

第三屆正念助人專業講師培訓 招生簡章

3rd Mindfulness-Based Training for Helping Profession, MBHP Training

(正念助人學會 2019/10/01 公告)

一、緣起與目標

為提升學員的正念助人專業能力，本會正念師資團隊以 MBCT 內容為主，MBSR 內容為輔，融入正念創造力之精神，參考德國 MBSR 與英國 MBCT 教師培訓架構，發展【正念助人專業講師培訓】，將正念理念與實務融入助人專業工作中，目標在於培育助人專業領域的正念講師，並創造長期共學的支持與連結網絡。

- (一) 熟悉正念療法(MBSR-MBCT)之理論、架構、內容與意義。
- (二) 深化正念體驗和素養，培養助人專業之正念創造力，以利正念講師發展適用各類團體之多元正念課程。
- (三) 提昇正念課程之設計與帶領能力，落實優質正念教育的推廣能力

二、課程資訊

- (一) 課程日期：2020 年 1 月— 2021 年 5 月（共計 15 個月/21 天/147 小時）。
- (二) 課程地點：嘉義南華大學(暫定，待公告)
- (三) 主辦單位：社團法人正念助人學會/南華正念中心
- (四) 預備階段：〈正念療法與助人專業〉5-6 日密集工作坊、MBSR/MBCT 八週或同等課程。
- (五) 必修：牛津大學正念中心 MBCT 教師培訓之 M1-M2-M3(畢業前完成即可)。
- (六) 培訓階段：

第 1 階共六天 2020/01/16-21 (MBSR 教學階段)

第 2 階共六天 2020/06/25-30 (正念創造力 教學階段)

第 3 階共六天 2021/01/26-31 (授課團督+實務考試+繳交結業資料)

第 4 階共三天 2021/05/14-16 (結業儀式)

*專訓期間，將定期團體練習與網路團督。

Mindfulness-Based Helping Association

三、報名與學費資訊

(一) 報名人數：上限 24 名。

(二) 一律採取網路報名：即日起開始報名，額滿截止！

報名網址：

<https://www.beclass.com/rid=22415315cd8f3e9c8c40>

或掃 QRcode 直接報名。



(三) 學費+註冊費：共 12 萬元 NT (可 1 次繳清或分 3 期繳交，報名註冊費 2000 元)。

四、報名條件

(一) 學歷：大學畢業以上學歷(醫護、輔諮心理、社工、教育、企業等專業尤佳)。

(二) 經歷：三年以上職場經驗，具助人專業知能者尤佳。

(三) 正念學習經歷：

1、完成<正念療法與助人專業>5-6 日密集工作坊、MBSR/MBCT8 週或同等課程，且持續進行正念練習者。

2、完成牛津大學正念中心(OMC)MBCT M1-M2-M3 教師培訓。

(本專訓結業前完成此項即可)

(四) 社團法人正念助人學會會員。

(五) 重視個人靈性成長：遵守助人專業倫理規範，持續學習正念療法新知，願意每年參加 5 天以上閉關禪修，願與正念社群持續交流合作者。

正念助人學會
Mindfulness-Based Helping Association

五、專訓內容

(一) 正念基礎培育

- 1、生活層面：持續深化正念練習與禪修體驗，培育自己生命的正念品質。
- 2、認知層面：了解正念心理學、正念醫學科學研究與正念佛教心理學。

(二) 正念專業培訓

- 1、MBSR 與 MBCT 核心內容：八週課程架構、單元內容、意圖與學習目標。
- 2、正念創造力：生活、助人專業與靈性三層面正念創造力之探索學習。
- 3、教學引導練習：雙人、小組與大團體之練習、探詢與教學回饋。
- 4、正念教學法之探索與培育。
- 5、正念團體帶領能力之探索與培育。

(三) 正念教學的團體督導與評量

依英國正念教師聯盟的教學評估準則(MBI-TAC)六範疇，學習自我評估與互相評估：

- 1、課程架構內容、單元範圍、步調與組織。
- 2、建立關係的技能。
- 3、正念的體現。
- 4、指導正念練習的能力。
- 5、透過互動探詢與教學方法傳達課程主題的能力。
- 6、團體學習環境的經營能力。

六、請假、結業繳交資料、結業團督與實務考試

(一)請假：本專訓最高請假時數 21 小時，缺課單元，可於下屆專訓中補課。

(二)結業需繳交資料：

- 1、專訓與禪修記錄：含課程記錄、正念與禪修記錄、專題報告等。
- 2、授課記錄：自己或合作帶領 1 次正念八週團體(或同時數之正念課程)。
- 3、授課資料：自編教材、正念引導語錄音檔與逐字稿、授課反思等。
- 4、授課 DVD：至少 1 小時教學錄影帶，作為結業團督的資料。

