

國小正念課程推廣計畫

目的

經過數十年的科學實證研究發現，正念(mindfulness) 教育不但被證實可以有效提升兒童專注力、幫助兒童降低焦慮、憂鬱、減少人際衝突與問題行為。當老師學會正念時，他們不僅可以獲得個人的好處，如減輕壓力和倦怠，在他們的學校也是如此。在隨機對照試驗中，學習正念的老師報告說他們的工作效率更高，並有更多的親師情感支持，和更好的課堂管理。

活動期間

2020 年 7 月～ 2021 年 12 月，為期一年半

指導單位

新北市政府教育局

主辦單位

財團法人 MOXA 心源教育基金會（新店區寶橋路 235 巷 131 號 6F）

活動對象

台北、新北、宜蘭、基隆、桃園、新竹地區公立國小教師共 25 名

活動地點

台北市中正區羅斯福路一段 96 號 3 樓

活動費用

由財團法人 MOXA 心源教育基金會全額贊助

活動內容

第一學期：基礎課程(Fundamental)，分成基一課程與基二課程，合計 54 小時。

	基一課程：基礎正念練習	基二課程：基礎正念校園課程
核心目標	教師能了解與運用正念，學習以正念為基礎的身心照顧方法、進而運用到教學領域。	教師學習正念校園教學的方法、核心概念與學習單設計，促進學生身心健康發展。
進行方式	1.基礎六日課程：每次 6 小時，共 6 天，合計 36 小時。 2.一日深化課程：共 6 小時。	每次 4 小時，共 3 次，合計 12 小時。
上課日期	1.2020 年 7/20(一)、7/21(二)、7/22(三)、8/19(三)、8/20(四)、8/21(五) 09:30~16:30 2.2020 年 11/15(日) 09:30~16:30	2020 年 9/20(日)、10/24(六)、12/19(六) 13:30~17:30
授課老師	胡君梅+助教 1 人	吳佩玲+助教 2 人

合計時數	42 小時	12 小時
------	-------	-------

基一課程：基礎正念練習

- ◆ 核心目標：
先照顧好自己才能照顧學生。支持老師，讓老師內在有一個安全網，協助老師發展從內而生的安適，進而增加面對忙碌教學生活與面對學生問題的能力。
- ◆ 進行方式：
1.基礎六日課程：每次 6 小時，共 6 天，合計 36 小時。
2.一日深化課程：共 6 小時。
- ◆ 授課老師：胡君梅及助教
- ◆ 正念基礎六日課程主題：
第一天：溫柔，從對自己開始
第二天：身與心的交互作用
第三天：開心，未必需要外求
第四天：發現自動導航
第五天：面對困難情緒的自我照顧
第六天：由裡而外的安穩力量
- ◆ 一日深化課程主題：登入內在強大力量

基二課程：基礎正念校園課程

- ◆ 核心目標：
將正念教育透過系統學習的方法，讓教師、學生能覺察情緒跟身心的關係，更有專注力和能力去注意、認識和管理情緒，可以做更好的決定，創造出班級更佳的友善環境。
- ◆ 進行方式：經由教案、影片和學習單的分享、討論、示範與演練等方式進行。每次 4 小時，共 3 次，合計 12 小時。
- ◆ 授課老師：吳佩玲及助教 2 人。
- ◆ 每次主題：
第一次：正念在校園的運用及系統性的課程規劃
第二次：以身體/情緒注意力/為主題的課程實作
第三次：討論運用正念方法的班級活動

第二學期：進階課程(Advanced)，分成密集課程、期中學員進班實作、團體督導，合計 48 小時。

- ◆ 核心目標：
透過大量實做、討論與修正，協助教師自我身心照顧、深化正念的基礎理念與初步發展出適合自己班級的正念訓練方案，有效提升學生的專注力與情緒調節力。
- ◆ 授課方式：
1、密集課程--寒假「三日正念深化工作坊」、學期中一日「課程設計與操作」。前者著眼於教師本身正念能力的深化，練內力。後者著眼於如何把正念帶給學生，練外功。
2、團體督導課程--課前閱讀以《像青蛙坐定》、《正念自學全書》二書為主要教材；《正

