

113 年桃園市正念專注力教師研習營
第一梯次_正念情緒與溝通管理
計畫書
(桃園市各公私立學校-校長場)

■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

■活動日期：113 年 8 月 12 日（星期一）上午 9:00 至下午 4:30

■活動日期：桃園市中壢區元生國民小學四樓視聽教室

113 年桃園市正念專注力教師研習營

第一梯次_正念情緒與溝通管理

■研習目的

當代的「正念」，目前在世界各地已蔚成風潮，廣泛運用於教育、醫學、心理學、經營管理等各界，並且已證實學習正念可以讓人減壓、培養覺知、提高工作效率等。它是刻意地將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不給予評價，所升起的覺察，可以幫助人隨時隨地活在當下。而「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓有效率地完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在將正念運用在行政管理的溝通及情緒管理上，讓校長們透過正念有效溝通以建立友善的校園，開啟教育的幸福能量。

■研習議題

1. 正念的情緒管理
2. 正念與腦神經發展
3. 培養正念溝通能力
4. 將正念運用在行政管理

■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(校長)均可報名參加。

■研習時間：民國 113 年 8 月 12 日（星期一）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 113 年 6 月 1 日起至 7 月 31 日上午 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，研習時數共 7 小時。

■費用：免費。

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 7 小時。

若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心或元生國小教務處李主任
電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824/03-4625566*210

■課程內容

◎正念閱讀 / 劉仲成博士（桃園市教育局局長）

◎正念與情緒管理 / 許瑞云醫師（「心能量管理中心」執行長）

◎大腦與正念 / 鄭先安醫師（「心能量管理中心」院長）

◎正念溝通在行政管理上的運用 / 張振興老師（正念心教育創辦人、台北科技大學兼任助理教授）

113 年桃園市正念專注力教師研習營

第一梯次_正念情緒與溝通管理課程表(校長場)

時間	113 年 8 月 12 日 (星期一)	助理講師
8:30-9:00	報到	
9:00-9:50 [50 分鐘]	【專題演講】 正念閱讀 劉仲成博士 (桃園市教育局局長)	
9:50-10:10	大合照/茶敘[20 分]	
10:10-11:00 [50 分]	【第一場研習】 正念與情緒管理 / 許瑞云醫師 (「心能量管理中心」 執行長)	助理講師 單位職稱
11:00-11:10	休息[10 分]	
11:10-12:00 [50 分]	【第二場研習】 大腦與正念 / 鄭先安醫師 (「心能量管理中心」院長)	助理講師 單位職稱
12:00-13:00	午餐/休息[60 分]	
13:00-14:40 [100 分]	【第三場研習】 正念溝通在行政管理上的運用 / 張振興 (正念心教育 創辦人、台北科技大學兼任助理教授)	助理講師 單位職稱
14:40-14:50	休息/茶敘[10 分]	
14:50-15:40 [50 分]	【小組活動】 正念溝通實務演練分享/蔡美玲校長	助理講師 單位職稱
15:40-16:30 [50 分]	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談/李國鋒主任	助理講師 單位職稱
16:30	圓滿賦歸	

113 年桃園市正念專注力教師研習營
第二梯次_正念基礎課程
計畫書
(桃園市各公立學校-教師場)

- 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
- 活動日期：113 年 8 月 13 日 (二) ~113 年 8 月 14 日 (三)
上午 9:00 至下午 4:30
- 活動日期：桃園市中壢區元生國民小學四樓視聽教室

113 年桃園市正念專注力教師研習營

第二梯次_正念基礎課程-教師場

■研習目的

當代的「正念」，目前在世界各地已蔚成風潮，廣泛運用於教育、醫學、心理學、經營管理等各界，並且已證實學習正念可以讓人減壓、培養覺知、提高工作效率等。它是刻意地將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不給予評價，所升起的覺察，可以幫助人隨時隨地活在當下。而「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在透過正念的練習培養正念專注力，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，開啟幸福的能量。

■研習議題

1. 正念的理論與實踐
2. 提升專注力與覺察力
3. 練習正念，培養教學正能量
4. 維持身心平衡運作

■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(老師)均可報名參加。

■研習時間：民國 113 年 8 月 13 日 (星期二) 至 8 月 14 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 113 年 6 月 1 日起至 7 月 31 日 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，研習時數共 14 小時。

