樂教師直笛教學認知與實施

現況之研究》。屏東師範學院音樂教育學系碩士論文。屏東。

徐大偉。2000。《國小學生生氣情緒及生氣情緒管理團體方案成效

之研究》。國立高雄師範大學教育學系博士論文。高雄。

烏巴慶禪師。2012/4/22 取自 百 科 百 度 [http](http://baike.baidu.com/view/3599914.htm) :

[//baike.baidu.com/view/3599914.htm](http://baike.baidu.com/view/3599914.htm)。

馬克·威廉斯等著。2011。《是情緒糟，不是你很糟》，劉乃誌 等譯。

台北：心靈工坊出版。頁 11-20。

康馨如。2002。《以直笛作為音樂教學之工具－國小四年級教室裡

的行動研究》。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。

花蓮。

- 教育部。1975。《國民小學課程標準》。臺北：教育部。
- 教育部。1993。《國民小學課程標準》。臺北：教育部。
- 教育部。2003。《國民教育階段九年一貫課程總綱綱要》。臺北：教育部。
- 梁仲容。1996。〈國小學童注意力、認知風格、閱讀策略覺識與其國語閱讀成就關係之研究〉。《國民教育研究集刊》。第 2 期，頁 203-228。
- 莊淑敏。2012。《內觀類活動之休閒意涵--以太極拳為例》。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班碩士論文。台中。
- 郭又銘。2012。《組織常規與覺觀正念：雙元結構的鬆動與融合》。嘉義國立中正大學企業管理研究所博士論文。嘉義。
- 陳建勳。1995。《兒童行為發展與輔導新論》。嘉義：國立嘉義師範。
- 陳美芝。2006。《國小高年級學童情緒經驗、父母教養方式與利社會行為關係之研究》。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。高雄。
- 陳義孝。2007。《佛學常見詞彙》。台北：財團法人佛陀教育基金會。
- 陳榮波。2004。〈印順導師的學行與人間淨土〉。《印順長老與人間佛教學術研討會論文集》。桃園：中央研究院。頁 F1-F8。
- 喜戒禪師 (Venerable U Silananda)。2005。《正念的四個練習》，賴

隆彥譯。臺北市：橡樹林。

喬·卡巴金博士。2011。《當下繁花盛開》，雷叔雲譯。台北：心靈
工坊出版。

彭慧慈。2011。《資訊科技融入口風琴教學方案對提升國小自閉症學
生吹奏能力成效之研究》。花蓮縣東華大學特殊教育學系碩士
論文。花蓮。

曾文祥。2006。《感恩方案對提升國小高年級學生幸福感的效果研
究》。國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班碩士論文。新
竹。

曾麗娟。2009。《內觀生命的發酵—曾麗娟於心靈療癒之創作論
述》。國立新竹教育大學美勞教育研究所碩士論文。新竹。

游祥洲。2011。〈一行禪師十六題 薈要〉。《2011年禪法與當代台灣會議手冊》。
台南：成大。頁 70-100。

黃光雄主譯。2001。《質性教育研究：理論與方法》。嘉義：濤石。
頁 154。

黃英鳳。2009。《注意力訓練方案對提升國小一年級學童注意力成
效之研究》。嘉義縣南華大學幼兒教育學系碩士論文。嘉義。
頁 6-9。

黃惠琪。2007。《禪修者滅苦經驗之探討——以馬哈希內觀禪修法

- 為例》。慈濟大學宗教與文化研究所碩士論文。花蓮。
- 黃意舒。1996。《兒童行為觀察法與應用》。台北：心理。頁 42。
- 楊惠南。2000。〈從印順的人間佛教探討新雨社與現代禪的宗教發展〉。《佛學研究中心學報》。第 5 期。頁 275-312。
- 楊雅惠。2004。《依附、負向情緒調適預期和壓力因應對情緒經驗的影響歷程之探討：以大四學生的生涯抉擇壓力為例》。國立政治大學教育研究所博士論文。台北。
- 溫宗堃。2006。〈佛教禪修與身心醫學－正念修行的療癒力量〉。《普門學報》。第 33 期，頁 9-18。
- 溫宗堃。2011。〈四念住如何是唯一之道——再探“ekāyana magga”之語意〉。《福嚴佛學研究》。新竹：福嚴佛學院。第 6 期。頁 1-22。
- 經佩芝、杜淑美編著。2004。《嬰幼兒發展與保育 II》。台北：龍騰。頁 43-55。
- 萬博超。2012。台灣新生報。
- 趙景惠。1987。〈直笛教學的推展與音樂教育〉。《音樂教育季刊》。第 4 卷，第 30 冊。頁 29-32。
- 潘淑滿。2010。《質性研究：理論與應用》。台北：心理。頁 23。
- 蔡奇林等。2012。《從修行到解脫—巴利佛典選集》。新北市：南山佛

