



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱：與學生來一杯咖啡吧~
正念、咖啡

活動日期：109年05月14日(四)
主辦單位：諮商輔導中心

編號：(45-1)108-2 明道大學學校
學生事務與輔導工作計畫

活動地點：行健2樓團諮室
參加對象：教師



相片及內容說明：正念咖啡工作坊以咖啡為媒材，帶領大家學習正念的概念。講師講述正念基本觀念：是一種強調對此時此刻覺察與接納、可以帶來平靜的一種方法或過程，與正向負向想法無關。



相片及內容說明：講師進一步闡述正念的態度，包括不評價、保持耐心、初學者之心、信任、無為不強求、接受現狀、放下一切；並強調這些都不容易，今天先學習初學者之心，保持初學者對當下事務的好奇心。



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱：與學生來一杯咖啡吧~
正念、咖啡

編號：(45-1)108-2 明道大學學校
學生事務與輔導工作計畫

活動日期：109年05月14日(四)

活動地點：行健2樓團諮室

主辦單位：諮商輔導中心

參加對象：教師



相片及內容說明：講師示範模豆及沖泡咖啡的過程，並帶領大家專注當下的五感的細緻體驗，從而讓大家收攝感官於當下的事物，以充滿好奇的方式參予咖啡的沖泡，學習正念的態度。



相片及內容說明：參予的老師們聚精會神的沖泡咖啡，聞者咖啡的香氣、觀察咖啡粉在沖泡後的變化，感覺沖泡的過程，學習以一種好奇、不評價的態度，對我們身上正在出現的所有身心感受、想法、意念，時時刻刻保持覺察。