



# 正念認知療法(MBCT) 八週網路課程

## MBCT 八週 第一期 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，可發展專注力、覺察力與靜心慈力，能自在睿智安住於當下的生活。

本課程是在 ZOOM 進行的 MBCT 八週標準課，歡迎對 MBCT 有興趣的夥伴參加，也歡迎已在 MBCT 教師培訓旅程的夥伴參加，一起系統的深化正念練習。

一、主辦單位：社團法人正念助人學會

二、課程時間：

(一) 課前說明會：2018 年 12 月 26 日 (週三 19:30--21:00)

(二) 八週課程：2019 年 1 月 2 日 -- 2 月 27 日 (每週三 19:30--22:00)

(三) 一日正念練習：2019 年 2 月 16 日 (週六 09:30--16:30)

三、進行方式：

本課程通過 ZOOM 進行 (手機與電腦均可下載 APP)，上課前將有工作人員指導使用方式。(人數上限 24 位！)

四、適合對象：本課程屬自我成長性質的團體課程，不屬於醫療性質的治療團體，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。



## 五、課程內容：

週	日	單元	課程大綱
0	2018 12/26	課前說明會 (必要參加)	填寫課前問卷，瞭解八周課程進行方式，課程大綱、在家練習與挑戰，學員須知等。確定此時是否適合參加本課程，若覺不適合，尚可退課，主辦單位將全額退費。
1	2019 01/02	第一週 覺察與自動導航	從自動導航的慣性生活，轉化為專注覺察的自覺生活。透過正念練習認識行動模式與同在模式的意義，體驗正念生活。
2	01/09	第二週 另一種理解之道	從透過思考來看待經驗，轉變到直接感知經驗，洞察日常生活中心的運作模式：事件、身體、情緒與想法的關聯。透過專注呼吸與身體掃描的練習，直接感受經驗。
3	01/16	第三週 集中散亂的心	從活在過去與未來，轉變到全然活在當下。以身體為心念可回來的港灣，以呼吸為定錨，讓心可專注<回到>此時此地，透過持續練習，深化身心定力。
4	01/23	第四週 辨識厭惡感	從閃躲逃避不愉快經驗，轉為帶著興趣與好奇接近它。探索與辨識<厭惡感>，認識不愉快的感覺與習慣反應，學習以更寬廣的角度，睿智回應厭惡的心境。
5	01/30	第五週 容許/如其所是	從需要將事情變得不同，轉變到容許事情如其所是。以接納態度與不同方式面對艱辛經驗，學習在多變複雜艱辛的情境，培育自在的心境。
6	02/13	第六週 想法不等於事實	以不同的方式看待想法，從將念頭視為事實，體認想法只是想法，只是心理事件，認出影響想法的因素與情境，釋放困住的心，開啟寬廣自由的心靈空間。
	02/16	一日正念練習	透過一天靜默練習，深化正念學習，覺察身心出現的所有經驗，帶著溫暖的關愛進入所有經驗，讓我們能全然安住在自己的生命裡。
7	02/20	第七週 如何最好的自我照顧	從嚴厲對待自己，轉變到友善慈悲的自我照顧。學習認識耗竭徵兆，學習在困境與情緒低沉時，運用能產生愉悅感與勝任感的善巧行動，練習照顧好自己。
8	02/27	第八週 維持與擴展新的學習	回顧課程與展望未來，為自己的正念新生活作計畫。要維持正念與關照的生活方式，需要清楚的意圖與計畫，將正念練習的動力，連結個人價值與自我照顧意圖。



## 六、課程講師：李燕蕙 博士



南華大學生死學系 副教授

南華正念中心主任

正念助人學會 創會理事長

德國弗萊堡大學 哲學博士

德國 Moreno Institute Stuttgart 心理劇導演

德國歐洲正念中心(EZIA) MBSR 教師

英國牛津大學正念中心(OMC) MBCT 教師、訓練師與督導

## 七、說 明：

- (一) 請務必隨課程進展，持續進行在家練習與紀錄，以利學習。
- (二) 全程參與課程者，將由主辦單位授予 MBCT 網路八週課程電子研習證書。  
書。（請假超過 5 小時者，恕無法授予研習證書。）
- (三) 中英課名：正念認知療法(MBCT)八週網路課程  
( Mindfulness-Based Cognitive Therapy MBCT 8-week Web Program)

## 八、報名費用：(內含學費、教材費與電子研習證書費)

課程費用	台幣TWD	說明
一般價	11,000元	2018/12/17以後
早鳥優惠價	7,800元	(2018/12/16前 / 正念助人學會會員/ 正念關懷協會會員)

## 九、報名方式

(一) 即日起~12月22日，額滿截止。

(一) 一律採取線上報名，請進入本會官網 <http://www.mbha.org.tw>

參閱活動訊息或直接進入報名專區

<https://goo.gl/DRbx2E>



## 十、繳費方式：

(一) 請您於5天內匯款至本學會之活動帳戶完成繳費：

戶名：社團法人正念助人學會

銀行：臺灣銀行（嘉義分行）

銀行代碼：004

帳號：014-001-007542

(二) 匯款後，請務必將您的交易明細表(或匯款帳號後5碼)，註明「姓名、電話、

活動名稱」拍照或掃描後，E-mail到本會信箱：[mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com) 或來電

告知 05-3628515 / 0980-356545，洽工作人員，以確認是否繳費成功。



(三) 繳費完成後，我們會邀您加入『2019第一期 MBCT8週網路課程』Line群組，請加入學會LINE ID：0980356545，以利後續聯絡。

(四)發票將於活動期間以電子發票寄至學員E-mail。(若您欲索取紙本發票請週知)

(五)若以收到錄取通知5天內，尚未收到學費，即保留期限已過，將開放該名額供其他學員報名。

(六)完成報名手續者，學會將於2018/12/23前統一以E-mail 或 Line發出行前通知，請確定您的E-mail信箱與LINE ID正確。

