

檔 號：

保存年限：

## 臺灣銀行信託部 函

地址：10044臺北市武昌街1段49號  
承辦人：王怡婷

受文者：新北市永和區私立育才國民小學等

發文日期：中華民國112年2月21日

發文字號：信託二字第11200013581號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 正向教育課程教材介紹、2. 正向教育種子教師培訓課程暨說明研習申請表

主旨：本行受託公益信託王長庚社會福利基金（以下簡稱本公益信託）暨明志科技大學正念靜觀中心敬邀貴校教師申請參與「正向教育校園推廣計畫」（以下簡稱本計畫）之種子教師培訓及課程說明研習，敬請公告轉知貴校教師，詳如說明與附件，敬請查照。

說明：

- 一、為協助各級學校教師提升身心健康與自我照顧之能力，藉由學習靜心、專注、覺察，進而增進工作效率、師生關係及班級經營，本計畫首度規劃種子教師培訓機制，以正念（Mindfulness）為切入點，藉由課堂中正念練習的實際帶領，引導學員提升專注力與覺察力，同時也用開放的態度探索壓力、覺察情緒及管理情緒，進而培養正念自我照顧，以及關懷他人的能力。
- 二、本計畫於2021年5月起，已在校推廣205節/場次之公益校園活動，在二千多位受益的學生中，有89%同學回饋經由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，且透過本課程所學習的方法亦能有效運用於課堂與日常生活，成效十分良好。
- 三、本計畫於111學年度第二學期（2023/3/1～6/30）及暑假期

間辦理種子教師培訓及課程說明研習，邀請貴校對正念教育有興趣的教師，以學校、教師社群或個人為單位，申請參加「種子教師培訓課程說明研習」、「種子教師培訓—初階」（申請截止日2023/3/15）及「種子教師培訓—進階」（申請截止日2023/6/16），課程教材介紹及申請書表詳如附件一、二，介紹影片連結<https://reurl.cc/7RyKx5>。

- 四、完成初階/進階種子教師培訓課程後，本公益信託暨明志科大正念靜觀中心將核發種子教師研習證書。
- 五、本計畫經費由本公益信託全額贊助，委由明志科技大學正念靜觀中心執行，因名額有限，明志科大保留接受申請與否之最終權力。
- 六、提交申請後將有專人聯繫相關事宜；如有任何問題，敬請洽本計畫蔡雅婷專案助理，電話（02）29089899分機4222，電子信箱yating@mail.mcut.edu.tw。

正本：新北市永和區私立育才國民小學、新北市私立聖心國民小學、新北市私立及人國民小學、新北市私立竹林國民小學、新北市烏來區信賢種籽親子實驗國民小學、新北市三峽區北大國民小學、新北市林口區新林國民小學、新北市林口區東湖國民小學、新北市板橋區板橋國民小學、新北市板橋區國光國民小學、新北市板橋區新埔國民小學、新北市板橋區埔墘國民小學、新北市板橋區莒光國民小學、新北市板橋區後埔國民小學、新北市板橋區海山國民小學、新北市板橋區江翠國民小學、新北市板橋區文聖國民小學、新北市板橋區沙崙國民小學、新北市板橋區文德國國民小學、新北市樹林區樹林國民小學、新北市樹林區文林國民小學、新北市樹林區大同國民小學、新北市樹林區武林國民小學、新北市樹林區山佳國民小學、新北市樹林區育德國國民小學、新北市樹林區柑園國民小學、新北市鶯歌區鶯歌國民小學、新北市鶯歌區二橋國民小學、新北市鶯歌區中湖國民小學、新北市鶯歌區鳳鳴國民小學、新北市三峽區三峽國民小學、新北市三峽區大埔國民小學、新北市三峽區民義國民小學、新北市三峽區成福國民小學、新北市三峽區大成國民小學、新北市三峽區建安國民小學、新北市三峽區插角國民小學、新北市三峽區有木國民小學、新北市三峽區五寮國民小學、新北市中和區中和國民小學、新北市中和區復興國民小學、新北市中和區興南國民小學、新北市中和區秀山國民小學、新北市中和區積穗國民小學、新北市中和區自強國民小學、新北市中和區錦和國民小學、新北市中和區景新國民小學、新北市永和區永和國民小學、新北市永和區秀朗國民小學、新北市永和區頂溪國民小學、新北市永和區網溪國民小學、新北市永和區永平國民小學、新北市土城區土城國民小學、新北市土城區清水國民小學、新北市土城區頂埔國民小學、新北市土城區廣福國民小學、新北市汐止區汐止國民小學、新北市汐止區長安國民小學、新北市汐止區保長國民小學、新北市汐止區崇德國國民小學、新北市汐止區北港國民小學、新北市汐止區北



