

114 年桃園市正念專注力教師研習營
(校長梯次)
正念溝通與情緒管理在教育場域之運用
計畫書

- 指導單位：桃園市政府教育局
- 主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、
財團法人伽耶山基金會、桃園市正念專注力籌備處
- 協辦單位：香光山寺
- 承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心
- 活動日期：民國 114 年 7 月 21 日（星期一）
上午 9:00 至下午 4:30
- 活動地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室

114 年桃園市正念專注力教師研習營

(校長梯次)

正念溝通與情緒管理在教育場域之運用

■研習目的

當代正念強調專注當下、覺察身心狀態，已廣泛應用於領導管理、教育及心理領域，並被證實有助於壓力調適、情緒穩定與決策品質提升。校長在高壓與多元挑戰的環境中，需具備清晰思維與有效溝通能力，以帶領團隊推動學校願景與發展。本研習以「正念溝通與情緒管理在教育場域之運用」為主題，旨在協助校長透過正念實踐，提升自我覺察與情緒管理能力，強化領導過程中的同理與溝通效能。透過理論與實作並重的課程，引導參與者覺察壓力來源、轉化情緒反應，培養穩定內在的領導特質，進而促進決策品質與團隊合作。期能為教育現場注入正向能量，建構有韌性與溫度的校園領導文化。

■研習議題

1. 培養正念領導力
2. 修煉情緒管理與自我覺察
3. 培養正念溝通能力
4. 將正念運用在行政管理

■指導單位：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、財團法人伽耶山基金會、
桃園市正念專注力籌備處

■協辦單位：香光山寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：桃園市各級公私立學校（校長）均可報名參加

■研習時間：民國 114 年 7 月 21 日（星期一）上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室（桃園市中壢區文化二路 161 號）

■報名日期：民國 114 年 6 月 10 日起至 7 月 1 日中午 12:00 止，名額 200 人

■報名方式：請至「桃園市教育發展資源入口網」報名

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 7 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

或元生國小教務處李主任/03-4625566*210

■課程內容

◎劉仲成博士/正念領導（桃園市政府教育局局長）

◎郭葉珍教授/情緒覺察與溝通（國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授；《和自己，相愛不相礙：好好吃飯、好好睡覺、好好愛的正念生活》、《我們，相伴不相絆：國民媽媽郭葉珍無為而治的後青春教養》、《讀懂孩子內心話：教授媽媽郭葉珍，帶你聽到孩子的聲音》作者）

◎蔡美玲校長/正念溝通實務演練分享（全國專注力教師研習營執行長）

◎賴佩霞老師/友善溝通在教育行政上的運用（中華好好說話，學會創辦人兼理事長；《我跟你好好說話：賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課》、《轉念的力量：不被念頭綁架，選擇你的人生，讓心靈自由》作者）

◎李國鋒主任/正念圓滿·緣滿/結營綜合座談（桃園市正念專注力籌備處主任）

114 年桃園市正念專注力教師研習營

(校長梯次)

正念溝通與情緒管理在教育場域之運用課程表

時間	114 年 7 月 21 日 (星期一)		主持人
8:30-9:00	報到		說明活動流程 會場注意事宜 李源淥主任
9:00-9:10 [10']	開營		校長 林正義 單位:元生國小
9:10-10:00 [50']	【專題演講】 正念領導 / 劉仲成博士 (桃園市政府教育局局長)		校長 林正義 單位:元生國小
10:00-10:10 [10']	大合照 / 茶敘		
10:10-12:10 [120']	【第一場研習】 情緒覺察與溝通 / 郭葉珍教授 (國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授)		校長 張瓊友 單位職稱:東安國小
12:10-13:00 [50']	午餐/休息		
13:00-13:50 [50']	【小組活動】 正念溝通實務演練分享 / 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長)		校長 王傳燮 單位職稱:武漢國中
13:50-14:00 [10']	休息/茶敘		
14:00-16:30 [150']	【第二場研習】 友善溝通在教育行政上的運用 / 賴佩霞老師 (中華好好說話, 學會創辦人兼理事長)		校長 彭昭勳 單位職稱:啟英高中
	正念圓滿・緣滿/結營綜合座談/ 李國鋒主任 (桃園市正念專注力籌備處主任)		校長 林裕豐 單位職稱:陽明高中
16:30	圓滿賦歸		

114 年桃園市正念專注力教師研習營
(教師梯次)
正念溝通與情緒管理在教學場域之運用
計畫書

- 指導單位：桃園市政府教育局
- 主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、
財團法人伽耶山基金會、桃園市正念專注力籌備處
- 協辦單位：香光山寺
- 承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心
- 活動日期：民國 114 年 7 月 22 日（星期二）至 7 月 23 日
（星期三）上午 9:00 至下午 4:30
- 活動地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室

