

112 年桃園市正念專注力教師研習營

■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：桃園市正念專注力籌備處、財團法人伽耶山基金會

■協辦單位：桃園市龍潭區教育會、香光山寺

■承辦單位：桃園市武漢國民中學、財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：凡對本主題有興趣之桃園市國小、國中、高中教師

■研習時間：民國 112 年 8 月 17 日（星期四）上午 9:00 至 8 月 18 日（星期五）下午 5:10

■研習地點：桃園市武漢國民中學（桃園市龍潭區武中路 227 號）

■報名日期：民國 112 年 6 月 1 日起至 7 月 31 日止，名額 120 人

■報名方式：請利用「桃園市教育發展資源入口網」報名，活動編號 J00037-230600001

■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

電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824

■課程內容

◎專注力、覺察力培養與大腦開發 / 洪蘭教授（中央大學認知神經科學研究所講座教授，台北醫學大學講座教授、致力於腦科學的研究相關知識在教育的應用和推廣）

◎正念的內容、發展與實踐 / 石世明臨床心理師（《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》譯者）

◎開發五感專注力與覺察力 / 石世明臨床心理師（《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》譯者）

◎覺知身體壓力與平衡力 / 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）

◎生活正念的探索與實踐 / 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）

◎正念在教師身心自我照顧的運用 / 蔡澍勳校長（桃園市平鎮區北勢國小）

◎自我關懷與感恩 / 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）

112 年桃園市正念專注力教師研習營課程表

第一天

時 間	112 年 8 月 17 日 (星期四)	主持人
8:30-9:00	報 到	
9:00-9:20	開 營	
9:20-10:50 (90 分鐘) 11:10-12:00 (50 分鐘)	【第一場研習】 專注力、覺察力培養與大腦開發 / 洪蘭教授	彭昭勳校長 (桃園啟英高中)
12:00-13:20	午餐 / 休息	
13:20-14:00	小組活動	
14:00-15:30 (90 分鐘) 15:40-17:10 (90 分鐘)	【第二場研習】 1. 正念的內容、發展與實踐 / 石世明臨床心理師 2. 開發五感專注力與覺察力 / 石世明臨床心理師	許唐敏校長 (桃園平鎮高中)
17:10	賦歸	

112 年桃園市正念專注力教師研習營課程表

第二天

時 間	112 年 8 月 18 日 (星期五)	主持人
8:30-9:00	報到時間	
9:00-10:30 (90 分鐘)	【第三場研習】 1. 覺知身體壓力與平衡力 / 張振興老師 2. 生活正念的探索與實踐 / 張振興老師	胡劍峰校長 (桃園永平工商)
10:40-12:10 (90 分鐘)		
12:10-13:20	午餐 / 休息	
13:20-14:10 (50 分鐘)	【第四場研習】 正念在教師身心自我照顧的運用/ 蔡澍勳校長	鍾碧霞校長 (桃園龍潭高中)
14:10-14:20	茶敘 / 休息	
14:20-15:00	小組活動	
15:00-15:50 (50 分鐘)	【第五場研習】 自我關懷與感恩 / 自行法師	鐘啟哲校長 (桃園武漢國中)
15:50-16:00	茶敘 / 休息	
16:00-16:50 (50 分鐘)	圓滿·緣滿 / 結營	李國鋒主任 (正念專注力籌備處)