

國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 1 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 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。」		
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 _____ % (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)		
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 (屬性定義請參見附件二，可複選)		
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) (以上總和百分比須達 100%)		
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	<p>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。</p> <p>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</p>		

	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 ※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	備註 (課程活動與作業) ※請務必填寫	※若勾選「跨領 域課程」請標註 每週次涵蓋領 域，可複選
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，就回來觀察腹部起伏。總之，無論任何心念或思考出現	<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

		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	期中考試	專注力測驗：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	期末考試	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。