

正念培養專注覺察和 韌性課程的分享

張靖慧 彰化高中歷史專任教師

壹、前言

筆者學習 MBSR 和 MBCT 課程後，困擾自己多年的自律神經失調，諸如頭痛、關節發炎、乾燥症，現在都不藥而癒。當然，持續的運動和走進大自然中功不可沒，但是正念練習對當下行住坐臥保持專注與覺察，面對生活大小事展現溫暖、關懷、友善與接納，糾結減少，內在的寧靜感和穩定感增加，面對工作量不斷增加與變動帶來的壓力，較能夠穩定以對。希望筆者的經驗能提醒教育界老師們練習正念以自我照顧為先，提升自己的心靈力，將正念的態度融入生活，進而帶進校園，最後才是設計與討論正念課程。

在教學現場，看到許多學生的困境，諸如失眠、對成績感到焦慮、不擅長處理人際關係導致更加依賴手機、孤單等。其實，透過正念覺察可以幫助自己不被災難

性想法劫持，較不膨脹問題，練習如其所是看待所有事物，慈心自我疼惜、感恩自己所擁有。但這不是透過理解就做不到，而是需要透過實作體驗，和自己身體連結，也和自己內心深處連結，這是一個大腦迴路重新設定的過程，必須透過不斷地練習，保持專注覺知與自我悲憫，問題會少許多。

貳、課程規劃表

本課程源起，是因為筆者擔任本校高一語資班歷史老師，必須和公民、地理科老師共三位合開「人文社會科學導論」課程。該課程總共十八週，每週兩節，各 50 分鐘。我們三人各有六週，以微課程形式進行。目的培養高一語資班學生人文社會領域基本素養。



第一週課程設計：「活在當下」計畫表

單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
<p>一、什麼是正念？有何功效？</p>	<p>1. 這是課程進行前的熱身，透過讓學生自行上網找尋正念相關資訊，引起動機。</p> <p>2. 找資料和理解資料的能力，對高中生來說很熟悉，課程設計是打算讓學生先從左腦邏輯思考，轉換到右腦體驗式的正念練習。</p>	<p>1. 請同學上網查詢「什麼是正念？」並寫在白板上小組分享。</p> <p>2. 問同學：「正念的態度與方法怎麼運用？」</p>	<p>1. 學生興高采烈分享說明資料。</p> <p>2. 問及「如何運用」時，紛紛覺得玄虛抽象。</p>
<p>二、練習：「正念吃葡萄乾」與分享經驗發現</p>	<p>這是正念的第一個體驗練習，目的是培養學生專注於當下的五感經驗，同時覺察出現於當下的情緒、想法和身體感受。</p>	<p>1. 引導前先說明練習目的，提醒帶著初心與好奇專注體驗。</p> <p>2. 引導進行。</p> <p>3. 請同學分享經驗。</p> <p>4. 探詢：</p> <p>(1) 過程中是否覺察到注意力跑掉了？</p> <p>(2) 過程中是否不知不覺吃的速度超越引導語速度，自己就吃光了？</p>	<p>1. 學生很高興可以在課堂上吃東西，發現練習中滋味更豐富、心放鬆，心情平靜。</p> <p>2. 甚至有同學發現，本來一直覺得葡萄乾是令人噁心的，但是實際感受又不覺得如此。提到這個經驗可以用在他很討厭某位老師的互動上，或許會有不一樣的發現。</p>



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
<p>三、影片欣賞： Kobe 與戴姿穎在運動場上，需要具備哪些能力？</p>	<p>正念可以培養專注力和覺察力以及心理韌性。透過影片讓學生觀察運動員必須擁有哪些心理素質與能力？目的是試著讓學生發展出學習與改變自己的動機。</p>	<p>1. Kobe 需要具備哪些能力，才能做到這些不可思議的事情？ 2. 訓練什麼能力，可以做到同學想要的？</p>	<p>1. 學生反應這些運動員需要具備： (1) 好勝心。 (2) 自信心。 (3) 抗壓力。 (4) 專注力。 2. 學生提到特別需要專注力。</p>
<p>四、調查表： 專注力量表</p>	<p>出自《情緒大腦的祕密檔案：情意神經科學泰斗從探索情緒形態到實踐正念冥想改變生命的旅程》</p>		<p>透過量表或生活觀察，學生發現自己或身旁同學有哪些專注力不足的現象。</p>
<p>五、吉兒·泰勒（Jill Bolte Taylor）中風帶給我的洞察影片： <i>My Stroke of Insight</i></p>	<p>透過影片，知道大腦專家吉兒·泰勒親身經歷大腦血管中風，影響語言區和邏輯思考區，卻呈現彷彿置身在極樂世界身心合一的感受。這幫助學生了解左腦、右腦運作的不同，進而學習從「沉浸想法」與「回到當下體驗」的差別，二者大腦迴路是不同的。</p>	<p>當吉兒·泰勒左腦受傷，身心有什麼感受？</p>	<p>學生驚訝，同時也理解，原來「思考」和「覺察」不一樣。</p>



