

# 104 年度「靜坐冥想-工作坊」實施計畫

## 壹、依據

- 一、教育部 103 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。
- 二、教育部國民及學前教育署 103 年度友善校園學生事務與輔導工作實施計畫。

## 貳、目標：

- 一、透過與專家學者的分享，認識靜坐冥想對學生正向管教的影响力。
- 二、增進教師將靜坐冥想應用於輔導管教之能力，藉以引導學生反思認識自己，啟動生命的動能，打開生命無限的可能性。

## 參、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位：國立關西高級中學。

## 肆、參加人員

本署轄屬國私立高級中等學校導師、訓育(活動)組長、生輔組長、輔導老師與對靜坐冥想活動推展有興趣之老師。

## 伍、辦理時間與地點

- 一、時間：104 年 02 月 13 日(五)09:30~16:00，共 5 小時。
- 二、地點：國立新竹高工(新竹市中華路二段 2 號)欣學樓。

## 陸、實施方式

專題演講、經驗分享與綜合座談。

## 柒、報名方式：

- 一、報名日期：即日起至 104 年 02 月 11 日止。
- 二、本次工作坊名額為 100 名，錄取方式以報名先後順序為優先，額滿為止，請上全國教師在職進修網 (<http://www2.inservice.edu.tw/>) 報名。
- 三、聯絡人：施光展教官 聯絡電話：(03) 5872049 轉 224 或 222 彭小姐
- 四、報名錄取名單將於 02 月 11 日於本校學務處網頁公布錄取名單。
- 五、請各單位給予公假登記，參加研習之教師依上課時數給予時數登記。
- 六、報名 e-mail 信箱：liping96@gmail.com 或傳真(03)5878547

## 捌、課程內容：

時間	內容	主講人/負責人
09：00-09：30	報到	關西高中服務團隊
09：30-10：00	相見歡(暖身)	吳原榮校長
10：00-12：00	校園師生靜坐 -圓滿快樂教與學的秘方	余艇 教授
12：00-13：30	用餐與休息	關西高中服務團隊
13：30-15：30	應用馬雅印記協助青少年自我了解 --導入靜心內觀之實例操作分享	愛玉 老師
15：30-16：00	綜合座談	教育部國教署長官 吳原榮校長

## 講師簡介

余艇教授
<ul style="list-style-type: none"><li>● 現職：國立交通大學應用化學系教授</li><li>● 學歷：美國佛羅里達大學博士</li><li>● 經歷：社團法人台灣禪宗佛教會理事長 財團法人釋迦牟尼佛救世基金會講師</li><li>● 專長：禪修與身心健康、光譜分析、層析萃取技術</li></ul>

江瑞珠
<ul style="list-style-type: none"><li>● YAI(Yoga Alliance International)國際靜心引導師資</li><li>● 中華民國瑜珈協會認證瑜珈師資</li><li>● 馬雅宇宙曆法生活實踐(初/進階)全階訓練</li><li>● 塔羅潛意識探索諮商師</li><li>● 心靈圖卡&amp;潛意識媒材帶領人</li><li>● 皈依大自然,靜心虔誠修習原古心靈禪法,瑜珈,奧秘科學,新時代靈性訊息</li></ul>

玖、獎勵:辦理本活動有功人員依規定敘獎。

拾、活動經費：本計畫所需經費，由教育部國民及學前教育署委辦計畫項目經費項下支應，概算表如附件一。

## 壹拾、預期效益

- 一、促進學輔相關人員，以靜坐代替其他懲處方式，引導學生學習與自己建立親密關係，增長與壓力共處的能力，從自我察覺中宣洩情緒壓力，以降低校園安全事件之發生。
- 二、以靜坐冥想達到推動正向管教之目的，提供學生溫馨的學習環境，讓學生享受到學習的樂趣。

壹拾壹、本辦法經教育部核定後實施，修正時亦同。

國立關西高級中學 104 年度「靜坐冥想-工作坊」報名表【編號】

學 校		姓 名		職 稱	
身 分 證 字 號					
聯 絡 方 式	電 話	手 機			
	E-Mail	請勾選	<input type="checkbox"/> 葷	<input type="checkbox"/> 素	
搭 乘 交 通	<input type="checkbox"/> 火車：由北新竹火車站出口(中華路出口)，步行 100 公尺即可到達 <input type="checkbox"/> 火車：出新竹火車站後往右手邊走會看到”新竹客運總站”搭乘往下列的班車在”新竹高工站”下車即可。走路要 15~25 分鐘不等!! 公車：於新竹高工站下車(新竹高工正門口)，下列車次會經新竹高工 新竹—新埔、新竹—湖口、新竹—關西、新竹—新庄子、新竹—山腳、新竹—豐田、新竹—中壢 <input type="checkbox"/> 開車：南下方向可由公道五交流道下，經公道五路-->左轉經國路-->左轉鐵道路-->右轉中華路二段，即可到達新竹高工。 <input type="checkbox"/> 開車：北上方向可由新竹交流道下，經光復路(往新竹市區方向)-->右轉中華路二段，即可到達新竹高工 <input type="checkbox"/> 竹北高鐵站(搭乘租用接駁車 8:50 分出發至會場) 4 號出口				
報 名 方 式	一、報名日期:即日起至 104 年 02 月 11 日止。 二、本次工作坊名額為 100 名，錄取方式以報名先後順序為優先，額滿為止，請上全國教師在職進修網 ( <a href="http://www2.inservice.edu.tw/">http://www2.inservice.edu.tw/</a> ) 報名。 三、聯絡人：施光展教官 聯絡電話：(03) 5872049 轉 224 或 222 彭小姐 四、報名錄取名單將於 02 月 11 日於本校學務處網頁公布錄取名單。 五、請各單位給予公假登記，參加研習之教師依上課時數給予時數登記。 六、報名 e-mail 信箱： <a href="mailto:liping96@gmail.com">liping96@gmail.com</a> 或傳真機 (03) 5878547				
備 註	一、時間:104 年 02 月 13 日(五)09:30~16:00，共 5 小時。 二、地點:國立新竹高工(新竹市中華路二段 2 號)欣學樓。 三、09:00-09:30 報到				

