

## 111 學年度辦理「生命教育、幸福有品校園」融合正念教育研習實施計畫

### 壹、依據：

- 一、教育部 108 年 6 月 12 日臺教學(二)字第 1080083209 號「品德教育促進方案」。
- 二、教育部 107 年 8 月 23 日臺教學(二)字第 1070141612 號「生命教育中程計畫(107 學年度—111 學年度)」。

### 貳、目的：

- 一、運用正念引導教師與學生有關生命教育之體驗，提升自我察覺及專注能力。
- 二、提昇教師的情緒覺察能力，激發教師教學輔導潛能，開發內在正向能量，實現自我。
- 三、正向行為支持策略，協助老師排解學生情緒困擾，提升教師班級經營之素養。
- 四、提升教師自我察覺能力。支持教師，協助教師發展從內而生的安適，增加對生活與學生問題的解決能力。
- 五、透過大量實做、討論與修正，協助教師自我身心照顧、深化正念的基礎理念與初步發展出適合自己班級的正念訓練方案，提升學生的專注力與情緒調節力。

### 參、參加對象：

邀請新北市或全國有興趣高、國中小教師參與。

### 肆、研習時間及地點：

- 一、初階及進階採線上辦理，使用 Google Meet 會議室，每場次人數限額 220 人。

#### 二、辦理時間及人數限制：

##### (一)、初階正念研習課程，承辦學校厚德國小：

1. 辦理時間及人數上限：一日線上正念工作坊研習課程，共 4 場次，每場次人數限額 220 人。
2. 時間：
  - (1)111 年 10 月 23 日（星期日），上午 9 時至下午 4 時。
  - (2)111 年 11 月 19 日（星期六），上午 9 時至下午 4 時。
  - (3)112 年 3 月 18 日（星期六），上午 9 時至下午 4 時。
  - (4)112 年 5 月 20 日（星期六），上午 9 時至下午 4 時。

##### (二)、進階正念減壓研習課程，承辦學校建國國小。參加對象為全國任教於幼兒園、國小、國中、高中且已參與過正念初階研習之教師。

1. 辦理時間及人數上限:八週線上正念進階工作坊研習課程，共 8 場次，每場次人數限額 220 人。

2. 時間：

均於週日上午 9 時至 11 時，日期為 111 年 11 月 6 日、111 年 11 月 13 日、111 年 11 月 20 日、111 年 11 月 27 日、112 年 5 月 14 日、112 年 5 月 21 日、112 年 5 月 28 日、112 年 6 月 4 日。

伍、課程內容：

預計課程:初、進階課程表(如附件)。

柒、經費：

本案相關之費用由本局專案支應。

捌、其他：

一、每場參與之教師及公務人員可獲核實參與研習進修時數。如遇假日參與則核與公假補休惟課務自理。(參與之教師由教育局核予教師研習時數；公務人員則由系統核予研習時數)。

拾、預期成效：

一、教師應用正念之體驗活動落實推動素養教育，完成行動教案之執行，提供經驗分享，建立與塑造品格教育推動模式，建立以學生為主體的校園學習環境。

二、將品德及生命教育列為素養學習重視的一環，深耕與推廣品德教育及生命教育價值，形塑學生良好的品德楷模及生活價值建立。

三、推展正念與提升教師正念正確概念，期待教師學會正念，減輕壓力和倦怠，工作效率提高，獲得親師情感支持，有更好的課堂管理。

四、提供正念教學探究，引導學生學習正念提升專注力、改善社交情緒技能。

陸、本計畫奉准後實施，修正時亦同。

附件 「生命教育、幸福有品校園」融合正念教育研習 初階、進階 課程表

一、一日線上正念工作坊

(一) 進階工作坊 111 年 10 月 23 日 (星期日)

時間	主題	講師
上午 9:00~12:00	正念自我照顧與關懷	張振興資深正念顧問
下午 12:00~1:00	正念午餐，休息	
下午 1:00~1:50	校園正念教學實務	張杏合老師 彰化縣孝忠國小
下午 2:00~2:50	正念與情緒管理(一)	石世明臨床心理師
下午 3:00~4:00	正念與情緒管理(二)	石世明臨床心理師

(二) 111 年 11 月 19 日 (星期六)

時間	主題	講師
上午 9:00~12:00	正念教育與情緒管理	張振興資深正念顧問
下午 12:00~1:00	正念午餐，休息	
下午 1:00~1:50	老師，您累了嗎？—教師正念減壓活動介紹	林妙穗老師
下午 2:00~2:50	英國國高中正念教育 (.b) 課程介紹	邱怡欣臨床心理師
下午 3:00~4:00	英國幼兒國小正念課程「當下的禮物」(The Present)課程介紹	卓翠玲諮商心理師

(三) 112 年 3 月 18 日 (星期六)

時間	主題	講師
上午 9:00~12:00	正念教育與情緒管理	張振興資深正念顧問
下午 12:00~1:00	正念午餐，休息	
下午 1:00~1:50	校園正念教學實務	張菱君新北市三重高中
下午 2:00~2:50	英國國小正念教育 (paws b) 課程介紹	石世明臨床心理師
下午 3:00~4:00	美國國小國中正念教育 (MindUp)課程介紹	孫承梅老師

(四) 112 年 5 月 20 日 (星期六)

時間	主題	講師
上午 9:00~12:00	正念教育與情緒管理	張振興資深正念顧問
下午 12:00~1:00	正念午餐，休息	
下午 1:00~1:50	校園正念教學實務	張菱君新北市三重高中
下午 2:00~2:50	英國.b 課程介紹	協會
下午 3:00~4:00	英國「當下的禮物」課程介紹	張振興資深正念顧問

## 二、八週線上正念減壓進階課程：

(一) 週日梯次：111 年 11 月 6 日、11 月 13 日、11 月 20 日、11 月 27 日、112 年 5 月 14 日、5 月 21 日、5 月 28 日、6 月 4 日，上午 9 時至 11 時。

講師：張振興資深正念顧問

週次	課程主題與內容
第一週	主題：你在嗎？跳脫渾然不覺的生活慣性 內容概述：課程簡介、自動導航與同在模式、練習與討論 課堂練習：正念呼吸、正念飲食、身體掃描
第二週	主題：你的心創造你的世界 內容概述：探討認知模式、發現創造力、練習與討論 課堂練習：正念呼吸、身體掃描、立式瑜珈伸展
第三週	主題：活在當下的喜悅——當下的力量 內容概述：情緒地圖、探討愉悅身心經驗、身心靈初體驗 課堂練習：呼吸空間、臥式瑜珈伸展、正念行走（一）
第四週	主題：揭開壓力真相 內容概述：壓力身心醫學、壓力與壓力源、探討不愉悅身心經驗 課堂練習：舞台靜心、正念站立、行念行走（二）
第五週	主題：復原力時時可見 內容概述：減壓秘方(STOP/RAIN)、練習與討論 課堂練習：開放覺察、立式瑜珈伸展、呼吸空間
第六週	主題：愉悅人際關係——正念溝通 內容概述：探討溝通模式、練習與討論 課堂練習：正念傾聽、立式瑜珈伸展、正念行走（三）
第七週	主題：水乳交融的正念生活與工作 內容概述：探討滋養與耗能、盤點正念工具、練習與討論 課堂練習：正念慈心、天空靜心
第八週	主題：正念是生活態度、生命存在方式 內容概述：課程重點串聯與回顧、後續學習資源、答疑 課堂練習：正念練習串聯盤點

