

新北市 111 年度正念領導力 SIY (Search Inside Yourself) 「2 days 公益課程工作坊研習計畫」

一、目的：

- (一) 促進本市教育人員之正念情商暨領導力課程的觀念與能力。
- (二) 提升本市教育人員之專注力、壓力管理、創造力，改善挫折復原力。
- (三) 強化本市教育人員之自我覺察能力，並能帶來更多的同理與慈悲心，幫助找到真實的幸福感和快樂。

二、課程目標：

- (一) 讓參與者自己身心和諧，與他人關係和諧。
- (二) 以進行兩日工作坊形式，透過理論概述、活動體驗、應對自己內在的方式，讓自我覺察能開始運作，學習如何與自己和諧。
- (三) 透過現場的人才發展訓練，結合心理、科學、正念等領域精髓，並有實際演練。課程不僅能有效提升專注力、壓力管理、創造力，改善挫折復原力。

三、課程內容及進行方式：

- (一) 理論：SIY〈搜尋你內在的關鍵字〉正念情商暨領導力課程，是由 Google 內部所開發的人才發展訓練，結合心理、科學、正念等領域精髓，並有實際演練。
- (二) 體驗與互動：在活動中覺察、體驗感受，落實運用的方式。
- (三) 討論：課程為互動式、參與式課程，學員分享經驗或提問。
- (四) 同理心：體解他人的感受與經驗。
- (五) 練習：將課程學習的脈絡，現場互動練習。

四、辦理單位：

- (一) 指導單位：新北市政府教育局
- (二) 主辦單位：社團法人新北市教師會、新北市教育人員產業工會
- (三) 協辦單位：洪佳君議員服務處、陳儀君議員服務處
- (四) 承辦單位：正念教育社會企業

1. 報名詢問：社團法人新北市教師會會務秘書賴小姐(電話：02-2261-1170 轉 206)

2. 課程內容諮詢：正念教育社會企業林韋如小姐(電話：0989-145-312)

五、研習時間：111 年 12 月 3 日(六)與 111 年 12 月 10 日(六)，9 時至 16 時。為 達研習效益，需兩日全程參與，敬請務必配合。

六、研習地點：新北市五股勞工中心 402 教室(新北市五股區五工六路 9 號)

七、參加對象及人數：

- (一) 參加對象：新北市公私立學校教育人員(本梯次先以校長、主任為主)。
- (二) 名額 60 名，免費參加。

八、研習內容：詳見【附件二】課程表與講師簡介

九、報名時間與方式：

- (一) 報名時間：即日起至 111 年 11 月 18 日(五)止。
- (二) 報名方式：一律線上報名，報名 google 表單連結如下：

<https://forms.gle/55hkvukrtPwpXpwG9>

- (三) 報名時請務必留下正確 email 及手機號碼，方便即時傳達錄取通知及行前訊息。

十、錄取方式：依照報名順序錄取，如報名人數超過錄取名額，列為候補。有錄取者通知取消，則依次通知候補。

十一、研習時數與假別：

- (一) 全程參與兩日工作坊研習者核予 12 小時研習時數。(遲到、早退、請假時間均應扣除研習時數，凡缺席超過總研習時數 1/3 者，不核予研習時數。)
- (二) 參加活動之工作人員及學員，核予公假參與。請務必自行以所核定之公文，完成所屬學校之公假請假程序。工作人員名單詳如【附件一】。

十二、注意事項：

- (一) 參加學員請兩日全程參與，避免研習資源浪費。
- (二) 當日由主辦單位提供午餐，請於報名時選填葷素；為響應環保政策，請參加學員自行攜帶環保餐具及隨身水杯。
- (三) 當日工作坊研習尊重講師智慧財產權，請勿錄音、錄影、拍照。
- (四) 場地與設備安排詳見【附件三】、研習場地交通資訊詳見【附件四】。

十三、獎勵：

- (一) 承辦學校校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第 7 條第 1 項第 5 款之 2 目嘉獎 1 次。
- (二) 承辦學校教師部分依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第 6 條第 1 項第 5 款之第 6 目予以敘獎，敘獎額度及人數依「新北市政府所屬各級學校辦理教師敘獎處理原則」附表第 2 項第 2 款，工作人員嘉獎 1 次以 8 人為限，含主辦人 1 人嘉獎 2 次。
- (三) 校長部分函報新北市政府教育局辦理敘獎，教師部分由所屬學校依相關規定辦理敘獎。
- (四) 辦理活動之工作人員，教育局同意核予 2 日公假課務自理補休時數。

