**喧囂世界的靜心法─八週找回內心的自在、寧靜與喜悅**

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。

喧囂世界的靜心法”（Mindfulness - Finding Peace in a Frantic World, M-FP）課程是由英國牛津正念基金會精心研發，專門提供繁忙人士例如教師進修的輕量版正念課。 它基於標準版的 8 周正念課程（如正念減壓MBSR和正念認知MBCT課程）進行設計，以8週每次1.5小時的方式，協助忙碌人士也能在有限時間下學習正念，以便能感受到上述成效的輕課程，更是一套認識正念、體驗正念與學習正念的最佳入門型課程。

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、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。

**主要學習點包括：**

* 各種正式和非正式的正念靜觀練習，包括使用呼吸和身體作為關注我們當下體驗的定錨點；
* 了解壓力的生理學以及如何自我調節情緒，以便我們能夠更好地在具有挑戰性的情況下停下來，並更有效地管理我們的反應。
* 認識到通常因壓力所產生更多的擔憂和自我批評的模式；以及我們如何以更包容和友善的姿態與自己相處。
* 學習進行更覺察性的溝通、聯繫和關係模式。
* 探索實用的自我心理保健工具，幫助我們茁壯成長、發揮最佳表現並增強復原力。

主辦單位：臺南市教師會、臺南市教育產業工會

帶領師資：雙導師

**☆ 賴玉珊 深藏心理治療所 諮商心理師**

* 英國牛津正念基金會MBCT正念課程完訓教師
* 英國靜觀校園計劃（MiSP）「paws b」&青少年「.b」靜觀課程合格師資

☆ **張函書 台南市國小退休教師**

* 英國牛津正念基金會MBCT正念課程完訓教師
* 英國靜觀校園計劃（MiSP）「paws b」&青少年「.b」靜觀課程合格師資

**日期時間：**

**7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26八週**

**每週一 上午10：00-11:30（每次1.5小時）。**

**課程大綱：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **週次** | **主題** | **帶領老師** |
| **7/08** | 一 | 從自動導航中覺醒 | 賴玉珊 |
| **7/15** | 二 | 維持對身體的覺察 | 張函書 |
| **7/22** | 三 | 迷宮中的老鼠，將正念編織在日常生活 | 賴玉珊 |
| **7/29** | 四 | 心是造謠能手 | 張函書 |
| **8/05** | 五 | 轉身面向困難 | 賴玉珊 |
| **8/12** | 六 | 耽溺過去與未來…？從自動化反應到自主性回應 | 張函書 |
| **8/19** | 七 | 你多久沒跳舞了，更好地照顧好自己 | 賴玉珊 |
| **8/26** | 八 | 活出你狂野而寶貴的生命 | 張函書 |

**適合對象與人數：**

人數：24人，最低開課人數12位

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。

**費用：**

●臺南市教育產業工會會員、在學學生（滿18歲以上） 3000元（含1000元保證金）

●學生家長、外縣市國高中、小學、幼兒園教師、保育員及教育行政人員4000元（含1000元保證金）

●社會人士 5000元（含1000元保證金）

**●曾參加本會課程者參加複訓者1000元，免收保證金**

1. **教師請上全國教師在職進修網報名(課程代碼：4381702)，其他報名者請利用google 表單https://reurl.cc/NQOxOq報名**
2. **報名後，會再通知繳費****，請於通知後7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，方可退費****。**

**3.《須完成課程時數80％退還保證金，課程採計時數請詳參備註》**

**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，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。

**課前準備：本課程結構主要遵循《正念：八週靜心計劃找回心的喜悅》（天下文化出版），參加此次研習（不含複訓）學員可獲贈書，需在課程開始前閱讀前四章，之後每一課後再接續閱讀下一章，如有困難，可在第一堂課開始後陸續閱讀前四章。**



**備註：**

* 本課程將線上網路課程方式進行，課程帶領人和參加者將可在不同地方進行同步式視訊課程，不用出門也能上課。
* **需全程開啟視訊鏡頭，黑屏（或人不在鏡頭中）二堂課程視為一次缺席**
* **本次課程僅能請假（缺席）一次 ，超過不授予帶領教師簽核的課程證明，但可核以教師研習時數，因是即時體驗與互動性課程，不提供補課與錄影觀看。**
* 正如您在標準課程中所看到的那樣，除了大團體教學也會有小組互動分享習修體驗。
* 先前不需要有正念經驗也可上課學習，此課程可提供無正念經驗者學習。
* 效果將因個人與練習多寡而受影響，課程期間須安排每日20分鐘日常練習時間，練習帶來方法成效，但每天至多僅有 20 分鐘。
* 課前準備事項將透週電子郵件通知，也可能透過加入LINE群組聯繫相關事宜。
* 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。
* 課程用書如下：
  + 主要用書：《正念：八週靜心計劃找回心的喜悅》（天下文化出版），由牛津大學正念中心前主任與MBCT課程的創始人馬克．威廉斯教授所合著。
  + 輔助用書：《靜觀自得─生命的祝福》（皇冠出版），由香港大學心理系林瑞芳教授所著。
* 學期間將辦理「**靜觀在校園教育分享研習─介紹英國校園靜觀計劃（MiSP）及其課程在台之推動與應用**」，英國校園靜觀計劃相關介紹可參考
  + MiSP英國官方網站：https://mindfulnessinschools.org/
  + MiSP台灣合作夥伴：https://mindfulschooltw.wordpress.com/