■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或元生國小教務處李主任
電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824/03-4625566*210

■課程內容

◎正念閱讀 / 劉仲成博士 (桃園市政府教育局局長)

◎正念在教學與溝通之應用 / 凌憬峯教授 (國立陽明交通大學醫學院副院長)

◎安住當下：正念的內涵、特質與運用 / 林立仁教授 (明志科技大學通識教育中心人文社會組副教授、

明志科技大學正念靜觀中心主任、正念助人學會理事長)

◎正念幸福：五感覺知，提升專注力與覺察力 / 林立仁教授 (明志科技大學通識教育中心人文社會組
副教授、明志科技大學正念靜觀中心主任、正念助人學會理事長)

◎教師的正念減壓 / 孫捷舫諮商心理師 (台大醫院新竹分院諮商心理師)

◎正念與情緒管理 / 許瑞云醫師 (「心能量管理中心」執行長)

◎正念與大腦 / 鄭先安醫師 (「心能量管理中心」院長)

◎正念自我慈悲與感恩 / 劉益宏醫師 (天主教仁慈醫院副院長、臺灣首位正念自我慈悲認證講師、臺灣正
念工坊講師)

113 年桃園市正念專注力教師研習營

第二梯次_正念基礎課程課程表

【第一天】

時間	113 年 8 月 13 日 (星期二)	助理講師
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10	開營暨大合照	
9:10-10:00 [50 分鐘]	【專題演講 1】 正念閱讀 劉仲成博士 (桃園市教育局局長)	
10:00-10:20	中場休息/茶敘[20 分]	
10:20-12:00 [100 分]	【專題演講 2】 正念在教學與溝通之應用/凌憬峯教授 (國立陽明交通大學醫學院副院長)	助理講師 單位職稱
12:00-13:00	午餐/休息[60 分]	
13:00-13:50 [50 分]	【小組活動】 正念溝通實務演練分享/蔡美玲校長	助理講師 單位職稱
13:50-15:30 [100 分]	【第一場研習】 安住當下：正念的內涵、特質與運用/林立仁教授 (明志科技大學副教授、正念助人學會理事長)	助理講師 單位職稱
15:30-15:40	茶敘/休息[10 分]	
15:40-16:30 [50 分]	【第二場研習】 正念幸福：五感覺知，提升專注力與覺察力/林立仁教授 (明志科技大學副教授、正念助人學會理事長)	助理講師 單位職稱
16:30	第一天圓滿賦歸	

【第二天】

時間	113年8月14日(星期三)	助理講師
8:30-9:00	報到	
9:00-9:50 [50分]	【第三場研習】 教師的正念減壓/孫捷齡諮商心理師(台大醫院新竹分院諮商心理師)	助理講師 單位職稱
9:50-10:10	中場休息/茶敘[20分]	
10:10-11:00 [50分]	【第四場研習】 正念與情緒管理/許瑞云醫師(「心能量管理中心」執行長)	助理講師 單位職稱
11:00-11:10	休息[10分]	
11:10-12:00 [50分]	【第五場研習】 大腦與正念 / 鄭先安醫師(「心能量管理中心」院長)	助理講師 單位職稱
12:00-13:00	午餐/休息[60分]	
13:00-14:40 [100分]	【第六場研習】 正念自我慈悲與感恩/劉益宏醫師(天主教仁慈醫院副院長)	助理講師 單位職稱
14:40-14:50	茶敘/休息[10分]	
14:50-15:40 [50分]	【小組活動】 正念溝通實務演練分享/蔡美玲校長	助理講師 單位職稱
15:40-16:30 [50分]	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談/李國鋒主任	助理講師 單位職稱
16:30	研習圓滿賦歸	

113 年桃園市正念專注力教師研習營
第三梯次_正念基礎課程
計畫書
(桃園市各公立學校-教師場)

- 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
- 活動日期：113 年 8 月 15 日 (四) ~113 年 8 月 16 日 (五)
上午 9:00 至下午 4:30
- 活動日期：桃園市中壢區元生國民小學四樓視聽教室

113 年桃園市正念專注力教師研習營

第三梯次_正念在教學的應用

■研習目的

當代的「正念」，目前在世界各地已蔚成風潮，廣泛運用於教育、醫學、心理學、經營管理等各界，並且已證實學習正念可以讓人減壓、培養覺知、提高工作效率等。它是刻意地將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不給予評價，所升起的覺察，可以幫助人隨時隨地活在當下。而「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在將當代正念應用在校園教學上，以提升教學品質與成效，協助學生學業成就和心理健康水平，開啟教學的幸福能量。

