

「教育者的身心準備與自我照顧工作坊」實施計畫

壹、緣起：

德國幼教先進福祿貝爾曾說：「教育之道無他，唯愛與榜樣而已。」德雷莎修女也說：「有許多人都想變得比別人更卓越，但很少人知道真正的卓越是愛！愛不能只用嘴巴說，必須將心比心，設身處地的為人著想，這就是表達愛的方式。」所以，教學者最核心的能力，不是他的學識、才藝等可見、可量化的內容，而是愛的能力，即發自內心的善良和對孩子們的尊重。

如何培養教育工作具備「愛的能力」呢？印度靈修大師巴觀曾說：「我們只能用愛自己的方式去愛別人。」一個無法愛自己、照顧好自己的人，是無法去愛別人的，就如同一個沒有被大自然感動的生命，是無法去分享對大自然的愛一樣。因此我們希望透過工作坊的方式，讓用心於第一線的教育工作者獲得身心照顧的體驗，而能回到教育工作崗位時，將這樣的感動傳遞給我們的學生、傳遞給我們的孩子。

晚近生態心理學、正念覺察等理論與實務，對個人身心健康、自我照顧都有了學理與實證的基礎，如荒野治療 (Wilderness Therapy)、冒險治療 (Adventure Therapy)、正念減壓法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 等。我們邀請具備此專長背景的潛質諮商師，透過二天一夜的體驗課程，期望給第一線教育工作者最好支持，幫助學員學習身心的自我照顧，培養內在純厚愛的能量，能愛自己、愛他人、更珍愛我們大自然。

貳、辦理單位：

- 一、指導單位：花蓮縣政府
- 二、主辦單位：花蓮縣富里鄉吳江國民小學
- 三、協辦單位：國立東華大學

參、研習時間：106 年 4 月 22 日(星期六)上午 9 時至 106 年 4 月 23 日(星期日)下午 4:30 分(含 4 月 22 日夜間課程)。

肆、研習地點：

☐國立東華大學心理諮商輔導中心【大團輔室】

【花蓮縣壽豐鄉志學村大學路二段1號 多容館二樓】

☐國立東華大學課程設計與潛能開發學系【潛能開發教室】

【東華大學－花師教育學院－課程設計與潛能開發學系－A212 教室】

地址：花蓮縣壽豐鄉大學路二段一號

伍、研習對象：

- 一、公私立各級學校教師、教育行政人員、教育志工。
- 二、非學校系統之教育人員（如補習班教師、保育員、家長…等）。
- 三、對學習本課程有興趣之大專以上學生、社會人士。

本次工作坊招收學員 30 名。

陸、研習內容：

日期/時間			課程	活動內容
106 年 4 月 22 日 第 一 天	上 午	08:30-09:00	學員報到登記	
		09:00-09:10	始業式	介紹環境及主管致詞
		09:10-10:40	身心地圖的奧祕(一)	
		10:40-11:00		休息 20 分鐘
		11:00-12:00	身心地圖的奧祕(二)	
		12:00-14:30	午餐/休息	
	下 午	14:30-16:00	正念心啟動(一)	
		16:00-16:20		休息 20 分鐘
		16:20-17:30	正念心啟動(二)	
		17:30-19:00	晚餐/休息	
		19:00-20:30	黑暗覺知	(戶外課)

		20:30-	第一天課程結束	住宿【東華會館】
106 年 4 月 23 日 第 二 天	上 午	08:30-09:00	學員報到登記	09:00 前完成報到入場
		09:00-12:00	來自大地的能量	(戶外課)
		12:00-13:30	午餐/休息	
	下 午	13:30-15:00	靜心喜悅(一)	
		15:00-15:20		休息 20 分鐘
		15:20-16:30	靜心喜悅(二)	
		16:30-	賦歸	第二天課程結束

柒、報名程序：

於 106 年 3 月 15 日（星期三）前至本工作坊網站進行線上報名。

報名網址：<http://heartseeds2017.weebly.com/>

捌、預期成效：

本課程期望學員能獲得下列的學習與啟發，進而能為教學做好身心準備與自我照顧：

- 一. 能理解身心互動奧妙關係，運用於自我覺察與自我照顧；
- 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. 能向內覺察，與自己的心同在；
- 五. 能與大自然建立親密連結，從大自然中獲得正向能量；
- 六. 能理解正念的意義與其在教學現場之應用。

玖、承辦單位聯絡資訊：

花蓮縣富里鄉吳江國小

聯絡人：李志成校長(0921-083863)



發行單位 / 國立東華大學 發行人 / 吳茂昆 製作小組 / 數位文化中心、環境學院校園環境中心、秘書室 地圖繪製 / 李采容 初版日期 / 101年9月 ※版權所有 翻印必究※