

基隆市「正念教育」教師研習實施計畫

一、依據：

(一)111 年 7 月 20 日臺教學(二)字第 1112804009B 號函訂定「教育部生命教育推動方案」。

(二)基隆市 114 年度執行友善校園學生事務與輔導工作總體計畫。

二、目的：

(一)以正念引導教師與學生有關生命教育體驗，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、指導單位：基隆市政府教育處

四、主辦單位：財團法人金鴻兒童文教基金會、中國青年救國團總團部

五、承辦單位：救國團基隆市團委會、基隆市仁愛國小、基隆市幼獅青年志願服務協會

六、協辦單位：台灣正念工坊、正念心教育、基隆市各國小

七、研習時間：114 年 8 月 18 日(一)，上午 0830-1630，含中餐。

八、研習對象：基隆市任教於國小之教師 60 位。

九、活動地點：基隆市仁愛國小多功能教室

十、研習方式：採實體講座辦理，

十一、報名方式：自 6 月 27 日起開始，於線上表單報名，額滿提前截止。

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=2950000685a795e6574e>

十二、課程內容：

時間	內容	備註
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	始業式暨會務說明	1. 主辦單位致詞 2. 會務說明 3. 合影
09:00-10:50	教師的正念恢復力	
11:00-12:00	教師自我關懷與照顧	
12:00-13:00	午餐	
13:00-13:50	教師自我關愛與照顧	
14:00-14:50	心靈愛之茶-教師自我照顧	
15:00-16:00	校園實務運用-正念親師生關係	
16:00-16:30	結業式暨綜合座談	頒發結業證書
16:30-	賦歸	

十二、研習經費:由主承辦單位籌措。

十三、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)將品德及生命教育列為素養學習重視的一環，深耕與推廣品德教育及生命教育價值，形塑學生良好的品德楷模及生活價值建立。
- (三)推展正念與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。

十四、獎勵:

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2項第3款之第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2項第3款之第10目予以敘獎，敘獎額度及人數依「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2項第2款，工作人員嘉獎1次以4人為限，含主辦1人嘉獎2次。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，校長部分由學校提報本處人事室辦理敘獎。

十五、附則:

- (一)全程參與之教師可獲核6小時研習時數。
- (二)本計畫奉准後實施，修正時亦同。

(附件)

「正念教育」教師研習實施計畫講師簡介

序	課程名稱	姓名	簡介
1	教師的正念恢復力	胡慧芳	※台南市立醫院身心科暨正念中心主任 ※台灣臨床正念學會常務理事 ※英國牛津正念中心 MBCT 認證老師及培訓師
2	教師自我關愛與照顧	張振興	※正念心教育創辦人 ※北科大 EMBA 助理教授 ※台灣正念工坊首席講座
3	心靈愛之茶 教師自我照顧	卓翠玲	※正念助人學會常務理事 ※英國「活在當下」正念與幸福課講師訓練師 ※彰師大輔導與諮商學系講師
4	校園實務運用正念親師生關係	蔡佩真	※正念減壓認證講師 ※MISP Paws b 認證教師 ※基隆市 107 年 SUPER 教師 ※基隆市 105 年特殊優良教師