■研習議題

1. 正念的理論與實踐
2. 提升專注力與覺察力
3. 正念在教學與行政管理的應用
4. 以正念提升教學成效

■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(老師)均可報名參加。

■研習時間：民國 113 年 8 月 15 日 (星期四) 至 8 月 16 日 (星期五)
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 113 年 6 月 1 日起至 7 月 31 日 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，研習時數共 14 小時。

■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或元生國小教務處李主任
電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824/03-4625566*210

■課程內容

- ◎正念閱讀 / 劉仲成博士 (桃園市政府教育局局長)
- ◎正念教養與自我照顧 / 林麗玲老師 (《心念教養：照顧與滋養自己的 40 個正念教養練習，為教養減壓，親子共好》作者、MBPS 正念教養系統創建者、社工師、高級心理諮詢師)
- ◎正念在教學的運用 / 卓翠玲心理師 (彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師、彰化秀傳醫院人力資源部專案諮商心理師、彰化縣少年輔導委員會輔導組志工主任督導)
- ◎將正念融入教學應用與班級經營 / 蔡佩真老師 (深美國小教師)
- ◎正念教學與自我關懷 / 自行法師 (香光尼僧團人文志業副都監、香光尼眾佛學院圖書館館長)
- ◎正念專注力在國中教學的運用 / 王靖雯老師 (中庄國中輔導主任)
- ◎學一套護身法：正念融入教學與師生互動 / 王雅芬老師 (台南家齊高中國文科教師)
- ◎正念教學的運用與帶領原則 / 石世明臨床心理師 (樸石學堂創辦人、欣明心理成長中心臨床心理師)

113 年桃園市正念專注力教師研習營

第三梯次_正念在教學的應用課程表

【第一天】

時間	113 年 8 月 15 日 (星期四)	助理講師
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10	開營暨大合照	
9:10-10:00 [50 分鐘]	【專題演講 1】 正念閱讀 劉仲成博士 (桃園市教育局局長)	
10:00-10:20	中場休息/茶敘[20 分]	
10:20-12:00 [100 分]	【專題演講 2】 正念教養與自我照顧/林麗玲 (專欄作家)	助理講師 單位職稱
12:00-13:00	午餐/休息[60 分]	
13:00-13:50 [50 分]	【小組活動】 正念專題教學設計/蔡美玲校長	助理講師 單位職稱
13:50-15:30 [100 分]	【第一場研習】 正念在教學的運用/卓翠玲心理師 (彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師)	助理講師 單位職稱
15:30-15:40	茶敘/休息[10 分]	
15:40-16:30 [50 分]	【第二場研習】 將正念融入教學應用與班級經營/蔡佩真老師 (深美國小教師)	助理講師 單位職稱
16:30	第一天圓滿賦歸	

【第二天】

時間	113年8月16日(星期五)	助理講師
8:30-9:00	報到	
9:00-9:50 [50分]	【第三場研習】 正念教學與自我關懷/自行法師(香光尼僧團人文志業副都監、香光尼眾佛學院圖書館館長)	助理講師 單位職稱
9:50-10:10	中場休息/茶敘[20分]	
10:10-11:00 [50分]	【第四場研習】 正念專注力在國中教學的運用/王靖雯老師(中庄國中輔導主任)	助理講師 單位職稱
11:00-11:10	中場休息[10分]	
11:10-12:00 [50分]	【第五場研習】 學一套護身法：正念融入教學與師生互動/王雅芬老師(台南家齊高中國文科教師)	助理講師 單位職稱
12:00-13:00	午餐 / 休息	
13:00-14:40 [100分]	【第六場研習】 正念教學的運用與帶領原則/石世明臨床心理師(樸石學堂創辦人、欣明心理成長中心臨床心理師)	助理講師 單位職稱
14:40-14:50	茶敘/休息[10分]	
14:50-15:40 [50分]	【小組活動】 正念溝通實務演練分享/蔡美玲校長	助理講師 單位職稱
15:40-16:30 [50分]	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談/李國鋒主任	助理講師 單位職稱
16:30	研習圓滿賦歸	