



財團法人靈鷲山般若文教基金會 函

地址：234 新北市永和區保生路 2 號 20 樓
聯絡人：段睿雲
聯絡電話：(02)8231-6789#1584
傳真號碼：(02)2232-1007

受文者：教育部國民及學前教育署

發文日期：中華民國 103 年 2 月 26 日
發文字號：靈文字第 10322001020 號
速別：最速件
密等件：及解密條件：普通
附件：年解密活動總表一份、活動簡介四份(共五份)

主旨：本會籌辦本年度之「心寧靜~情緒管理教學」教師研習營系列活動，詳情如附件。懇請協助公告轄內各級學校，惠予應允。

說明：

- 一、本會於本年度舉辦「心寧靜~情緒管理教學」教師研習系列活動共七場。※詳細內容，請參考附件。
- 二、本系列活動帶領教師學習「心寧靜~情緒管理教學」的教學策略與方管理提能力，創造優質的學習環境及氛圍，進而提升教學效益。
- 三、參加此活動之教師，可申請教師研習時數。
(依教育部臺教師(三)字第1020055754號函辦理)
- 四、以上研習活動訊息，懇請以書面和網路公告給各級學校教師，讓更多的教師有機會參與和學習。

正本：台北市教育局、新北市教育局、桃園縣教育局、教育部國民及學前教育署、台中市教育局、台南市教育局、高雄市教育局、金門縣教育局、連江縣教育局、新竹市教育處、基隆市教育處、宜蘭縣教育處、新竹縣教育處、苗栗縣教育處、彰化縣教育處、澎湖縣教育處、南投縣教育處、花蓮縣教育處、雲林縣教育處、嘉義市教育處、嘉義縣教育處、屏東縣教育處、台東縣教育處

副本：



1030021873 收文:103/02/27

財團法人靈鷲山般若文教基金會

財團法人靈鷲山般若文教基金會

103年度「心寧靜情緒管理教學」活動總表

活動場次	活動日數	活動日期	活動地點
心寧靜做情緒的主人 教師研習	半日	03/05(三)	彰化縣員東國小視聽教室 (彰化縣員林鎮員東路二段 12 號)
心寧靜做情緒的主人 教師研習	一日	03/15(六)	靈鷲山慧命成長學院 (世界宗教博物館\新北市永和區保生路 2 號 7 樓)
		05/24(六)	
		09/20(六)	
		12/06(六)	
【第八期】心寧靜情緒 管理教學 教師研習營	三日	07/24(四)~ 07/26(六)	靈鷲山無生道場 (新北市貢寮區福連里香蘭街 7-1 號)
【第九期】心寧靜情緒 管理教學 教師研習營		08/14(四)~ 08/16(六)	靈鷲山台南分院 (台南市東區長榮路一段 203 號 7 樓)



寧靜是宇宙最大的能量~心和平、世界就和平!~ 心道法師

心寧靜~做情緒的主人

【彰化員東國小】教師研習

寧靜的孩子，能量高；
寧靜的老師，氣質好；
寧靜的父母，沒煩惱；
寧靜的家庭，樂逍遙；
寧靜的班級，真好教；
寧靜的校園，霸凌消。



指導單位：國立台灣師範大學復健諮商研究所

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：靈鷲山慧命成長學院

協辦單位：彰化縣員東國小

活動時間：103年3月5日星期三 13:30~16:30(報到:13:15~13:30)

活動地點：彰化縣員林鎮員東路二段 12 號(彰化縣員東國小視聽教室)

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。

二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。

三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之中、小學及幼稚園老師。

二、有興趣推廣<心寧靜運動>之生命教育者。

活動內容：一、情緒管理教學的策略運用--心寧靜三工具。

二、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

報名事項：一、報名時間：即日起，至 103 年 2 月 27 日止。

二、報名表下載：

1.教師:請上「全國教師在職進修網」線上報名。

2.非教師:請上靈鷲山官網 <http://www.093.org.tw> 點「心寧靜情緒管理教學」

下載報名表填妥，以電子郵件寄至 bc@jim.org.tw。

3. 報名表經審核通過者，會另行通知。

其他說明：一、參加此活動之教師，可申請教師研習時數。(需全程參加)

(依“教育部 102 年 4 月 15 日臺教師(三)字第 1020055754 號”辦理)

二、活動名額：六十名。

三、活動收費：免費，鼓勵教師們踴躍參與。

四、洽詢電話：心寧靜教師團 02-8231-6789#1587、1584

活動資訊：寧靜運動 Facebook

【心寧靜-做情緒的主人】教師研習
課程表

研習時間：103 年 3 月 5 日(三) 彰化縣員東國小(彰化縣員林鎮員東路二段 12 號)

