

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	

07 / 04 六

報到

致詞歡迎

主題演講 1
運轉生命的列車
——永遠的善循環

主題演講 2
春風化雨又逢君
——良善情緒心行

經驗分享 1
走出生命的旋轉木馬
——成就永恆莊嚴

專題活動 1
狀況劇

綜合座談 1
帶著點心，歡喜回家

07 / 05 日

報到

暖身活動——我願意

主題演講 3
打開天窗說說話
——生命溝通藝術

經驗分享 2
情緒演奏師
——吹響亮麗鳴奏曲

經驗分享 3
溝通魔術師
——現起萬里晴空

綜合座談 2
專題活動 2
觀點時刻

帶著點心，歡喜回家

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

主辦・財團法人正覺教育基金會

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
合辦・新北市永和區秀朗國民小學、新北市新莊區光華國民小學
基隆市暖暖區旋內國民小學

聯合敬邀

SEL深度解碼——生命工程學

教師研習營

2026

7.4(六)-7.5(日)

台北場

生命的圓滿

尋覓教師的春天

The Fulfillment of Life

In Search of a Springtime for Teachers



主題演講

經驗分享

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。



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。

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！

