

國立嘉義特殊教育學校正念教養課程實施方式

一、目的

本校 109 學年度第一學期辦理之正念減壓課程實施效果顯著，參與教職同仁從一系列深度課程中習得更精準地自我覺察、壓力調適及有效溝通的能力，並能應用於教學之中。

為加深加廣正念教育之應用，本學期開設「正念教養」課程，期能透過系統化的學習及核心內涵的掌握，幫助照顧者自我療愈、自我成長，找到適合自己的教養方法，與學生及孩子更和樂地相處，享受美好人生。

二、實施方式：

(一)師資：嘉義市欣明心理成長中心石世明臨床心理師

(美國科羅拉多大學臨床心理學碩士、牛津大學正念中心培訓師資)，共計一場次座談會及五場次課程。

(二)名額：30 人內。報名若額滿，以本校教職同仁及家長優先錄取，外校夥伴依報名先後順序錄(備)取。

三、課程安排

(一) 課程 說明 講座	時間 110 年 4 月 8 日(四)16 時至 17 時 30 分 主題：認識正念教養 地點：本校行政大樓二樓會議室		
(二) 課程 講座	4/15(四)	13 時 30 分至 15 時，15 時 10 分至 16 時 40 分	課程：覺察與教養
	4/22(四)	13 時 30 分至 15 時，15 時 10 分至 16 時 40 分	課程：正念滋養關係-1
	4/29(四)	13 時 30 分至 15 時，15 時 10 分至 16 時 40 分	課程：正念滋養關係-2
	5/6(四)	13 時 30 分至 15 時，15 時 10 分至 16 時 40 分	課程：啟動孩子自律
	5/13(四)	13 時 30 分至 15 時，15 時 10 分至 16 時 40 分	課程：智慧教養啟航

註：1. 上課地點為本校行政大樓三樓教學資源中心-繪本花園。

2. 課程內容為暫定，實際內容以講師最後定案為主。