峰國民小學、新北市汐止區東山國民小學、新北市汐止區白雲國民小學、新北市萬里區萬里國民小學、新北市萬里區野柳國民小學、新北市萬里區大鵬國民小學、新北市萬里區大坪國民小學、新北市萬里區崁腳國民小學、新北市金山區金山國民小學、新北市金山區中角國民小學、新北市金山區三和國民小學、新北市新店區新店國民小學、新北市新店區直潭國民小學、新北市新店區青潭國民小學、新北市新店區雙峰國民小學、新北市新店區大豐國民小學、新北市新店區中正國民小學、新北市新店區安坑國民小學、新北市新店區雙城國民小學、新北市新店區屈尺國民小學、新北市新店區龜山國民小學、新北市深坑區深坑國民小學、新北市石碇區石碇國民小學、新北市石碇區和平國民小學、新北市石碇區永定國民小學、新北市石碇區雲海國民小學、新北市坪林區坪林國民小學、新北市立烏來國民中小學、新北市立德拉楠民族實驗小學、新北市瑞芳區瑞芳國民小學、新北市瑞芳區義方國民小學、新北市瑞芳區瑞柑國民小學、新北市瑞芳區瑞濱國民小學、新北市瑞芳區九份國民小學、新北市瑞芳區瓜山國民小學、新北市瑞芳區濂洞國民小學、新北市瑞芳區猴硐-蒙特梭利實小、新北市瑞芳區瑞亭國民小學、新北市瑞芳區吉慶國民小學、新北市瑞芳區鼻頭國民小學、新北市雙溪區雙溪國民小學、新北市雙溪區柑林國民小學、新北市雙溪區上林國民小學、新北市雙溪區牡丹國民小學、新北市貢寮區貢寮國民小學、新北市貢寮區福隆國民小學、新北市貢寮區澳底國民小學、新北市貢寮區和美國民小學、新北市貢寮區福連國民小學、新北市平溪區平溪國民小學、新北市平溪區菁桐國民小學、新北市平溪區十分國民小學、新北市淡水區淡水國民小學、新北市淡水區育英國民小學、新北市淡水區文化國民小學、新北市淡水區天生國民小學、新北市淡水區水源國民小學、新北市淡水區興仁國民小學、新北市立忠山實驗小學、新北市淡水區屯山國民小學、新北市淡水區中泰國民小學、新北市淡水區坪頂國民小學、新北市淡水區竹圍國民小學、新北市石門區石門國民小學、新北市石門區乾華國民小學、新北市石門區老梅國民小學、新北市三芝區三芝國民小學、新北市三芝區橫山國民小學、新北市三芝區興華國民小學、新北市新莊區新莊國民小學、新北市新莊區中港國民小學、新北市新莊區思賢國民小學、新北市新莊區頭前國民小學、新北市新莊區國泰國民小學、新北市新莊區豐年國民小學、新北市新莊區丹鳳國民小學、新北市新莊區光華國民小學、新北市新莊區民安國民小學、新北市新莊區昌隆國民小學、新北市泰山區泰山國民小學、新北市泰山區明志國民小學、新北市五股區成州國民小學、新北市五股區更寮國民小學、新北市五股區五股國民小學、新北市蘆洲區蘆洲國民小學、新北市蘆洲區鷺江國民小學、新北市八里區八里國民小學、新北市八里區長坑國民小學、新北市八里區米倉國民小學、新北市林口區林口國民小學、新北市林口區南勢國民小學、新北市林口區嘉寶國民小學、新北市林口區瑞平國民小學、新北市林口區興福國民小學、新北市三重區三重國民小學、新北市三重區永福國民小學、新北市三重區光榮國民小學、新北市三重區厚德國民小學、新北市三重區碧華國民小學、新北市三重區三光國民小學、新北市三重區光興國民小學、新北市三重區正義國民小學、新北市三重區修德國民小學、新北市三重區二重國民小學、新北市三重區興穀國民小學、新北市新莊區興化國民小學、新北市板橋區中山國民小學、新北市樹林區三多國民小學、新北市板橋區實踐國民小學、新北市板橋區大觀國民小學、新北市板橋區溪洲國民小學、新北市板橋區信義國民小學、新北市板橋區重慶國民小學、新北市土城區樂利國民小學、新北市土城區安和國民小學、新北市樹林區彭福國民小學、新北市樹林區育林國民小學、新北市鶯歌區建國國民小學、新北市三峽區安溪國民小學、新北市汐止區樟樹國民小學、新北市金山區金美國民小學、新北市新店區新和國民小學、新北市淡水區鄧公國民小學、新北市淡水區新興國民小學、新北市三重區重陽國民小學、新北市三重區五華國民小學、新北市蘆洲區成功國民小學、新北市蘆洲區仁愛國民小學、新北市新莊區榮富國民小學、新北市新莊區裕民國民

