

# 115 年正念幸福力與教育工作坊系列（三）： 正念教學養成師資培訓【線上課程】

## ■研習目的

本工作坊目的在於培養老師將正念態度和精神，融入整體教學工作中。執行面向包括：教師透過正念修習，進行自我壓力調節與管理；將正念態度帶入師生互動、班級經營及教學活動歷程；並能在適當時機，帶領學生進行覺察呼吸和身體等練習，同時將正念推展到整體校園。

## ■課程簡介

在正念教學養成的培訓規劃中，第一階段以兩日課程引導教師透過課程體驗，了解正念取向的內容和正念練習所帶來的身心改變；第二階段經由標準的正念認知療法課程，透過八週有系統的主題推展和專注力覺察力培養，協助教師了解如何運用正念因應壓力與情緒，並從每週練習、經驗紀錄和生活正念當中，具體掌握實踐正念的能力。

本課程為工作坊系列課程第三階段訓練，正念種子教師養成，其目的在於培養老師將正念態度和精神，融入整體教學工作中，執行面向包括：

1. 透過正念修習，進行自我壓力調節與情緒管理；
2. 將正念態度帶入每日師生互動，優化師生關係；
3. 將正念體驗融入班級經營及教學活動歷程。

此外，本階段課程亦注重幾項重要正念練習的帶領能力，使得教師能在適當情境下，帶領學生進行靜心專注。整體培訓目標，期待從正念教學開始，創造幸福校園。

## ■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：

曾參與「八週正念種子師資培訓」或「正念八週認知療法」（MBCT）課程之教師

## ■錄取人數：共 40 名

## ■研習課程與時間：

115 年 8 月 7 日（星期五）至 8 月 9 日（星期日），上午 8:30 至下午 5:10

## ■研習課程內容：課程進行日期與主題

- 8/07 開營典禮
- 8/07 正念融入教學綜觀
- 8/07 正念原理闡釋與正念態度
- 8/07 正念教學活動設計
- 8/07 將正念融入班級經營與教學活動
- 8/08 正念教學一：呼吸練習帶領
- 8/08 正念教學二：正念飲食帶領
- 8/08 正念教學三：正念伸展帶領
- 8/08 正念實踐與教師身心健康
- 8/09 教師的正念生涯——從學習、實踐到自我反思

- 8/09 正念教學與教師身心健康成效
- 8/09 走出正念教學之路
- 8/09 教師正念網絡與結業典禮

### ■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 7 月 1 日起受理報名，至 115 年 7 月 31 日截止

### ■報名方式：詳見 <https://libsteacher.gaya.org.tw/>

### ■費 用：已完成「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」者免費。新參與者 2,000 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. 本課程可登錄教師研習時數，共 21 小時
2. 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](mailto:libsteacher@gmail.com) 電話 05-2542824
3. 本次課程報名學員，以參與 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」學員為限。為便於分組練習，請參與學員，務必報名。