

國北心健中心芳蘭心理諮商所與社團法人新北市教師會

教師自我覺察與內在情緒安頓研習計畫

《『喧囂世界靜觀法 M-FP』(英文課名：Mindfulness – Finding Peace in a Frantic World (簡稱 M-FP) 三週線上工作坊-江秉翰老師》

一、依據：

正念靜觀 (Mindfulness) 是一個近年風行於歐美，也科研實證有效的身心減壓解憂方法，證實對教師的幫助，如減緩壓力與焦慮、改善睡眠、降低負面心情出現、提高情緒處理能力，增加正面情緒、提昇生活滿足感與幸福感等。

此課程由英國牛津大學正念中心研發，適用於忙碌人士如學校教師、職場人士或大學生等。根據牛津大學正念中心研究，課程能有效提昇參與自我覺察與幸福感，提昇專注與心情安定，對於降低壓力感、焦慮、憂鬱和倦怠效果也有其效益，這是從增強在正念覺知、自我慈悲和感知方面的能力所展現出來。

新北市教育會與心健中心長期以來重視教師身心安頓，也在協助現場教師情緒自我覺察與管理方面有着長期的歷程，深刻發現正念靜觀的學習對於老師的幫助甚至可以轉移到教室課堂，也能提升學生的社會情緒學習能量，是非常值得推廣的心理保健工具，與穩定情緒的技巧。

二、理念：

- (一) 提高教師的班級經營理念及技巧，方能有效提升教學現場的師生友善氛圍。
- (二) 協助教師透過自我覺察，促進內在的安頓，讓親師生有效的溝通與對話。
- (三) 良好的師生互動與關係是有效教學發生的起點。
- (四) 教師的主動共好與自我覺察是課堂精進翻轉教學的成功關鍵。
- (五) 形成由下而上的專業自主成長動力，同儕互動感染，能讓教師有更多的成長意願。

三、目標：

- (一) 學習班級經營的理念，重視孩子的個別差異、落實因材施教的教學理念。營造愛與關懷的學習環境，讓孩子快樂的成長，展現自信。真心接納、平等對待每一個孩子，相信每個孩子都有他的一片天空。
- (二) 落實十二年國民基本教育課綱發展全人教育的精神，「自發」、「互動」及「共好」之理念，提升教學現場融入核心素養「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」等面向的知能。
- (三) 透過教師內在自我覺察過程，學習覺知學生內在，引導學生梳理情緒，進行師生有效的溝通對話，減少師生衝突，改善班級經營技巧，提升學生學習效率。
- (四) 以教師內在情緒覺察與安頓為出發點，提升教師情緒管理知能，同時學習親

師生有效溝通對話的觀念與策略。邀請專長講師，透過大場研習發掘有意願、有能量的學員，參與種子教師工作坊研習。

四、辦理單位：

(一) 指導單位：新北市政府教育局

(二) 主辦單位：社團法人新北市教師會、國北心健中心芳蘭心理諮商所

五、實施內容：

(一) 研習時間與場次主題：

週次	日期	時間	主題	課程地點
一	12/06	19:30-21:30	從自我導航中覺醒、維持對身體的覺察 迷宮中的老鼠，將正念編織在日常生活	線上 Google meet 教室
二	12/13	19:30-21:30	心是造謠能手、轉身面向困難 耽溺過去與未來…？	
三	12/20	19:30-21:30	從自動化反映到自主性回應、更好的照顧自己 活出你狂野而寶貴的生命	

(一) 報名表單連結：<https://forms.gle/BLXDrVFYCNWZf3Pr8>

報名截止定於113年12月5日〈星期四〉下午5時前，若報人人數超過限額則會提早截止。

(二) 實施對象：本市公私立國中小教師及公立幼兒園教師，名額限定25位。

(三) 研習 googlemeet 教室連結：將於12/5(完成報名後) email 傳寄給報名成功的老師。

(四) 學習重點與課程內容說明：



由英國牛津大學正念中心精心研發，
專門提供繁忙教師進修的輕量版正念課八週找回內心的自在、寧靜與喜悅簡化而來

1. 主要學習重點包括：

(1) 各種正式和非正式的正念練習，包括使用呼吸和身體作為關注我們當下體驗的定錨點；

(2) 了解壓力的生理學以及如何自我調節情緒，以便我們能夠更好地在具有挑戰性的情況下停下來，並更有效地管理我們的反應。

- (3)認識到通常因壓力所產生更多的擔憂和自我批評的模式；以及我們如何以更包容和友善的姿態與自己相處。
- (4)學習進行更覺察性的溝通、聯繫和關係模式。
- (5)探索實用的自我心理保健工具，幫助我們茁壯成長、發揮最佳表現並增強復原力。

2. 進行方式：

課程不同於傳統研習的認知性學習，是以體驗式學習課程為主，包含體驗不同的正念練習與小組討論交流，大團體分享與帶領者互動探詢，也包含認知性的互動講解主題。課後並提供練習音檔與學習單供學員深化學習。

主要為3次2小時的課程，包括課程之間每天20分鐘的日常練習，通過引導式正念靜觀練習、小組對話、專業化的個別指導和家中練習單，配合閱讀專書加深印象，您將可以學習到正念方法的基本原則與練習技巧，以建立您個人日常的練習與應用，並獲得課程想傳遞的各種效益與好處。

