

# 「正念減壓與正念教育」課程表

日期：108 年 06 月 25~26 日(星期二~三)

地點：大灣高中展覽廳

| 時間          | 108/06/25 (二)                      | 108/06/26 (三)                        | 負責人              | 備註 |
|-------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------|----|
| 08:30~08:50 | 學員報到                               |                                      | 報到組              |    |
| 08:50~09:00 | 長官致詞                               |                                      | 臺南市輔諮中心<br>沈惠娟主任 |    |
| 09:00~10:30 | 1. 正念減壓與教育者的<br>自我照顧<br>2. 三步驟呼吸空間 | 1. 探索壓力經驗<br>2. 典型的一天:如何滋養<br>自己     | 南華大學<br>李燕蕙教授    |    |
| 10:30~10:40 | 【休息時間】                             |                                      |                  |    |
| 10:40~12:10 | 1. 優雅喝水-正念飲食<br>2. 自我充能: 愉悅創造<br>力 | 1. 慈心練習<br>2. 自我疼惜呼吸                 | 南華大學<br>李燕蕙教授    |    |
| 12:10~13:00 | 【午餐暨午休時間】                          |                                      |                  |    |
| 13:00~14:30 | 1. 身體掃描<br>2. 與艱辛部位對話              | 1. 大地之歌:即興劇場<br>2. 光的祝福              | 南華大學<br>李燕蕙教授    |    |
| 14:30~14:40 | 【休息時間】                             |                                      |                  |    |
| 14:40~16:10 | 1. 走路靜心<br>2. 正念停紅燈<br>3. 回顧與分享    | 1. 正念樂活: 面對人生課<br>題<br>2. 正念教育, 邁向圓滿 | 南華大學<br>李燕蕙教授    |    |
| 16:10       | 【快樂賦歸】                             |                                      |                  |    |