

110 年度國立清華大學「正念藝術育療課程」（初階課程）

壹、課程介紹

近年來，西方的醫學、心理學、腦神經科學研究已累積豐富的證據，顯示正念訓練能夠在許多方面促進人們的身心健康，包括改善身體疾病症狀，減少負面心理狀態，強化正向心理特質。在教育方面，正念練習可提高專注力，催生思想的新穎性，以及與創新過程所密不可分的勇氣和韌性。

本課程融合正念觀念於藝術育療活動，透過不同藝術媒材的實務體驗，以及音樂與肢體的律動創作，帶來豐富的自我身心對話，以及專注與寧靜的感受。參與者能在創作歷程中，能讓困頓的身心找到抒發出口，並與作品進行久違的自我深度對話、強化自我連結與自我覺察之能力，以及提升自我表達。此外，參與者還能學習到如何將正念技巧運用於自身的教學設計之中，協助學生提升學習專注力與安定力。

本課程自 109 年度 8 月開始，截至目前（110 年 3 月）已針對中小學教師辦理五場工作坊，累計參與學員人數達百人，咸認為課程內容對於其個人成長及實務教學應用層面有所助益，並對後續課程持有高度期許！



正念視覺藝術課程之學員作品 (by 黃應婕老師)

貳、課程內容說明

本工作坊目的為協助教師成長以及支持教師教育專業知能發展，方式以辦理工作坊及課程教學行動研究為主。希望邀集中小學教師藉由參與工作坊，增益個人成長及發展教學活動設計與實施所需之能力。「正念藝術育療工作坊」（初階）包含正念視覺藝術及正念音樂肢體律動兩大主軸，各包含六門課程，每堂課程皆為三小時。參與學校可依據校內師資發展需求與教學知能提升導向，選擇適合之課程來參與。參與工作坊累積時數達 12 小時者，可獲正念教育師培初階工作坊之結業證明書。

正念視覺藝術	正念音樂肢體律動
情緒彩繪	身心覺察
黏土創作世界	身體空間探索
心靈拼貼	身心舞動
我的臉 vs. 面具的臉	感官開發
馬賽克藝術	真實動作
沙畫曼陀羅	身體動作發展

[師資簡介]

謝傳崇 老師 清華大學 教育與學習科技系專任教授
左思謙 老師 清華大學師資培育中心兼任講師
加拿大多倫多大學正念應用證照

[聯繫方式]

左小姐 gewawa@gmail.com