時間	課程內容
13:15 ~ 13:30	報到
13:30 ~ 16:30	心寧靜運動教材介紹 / 小組研討：心寧靜的教學工具



寧靜是宇宙最大的能量~心和乎、世界就和平!~心道法師

心寧靜~做情緒的主人

教師研習

寧靜的孩子，能量高；
寧靜的老師，氣質好；
寧靜的父母，沒煩惱；
寧靜的家庭，樂逍遙；
寧靜的班級，真好教；
寧靜的校園，霸凌消。



指導單位：國立台灣師範大學復健諮商研究所

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：靈鷲山慧命成長學院

協辦單位：中華民國激勵協進會、世界宗教博物館

活動場次：103年**第一場** 3/15、**第二場** 5/24、**第三場** 9/20、**第四場** 12/6。

活動地點：靈鷲山慧命成長學院(世界宗教博物館)新北市永和區保生路2號7樓)

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。

二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。

三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之中、小學教師。

二、有興趣推廣<心寧靜運動>之生命教育者。

活動內容：一、情緒管理教學的策略運用--心寧靜三工具。

二、心寧靜體驗：心的觀照、行的覺知。

三、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

四、探訪生命教育的花園-世界宗教博物館

報名事項：一、報名日期：即日起至103年**第一場** 3/8止、**第二場** 5/17止、**第三場** 9/13止、**第四場** 11/30止。

二、報名方式：

1.教師:請上「全國教師在職進修網」線上報名

2.非教師:請上靈鷲山官網 <http://www.093.org.tw> 點「心寧靜情緒管理教學」
下載報名表填妥，以電子郵件寄至 bc@jim.org.tw

3.報名表經審核通過者，會另行通知。

其他說明：一、參加此活動之教師，可申請教師研習時數。(需全程參加)

(依“教育部102年4月15日臺教師(三)字第1020055754號”辦理)

二、活動名額：六十名。

三、活動費用：免費，鼓勵教師進修課程，午餐自理可代訂素食便當，禁帶葷食。

歡迎贊助研習基金。

四、洽詢專線：心寧靜教師團 02-8231-6789#1587、1584

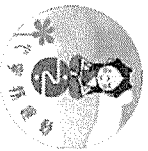
活動資訊：寧靜運動 facebook

【心寧靜-做情緒的主人】教師研習 課程表

上課場次: 103 年第一場 3/15、第二場 5/24、第三場 9/20、第四場 12/6。

上課地點: 靈鷲山慧命成長學院(世界宗教博物館\新北市永和區保生路 2 號 7 樓)

時間	課程內容
9:00 ~ 12:00	心寧靜運動教材介紹 / 小組研討：心寧靜的教學工具
12:00~13:00 午餐、休息	
13:00 ~ 17:00	心寧靜教學推廣成果分享 / 小組研討：心寧靜運動 探訪生命教育的花園-世界宗教博物館



寧靜是宇宙最大的能量~心和平、世界就和平!~心道法師

【心寧靜~做情緒的主人】教師研習

報名表

姓名：	性別：
出生： 年 月 日	宗教信仰：(自由填寫)
請填寫參與日期：_____	
上課場次: 103 年 3/15、5/24、9/20、12/6。	
【現職】 學校名稱： 或公司名稱：	職稱： 職稱： 職稱：
E-MAIL：	聯絡電話(O)： 聯絡電話(H)： 手機：
通訊地址：	
【最高學歷】	
【經歷】	
【對教育的理念或實務經驗等】	
【現階段所面臨最困擾的班級經營問題是什麼？】請您簡述，做為本課程講師之參考。	
【參加此次課程的自我期許】：	
<p>本人_____ (簽名) 同意靈鷲山教團志業(靈鷲山無生道場、靈鷲山佛教基金會、靈鷲山般若文教基金會、靈鷲山慈善基金會、世界宗教博物館發展基金會)於本次活動及以後為弘揚教團理念、公益慈善、文化教育、活動推廣等目的，得蒐集、處理、使用本人所提供之個人資料。本人亦得隨時以書面通知終止授權。</p>	

