111 年正念幸福力與教育工作坊系列(二)：八周正念種子師資培訓

■研習目的

教育是國家發展的根本，教師是教育的引航者。在面對多元變化的時代，教師若能培育正念幸福力，將所學到的正念態度與方法，運用到教案設計與教學現場，就能保持好的教學品質，維持優質的師生關係與人際互動，啟動「教師幸福力，教學更得力」的正向循環。本課程希望為教師開啟正念學習之門，完整培訓「教師八週正念課程」，運用正念方法提升教師身心健康，在具體實踐與深化體驗之後，再透過「正念教學與應用三日工作坊」訓練，學習如何將正念運用在教學現場，優化現有學習氛圍，為教學注入幸福的能量。

■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

■指導單位：嘉義縣政府教育處

■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

■參加資格：

1. 以國內小學、國中、高中正式職教師為主，代理、代課、實習教師暫不受理報名。
2. 有意在校園推廣「正念教育」，願意受訓為正念種子之正式教師。
3. 可全勤參與「正念八週課程」、「三日正念種子教師養成工作坊」。

■錄取人數：共 40 名

■研習課程與時間：

◎**「正念八週課程」**：自民國 111 年 3 月 9 日至 4 月 27 日，每星期三晚上 7:00 至 9:30

◎**「三日正念種子教師養成工作坊」**：自民國 111 年 7 月 15 日至 7 月 17 日（星期五至日），上午 9:00 至下午 5:00 需參加過教師正念八週課程。

■研習課程內容：課程進行日期與主題

3/2　課前說明會
3/9　第一週覺察與自動導航
3/16　第二週用大腦過生活
3/23　第三週集中散亂的心
3/30　第四週認出厭惡感
4/6　第五週容許/如其所是
4/13　第六週想法不等於事實
4/20　第七週如何用最好的方式照顧自己
4/27　第八週如何將正念運用在教學

■講師介紹

石世明臨床心理師（現為臺灣正念照顧協會常務理事、正念助人學會理事，《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》作者，《正念幸福力》、《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)》譯者）

■研習地點：

「正念八週課程」：採用線上課程，使用 zoom 軟體。

■報名日期：111 年 2 月 14 日起受理報名，至 111 年 2 月 28 日截止

■報名方式：請利用網路報名，詳見：http://libsteacher.gaya.org.tw

報名時請附上校園正念推廣計畫書（50 至 100 字），以作為主辦單位評量錄取的參考。主辦單位保留報名決定權，

■錄取公布：於 111 年 3 月 3 日以 Email 寄發錄取通知

■費　　用：本課程研習費用由財團法人伽耶山基金會全額贊助。

為了讓學員珍惜學習資源，凡錄取者請於 3 月 3 日至 3 月 8 日前繳交學習贊助金三千元。

■備　　註：

1. 參與「正念八週課程」，可登錄教師研習時數，共 20 小時。
2. 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