

# 2026 年「心中有光・教室有春天～和氣大愛教師身心靈成長營」 實施計畫

## 一、計畫緣起

教育是以生命影響生命的志業，教師身兼知識傳授與品格培育的引路人。面對多元教學、親師溝通、學生情緒與創新挑戰，教師常承受高度心理負荷與工作壓力，亟需被理解與支持。

為協助教師提升心理健康素養、增進情緒調適能力、培養正向思維與生命韌性，並建立支持與陪伴系統，特辦理身心靈成長營，透過認知、觀照、覺察、轉換的方法，實體操練，協助教師舒緩壓力、正向思考，提升心理韌性；期促進班級經營與師生互動品質，增進教師教學效能，以達教師身心靈成長。

## 二、計畫目的

### （一）提升調適與自我照顧能力：

增進心理健康知能、情緒管理與正向思維，以激發教育熱忱。

### （二）強化生命教育與教育使命：

深耕生命教育素養，以生命影響生命，實踐教育初衷。

### （三）建立教師相互支持與陪伴的網絡：

營造光和愛溫暖的環境，促進親師生相互關懷與正向文化。

## 三、主辦單位/協辦單位：

財團法人和氣大愛文教基金會 / 傳光人協進會

## 四、課程時間：

2026 年 7 月 31～8 月 2 日，每日 9 時至 17 時

## 五、課程地點：

高雄市立大寮國中第二棟一樓視聽教室（高雄市大寮區進學路 150 號）

## 六、課程對象：

各級學校教師及退休教師

## 七、課程內容：

| 時間          | 7/31(五)第一天 | 8/1(六)第二天 | 8/2(日)第三天 |
|-------------|------------|-----------|-----------|
| 08:30-09:00 | 報到         | 報到        | 報到        |
| 09:00-12:00 | 補光 1-體驗光慈場 | 補光 3-心中有光 | 補光 5-安心自在 |

|             |             |                 |             |
|-------------|-------------|-----------------|-------------|
| 12:00-14:00 | 蔬食午餐、光療午休   | 蔬食午餐、光療午休       | 蔬食午餐、光療午休   |
| 14:00-16:40 | 補光 2- 放鬆身心  | 補光 4-充電時刻_教室有春天 | 補光 6-支持與陪伴  |
| 16:40-17:00 | 大合照&清理環境&賦歸 | 大合照&清理環境&賦歸     | 大合照&清理環境&賦歸 |

#### 八、課程費用：

公益課程免報名費，由和氣大愛文教基金會、傳光人協進會贊助。

#### 九、報名方式：

(一)報名期間：即日起至 2026 年 7 月 8 日 (三) 24:00 止。

(二)報名方式：請填寫〈報名問卷〉(<https://forms.gle/3g26ntTPq8AhDYMDa>)或掃描以下 QR-Code 報名。



#### 十、參加人數

本場次預計 50 人，以首次參班者優先錄取，課程團隊保有錄取審核權，額滿為止；錄取者在報名截止後翌日以 E-mail 通知。

#### 十一、注意事項：

(一)課程學習有延續性，需全程參與。

(二)服裝：請穿著班會贈送專屬 T 恤；以及方便活動之長褲及深色襪子。

(三)攜帶物品：文具用品、環保餐具及水杯。

(四)請勿攜帶葷食入場。

(五)活動將進行錄影、拍攝，其影像供主辦單位日後教育推廣及成果紀錄使用，報名即同意授予肖像權。

(六)如遇天災(如颱風、地震、疫情等)或其他不可抗力之情形，經高雄市政府宣布停止上班上課，或其他重大事故，致無法持續辦理課程活動，主辦單位將視情況延期或取消，並即時轉知各參與學員，及發布公開訊息。

(七)相關訊息可參考財團法人和氣大愛文教基金會官網 <https://www.hochi.org.tw/>。

(八)主辦單位保有調整課程內容之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關說明辦理，並得隨時補充公告之。