

南華大學104第1學期授課大綱

課程代碼	00039593					
中文名稱	正念療育與情緒管理					
英文名稱	Mindfulness and emotion management					
學分	3/選修					
任課教師	鄭淑卿,呂凱文					
上課時間	星期4第6節 星期4第7節 星期4第8節					
課程時數	3					
授課語言1	中文					
授課語言2	英文					
是否使用原文書	否					
本課程是否安排業師授課	否					
本課程是否配置教學助理或助教輔導教學	否					
A.課程概述	<p>近年，正念教育推動，在提升大學生注意力、生活情緒管理及人我關係互動，有著顯著成效。鑑於此，本課程旨將正念專注力培養，落實日常生活觀察省思，深化身心瞬間經驗的覺察能力，期以遠離煩惱壓力、活化思考和創造力，培育情緒智能與社會關懷能力。</p> <p>In recent years, mindfulness was getting popular in education system of west countries, lots of researcher and coach use mindfulness techniques for various purposes to help college students to improve their abilities of attention and awareness. With evident scientific proof raised in modern west academy and research institute, this course aim for those who engaged in this program to cultivate the ability of concentration, and lead them investigate the reality in the events of daily life which bring better quality with joyfulness and peacefulness for everyday life.</p>					
B.教學目標						
	中文教學目標	英文教學目標	對應能力指標			
	活化思考和創造力，增進人我互動和諧		CY1. 具備結合通識與實務，勝任職場專業的操作能力			
	培養正念覺察能力，強化學習效能		BY1. 具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力			
	緩和身心壓力，提升主觀幸福感及社會關懷		DY2. 具有溝通協調、同理心及團隊合作能力			
	從人我互動、動靜之間，體驗由哀單純的生活美學		FY1. 具有人文、藝術的基本涵養			
	瞭解正念學的基本原理，以及正念舒壓的方法與技巧		AY2. 具有獨立思考、發覺問題及解決問題的基本素養與能力			
	從靜坐中培育關懷生命與生態的能量，提升服務人群的動能		EY1. 具備公民素養、環境意識、社會責任及專業倫理			
C.核心能力	基礎知能	自覺學習	實務應用	溝通合作	社會關懷	身心康寧
D.課程權重	20	15	10	15	20	20
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程介紹（靜坐方法、專注呼吸及注意事項解說） 2. 正念專注力練習（透過遊戲與道具體驗正念覺察） 3. 壓力來源與自我觀察（初階身體掃描及放鬆練習） 4. 正念日記寫作練習（寫下練習過程中的觀察與心得，有助於覺察力的深化） 5. 進階身體掃描練習（配合光明想的深層放鬆練習） 6. 入睡與醒際的觀察練習（出入息念練習） 7. 專注地走路觀察練習（動靜之間的覺察） 8. 正念靜坐：聆聽內在的聲音（階段回顧） 					

E.教材大綱	<ul style="list-style-type: none"> 9. 觀察每日生活習慣的練習（身心的慣性作用） 10. 正念之鈴：行為的覺察 11. 觀察每日生活情緒的練習（身心的慣性思維） 12. 正念之鈴：情緒的覺察 13. 歡喜事件連結（觀察事件與身心內外的變化） 14. 正念之鈴：想法的覺察 15. 煩惱事件連結（觀察事件與身心內外的變化） 16. 正念之鈴：脈絡的覺察 17. 正念關係練習（具由衷度與不由衷度時的身心變化） 18. 慈心祝福練習（慈光想、配合長時間靜坐觀呼吸練習）
F.教學方式	<p>講述 分組合作討論 專題學習 實作學習</p>

G.教學評量	成績項目	配分	評量方式 IEET認證之對照表(以CAC為例)	細項配分	說明	評量附件上傳
	平時成績	40	實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	課程參與表現 課程出席		
	期中成績	40	口語評量(口頭報告、口試或課堂討論)	每週作業		
	期末成績	20	紙筆測驗(筆試)	期末作業		
	其它	0				

H.課程進度表	週別	單元名稱與內容	備註	數位教材
	1	由衷認識彼此（課程介紹、注意事項解說）		
	2	初階正念日記寫作練習（寫下練習過程中的觀察與心得，有助於覺察力的深化）		
	3	我的美食日記（專注飲食練習及情緒覺察）		
	4	壓力來源與自我觀察（STOP 觀呼吸、初階身體掃描練習）		
	5	保持開放的心與煩惱對話（進階身體掃描練習）		
	6	靜坐之美：聆聽內在的聲音（進階出入息念練習）		
	7	專注地走路觀察練習（動靜之間的覺察）		
	8	入睡、醒際與夢境的觀察練習（進階正念日記寫作練習）		
	9	觀察每日生活習慣的練習（身心的慣性作用）		
	10	正念讀書會一：慈心的祝福練習		
	11	觀察每日生活情緒的練習（身心的慣性思維）		
	12	正念讀書會二：悲心的收攝練習		
	13	歡喜事件連結（觀察事件與身心內外的變化）		
	14	正念讀書會三：喜心的歸零練習		
	15	煩惱事件連結（觀察事件與身心內外的變化）		
	16	正念讀書會四：捨心的平等練習		
	17	掌握情緒搖控器（森林想配合觀呼吸練習）		
18	正念的幸福觀（融入正念的生活藍圖）			

I.指定用書	書名	作者	書局	年份	國際標準書號(ISBN)
	正念療育的實踐與理論	呂凱文	台灣正念學學會	2015	978-986-91997-0-4

J.參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 克里斯多夫·安德烈著，《靜能量：找回內在平衡的25個心靈處方》，慕百合譯，臺北：心靈工坊，2014。 2. 丹尼爾·高曼著，《專注的力量》，周曉琪譯，臺北：時報出版，2014。 3. 喬卡巴金著，《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》，胡君梅等譯，臺北：野人，2013。 4. 理查·戴維森、夏倫·貝格利等著，《情緒大腦的祕密檔案：從探索情緒形態到實踐正念冥想》，洪蘭譯，臺北：遠流，2013。 5. 佩瑪·丘卓著，《不被情緒綁架：擺脫你的慣性與恐懼》，雷叔雲譯，臺北：心靈工坊，2012。 6. 德寶法師著，《平靜的第一堂課：觀呼吸》，賴隆彥譯，臺北：橡樹林，2012。 7. 一行禪師著，《觀照的奇蹟》，周和君譯，臺北：橡樹林，2012。 8. Bob Stahl & Elisha Goldstein，《減壓從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法手冊》，臺北：心靈工坊，2012。 9. 喬卡巴金等著，《是情緒糟，不是你很糟》，劉乃誌等譯，臺北：心靈工坊，2010。 10. 喬卡巴金著，《當下，繁花盛開》，雷淑雲譯，臺北：心靈工坊，2008。 11. 法蘭克·裘德·巴奇歐著，《正念瑜伽》，鄧光潔譯，臺北：橡樹林，2005。 12. 一行禪師著，《正念的奇蹟：每日的禪修手冊》，何定照譯，臺北：橡樹林，2004。
--------	--

	「請善用圖書館電子書。例如：成就自己的閱讀方法《北大學者談讀書》 http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031 」
K.先備能力	
L.教學資源	單槍 ,布幕 ,PPT ,自製講義
M.注意事項	第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及尊重智慧財產權與不得非法影印等；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者，不得參與學期考試，該科目學期成績以零分計算。
備註	依據 本校學則第30條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。