1. **申請MBHP專訓證書 繳交清單**

**統整繳交日期:申請團督時間(2019年5-6月 or later)**

**壹、專訓課程記錄**

**小組合作紀錄: 含紀錄與反思。第一天登記。**

**貳、正念培訓記錄**

**ㄧ、個人正念功課**

**1.專訓期間閉關禪修記錄(500字以上)**

A.專訓期間(2018.-2019.):五天以上。

B.記錄:含地點、主辦單位、日期時間、活動內容、感受反思心得等。

**2.正念練習記錄: 50天/次 練習記錄以上**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 階 | 次 | 日期 | 練習名稱 | 歷程記錄 | 心靈對話 |
| ㄧ | 1 | 2018/07/20 | 艱辛禪 | .... | ... |
|  | 2 |  | .... | ... | .. |
|  | 3 |  |  |  |  |
| 二 |  |  |  |  |  |

**二、正念文章報告**

1.範圍:與正念相關主題之演講、報告、PPT、期刊論文、文章、教學講義等

2.報告內容:含主題、發表處、內容等1000字以上。

3.在正念助人學會Line組群分享之活動記錄與心得等。

**参、正念授課資料**

**一、正念授課資料**

**1、授課至少4次共8小時 (自己或協同教學)**

**2、至少錄製1小時DVD (請剪輯錄影DVD)**

**3、自編講義一份**

**4、自製錄音檔(非必要)**

**二、授課反思清單**

**老師將於第二階提供授課反思問題清單，以供第三階運用。**

**肆、授課反思問題清單**

 **(一)、課程基本資料**

**1、主辦單位與你在本單位的身份? (例:教師、心理師、醫師等)**

**2、你是單獨帶領或與他人合作帶領本課程?**

**3、學員數量、年齡與性別**

**4、學員身份與參與課程動機 (例:病人或學生?自費或免費?)**

**5、有學員中斷參加課程嗎? 如果有，多少位？原因為何?**

**6、有課前會談嗎? 如果有的話，你覺得這會談對學員參與課程的影響如**

**何?**

**(二)、請提供1-3位學員的課後回饋，正念課程對他們的影響?**

**(三)、從這課程中，你學到的最重要經驗是甚麼?**

**(四)、在這課程中，你面對的最大挑戰是甚麼?**

**(五)、在這課程中，是否有某些時刻，你不知道該如何是好，不知如何繼續下去，如果有，你是怎麼面對這時刻的?**

**(六)、你覺得成為一位有能力的MBHP教師，自己的優勢為何?**

**(七)、你覺得甚麼可能阻礙你發展自己優勢，成為好正念教師?**

**(八)、有沒有哪一部分，是你下一個課程要改善的?**

**(九)、對於未來的MBHP專訓，你有沒有任何建議?**

**說明：這清單是為培育專訓學員成為具深度反思能力的正念講師，請依**

**你的正念授課狀況，書寫2000-5000字，於2019年申請團體**

**督導時，與其他資料一起提出即可。**

1. **第二階專訓記錄 登記表**

**1記錄者12位 :** 每位負責一時段紀錄，於課後一個月內完成記錄，寄給統整者。

**2統整者3位:** 每位負責2天的紀錄與反思統整，每天line反思記錄統整，於課後六週收集負責同學得記錄，交給總統整者。

**3總統整者1位:** 於課程結束兩個月後，完成課程記錄統整。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時段** | **記錄者****2019/02/28前交給統整者** | **統整者****2019/03/24****前交給總統整者** | **總統整者****2019/04/10****前傳給大家** |
| **1****0126** | **上午** |  |  |  |
| **1** | **下午** |  |
| **2****0127** | **上午** |  |
| **2** | **下午** |  |
| **3****0128** | **上午** |  |  |
| **3** | **下午** |  |
| **4****0129** | **上午** |  |
| **4** | **下午** |  |
| **5****0130** | **上午** |  |  |
| **5** | **下午** |  |
| **6****0131** | **上午** |  |
| **6** | **下午** |  |