小學、新北市新莊區新泰國國民小學、新北市新莊區中信國民小學、新北市五股區德音國民小學、新北市林口區麗園國民小學、新北市新店區北新國民小學、新北市泰山區同榮國民小學、新北市中和區光復國民小學、新北市汐止區秀峰國民小學、新北市汐止區金龍國民小學、新北市三峽區介壽國民小學、新北市新莊區昌平國民小學、新北市林口區麗林國民小學、新北市三重區集美國國民小學、新北市鶯歌區永吉國民小學、新北市八里區大崁國民小學、新北市三峽區中園國民小學、新北市鶯歌區昌福國民小學、新北市蘆洲區忠義國民小學、新北市立青山國民中小學、新北市泰山區義學國民小學、新北市立達觀國中小、新北市樹林區桃子腳國(中)小、新北市三峽區龍埔國民小學、新北市林口區頭湖國民小學、新北市淡水區新市國民小學、臺北市松山區松山國民小學、臺北市松山區西松國民小學、臺北市松山區敦化國民小學、臺北市松山區民生國民小學、臺北市松山區民權國民小學、臺北市松山區民族國民小學、臺北市松山區三民國民小學、臺北市松山區健康國民小學、臺北市信義區興雅國民小學、臺北市信義區光復國民小學、臺北市信義區三興國民小學、臺北市信義區信義國民小學、臺北市信義區吳興國民小學、臺北市信義區福德國民小學、臺北市信義區博愛國民小學、臺北市信義區雙永國民小學、國立臺北教育大學附設實驗國民小學、臺北市私立立人國際國民中小學、臺北市私立新民國民小學、臺北市大安區龍安國民小學、臺北市大安區大安國民小學、臺北市大安區幸安國民小學、臺北市大安區建安國民小學、臺北市大安區仁愛國民小學、臺北市大安區金華國民小學、臺北市大安區古亭國民小學、臺北市大安區銘傳國民小學、臺北市大安區公館國民小學、臺北市大安區新生國民小學、臺北市和平實驗國民小學、臺北市中山區中山國民小學、臺北市中山區中正國民小學、臺北市中山區長安國民小學、臺北市中山區長春國民小學、臺北市中山區大直國民小學、臺北市中山區大佳國民小學、臺北市中山區五常國民小學、臺北市中山區吉林國民小學、臺北市中山區懷生國民小學、臺北市中山區永安國民小學、臺北市中山區濱江國民小學、臺北市中正區螢橋國民小學、臺北市中正區河堤國民小學、臺北市中正區忠義國民小學、臺北市國語實驗國民小學、臺北市中正區南門國民小學、臺北市中正區東門國民小學、臺北市中正區忠孝國民小學、臺北市立大學附設實驗國民小學、臺北市大同區蓬萊國民小學、臺北市大同區日新國民小學、臺北市大同區太平國民小學、臺北市大同區永樂國民小學、臺北市大同區雙蓮國民小學、臺北市大同區大同國民小學、臺北市大同區大龍國民小學、臺北市大同區延平國民小學、臺北市大同區大橋國民小學、臺北市私立光仁國民小學、臺北市萬華區新和國民小學、臺北市萬華區雙園國民小學、臺北市萬華區東園國民小學、臺北市萬華區大理國民小學、臺北市萬華區西園國民小學、臺北市萬華區萬大國民小學、臺北市萬華區華江國民小學、臺北市萬華區西門國民小學、臺北市萬華區老松國民小學、臺北市萬華區龍山國民小學、臺北市萬華區福星國民小學、國立政治大學附設實驗國民小學、臺北市私立中山國民小學、臺北市私立再興國民小學、臺北市文山區景美國民小學、臺北市文山區武功國民小學、臺北市文山區興德國民小學、臺北市文山區溪口國民小學、臺北市文山區興隆國民小學、臺北市文山區志清國民小學、臺北市文山區景興國民小學、臺北市文山區木柵國民小學、臺北市文山區永建國民小學、臺北市文山區實踐國民小學、臺北市博嘉實驗國民小學、臺北市指南實驗國民小學、臺北市文山區明道國民小學、臺北市文山區萬芳國民小學、臺北市文山區力行國民小學、臺北市文山區萬興國民小學、臺北市文山區萬福國民小學、臺北市文山區興華國民小學、臺北市文山區辛亥國民小學、臺北市南港區南港國民小學、臺北市南港區舊莊國民小學、臺北市南港區玉成國民小學、臺北市南港區成德國國民小學、臺北市南港區胡適國民小學、臺北市南港區東新國民小學、臺北市南港區修德國國民小學、臺北市內湖區內湖國民小學、臺北市內湖區碧湖國民小學、臺北市內湖區潭美國民小學、臺北市內湖區東湖國民小學、臺北市內湖區西湖國民小學、臺

北市內湖區康寧國民小學、臺北市內湖區明湖國民小學、臺北市內湖區麗山國民小學、臺北市內湖區新湖國民小學、臺北市內湖區文湖國民小學、臺北市內湖區大湖國民小學、臺北市內湖區南湖國民小學、臺北市內湖區麗湖國民小學、臺北市士林區士林國民小學、臺北市士林區士東國民小學、臺北市士林區福林國民小學、臺北市士林區陽明山國民小學、臺北市士林區社子國民小學、臺北市士林區雨聲國民小學、臺北市士林區富安國民小學、臺北市士林區劍潭國民小學、臺北市溪山實驗國民小學、臺北市士林區平等國民小學、臺北市士林區百齡國民小學、臺北市士林區雙溪國民小學、臺北市士林區葫蘆國民小學、臺北市士林區雨農國民小學、臺北市士林區天母國民小學、臺北市士林區文昌國民小學、臺北市士林區芝山國民小學、臺北市士林區蘭雅國民小學、臺北市士林區三玉國民小學、臺北市私立薇閣國民小學、臺北市北投區北投國民小學、臺北市北投區逸仙國民小學、臺北市北投區石牌國民小學、臺北市北投區關渡國民小學、臺北市湖田實驗國民小學、臺北市北投區清江國民小學、臺北市泉源實驗國民小學、臺北市北投區大屯國民小學、臺北市北投區湖山國民小學、臺北市北投區桃源國民小學、臺北市北投區文林國民小學、臺北市北投區義方國民小學、臺北市北投區立農國民小學、臺北市北投區明德國民小學、臺北市北投區文化國民小學、新北市私立淡江高級中學附設國小、康橋學校財團法人新北市康橋高級中學附設國小、裕德學校財團法人新北市裕德高級中等學校、中華中學學校財團法人新北市福瑞斯特高級中學附設國小、康橋學校財團法人新北市康橋(林口)高級中學附設國小、臺北市私立育達高級中學、臺北市私立復興實驗高級中學附設國小、靜心學校財團法人臺北市私立靜心高級中等學校附設國小部、國立臺灣戲曲學院附設國小、臺北市私立泰北高級中學附設國小、臺北市私立華興中學附設國小、臺北市私立奎山實驗高級中學附設國小

