

107 年專注力發展全國教師研習營

■研習目的

「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培養專注力的教學法及透過醫學、運動、音樂、繪畫、影劇會談、慈心靜坐等方法，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，促進師生學習成長。

■研習議題

1. 專注力的理論與實踐。
2. 專注力發展的教學法。
3. 提供正念活在當下的方法。

■指導單位：嘉義市政府、嘉義縣政府、雲林縣政府教育處

■主辦單位：財團法人伽耶山基金會

■協辦單位：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：凡對本主題有興趣之全國教師；本課程可登錄教師研習時數，共 23 小時

■研習時間：民國 107 年 8 月 3 日(星期五)上午 9 時至 8 月 5 日(星期日)下午 1 時 30 分

■研習地點：香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號）
（主辦單位有提供住宿，學員可以自由登記）

■報名日期：5 月 1 日起受理報名，名額 100 人，額滿為止

■報名方式：請利用網路報名 <https://goo.gl/HaemTM>

■費用：免費；歡迎隨喜贊助

■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



■課程內容

- ◎大腦、專注與壓力/ 陳永儀教授（中央大學認知神經科學研究所心理學教授暨 TED 講者）
- ◎覺察力與專注力發展之教學法/ 張世傑老師（《全班都零分：以自我覺察喚醒孩子的學習力》作者）
- ◎穴位按摩與專注力/ 阮膺旭中醫師（大林慈濟醫院中醫部針灸科主治醫師）
- ◎音樂欣賞與專注力/ 梁庭老師（音樂心靈推廣協會執行長）
- ◎慈心靜坐/ 見寰法師（香光禪修中心主任）
- ◎正念專注力之妙用/ 自晟法師（紫竹林精舍監院暨香光志願服務隊召集人）
- ◎繪畫與專注力：禪繞畫/ 蘿拉老師（《蘿拉老師教你畫禪繞》作者暨臺灣地區第一位禪繞畫認證教師）
- ◎釋放身體壓力/ 陳貞琴老師（嘉義舒活瑜珈教室老師）
- ◎專注力訓練實務/ 柯穎婷職能治療師（敦南兒童專注力中心職能治療師）
- ◎慈心禪/ 見杰法師（香光禪修中心教學組長暨中華民國諮商心理師）
- ◎意象教學：影劇會談/ 見參法師（香光尼眾佛學院意象教學法教師）
- ◎專注力的踐行/ 自行法師（香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼眾佛學院圖書館館長）
- ◎覺知不住·活在當下/ 悟因法師（財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長）
- ◎健康與專注力/ 廖建智醫師（中國醫藥大學附設醫院豐原分院身心科主治醫師）
- ◎邁向專注力之旅/ 李錫津副市長（前嘉義市副市長）

107 年專注力發展全國教師研習營課程表

8 月 3 日 (五)	8 月 4 日 (六)	8 月 5 日 (日)
從家出發	5:30~6:00 起床/盥洗	5:30~6:00 起床/盥洗
	6:00~6:30 慈心靜坐 / 見寰法師	6:00~7:00 專注力的踐行 / 自衍法師
	6:30~8:00 早餐/出坡	7:00~8:00 早餐
	8:00~10:10【專題講座】 正念專注力之妙用 / 自晟法師 主持人：自衍法師	8:00~9:00【專題講座】 覺知不住·活在當下 / 悟因法師 主持人：蔡美玲校長
9:00~10:00 報到		9:10~10:40【專題講座】 健康與專注力/ 廖建智醫師 主持人：李錫津副市長
10:00~10:30 開營、環境介紹	10:10~10:30 休息	10:40~10:50 休息
10:40~12:10【專題講座】 大腦、專注與壓力 / 陳永儀教授 主持人：劉豐榮教授	10:30~12:10【實務演練】 繪畫與專注力：禪繞畫 / 蘿拉老師 主持人：何文玲教授	10:50~11:50 邁向專注力之旅 / 李錫津副市長
		11:50~12:10 結業頒發證書與大合照
12:10~13:30 午餐/午憩	12:10~13:30 午餐/午憩	12:10~13:30 午餐/賦歸
13:30~14:30【小組時間】 相見歡	13:30~14:30【瑜珈放鬆】 釋放身體壓力/ 陳貞琴老師	
14:40~16:10【專題講座】 覺察力與專注力發展之教學法 / 張世傑老師 主持人：江連君校長	14:40~16:10【專題講座】 專注力訓練實務 / 柯穎婷職能治療師 主持人：蔡美玲校長	
16:30~17:30【實務練習】 穴位按摩與專注力 / 阮膺旭中醫師 主持人：廖瑞章教授	16:30~17:30【慈心練習】 慈心禪/ 見杰法師 主持人：自衍法師	
17:30~18:30 晚餐·休息	17:30~18:30 晚餐·休息	
18:30~20:30【專題講座】 音樂欣賞與專注力 / 梁庭老師 主持人：張俊賢教授	18:30~20:30【專題講座】 意象教學：影劇會談 / 見參法師 主持人：徐志平教授	
20:30~21:30 專注力教學實務分享（一）	20:30~21:30 專注力教學實務分享（二）	
22:00 熄燈就寢		