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
六、練習： 正念呼吸	1. 以呼吸為定錨，幫助自己回到當下。 2. 體會分心是大腦常會做的事情，但是可以一次又一次有耐心地繼續把注意力帶回來。	1. 引導語。 2. 探詢： (1) 能一直跟隨引導語的舉手？ (2) 有發現注意力跑掉的舉手？ (3) 身體或心情如何？有出現什麼想法嗎？	學生發現身體很放鬆，心情很平靜，可以和吉兒·泰勒的身心合一相呼應。
七、作業： 正念呼吸 3 分鐘			

第二週課程設計：專注力

單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
一、分享： 上週正念呼吸練習心得	透過分享熱身，同時將注意力帶入課程。	邀請圍成一圈，大家輕鬆分享練習經驗。	學生反應：考試前練習正念呼吸，幫助自己心情比較平靜，煩躁感較少。
二、專注案例與不專注案例	利用學生找資料的專長，帶動團體動力，增強學習動機。	二個討論議題： 1. 專注會怎樣？ 2. 不專注會怎樣？ 同學分組各認養一個主題，邀請同學們上網，將資料整理在白板上發表。	1. 學生熱烈分享談到專注成功案例，例如運動員的表現。 2. 分享不專注會帶來許多情緒上的問題，例如焦慮、失眠、衝動、情緒化、坐立不安等。



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
<p>三、討論資料《平靜的心，專注的大腦》</p>	<p>透過資料閱讀，了解專注力和大腦的關係。原來大腦迴路是可以改變的，只要透過不斷的練習，就可以建立新習慣。</p>	<p>讓學生分組，每一組研究一個主題，導讀文章：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大腦「習慣化」會有何影響？怎樣的人大腦比較不會「習慣化」？ 2. 何謂「杏仁核劫持」？ 3. 注意力包括哪些能力？ 4. 選擇性注意力的大腦迴路可以訓練嗎？如何練習？ 5. 鈴木大拙紋風不動，卻可以閃電一般抓住風吹掉的紙，是屬於哪一種注意力？ 6. 何謂注意力瞬盲？請舉自己的例子。 7. 大腦有辦法「多工任務」嗎？ 8. 何謂「超知覺」？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生很喜歡這個閱讀討論，對於連結自己生活經驗，例如因為一時衝動，「杏仁核劫持」、「視而不見這樣的「大腦習慣化」、「注意力瞬盲」，感到非常新鮮、有趣。 2. 對於「超知覺」是什麼，很疑惑。 3. 對於高中生目前「多工任務」有新的了解。其實，大腦是沒辦法同時處理許多事，我們認為的錯覺，是因為高度專注力轉換迅速使然。
<p>四、影片：《為什麼你沒看見大猩猩》</p>	<p>幫助學生了解「注意力瞬盲」。</p>	<p>看影片前，說明：請將注意力放在穿白衣服者傳球，總共傳了幾次？</p>	<p>學生正確回答次數，但是看不到大猩猩。</p>



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
五、身體掃描練習	<p>這個練習的目的是培養專注力，藉著掃描身體各部位，注意力可以隨意念轉移分配。</p> <p>讓同學可以帶著溫暖友善與好奇心耐心地跟隨。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導語。 2. 探詢：身體有哪些最深刻的經驗？身體的感覺？情緒感受？有分心嗎？可以體會注意力前景、背景任意轉換嗎？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分一下子都睡著了，學生笑得很高興，很訝異平常都要躺一個小時才睡得著！ 2. 反應「將身體交給大地」引導語，讓他很放鬆。 3. 本來焦慮晚上補習的作業還沒完成，跟隨引導語把焦慮不安的心情放掉，繼續專注呼吸，心情輕鬆很多。
六、作業：身體掃描			



