

「108 年專注力精進全國教師研習營」計畫書

一、研習緣起

2016 年 10 月 15 日財團法人伽耶山基金會與國家圖書館合辦「閱讀專注力開發研討會」，深受各界好評¹，會後亦出版專輯及《全國新書資訊月刊》106 年 3 月號專題報導。然本活動參與者以北部為主，會中多所學校老師建議可以於南部再次舉辦相關活動。故財團法人伽耶山基金會，秉持關懷教育發展與支持在地文化深耕，於 2017 年起於嘉義首次舉辦「專注力開發教師研習營」，提供各領域專注的方法，讓教師可以運用於教學，利益學習者。因應反響熱烈，故今再予以續辦「108 年專注力精進全國教師研習營」。

二、研習目的

「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在透過精神醫學、心理學、運動、音樂、繪畫、慈心靜坐等，培養專注力，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，促進師生學習成長。

三、研習議題

1. 專注力的理論與實踐
2. 專注力與精神醫學、心理學的對話
3. 提供正念的專注力方法

四、指導單位：嘉義市政府、嘉義縣政府、雲林縣政府

五、主辦單位：財團法人伽耶山基金會

六、協辦單位：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺

七、承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

八、參加對象：凡對本主題有興趣之全國教師；本課程可登錄教師研習時數，共 23 小時

九、研習時間：民國 108 年 7 月 26 日(星期五)上午 9 時至 7 月 28 日(星期日)下午 4 時

¹ 國家圖書館舉辦閱讀專注力開發活動剪影 http://www.ncl.edu.tw/information_236_6973.html

〔附件一〕

十、研習地點：香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號）
（主辦單位有提供住宿，學員可以自由登記，遠道者優先）

十一、報名日期：5 月 1 日起受理報名，名額 120 人，額滿為止

十二、報名方式：請利用網路報名 <https://ppt.cc/fsQVMx>

十三、費用：免費；由財團法人伽耶山基金會與香光寺贊助

十四、課程內容：

- ◎身與心專注力之培育/ 許瑞云醫師（花蓮慈濟醫院醫學內科主治醫師、《哈佛醫師養生法》作者）
- ◎正念專注力發展之教學/ 石世明臨床心理師（《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》譯者）
- ◎益智與專注/ 許秋田助理教授（國立中正大學成人及繼續教育學系助理教授）
- ◎音樂治療與專注力/ 梁庭老師（音樂心靈推廣協會執行長）
- ◎感恩練習、慈心與回向/ 見可法師（香光尼僧團教育志業副都監暨香光尼眾佛學院副院長）
- ◎薩提爾模式運用於師生之間的專注溝通/ 董書攸、馬向忠、黃尹歆、林詩韻老師（高雄市教師職業工會教師）
- ◎釋放身體壓力/ 陳貞琴老師（嘉義舒活瑜珈教室老師）
- ◎專注力與美心/ 自晟法師（紫竹林精舍監院暨香光志願服務隊召集人）
- ◎禪繞畫與專注力/ 汪素娥老師（亞洲中文禪繞認證教師、美國心靈拼貼®指導員、錦和國小退休校長）
- ◎意象教學/ 見參法師（香光尼眾佛學院意象教學法教師）
- ◎專注力的踐行/ 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）
- ◎實踐美心：提起與放下/ 悟因法師（財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長）
- ◎身心健康與專注力/ 楊志賢醫師（台北市和平婦幼院區精神科主治醫師暨主任）
- ◎邁向專注力之旅/ 李錫津副市長（前嘉義市副市長）

十五、活動簡章：見〔附件二〕。

108 年專注力精進全國教師研習營

■研習目的

「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在透過精神醫學、心理學、運動、音樂、繪畫、慈心靜坐等，培養專注力，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，促進師生學習成長。

■研習議題

1. 專注力的理論與實踐
2. 專注力與精神醫學、心理學的對話
3. 提供正念的專注力方法

■指導單位：嘉義市政府、嘉義縣政府、雲林縣政府

■主辦單位：財團法人伽耶山基金會

■協辦單位：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺

■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全國教師

■研習時間：民國 108 年 7 月 26 日(星期五)上午 9 時至 7 月 28 日(星期日)下午 4 時

■研習地點：香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號）；主辦單位有提供住宿，遠道者優先

■報名日期：5 月 1 日起受理報名，名額 120 人，額滿為止

■報名方式：請利用網路報名 <https://ppt.cc/fsQVMx>

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 23 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 libteacher@gmail.com 電話 05-2542824



