

靜心正念教育實作工作坊

# 釋放生命 重塑學習

## 課程協作

### 課程內容

孩子的身心發展階段，若只是偏重認知層次的訓練，將無法為他在人際、情緒管理、身體健康奠下良好基礎。為了給孩子和學生更幸福的未來，本課程將由輔仁大學師資培育中心協助邀請靜心正念教育推動工作者，入班帶領您的學生一起練習正念、冥想、瑜珈，與各種呼吸及靜心技巧。幫助您的學生全面性的發展，平衡理性與感性，有能力面對未來的生活壓力與挑戰。

### 課程協作方式

輔仁大學免費提供講師及講師交通費  
申請教師需安排場地  
每場次人數依各校場地而定  
課程所需時間約2小時

### 課程協作地點


申請教師之學校

### 申請資格

曾參與輔仁大學師資培育中心  
辦理之「靜心正念教育實作工作坊：釋放生命 重塑學習」之教師

## ● 辦理場次僅14場

 輔大師培中心林秘書  
電話 (02)2905-3053  
EMAIL: 058865@mail.fju.edu.tw

 若有疑問請私訊臉書粉專  
「教師在職進修-輔大師培中心」



指導單位：教育部  
主辦單位：輔仁大學師資培育中心