**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**

2024年7月～ 2025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（新莊區新北大道4段3號12F）

**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21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48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.基礎五日課程：每次6小時，共5天，合計30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. 2024年7/8(一)、7/9(二)、7/10(三)   　　8/21(三) 、8/22(四) 09:30~16:30   1. 2024年11/16(六) 09:30~16:30 | 2024年9/21(六)、10/26(六)、12/14(六)  13:30~17:30 |
| 授課老師 | 胡君梅＋助教 | 吳佩玲＋助教 |
| 合計時數 | 36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.基礎五日課程：每次6小時，共5天，合計30小時。

2.一日深化課程：共6小時。

* 授課老師：胡君梅及助教
* 正念基礎五日課程主題：

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：面對困難情緒的自我照顧

　　第五天：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。
* 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45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、寒假四日密集課程--前二日「正念深化工作坊」著眼於教師本身正念能力的深化；後二日「校園課程設計與操作」著眼於如何把正念帶給學生。

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

寒假四日密集課程：合計24小時。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 第一天 | 第二天 | 第三天&第四天 |
| 上午課程 | 進階身體的覺察力 | 進階想法的覺察力 | 校園課程設計與操作 |
| 下午課程 | 進階情緒的覺察力 | 進階複雜環境下的覺察力 |
| 合計時數 | 6小時 | 6小時 | 12小時 |
| 講師 | 胡君梅 | 胡君梅 | 吳佩玲 |

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)3次團體督導，週六9：30~17：30，每次7小時，合計21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：吳佩玲及助教。

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

47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)三日正念校園進階課程：每日上課6小時，合計18小時。

依照學生或班級之不同發展需要，課程設計結合實務操作、整體運用與經驗整合；進行方式為活動操作、影片分享、練習實作與帶領討論。

主題一：與身體覺察/慈心相關的實作練習

主題二：與情緒相關的實作練習(包含雪花靜心瓶的操作與運用)

主題三：與想法/行為相關的實作練習

主題四：以「煩惱」、「面對困難」、「正念考試」等相關的實作練習

主題五：學員實際討論及操作課程規劃與內容，以分享、討論、示範與演練等

方式進行。

\*授課老師:吳佩玲及助教。

1. 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3次，每次7小時，合計21小時。

\*授課老師:吳佩玲及助教。

1. 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 | 2024年2~5月 | 4月18日(四)報名截止日期  4月26日(五)通知通過書面初審者及面談時間  5月04日(六)面談日期  5月10日(五)錄取學員名單出爐  5月17日(五)繳交保證金 |
| 第一學期  (48h) | 2024/7/8(一)~7/10(三)&  8/21(三)~8/22(四)  2024/11/16(六) | (暑假)五日基礎正念練習：學習正念的方法照顧自己  09:30~16:30，每天6小時，共30小時  一日深化正念課程：09:30~16:30，共6小時 |
| 2024/9/21(六)  2024/10/26(六)  2024/12/14(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  (45h) | 2025年1-2月 | (寒假)四日密集課程：前二日「正念深化工作坊」著眼於教師本身正念能力的深化；後二日「校園課程設計與操作」著眼於如何把正念帶給學生。  9:30~16:30，每天6小時，共24小時 |
| 2025年3-6月 | \*學期間學員開始進班實作  (週末)3日團督導課程：7小時\*3日=21小時 |
| 第三學期  (47h) | 2025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)3日團督課程：7小時\*3日=21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**113**年**4**月**18**日(四)止。

3.報名方式：[請填妥報名表格後E-mail至joyce.yang@moxa.com](mailto:請填妥報名表格後E-mail至joyce.yang@moxa.com)信箱。

請至https://www.moxa.org.tw/news.html下載報名表

4.本會將於**113**年**4**月**26**日(五)以E-mail通知通過書面初審者及面談時間。

5.面談時間：**113**年**5**月**4**日(六)

地點：財團法人MOXA心源教育基金會(新北市新莊區新北大道4段3號12樓)

6.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。

7.錄取名單：將於**113**年**5**月**10**日(五)前以E-mail通知。

8.錄取學員須於**113**年**5**月**17**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。

9.上課缺席達**18**小時者，即取消上課資格。

10.聯絡窗口：有需要進一步了解本計劃內容者，可連結本會網站閱覽相關資料，網址：

http://www.moxa.org.tw/，或請逕E-mail【joyce.yang@moxa.com】或

致電【02-89191230分機101285】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！) | | | | |