



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：「種子教師培訓課程說明」申請表

【正念教育校園推廣計畫】 「種子教師培訓課程說明會」申請表			
活動說明			
【課程內容】 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。 【執行期間】 114 年 5 月 1 日至 115 年 4 月 30 日。 【報名日期】 申請期間：即日起至 114 年 6 月 30 日(一) 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。 【報名簡章】 簡章下載：https://reurl.cc/ROZMEr 【報名方式】 請下載填寫附表一申請表，並 Email 至 mcutmindfulness@gmail.com，標題為「種子教師培訓課程說明會—○○○○學校名稱」。			
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 20 人，將併校辦理。		
申請時段	填寫範例： 5/23(五) 14:00-16:00 6/18(三) 10:00-12:00、14:00-16:00 8/29(五) 14:00-16:00 說明：請提供 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



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

附件二：「種子教師培訓—初階研習」申請表

【正念教育校園推廣計畫】 「種子教師培訓—初階研習」申請表

活動說明

【課程內容】

簡述正念的定義、緣起、正念練習的九個基本態度，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 3 小時的培訓課程，共計 12 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—12 小時」。
- 保證金每人一千元，出席達 9 小時者，將全數退回保證金。

【執行期間】

114 年 5 月 1 日至 115 年 4 月 30 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 114 年 6 月 30 日(一) 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，標題為「種子教師培訓（初階）—○○○○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

【正念教育校園推廣計畫】 (附件二)「種子教師培訓—初階研習」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 20 人，將併校辦理。		
申請時段	填寫範例： 4/12(五) 13:30-16:30 4/19(五) 13:30-16:30 4/26(五) 13:30-16:30 5/03(五) 13:30-16:30 或 4/08(一) 09:00-12:00 4/17(三) 13:30-16:30 4/22(一) 09:00-12:00 5/01(三) 13:30-16:30 說明：請提供四週可行的日期跟時段，每時段 3 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。		



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

附件三：「種子教師培訓—進階研習」申請表

【正念教育校園推廣計畫】 「種子教師培訓—進階研習」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 6.5 小時的培訓課程，共計 26 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—26 小時」。
- 保證金每人兩千元，出席達 23 小時者，將全數退回保證金。

【執行期間】

114 年 5 月 1 日至 115 年 4 月 30 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 114 年 6 月 30 日(一) 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，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

(附件三) 正念教育「種子教師培訓—進階研習」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 20 人，將併校辦理。		
申請時段	填寫範例： 7/13(六) 09:00-16:30 7/14(日) 09:00-16:30 8/03(六) 09:00-16:30 8/04(日) 09:00-16:30 或 7/08(一) 09:00-16:30 7/09(二) 09:00-16:30 7/22(一) 09:00-16:30 7/23(二) 09:00-16:30 說明：請提供 4 天可行的日期跟時段，每天 6.5 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。		



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

附件四：「班級示範教學」申請簡章

【正念教育校園推廣計畫】計畫說明

1. 本計畫由「王長庚公益信託」與「明志科技大學正念靜觀中心」合作推動，以正念教育的精神，協助國高中及小學生學習察覺、提升專注力、溝通力與情緒管理，引導建立以正念態度，處理生活問題為目標，依據不同學習階段常碰到的問題(壓力、人際、溝通)，運用「問題導向學習法」，於 2021 年完成研發體驗式且生動有趣的中小學及高中各三單元「正念教育課程教材」(含教師手冊、學生手冊及示範教學影片)。
2. 本計畫於 2021/5 起，已在校推廣 843 節/場次之公益校園活動，在 5 千多位受益的學生中，有 96% 同學透過本課程找到自己有效的正念覺察方式，對於專注力、情緒穩定與壓力抒解有所助益，並能有效運用於課堂與日常生活，成效良好。
3. 113 學年度第二學期持續開放雙北國小、國中以及高中申請，歡迎對正念教育有興趣的學校、老師們踴躍報名，一同陪著孩子學習感恩、專注、正念覺察，送給孩子一生帶著走的禮物。
4. 本期增設「正念深化教學」，針對已參加「進階培訓」及已上過四節正念課程的班級老師，規劃下列兩種深化形式：
 - (1) 正念教育進階課程：四節課，以「進階版的國小正念教材」進行三個單元，進行深化學習。
 - (2) 正念教育保溫課程：僅上一節課，複習之前課程重點及重要練習，加深印象。
5. 本計畫經費由「王長庚公益信託」全額贊助，委由「明志科技大學」正念靜觀中心執行。

