

114 年桃園市正念專注力教師研習營 (教師梯次)

正念溝通與情緒管理在教學場域之運用

■研習目的

當代正念已廣泛應用於教育、心理與管理領域，證實可有效減壓、提升覺察與專注力，進而增進工作與學習效率。本研習營以「正念溝通與情緒管理在教學場域之運用」為主題，旨在協助教師透過正念實踐，提升自我情緒調節與溝通能力，培養穩定、清晰的教學心態，同時引導教師將正念策略融入課堂教學與班級經營，協助學生提升專注與自我覺察能力，促進學習成效與心理健康。期盼本研習能為教師注入教學現場的幸福能量，提升整體教學品質。

■研習議題

1. 提升教學專注力與覺察力
2. 培養正念教學溝通力
3. 將正念融入教學與班級經營
4. 實踐教師自我照顧與身心平衡

■指導單位：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、財團法人伽耶山基金會、
桃園市正念專注力籌備處

■協辦單位：香光山寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：桃園市各級公私立學校（教師）均可報名參加

■研習時間：民國 114 年 7 月 22 日（星期二）至 7 月 23 日（星期三）
上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室（桃園市中壢區文化二路 161 號）

■報名日期：民國 114 年 6 月 1 日起至 7 月 1 日中午 12:00 止，名額 200 人

■報名方式：請至「桃園市教育發展資源入口網」報名

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，2 天共計 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或元生國小教務處李主任

電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824/03-4625566*210

■課程內容

◎正念教學 / 劉仲成博士（桃園市政府教育局局長）

◎情緒覺察與溝通 / 郭葉珍教授（國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授、《和自己，相愛不相礙：好好吃飯、好好睡覺、好好愛的正念生活》、《我們，相伴不相絆：國民媽媽郭葉珍無為而治的後青春教養》、《讀懂孩子內心話：教授媽媽郭葉珍，帶你聽到孩子的聲音》作者）

◎善用正念非暴力溝通，營造幸福校園 / 劉秀丹教授（國立臺灣師範大學特殊教育學系教授、《阿丹老師的幸福說話課：蘋果日報專題報導，學生瘋狂搶修的大學最夯課，教你不當句點王，「說出幸福人生！」》作者）

◎善意溝通在班級 / 林怡如老師（台中市上石國小班級導師、長期且第一線的教育人員）

◎對憤怒不生氣 對恐懼不害怕：正念情緒教育 / 張世傑老師（正念教育推廣者、《全班都零分：以自我覺察喚醒孩子的學習力》、《正念悠遊跑：享受取代忍受 跑步不再需要意志力》作者）

◎教師的正念情緒覺察、管理與運用 / 林立仁教授（明志科技大學副教授、正念靜觀中心主任、正念助人學會常務監事）

◎情緒管理與自我慈悲 / 釋自衍（香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼眾佛學院圖書館館長）

◎正念情緒管理實務演練 / 蔡美玲校長（全國專注力教師研習營執行長）

◎正念圓滿·緣滿/結營綜合座談 / 李國鋒主任（桃園市正念專注力籌備處主任）

114 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師梯次)

正念溝通與情緒管理在教學場域之運用課程表

【第一天】

時間	114 年 7 月 22 日 (星期二)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10	開營	林正義校長 元生國小校長
9:10-10:00	【專題演講 1】 正念教學 / 劉仲成博士 (桃園市政府教育局局長)	林正義校長 元生國小校長
10:00-10:10	大合照 / 茶敘	
10:10-12:10	【專題演講 2】 情緒覺察與溝通 / 郭葉珍教授 (國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授)	待定 單位職稱
12:10-13:10	午餐/休息	
13:10-14:40	【第一場研習】 善用正念非暴力溝通，營造幸福校園 / 劉秀丹教授 (國立臺灣師範大學特殊教育學系教授)	待定 單位職稱
14:40-15:00	茶敘/休息	
15:00-16:30	【第二場研習】 善意溝通在班級 / 林怡如老師 (台中市上石國小班級導師、長期且第一線的教育人員)	待定 單位職稱
16:30	第一天圓滿賦歸	

114 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師梯次)

正念溝通與情緒管理在教學場域之運用課程表

【第二天】

時間	114 年 7 月 23 日 (星期三)	主持人
8:30-9:00	報到	待定 單位職稱
9:00-10:30	【第三場研習】 對憤怒不生氣 對恐懼不害怕：正念情緒教育 / 張世傑老師 (正念教育推廣者)	待定 單位職稱
10:30-10:50	休息/茶敘	
10:50-12:20	【第四場研習】 教師的正念情緒覺察、管理與運用 / 林立仁教授 (明志科技大學副教授、正念靜觀中心主任、正念助人學會常務監事)	待定 單位職稱
12:20-13:40	午餐/休息	
13:40-14:40	【第五場研習】 情緒管理與自我慈悲 / 釋自衍 (香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼眾佛學院圖書館館長)	待定 單位職稱
14:40-14:50	茶敘/休息	
14:50-16:30	【小組活動】 正念情緒管理實務演練 / 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長)	待定 單位職稱
	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談 / 李國鋒主任 (桃園市正念專注力籌備處主任)	待定 單位職稱
16:30	研習圓滿賦歸	