

新竹市北區民富國小「正念減壓」教師工作坊實施計畫

一、依據:本校 114 學年度輔導工作計畫

二、目的:

- (一)以正念引導教師有關生命教育體驗，提升自我察覺及專注能力。
- (二)提昇教師的情緒覺察能力，協助教師發展從內而生的安適。
- (三)提供正向行為支持策略，協助教師排解學生情緒困擾，提升教師班級經營知能。
- (四)透過實做、討論與修正，協助教師自我身心照顧、深化正念基礎理念與發展出適合自己班級的正念訓練方案，提升學生的專注力與情緒調節力。

三、主辦單位：輔導處

四、研習日期與時間：115 年 4 月 10 日(五)-115 年 6 月 05 日(五)13:30-15:30，共計 8 次，16 小時。

五、講師:張振興老師，林宇軒老師

六、研習對象：本校教師 10-15 位

七、活動地點：一樓舞蹈教室

八、研習方式：實作與討論

九、報名方式：為利課前資料準備，請於 3 月 13 日(五)前上研習護照報名。

十、研習內容：

日期	研習內容
4 月 10 日 (五)	主題：正念減壓，平靜的心、專注的腦，走出渾然不覺的人生 內容概述：相見歡、課程簡介、練習與討論 課堂練習：呼吸空間、正念飲食、身體掃描、正念呼吸放鬆版
4 月 17 日 (五)	主題：你的心創造你的世界；認知與創意的回應 內容概述：探討認知模式、練習與討論 課堂練習：正念呼吸標準版、身體掃描、立式伸展、一次一事
4 月 24 日 (五)	主題：當下的力量；活在當下的喜悅 內容概述：探討愉悅身心經驗、練習與討論 課堂練習：自我關懷呼吸、臥式伸展、正念行走
5 月 8 日 (五)	主題：制約模式——壓力對身心的影響 內容概述：探討不愉悅身心經驗、練習與討論 課堂練習：舞台靜心、立式伸展、三次呼吸
5 月 15 日 (五)	主題：正念減壓模式 內容概述：探討反應與回應的機制、S T O P、練習與討論 課堂練習：開放覺察靜心、臥式伸展

5月22日 (五)	主題：正念溝通與人際關係 內容概述：探討溝通模式、練習與討論 課堂練習：正念慈心、正念溝通
5月29日 (五)	主題：正念生活藝術，將正念全面融入生活、工作、家庭 內容概述：討論日常生活滋養與耗能 課堂練習：正念靜心、水草靜心
6月5日 (五)	主題：智慧與關愛善意的人生 內容概述：回顧與展望 課堂練習：綜合練習

十一、研習經費：由本校專款補助。

十二、預期效益：

- (一)教師應用正念之體驗活動落實推動素養教育，完成行動教案之執行，提供經驗分享，建立與塑造生命教育推動模式，建立以學生為主體的校園學習環境。
- (二)將生命教育列為素養學習重視的一環，深耕與推廣生命教育價值，形塑學生良好的生活態度及價值建立。
- (三)提升教師正念正確概念，期待教師學會正念，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)提供正念教學探究，引導學生學習正念提升專注力、改善社交情緒技能。

十三、附則：

- (一)全程參與之教師可獲核 16 小時研習時數。
- (二)本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

(附件)

「正念減壓」教師工作坊講師簡介

姓名	簡介
張振興	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正念心教育創辦人 2. 臺北科技大學 EMBA 兼任助理教授 3. 臺灣正念工坊資深顧問與講師 4. 法鼓山德貴學院資深講師 5. 行天宮社會大學資深講師

林宇軒	<ol style="list-style-type: none">1. 新北市教育局-正念教育工作坊授課2. 台北市草山扶輪社-正念與情緒管理授課3. 宜蘭縣吳沙國中-正念與情緒管理授課4. 行天宮社會大學-正念與壓力管理授課5. Co-Working Online 自由作者線上社群-正念與情緒管理引導師6. 日本四國琴平數位遊牧社群-正念與壓力管理授課7. 美國加州【美中心理】正念減壓師資進階培訓-擔任課程帶領助教
-----	---