

以正念走過疫情 ——線上學習正逢時

文／編輯室

開春以來，新冠病毒全球肆虐，隨著全球各地確診及死亡的病例攀升，各國紛紛「鎖國」、「封城」、「隔離」…，防堵疫情擴散，經濟也受重創。台灣在政府應變得宜之下，醫護人員無私付出、民眾齊心配合，本土的疫情受到控制，無比的感恩。

這段期間宗教團體與意見領袖不斷呼籲「心安才能平安」：內心的恐懼，會降低免疫力，對健康帶來威脅，相互怪罪指責，會破壞和諧；吸取專家建言，落實防疫行動之外，正向的觀點，能讓內心免於恐懼。

本會在電子報上也極力倡導，此時正是轉移物質層面、重視精神層面的最佳時機；減少外出群聚，我們提供《真愛家庭雜誌》電子書與本會官網上歷年演講錄影，方便又實用，點閱正是時候。

突破封鎖，線上共讀火熱登場

受疫情的衝擊，校園不開放、社教場館控管入場，基金會活動延期，但線上的活動沒有接觸的風險，於是開辦「愛與學習線上讀書會」，利用四、五月份的週二上午九點至十一點，共讀《愛的練習簿——寫給爸媽們的5堂親子溝通課》，由台北大學社工系陳阿梅教授帶領。

首次線上讀書會，請參與者在課前先閱畢第一章，進行方式要重新思考：如何讓討論熱絡？體驗活動怎麼實施？線上怎麼破冰？阿梅老師是資深社工教授，功力深厚，穿針引線鼓舞成員勇於發言，熱烈研討。雖然一開始對於3C操作不甚熟悉，但大家都很珍惜這個學習機

會，主動認領導讀的章節，對阿梅老師補充的觀點，深覺受益良多。

本書作者趙雅麗教授是資深的傳播學者、溝通專家，擅長意義療癒與溝通分析諮商。她了解一般父母處於世代變遷下的無奈與無助，又從教學中有更多傾聽孩子們心聲的機會，故從專業溝通的角度，探討親子關係中的典型問題，她在書中主張「父母的自我教育，從了解『我是誰』開始」，解析現代父母常受「自我觀感」與「身分腳本」束縛的關鍵，以學理、案例及自身經驗的建言，是自我成長的好教材。

深度參與，北中連線真情流露

課程伊始，阿梅老師讓每位參與者先為自己的「自我觀感」評分，「我是誰」這個不該是問題的問題，讓人又愛又怕，卻是展開自我探索的線索。成員們像剝洋蔥般，分享成長歷程中錯誤的信念教條，寫下改變的行動與目標，透過一次次的演練，在生活中看見自己的教養風格，隨著一週一章的節奏，有次第地釐清學習接納、同理、傾聽、溝通的內涵，並破除教養的迷思。

共讀的魅力就在於互相激盪，成員每次都準時上線，分享實踐的心得，真情流露，往往說著說著就哽咽了，阿梅老師的回應很中肯，也很能撫慰內心，別人的故事，像面鏡子，照見盲點，讓人有很大的啟發。

以往讀書會多在北部辦理，中部的家長無法參加，這次透過線上通訊軟體，使台中、彰化的成員可以一起研討。頂溪國小柯校長與輔

導室陳主任在校務及教學空檔時上線，大力邀約我們在疫情趨緩時返校，於是最後一堂課，我們終於回到頂溪國小相見歡，同時連線，在熱烈地討論聲中劃下完美休止符。

基金會持續在頂溪國小辦理讀書會，研讀教養叢書，已屆滿八年，學校家長若面臨教養上的問題，老師們自然推薦他們參加，有持續就有改變。陳主任尤其肯定本會長期提供成長資源，鼓勵參與者進一步投入學校認輔志工，自助也能助人；家長成長讀書會的成果，在校務評鑑時獲得評鑑委員們極大的肯定，這些回饋一直鼓勵著我們前進。

正念堅定，當下行動開展未來

這波疫情帶來的意外禮物是，空污明顯減少，地球不是人類專屬，只有萬物共榮，才是環境永續之道，個人自我約束，才能成就彼此的共好。

後疫情時代，各地展開防疫新生活，經

濟振興是眾人的期望，如何兼顧心靈成長，也是重要課題。「照亮心靈講座」將在七月中展開，今年講座總主題為「正念在當下」，由社會、心理、醫療、靈性等領域專家學者，談安定身心之道。

當下每一刻，剎那間成為過去，當下所做的每件事，點點滴滴累積影響了未來。正念是對當下身心的覺知，持續的正念，遠離無謂的憂惱，保持放鬆、平靜、超然的覺察，收攝感官，定心觀察，才能為下一步行動做足準備。歡迎大家一起來心靈提升，安頓身心。❀

下期「心靈花園父母成長讀書會」課程將於10月20日～12月22日，每周二上午9:00-11:00辦理，由臺北大學社工系陳阿梅老師帶領共讀親職教養書。地點在新北市頂溪國小(永和區文化路133號)。免費參加，書籍自費，需先報名，詳情請上官網或電洽02-25017722泰山文化基金會。

生命教育教師研習——素養教學

【國中場】

時間：109年8月21日(五) 08:50-16:30

地點：新北市板橋國中(板橋區中正路437號)

研習內容／講師：

中小學生的思考素養教學／

錢永鎮(生命教育講師)

從能量的觀點談生命教育與情緒照顧／

張艾如(心理治療所院長、臨床心理師)

差異化學思達教學／

劉繼文(新泰國中教師)

【國小場】

時間：109年8月25日(二) 08:50-16:30

地點：新北市中和國小(中和區中和路100號)

研習內容／講師：

教孩子學靜心／

黃健原(自由作家、專案研究員)

用生命清單

打造孩子的生命藍圖／

羅志仲(教育工作者)

免費(午餐代訂便當)，新北市教師敬請於新北市教研系統報名，其餘縣市教師請至泰山文化基金會網站(www.taisun.org.tw)報名，或洽詢：02-25017722；教師每場有6小時研習時數(依所在地教育局核發為準)。