

## 財團法人正覺教育基金會 函

會址：10367 臺北市承德路三段267 號10 樓  
傳真：(02) 2595-4493  
聯絡人：廖麗娟小姐  
電話：0936-453-670  
(02) 2595-6092 (請於晚間來電)  
電子信箱：camp@enlighten.org.tw

受文者：彰化縣彰化市三民國民小學

發文日期：中華民國112年11月1日  
發文字號：正覺教基字第1121101037號  
密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 「生命的圓滿--尋覓教師的春天」研習課程表  
2. 「生命的圓滿--尋覓教師的春天」海報、摺頁DM

主旨：本基金會辦理生命教育教師研習活動「生命的圓滿--尋覓教師的春天」，惠請 貴校鼓勵教師踴躍參加並核予公假，請查照。

說明：

- 一、本活動為三年系列課程之研習活動，已奉教育部 110 年 2 月 19 日臺教師(三)字第 1100018704I 號函核准在案。
- 二、本基金會與國立南投高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、臺中市立四張犁國民中學、彰化縣員林市靜修國民小學、苗栗縣後龍國民小學，共計 5 所學校合辦教師研習活動「生命的圓滿--尋覓教師的春天」，說明如下：
  - (一) 日期：中華民國 113 年 1 月 25 日、26 日(星期四、五)
  - (二) 地點：國立臺中科技大學中商大樓國際會議廳  
臺中市北區三民路三段129號
  - (三) 對象：高級中等(含)以下學校及公私立幼兒(稚)園教師。
  - (四) 報名：112 年 11 月 15 日起至額滿為止，請上正覺教師研習營網站報名。  
(<https://www.teachercamp.enlighten.org.tw>)
  - (五) 活動聯絡人及電話：林秋霞，0922-431-581。
- 三、惠請 貴校公告資訊，鼓勵教師踴躍參加，並同意核予教師公假，唯課務請自理。

財團法人正覺教育基金會生命教育  
 「生命的圓滿——尋覓教師的春天」教師研習活動

- (一) 日期：中華民國 113 年 1 月 25 日、26 日(星期四、五)  
 (二) 地點：國立臺中科技大學中商大樓國際會議廳  
 臺中市北區三民路三段 129 號  
 (三) 合辦學校：國立南投高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、  
 臺中市立四張犁國民中學、  
 彰化縣員林市靜修國民小學、  
 苗栗縣後龍國民小學，共 5 所。  
 (四) 對象：高級中等(含)以下學校及幼兒(稚)園教師。  
 (五) 課程表：

113 年 1 月 25 日(第一天課程)：

時間	課程	人員
8:30-9:00	報到	報到組
9:00-9:10	致詞歡迎	本基金會董事長 合辦學校*校長
9:10-10:00	主題演講 1： 運轉生命的列車	范曉雯講師
10:00-10:20	點心時間	
10:20-11:10	主題演講 2： 降龍十八掌——作情緒的主人	林偉仁講師
11:10-12:00	經驗分享 1： 走出生命的旋轉木馬	鄭淑米講師
12:00-13:00	午休(用餐)	
13:00-14:40	專題活動 1	主持人
14:40-15:00	點心時間	
15:00-16:00	綜合座談 1 (心得發表、現場 Q&A)	本基金會董事長 主題演講講師
16:00	帶著點心，歡喜回家	

113 年 1 月 26 日(第二天課程)：

時間	課程	人員
8:30-9:00	報到	報到組
9:00-9:10	暖身活動—我願意	主持人
9:10-10:00	主題演講 3： 打開天窗說親話—談積極溝通	郭宏益講師
10:00-10:20	點心時間	
10:20-11:10	經驗分享 2： 情緒魔術師	楊勝文講師
11:10-12:00	經驗分享 3： 看見另一片天空	林秋霞講師
12:00-13:00	午休(用餐)	
13:00-14:40	專題活動 2	主持人
14:40-15:00	點心時間	
15:00-16:00	綜合座談 2 (心得發表、現場 Q&A)	本基金會董事長 主題演講講師
16:00	帶著點心、歡喜回家	

01 / 25 (四)

報到

主題演講 1  
生命深化面向  
——運轉生命的列車

主題演講 2  
降龍十八掌  
——作情緒的主人

經驗分享 1  
走出生命的  
旋轉木馬

專題活動 1  
狀況劇

綜合座談 1

帶著點心，歡喜回家

08  
30

09  
10

10  
20

11  
10

13  
00

15  
00

16  
00

01 / 26 (五)

簽到

主題演講 3  
打開天窗說靚話  
——談積極溝通

經驗分享 2  
情緒魔術師

經驗分享 3  
看見另一片天空

專題活動 2  
觀點時刻

綜合座談 2

帶著點心，歡喜回家

地點

國立臺中科技大學  
中商大樓國際會議廳

對象

高級中等以下學校及  
幼兒園教師

報名日期

11月15日起至額滿為止

報名方式

請至  
「正覺教師研習營網站」  
線上報名



電子信箱

camp@enlighten.org.tw

聯絡電話

林小姐 0922-431-581  
(02) 2595-7295  
(請於17:30-21:00來電)

研習時數12小時，完成研習者可登錄於全國教師在職進修資訊網。  
全程免費，並提供午餐及點心，歡迎踴躍參加。  
請與會教師自備環保杯、碗筷，為環保盡一分心力。



## 主題演講

### 1. 生命深化面向—運轉生命的列車

/ 范曉雯老師·正覺教育基金會

認識生命作用力與背後看不見的反作用力……  
建立美好生命觀，成就善循環的心力量。  
了解「善」循環錯綜複雜，使能有清楚的準則，  
不再感到迷惑，啟動美好人生。

### 2. 降龍十八掌—作情緒的主人

/ 林偉仁老師·正覺教育基金會

難道情緒會一直主宰我們的行為嗎？  
情緒是如何產生的？  
情緒的根源在哪裡？  
哪些是情緒正向發展的內容？  
如何反敗為勝，主宰情緒的正向發展？

### 3. 打開天窗說靚話—談積極溝通

/ 郭宏益老師·正覺教育基金會

放下主觀，隨順因緣變化，表露善念作意  
在互動中，因同理心生出了信賴  
讓他的未來有了一片可以仰望的天空  
當希望破滅時，還記得您曾說過  
永不失勇氣

## 經驗分享

### 1. 走出生命的旋轉木馬

/ 鄭淑米·臺中市立三光國中教師

在每一天生活與教學的瑣碎反覆裡，  
你我似乎陷入旋轉木馬的迴圈中……  
一圈又一圈，無止境的暈頭轉向，多久了？  
其實，您可以跨出這個圈，  
讓平直的道路引導您向前挺進！

### 2. 情緒魔術師

/ 楊勝文·國立基隆特殊教育學校教師

每天面對家長、同儕、學生、家庭，  
諸多問題的四連發，  
您可有啥歷化煩為易、以柔克剛的妙招？  
讓我們一起來探索、切磋，  
開發出得心應手的魔法。

### 3. 看見另一片天空

/ 林秋霞·政治大學總教官退休

蒼穹之下 您看到的是哪一片天空  
您是他生命中 低壓陰晦的烏雲  
高亮靚麗的陽光 還是雨後天際的彩虹  
不一樣的天空 同樣精彩  
等您來 一起探尋