

嘉義縣 106 學年度
中小學校務經營與校長專業成長工作坊
正念專注力開發暨創造心友善校園
活動彙編

香光尼眾佛學院圖書館編輯



【活動新聞稿】

香光尼僧團法師受邀 為嘉義縣中小學校長講授「正念專注力開發」課程

香光尼僧團人文志業 報導 106.10.17

嘉義縣教育處舉辦「嘉義縣 106 年學年度中小學校務經營與校長專業成長工作坊」，第一場於 10 月 17 日在嘉義縣頂六國小舉行，針對鹿草鄉、水上鄉、六腳鄉、中埔鄉的中小學校長共 35 人與會，其中「正念專注力開發」課程，邀請香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師及安慧學苑教育事務基金會執行長自正法師帶領校長學習「正念專注力」，透過「三分鐘靜坐」、「正念飲食」、「正念聆聽」、「交叉運動」等各種活動，讓與會的校長們一起體驗「正念專注力」。

專注力的最高境界，就是學習活在當下，透過「正念覺察」，可以讓我們學習接受當下各種因緣的變化、安住當下、享受當下……，經過法師們二堂課的講授，與會校長們感受到「心」的能量提昇不少，收穫滿滿。

工作坊中並介紹《生命教育：小學心智教學》一書，這是記錄香光尼僧團紫竹林精舍的香光志願服務隊進入高雄市國小校園，推展「心智教育」，從事「三品教育」的教學設計，與會的校長們從本書中感受到香光尼僧團推展教育的用心，也開啟了分享交流的機會。

本次嘉義縣教育處所舉辦的校長研習工作坊，分四區舉行，10 月 19 日在「溪口國中」，10 月 24 日在「梅北國小」、10 月 26 日在「朴子國中」，研習中有關「正念專注力開發」與「創造心友善校園」課程，皆由香光尼僧團的法師負責。這是嘉義縣教育處有感於「香光尼僧團」長期推動教育，105 年於國家圖書館舉辦「閱讀專注力開發研討會」、106 年舉辦「專注力開發教師研習營」，因此希望能將「專注力」學習推廣到各學校，提高孩童的學習效益，激發下一代學習潛能！

正念專注力開發暨創造心友善校園 實施內容

時間	地區及學校數	承辦單位 暨演講地點	主持人暨 協同主持人
10/17 (二) 上午 9:30~11:00	第 2 區 35 校 鹿草鄉 7 校、水上鄉 10 校、 六腳鄉 7 校、中埔鄉 11 校	頂六國小	郭鐘麟督學 吳淑茹校長
10/19 (四) 上午 9:30~11:00 下午 1:30~3:30	第 3 區 30 校 新港鄉 7 校、民雄鄉 11 校、 大林鎮 7 校、溪口鄉 5 校	溪口國中	張東山督學 簡淑玲校長
10/24 (二) 上午 9:30~11:00 下午 1:30~3:30	第 4 區 40 校 梅山鄉 11 校、大埔鄉 1 校、 阿里山鄉 9 校、番路鄉 6 校、 竹崎鄉 13 校	梅北國小	郭鐘麟督學 何嘉祥校長
10/26 (四) 上午 9:30~11:00 下午 1:30~3:30	第 1 區 42 校 朴子市 9 校、太保市 7 校、 東石鄉 9 校、布袋鎮 11 校、 義竹鄉 6 校	朴子國中	張東山督學 曾崇賢校長

