

# 王長庚公益信託「正向教育校園推廣計畫」

## 正向教育課程教材介紹

### 摘要

王長庚公益信託本著發揚本校兩位創辦人「取之於社會、用之於社會」的理念，持續為社會注入正能量，遂有「正向教育校園推廣計畫」的推動與執行。本計畫以落實正念教育的精神，協助學生提升專注力、察覺力、溝通力與情緒管理，建立學生正向思考態度、有智慧地處理生活問題為目的。期許在活動中培養學生沉著、穩定、感恩的人格特質，進而擁有正向的思考與態度。

計畫的核心精神，以「問題導向」為出發點，依據不同年齡層學生狀況，進行教學活動，期望透過實際的教學體驗活動，引發學生共鳴，進而轉化、深化教材理念成為生活的一部分，藉此提升正向態度。為了擴大學生的學習效益，也針對教師、家長辦理了講座及工作坊。

在教材方面，我們融入當代正念(Mindfulness)教育的精神，分別針對國小、國中、高中學生的不同需求，各設計3個單元的課程。教材設計理念為：將理論融入生動、有趣的活動中，且能與學生的生活情境結合。藉由實際的體驗活動，不僅傳遞知識，還要引導他們提升覺察力與專注力，找到自信的泉源。也能勇於分享感受、表現創意，有助於潛能的發揮。更引導學生懂得感恩，培育同理、友善、接納與耐心……等內在特質，這些面向都有助於正向態度的提升。

我們相信參與者必能從中獲得自在智慧與生命喜悅，也期待此計畫的執行，為學習者、參與者注入不同的生命經驗，而有助於正向態度的提升，進而感受生命的美好。

## 壹、課程理念

王長庚公益信託本著發揚本校兩位創辦人「取之於社會、用之於社會」的理念，深刻體會到孩子在成長的過程中，如果能有正向的思考與處世態度，對其一生的發展將有極大的影響，而這效應也會如漣漪般擴散，影響周遭的人事物，乃至整個社會環境。因此，有了此次「正向教育推廣計畫」的推動與執行。

許多研究顯示：習慣正向思考的人會有較強的耐挫力，比較不會有憂鬱的經驗，且正向思考對於生活品質、工作表現、社交關係、認識自我和他人的能力、身心幸福感、處理問題的能力及健康狀況等都有正向的效果。因此「正向教育推廣計畫」，即以落實正念教育的精神，協助學生學習察覺、提升專注力、溝通力與情緒管理及引導正向思考，建立學生正向思考態度處理生活問題為計畫目的。期許學生在活動中學習沉著、穩定的人格特質，進而擁有正向的思考與態度。也期許參與活動的教師與家長，提升身心健康與自我照顧之能力，而有益於師生關係、親子關係的經營與正向發展。

本課程以「問題導向學習法」(Problem-Based Learning, 簡稱PBL)為出發點，透過問題或情境的設定，建立學習目標，在學習的過程中，學生增進新的知識或是修正舊有的知識。因此，PBL不只能夠解決問題，在處理問題的同時，也是學生精進所學的機會。此外，在活動進行，以實際體驗取代傳統單向式講授的教學方式，落實杜威(Johh Dewey)所提倡的「做中學」(learning by doing)的教育理念，也因實際參與，較能提高學生的學習意願。

在課程活動的實際進行中，從「正念」(Mindfulness)出發，融合珍惜當下、覺察、專注、感恩、慈悲、接納……等核心元素，幫助學生培養專注力，練習探索內在自我與外在周遭的人事物，學習以較寬廣的視野增進對自己與外在世界的洞察，帶著「不評價」、「不批判」的精神，接納生命中的每一個當下，也能懂得感恩，樂於付出。在潛移默化中，強化正向思考的特質，不僅有益於日後人生的發展，也能形成一股正能量，影響更多的人。

為了擴大計畫效益，此針對國中小、高中班級及社團老師辦理示範教學，藉由靜心、專注、覺察與正念溝通的練習，不僅提升師生身心健康與自我照顧之能力，更有益於提升工作效率及師生關係、班級經營的能力。

總之，我們相信參與者必能從中獲得自在智慧與生命喜悅，也期待此計畫為學習者、參與者注入不同的生命經驗，提升與內在自我連結、問題解決及發揮創意的能力，不僅有助於正向態度的提升，更能感受生命的美好。