教。

鄧繼強。1998。《兒童心理的輔導》。台北:五南。

鄭石岩。2002。《禪・心的效能訓練》。台北：遠流。

曉雲法師。1997。《佛學演講集》。台北:原泉。

鮑伯·史鐸博士/依立夏·高斯坦博士。2012。《減壓，從一粒葡萄乾開始》，雷叔雲譯。台北：心靈工坊出版。

嚴智權。2004。《國小學童實施生活禪教學對其生活適應影響之研究》。屏東師範學院教育行政研究所碩士論文。屏東。

釋惠敏。2011。〈「佛教禪修傳統與現代社會」的教育理念與實務〉。

《2011年禪法與當代台灣會議手冊》。台南：成大。頁 101-107。

Barbara Conable。2003。《音樂家的肢體開發》，劉美珠/林大豐譯。桃園市：原笙。

Boris Berman。2005。《鋼琴彈奏法》，廖咬含 譯。台北：五南。頁 29。

Daniel J·Siegel。2011。《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》，李淑珺譯。台北：心靈工坊出版。

Denis Lawrence。2007。《從課堂教學中培養兒童的自信心》，危芷芬譯。台北：華騰。

Harriet Lerner。2002。《可以溝通，真好》，楊淑智譯。台北：張老師文化出版。

John B. Best。2009。《認知心理學》，黃秀瑄 譯。台北：心理。

Jonathan Cohen。2004。《兒童情緒教育之理論與實務》，鄭雅方譯。台北：心理。

Mary Sheedy Kurcinka。2004。《聽!情緒在說話》，黃美基譯。台北：光啓。

Rita Carter。2011。《大腦的秘密檔案》，洪蘭譯。台北：遠流。

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 855-866.

Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E.(2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (mbsr). *Stress and Health, 26*, 359-371.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.

Burke, C. A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 133-144.

- Caine, J. (1991). The effects of music on the selected stress behaviors, weight, caloric and formula intake, and length of hospital stay of premature and low birth weight neonates in a newborn intensive care unit. *Journal of Music Therapy*, 28(4), 180-271.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same. *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404-424.
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464.
- Ciarrochi, J., Kashdan, T. B., Leeson, P., Heaven, P., & Jordan, C. (2011). On being aware and accepting: A one-year longitudinal study into adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 34(4), 695-703.
- Cohen, J. S., & Miller, L. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111, 2760–2774.
- Davidson, J. W., Howe, M. J. A., Moore, D. C. & Sloboda, J. A. (1996) The role of parental influences in the development of musical performance. *British Journal of Developmental Psychology*, 14, 399-412.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F. et al. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.

- Eisendrath, S., Chartier, M., & McLane, M., (2011). Adapting mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(3), 362-370.
- Fisher, R. (2006). Still thinking: The case for meditation with children. *Thinking Skills and Creativity*, 1(2), 146-151.
- Harrison, C. S., Asmus, E. P., & Serpe, R. T. (1994). Effects of musical aptitude, academic ability, music experience, and motivation on aural skills. *Journal of Research in Music Education*, 42 (2) , 131-144.
- Jha A. P., Krompinger J., & Baime M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C.(2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Saperston, B. (1973). The use of music in establishing communication with an autistic mentally retarded child. *Journal of Music Therapy*, 10(4), 184-188.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miler, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 218-229.
- Shapiro, S.L., Brown, K.W., & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.

- Steven, E., & Clark, F. (1969). Music therapy in the treatment of autistic children. *Journal of Therapy*, 6(4), 98-104.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011) Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.
- Winer, B. L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self regulation, emotional coping, and self-esteem. *Children & Schools*, 32(3), 150-159.

附錄

附錄一：學生情緒感受和對情緒的看法問卷

親愛的同學:

你好!!非常感謝你(妳)參與這項研究。這份問卷主要是想了解你(妳)平常的情緒感受和對情緒的看法。這不是考試，也沒有標準答案，回答只提供研究之用，我們會替你保密，所以請你(妳)放鬆心情，仔細的閱讀每一道題目，依照自己真實的經驗及感受誠實作答就可以了。謝謝你(妳)的幫忙與合作!

敬祝 學業進步 健康喜樂!

