



❖活動名稱：家庭教育教師社群講座

講題: SEE Learning_增強注意力與自我覺知體驗 4

❖講 師：陳玲冠老師

❖對 象：國高中部教師

❖活動時間：114.04.14(一) 14:00-16:00 ❖活動地點：星光藝文沙龍



分享未來教育新焦點的重點



共同回顧 SEE Learning 第一~二章理論架構的重點



第三章的重點為注意力與自我覺知



上次心智罐的體驗融合了第一~二章的學習



體會到一分鐘找資源、接地持續練習的必要



分享學生在課程中一分鐘練習的參與程度



❖活動名稱：家庭教育教師社群講座

講題: SEE Learning_增強注意力與自我覺知體驗 4

❖講 師：陳玲冠老師

❖對 象：國高中部教師

❖活動時間：114.04.14(一) 14:00-16:00 ❖活動地點：星光藝文沙龍



分享漳和國中研習的心得:復原力三區



進行正念飲食的共備



這次正念飲食的食物:帶殼熟花生



進行正念飲食的暖身活動



在暖身活動中~覺察自己身體的知覺



體驗正念飲食及覺察身體知覺