

# 115 年正念、社會情緒學習與生命教育 教師研習營（嘉義場）

## ■研習目的

本研習營以「正念、社會情緒學習與生命教育」為核心，聚焦教師專業與身心健康的雙重增能。透過正念練習與社會情緒學習，引導教師培養自我覺察、情緒調適與同理溝通能力，提升面對教育現場多元挑戰的生活韌性與抗壓力。協助教師在校園人際互動與溝通情境中，以覺察、理解與尊重，建立良善互動關係。並從生命教育觀點出發，讓教師重新體會教育工作的深層意義，看見自身的價值與影響力，在教學生涯中展現安定、溫暖而有力量的教育生命。

## ■研習議題

1. 正念覺察與教師身心安頓
2. 社會情緒學習（SEL）在教學現場的實踐
3. 覺察與溝通：校園人際關係的智慧處理
4. 生命教育與教師的存在價值

■指導單位：嘉義市政府教育處

■主辦單位：嘉義市崇文國小、財團法人伽耶山基金會

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：凡對本主題有興趣之國小、國中、高中、大學現職教師

■研習時間：民國 115 年 8 月 18 日至 8 月 19 日（星期二、三）上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：嘉義市崇文國小（嘉義市東區垂楊路 241 號）

■報名日期：民國 115 年 7 月 1 日起至 8 月 10 日止，名額 120 人

■報名方式：線上報名，請至「全國教師在職進修網」或利用「香光教師講堂」報名  
網址：<https://libsteacher.gaya.org.tw/>

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，二天共 14 小時  
若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心  
電子郵件 [libsteacher@gmail.com](mailto:libsteacher@gmail.com) 電話 05-2542824

## ■課程內容

- ◎創造正能量的美好生活 / 蔡安和老師（系統思考與組織學習研究室研究員、《BK 測試·身體會告訴你什麼最好》作者之一）
- ◎認識腦科學：做自己情緒、生命的主人 / 洪蘭教授（國立中央大學認知神經科學研究所兼任教授）
- ◎看見是轉變的契機：自我覺察與薩提爾 X SEL / 張輝誠老師（學思達教育基金會董事長）
- ◎師生互動——生命教育與 SEL 的觀點 / 胡敏華老師（國立羅東高中輔導教師、教育部生命教育學科中心執行秘書）
- ◎正念在教師的自我減壓及情緒管理上的應用 / 廖建智醫師（中國醫藥大學豐原惠盛醫院身心科主治醫師）
- ◎正念、社會情緒學習、生命教育融合之妙用 / 陳怡婷老師（佛光大學心理學系助理教授）

◎正念覺察與自我關懷 / 蔡美玲校長（全國專注力教師研習營執行長）

◎教師的志業：教師的自我生命成長 / 自衍法師（香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼眾佛學院圖書館館長）

◎「教師的存在價值」論壇 / 李錫津副市長（前嘉義市副市長）主持

# 115 年正念、社會情緒學習與生命教育教師研習營 課程表

## 【第一天】

時間	115 年 8 月 18 日 (星期二)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:20	<b>【開營暨大合照】</b>	
9:20-10:20 [60 分]	<b>【專題演講 1】</b> 創造正能量的美好生活 / 蔡安和老師 (系統思考與組織學習研究室研究員、《BK 測試·身體會告訴你什麼最好》作者之一)	許原嘉校長 嘉義市崇文國小 校長
10:20-10:40	茶敘	
10:40-12:10 [90 分 =主講 80' +主持 10']	<b>【專題演講 2】</b> 認識腦科學：做自己情緒、生命的主人 / 洪蘭教授 (國立中央大學認知神經科學研究所兼任教授)	李錫津副市長 前嘉義市副市長
12:10-13:10	午餐 / 休息	
13:10-14:40 [90 分 =主講 80' +主持 10']	<b>【第一場研習】</b> 看見是轉變的契機：自我覺察與薩提爾 X SEL / 張輝誠老師 (學思達教育基金會董事長)	劉豐榮教授 嘉義大學視覺藝術 學系暨研究所教授
14:40-15:00	茶敘	
15:00-16:30 [90 分 =主講 80' +主持 10']	<b>【第二場研習】</b> 師生互動——生命教育與 SEL 的觀點 / 胡敏華老師 (國立羅東高中輔導教師、教育部生命教育學 科中心執行秘書)	江連君校長 太保國小退休校長
16:30	第一天圓滿賦歸	

**【第二天】**

時間	115年8月19日(星期三)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-10:30 [90分 =主講 80' +主持 10']	<b>【第三場研習】</b> 正念在教師的自我減壓及情緒管理上的應用 / 廖建智醫師(中國醫藥大學豐原惠盛醫院身心科主治醫師)	蔡美玲校長 全國專注力教師研 習營執行長
10:30-10:50	茶敘	
10:50-12:20 [90分 =主講 80' +主持 10']	<b>【第四場研習】</b> 正念、社會情緒學習、生命教育融合之妙用 / 陳怡婷老師(佛光大學心理學系助理教授)	陳奕帆校長 嘉義市精忠國小 校長
12:20-13:20	午餐 / 休息	
13:20-13:40	<b>【小組活動】</b> 正念覺察與自我關懷	蔡美玲校長 全國專注力教師 研習營執行長
13:40-14:30 [50分]	<b>【第五場研習】</b> 教師的志業：教師的自我生命成長 / 自行法師(香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼眾佛學院圖書館館長)	張英裕課督 嘉義市12年國教 專案辦公室 執行秘書
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10 [90分]	<b>【圓滿·緣滿】「教師的存在價值」論壇</b> 研習營顧問引言 劉豐榮教授(嘉義大學視覺藝術學系暨研究所教授) 蔡美玲校長(全國專注力教師研習營執行長) 江連君校長(太保國小退休校長) 學員心得分享	李錫津副市長 前嘉義市副市長
16:10-16:30	<b>【結營】</b> 主辦單位致詞 頒發研習證明	自行法師 香光尼僧團人文志業 副都監暨香光尼眾佛 學院圖書館館長
16:30	研習圓滿賦歸	