於12/06, 12/13, 12/20 每周進行一次，每次2小時，若有旅遊行程，可利用平板或手機上線。

3. 課前須知：

- (1)本次研習課程並非心理團體，僅是單純正念學習型課程，主要是關注教師自身培育自我覺知與幸福感的內在態度，並對提昇專注力與心情靜定有幫助，也對於降低壓力感、焦慮、憂鬱和倦怠效果也是有助益。
- (2)課程既是改變性的旅程，也是一個向內回歸自我的旅程，也邀請利用課程有一個新承諾——透過課中與課後的正念練習，每天練習15-25分鐘，轉變可能已經形成多年的習慣與反應模式。
- (3)課程中分享練習體驗與發現，並互相支持是非常有幫助的——可以重新整理與反思靜觀練習帶來的體驗，並讓彼此了解進展如何，一人分享所有人皆能學習與獲益。
- (4)我們只需分享自身練習的體驗、學習與發現，不向課程以外他人談論同學分享的經歷與體驗，也不探問他人個人性資訊或提供建議。

4. 課前準備：

- (1)三週課程中主要會有正念練習體驗、討論與分享交流。
- (2)請使用一個相對安靜、不受打擾的私人空間，以便能夠全然的參與和創造個人學習空間；但家中環境有時不見得允許，請以自身可行條件安排即可。
- (4)確認電腦與寬頻網路連接、視訊鏡頭、附有麥克風之耳機（或麥克風和喇叭），如果非個人空間學習者（有其他成人在旁），附有麥克風之耳機（耳麥）是重要的，可更好的保護他人分享時的隱私性，並降低外部聲音干擾。
- (5)建議於課程當天提前10-15分鐘左右參與，以保證準時開始。課程期望能準點結束，所以邀您可以及早抵達並安頓下來。

5. 帶領師資：

■ 臺灣正念發展協會理事江秉翰認證正念引導師

【江秉翰】準正念督導師和認證正念引導師（10種以上國際合格正念師資教學資格）

● 現職：

- 臺灣正念發展協會理事
- 新北市教育局正念基地學校計劃（由鶯歌工商執行）合作正念師資
- 臺灣正念發展協會「正念幸福課(MBWC)」師資訓練師

- 英國靜觀在學校計劃 (MiSP)「青少年.b 靜觀課程」助理師資訓練師
- 一位小女孩的老爸

●曾任

- 臺灣正念發展協會秘書長
- 臺灣正念發展協會副秘書長

●成人靜觀課程教學資格

- 臺灣正念發展協會「正念幸福課(MBWC)」認證正念引導師
- 荷蘭阿姆斯特丹大學「正念親職養育(Mindful parenting)」合格師資與團督
- 英國班戈大學正念中心「正念減壓(MBSR)」師培完訓
- 完成英國牛津正念基金會（由牛津大學正念中心所成立）系列師培路徑
 - 「生活的靜觀(MBCT for Life)」師培與二輪個人督導
 - 「喧囂世界靜觀法(M-FP)」師資訓練
 - 「正念認知療法(MBCT-D)」一至四階師培、團督與同儕評估
- 美國珍·克里斯特勒博士亞洲首屆「正念飲食覺知訓練(MB-EAT)」合格師資

●兒少靜觀課程教學資格

- 英國靜觀在學校計劃 (MiSP)「青少年.b 靜觀課程」合格師資與團督
- 英國靜觀在學校計劃 (MiSP)「兒童 Paws b 靜觀課程」合格師資
- 美國韓氏基金會兒少「心昇 (MindUP) 正念課程」合格師資
- 美國埃默里大學默觀科學與慈悲倫理中心「社會、情緒與倫理學習 (SEE Learning)」進階師資

6. 聯絡人與費用：

- (1)聯絡人：新北市教師會專業發展部蔡淑遠主任
連絡電話：02-22611170 轉 214(213)
- (2)費用：成功完成報名教師不收費，由國北心健中心芳蘭心理諮商所承辦新北市政府教育局教師支持方案專款支應研習活動各項支出。

7. 課程線上學習平台：

- (1)本次課程採用 Google meet 會議平台，支援桌機、筆電、平板與手機，請先測試鏡頭畫面與聲音是否正常。
- (2)考慮學習效果，本次上課主要推薦使用桌機、筆電與大平板等設備，並能定點上課為優先，手機則為備援輔助使用。
- (3)當您進入 Google meet 教室時，請確認顯示的是您報名課程時的姓名（可供辨識之全名而非暱稱或手機型號），以便會議室操作者或帶領老師辨識。
- (4)會議室將於課前 10 分鐘開始開放，請於課程當天提前約 10~5 分鐘左右進入會議室，課程中會有體驗討論、分享與交流，便於您可以測試您的電腦與連線、耳機、麥克風和視訊設備狀態是否正常。
- (5)早些進入線上教室有助於先安頓下來，以利能安心並準時參與後續課程。
- (6)會議室的會議 ID 與密碼可先記錄手機、行事曆或抄寫放在身邊。

※如果對本計畫的資訊有任何疑問，請透過前述課程聯絡人資訊聯繫詢問。

六、公假事宜：

- (一) 參與研習教師，由教育局核予公假課務自理出席。
- (二) 本市所屬教師，依本計畫承辦或到校執行推動工作坊、讀書會之講師及種子

教師，由教育局依實際需求，核予公假派代出席，執行相關研習工作坊業務。

七、其他：本計畫奉核後實施，修正時亦同。