

專注力教師研習營

106 年、107 年活動紀要

編輯組 整理

活動緣起

3C 產品幾乎已成為現代人生活中不可或缺的一部分，所迎來的是分心時代。政府、民間紛紛倡導、推動閱讀、教學等各項活動，希望能提升專注力。財團法人伽耶山基金會（以下簡稱「基金會」）一向致力於文化與教育的推廣，有感於專注力之重要性，特於民國 105 年 10 月 15 日與國家圖書館共同主辦「閱讀專注力開發研討會」，引起廣大迴響；繼而有國家圖書館於《全國新書資訊月刊》第 219 期（民國 106 年 3 月）特別規劃「從『心』出發：找回閱讀專注力」主題，並邀請香光尼眾佛學院圖書館館長釋自衍、《佛教圖書館刊》編輯釋自正，以及與閱讀相關領域之學者、專家共同撰寫關於閱讀、專注力主題之文章。

此外，教育界人士也希望基金會能繼續舉辦專注力相關活動，遂於民國 106 年 8

月 4 日至 6 日開辦「106 年專注力開發教師研習營」，由嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺協辦，財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心承辦。因廣受好評，故於民國 107 年 8 月 3 日至 5 日再次主辦「107 年專注力發展全國教師研習營」。

研習營活動已連續舉辦二年圓滿，特將此二次研習營課程活動編輯整理紀要，以饗大眾。

106 年專注力開發教師研習營

主辦：財團法人伽耶山基金會

協辦：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、
香光寺

承辦：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

時間：民國 106 年 8 月 4 日至 6 日

107 年專注力發展全國教師研習營

主辦：財團法人伽耶山基金會

協辦：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、
香光寺

承辦：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

時間：民國 107 年 8 月 3 日至 5 日



106 年 專注力開發 教師研習營



■研習目的

「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效。本研習營的舉辦，特別邀請神經科學、運動、藝術、閱讀等各領域專家學者，一起探討「專注力」的開發，以瞭解專注力的理論與實踐，並引介專注力開發的方法，協助教師教學，以提升教學品質與成效，促進學生學習成長。

■研習議題

1. 專注力的理論與實踐
2. 專注力的學習與開發
3. 閱讀、藝術、運動與專注力的關係

■研習時間

民國 106 年 8 月 4 日（星期五）上午 9 時
30 分至 8 月 6 日（星期日）下午 1 時

■研習地點

香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號）

■課程內容

開營：專注力的開發

講者：悟因法師

財團法人伽耶山基金會董事長暨香光
尼眾佛學院院長

【專注力理論】

大腦、閱讀與專注力

講者：洪蘭教授

中央大學認知神經科學研究所教授

主持：劉豐榮教授

藝術之精神性智能與專注力培養

講者：劉豐榮教授

嘉義大學視覺藝術學系教授

主持：廖瑞章教授





專注力 開發 教師研習營

研習議題

- 1 專注力的理論與實踐
- 2 專注力的學習與開發
- 3 閱讀、藝術、運動與專注力的關係



106年 8/4~6

參加對象

凡對本主題有興趣之全國教師，本課程可登錄教師研習時數

研習時間

民國 106 年 8 月 4 日（星期五）上午 9 時 30 分
至 8 月 6 日（星期日）下午 1 時

研習地點

香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號）

（主辦單位有提供住宿，學員可以自由登記）

報名日期

即日起受理報名，名額 100 人，額滿為止

報名方式

請利用網路報名 <https://goo.gl/O7OsFE>

費用

免費；歡迎隨喜贊助

備註

若有研習相關問題請洽加耶山基金會圖書資訊中心

電子郵件 libsteacher@gmail.com 電話 05-2542824

指導單位：嘉義市政府、嘉義縣政府、雲林縣政府教育處 主辦單位：財團法人加耶山基金會 協辦單位：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺
承辦單位：財團法人加耶山基金會圖書資訊中心



