檔　　號:
保存年限:

財團法人和氣大愛文教基金會 函

地址：桃園市桃園區中山東路29號13樓
承辦人：郭玲怡
電話：03-3390276

受文者：屏東縣立竹田國民中學

發文日期：中華民國115年6月26日
發文字號：和基教字第1150000791號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如主旨（和基發字第1150000791號A30_ATTCH4.pdf）

主旨：有關財團法人和氣大愛文教基金會（以下簡稱本會）辦理2026年度「心中有光・教室有春天～和氣大愛教師身心靈成長營」資訊，敬請協助惠予轉發，歡迎鼓勵所屬教師踴躍參加，請查照。

說明：

一、緣起：本會致力推動生命成長終身教育，秉持關懷教育、服務教師之理念，規劃辦理「心中有光、教室有春天～和氣大愛教師身心靈成長營」活動。

二、內容：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。

三、課程資訊：

(一)日期：2026年7月31日（五）—8月2日（日），9時至17時。

(二)地點：高雄市立大寮國中第二棟一樓視聽教室（高雄市大寮區永芳里進學路150號）。

(三)本課程為公益性質，課程費用由和氣大愛文教基金會、傳光人協進會贊助。

(四)報名期間與方式：即日起至2026年7月8日（三）24:00止。有意者請填寫問卷，進行報名。請填寫報名問卷(https://forms.gle/3g26ntTPq8AhDYMdA)，錄取者在報名截止後以E-mail通知。

(五)課程計畫詳如附件，網站資訊請詳：https://www.hochi.org.tw/。

(六)本案聯絡人：林韻如，連絡信箱：yunru.lin@hochi.org.tw，連絡電話：0925-719391，聯繫時間：09:00-12:00，13:00-16:00。

正本：全國各國民小學、全國各國民中學、全國各高中職及大專院校
副本：財團法人和氣大愛文教基金會(含附件) 電子公文交換章 2026/06/29 07:41:05

財團法人和氣大愛文教基金會

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)或掃瞄以下 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。