**國小教師正念課程推廣計畫**

**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**

2018年9月～ 2020年2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（新店區寶橋路235巷131號6F）

**活動對象**

大台北地區公立國小教師25名

**活動地點**

新北市新店區北新國小（新店區寶橋路8號）

**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 | 每週1次，每次2小時，共4週(次)，合計8小時。 | 每週1次，每次2小時，共4週(次)，合計8小時。 |
| 上課日期 | 2018年10月17日、24日、31日、  11月7日，週三下午2:00~4:00 | 2018年11月14日、21日、28日、  12月5日，週三下午2:00~4:00 |
| 授課老師 | 胡君梅＋助教 | 吳佩玲＋\*助教群3人 |

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：每週上課一次，4週，每次2小時，合計8小時。
* 授課老師：胡君梅 及 助教
* 每週主題：

第一週：登入內在強大力量

第二週：發現自動導航

第三週：身與心的交互作用

第四週：面對困難情緒的自我照顧

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。每週上課一次，4週，每次2小時，合計8小時。
* 授課老師：吳佩玲 及 助教
* 每週主題：

第五週：正念在校園的運用及系統性的課程規劃

第六週：以身體/情緒為主題的課程實作

第七週：以注意力/想法為主題的課程實作

第八週：討論運用正念方法的班級活動

第二學期：進階課程(Advanced)，分成三＋二密集課程、線上團體督導、成果分享會

* 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、三＋二密集課程--寒假「三日正念深化工作坊」與學期中二日「正念教育進階工作坊」。前者著眼於教師本身正念能力的深化，練內力。後者著眼於如何把正念帶給學生，練外功。

2、線上督導課程--課前閱讀以《像青蛙坐定》一書為主要教材；《正念療癒

　　力》、《自我療癒正念書》、《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

五日密集課程

一、(寒假)三日正念深化工作坊

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 第一天 | 第二天 | 第三天 |
| 上午課程 | 身體的覺察力 | 想法的覺察力 | 一日靜觀 |
| 下午課程 | 情緒覺察力 | 複雜環境下的覺察力 |

二、(學期中)二日正念教育進階工作坊

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 第一天 | 第二天 |
| 上午課程 | 與注意力相關的練習(attention) | 與情緒相關的練習(emotion) |
| 下午課程 | 身體覺察練習(body)、  與慈心相關的練習(tenderness) | 與想法相關的練習(reflection)、  與習慣相關的練習(habit) |

線上團體督導：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：6次線上團體督導，週三19：30~21：30、每次2小時，共12小時。

1、課前閱讀以《像青蛙坐定》一書為主要教材；《正念療癒力》、《自我療癒正念書》、《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。

1. 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）
2. 學員提出自訂之下學期進班教學課程規劃進行討論。

* 授課老師：吳佩玲、助教群

成果分享會

* 核心目標：分享正念教育的學習成果，及應用於教學課程的規劃與作法。
* 進行方式：全天、6小時。
* 授課老師：所有參與成員。

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

* 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. 教師二日正念深化工作坊：著眼於教師自我照顧的能力以及自我覺察能力的再提升。課程進行方式，包括各項正念練習、止語練習、團體分享與討論。授課老師：胡君梅＋助教。
2. 實習督導：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錄影與教學紀錄。針對此時期教師授課的狀況提供7次的督導，其中個別督導2次(1次線上、1次入班)，線上團體督導5次。時間原則上將安排於週三1930~2130，每次2小時。授課老師:吳佩玲、助教群。
3. 一日教學分享會暨成果發表會。

**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）師資訓練(台灣2012/2016)

※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2200人次。

※華人正念減壓推廣協會【兒童正念夏令營】1~4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 | 2018年5~7月 | 7月15日(日)報名截止日期 |
| 7月23日(一)錄取學員名單出爐  7月31日(二)確認最後上課學員名單 |
| 第一學期 | 2018/10/17(三)  2018/10/24(三)  2018/10/31(三)  2018/11/7(三) | 四週基礎正念練習：學習正念的方法照顧自己  (週三下午2:00~4:00) |
| 2018/11/14(三)  2018/11/21(三)  2018/11/28/(三)  2018/12/5(三) | 四週基礎正念校園課程：在班帶領3-5分鐘的練習  (週三下午2:00~4:00) |
| 第二學期 | 2019年1-2月 | (寒假)三日正念深化工作坊：深化正念以更全面地關照自己 |
| 2019年3-6月 | 線上團體督導：在班級開始正念課程的實作與討論，協助老師落實簡易正念方案，透過團體督導提升帶領能力並彼此學習 |
| 2019年5月 | (學期中)二日正念教育進階工作坊 |
| 2019年7月 | 成果分享會：下學期正念主題教學實習計畫 |
| 第三學期 | 2019年9-12月 | 學員在各自班級，落實正念主題教學實習計畫 |
| 2019年9-12月 | 二日正念深化工作坊：日常中的自我映照與關照 |
| 2019年9-12月 | 實習督導:每人有7次督導。分別為個別督導2次(1次線上1小時、1次入班外督1小時)與線上團體督導5次 |
| 2020年1-2月 | 一日教學分享會暨成果發表會 |

**報名須知**

1.課程費用：完全免費。

2.報名日期：即日起至**107**年**7**月**15**日(日)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。

4.錄取名單：將於**107**年**7**月**23**日(一)前以E-mail通知。

5.錄取學員須於**107**年**7**月**27**日(五)前繳交**保證金3,000元**，上課缺席未超過**9**小時者將退還保證金，若超過**9**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。

6.上課缺席達**18**小時者，即取消上課資格。

7.聯絡窗口：有需要進一步了解本計劃內容者，請逕E-mail【joyce.yang@moxa.com】或

致電【02-89191230分機1285】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！) | | | | |