



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：「師資培訓課程說明」申請表

| 【正向教育校園推廣計畫】<br>正向教育「種子教師培訓課程說明研習」申請表                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 活動說明                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |  |
| <b>【課程內容】</b><br>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。                                                                         |                                                                                                                                                 | <br><small>「正向教育校園種子教師培訓」簡介</small> |  |
| <b>【執行期間】</b><br>111 學年度第二學期，112 年 3 月 1 日至 5 月 31 日。                                                                                    |                                                                                                                                                 | <br><small>種子教師報名簡章</small>         |  |
| <b>【報名日期】</b><br>申請期間：即日起至 112 年 3 月 15 日(三) 23:59 截止。                                                                                   |                                                                                                                                                 | <br><small>種子教師報名簡章</small>         |  |
| <b>【報名資格】</b><br>1. 位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。<br>2. 得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。                                                                      |                                                                                                                                                 | <br><small>種子教師報名簡章</small>         |  |
| <b>【報名簡章】</b><br>簡章下載： <a href="https://reurl.cc/ROZMEr">https://reurl.cc/ROZMEr</a>                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |  |
| <b>【報名方式】</b><br>請下載填寫附表一申請表，並 Email 至 <a href="mailto:yating@mail.mcut.edu.tw">yating@mail.mcut.edu.tw</a> ，標題為「種子教師培訓課程體驗研習—○○○○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 15 人，將併校辦理。                                                                                                                          |                                                                                                                        |  |
| 申請時段                                                                                                                                     | 填寫範例：<br>3/29(三) 14:00-16:00<br>4/10(一) 10:00-12:00、14:00-16:00<br>4/12(三) 14:00-16:00<br><br>說明：請提供 112 年三至五月期間，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。                                                                                                                           |                                                                                                                        |  |



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」申請表

【正向教育校園推廣計畫】  
正向教育「種子教師培訓—初階」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 8 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 2.5 小時的培訓課程，共計 10 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—10 小時」。
- 保證金每人一千元，出席率達 3/4 者，將全數退回保證金。

【執行期間】

111 學年度第二學期，112 年 3 月 1 日至 6 月 30 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 112 年 3 月 15 日(三) 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 [yating@mail.mcut.edu.tw](mailto:yating@mail.mcut.edu.tw)，標題為「種子教師培訓（初階）—○○○○學校名稱」。



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

| 正向教育「種子教師培訓—初階」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 15 人，將併校辦理。                                                                                                                                                                                                                                                          |        |  |
| 申請時段               | <p>填寫範例：</p> <p>4/12(三) 13:30-16:00<br/>4/19(三) 13:30-16:00<br/>4/26(三) 13:30-16:00<br/>5/03(三) 13:30-16:00<br/>或<br/>4/10(一) 09:30-12:00<br/>4/19(三) 13:30-16:00<br/>4/24(一) 09:30-12:00<br/>5/03(三) 13:30-16:00</p> <p>說明：請提供 112 年三至六月期間，四週可行的日期跟時段，每時段 2.5 小時，以便媒合授課講師。</p> |        |  |
| 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」申請表

【正向教育校園推廣計畫】  
正向教育「種子教師培訓—進階」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 小時的培訓課程，共計 24 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     | 天數 | 練習項目                                                  |
|--------|----|-------------------------------------------------------|
| 深化正念練習 | 1  | 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                     |
|        | 2  | 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 | 3  | 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)         |
|        | 4  | 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—24 小時」。
- 保證金每人兩千元，出席率達 21 小時者，將全數退回保證金。

【執行期間】

112 學年度暑假，112 年 7 月 1 日至 8 月 31 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 112 年 6 月 16 日(五) 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 [yating@mail.mcut.edu.tw](mailto:yating@mail.mcut.edu.tw)，標題為「種子教師培訓（進階）—○○○○學校名稱」。



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

| 正向教育「種子教師培訓—進階」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 15 人，將併校辦理。                                                                                                                                                                                                                                                        |        |  |
| 申請時段               | <p>填寫範例：</p> <p>7/15(六) 09:00-16:00<br/>7/16(日) 09:00-16:00<br/>8/05(六) 09:00-16:00<br/>8/06(日) 09:00-16:00<br/>或<br/>7/03(一) 09:00-16:00<br/>7/04(二) 09:00-16:00<br/>7/27(四) 09:00-16:00<br/>7/28(五) 09:00-16:00</p> <p>說明：請提供 112 年七至八月期間，4 天可行的日期跟時段，每天 6 小時，以便媒合授課講師。</p> |        |  |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                         |        |  |