南華宗教學研究所

指導教授：呂凱文 博士

研究生 ：蔡麗芬

民國 101 年 3 月

題目開始：

非 非
常 常
不 不
同 同
意 意

編號	情緒覺察				
1	當我生氣時，我知道我正在發脾氣。				
2	當我緊張時，我會感到自己心跳得很快。				
3	被同學取笑時，我能感覺到我有不好的情緒。				
4	我常常能感到自己的喜怒哀樂。				
5	我有時候會同時又高興又難過。				
6	緊張時，我知道自己為什麼會緊張。				
7	我知道自己心情好或不好的原因。				
8	從別人的動作，我就能知道他的心情好不好。				
9	別人不用開口說話，看他臉上的表情，我就能知道他的心情好不好。				
10	別人心情不好而罵我時，我能體諒他。				
11	看到同學被老師罵，我很高興，心裡想還好不是我被罵。				

12	我通常不太注意自己得感覺與情緒。				
13	我覺得別人會無緣無故對我發脾氣。				
情緒表達		非 常 同 意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
14	當我高興時，我會把高興的心情表現出來。				
15	我會用適當的方式表現自己的喜怒哀樂。				
16	我會說出內心的感受，讓別人知道我的心情。				
17	心情不好時，我會說出來。				
18	我會用說的或寫的來表達自己的情緒。				
19	我會用表情、肢體動作來表達自己的情緒。				
20	當別人遇到困難時，我會幫他一起解決問題。				
21	當別人心情不好時，我常會主動找他聊天。				
22	當別人吵架的時候，我會設法讓他們和好。				
23	如果有人惹我生氣，我會氣沖沖地罵回去。				
24	別人惹我生氣時，我也會對他不客氣。				
25	我常常拿別人當出氣筒。				

26	別人說我不好，我會反擊回去，也說出別人不好的地方。				
27	我常常在心情不好的時候，得罪別人。				
28	我會以傷害別人的方式來表達我的感受。				
29	我經常生悶氣，不把生氣表達出來。				
30	當我高興時，我會心裡暗自高興，不告訴別人。				
31	表達內心的情感，會讓我感到不自在。				
人際適應		非 常 同 意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
32	我覺得大家都認為我很好相處。				
33	遇到煩惱、困難時，我有可商量的朋友。				
34	我在家裡有商量的人。				
35	家裡的人相信我所說的話。				
36	我的家人同意我自由地和朋友交往。				
37	家人喜歡我帶朋友到家裡玩。				
38	在家裡，當我有情求時，有人可以隨時教導或陪				

	伴我。				
39	我覺得和別人在一起，比自己一個人好。				
40	我常常和朋友一起做功課或一起遊戲。				
41	我認為到朋友的家玩比留在自己家好。				
42	我經常和朋友玩或到朋友家裡玩。				
43	我覺得很多人把我當作是要好的朋友。				
44	我覺得班上同學對我不好。				
45	老師不了解我的看法。				
46	同學常常看不起我。				
47	班上不同性別的同學對我不好。				
48	我覺得老師不太喜歡我。				
49	我覺得自己經常會說出令人傷心的話。				
50	新朋友的家，我會很害怕。				
51	我常和同學吵架。				
52	雖然有人和我在一起，我也會覺得寂寞。				
53	我不喜歡和別人在一起。				
54	我覺得沒有人了解我或喜歡我。				
55	我和同學相處得並不愉快。				
56	我覺得自己很孤獨。				

57	我覺得人家都不喜歡聽我說話。				
58	我怕同學欺負我				

附錄二：研擬正念學應用學習口風琴樂器課程大綱

學習領域	藝術與人文	教學週	第 1 週 1
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 60 分鐘
單元名稱	相見歡	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目前生活中的自我接納自己 (0-10) 與別人關係程度自評。 2. 當自己與別人關係程度好與不好的時候，你的身體會有何反應？ 3. 當自己與別人關係程度好與不好的時候，有怎樣的情緒？ 4. 當自己與別人關係程度好與不好的時候，有怎樣的看法？ 		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 開放、主動探索與研究 		
教學活動			教學時間
<p>(一) 相見歡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明班級學員規範與隱私保密的倫理原則。 2. 介紹所有的學員。以 2 人一組或 3 人一組，讓每組學員互相自我介紹，然後再對全班介紹，並且彼此補充介紹。 			30 分鐘
<p>(二) 真情交會遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 目前生活中的自我接納自己 (0-10) 與別人關係程度自評。 2. 當自己與別人關係程度好與不好的時候，你的身體會有何反應？ 3. 當自己與別人關係程度好與不好的時候，有怎樣的情緒？ 4. 當自己與別人關係程度好與不好的時候，有怎樣的看法？ 			20 分鐘
評量方式			
*學生是否能正確說出規範與隱私保密的倫理原則。			10 分鐘
教學資源、教具			
麥克風、錄音筆			

