



地 址：234 新北市永和區保生路 2 號 20 樓  
聯絡人：江小青  
聯絡電話：(02)8231-6789#1584  
傳真號碼：(02)82315889

**受文者：臺中市政府教育局**

發文日期：中華民國 111 年 04 月 07 日  
發文字號：靈文字第 111204039 號  
速別：最速件  
密等及解密條件：普通  
附件：



主旨：本會籌辦「心寧靜從我開始」線上教學研習，詳情如附件。懇請協助公告轄內各級學校，鼓勵教職員踴躍參加。

說明：

- 一、本會於 4/16(六)09:00-12:00、5/14(六)09:00-12:00 舉辦兩場「心寧靜從我開始」線上教學研習。  
※詳細簡章內容，請參考附件。
- 二、活動將帶領教師學習「寧靜一分鐘」使內心安定的方法、覺察情緒的來源，提供教師自我身心調和，增進學生的專注力與情緒管理能力，創造優質的學習環境及班級氛圍，進而提昇教學效益。
- 三、本課程屬於情緒管理教學研習，適合現職老師、特教老師、輔導老師等教職員，適合運用於班級經營與學生輔導，參加本活動之教師，可申請教師研習時數 3 小時。  
(依教育部 111 年 1 月 27 日臺教師(三)字第 1112600324Y 號函辦理)
- 四、懇請將本研習活動訊息，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：臺北市政府教育局、新北市教育局、臺中市政府教育局、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、基隆市政府教育處、宜蘭縣政府教育處、花蓮縣政府教育處、臺東縣政府教育處、桃園市政府教育局、新竹市政府教育處、新竹縣政府教育處、苗栗縣政府教育局、南投縣政府教育處、彰化縣政府教育處、嘉義市政府教育處、嘉義縣教育網路中心、雲林縣政府教育局、屏東縣政府教育處、教育部國民及學前教育署臺北辦公室、教育部國民及學前教育署臺中辦公室

副本：

終身教育科 收文:111/04/11



041110029307

有附件

## 心寧靜，從我開始！

### 2022 年全球心寧靜教學線上推廣班

#### 寧靜

是宇宙最大的能量  
喚醒內在的力量  
人和人有距離  
心和心零距離

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：靈鷲山全球心寧靜推廣總會 全球心寧靜教師團

課程日期：第一場 4/16(週六)09:00-12:00(報名截止:4/14)

第二場 5/14(週六)09:00-12:00(報名截止:5/8)

課程地點：Google Meet 線上會議室

課程目的：一、覺察情緒的來源，看見寧靜的力量。  
二、能夠使內心安定，轉化情緒創造正向循環。  
三、認識寧靜一分鐘，並能運用分享與實踐。

課程對象：一、現職或退休之中、小學及幼兒園教師或教育相關之工作者。  
二、有興趣實踐心寧靜教學與推廣之社會人士或志工。

報名事項：請上「[全國教師在職進修資訊網](#)」線上報名。

第一場 4/16，課程代碼：3364285

第二場 5/14，課程代碼：3364286

其他說明：一、活動費用：免費（歡迎護持贊助「心寧靜教學推廣基金」）。

二、洽詢 E-mail：[ita@ljm.org.tw](mailto:ita@ljm.org.tw) 全球心寧靜教師團 執行秘書

三、活動資訊：[寧靜運動官網](#)、[全球心寧靜教師團 FB 粉絲專頁](#)