財團法人創藝文化基金會 函

地址：106 台北市大安區忠孝東路 4 段 218 之 3 號 3 樓
承辦人：張世傑
電話：02-87718489 0928099000
Email：jen.su@innoart.org.tw

受文者：彰化縣永靖國民小學

發文日期：中華民國 115 年 6 月 18 日
發文字號：創文會字第 115061808 號
速別：普通件
密等：
附件：正念心靈教育工作坊辦法，海報

主旨：本基金會將於 115 年 7 月 4 日至 5 日舉辦公益「正念心靈教育工作坊」活動，檢附活動辦法及海報，敬請貴校協助轉知校內教師家長並鼓勵參加，請查照。

說明：

一、鑒於當前教育環境中，教師教學與輔導工作壓力日益沉重，學童常有情緒浮動之現象，致使家長在家庭教養上面臨諸多挑戰。

二、本基金會長年致力於推廣正念教育，本課程至今已於全國辦理近 90 場次。透過系統化的正念紓壓練習，引導學員將正念覺察應用於「班級經營」、「親師溝通」、「親子互動」及「身心健康促進」等面向，成效斐然，能有效協助教師與家長紓解增能。

三、本次活動預定於 115 年 7 月 4 日（星期六）至 7 月 5 日（星期日）假彰化縣太平國小舉辦。

四、隨文檢附旨揭工作坊活動辦法及宣傳海報（如附件），敬請貴校惠予協助張貼紙本海報，並將活動訊息刊登於學校官方網站，鼓勵校內教師與家長踴躍報名參加。

正本：彰化縣永靖國民小學
副本：財團法人創藝文化基金會

董事長 李梅

正念心靈教育工作坊課程

07 月 04 日（六）

08：30~09：00 報到
09：00~09：15 正念伸展 正念舞蹈
09：15~09：30 表單問題回答
09：30~10：10 正念教育的重要 正念觀呼吸練習
10：20~11：00 個人最有效的覺察法
11：10~12：00 正念愛自己 愛自己的冥想
12：00~13：00 午休午餐
13：00~13：20 身體掃描
13：20~14：00 正念情緒教育 思緒覺察練習
14：10~15：00 正念品格教育
15：10~15：40 神奇日記
15：40~16：00 正念悠遊跑

07 月 05 日（曰）

09：00~09：15 正念悠遊跑
09：15~09：30 正念練習
09：30~10：00 重點複習 學員回饋與提問
10：10~11：00 正念班級經營 正念高效能學習
11：10~12：00 正念表達溝通
12：00~13：00 午休午餐
13：00~13：20 身體掃描
13：20~14：00 正念達溝通
14：10~15：00 神奇日記
15：00~15：30 正念改變計畫擬定
15：30~15：50 發表
15：50~16：00 綜合討論 正念教育推廣之創見