學習領域	藝術與人文	教學週	第 1 週 2
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 60 分鐘
單元名稱	正念傾聽	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 正念傾聽。 2. 何謂正念 3. 口風琴的外型、構造、保養方法。		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 主動探索與研究		
教學活動			教學時間
<p>(一) 正念傾聽：</p> <p>學員是否可以信任的敘說與傾聽？</p> <p>以 2 人一組或 3 人一組，讓每組學員互相自我練習，然後再對全班分享，並且彼此補充。</p>			20 分鐘
<p>(二) 何謂正念：</p> <p>1. 正念意指以特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。</p> <p>2. 接受每個到來的時刻，無論是愉悅、不愉悅、好的壞的、美的、醜的並加以觀照，因為這都是當下的樣貌。</p>			20 分鐘
<p>(三) 口風琴的外型、構造、保養方法</p> <p>1. 認識口風琴的構造</p> <p>2. 介紹口風琴的清潔方法</p>			20 分鐘
評量方式			
*學生回家作業紀錄：是否能專注聽某人說話，感覺說話者的感覺，正念的回應。			
教學資源、教具			
*音樂口風琴譜例掛圖、麥克風、錄音筆。			

學習領域	藝術與人文	教學週	第 2 週
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 120 分鐘
單元名稱	觀察身心的慣性作用	教學地點	活動 教室
適用年級	三年級和五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 好好品嚐食物。 2. 專注呼吸。 3. 口風琴練習運氣的方法。 4. 學習正確的彈奏姿勢。		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。 以正念特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 主動探索與研究		
教學活動			教學時間
(一) 分享：正念傾聽練習成果			15 分鐘
(二) 葡萄乾練習： 摸、看、聽、吃（品嚐）、吞在感官的感受。			25 分鐘
(三) 專注呼吸： 1. 安靜挺直的靜坐，放鬆自然舒適的姿勢。 2. 如果你願意的話，可以閉上眼睛。 3. 將注意力集中在呼吸，觀察一呼一吸最明顯的位置。 4. 如果注意到念頭跑掉了，觀察一下他跑到哪裡去了，然後很溫柔的，再把念頭帶回來呼吸上。			20 分鐘
(四) 運氣遊戲 8 個步驟，運氣練習： 1. 遊戲 2. 比賽 3. 運氣繞場…… (五) 學習正確的彈奏姿勢：演練正確的吹奏姿勢：吹嘴輕輕放唇上，雙脣輕含不緊張。 (六) 進行手指遊戲：1. 認識手指代號；2. 手指遊戲			60 分鐘
評量方式			
回家練習作業：1. 食禪：好好品嚐午餐。 2. 專注呼吸 3 分鐘。			
教學資源、教具			
*腹式呼吸掛圖、麥克風、錄音筆。			

學習領域	綜合活動	教學週	第 3 週
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 120 分鐘
單元名稱	觀察身心的慣性作用	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 身體掃描。 2. 認識五線譜、高音譜號。		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。以正念特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作。 2. 主動探索與研究。 3. 身體掃描，是學習在當下瞬間完整存在之道。 4. 身體掃描提供了絕佳場所，來培養全新的，經驗性的知曉方式。		
教學活動			教學時間
(一) 分享食禪和專注呼吸練習成果			30 分鐘
(二) 身體掃描練習掃描 1. 學習對自己身心的覺察能力 2. 發展注意力、正念與寬廣的彈性 3. 學習放鬆身心的緊張，帶給身心新能量 4. 學習能時時安住於當下的能力 5. 身心合一的完整存在感			30 分鐘
(三) 認識五線譜(線間遊戲)、高音譜號。 1. 在黑板畫五線，並介紹五線四間的順序名稱。 2. 從演唱譜例中，分辨線上的音和間上的音。 3. 在教室地上以有色寬膠帶貼成五條線，讓學生在線與間進行遊戲活動。 4. 認識高音譜號與 sol 音的關係。 5. 示範如何畫出正確的高音譜記號，並請每位學生在作業簿上練習畫高音譜號。			40 分鐘
評量方式			
1. 學生是否能正確說出口風琴的清潔方式。 2. 個別吹奏時，觀察學生能否正確的運氣。 3. 觀察學生是否能正確的指出線間位置。			20 分鐘
教學資源、教具			
*手指掛圖、麥克風、錄音筆、準備有色的寬膠帶。			

