

# 112 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

本工作坊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。

### ■課程簡介

在正念教學養成的培訓規劃中，第一階段訓練透過兩日課程引導教師透過課程體驗，了解正念取向的內容和正念練習所帶來的身心改變，第二階段經由標準的正念認知療法課程，透過八週有系統的主題推展和專注力覺察力培養，協助教師了解如何運用正念因應壓力與情緒，並從每週練習、經驗紀錄和生活正念當中，具體掌握實踐正念的能力。

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：

- A) 透過正念修習進行自我壓力調節與情緒管理，
- B) 將正念態度帶入每日師生互動，優化師生關係，
- C) 將正念體驗融入班級經營及教學活動歷程。

此外，本訓練亦注重幾項重要正念練習的帶領能力，使得教師能在適當情境下，帶領學生進行靜心專注。整體培訓目標期待從正念教學開始，創造幸福校園。

■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「正念八週認知療法」課程(MBCT)之教師

■錄取人數：共 40 名

■研習課程與時間：

112 年 8 月 11 日（星期五）至 13 日（星期日），上午 9:00 至下午 5:00

■上課方式：

線上視訊課程

■研習課程內容：課程進行日期與主題

- 8/11 開營典禮
- 8/11 正念融入教學綜觀
- 8/11 正念原理闡釋與正念態度
- 8/11 正念教學一：呼吸練習帶領
- 8/11 正念教學二：正念飲食帶領
- 8/11 將正念融入班級經營與教學活動
- 8/12 正念原理闡釋與正念態度

- 8/12 正念教學三：正念伸展帶領
- 8/12 正念實踐與教師身心健康（自我關懷練習）
- 8/12 正念教學活動設計
- 8/13 教師的正念生涯—從學習、實踐到自我反思
- 8/13 正念教學與教師身心健康成效
- 8/13 走出正念教學之路
- 8/13 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）

#### ■研習地點：採用線上視訊方式上課

#### ■報名日期：112 年 7 月 15 日起受理報名，至 112 年 8 月 8 日截止

#### ■報名方式：詳見 <https://libsteacher.gaya.org.tw/>

#### ■費用：已完成「112 年正念幸福力與教育工作坊系列(二)：八週正念種子師資培訓」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