

嘉義市115學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫- 正念、社會情緒學習與生命教育教師研習營

■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 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（中國醫藥大學附設醫院豐原分院身心科兼任主治醫師）
- ◎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	【開營暨大合照】 郭添財處長（嘉義市政府教育處處長） 悟因長老尼（財團法人伽耶山基金會董事長）	
9:20-10:20 [60分]	【專題演講1】 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']	【專題演講2】 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']	【第一場研習】 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']	【第二場研習】 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']	【第三場研習】 正念在教師的自我減壓及情緒管理上的應用 / 廖建智醫師（中國醫藥大學附設醫院豐原分院身心科兼任主治醫師）	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']	【第四場研習】 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	【小組活動】 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]	【第五場研習】 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）	李承哲主任 嘉義市12年國教專案辦公室輔導員
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10 [90分]	【圓滿·緣滿】「教師的存在價值」論壇 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	【結營】 主辦單位致詞 頒發研習證明	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
16:30	研習圓滿賦歸	