財團法人靈鷲山般若文教基金會 函

地 址：234 新北市永和區保生路 2 號 20 樓
聯絡人：莊岱蔚
聯絡電話：(02)8231-6789#1802
傳真號碼：(02)8231-5889

受文者：彰化縣政府教育處

發文日期：中華民國 115 年 02 月 03 日
發文字號：靈文字第 115204013 號
速別：速件
密等及解密條件：普通
附件：115 年度三門心寧靜研習簡介乙份

主旨：本會辦理115年度「心寧靜教學」三階段系列教師研習課程（入門、初階、進階），懇請協助公告轄內各級學校並鼓勵教職員踴躍參加，詳情如說明，請查照。

說明：由本會之「全球心寧靜推廣總會」規劃辦理115年度「心寧靜教學」三階段教師研習課程，內容分為入門、初階及進階三個階段，循序漸進、由淺入深的次第教材學習，主要引導教師學習情緒管理與身心調和之教學理念與實務應用。三階課程舉辦事項說明如下：

一、【心寧靜，從我開始!】入門研習課程，以心寧靜三寶之基礎認識和教學分享為主，分為線上及實體兩種形式，皆不設報名門檻：

（一）線上入門課程：訂於 3 月 21 日（五）舉行，依教育部臺教師(三)字第 1142600190B 號函辦理，可核發教師研習時數 3 小時。

（二）實體入門課程：訂於 4 月 25 日（五）舉行，依教育部臺教師(三)字第 1152600209A 號函辦理，可核發教師研習時數 6 小時。

二、【心寧靜~情緒管理教學教師研習營】初階研習課程，內容以深入學習心寧靜三寶的體驗和實作運用，強化自我覺察並了解心寧靜與情緒管理的關係。訂於 7 月 10 日（四）至 7 月 12 日（六）舉行，為三日研習課程，須完成入門課程始得報名參加；依教育部臺教師(三)字第 1142600190B 號函辦理，可核發教師研習時數 24 小時。

三、完成初階研習者，即有資格報名【心寧靜，心覺醒】進階階研習課程，主要加強心寧靜的四體覺察，從自覺到覺他的心寧靜。訂於 11 月 13 日至 15 日，18 小時教師研習時數申請中。

四、本系列課程將有助於教師學習「心寧靜」情緒管理教學之核心概念、教學策略與實務方法，有效幫助教師進行自我身心調適，並應用於課堂教學與班級經營，以提升學生專注力、情緒穩定度及學習效能，營造正向之學習環境。

五、本研習課程適合現職教師、特教教師、輔導教師及學校行政人員參加，內容可實際運用於幼兒園、國民小學、國民中學、高級中等學校等各級學校之班級經營、生命教育及輔導相關課程。

六、「心寧靜」教師研習課程已持續推動十多年，於國內外教育現場皆具良好實施成效，敬請貴單位惠予協助，以書面及網路方式公告本研習資訊，鼓勵所屬教師踴躍報名參加，共同促進校園身心健康教育之發展。

詳細課程內容與時程，請參閱附件一。

正本：臺北市政府教育局、新北市政府教育局、基隆市政府教育處、宜蘭縣政府教育處、花蓮縣政府教育局、臺東縣政府教育處、桃園市政府教育處、新竹市政府教育處、新竹縣政府教育處、苗栗縣政府教育局、臺中市政府教育局、彰化縣政府教育處、雲林縣政府教育處、嘉義市政府教育處、嘉義縣教育網路中心、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、屏東縣政府教育處、南投縣政府教育處、金門縣政府教育處、澎湖縣政府教育處、教育部國民及學前教育署臺北辦公室、教育部國民及學前教育署臺中辦公室

副本：

財團法人靈鷲山般若文教基金會

【課程內容】

第一節課：遇見心夥伴－心寧靜緣起

透過創意和小組活動，讓學員分享學習心寧靜動機，發現心寧靜的需要。以體驗互動教學，看見心與境產生情緒的關係，分享心寧靜的故事，探討什麼是心寧靜? 為什麼要學習心寧靜的重要。

第二節課：心寧靜，從我開始－認識 心寧靜三寶

認識心寧靜三寶(寧靜一分鐘、寧靜手環、寧靜之歌)，學習寧靜一分鐘的五口訣重要意涵與教學體驗，如何更有效的運用在生活中，了解心寧靜和自我覺察的關係。透過肢體律動的放鬆和聲音的唱誦，引導有覺知的寧靜之歌與寧靜一分鐘。

第三節課：看見心寧靜的力量-教學與推廣分享

分享心寧靜三寶教學的推廣歷程與自我改變，如何運用在生活上及推廣到學校或社會團體的成果，見證心寧靜轉變情緒和改變生命力量。

第四節課：心寧靜體驗活動

透過體驗課程，覺察自心的觀照與心寧靜的重要。體驗到心寧靜從自我的覺知開始，唯有養成慣性才能真正隨時心寧靜。

第五節課：心寧靜的生活實踐

最後的結業圓滿收攝，填寫課程問卷，頒發結業心寧靜法語卡，邀約學員分享課程心得或關於內容的提問，由講師回應。鼓勵心寧靜 21 天的生活實踐，邀約於課程後 21 天線上圓滿之夜，交流實踐 21 天的體會心得。

「心寧靜，從我開始!」

本課程已經通過教育部之審核，高級中等以下學校之教師，依臺教師(三)字第 1152600209A 號函辦理，可核發教師研習時數 6 小時，歡迎各級學校老師和教職員參加。
台灣教師請上「#全國教師在職進修資訊網」報名 ，全教網研習代碼: 5486060

