

# 115 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，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：嘉義縣水上國中、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 115 年「正念教學養成師資培訓」課程

◎「八週正念種子師資培訓」：民國 115 年 4 月 7 日至 5 月 26 日，每星期二晚上 7:00 至 9:30  
一日止語課：民國 115 年 5 月 17 日（星期日）上午 9:00 至下午 4:30

◎「正念教學養成師資培訓」：民國 115 年 8 月 7 日至 8 月 9 日（星期五至星期日）上午 8:30  
至下午 5:10，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」

- 3/24 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。
- 4/7 第一週覺察與自動導航
- 4/14 第二週用大腦過生活
- 4/21 第三週集中散亂的心
- 4/28 第四週認出厭惡感
- 5/5 第五週容許/如其所是
- 5/12 第六週想法不等於事實
- 5/17 一日正念止語練習
- 5/19 第七週如何用最好的方式照顧自己
- 5/26 第八週如何將正念運用在教學

## ◎「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、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：民國 115 年 3 月 1 日起受理報名，至 115 年 3 月 24 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 115 年 3 月 26 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 115 年「正念教學養成師資培訓」。為珍惜學習資源，請於 3 月 26 日至 4 月 6 日前繳交學習贊助金 3,000 元。

### ■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.「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](mailto:libsteacher@gmail.com) 電話 05-2542824