

113 年正念在教學上的應用教師研習營

■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將當代正念應用在校園教學上，藉此培養學生的專注力、覺察力，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，有助於培養學生的全面發展，提高其學業成就和心理健康水平，開啟教學的幸福能量。

■研習議題

1. 正念的理論與實踐
2. 提升專注力與覺察力
3. 正念在教學的應用
4. 以正念提升教學成效

■指導單位：嘉義市政府教育處

■主辦單位：嘉義市崇文國小、嘉義市安慧學苑教育事務基金會、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：凡對本主題有興趣之國小、國中、高中、大學教師

■研習時間：民國 113 年 8 月 21 日（星期三）上午 9:00 至 8 月 22 日（星期四）下午 4:30

■研習地點：嘉義市崇文國小（嘉義市東區垂楊路 241 號）

■報名日期：民國 113 年 6 月 6 日起至 8 月 15 日止，名額 120 人

■報名方式：線上報名，請利用「香光教師講堂」報名(網址：<https://reurl.cc/NQnqak>)

■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

◎正念在教學上的應用及推廣 / 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）

◎正念教學的溝通 / 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）

◎終生受用的課程——正念在校園中的運用 / 許芳卿心理師（元和雅診所臨床心理師）

◎將正念融入教學應用與班級經營 / 蔡佩真老師（基隆深美國小教師）

◎正念專注力在國中教學的運用 / 王靖雯老師（高雄中庄國中輔導主任）

◎學一套護身法：正念融入教學與師生互動 / 王雅芬老師（台南家齊高中國文科教師）

◎正念教學的運用與帶領原則 / 石世明臨床心理師（樸石學堂創辦人、欣明心理成長中心臨床心理師）

◎正念教學與自我關懷 / 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）

年正念在教學上的應用教師研習營課程表

【第一天】

時間	113 年 8 月 21 日 (星期三)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:20	開營暨大合照	
9:20-10:50	【專題演講 1】 正念在教學上的應用及推廣 / 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)	
10:50-11:10	茶敘	
11:10-12:00	【專題演講 2】 正念教學的溝通 / 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)	
12:00-13:20	午餐 / 休息	
13:10-14:00	【小組活動】 正念溝通實務演練/蔡美玲校長	
14:00-15:30	【第一場研習】 終生受用的課程——正念在校園中的運用 / 許芳卿心理師 (元和雅診所臨床心理師)	
15:30-15:40	休息	
15:40-16:30	【第二場研習】 將正念融入教學應用與班級經營 / 蔡佩真老師 (深美國小教師)	
16:30	第一天圓滿賦歸	

【第二天】

時間	113年8月22日(星期四)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:50	【第三場研習】 正念專注力在國中教學的運用 / 王靖雯老師 (中庄國中輔導主任)	
9:50-10:00	休息	
10:00-10:50	【第四場研習】 學一套護身法：正念融入教學與師生互動 / 王雅芬教師 (台南家齊高中教師)	
10:50-11:00	茶敘 / 休息	
11:00-12:30	【第五場研習】 正念教學的運用與帶領原則 / 石世明臨床心理師 (樸石學堂創辦人、欣明心理成長中心臨床心理師)	
12:30-13:40	午餐 / 休息	
13:40-14:30	【第六場研習】 正念教學與自我關懷 / 自衍法師 (香光尼僧團人文志業副都監、香光尼眾佛學院圖書館館長)	
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10	正念在教學的運用討論報告 / 圓滿·緣滿 一、學員心得分享 二、顧問致勉勵語 1. 李錫津副市長 (前嘉義市副市長) 2. 劉豐榮教授 (嘉義大學視覺藝術學系暨研究所教授) 3. 蔡美玲校長 (前六嘉國中校長) 4. 江連君校長 (太保國小退休校長)	
16:10-16:30	結營 一、主辦單位致詞 二、頒研習證明	
16:30	研習圓滿賦歸	