副本：公益信託王長庚社會福利基金諮詢委員會、衛生福利部心理健康司一科（均含附件）



檔 號：

保存年限：

## 臺灣銀行信託部 函

地址：10044臺北市武昌街1段49號  
承辦人：王怡婷

受文者：新北市立板橋國民中學等

發文日期：中華民國112年2月21日

發文字號：信託二字第11200013582號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 正向教育課程教材介紹、2. 正向教育種子教師培訓課程暨說明研習申請表

主旨：本行受託公益信託王長庚社會福利基金（以下簡稱本公益信託）暨明志科技大學正念靜觀中心敬邀貴校教師申請參與「正向教育校園推廣計畫」（以下簡稱本計畫）之種子教師培訓及課程說明研習，敬請公告轉知貴校教師，詳如說明與附件，敬請查照。

說明：

- 一、為協助各級學校教師提升身心健康與自我照顧之能力，藉由學習靜心、專注、覺察，進而增進工作效率、師生關係及班級經營，本計畫首度規劃種子教師培訓機制，以正念（Mindfulness）為切入點，藉由課堂中正念練習的實際帶領，引導學員提升專注力與覺察力，同時也用開放的態度探索壓力、覺察情緒及管理情緒，進而培養正念自我照顧，以及關懷他人的能力。
- 二、本計畫於2021年5月起，已在校推廣205節/場次之公益校園活動，在二千多位受益的學生中，有89%同學回饋經由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，且透過本課程所學習的方法亦能有效運用於課堂與日常生活，成效十分良好。
- 三、本計畫於111學年度第二學期（2023/3/1~6/30）及暑假期

間辦理種子教師培訓及課程說明研習，邀請貴校對正念教育有興趣的教師，以學校、教師社群或個人為單位，申請參加「種子教師培訓課程說明研習」、「種子教師培訓—初階」（申請截止日2023/3/15）及「種子教師培訓—進階」（申請截止日2023/6/16），課程教材介紹及申請書表詳如附件一、二，介紹影片連結<https://reurl.cc/7RyKx5>。

- 四、完成初階/進階種子教師培訓課程後，本公益信託暨明志科大正念靜觀中心將核發種子教師研習證書。
- 五、本計畫經費由本公益信託全額贊助，委由明志科技大學正念靜觀中心執行，因名額有限，明志科大保留接受申請與否之最終權力。
- 六、提交申請後將有專人聯繫相關事宜；如有任何問題，敬請洽本計畫蔡雅婷專案助理，電話（02）29089899分機4222，電子信箱yating@mail.mcut.edu.tw。

正本：新北市立板橋國民中學、新北市立重慶國民中學、新北市立江翠國民中學、新北市立中山國民中學、新北市立新埔國民中學、新北市立新莊國民中學、新北市立新泰國民中學、新北市立福營國民中學、新北市立頭前國民中學、新北市立光榮國民中學、新北市立明志國民中學、新北市立碧華國民中學、新北市立永和國民中學、新北市立福和國民中學、新北市立中和國民中學、新北市立積穗國民中學、新北市立漳和國民中學、新北市立鶯歌國民中學、新北市立柑園國民中學、新北市立土城國民中學、新北市立三峽國民中學、新北市立八里國民中學、新北市立泰山國民中學、新北市立五股國民中學、新北市立蘆洲國民中學、新北市立林口國民中學、新北市立汐止國民中學、新北市立淡水國民中學、新北市立三芝國民中學、新北市立石門實驗國民中學、新北市立萬里國民中學、新北市立坪林實驗國民中學、新北市立文山國民中學、新北市立五峰國民中學、新北市立瑞芳國民中學、新北市立欽賢國民中學、新北市立貢寮實驗國民中學、新北市立深坑國民中學、新北市立平溪國民中學、新北市立烏來國民中小學、新北市立溪崑國民中學、新北市立自強國民中學、新北市立中正國民中學、新北市立義學國民中學、新北市立中平國民中學、新北市立鳳鳴國民中學、新北市立三和國民中學、新北市立尖山國民中學、新北市立正德國國民中學、新北市立安溪國民中學、新北市立育林國民中學、新北市立青山國民中小學、新北市立崇林國民中學、新北市立二重國民中學、新北市立大觀國民中學、新北市立三多國民中學、新北市立忠孝國民中學、新北市立鷺江國民中學、新北市立桃子腳國民中小學、新北市立佳林國民中學、新北市立達觀國民中小學、臺北市立介壽國民中學、臺北市立民生國民中學、臺北市立中山國民中學、臺北市立敦化國民中學、臺北市立興雅國民中學、臺北市立永吉國民中學、臺北市立瑠公國民中學、臺北市立信義國民中學、臺北市私立立人國際國民中小學、臺北市立仁愛國民中學、臺北市立大安國民中

