

# 2019年7月「正念療法與助人專業」

6日工作坊+8週網路支持 (嘉義南華52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，歡迎繼續參加正念助人專業講師培訓 (MBHP-Training)。

6日工作坊後，講師將透過 Line 群組與 ZOOM 進行 8 週網路支持學員持續練習，學習在忙亂生活中靜心自在。

## ◎ 講師：李燕蕙 博士

南華大學生死學系副教授 / 德國弗萊堡大學哲學博士

南華大學正念中心主任 / 正念助人學會創會理事長

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 教師/訓練師/督導



- ◆ 上課時間：2019年7月16-21日 (週二--週日) 9:00-17:00
- ◆ 上課地點：嘉義南華大學 (嘉義縣大林鎮南華路一段55號)

※學員人數上限30名，額滿截止！欲報從速！

(5/31前報名者，享有早鳥優惠價呦!!)

--詳細課程資訊與報名辦法，請仔細閱讀下頁說明--

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

◆ **課程費用：**包含教材、六天素食午餐便當、保險(不含住宿、交通費)

| 序 | 收費項目  | 課程費       |
|---|---|-----------|
| 1 | 一般價   | NT\$9,500 |
| 2 | 一般早鳥優惠價：(2019/05/31 前報名者)   | NT\$8,000 |
| 3 | 會員早鳥優惠價：(2019/05/31 前報名者)<br>正念助人學會會員/正念關懷協會會員<br>南華大學職師生/正念課程複習者 | NT\$7,000 |

◆ **報名方式：**

1. 即日起至 2019/06/21 (週五) 額滿截止！
2. 一律採取線上報名，報名網址 或 掃 QRcode 報名  
<https://www.beiclass.com/rid=22414d85cbfef974a24>  
或 官網 <http://www.mbha.org.tw> 連結報名表單。
3. 2019/06/10 前取消報名者可退費 60%，2019/06/11 後恕不退費。  
(活動後退費)
4. 本工作坊可申請臨床心理師、諮商心理師、社工師繼續教育積分認證。



## ◆ 報名繳費方式：

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

1. 請匯款後，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、LINE ID」拍照或掃描，以 Email 到學會電子信箱：[mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com)，本會將於一週內回信確認報名成功。
2. 完成報名手續者，學會將於活動兩週前，以 Email 或 LINE 發出行前通知，請確認您的 Email 信箱與 LINE ID 正確。發票於活動期間交付。

## ◆ 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 日工作坊+8 週網路支持電子研習證書。本課程恕無法接受單日報名，請假超過 4 小時者，恕無法授與電子研習證書。
3. 課程結束後，講師將於 8 週內以 LINE 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，可申請「正念療法與助人專業」6 日工作坊+8 週網路支持電子結業證書。
4. 中英課名：「正念療法與助人專業」6 日工作坊+8 週網路支持 Mindfulness-Based Program for Helping Profession, MBHP 6 day workshop plus 8-week web support.

【主辦單位】社團法人正念助人學會、南華正念中心

【協辦單位】社團法人正念關懷協會、南華大學生死學系

【聯絡方式】秘書處 05-3628515 或 0980-356545

電子信箱 [mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com)

學會 LINE ID：0980356545 / 學會 Wechat：MBHA0701