



## 財團法人靈鷲山般若文教基金會 函

地 址：234 新北市永和區保生路 2 號 20 樓  
聯絡人：江小青  
聯絡電話：(02)8231-6789#1584  
傳真號碼：(02)8231-5889

### 受文者：臺南市政府教育局

發文日期：中華民國 113 年 02 月 01 日  
發文字號：靈文字第 113971012 號  
速別：普通件  
密等及解密條件：普通  
附件：簡章一份

主旨：本會籌辦「心寧靜從我開始」線上教學研習，懇請協助公告轄內各級學校並鼓勵教職員踴躍參加，詳情如附件，請查照。

說明：

- 一、本會於 113 年舉辦三場「心寧靜從我開始」線上教學研習。  
第一場 113 年 3 月 30 日、第二場 113 年 4 月 27 日、  
第三場 113 年 6 月 2 日。  
※詳細簡章內容，請參考附件。
- 二、活動將帶領教師學習「寧靜一分鐘」使內心安定的方法、覺察情緒的來源，提供教師自我身心調和，增進學生的專注力與情緒管理能力，創造優質的學習環境及班級氛圍，進而提昇教學效益。
- 三、本課程屬於情緒管理教學研習，適合現職老師、特教老師、輔導老師等教職員，適合運用於班級經營與學生輔導，參加本活動之教師，可申請教師研習時數 3 小時。（依教育部 111 年 1 月 27 日臺教師(三)字第 1112600324Y 號函辦理）
- 四、懇請將本研習活動訊息，以書面和網路公告給各級學校教師，讓更多的教師有機會參與和學習。

正本：臺北市政府教育局、新北市教育局、臺中市政府教育局、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、基隆市政府教育處、宜蘭縣政府教育處、花蓮縣政府教育處、臺東縣政府教育處、桃園市政府教育局、新竹市政府教育處、新竹縣政府教育處、苗栗縣政府教育局、南投縣政府教育處、彰化縣政府教育處、嘉義市政府教育處、嘉義縣教育網路中心、雲林縣政府教育局、屏東縣政府教育處、金門縣政府教育處、教育部國民及學前教育署臺北辦公室、教育部國民及學前教育署臺中辦公室

教育局 113/02/06

第1頁



1130243864

副本：

# 財團法人靈鷲山般若文教基金會

## 心寧靜，從我開始！

### 全球心寧靜教學線上推廣班

寧靜，是宇宙最大的能量  
讓每一天從寧靜開始，找回自己、從心出發。  
心和平，世界就和平。

指導單位：教育部

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會-全球心寧靜推廣總會

承辦單位：靈鷲山台灣心寧靜教師團

課程日期：第一場 2024/03/30(週六)09:00-12:00(報名截止:03/24)

第二場 2024/04/27(週六)09:00-12:00(報名截止:04/21)

第三場 2024/06/02(週日)09:00-12:00(報名截止:05/27)

課程地點：Google Meet 線上會議室

課程目的：一、覺察情緒的來源，看見寧靜的力量。  
二、能夠使內心安定，轉化情緒創造正向循環。  
三、認識寧靜一分鐘，並能運用分享與實踐。

課程對象：一、社會與教育界各階層的人士。  
二、想要學會覺察自己情緒的人。  
三、忙碌生活想讓自己寧靜下來的人。  
四、有興趣實踐心寧靜教學與推廣之人。

報名事項：請上「[全國教師在職進修資訊網](#)」線上報名

第一場課程代碼：4192698

第二場課程代碼：4200999

第三場課程代碼：4201000

其他說明：一、活動費用：免費 (歡迎護持贊助「心寧靜教學推廣基金」)。  
二、凡參加過 3 小時線上推廣班，即可報名第 17 期心寧靜教師研習營。  
三、洽詢 E-mail：ita@ljm.org.tw 全球心寧靜教師團 執行秘書  
四、活動資訊：「[全國教師在職進修資訊網](#)」

全國教師在職進修資訊網

