



財團法人靈鷲山般若文教基金會 函

地 址：234 新北市永和區保生路 2 號 20 樓
聯絡人：莊岱蔚
聯絡電話：(02)8231-6789#1802
傳真號碼：(02)8231-5889

受文者：臺中市政府教育局

發文日期：中華民國 115 年 02 月 03 日
發文字號：靈文字第 115204013 號
速別：速件
密等及解密條件：普通
附件：115 年度三門心寧靜研習簡介乙份

主旨：本會辦理 115 年度「心寧靜教學」三階段系列教師研習課程（入門、初階、進階），懇請協助公告轄內各級學校並鼓勵教職員踴躍參加，詳情如說明，請查照。

說明：由本會之「全球心寧靜推廣總會」規劃辦理 115 年度「心寧靜教學」三階段教師研習課程，內容分為入門、初階及進階三個階段，循序漸進、由淺入深的次第教材學習，主要引導教師學習情緒管理與身心調和之教學理念與實務應用。三階課程舉辦事項說明如下：

- 一、【心寧靜，從我開始！】入門研習課程，以心寧靜三寶之基礎認識和教學分享為主，分為線上及實體兩種形式，皆不設報名門檻：
 - （一）線上入門課程：訂於 3 月 21 日（五）舉行，依教育部臺教師(三)字第 1142600190B 號函辦理，可核發教師研習時數 3 小時。
 - （二）實體入門課程：訂於 4 月 25 日（五）舉行，依教育部臺教師(三)字第 1152600209A 號函辦理，可核發教師研習時數 6 小時。
- 二、【心寧靜~情緒管理教學教師研習營】初階研習課程，內容以深入學習心寧靜三寶的體驗和實作運用，強化自我覺察並了解心寧靜與情緒管理的關係。訂於 7 月 10 日（四）至 7 月 12 日（六）舉行，為三日研習課程，須完成入門課程始得報名參加；依教育部臺教師(三)字第 1142600190B 號函辦理，可核發教師研習時數 24 小時。
- 三、完成初階研習者，即有資格報名【心寧靜，心覺醒】進階研習課程，主要加強心寧靜的四體覺察，從自覺到覺他的心寧靜。訂於 11 月 13 日至 15 日，18 小時教師研習時數申請中。

