



2026/ 2027學年餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	MindUP 腦神經靜觀訓練
對象年級	初一至高三
上課時間	星期六11:00-12:30
上課地點	校內
每位學生材料費	\$120
材料費包含之內容	講義、藝術用品（畫紙、顏料、手作用品）
學生上課需要自備的物品	筆袋、文具
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	本餘暇活動將以《MindUP（心升）課程》為主軸，並融入《.b靜觀青少年課程》和《DNA-V模型》的內容，在上學期將結合《.b靜觀青少年課程》內容，下學期結合《DNA-V模型》的內容。 內容介紹： 《MindUP（心升）課程》是一個集神經科學、積極心理學、靜觀覺知和社會情感學習（SEL）四大科學理論為一體，面向兒童青少年的心理健康教育課程。為培養兒童專注力和社會情緒學習技能的系統的完整的系列課程，並分別對應幼稚園、小學、初中階段設計了適

應年齡的課程內容。

旨在幫助孩子們學習如何自我調節情緒，變得更有彈性，並瞭解他們的大腦如何工作，從而為他們提供走出情緒困擾的路線圖並進入更積極的心態。課程面向年齡層，從幼兒園到中學學童的課程，共5個階段，合計5套體系的教輔手冊。

- 1.充分瞭解MindUP課程原理和教學流程；
- 2.深入學習MindUP課程的三大基本原則以及如何在日常生活中實施這些原則；
- 3.學習如何評估和管控MindUP課程效果；
- 4.學習關鍵的輔導技能和輔導策略，以便能夠有效地培訓MindUP教師；
- 5.學習支持MindUP教師在課堂上整合MindUP項目的關鍵促進和指導技能。

培養學生的專注力、抗壓能力和同理心，幫助他們建立面對社會和學業挑戰時的所需要的信心。

MindUP的四個科研支柱

一、神經科學

神經科學領域旨在瞭解大腦和神經系統的結構和功能。在 MindUP 課程中，學生學習神經可塑性的概念，以及他們的大腦如何調節情緒。

二、靜觀覺知

正念覺知：是指有意識地，不加評判地，留心當下時刻時而升起的覺察力，用來培養自我瞭解、智慧和慈愛。在MindUP 中，學生學習和練習靜觀覺知，以培養專注力、情緒平衡和幸福感。

三、社會情緒學習（SEL）

社會情緒學習是指個體獲取知識的方式。培養自我關懷技能所需的態度和行為。自我管理、社會意識、人際關係技巧和負責任的決策。MindUP為學生提供明確的SE指導和機會，通過主動學習來實踐發展SEL技能。

四、積極心理學

積極心理學研究的是對個人和社區繁榮和幸福做出貢獻的力量。MindUP引入了積極心理學領域的基於證據的策略來幫助學生茁壯成長。並增強他們的幸福感。

	《.b靜觀青少年課程》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。 《DNA-V模型》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我的價值，並幫助在重要考試中表現出色。
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；
備註	