

# 2016 年正念心種子教師初階培訓課程計畫

## 壹、緣起：

「教育應該不一樣」是當前台灣，甚至全球對教育普遍、共同的呼聲；教育應該要尊重孩子的差異性、多元適性的引導，啟發孩子的潛能、點燃孩子學習的熱情；目標挺清楚，但就好像有各種困難，讓這樣的理想在第一線不容易做到。許多教師、家長，在教育現場一次次遭遇挫折，愈是用心，理想與現實間的衝突，反讓自己內心承受更大的壓力，甚至開始懷疑自己是不是一個好老師、是不是一個稱職的家長？

常聽到教育現場老師或家長困惑地說：

「我知道每個人不同，但那裡不同？怎麼觀察孩子的能力、潛質的差異，進而能夠理解孩子、接納孩子、支持孩子，做到多元適性的引導、做到帶人帶心呢？」

「我知道要照顧孩子的心、接納孩子的情緒，但我也是人，我自己就不能有情緒嗎？」

「我知道世界會讓路給知道自己想要什麼的人，但我就是不知道我自己真正想要的是什麼？該怎麼決定自己的人生怎麼過才好呀？那我怎麼去引導孩子規劃他未來的人生呢？」

為了支持用心於教育的第一線教師與家長，特地邀請推動正念教學多年且經驗豐富的潛質諮商師戴文婉（Rita）老師，到花蓮開辦「正念心種子教師」培訓課程，歡迎有心的教育夥伴加入我們的行列，讓我們用心去愛、用生命喚醒生命！讓教育成為一份可以留住幸福的工作！

## 貳、主協辦單位：

一、指導單位：花蓮縣政府

二、主辦單位：花蓮縣富里鄉吳江國小

三、協辦單位：花蓮縣立南平中學

**參、研習時間、地點：**

一、時間：2016/11/12(六)08:30~2016/11/13(日)16:30

二、地點：花蓮縣立南平中學(C棟二樓團輔室)

【花蓮縣鳳林鎮南平里八德路62號】

**肆、研習報名：**

一、研習對象：學校教育人員、家長、教育志工

二、招收學員數：30名。

三、報名費用：每人1,500元。

四、報名方式：

採網路線上報名，報名網址：

<http://heartseeds2016.weebly.com/>，【線上報名】。

**伍、研習內容：**

日期/時間		課程	活動內容
2016 年 11 月 12 日 (六)  第 一 天	08:30-09:00	學員報到登記	09:00前完成 報到入場
	09:00-09:10	始業式	主辦單位主管 致詞
	09:10-10:40	正念教學的緣起與意涵	
	10:40-11:00		休息20分鐘
	11:00-12:00	適性教育 ~四部曲 教出高品質	
	12:00-13:30		午餐/休息

日期/時間		課程	活動內容		
	下午	13:30-15:00	如何面對自己與他人情緒		
		15:00-15:20		休息 20 分鐘	
		15:20-16:30	正念教學的演練與應用 專書導讀：當下繁花盛開		
		16:30		第一天 課程結束	
2016 年 11 月 13 日 (日)	上午	08:30-09:00	學員報到登記	09:00 前完成 報到入場	
		09:00-10:30	教學中的自我了解 ~談表達與核對的重要		
		10:40-11:00		休息 20 分鐘	
		11:00-12:00	教學者自我照顧的重要 影響及方法		
		12:00-13:30		午餐/休息	
	第二天	下午	13:30-15:00	正念教學的演練與應用	
			15:00-15:20		休息 20 分鐘
			15:20-16:30	綜合討論與回饋	
16:30				第二天 課程結束	

陸、講師介紹：

戴文婉 (Rita)

• Rita 天使寫畫身心靈成長工作室負責人

- 英國牛津大學正念認知療法(MBCT)種子教師
- 親職教養暨生命教育專任講師
- CP 正大集團潛質發展中心(P-PAC)顧問暨資深諮商師
- 企業及個人潛質諮商人次超過千人
- 荒野保護協會特殊教育委員會培訓講師暨活動帶領人
- 心教育發展協會副理事長兼課程發展委員會召集人

### 柒、預期效益：

學員經由二天工作坊的帶領，能達成以下的學習目標：

- 一、能學會如何觀察孩子的特質，並深刻理解尊重的意涵；
- 二、在支持、陪伴學生之前，能理解情緒智商並先自我照顧；
- 三、能體會回到當下、此時、此地，有覺知的處理問題；
- 四、能深度同理孩子，並具備有效溝通的技巧；
- 五、能帶領孩子自主學習，引發其內在成就動機與熱情。
- 六、能理解正念的意義與其在教學現場之應用。
- 七、能將課程中所學理念，實踐於學校教育或家庭教育之中。