【執行期間】

113 學年度第二學期，114 年 6 月 1 日至 6 月 27 日。

114 學年度第一學期，114 年 9 月 1 日至 115 年 1 月 23 日。

114 學年度第二學期，115 年 2 月 23 日至 6 月 30 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 114 年 6 月 30 日(一) 23:59 截止。



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

【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、班級為單位報名參加。
3. 每班能配合連續四週 4 節課時間。
4. 「班級示範教學」以未參加過本計畫的新學校與參加過說明會、初階培訓教師為優先。

【線上報名方式】（簡章下載：<https://reurl.cc/v0v4Ma>）

填寫申請表，並 Email 至 mcutmindfulness@gmail.com



【申請結果公告】

因名額有限，「明志科技大學」正念靜觀中心保留接受報名與否之最終權力，申請結果將個別通知各校。

【洽詢電話】專案助理蔡雅婷，電話(02)29089899 #2244

【正念教育校園推廣計畫】 (附件四)「班級示範教學」申請表			
基本資料			
學校名稱			
學校地址			
申請人		職稱	
連絡電話		電子郵件信箱	
申請本正念教育課程 示範教學原因			
班級資料			
1	班級	五年 7 班	
	導師/老師姓名 E-mail	游正念 ****@***.***.tw	學生人數 27 人
	入班級 4 節課時間 -請填寫連續四週 可行的時段	填寫範例： 4/10(三) 13:30-14:10 4/17(三) 13:30-14:10 4/24(三) 13:30-14:10 5/01(三) 13:30-14:10 說明：請提供連續四週可行的日期，以便媒合授課講師。 本表格得視需要調整，請自行延伸。	
2	班級	五年 6 班	
	導師/老師姓名 E-mail	甄覺察 ****@***.***.tw	學生人數 20 人
	入班級 4 節課時間 -請填寫連續四週 可行的時段	填寫範例： 3/04(一) 14:15-15:55 3/11(一) 14:15-15:55 3/18(一) 14:15-15:55 3/25(一) 14:15-15:55 說明：請提供連續四週可行的日期，以便媒合授課講師。 本表格得視需要調整，請自行延伸。	



附件四：「班級深化教學」申請表

【正念教育校園推廣計畫】 (附件四)「班級深化教學」申請表			
基本資料			
學校名稱			
學校地址			
申請人		職稱	
連絡電話		電子郵件信箱	
申請項目	☐ 正念教育進階課程 四節課，以「進階版的國小正念教材」進行三個單元。 ☐ 正念教育保溫課程 一節課，複習之前課程重點及重要練習，加深印象。		
班級資料			
1	班級	五年 7 班	
	導師/老師姓名 E-mail	游正念 *****@***.***.tw	學生人數 27 人
	入班時間 -請填寫可行時段	填寫範例： 5/19(一) 13:30-14:10 5/26(一) 13:30-14:10 6/02(一) 13:30-14:10 6/09(一) 13:30-14:10 說明：若申請「正念教育進階課程」，請提供連續四週可行的日期，以便媒合授課講師。	
2	班級	五年 6 班	
	導師/老師姓名 E-mail	甄覺察 *****@***.***.tw	學生人數 20 人
	入班級 4 節課時間 -請填寫連續四週可行的時段	填寫範例： 5/19(一) 14:15-15:55 5/19(一) 14:15-15:55 6/02(一) 14:15-15:55 6/09(一) 14:15-15:55 說明：若申請「正念教育進階課程」，請提供連續四週可行的日期，以便媒合授課講師。	

(本表格得視需要調整，請自行延伸。)