

# 慈悲心培育訓練課程 Compassion Cultivation Training© (CCT™)

## 實施計畫

### 一、課程簡介與目的：

慈悲心培育訓練課程，是由美國史丹福大學設計的為期 8 周的課程，由經過認證的教師在世界各地授課，借鑑了心理學、神經科學和傳統禪修的見解和技術、課程整合了有科學實證的練習、互動討論和觀念講述以及日常生活應用練習，將學習付諸實踐。課程提供實用技能、工具和知識來培養與參與者能以一個更理解、更快樂和更有目標的地方出發，來與自己、與他人和周圍世界建立聯繫的習慣。

### 二、上課資訊：

- (一) 課程日期與時間：2024/3/6-2024/5/1 每周三下午 5:30-7:30  
3/6, 3/13, 3/20, 3/27, 4/10, 4/17, 4/24, 5/1 共八周，每周 2 小時。
- (二) 地點：桃園市育達高中 教學大樓一樓會議室。
- (三) 上課方式：採實體課程(參與學員於訓練過程中若有身體不適請配戴口罩)。
- (四) 課程費用：國際標準價美金 425 元(折合新臺幣約 13,500 元)，經主辦單位桃園市育達高中推薦參與者，可享公益免學費優惠(課程費用由桃園市育達高中贊助)。
- (五) 名額：限額 20 名。
- (六) 講師：楊宜君老師(CCT™ 完訓講師)。  
美國史丹福大學 CCT™(Compassion Cultivation Training)教師認證、美國 SIY 官方認證英文暨華語雙語教師、英國牛津大學 MBCT, Mindfulness for Life(第六階)等認證合格教師，畢業於美國史丹福大學。曾任美國上市公司金融分析師及管理科學分析師，亦已完成 Inner MBA 及 UCSD 正念自我慈悲(MSC)教師培訓；曾至鴻海集團等大型企業授課，亦為「育見不同的自己」青少年正念學習法創始人(講師詳細資格請參閱課程說明)。

### 三、注意事項：

- (一)完成八次課程者由本校發給研習證明及研習時數 16 小時；期間最多請假 2 次（但不發結業證書與研習證明）。
- (二)體驗式課程，透過活動、練習、小組討論進行。

(三)敬邀桃園市育達高中教職員暨平鎮區教育會會員參與。

四、報名作業：請於 2023 年 12 月 24 日(日)前完成報名。

報名網址：<https://bit.ly/3GDMo8c>



五、報名結果通知：

為維持教學品質，本課程限定人數 20 人，完成報名後，本校人事室將於 2023 年 2 月 26 日(一)下午 15:00 前通知報名結果及上課網址。課程同意書填寫方式另行通知，相關問題請與本校人事室黃小姐聯絡 ([tzuling@yuda.tyc.edu.tw](mailto:tzuling@yuda.tyc.edu.tw))，聯絡電話 03-4934101 分機 155 或 153。

# 慈悲心培育訓練課程 Compassion Cultivation Training© (CCT™)

## 課程說明

### 一、課程說明：

現今教育現場，教師面臨到的壓力很多，除了教學與新課綱變動的壓力之外，後疫情時代，學生帶來的樣態，家庭環境、身心狀況及各方面出現的問題複雜度較以往更具挑戰，再加上現今法規制度又特別重視尊重學生意見，鼓勵學生主張權益，所以學生家長投訴變成一股風氣。另相關法規規範，一旦有師生投訴，學校就必須通報並且按照法規流程交由專業人士調查，這對於教師們形成了很多壓力。

除了以熟悉法規法條、嚴守師生分際的方式來避免陷入困境之外，是否有其他可以著手的方向？這是我們共同的課題。

很多時候，就算知道與熟悉法規，但是當情緒被人、事、物，觸發出來之後，理智被情緒綁架，要冷靜回到當下，記得這些規定，有時候很困難，這也是最容易讓自己陷入困境之時，所以能夠有「情緒覺察與管理能力」是一件有幫助的事。再則，不管是用憤怒、壓抑或者是漠不關心的方式來應對師生關係的分歧，這些方式或許短期有些效果，長期卻也對老師本身造成很多影響，例如倦怠、暴躁易怒、緊張、焦慮、沒有成就感等等，容易陷入負面循環，更難回到自己的初衷，回到對於這份志業的熱愛與快樂。