★凡參加入門課程圓滿者，即有資格報名心寧靜教學初階課程。

【第十九期】心寧靜~情緒管理教學研習營: 7 月 10 日至 12 日，於 台灣東北角靈鷲山無生道場舉辦三天二夜的課程。

★台灣教師請上「全國教師在職進修資訊網」報名 ，可申請 24 小時教育部教師研習時數。
全教網研習代碼:5486090

活動費用：免費 (歡迎護持贊助「全球心寧靜教學推廣基金」)。

指導單位: 教育部
主辦單位: 財團法人靈鷲山般若文教基金會
承辦單位: 全球心寧靜推廣總會/ 全球心寧靜教師團
協辦單位: 靈鷲山台北講堂
洽詢信箱：ita@ljm.org.tw
洽詢電話：02-82316789 分機 1802

附件一、115 年度三門心寧靜研習簡介

1、入門研習：【心寧靜，從我開始】全球心寧靜教學線上入門推廣班

指導單位：教育部 (可核發台灣教師研習時數)

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會－全球心寧靜推廣總會

承辦單位：靈鷲山台灣心寧靜教師團、**馬來西亞心寧靜推廣分會**

場次說明：

第二場：2026 年 3 月 21 日(星期六)－Google Meet／可核發研習時數

課程時間：上午 09:00－12:00

課程目的：

一、培養自我隨時寧靜的能力，能夠提升自我覺察情緒的來源。

二、讓內心安定轉化情緒，善用於工作和生活上創造正向循環。

三、認識寧靜一分鐘的妙用，能自我實踐和幫助別人轉換情緒。

課程內容：

一、遇見心夥伴：歡迎線上心夥伴，並進行簡短互動。

二、心寧靜的緣起：分享心寧靜的故事，什麼是心寧靜，為什麼要學習心寧靜。

三、心寧靜，從我開始：認識寧靜一分鐘的口訣與教學體驗，了解心寧靜和我的關係。

四、分享寧靜的力量：分享心寧靜的推廣歷程與自我改變，如何運用在生活上及推廣到學校或社會團體的成果。

五、體驗心寧靜：透過體驗課程，覺察自心的觀照與心寧靜的重要。

六、心寧靜的生活實踐：邀約學員分享今日對寧靜的覺察，鼓勵心寧靜 21 天的生活實踐。

課程對象：

一、社會與教育界各階層的人士

二、想要學會覺察自己情緒的人

三、忙碌生活想讓自己靜下來的人

四、有興趣實踐心寧靜教學與推廣之人

2、入門研習：【心寧靜，從我開始】心寧靜教學 6 小時實體入門課程

心寧靜，從我開始！－心寧靜教學 6 小時實體入門課程

緣起: 靈鷲山般若文教基金會之全球心寧靜推廣總會，於 2021 年起研發心寧靜教學線上入門推廣課程－「心寧靜，從我開始!」，於全球疫情期間，透過心寧靜線上教學幫助更多人安定身心。

本課程從 2021 到 2025 年已經舉辦十九場「心寧靜，從我開始—心寧靜教學 3 小時線上入門課程」，學員人數已達上千人，涵蓋台湾、中国、越南、日本、新加坡、香港、美国、泰國、緬甸、纽西兰、马来西亚等各國，也將心寧靜教學從個人實踐，推廣到家庭、社會與世界，得到很多心寧靜改變生命的迴響故事。

於 2026 年特別規劃 6 小時實體課程，從線上課程設計轉化加強互動與體驗，透過面對面的教學和交流，達到更有效的心寧靜學習，「心寧靜，從我開始!」適合每一個人。

【課程目標】

一、培養自我隨時讓心寧靜的能力，提升覺察情緒的來源。

二、能夠使內心安定轉化情緒，應用在工作和生活上創造正向循環。

三、認識寧靜一分鐘，幫助老師能運用於教學分享與班級經營。

【課程講師】

全球心寧靜推廣總會指導法師與經過心寧靜教學培訓之優秀講師。

【課程時間】

2026 年 4 月 25 日(六):上午 9:30~下午 16:30

【課程地點】

靈鷲山台北講堂: 台北市中山區松江路 220 號 5 樓

【課程對象】

一、社會與教育界各階層的人士

二、想要學會覺察自己情緒的人

三、忙碌生活沒有時間讓自己靜下來的人

四、有興趣實踐心寧靜教學與推廣之社會人士或志工

3、初階研習：心寧靜～情緒管理教學教師研習營

【課程時間】

2026 年 7 月 10 日(五)～7 月 12 日(日)

【課程地點】

靈鷲山無生道場: 新北市貢寮區香蘭街 7 之 1 號

【課程目的】

1. 透過學習、體驗與運用心寧靜教學，幫助自我和他人覺察情緒。
2. 從寧靜手環的三轉運用，達到覺察與轉換情緒，做情緒的主人。
3. 以多元的體驗與交流活動，連結自然靈性生態，喚起自我覺醒的力量。
4. 運用心寧靜在班級經營的教學，提升學生專注力與學習成效。
5. 培養心寧靜自覺的品格教育，建立友善的寧靜校園和家庭。

【課程對象】

一、想要深入學習體驗「心寧靜三寶」運用，找到自己、快樂學習。
二、想要培養自我覺察與對他人觀照的能力，讓心回家、智慧生活。
三、想要實踐與推廣心寧靜，做情緒的主人，分享寧靜、自利利他。

參加條件：

1.凡參加過心寧靜教學入門研習課程者(線上/校園推廣)或單日、三日研習者皆可。
2.尚未參加過研習教師可報名 3/21(線上)，4/25(實體-台北講堂) 心寧靜入門研習。