學習領域	藝術與人文	教學週	第 4 週
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 120 分鐘
單元名稱	活在當下	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 愉悅紀錄。 2. 培養運用不同心情、情緒來處理事情的能力。 3. 運指遊戲 8 個步驟。 4. 歌曲：國歌 〈唱譜〉		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。以正念特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 主動探索與研究		
教學活動			教學時間
(一) 分享身體掃描練習掃描的心得 (二) 愉悅紀錄 1. 暖身活動：五官體操包括動動眉毛（上下）、眼睛（眨眼、張合）、鼻子（擴張）、嘴巴（各種嘴型），全部一起動。 2. 設計不同的情境加以變化心情反應，暗示遇到相同事件時，可以有不同的情緒處理。 3. 當有經歷愉悅的經驗都與誰分享？			40 分鐘
(三) 運指遊戲 8 個步驟 1. 比賽 2. 學員互相指揮手指接力彈奏 (四) 歌曲：國歌 1. 唱譜 2. 拍節奏			70 分鐘
評量方式			
1. 學生分組分享情境變化情緒處理。 2. 學生是否能正確運舌。			10 分鐘
教學資源、教具			
1. 錄影機。 2. 表情臉圖。 3. 麥克風、錄音筆。			

學習領域	藝術與人文	教學週	第 5 週
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 120 分鐘
單元名稱	專注與覺察於瞬間經驗	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 專注地走路練習（動禪） 2. 觀察瞬間經驗、觀察自我的感覺與想法。 3. 歌曲：國歌、國旗歌。		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。以正念特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 主動探索與研究		
教學活動			教學時間
（一）分享身體掃描練習掃描的心得和愉悅紀錄 （二）專注地走路練習（動禪） 1. 先以太空漫步的方式感覺腳正以慢速的方式接吻地板的覺受。 2. 觀察身體是否是放鬆的。 3 快步，已急速的方式，猶如在趕火車的心情來走路。 4. 覺知腳快，心也知道可以如願地到達目的情境。			30 分鐘
（三） 歌曲：國歌 1. 手在鍵盤上彈奏。 2. 上吹管彈奏。 （四） 歌曲：國旗歌 1. 唱譜 2. 拍節奏			80 分鐘
評量方式			
1. 學生是否能正確唱出旋律。 2. 分享體驗動禪的覺受心得。			10 分鐘
教學資源、教具			
錄影機、麥克風、錄音筆。			

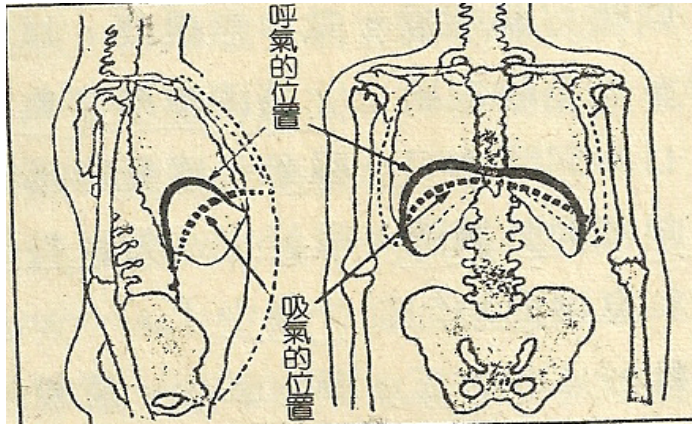
學習領域	藝術與人文	教學週	第 6 週
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 120 分鐘
單元名稱	專注與覺察於瞬間經驗	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 不愉快紀錄。 2. 歌曲：複習國歌、國旗歌。 3. 新曲：頒獎樂。		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。以正念特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 主動探索與研究		
教學活動		教學時間	
(一) 分享專注地走路練習（動禪）的心得 (二) 不愉快紀錄 1. 是什麼情況讓你感受到不愉快？ 2. 觀察到身體有何覺受？ 3. 在這當中你學習到如何與他相處？		40 分鐘	
(三) 歌曲：複習國歌、國旗歌 新曲：頒獎樂 1. 唱譜 2. 打節奏 3. 手在鍵盤上彈奏。 4. 上吹管彈奏。		70 分鐘	
評量方式			
學生是否能正確唱出旋律。			10 分鐘
教學資源、教具			
1. 錄影機、錄音筆。			

