

# 2016 年「正念療法與助人專業」初階六日工作坊

面對來自職場、家庭、人際關係、社會環境的多元挑戰，如何與混亂、挫折、壓力與焦慮共處，時時尋回自己的寧靜與智慧？

本工作坊為融合 MBSR-MBCT（正念減壓－正念認知治療）的自我經驗課程，透過探索壓力經驗，與了解心的運作方式，學習身體掃描、靜坐、三分鐘呼吸空檔、慈心禪、艱辛禪等系列方法，可在忙亂生活中隨時應用，讓自己靜心自在。歡迎所有對靈性成長有興趣的朋友參加！服務於教育、醫護、輔導諮商、社福、宗教、臨終關懷等領域的專業助人者，可增長具靈性深度的專業助人能力。

## | 帶領人簡介 |

### ■ 李燕蕙博士

- ◆ 南華大學生死學系 副教授
- ◆ 正念助人學會 理事長
- ◆ 德國弗萊堡大學 哲學博士
- ◆ 德國 Europäisches Zentrum für Achtsamkeit(EZfA)MBSR 教師
- ◆ 英國牛津 Oxford Mindfulness Centre(OMC)MBCT 認證教師



【主辦單位】財團法人佛教蓮花基金會

【協辦單位】中華民國（台灣）安寧照顧基金會、中華民國運動神經元疾病病友協會、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、天主教康泰醫療教育基金會、台北市諮商心理師公會、台北市臨床心理師公會、台灣安寧照顧協會、台灣安寧緩和醫學學會、台灣安寧緩和護理學會、台灣臨床佛學研究協會、正念助人學會、南華大學生死學系、南華正念中心（依筆劃列）

【日期】第五期：中華民國 105 年 1 月 14 日～19 日（週四～週二）

【時間】上午 09:00～12:00、下午 13:00～17:00

【地點】蓮花基金會（大教室）

／10367 台北市大同區承德路三段 230 號 4 樓

【參加費】包含教材、CD 及六天素食午餐便當（不含住宿、交通與停車費）。

※本課程恕無法接受單日報名，請假超過四小時者，恕無法授與研習證書。

序	收費項目	課程費
1	一般價	NT\$9,000
2	優惠價：①兩人同行、協辦單位會員、「安寧志工學苑」學員 ②臨床佛教宗教師（全程參與學習得於結業退回 NT\$3,000）	NT\$7,500
3	複習價：已完成 5-6 日密集工作坊或南華大學生死學研究所「正念減壓法專題」課程，欲複習者。	NT\$6,000

課程內容 | 正念減壓法 MBSR 與 正念認知治療 MBCT

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
上午	A 正念療法介紹 B 正念傾聽 C 正念團體理念 D 葡萄乾練習	A 專注呼吸 B 愉悅紀錄 C 生活禪 D 正念鈴聲	A 破除舊習 B 情緒想法 ABC 模式 C 辨識自動化想法	A 不愉快紀錄 B 正念瑜珈 C 艱辛禪	A 四合氣道 B 困難人際關係 C 正念人際關係	A 典型的一天 B 自我照顧清單 P&M C 編織降落傘
下午	A 身體掃描 B 探索壓力經驗 C 三分鐘呼吸空間	A 五指感恩 B 光的祝福 C 慈心禪	A 行禪 B 探索自我關係 C 仰望北極星	A 專注力互動遊戲 B 長靜坐	止語密集禪修	A 曼陀羅網 B 專業反思 C 正念旅程

●本工作坊申請臨床心理師、諮商心理師、台灣安寧緩和醫學學會、台灣安寧緩和護理學會繼續教育積分認證。

**★名額僅限 20 人，欲報從速！**

報名方式 |

1. 即日起至 2015/12/25 (五) 額滿截止，請填寫報名表回傳。
2. 欲採取線上報名者，請至蓮花基金會官網 [www.Lotus.org.tw](http://www.Lotus.org.tw) 填寫線上報名表。
3. 報名截止日以前取消報名者，可全額退費 (唯須於活動後才退費，並需扣除行政手續費 200 元)，逾期恕不退費。
4. 完成報名手續者，本會將於活動前以簡訊寄發「報到通知」。

繳費方式 |

1. 銀行：凱基銀行 (建成分行) 代碼：809  
帳號：001-53-86048-0-9 戶名：財團法人佛教蓮花基金會  
※ATM 繳費完成後，請務必將您的交易明細表，註明「姓名、電話、活動名稱」傳真 (02) 2593-3535 (或 E-mail: [tina@lotus.org.tw](mailto:tina@lotus.org.tw))，並來電 (02) 2596-1212#29 謝美倫執行秘書確認報名及繳費成功，以免影響您的權益 (參加費收據將於活動當天交付)。
2. 信用卡：請填寫另頁「信用卡授權書」後，再傳真寄回本會，並來電確認。

