

# 113 年桃園市正念專注力教師研習營

## 第一梯次\_正念情緒與溝通管理

### ■研習目的

當代的「正念」，目前在世界各地已蔚成風潮，廣泛運用於教育、醫學、心理學、經營管理等各界，並且已證實學習正念可以讓人減壓、培養覺知、提高工作效率等。它是刻意地將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不給予評價，所升起的覺察，可以幫助人隨時隨地活在當下。而「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在將正念運用在行政管理的溝通及情緒管理上，讓校長們透過正念有效溝通以建立友善的校園，開啟教育的幸福能量。

### ■研習議題

1. 正念的情緒管理
2. 正念與腦神經發展
3. 培養正念溝通能力
4. 將正念運用在行政管理

■指導單位：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、財團法人伽耶山基金會、  
桃園市正念專注力籌備處

■協辦單位：香光山寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：桃園市各級公私立學校(校長)均可報名參加。

■研習時間：民國 113 年 8 月 12 日 (星期一) 上午 9:00 至下午 4:30。

■研習地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室 (桃園市中壢區文化二路 161 號)。

■報名日期：民國 113 年 6 月 1 日起至 7 月 31 日上午 12:00 止，名額 200 人。

■報名方式：請至「桃園市教育發展資源入口網」報名，研習時數共 7 小時。

■費用：免費。

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 7 小時。

若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心或元生國小教務處李主任  
電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824/03-4625566\*210

### ■課程內容

◎正念閱讀 / 劉仲成博士 (桃園市教育局局長)

◎正念與情緒管理 / 許瑞云醫師 (「心能量管理中心」執行長)

◎大腦與正念 / 鄭先安醫師 (「心能量管理中心」院長)

◎正念溝通在行政管理上的運用 / 張振興老師 (正念心教育創辦人、台北科技大學兼任助理教授)

# 113 年桃園市正念專注力教師研習營

## 第一梯次\_正念情緒與溝通管理課程表(校長場)

時間	113 年 8 月 12 日 (星期一)	助理講師
8:30-9:00	報到	
9:00-9:50 [50 分鐘]	<b>【專題演講】</b> 正念閱讀 劉仲成博士 (桃園市教育局局長)	
9:50-10:10	大合照/茶敘[20 分]	
10:10-11:00 [50 分]	<b>【第一場研習】</b> 正念與情緒管理 / 許瑞云醫師 (「心能量管理中心」 執行長)	助理講師 單位職稱
11:00-11:10	休息[10 分]	
11:10-12:00 [50 分]	<b>【第二場研習】</b> 大腦與正念 / 鄭先安醫師 (「心能量管理中心」院長)	助理講師 單位職稱
12:00-13:00	午餐/休息[60 分]	
13:00-14:40 [100 分]	<b>【第三場研習】</b> 正念溝通在行政管理上的運用 / 張振興 (正念心教育 創辦人、台北科技大學兼任助理教授)	助理講師 單位職稱
14:40-14:50	休息/茶敘[10 分]	
14:50-15:40 [50 分]	<b>【小組活動】</b> 正念溝通實務演練分享/蔡美玲校長	助理講師 單位職稱
15:40-16:30 [50 分]	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談/李國鋒主任	助理講師 單位職稱
16:30	圓滿賦歸	