

第一期<正念新生活--監獄正念種子教師工作坊> 招生簡章

壹、宗旨

<正念新生活>是融合正念課程(正念減壓/正念認知療法/正念創造力)與正向心理學的監獄正念課程，正念關懷協會的監獄教學團隊自 2014 年以來，透過持續摸索與建構歷程，已將此課程應用在三所監獄的毒品受刑人之教化，並發展監獄正念家族，陪伴受刑人從監獄內到出獄後賦歸正向社會生活，成果斐然。正念關懷協會的願景是<化監獄為學校>，為使更多受刑人能受惠於正念新生活的課程，改善人生道路，本團隊特辦理本工作坊，以體驗教學方式展現課程內容架構與精神，歡迎已從事或有志從事監獄正念教育的夥伴報名參加。

貳、時間：

1. 正念家族聚會 2019/07/05 (週五)；初階 2019/07/06-07/07 (週六日)
2. 進階家庭日 2019/08/02 (週五)；進階 2019/08/03-08/04 (週六日)

參、地點：

1. 嘉義太保辦公室 (嘉義縣太保市嘉朴東路一段 72 號)
2. 法務部矯正署嘉義監獄日新堂 (嘉義縣鹿草鄉豐稠村維新新村 1 號)

肆、講師群：(依姓名筆畫順序)

王振宇、李燕蕙、李澧蘭、邱怡欣、邱魏琴姬、陳美綺、郭嘉珍、張正昌、許秋田、蘇悅中

伍、主辦單位：南華正念中心/社團法人正念助人學會/社團法人正念關懷協會

陸、協辦單位：

南華大學生死學系、國立中正大學犯罪防治所、法務部矯正署嘉義監獄、法務部矯正署臺南監獄(邀請中)、法務部矯正署臺南二監(邀請中)、法務部矯正署高雄戒治所(邀請中)、臺南市社工師公會、社團法人中華民國耶底底亞家庭關顧協會、臺南市心樂活診所、臺南市心悠活診所

柒、人數上限：20 人 (兩階都參加者，優先錄取)

捌、報名條件：

1. 大學畢業。
2. 對監獄正念工作有興趣，願意支持受刑人與更生人賦歸社會者。

3. 監所工作人員與兼任講師。
4. 願意加入正念關懷協會監獄正念見習生團隊者。(優先錄取)
※(報名後 10 天內回覆審核結果)

玖、報名費用：公益課程，報名免費。

壹拾、證書：

全程參加者，將授予〈正念新生活--監獄正念種子教師工作坊〉研習證書
每階最多只能請假 3 小時，超過者恕不授予研習證書。

壹拾壹、報名方式：

即日起至 108 年 5 月 31 日止，請至報名網站完成線上報名。

<https://www.beiclass.com/rid=22414c85caaf8d15d24f>

講師群資歷介紹

李燕蕙

南華大學生死學系副教授
德國弗萊堡大學哲學博士
正念助人學會創會理事長
德國(EZfA) 正念減壓(MBSR)教師
英國牛津大學正念中心(OMC) MBCT 教師、訓練師與督導

王振宇

國立暨南國際大學社會工作與社會政策學系碩士
臺南市社工師公會理事長/正念關懷協會理事長
心樂活診所社工師
正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M2)

李澧蘭

國立高雄師範大學生命教育研究所研究生
四維文教院 NLP(神經語言心法) 助講、助教
美國 NGH 催眠師證照
正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4)
監獄正念種子教師

邱怡欣

玄奘大學應用心理學系助理教授
美國紐約聖約翰大學臨床心理學博士
桃園聖保祿醫院臨床心理師
國立清華大學諮商中心臨床心理師
正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4)

邱魏琴姬

國立暨南國際大學輔導諮商碩士
監獄正念種子教師
正念助人學會秘書長
正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4)

陳美綺

臺灣師範大學體育系博士
東華諮商與臨床學系碩士
國家運動訓練中心運動心理師

郭嘉珍

高苑科技大學 行銷流通管理系 副教授
義守大學管理博士
勞動部勞動力發展署 TTQS 輔導顧問/講師
創見力企管 企訓總監/企業教練
正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4)

張正昌

國立暨南國際大學輔導諮商碩士
監獄正念種子教師
正念助人學會常務監事 / 正念關懷協會理事
正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4)

許秋田

慈濟大林醫院臨床諮商中心主任
中正大學心理研究所博士
正念助人學會第一屆正念助人專業培訓
正念助人學會常務理事
正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4)

蘇悅中

郭綜合醫院社工組長
國立台灣大學社會系社會工作組學士
更生團契台南區會駐明德戒治分監社工員
社團法人新天地新地關懷協會協育執行長
正念關懷協會副理事長

課程計畫與內容

階	日期	時間	主題	講師
初階三天	07/05 (五) 第一天	9:30-12:00	1. 相見歡/分組與介紹 2. 正念新生活四部曲/短片	1. 王振宇 2. 邱魏琴姬
		13:30-16:30	1. 長官致詞 2. 嘉監正念家族聚會 (全體學員+通信志工) (嘉監日新堂)	王振宇/許秋田
		18:30-20:30	家族日體驗之探索	李燕蕙/邱怡欣
	07/06 (六) 第二天	9:30-12:00	1. 練習 1 跟身體 say Hello 2. 練習 2 專注呼吸 3. 專題:修復大腦改變人生	1+2 邱魏琴姬 3 許秋田
		13:30-16:30	1. 練習 3 動態身體掃描 2. 練習 4 愉悅紀錄 3. 回顧與團督	1. 張正昌 2. 李澧蘭 3. 李燕蕙/邱怡欣
		18:30-20:30	1. 專題:情緒管理 2. 回顧與團督	1. 陳美綺 2. 李燕蕙/邱怡欣
	07/07 (日) 第三天	9:30-12:00	1. 專題: 向左走?向右走? 2. 練習 5 優雅喝水 3. 回顧與團督	1. 邱魏琴姬 2. 張正昌 3. 王振宇/李燕蕙
		13:30-16:30	1. 練習 6 五指感恩 2. 團督/回顧分享	1. 李澧蘭 2. 王振宇/李燕蕙
		16:30	賦歸	
進階三天	08/02 (五) 第一天	9:30-12:00	1. 靜坐/相見歡 2. 進階家庭日介紹/短片 3. 認識小組成員	1. 王振宇 2. 邱魏琴姬 3. 李燕蕙
		13:30-16:30	1. 長官致詞 2. 嘉監進階家庭日聚會 (全體學員+通信志工) (嘉監日新堂)	王振宇/郭嘉珍
		18:30-20:30	進階家庭日體驗回顧	李燕蕙/邱怡欣
	08/03 (六) 第二天	9:30-12:00	1. 專題:正念創業 2. 專題:成功典範-正念家族友善企業 3. 分享討論	1. 郭嘉珍 2. 邱魏琴姬 3. 郭嘉珍/王振宇

08/04 (日) 第 三 天	天	13:30-16:30	1. 專題:更生賦歸後的社會支持 與團體互動 2. 練習 7 行禪	1. 蘇悅中 2. 李澧蘭
		18:30-20:30	1. 專題:正念創造力 2. 團督/回顧分享	1. 邱怡欣 2. 李燕蕙/陳美綺
	9:30- 12:00		1. 練習 8:光的祝福 2. 練習 9:自我激勵 3. 專題: 戒菸四步驟 4. 專題: 戒癮行動力	123 李燕蕙 4 許秋田
	13:30-16:30		1. 專題:家庭關係修復 2. 回顧前瞻/分享	1. 陳美綺 2. 王振宇/李燕蕙
	16:30		賦歸	