

臺北市教師研習中心  
110 年云端耘心工作坊～  
「正念減壓」課程實施計畫

一、課程目的

- (一) 藉由正念減壓的理論教學、覺察技巧的訓練及系統化的實作練習，幫助教師提升自我情緒管理與專注能力，學習以正念技巧面對壓力與師師、師生人際問題的方法。
- (二) 增進教師自我覺察、自我照顧能力及身心整合與平衡，進而有效地支持關懷和促進身心健康。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師/40 人。

三、課程日期:(須全程參與，30 小時)

- (一)線上課程：110年10月1、8、15、22、29日、11月5、12、19日(星期五)  
下午1時30分至4時10分。每次3小時，共8次。

- (二)實體課程：110年10月23(星期六) 上午9時至下午4時10分，6小時。

四、報名截止日期：即日起至 8 月 31 日(星期二)截止。

五、上課地點

- (一)線上課程；Google Meet 平台。
- (二)實體課程：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街2號)。

六、課程表：(課程若有更動以網路公布為準)

工作坊課程簡介

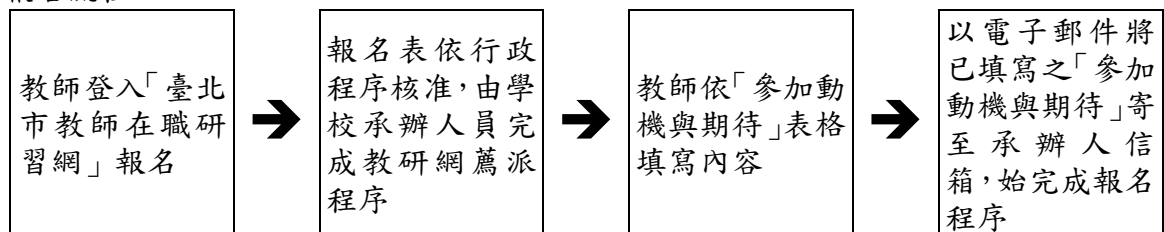
正念介入法目前在歐美被廣泛做為心理治療、身心療癒及專注力訓練方案，英文簡稱 MBIs (Mindfulness-Based Interventions)，而所有正念介入法的源頭則是正念減壓法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)。累積近 40 年的相關科學研究證實，正念介入法除了可降低憂鬱、焦慮感受以外，固定與長期的正念練習有助於大腦前額葉腦區功能發展，可有效提升大腦執行功能、專注力、改善睡眠品質、強化免疫功能與情緒調適力、預防身心疾病。

本課程除了教導面對身心壓力的反應機制，主要著重在正念減壓完整課程的學習與實務技巧的教學，其核心訓練是「覺察(awareness)」、「接納(acceptance)」、「不反應(non-reaction)」。

透過系統化訓練、技巧的實作與家庭作業練習，幫助學員提升自我與身心和平共處能力及情緒管理與專注能力，並進而學習以正念技巧面對壓力與人際問題的方法。課程中透過正念的實作練習、分享與討論正念練習經驗，透過系統化訓練、技巧的實作，如身體掃描、五感生活正念、專注呼吸進出的覺察，慈心正念及人際正念溝通等方法，幫助學員提升對壓力慣性模式的覺察，學習以正念的同在模式管理自我情緒與調控專注力，並進而降低憂鬱、焦慮感受。

日期	時間	課程內容	講座
10/1(五)	13:30-16:10	心智模式與生活正念	黃鳳英教授 國立臺北教育大學
10/8(五)	13:30-16:10	自動化模式與壓力反應	
10/15(五)	13:30-16:10	以身體為定錨	
10/22(五)	13:30-16:10	探索身心壓力反應	
10/23(六)	9:10~16:10	一日禁語正念工作坊 身體掃描、坐式正念、五感正念、 行走正念、正念瑜珈與慈心正念等 (除禁語外，也禁止使用手機)	
10/29(五)	13:30-16:10	辨識壓力反應與正念因應的差異	
11/5(五)	13:30-16:10	用正念面對壓力情境	
11/12(五)	13:30-16:10	自動化模式與人際壓力	
11/19(五)	13:30-16:10	人際正念與技巧整合	

#### 七、報名流程



(一)為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下

- 1.參加次數：未曾參加過教師心靈活水、云端耘心工作坊者優先，若您曾接受過正念相關課程者請勿再報名，名額優先給未參訓之教師。
- 2.報名順序：依完成薦派時間排序，請學校端須在報名截止日前完成薦派作業(仍未額滿時，優先錄取參加次數最少者)。
- 3.每校遴選 1 人為原則。

(二)完成上述報名流程並寄回「參加動機與期待」，始完成報名手續；未填寫回寄者視同未報名。

(三)詳實填寫「參加動機與期待」後，請以電子郵件附件形式寄到承辦人信箱：grace9042@mail.taipei.gov.tw，檔名請存成學校姓名：如「○○國小李小明」。

(四)本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、未錄取及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重

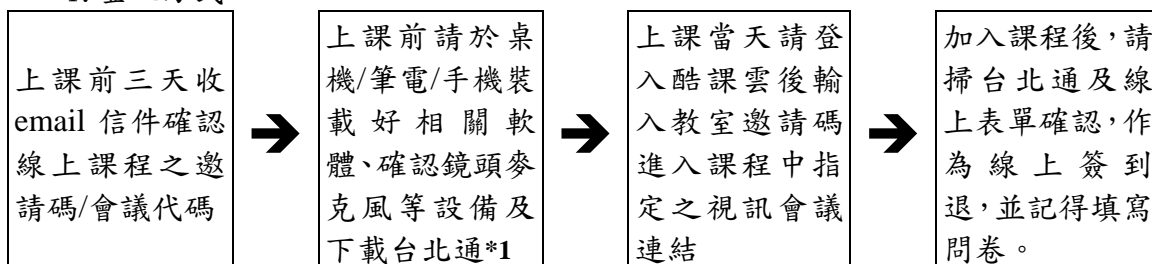
要資訊。錄取公告訊息亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