學、臺北市立金華國民中學、臺北市立懷生國民中學、臺北市民族實驗國民中學、臺北市立龍門國民中學、臺北市立長安國民中學、臺北市立北安國民中學、臺北市立新興國民中學、臺北市立五常國民中學、臺北市濱江實驗國民中學、臺北市立螢橋國民中學、臺北市立古亭國民中學、臺北市立南門國民中學、臺北市立弘道國民中學、臺北市立中正國民中學、臺北市立建成國民中學、臺北市立忠孝國民中學、臺北市立民權國民中學、臺北市立蘭州國民中學、臺北市立重慶國民中學、臺北市立萬華國民中學、臺北市立雙園國民中學、臺北市立龍山國民中學、臺北市立木柵國民中學、臺北市立實踐國民中學、臺北市立北政國民中學、臺北市立景美國國民中學、臺北市立興福國民中學、臺北市立景興國民中學、臺北市立誠正國民中學、臺北市立成德國國民中學、臺北市立內湖國民中學、臺北市立麗山國民中學、臺北市立三民國民中學、臺北市西湖實驗國民中學、臺北市立東湖國民中學、臺北市立明湖國民中學、臺北市立士林國民中學、臺北市立蘭雅國民中學、臺北市立至善國民中學、臺北市立格致國民中學、臺北市立福安國民中學、臺北市立天母國民中學、臺北市立北投國民中學、臺北市立新民國民中學、臺北市立明德國民中學、臺北市立桃源國民中學、臺北市立石碑國民中學、臺北市立關渡國民中學、國立華僑高級中等學校附設國民中學、新北市私立淡江高級中學附設國民中學、新北市私立康橋高級中學附設國民中學、新北市私立金陵女高級中學附設國民中學、財團法人南山高級中學附設國民中學、財團法人恆毅高級中學附設國民中學、新北市私立聖心女高級中學附設國民中學、新北市私立崇義高級中學附設國民中學、財團法人福瑞斯特高級中學附設國民中學、新北市私立格致高級中學附設國民中學、新北市私立醒吾高級中學附設國民中學、新北市私立徐匯高級中學附設國民中學、財團法人崇光女高級中學附設國民中學、新北市私立光仁高級中學附設國民中學、新北市私立竹林高級中學附設國民中學、新北市私立及人高級中學附設國民中學、財團法人辭修高級中學附設國民中學、新北市私立林口康橋高級中學附設國民中學、新北市私立時雨高級中學附設國民中學、新北市立海山高級中學附設國民中學、新北市立三重高級中學附設國民中學、新北市立永平高級中學附設國民中學、新北市立樹峰高級中學附設國民中學、新北市立明德高級中學附設國民中學、新北市立秀峰高級中學附設國民中學、新北市立金山高級中學附設國民中學、新北市立安康高級中學附設國民中學、新北市立雙溪高級中學附設國民中學、新北市立石碇高級中學附設國民中學、新北市立丹鳳高級中學附設國民中學、新北市立清水高級中學附設國民中學、新北市立三民高級中學附設國民中學、新北市立錦和高級中學附設國民中學、新北市立光復高級中學附設國民中學、新北市立竹圍高級中學附設國民中學、新北市立北大高級中學附設國民中學、新北市立樟樹國際實中附設國民中學、臺北市私立育達高級中學附設國民中學、臺北市立西松高級中學附設國民中學、臺北市立中崙高級中學附設國民中學、臺北市國立師大附中附設國民中學、臺北市私立延平中學附設國民中學、臺北市私立復興實驗高級中學附設國民中學、臺北市立和平高級中學附設國民中學、臺北市立芳和實驗高級中學附設國民中學、臺北市立大同高級中學附設國民中學、臺北市立大直高級中學附設國民中學、臺北市私立靜修女中附設國民中學、臺北市立成淵高級中學附設國民中學、臺北市立大理高級中學附設國民中學、臺北市國立政大附中附設國民中學、臺北市私立東山高級中學附設國民中學、臺北市私立再興中學附設國民中學、臺北市私立景文高級中學附設國民中學、臺北市臺北市靜心高級中學附設國民中學、臺北市立萬芳高級中學附設國民中學、臺北市立南港高級中學附設國民中學、國立臺灣戲曲學院附設國民中學、臺北市私立方濟中學附設國民中學、臺北市私立達人女中附設國民中學、臺北市私立泰北高級中學附設國民中學、臺北市私立衛理女中附設國民中學、臺北市私立華興中學附設國民中學、臺北市立陽明高級中學附設國民中學、臺北市立百齡高級中學附設國民中學、臺北市私立薇閣高級

中學附設國民中學、臺北市幼華高級中學附設國民中學、臺北市私立奎山實驗高級中學附設國民中學

副本：公益信託王長庚社會福利基金諮詢委員會、衛生福利部心理健康司一科

檔 號：

保存年限：

## 臺灣銀行信託部 函

地址：10044臺北市武昌街1段49號

承辦人：王怡婷

受文者：國立華僑高級中等學校等

發文日期：中華民國112年2月21日

發文字號：信託二字第11200013583號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 正向教育課程教材介紹、2. 正向教育種子教師培訓課程暨說明研習申請表

