

2018 年桃園地區中小學校長 正念專注力開發研習課程

一、活動緣起

「教育」是百年樹人的工作，校園 CEO——校長，承擔著教育發展方針的重任，有來自家長、老師、學生、社會等種種的期許與壓力，如何讓校長在繁雜的校務行政之時，有好的正向能量，更是全民、國家的幸福。

財團法人伽耶山基金會一向以教育為弘法重點，有感於當今社會快速變遷，人我關係複雜，舉辦各種身心靈成長課程，希望提供教育工作者教學知能與身心安頓的力量，於 2016 年於國家圖書館舉辦「閱讀專注力開發研討會」、2017 年舉辦「專注力開發教師研習營」、「嘉義縣 106 年度中小學校長正念專注力研習」。希望透過這些課程可以協助教育工作者身心安頓，提昇正向能量。今擬於桃園大溪香光山，在大自然山林裡，為教育工作者舉辦「校長正念專注力開發」課程，讓校長們能實際體驗正念活在當下，擁有健康的身心，以利校務的推動與教育發展。

二、主辦單位：財團法人伽耶山基金會、香光山寺

三、活動地點：桃園市大溪區福安里 11 鄰頭寮路 276 巷 75-1 號 香光山寺 TEL：03-3873141

四、參與對象：桃園地區中小學校長、候用校長，主任及教師亦可。

五、活動時間：107 年 6 月 2 日（星期六） AM10:00 至 PM4:30。

六、活動費用：免費一律採網路報名，報名網址 <https://goo.gl/yPcFAi>

若有任何疑問，歡迎洽詢 05-2542824 轉 220

E-mail：egaya888@gmail.com

八、課程內容：

時間	課程主題	課程內容概介
9:00-10:00	自行前往	帶一顆好心情與山林對話
10:00-10:10	報到、開營	
10:20-11:20	意象教學法	透過眼、耳、鼻、舌、身與大自然對話，覺察自己
11:20-13:20	午齋、午休	輕鬆·自在·蔬食
13:20-13:30	吉祥操	
13:30-14:30	正念專注力開發	1.學習專注力的要訣 2.學習靜坐 3.正念飲食
14:30-14:50	休息·放輕鬆	
14:50~16:00	正念減壓	1.練習活在當下 2.慈心禪 3.慈悲對待自己
16:00-16:30	結營·回饋與分享	