## 貳、正向教育課程教材內容簡介

### 一、教材（包含教師手冊、學生手冊及示範教學影片）

運用正向教育課程教材，進行班級示範教學活動。

#### （一）國小單元內容：

|   | 課程主題  | 問題導向   | 課程效益   |
|---|---|--|--|
| 1 | <b>正念學習高手</b><br><br>你被課業壓力壓垮了嗎？<br>專注高手輕鬆解 | 因專注力不夠，而影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮影響身心健康。                                       | 提升專注力，降低課業壓力：<br>一、找出最自己最能專注覺察的方法。<br>二、用這個方法幫自己改善生活的問題。<br>三、用這個方法幫自己寫字專心考高分。                         |
| 2 | <b>當情緒的主人</b><br><br>正念覺察情緒，不被情緒綁架          | 因未能適時的覺察情緒或者沒有好的溝通技巧，造成各種衝突（同儕、師生、家人）、甚至被排擠……等。                                  | 覺察情緒，當自己情緒的主人：<br>一、情緒沒有好壞，但是行為有對錯。<br>二、情緒是情緒，我是我。<br>三、情緒是自己的選擇，不要只怪罪別人。<br>四、學習及運用調適情緒的四個步驟。        |
| 3 | <b>正念好人緣</b><br><br>正向態度，輕鬆擁有好人緣            | 少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，人與人之間，易有疏離感產生。 | 學習溝通、樂於付出，改善人際關係：<br>一、學習人與人相處，最重要的是彼此尊重、瞭解。<br>二、學習聆聽與回饋。<br>三、練習用正念接受不喜歡的人。<br>四、體會正向激勵，讓愛流動，培養正向態度。 |

#### （二）國中單元內容：單元與國小相同，內容及帶領方式不同：

|   | 課程主題  | 問題導向   | 課程效益  |
|---|---|--|---|
| 1 | <b>正念學習高手</b><br><br>你被課業壓力壓垮了嗎？<br>專注高手輕鬆解 | 因專注力不夠，而影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮影響身心健康。                                       | 提升專注力，降低課業壓力：<br>一、找出最自己最能專注覺察的方法。<br>二、用這個方法幫自己改善生活的問題。<br>三、用這個方法幫自己寫字專心考高分。                      |
| 2 | <b>當情緒的主人</b><br><br>正念覺察情緒，不被情緒綁架          | 因未能適時的覺察情緒或者沒有好的溝通技巧，造成各種衝突（同儕、師生、家人）、甚至被排擠……等。                                  | 覺察情緒，當自己情緒的主人：<br>一、情緒沒有好壞，但是行為有對錯。<br>二、情緒是情緒，我是我。<br>三、情緒是自己的選擇，不要只怪罪別人。<br>四、學習及運用調適情緒的四個步驟。     |
| 3 | <b>正念好人緣</b><br><br>正向態度，輕鬆擁有好人緣            | 少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，人與人之間，易有疏離感產生。 | 學習溝通、樂於付出，改善人際關係：<br>一、學習人與人相處，最重要的是彼此瞭解。<br>二、學習聆聽與回饋。<br>三、練習用正念接受不喜歡的人。<br>四、體會正向激勵，讓愛流動，培養正向態度。 |

(三)高中單元內容:

|   | 課程主題  | 問題導向  | 課程效益  |
|---|---|---|---|
| 1 | <b>正念學習高手</b><br><br>你被課業壓力壓垮了嗎?<br>專注高手輕鬆解 | 高中生，面臨升學的壓力更加明顯，造成分心的因素也較兒童時期多。<br>同樣的，專注力不夠，也會影響學習成效，導致信心低落，甚至因為課業壓力、考試焦慮太大，而影響身心健康。 | 提升專注力，降低課業壓力：<br>一、經由認知層面，了解專注力及其好處。<br>二、學習用呼吸覺察，面對亂的思緒，而能靜下心來。<br>三、找出最自己最能專注覺察的方法，經常練習，降低壓力。                   |
| 2 | <b>當情緒的主人</b><br><br>覺察情緒，<br>輕鬆擁有好人緣       | 少子化的時代，加上大家習慣使用 3C 產品對話、聯繫，甚至有沉迷網路的情形。<br>人與人的相處，一旦面對面，反而會有不知所措的感覺。因此，易有疏離感產生。        | 覺察情緒，不被情緒綁架：<br>一、相同的情境，每個人會有不同的身心反應與詮釋。<br>二、情緒沒有好壞，提升覺察力，可以穩定情緒、作有智慧的回應。<br>三、練習友善溝通，學習專心聆聽。<br>四、學習用正念靜心，面對煩惱。 |
| 3 | <b>連結大自然</b><br><br>身心疲憊嗎?<br>連結大自然，重啟新能量   | 忙碌的現代人，凡事追求效率，快節奏的生活，使人們逐漸遠離自然，殊不知人在自然中可以紓解壓力，與大自然連結更可以汲取許多的生命智慧與能量。                  | 走進大自然，重啟生命的內在智慧與能量：<br>一、觀察自然環境的變化，連結自己與周圍環境的關係。<br>二、行走靜觀，提升動態的覺察與專注力。<br>三、正念自由書寫，培養表達、觀察、感謝的態度與能力。             |