念療癒力》、《老師，帶領我們靜心吧》為選擇教材，結合理論、實務操作與經驗整合。

- ◆ 授課老師:胡君梅、吳佩玲、助教

密集課程

一、(寒假)三日正念深化工作坊：合計 18 小時。

	第一天	第二天	第三天
上午課程	身體的覺察力	想法的覺察力	一日靜觀
下午課程	情緒覺察力	複雜環境下的覺察力	
合計時數	6 小時	6 小時	6 小時

二、(學期中)一日「課程設計與操作」：合計 6 小時。

團體督導：運用、落實與督導

- ◆ 核心目標：在班級開始正念課程的實作與討論，協助老師落實自己的正念訓練方案，透過團體督導提升帶領能力並彼此學習。
- ◆ 授課方式：
 - (1)這段期間教師將在各自的班上，進行數週主題課程的實習教學。教師於授課過程中進行教學紀錄。
 - (2)4 次團體督導，週六 9：30~16：30，每次 6 小時，合計 24 小時。
 - A.課前閱讀以《像青蛙坐定》、《正念自學全書》二書為主要教材；《正念療癒力》、《老師，帶領我們靜心吧》為選擇教材，結合理論、實務操作與經驗整合。
 - B.課程中學員將正念運用於課堂之心得分享與討論。(教學紀錄)
 - C.學員提出自訂之進班教學課程規劃進行討論。
- ◆ 授課老師：吳佩玲

第三學期：實施正念課程，進行班級密集課程實務操作、督導及發表教學成果，合計 50 小時。

- ◆ 核心目標：教師能持續正念自我練習、將正念課程應用於教學課程及了解課程實施效益。
- ◆ 授課方式：
 - 1、(暑假)三日正念深化工作坊：每日上課 6 小時，合計 18 小時。
 - (1)第一天：著眼於教師自我照顧的能力以及自我覺察能力的再提升。課程進行方式，包括各項正念練習、止語練習、團體分享與討論，合計 6 小時。
 - *授課老師：胡君梅+助教。
 - (2)第二天和第三天：每日上課 6 小時，合計 12 小時。
 - *授課老師:吳佩玲+助教 2 人

	第一天	第二天
上午課程	與注意力相關的練習(attention)	與情緒相關的練習(emotion)
下午課程	身體覺察練習(body)、 與慈心相關的練習(tenderness)	與想法相關的練習(reflection)、 與習慣相關的練習(habit)
合計時數	6 小時	6 小時

2、實習督導：

(1)這段期間教師將在各自的班上，進行數週主題課程的實習教學。教師於授課過程中進行教學紀錄。

(2)針對此時期教師授課的狀況提供學員個別督導 2 小時(現場觀課 1 小時、課後討論 1 小時)。

(3)團體督導 4 次，每次 6 小時，合計 24 小時。

*授課老師:吳佩玲

3、一日教學分享會暨成果發表會，合計 6 小時。

講師介紹

胡君梅

※現任：華人正念減壓中心 創辦人兼執行長

※雙碩士:政治大學宗教研究所碩士、國立台北教育大學心理與諮商研究所碩士

※經歷：

國內首位完成麻州大學醫學院正念中心(CFM)認證之正念減壓導師暨師資培訓師

卡巴金博士正念巨著《正念療癒力》與麻大正念中心執行長薩奇博士巨獻《自我療癒正念書》譯者

吳佩玲

※學經歷

國立台北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士

現為華人正念減壓推廣協會秘書長、專業社會工作師

※正念相關經歷

美國 Mindful Schools 課程訓練(2014)

美國麻州大學醫學院正念中心北京七日專訓(2013)

