

附件二

心理健康增能研習課程表

- 一、講座主題：教師正念 × 社會情緒學習 (SEL) 自我關顧工作坊
 二、講座日期：114 年 10 月 27 日(一)下午 1:30-5:10
 三、講座地點：桃園高中（桃園市桃園區成功路三段 38 號）
 四、參加對象：桃園市各區高、國、中小學之教師，計 50 人。
 五、講師簡介：江秉翰老師，台灣正念協會理事，通過台灣正念協會之師資培訓與認證，亦為正念引導師。

時間	主題	講師	地點
13:00-13:30	報到		卓越學習中心 3 樓 多功能群組教室
13:30-15:00	正念 × SEL 概介和初體驗（上） 1. 靜觀定心初體驗 2. 正念和社會情緒學習概介 3. 正念 SEL 的基石：注意力自我覺知的正念初體驗 I	江秉翰老師	
15:00-15:20	茶敘時間		
15:20-16:50	正念 × SEL 概介和初體驗（下） 1. 正念 SEL 的基石：腦科學 2. 自我覺知和管理的正念初體驗 II 3. 社會覺察的正念初體驗人際關係覺知的正念初體驗		
16:50-17:10	綜合座談		