※以上報名表請詳細填寫，以利作為審核參考。報名表請寄 bc@jim.org.tw

心寧靜~情緒管理教學

教師研習營

寧靜

是宇宙最大的能量

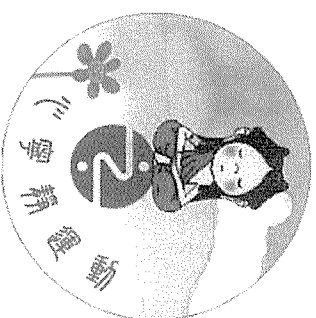
讓每一天的學習

從寧靜開始

找回自己

從心出發

快樂學習



指導單位：國立台灣師範大學復健諮商研究所

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：靈鷲山慧命成長學院

協辦單位：中華民國激勵協進會

活動日期：2014 年 7 月 24 日(四)至 7 月 26 日(六)(三天兩夜)

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街 7-1 號)

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。

二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。

三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之中、小學教師。

二、有興趣推廣<心寧靜運動>之生命教育者。

活動內容：一、「靈鷲山生命教育-心寧靜運動」教材研討與演練。

二、有效對話：「提問」比「給答案」更重要。

三、心寧靜體驗：心的觀照、行的覺知。

四、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

報名事項：一、報名時間：即日起，至 103 年 7 月 17 日止。

二、報名方式：

1. 教師：請上「全國教師在職進修網」線上報名。

2. 非教師：請上靈鷲山官網 <http://www.093.org.tw> 點「心寧靜情緒管理教學」

下載報名表填妥，以電子郵件寄 bc@jim.org.tw。

3. 報名資格經審核通過者，會另行通知。

其他說明：一、參加此活動之教師，可申請教師研習時數。(需全程參加)

(依「教育部 102 年 4 月 15 日臺教師(三)字第 1020055754 號」辦理)

二、活動名額：六十名。

三、活動收費：免費，鼓勵教師進修課程，歡迎贊助研習基金。

四、供應食宿，禁帶葷食。

五、洽詢電話：心寧靜教師團 02-8231-6789#1587、1584

活動資訊：寧靜運動 Facebook

第八期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營 課程表

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街7-1號)

7月24日(星期四)	7月25日(星期五)	7月26日(星期六)
<p>9:00 ~</p> <p>做情緒的主人 心寧靜情緒管理教學</p>	<p>心寧靜運動教材介紹</p>	<p>演練成果展： 分組試教</p>
<p>12:00</p> <p>小組研討： 教學現場情緒管理實例</p>	<p>小組研討： 心寧靜的教學工具</p>	<p>小組研討： 心寧靜的班級經營</p>
12:00~14:00 午餐、山海逍遙遊		
<p>14:00</p> <p>對話教學 四層次提問</p>	<p>心寧靜教學 推廣成果分享</p>	<p>聽心說話 回饋分享&展望使命</p>
<p>17:00</p> <p>小組研討： 如何應用對話教學於 班級經營</p>	<p>小組研討： 心寧靜運動</p>	
17:30~19:00 晚餐、山海逍遙遊		
<p>19:00</p> <p>心寧靜體驗</p>	<p>分組研討 心寧靜教材演練</p>	
<p>22:00</p> <p>~</p> <p>小組研討： 寧靜的生活</p>	<p>小組研討： 心寧靜的十五堂課</p>	<p>研習圓滿，歡喜賦歸</p>
<p>就寢</p> <p>心寧靜運動 從我開始 、「踐行」是精進成長 唯一的道路！</p>		

第八期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營 報名表

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街7-1號)

姓名：			性別：		
出生：	年	月	日	宗教信仰：	(自由填寫)
【現職】			聯絡電話(O)：		
學校名稱：	職稱：	聯絡電話(H)：			
公司名稱：	職稱：	手機：			
E-MAIL：					
通訊地址：	□□□□				
您是否曾經參加過【心寧靜-情緒管理課程研習】 <input type="checkbox"/> 是 (請您續填) <input type="checkbox"/> 否(請跳過本欄)					
日期：	單日	；	兩天一夜	/	；
地點：	台北：		台南：		高雄：
					其他：
【最高學歷】					
【經歷】					
【對教育的理念或實務經驗等】					
【現階段所面臨最困擾的班級經營問題是什麼？】 請您簡述，做為本課程講師之參考。					
【參加此次課程的自我期許】					
<p>本人_____ (簽名)同意靈鷲山教團志業(靈鷲山無生道場、靈鷲山佛教基金會、靈鷲山般若文教基金會、靈鷲山慈善基金會、世界宗教博物館發展基金會)於本次活動及以後為弘揚教團理念、公益慈善、文化教育、活動推廣等目的，得蒐集、處理、使用本人所提供之個人資料。本人亦得隨時以書面通知終止授權。</p>					

