106年花蓮縣校園心理健康促進-

正念教育運用在情緒管理之技巧訓練

一、依據：106年花蓮縣整合型心理健康工作計畫暨推動心理健康網計

畫辦理

二、目的

(一)教育工作者、助人工作者正念能力的培育，促進其運用正念能力於專業服務對象。

(二)協助教育工作者實際於兒少教學場域，導入正念教育與活動，促進兒少注意力維持、提升作業表現、減少如霸凌之人際衝突與自傷問題行為之自殺防治，以及增加正向情感等。

(三)以實徵研究方式分析「正念教育」成效，提供兒少正念教育推動之參酌。

三、主辦單位:花蓮縣衛生局、東區精神醫療網、臺北榮總玉里分院

承辦單位:佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院、

花蓮精神健康學苑、精神健康基金會

四、課程內容及說明

(一)**對象**:教育工作者及助人工作者

(二)**內容**:教導教育工作者、助人工作者如何運用正念於教育工作。

(三)**第一場次**：106年3月18(六)0900~1630

**地 點**：花蓮精神健康學苑靜心悅讀空間(慈濟院內前棟大愛樓

連通道3樓全家便利旁

**第二場次**：106年3月25(六)0900~1630

**地 點**：慈濟玉里靜思堂

(四)**報名方式**：本課程採網路報名https://goo.gl/forms/QOnaEBYgYe0gB1HP2

或至花蓮縣衛生局心理健康網(http://mh.hlshb.gov.tw/)/訊息廣

場/最新活動報名

五、課程內容

|  |  |
| --- | --- |
| **時間** | **主題** |
| 08:30~09:00 | 報到 |
| 09:00~10:30 | 正念教育基本架構及其運用 |
| 10:30~10:40 | 休息一下 |
| 10:40~12:10 | 正念技巧體驗（觀呼吸與身體、身體掃描、正念伸展、正念飲食、慈心正念） |
| 12:10~13:30 | 午休時間 |
| 13:30~14:00 | 正念大腦體操 |
| 14:00~15:00 | 兒童及少年正念教育 |
| 15:00~15:10 | 休息一下 |
| 15:10~16:30 | 兒童及少年正念活動設計與交流 |
| 16:30~ | 賦歸 |

六、講師介紹：

(一) 黃玉琪：

現　 職：慈濟大學社會教育中心正念減壓課程講師

相關經歷：花蓮縣特殊教育評鑑委員、發展遲緩兒童早期療育協會主

任、臺北市東、西區特殊教育資源中心探索教育講師、

教育學苑協談中心老師、樸門永續(Permaculture)設計師、

、印度Ananda Marga資深瑜伽老師、英國牛津大學正念中

心正念教師專訓

(二) 李盈蘭：

現 　職：慈濟大學社會教育中心正念減壓課程講師

相關經歷：慈濟大學社會教育推廣中心講師、早療協會等親子瑜伽老

師、印度Ananda Marga資深瑜伽老師