

# 113 年正念幸福力與教育工作坊系列(一)： 正念基礎【實體課程】

## ■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、嘉義市安慧學苑教育事務基金會

## ■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教師、關心教育之人士，且可完整參與一日者，名額 60 人

## ■研習時間：民國 113 年 1 月 26 日（星期五）上午 9:00 至下午 4:30

## ■研習地點：嘉義市文化路 820 號（安慧學苑）

## ■報名日期：112 年 12 月 15 日起受理報名，至 113 年 1 月 24 日截止

## ■報名方式：請利用網路報名（詳見：<https://reurl.cc/ZyYE2p>）

## ■費用：本課程在職教師研習費用由財團法人嘉義市安慧教育事務基金會贊助。非在職教師暨一般人士請繳交學習贊助金 800 元後，再填寫線上報名表。

## ■備註：

1. 本課程可登錄教師研習時數，共 6 小時。
2. 為培養正念種子教師，本課程後續將於 3 月 19 日舉辦八週正念種子師資培訓線上課前說明會；3 月 26 日起，每星期二晚上，開設八週正念種子師資培訓。
3. 若有研習相關問題請洽承辦單位，電子郵件 [libsteacher@gmail.com](mailto: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

時間及課程內容	時間及課程內容
8:30-9:00 報到	12:00-13:30 午餐・休息
9:00-9:10 開幕典禮/悟因法師 致詞	13:30-16:00 【第二場正念幸福力培養覺察力】
9:10-12:00 【第一場正念幸福力理論與發展】	1. 覺知身體壓力與平衡力：身體掃描
1. 正念幸福力的理論與發展	2. 身心同在訓練：正念步行
2. 拿回心的主控權：呼吸覺察練習	3. 情緒管理：三步驟呼吸空間
3. 開發五感專注力與覺察力：正念飲食	16:00-16:40 【圓滿：心得分享】