附件一：「師資培訓課程說明」申請表

| 【正向教育校園推廣計畫】<br>正向教育「種子教師培訓課程說明研習」申請表  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 活動說明   |   |   |  |
| <p><b>【課程內容】</b><br/>簡述正念的意義，並帶領正念練習，課程針對尚未接觸過正念的老師們所設計，在 2 小時中體驗正念。</p> <p><b>【執行期間】</b><br/>111 學年度第二學期，112 年 3 月 1 日至 5 月 31 日。</p> <p><b>【報名日期】</b><br/>申請期間：即日起至 112 年 3 月 15 日(三) 23:59 截止。</p> <p><b>【報名資格】</b><br/>1. 位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。<br/>2. 得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。</p> <p><b>【報名簡章】</b><br/>簡章下載：<a href="https://reurl.cc/ROZMEr">https://reurl.cc/ROZMEr</a></p> <p><b>【報名方式】</b><br/>請下載填寫附表一申請表，並 Email 至 <a href="mailto:yating@mail.mcut.edu.tw">yating@mail.mcut.edu.tw</a>，標題為「種子教師培訓課程體驗研習—○○○○學校名稱」。</p> |   |  <p style="font-size: small; color: red;">「正向教育校園種子教師培訓」簡介</p>  <p style="font-size: small; color: red;">種子教師報名簡章</p>  <p style="font-size: small; color: red;">種子教師報名簡章</p>  |  |
| 報名資料   |   |   |  |
| 學校名稱   |   |   |  |
| 學校地址   |   |   |  |
| 申請人  |   | 職稱  |  |
| 連絡電話   |   | 電子郵件信箱  |  |
| 預計參與人數   | 說明：若報名人數未滿 15 人，將併校辦理。  |   |  |
| 申請時段   | 填寫範例：<br>3/29(三) 14:00-16:00<br>4/10(一) 10:00-12:00、14:00-16:00<br>4/12(三) 14:00-16:00<br><br>說明：請提供 112 年三至五月期間，3 個可行的日期跟時段，每時段 2 小時，以便媒合授課講師。 |   |  |
| 申請原因與期待  | 說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。   |   |  |



附件二：「種子教師培訓—初階」申請表

**【正向教育校園推廣計畫】**  
正向教育「種子教師培訓—初階」申請表

活動說明

**【課程內容】**

簡述正念的定義、緣起、正念練習的 8 個基本態度，進行各種正念練習。融入認知及多元的體驗活動，讓老師們在溫馨又自在的體驗活動中，幫助自己在忙亂的生活中，找回內在的力量，讓自己擁有清明的大腦與喜悅。

正念的基礎練習是認識、體驗正念的入門，也是正念教師的基本功，預計於學期中安排 4 次(每週一次)，每次 2.5 小時的培訓課程，共計 10 小時。

課程規劃如下：

| 週次 | 課程主題      | 練習項目                                   |
|----|-----------|--|
| 1  | 正念相逢 旅程啟航 | 認識正念、專注呼吸、正念飲食、五感覺知                    |
| 2  | 身心同在 自我照顧 | 身體掃描、正念伸展、正念傾聽、正念鈴聲                    |
| 3  | 探索壓力 覺察情緒 | 探索壓力經驗、三步驟呼吸空間、正念步行、覺察情緒、情緒想法 ABC、善巧回應 |
| 4  | 愉悅感恩 正念生活 | 愉悅圖譜、十指欣賞感恩、認識耗竭徵兆、自我照顧清單、正念新生活        |

**【課程說明】**

- 結訓後將頒發「研習證書—10 小時」。
- 保證金每人一千元，出席率達 3/4 者，將全數退回保證金。

**【執行期間】**

111 學年度第二學期，112 年 3 月 1 日至 6 月 30 日。

**【報名日期】**

申請期間：即日起至 112 年 3 月 15 日(三) 23:59 截止。

**【報名資格】**

1. 位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。
2. 得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。
3. 能配合四週課程時間。

**【報名簡章】**

簡章下載：<https://reurl.cc/ROZMEr>

**【報名方式】**

請下載填寫附表二申請表，並 Email 至 [yating@mail.mcut.edu.tw](mailto:yating@mail.mcut.edu.tw)，標題為「種子教師培訓（初階）—○○○○學校名稱」。



