



111 年正念幸福力與教育
工作坊系列 (三)

7/15~17
上午 8:30 至下午 4:30

正念教學養成

師資培訓

講師介紹

石世明
臨床心理師

欣明心理成長中心臨床心理師；《抗癱自癒力：正念減壓 8 堂課》作者；《正念幸福力：MBSR 八週正念減壓，活出健康與活力》、《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》、《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法，第二版》之譯者

教師幸福力 | 教學更得力

研習議題

1. 正念取向的理論與實踐
2. 提升專注力與覺察力
3. 覺察壓力與情緒反應
4. 維持身心平衡運作
5. 正念取向在教學的運用



報名資訊

主辦單位：嘉義縣昇平國中、財團法人伽耶山基金會 承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

研習時間：111 年 7 月 15 日至 17 日，上午 8:30 至下午 4:30 登錄教師研習時數：共 21 小時

報名資訊：詳見香光教師講堂 <http://libsteacher.gaya.org.tw> 備註：若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心

電子郵件：libsteacher@gmail.com 電話：05-2542824