

【附件二】

心理健康增能研習課程表

一、講座主題：教師幸福的起點：正念核心能力與 SEL 生活實踐

二、講座日期：115 年 4 月 9 日（四）下午 13:30-17:10

三、講座地點：桃園高中（桃園市桃園區成功路三段 38 號）

卓越學習中心 3 樓多功能群組教室

四、參加對象：桃園市各區高、國、中小學之教師，計 50 人。

五、講師簡介：石世明臨床心理師（好好玩心理治療所臨床心理師。經歷：樸石學堂創辦人、正念照顧協會理事、癌症關懷基金會顧問、大學兼任講師）

時間	主題	講師	地點
13:00-13:30	報到		卓越學習
13:30-15:00	正念是什麼—教師的正念核心 能力訓練	石世明心理師	中心 3 樓 多功能群
15:00-15:20	茶敘時間		組教室
15:20-16:50	將正念帶入教學：在日常互動 中展現 SEL 的多元樣貌	石世明心理師	
16:50-17:10	綜合座談	石世明心理師	
17:10	賦歸		