

113年度臺南市南新國中暑期「閱讀與療癒寫作營隊」暨「作家有約」簡章

壹、依據：教育部國民及學前教育署補助國民小學與國民中學推動閱讀作業要點。

貳、主辦單位

- 一、 指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、 主辦單位：臺南市政府教育局
- 三、 承辦單位：臺南市立南新國民中學圖書館主辦

參、時間地點及課程內容

第一天 8/6(二) 13:00-17:00 地點:數位教室(二)	一、說明課程的功能與目的及保密原則的擬定 二、導讀《正念:八週靜心計畫,找回心的喜悅》,了解正念禪改善生活的科學實證、醫學意義。 三、正念療癒力-葡萄乾練習、身體掃描練習 四、選讀《我可能錯了:森林智者的最後一堂人生課》、楊定一《呼吸,為了療癒》
第二天 8/8(四) 13:00-17:00 地點:圖書館	一、15分鐘靜坐練習 二、正念療癒力-如其所是的覺察當下的感覺(呼吸力) 三、透過口說、書寫,或繪畫的方式描繪當下的感覺。 四、引導學生進行慈心禪的練習,與痛苦經驗的練習。
第三天 8/9(五) 13:00-17:00 地點:圖書館	一、導讀宋怡慧《療癒26顆破碎的心》 二、正念療癒力-如其所是 三、省思並區別生活裡遇到事件產生的想法,帶來的情緒及身體感受,採取的行動
第四天 8/16(五) 9:00-15:00 早上8:30學校集合,騎 腳踏車至天鵝湖	一、動身前往療癒地-天鵝湖 二、與作家相見歡~陳浪 三、由陳浪分享其自身如何透過閱讀文字的書寫從心找回自我價值感 四、由作家陳浪帶領師生進行療癒性書寫

肆、參加費用:免費

伍、正念簡介

正念(Mindfulness)是一套系統性的練習方法,訓練自己人在心在,也就是讓注意力與每一個當下同在,大幅減少心不在焉、胡思亂想或編小劇場的習慣。正念練習有助於更全面深層地認識自己,更妥善地照顧好自己,幫助自己在最艱困時仍能有所倚靠,在最無助的時候仍能為自己做些什麼。

陸、課程師資

第一~三天師資:圖推教師沈青廷、陳力豪老師

第四天外聘講師簡介:陳浪為旅行作家、自由攝影師、行腳節目主持。20歲起踏上背包客旅程,迄今足跡遍布全球兩百餘座城市。對於隻身旅行有著無比熱忱,鍾情於漫漫長路上的美麗與哀愁,執著於向遠方不斷地前進且探索。著作有《沒有終點的陸途》(2015)、《我不懂青春,只懂遠行》(2016)、《哪裡,是我的流浪》(2019)、《旅行的形狀:影像札記》(2021)、《漫長的紀念》(2022)。

柒、注意事項:

- 一、課程時間非連續日期,請留意時間;第四天提供午餐。正念須融入生活,不連續的課程時間儘量能全程參與。
- 二、報名參加者暨法定代理人同意活動期間所進行之拍照或攝影,將作為活動紀錄及成果之使用。

-----請於7/31(三)前,交至美辦予圖推沈青廷老師

113年度臺南市南新國中暑期「閱讀與療癒寫作營隊」暨「作家有約」報名表

姓名		性別		班級	
飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	家長電話		座號	

家長簽名:_____