



# 心寧靜~做情緒的主人 教師研習

指導單位：教育部

承辦單位：全球心寧靜教師團

合辦單位：高雄市鳳陽國小

活動場次及地點：

2018 年 6 月 2 日(六) 高雄市鳳陽國小

地址：高雄市小港區鳳陽街 2 號

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。  
二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。  
三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之教師、教保員或與教育相關之工作者。  
二、學校志工或兒童教育相關之志工。  
三、有興趣推廣<心寧靜運動>之生命教育者。

活動內容：一、做情緒的主人~寧靜三工具在教學現場情緒管理實例運用。  
二、在生活中運用心觀照、行的覺知，覺察自我的情緒。  
三、如何運用對話教學於班級經營，提供孩子自我覺察而管理自己情緒。  
四、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

報名事項：一、報名日期：即日起至5月30日。

二、報名方式：

1. 教師:請進「特教研習」「教師研習」搜尋，採線上報名

報名網址：<https://www.set.edu.tw/act/sign0.asp?actid=118378>

2. 非教師:

※請填妥報名表，以電子郵件收件(※請寄 [ita@ljm.org.tw](mailto:ita@ljm.org.tw))

※請進寧靜運動官網 <http://innerpeace.093.org.tw/Registration.aspx>

，填寫報名場次資料確認送出

3. 報名表經審核通過者，會另行通知。

其他說明：一、參加此活動之教師，可申請教師研習時數 6 小時。(需全程參加)

二、活動名額：一百名。

三、活動費用：課程免費，當日午餐自理，可代訂蔬食便當。

(歡迎贊助研習基金)

四、洽詢電話：全球心寧靜教師團 02-8231-6789#1584 執行秘書黃小姐

五、活動資訊：[寧靜運動官網](#)、[全球心寧靜教師團 FB 粉絲專頁](#)

寧靜的孩子，能量高；

寧靜的老師，氣質好；

寧靜的父母，沒煩惱；

寧靜的家庭，樂逍遙；

寧靜的班級，真好教；

寧靜的校園，霸凌消。



**【心寧靜~做情緒的主人】**

**2018/6/02 高雄單日研習--課程表**

時 間	課 程 內 容
08:30~09:00	報到
09:00~09:10	寧靜相見歡~從心開始
09:10~09:50	校園推廣分享：「心寧靜」教學分享(一)
09:50~10:30	校園推廣分享：「心寧靜」教學分享(二)
10:30~10:50	休息一下
10:50~12:00	專題：情緒教學的策略運用
12:00~13:00	午餐時間(寧靜心校園影片欣賞)
13:00~14:00	寧靜之歌
	「心寧靜」體驗一：行的覺知
14:00~14:20	休息一下
14:20~15:20	「心寧靜」體驗二：心的觀照
15:20~16:00	展望未來~心得交流與回饋
16:00	圓滿賦歸—心寧靜，從我開始!

寧靜是宇宙最大的能量~心和平、世界就和平!~



## 報名表

### 【心寧靜~做情緒的主人】單日研習 報名表

參加場次： <input type="checkbox"/> 單日研習日期：6/2	
姓名：	性別：
身分證字號：	出生： 年 月 日
<input type="checkbox"/> 現職 <input type="checkbox"/> 退休 學校/公司名稱： 職稱： 宗教信仰：(自由填寫)	聯絡電話(O)： 聯絡電話(H)： 手機：
E-Mail：	LINE ID：
通訊地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
如何得知本活動： <input type="checkbox"/> 親友推薦 <input type="checkbox"/> 寧靜運動官網 <input type="checkbox"/> F B <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> 其他 _____	
【最高學歷】	
【經歷】	
【對教育的理念或實務經驗等】	
【現階段所面臨最困擾的情緒或班級經營問題是什麼？】請您簡述，做為本課程講師之參考。	
【參加此次課程的自我期許】	
本人_____ (簽名)同意靈鷲山教團志業(靈鷲山無生道場、靈鷲山佛教基金會、靈鷲山般若文教基金會、靈鷲山慈善基金會、世界宗教博物館發展基金會)於本次活動及以後為弘揚教團理念、公益慈善、文化教育、活動推廣等目的，得蒐集、處理、使用本人所提供之個人資料。本人亦得隨時以書面通知終止授權。	

※以上報名表請詳細填寫，以利作為審核參考。報名表請寄 [ita@ljm.org.tw](mailto:ita@ljm.org.tw)