

2019 年「正念療法與助人專業」

6 日工作坊 + 8 週網路支持 (台北蓮花 48 期)

(Mindfulness-Based Program for Helping Profession, MBHP 6 day workshop plus 8-week web support.)

本工作坊以正念認知療法 (MBCT) 為主軸，以正念減壓 (MBSR) 為輔，具正念創造力之精神，歡迎所有對靈性成長有興趣的朋友，服務於教育、醫護、心理、社福、宗教、企業等專業領域者參加。專業助人者學習後，歡迎繼續參加英國牛津大學正念中心 MBCT 教師培訓與正念助人專業講師培訓 (MBHP-Training)。6 日密集工作坊後，講師將透過 line 羣組與 ZOOM 進行 8 週網路支持學員，在日常生活持續練習，學習在忙亂生活中靜心自在。

| 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/南華大學正念中心主任
- ◆ 德國 Moreno Institute Stuttgart 心理劇導演
- ◆ 德國歐洲正念中心(EZfA) MBSR 教師
- ◆ 英國牛津大學正念中心(OMC) MBCT 認證教師
- ◆ 英國牛津大學正念中心(OMC) MBCT 師資團隊副教師(Associate)



【主辦單位】財團法人佛教蓮花基金會

【協辦單位】台北市諮商心理師公會、台北市臨床心理師公會、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 (以上單位陸續邀請中)

【日期】台北蓮花 48 期：中華民國 108 年 1 月 16 日～21 日 (週三～週一)

【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

課程綱要 | 正念認知療法 MBCT/ 正念減壓 MBSR/ 正念創造力

	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 正念相逢 C 正念團體理念 D 葡萄乾練習	A 專注呼吸 B 優雅喝水 C 愉悅紀錄 D 生活禪	A 情緒想法 ABC B 辨識自動化想法 C 破除舊習	A 不愉快紀錄 B 正念瑜珈 C 艱辛禪 D 自醫四步	A 四種合氣道 B 困難人際關係 C 正念人際關係	A 典型的一天 B 認識耗竭徵兆 C 自我照顧清單
下午	A 身體掃描 B 好主人行動 C 呼吸空間	A 心靈理財 B 光的祝福 C 慈心禪	A 行禪 B 與樹交朋友	A 長靜坐 B MBCT 核心	止語密集禪修	A 正念旅程 B 結業儀式

●安寧緩和醫學學會、安寧緩和護理學會、臨床心理師、諮商心理師、社工師、護理師、專科護理師等繼續教育積分認證申請中。

★名額僅限 20 人，欲報從速！

報名方式 |

1. 即日起至 2018/12/28 (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 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」，請確定您的 E-mail 信箱與手機號碼無誤。

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)，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。
3. 至蓮花基金會繳交（或郵局現金袋）。

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. 全程參與課程者，由主辦單位授予「正念療法與助人專業」6 日密集工作坊+8 週網路支持研習證書。本課程恕無法接受單日報名，請假超過 4 小時者，恕無法授與研習證書。
3. 課程結束後，講師將於 8 週內以微信群組與兩次 ZOOM 討論，支持學員繼續練習並記錄。完成練習紀錄，並繳證書費者，可申請「正念療法與助人專業」6 日工作坊+8 週網路支持結業證書。

2019 年「正念療法與助人專業」

6 日工作坊 + 8 週網路支持 (台北蓮花 48 期)

(Mindfulness-Based Program for Helping Profession, MBHP 6 day workshop plus 8-week web support.)

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！

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	□□□-□□			
電 子 報	<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：_____			
	<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"/> 線上信用卡 <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：			

2019 年「正念療法與助人專業」

6 日工作坊 + 8 週網路支持 (台北蓮花 48 期)

(Mindfulness-Based Program for Helping Profession, MBHP 6 day workshop plus 8-week web support.)

【活動付款方式】

1. 線上信用卡繳費

請於線上報名後，掃瞄右方 QR Code 或前往下列網址繳費

繳費網址：<https://goo.gl/oxMm6M>



2. 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

※採用 ATM 轉帳，請務必：

將收據【拍照】後 E-mai 至 tina@lotus.org.tw 或【傳真】(02) 2593-3535

並註明「姓名、電話、報名之活動名稱」。完成後，請來電 (02) 2596-1212#29 謝小姐
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）。

3. 至蓮花基金會繳交（或郵局現金袋）。

4. 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。

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>