

楊美華教授提到「路過、經過，請各位不要錯過」。正念可以讓我們安心工作、自在生活，我們要好好的學習它，以改善自己。

【編者按】本文為 2022 年 10 月 15 日「圖資人正念幸福力工作坊」論壇與談之錄音騰稿，經編輯組彙整，講者審閱後刊載。

【訊息】

113 年桃園市正念專注力教師研習營

指導單位：桃園市政府教育局

主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學
財團法人伽耶山基金會
桃園市正念專注力籌備處

協辦單位：香光山寺

承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

研習地點：桃園市中壢區元生國民小學

【第一梯次】正念情緒與溝通管理

時間：113 年 8 月 12 日

對象：桃園市各級公私立學校（校長）

【第二梯次】正念基礎課程

時間：113 年 8 月 13 日至 8 月 14 日

對象：桃園市各級公私立學校（行政、老師）

【第三梯次】正念在教學的應用

時間：113 年 8 月 15 日至 8 月 16 日

對象：桃園市各級公私立學校（行政、老師）

報名日期：113 年 6 月 1 日至 7 月 31 日止，名額 200 人

會議資訊：<https://libsteacher.gaya.org.tw/1130812-16/>

