

國立勤益科技大學通識教育學院

113 學年度 2 學期 教學大綱

部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部 <input type="checkbox"/> 推廣部	學制	<input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專
授課教師	劉秋固	教師學歷	輔仁大學哲學研究所博士
教師經歷	大葉大學通識教育中心兼任教授／教授：正念減壓、美學、莊子人生哲學課程	教師級職	教授
科目名稱(中)	正念減壓		
科目名稱(英)	mindfulness based stress reduction (MBSR)		
開課單位	<input type="checkbox"/> 基礎通識教育中心 <input checked="" type="checkbox"/> 博雅通識教育中心	學分/學時數	2 / 2
領域	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術 <input type="checkbox"/> 社會科學 <input type="checkbox"/> 自然科技		
優質課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 一般課程、 <input type="checkbox"/> 智慧財產權、 <input type="checkbox"/> 內涵式服務學習課程、 <input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程 <input type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input type="checkbox"/> 工作（職場）倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發 <b>創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」</b>		
科目與通識核心能力關聯	<input checked="" type="checkbox"/> 知識統整能力 <u>20</u> % <input type="checkbox"/> 創意思維能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達能力 <u>60</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 <u>20</u> % <input type="checkbox"/> 邏輯推理能力 _____ % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 _____ % <input type="checkbox"/> 博通宏觀能力 _____ % <input type="checkbox"/> 倫理關懷能力 _____ % <b>(核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力)</b>		
科目屬性	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) <input checked="" type="checkbox"/> 生活性課程 <input type="checkbox"/> 學術性課程 <input type="checkbox"/> 通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程 <b>(屬性定義請參見附件二，可複選)</b>		
跨領域課程	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input type="checkbox"/> 社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input type="checkbox"/> 自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <b>(以上總和百分比須達 100%)</b>		
教科書	每週自編教材		
參考書目	1.呂凱文(2015)《正念療育的實踐與理論》。台灣正念學會出版 2.Jon Kabat Zinn 著、丁凡、江孟蓉等譯 (2014)《正念的感官覺醒》。張老師出版 3.紫竹林精舍香光服務隊主編(2019)《生命教育：專注力教學設計》。香光書香出版 4.石世明(2016)《正念減壓 8 堂課》。天下生活出版 5.楊定一、楊元寧 (2019)《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》。		
教學目標	本課程依據超個人心理學家在發現「自我實現」的侷限之後，提出「靈性需求」，並向各地(尤期東方)的宗教與靈性傳統，尋求能使個人獲得更大的平靜與開啟意識其他層次的技術，其中，美國的卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 博士結合東方禪修的觀念發展出的「正念」(mindfulness)也就是引進了靜坐與瑜珈而創立的療癒技術：觀照正在發生的念頭、情緒或是身體感受，透過觀照正在發生的這些內在流動，讓人專注在此一狀態，以不批判、不評價的態度，處於當下，進而達到減壓與放鬆的狀態。		

	因此，本課程目標以務實訓練學生培養正念、活在當下的方法，並將之應用於生活的行、住、坐、臥中，以處理日常生活中所面臨的壓力；提昇學生的覺察能力，包括對情緒、行為、想法、意念、慣性的覺察，也包括對自己身體與周圍環境的覺察。正念減壓引導學生回到自己，引導學生在生命中每一刻「看見」和「調正」自己的起心動念來減輕壓力，引領學生走過生命的風雨，遇見自己內在的完整與圓滿，品嚐「靈性」生命的豐盛。
評量方式	量化：出席(20%) 作業(20%) 平時考(20%) 期中考(20%) 期末考(20%) 質化：學生對本課程「身心靈」之領悟程度
內容綱要	本課程為團體練習課程，但非團體諮商課程。 正念減壓課程練習主要包括：呼吸觀察(awareness of breath)、身體掃描(body scan)、正念瑜珈(mindful yoga)、正念行走(mindful walking)、整體靜坐(sitting meditation)、正念飲食(mindful eating) 及無選擇的覺察(choiceless awareness) 等正念練習。此外，有五感專注練習、禪繞畫專注練習、慈心禪練習，及釋放身體壓力練習等。 正念練習很簡單，但帶來的身心利益卻非比尋常。
教學方式	1.講解每一正念的動作練習的意義 2.學生實務練習每一正念動作
創新教學活動設計	每週設計引導學生身心自我領悟的活動設計

