

正念靜坐悄悄席捲全球課堂：以澳洲大學為例

駐澳大利亞代表處教育組

澳洲首屈一指的正念(Mindfulness)研究機構為莫納許大學(Monash University)，該計畫由哈賽斯博士(Dr Craig Hassed)及錢伯斯博士(Dr Richard Chambers)兩位神經科學和臨床心理學專家主導，去(2014)年出版兩位合著的專書正念學習(Mindful Learning)，其中，錢伯斯博士自2012年起參與主導澳洲非營利機構微笑正心(Smiling Mind)的一系列學習課程的開發，包括發展一套免費下載的手機及平板電腦應用程式，該應用程式設計界面吸引人，按照年齡分類提供冥思的指導，各個年齡組別均可藉由簡單的指示，提醒用戶如何呼吸、學習聆聽等，讓使用者輕易按部就班學習冥思。

據統計該應用程式總計已被下載超過35萬次，共計五千個教育團體參與，澳洲國際企業如谷歌(Google)及IBM等亦廣泛運用在培訓課程。維多利亞州政府(Victorian Government)已投注預算贊助推廣該計畫，並持續追蹤各公立學校應用情形以利分析，預計於2020年前要將正念的學習思惟，推廣納入澳洲中小學的全國課綱(Australian Curriculum)。

根據研究，正念的養成有以下好處：

1. 減輕壓力、焦慮及憂鬱
2. 增強韌性及保持平靜
3. 加強認知表現，例如：專注、記憶力及學習速度
4. 改善學習及工作表現
5. 改善人際關係及身心整體健康

目前僅對莫那許大學校內教職員及學生開放的正念訓練課程內容簡述如下：

課程名稱中英文	內容介紹	課程長度	參加者
學業成功的正念 Mindfulness for Academic Success (MAS)	建立正念靜坐的作息時間，學習如何應用正念減輕壓力、改善注意力，克服拖延及改善學業表現。	5 節x 每節60 分鐘	學生
腦部管理 Brain Management	正念應用的基本介紹，以及如何應用正念減輕壓力，增強韌性。	3 節x 每節60 分鐘	學生
舒壓課程 Stress Release Program (SRP)	應用正念減輕壓力，改善腦部健康，增強毅力，每周固定課程練習正念，認知策略，並應用正念活動加強專業及個人生活。	6 節x 每節60 分鐘	教職員

訓練教練 Train the Trainer	針對已接受過基礎正念訓練者，欲加強自身技能以利訓練他人，內容包括正念的概念介紹、教導正念靜坐、解惑及帶領團體。	4 節x 每節90 分鐘	教職員
健康的本質 ESSENCE of Health	此應用課程訓練參加者應用本質模式在個人及專業生活，以建立健康生活方式為目標。	6節 x 每節60 分鐘	教職員
職員訓練：健康、毅力、表現的正念訓練 Mindfulness for wellbeing, resilience and performance - Staff	該課程分兩大主軸：一為正念的背景介紹；一為應用正念為基礎的策略在個人的專業及個人生活。	半日	教職員
主管訓練：健康、毅力、表現的正念訓練 Mindfulness for wellbeing, resilience and performance - Supervisors	分三階段訓練主管，應用正念在統籌團體協作及因應職場文化做調整。欲深入學習者因至少參加5至6周的課程。	半日	教職員
不定時舉辦午休靜坐 Lunchtime drop-in meditation			

參考資料：

莫納許大學 Mindfulness at Monash University

<http://monash.edu/counselling/mindfulness.html>

澳洲非營利機構 Smiling Mind <http://smilingmind.com.au/>

Smiling Mind 應用程式下載 <https://itunes.apple.com/au/app/smiling-mind/id560442518?mt=8>

2015 年 4 月 13 日《布里斯本時報》Mindfulness very gently moving around the world' s classrooms <http://www.brisbanetimes.com.au/it-pro/mindfulness-very-gently-moving-around-the-worlds-classrooms-20150412-1mf5wg.html>