



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	腦神經靜觀益智遊戲訓練
對象年級	初一至高三
上課時間	星期五 時間：16：45 – 18：15
上課地點	☒ 校內 ☐ 校外，地址：
每位學生材料費	/
材料費包含之用品	/
學生上課需要自備的物品	/
教學目標	旨在讓學生將靜觀融入生活之中，從而： 更容易感到快樂、平靜、滿足； 與他人更易相處； 提升專注力及學習能力； 有效回應壓力及焦慮； 更好的情緒管理； 在學習、生活上有更好表現；
內容簡介	本餘暇活動將融入《.b 靜觀青少年課程》和《DNA-V 模型》的內容，在上學期將以《.b 靜觀青少年課程》為主要內容，此課程由英國 Mindfulness in School Program 設計，適合在學校內開展，專為初一至高三年級的青少年而設，是一個有趣而實用的靜觀課程。課程設計改編自【靜觀減壓課程】及【靜觀認知治療】這兩個成人的靜觀課程。這課程曾被英國劍橋大學及牛津布魯克斯大學作出正面評價，能廣泛地應用於不同場景。每節內容包括：主題介紹，動態靜觀遊戲、靜態訓練、專注力訓練活動；下學期以《DNA-V 模型》為主要內容，旨在幫助參加者更好地理解和管理自己的情緒、目標和自己的身心狀態。其以靜觀為基礎結合了積極心理學等多種理論基礎，為心理健康教育實踐提供了有效的工具和方法。DNA-V 模型的名稱源於其四個核心組成部分：Discovery（發現）、Nurture（滋養）、Advocate（倡導）和 Value（價值）。通過這四個維度的互動，考生可以更好地調動自身潛能，建立積極的心態，從而在中學生活中實踐自的價值，並幫助在重要考試中表現出色。該模型源於接受與承諾療法（ACT）。
課程預期成效	旨在讓學生認識靜觀、把靜觀應用融入生活之中，從而： 更容易感到快樂、平靜、滿足； 與他人更易相處；

	提升專注力及學習能力； 有效回應壓力及焦慮； 更好的情緒管理； 在學習、生活上有更好表現；
--	---