

臺南市教育產業工會

喧囂世界的靜觀法—六週找回內心的自在、寧靜與喜悅

如何在疫情年代及繁忙教學工作中，學習一套科學實證方法來照顧自己，亦幫助自己增能充電滋養身心。正念靜觀 (Mindfulness) 是一個近年風行於歐美，也是科研實證有效的方法，證實對教師的幫助，如減緩壓力與焦慮、改善睡眠、降低負面心情出現、提高情緒處理能力，增加正面情緒、提昇生活滿足感與幸福感等。

為期 6 週的“喧囂世界的靜觀法” (Mindfulness - Finding Peace in a Frantic World, M-FP) 課程，是由英國牛津大學正念中心精心研發，專門提供繁忙教師進修的輕量版靜觀 (正念) 課。它基於標準版的 8 周靜觀 (正念) 課程 (如正念減壓 MBSR 和正念認知 MBCT 課程) 進行設計，但關鍵學習要點和正念實踐練習，已被提煉成更為簡短但仍有效用的輕省格式，協助忙碌人士也能在有限時間下學習靜觀 (正念)，是一套認識、體驗與學習靜觀 (正念) 的最佳入門型課程。

本課程主要分為六個 1.5~2 小時的主題課程，包括課程之間每天 20 分鐘的日常練習，通過引導式正念靜觀練習、小組對話、專業化的個別指導和家中練習單，您將可以學習到靜觀 (正念) 方法的基本原則與練習技巧，以建立您個人日常的練習與應用，並獲得課程想傳遞的各種效益與好處。

主辦單位：臺南市教育產業工會

課程名稱：靜觀認識與修習及靜觀校園課程介紹研習

全國教師在職進修網：<https://www1.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>

課程代碼 3273409

帶領師資：臺灣正念發展協會江秉翰秘書長暨認證正念引導師

- 英國牛津大學正念中心「喧囂世界的靜觀法」(M-FPFW) 師資培訓
- 英國靜觀校園計劃 (MiSP) 青少年「.b」靜觀課程合格師資
- 英國牛津大學正念中心「生活的靜觀」(Mindfulness for Life) 師資培訓
- 臺灣正念發展協會「正念幸福課」(MBWC) 認證正念引導師與止語正念靜修營帶領人
- 美國珍·克里斯特勒博士親授亞洲首屆「正念飲食覺知訓練」(MB-EAT) 合格師資
- 英國牛津大學正念中心「正念認知療法」(MBCT) 一至四階師培、團督與同儕評估

日期時間：

11/14, 21, 28, 12/12, 19, 26 共六週課程，每週日 下午 14:30-16:30 二小時。

課程大綱：

日期	週次	主題
11/14	第一週	從自動導航系統醒覺
11/21	第二週	維持對身體的覺知同在
11/28	第三週	迷宮中的老鼠，將正念融入日常生活
12/12	第四週	心是編故事的高手，跟想法與擔憂有不同的關係
12/19	第五週	轉身面對困難—從自動反應到自主回應
12/26	第六週	照顧好自己，活出不羈無憾的人生

教育前線報告

會址：臺南市永康區中華二路 358 巷 26 號
電話：06-2089766 (傳真 06-2089066)
會務信箱：tneu001@gmail.com
工會網址：<http://www.tneu.org.tw>
教師會網址：<http://www.tnta.org.tw>
2021.11.02(第 508 期)

適合對象與人數：

生活忙碌但想學習靜觀（正念）用以照顧自己身心健康，滋養自己並培育身心復原力之國小、國中與高中教師、公幼與附幼教師、教育行政人員。

教學場域：線上視訊課程（採用 Zoom 或 Google meet），完成報名後發出課程會議室連結。全程皆須打開視訊，故請參與者先行安排一個可有二小時上線學習的時間、空間與設備。

進行方式：體驗式學習課程為主，包含體驗不同正念方法練習與小組討論交流，大團體分享與帶領者互動探詢，也包含互動講解主題。

費用： 6000 元

教育人員（含退休教師）

臺南教育產業工會會員：1000 元

非會員：2000 元

一般人士：（會員親友或推薦）3000 元

（繳交費用除支應講師費外，餘款轉為本會推廣校園靜觀專款專用）

報名方式：

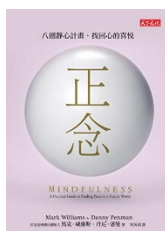
1. 請至全國教師進修網報名，<https://www2.inservice.edu.tw/> 課程代碼：3273409

2. 一般人士（無全國教師進修網報名權限者）請電話報名：林慶芳秘書 06-2089766#17

注意事項：

1. 本課程並非宗教性禪修課程，亦非心理治療團體，若有身心方面疾患或近期有重大人生事件（如喪親、離婚等），建議待身心更為穩定後再報名此課程。
2. 報名後，會再通知繳費，請於通知後 3 日內完成繳費後，報名手續才完備。如報名繳費後，無法參加，請於開課前 1 週告知，可退費。
3. 須完成 80%課程時數，才發放證書。

課前準備：需在課程開始前自行購買《正念：八週靜心計劃找回心的喜悅》（天下文化出版）或《靜觀自得—生命的祝福》（皇冠出版）兩本書，並建議在第一節課前閱讀前四章。



● 寒假將辦理「英國校園靜觀計劃（MiSP）兒少靜觀教育分享課程」，

● 英國校園靜觀計劃相關介紹可參考

■ MiSP 台灣合作夥伴：<https://mindfulschooltw.wordpress.com/>

MiSP 英國官方網站：<https://mindfulnessinschools.org/>