

# 嘉義市 114 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

## 114 年正念溝通與情緒管理在教學場域之運用教師研習營

### ■研習目的

當代正念已廣泛應用於教育、心理與管理領域，證實可有效減壓、提升覺察與專注力，進而增進工作與學習效率。本研習營以「正念溝通與情緒管理在教學場域之運用」為主題，旨在協助教師透過正念實踐，提升自我情緒調節與溝通能力，培養穩定、清晰的教學心態，同時引導教師將正念策略融入課堂教學與班級經營，協助學生提升專注與自我覺察能力，促進學習成效與心理健康。期盼本研習能為教師注入教學現場的幸福能量，提升整體教學品質。

### ■研習議題

1. 提升教學專注力與覺察力
2. 培養正念教學溝通力
3. 將正念融入教學與班級經營
4. 實踐教師自我照顧與身心平衡

■指導單位：嘉義市政府教育處

■主辦單位：嘉義市崇文國小、嘉義市安慧學苑教育事務基金會、財團法人伽耶山基金會

■協辦單位：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、國中教師

■報名人數：請各校推派 2 名教師參加

■研習時間：民國 114 年 8 月 19 日(星期二)上午 9:00 至 8 月 20 日(星期三)下午 4:30

■研習地點：嘉義市崇文國小據德樓四樓演藝廳(嘉義市東區垂楊路 241 號)

■報名方式：請於 114 年 8 月 8 日(五)前填妥報名表 (附件一) 後逕送或傳真至崇文國小教務處彙整(傳真號碼 2254467)，並請參加人員於期限前至「全國教師在職進修資訊網」報名參加，網址：<https://www2.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>，課程編號：5072827

■費用：免費

■備註：

1. 本課程可登錄教師研習時數，共 14 小時。
2. 因本校前庭正進行地下停車場工程，僅開放機車由永安三門進出停放，汽車請自行停放於周邊附近的停車場。
3. 若有研習相關問題請洽崇文國小教務主任，電話 05-2222310 轉 2001。

## ■課程內容

◎課程設計誦誦——正念的系列研習，從“心”開始，為什麼？ / 李錫津副市長（前嘉義市副市長）

◎當下同在、覺察涵容：「正念」概念及其在溝通與情緒之應用 / 陳德中老師（台灣正念工坊執行長）

◎聚焦在需要的正念——友善溝通的實務練習 / 李志強老師（CNVC 非暴力溝通認證培訓師候選人，品格教育工作者）

◎善意溝通在教學場域的運用 / 金梅仙老師（臺南市立民德國民中前學務主任(退休)）

◎拆彈心方法——情緒失調孩子的陪伴與處遇 / 蔡政霖老師（淡江大學/ 龍華科技大學兼任講師、資深國小專任輔導教師）

◎教師的正念情緒覺察、管理與運用 / 林立仁教授（明志科技大學副教授、正念靜觀中心主任、正念助人學會常務監事）

◎正念在溝通與情緒管理的運用實務演練 / 蔡美玲校長（全國專注力教師研習營執行長）

◎情緒管理與自我慈悲 / 釋自衍（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）

◎正念在溝通與情緒管理的運用報告 / 圓滿·緣滿 / 李錫津副市長（前嘉義市副市長）

## ■預期成效

1. 植入『正念』種子，幫助自己與孩子認識且體會到內心世界的深度與廣度，進而拓善成為孩子對待自己、對待未來、對待他人、對待周遭世界的方式。
2. 透過透過完整的正念課程分享，提升正念應用教育知能，發展輔導團員課程發展的素材，建立完整的教材資源與學習後盾。
3. 學生學會如何有效管理情緒，特別是在面對壓力和挑戰時，能夠以更積極的態度應對，促進對他人感受的理解和尊重，有助於改善人際關係和社交互動。
4. 教師對學生的需要和感受有更深刻的理解，能夠更有效地支持學生的學習和發展，營造更積極、更具包容性的學習環境。

# 114 年正念溝通與情緒管理在教學場域之運用教師研習營

## 課程表

### 【 第一天 】

時間	114 年 8 月 19 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	<b>【專題演講 1】</b> 課程設計論譁——正念的系列研習，從“心”開始，為什麼？ / 李錫津副市長（前嘉義市副市長）	許原嘉校長 嘉義市崇文國小
10:20-10:40	茶敘 / 休息	
10:40-12:10	<b>【專題演講 2】</b> 當下同在、覺察涵容：「正念」概念及其在溝通與情緒之應用 / 陳德中老師（台灣正念工坊執行長）	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	<b>【第一場研習】</b> 聚焦在需要的正念——友善溝通的實務練習 / 李志強老師（CNVC 非暴力溝通認證培訓師候選人，品格教育工作者）	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 / 休息	
15:00-16:30	<b>【第二場研習】</b> 善意溝通在教學場域的運用 / 金梅仙老師（臺南市立民德國民中前學務主任(退休)）	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	114 年 8 月 20 日 (星期三)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-10:30	<b>【第三場研習】</b> 拆彈心方法——情緒失調孩子的陪伴與處遇 / 蔡政霖老師 (淡江大學/ 龍華科技大學兼任講師、資深國小專任輔導教師)	陳奕帆校長 嘉義市精忠國小校長
10:30-10:50	茶敘 / 休息	
10:50-12:20	<b>【第四場研習】</b> 教師的正念情緒覺察、管理與運用 / 林立仁教授 (明志科技大學副教授、正念靜觀中心主任、正念助人學會常務監事)	蔡美玲校長 全國專注力教師研習營執行長
12:20-13:20	午餐 / 休息	
13:20-13:40	<b>【小組活動】</b> 正念在溝通與情緒管理的運用實務演練	蔡美玲校長 全國專注力教師研習營執行長
13:40-14:30	<b>【第五場研習】</b> 情緒管理與自我慈悲 / 釋自衍 (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)	邱盈齊課督 嘉義市教育處課督
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10	正念在溝通與情緒管理在教學場域之運用報告 / 圓滿·緣滿 一、學員心得分享 二、顧問致勉勵語 1. 劉豐榮教授 (嘉義大學視覺藝術學系暨研究所教授) 2. 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長) 3. 江連君校長 (太保國小退休校長)	李錫津副市長 前嘉義市副市長
16:10-16:30	<b>結營</b> 一、主辦單位致詞 二、頒研習證明	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	

# 附件一 114 年正念溝通與情緒管理在教學場域之運用 教師研習營 報名表

學校名稱：\_\_\_\_\_

研習日期	職 稱	姓 名	用 餐
8/19(二) 至 8/20(三)			<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
			<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素

備註：

一、請於 114 年 8 月 8 日(五)前填妥報名表(附件一)後逕送或傳真至崇文國小教務處彙整(傳真號碼 2254467)，並請參加人員於期限前至「全國教師在職進修資訊網」報名參加，網址：

<https://www2.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>，課程編號：5072827。

二、本校因前庭進行地下停車場工程，僅開放機車由永安三門進出(如下圖)

