

【教訊採摭】

正念幸福力與教學運用工作坊 啟動正念 教師教學更得力

「教育」是國家發展、百年樹人的根本，而教師身為教育的引航者，透過每天的身教言教，潛移默化每位學生，保持內心正念的重要性不言而喻，「財團法人伽耶山基金會」秉持此一理念，特於109年2月1日至2月2日寒假期間，於嘉義市安慧學苑舉辦「109年教師正念幸福力與教學運用工作坊」，工作坊課程由嘉義縣梅山鄉太興國小、安慧學苑教育事務基金會協辦，財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心承辦，將近70位來自全台國高中小及大專教師熱情參與本次課程。

本次課程由臺灣正念發展協會理事石世明臨床心理師主講，實際帶領學員從吃一顆葡萄乾開始，展開身體掃描、呼吸覺察、正念步行、正念傾聽等練習，循序漸進，開發五感專注力與覺察力，培養覺知、靜心、交流等能力，引導參加研習的教師接納當下，清楚了知當下的身心運作，體驗不同品質的人際互動，進而將正念運用在生活與



學員專注學習「正念傾聽」，透過彼此互動、交流、分享，從「心」體驗不同層次的人際互動。（圖片提供：香光尼僧團人文志業）



課程中引導學員以「吃葡萄乾」作練習，透過視、聽、嗅、味、觸覺的體驗，開發五感專注力及覺察力。（圖片提供：香光尼僧團人文志業）



「正念，就是覺知不住」財團法人伽耶山基金會董事長悟因法師，期勉教師們將心放在每一個當下（圖片提供：香光尼僧團人文志業）



學員透過肢體伸展，進行動態靜心訓練，體察身心的細微變化。（圖片提供：香光尼僧團人文志業）



結營典禮時，由悟因法師（左）為各小組頒贈研習證書。（圖片提供：香光尼僧團人文志業）



工作坊結束後，悟因法師（右四）與主持人、主講人石世明臨床心理師（左）及與談人專注力全國教師營顧問群合影。（圖片提供：香光尼僧團人文志業）



教學上。

二日的密集課程，讓教師們收穫滿滿，分享自己所學到的正念態度與方法，期許要將所學運用到教案設計與教學現場，讓自己隨時保持正念，創造更好的教學品質，營造友善的師生關係。

「正念就是將注意力放在當下，」結營時悟因法師致詞時指出，時時刻刻「覺知不住」，勉勵教師們將心放在每一個當下，教學相長，自己在教學過程也會顯出「力道」，讓自己增加力量，身心安住，感受到正念幸福力，教學也會更得力！

「109年正念幸福力與教學運用工作坊」正逢新冠肺炎疫情期間，學員仍踴躍出席。全員與主辦、協辦、承辦單位之法師、主講者、專注力全國教師營顧問群，合影於安慧學苑大殿前廣場。（圖片提供：香光尼僧團人文志業）

