

# 112 年桃園市正念專注力教師研習營

## ■研習目的

當代的「正念」，目前在世界各地已蔚成風潮，廣泛運用於教育、醫學、心理學、經營管理等各界，並且已證實學習正念可以讓人減壓、培養覺知、提高工作效率等。它是刻意地將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不給予評價，所升起的覺察，可以幫助人隨時隨地活在當下。而「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透過正念的練習培養正念專注力，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，開啟幸福的能量。

## ■研習議題

1. 正念的理論與實踐
2. 提升專注力與覺察力
3. 練習正念，培養教學正能量
4. 維持身心平衡運作

■指導單位：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市正念專注力籌備處、財團法人伽耶山基金會

■協辦單位：桃園市龍潭區教育會、香光山寺

■承辦單位：桃園市武漢國民中學、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桃園市國小、國中、高中教師

■研習時間：民國 112 年 8 月 17 日（星期四）上午 9:00 至 8 月 18 日（星期五）下午 5:10

■研習地點：桃園市武漢國民中學（桃園市龍潭區武中路 227 號）

■報名日期：民國 112 年 6 月 1 日起至 7 月 31 日止，名額 120 人

■報名方式：請利用「桃園市教育發展資源入口網」報名，活動編號 J00037-230600001

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 14 小時

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

◎專注力、覺察力培養與大腦開發 / 洪蘭教授（中央大學認知神經科學研究所講座教授，台北醫學大學講座教授、致力於腦科學的研究相關知識在教育的應用和推廣）

◎正念的內容、發展與實踐 / 石世明臨床心理師（《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》譯者）

◎開發五感專注力與覺察力 / 石世明臨床心理師（《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》譯者）

◎覺知身體壓力與平衡力 / 張振興老師（正念心教育創辦人、台北科技大學兼任助理教授）

◎生活正念的探索與實踐 / 張振興老師（正念心教育創辦人、台北科技大學兼任助理教授）

◎正念在教師身心自我照顧的運用 / 蔡澍勳校長（桃園市平鎮區北勢國小）

◎自我關懷與感恩 / 自行法師（香光尼僧團人文志業副都監、香光尼眾佛學院圖書館館長）

# 112 年桃園市正念專注力教師研習營課程表

## 第一天

| 時 間  | 112 年 8 月 17 日 (星期四)   | 主持人               |
|--|--|-------------------|
| 8:30-9:00  | 報 到  |                   |
| 9:00-9:20  | 開 營  |                   |
| 9:20-10:50<br>(90 分鐘)<br>11:10-12:00<br>(50 分鐘)  | <b>【第一場研習】</b><br>專注力、覺察力培養與大腦開發 / 洪蘭教授                                  | 彭昭勳校長<br>(桃園啟英高中) |
| 12:00-13:20                                      | 午餐 / 休息  |                   |
| 13:20-14:00                                      | 小組活動   |                   |
| 14:00-15:30<br>(90 分鐘)<br>15:40-17:10<br>(90 分鐘) | <b>【第二場研習】</b><br>1. 正念的內容、發展與實踐 / 石世明臨床心理師<br>2. 開發五感專注力與覺察力 / 石世明臨床心理師 | 許唐敏校長<br>(桃園平鎮高中) |
| 17:10  | 賦歸   |                   |

# 112 年桃園市正念專注力教師研習營課程表

## 第二天

| 時 間                    | 112 年 8 月 18 日 (星期五)   | 主持人                 |
|------------------------|--|---------------------|
| 8:30-9:00              | 報到時間   |                     |
| 9:00-10:30<br>(90 分鐘)  | <b>【第三場研習】</b><br>1. 覺知身體壓力與平衡力 / 張振興老師<br>2. 生活正念的探索與實踐 / 張振興老師 | 胡劍峰校長<br>(桃園永平工商)   |
| 10:40-12:10<br>(90 分鐘) |  |                     |
| 12:10-13:20            | 午餐 / 休息  |                     |
| 13:20-14:10<br>(50 分鐘) | <b>【第四場研習】</b><br>正念在教師身心自我照顧的運用/ 蔡澍勳校長                          | 鍾碧霞校長<br>(桃園龍潭高中)   |
| 14:10-14:20            | 茶敘 / 休息  |                     |
| 14:20-15:00            | 小組活動   |                     |
| 15:00-15:50<br>(50 分鐘) | <b>【第五場研習】</b><br>自我關懷與感恩 / 自行法師                                 | 鐘啟哲校長<br>(桃園武漢國中)   |
| 15:50-16:00            | 茶敘 / 休息  |                     |
| 16:00-16:50<br>(50 分鐘) | 圓滿·緣滿 / 結營   | 李國鋒主任<br>(正念專注力籌備處) |