學習領域	藝術與人文	教學週	第 7 週
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 120 分鐘
單元名稱	認識表象系統與想像力	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 想像力（森林想練習）。 2. 歌曲：國歌、國旗歌、頒獎樂。 3. 新曲：進行曲。		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。以正念特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 主動探索與研究		
教學活動			教學時間
（一） 分享專注地走路練習（行禪）的心得、不愉快紀錄 （二） 想像力（森林想練習） 1. 把教室當成森林。 2. 人都扮成是森林動物角色。			30 分鐘
（三） 歌曲：國歌、國旗歌、頒獎樂。 新曲：進行曲。 1. 唱譜 2. 拍節奏 3. 手在鍵盤上彈奏。 4. 上吹管彈奏。			80 分鐘
評量方式			
學生是否能正確的彈奏指法。			10 分鐘
教學資源、教具			
錄影機、錄音筆，節拍器。			

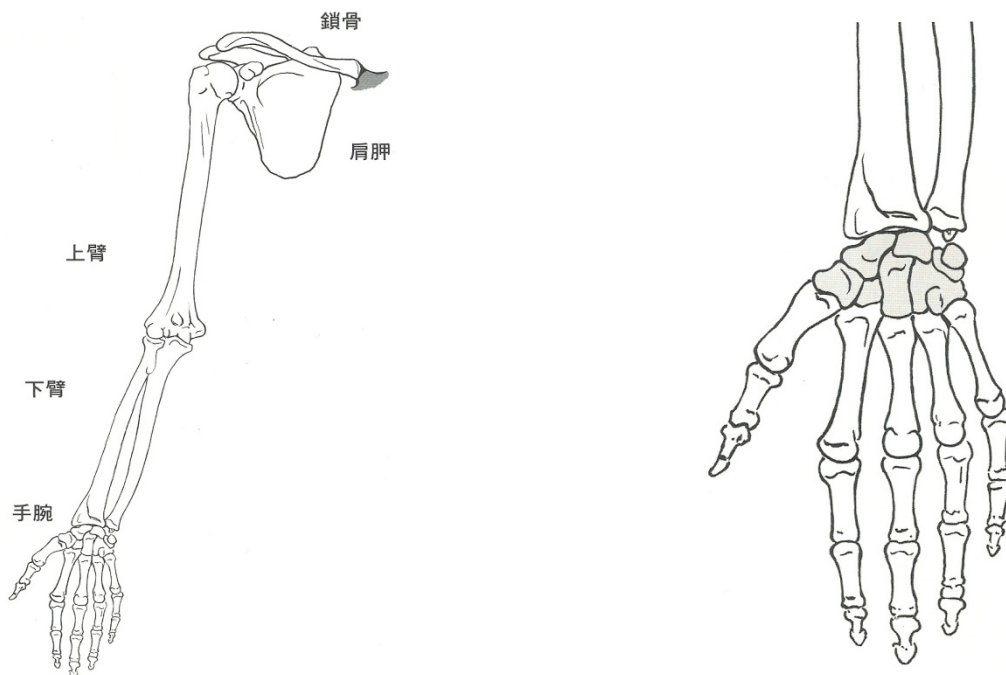
學習領域	藝術與人文	教學週	第 8 週
課程名稱	正念學應用 學習口風琴樂器	教學時間	本單元 120 分鐘
單元名稱	慈心的祝福（慈心禪）	教學地點	活動 教室
適用年級	五年級學生	教案設計者	蔡麗芬
教材來源	自編版	教學者	蔡麗芬
教學重點	1. 慈心的祝福。 2. 歌曲總複習。		
能力指標	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。以正念特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。		
教學目標	1. 尊重、關懷與團隊合作 2. 主動探索與研究		
教學活動			教學時間
<p>（一） 分享想像力練習的成果（森林想練習）</p> <p>（二） 慈心的祝福（慈心禪）</p> <p>1. 引導愛和慈悲給自己。</p> <p>2. 向外擴散給自己的家人、老師、朋友、同學。</p> <p>3. 接著再擴散到社區、陌生人、整個宇宙。</p> <p>散發著慈心：</p> <p>願你我獲得快樂與快樂的因，</p> <p>願你我遠離痛苦與痛苦的因，</p> <p>專注於自身，專注於親近的對象，祝福一切生命快樂、幸福、安全。</p>			30 分鐘
<p>（三） 歌曲：總複習</p> <p>1. 唱譜</p> <p>2. 拍節奏</p> <p>3. 手在鍵盤上彈奏。</p> <p>4. 上吹管彈奏。</p>			70 分鐘
評量方式			
<p>1. 個別背誦慈心祝福詞</p> <p>2. 個別吹奏時，觀察學生能否正確的運氣、運指。</p>			20 分鐘
教學資源、教具			
錄影機、錄音筆。			

