

112 年正念幸福力與教育工作坊系列(一)： 正念基礎課程

■研習目的

「正念幸福力」是指透過正念訓練，讓心能夠安住在當下，開啟幸福的能量。教育是國家發展的根本，教師是教育的引航者。在面對多元變化的疫情時期，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。

■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

■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

■參加對象：凡對本主題有需要之現職教師、關心教育之人士，且可完整參與二日者，名額 60 人

■研習時間：民國 112 年 2 月 1 日（星期三）至 2 月 2 日（星期四）上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：採用線上視訊方式上課（全程上課需開啟鏡頭，有線上小組討論）

■報名日期：112 年 1 月 1 日起受理報名，至 112 年 1 月 30 日截止

■報名方式：請利用網路報名（詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>）主辦單位保留報名決定權。

■費用：本課程研習費用由財團法人伽耶山基金會贊助。為使學員珍惜學習資源，凡報名後需於三日內，繳交學習贊助金。

■備註：

1. 本課程可登錄教師研習時數，共 12 小時。
2. 為培養正念種子教師，本課程後續將於 3 月 28 日舉辦八週正念種子師資培訓線上課前說明會；4 月 11 日起，每星期二晚上，開設八週正念種子師資培訓；後續 8 月 11 日至 8 月 13 日開設正念教學養成師資培訓。
3. 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

■講師介紹

石世明臨床心理師（現為欣明心理成長中心臨床心理師、正念照顧協會常務理事、樸石學堂創辦人，《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）

■課程內容

2 月 1 日（三）		2 月 2 日（四）	
時間	課程主題	時間	課程主題
9:00~12:00 13:00~16:30	◆正念取向的內容、發展和教學運用 ◆開發五感專注力與覺察力：葡萄乾練習 ◆覺知身體壓力與平衡力：身體掃描 ◆動態靜心訓練：正念伸展 ◆生活正念的探索與實踐	9:00~12:00 13:00~16:30	◆拿回心的主控權：呼吸覺察練習 ◆身心同在訓練：正念步行 ◆心與心的交流：正念傾聽練習 ◆如何將正念運用在教學活動 ◆建立身心平衡新生活