

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/>

