

## 臺灣銀行信託部 函

地址：10044臺北市武昌街1段49號  
承辦人：王怡婷

受文者：臺北市立民權國民中學

發文日期：中華民國112年2月21日

發文字號：信託二字第11200013582號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 正向教育課程教材介紹、2. 正向教育種子教師培訓課程暨說明研習申請表  
(A07310100NU080000\_11200013582A0C\_ATTCH1.pdf、  
A07310100NU080000\_11200013582A0C\_ATTCH4.pdf)

主旨：本行受託公益信託王長庚社會福利基金（以下簡稱本公益信託）暨明志科技大學正念靜觀中心敬邀貴校教師申請參與「正向教育校園推廣計畫」（以下簡稱本計畫）之種子教師培訓及課程說明研習，敬請公告轉知貴校教師，詳如說明與附件，敬請查照。

說明：

一、為協助各級學校教師提升身心健康與自我照顧之能力，藉由學習靜心、專注、覺察，進而增進工作效率、師生關係及班級經營，本計畫首度規劃種子教師培訓機制，以正念(Mindfulness)為切入點，藉由課堂中正念練習的實際帶領，引導學員提升專注力與覺察力，同時也用開放的態度探索壓力、覺察情緒及管理情緒，進而培養正念自我照顧，以及關懷他人的能力。

二、本計畫於2021年5月起，已在各校推廣205節/場次之公益校園活動，在二千多位受益的學生中，有89%同學回饋經由



民權國中 1120221



\*OOAA1126001257\*



本課程找到自己有效的正念覺察方式，對於專注力、情緒穩定與壓力抒解有所助益，且透過本課程所學習的方法亦能有效運用於課堂與日常生活，成效十分良好。

三、本計畫於111學年度第二學期（2023/3/1~6/30）及暑假期間辦理種子教師培訓及課程說明研習，邀請貴校對正念教育有興趣的教師，以學校、教師社群或個人為單位，申請參加「種子教師培訓課程說明研習」、「種子教師培訓—初階」（申請截止日2023/3/15）及「種子教師培訓—進階」（申請截止日2023/6/16），課程教材介紹及申請書表詳如附件一、二，介紹影片連結<https://reurl.cc/7RyKx5>。

四、完成初階/進階種子教師培訓課程後，本公益信託暨明志科大正念靜觀中心將核發種子教師研習證書。

五、本計畫經費由本公益信託全額贊助，委由明志科技大學正念靜觀中心執行，因名額有限，明志科大保留接受申請與否之最終權力。

六、提交申請後將有專人聯繫相關事宜；如有任何問題，敬請洽本計畫蔡雅婷專案助理，電話（02）29089899分機4222，電子信箱yating@mail.mcut.edu.tw。

正本：新北市立板橋國民中學、新北市立重慶國民中學、新北市立江翠國民中學、新北市立中山國民中學、新北市立新埔國民中學、新北市立新莊國民中學、新北市立新泰國民中學、新北市立福營國民中學、新北市立頭前國民中學、新北市立光榮國民中學、新北市立明志國民中學、新北市立碧華國民中學、新北市立永和國民中學、新北市立福和國民中學、新北市立中和國民中學、新北市立積穗國民中學、新北市立漳和國民中學、新北市立鶯歌國民中學、新北市立柑園國民中學、新北市立土城國民中學、新北市立三峽國民中學、新北市立八里國民中學、新北市立泰山國民中學、新北市立五股國民中學、新北市立蘆洲國民中學、新北市立林口國民中學、新北市立汐止國民中學、新北市立淡水國民中學、新北市立三芝國民中學、新北市立石門實驗國民中學、新北市立萬里國民中學、新北市立坪林實驗國民中學、新北市立文山國民中學、新北市立五峰國民中學、新北市立瑞芳



