

114 年正念溝通與情緒管理在 教學場域之運用教師研習營

■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：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 114 年 8 月 19 日（星期二）上午 9:00 至 8 月 20 日（星期三）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 114 年 6 月 15 日起至 8 月 10 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://libsteacher.gaya.org.tw/>)

■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

◎課程設計誦誦——正念的系列研習，從“心”開始，為什麼？ / 李錫津副市長（前嘉義市副市長）

◎當下同在、覺察涵容：「正念」概念及其在溝通與情緒之應用 / 陳德中老師（台灣正念工坊執行長）

◎聚焦在需要的正念——友善溝通的實務練習 / 李志強老師（CNVC 非暴力溝通認證培訓師候選人，品格教育工作者）

◎善意溝通在教學場域的運用 / 金梅仙老師（臺南市立民德國民中前學務主任(退休)）

◎拆彈心方法——情緒失調孩子的陪伴與處遇 / 蔡政霖老師（淡江大學/ 龍華科技大學兼任講師、資深國小專任輔導教師）

◎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)

◎正念在溝通與情緒管理的運用實務演練 / 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長)

◎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)

◎正念在溝通與情緒管理的運用報告 / 圓滿·緣滿 / 李錫津副市長 (前嘉義市副市長)

114 年正念溝通與情緒管理在教學場域之運用教師研習營 課程表

【第一天】

時間	114 年 8 月 19 日（星期二）	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:20	開營暨大合照 郭添財處長（嘉義市政府教育處處長） 悟因長老尼（財團法人伽耶山基金會董事長）	
9:20-10:20	【專題演講 1】 課程設計誦誦——正念的系列研習，從“心”開始，為什麼？ / 李錫津副市長（前嘉義市副市長）	許原嘉校長 嘉義市崇文國小
10:20-10:40	茶敘	
10:40-12:10	【專題演講 2】 當下同在、覺察涵容：「正念」概念及其在溝通與情緒之應用 / 陳德中老師（台灣正念工坊執行長）	李錫津副市長 前嘉義市副市長
12:10-13:10	午餐 / 休息	
13:10-14:40	【第一場研習】 聚焦在需要的正念——友善溝通的實務練習 / 李志強老師（CNVC 非暴力溝通認證培訓師候選人，品格教育工作者）	劉豐榮教授 嘉義大學視覺藝術學系暨研究所教授
14:40-15:00	茶敘/休息	
15:00-16:30	【第二場研習】 善意溝通在教學場域的運用 / 金梅仙老師（臺南市立民德國民中前學務主任(退休)）	江連君校長 太保國小退休校長
16:30	第一天圓滿賦歸	

【第二天】

時間	114 年 8 月 20 日（星期三）	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-10:30	【第三場研習】 拆彈心方法——情緒失調孩子的陪伴與處遇 / 蔡政霖老師（淡江大學/ 龍華科技大學兼任講師、資深國小專任輔導教師）	蔡美玲校長 全國專注力教師研習營執行長
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）	邱盈齊課督 嘉義市教育處課督
12:20-13:20	午餐/休息	
13:20-13:40	【小組活動】 正念在溝通與情緒管理的運用實務演練	蔡美玲校長 全國專注力教師研習營執行長
13:40-14:30	【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）	陳奕帆課督 嘉義市教育處課督
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10	正念在溝通與情緒管理的運用報告 / 圓滿·緣滿 一、學員心得分享 二、顧問致勉勵語 1. 劉豐榮教授（嘉義大學視覺藝術學系暨研究所教授） 2. 蔡美玲校長（全國專注力教師研習營執行長） 3. 江連君校長（太保國小退休校長）	李錫津副市長 前嘉義市副市長
16:10-16:30	結營 一、主辦單位致詞 二、頒研習證明	自衍法師 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
16:30	研習圓滿賦歸	