附錄三：上課講解使用的圖形教具

圖（一）呼吸時橫膈膜的位置



圖（二）手骨結構圖



附錄四：正念學口風琴吹奏測驗評量表

座號:	姓名:	評審簽名:
整體表現分數:		
<p>_____ 上台台風穩健</p> <p>_____ 能以穩定的速度彈奏</p> <p>_____ 能以正確的速度彈奏</p> <p>_____ 能掌握正確的節奏</p> <p>_____ 觸鍵確實</p> <p>_____ 彈奏流暢</p> <p>_____ 基本姿勢方面優</p> <p>_____ 音群清楚順暢</p> <p>_____ 樂句表現清楚</p> <p>_____ 音準方面優</p>		
<p>評分標準:</p> <p>5 分絕佳：100-90% 做到 。4 分良好：89% — 80% 做到 。</p> <p>3 分普通：79% — 70% 做到。2 分不佳：69—60% 做到。</p> <p>1 分很差：未達 59% 做到。</p>		
勉勵學生評語:		

附錄五：正念練習日記與訪談同意書

正念練習日記與訪談同意書

本人同意參與「正念學應用對高年級兒童學習口風琴樂器之影響」研究，接受研究者之個別訪談與正念練習日記作業，每次歷時大約 20 分鐘的訪談，訪談過程中研究者若問及關於正念練習的過程，以及影響學習者的想法、情緒、覺察力的歷程與因素；本人願意分享自己的經驗與感受以供研究者參考。

在此研究中，本人瞭解以下受訪者之權益事項：

1. 這是一項學術性研究，受訪者自身的權益將受到保障，在訪談與正念練習日記分享過程中受訪者有權決定，是否回答研究者提問之問題及內容開放的程度。
2. 為研究需要，訪談過程中同意以錄音的方式錄下訪談內容，以便研究者做事後紀錄及資料整理之用，研究結束後對錄音資料之處理方式，應徵求受訪者的同意。
3. 研究結果呈現時，研究者應遵守研究倫理，消除資料中任何可辨識受訪者身分之內容，以確保受訪者之隱私權。
4. 若對此研究有任何疑問時，受訪者有權要求研究者做詳細的說明；若受訪者想中途結束訪談，亦有權終止訪談關係。

同意受訪者簽名: _____

監護人簽名: _____

中華民國 年 月 日

附錄六：正念學口風琴樂器個人資料與同意書

請完整回答所有問題，這些資料完全對外保密

學生姓名：_____ 生日：公元_____年_____月_____日 性別：男 女 其他

聯絡電話：(白天)_____ (晚上)_____ (行動電話)_____

地址：_____ 專長樂器和學習年：_____

(未成年)監護人：_____ 電子郵件：_____ 服務單位：_____

學歷：博士 碩士 學士 專科 高中 國中 國小 無 職稱：_____

家庭狀況：家中排行：____ 兄弟姊妹 無 有，兄____人 弟____人 姊____人 妹____人

父母婚姻狀況：未婚 已婚____年 離婚____年 分居____年 再婚____年

宗教信仰：無 有，佛教 道教 基督宗教 伊斯蘭教 一貫道 民間信仰 其他：_____

有無看過精神科醫生？無 有，____年____症 最近有無看過醫生？無 有，____年____症

是否有家族性的疾病或遺傳疾病？有的話，請回答是甚麼疾病？_____

家人的病史，包含曾經或現在患過的疾病或經常患的生理或心理疾病？_____

正念學習的經驗 無 有，正念講師：_____ 日期：_____ 地點：_____

目前的在學成績是？_____ 喜愛的科目和原因：_____

不喜愛的科目和原因：_____

與朋友的人際關係狀況：_____ 評估自己個性好與壞：_____

在校學習態度：_____ 對於目前學習樂器的情形：_____

對於正念學習的期望？_____ 自己願意做什麼樣的改變？_____

須知事項：正念學口風琴樂器是一種觀察和提升專注力、自信心的技術，它並非醫療或心理諮商，且不涉及藥物、手術等侵入性的醫療行為。正念學口風琴樂器主要目的是協助您如何自我觀察裡找到學習專注力和自信心問題、挖掘問題、面對問題、進而解決問題。每個人生命歷程不同，需要解決的問題不同，需要的時間也會不同。建議您安排時間，並配合正念師的建議，每天進行自我練習。本人充分瞭解上述說明，並同意在正念學習進行期間，遵守所有規定。本文以上所填寫資料屬實，同意將接受正念學口風琴樂器過程，作為學術研究與專題報告等資料運用，以匿名公開發表。

