

檔 號：
保存年限：

財團法人正覺教育基金會 函

地址：103632台北市大同區承德路三段267
號10樓

聯絡人：林秋霞小姐

電 話：0922-431-

581 02-2595-6092(請於晚
間來電)

傳 真：02-2595-4493

電子郵件：camp@enlighten.org.tw

受文者：屏東縣立明正國民中學

發文日期：中華民國115年3月2日

發文字號：正覺教基字第1150302006號

速別：普通件

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 (115A100011_1_28163343220.docx、
115A100011_2_28163343220.jpg、115A100011_3_28163343220.jpg、
115A100011_4_28163343220.jpg)

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」，敬請 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113年1月
29日臺教師(三)字第1132600242J號函、114年2月20日臺教
師(三)字第1140018459號函、教育部115年2月11日臺教師
(三)字第1150016838號函核准在案。
- 二、本基金會與臺北市立成淵高級中學、新北市立三民高級中
學、桃園市立仁和國民中學、宜蘭縣立東光國民中學、新
北市永和區秀朗國民小學、新北市新莊區光華國民小學、
基隆市暖暖區碇內國民小學，共計 7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：

電子
文
騎



(一)日期：115年7月4日、5日(星期六、日)

(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)對象：高級中等(含)以下學校及公私立幼兒(稚)園教
師。

(四)報名：115年3月9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、敬請 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。

正本：全台各縣市高中(含)以下各級學校及公私立幼兒(稚)園

副本：



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 115 年 7 月 4 日、5 日(星期六、日)
- (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：臺北市立成淵高級中學、新北市立三民高級中學
 桃園市立仁和國民中學、宜蘭縣立東光國民中學
 新北市永和區秀朗國民小學、
 新北市新莊區光華國民小學、
 基隆市暖暖區碇內國民小學
 共 7 所
- (四) 對象：高級中等(含)以下學校及幼兒(稚)園教師。
- (五) 課程表：

115 年 7 月 4 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—永遠的善循環	歐佩瑛講師
10:00—10:20	點心時間	
10:20—11:10	主題演講 2： 春風化雨又逢君—良善情緒心行	林偉仁講師
11:10—12:00	經驗分享 1： 走出生命的旋轉木馬—成就永恆莊嚴	郭怡君講師
12:00—13:00	午休(用餐)	
13:00—14:40	專題活動 1 狀況劇	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 講師群

16:00	帶著點心、歡喜回家
-------	-----------

115年 7 月 5 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—生命溝通藝術	尤宏娟講師
10:00—10:20	點心時間	
10:20—11:10	經驗分享 2： 情緒演奏師—吹響亮麗鳴奏曲	鄭尹真講師
11:10—12:00	經驗分享 3： 溝通魔術師—現起萬里晴空	吳培福講師
12:00—13:00	午休（用餐）	
13:00—13:45	綜合座談 2 （心得發表、現場 Q&A）	本基金會董事長 講師群
13:45—14:00	點心時間	
14:00—16:00	專題活動 2 觀點時刻	主持人
16:00	帶著點心、歡喜回家	