### 科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教學內容	備註 (課程活動與作業)	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
	※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	※請務必填寫	
1	正念減壓課程介紹	正念減壓最重要的工作，就是協助學生看到、感覺到、並信任自己的整體性，協助人們趨近、善待並癒合支離破碎的傷口，協助人們療癒孤立、分裂又疏離的痛苦，協助人們在自己裡面發現本來就有的圓滿完整與相互連結。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
2	正念呼吸練習	正念呼吸練習要點：了了分明，專注呼吸、覺察呼吸。在呼吸過程中，腹部有明顯的起伏，將心專注於觀察腹部。當吸氣時腹部脹起，在內心作標記「起」；當呼氣時腹部收縮，在內心作標記「伏」。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
3	正念禪定靜坐練習	正念禪定靜坐練習要點：當靜坐時心可能「散亂」跑到其他地方，即在內心標記「散亂」「散亂」；觀察幾次後，若心不再散亂，就回來觀	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域

		察腹部起伏。總之，無論任何心念或思考出現時，即應觀察。觀察這一切心理活動的過程叫「心念住」。	
4	正念行禪走路練習	正念行禪走路練習要點：行禪走路時要觀察腳步，無論是右腳或左腳在走。必需覺知從腳開始(提起、推前、放下)整個連續的移動過程。不論是右部或左部，每一步都要觀察。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
5	正念身體掃描練習	身體掃描的目的，是確實感受當下所專注的身體部位，讓心停留於該部位，感受該部位的表層與裡層。試著把氣息吸入與呼出該部位數次，然後放掉一切，移往下一個身體部位。一旦放下該部位所有的感受、想法與內在影像，該部位的身體肌肉組織也會跟著放下，肌肉組織所累積的緊繃意將隨之釋放。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
6	五根覺知練習 (吃葡萄乾練習、吃飯禪練習)	所有物質現象，皆可清楚地被觀察、被了知。我們清楚覺察到的這個色身，是由一群「色法」所組成。當見色、聞聲、嗅香、嘗味、覺觸、知法時，我必須觀察它們，並在內心作標記：「看到、看到」，「聽到、聽到」，「嗅到、嗅到」，「嚐到、嚐到」，「觸到、觸到」，「想到、想到」。每當看、聽、嗅、嘗、觸、想的時候，都應依當下生起的現象如實觀察	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
7	五感與身體空間覺知練習活動	視覺風景：身體覺知與審美經驗 聲音風景：身體覺知與審美經驗	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
8	五感與身體空間覺知練習活動	嗅覺風景：身體覺知與審美經驗 味覺風景：身體覺知與審美經驗 觸覺風景：身體覺知與審美經驗	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
9	期中試驗	專注力試驗：仿古印度托鉢走路，以禪定時間長短為評分標準	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
10	覺察自我的情緒	覺察情緒的部位／圖畫自我情緒	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
11	覺察壓力源	覺察情緒氣象台／用線條畫我情緒	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
12	自畫像	圖畫自我過去、現在、將來之覺察	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域

13	自我價值觀遊戲	覺察自我的價值取向／拒絕慣性思考	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
14	畫家庭樹	覺察角色扮演分享，覺察自我在家庭裡所扮演的角色地位與份量。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
15	畫生命史曲線圖	覺察自己已發生的生命事件，面對它、接受它、處理它、放下它	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
16	肌肉放鬆練習 禪繞畫	正念伸展釋放身體壓力 專注畫曼陀羅圖案，達到靜心紓壓	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
17	慈心禪練習	練習自己讓心生起慈心，慈心帶來平靜、喜悅與定力。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
18	期末試驗	期末筆試：述說如何以正念的方法釋放自己的壓力	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域

**請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印**

### 附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

### 附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項。課程須有一主領域，其授課內容須達 60% 以上，另所跨之領域課程內涵至少須達 30% 以上。

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。