第三週課程設計：免於衝動

單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
<p>一、分享： 練習身體掃描經驗</p>	<p>透過分享熱身，同時將注意力帶入課程。</p>	<p>邀請圍成一圈，大家輕鬆分享練習經驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同學 A 發現身體掃描超級助眠，每天練習時睡得很好。以前要躺好久，現在睡得好，上課精神好！ 2. 同學 B 晚上 11 點頭很痛，擔心作業還沒做完，但是練習中引導語說放下這些情緒、想法。於是，繼續專注於身體，做完練習，頭反而不痛了！以前會想除去痛，其實常常更煩躁！
<p>二、練習： 正念觀呼吸與聲音</p>	<p>開始讓學生練習覺察的功夫，培養如其所是的功夫，運用「標記法」取代「掉入想法中」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問同學「想」、「覺察」有何不同？ 2. 教導「標記」聲音。 	<p>學生發現，「如其所是」比較像是清楚感受和觀察自己。</p>



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
<p>三、練習與分享「想法不等於事實」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這是 MBCT 中的課程內容。 2. 無關乎發生什麼事，而是我們做了什麼樣的解讀(意義，詮釋)，決定我們的反應。 3. 每個人都有不同觀點，因為多樣性，我們更容易認知到想法並非事實。所以，對自己的想法保持一個空間感，才不會衝動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導語： 「想像你走在路上，走到十字路口，看見前方有一熟悉的人，這是你認識的朋友，此時你微笑舉手打招呼，但他沒有回應走到另一端離開」。此時，出現怎樣的情緒、身體感受、想法。 2. 在黑板上，用表格呈現每個人在想法、情緒、身體感受的差異。(目的可以宏觀呈現視角多元的狀態。) 3. 請同學分享討論後的發現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享： <ol style="list-style-type: none"> (1) 想法：他是不是很忙？打個招呼嘛！ 情緒：不悅、生氣、難過。 身體感受：緊繃、呼吸短促。 (2) 想法：為什麼這樣對我？ 情緒：失落、困惑、難過。 身體感受：心跳快、身體很緊繃。 (3) 想法：他是不是心情不好？ 情緒：擔心。 身體感受：放鬆。 2. 發現：學生驚訝： <ol style="list-style-type: none"> (1) 竟然大家反應都不一樣耶！ (2) 有人心裡容易受傷，有人比較不容易成為受害者，反而會好奇對方甚至關心對方處境。 (3) 原來發生的事情對我們有影響，但是對應事件的態度影響自己更大。 (4) 可以看到自己情緒，例如容易生氣的慣性。



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
四、覺知金三角	讓學生了解身體和情緒與想法，是互相連動、互相影響的。	以前面的體驗經驗問同學： 「情緒和想法與身體有無關係或影響？」	學生從自己與別人的經驗中，清楚知道：事件的觀點和升起的情緒都影響著身體感受。
五、慣性反應： 壓力的「慣性反應」： 杏仁核劫持後的運作	讓學生知道，在壓力的慣性反應：有戰、逃、僵的現象。	回顧自己的情緒經驗，問： 「在生活中遇到緊急事件時，你常會有怎樣的反應？」 1. 透過同學分享整理出幾個模式。 2. 自責或罵人是「戰」？「逃」？「僵」？ 3. 一被父母責罵就躲到房間，是「戰」？「逃」？「僵」？	學生對這個議題很有興趣，原來自己被慣性影響不自知。 1. 戰：指責、大罵、摔東西、怪東怪西、打人。 2. 逃：跑出去、轉移話題、討好、搞笑。 3. 僵：昏倒、腦袋空白。
六、練習： 「三步驟呼吸空間」	這是一個運用在緊急事件下，幫助自己不掉入「慣性反應」的關鍵練習。	1. 說明練習三個部分： 「覺察當下」、「聚焦專注於呼吸」、「擴展到全身」。 2. 引導： 從「覺察當下」情緒、想法、感受，轉換到「聚焦專注於呼吸」，再「擴展到全身」。 3. 探詢。	學生覺得新奇，時間很短，蠻好用的！
七、作業： 三步驟呼吸空間			