教師研習營
2026
7.4(六)-7.5(日)
台北場

SEL深度解碼——生命工程學

生命的圓滿

尋覓教師的春天

The Fulfillment of Life

In Search of a Springtime for Teachers

地點：國立臺灣大學物理凝態館二樓國際會議廳

對象：高級中等(含)以下學校及幼兒(稚)園教師

報名日期：3月9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，為環保盡一分心力。



「生命的圓滿
——尋覓教師的春天」

【系列研習】

主題演講

- 柳暗花明
——教學生涯又一春
- 一任風雨話平生
——情到深處無怨尤
- 我心皎潔有誰知
——千江有水千江月

- 美麗與哀愁
——舉起教育的慧劍
- 回首向來蕭瑟處
——無風無雨亦無愁
- 過盡千帆皆不是
——衣帶漸寬終無悔

- 運轉生命的列車
——永遠的善循環
- 春風化雨又逢君
——良善情緒心行
- 打開天窗說說話
——生命溝通藝術

經驗分享

- 傻瓜不傻
——美麗莊嚴新世界
- 我的祕密花園
——荒煙蔓草生機處處
- 行到水窮處
——坐看雲起時

- 方圓之間千里行
——最善人間是真諦
- 森羅萬象許崢嶸
——無情荒地有情天
- 眾裡尋他千百度
——卻在燈火闌珊處

- 走出生命的旋轉木馬
——成就永恆莊嚴
- 情緒演奏師
——吹響亮麗鳴奏曲
- 溝通魔術師
——現起萬里晴空

07 / 04 (六)

07 / 05 (日)



教師研習營
2026
7.4 (六) - 7.5 (日)
台北場

SEL深度解碼—生命工程學

生命的圓滿

尋覓教師的春天

The Fulfillment of Life

In Search of a Springtime for Teachers

地點

國立臺灣大學
物理凝態館二樓國際會議廳

對象

高級中等(含)以下學校及
幼兒(稚)園教師

報名日期

3月9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

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，為環保盡一分心力。

主辦 • 財團法人正覺教育基金會

合辦 • 臺北市立成淵高級中學、新北市立三民高級中學
桃園市立仁和國民中學、宜蘭縣立東光國民中學
新北市永和區秀朗國民小學、新北市新莊區光華國民小學
基隆市暖暖區碇內國民小學

聯合敬邀

1. 運轉生命的列車——永遠的善循環

/ 歐佩瑛老師 · 正覺教育基金會

AI時代來臨，老師是否會被AI取代？

認識生命的作用力與反作用力~~~

微不足道的小改變，也能帶來巨大的轉變！

對抗路？攜手行？全在一念間。

透過動中定力，讓我們

以覺察為筆、以善念為墨，掌握念念重構的契機，

書寫生命的永續篇章，蔚成良善循環。



2. 春風化雨又逢君——良善情緒心行

/ 林偉仁老師 · 正覺教育基金會

生命的流轉中，情緒如風般來去，

有時輕柔，有時激烈。

是否能在起伏之間，找到自在安定的心？

邀您一同探尋：情緒的源起、心境的轉化，

在良善的心行中，走向自在的境界。

讓我們攜手同行，於春風化雨裡，

學習以智慧與慈悲，安頓情緒、安頓自己。



3. 打開天窗說靚話——生命溝通藝術

/ 尤宏娟老師 · 正覺教育基金會

溝通不是在爭論是非對錯，而是拉近彼此的距離；

所以溝通不是只講實話，而是講對方能接受的實話。

讓我們用心說話、用愛教學，

靚話溝通，讓師生互動更有溫度！

也讓每堂課充滿正能量與善循環！



1. 走出生命的旋轉木馬——成就永恆莊嚴

/ 郭怡君 · 臺北市永樂國小輔導老師

生命的路峰迴路轉，教學的路也是一樣，

那我們想怎麼轉呢？

是疼痛地往下轉？還是茫然地原地轉？

抑或是我們能夠積蓄能量向上轉呢？

2. 情緒演奏師——吹響亮麗鳴奏曲

/ 鄭尹真 · 臺北藝術大學戲劇系、舞蹈系兼任講師
窮劇場藝術總監

情緒的萬頃波濤，究竟從何而起？

透過正念與自我鑑照，讓心安住，

無論外在世界如何變化，都能穩住自己；

錨定生命更核心的價值與意義，

讓穩定的情緒成為利他的工具。

3. 溝通魔術師——現起萬里晴空

/ 吳培福 · 國立中山大學中國與亞太區域研究所 社會科學博士
國立中山大學海洋事務研究所兼任助理教授

學生的沉默無言，有時像隔著太平洋那麼遠？

一句被聽見的回應，就能讓距離只剩一步！

一個誤會能把心推到天邊，一聲溫柔就能把星辰拉回眼前。

理解學生內心與我們想法的落差，打造橫跨兩顆心之間的溝通橋樑。

