

**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 112 年 7 月 5 日、6 日(星期三、四)
- (二) 地點：國立臺灣大學物理凝態館二樓國際會議廳  
 臺北市大安區羅斯福路四段 1 號
- (三) 合辦學校：臺北市立成淵高中、新北市立明志國中  
 桃園市立仁和國中、宜蘭縣立三星國中  
 基隆市立明德國中、新北市新莊區光華國小  
 共 6 所
- (四) 對象：高級中等(含)以下學校及幼兒(稚)園教師。
- (五) 課程表：

112 年 7 月 5 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	

112 年 7 月 6 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： 打開天窗說靚話—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	楊美桂講師
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	

07/5 ㊦

報到

主題演講 1  
生命深化面向  
—— 運轉生命的列車

08  
30

簽到

主題演講 3  
打開天窗說靚話  
—— 談積極溝通

07/6 ㊦

經驗分享 2  
情緒魔術師



主題演講 2  
降龍十八掌  
—— 作情緒的主人

10  
20

經驗分享 3  
看見另一片天空

經驗分享 1  
走出生命的  
旋轉木馬

11  
10

專題活動 2  
觀點時刻

專題活動 1  
狀況劇

15  
00

綜合座談 2

綜合座談 1

16  
00

帶著點心，歡喜回家

帶著點心，歡喜回家

地點

台灣大學物理展態館二樓  
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

即日起至額滿為止

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)

教師研習營  
2023  
7.5(三)-7.6(四)

# 生命的圓滿

尋覓教師的春天



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。

主辦 • 財團法人正覺教育基金會  
合辦 •

臺北市立成淵高中、新北市立明志國中、桃園市立仁和國中  
宜蘭縣立三星國中、基隆市立明德國中、新北市新莊區光華國小

聯合敬邀

## 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，便能有清楚的準則，  
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，因同理心出生了信賴  
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



## 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

/ 楊美桂·輔仁大學退休教授

每天面對學生、家長與繁雜的工作，  
諸多問題的四連發，常讓我們陷入情緒的波動中。  
您可有啥妙招，能解開情緒之密碼，  
不被情緒魔術師所掌控而落入情緒的幻相中？  
讓我們一起來探索。

## 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  
高清楚麗的陽光 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

