

南投縣魚池鄉共和國民小學 112 學年度親職教育校內宣導成果

研習名稱	親職教育研習分享～正念
研習時間	113 年 1 月 9 日上午 7:50~8:30
研習地點	辦公室
研習對象	教師 (11 人)
分享者	林韻潔老師

研習內容

- 一、正念是什麼？隨時對當下的狀況保持清楚的感受，且有意識注意自己的想法、感知、情緒和周遭一切事物，並不帶批判的認真感受每一個經歷。
- 二、為什麼需要正念？現代的社會和社區較之前複雜，家庭因此受到影響，故全家人都需要增加情緒力，培養專注力，抒解壓力，降低憂鬱。正念的訓練至為重要。
- 三、深呼吸、腹式呼吸和靜心瓶的製作。

回饋與反思

- 一、家庭問題連帶影響孩子在學校的表現和情緒，老師若能掌握正念的訣竅，不只幫助自己也可以影響學生，進而影響學生的家庭。
- 二、靜心瓶的存在可以提醒自己，內心若有像瓶中被搖晃的混亂情緒，需要一點時間的沈澱，方能看清接下來該如何應對。

成果照片



