

靜觀認識與修習及靜觀校園課程介紹研習

※課程簡介《3 個主題各 1 個小時》

- 1、靜觀認識與修習：教師的身心照顧
- 2、靜觀校園課程介紹：中學篇
- 3、靜觀校園課程介紹：小學篇

※內容介紹

靜觀是心理學的第三波發展，經科學實證，對於身心照顧有正向影響。此研習希望教師藉由認識及習修靜觀技巧，做到自我身心照顧，持續修習，進而有助老師提供更優質的教育。研習中並介紹英國靜觀校園課程，為未來提升中小學生、老師及家長對身心健康的關注，共同建立身心健康的和諧校園做準備。

<https://www.sanctuary.ie/mindfulness-in-schools-programme-misp/>

<https://jcschoolmindfulness.org/zh>

一、課程教師：台南市立醫院身心科 胡慧芳醫師

教師簡介：牛津正念中心認證師資，夥伴教師，培訓師，督導。

二、日期：110 年 10 月 23 日

三、時間：週六上午 09:00—12:00

四、地點：線上 ZOOM 課室

五、費用：本會會員免費，非會員 300 元(請於 10/20(三)前匯款至國泰世華銀行 台南分行，帳號 01003-5006660 戶名：臺南市教育產業工會，完成匯款後請務必來電告知帳號後五碼，電話 06-2089766 分機 17 林秘書)匯款完才算報名成功。

課程名稱：靜觀認識與修習及靜觀校園課程介紹研習

全國教師在職進修網：<https://wwwl.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>

課程代碼 3248255

本會於暑假及開學假日期間開辦“喧囂世界的靜心法”(Finding Peace in a Frantic World) 8 周線上靜觀體驗課程，得到上課學員極大迴響。

此課程乃英國牛津大學正念中心研發的正念課程。在八周課程中，探索發展新的體驗，藉由正念練習及探詢，對於正念理解及修習的核心培育，有多面向的理解與成長，以期進一步促進生命的豐盛開展。

故本會即將繼續開辦新一期課程，報名日期及開課詳情，近日公告通知。