

# 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，以認知行為治療 (CBT) 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，歡迎對 MBCT 有興趣的夥伴參加。名額有限，欲報從速！

### 一、講師介紹：

#### 石世明 臨床心理師

學歷：美國科羅拉多大學臨床心理學碩士

專業資歷：

- \*美國麻省大學醫學院正念中心正念減壓訓練
- \*英國牛津大學正念中心培訓中
- \*曾在癌症中心擔任心理師多年



#### ● 著作：

[《伴你最後一程：臨終關懷的愛與慈悲》\(天下文化\)](#)

[《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課\(附贈 CD 有聲教材\)》\(天下生活\)](#)

#### ● 譯作：

[《禪修的療癒力量》\(晨星\)](#)

[《病床邊的溫柔》\(心靈工坊\)](#)

[《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》\(張老師文化\)](#)

[《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》\(張老師文化\)](#)

[《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法 \(第二版\)》\(心靈工坊\)](#)

#### ● 影音分享：[【人文講堂】20161106 - 正念：當下的力量 - 石世明](#)

## 二、課程時間/地點：

- (一) 課前說明會：10月5日(週六 14:00-17:00)  
嘉義縣人力發展所 C203(嘉義縣太保市祥和二路東段 8 號)  
(說明會為免費參加，歡迎對正念有興趣者踴躍參加！)
- (二) 課程時間：2019年10月31日-12月19日(每週四 19:00-21:30)  
+ 一日正念練習 12月7日(週六 09:30-16:30)
- (三) 課程地點：正念助人學會太保辦公室(嘉義縣太保市嘉朴東路一段 72 號)

## 三、課程內容：(課程內容將以實際上課為主)

週次	日期	單元
0	10/5	課前說明會
1	10/31	第一週 覺察與自動導航
2	11/7	第二週 用大腦過生活
3	11/14	第三週 集中散亂的心
4	11/21	第四週 認出厭惡感
5	11/28	第五週 容許/如其所是
6	12/5	第六週 想法不等於事實
	12/7	一日正念練習
7	12/12	第七週 如何最好的自我照顧
8	12/19	第八週 維持與擴展新學習

## 四、報名對象與人數：

- (一) 報名對象：歡迎對 MBCT 有興趣的夥伴參加。
- (二) 報名人數：名額上限 18 名，機會難得！欲報從速！

## 五、報名費用：

序號	收費項目	課程費
1	一般價	NT\$7,200
2	早鳥優惠價：(2019/09/30前報名者) 正念助人學會會員/正念關懷協會會員	NT\$6,500

## 六、報名方式：即日起~10月12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  
或立即掃QRcode連結線上填寫報名表：



(二)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或LINE知會匯款訊息，本會將於一週內回信或LINE通知確認報名成功並邀請您加入本課程【2019嘉義MBCT八週課程】LINE群組。  
本會LINEID：0980356545 (\*\*歡迎您的加入\*\*)
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。
3. 發票於課程活動期間交付。

## 七、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，將由主辦單位授予MBCT八週課程研習證書。(請假超過5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】社團法人正念助人學會

【協辦單位】社團法人正念關懷協會、南華正念中心

【聯絡方式】學會秘書處

官網：<http://www.mbha.org.tw/index.php>

TELL：05-3628515或0980-356545

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

LINEID：0980356545