

社團法人正念助人學會

正念與藝術育療二日工作坊

正念靜觀與結合藝術創意

能發掘自身潛能與提升美感

能自我觀照身心與學習輔導知能

初階與進階紮根學習

歡迎您一起來覺照身心與體覺美感之旅

【工作坊簡介】

- 一、 理論與實務的美好結合：認識正念與藝術療癒結合之概念與實務；認識正念完形與人本存在藝術治療結合之概念與實務。。
- 二、 將正念靜觀與不同媒材藝術創作結合，成為自我關照和助人輔導知能的學習。
- 三、 介紹正念與藝術療癒結合之操作模式：體感手繪、澄心聚焦、詩意演繹和工作室三部曲。

【活動時間】（報到時間：早上 08:50-09:20 報到）

12 月 25 日~26 日(週六-週日)/09:30-16:30

【活動內容】：

日期	時間	課程主題
12 / 25	9:30-10:50	明信片圖卡相見歡 尋找存在伙伴：關心、交心儀式 正念與藝術關照概念與實務
	11:00-12:30	「定錨」：正念呼吸與身體掃描 描身畫
	12:30-13:30	午餐
	13:30-15:00	「外化與指認」 身體工作：壓力與傷痛
	15:10-16:30	「手作心流」；正念彩繪 工作室三部曲：意圖書寫、彩繪人形、見證對話
12 / 26	9:30-10:50	存在終極關懷 情緒涵容與轉化 安心盒
	11:00-12:30	「澄心 Focusing」：人身聚焦 紮根立地
	12:30-13:30	午餐
	13:30-15:30	安身定心之「把手」 「回述想像」自我關照的「颱風眼」 建構一切都好之地
	15:40-16:30	集體見證與立足安適之地 工作坊回顧、分享與討論

【活動地點】：台中市東區互助街 22 號 2 樓。

上課地點鄰近台中火車站，步行約 5 分鐘，請各位夥伴多擅用大眾運輸。

【活動講師】：吳明富 博士

【活動對象】：MBHP 師訓學員、主辦/協辦單位會員、對正念與藝術育療有興趣者。(學員限額 30 名額滿截止！)

【活動費用】：

一、二日工作坊單場二日工作坊原價 4,600 元

優惠要件：早鳥優惠(10 月 30 日前報名者)、主協辦單位會員、

3 人團報、學生身分

(一)符合上述一項資格者享有優惠價 4500 元(約 98 折)

(二)符合上述二項資格者享有優惠價 4,350 元(約 94 折)

(三)符合上述三項資格者享有優惠價 4,150 元(約 9 折)

二、以上課程費用包含學費、講義、素食中餐、點心，以及媒材費。

【報名辦法】：

線上報名：<https://www.beiclass.com/rid=24461c05ffd288768fd0>

或 掃描 QR CODE 線上報名 → →



【報名截止】：即日起開始報名，將於活動前一星期截止報名。完成報名程序且人數額滿將提前截止報名時間！

【課程繳費資訊】

一、已確認參加課程者，請您於填完表單 5 天內匯款至本學會之活動帳戶：

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

二、匯款後，請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」拍照後，MAIL 或 LINE 通知本會秘書處，以確認是否繳費成功。

MAIL：mbha0701@gmail.com / LINE ID：0980356545

三、繳費完成者，本會秘書處會邀您加入『2021 正念育療工作坊』Line 群組，以利後續聯絡。（發票將於活動期間交付）

四、完成報名手續者，學會將於活動前一週以 E-mail 或 Line 群組發出行前通知。

五、退費機制：開課 30 天前取消報名者可退費 80%；開課 15 天前取消報名者可退費 60%；開課 7 天前(含開課當週)取消恕不退費，如因主辦單位有不可抗力因素或招生人數不足而無法順利開課，將全額退費。（活動後方能辦理退費事宜）。

【備註】

一、全程報名參與課程者，將優先錄取。

二、全程參加課程者將由主辦單位授予電子研習證書；各階課程請假超過 5 小時者，恕無法授予電子研習證書。

三、臨床心理師/諮商心理師/社工師繼續教育積分認證申請。

3/18(四)中午前完成報名程序，且同一領域積分認證申請人數達 5 人以上，主辦單位將代為申請積分認證；未達 5 人者，主辦單位將提供電子研習證書，請學員自行申請積分認證。

四、報名後 5 日內繳費成功，方完成報名程序。

五、主辦單位保有最後成員錄取決定權。

六、上課空間為地板教室，請學員著寬鬆衣物參與，並請自備禦寒衣物。

七、課程期間，請學員全程配戴口罩，及個人所需藥品。

【主辦單位】：社團法人正念助人學會

【協辦單位】：大人小孩多元智慧中心

【聯絡方式】 歡迎與學會秘書處聯絡

TEL：05-3628515 或 0980-356545

EMAIL：mbha0701@gmail.com

學會 LINE ID：0980356545

FB 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/MBHA2015/>



正念助人學會

Mindfulness-Based Helping Association

體覺美感與自助助人知能學習之旅~值得您一起來參與！