備註 |

1. 本課程屬自我經驗性質的課程，學員需具備自主、自律學習能力，因此不適合嚴重或急性身心疾患者參加。
2. 請著寬鬆衣褲參加課程，並自備坐墊、毛毯、瑜珈墊。
3. 為使學員在六日課程中能身心輕安，專注學習，因此全程提供素食午餐。
4. 本課程將提供正念療法的華語 CD 與教材。全程參與 6 日課程者，南華正念中心將授予「正念療法與助人專業」初階六日研習證書。課程後 10 週內自行練習並記錄，且向正念中心提出結業證書申請者，將授予「正念療法與助人專業」初階六日結業證書。

# 2016 年「正念療法與助人專業」初階六日工作坊

## 報 · 名 · 表

●敬請以正楷確實填寫以下資料，資料齊全方予以受理，謝謝！

參加梯次	<input type="checkbox"/> 第五期：2016年1月14~19日(週四~週二)		
姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生 日	西元 19____年__月__日	婚 姻	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 其他
畢業學校		科 系	
服務單位		職 稱	
職 業	<input type="checkbox"/> 僧眾 <input type="checkbox"/> 社工師 <input type="checkbox"/> 心理師 <input type="checkbox"/> 醫師 <input type="checkbox"/> 護理師 <input type="checkbox"/> 安寧志工 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 農 <input type="checkbox"/> 工 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 服務 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 其它：_____		
宗教信仰	<input type="checkbox"/> 佛教(皈依法師：_____親近道場：_____法名：_____) <input type="checkbox"/> 天主教 <input type="checkbox"/> 基督教 <input type="checkbox"/> 道教 <input type="checkbox"/> 一貫道 <input type="checkbox"/> 回教 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡電話	公 ( )	分機	宅 ( )
傳真號碼	( )	手機號碼	
E-mail	(請工整填寫)		
聯絡地址	□□□-□□		
索取會刊	<input type="checkbox"/> 我想免費索取《生命》雙月刊		<input type="checkbox"/> 我想訂閱《生命雙月刊》電子報
身 分 (請務必勾選並 確實填寫)	<input type="checkbox"/> 一般學員：★參加費\$9,000		
	★優惠價：\$7,500 ① <input type="checkbox"/> 協辦單位：_____ (編號：_____) ② <input type="checkbox"/> 二人同行：姓名 1. _____ 2. _____ (請各自填寫報名表) ③ <input type="checkbox"/> 「安寧志工學苑」學員，學號：_____ ④ <input type="checkbox"/> 已完成培訓之「臨床佛教宗教師」(全程參與學習得於結業退回 NT\$3,000)		
	<input type="checkbox"/> 已完成 5-6 日密集工作坊欲複習者(請附結業證書)★複習價：\$6,000		
繳費方式	請於下勾選，繳費方式請參另頁說明。 <input type="checkbox"/> ATM <input type="checkbox"/> 信用卡 <input type="checkbox"/> 至蓮花基金會繳交(或現金袋)		
收據抬頭	◎訓練費用開立： <input type="checkbox"/> 本人姓名： <input type="checkbox"/> 其他：		

# 2016 年「正念療法與助人專業」初階六日工作坊

## 【活動付款方式】

### 1. ATM 轉帳

銀行：凱基銀行（建成分行） 代碼：809

帳號：001-53-86048-0-9 戶名：財團法人佛教蓮花基金會

※ATM 繳費完成後，請務必將您的交易明細表，註明「姓名、電話、活動名稱」傳真（02）2593-3535（或 E-mail：tina@lotus.org.tw），並來電（02）2596-1212#29 謝美倫執行秘書確認報名及繳費成功，以免影響您的權益（參加費收據將於活動當天交付）。

### 2. 信用卡：

請填妥下方「信用卡授權書」後，再傳真寄回本會，並來電確認。

### 3. 至蓮花基金會繳交（或現金袋）。

信用卡授權書		填表日期： 年 月 日	
信用卡別	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> 聯合信用卡 <input type="checkbox"/> JBC	銀行別	
持卡人簽名		身分證字號	
地址	□□□□-□□	電話	
信用卡號	_____ - _____ - _____ - _____	有效期限	西元 年 月
金額	新台幣_____拾_____萬_____仟_____佰_____拾_____元整		
收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同持卡人 <input type="checkbox"/> 不同，姓名：_____地址：_____		
此欄由本會填寫	授權日期：	授權碼：	收據號碼：

電話：(02) 2596-1212 / 傳真：(02) 2593-3535

10367 台北市大同區承德路三段 230 號 4 樓 / <http://www.Lotus.org.tw>