

# 正念教育研討會

## 兒童正念教案之設計與執行應用

### The Conference on Mindfulness Education –Mindfulness Curriculum Construction and teaching to Children

#### 壹、 兒童正念教育與兒童專注力與情緒調適

根據神經心理學與其他相關研究發現，專注力不但是學習各種技能與知識的基礎能力，兒童專注力不良，除影響學習成效，也跟情緒困擾、人際衝突、問題行為間具有高度相關。雖然專注力會受到遺傳基因的影響，但更重要的是在兒童大腦可塑性最大的階段，用適當的方法教導兒童專注、及學習面對自我身心反應，以提高其自我調適能力。經過數十年的科學實證研究發現：正念(mindfulness)教育不但被證實可以有效提升兒童專注力、更可以幫助兒童降低焦慮、憂鬱、減少人際衝突與問題行為。

本研討會奠基於實證科學基礎，除了聚焦於正念教育的心智與腦科學相關研究，並邀請國內兒童正念研究、與兒童正念教育實務專家，分享正念情緒調適的機轉、兒童正念教育課程與教案設計、兒童正念教學經驗與效益等主題。此外，我們也設定以協助各級教師與父母具足兒童正念教育之相關理念與實際教學能力的養成為長程目標，安排國內相關學者深入探究兒童正念教育課程的理論與實務；主辦單位誠摯地邀請對兒童正念教育有興趣的教師、輔導人員、及有學齡子女的父母，藉此研討會，相互增長對正念教育的興趣與實踐力，最終可以幫助國內學童發展身心健康與提升對壓力與挫折的容忍力。

#### 貳、 指導單位

教育部、內政部

#### 參、 主辦單位

國立臺北教育大學教育系

國立臺北教育大學教學卓越「正念教育特色人才培育」計畫

臺灣正念教育與研究協會

#### 肆、 承辦單位

國立臺北教育大學教育系暨生命教育碩士班

臺灣正念教育與研究協會

#### 伍、 協辦單位

國立臺灣大學醫學院附設醫院臨床心理中心

## 陸、時間與場次

民國 105 年 9 月 24 日（星期六）09:00~17:30

## 柒、地點

國立臺北教育大學至善樓國際會議廳與至善樓 101、102 教室  
（臺北市大安區和平東路 2 段 134 號）

## 捌、參加對象與人數

對於兒童正念教育有興趣之專家、教師、各級機關團體與學校輔導人員、兒童父母或其他關心此議題之社會人士（以國小在職教師優先錄取）。

因場地限制，報名人數以 150 人為限。

## 玖、綜合討論議題

主題：兒童正念教育與輔導課程設計

本次研討會將深入探討兒童正念教育與輔導課程設計的基本原則、教學經驗等，敬邀國內各級教師，與相關團體輔導工作者、父母與會相互交流、共襄盛舉。

## 壹拾、研討會參與學者簡介（名單排列依場次順序）

陳碧祥主任	國立台北教育大學教育學系教授兼系主任
張郁雯教授	國立台北教育大學教育學系教授
陳秀蓉教授	國立台灣師範大學教育心理與輔導學系副教授
鄧瑞璋教師	台北市內湖區內湖國民小學教師
鄭逸如主任	國立台灣大學醫學院附設醫院臨床心理中心主任
謝宜華教師	新北市中和區景新國民小學教師
朱素珠教師	新竹縣竹中國國民小學附設幼稚園教師
邱郁慧教師	新竹縣竹中國國民小學附設幼稚園教師
戚淑惠教師	新竹縣福興國民小學教師
葉妙潔教師	新竹縣福興國民小學教師
沈國蘭教師	新竹縣福興國民小學教師
林偉文教授	國立台北教育大學教育學系副教授
黃鳳英教授	國立台北教育大學教育學系助理教授
戴臆芬教師	台北市立松山國民小學教師

## 壹拾壹、 活動流程

### 一、正念教育研討會--兒童正念教案之設計與執行應用

(一) 日期：民國 105 年 9 月 24 日 (星期六) 9:00~17:30

(二) 地點：國立臺北教育大學至善樓國際會議廳

時間	活動內容與參與人員
08:30--09:00	報到
09:00--09:30	開幕式暨兒童正念教案得獎人頒獎典禮 主持人：陳碧祥主任 貴賓：教育部暨內政部代表、本校校長等
09:30--10:20	特邀演講(一) 正念教育的架構與療癒機轉/兒童正念教育的效益 主持人：張郁雯教授 主講人：陳秀蓉教授/鄧瑞瑋教師
10:20--10:40	茶點/與會人員相互交流
10:40--11:00	與身心同在正念體驗活動(一)
11:00--11:50	特邀演講(二) 兒童正念對情緒調適與人際功能的效益 主持人：陳秀蓉教授 主講人：鄭逸如主任/謝宜華教師
11:50--12:10	正念飲食體驗
12:10--13:30	午間用餐/兒童正念教育教案壁報發表
13:30--14:30	兒童正念教育教案得獎人發表 主持人：黃鳳英助理教授 主講人：朱素珠教師/邱郁慧教師/戚淑惠教師/葉妙潔教師/沈國蘭教師
14:30--15:20	演講(三) 正念對專注力與大腦認知功能的效益 主持人：林偉文教授 主講人：黃鳳英助理教授/戴臆芬教師
15:20--15:40	茶點/與會人員相互交流
15:40--16:10	與身心同在正念體驗活動(二)
16:10--17:30	綜合討論：兒童正念教育與輔導課程設計 主持人：黃鳳英助理教授 討論人：陳秀蓉教授、鄭逸如主任、鄧瑞瑋教師、謝宜華教師、戴臆芬教師

## 壹拾貳、 報名方式

- 一、正念教育研討會報名方式請參見 <http://ppt.cc/OIqGW>，將於後續公布研討會錄取名單。
- 二、參加研討會者需繳交 300 元整新台幣報名費用(含點心與午餐)。
- 三、全程參與之人員可給予終身學習時數、繼續教育積分證明。

## 壹拾參、 聯絡人資料

- 一、 國立台北教育大學教學卓越計畫「正念教育特色人才培育」計畫專任助理 陳燕諭  
聯絡信箱 [swallow499@tea.ntue.edu.tw](mailto:swallow499@tea.ntue.edu.tw)
- 二、若對正念有興趣者，歡迎關注正念減壓與教育臉書粉絲專頁，連結網址請參見  
<http://ppt.cc/iARDK>。