

# 心寧靜~做情緒的主人

【彰化員東國小】 教師研習

寧靜的孩子，能量高；  
寧靜的老師，氣質好；  
寧靜的父母，沒煩惱；  
寧靜的家庭，樂逍遙；  
寧靜的班級，真好教；  
寧靜的校園，霸凌消。



指導單位：國立台灣師範大學復健諮商研究所

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：靈鷲山慧命成長學院

協辦單位：彰化縣員東國小

活動時間：103年3月5日星期三 13:30~16:30(報到:13:15~13:30)

活動地點：彰化縣員林鎮員東路二段 12 號(彰化縣員東國小視聽教室)

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。  
二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。  
三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之中、小學及幼稚園老師。  
二、有興趣推廣< 心寧靜運動>之生命教育者。

活動內容：一、情緒管理教學的策略運用--心寧靜三工具。  
二、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

報名事項：一、報名時間：即日起，至 103 年 2 月 27 日止。  
二、報名表下載：

1.教師:請上「全國教師在職進修網」線上報名。

2.非教師:請上靈鷲山官網 <http://www.093.org.tw> 點「心寧靜情緒管理教學」下載報名表填妥，以電子郵件寄至 [bc@ljm.org.tw](mailto:bc@ljm.org.tw)。

3. 報名表經審核通過者，會另行通知。

其他說明：一、參加此活動之教師，可申請教師研習時數。(需全程參加)  
(依「教育部 102 年 4 月 15 日臺教師(三)字第 1020055754 號」辦理)

二、活動名額：六十名。

三、活動收費：免費，鼓勵教師們踴躍參與。

四、洽詢電話：心寧靜教師團 02-8231-6789#1587、1584

活動資訊：寧靜運動 facebook

## 【心寧靜-做情緒的主人】教師研習

### 課程表

研習時間：103 年 3 月 5 日(三) 彰化縣員東國小(彰化縣員林鎮員東路二段 12 號)

時間	課程內容
13:15 ~ 13:30	報到
13:30 ~ 16:30	心寧靜運動教材介紹 / 小組研討:心寧靜的教學工具



寧靜是宇宙最大的能量~心和平、世界就和平!~ 心道法師