

臺灣銀行信託部 函

地址：10044臺北市武昌街1段49號
承辦人：如說明六
電話：(02)29089899分機2244
電子信箱：mcutmindfulness@gmail.com

受文者：臺北市立麗山高級中學

發文日期：中華民國114年5月27日
發文字號：信託二字第11400058253號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 正念教育課程教材介紹、2. 正念教育種子教師培訓課程相關書表
(A07310100NU080000_11400058253D6C_ATTCH1.pdf、
A07310100NU080000_11400058253D6C_ATTCH2.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「正念教育校園推廣計畫」(以下簡稱本計畫)，敬請公告轉知貴校教師，相關培訓課程申請方式詳如說明三，敬請查照。

說明：

- 一、本計畫推動「種子教師培訓課程」，協助教師提升身心健康與自我照顧能力，學習靜心、專注、覺察，進而提升工作效率、師生關係及班級經營，並融入正念的教學實務運用，使參與教師日後能在自己的教學場域發揮更大的影響力，奠定種子教師正念教學能力的基礎。
- 二、本計畫於2021年5月起，已在32所學校推動843節/場次之教師培訓活動，累計七千多人次參加，並於2025年2月由「明志科大正念靜觀中心」林立仁主任正式發表在



「Frontiers in Psychology」（為216個心理學國際學術期刊中，排名第47名），實證研究成果顯示：本正念課程教材確實有助學生覺察情緒、提升專注力與人際關係。

- 三、本計畫歡迎對正念教育有興趣的老師們，於113~114學年度及暑假，可由教務/學務/輔導組或教師個人，報名參加種子教師培訓「課程說明會」、「初階研習」、「進階研習」及「班級示範教學」（申請截止日2025/6/30，說明影片：<https://reurl.cc/GnlvEA>），申請方式請參閱附件。
- 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，委託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2244、電子信箱mcutmindfulness@gmail.com。

正本：國立華僑高級中等學校、新北市私立淡江高級中學、新北市私立康橋高級中學、新北市私立金陵女中、新北市裕德高級中等學校、財團法人南山高級中學、財團法人恆毅高級中學、新北市私立聖心女中、新北市私立崇義高級中學、新北市福瑞斯特高級中學、新北市私立東海高級中學、新北市私立格致高級中學、新北市私立醒吾高級中學、新北市私立徐匯高級中學、新北市崇光高級中學、新北市私立光仁高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立及人高級中學、新北市財團法人辭修高級中學、新北市林口康橋國際高級中學、新北市私立時雨高級中學、新北市私立樹人家商、新北市私立復興商工、新北市私立南強工商、新北市私立穀保家商、新北市私立智光商工、新北市私立清傳高商、新北市私立能仁家商、新北市私立豫章工商、新北市私立莊敬工家、新北市私立中華商海、新北市立泰山高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立瑞芳高工、新北市立三重商工、新北市立新北高工、新北市立淡水商工、新北市立海山高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立秀峰高級中

學、新北市立金山高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立雙溪高級中學、
新北市立石碇高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立清水高級中學、新北
市立三民高級中學、新北市立錦和高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立
竹圍高級中學、新北市立北大高級中學、新北市立豐珠中學、新北市立鶯歌工
商、新北市立樟樹國際實中、臺北市臺北市育達高級中學、臺北市立西松高級中
學、臺北市立中崙高級中學、臺北市臺北市私立協和祐德高級中學、臺北市立松
山高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立松山家商、臺北市立松山工農、
臺北市國立師大附中、臺北市私立延平中學、臺北市私立金甌女中、臺北市私立
復興實驗高級中學、臺北市私立東方工商、臺北市私立喬治工商、臺北市私立開
平餐飲、臺北市立和平高級中學、臺北市立芳和實中、臺北市立大安高工、臺北
市私立大同高級中學、臺北市私立稻江護家、臺北市立中山女中、臺北市立大同
高級中學、臺北市立大直高級中學、臺北市私立強恕中學、臺北市臺北市開南高
級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立第一女子高
級中學、臺北市臺北市靜修高級中學、臺北市私立稻江高商、臺北市立明倫高級
中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市立大理高級中
學、臺北市國立政大附中、臺北市私立東山高級中學、臺北市私立滬江高級中
學、臺北市私立大誠高級中學、臺北市私立再興中學、臺北市私立景文高級中
學、臺北市靜心高級中學、臺北市立景美女中、臺北市立萬芳高級中學、臺北市
立數位實驗高級中學、臺北市立木柵高工、臺北市立南港高級中學、臺北市立育
成高級中學、臺北市立南港高工、臺北市私立文德女中、臺北市私立方濟中學、
臺北市私立達人女中、臺北市立內湖高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市
立南湖高級中學、臺北市立內湖高工、臺北市私立泰北高級中學、臺北市私立衛
理女中、臺北市私立華興中學、臺北市私立華岡藝校、臺北市立陽明高級中學、
臺北市立百齡高級中學、臺北市立士林高商、臺北市私立薇閣高級中學、臺北市
私立幼華高級中學、臺北市臺北市私立奎山實驗高級中學、臺北市私立惇敘工
商、臺北市立復興高級中學、臺北市立中正高級中學、國立臺灣戲曲學院附設高
職部

副本：公益信託王長庚社會福利基金諮詢委員會、衛生福利部心理健康司一科、臺北市
政府教育局、新北市政府教育局

2025/05/28
07:18:07
電子公文
交換

公文文號：1146005533

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「正念教育校園推廣計畫」(以下簡稱本計畫)，敬請公告轉知貴校教師，相關培訓課程申請方式詳如說明三，敬請查照。

★意見欄

1.麗山高中 麗山高中各組室 教學組長 陳人鶴 送陳/會 114/05/28 13:36:46

奉核後公告學校首頁，文陳閱後存查。

2.麗山高中 麗山高中各組室 教務主任 廖悅淑 決行 114/06/02 16:51:21

如擬

TAIPEI
臺北