

財團法人新北市醒覺教育基金會 函

地址：235067 新北市中和區中安街178巷1號1樓

承辦人：黎嘉蕙

電話：02-25783442

電子信箱：acc@metataos.org

114064 臺北市內湖區港墘里內湖路1段520號

受文者：臺北市立內湖高級工業職業學校秘書室

發文日期：中華民國115年3月30日

發文字號：醒覺字第1160330201號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：敬邀 貴校師生參與「醒覺新思維論壇-從無序到有序：在變動中，找回內在的穩定力」，培養面對變動時代之自我覺察與未來適應能力，請查照。

說明：

- 一、在人工智慧快速發展與資訊高度流動的時代，青少年面臨學習壓力、未來不確定性及自我認同探索等多重挑戰，如何建立穩定的內在狀態與清晰方向，已成為重要課題。
- 二、本會將於115年5月16日（星期六）舉辦「醒覺新思維論壇」，以「從無序到有序」為主軸，透過跨領域對談，引導學生理解在變動環境中，如何培養專注力、自我覺察能力與內在穩定性。
- 三、本次論壇內容包含：
 - （一）系統智慧觀點：
透過淺顯易懂的方式，引導學生理解個人在家庭、學校與社會中的位置與角色，認識影響行為與選擇的隱性結構，培養整體性思考能力。

(二) 面對壓力與焦慮之覺察方式：

協助學生辨識自身情緒來源，學習在課業壓力、人際關係與未來不確定中，建立覺察與調節能力，降低焦慮與內耗。

(三) 建立內在穩定與自我管理能力：

引導學生在快速變動的環境中，培養專注力、自我管理與穩定狀態，提升學習效率與生活品質。

(四) 生涯探索與自我定位：

透過引導與提問，協助學生思考自身興趣、價值與未來方向，建立初步的自我定位與發展意識。

(五) 現場互動體驗：

透過引導式互動活動與「醒覺卡」體驗，讓學生實際覺察自身狀態，帶走一份可延續思考與應用的內在指引。

四、論壇講者：

(一) 周鼎文老師

醒覺教育基金會創辦人／國際系統排列導師

長期致力於系統排列與全人教育，協助個人與組織釐清內在結構，提升決策與生命品質，具備豐富教學與實務經驗。

(二) 楊錦聰老師

風潮音樂創辦人／蘇菲旋轉動態靜心引導者

結合音樂藝術與身心實踐，透過動態靜心方式，引導參與者在節奏與身體經驗中，回到專注與穩定狀態，具跨領域整合影響力。

五、活動資訊：

(一) 日期：115年5月16日（星期六）

(二) 時間：上午九點至下午十二點半

(三) 地點：中和國父紀念館（234 新北市永和區竹林路 202 號）

(四) 報名方式：<https://www.metataos.org/awakenforum>



六、凡參與本活動者，將可獲得「醒覺卡」乙張，透過引導，協助學生進行自我覺察與思考，作為後續學習與成長之輔助工具

七、志工參與說明：

本活動開放學生志工參與，提供現場協助與活動支援服務機會。凡完成服務者，將核發志工服務時數證明（依相關規定辦理），有助於學生累積多元學習歷程與公共參與經驗。申請志工服務線上可線上報名（網址：<https://forms.gle/8vG8kAkujfLvj6Wr9>，或掃描下方 QR Code）完成志工申請。

八、敬請 查照並協助轉知，感謝貴校支持與參與。



正本：臺北市立內湖高級工業職業學校
秘書室

副本：

董事長 周鼎文