第四週課程設計：培養觀點轉換力，開展宏觀智慧

單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
一、分享： 三步驟呼吸 空間	透過分享熱身，同時將注意力帶入課程。	邀請圍成一圈，大家輕鬆分享練習經驗。	同學反應：很方便運用，隨時可用。
二、正念練習： 練習觀呼吸、身體、聲音、情緒、想法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養覺察力，覺察自己的身體、想法、情緒，帶有空間感的同在。 2. 了解「心智錄影帶」都是自己內在劇本使然。 3. 這個練習培養「老鷹視角」的寬廣覺察。 	<p>讓學生採靜坐坐姿，避免躺著睡著。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明觀呼吸、身體、聲音、情緒、想法的過程。鼓勵大家刻意和身體的痠痛麻共處，帶著正念與不舒服同在。 2. 引導。 3. 探詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生普遍感到痠痛吃力，有人坐著很想躺下來！少數幾人可以追隨，可以和痛苦多待一會兒，但反應過程中頻頻分心。 2. 有少數學生分享剛剛經歷的故事，體會掉進故事裡和覺察到從故事中出來的不同。這是一個非常可貴的經驗！



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
三、活動： 想法不等於事實	1. 情緒好的時候和情緒不好的時候，解讀事情的態度會不一樣。原來情緒會影響自己的理性判斷。 2. 想法只是心理活動。 3. 迷失在想法中，就離開了當下。	1. 引導語： 情境一：「你剛剛跟同學起口角，情緒正在低落；不久，在走廊遇到另一位同學，他迅速離開，說他沒空。你會想到什麼？」 情境二：「你課堂上報告表現很棒，正受到大家讚賞，心情很高興；不久，在走廊遇到另一位同學，他迅速離開，說他沒空。你會想到什麼？」 2. 每一個情境後，都請同學分享出現的情緒、想法和身體感受，並比較先後二情境不同反應的新發現。	學生訝異發現，「沒想到同一件事情：在走廊遇到另一位同學，他迅速離開。自己心情不同，會有不一樣的反應。原來心情好壞會影響如何看待詮釋事情，自己真的很不理性！」
四、影片： 蒼蠅	讓學生體會到越是「抗拒」，痛苦更大！	問學生有何想法？	原來不除掉蒼蠅，蒼蠅反而消失，很對應「原來要除去想法和負面情緒，只需要靜下來觀看它就行了」。
五、魯米： 〈客棧〉賞析	魯米是伊斯蘭教蘇菲派靈修者。	老師指定同學朗讀。	原來面對各種情緒，要以「歡迎光臨」的態度迎接，都是幫助自己更靠近自己的訪客。



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
六、正念行走	讓學生透過行走，覺察自己腳底、腳掌、腳跟轉換的過程。	說明刻意將注意力放在「抬起、往前伸、放下」以及清楚每一個動作。	學生覺得輕鬆有趣，但注意力要持續仍然有困難。
七、作業： 正念走路 15 分鐘			

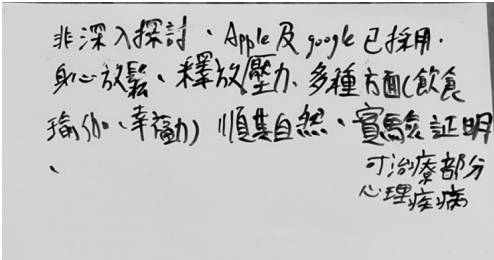
第五週課程設計：正念幸福力

單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
一、分享： 正念行走	透過分享熱身，同時將注意力帶入課程。	邀請圍成一圈，大家輕鬆分享練習經驗	同學反應：其實平常校園行走也很好運用，分得清楚帶著有感覺地走路和帶著想法走路是不一樣！走起來很平靜、放鬆。更能享受到校園角落的美。
二、練習： 十指感恩	練習感恩，增加與人的連結，大腦分泌催產素增加幸福感。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明練習過程和目的。 2. 引導。 3. 畫五根手指，把感恩對象畫下來或寫下來。 4. 探詢。 	學生提到每天早上習以為常的蘋果汁，到今天深刻感覺到媽媽對自己的關愛。本來無感的，練習時，眼淚一直打轉，突然感覺到關心自己的人很多。



單元	課程說明	教師操作	學生進行的反應
三、練習： 慈心祝福	從自我慈心祝福，向外擴散到所愛的親人、朋友、同學，最後擴及不認識，或正受病苦，或戰爭苦痛的人。	1. 引導。 2. 發展適合自己的愛的語言。 3. 探詢。	學生覺得自己祝福別人的時候，自己更有精神！關愛與祝福別人，讓自己跟別人更靠近。
四、課堂分享： 正念帶來什麼改變			

