

# 111 年正念幸福力與教育工作坊系列(三)：

## 正念教學養成師資培訓

### ■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，在完成「教師八週正念課程」培訓之後，再透過「正念教學養成工作坊」，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。

### ■課程簡介

正念認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) 是英國馬克·威廉斯 (Mark Williams) 等三位臨床心理學家，在 1980 年代以認知行為治療 (CBT) 為基礎，融入喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 博士著名的正念減壓課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction) 所創建的一套身心訓練課程，原設計在於協助憂鬱症病人預防憂鬱症復發，但經過 20 年發展，此課程不僅被擴展到焦慮，睡眠，疲憊等心理議題，也被廣泛運用到一般健康族群的壓力調適與情緒管理，藉由個人對身心運作如何影響經驗的理解，來增進對壓力、情緒的掌控能力，進而促進人際關係與生活品質。

此外，英國學者、教育學家及實務老師也採取此課程精神而編製出適合中學生和小學生的正念情緒教育課程 (分別命名為 dot b 和 paws b)，經過十年多的追蹤研究發現，曾接受此課程的學生在學業表現、情緒穩定度和人際關係等面向，都顯著高於沒有接受此課程的學生。

本工作坊為正念種子教師養成的第三階段訓練，其目的在於培養老師將正念態度和精神，融入整體教學工作中，執行面向包括：教師透過正念修習進行自我壓力調節與管理，將正念態度帶入師生互動，班級經營及教學活動歷程，並能在適當時機，帶領學生進行覺察呼吸和身體等練習，同時將正念推展到整體校園。

■指導單位：嘉義縣教育處

■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：

曾參與「正念八週課程」之教師

■錄取人數：共 40 名

■研習課程與時間：

111 年 7 月 15 日 (星期五) 至 17 日 (星期日)，上午 8:30 至下午 4:30

■研習課程內容：課程進行日期與主題

- 7/15 開營典禮
- 7/15 正念融入教學綜觀
- 7/15 正念教學一：呼吸練習帶領
- 7/15 正念教學二：正念飲食帶領
- 7/15 正念實踐與教師身心健康
- 7/16 正念原理闡釋與正念態度
- 7/16 正念教學三：正念伸展帶領
- 7/16 正念教學活動設計
- 7/16 將正念融入班級經營與教學活動
- 7/17 教師的正念生涯—從學習、實踐到自我反思
- 7/17 正念教學與教師身心健康成效
- 7/17 走出正念教學之路
- 7/17 教師正念網絡與結業典禮

■講師介紹

石世明臨床心理師（現為台灣正念照顧協會常務理事，《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：採用線上視訊方式上課

■報名日期：111 年 6 月 20 日起受理報名，至 111 年 7 月 10 日截止

■報名方式：開放線上報名

■費用：已完成「111 年正念幸福力與教育工作坊八週課程」者免費。新參與者 2000 元。

■備註：

1. 本課程可登錄教師研習時數，共 21 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](mailto:libsteacher@gmail.com) 電話 05-2542824