■課程內容

- ◎身與心專注力之培育/ 許瑞云醫師（花蓮慈濟醫院醫學內科主任醫師、《哈佛醫師養生法》作者）
- ◎正念專注力發展之教學/ 石世明臨床心理師（《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》譯者）
- ◎益智與專注/ 許秋田助理教授（國立中正大學成人及繼續教育學系助理教授）
- ◎音樂治療與專注力/ 梁庭老師（音樂心靈推廣協會執行長）
- ◎感恩練習、慈心與回向/ 見可法師（香光尼僧團教育志業副都監暨香光尼眾佛學院副院長）
- ◎薩提爾模式運用於師生之間的專注溝通/ 董書攸、馬向忠、黃尹歆、林詩韻老師（高雄市教師職業工會教師）
- ◎釋放身體壓力/ 陳貞琴老師（嘉義舒活瑜珈教室老師）
- ◎專注力與美心/ 自晟法師（紫竹林精舍監院暨香光志願服務隊召集人）
- ◎禪繞畫與專注力/ 汪素娥老師（亞洲中文禪繞認證教師、美國心靈拼貼®指導員、錦和國小退休校長）
- ◎意象教學/ 見參法師（香光尼眾佛學院意象教學法教師）
- ◎專注力的踐行/ 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）
- ◎實踐美心：提起與放下/ 悟因法師（財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長）
- ◎身心健康與專注力/ 楊志賢醫師（台北市和平婦幼院區精神科主治醫師暨主任）
- ◎邁向專注力之旅/ 李錫津副市長（前嘉義市副市長）

108 年專注力精進全國教師研習營課程表：第一天

時 間	108 年 7 月 26 日（星期五）
9:00-10:00	報 到
10:00-12:10	開營 【第一場研習】專注力（一） 身與心專注力之培育 許瑞云醫師（花蓮慈濟醫院醫學內科主治醫師、《哈佛醫師養生法》作者）
12:10-13:30	午餐 / 休息
13:30-15:30	【第二場研習】專注力（二） 正念專注力發展之教學 石世明臨床心理師（《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》譯者）
15:30-15:45	休息時間
15:45-16:45	【第三場研習】專注力（三） 益智與專注 許秋田助理教授（國立中正大學成人及繼續教育學系助理教授）
16:45-17:00	休息時間
17:00-18:00	【第四場研習】專注力（四） 專注力教學實務分享（一） 自衍法師主持（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）
18:00-19:30	晚餐 / 休息
19:30-21:30	【第五場研習】專注力（五） 音樂治療與專注力 梁庭老師（音樂心靈推廣協會執行長）

108 年專注力精進全國教師研習營課程表：第二天

時 間	108 年 7 月 27 日（星期六）
6:00-6:30	慈心靜坐 香光法師
6:30-8:10	早餐 / 出坡
8:10-8:30	休息時間
8:30-9:00	感恩練習 見可法師（香光尼僧團教育志業副都監暨香光尼眾佛學院副院長）
9:00-9:10	休息時間
9:10-12:10	【第六場研習】專注力（六） 薩提爾模式運用於師生之間的專注溝通 董書攸、馬向忠、黃尹歆、林詩韻老師（高雄市教師職業工會教師）
12:10-13:30	午餐 / 休息
13:30-14:30	【第七場研習】專注力（七） 釋放身體壓力 陳貞琴老師（嘉義舒活瑜珈教室老師）
14:30-14:50	休息時間
14:50-18:00	【第八場研習】專注力（八） 專注力與美心 自晟法師（紫竹林精舍監院暨香光志願服務隊召集人） 禪繞畫與專注力 汪素娥老師（亞洲中文禪繞認證教師、美國心靈拼貼®指導員、錦和國小退休校長）
18:00-19:30	晚餐 / 休息
19:30-21:30	【第九場研習】專注力（九） 意象教學 見參法師（香光尼眾佛學院意象教學法教師）

108 年專注力精進全國教師研習營課程表：第三天

時 間	108 年 7 月 28 日（星期日）
6:00-7:00	專注力的踐行 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）
7:00-8:10	早餐 / 出坡
8:10-8:30	休息時間
8:30-10:00	【第十場研習】專注力（十） 實踐美心：提起與放下 悟因法師（財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長） 專注力教學實務分享（二） 自衍法師主持（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）
10:00-10:10	休息時間
10:10-12:10	【第十一場研習】專注力（十一） 身心健康與專注力 楊志賢醫師（台北市和平婦幼院區精神科主治醫師暨主任）
12:10-13:30	午餐 / 休息
13:30-15:30	【第十二場研習】專注力（十二） 慈心與回向 見可法師（香光尼僧團教育志業副都監暨香光尼眾佛學院副院長） 邁向專注力之旅 李錫津副市長（前嘉義市副市長） 結業
15:30-16:00	善後時間
16:00	賦歸