

109 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—110 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)提供正向行為支持策略，協助老師有效排解學生情緒困擾，建立良好人際關係，提升教師班級經營之素養。

(四)提升教師自我察覺能力。支持老師，讓老師內在有一個安全網，協助老師發展從內而生的安適，進而增加面對忙碌教學生活與面對學生問題的能力。

(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，有效提升學生的專注力與情緒調節力。

參、參加對象：

新北市及全國高中小教師有興趣之教師。

肆、研習地點：

新北市板橋區後埔國小演藝廳或視聽教室(新北市板橋區重慶路 157 號)。

伍、辦理時間及時人數：

(一)正念宣導課程共 3 場次：

1. ~~110 年 1 月 28-29 日(星期六、日)2 天~~，限額 100 人。

(因疫情因素已延期至 110 年 7 月 22 日至 23 日星期四、五)。

2. 110 年 3 月 13 日(星期六)1 天，限額 50 人。

3. 110 年 4 月 17 日(星期六)1 天，限額 50 人。

(如有訊息更動將公告於承辦學校網站首頁，請自行參閱。)

陸、課程內容：

課程:如附件(一)。

柒、經費：

正念協會推廣費、教師講師費等由正念協會及相關協辦單位負擔；場地費、各承辦學

校行政、資料影印費，由教育局自籌。

捌、宣傳方式：

- 一、正念推廣協會製作活動DM，寄送全全市350所國高中小學。
- 二、由教育局發電子公文至新北市學校及各承辦學校，加強宣導。

玖、獎勵：

- 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為課務自理。(參與之教師由教育局核予教師研習時數；公務人員則由本會核予研習時數)
- 二、承辦學校校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第7條第1項第5款第2目，教師部分依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第6條第1項第5款第2目予以敘獎，承辦學校相關承辦人員依據「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第4條第2款，執行專案計畫績效優良，主要策劃人嘉獎2次，餘協辦及督辦五人依功績程度嘉獎一次。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，校長部分函報本局人事室辦理敘獎。

拾、預期成效：

- 一、教師應用正向思考之教學落實推動素養教育，完成行動教案之執行透過激發教師使命與實務的傳達，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、將品德教育列為素養學習重視的一環，深耕與推廣品德教育，形塑學生良好的品德楷模。
- 三、推展正念與提升教師正念，正念(mindfulness)教育不但被證實可以有效提升兒童專注力、幫助兒童降低焦慮、憂鬱減少人際衝突與問題行為。期待教師學會正念，能減輕壓力和倦怠，工作效率提高，獲得親師情感支持，有更好的課堂管理。
- 四、提供正念與學生研究，引導學生學習正念能提升專注力、改善認知能力與社交情緒技能。期待成年後的教育，就業，犯罪，物質濫用和心理健康結局得到改善。正念課程對學生的注意力、自我照顧、尊重他人等能有明顯地差異且降低學生自傷比率。

柒、本計畫奉准後實施，修正時亦同。

附件一：

正念教育研習課程內容表

日期	時間	主題	課程內容與講師	備註
110/7/22(四)	09:00~10:00	推廣說明 正念教育簡介	1. 正念教育國內外現況說明 2. 課堂練習： 呼吸空間、一次一事 講師：張振興資深正念顧問	
	10:10~12:00	正念情緒管理	1. 關鍵 90 秒 2. 課堂練習：烏龜與烏鴉、身體掃描、立式伸展 講師：張振興資深正念顧問	
	12:00~13:20	正念午餐/休息		
	13:20~15:10	英國 ThePresent 課程 簡介	1. 英國國小與國中正念課程說明與示範 講師：卓翠玲諮商心理師	
	15:25~17:00	正念溝通 綜合問答	課程練習：正念溝通練習 講師：張振興資深正念顧問 卓翠玲諮商心理師	
110/7/23(五)	09:00~10:00	正念壓力管理	1. 壓力身心醫學 2. 壓力與壓力來源 3. 課堂練習：正念呼吸 講師：張振興資深正念顧問	
	10:10~12:00	台灣校園正念教育實 務分享	1. 高中實務分享 講師：彰化高中張靖慧老師	
	12:00~13:20	正念午餐/休息		
	13:20~15:10	英國 paws b 課程簡介	1. 英國國小正念課程說明與示範 講師：石世明臨床心理師	
	15:25~17:00	綜合問答與後續學習	講師：張振興資深正念顧問石世明臨床心 理師	
110/3/13(六)	09:00~10:00	推廣說明 正念教育簡介	1. 正念教育國內外現況說明 2. 課堂練習：呼吸空間、一次一事 講師：張振興資深正念顧問	
	10:10~12:00	正念情緒管理	1. 關鍵 90 秒 2. 課堂練習：烏龜與烏鴉、身體掃描 講師：張振興資深正念顧問	
	12:00~13:20	午餐/休息		
	13:20~15:10	英國 paws b 課程簡介	1. 英國國小正念課程說明與示範 講師：石世明臨床心理師	
	15:25~17:00	正念教育實務研討 綜合問答與後續學習	講師：張振興資深正念顧問石世明臨床心 理師	
110/4/17(六)	09:00~10:00	推廣說明 正念教育簡介	1. 正念教育國內外現況說明 2. 課堂練習：呼吸空間、一次一事 講師：張振興資深正念顧問	
	10:10~12:00	正念情緒管理	1. 關鍵 90 秒 2. 課堂練習：烏龜與烏鴉、身體掃描 講師：張振興資深正念顧問	
	12:00~13:20	午餐/休息		
	13:20~15:10	英國 ThePresence 課 程簡介	1. 英國正念課程說明與示範 講師：卓翠玲諮商心理師	
	15:25~17:00	正念教育實務研討 綜合問答與後續學習	講師：張振興資深正念顧問卓翠玲諮商心 理師	