

單元一：準備

1. 你試過冥想嗎？如果有試過的話，請問有什麼效果？
2. 你認識會冥想的人嗎？請試著說明他們是什麼樣的人。

單元二：單詞

冷靜	(lěng jìng 力ㄥˋ ㄐㄧㄥˋ) 做瑜伽前，先讓自己 <u>冷靜</u> 下來。
冥想	(míng xiǎng ㄇㄧㄥˊ ㄒㄧㄤˇ) 我每天下班以後都會冥想30分鐘。
分心	(fèn xīn ㄈㄣˋ ㄒㄧㄣˋ) 我不想分心，所以念書時一定會去圖書館。
打擾	(dǎ rǎo ㄉㄢˇ ㄥㄉㄠˇ) 我工作的時候，不喜歡被人打擾。
進展	(jìn zhǎn ㄐㄧㄣˋ ㄓㄢˇ) 好消息！醫生說他的病情有進展了！

單元三：文章

冥想是近年社會新興的精神治療法，透過冥想靜坐提升注意力、減輕焦慮和消極想法，提高工作效率及改善睡眠品質。

1. 什麼時候最適合冥想？

每個人都有不同的生活方式，有些人在清晨練習會特別感到精神充沛，有些人則在睡前透過冥想放鬆身心。大家可以根據個人喜好和作息時間，嘗試在一天裡不同時間練習，找出最合適的練習時段。

2. 挑個舒服的姿勢

先找個不容易被分心，相對安靜、不會被打擾的房間，坐在椅子上，或直接坐在地板上，坐地板上最好墊個坐墊，坐下後，讓自己冷靜下來。

3. 專注在呼吸

閉上眼睛，集中注意力感受你的氣息，只是專注於你正常的呼吸方式，這個時候不需要你刻意改變，用你習慣的呼吸方式或者節奏，做你自己就好。

4. 習慣每天冥想

冥想一整天可以幫助你放鬆心情，而且當你每天持續下去，你就會發現自己的身體越來越健康。一開始建議先冥想三到五分鐘，然後慢慢增加時間，這樣比較容易持續下去。

5. 下載冥想APP

利用一些冥想APP幫你記錄每天冥想的過程，也能發現自己每天的進展。有一些APP有語音教學，可以一邊聽教學，一邊冥想。

單元四：討論

1. 你曾想試過使用有語音教學的冥想APP嗎？為什麼？
2. 除了冥想之外，還有哪些活動可以防止腦部衰老？
3. 長生且健康的人，你覺得他們有哪些秘訣？
4. 當你有壓力時，通常你都是怎麼釋放壓力？

5. 你有用健身類或健康管理類APP嗎？你用哪一個APP？為什麼要用那個APP？如果沒有使用，為什麼不用？
6. 你每天都睡眠充足嗎？如果沒有，大概幾天一次呢？
7. 你通常早上醒來習慣做什麼事情呢？
8. 「冥想的目的並非控制你的思考，而是不讓你的思考控制你」（作者不明）關於這句話，你有什麼想法？