

## 臺南市教育產業工會

### 喧囂世界的靜觀法—八週找回內心的自在、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 8 週的“喧囂世界靜觀法” (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。

本課程主要為 8 次 1.5 小時的課程，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、大團體交流和專業性指導，及家中練習與課後閱讀，您將可以學習到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：**第三期校園八週靜觀修習-喧囂世界的靜觀法

**請至全國教師在職進修網報名，課程代碼：**3448744

**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：**

6/30、7/7、7/14、7/21、7/28、8/11、8/18、8/25 共八週課程，8/4 帶領人靜修休息一次。

每週四下午 02:00-03:30 (每次 1.5 小時)。

**適合對象與人數：**生活忙碌但想學習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教育工作者，以及教師親屬與家長等社會人士。24 人，最低開課人數 12 位

**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 1.5 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 (原價)

優惠

會員：1000 元 (南教產會員含退休教師及工作人員)

非會員(教師)：2000 元

一般人士：(非教師，會員親友或推薦) 3000 元

另收保證金 1000 元須完成課程時數 80% (缺課 2 次) 即可退還保證金

(繳費方式於錄取通知中說明，繳交費用除支應講師費外，餘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，課程代碼：3448744

2. 一般人士(無全國教師進修網報名權限者)請填寫 google 報名表單 <https://ssur.cc/ZEQLhsd>  
或電話報名：張老師 0909978231 line ID 0909978231

**教學場域：**線上視訊課程(採用 Zoom)，必須全程開啟視訊，麥克風可以發言參與討論交流。完成報名後發出課程會議室連結，也請參與者安排一個可有 1.5 小時，可安心上課學習的時間、空間與設備。

**進行方式：**體驗式學習課程為主，個人閱讀為輔。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。

課程大綱：

日期	週次	主題
6/30	一	從自動導航中覺醒
7/7	二	維持對身體的覺察
7/14	三	迷宮中的老鼠，將正念編織在日常生活
7/21	四	心是造謠能手
7/28	五	轉身面向困難
8/11	六	耽溺過去與未來...? 從自動化反應到自主性回應
8/18	七	你多久沒跳舞了，更好地照顧好自己
8/25	八	活出你狂野而寶貴的生命

注意事項：

1. 本課程並非心理治療團體，亦非宗教性禪修課程，為一般個人心智培育性質課程，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. 需全程開啟視訊鏡頭，黑屏二堂課程視為一次缺席，本次課程僅能請假(缺席)二次(含)，超過不授予帶領教師簽核的課程證明，但仍可採計全教網研習時數。
3. 因是即時體驗與互動性課程，不提供補課與錄影觀看。

**課前準備：**在課程開始前自行借閱或購買《正念：八週靜心計劃找回心的喜悅》(天下文化出版)一書，並建議在第一節課前閱讀前四章，隨課程進度每週會閱讀後續章節。(主辦單位及教師跟出版社並無任何關係，此項為牛津正念中心課程規範之學習條件)。