

115 年桃園市正念專注力教師研習營
(校長梯次)
正念、社會情緒學習與生命教育
計畫書

- 指導單位：桃園市政府教育局
- 主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、
財團法人伽耶山基金會、桃園市正念專注力籌備處
- 協辦單位：香光山寺
- 承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心
- 活動日期：民國 115 年 8 月 10 日（星期一）
上午 9:00 至下午 4:30
- 活動地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室

115 年桃園市正念專注力教師研習營

（校長梯次）

正念、社會情緒學習與生命教育

■研習目的

本研習營以「正念、社會情緒學習與生命教育」為核心，聚焦校長在學校領導與校園文化營造中的身心覺察與教育智慧。透過正念練習與社會情緒學習，引導校長培養自我覺察、情緒調適與同理溝通能力，提升面對教育決策與校務治理挑戰的穩定度與領導韌性。並從生命教育的視角，重新省思教育領導的初心與使命，協助校長在校園經營中建立尊重、理解與支持的校園文化，促進師生身心健康與正向互動，以更開闊的視野與溫暖的力量，引領學校朝向有愛、有智慧且具生命力的教育環境發展。

■研習議題

1. 正念覺察與教育領導者的身心安頓
2. 社會情緒學習（SEL）與友善校園文化的營造
3. 覺察式領導：校園溝通與衝突處理的智慧
4. 生命教育視角下的學校願景與校長使命

■指導單位：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、財團法人伽耶山基金會、
桃園市正念專注力籌備處

■協辦單位：香光山寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：桃園市各級公私立學校校長，如校長不克出席，請指派處室主任代表參加。

■研習時間：民國 115 年 8 月 10 日（星期一）上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室（桃園市中壢區文化二路 161 號）

■報名日期：民國 115 年 6 月 15 日起至 7 月 15 日中午 12:00 止，名額 200 人

■報名方式：請至「桃園市教育發展資源入口網」(<https://drp.tyc.edu.tw/tydrp/>)報名。

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 7 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 / 電話 05-2542824

或元生國小教務處賴主任/03-4625566*210

■課程內容

◎情緒學習與生命教育

／ **劉仲成博士**（桃園市政府教育局局長）

◎校長不難當，難在想被喜歡又安全下莊

／ **陳勇延校長**（國立中興大學附屬高級中學退休校長）

◎正念覺察與自我關懷

／ **蔡美玲校長**（全國專注力教師研習營執行長）

◎社會情緒學習：善意溝通在行政管理上的運用

／ **廖奕婷律師**（宜展法律事務所律師）

◎正念圓滿・緣滿/結營綜合座談

／ **李國鋒主任**（桃園市正念專注力籌備處主任）

115 年桃園市正念專注力教師研習營

(校長梯次)

正念、社會情緒學習與生命教育課程表

時間	115 年 8 月 10 日 (星期一)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10 [10']	開營	未定 單位職稱
9:10-10:00 [50']	【專題演講】 情緒學習與生命教育 / 劉仲成博士 (桃園市政府教育局局長)	未定 單位職稱
10:00-10:20 [20']	大合照 / 茶敘	
10:20-12:00 [100' =主講 90' +主持 10']	【第一場研習】 校長不難當，難在想被喜歡又安全下莊 / 陳勇延校長 (國立中興大學附屬高級中學退休校長)	未定 單位職稱
12:00-13:00 [60']	午餐 / 休息	
13:00-13:50 [50']	【小組活動】 正念覺察與自我關懷 / 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長)	未定 單位職稱
13:50-14:00 [10']	休息 / 茶敘	
14:00-15:40 [100' =主講 90' +主持 10']	【第二場研習】 社會情緒學習：善意溝通在行政管理上的運用 / 廖奕婷律師 (宜展法律事務所律師)	未定 單位職稱
15:40-16:30 [50' =主講 40' +主持 10']	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談 / 李國鋒主任 (桃園市正念專注力籌備處主任)	未定 單位職稱
16:30	圓滿賦歸	

115 年桃園市正念專注力教師研習營
(教師第一、二梯次)
正念、社會情緒學習與生命教育
計畫書

- 指導單位：桃園市政府教育局
- 主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、
財團法人伽耶山基金會、桃園市正念專注力籌備處
- 協辦單位：香光山寺
- 承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心
- 活動日期：民國 115 年 8 月 11 日(星期二)至 8 月 12 日(星期三)
上午 9:00 至下午 4:30
- 活動地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室

115 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師第一、二梯次)

正念、社會情緒學習與生命教育

■研習目的

本研習營以「正念、社會情緒學習與生命教育」為核心，聚焦教師專業與身心健康的雙重增能。透過正念練習與社會情緒學習，引導教師培養自我覺察、情緒調適與同理溝通能力，提升面對教育現場多元挑戰的生活韌性與抗壓力。協助教師在校園人際互動與溝通情境中，以覺察、理解與尊重，建立良善互動關係。並從生命教育觀點出發，讓教師重新體會教育工作的深層意義，看見自身的價值與影響力，在教學生涯中展現安定、溫暖而有力量的教育生命。

