



國立高雄師範大學114學年度第一學期
PBL問題導向學習的專業領域創新教學方案

健康心理學研究

曾貝露 教師

表1：學生在PBL各階段活動的SDL行為表現

PBL活動	學生的SDL表現
遭遇問題	1.因遭遇結構模糊的真實性問題而激發學習的初始動機。 2.將個人的先前相關經驗與問題產生連結。
解題規劃	1.在先備知識(填寫在「事實」欄位)的基礎上，確認學習需求(填寫在「學習議題」欄位)。 2.依據「學習議題」提出具體可行的「行動計畫」。
自我學習	1.依據行動計畫收集和使用各項解決學習議題所需之學習資源。 2.由各文獻資料內容的整理、組織和摘要，建立解決學習議題所需的知識與見解。 3.依據自我學習的目標來監控和調整個人的自我學習行為。
小組討論	1.透過知識與見解的分享與討論，合作建構知識與學習議題的解答。 2.個人藉由同儕互動來監控和調整自己的學習行為。 3.以小組合作維繫和提升任務動機。
確定解決方案	依據小組討論所獲得的共識，確定並提出學習議題的解答。
成果發表與評鑑	1.透過自我省思(自評)和他人回饋(建議與互評)來評鑑自己的學習歷程與成效。 2.依據評鑑結果修正未來的學習表現。



參與體驗



自動導航系統

透過習慣的累積熟能生巧
分擔工作記憶並減少腦力
消耗

在意識幾乎沒下指令的
情況能執行複雜的任務



可能無意間掌控生活的
行動

過多的主動權易導致超量
負荷，使意識緊繃僵化

覺察自己

每日專注於日常必須之行為



呼吸

- 呼吸一事經常被忽視，但它是生命的根本，
可以調適自我
- 藉由呼吸的不同型態，可以感受自己當下的情緒
- 呼吸可以讓自己專注，察覺目前的狀況



舊習破除活動

拋開習慣、為生活加入一點隨機性

人們是喜好「一成不變」的感覺的，身處在熟悉的環境並非壞事，但若能脫離習慣，稍微做一些改變，說不定可以帶來前所未有的想法及感受。

迷宮裡的老鼠

1. 男孩與驢子

我們越是希望能朝自己所想的方向前進，等待事情的發展與被動的等待改變

→ 狀況差時緩下腳步等待

2. 迷宮遊戲實驗

趨向導向（正向找起司）組迴避導向（負向懼怕被吃掉）組，創意性差異

→ 面對恐懼創意、變通能力

變差



3. 做事時精神與行動同樣重要

負面或苛責心態（處處擔心畏畏縮縮）、開放與歡迎的心態（積極嘗試）

→ 負面即迴避導向、開放即趨向導向

4. 正念的建立與精煉

重新定位人生方向、享受生命、感同身受、培養同理心

→ 在乎真正重要事情、放下過度在乎（浪費生命能量）

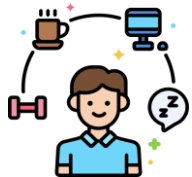
把正念織入日常生活中

- 正式禪坐、覺察例行活動的練習

→ 為每日的正念奠定基礎



覺察力



日常生活

- 第三週的練習

→ 強化覺察力

→ 七天選六天練習

1. 正面伸展
2. 觀呼吸與身體
3. 呼吸空檔
4. 評估電視的價值

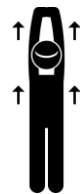
不費力的伸展：八分鐘正念伸展

- 把覺察力鎖定在移動的身體、搭配呼吸

→ 讓肌肉和關節重新回到正位、釋放壓力

- 練習時，溫柔對待自己 

→ 用身體的智慧去決定伸展程度和時間



1. 舉起雙臂



3. 側彎



2. 「摘水果」



4. 轉肩

三分鐘呼吸空檔

(迷你禪修：正式禪修與每日需求間的)

● 目的

在日常生活中隨時進行，避免負面控制，以應對壓力情境。

● 影響

1. 打斷負面思惟
2. 危機處理

● 步驟 (每步一分鐘，每日練習兩)

覺察→集中注意力→擴大注意力

● 呼吸空檔的沙漏形狀



舊習破除活動

1. 覺察重新評估電視的價值

目的：刻意的挺直端正，閉上雙眼，把覺察帶到現在的經驗上，並意識到它的存在，但不要試圖去改變它。
透過覺察，幫助跳脫習慣，提升生活品質。

1. 集中注意力

作法：把注意力聚焦在呼吸時身體腹部的感覺。選擇你真正想看的節目。

1. 擴大注意力
在節目廣告時間關掉電視，利用這段時間做其他的事。

3. 把注意力從呼吸擴大到全身，把注意力帶到感覺強烈的地方，去探索它但不改變它。
4. 這節目結束時，靜心待，包含這段時間的想法、感受、身體狀態。



日復一日探索接納



每天刻意回想一個困境來觀照

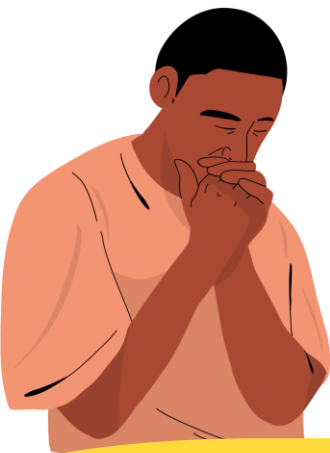
容易想起、不會大幅影響情緒困境

- 利用觀照把注意力帶回到身體上。
- 注意身體部位不舒服的感覺。
- 覺察焦點放在感覺最強烈的位置。
- 呼吸調節與身體感覺共處、接納。

★ 探索身體反應時：

1. 避免刻意詢問任何問題。
2. 抱持探究而開放的態度。

重點是保持好奇心，觀照
每一剎那身心面臨的變化。



有時候似乎什麼也沒發生.....

困擾的情況還在，但不像以往那麼急迫

★ 正念接納困境有兩個效用：

1. 接受負面念頭，預防自動反感通路的開啟

→ 腦部的慣性反應易將困境當成真實，
使腦部具創意的「趨向」機制關閉。

2. 精確覺察念頭，分辨恐懼與事實

→ 觀察情緒反應，認清恐懼只是情緒，
不是事實，負面感受應與現實檢驗。

THE END

