

# 正念認知療法(MBCT)八週課程 招生簡章

正念認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) 是英國馬克威廉斯 (Mark Williams) 等三位認知心理學家，以認知治療 (CT) 為基礎，融入卡巴金博士的正念減壓 (MBSR) 所創的健心法。參加正念認知療法八週課程是學習 MBCT 的第一步，透過八週學習與持續練習，可發展專注覺察與靜心慈力。

正念助人學會 (MBHA) 多年來與英國牛津大學正念中心 (OMC) 合作進行 MBCT 教師培訓，本課程是由本學會 MBCT 教師團隊首度合開的八週 MBCT 標準課，招生對象以受過 MBCT 教師培訓 (M1-M2)，且希望參加 M4 的學員為優先考量。若有多出的名額，也歡迎對 MBCT 有興趣的夥伴參加。名額有限，欲報從速！

## 一、課程時間/地點

(一) 時間：2018 年 11 月 9 日-12 月 28 日 (每週五 19:00-21:30)  
+ 12 月 15 日 (週六 9:30-16:30) 一日正念練習

(二) 地點：台中慈濟醫院第二院區七樓合心會議室  
(台中市潭子區豐興路一段 66 號)

## 二、課程內容與講師介紹

(一) 課程內容：

週次	日期	單元	講師
1	11/09	第一週 覺察與自動導航	李燕蕙
2	11/16	第二週 用大腦過生活	林昱成
3	11/23	第三週 集中散亂的心	林昱成
4	11/30	第四週 認出厭惡感	林昱成
5	12/07	第五週 容許/如其所是	胡慧芳
6	12/14	第六週 想法不等於事實	李燕蕙
	12/15	一日正念練習	鄭存琪
7	12/21	第七週 如何最好的自我照顧	石世明
8	12/28	第八週 維持與擴展新學習	石世明

(二)講師介紹：

李燕蕙博士

德國弗萊堡大學哲學博士

南華大學生死學系副教授

英國牛津大學正念中心 MBCT 副教師、訓練師與督導



胡慧芳醫師

台南市立醫院身心科主任

台灣精神醫學會，精神科專科醫師

英國牛津大學正念中心培訓中-MBHA MBCT 助理教師



石世明心理師

大林慈濟醫院臨床心理師

憂鬱症的正念認知療法-MBCT 第二版 譯者

英國牛津大學正念中心培訓中-MBHA MBCT 助理教師



鄭存琪醫師

台中開心房身心診所醫師

台灣精神醫學會，精神科專科醫師

英國牛津大學正念中心培訓中-MBHA MBCT 助理教師



林昱成教練

ASK 心動力國際企管顧問有限公司總監

ICF 企業教練 Coach U 認證企業教練

英國牛津大學正念中心培訓中-MBHA MBCT 助理教師



### 三、報名對象與人數

(一)報名對象：以上過 OMC MBCT 教師培訓(M1-M2)學員，且有意報名 M4 的學員優先錄取，也歡迎對 MBCT 有興趣的夥伴參加。

(二)報名人數：名額上限 30 人，欲報從速！

### 四、報名費用

序 號	收費項目	課程費
1	一般價	NT\$9,200
2	早鳥優惠價：(2018/10/05前報名者) 正念助人學會會員/正念關懷協會會員/ 慈濟醫院員工	NT\$7,800

五、報名方式：即日起~10月21日，額滿截止。

(一)一律採取線上報名，請上官網 <http://www.mbha.org.tw>

參閱活動訊息或直接進入報名專區：<https://goo.gl/TYCQ41>



(二)請先線上填寫報名表單，本學會將在三個工作天內以EMAIL通知是否錄取，待接到錄取通知後，屆時將行告知匯款方式以及相關注意事項。

### 六、備 註

(一) 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。

(二) 在課程期間，請務必跟隨著課程持續在家練習。

(三) 全程參與課程者，將由主辦單位於課程後，授予MBCT八週課程電子研習證書。(請假超過4小時者，恕無法授予研習證書。)

(四) 本課程無法接受單日報名。

(五) 本課程一日正念練習午餐提供素食便當。

(六) 中英課名: 正念認知療法MBCT八週課程

( Mindfulness-Based Cognitive Therapy MBCT 8-week program)

【主辦單位】正念助人學會、台中慈濟醫院

【協辦單位】正念關懷協會、南華正念中心

【聯絡方式】05-3628515或0980-356545行政助理

EMAIL：[mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com)