普通型高級中等學校生命教育學科中心
幸福咖啡館主題課程
「聲入心靈－頌缽音療與教師自我照顧的靜謐之旅」實施計畫

壹、依據

一、教育部國民及學前教育署高級中等學校課程推動工作圈及學科群科中心設置與運作要點。

二、教育部國民及學前教育署高級中等學校課程推動工作圈115學年度工作重點。

貳、宗旨

幸福咖啡館（ Eudaimonia Café）以引導教師察覺『幸福』為主要願景，從生命教育五大核心素養出發，在課綱延伸與深化的同時，透過更多元的課程內容，激發溫度與不同角度的思考。 期望在喧囂的教學日常中，為教師營造一個充滿溫度與智慧交流的對話空間，讓每一位參與教師都能在覺察中與自我相遇。

本課程將透過頌缽的振動引導教師覺察內在，提升對情緒感受的敏感度，在靜謐中感知情緒的流動，重新找回與身體的連結。同時激發教師的教學創意，轉化為校園中獨特的晨間靜心儀式、考前壓力調適活動，甚至是跨領域的特色課程開發。

參、辦理單位

一、指導單位：教育部國民及學前教育署

二、辦理單位：普通型高級中等學校生命教育學科中心(國立羅東高中)

肆、參與對象

一、各公私立高中職（含縣立、完全中學）生命教育科授課教師優先。

二、對於本課程有興趣之各級教育階段教師。

伍、辦理方式

一、日期：115年11月13日(週五) 09:00-16:30

二、地點：中山醫學大學-誠愛樓第三演講廳 (台中市南區建國北路一段110號)

三、講師：香契·拙學 梁詩蘋老師、香契·拙學 賴雅玲老師、輔仁大學 王乙甯老師

四、課程代碼/人數：5763179 / 35人

五、課程表：

時間	內容	講師/主持
09:00-09:10 (10min)	報到	生命教育學科中心
09:10-09:20 (10min)	開場	國立永靖高級工業職業學校 陳惠如 老師
09:20-10:50 (90min)	**陰瑜珈的身體釋放與情緒感知 (呼吸冥想引導、瑜伽)**	**香契·拙學 梁詩蘋老師**
10:50-11:00 (10min)	休息	
11:00-12:00 (60min)	**頌缽共振與內在幸福的初相遇 (頌缽、頌缽體驗及分享)**	**香契·拙學 賴雅玲老師**

時間	內容	講師/主持
12:00-13:00 (60min)	中餐	
13:00-15:00 (120min)	**塔羅意象對話與校園創意心儀式**	**輔仁大學 王乙甯老師**
15:00-15:10 (10min)	休息	
15:10-16:30 (80min)	**幸福校園的靜心儀式與課程開發 & 綜合回饋**	**國立永靖高級工業職業學校 陳惠如 老師**

陸、報名方式

一、請至**全國教師進修網**報名，本場次核發6小時研習時數。

二、如有疑義，請洽生命教育學科中心助理：(03)954-0381。

柒、經費

由生命教育學科中心115學年度工作計畫核定經費支應。

捌、注意事項

一、請惠予教師公(差)假出席，相關差旅費、課務排代費等，由現職服務學校支應。

二、課程需求，**請自備瑜珈墊，並穿著舒適、適合伸展類型活動之服裝**。

三、不接受遲到早退，如需請假，請於課程前3日來信或來電告至，無故未到者，恕無法協助更改全教網報名資格。

四、若遇不可抗力之因素，本中心有權更改研習方式或延期，並以全教網 mail、粉絲專頁「教育部生命教育學科中心」通知。