

國立體育大學高教深耕計畫

The National Taiwan Sport University Sprout Project



C1-7(2)

永續設計思考與正念體驗

計畫主持人 黃雲龍

計畫目標

教學創新精進

人文關懷

SDG4 優質教育

SDG5 性別平權

SDG10 減少不平等



計畫內容

正念與禪繞畫介紹

人在心在初體驗

一筆一畫來紓壓

正念飲食與作品欣賞

分享與祝福



學歷：法鼓文理學院佛教學系碩士
銘傳大學教育所碩士
專長：正念減壓、正念朗讀、禪繞靜心
志工培訓、藝術陪伴

證照：1. 正念減壓教師

2. 禪繞畫認證教師

- 正念受訓：
 - 法鼓文理學院正念課程
 - 華人正念減壓中心正念減壓（MBSR）師資培訓
 - 台灣正念工坊正念種子弘講師暨正念臨床引導師培訓
 - 2010-2023年法鼓山五日（以上）止語禪修7次
- 正念帶領：
 - 伽耶山基金會晚緣志工培訓課程
 - 桃園協欣金屬企業正念減壓培訓課程
 - 台北教育大學一日靜觀
 - 華人正念減壓中心正念八週課程、線上正念團體帶領
 - 臺北市政府消防局111年度中級救護技術員繼續教育訓練



李慧萍

計畫成果

協助學生

正念學習輔導

促進SDGs認識

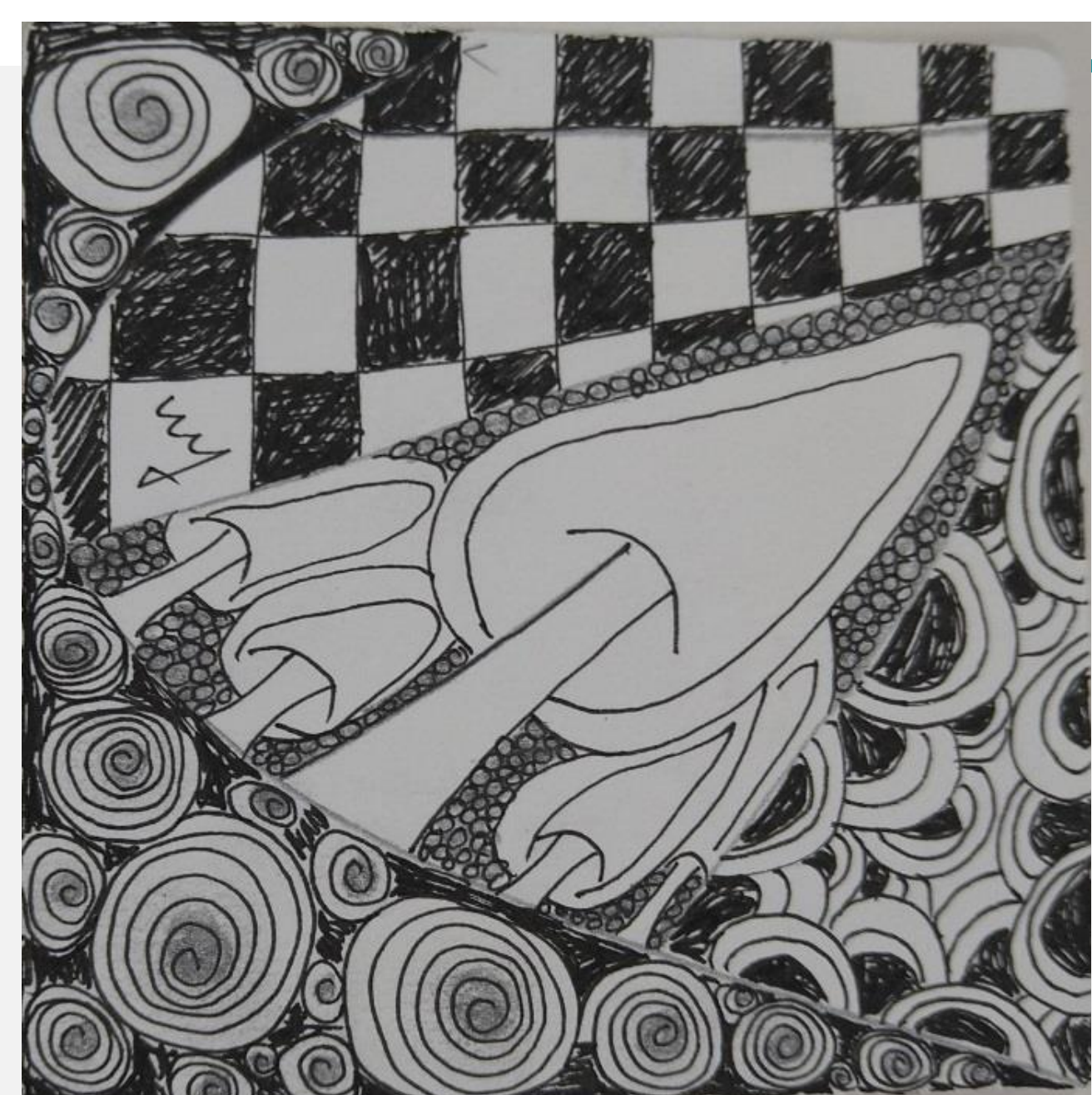
促進教職員工

整體身心素質

身心均衡的生活



感謝狀



纏繞畫創作

