2025 國立臺北教育大學 SEE Learning II
教育準備工作坊課程表

一、 日期：2024 年 3 月 29 日~3 月 31 日 (星期六、日、一)，三天共 15 小時

二、 地點：國立臺北教育大學 活動中心 406 教室

三、 主帶人：Prof. Lobsang Tenzin Negi, 美國 Emory 大學
冥想科學與慈悲為本倫理中心 (CCSCBE) 主任
Mr. Tsondue Samphel, SEE Learning 助理主任

四、 參加對象
1. 2023 通過 Emory 大學 L1 促進者培訓認證者
2. 2024 中文 L1 促進者培訓推薦者
3. 已經參加過深培工作坊或完成第一--四章學培訓課程，對完整 SEE Learning 系統學習有興趣者

五、 錄取名額：80～100 人

六、 參與費用：3000 元整（材料費、翻譯費等）。

七、 報名連結：https://forms.gle/DFKMdGB3qGVVMzWZ6

八、 課程方式：靜心練習、體驗活動、小組討論與分享、學校實施計畫

九、 主辦單位：國立臺北教育大學教育學院、教育學系、
財團法人雲林縣利仁教育基金會
承辦單位：國立臺北教育大學正向發展與社會情緒學習中心
指導單位：教育部師資培育與藝術教育司

十、 課程內容
2025/03/29 (六) 第一天
08：30-09：00 報到
09：00-09：30 開場 Check-In
09：30-10：30 第一堂：慈悲教室與復原力複習
10：30-10：45 休息
10：45-11：30 第二堂：注意力練習、自我覺知、與情緒導引複習
11：30-13：00 午餐休息
13：00-14：45 第三堂：身份識別、共同性與差異性

14：45-15：15 休息
15：15-16：50 第四堂：同理心、正念對話
16：50-17：00 課程回饋

2025/03/30 (日) 第二天
08：30-09：00 報到
09：00-09：30 開場 Check-In
09：30-10：30 第五堂：自我慈悲
10：30-10：45 休息
10：45-11：30 第六堂：慈悲他人
11：30-13：00 午餐休息
13：00-14：45 第七堂：系統思考
14：45-15：15 休息
15：15-16：50 第八堂：相互依存
16：50-17：00 課程回饋

2025/03/31 (一) 第三天
08：30-09：00 報到
09：00-09：30 開場 Check-In
09：30-10：30 第九堂：頂石計畫
10：30-10：45 休息
10：45-11：30 第十堂：SEE Learning 實踐
11：30-13：00 午餐休息
13：00-13：45 第十一堂：後續學習規劃
13：45-14：00 休息
14：00-15：00 第十二堂：學習總結、課程回饋 結業式

【講師簡介】

二十一世紀前後一股重視利他、合作的人類演化新典範正在逐漸翻轉物競天擇的舊思潮，強調覺察、慈悲和實踐參與的東方慈悲冥想科學，成為大疫情時代療癒孤獨與個人主義的活水。美國埃默里大學冥想科學和慈悲為本倫理中心（之後簡稱慈悲中心）是橋接東西方的重鎮，中心主任涅吉教授（Prof.

Lobsang Tenzin Negi）是少數同時擁有藏傳佛教最高學位和西方博士雙學位的學者，是當代慈悲冥想科學、慈悲訓練和慈悲教育的主要推手；負責台灣慈悲教育計畫（之後簡稱 SEE Learning）的助理主任桑弗先生（Mr. Tsondue Samphel）同時也任職於慈悲中心的埃默里—西藏科學計畫。兩人為了走進世界離開成長的故里，從東方到西方、從宗教慈悲傳統到當代情緒科學，致力於匯通東西所長，SEE Learning 即是核心成果之一。

涅吉博士是 1991 年成立的美國喬治亞州亞特蘭大哲蚌寺洛色林僧院的創始人和精神導師，也是 1998 年成立的「埃默里大學西藏友好中心」(Emory-Tibet Partnership，ETC）聯合創始人和主任；後者在 2017 年轉型成為「冥想科學與慈悲為本倫理中心」(CCSCBE)。

2022 年進而將慈悲心的科學研究計畫納入「冥想科學與慈悲為本倫理中心」(CCSCBE) 成為重要的面向，促進並辦理沉思科學研討會系列，並鼓勵於各種研究中進行項目合作。CBCT、SEE Learning、「藏傳僧侶科學教育計畫」（Emory-Tibet Science Initiative，簡稱 ETSI)」和「慈悲科學的大學計畫」（University Programs for Investigating the Science of Compassion，簡稱 UPISC）是涅吉博士領導的埃默里大學「冥想科學與慈悲為本倫理中心」（CCSCBE）的四個核心項目。

涅吉教授在 1999 年獲得埃默里大學文學院博士學位，他的跨學科論文以傳統佛教和當代西方情緒科學對健康的影響為核心，目前的研究重點是現代科學與冥想實踐的互補性。過去二十幾年來涅吉博士一直是成人和兒童慈悲心培訓計劃和慈悲科學的重要領導者。涅吉教授在 2004 年為了協助憂鬱和情緒困擾的大學生，發展出 CBCT（認知為本的慈悲訓練），CBCT 是當代慈悲訓練的先驅、累積了豐富的研究成果。CBCT 目前已經發展成能因應情緒困擾和慢性壓力的心理健康工具，相關研究是當今慈悲冥想實務中的佼佼者（包含 NIH 資助的計畫），已經運用於許多國家不同地區和各種族群（例如大學生、醫生、護士、癌症患者、退伍軍人等）。與印度的寺院長期合作，加深僧侶學者對神經科學的理解，了解當前的神經科學研究項目和方法。

CBCT 也成為後續發展 SEE Learning 的基礎 ，涅吉教授同時也是 SEE Learning 課程開發團隊的召集人，透過系統性的培養慈悲心、促進個人和世界的幸福感。其中寄養家庭兒童和青少年的系列研究成為之後 SEE Learning 的基礎；SEE Learning 也奠基在 CBCT 的理論架構中。SEE Learning 強調仁慈、善良、寬恕和正義等人類共通的世俗倫理、無涉宗教、是一種心靈的教

育。

2019 年 SEE Learning 在德里正式對全球發布，目前已經翻譯成 22 種語言、在全球六大洲、60 個國家/地區超過五十個分支機構推動之中。全球化和 AI 改變了二十一世紀的教育趨勢 ，SEE Learning 則彌補了傳統教育的不足。全世界已經有超過 25 萬個教師、六百萬學生參與課程，也有十個地區的團隊正進行相關研究中。在錯綜複雜的世界中，SEE Learning 從個人出發、強調人際相互依存和系統思考。在越來越嚴峻的極端氣候和生態危機中，在人類社會被宗教、種族、階層分裂對峙之下，SEE Learning 是溫柔的力量和連結。