# 屏東縣115年度友善校園-學生事務與輔導工作計畫
# ---生命教育議題融入課程工作坊

一、依據

(一) 教育部國民及學前教育署 115年2月13日臺教國署學字第1155800413P號函。

(二) 中華民國國115年7月13日：屏府教學字第1150190539號「115年度友善校園學生事務與輔導工作計畫-生命教育」之系列活動。

二、主辦單位:屏東縣教育局

三、協辦單位:五溝國小

四、承辦單位:沐雨鍾林正念教育學苑/生態心靈休閒農場

五、課程訊息：

(一) 課程名稱:「安定自己‧陪伴孩子~正念減壓與森林療癒生命教育體驗工坊」

(二)課程地點：沐雨鍾林靜心民宿/生態心靈休閒農場

課程時間：115年11月14日　9:00－16:00，共6小時

(三)講師李一荷老師

現職:中山大學氣膠科學研究中心-IDG內在發展教育課程外聘講師

沐雨鍾林靜心民宿/生態心靈休閒農場執行長

曾任高中教師、輔導教師--長期投入正念教育、身心覺察與自然療癒體驗教學，具25年以上正念靜心、身心紓壓、正念飲食、正念舒眠及森林療癒教學經驗。多年致力於將正念從靜心練習轉化為生活教育與實用體驗方法，帶領企業教育訓練、教師研習、青少年身心管理、醫護人員、高壓力主管、照護者、志工、社工及社會人士等不同族群，累計近100場次、2,500人次。

六、報名資訊

(一)報名時間：即日起至報名額滿(25人)為止。

線上報名表單連結：https://forms.gle/15379ZQ9cwyuLcaz6

(二)課程報名如有疑義，請洽五溝國小李燕芳主任，電話：(08) 7832285。

七、課程簡介

現代教師除了教學與行政工作，也承擔著學生情緒、人際互動、親師溝通及多重角色所帶來的壓力。當教師長期處於忙碌與高壓的狀態，容易忽略自身的身心需求，也較難在面對學生情緒與行為時，保持穩定、理解與陪伴。

本工作坊以「教師生命的自我照顧」為起點，結合正念減壓、呼吸覺察、身心放鬆、正念行走、正念飲食及森林療癒等體驗，引導教師從「停下來、看見自己」開始，重新感受身體、情緒與內在需求。

課程並進一步將正念與自然體驗轉化為可融入日常教學的生命教育方法，協助教師將所學帶回教室，運用於學生的專注力培養、情緒覺察、人際互動、自我關懷與生命價值探索。

透過「體驗—覺察—分享—轉化—應用」的學習歷程，讓教師不只是學習一套方法，是親身經驗生命教育的核心精神：先安頓自己，才能更有力量陪伴他人。

照顧自己，是生命教育的第一堂課。當教師能夠看見自己的疲憊、接住自己的情緒與身心，便更有能量理解孩子、陪伴孩子，也更有定力與家長溝通，更有智慧承接繁瑣的行政工作，讓教育從知識的傳遞，回到生命與生命的相遇。

八、課程目標

(一)從自我覺察開始，深化生命教育

透過正念與身心覺察體驗，協助教師看見自己的身體、情緒與壓力狀態，建立自我關懷與生命覺察的能力。

(二)學習簡單可行的教師自我照顧方法

提供呼吸、正念靜心、身體覺察、正念行走及自然療癒等實用方法，協助教師在繁忙工作中找到可以隨時運用的身心調節方式。

(三)透過自然體驗重新連結生命

運用沐雨鍾林的森林、池畔與生態環境，引導教師從自然觀察、感官覺察與森林漫步中，體會生命、關係與環境之間的連結。

(四)將正念與生命教育帶回教室

將體驗活動轉化為簡單的教學方法，協助教師運用於學生的專注、情緒管理、自我認識、人際關係與生命探索。

(五)增進教師陪伴學生的能力

透過覺察與案例討論，理解「先安定自己，再陪伴學生」的重要性，提升師生互動中的傾聽、同理與情緒陪伴能力。

九、研習課程效益

(一)提升自我覺察能力——能辨識自身的壓力、情緒與身體訊息。

(二)學會身心調節方法——能運用呼吸、正念、身體覺察及自然活動進行日常紓壓。

(三)增進情緒穩定與自我關懷——減少長期工作壓力所帶來的身心耗損。

(四)提升專注與當下覺察——將正念融入教師自身生活及教學情境。

(五)增進師生關係品質——在面對學生情緒或行為時，增加停頓、傾聽與理解的空間。

(六)取得可直接運用的教學方法——將「鬆身瑜珈、一分鐘呼吸、靜心覺知、感官覺察、正念行走、正念飲食、自然觀察、森呼吸」等轉化為班級活動。

(七)發展生命教育融入教學的可能性——從「照顧自己」延伸至「尊重生命、關懷他人、珍惜環境」。

十、體驗課程流程

| 時 間 | 課 程 單 元 | 體 驗 內 容 | 備 註 |
|---|---|---|---|
| 09:10－9:30 | 報到時間 | 承辦學校課程報告 | 五溝國小團隊 |
| 09:30－10:30 | • 生命溫度計<br>• 看見自己<br>• 課程說明 | • 從工作角色-生命本身<br>• 教師的身心壓力地圖 | 簡報 PPT |
| 10:30－12:00 | • 暖身活動<br>• 覺察身心的緊繃<br>• 正念呼吸 | • 愛的流動與回饋<br>• 鬆身伸展<br>• 3 分鐘正念呼吸<br>• 靜心呼吸、情緒覺察 | 正念 PPT |
| 12:00-12:50 | 正念飲食 | 五感體驗 | |
| 12:50-13:40 | 舒眠大放鬆 | 音療-全身放鬆掃描 | |
| 13:40-14:30 | • 走進五感森林<br>• 森呼吸<br>• 釋放靜電 | 大自然中的生命教育 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • 信任交託 | | |
| 14:30-15:00 | • 5 分鐘生命教育<br>微活動教案設計 | 生命教育教案創意思考 | 小組互動討論 |
| 15:00-15:30 | • 把一份安定帶回<br>教室<br>• 點亮生命的心燈 | • 我的生命教育小行<br>動」<br>• 我願意為自己…<br>• 我願意為學生… | 大團體生命分<br>享 |
| 15:30-16:00 | 對話時間 | 課程回饋與指導 | |