【附件一】課程表與講師簡介

姓名	學校	姓名	學校	姓名	學校
林松宏	思賢國小	汪碧容	土城國小	蔡惠娟	蘆洲國中
鄭建信	樹林國小	賴家慶	三多國中	張美慧	頂溪國小
蔡太裕	永福國小	許家薰	鶯歌國中	蔡淑遠	新和國小
張鉅輝	永和國中	陳彥成	重慶國中	張瓊云	鶯歌商工
黃國政	三重商工	陳怡安	後埔國小		

【附件二】課程表與講師簡介

時間	12月3日(六)	12月10日(六)	講師 辦理單位與工作團隊
8:30-9:00	報到(學員領取名牌)及開場		1. 洪佳君議員服務處： 洪佳君議員及其團隊 2. 陳儀君議員服務處： 陳儀君議員及其團隊 3. 新北市政府教育局 4. 新北市教師會林松宏 理事長及會務團隊
9:00-12:00 (3小時)	<ul style="list-style-type: none"> ● 正念的第一步：回到當下 ● 如何提升情緒智力 ● 正念 (mindfulness) 的科學實證與利基 ● 如何在職場上成長 	<ul style="list-style-type: none"> ● 核心價值與職場工作的結合 ● 未來展望：目標圖現 ● 職場復原力：從挫折中復甦 ● 同理心：體解他人的感受與經驗 	講師：張振興資深顧問 新北市教師會工作人員
12:00-13:00	午餐及休息		新北市教師會工作人員
13:00-16:00 (3小時)	<ul style="list-style-type: none"> ● 自我覺察-對自己的思緒、情緒與習慣擁有高清晰度的覺知 ● 自我管理-學習管理內在衝動與慣性反應的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 領導力：仁心帶領 ● 領導力技術：以洞察來溝通 ● 職場應用與未來成長 	講師：張振興資深顧問 工作人員
16:00-	賦歸		新北市教師會工作人員
講師【張振興資深顧問】簡介			
<p>學歷：台灣交通大學學士、美國密西根州立大學碩士</p> <p>經歷：</p> <p>(一)台灣上市公司：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全國電子行銷部經理 2. 台灣固網廣告公關處長 3. 燦坤 3C 企劃部資深協理 4. 經濟部中小企業處講師 <p>(二)正念專業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 美國麻州大學醫學院正念中心正念減壓合格教師 2. 英國牛津大學正念中心正念認知療法第五階教師 3. SIY 正念領導力美國官方認證教師(SIY 領導力學院) 4. 美國正念飲食覺知訓練合格師資 5. 英國青少年正念課程合格教師 6. 英國幼兒國小正念課程(The Present 當下的禮物)合格教師 			

現職：

- (一)正念心教育創辦人
- (二)台灣正念工坊資深顧問
- (三)台北科技大學工管所助理教授
- (四)台灣正念發展協會理事
- (五)法鼓德貴學苑資深講師
- (六)行天宮社會大學資深講師

張振興老師迄今有超過三百場次的演講授課經驗，受邀國內各企業及大學、機構、醫院帶領正念相關課程與演講，也受邀中國、加拿大、美國、馬來西亞帶領正念課程及演講。

40歲以後離開職場，走出社會價值觀，探索生命，每天9~13小時練習靜心，超過10000小時以上的止語靜心訓練。也探索新時代的身心靈療癒領域。學習隨順當下生命之流，安詳自在。

【附件三】場地與設備安排



- (一)上課設備：投影機、影音設備、學員名牌(名字越大越好)、講師用麥克風 1 支、學員分享用麥克風 2 支。
- (二)場地安排：學員只需要椅子、不需要桌子，每張椅子左右間隔約 30 公分、前後間隔 60 至 80 公分。

【附件四】研習場地交通資訊



研習場地：新北市五股勞工中心(新北市五股區五工六路9號)

(一)公車：835號、520號、橘17、新莊-新店環狀線(勞工活動中心站下車)

(二)捷運：機場捷運A3新北產業園區站(步行約15分鐘)；機場捷運A4新莊副都心站(步行約10分鐘)。

(三)附近有UBike借還點

(四)駕駛汽車或騎乘機車者(須自付停車費)，可利用勞工活動中心附設地下停車場：

1. 汽車計時收費：每小時30元
2. 重型機車計時收費：每小時30元。
3. 機車計次收費：每次10元。