主旨：本行受託公益信託王長庚社會福利基金（以下簡稱本公益信託）暨明志科技大學正念靜觀中心敬邀貴校教師申請參與「正向教育校園推廣計畫」（以下簡稱本計畫）之種子教師培訓及課程說明研習，敬請公告轉知貴校教師，詳如說明與附件，敬請查照。

說明：

- 一、為協助各級學校教師提升身心健康與自我照顧之能力，藉由學習靜心、專注、覺察，進而增進工作效率、師生關係及班級經營，本計畫首度規劃種子教師培訓機制，以正念（Mindfulness）為切入點，藉由課堂中正念練習的實際帶領，引導學員提升專注力與覺察力，同時也用開放的態度探索壓力、覺察情緒及管理情緒，進而培養正念自我照顧，以及關懷他人的能力。
- 二、本計畫於2021年5月起，已在校推廣205節/場次之公益校園活動，在二千多位受益的學生中，有89%同學回饋經由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，且透過本課程所學習的方法亦能有效運用於課堂與日常生活，成效十分良好。
- 三、本計畫於111學年度第二學期（2023/3/1~6/30）及暑假期

間辦理種子教師培訓及課程說明研習，邀請貴校對正念教育有興趣的教師，以學校、教師社群或個人為單位，申請參加「種子教師培訓課程說明研習」、「種子教師培訓—初階」（申請截止日2023/3/15）及「種子教師培訓—進階」（申請截止日2023/6/16），課程教材介紹及申請書表詳如附件一、二，介紹影片連結<https://reurl.cc/7RyKx5>。

- 四、完成初階/進階種子教師培訓課程後，本公益信託暨明志科大正念靜觀中心將核發種子教師研習證書。
- 五、本計畫經費由本公益信託全額贊助，委由明志科技大學正念靜觀中心執行，因名額有限，明志科大保留接受申請與否之最終權力。
- 六、提交申請後將有專人聯繫相關事宜；如有任何問題，敬請洽本計畫蔡雅婷專案助理，電話（02）29089899分機4222，電子信箱yating@mail.mcut.edu.tw。

正本：國立華僑高級中等學校、新北市私立淡江高級中學、新北市私立康橋高級中學、新北市私立金陵女中、新北市裕德高級中等學校、財團法人南山高級中學、財團法人恆毅高級中學、新北市私立聖心女中、新北市私立崇義高級中學、新北市福瑞斯特高級中學、新北市私立東海高級中學、新北市私立格致高級中學、新北市私立醒吾高級中學、新北市私立徐匯高級中學、新北市崇光高級中學、新北市私立光仁高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立及人高級中學、新北市財團法人辭修高級中學、新北市林口康橋國際高級中學、新北市私立時雨高級中學、新北市私立樹人家商、新北市私立復興商工、新北市私立南強工商、新北市私立穀保家商、新北市私立智光商工、新北市私立清傳高商、新北市私立能仁家商、新北市私立豫章工商、新北市私立莊敬工家、新北市私立中華商海、新北市立泰山高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立瑞芳高工、新北市立三重商工、新北市立新北高工、新北市立淡水商工、新北市立海山高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立清水高級中學、新北市立三民高級中學、新北市立錦和高级中學、新北市立光復高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立北大高級中學、新北市立豐珠中學、新北市立鶯歌工商、新北市立樟樹國際實中、臺北市育達高級中學、臺北市立西松高級中學、臺北市立中崙高級中學、臺北市私立協和祐德高級中學、臺北市立松山高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立松山家商、臺北市立松山工農、臺北市國立師大附中、臺北市私立延平中學、臺北市私立金甌女中、臺北市私立復興實驗高級中學

、臺北市私立東方工商、臺北市私立喬治工商、臺北市私立開平餐飲、臺北市立和平高級中學、臺北市立芳和實中、臺北市立大安高工、臺北市私立大同高級中學、臺北市私立稻江護家、臺北市立中山女中、臺北市立大同高級中學、臺北市立大直高級中學、臺北市私立強恕中學、臺北市開南高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立第一女子高級中學、臺北市靜修高級中學、臺北市私立稻江高商、臺北市立明倫高級中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市立大理高級中學、臺北市國立政大附中、臺北市私立東山高級中學、臺北市私立滬江高級中學、臺北市私立大誠高級中學、臺北市私立再興中學、臺北市私立景文高級中學、臺北市靜心高級中學、臺北市立景美女中、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立數位實驗高級中學、臺北市立木柵高工、臺北市立南港高級中學、臺北市立育成高級中學、臺北市立南港高工、臺北市私立文德女中、臺北市私立方濟中學、臺北市私立達人女中、臺北市立內湖高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立內湖高工、臺北市私立泰北高級中學、臺北市私立衛理女中、臺北市私立華興中學、臺北市私立華岡藝校、臺北市立陽明高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立士林高商、臺北市私立薇閣高級中學、臺北市私立幼華高級中學、臺北市私立奎山實驗高級中學、臺北市私立惇敘工商、臺北市立復興高級中學、臺北市立中正高級中學、國立臺灣戲曲學院附設高職部