參、活動紀錄

<p>第一週</p>		<p>彰化高中 110 學年度 語言班入社課程 正念培養專注力 覺察力 與歷史人物對話 專注力量表: _____ 年 班 號 姓名 _____</p> <p>請答「是」或「否」。</p> <p>(1) 我可以在吵雜的環境下專注。</p> <p>(2) 我可以在吵雜、有許多感官刺激或許多事發生的環境下，專注在我在聽的事項上，思緒不會游離。</p> <p>(3) 假如我決定把注意力放到某件事項上，我發現幾乎每次都能做到。</p> <p>(4) 假如我想在家中工作，電視機的聲音和別人的談話聲會很干擾我。</p> <p>(5) 我發現只要安靜的坐下來，哪怕只是一下子，就會有一堆雜念湧進腦海中，我發現自己會跟這些念頭走，常常不知道這些念頭是哪裡冒出來的。</p> <p>(6) 假如我被一些意外事件打斷正在做的事，我可以重新整理再專注回來做原來在做的事。</p> <p>(7) 在一個嘈雜安靜的環境，例如坐在火車裡、公共汽車上，或在超市中等待付錢的時候，我會注意到很多周圍的事務。</p> <p>(8) 當一個重要的專案需要我全部的注意力時，我會盡量找一個最安靜的地方做。</p> <p>(9) 我的注意力常常受到環境中的刺激和事件所吸引——一旦被吸引了，就很難從中抽身把注意力抓回來。</p> <p>(10) 在吵雜的環境例如各種聚會，或在教室的小角落中跟別人談話，我可以輕易地排除其他人的聲音，但是假如我在專注的話，我也可以聽出他們在講什麼，也就是說我可以一心二用，一方面跟甲說話，一方面沒有漏掉背景中別人在說什麼。</p> <p>1-2 3-7 10 等「是」給自己 1 分，「否」不給分。 4-8 9「否」給自己 3 分，「是」不給分。 8 分以上表示你在注意力角度專注的那一端。 得分在 3 分以下表示你在注意力不專注的那一端。</p> <p style="text-align: center;">專注力量表</p>
------------	--	--



第一週

	感受	情緒	想法 (疑問)
政越	感受許多沒有的 感覺	驚訝	覺得自己可觀察 不要想太多理所當然 原來要那麼複雜的 吃決定?
書辰	原來可以透過這 麼多的滋味	好奇	想到物理 $w=mg$ $\Rightarrow Ww! my god!!$ (什麼想法) \rightarrow 正念品嚐 \rightarrow
睿哲	深刻味道 口齒留香	Wow?!!	
以勝	(甜) 高感聽 舒暢	亢奮	

整理學生吃葡萄乾的感受

My stroke of insight | Jill Bolte Taylor

而左腦像一個串聯處理器

吉兒·泰勒的中風卻身心合一的經驗分享

第二週

ADHD (過動症) 焦慮

記性很差 人的本性

睡不飽 坐立不安

手機平板用太多 不專注

有情緒問題 情緒化

易衝動 多愁善感

難以溝通

學生上網查「不專注會怎樣？」

為什麼你沒看見大猩猩

教你擺脫六大錯覺的線索

注意力瞬盲的好例子

身體掃描練習場景

提升專注力

- 何謂習慣化
- 杏仁核劫持
- 注意力有哪些能力?
- 大腦迴路如何訓練?
- 鈴木大拙抓住風吹的紙
- 注意力瞬盲?
- 何謂超知覺?
- 多工任務

關於專注力的討論重點



第三週

你想的常常不是真的



引導情境的畫面

	想法	情緒	感受
昨	他是不想幫忙? (乾澀)	不悅 生氣 難過	肩膀、呼吸短促
日	打個招呼呀!!	失落 同志 難過	心跳快、壓抑、胃痛
印	被忽視的感覺	難過、失落	胸口
積	他應該有事, 不是沒	生氣 (無奈) 困惑	
抽	那時候不會打招呼	沒有	x
辰	我沒物件選擇, 幹嘛	生氣上來, 被冷漠	心跳加速
論	不理他, 就算了?	尷尬, 失落 失望	心跳快
村	算了, 當我沒這朋友	難過	心跳快

想法不等於事實的分享整理

壓力的慣性反應: 戰逃僵



三步驟呼吸空間練習

1 注意力廣泛
開放

2 注意力窄化
聚焦

3 注意力廣泛
開放



1 覺察身體、
想法和情緒

2 聚焦在呼
吸

3 擴展到身
體和當下

三步驟呼吸空間可以避免掉入慣性反應中

第四週

Hello,
I know you!