■研習議題

1. 正念覺察與教師身心安頓
2. 社會情緒學習 (SEL) 在教學現場的實踐
3. 覺察與溝通：校園人際關係的智慧處理
4. 生命教育與教師的存在價值

■指導單位：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、財團法人伽耶山基金會、
桃園市正念專注力籌備處

■協辦單位：香光山寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：桃園市各級公私立學校（教師）均可報名參加

■研習時間：民國 115 年 8 月 11 日（星期二）至 8 月 12 日（星期三）

上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室（桃園市中壢區文化二路 161 號）

■報名日期：民國 115 年 6 月 15 日起至 7 月 15 日中午 12:00 止，第一梯次、第二梯次，名額各 200 人。

■報名方式：請至「桃園市教育發展資源入口網」(<https://drp.tyc.edu.tw/tydrp/>)報名。

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，2 天共計 14 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 / 電話 05-2542824

或 元生國小教務處賴主任/03-4625566*210

■課程內容

◎正念教育價值與社會情緒學習

/ 蔡聖賢博士（桃園市私立六和高級中學校長）

◎正念與社會情緒調適：通往生命教育的內在學習路徑

/ 黃鳳英教授（國立臺北教育大學生命教育碩士班教授）

◎社會情緒學習力：曲老師的實踐分享

/ 曲智鏞老師（「陶璽特殊教育工作室創辦人、《SEL 社會情緒學習力：曲老師的實踐經驗分享》作者）

◎薩提爾冰山與自我覺察、正念、社會情緒學習

/ 張輝誠老師（學思達教育基金會/董事長）

◎覺察自己、成就彼此：生命教育與社會情緒學習

/ 劉桂光校長（生命教育資深教師、點亮生命教育協會常務理事）

◎校園裡的森呼吸：正念與 SEL 實踐——從身心安頓到教育生命力的展現

/ 周大禾老師（正念引導師、林園療癒師）

◎教師的自我生命成長

/ 自衍法師（香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼眾佛學院圖書館館長）

◎正念覺察與自我關懷

/ 蔡美玲校長（全國專注力教師研習營執行長）

◎正念圓滿·緣滿/結營綜合座談

/ 李國鋒主任（桃園市正念專注力籌備處主任）

115 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師第一梯次)

正念、社會情緒學習與生命教育課程表

【第一天】

時間	115 年 8 月 11 日 (星期二)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10 [10']	開營	未定
9:10-10:00 [50']	【專題演講】 正念教育價值與社會情緒學習 / 蔡聖賢博士 (桃園市私立六和高級中學校長)	未定
10:00-10:20 [20']	大合照 / 茶敘	
10:20-12:00 [100' =主講 90' +主持 10']	【第一場研習】 正念與社會情緒調適：通往生命教育的內在學習路徑 / 黃鳳英教授 (國立臺北教育大學生命教育碩士班教授)	未定
12:00-13:00 [60']	午餐 / 休息	
13:00-14:40 [100' =主講 90' +主持 10']	【第二場研習】 社會情緒學習力：曲老師的實踐分享 / 曲智鑛老師 (陶璽特殊教育工作室創辦人、《SEL 社會情緒學習力：曲老師的實踐經驗分享》作者)	未定
14:40-14:50 [10']	休息 / 茶敘	
14:50-16:30 [100' =主講 90' +主持 10']	【第三場研習】 薩提爾冰山與自我覺察、正念、社會情緒學習 / 張輝誠老師 (學思達教育基金會/董事長)	未定
16:30	第一天圓滿賦歸	

115 年桃園市正念專注力教師研習營

(教師第二梯次)

正念、社會情緒學習與生命教育課程表

【第二天】

時間	115 年 8 月 12 日 (星期三)	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-10:40 [100' =主講 90' +主持 10']	【第四場研習】 覺察自己、成就彼此：生命教育與社會情緒學習 / 劉桂光校長 (生命教育資深教師、點亮生命教育協會常務理事)	未定
10:40-10:50 [10']	茶敘 / 休息	
10:50-12:30 [100' =主講 90' +主持 10']	【第五場研習】 校園裡的森呼吸：正念與 SEL 實踐--從身心安頓到教育生命力的展現 / 周大禾老師 (正念引導師、林園療癒師)	未定
12:30-13:30 [60']	午餐 / 休息	
13:30-14:30 [60' =主講 50' +主持 10']	【第六場研習】 教師的自我生命成長 / 自衍法師 (香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼眾佛學院圖書館館長)	未定
14:30-14:40 [10']	休息 / 茶敘	
14:40-15:30 [50']	【小組活動】 正念覺察與自我關懷 / 蔡美玲校長 (全國專注力教師研習營執行長)	未定
15:30-16:30 [60']	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談 / 李國鋒主任 (桃園市正念專注力籌備處主任)	未定
16:30	研習圓滿賦歸	