運動與專注力

講者：陳俊民教授

中正大學運動競技學系副教授

主持：劉豐榮教授

【專注力開發實務分享】

培育兒童的專注力：以紫竹林精舍推
展小學「心智教學」為例

講者：自晟法師

紫竹林精舍香光志願服務隊召集人

主持：自衍法師

透過藝術之專注力實例分析

講者：張淑玲老師

嘉義大學視覺藝術系研究生

講者：王婉玲老師

嘉義縣朴子市竹村國民小學教師

講者：高玉娟老師

嘉義市大同國民小學教師

講者：呂文雅老師

嘉義大學附設實驗國民小學教師

講者：沈勻嘉老師

嘉義大學視覺藝術學系研究生

主持：劉豐榮教授

由運動展現專注力

講者：林晉榮教授

國家運動訓練中心執行長

主持：洪嘉文教授



▲「106 年專注力開發教師研習營」主持人、講師、學員於香光寺大雄寶殿前合影



正念與專注力

講者：見杰法師

香光禪修中心

主持：自衍法師

珠心算展現專注力

講者：林敏發老師

臺灣商業會珠算委員會副主任委員

主持：蔡美玲校長

提升學習力：從腸腦到頭腦

講者：徐麗雅老師

健康諮詢講師

主持：蔡美玲校長

興趣是閱讀的敲門磚

講者：江連君校長

前嘉義縣太保國小校長

主持：李錫津副市長

閱讀意象教學法

講者：見參法師

香光尼眾佛學院意象教學法教師

主持：自衍法師

無盡燈之夜

講者：悟因法師

財團法人伽耶山基金會董事長暨

香光尼眾佛學院院長

主持：自衍法師

邁向專注力之旅

主持：李錫津副市長

前嘉義市副市長

專注力開發踐行

講者：自衍法師

香光尼眾佛學院圖書館館長



▲「106 年專注力開發教師研習營」主持人、講者、貴賓合影：（左起）廖瑞章教授、蔡美玲校長、（右起）江連君校長、自衍法師、劉豐榮教授、何文玲副教授



▲「透過藝術之專注力實例分析」（左起）高玉娟老師、沈勻嘉老師、蔡美玲校長、自衍法師、劉豐榮教授、呂文雅老師、張淑玲老師、王婉玲老師



▲「邁向專注力之旅」座談，由李錫津副市長（中）主持，（左起）蔡美玲校長、自衍法師、劉豐榮教授、江連君校長與談



106 年專注力開發教師研習營課程表

8 月 4 日 (五)	8 月 5 日 (六)	8 月 6 日 (日)
從家出發	慈心靜坐	專注力開發踐行
報到	【實務分享 1】 透過藝術之專注力實例 分析	【閱讀與專注力】 興趣是閱讀的敲門磚
開營	【實務分享 2】 培育兒童的專注力： 以紫竹林精舍推展小學「心 智教學」為例	【聚焦分享】 閱讀意象教學法
【專題講座 1】 大腦、閱讀與專注力	專注力教學實務分享	邁向專注力之旅
【小組時間】 相見歡	【實務分享 3】 珠心算展現專注力	結營 (頒發證書與大合照)
【專題講座 2】 藝術之精神性智能與專注 力培養	【實務分享 4】 由運動展現專注力	賦歸
【專注力練習】 正念與專注力	【飲食與專注】 提升學習力：從腸腦到頭腦	
【專題講座 3】 運動與專注力	【祈願祝福】 無盡燈之夜	
專注力培養概論	【大堂分享】 專注力教學實務展現	



專注力發展

107年全國教師研習營



■研習目的

「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在培養專注力的教學法及透過醫學、運動、音樂、繪畫、影劇會談、慈心靜坐等方法，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，促進師生學習成長。

■研習議題

1. 專注力的理論與實踐。
2. 專注力發展的教學法。
3. 提供正念活在當下的方法。

■研習時間

民國 107 年 8 月 3 日（星期五）上午 9 時
至 8 月 5 日（星期日）下午 1 時 30 分

■研習地點

香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號）

■課程內容

開營：覺知當下·發展專注

講者：悟因法師

財團法人伽耶山基金會董事長暨香光
尼眾佛學院院長

壓力、大腦與專注力

講者：釋自衍

香光尼僧團人文志業副都監暨香光尼
眾佛學院圖書館館長

主持：劉豐榮教授

覺察力與專注力發展之教學法

講者：張世傑老師

臺北市團體實驗教育正念覺察學苑主任

主持：江連君校長



專注力發展 全國教師研習營



研習目的

「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效，而專注力的最高境界，就是隨時隨地活在當下。本次研習營主題聚焦在培養專注力的教學法及透過醫學、運動、音樂、繪畫、影劇會談、慈心靜坐等方法，讓教師正念活在當下，以提升教學品質與成效，促進師生學習成長。

