

## 全國國中小「正念覺察工作坊」教師培訓實施計畫

- 一.依據：財團法人創藝文化基金會 108 年度計畫
- 二.目的：透過心靈翻轉教育方法，引導老師覺察情緒，減壓轉化，進而強化與學生的有效溝通與班級管理。
- 三.辦理單位：
  - (一)主辦單位：財團法人創藝文化基金會
  - (二)承辦單位：臺南市立仁德文賢國民中學
- 四.研習時間：108 年 1 月 19 日上午 8:30 至中午 11:30，計 3 小時。
- 五.研習地點：臺南市立仁德文賢國民中學 (臺南市仁德區保安里中正路一段 185 號)。
- 六.研習對象：國中小教師 60 人。
- 七.演講主題：正念教育培訓課程—開啟心靈的行動電源
- 八.講師：張世傑老師
- 九.講師經歷
  - (一) 台東師專畢業
  - (二) 國立台北護理健康大學運動保健研究所碩士
  - (三) 目前擔任台北市和平實驗國小專案教師
  - (四) 著作：全班都零分~以自我覺察喚醒孩子的學習力

### 十.研習內容

時間	內容
08:00 至 08:30	報到
08:30 至 10:20	心靈健康心法、正念快樂心法
10:20 至 10:30	中場休息
10:30 至 11:30	練習正念在班級經營的應用

- 十一.報名方式：即日起請逕至全國教師在職進修資訊網  
<http://www1.inservice.edu.tw/>報名，研習代碼：2535924 號。本活動全程參與者，完成研習後核予研習時數 3 小時，活動當天給予公假登記，課務自理。

### 十二.注意事項

- (一)請自備環保杯
- (二)聯絡方式：洽詢電話 06-2662392-14 王儷娟老師。

十三.活動結束後，承辦學校依權責給予相關人員敘獎鼓勵。

十四.本計畫經教育局核准後實施，修正時亦同。