

1. 運轉生命的列車——永遠的善循環

/ 歐佩瑛老師 · 正覺教育基金會

AI時代來臨，老師是否會被AI取代？

認識生命的作用力與反作用力~~~

微不足道的小改變，也能帶來巨大的轉變！

對抗路？攜手行？全在一念間。

透過動中定力，讓我們

以覺察為筆、以善念為墨，掌握念念重構的契機，

書寫生命的永續篇章，蔚成良善循環。



2. 春風化雨又逢君——良善情緒心行

/ 林偉仁老師 · 正覺教育基金會

生命的流轉中，情緒如風般來去，

有時輕柔，有時激烈。

是否能在起伏之間，找到自在安定的心？

邀您一同探尋：情緒的源起、心境的轉化，

在良善的心行中，走向自在的境界。

讓我們攜手同行，於春風化雨裡，

學習以智慧與慈悲，安頓情緒、安頓自己。



3. 打開天窗說靚話——生命溝通藝術

/ 尤宏娟老師 · 正覺教育基金會

溝通不是在爭論是非對錯，而是拉近彼此的距離；

所以溝通不是只講實話，而是講對方能接受的實話。

讓我們用心說話、用愛教學，

靚話溝通，讓師生互動更有溫度！

也讓每堂課充滿正能量與善循環！



1. 走出生命的旋轉木馬——成就永恆莊嚴

/ 郭怡君 · 臺北市永樂國小輔導老師

生命的路峰迴路轉，教學的路也是一樣，

那我們想怎麼轉呢？

是疼痛地往下轉？還是茫然地原地轉？

抑或是我們能夠積蓄能量向上轉呢？

2. 情緒演奏師——吹響亮麗鳴奏曲

/ 鄭尹真 · 臺北藝術大學戲劇系、舞蹈系兼任講師
窮劇場藝術總監

情緒的萬頃波濤，究竟從何而起？

透過正念與自我鑑照，讓心安住，

無論外在世界如何變化，都能穩住自己；

錨定生命更核心的價值與意義，

讓穩定的情緒成為利他的工具。

3. 溝通魔術師——現起萬里晴空

/ 吳培福 · 國立中山大學中國與亞太區域研究所 社會科學博士
國立中山大學海洋事務研究所兼任助理教授

學生的沉默無言，有時像隔著太平洋那麼遠？

一句被聽見的回應，就能讓距離只剩一步！

一個誤會能把心推到天邊，一聲溫柔就能把星辰拉回眼前。

理解學生內心與我們想法的落差，打造橫跨兩顆心之間的溝通橋樑。