

正念(靜觀)在校園之應用分享會

在 2022 年的一開端，生活與工作或許仍十分忙碌，疫情的消息也在所聽所聞中佔據著一席之地，工作生活的忙茫盲、身心的疲憊感與疫情的不確定，也許為自己的人生、心緒與情緒帶來許多的起伏；在新的一年如何透過一些簡單但經實證有效的方法，陪伴並照顧好自己，以一個煥然一新的姿態迎接全新一年，甚至將之帶給學生與家人同事。

這個分享會將會介紹正念(靜觀)方法與其練習，以及英國的靜觀在校園計劃 (Mindfulness in Schools Project, MiSP)，還有他們聞名於國際的兒童靜觀課程 (12 週 Paws b) 與青少年靜觀課程 (10 週.b)，相較坊間分享，此次分享者均對此課程在臺灣校園有許多豐富的實際入校入班推動經驗。且對此校園靜觀課程有高度且深刻的熟悉與了解，主講者將以此深入淺出分享他們的相關經驗。

主題：正念(靜觀)在校園之應用分享會

日期：2022 年 01 月 23 日(日)

時間：上午 09:00-12:00

地點：線上 Zoom 會議室 (會議室連結報名錄取後寄送)

費用：免費

流程：

◎主題一：將靜觀帶入高中 (.b 課程介紹與實務)

分享人：桃園市陽明高中輔導室陳寶美老師暨合格.b 老師

◎主題二：將靜觀帶入國中與國高中體育校隊 (.b 課程介紹與實務)

分享人：臺灣正念發展協會江秉翰秘書長暨合格.b 老師

◎主題三：將靜觀帶入國小 (Paws b 課程介紹與實務)

分享人：台南退休國小教師張函書老師暨合格 Paws b/.b 老師

◎交流與 QA

本次分享者在臺灣南北校園帶領 12 週 Paws b/10 週.b 課程經驗合計超過 10 次以上，並接受.b 師資團體督導，也帶領台灣合格.b 師資進行二輪線上共同備課之學習共同體。

敬請至全國教師在職進修資訊網報名：課程代碼 3337987

無全國教師在職進修資訊網權限者，請電話報名：(06)2089766-17，林慶芳秘書
報名時請提供姓名、Email 及手機。

主辦單位：臺灣正念發展協會

合辦單位：臺南市教育產業工會