標記情緒，不掉入情緒

影片觀賞: 蒼蠅



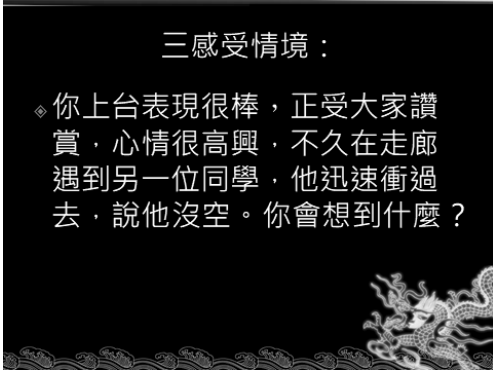
抗拒只會讓痛苦擴大



第四週

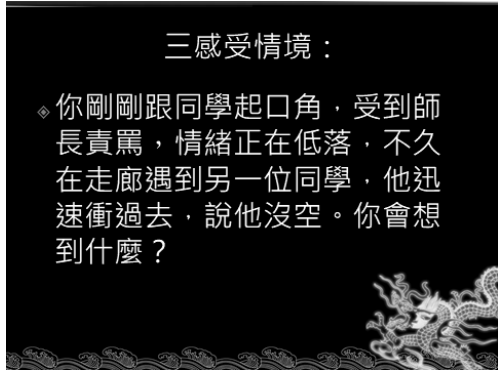
三感受情境：

◆ 你上台表現很棒，正受大家讚賞，心情很高興，不久在走廊遇到另一位同學，他迅速衝過去，說他沒空。你會想到什麼？



三感受情境：

◆ 你剛剛跟同學起口角，受到師長責罵，情緒正在低落，不久在走廊遇到另一位同學，他迅速衝過去，說他沒空。你會想到什麼？



想法不等於事實的二個情境

身	情	想
先緊繃 後放鬆	愉悅 生氣、焦躁 → 平靜	1. 他真棒 2. 他怎麼這樣 3. 他這個林林這樣 4. 我還是很棒
肩膀越跳越響	惱怒、焦躁 躁	今天運氣真差 他真沒品

身體	情緒	想法
皺眉 悶氣	錯愕 疑惑	1. 我超勇 2. 這個朋友怎麼回事啊!
(怒) ↓ (哭)	心煩意亂 氣炸	1. 煩歐 2. ○○XX!

心情愉悅時和不舒服時，解讀事情完全不同，可見大腦的認知受情緒影響

第五週

十指感恩：回頭看看人生這條路，需要感謝的人事物？讓我們數數這些感恩的人事物吧！



自我疼惜



對自己越寬容友善，感恩別人與自己，慈心祝福別人與自己，更有幸福連結感

肆、心得反思

校園學生問題只靠輔導處是不夠的。他

們處理的是問題較嚴重而且比較有病識感的學生。正念課程可以像健身房一樣，提供



鍛鍊心靈健康和心理素質，可以讓老師和學生知道「挑戰與困難」雖然讓人很累，但是因應態度如果不一樣，結果會大大不同。

正念身體掃描練習對於高中生失眠有很好的療效；雖然這不是正念練習的目的，它只是副作用，但是幫助不容小覷。對成績感到焦慮的同學，可以藉助「正念呼吸」或「三步驟呼吸空間」，幫助自己情緒穩定下來，冷靜以對。不擅長處理人際關係或特別感到孤單的同學，重度依賴

手機的狀況可以透過和自己連結與接納自己的處境改善許多；接納不完美的自己，成為自己的好朋友。

正念不是快樂丸，而是如其所是覺察，因此不膨脹痛苦；透過慈心友善自己、幫助自己在人生旅途前行，內心仍是平靜、喜悅的！這是一種勇氣、慈悲與智慧的生活習慣與態度，而且需要融入生活中，效益非常巨大。

【訊息】

113 年正念在教學上的應用教師研習營

指導單位：嘉義市政府教育處

主辦單位：嘉義市崇文國小

嘉義市安慧學苑教育事務基金會

財團法人伽耶山基金會

承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

研習時間：113 年 8 月 21 日至 8 月 22 日

研習地點：嘉義市崇文國小（嘉義市東區垂楊路 241 號）

對象：凡對本主題有興趣之國小、國中、高中、大學教師

費用：免費

登錄教師研習時數：14 小時

報名日期：113 年 6 月 6 日至 8 月 15 日止，名額 120 人

會議資訊：<https://libsteacher.gaya.org.tw/1130821-22/>