慈悲心培育訓練課程，或許能夠提供另外一種可能性，從培育覺察力與專注力開始，能用慈愛的方式與自己和喜愛的人，甚至是自己討厭的人，重新以一種方式來連結與相處。如果能時時回到當下，回到慈愛與連接的心態，或許就能避免誤觸法規法條，漸少師生衝突，更能夠照顧到自己的心，再次燃起身為教師的初衷與熱情，有著平衡與快樂的生活。

**二、適合族群：**希望提升情緒覺察，加強與人連結，學會自我關懷與減輕壓力的教育單位夥伴

**三、課程時間：**2024/3/6-2024/5/1 每周三下午 5:30-7:30

3/6, 3/13, 3/20, 3/27, 4/10, 4/17, 4/24, 5/1 共八周，每周 2 小時

**四、課程地點：**桃園市育達高中 教學大樓 1 樓會議室(桃園市平鎮區育達路 160 號)。

**五、課程簡介：**慈悲心培育訓練課程，是由美國史丹福大學設計的為期 8 周的課程，由經過認證的教師在世界各地授課，借鑑了心理學、神經科學和傳統禪修的見解和技術、課程整合了有科學實證的練習、互動討論和觀念講述以及日常生活應用練習，將學習付諸實踐。課程提供實用技能、工具和知識來培

養與參與者能以一個更理解、更快樂和更有目標的地方出發，來與自己、與他人和周圍世界建立聯繫的習慣。

## 六、課程大綱與內容：

第 1 周	安頓和集中注意力
第 2 周	對所愛之人的慈愛和慈悲
第 3 周	對自己的慈悲心
第 4 周	對自己的慈愛
第 5 周	擁抱共同的人性，培養對他人的感激之情
第 6 周	培養對他人的慈悲心
第 7 周	積極的慈悲心練習
第 8 周	綜合日常慈悲心培養練習

## 七、課程效益：

雖然每個人都會有自己獨特的經歷，但研究證實，參加 CCT 課程常見之效果如下：

- ✚ 支援您的健康、幸福和福祉
- ✚ 減輕壓力、抑鬱和焦慮
- ✚ 改善與他人和世界的關係

增加	減少
幸福感	緊張
平靜	憂慮
情緒管理	焦慮
自我接納	憤怒
工作滿意度	心思飄移
自我關愛行為	注意力不集中
對自己和他人的關愛與慈悲	情緒壓抑
接受他人的關愛與慈悲	慢性疼痛與降低疼痛嚴重程度

## 八、課程費用與名額

國際標準價美金 425 元(折合新臺幣約 13,500 元)

♥ 經桃園市育達高中推薦參與者，可享公益免學費優惠。

♥ 名額：限額 20 名。

♥ 完成八次課程者發研習時數 16 小時；期間最多請假 2 次（但不發結業證書與研習證明）。

## 九、師資：楊宜君

美國史丹福大學 CCT™(Compassion Cultivation Training)教師認證

美國 SIY 官方認證英文暨華語雙語教師

英國牛津大學 MBCT, Mindfulness for Life 合格教師(第六階)  
美國加州大學聖地牙哥分校(UCSD)正念自我慈悲(MSC) 認證教師  
美國加州大學聖地牙哥分校(UCSD)青少年正念自我關懷(MSC Teen) 合格教師  
美國 Mindful School 正念學校 合格教師  
美國 Emory University SEE Learning 「社會、情緒及倫理學習」國際教育計劃  
合格教師  
英國 Misp .b 青少年正念課程合格教師  
美國 NYU Inner MBA 培訓畢業  
美國 TSM 創傷敏銳正念 認證教師  
卡巴金體系正念減壓療法(MBSR) 認證教師  
美國 Jack Kornfield & Tara Brach MMTCP 師資培訓中

#### 十、注意事項：

- (一)八次課程需要全程參與。
- (二)體驗式課程，透過活動、練習、小組討論進行。
- (三)敬邀本校教職員暨平鎮區教育會會員學校會員參與。
- (四)完成所有課程者由本校發給研習證明及研習時數 16 小時。
- (五)為維持教學品質，本課程限定人數 20 人，完成報名後，本校人事室將於 2024 年 2 月 26 日(一)下午 15:00 前通知您報名結果及上課網址。

#### 十一、Line ID：

課程期間將使用 LINE 群組傳遞課程訊息，請於報名時正確輸入個人 Line ID。

#### 十二、課前同意書暨聯絡方式：

課程同意書填寫方式另行通知，相關問題請與本校人事室黃小姐聯絡 (tzuling@yuda.tyc.edu.tw)，聯絡電話 03-4934101 分機 155 或 153。