研習議題

- 1 專注力的理論與實踐
- 2 專注力發展的教學法
- 3 提供正念活在當下的方法

107^年 8/3~5

參加對象

凡對本主題有興趣之全國教師；
本課程可登錄教師研習時數，共 23 小時

研習時間

民國 107 年 8 月 3 日（星期五）上午 9 時至
8 月 5 日（星期日）下午 1 時 30 分

研習地點

香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號）
（主辦單位有提供住宿，學員可以自由登記）

報名日期

5 月 1 日起受理報名，名額 100 人，額滿為止

報名方式

請利用網路報名 <https://goo.gl/HaemTM>

費用

免費；歡迎隨喜贊助

備註

若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心

電子郵件 libteacher@gmail.com

電話 05-2542824



指導單位：嘉義市政府、嘉義縣政府、雲林縣政府教育處 主辦單位：財團法人伽耶山基金會 協辦單位：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺
承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心



穴位按摩與專注力

講者：阮膺旭中醫師

大林慈濟醫院中醫部主治醫師

主持：廖瑞章教授

音樂欣賞與專注力

講者：梁庭老師

時大音樂企劃總監

主持：張俊賢教授

慈心靜坐

講者：見寰法師

香光禪修中心主任

主持：見杰法師

正念專注力之妙用

講者：自晟法師

紫竹林精舍監院暨香光志願服務隊
召集人

主持：自衍法師

繪畫與專注力：禪繞畫

講者：蘿拉老師

蘿拉老師工作室負責人

主持：何文玲副教授

釋放身體壓力

講者：陳貞琴老師

嘉義舒活瑜珈教室老師

主持：見熙法師

孩子，你可以專心一點嗎？

——專注力訓練實務

講者：柯穎婷職能治療師

奇威專注力教育中心職能治療師

主持：蔡美玲校長

慈心禪

講者：見杰法師

香光禪修中心教學組長暨中華民國
諮商心理師

主持：自衍法師



▲「107年專注力發展全國教師研習營」主持人、講師、學員於研習會場（香光寺五樓講堂）合影



意象教學：影劇會談

講者：見參法師

香光尼眾佛學院意象教學法教師

主持：徐志平教授

專注力的踐行

講者：自衍法師

香光尼僧團人文志業副都監暨

香光尼眾佛學院圖書館館長

覺知不住・活在當下

講者：悟因法師

財團法人伽耶山基金會董事長暨

香光尼眾佛學院院長

主持：見可法師

佛教專注力訓練對身心的改善

講者：廖建智醫師

中國醫藥大學附設醫院豐原分院

身心科兼任主治醫師、中國醫藥大學

兼任講師、臺中康誠診所主治醫師

主持：李錫津副市長

邁向專注力之旅

主持：李錫津副市長

前嘉義市副市長



▲「覺察力與專注力發展之教學法」（左起）江連君校長、張世傑老師、自衍法師、蔡美玲校長



▲「音樂欣賞與專注力」（左起）蔡美玲校長、梁庭老師、自衍法師、張俊賢教授



▲透過瑜珈運動，讓學員釋放身體的壓力



107 年專注力發展全國教師研習營課程表

8 月 3 日 (五)	8 月 4 日 (六)	8 月 5 日 (日)
報到	慈心靜坐	專注力的踐行
開營、環境介紹	【專題講座】 正念專注力之妙用	【專題講座】 覺知不住·活在當下
【專題講座】 壓力、大腦與專注力	【實務演練】 繪畫與專注力：禪繞畫	【專題講座】 佛教專注力訓練對身心的改善
【小組時間】 相見歡	【瑜珈放鬆】 釋放身體壓力	邁向專注力之旅
【專題講座】 覺察力與專注力發展之教學法	【專題講座】 孩子，你可以專心一點嗎？ ——專注力訓練實務	結營 (頒發證書與大合照)
【實務練習】 穴位按摩與專注力	【慈心練習】 慈心禪	賦歸
【專題講座】 音樂欣賞與專注力	【專題講座】 意象教學：影劇會談	
專注力教學實務分享(一)	專注力教學實務分享(二)	





▲雨後的彩虹，為研習活動平添一場美麗的邂逅



▲學員報到後，由法師引導安單



▲學員慢步於山林間，一步又一步，體驗專注走路



▲結營典禮：悟因法師頒發結營證書予研習學員



▲「無盡燈之夜」學員燈火相傳，光光相照



▲午餐時間，學員歡喜享用齋食