

財團法人正覺教育基金會生命教育
「生命的圓滿——尋覓教師的春天」教師研習活動

- (一) 日期：中華民國 112 年 7 月 5 日、6 日(星期三、四)
- (二) 地點：國立臺灣大學物理凝態館二樓國際會議廳
 臺北市大安區羅斯福路四段 1 號
- (三) 合辦學校：臺北市立成淵高中、新北市立明志國中
 桃園市立仁和國中、宜蘭縣立三星國中
 基隆市立明德國中、新北市新莊區光華國小
 共 6 所
- (四) 對象：高級中等(含)以下學校及幼兒(稚)園教師。
- (五) 課程表：

112 年 7 月 5 日(第一天課程)：

時間	課程	人員
8:30—9:00	報到	報到組
9:00—9:10	致詞歡迎	本基金會董事長 合辦學校*校長
9:10—10:00	主題演講 1： 運轉生命的列車	范曉雯講師
10:00—10:20	點心時間	
10:20—11:10	主題演講 2： 降龍十八掌—作情緒的主人	林偉仁講師
11:10—12:00	經驗分享 1： 走出生命的旋轉木馬	鄭淑米講師
12:00—13:00	午休(用餐)	
13:00—14:40	專題活動 1	主持人
14:40—15:00	點心時間	
15:00—16:00	綜合座談 1 (心得發表、現場 Q&A)	本基金會董事長 主題演講講師
16:00	帶著點心、歡喜回家	

112年7月6日(第二天課程)：

時間	課程	人員
8:30-9:00	報到	報到組
9:00-9:10	暖身活動—我願意	主持人
9:10-10:00	主題演講 3： 打開天窗說靚話—談積極溝通	郭宏益講師
10:00-10:20	點心時間	
10:20-11:10	經驗分享 2： 情緒魔術師	楊美桂講師
11:10-12:00	經驗分享 3： 看見另一片天空	林秋霞講師
12:00-13:00	午休（用餐）	
13:00-14:40	專題活動 2	主持人
14:40-15:00	點心時間	
15:00-16:00	綜合座談 2 （心得發表、現場 Q&A）	本基金會董事長 主題演講講師
16:00	帶著點心、歡喜回家	

07 / 5

報到

08
30

簽到

07 / 6

主題演講 1

生命深化面向
——運轉生命的列車

09
10

主題演講 3

打開天窗說靚話
——談積極溝通

主題演講 2

降龍十八掌
——作情緒的主人

10
20

經驗分享 2

情緒魔術師

11
10

經驗分享 3

看見另一片天空

經驗分享 1

走出生命的
旋轉木馬

13
00

專題活動 2

觀點時刻

專題活動 1

狀況劇

15
00

綜合座談 2

綜合座談 1

16
00

帶著點心，歡喜回家

帶著點心，歡喜回家

生命的圓滿

尋覓教師的春天

教師研習營
2023
7.5(三)-7.6(四)

地點

台灣大學物理展館二樓
國際會議廳

對象

高級中等以下學校及
幼兒園教師

報名日期

即日起至額滿為止

報名方式

請至
「正覺教師研習營網站」
線上報名



電子信箱

camp@enlighten.org.tw

聯絡電話

林小姐 09222-431-581
(02) 2595-7295
(請於17:30-21:00來電)

研習時數12小時，完成研習者可登錄於全國教師在職進修資訊網。
全程免費，並提供午餐及點心，歡迎踴躍參加。
請與會教師自備環保杯、碗筷，為環保盡一分心力。

主辦 • 財團法人正覺教育基金會
合辦 • 臺北市立成淵高中、新北市立明志國中、桃園市立仁和國中
宜蘭縣立三星國中、基隆市立明德國中、新北市新莊區光華國小

聯合敬邀



1. 生命深化面向——運轉生命的列車

/ 范曉雯老師·正覺教育基金會

認識生命作用力與背後看不見的反作用力……
建立美好生命觀，成就善循環的心力量。
了解「善」循環錯綜複雜，便能有清楚的準則，
不再感到迷惑，啟動美好人生。



2. 降龍十八掌——作情緒的主人

/ 林偉仁老師·正覺教育基金會

難道情緒會一直主宰我們的行為嗎？
情緒是如何產生的？
情緒的根源在哪裡？
哪些是情緒正向發展的內容？
如何反敗為勝，主宰情緒的正向發展？



2. 情緒魔術師

/ 楊美桂·輔仁大學退休教授

每天面對學生、家長與繁雜的工作，
諸多問題的四連發，常讓我們陷入情緒的波動中。
您可有啥妙招，能解開情緒之密碼，
不被情緒魔術師所掌控而落入情緒的幻相中？
讓我們一起來探索。

3. 打開天窗說靚話——談積極溝通

/ 郭宏益老師·正覺教育基金會

放下主觀，隨順因緣變化，表露善念作意
在互動中，因同理心出生了信賴
讓他的未來有了一片可以仰望的天空
當希望破滅時，還記得您曾說過
永不失勇氣



1. 走出生命的旋轉木馬

/ 鄭淑米·臺中市立三光國中教師

在每一天生活與教學的瑣碎反覆裡，
你我似乎陷入旋轉木馬的迴圈中……
一圈又一圈，無止境的暈頭轉向，多久了？
其實，您可以跨出這個圈，
讓平直的道路引導您向前挺進！

3. 看見另一片天空

/ 林秋霞·政治大學總教官退休

蒼穹之下 您看到的是哪一片天空
您是他生命中 低壓陰晦的烏雲
高明亮麗的陽光 還是雨後天際的彩虹
不一樣的天空 同樣精彩
等您來 一起探尋