- (五)完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前3日於本市教師在職研習網最新公告中下載、填寫「取消研習」表單，本人簽名並完成校內處室核章後，掃描成PDF檔或拍照存成.jpg格式，寄至承辦人電子信箱或傳真至2861-1119，並來電確認，始完成取消程序，逾期仍以無故缺席登記。
- (六)為珍惜教育資源，經報名錄取之學員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利三個月。

## 八、注意事項

### (一) 線上課程

#### 1. 登入方式



\*1: 台北通參考網址：<https://id.taipei/tpcd/about/faq/tutorial?support=web&category=38>

#### 2. 上課事宜

- (1)請先自備含攝影機鏡頭和麥克風之筆電/電腦、智慧型手機。
- (2)出席:為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過20分鐘未能進入線上課程平台中，將取消加入當次課程中，以免影響課程進行。
- (3)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程。
- (4)為尊重您與其他學員的分享、隱私，上課過程中請勿錄音、錄影。

### (二)實體課程(110年10月23日，星期六)

- (1)備餐：本課程為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。
- (2)專車：登記搭車人數達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942 轉221。
- (3)出席：尊重講座及課程同儕，參與課程請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。另本中心不接受現場報名或旁聽，以免影響講義、用餐等行政作業，敬請配合。
- (4)上課地點為地板教室，請穿著適合運動、伸展的衣物。
- (5)本中心備有哺集乳室，另如需無障礙設施或其他需求者，請事前洽承辦人或當天輔導員。
- (6)為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏)等情形，請勿出席並主動聯繫告知。課程期間請務必佩戴口罩，未戴口罩將無法入場。

### (三)課程後協助

1.每次課程結束後，請依講師課程設計執行每日正念家庭作業練習(正念練習是效益的主要來源，若無法練習家庭作業者，建議暫時不要報名參加)及在每次線上課程前繳交正念家庭練習紀錄，繳交模式由授課講師規範。

2.每次課程結束後請繳交回饋問卷。

(四)為能了解參與學員對於正念減壓的實施成效，學員於課程前可參與講師之研究計畫案(以問卷及訪談為主)。

九、獎勵措施：由授課講師擇定本期工作坊最佳耘心教師3名，可獲得1年內教師心坊辦理之心靈活水或雲端耘心工作坊優先上課資格1次。

十、研習時數：全程參與研習且確實繳交作業者，核發30小時研習時數，請假時數超過研習總時數之五分之一(6小時)者，不給予研習時數。研習結束後，本中心將彙整研習員請假紀錄函送至研習員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

十一、聯絡方式：尤惠娟組長，連絡電話：28616942轉220，傳真：28611119，  
電子信箱：grace9042@mail.tapei.gov.tw。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。



臺北市教師研習中心  
110 年云端耘心工作坊~~「正念減壓」課程  
參加動機與期待

姓名		學校		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
職稱		電子郵件		年齡	歲
				年資	年
<b>勾選說明:</b> 各選項無順位先後，貼近您這次的參加動機與期待即可請一律用*號來註記。(複選)					
<b>參加動機</b>			<b>對團體的期待</b>		
<b>動機-工作層面</b>			<b>動機-個人層面</b>		
增進關係	1 增進師生關係	關係議題	17 兼顧家庭/工作/學業	安頓整合	34 享受當下/此時此刻
	2 增進親師關係		18 兼顧核心生活角色		35 內在自我的對話
	3 增進教師同儕關係		19 處理家庭動力議題		36 身心安頓
釋放壓力	4 因應教學/帶班壓力	療癒修復	20 處理夫妻關係議題	信任安全	37 不評價的態度
	5 因應輔導工作的壓力		21 處理親子關係議題		38 安全而信任的氛圍
	6 面對不合理的期待		22 處理原生家庭議題		39 讚美與激勵的互動
工作增能	7 釋放職場情緒、壓力	成長突破	23 自我放鬆與紓壓	連結支持	40 真誠的分享
	8 處理工作枯竭現象		24 自我照顧與陪伴		41 心靈相互連結
	9 面對職場的挫敗無力		25 修復創傷/培養復原力		42 彼此借鏡
專業增能	10 找回工作熱誠與能量	覺察探索	26 關心身心健康課題	交流分享	43 相互支持
	11 提升學生輔導技巧		27 自我肯定與接納		44 溫暖的氛圍
	12 提升團體帶領技巧		28 自我突破與改變		45 建立支持性社群
生涯探索	13 學習協助教師同儕	尊重新接納	29 提升自信心	尊重接納	46 分享與交流
	14 工作或退休生涯探索		30 增進自我知能		47 耐心傾聽的態度
	15 面對職場不確定性		31 深度自我探索		48 相互包容尊重
<b>動機-家庭層面</b>					
角色平衡	16 兼顧家庭與工作		32 提升情緒管理技巧		49 接納的氛圍
			33 釐清核心生命價值		50 尊重隱私，嚴格保密

請寫下約 100 字(本欄勿空白)

~您對工作坊內容的期待與好奇~