

115 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師梯次)

正念、社會情緒學習與生命教育

■研習目的

本研習營以「正念、社會情緒學習與生命教育」為核心，聚焦教師專業與身心健康的雙重增能。透過正念練習與社會情緒學習，引導教師培養自我覺察、情緒調適與同理溝通能力，提升面對教育現場多元挑戰的生活韌性與抗壓力。協助教師在校園人際互動與溝通情境中，以覺察、理解與尊重，建立良善互動關係。並從生命教育觀點出發，讓教師重新體會教育工作的深層意義，看見自身的價值與影響力，在教學生涯中展現安定、溫暖而有力量教育生命。

■研習議題

1. 正念覺察與教師身心安頓
2. 社會情緒學習 (SEL) 在教學現場的實踐
3. 覺察與溝通：校園人際關係的智慧處理
4. 生命教育與教師的存在價值

■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 115 年 8 月 11 日 (星期二) 至 8 月 12 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 115 年 6 月 15 日起至 7 月 15 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
外縣市各級學校「教師」，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，二天共 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

或 元生國小教務處賴主任，電話 03-4625566*210

■課程內容

- ◎正念教育價值與社會情緒學習 / 蔡聖賢博士（桃園市私立六和高級中學校長）
- ◎正念與社會情緒調適：通往生命教育的內在學習路徑 / 黃鳳英教授（國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班教授）
- ◎社會情緒學習力：曲老師的實踐分享 / 曲智鑽老師（「陶璽特殊教育工作室創辦人、《SEL 社會情緒學習力：曲老師的實踐經驗分享》作者）
- ◎薩提爾冰山與自我覺察、正念、社會情緒學習 / 張輝誠老師（學思達教育基金會董事長）
- ◎覺察自己、成就彼此：生命教育與社會情緒學習 / 劉桂光校長（臺師大兼任助理教授）
- ◎校園裡的森呼吸：正念與 SEL 實踐——從身心安頓到教育生命力的展現 / 周大禾老師（正念引導師、林園療癒師）
- ◎教師的自我生命成長 / 自行法師（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）
- ◎正念覺察與自我關懷 / 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）

115 年桃園市正念專注力教師研習營

（教師梯次）

正念、社會情緒學習與生命教育課程表

【第一天】7 小時

時間	115 年 8 月 11 日（星期二）	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10 [10']	開營	未定
9:10-10:00 [50']	【專題演講】 正念教育價值與社會情緒學習 / 蔡聖賢博士（桃園市私立六和高級中學校長）	未定
10:00-10:20 [20']	大合照 / 茶敘	
10:20-12:00 [100' =主講 90' +主持 10']	【第一場研習】 正念與社會情緒調適：通往生命教育的內在學習路徑 / 黃鳳英教授（國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班教授）	未定
12:00-13:00 [60']	午餐 / 休息	
13:00-14:40 [100' =主講 90' +主持 10']	【第二場研習】 社會情緒學習力：曲老師的實踐分享 / 曲智鑛老師（陶壘特殊教育工作室創辦人、《SEL 社會情緒學習力：曲老師的實踐經驗分享》作者）	未定
14:40-14:50 [10']	休息 / 茶敘	
14:50-16:30 [100' =主講 90' +主持 10']	【第三場研習】 薩提爾冰山與自我覺察、正念、社會情緒學習 / 張輝誠老師（學思達教育基金會董事長）	未定
16:30	第一天圓滿賦歸	

【第二天】7 小時

時間	115 年 8 月 12 日 (星期三)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-10:40 [100' =主講 90' +主持 10']	【第四場研習】 覺察自己、成就彼此：生命教育與社會情緒學習 / 劉桂光校長 (臺師大兼任助理教授)	未定
10:40-10:50 [10']	茶敘 / 休息	
10:50-12:30 [100' =主講 90' +主持 10']	【第五場研習】 校園裡的森呼吸：正念與 SEL 實踐——從身心安頓 到教育生命力的展現 / 周大禾老師 (正念引導師、林園療癒師)	未定
12:30-13:30 [60']	午餐 / 休息	
13:30-14:30 [60' =主講 50' +主持 10']	【第六場研習】 教師的自我生命成長 / 自行法師 (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)	未定
14:30-14:40 [10']	休息 / 茶敘	
14:40-15:30 [50']	【小組活動】 正念覺察與自我關懷 / 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長)	未定
15:30-16:30 [60']	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)	未定
16:30	研習圓滿賦歸	