■上午課程名稱：正念專注力開發

■下午課程名稱：創造「心」友善校園

■講師介紹：

自衍法師（香光尼眾佛學院圖書館館長、香光尼僧團人文志業副都監）

自正法師（安慧學苑教育事務基金會執行長、安慧學苑監院）

自晟法師（紫竹林精舍香光志願服務隊召集人、紫竹林精舍監院）

嘉義縣 106 學年度中小學
校務經營與校長專業成長工作坊
【第一場活動剪影】

時間：106 年 10 月 17 日星期二 上午 9:30~11:00

地點：頂六國小

主持人：郭鐘麟督學

協同主持人：吳淑茹校長

主題：正念專注力開發

講者：自衍法師（香光尼眾佛學院圖書館館長）

自正法師（安慧學苑教育事務基金會執行長）

參加學校：〔第 2 區〕35 校

鹿草鄉 7 校、水上鄉 10 校、六腳鄉 7 校、
中埔鄉 11 校

第一場活動流程表

嘉義縣 106 學年度中小學校務經營與校長專業成長工作坊規劃表

☆分區組別：☐第一區 ☒第二區 ☐第三區 ☐第四區

☆辦理場次：☒第一場（10 月份） ☐第二場（12 月份）

☐第三場（3 月份） ☐第四場（5 月份）

☆主持人：郭鐘麟督學

☆協同主持人：頂六國小吳淑茹校長

☆辦理地點：頂六國小

☆辦理時間：106 年 10 月 17 日 ☒09：00～16：30

☆研討主題：

日期	時間	活動內容	講師/負責單位	備註
106 10. 17	08:30~09:00	報到	頂六國小	
	09:00~09:30	各教室業務宣導	郭鐘麟督學	
	09:30~10:20	正念專注力開發	自衍法師 (香光尼眾佛學院圖書館館長)	
	10:20~10:40	茶敘時間	頂六國小	
	10:40~11:30	正念專注力開發	自正法師 (安慧學苑教育事務基金會執行長)	
	11:30~12:00	分享與討論	郭鐘麟督學	
	12:00~13:30	午餐 休息	頂六國小	
	13:30~15:00	友善校園學生事務 與輔導工作	新竹市陽光國小吳淑雯校長	
	15:00~15:20	茶敘時間	頂六國小	
	15:20~16:30	綜合座談及 經驗交流	郭鐘麟督學	
	16:30	賦歸		

召集校長核章：吳淑茹

◆ 第一場活動剪影（頂六國小）



▲嘉義縣政府教育處王建龍處長開營致詞



▲前六嘉國中蔡美玲校長簡介工作坊活動緣起



▲郭鐘麟督學擔任第一場主持人（第一排右）



▲正念聆聽指令配合手的動作練習正念專注力



▲香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師演講「正念專注力開發」



▲參與校長聚精會神的聽著演講



▲參與校長體驗透過手的高低表示心的狀態



▲安慧學苑教育事務基金會執行長自正法師演講「正念專注力開發」



▲講者自衍法師（前中）邀請主持人郭鐘麟督學（前右）、前六嘉國中蔡美玲校長（前左）演示手足交叉增加專注力



▲自衍法師引導進行靜坐練習正念專注力



▲講者引導吃食物練習正念專注力的方法



▲講者自衍法師（左二）、自正法師（右一）與協同主持人吳淑茹校長（右二）、前六嘉國中蔡美玲校長（左一）合影

嘉義縣 106 學年度中小學
校務經營與校長專業成長工作坊
【第二場活動剪影】

時間：106 年 10 月 19 日星期四
上午 9:30~11:00、下午 1:30~3:30

地點：溪口國中

主持人：張東山督學
協同主持人：簡淑玲校長

主題：〔上午〕正念專注力開發
〔下午〕創造心友善校園

講者：自衍法師（香光尼眾佛學院圖書館館長）
自正法師（安慧學苑教育事務基金會執行長）

參加學校：〔第 3 區〕30 校
新港鄉 7 校、民雄鄉 11 校、大林鎮 7 校、
溪口鄉 5 校

第二場活動流程表

嘉義縣 106 學年度中小學校務經營與校長專業成長工作坊

活動流程

☆分區組別：第三區

☆主持人：張督學東山

☆協同主持人：簡校長淑玲

☆辦理地點：溪口國中

☆辦理時間：106 年 10 月 19 日(四) 08：30～16：30

☆研討主題：

日期	時間	活動內容	講師/負責單位	
106 年 10 月 19 日 星 期 四	8：30～9:00	報到	溪口國中	
	9：00～9:10	始業式	張督學東山	
	9：10～9:40	教育處相關業務宣導		
	9：40～10:30	專題研討：正念專注力	自正法師	
	10：30～11:00	茶敘	溪口國中	
	11：00～12:00	專題研討：正念專注力	自衍法師	
	12：00～	午餐時間	溪口國中	
	13：30～15:30	創造「心」友善校園	自正法師 自衍法師	
	15：30～16:30	綜合座談	張督學東山 簡淑玲校長	

◆ 第二場活動剪影（溪口國中）



▲嘉義縣政府教育處王建龍處長開營致詞



▲嘉義縣政府教育處王建龍處長（左）贈送新著作《好嘉教：臺灣教育心視界》予講者安慧學苑教育事務基金會執行長自正法師（右），感謝擔任師資



▲嘉義縣政府教育處王建龍處長（左二）親贈著作《好嘉教：臺灣教育心視界》予講者香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師（左三）、安慧學苑教育事務基金會執行長自正法師（左四），並與前六嘉國中蔡美玲校長（左一）合影