副本：公益信託王長庚社會福利基金諮詢委員會、衛生福利部心理健康司一科



# 王長庚公益信託「正向教育校園推廣計畫」

## 正向教育課程教材介紹

### 摘要

王長庚公益信託本著發揚本校兩位創辦人「取之於社會、用之於社會」的理念，持續為社會注入正能量，遂有「正向教育校園推廣計畫」的推動與執行。本計畫以落實正念教育的精神，協助學生提升專注力、察覺力、溝通力與情緒管理，建立學生正向思考態度、有智慧地處理生活問題為目的。期許在活動中培養學生沉著、穩定、感恩的人格特質，進而擁有正向的思考與態度。

計畫的核心精神，以「問題導向」為出發點，依據不同年齡層學生狀況，進行教學活動，期望透過實際的教學體驗活動，引發學生共鳴，進而轉化、深化教材理念成為生活的一部分，藉此提升正向態度。為了擴大學生的學習效益，也針對教師、家長辦理了講座及工作坊。

在教材方面，我們融入當代正念(Mindfulness)教育的精神，分別針對國小、國中、高中學生的不同需求，各設計3個單元的課程。教材設計理念為：將理論融入生動、有趣的活動中，且能與學生的生活情境結合。藉由實際的體驗活動，不僅傳遞知識，還要引導他們提升覺察力與專注力，找到自信的泉源。也能勇於分享感受、表現創意，有助於潛能的發揮。更引導學生懂得感恩，培育同理、友善、接納與耐心……等內在特質，這些面向都有助於正向態度的提升。

我們相信參與者必能從中獲得自在智慧與生命喜悅，也期待此計畫的執行，為學習者、參與者注入不同的生命經驗，而有助於正向態度的提升，進而感受生命的美好。

## 壹、課程理念

王長庚公益信託本著發揚本校兩位創辦人「取之於社會、用之於社會」的理念，深刻體會到孩子在成長的過程中，如果能有正向的思考與處世態度，對其一生的發展將有極大的影響，而這效應也會如漣漪般擴散，影響周遭的人事物，乃至整個社會環境。因此，有了此次「正向教育推廣計畫」的推動與執行。

許多研究顯示：習慣正向思考的人會有較強的耐挫力，比較不會有憂鬱的經驗，且正向思考對於生活品質、工作表現、社交關係、認識自我和他人的能力、身心幸福感、處理問題的能力及健康狀況等都有正向的效果。因此「正向教育推廣計畫」，即以落實正念教育的精神，協助學生學習察覺、提升專注力、溝通力與情緒管理及引導正向思考，建立學生正向思考態度處理生活問題為計畫目的。期許學生在活動中學習沉著、穩定的人格特質，進而擁有正向的思考與態度。也期許參與活動的教師與家長，提升身心健康與自我照顧之能力，而有益於師生關係、親子關係的經營與正向發展。

本課程以「問題導向學習法」(Problem-Based Learning, 簡稱PBL)為出發點，透過問題或情境的設定，建立學習目標，在學習的過程中，學生增進新的知識或是修正舊有的知識。因此，PBL不只能夠解決問題，在處理問題的同時，也是學生精進所學的機會。此外，在活動進行，以實際體驗取代傳統單向式講授的教學方式，落實杜威(Johh Dewey)所提倡的「做中學」(learning by doing)的教育理念，也因實際參與，較能提高學生的學習意願。

在課程活動的實際進行中，從「正念」(Mindfulness)出發，融合珍惜當下、覺察、專注、感恩、慈悲、接納……等核心元素，幫助學生培養專注力，練習探索內在自我與外在周遭的人事物，學習以較寬廣的視野增進對自己與外在世界的洞察，帶著「不評價」、「不批判」的精神，接納生命中的每一個當下，也能懂得感恩，樂於付出。在潛移默化中，強化正向思考的特質，不僅有益於日後人生的發展，也能形成一股正能量，影響更多的人。

為了擴大計畫效益，此針對國中小、高中班級及社團老師辦理示範教學，藉由靜心、專注、覺察與正念溝通的練習，不僅提升師生身心健康與自我照顧之能力，更有益於提升工作效率及師生關係、班級經營的能力。

總之，我們相信參與者必能從中獲得自在智慧與生命喜悅，也期待此計畫為學習者、參與者注入不同的生命經驗，提升與內在自我連結、問題解決及發揮創意的能力，不僅有助於正向態度的提升，更能感受生命的美好。

## 貳、正向教育課程教材內容簡介

### 一、教材（包含教師手冊、學生手冊及示範教學影片）

運用正向教育課程教材，進行班級示範教學活動。

#### （一）國小單元內容：

	課程主題	問題導向	課程效益
1	<b>正念學習高手</b>  你被課業壓力壓垮了嗎？ 專注高手輕鬆解	因專注力不夠，而影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮影響身心健康。	提升專注力，降低課業壓力： 一、找出最自己最能專注覺察的方法。 二、用這個方法幫自己改善生活的問題。 三、用這個方法幫自己寫字專心考高分。
2	<b>當情緒的主人</b>  正念覺察情緒，不被情緒綁架	因未能適時的覺察情緒或者沒有好的溝通技巧，造成各種衝突（同儕、師生、家人）、甚至被排擠……等。	覺察情緒，當自己情緒的主人： 一、情緒沒有好壞，但是行為有對錯。 二、情緒是情緒，我是我。 三、情緒是自己的選擇，不要只怪罪別人。 四、學習及運用調適情緒的四個步驟。
3	<b>正念好人緣</b>  正向態度，輕鬆擁有好人緣	少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，人與人之間，易有疏離感產生。	學習溝通、樂於付出，改善人際關係： 一、學習人與人相處，最重要的是彼此尊重、瞭解。 二、學習聆聽與回饋。 三、練習用正念接受不喜歡的人。 四、體會正向激勵，讓愛流動，培養正向態度。

