

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/Q0naEBYgYe0gB1HP2>
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