※以上報名表請詳細填寫，以利作為審核參考。報名表請寄 bcc@jfm.org.tw

心寧靜~情緒管理教學

教師研習營

寧靜
是宇宙最大的能量
讓每一天的學習
從寧靜開始
找回自己
從心出發
快樂學習



指導單位：國立台灣師範大學復健諮商研究所

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：靈鷲山慧命成長學院

協辦單位：中華民國激勵協進會

活動日期：103年8月14日(四)至8月16日(六)

活動地點：靈鷲山台南分院 (台南市東區長榮路一段203號7樓)

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。

二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。

三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之中、小學教師。

二、有興趣推廣<心寧靜運動>之生命教育者。

活動內容：一、「靈鷲山生命教育-心寧靜運動」教材研討與演練。

二、有效對話：「提問」比「給答案」更重要。

三、心寧靜體驗：心的觀照、行的覺知。

四、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

報名事項：一、報名時間：即日起，至103年7月17日止。

二、報名方式：

1.教師：請上「全國教師在職進修網」線上報名。

2.非教師：請上靈鷲山官網 <http://www.093.org.tw> 點「心寧靜情緒管理教學」下載報名表填妥，以電子郵件寄 bc@jim.org.tw。

3.報名表經審核通過者，會另行通知。

其他說明：一、參加此活動之教師，可申請教師研習時數。(需全程參加)

(依“教育部102年4月15日臺教師(三)字第1020055754號”辦理)

二、活動名額：六十名。

三、活動收費：免費，鼓勵教師們踴躍參與。

四、上課場地提供三餐，禁帶葷食，如有住宿需求，請於報名表註明。

五、洽詢電話：心寧靜教師團 02-8231-6789#1587、1584

活動資訊：寧靜運動 Facebook

第九期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營 課程表

上課地點:靈鷲山台南分院 (台南市東區長築路一段203號7樓)

8月14日(四)	8月15日(五)	8月16日(六)
<p>9:00 ~ 12:00</p> <p>做情緒的主人 心寧靜情緒管理教學</p> <p>小組研討： 教學現場情緒管理實例</p>	<p>心寧靜運動教材介紹</p> <p>小組研討： 心寧靜的教學工具</p>	<p>演練成果展： 分組試教</p> <p>小組研討： 心寧靜的班級經營</p>
12:00~13:00 午餐		
<p>13:00 ~ 16:00</p> <p>對話教學 四層次提問</p> <p>小組研討： 如何應用對話教學於班級經營</p>	<p>心寧靜教學 推廣成果分享</p> <p>小組研討： 心寧靜運動</p>	<p>聽心說話 回饋分享&展望使命</p>
<p>16:00 ~ 19:00</p> <p>心寧靜體驗</p> <p>小組研討： 寧靜的生活</p>	<p>分組研討 心寧靜教材演練</p> <p>小組研討： 心寧靜的十五堂課</p>	<p>研習圓滿，歡喜賦歸</p>
19:00~ 晚餐(自由參與)		
<p>心寧靜運動 從我開始 ~「踐行」是精進成長 唯一的道路!</p>		

第九期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營 報名表

上課地點:靈鷲山台南分院 (台南市東區長榮路一段 203 號 7 樓)

姓名：	性別：
出生： 年 月 日	宗教信仰：(自由填寫)
【現職】	聯絡電話(O)：
學校名稱：	聯絡電話(H)：
公司名稱：	職稱：
E-MAIL：	手機：
通訊地址：□□□□	
您是否曾經參加過【心寧靜-情緒管理課程研習】 <input type="checkbox"/> 是 (請您續填) <input type="checkbox"/> 否(請跳過本欄) 日期：單日_____；兩天一夜_____/____；三天兩夜_____/____。 地點：台北：_____ 台南：_____ 高雄：_____ /其他：_____。	
【最高學歷】	
【對教育的理念或實務經驗等】	
【現階段所面臨最困擾的班級經營問題是什麼？】請您簡述，做為本課程講師之參考。 	
【參加此次課程的自我期許】	
【是否需提供住宿】 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
本人_____ (簽名)同意靈鷲山教團志業(靈鷲山無生道場、靈鷲山佛教基金會、靈鷲山般若文教基金會、靈鷲山慈善基金會、世界宗教博物館發展基金會)於本次活動及以後為弘揚教團理念、公益慈善、文化教育、活動推廣等目的，得蒐集、處理、使用本人所提供之個人資料。本人亦得隨時以書面通知終止授權。	

※以上報名表請詳細填寫，以利作為審核參考。報名表請寄 bc@jlm.org.tw