國民中學、新北市立欽賢國民中學、新北市立貢寮實驗國民中學、新北市立深坑國民中學、新北市立平溪國民中學、新北市立烏來國民中小學、新北市立溪崙國民中學、新北市立自強國民中學、新北市立中正國民中學、新北市立義學國民中學、新北市立中平國民中學、新北市立鳳鳴國民中學、新北市立三和國民中學、新北市立尖山國民中學、新北市立正德國民中學、新北市立安溪國民中學、新北市立育林國民中學、新北市立青山國民中小學、新北市立崇林國民中學、新北市立二重國民中學、新北市立大觀國民中學、新北市立三多國民中學、新北市立忠孝國民中學、新北市立鷺江國民中學、新北市立桃子腳國民中小學、新北市立佳林國民中學、新北市立達觀國民中小學、臺北市立介壽國民中學、臺北市立民生國民中學、臺北市立中山國民中學、臺北市立敦化國民中學、臺北市立興雅國民中學、臺北市立永吉國民中學、臺北市立瑠公國民中學、臺北市立信義國民中學、臺北市私立立人國際國民中小學、臺北市立仁愛國民中學、臺北市立大安國民中學、臺北市立金華國民中學、臺北市立懷生國民中學、臺北市民族實驗國民中學、臺北市立龍門國民中學、臺北市立長安國民中學、臺北市立北安國民中學、臺北市立新興國民中學、臺北市立五常國民中學、臺北市濱江實驗國民中學、臺北市立螢橋國民中學、臺北市立古亭國民中學、臺北市立南門國民中學、臺北市立弘道國民中學、臺北市立中正國民中學、臺北市立建成國民中學、臺北市立忠孝國民中學、臺北市立民權國民中學、臺北市立蘭州國民中學、臺北市立重慶國民中學、臺北市立萬華國民中學、臺北市立雙園國民中學、臺北市立龍山國民中學、臺北市立木柵國民中學、臺北市立實踐國民中學、臺北市立北政國民中學、臺北市立景美國民中學、臺北市立興福國民中學、臺北市立景興國民中學、臺北市立誠正國民中學、臺北市立成德國民中學、臺北市立內湖國民中學、臺北市立麗山國民中學、臺北市立三民國民中學、臺北市西湖實驗國民中學、臺北市立東湖國民中學、臺北市立明湖國民中學、臺北市立士林國民中學、臺北市立蘭雅國民中學、臺北市立至善國民中學、臺北市立格致國民中學、臺北市立福安國民中學、臺北市立天母國民中學、臺北市立北投國民中學、臺北市立新民國民中學、臺北市立明德國民中學、臺北市立桃源國民中學、臺北市立石牌國民中學、臺北市立關渡國民中學、國立華僑高級中等學校附設國民中學、新北市私立淡江高級中學附設國民中學、新北市私立康橋高級中學附設國民中學、新北市私立金陵女中附設國民中學、新北市新北市裕德高級中等學校附設國民中學、財團法人南山高級中學附設國民中學、財團法人恆毅高級中學附設國民中學、新北市私立聖心女中附設國民中學、新北市私立崇義高級中學附設國民中學、財團法人福瑞斯特高級中學附設國民中學、新北市私立格致高級中學附設國民中學、新北市私立醒吾高級中學附設國民中學、新北市私立徐匯高級中學附設國民中學、財團法人崇光女中附設國民中學、新北市私立光仁高級中學附設國民中學、新北市私立竹林高級中學附設國民中學、新北市私立及人高級中學附設國民中學、財團法人辭修高級中學附設國民中學、新北市新北市林口康橋高級中學附設國民中學、新北市私立時雨高級中學附設國民中學、新北市立海山高級中學附設國民中學、新北市立三重高級中學附設國民中學、新北市立永平高級中學附設國民中學、新北市立樹林高級中學附設國民中學、新北市立明德高級中學附設國民中學、新北市立秀峰高級中學附設國民中學、新北市立金山高級中學附設國民中學、新北市立安康高級中學附設國民中學、新北市立雙溪高級中學附設國民中學、新北市立石碇高級中學附設國民中學、新北市立丹鳳高級中學附設國民中學、新北市立清水高級中學附設國民中學、新北市立三民高級中學附設國民中學、新北市立錦和高級中學附設國民中學、新北市立光復高級中學附設國民中學、新北市立竹圍高級中學附設國民中學、新北市立北大高級中學附設國民中學、新北市立樟樹國際實中附設國民中學、臺北市私立育達高級中學附設國民中



裝

訂

線



5

學、臺北市立西松高級中學附設國民中學、臺北市立中崙高級中學附設國民中學、臺北市國立師大附中附設國民中學、臺北市私立延平中學附設國民中學、臺北市私立復興實驗高級中學附設國民中學、臺北市立和平高級中學附設國民中學、臺北市立芳和實驗高級中學附設國民中學、臺北市立大同高級中學附設國民中學、臺北市立大直高級中學附設國民中學、臺北市私立靜修女中附設國民中學、臺北市立成淵高級中學附設國民中學、臺北市立大理高級中學附設國民中學、臺北市國立政大附中附設國民中學、臺北市私立東山高級中學附設國民中學、臺北市私立再興中學附設國民中學、臺北市私立景文高級中學附設國民中學、臺北市臺北市靜心高級中學附設國民中學、臺北市立萬芳高級中學附設國民中學、臺北市立南港高級中學附設國民中學、國立臺灣戲曲學院附設國民中學、臺北市私立方濟中學附設國民中學、臺北市私立達人女中附設國民中學、臺北市私立泰北高級中學附設國民中學、臺北市私立衛理女中附設國民中學、臺北市私立華興中學附設國民中學、臺北市立陽明高級中學附設國民中學、臺北市立百齡高級中學附設國民中學、臺北市私立薇閣高級中學附設國民中學、臺北市幼華高級中學附設國民中學、臺北市私立奎山實驗高級中學附設國民中學

副本：公益信託王長庚社會福利基金諮詢委員會（含附件）、衛生福利部心理健康司一科  
(含附件)

電 2023/02/21 文  
交 15:18:33 章

裝

訂

線

公文文號：1126001257

主旨：本行受託公益信託王長庚社會福利基金（以下簡稱本公益信託）暨明志科技大學正念靜觀中心敬邀貴校教師申請參與「正向教育校園推廣計畫」（以下簡稱本計畫）之種子教師培訓及課程說明研習，敬請公告轉知貴校教師，詳如說明與附件，敬請查照。

★意見欄

1. 民權國中 民權國中各組室 輔導組長 朱嬿如 送陳/會 112/02/24 10:29:32

公告周知。

2. 民權國中 民權國中各組室 輔導主任 蔡孟谷 決行 112/02/24 15:47:02

公告周知。