英國牛津正念中心正念認知治療(MBCT)師資四階段訓練

※2013 年起進入台灣北區校園實施正念教育課程，歷經 2 所國小 1~6 年級、3 所國中，分別入班授課或偕同授課 6 至 12 週，每堂課 40 分鐘，約計 3000 人次。

※華人正念減壓推廣協會【兒童正念夏令營】1~5 屆(小一~國中)

※輔導經歷

單親家庭及家庭暴力服務、悲傷輔導、正念兒少諮詢、直接服務及團體工作督導

計畫時程

時程	時間	課程內容
招生作業	2020 年 2~5 月	4 月 30 日(四)報名截止日期 5 月 8 日(五)通知通過書面初審者及面談時間 5 月 16 日(六)面談日期 5 月 22 日(五)錄取學員名單出爐 5 月 29 日(五)繳交保證金
第一學期 (54h)	2020/7/20(一)~7/22(三)& 8/19(三)~8/21(五) 2020/11/15(日)	(暑假)六日基礎正念練習：學習正念的方法照顧自己 09:30~16:30，每天 6 小時，共 36 小時 一日深化正念課程：09:30~16:30，共 6 小時
	2020/9/20(日) 2020/10/24(六) 2020/12/19(六)	三次基礎正念校園課程：在班帶領 3-5 分鐘的練習 13:30~17:30，每次 4 小時，共 12 小時
第二學期 (48h)	2021 年 1-2 月	(寒假)三日正念深化工作坊：深化正念更全面地關照自己 9:30~16:30，每天 6 小時，共 18 小時
	2021 年 3-6 月	(週末)1 日課程設計與操作課程：共 6 小時 *學期間學員開始進班實作 (週末)4 日團督導課程：6 小時*4 日=24 小時
第三學期 (50h)	2021 年 7-12 月	(暑假) 三日正念深化工作坊：6 小時*3 日=18 小時 個別入班督導每人共 2 小時 (週末)4 日團督課程：6 小時*4 日=24 小時 (週末)成果發表會 1 天：共 6 小時

報名須知

- 1.課程費用：完全免費。
- 2.報名日期：即日起至 **109 年 4 月 30 日(四)**止。
- 3.報名方式：請填妥報名表格後 E-mail 至 joyce.yang@moxa.com 信箱。
- 4.本會將於 **109 年 5 月 8 日(五)**以 E-mail 通知通過書面初審者及面談時間。
- 5.面談時間：**109 年 5 月 16 日(六)**
地點：財團法人 MOXA 心源教育基金會(新北市新店區寶橋路 235 巷 131 號 6 樓)
- 7.報名者需經過書面審核及面談複審，始得參與本課程。若無法出席面談者，視同放棄。
- 8.錄取名單：將於 **109 年 5 月 22 日(五)**前以 E-mail 通知。
- 9.錄取學員須於 **109 年 5 月 29 日(五)**前繳交**保證金 3,000 元**，上課缺席未超過 **10 小時**者將退還保證金，若超過 **10 小時**者則不予退還保證金，並於結業時開立捐款收據給學員。
- 10.上課缺席達 **18 小時**者，即取消上課資格。
- 11.聯絡窗口：有需要進一步了解本計劃內容者，請逕 E-mail **【joyce.yang@moxa.com】** 或致電 **【02-89191230 分機 1285】** 與楊秀英小姐聯繫。

報名表

（請儘量詳實填寫資料以利書面審核作業）

學 校				姓 名		
連絡電話				手 機		
年 齡	歲	年 資	年	email		
職 稱	☐ 導師 ☐ 科任老師 ☐ 行政 ☐ 其他(請說明)					
任教科目				年 段		
相關訓練	請敘述有接觸過的正念相關課程(演講、研習、工作坊都可)(不足請自行附加！) 1. 2. 3.					
報名動機	請說明你報名此課程的動機與期待：(不足請自行附加！)					