



第十八期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營

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
台灣心寧靜教師團

課程日期：2025 年 7 月 11 日(五)至 7 月 13 日(日)(三天兩夜)

課程地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街 7-1 號)

課程目的：一、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。
二、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。
三、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。
四、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。
五、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：一、凡參加過心寧靜研習3小時入門課程者(包括線上/校園推廣)
二、參加過心寧靜單日或三日研習者皆可
三、未符合以上條件者，可先報名後，參加入門研習線上補課即可。

報名事項：一、報名時間：即日起，至 2025年6月15 日止(或額滿為止)。

二、報名方式：

1．可上「全國教師在職進修資訊網」報名（課程代碼：4929336）

<https://www2.inservice.edu.tw/NAPP/CourseView.aspx?cid=4929336>

2．請上「靈鷲山全球資訊網」完成線上報名。

<https://reurl.cc/d1ZQGk>

其他說明：一、參加此活動之教師需全程參與，方可核發教師研習時數 24 小時。

（依「教育部114年2月3日臺教師(三)字第1142600190B號」函辦理）

二、活動名額：八十名(無法全程參加者，請勿報名。)

三、課程諮詢：全球心寧靜推廣總會 02-82316789#1802 執行秘書/ ita@ljm.org.tw

四、課程資訊：[靈鷲山全球心寧靜LJM Global Inner Peace官網](https://www.ljm.org.tw/)、[全球心寧靜教師團 FB](#)

第十八期心寧靜~情緒管理教學教師研習營【課程表】

時間	7/11第一天(星期五)	7/12第二天(星期六)	7/13第三天(星期日)
09:00 12:00	第一節課： 美好的緣起—心寧靜相見歡 (90 分鐘)	第四節課： 寧靜手環教學系列二 心寧靜覺醒~你翻了嗎？ (90 分鐘)	第六節課： 心寧靜體驗二： 看山看海看到心靈性生態之旅 (90 分鐘)
	第二節課： 心寧靜~做情緒的主人 (90 分鐘)	第三節課： 認識我們的心~清楚明白的自我覺察 (90 分鐘)	第九節課： 彩繪心靈 - 我的安心之道 (90 分鐘)
12:00 13:30	分享交流自由時間 30 分鐘 + 午餐		
13:30 17:30	第五節課： 心寧靜體驗一： 喚醒! 動靜之間 (60 分鐘)	第五節課： 心寧靜體驗一： 喚醒! 動靜之間 (60 分鐘)	第十一節課： 圓滿結業~心寧靜的美好回顧 (180 分鐘)
	第四節課： 寧靜手環教學系列一 寧靜手環的三轉運用 (90 分鐘)	第四節課： 寧靜手環教學系三 翻轉寧靜手環的心對話 (90 分鐘)	
	第六節課： 心寧靜體驗二： 看山看海看到心靈性生態之旅 (90 分鐘)	第八節課： 心寧靜教學與推廣成果分享 (90 分鐘)	
17:30 19:30	分享交流自由時間 60 分鐘 + 晚餐		 平安賦歸
19:30 21:00	第七節課： 心寧靜體驗三： 心的觀照、行的覺知 (90 分鐘)	第十節課： 分享交流自由時間- 心寧靜覺醒~感動之夜 (90 分鐘)	