▲張東山督學（左二）、溪口國中簡淑玲校長（左三）、香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師（左四）、前六嘉國中蔡美玲校長（左一）主持座談



▲正念專注力——靜坐演練



▲正念聆聽指令配合手的動作練習正念專注力①



▲正念聆聽指令配合手的動作練習正念專注力②



▲講者自正法師引導進行正念專注力之練習



▲以靜坐練習正念專注力①



▲以靜坐練習正念專注力②



▲以靜坐練習正念專注力③



▲講者自衍法師講述透過手足交叉運動可以增加專注力



▲正念聆聽指令配合手的動作練習正念專注力③



▲講者自衍法師引導進行靜坐練習正念專注力



▲以靜坐練習正念專注力④



▲以靜坐練習正念專注力⑤



▲正念聆聽指令配合手的動作練習正念專注力④



▲自衍法師演講「創造心友善校園」



▲主持人張東山督學（中）、協同主持人簡淑玲校長（右一）與講者自衍法師（右二）、自正法師（左二），以及蔡美玲校長（左一）合影



▲主持人張東山督學（左三）、協同主持人簡淑玲校長（右三）與講者自衍法師（右二）、自正法師（左二），以及蔡美玲校長（左一）合影

嘉義縣 106 學年度中小學
校務經營與校長專業成長工作坊
【第三場活動剪影】

時間：106 年 10 月 24 日星期二
上午 9:30~11:00、下午 1:30~3:30

地點：梅北國小

主持人：郭鐘麟督學
協同主持人：何嘉祥校長

主題：〔上午〕正念專注力開發
〔下午〕創造心友善校園

講者：自衍法師（香光尼眾佛學院圖書館館長）
自正法師（安慧學苑教育事務基金會執行長）
自晟法師（紫竹林精舍香光志願服務隊召集人、
紫竹林精舍監院）

參加學校：〔第 4 區〕40 校
梅山鄉 11 校、大埔鄉 1 校、阿里山鄉 9 校、
番路鄉 6 校、竹崎鄉 13 校

第三場活動流程表

嘉義縣 106 學年度中小學校務經營與校長專業成長工作坊規劃表

☆分區組別：☐第一區 ☐第二區 ☐第三區 ☒第四區

☆辦理場次：☒第一場（10 月份） ☐第二場（12 月份）
☐第三場（3 月份） ☐第四場（5 月份）

☆主持人：郭鐘麟督學

☆協同主持人：梅北國小何嘉祥校長

☆辦理地點：梅北國小

☆辦理時間：106 年 10 月 24 日 ☒09：00～16：00

☆研討主題：

日期	時間	活動內容	講師/負責單位	備註
106 10. 24	08:30~09:00	報到	梅北國小	
	09:00~09:30	各科室業務宣導	郭鐘麟督學	
	09:30~10:20	正念專注力開發	自正法師（安慧學苑教育事務基金會執行長）	
	10:20~10:40	茶敘時間	梅北國小	
	10:40~11:30	正念專注力開發	自衍法師（香光尼眾佛學院圖書館館長）	
	11:30~12:00	分享與討論	郭鐘麟督學	
	12:00~13:30	午餐 休息	梅北國小	
	13:30~14:30	創造心友善校園	自晟法師（紫竹林精舍香光服務隊召集人）	
	14:30~15:30	創造心友善校園	自晟法師（紫竹林精舍香光服務隊召集人）	
	15:30~16:00	綜合座談及經驗交流	郭鐘麟督學	
	16:00	賦歸		

