

## 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：臺北市立景美女中

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\_11400058253CVC\_ATTCH1.pdf、  
A07310100NU080000\_11400058253CVC\_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

景美女中 1140528



\*MTAA1143006006\*

「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

