

## 2026 教育未來式

# 教師的幸福學

## 教師的幸福感 × 內在韌性 × 關係智慧

### 招生簡章

#### 一、開班依據

教育部補助高級中等以下學校及幼兒園教師在職進修作業要點

#### 二、核定文號

中華民國 113 年 12 月 27 日臺教學(一)字第 1132805232 號函

#### 三、辦理單位

主辦機關：教育部

承辦單位：教育部生命教育研發育成中心(國立臺灣大學)

國立臺灣大學生命教育研發育成中心

#### 四、研習場次

教學，不只是陪伴學生走得更遠，也是學習如何照顧自己、安頓內在，並與他人建立更好的連結。在 AI 快速改變教育現場的時代，教師需要的不只是更多教學工具，更需要幸福感、情緒韌性與理解他人的智慧。

| 時間                          | 主題                         | 講師                                               |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 09 月 13 日(日)<br>09:00-12:00 | AI 時代教師的定靜工夫：情緒<br>安頓與內在韌性 | 黃崇修<br>國立中央大學文學院哲學研究所教授暨<br>人本 AI 研究中心主任         |
| 09 月 19 日(六)<br>09:00-12:00 | 有效溝通對話術：讓對話成為<br>翻轉教室的力量   | 蘇癸霽<br>輔仁大學人文社會服務進修學士學位學<br>程副教授兼主任              |
| 09 月 19 日(六)<br>13:00-16:00 | 《莊子》的溝通智慧：直面衝<br>突的本質      | 林明照<br>國立臺灣大學哲學系教授兼系主任                           |
| 10 月 03 日(六)<br>09:00-12:00 | 找回身心合一：AI 時代教師的<br>幸福與自我照顧 | 連韻文<br>國立臺灣大學心理系退休副教授<br>臺灣身心中軸覺察發展中心研發與教學<br>顧問 |
| 10 月 03 日(六)<br>13:30-15:00 | 身心中軸覺察體驗 (A 場)             |                                                  |
| 10 月 03 日(六)<br>15:00-16:30 | 身心中軸覺察體驗 (B 場)             |                                                  |

## 五、研習內容

### 09月13日(週日) | AI時代教師的定靜工夫：情緒安頓與內在韌性

在資訊越來越多的時代，我們是否離自己的內心越來越遠？

AI與科技讓世界更快速，也讓人際關係更加疏離。當資訊洪流與情緒紛擾不斷湧入，我們如何保有內在的安定？本課程以《鬼滅之刃》的劍術為引，結合數獨、心環解鎖與東方思想，練習「定靜孤獨九式」，從靜中動、動中靜到動靜一如，在喧囂中安住自己，找回內在力量與從容。

#### 【課程重點】

#### 01 | 重新理解 AI 時代的「孤獨」

從資訊過載、人際疏離與虛擬世界出發，覺察外在環境如何影響自己的情緒與內在狀態。

#### 02 | 練習「定靜孤獨九式」

透過數獨、心環解鎖與東方思想的體驗活動，循序練習「靜中動、動中靜、動靜一如」，培養安住自己的能力。

#### 03 | 突破內在軟弱，找回心靈力量

看見自己的情緒糾結，學習從內在鬆解與轉化，重新找回自在、從容與生命的可能性。

### 09月19日(週六) | 有效溝通對話術：讓對話成為反轉教室的力量

聽見話語，更聽見話語背後的人。

教育現場的溝通，不只是把話說清楚，更是理解一個人的開始。從傾聽開始，讀懂語言背後的情緒與非語言訊息；從提問出發，打開對話的空間；從理解深化，學習換位思考與真誠陪伴。透過 PAC 理論與提問技巧，提升教師的溝通與對話能力，讓每次對話，都成為靠近彼此、回到教育初心的力量。

