

# 113 年正念幸福力與教育工作坊系列(一)：

## 正念基礎【線上課程】

### ■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 29 日（星期一）上午 9:00 至下午 4:30

### ■研習地點：本課程為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 12 月 15 日起受理報名，至 113 年 1 月 28 日截止

### ■報名方式：請利用網路報名（詳見：<https://reurl.cc/nLWX6v>）

### ■費用：本課程在職教師研習費用由財團法人伽耶山基金會贊助。

非在職教師暨一般人士請繳交學習贊助金 1000 元後，再填寫線上報名表。

### ■匯款資訊：請使用銀行匯款或 ATM 轉帳。銀行代號：004，銀行別：台灣銀行新永和分行，戶名：財團法人伽耶山基金會，帳號：244001008669

### ■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
4. 報名前請確認可參加課程，報名後若因故需取消，於開課七日以前可退費。欲退費者，請來信告知，並提供姓名及退費帳戶，將於二週內完成退款，並酌收行政處理費 100 元。

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