#### （二）國中單元內容：單元與國小相同，內容及帶領方式不同：

	課程主題	問題導向	課程效益
1	<b>正念學習高手</b>  你被課業壓力壓垮了嗎？ 專注高手輕鬆解	因專注力不夠，而影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮影響身心健康。	提升專注力，降低課業壓力： 一、找出最自己最能專注覺察的方法。 二、用這個方法幫自己改善生活的問題。 三、用這個方法幫自己寫字專心考高分。
2	<b>當情緒的主人</b>  正念覺察情緒，不被情緒綁架	因未能適時的覺察情緒或者沒有好的溝通技巧，造成各種衝突（同儕、師生、家人）、甚至被排擠……等。	覺察情緒，當自己情緒的主人： 一、情緒沒有好壞，但是行為有對錯。 二、情緒是情緒，我是我。 三、情緒是自己的選擇，不要只怪罪別人。 四、學習及運用調適情緒的四個步驟。
3	<b>正念好人緣</b>  正向態度，輕鬆擁有好人緣	少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，人與人之間，易有疏離感產生。	學習溝通、樂於付出，改善人際關係： 一、學習人與人相處，最重要的是彼此瞭解。 二、學習聆聽與回饋。 三、練習用正念接受不喜歡的人。 四、體會正向激勵，讓愛流動，培養正向態度。

(三)高中單元內容:

	課程主題	問題導向	課程效益
1	<b>正念學習高手</b>  你被課業壓力壓垮了嗎? 專注高手輕鬆解	高中生，面臨升學的壓力更加明顯，造成分心的因素也較兒童時期多。 同樣的，專注力不夠，也會影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮太大，而影響身心健康。	提升專注力，降低課業壓力： 一、經由認知層面，了解專注力及其好處。 二、學習用呼吸覺察，面對亂的思緒，而能靜下心來。 三、找出最自己最能專注覺察的方法，經常練習，降低壓力。
2	<b>當情緒的主人</b>  覺察情緒， 輕鬆擁有好人緣	少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。 人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，易有疏離感產生。	覺察情緒，不被情緒綁架： 一、相同的情境，每個人會有不同的身心反應與詮釋。 二、情緒沒有好壞，提升覺察力，可以穩定情緒、作有智慧的回應。 三、練習友善溝通，學習專心聆聽。 四、學習用正念靜心，面對煩惱。
3	<b>連結大自然</b>  身心疲憊嗎? 連結大自然，重啟新能量	忙碌的現代人，凡事追求效率，快節奏的生活，使人們逐漸遠離自然，殊不知人在自然中可以紓解壓力，與大自然連結更可以汲取許多的生命智慧與能量。	走進大自然，重啟生命的內在智慧與能量： 一、觀察自然環境的變化，連結自己與周圍環境的關係。 二、行走靜觀，提升動態的覺察與專注力。 三、正念自由書寫，培養表達、觀察、感謝的態度與能力。

國小版



國中版



高中版





附件一：「師資培訓課程說明」申請表

【正向教育校園推廣計畫】 正向教育「種子教師培訓課程說明研習」申請表			
活動說明			
<p><b>【課程內容】</b> 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。</p> <p><b>【執行期間】</b> 111 學年度第二學期，112 年 3 月 1 日至 5 月 31 日。</p> <p><b>【報名日期】</b> 申請期間：即日起至 112 年 3 月 15 日(三) 23:59 截止。</p> <p><b>【報名資格】</b> 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。</p> <p><b>【報名簡章】</b> 簡章下載：<a href="https://reurl.cc/ROZMEr">https://reurl.cc/ROZMEr</a></p> <p><b>【報名方式】</b> 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」。</p>		 <p style="font-size: small;">「正向教育校園種子教師培訓」簡介</p>  <p style="font-size: small;">種子教師報名簡章</p>  <p style="font-size: small;">種子教師報名簡章</p> 	
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： 3/29(三) 14:00-16:00 4/10(一) 10:00-12:00、14:00-16:00 4/12(三) 14:00-16:00  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。		



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	填寫範例： 4/12(三) 13:30-16:00 4/19(三) 13:30-16:00 4/26(三) 13:30-16:00 5/03(三) 13:30-16:00 或 4/10(一) 09:30-12:00 4/19(三) 13:30-16:00 4/24(一) 09:30-12:00 5/03(三) 13:30-16:00  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。		
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。		



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	填寫範例： 7/15(六) 09:00-16:00 7/16(日) 09:00-16:00 8/05(六) 09:00-16:00 8/06(日) 09:00-16:00 或 7/03(一) 09:00-16:00 7/04(二) 09:00-16:00 7/27(四) 09:00-16:00 7/28(五) 09:00-16:00  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。		
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。		