

# 2026 年《在当下，遇见自己—正念与陪伴的艺术工作坊》

## 简章

- 一、 **主办单位：**董总学生事务局
- 二、 **宗旨：**透过有系统的正念觉察训练，引导老师学习如何在忙碌与压力中找到安顿与平衡，发展深度聆听与陪伴的能力，提升自身情绪调节与工作的幸福感。
- 三、 **目标：**
  1. 理解正念理念与基础原理，建立实践框架；
  2. 学习核心正念技巧，提升专注力与觉察力；
  3. 增强情绪调节与压力应对能力；
  4. 培养正念陪伴意识，优化师生互动；
  5. 建立日常练习机制，营造支持性的正念氛围。
- 四、 **日期：**2026 年 9 月 3 日至 4 日，共 2 天
- 五、 **地点：**董总 A402 讲堂
- 六、 **讲师/分享人：**罗耀明博士—台湾正念工坊、今心学院正念生死学工作坊导师
- 七、 **内容：**
  1. 《唤醒教师内在力量：正念自愈启动之旅》
  2. 《在移动中找回自己：教师的正念身体扫描与创造空间觉察》
  3. 《放松颈背，享受饮食：教师的正念滋养身体时光》
  4. 《放慢脑波，享受睡眠：教师的正念睡眠自愈之旅》
  5. 《安定神经，瑜伽伸展：教师瑜伽体验与自律神经调节》
  6. 《美感经验，正念散步：教师的自然疗愈时光》
  7. 《辨识情绪，体验情绪：教师的情绪觉察与调适》
  8. 《真心微笑，慈爱祝福：教师身心灵的流动与行动》
- 八、 **课程时数：**12.5 小时
- 九、 **进行形式：**正念练习、体验式觉察活动
- 十、 **开放对象：**学校宿舍、训导与辅导相关行政人员与老师
- 十一、 **参与人数：**40 人（至少达 40 人开班）
- 十二、 **费用：**
  1. 报名费：RM310/人

注：1. 本会提供小型独中（学生人数 300 人以下者）教师豁免报名费及若干名，惟名额有限，最终结果以校方所收到的学员录取函为准。被豁免报名费者若不能如期参与活动，请务必于主办日一星期之前，书面通知主办单位，否则视为无故缺席论。凡无故缺席达三次，有关学校将失去小型独中教师培训优惠资格。

2. 住宿费：

注：1. 住宿自理，建议靠近加影董总之酒店，例：新城酒店、UPTOWN 新联酒店等。

2. 获豁免报名费录取的小型独中教师，本局将斟酌是否给予住宿津贴，最终结果以校方收到学员录取函为准。

**十三、 报名手续：**

透过 <https://dzcloud.dongzong.my>填写 2026 年【在当下，遇见自己—正念与陪伴的艺术工作坊】报名表

**十四、 报名截止日期：2026 年 7 月 3 日（星期五）**

**十五、 录取通知：**

为支持环保减少纸张作业，录取通知将在 2026 年 7 月 15 日（星期三）至 17 日（星期五）之间以电邮方式寄到各位报名者的电子信箱。敬请各位报名者务必以正楷写明电邮地址以避免发送错误。

**十六、 缴费方式：**收到录取通知信，同时将会发出缴费通知单，请于 2026 年 8 月 14 日（星期五）之前完成缴费手续。

注：2026 年 8 月 14 日后取消报名者，恕不退还报名费，唯接受由他人取代名额。

**十七、 联络人：**学生事务局执行员方娟娟，03-8736 2337 分机 290；  
电邮 [student\\_hostel@dongzong.my](mailto:student_hostel@dongzong.my)

**十八、 课程证书：**需完成 80%之课程总时数，方可获得电子课程证书。

# 2026年《在当下，遇见自己——正念与陪伴的艺术工作坊》

## 流程表

日期：3/9/2026 和 4/9/2026（星期四和五）

日期	时间	活动项目
第一天 3/9 (星期四)	0800-0830	报到
	0830-1000	《唤醒教师内在力量：正念自愈启动之旅》
	1000-1015	小休
	1015-1145	《在移动中找回自己：教师的正念身体扫描与创造空间觉察》
	1145-1245	午餐
	1245-1415	《放松颈背，享受饮食：教师的正念滋养身体时光》
	1415-1545	《放慢脑波，享受睡眠：教师的正念睡眠自愈之旅》
	1545-1600	小休
	1600-1730	《安定神经，瑜伽伸展：教师瑜伽体验与自律神经调节》
	1730	第一天，课程结束
第二天 4/9 (星期五)	0800-0830	报到
	0830-1000	《美感经验，正念散步：教师的自然疗愈时光》
	1000-1015	小休
	1015-1145	《辨识情绪，体验情绪：教师的情绪觉察与调适》
	1145-1245	午餐
	1245-1415	《真心微笑，慈爱祝福：教师身心灵的流动与行动》
	1415-1445	总结
	1445	第二天，课程结束