好正念・好老師
二日工作坊

敬愛的老師 您辛苦了

隨著教育改革下，教師要扮演的角色愈愈多重，藉由深度的情緒覺察與練習協助老與內在本有的資源連結，找回生命的豐富與義，提升自我情緒覺察的品質，並將自我覺的方法，落實生活與工作之中。

報名時間：即日起開始報名
活動日期：112年10月21日（六）~22日(日)
活動時間：9:00-16:00
主辦單位：石盤教育基金會
上課地點：幸夫愛兒園
帶領者：華人正念減壓中心
吳佩玲社工師
報名方式：掃描QR CODE，填寫報名表
聯絡方式：陳舒榕社工　電話：03-9515532

好正念・好老師
二日工作坊

敬愛的老師 您辛苦了

隨著教育改革下，教師要扮演的角色愈來愈多重，藉由深度的情緒覺察與練習協助老師與內在本有的資源連結，找回生命的豐富與意義，提升自我情緒覺察的品質，並將自我覺察的方法，落實生活與工作之中。

報名時間：即日起開始報名
活動日期：112年10月21日（六）~22日(日)
活動時間：9:00-16:00
主辦單位：石盤教育基金會
上課地點：幸夫愛兒園
帶領者：華人正念減壓中心
吳佩玲社工師
報名方式：掃描QR CODE，填寫報名表
聯絡方式：陳舒榕社工　電話：03-9515532

2023「好正念・好老師」二日工作坊

一、活動目的：

隨著教育改革下，教師要扮演的角色愈來愈多重，藉由深度的情緒覺察與練習協助老師與內在本有的資源連結，找回生命的豐富與意義，提升自我情緒覺察的品質，並將自我覺察的方法，落實生活與工作之中。

二、活動對象：宜蘭縣內對正念有興趣之學校教師、輔導老師，及幸夫愛兒園院內才藝、課輔老師。

三、辦理單位：

（一）指導單位:宜蘭縣政府教育處

（二）主辦單位：財團法人石盤教育基金會

（三）協辦單位：幸夫愛兒園。

四、報名時間：即日起開始報名，額滿即止。

五、活動時間：2023 年 10 月 21 日（六）、10 月 22 日（日），上午 9:00-16:00。

六、上課地點：幸夫愛兒園 閱覽室

七、課程免費，但需要全程參與。

八、聯絡方式：陳舒榕社工

聯絡電話：03-9515532(請於 9~17 點來電)

e-mail：sinfu.fu@msa.hinet.net

報名方式：線上報名表

https://forms.gle/rWrqWTT3wxKppXc36

或是掃描右側 QR code

或填寫本表單並回傳，傳真 03-9515520

2023「好正念・好老師」二日工作坊報名表			
姓名		性別	
生日		Email	
聯絡電話		LINE ID	
服務單位及職稱			
地址			
參與經驗	□第一次參與 □曾參與正念課程		
課程期待			

報名注意事項：

1、請自備餐具及水壺。

2、寄送報名表後，請來電確認03-9515532 陳舒榕社工

正念簡介

正念減壓的運用與發展

由美國麻州大學醫學院榮譽教授 卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn Ph.D.)所發展出來的正念減壓課程(MBSR)，35 年來正念運用在醫療、心理、健康照護、校園、企業等領域，而近年在台灣也越來越受到重視與運用。

正念(mindfulness)是一種刻意地、不帶評價地專注在當下的覺察能力，係結合東方靜心方法與西方壓力研究的整合式課程訓練。正念減壓的核心訓練是覺察(awareness)，透過系統化地訓練，培育人們對自己當下的身心狀態在不帶評價中有覺察。本課程透過講授、練習與討論的方法，讓助人者學習專注力和覺察自我身心，透過自我覺察在服務關係裡提昇接納與回應的能力。

課程內容與方法:

1. 以講授方式了解正念減壓概念，以運用在專業助人者於自助與助人過程。
2. 透過實務操作練習正念動靜態覺察，學習自我照顧的方法。

參考資料：華人正念減壓中心（http://www.mindfulness.com.tw/）

講師簡介

◎ 吳佩玲老師：

國立台北護理學院生死教育與輔導研究所諮商組碩士。

接受過卡巴金博士美國麻州大學醫學院正念中心(CFM)之合格正念減壓老師。曾經擔任財團法人台北市婦女救援社會福利基金會的主任，帶領多場正念教學（含八週正念減壓課程、正念講座及工作坊），包括台中市教育局學生輔導諮商中心、宜蘭縣學生輔導諮商中心、花蓮自強國中縣內國中小教師輔導之能研習、台北基督教女青年會幼兒園教保服務人員正念工作坊、馬偕醫院、天主教失智老人基金會、耕莘護理大學、多家企業等。

112年幸夫愛兒園「好正念・好老師」二日工作坊
課程表

112.10.21(第一天)		112.10.22(第二天)	
時間	內容	時間	內容
08：50	報到	08：50	報到
09：00- 10：30	**一、開啟正念旅程** *認識正念學理、科研 *靜態覺察練習	09：00- 10：30	**一、由內而外的安穩力量** *靜坐(呼吸覺察) *立式瑜珈
10：30- 12：00	**二、覺察身心的連結** *概念:壓力對身心的影響 *呼吸覺察 *飲食靜觀	10：30- 12：00	**二、有覺察地回應** *概念:壓力慣性/有覺察的回應 *靜坐(想法標記) *正念聆聽溝通
12：00- 13：30	午餐時間	12：00- 13：30	午餐時間
13: 30- 15：00	**三、友善、溫柔地照顧身體** *概念:正念覺察三角 *身體掃描 *靜坐(觀呼吸/身體) *行走靜觀 *愉悅事件	13：30- 15：00	**三、帶給孩子的簡單正念** *正念在校園的運用 *給孩子的簡單練習 *專注的力量
15：00- 16：30	**四、身心的交互作用** *概念:同心圓 *立式伸展 *身體情緒地圖 * 分享、Q&A、回家練習、慈心祝福	15:15- 16:30	四、生活中的正念 *概念:行動模式與同在模式 *生活中的正念運用 *練習回顧、分享、Q&A

112 年 正念兩日工作坊課程主題規劃:

第一天

- **主題一：開啟正念旅程**
- **主題二：覺察身心的連結**
- **主題三：友善、溫柔地照顧身體**
- **主題四：身心的交互作用**

第二天

- **主題一：由內而外的安穩力量**
- **主題二：有覺察地回應**
- **主題三：帶給孩子的簡單正念**
- **主題四：生活中的正念**