

113 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」[線上課程]

■研習目的

教育是國家發展的根本，教師是教育的引航者。在面對多元變化的時代，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。

本課程希望為教師開啟正念學習之門，完整培訓「八週正念種子師資培訓」，運用正念方法提升教師身心健康，在具體實踐與深化體驗之後，再透過「正念教學養成師資培訓」，學習如何將正念運用在教學現場，優化現有學習氛圍，為教學注入幸福的能量。

■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：嘉義縣政府教育處

■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：

1. 以國內小學、國中、高中正式職教師為主，代理、代課、實習教師暫不受理報名。
2. 有意在校園推廣「正念教育」，願意受訓為正念種子之正式教師。
3. 可全勤參與「八週正念種子師資培訓」、「正念教學養成師資培訓」。

■錄取人數：共 30 名

■研習課程與時間：

本課程一經錄取，同時接續 114 年「正念教學養成師資培訓」課程（每二年辦一次）

◎「八週正念種子師資培訓」：民國 113 年 3 月 26 日至 5 月 14 日，每星期二晚上 7:00 至 9:30
一日止語課：民國 113 年 5 月 4 日（星期六）上午 9:00 至 4:30

◎「正念教學養成師資培訓」：民國 114 年，日期未訂，需參加過「八週正念種子師資培訓」。

■研習課程內容：課程進行日期與主題

◎「八週正念種子師資培訓」

- 3/19 課前說明會，PM7:30至9:00，歡迎所有教師參加。有意參加八週課程的老師，則必須參加。
- 3/26 第一週覺察與自動導航
- 4/2 第二週用大腦過生活
- 4/9 第三週集中散亂的心
- 4/16 第四週認出厭惡感
- 4/23 第五週容許/如其所是
- 4/30 第六週想法不等於事實
- 5/4 一日正念止語練習
- 5/7 第七週如何用最好的方式照顧自己
- 5/14 第八週如何將正念運用在教學

◎「三日正念教學養成師資培訓」

正念融入教學、正念練習帶領演練一

正念原理闡釋、正念練習帶領演練二

教師的正念生涯、身心健康，走出正念教學之路

■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：113 年 2 月 26 日起受理報名，至 113 年 3 月 19 日截止

■報名方式：請利用網路報名，詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>

報名時請附上校園正念推廣計畫書（50 至 100 字），以作為主辦單位評量錄取的參考。主辦單位保留報名決定權。

■錄取公布：於 113 年 3 月 20 日以 Email 寄發錄取及課程通知

■費用：本課程研習費用由財團法人伽耶山基金會贊助。

凡報名「八週正念種子師資培訓」者，可參與「114 年正念教學養成師資培訓」。為珍惜學習資源，請於 3 月 21 日至 3 月 25 日前繳交學習贊助金三千元。

■備註：

1. 「八週正念種子師資培訓」可登錄教師研習時數，共 26 小時。
2. 本課程鼓勵互動，請全程開啟鏡頭、參與小組討論。
3. 若有研習相關問題請洽財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心，電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824