

正念創造力 二日工作坊 簡章

(Mindfulness-Creativity)

正念是覺醒生活之道，
 透過正念練習培育覺察與自我關愛的能力，
 透過療癒舞蹈與存在曼陀羅，啟動生命本具的正念創造力。

講 師	李燕蕙博士、林立仁博士、邱怡欣博士
時 間	2019/12/07-08 (週六-週日) 9:00-17:00
地 點	明志科技大學正念靜觀中心 (新北市泰山區工專路 84 號)
人數上限	32 位
主辦單位	社團法人正念助人學會、明志科技大學
課程綱要	

天	時間	主題	課程內容
12/7	09:00-10:00	正念相逢	1、正念相逢:聆聽、覺察、相逢 2、緣起:當正念遇到創造力
	10:10-12:20	優雅喝水 五指感恩	1、優雅喝水，滋潤身心 2、感恩，連結生命資源
	12:20-13:00	正念飲食	好好吃飯，天地饗宴
	13:00-13:30	身體掃描	覺察身心，自我關愛
	13:40-16:10	正念步行 非洲療癒舞	1、自在走路:大地力量 2、整合療癒:舞動內在小孩
	16:20-17:00	回 顧	回顧分享
12/8	09:00-10:00	正念創造力	1、創造力的心理學觀點 2、啟動情緒與創造力的連結
	10:10-12:00	生命願景	1、生命之鑰 2、悲憫的願景練習
	12:00-12:40	正念飲食	好好吃飯，天地饗宴
	12:40-13:00	身體掃描	覺察身心，自我關愛
	13:10-15:30	行動沙遊- 存在曼陀羅	1、探索:為何而來，往何處去 2、整合:正念聆聽，活在當下
	15:40-17:00	第三屆專訓 課前說明會	第三屆 MBHP 專訓課前說明會+ QA 賦歸

講師介紹 正念創造力專業講師團隊

李燕蕙 博士

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 博士



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癒師

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-團督)

邱怡欣 博士

學歷：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-團督)



課程費用 含課程講義與素食午餐

收費身分	課程費用
一般價	NT\$ 3000 元
優惠價：正念助人學會/正念關懷協會會員/ 明志科技大學教職員生/兩人以上同行	NT\$ 2400 元

報名方式 即日起開始報名，額滿截止！

- 一、 歡迎連結官網 <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、 報名網址：<https://www.beclass.com/rid=23417805dbfca4b2e12e>

報名繳費

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



- 一、 請於填寫報名表單後四天內繳交課程費，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，以 Email 或 LINE 知會匯款訊息，本會將於四天內回信或 LINE 通知確認報名成功，並邀請您加入本課程【2019 台北正念創造力】LINE 群組。本會 LINE ID：0980356545（**歡迎您先加入**）
- 二、 完成報名手續者，學會將於活動一週前，以 Email 或 LINE 發出行前通知，請確認您的 Email 信箱與 LINE ID 正確。發票於課程活動期間交付。

其他說明

- 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、 全程參與課程者，將由主辦單位授予課程研習證書。（請假超過 3 小時者，恕無法授予研習證書。）
- 三、 本工作坊二日午餐提供素食便當。
- 四、 本工作坊已含 MBHP 第三屆專業講師培訓課前說明會。

聯絡方式 歡迎洽學會秘書處（服務時間 10：00-15：00）

TELL：05-3628515 / [EMAIL：mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com) / LINE ID：0980356545