

# 110 年桃園地區教師[正念專注力]研習課程

## ■研習目的

「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在透過正念的練習培養專注力，引導教師學習將心帶回當下的技巧，以提升教學品質與成效，促進師生學習成長。

## ■研習議題

1. 正念的理論與實踐
2. 提昇專注力的教學法
3. 正念專注力在教學上的運用

■主辦單位：財團法人伽耶山基金會

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加資格：以桃園地區小學、國中、高中正式職教師為主

■錄取人數：共 90 名

■研習時間：110 年 8 月 6 日上午 9:00~12:00，下午 1:30~4:30

■研習方式：以 ZOOM 視訊連線研習

■課程表：

◆9:00~9:10 開營典禮

◆9:10~12:00、13:30~15:20 [石世明老師](#)

◎正念取向：內容、發展和教學運用

◎開發五感專注力與覺察力：呼吸覺察練習、葡萄乾練習

◎動態靜心訓練：正念伸展

◎正念在教學上的運用

◆15:25~16:25 [自衍法師](#)

◎提昇專注力的教學法

◆16:25~16:30 結營

## ■講師介紹

1. 正念概介、正念演練、正念在教學的運用：[石世明臨床心理師](#)（現為臺灣正念照顧協會，《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》作者，《正念幸福力》、《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)》譯者）
2. 提昇專注力的教學法：[自衍法師](#)（現為全國專注力教學研習課程召集人與講師、香光尼眾佛學院圖書館館長、香光尼僧團人文志業副都監）

■報名日期：110 年 7 月 15 日起受理報名，至 110 年 7 月 31 日截止

■報名方式：請利用網路報名 <https://reurl.cc/xGolo5>（詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>）

■錄取公布：於 110 年 8 月 2 日以 Email 寄發錄取通知

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 6 小時

若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心  
電子郵件 [libsteacher@gmail.com](mailto:libsteacher@gmail.com) 電話 05-2542824