王長庚公益信託  
Wang Chang-Gung Charitable Trust Fund  
創辦人 王永慶  
Founder: Wang Yung-Ching

正向教育「種子教師培訓—初階」申請表

報名資料

|         |  |        |  |
|---------|--|--------|--|
| 學校名稱    |  |        |  |
| 學校地址    |  |        |  |
| 申請人     |  | 職稱     |  |
| 連絡電話    |  | 電子郵件信箱 |  |
| 預計參與人數  | 說明：若報名人數未滿 15 人，將併校辦理。   |        |  |
| 申請時段    | 填寫範例：<br>4/12(三) 13:30-16:00<br>4/19(三) 13:30-16:00<br>4/26(三) 13:30-16:00<br>5/03(三) 13:30-16:00<br>或<br>4/10(一) 09:30-12:00<br>4/19(三) 13:30-16:00<br>4/24(一) 09:30-12:00<br>5/03(三) 13:30-16:00<br><br>說明：請提供 112 年三至六月期間，四週可行的日期跟時段，每時段 2.5 小時，以便媒合授課講師。 |        |  |
| 申請原因與期待 | 說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。  |        |  |



附件三：「種子教師培訓—進階」申請表

【正向教育校園推廣計畫】  
正向教育「種子教師培訓—進階」申請表

活動說明

【課程內容】

進階培訓課程，除了正念練習之外，將融入正念的教學實務運用，使參與教師日後能在自己的教學場域進行教學，發揮更大的影響力，此為奠定種子教師正念教學能力的基礎課程。

預計於暑假期間安排 4 天，每天 6 小時的培訓課程，共計 24 小時。課程包含「深化正念練習」及「教學實務演練」兩部分，每部分進行 2 天的密集課程。

課程規劃如下：

| 週次     | 天數 | 練習項目  |
|--------|----|---|
| 深化正念練習 | 1  | 觀身體與呼吸、愉悅紀錄、正念飲食、身體掃描、與大樹交朋友、團體分享                     |
|        | 2  | 專注呼吸(長版)、50:50 覺察、正念伸展、與困難共處、正念人際與溝通、自我照顧清單、保持持續練習的動力 |
| 間隔兩週   |    |   |
| 教學實務演練 | 3  | 計畫理念、教材說明、教學演練與回饋(教學技巧、探詢技巧、團體氛圍經營的技巧、正念精神體現)         |
|        | 4  | 教學演練與回饋(教學技巧、探詢技巧、團體氛圍經營的技巧、正念精神體現)、建立種子教師社群          |

【課程說明】

- 結訓後將頒發「種子教師研習證明—24 小時」。
- 保證金每人兩千元，出席率達 21 小時者，將全數退回保證金。

【執行期間】

112 學年度暑假，112 年 7 月 1 日至 8 月 31 日。

【報名日期】

申請期間：即日起至 112 年 6 月 16 日(五) 23:59 截止。

【報名資格】

1. 位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。
2. 得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。
3. 能配合四次課程時間。
4. 曾接觸過其他正念課程 10 小時以上。

【報名簡章】

簡章下載：<https://reurl.cc/ROZMEr>

【報名方式】

請下載填寫附表二申請表，並 Email 至 [yating@mail.mcut.edu.tw](mailto:yating@mail.mcut.edu.tw)，標題為「種子教師培訓(進階)—○○○○學校名稱」。



王長庚公益信託  
Wang Chang-Gung Charitable Trust Fund  
創辦人 王永慶  
Founder : Wang Yung-Ching

正向教育「種子教師培訓—進階」申請表

報名資料

|         |  |        |  |
|---------|--|--------|--|
| 學校名稱    |  |        |  |
| 學校地址    |  |        |  |
| 申請人     |  | 職稱     |  |
| 連絡電話    |  | 電子郵件信箱 |  |
| 預計參與人數  | 說明：若報名人數未滿 15 人，將併校辦理。   |        |  |
| 申請時段    | 填寫範例：<br>7/15(六) 09:00-16:00<br>7/16(日) 09:00-16:00<br>8/05(六) 09:00-16:00<br>8/06(日) 09:00-16:00<br>或<br>7/03(一) 09:00-16:00<br>7/04(二) 09:00-16:00<br>7/27(四) 09:00-16:00<br>7/28(五) 09:00-16:00<br><br>說明：請提供 112 年七至八月期間，4 天可行的日期跟時段，每天 6 小時，以便媒合授課講師。 |        |  |
| 申請原因與期待 | 說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。  |        |  |