(三) 結業團督與實務考試：經專訓教師團隊考核通過。

七、結業證書：正念助人專業講師(MBHP Instructor)證書

完成專訓者，將由正念助人學會授予【正念助人專業講師(MBHP Instructor)】證書。

八、報名審核與註冊方式

(一) 報名繳交資料：

- 1、最高學歷證書（附件請傳 PDF 檔或 JPG 檔至報名表單→
檔名範例：最高學歷-王 0 明）
- 2、正念研習證書（附件請傳 PDF 檔或 JPG 檔至報名表單→
檔名範例：正念八週研習證書-王 0 明）
- 3、以上佐證資料請上傳報名網址，本會將進行資料審查。

(二) 錄取通知、課前說明會與繳費註冊：

- 1、報名資料經審查後，本會 10 日內將以 Email 發出錄備取通知。
- 2、收到錄取通知(附匯款辦法)後，請於 10 日內繳註冊費 2,000 元，並發 Email 或傳 LINE 訊息，通知本會匯款後五碼，以確認註冊成功。
- 3、課前說明會：為使學員更清楚 MBHP 學習地圖，請務必在培訓開始前參加一次課前說明會。請先上網報名，參加課前說明會後，確定參加本專訓後，再繳交註冊費。課前說明會時間表（另見附件）

Mindfulness-Based Helping Association

九、聯絡資訊

任何相關問題，歡迎發 Email、來電或加入 LINE ID 洽詢學會秘書處。

(一)聯絡電話：05-3628515/0980-356545

(二)電子信箱：mbha0701@gmail.com

(三)學會官網：<http://www.mbha.org.tw/index.php>

(四)學會 LINE ID：0980356545

(五)學會 FB：<https://www.facebook.com/MBHA2015>



正念助人學會

Mindfulness-Based Helping Association

十、第三屆正念助人專業講師培訓 教師團隊

李燕蕙 專訓導師

學歷：德國弗萊堡大學哲學博士
現職：南華大學生死學系副教授
現任：南華正念中心主任
正念助人學會創會理事長
正念關懷協會副理事長



專業資歷：

德國 Moreno Institute Stuttgart 心理劇導演
德國 Europäisches Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) MBSR 教師
英國 Oxford Mindfulness Centre (OMC) MBCT 教師/訓練師/督導

林立仁 助理教師



學歷：輔仁大學中國文學系博士
現職：明志科技大學通識教育中心人文社會組副教授
現任：明志科技大學正念靜觀中心主任
正念助人學會理事

專業資歷：

美國杜拉威爾學院心理繪畫療育師
正念助人專業講師(MBHP Instructor)
正念認知療法教師
(牛津正念中心受訓中-完成M1-M4)

邱怡欣 助理教師

學歷：美國紐約聖約翰大學臨床心理學博士

現職：玄奘大學應用心理學系助理教授

現任：正念助人學會理事

專業資歷：

中華民國臨床心理師執照/諮商心理師執照

玄奘大學學生輔導中心主任

台灣諮商心理學會認證督導

正念助人專業講師(MBHP Instructor)

正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成M1-M4)



郭嘉珍 助理教師



學歷：義守大學管理研究所博士

現職：高苑科技大學行銷與流通管理系副教授

現任：勞動部勞動力發展署 TTQS 輔導顧問

創見力企管公司 企訓總監/企業教練

正念助人學會理事

專業資歷：

美國 IAC 國際教練協會 執業 CMC 教練

iCAP 職能分析師(五級)認證

澳洲訓練規劃與評估國際認證

日本 MTPI 講師認證

正念助人專業講師(MBHP Instructor)

正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4)

鄭存琪 助理教師

學歷：美國南加大醫學院生化研究所碩士
現職：台中開心房、豐原享開心身心診所醫師
現任：正念助人學會理事

專業資歷：

精神科專科醫師

美國 NGH 催眠治療師

亞太園藝治療學會高級園藝治療師

正念助人專業講師(MBHP Instructor)

牛津正念中心(OMC) MBCT M4 助理教師

正念認知療法教師(牛津正念中心受訓中-完成 M1-M4-團督)