監護家長簽名：_____

填寫日期：_____

時間：_____

附錄七：成果發表心得

1. 我感覺等待上台表演時，心情、呼吸？

2. 有使用到正念學的方法嗎？有的話是哪一個單元呢？

3. 在台上表演時我感覺自己，心情、呼吸？

4. 有使用到正念學的方法嗎？有的話是哪一個單元呢？

5. 我覺得整個表演完之後，心情或者心得要告訴老師？

附錄八：實驗課程學習成果回饋單

親愛的同學你好：

我們已經完成 8 週 MBST 正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器實地教學實驗，很想瞭解你們對這樣的教學或學習方式的看法，敬請詳實作答，這不是考試，只是請你提供意見與心得作為本實驗的參考，感謝您的協助。

南華宗教學研究所

指導教授：呂凱文 博士

研究生：蔡麗芬

座號： 姓名：

1.對於正念課程融入口風琴樂器教學的上課方式，你覺得如何？

2.你覺得利用正念課程來協助口風琴樂器的學習，有沒有提升自己對學習口風琴的興趣？

3. 你覺得利用正念課程來協助口風琴樂器的學習，有沒有提升自己對彈奏口風琴的能力？

4. 你覺得參與這次正念課程來協助口風琴樂器的學習，有沒有提升自己對事情的專注能力？

5. 在未學習「MBST 正念學」之前，你覺得「正念」是什麼？

6. 學習這八週的「MBST 正念學」之後，你覺得「正念」是什麼？

7. 這個課程中，你印象最深刻的課題或技巧是哪些，為什麼呢？其中最喜愛那個課題或技巧？（相見歡、正念傾聽、食禪、專注呼吸、動禪、身體掃描、愉悅紀錄、森林想、慈心禪）

8.你還有其他的問題或是有建議，要告訴老師的話，請寫出來。(可以翻面作答)

附錄九：學生學習課程心得

第一、二單元回饋單

1.我們進行的「相見歡」活動，我覺得?為什麼?

2.我們進行的「正念傾聽」練習活動，我覺得? 為什麼?

3.介紹口風琴的「外型、構造、保養方法」，我覺得?

4.我們進行的「葡萄乾」食禪練習的活動，我覺得? 為什麼?

5. 我們進行的「專注呼吸」練習的活動，我覺得? 為什麼?

學生學習課程心得第三、四單元回饋單

座號: 姓名:

1.我們進行「腹式呼吸法」練習的活動，我覺得? 為什麼?

2.我們進行「身體掃描」練習的活動，我覺得? 為什麼?

3. 我們進行的口風琴「音階」練習的活動，我覺得? 為什麼?

4. 我們進行的「音階輪奏」練習的活動，我覺得? 為什麼?

5. 我們進行的「邊唱國歌歌譜，邊拍節奏」練習的活動，我覺得?

為什麼?

6. 我們進行的「愉悅紀錄」練習的活動，我覺得? 為什麼?

7. 我們進行的「人象棋」遊戲的活動，我覺得? 為什麼?

8. 我們進行口風琴「彈奏國歌」練習的活動，我覺得? 為什麼?

9. 我們進行「邊唱國旗歌，邊拍節奏」練習的活動，我覺得? 為什麼?

學生學習課程心得第五、六單元回饋單

座號: 姓名:

1. 我們進行「動禪」練習的活動，我覺得? 為什麼?

2. 我們進行唱國旗歌旋律的遊戲「中指和食指猜拳」的活動，我覺得? 為什麼?

3. 我們進行口風琴「彈奏國旗歌」練習的活動，我覺得? 為什麼?

4. 我們進行的「不愉快紀錄」練習的活動，我覺得? 為什麼?

5. 我們進行唱國歌旋律猜拳輸的一組「被摺紙」活動，我覺得? 為什麼?

學生學習課程心得第七、八單元回饋單

座號: 姓名:

1.我們進行「勝利之歌，唱旋律」練習的活動，我覺得? 為什麼?

2. 我們進行的「森林想」人扮成動物的角色練習活動，我覺得? 為什麼?

3. 我們進行「慈心的祝福」練習的活動，我覺得? 為什麼?