召集校長核章：何嘉祥

◆ 第三場活動剪影（梅北國小）



▲主持人嘉義縣政府教育處王建龍處長開營致詞



▲以靜坐練習正念專注力



▲透過雙手表達心的當下狀態①



▲透過雙手表達心的當下狀態②



▲講者香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師（右）贈感謝卡片予竹崎高中郭春竹校長（左）



▲講者自正法師（前左）引導進行正念專注力之練習①



▲第三場活動上午時段實際練習正念專注力之五



▲講者自正法師（前左）引導進行正念專注力之練習②



▲透過手足交叉運動可以增加專注力



▲自正法師演講「正念專注力開發」



▲太興國小曾月照校長於活動中分享心得



▲來吉國小孫儷珪校長於活動中分享心得



▲講者香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師與參與活動校長之互動



▲透過手部動作練習正念專注力



▲紫竹林精舍香光志願服務隊召集人自晨法師演講「創造心友善校園」



▲（上、下）以靜坐練習正念專注力



▲「創造心友善校園」演講投影片



▲自晟法師「創造心友善校園」專題演講



▲協同主持人何嘉祥校長（左二）與講者自衍法師（右四）、自晟法師（右三）、自正法師（右二），以及曾月照校長（右一）、蔡美玲校長（左一）合影

嘉義縣 106 學年度中小學
校務經營與校長專業成長工作坊
【第四場活動剪影】

時間：106 年 10 月 26 日星期四
上午 9:30~11:00、下午 1:30~3:30

地點：朴子國中

主持人：張東山督學
協同主持人：曾崇賢校長

主題：〔上午〕正念專注力開發
〔下午〕創造心友善校園

講者：自衍法師（香光尼眾佛學院圖書館館長）
自正法師（安慧學苑教育事務基金會執行長）
自晟法師（紫竹林精舍香光志願服務隊召集人、
紫竹林精舍監院）

參加學校：〔第 1 區〕42 校
朴子市 9 校、太保市 7 校、東石鄉 9 校、
布袋鎮 11 校、義竹鄉 6 校

第四場活動流程表

嘉義縣 106 學年度中小學校務經營與校長專業成長工作坊規劃表

☆分區組別：☒第一區 ☐第二區 ☐第三區 ☐第四區

☆辦理場次：☒第一場（10 月份） ☐第二場（12 月份）

☐第三場（3 月份） ☐第四場（5 月份）

☆主持人：張東山督學

☆協同主持人：朴子國中曾崇賢校長

☆辦理地點：朴子國中

☆辦理時間：106 年 10 月 26 日 ☒09：00～16：00

☆研討主題：

日期	時間	活動內容	講師/負責單位	備註
106 10. 26	08:30~09:00	報到	朴子國中	
	09:00~09:30	各科室業務宣導	張東山督學	
	09:30~10:20	正念專注力開發	自衍法師（香光尼眾佛學院圖書館	
	10:20~10:40	茶敘時間	朴子國中	
	10:40~11:30	正念專注力開發	自正法師（安慧學苑教育事務基金會執行長）	
	11:30~12:00	分享與討論	張東山督學	
	12:00~13:30	午餐 休息	朴子國中	
	13:30~14:30	創造心友善校園	自晟法師（紫竹林精舍香光服務隊召集人）	
	14:30~15:30	創造心友善校園	自晟法師（紫竹林精舍香光服務隊召集人）	
	15:30~16:00	綜合座談及經驗交流	張東山督學	
	16:00	賦歸		

