



正念療法與助人專業 體驗工作坊 簡章

正念 (mindfulness) 練習有助於提升專注力與覺知力，近年來，在西方已被廣泛用於身心醫療領域中。為推廣正念的益處，利益更多大眾，本工作坊以正念認知療法 (MBCT) 為主軸，以正念減壓 (MBSR) 為輔，融入多元的創造力元素，讓課程變得溫馨又活潑。歡迎對正念療法、自我身心探索有興趣者，或對提升專注力、覺察力有興趣的助人工作者，加入我們-正念創造力家族，一起快樂學習正念，一起激發生活創意與分享生命的體悟。

一、課程介紹

天	第一天	第二天	第三天	第四天
主題	正念相逢 覺知當下	覺察情緒 智慧回應	辨識想法 內在力量	正念人際 迎向心生活
上午	<ul style="list-style-type: none"> ● 正念相逢 ● 正念介紹 ● 葡萄乾練習 ● 正念呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> ● 呼吸空間 ● 正念伸展 ● 情緒想法 ABC ● 愉悅紀錄 ● 愉悅圖譜 	<ul style="list-style-type: none"> ● 聽/看覺知的練習 ● 正念伸展 ● 辨識自動化想法 ● 不愉悅經驗 ● 優雅喝水 	<ul style="list-style-type: none"> ● 四種合氣道 ● 困難人際關係 ● 正念人際關係 ● 艱辛禪
午餐	正念飲食	正念飲食	正念飲食	正念飲食
下午	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身體掃描 ◆ 好主人行動 ◆ 慈心禪 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身體掃描 ◆ 正念行走 ◆ 與樹交朋友 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 長靜坐 ◆ 心靈理財 ◆ 光的祝福 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 典型的一天 ◆ 認識耗竭徵兆 ◆ 自我照顧清單 ◆ 正念新生活 ◆ 結業祝福

1. 4 日工作坊+4 週網路支持的進行方式：

工作坊結束後，講師團隊將透過 Line 群組持續提供 4 週網路支持，與兩次線上 ZOOM 課程，持續支持學員內化並深化正念練習，讓正念融入生活，利己利他。

2. 適合對象：

對靈性成長、自我身心探索有興趣者或教育、醫護、心理、社福、宗教、企業等專業領域及其他助人工作者。

二、邁向專業助人之路

體驗工作坊圓滿後，歡迎繼續提升正念助人專業能力，加入正念助人專業講師培訓(Mindfulness-Based Training for Helping Profession; MBHP-Training)的行列。



三、講師團隊：



林立仁 博士

學歷：輔仁大學中國文學系博士

現職：明志科大通識教育中心人文社會組副教授

專業資歷：

*受訓於英國牛津正念中心 MBCT 教師(M1-M4-團督)

*正念助人專業講師(MBHP Instructor)



邱怡欣 博士

學歷：美國紐約聖約翰大學臨床心理學博士

現職：玄奘大學應用心理學系助理教授

專業資歷：

*受訓於英國牛津正念中心 MBCT 教師(M1-M4-團督)

*正念助人專業講師(MBHP Instructor)



郭嘉珍 博士

學歷：義守大學管理博士

現職：高苑科技大學行銷與流通管理系副教授

專業資歷：

*受訓於英國牛津正念中心 MBCT 教師(M1-M4-團督)

*正念助人專業講師(MBHP Instructor)



賴秀銀 諮商心理師

學歷：南華大學生死學系碩士

國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士

現職：仁伊心理治療所 諮商心理師

專業資歷：

*受訓於英國牛津正念中心 MBCT 教師(M1-M4)

*正念助人專業講師(MBHP Instructor)



王碧貞 老師

學歷：南華大學生死學研究所碩士

現職：台中市永安小學教師

專業資歷：

*受訓於英國牛津正念中心 MBCT 教師(M1-M3)

*正念助人專業講師(MBHP Instructor)



陳秀惠 老師

學歷：國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士

現職：永慶高中專任輔導教師

專業資歷：

*受訓於英國牛津正念中心 MBCT 教師(M1-M4)

*正念助人專業講師(MBHP Instructor)



四、上課日期與地點：

高雄-7月班	台北-7月班
日期：2020年7月16日-7月19日 (週四-週日 / 9:00-17:00)	日期：2020年7月30日-8月2日 (週四-週日 / 9:00-17:00)
地點：高雄市澄清湖水漾會館	地點：台北天主教聖道明傳道中心
地址：高雄市鳥松區大埤路32號	地址：台北市吉林路378號

五、課程費用：包含教材、四天素食午餐便當、保險(不含住宿、交通費)

序	收費項目	課程費
1	一般價	NT\$9,500
2	一般早鳥優惠價：開課一個月前報名者	NT\$8,000
3	早鳥+下列身分者優惠價：開課一個月前報名者 正念助人學會會員/正念課程複習者/南華大學職師生 /以下各協辦單位。 中華專業教練發展協會、台灣正念照顧協會、台灣女性生涯發展協會、社團法人正念關懷協會、社團法人台灣職涯發展協會、南華正念中心(依筆劃排序)	NT\$7,000

六、報名方式：

1. 即日起至開課前一週，額滿將提早截止報名！
2. 一律採取線上報名，報名網址 或 掃QRcode 報名
<https://www.beiclass.com/rid=2343bd85e8d382687a61>
或 官網 <http://www.mbha.org.tw> 連結報名表單。
3. 開課15天前(含)取消報名者可退費80%，開課14天前(含)取消報名者可退費60%，開課7天前(含)取消報名者恕不退費。報名後若不克出席，可轉讓名額給指定他人，開課後(含開課當日)恕不退費。如有不可抗拒之因素或招生人數不足，將全額退費。(退費事宜將於活動結束後統一辦理)。



