

喧囂世界的靜觀法

—八週找回內心的自在、寧靜與喜悅

英國牛津正念中心精心研發，專門提供繁忙教師進修的輕量版靜觀課程

★對老師的助益？

心理學的第三波發展，經科學實證，對於身心照顧有正向影響。教師藉由認識及習修靜觀技巧，做到自我身心照顧，持續修習，有助老師提供更優質的教育。

★多輕版？

課程主要為 8 次 每次只要 1.5 小時，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。

★何時上課？

10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16 共八週課程，11/11 休息一次。
每週五晚上 07:45-09:15

★如何上課？

全程線上視訊課程，在家就可上課

★如何優惠？

原價 6000 元

- 臺南市教產會會員 2000 元 (含 1000 元保證金)
- 外縣市國高中、小學、幼兒園教師、保育員及教育行政人員 3000 元 (含 1000 元保證金)
- 社會人士 4000 元 (含 1000 元保證金)
- 曾參加本會 8 週課程者參加複訓者 1000 元，免收保證金

※繳費方式會另發 email 通知，報名後請留意信箱

新學員贈送《靜觀自得—生命的祝福》一書



★如何報名？

請至全國教師在職進修網 <https://www2.inservice.edu.tw/>

課程名稱：第四期校園八週靜觀修習-喧囂世界靜觀法

課程代碼：3533187 人數：24 人，最低開課人數 12 位

無報名權限者請使用 Google 表單報名 <https://reurl.cc/e0M1aM>

【第三期學員的心得分享】



教師ADHD/ASD及其他特殊需求 學生帶班經驗分享社群

魚媽/敏慧老師-愛的實踐故事 · 剛剛 · 🗣️

想改變自己，讓自己更穩定與平靜
對正念靜觀有興趣的老師，請把握機會。
10/21起每週五晚上7：45--9：15
線上課程，真的很有價值。



由英國牛津大學正念中心研發，是一套認識正念、
體驗正念與學習正念的最佳入門型課程

喧囂世界的靜觀法 mindfulness

Finding Peace in a Frantic World



如何在疫情年代下及繁忙教學工作中
學習一套科學實證方法
來照顧自己滋養身心亦幫助自己增能充電
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

線上課程

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

10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16共八週課程，11/11 休息一次。
每週五晚上07:45-09:15 (每次1.5小時)。

了解更多&前往報名

教師請至全國教師在職進修網
報名課程名稱：第四期校園八
週靜觀修習-喧囂世界的靜觀法
課程代碼：3533187

無全國教師進修網報名權限者請
使用Google表單報名
<https://reurl.cc/eOM1aM>



此課程由台南市教育產業工會發證並申請教師研習時數證明。請留意此課程收取少許
學費與保證金，且至少須出席七週課程方可授證。

第四期校園八週靜觀修 習-喧囂世界的靜觀法報 名表

無全國教師進修網報名權限者使用

主辦單位：臺南市教育產業工會
課程名稱：第四期校園八週靜觀修習-喧囂世界的靜
觀法
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-PPFW) 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)
認證正念引導師與正念靜修帶領人
- 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：
10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、
12/9、12/16共八週課程，11/11 休息一次。

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)
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，繳費用除支票講
師費外，餘轉為本會推廣校園靜觀專款專用)

*曾參加本會課程者參加複訓者1000元，免收保證
金

報名方式：
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
若有特殊困難者，可以聯絡張函老師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

13:41

5G



Serena Wei

5小時 · 🌐

暑假參加台南市教師產業工會所策劃八週的「喧囂世界靜觀法」正念靜觀課程，很有感受。可惜因為時間訂在每週四下午兩點到三點半，而我由於許多因素缺席了兩次，造成學習大打折扣，幸好獲得主辦方台南市教育產業工會提供，由林瑞芳教授所寫的《靜觀自得》，好好研讀之後，對靜觀有更深刻的體會。

其實我在教室裡面，就常利用剛上課的3到5分鐘，帶學生進行「靜坐」，以穩定他們的情緒，才能專注之後的學習。

仔細拜讀這本書之後，更想推薦給所有的人，尤其是學校老師、ADHD家長、長期被憂鬱情緒困擾的好朋友，相信學習靜觀，可以讓自己有更多的覺察與成長。

#正念靜觀的效能

#提升專注力

#調節情緒

#提高學習力

#接納自我與他人

