

「110 年正念幸福力與教育工作坊」計畫書

一、研習緣起

財團法人伽耶山基金會，是一個關心「教育」發展的非營利團體，深信「教育」是國家發展的根本，教師是教育的引航者。在這分心的時代，面對當今多元的社會、數位媒體等資訊席捲而來，注意力常被吸引、壓擠，而無法專心於一事物上。而「專注力」是一種素養，養成好的專注力，可以讓我們隨時隨地活在當下，提高學習與工作等效率。

故「財團法人伽耶山基金會」自 2016 年開始於國家圖書館舉辦「閱讀專注力開發研討會」、2017 年起每年舉辦「專注力全國教師研習營」、2018 年舉辦「109 年正念幸福力與教學運用工作坊」，提供在職的教師進修與學習，透過了解專注力的理論與實踐，引介開發專注力的方法，讓教師體驗正念活在當下，並藉以協助教學，培養學生專注力，促進師生學習成長，從中翻轉出教學的新泉源。

因應反響熱烈，故今再予以續辦「110 年正念幸福力與教育工作坊」。

二、研習目的

「正念幸福力」是指透過正念訓練，讓心能夠安住在當下，開啟幸福的能量。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。

本工作坊希望為教師開啟正念學習之門，完訓後的教師可參加「教師八週正念課程」，先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，再透過「正念教學與應用三日工作坊」訓練，學習如何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。

三、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

四、指導單位：嘉義市政府教育處、嘉義縣政府教育處、雲林縣政府教育處

五、主辦單位：財團法人伽耶山基金會

〔附件一〕

六、協辦單位：嘉義縣昇平國中、安慧學苑教育事務基金會

七、承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

八、參加對象：凡對本主題有需要之現職教師，且可完整參與二日者
名額 100 人
本課程可登錄教師研習時數，共 12 小時

九、研習時間：民國 110 年 1 月 23 日（星期六）上午 9：30 至 1 月 24 日（星期日）
下午 5：30

十、研習地點：安慧學苑（嘉義市文化路 820 號）
研習期間提供午餐，無提供住宿

十一、報名日期：109 年 12 月 16 日起受理報名，至 110 年 1 月 5 日截止

十二、報名方式：請利用網路報名 <https://reurl.cc/7om0R5>
（詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>）
主辦單位保留報名決定權，於 110 年 1 月 8 日 Email 寄發錄取通知

十三、費用：免費；由財團法人伽耶山基金會、安慧學苑教育事務基金會贊助

十四、師資介紹

◎主持人

李錫津副市長（前嘉義市副市長）

◎主講者

石世明臨床心理師

- 現任：臺灣正念發展協會理事，正念助人學會常務理事
- 經歷：

曾於治癌中心醫院、腫瘤中心擔任臨床心理師多年，帶領癌症病人、醫療人員和社會大眾八週正念團體，超過 20 梯次。

結合心理照顧臨床實務與正念團體帶領經驗，發展出：減壓放鬆四週課程、正念舒眠五週課程、一日正念幸福課、二日正念復原力課程，在醫院、政府和民間機構推廣正念，參與正念師資培訓工作。

- 著作：

《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》（2016，天下生活）

《伴你最後一程：臨終關懷的愛與慈悲》（2001，天下文化）

〔附件一〕

• 譯作：

《正念幸福力》(2019, 遠流)

《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》(2016, 張老師文化)

《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)》(2015, 心靈工坊)

《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》(2014, 張老師文化)

十五、課程內容

◎1月23日(六)

- ◆正念取向的內容、發展和教學運用
- ◆開發五感專注力與覺察力：葡萄乾練習
- ◆覺知身體壓力與平衡力：身體掃描
- ◆動態靜心訓練：正念伸展
- ◆生活正念的探索與實踐

◎1月24日(日)

- ◆拿回心的主控權：呼吸覺察練習
- ◆身心同在訓練：正念步行
- ◆心與心的交流：正念傾聽練習
- ◆如何將正念運用在教學活動
- ◆建立身心平衡新生活
- ◆邁向正念之道/ 李錫津副市長(前嘉義市副市長)

十六、活動簡章：見〔附件二〕。

110 年正念幸福力與教育工作坊

■研習目的

「正念幸福力」是指透過正念訓練，讓心能夠安住在當下，開啟幸福的能量。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。

本工作坊希望為教師開啟正念學習之門，完訓後的教師可參加「教師八週正念課程」，先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，再透過「正念教學與應用三日工作坊」訓練，學習如何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：嘉義市政府教育處、嘉義縣政府教育處、雲林縣政府教育處

■主辦單位：財團法人伽耶山基金會

■協辦單位：嘉義縣昇平國中、安慧學苑教育事務基金會

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：凡對本主題有需要之現職教師，且可完整參與二日者，名額 100 人

■研習時間：民國 110 年 1 月 23 日（星期六）上午 9：30 至 1 月 24 日（星期日）下午 5：30

■研習地點：安慧學苑（嘉義市文化路 820 號），研習期間提供午餐，無提供住宿

■報名日期：109 年 12 月 16 日起受理報名，至 110 年 1 月 5 日截止

■報名方式：請利用網路報名 <https://reurl.cc/7om0R5>（詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>）
主辦單位保留報名決定權，於 110 年 1 月 8 日 Email 寄發錄取通知

■費用：由財團法人伽耶山基金會、安慧學苑教育事務基金會贊助

■備註：

1. 本課程可登錄教師研習時數，共 12 小時
2. 為培養正念種子教師，本課程後續將於 110 年 3/9~5/4，每星期二晚上，開設線上八週課程及教學運用，4/17 一日正念演練及 7/9~7/11 開設師資培訓課程。
3. 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



■講師介紹

石世明臨床心理師（現為臺灣正念照顧協會、正念助人學會常務理事，《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）

■課程內容（接續下頁）

■課程內容

1 月 23 日 (六)		1 月 24 日 (日)	
時間	課程主題	時間	課程主題
9:30~10:00	開營典禮	9:30~12:00	◆拿回心的主控權：呼吸覺察練習
10:00~12:00 13:30~17:30	◆正念取向的內容、發展和教學運用 ◆開發五感專注力與覺察力：葡萄乾練習 ◆覺知身體壓力與平衡力：身體掃描 ◆動態靜心訓練：正念伸展 ◆生活正念的探索與實踐	13:00~16:30	◆身心同在訓練：正念步行 ◆心與心的交流：正念傾聽練習 ◆如何將正念運用在教學活動 ◆建立身心平衡新生活
		16:30~17:20	邁向正念之道 / 李錫津副市長（前嘉義市副市長）
		17:20~17:30	結營