

## 附件一：正念教育研習課程內容表

### (半日)課程

日期	時間	主題	課程內容與講師	備註
3 小時課程 (依各校所訂 定日期)	13:30~14:30	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	講師為預排， 依當天授課講 師為準。因疫 情因素，將依 據當時政府公 告容留人數進 行調整或改為 線上課程。
	14:30~15:30	正念情緒管理	1. 關鍵 90 秒 2. 課堂練習：身體掃描、立 式伸展 講師：張振興資深正念顧問	
	15:30~16:30	台灣校園正念教育實 務分享及綜合問答	實務分享 講師：彰化高中張靖慧老師 講師：張振興資深正念顧問	

### 正念教育研習課程內容表(1 日)課程

日期	時間	主題	課程內容與講師	備註
110/11/27 (六)	09:00~10:30	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	講師為預排， 依當天授課講 師為準。因疫 情因素，將依 據當時政府公 告容留人數進 行調整或改為 線上課程。
	10:45~12:00	正念情緒管理	1. 關鍵 90 秒 2. 課堂練習：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		
	13:20~14:20	台灣校園正念教育實 務分享	高中實務分享 講師：彰化高中張靖慧老師	
	14:30~15:30	英國 paws b 課程簡介	英國國小正念課程說明與示 範 講師：石世明臨床心理師	
	15:30~16:00	綜合問答	講師：張振興資深正念顧問 石世明臨床心理師	

正念教育研習課程內容表(2日)課程

日期	時間	主題	課程內容與講師	備註
111/1/24(一)	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	講師為預排， 依當天授課講 師為準。因疫 情因素，將依 據當時政府公 告容留人數進 行調整或改為 線上課程。
	10:10~12:00	正念情緒管理	1. 關鍵 90 秒 2. 課堂練習：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		
	13:20~14:20	美國 MindUp 課程簡介	美國高中小學正念課程說明 與示範 講師：孫承梅老師	
	14:30~15:30	英國 .b 課程簡介	英國高中國中正念課程說明 與示範 講師：邱怡欣臨床心理師	
	15:30~16:00	綜合問答	講師：張振興資深正念顧問 邱怡欣臨床心理師	
111/1/25(二)	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	
	10:10~11:00	英國 ThePresent 課程 簡介	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	
	11:10~12:00	台灣校園正念教育實 務分享	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		
	13:20~13:50	校園正念老師 經驗分享	3 位學校資深正念老師心得 分享	
	13:50~14:50	英國 paws b 課程簡介	英國國小正念課程說明與示 範 講師：石世明臨床心理師	
	15:00~16:00	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	