正念助人學會

Mindfulness-Based Helping Association

誠摯歡迎您加入第三屆正念助人專業講師培訓！

遇見 MBHP 專業助人講師培訓 開啟不一樣的豐盛人生

幸福知遇生命中的正念老師與夥伴~

開始 2 年的正念學習，在旅途中遇見的第一位就是燕蕙老師，我看到老師的言教及身教，我是幸運的，有機會與老師學習。參加 2 年的培訓，我又遇見了一群相互扶持的夥伴，我說過，除了心喜認識大家，對我而言就是與台灣我的家，再次的鏈接，離開太久，很多事情有的遺忘。我從剛剛開始了有點不習慣，到完全的融入，要謝謝大家的包容。我的正念旅程還在繼續，不論我在哪裡，我要與老師及大家“黏在一起”。

楊明嫻/企業講師及教練

MBHP 中創造力，讓課程應用自如~

MBHP 跟一般正念課程有甚麼不同？

MBHP 與一般正念專訓最大的不同，在於，除了正念基礎課程的學習外，最特別且重要的是創造力課程的安排。如果說正念的學習讓我對於止、觀有更細微的明白；那麼 MBHP 中創造力課程的安排，便是讓我學習到如何在“變異中”應用止、觀的能力。其中，同學們將正念融入各自多元領域所發展的正念創造力活動，無不時時刻刻拓展著我的視域，猶如一種僵化認知的解構與再建構的反覆歷程；而老師視當下情境，信手拈來引導的正念創造力活動，除了，更進一步的引導同學深入探索自我外，更體現了一位正念教師的態度—開放的、允許的、涵容的，與具創造力的。

賴秀銀/仁伊心理治療所 諮商心理師

課本裡沒教的，導入正念教育，成就孩子並自我實現~

目前是國小高年級的老師，也將正念教育帶入自己的班級；可以將正念學習的自我成長與職場工作結合，是一件很幸福的事，因為這讓我很開心、很有成就感，同時也是一種自我實現，與您分享！

王碧貞/台中市永安國小教師

遇見 MBHP 專業助人講師培訓 開啟不一樣的豐盛人生

你心目中老師是什麼模樣?你想成為怎樣的老師?

從 2014 年參加燕蕙老師的正念減壓課程就愛上了老師的教學風格，寬容、接納的教學氛圍，教室歡笑聲不斷，老師是我想追尋的學習典範，所以 2018 年由燕蕙老師帶領的第二屆 MBHP 師資培訓課程就不容錯過，課程裡讓我有機會了解老師如何發想有創意的教學內容，如老師自創的優雅喝水、心靈理財、與樹交朋友等，還能學到如何將課程融入自己的專業，並運用在教學上，其中更可貴的是有一同相伴學習的夥伴相互扶持，這絕對是值回票價，讓你幸福的不要不要的，錯過實在是太可惜了!!!

陳秀惠 / 高中輔導教師

MBHP 應用於工作中，再出發的動力泉源~

MBHP 的學習歷程，它讓我知道只要緣深不怕緣來遲，只要時時刻刻保持覺察，知道自己正在呼吸，活著就有希望，就有出路。在兩年的歷程，上課就是同學會的那種氛圍，讓我沈浸在其中，所以我把上課視為度假。打開五感，覺知當下，放下與放慢步調，透由夥伴的分享得到滋養，團體的共振更覺興奮與更加強學習好奇的動機。讓我持續走完的動力是，我將正念用於工作中的自我練習，時時刻刻都可以找方式靠岸，停一停再出發。

劉蕙穎 / 產品行銷規劃專案副理

MBHA
正念助人學會
Mindfulness-Based Helping Association

2020-2021 第三屆 MBHP 專訓 課前說明會時間表

如果您有意參加第三屆 MBHP 專訓，請先參加一次說明會，確定自己真的想參加之後在報名即可。

專訓課程時間: 2020/01—2021/05 (詳見簡章)

第一次 嘉義 2019/11/16 (9:30-16:00 週六)

正念深化日與第三屆 MBHP 專訓課前說明會(14:30-16:00)

第二次 台北 2019/12/07-08 正念創造力二日工作坊(10 月底報名)
+第三屆 MBHP 專訓課前說明會(12/08 週日 15:30-17:00)

第三次 網路說明會 2019/12/19 (20:00-21:30 週四)

正念練習 + 第三屆 MBHP 專訓課前網路說明會(ZOOM)

對本培訓課程有興趣者，歡迎洽正念助人學會秘書處

TEL:05-3628515/0980356545

MAIL:mbha0701@gmail.com

正念助人學會
Mindfulness-Based Helping Association