



八週正念種子

師資培訓

教師幸福力 | 教學更得力

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

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

登錄教師研習時數：共 26 小時 報名資訊：詳見香光教師講堂 <http://libteacher.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：libteacher@gmail.com 電話：05-2542824