

Oxford Mindfulness Center (OMC)  
Mindfulness-Based Helping Association (MBHA)

**MBCT for Life (MBCT-L):2-Day Teacher Training Online**

英國牛津大學正念中心(OMC)與正念助人學會(MBHA)主辦

**正念認知生活：二日線上師資培訓**

正念認知生活(MBCT-L)師資培訓，以正念認知療法(MBCT)課程模組為基礎，融入新的課程元素與正念練習，藉此拓展日常生活的覺知與生命品質的提升，此課程模組將更適合推廣於一般大眾。歡迎已經完成正念認知療法 M1-M4 培訓的 MBCT 教師加入我們的行列。

**Workshop Description 【課程內容】**

MBCT-L 課程著重指導參與者如何將所學應用在日常生活，包括疼痛的管理和生活困擾的因應，同時培養內在的慈悲心、平等心與涵容之心。它提供了一種不同的生活方式，支援人們應對日常挑戰-如反復出現的思維和行為模式，這些模式會製造痛苦，但它也能被轉化為滋養生活的元素。

在 2 天的師資培訓課程中，我們將介紹 MBCT-L 的理論背景、基本原理及更適合大眾的課程模組，引導參與者在相互教學中，觀察和練習 MBCT 中沒有的課程要素。

**Workshop Time 【上課時間】**

October 24<sup>th</sup> (Sat.) and 25<sup>th</sup>(Sun.), 2020  
Taiwan Time 14:30-22:30 / British Time 07:30-15:30

2020 年 10 月 24 日-10 月 25 日(星期六/星期日)  
台灣時間 14:30-22:30  
英國時間 07:30-15:30

## **Trainers 【課程講師】**

威廉·凱肯 教授 (Prof. Willem Kuyken)

愛麗森·揚古 資深督導 (Alison Yiangou, Senior Supervisor)

## **Translators 【翻譯團隊】**

1. 手冊翻譯：仁虛法師 (Ven. Ren Xu)

2. 線上口譯：石世明臨床心理師 (Shih-Ming Shih, Clinical Psychologist) / 邱怡欣博士 (Yi-Hsing Claire Chiu, Ph.D.)

## **Participant Qualification 【課程對象】**

This workshop welcomes participants who are interested in teaching MBCT-L and who have completed (OMC) MBCT M1-M4 Teacher Training. Maximum 60 participants.

已經完成(OMC)正念認知療法 MBCT(M1-M4)教師培訓，且對於教導正念認知生活(MBCT-L)有興趣的正念認知療法(MBCT)教師。學員人數上限 60 名。

## **Online course 【上課方式】**

This 2-day teacher training workshop is delivered online via Zoom, with live Mandarin Chinese interpretation. 本課程以 ZOOM 視訊方式進行，並有現場即時中文口譯。

## Fee【課程費用】

1. 2020年8月31日以前報名者享早鳥優惠價
2. 主辦或協辦單位享早鳥優惠價
3. 2020年9月1日起報名者為原價

幣別	原價	早鳥優惠價
人民幣 (CNY)	4,200	3,800
台幣 (TWD)	17,000	15,000
港幣 (HKD)	4,650	4,200
美金 (USD)	610	550

\* \* 國外匯款請留意：外幣匯款手續費由報名者自行完全付擔，請確保主辦單位收到課程全額款項，謝謝配合。

## Registration and Payment【報名與繳費】

1. 本課程一律採線上報名。

(1) 請填寫正確的中文姓名與英文姓名(同護照姓名，以及 MBCT M1-M4 證書姓名)。

(2) 請填寫正確的地面通訊地址與電話號碼，秘書處將按此地址寄發紙本課程手冊。

(3) 請填寫正確的 Email 信箱，秘書處將按照此 Email 信箱寄發報名審核通知，與課程後之電子研習證書。

(4) 請上傳 MBCTM4 的研習證書電子檔，以供審核。

2. 本會秘書處將於收到報名表後，7 個工作天內進行報名資格審核，並用 Email 寄發錄取通知與繳費資訊。
3. 收到錄取通知後，務必在 3 天內完成匯款程序，並以 E-mail 或 LINE 或微信通訊方式告知匯款訊息，以確認報名成功。若未在 3 天內完成匯款，可能喪失報名資格。

Email : mbha0310@gmail.com

LINE ID : 0980356545

WE CHAT ID : MBHA0701

4. 取消與退費說明：2020/09/30 前因故取消報名者，可於本活動後退費 60%，2020/10/01 後取消課程者，恕不退費，並將其名額轉讓給其他候補學員。
5. 課程繳費收據將與手冊一併寄至您提供的地面通訊地。

#### **Notes 【備註】**

1. 本課程以線上視訊方式進行，請務必於通訊佳，與能專注於當下的環境參與課程。請在安靜隱私的場所上課，不論您是否使用手機或耳機，請避免在公開場所上課。
2. 為能讓本課程有效進行且尊重講師與夥伴，上課時間請務必打開個人視頻影像，主辦單位以開啟視頻為出席依據。
3. 請務必全程參與，方具備領取研習證書資格。
4. 本課全程提供線上中英文口譯。
5. 本課程版權影音隸屬主辦單位，嚴禁錄音或錄影。

Contact Information (MBHA Office in Taiwan)

**【通訊方式】** 正念助人學會秘書處

TEL : (+886)05-3628515 或 0980-356545

[EMAIL : mbha0310@gmail.com](mailto:mbha0310@gmail.com)

LINE ID : 0980356545

WE CHAT ID : MBHA0701

FB 粉絲專頁 :

<https://www.facebook.com/MBHA2015/?ref=bookmarks>

**Hosting Organizations 【主辦單位】**

Oxford Mindfulness Center (OMC)

英國牛津大學正念中心 &

Mindfulness-Based Helping Association (MBHA)

社團法人正念助人學會

**Co-Hosting Organizations 【協辦單位】** 依中文筆畫排序

1. 5P 醫學 APP
2. 中科博愛（北京）諮詢有限公司
3. 北京知舞方舟文化發展有限公司
4. 台灣正念工坊
5. 明心工坊
6. 馬來西亞正念協會
7. 華人正念減壓中心
8. 臺灣正念發展協會