114 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師梯次)

正念溝通與情緒管理在教學場域之運用

■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：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、財團法人伽耶山基金會、 桃園市正念專注力籌備處

■協辦單位：香光山寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：桃園市各級公私立學校（教師）均可報名參加

■研習時間：民國 114 年 7 月 22 日（星期二）至 7 月 23 日（星期三）

上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室（桃園市中壢區文化二路 161 號）

■報名日期：民國 114 年 6 月 10 日起至 7 月 1 日中午 12:00 止，名額 200 人

■報名方式：請至「桃園市教育發展資源入口網」報名

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，2 天共計 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/或元生國小教務處李主任/03-4625566*210

■課程內容

◎劉仲成博士/正念教學（桃園市政府教育局局長）

◎郭葉珍教授/情緒覺察與溝通（國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授、《和自己，相愛不相礙：好好吃飯、好好睡覺、好好愛的正念生活》、《我們，相伴不相絆：國民媽媽郭葉珍無為而治的後青春教養》、《讀懂孩子內心話：教授媽媽郭葉珍，帶你聽到孩子的聲音》作者）

◎劉秀丹教授/善用正念非暴力溝通，營造幸福校園（國立臺灣師範大學特殊教育學系教授、《阿丹老師的幸福說話課：蘋果日報專題報導，學生瘋狂搶修的大學最夯課，教你不當句點王，「說」出幸福人生！》作者）

◎林怡如老師/善意溝通在班級（台中市上石國小班級導師、長期且第一線的教育人員）

◎張世傑老師/對憤怒不生氣 對恐懼不害怕：正念情緒教育（正念教育推廣者、《全班都零分：以自我覺察喚醒孩子的學習力》、《正念悠遊跑：享受取代忍受 跑步不再需要意志力》作者）

◎林立仁教授/教師的正念情緒覺察、管理與運用（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）

◎釋自衍副都監/情緒管理與自我慈悲（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）

◎蔡美玲校長/正念情緒管理實務演練（全國專注力教師研習營執行長）

◎李國鋒主任/正念圓滿・緣滿/結營綜合座談（桃園市正念專注力籌備處主任）

114 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師梯次)

正念溝通與情緒管理在教學場域之運用課程表

【第一天】

時間	114 年 7 月 22 日 (星期二)	主持人
8:30-9:00	報到	說明活動流程 會場注意事宜 類思綺主任
9:00-9:10 [10']	開營	校長 林正義 單位:元生國小
9:10-10:00 [50']	【專題演講 1】 正念教學 / 劉仲成博士 (桃園市政府教育局局長)	校長 林正義 單位:元生國小
10:00-10:10 [10']	大合照 / 茶敘	
10:10-12:10 [120']	【專題演講 2】 情緒覺察與溝通 / 郭葉珍教授 (國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授)	校長 祁樹華 單位職稱:大崙國中
12:10-13:10 [60']	午餐/休息	
13:10-14:40 [90']	【第一場研習】 善用正念非暴力溝通，營造幸福校園/劉秀丹教授 (國立臺灣師範大學特殊教育學系教授)	校長 徐衍正 單位職稱:青溪國小
14:40-15:00 [20']	茶敘/休息	
15:00-16:30 [90']	【第二場研習】 善意溝通在班級/林怡如老師 (台中市上石國小班級導師、長期且第一線的教育人員)	校長 鄭如玲 單位職稱:內壢國中
16:30	第一天圓滿賦歸	

114 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師梯次)

正念溝通與情緒管理在教學場域之運用課程表

【第二天】

時間	114 年 7 月 23 日 (星期三)	主持人
8:30-9:00	報到	說明活動流程 會場注意事宜 莊慧敏主任
9:00-10:30 [90']	【第三場研習】 對憤怒不生氣 對恐懼不害怕： 正念情緒教育/張世傑老師 (正念教育推廣者)	校長 張瓊友 單位職稱:東安國小
10:30-10:50 [20']	休息/茶敘	
10:50-12:20 [90']	【第四場研習】 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)	校長 許唐敏 單位職稱:平鎮高中
12:20-13:40 [80']	午餐/休息	
13:40-14:40 [60']	【第五場研習】 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)	校長 鐘啟哲 單位職稱:東興國中
14:40-14:50 [10']	茶敘/休息	
14:50-16:30 [100']	【小組活動】 正念情緒管理實務演練 / 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長)	校長 王傳燊 單位職稱:武漢國中
	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談/李國鋒主任 (桃園市正念專注力籌備處主任)	校長 鐘啟哲 單位職稱:東興國中
16:30	研習圓滿賦歸	