召集校長核章：曾崇賢校長

◆ 第四場活動剪影（朴子國中）



▲第四場活動地點朴子國中校園一景



▲嘉義縣政府教育處王建龍處長開營致詞



▲協同主持人朴子國中曾崇賢校長開營報告



▲正念聆聽透過手的動作練習正念專注力①



▲參與校長聚精會神的聽講者說明正念專注的的練習方法



▲正念專注力開發：參與校長分享心得



▲正念專注力開發：參與校長分組討論分享心得



▲以靜坐練習正念專注力



▲透過雙手表達心的當下狀態



▲正念聆聽配合手的動作練習正念專注力②



▲自衍法師演講「正念專注力開發」引導練習①



▲自衍法師演講「正念專注力開發」引導練習②



▲自衍法師演講「正念專注力開發」



▲練習手腳交叉運動增加專注力



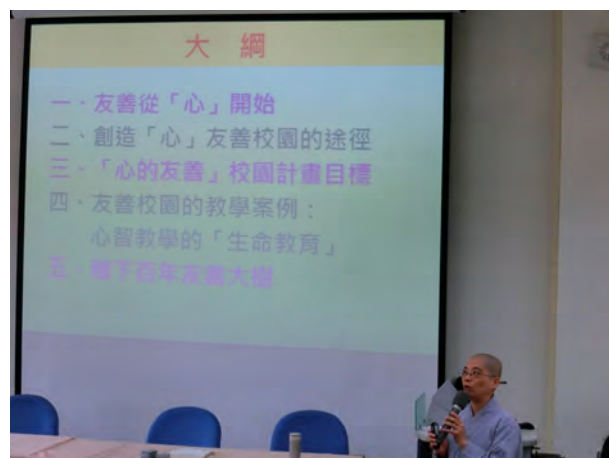
▲自正法師演講「正念專注力開發」



▲演講現場參與校長之互動



▲自晟法師演講「創造心友善校園」①



▲自晟法師演講「創造心友善校園」②



▲主持人張東山督學（左）、協同主持人曾崇賢校長（右）主持閉幕式



▲主持人、講者及參與活動校長合影

嘉義縣 106學年度
中小學 校務經營與校長專業成長 工作坊

創造「心」友善校園



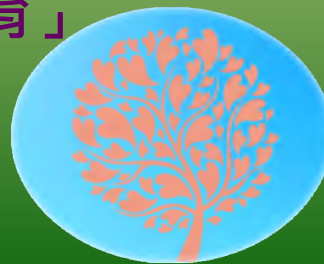
自晟法師講
2017.10月

嘉義中小學
成為「心」友善校園



大 綱

- 一、友善從「心」開始
- 二、創造「心」友善校園的途徑
- 三、「心的友善」校園計畫目標
- 四、友善校園的教學案例：
心智教學的「生命教育」
- 五、種下百年友善大樹



