

正念療法與助人專業工作坊

正念減壓療法 (MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)

是美國卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 結合東方禪修與西方身心醫療理念，於1979年所創發的自我療癒方法。透過有系統的學習與練習，專注呼吸、靜坐、身體掃描、正念瑜珈、生活禪等方法，可以使人從慣性中自我解放，重新接觸自己智慧與活力的泉源。

三十多年來，歐美各國應用正念療法在治療憂鬱症、焦慮症、高血壓、癌症、慢性疼痛等各種身心疾患，也推廣到安寧療護、教育、監獄與企業組織中，許多實徵研究已證實具有令人驚奇的顯著成效。

- 一、主辦單位：台灣失落關懷與諮商協會／台灣生死輔導學會
- 二、協辦單位：國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所
- 三、課程介紹：

如何與壓力共處是現代人時時面對的課題，醫護、輔導諮商、社工、教育等領域的助人工作者，尤需面對來自自己與服務對象的多重壓力，因此，本課程將帶領學員學習正念減壓療法的生動多元方法，並帶領學員探討以此方法協助其服務對象的可能性，以培育更具靈性深度的專業助人能力。

正念療法的標準課程是8週，也可精鍊為5日密集課程，以利生活繁忙的現代人學習。在兩週末共5日的密集工作坊中，學員先學習8週課程的完整內容，課後的8-10週中，配合正念療法CD與教材，在家自行練習並記錄，教師將提供學員後續支持。

- 四、參加對象：心理師、社工師、醫療人員、宗教團體工作人員、相關系所教師及學生，或關心靈性成長議題的夥伴。
- 五、**時間**：中華民國100年11月5-6日及11月18-20日／9:00-17:00
- 六、**地點**：國立臺北護理健康大學體育室韻律中心（暫定）
- 七、講師介紹：

李燕蕙博士任教於南華大學生死學系，專研海德格哲學、心理劇、正念療法與禪修療育，目前正在德國弗萊堡接受MBSR、英國牛津MBCT專業訓練中。


 三人同行，再優惠！

八、報名相關事項：

1. 參加費用（含講義教材及 5 天午餐素食便當）：

收費種類	金額（每人）	三人行優惠價（每人）
● 一般收費	8,000 元	7,000 元
● 台灣失落關懷與諮商協會有效會員 ● 臺灣生死輔導學會有效會員 ● 國立臺北護理健康大學在職教師職員 與在學學生	7,000 元	6,000 元
備註：恕無法接受單日報名		

2. 報名截止時間：100 年 10 月 28 日下午 6 時前（或額滿為止）

3. 名額與開課：

- 名額以 45 人為限，報名前請先來電確認名額，完成報名手續後，恕不退費。
- 至報名截止日，若人數未達 20 人，主辦單位有權決定是否取消開課。若取消開課，將全額退還參加費。

4. 繳交參加費：

- 劃撥帳號：50042489，戶名：社團法人台灣失落關懷與諮商協會
- 請於確認名額後兩天內劃撥參加費，再將報名表傳真至本會秘書處（傳真：02-28212062）以完成報名手續。
- 採三人同行優惠報名者，請一次劃撥三人費用總額，並於通訊欄註明報名者姓名。
- 親自報名：至北護生死所辦公室填具報名表並繳交參加費

5. 聯絡電話：02-28227101 分機 3257，林明弘先生

九、備註：

1. 本課程將提供學員正念療法的華語 CD 與教材。全程參與 5 日課程者，將授予「正念療法自我經驗課程」參與證書。課程後 10 週內自行練習並記錄，且繳交練習記錄者，將授予「正念療法自我經驗課程」結業證書，未來有意參加「正念療法教師專業訓練」者，此結業證書可視為專業訓練第一階段的證書。有關正念療法教師的專業訓練，目前正在籌劃中，本課程中將提供更詳細說明。
2. 本工作坊為諮商心理師、臨床心理師及社工師等專業人員申請繼續教育積分中。
3. 本課程屬自我經驗性質的基礎密集課程，非一般性質的心理治療，學員需具備理性自主、自律能力，因此不適合嚴重或急性身心疾病患者參加。
4. 請著寬鬆衣褲參加課程，並自備座墊、毛毯與瑜珈墊。
5. 為使學員在 5 日課程中能身心清安，專注學習，因此全程提供素食午餐。

「正念療法與助人專業工作坊」報名表

姓名		認證	☐ 繼續教育積分認證 ☐ 無須繼續教育積分
服務單位		職稱	
電話		手機	
參加費用	身份別 ☐ 台灣失落關懷與諮商協會有效會員 ☐ 台灣生死輔導學會會員 ☐ 國立臺北護理健康大學，單位/系所 _____ ☐ 職員 ☐ 教師 ☐ 學生 ☐ 其他 _____ ☐ 其他： _____ 應繳費用： _____ 元整 三人同行優惠價，費用： _____ 元整（請參閱簡章） 同行者姓名：（請各自填寫報名表基本資料） 1. _____ 2. _____ 3. _____		
電子信箱		收據抬頭	☐ 本人 ☐ 其他 _____
聯絡地址	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
【劃撥收據黏貼處】 請於確認名額後兩天內劃撥報名費，再將報名表傳真至本會秘書處以完成報名手續			