#### 【課程重點】

#### 01 | 看懂語言之外的訊息

學習從語氣、音調、說話速度與肢體動作，覺察對方真正的情緒與溝通狀態。

#### 02 | 問出讓人願意說的問題

掌握聆聽三層次與「三不二要」提問技巧，轉化對話氛圍，讓學生與家長更願意敞開心房。

#### 03 | 從「說服對方」走向「理解彼此」

透過主詞置換、自我覺察與換位思考，理解不同立場與觀點，建立更深的教育夥伴關係。



## 09月19日(週六) | 《莊子》的溝通智慧：直面衝突本質

從衝突中學習理解，從關係中找到共好的可能。

班級衝突，表面是意見不合，背後往往藏著不同的立場、情緒與生命經驗。從《莊子》的智慧出發，帶領教師重新理解衝突的根源，探索「成心」、語言、情緒與彼此理解的困難，覺察自身的思維框架與情感立場，學習換位思考、理解差異，在衝突中尋找新的可能，打造更具理解與同理的班級關係。

### 【課程重點】

#### 01 | 看見班級衝突的內在根源

從《莊子》的「成心」出發，理解不同認知、語言、情緒與生命經驗，如何形塑衝突。

#### 02 | 覺察自己的「成心」與思維框架

練習反思自身的觀點與情感立場，走出習以為常的認知框架，看見自己在衝突中的位置。

#### 03 | 從衝突走向理解與共好

透過同理、對話與換位思考，理解彼此差異，探索更具彈性的人我關係與理想班級關係。

## 10月03日(週六) | 找回身心合一：AI 時代教師的幸福與自我照顧

當世界越快，越需要學會照顧與安頓自己。

AI 讓教育變得更快速，卻也讓教師更容易陷入資訊超載與身心失衡。當大腦停不下來、身體跟不上，我們該如何重新找回安定與活力？本課程結合現代心理學與傳統智慧，透過身心中軸覺察法 ( BMAA )，從頭頸放鬆、呼吸覺察到關節鬆動，帶你從「頭腦」回到「身體」，練習安頓身心，在忙碌的教育現場找回平和、專注與幸福感。

### 【課程重點】

#### 01 | 放鬆超載的大腦

學習五官與頭頸放鬆，以及閉目養神的方法，讓長時間運轉的大腦重新獲得休息。

#### 02 | 透過身體覺察回到當下

運用吐氣、鬆沉與支點覺察，練習從頭腦回到身體，體驗身心重新連結的狀態。

#### 03 | 釋放身體累積的緊繃與鬱結

透過四肢末端關節與行走練習，鬆動身體慣性，提升自我掌控感，找回穩定與活力。

### 活動加碼

| 10月03日(週六) 13:30-15:00 | 身心中軸覺察體驗 (A 場)

| 10月03日(週六) 15:00-16:30 | 身心中軸覺察體驗 (B 場)

## 六、研習地點

國立臺灣大學校總區（教室位置請詳閱錄取通知）

## 七、報名資格

- （一）具高級中等以下學校或特殊教育中等以下學校合格教師證書之在職專任教師。
- （二）具高級中等以下學校或特殊教育中等學校合格教師證書，且聘其為三個月以上之代理、代課或兼任在職教師。

※符合第(一)項條件者優先錄取，第(二)項次之。

## 八、報名資訊

- 本研習採線上報名（網址：<https://reurl.cc/QNbWAZ>）
- 各場次參加名額 80 位，額滿為止。
  - \* 體驗課程每場限額 30 名，需自備「瑜珈墊」\*
- 即日起報名至 8 月 31 日截止，截止後將以 E-mail 方式寄發錄取暨研習通知。

## 九、注意事項

- 全程參與課程者，核發全國教師在職進修資訊網研習時數。
- 錄取後如因故無法出席，敬請來信或來電告知，以利後續安排。
- 本活動不提供校園 Wi-Fi 及停車服務，如有需求，敬請自行安排。

## 十、洽詢專線

國立臺灣大學生命教育研發育成中心（02）3366-1755 分機 204 吳小姐