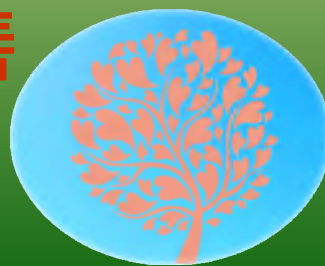
創造「心」友善校園



友善校園的計畫目標

- 1、體現生命價值的安全校園。
- 2、建立多元開放的平等校園。
- 3、建構和諧關懷的溫馨校園。
- 4、營造尊重人權的法治校園。

➡ 心的友善



創造「心」友善校園



友善校園的教學案例： 心智教學的「生命教育」



共創「心」友善校園

關懷 人與他人
專注 人與自己
理解 人與世界

創造「心」友善校園 的案例分享 推展小學心智教學

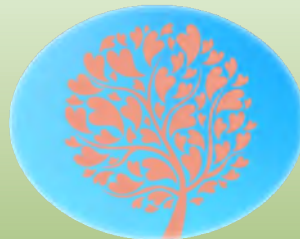
- ◆ 教學目標、設計
- ◆ 教學對象、回響
- ◆ 願景



什麼是「心智教學」？



教學設計



小學心智教學，
以生命教育與品格教育為內涵，
無宗教色彩與儀式或行為。

引導學童，能友善「人與他人」、
「人與自己」、「人與自然」，
來自佛法戒、定、慧之精要。

小學心智教學 快樂三部曲

戒



關懷「人與他人」

定



專注「人與自己」

慧



理解「人與世界」



戒



關懷「人與他人」

凡事設身處地，
以己心度他情。



定



專注「人與自己」

培育覺察力與專注力



慧



理解「人與世界」

理解「互相依存」，
感恩人、世界。

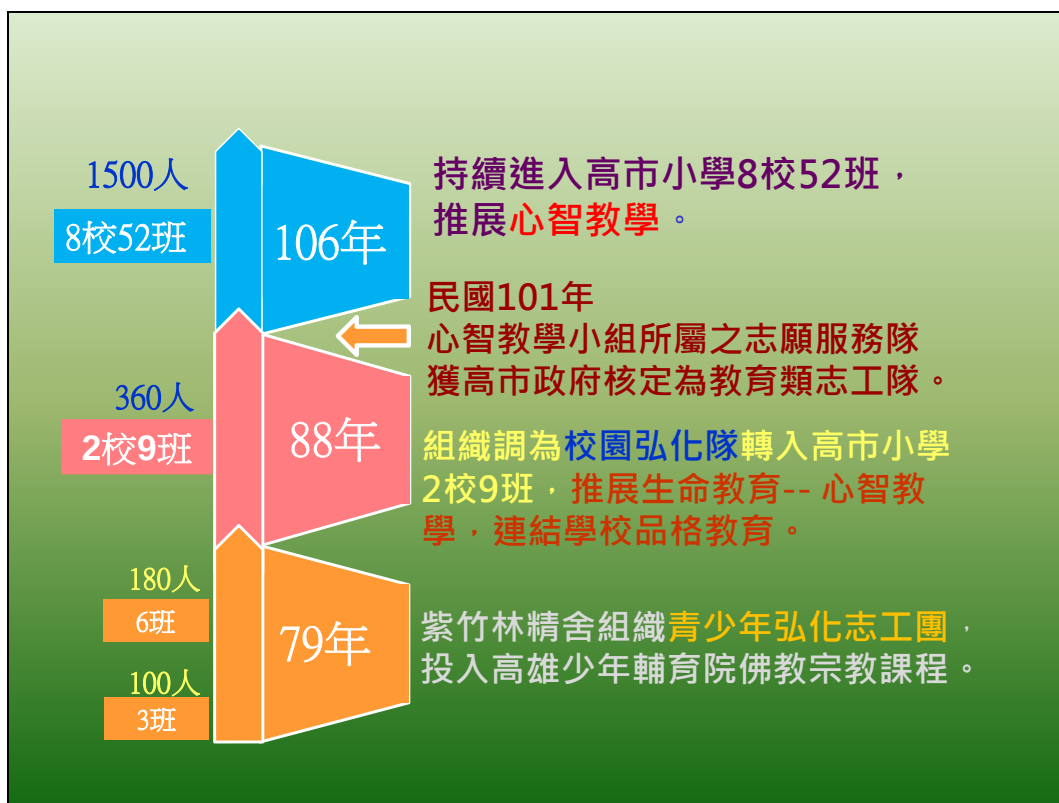


教學對象



上課對象：國小四年級及五年級學生。

上課時間：一學年二十八個單元課程，
每單元30~40分鐘。

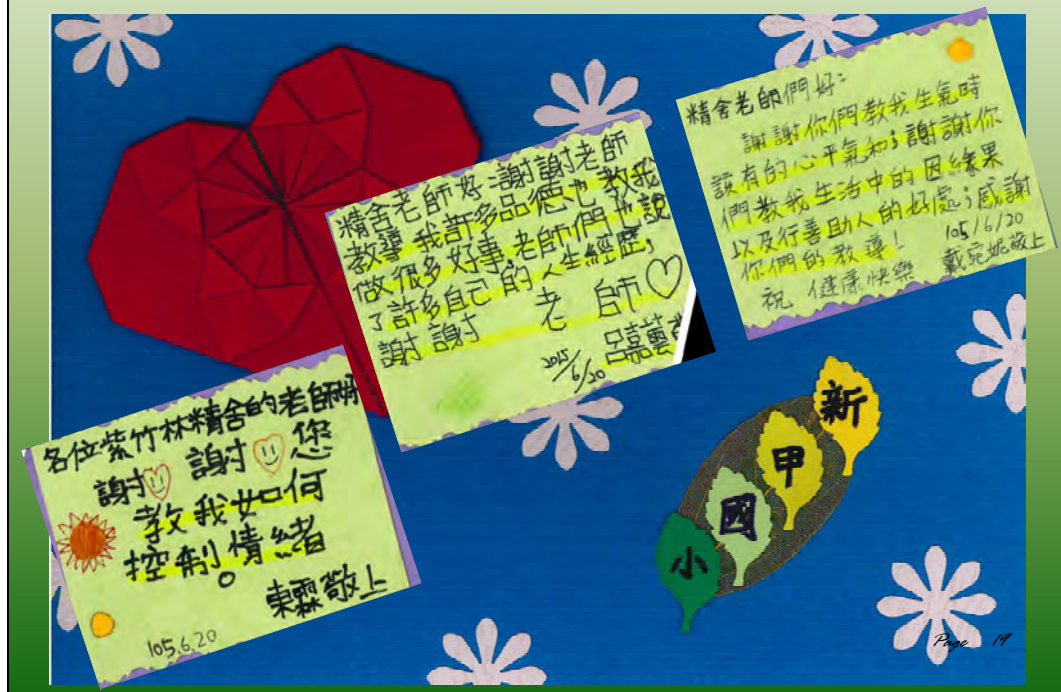


教學法：互動與思考

1. 練功時間，
引起動機。
2. 體驗活動。
3. 討論活動。
4. 感恩祝福。



學生回響



教學現場



教學現場



教學現場



教學現場



老師回響

紫竹林精舍的老師們：

感謝您們一年來的教誨與陪伴，讓我們學會靜坐數息、少欲知足、珍惜自然、感恩惜福、追求夢想，了解因果……

難忘的星期三，因為有您們的指導，我們更知道品德的重要性，唯有我們每一個人學好向善，這個世界才會愈來愈美好。敬祝身心安康

新甲國小四年九班敬上
106.6.22

創造「心」友善 → 享有三品人生

戒 → 做人有品德

定 → 做事有品質

慧 → 生活有品味



共創「心」友善校園：端正外在的行為，回歸心靈的真善美，薰陶與世界同情共感的人生觀。

