



王長庚公益信託  
Wang Chang-Gung Charitable Trust Fund  
創辦人 王永慶  
Founder: Wang Yung-Ching

附件一：「師資培訓課程說明」申請表

【正念教育校園推廣計畫】 正念教育「種子教師培訓課程說明會」申請表			
活動說明			
<p><b>【課程內容】</b> 簡述正念的意義，並帶領正念練習，課程針對尚未接觸過正念的老師們所設計，在 2 小時中體驗正念。</p> <p><b>【執行期間】</b> 113 年 4 月 1 日至 10 月 31 日。</p> <p><b>【報名日期】</b> 申請期間：即日起至 113 年 4 月 30 日(二) 23:59 截止。</p> <p><b>【報名資格】</b> 1. 位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。 2. 得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。</p> <p><b>【報名簡章】</b> 簡章下載：<a href="https://reurl.cc/ROZMEr">https://reurl.cc/ROZMEr</a></p> <p><b>【報名方式】</b> 請下載填寫附表一申請表，並 Email 至 <a href="mailto:mcutmindfulness@gmail.com">mcutmindfulness@gmail.com</a>，標題為「種子教師培訓課程體驗研習—○○○○學校名稱」。</p>			
報名資料			
學校名稱			
學校地址			
申請人		職稱	
連絡電話		電子郵件信箱	
預計參與人數	說明：若報名人數未滿 15 人，將併校辦理。		
申請時段	填寫範例： 3/29(五) 14:00-16:00 4/10(三) 10:00-12:00、14:00-16:00 4/12(五) 14:00-16:00  說明：請提供 113 年四至十月期間，3 個可行的日期跟時段，每時段 2 小時，以便媒合授課講師。		
申請原因與期待	說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。		



種子教師培訓申請表



附件二：「種子教師培訓—初階」申請表

【正念教育校園推廣計畫】  
正念教育「種子教師培訓—初階」申請表

活動說明

【課程內容】

簡述正念的定義、緣起、正念練習的 8 個基本態度，進行各種正念練習。融入認知及多元的體驗活動，讓老師們在溫馨又自在的體驗活動中，幫助自己在忙亂的生活中，找回內在的力量，讓自己擁有清明的大腦與喜悅。

正念的基礎練習是認識、體驗正念的入門，也是正念教師的基本功，預計於學期中安排 4 次(每週一次)，每次 2.5 小時的培訓課程，共計 10 小時。

課程規劃如下：

週次	課程主題	練習項目
1	正念相逢 旅程啟航	認識正念、專注呼吸、正念飲食、五感覺知
2	身心同在 自我照顧	身體掃描、正念伸展、正念傾聽、正念鈴聲
3	探索壓力 覺察情緒	探索壓力經驗、三步驟呼吸空間、正念步行、覺察情緒、情緒想法 ABC、善巧回應
4	愉悅感恩 正念生活	愉悅圖譜、十指欣賞感恩、認識耗竭徵兆、自我照顧清單、正念新生活

【課程說明】

- 結訓後將頒發「研習證書—10 小時」。
- 保證金每人一千元，出席率達 3/4 者，將全數退回保證金。

【執行期間】

113 年 4 月 1 日至 8 月 31 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 113 年 4 月 30 日(二) 23:59 截止。

【報名資格】

1. 位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。
2. 得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。
3. 能配合四週課程時間。

【報名簡章】

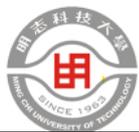
簡章下載：<https://reurl.cc/ROZMEr>

【報名方式】

請下載填寫附表二申請表，並 Email 至 [mcutmindfulness@gmail.com](mailto:mcutmindfulness@gmail.com)，標題為「種子教師培訓（初階）—○○○○學校名稱」。



種子教師培訓申請表



正念教育「種子教師培訓—初階」申請表

報名資料

學校名稱			
學校地址			
申請人		職稱	
連絡電話		電子郵件信箱	
預計參與人數	說明：若報名人數未滿 15 人，將併校辦理。		
申請時段	填寫範例： 4/12(五) 13:30-16:00 4/19(五) 13:30-16:00 4/26(五) 13:30-16:00 5/03(五) 13:30-16:00 或 4/08(一) 09:30-12:00 4/17(三) 13:30-16:00 4/22(一) 09:30-12:00 5/01(三) 13:30-16:00  說明：請提供 113 年四至八月期間，四週可行的日期跟時段，每時段 2.5 小時，以便媒合授課講師。		
申請原因與期待	說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。		



附件三：「種子教師培訓—進階」申請表

【正念教育校園推廣計畫】  
正念教育「種子教師培訓—進階」申請表

活動說明

【課程內容】

進階培訓課程，除了正念練習之外，將融入正念的教學實務運用，使參與教師日後能在自己的教學場域進行教學，發揮更大的影響力，此為奠定種子教師正念教學能力的基礎課程。

預計於暑假期間安排 4 天，每天 6 小時的培訓課程，共計 24 小時。課程包含「深化正念練習」及「教學實務演練」兩部分，每部分進行 2 天的密集課程。

課程規劃如下：

週次	節次	練習項目
深化正念練習	第一天	正念相逢(回顧各自的練習與感受)、觀身體與呼吸、愉悅紀錄、正念飲食、身體掃描、與大樹交朋友、團體分享
	第二天	專注呼吸(長版)、50:50 覺察、正念伸展、與困難共處、正念人際與溝通、自我照顧清單、保持持續練習的動力
間隔兩週		
教學實務演練	第三天	計畫理念、教材說明、教學演練與回饋(教學技巧、探詢技巧、團體氛圍經營的技巧、正念精神體現)
	第四天	教學演練與回饋(教學技巧、探詢技巧、團體氛圍經營的技巧、正念精神體現)、建立種子教師社群

【課程說明】

- 結訓後將頒發「種子教師研習證明—24 小時」。
- 保證金每人兩千元，出席率達 21 小時者，將全數退回保證金。

【執行期間】

113 年 7 月 1 日至 8 月 31 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 113 年 6 月 14 日(五) 23:59 截止。

【報名資格】

1. 位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。
2. 得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。
3. 能配合四次課程時間。
4. 曾接觸過其他正念課程 10 小時以上。

【報名簡章】

簡章下載：<https://reurl.cc/ROZMEr>

【報名方式】

請下載填寫附表二申請表，並 Email 至 [mcutmindfulness@gmail.com](mailto:mcutmindfulness@gmail.com)，標題為「種子教師培訓（進階）—○○○○學校名稱」。



種子教師培訓申請表



王長庚公益信託  
Wang Chang-Gung Charitable Trust Fund  
創辦人 王永慶  
Founder: Wang Yung-Ching

### 正念教育「種子教師培訓—進階」申請表

#### 報名資料

學校名稱			
學校地址			
申請人		職稱	
連絡電話		電子郵件信箱	
預計參與人數	說明：若報名人數未滿 15 人，將併校辦理。		
申請時段	填寫範例： 7/13(六) 09:00-16:00 7/14(日) 09:00-16:00 8/03(六) 09:00-16:00 8/04(日) 09:00-16:00 或 7/08(一) 09:00-16:00 7/09(二) 09:00-16:00 7/22(一) 09:00-16:00 7/23(二) 09:00-16:00  說明：請提供 112 年七至八月期間，4 天可行的日期跟時段，每天 6 小時，以便媒合授課講師。		
申請原因與期待	說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。		