

## 社團法人正念助人學會

### 「靜觀：重啟生命的美好」學術研討會與工作坊

#### 暨 正念助人學會第三屆第三次會員大會

【目的】歷時三年的疫情趨緩，世界各角落人們仍不斷面臨經濟挑戰與戰爭威脅。看似平穩卻又動盪不安的生活中，人們需要安頓身心，並與環境中的人事物有更多相互支持和善意連結。本研討會宗旨在推廣正念教育，協助人們把握每時每刻的機會好好活著並發揮生命力量。透過華人學者和專家的發表分享，期盼擴展並深化大家對於正念研究與實務工作的理解，獲得自助助人的智慧。

【主辦單位】社團法人正念助人學會

【合辦單位】中山醫學大學心理學系

【協辦單位】(依單位筆畫排序)台灣正念照顧協會、台灣正念發展協會、台灣正念  
工坊、社團法人正念關懷協會

【日期】2023/09/09 (六)

(上午場)「靜觀：重啟生命的美好」學術研討會：9:30-12:00

(下午場)「活在當下」體驗工作坊：13:40-16:40

【地點】中山醫學大學-正心樓 8F，地址：台中市南區建國北路一段 110 號

交通指引：<https://www.csmu.edu.tw/p/404-1000-25543.php?Lang=zh-tw>

【參與對象】

1. 研究正念議題的專家學者。
  2. 正念教育者和正念實踐者。
  3. 對於正念健康促進與正念生活應用有興趣的各級學校教師、大學生、研究生及社會人士。
  4. 對於正念健康促進與正念生活應用有興趣的諮商心理師、臨床心理師(繼續教育積分申請中)、與其他專業人員。
- ☆ 全程參與者，秘書處將於活動結束後一月內用 email 發送研習證明(全日共計 5.5 小時)。

## 【徵稿主題】

1. 正念修習如何強化身心健康?
2. 正念教育如何優化生命經驗?
3. 不同族群(幼兒、兒童、青少年、成人、樂齡、病患或照顧者、受刑人、其他多元族群)的正念教育與反思。
4. 正念議題論文，包含實徵研究、教學或督導經驗探討、團體歷程報告、教案分享、個案報告、論述性文章等。

## 【投稿說明】

1. 投稿類別：A.口頭報告(現場報告，約 15 分鐘，將依投稿數量適度調整)；或 B.壁報發表(自行印製並於大會當日 9:00-16:00 於現場張貼)。
2. 投稿統一格式
  - ✧ 字數：上限 500 字。
  - ✧ 字形：中文字標楷體，全形標點符號；英文字 Times New Roman，半形標點符號。
  - ✧ 字體：標題用粗體 14 號，作者、機構、與內文文字用 12 號，作者與小標題用粗體。此外，關鍵詞 3 至 5 個，用粗體 12 號。
  - ✧ 稿件格式：請至學會網頁 [http://www.mbha.org.tw/index\\_tw.php](http://www.mbha.org.tw/index_tw.php) 下載「投稿報名與論文摘要」，將 WORD 檔與 PDF 檔寄至秘書處([mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com))，主旨寫：投稿 2023 研討會\_投稿者姓名。
  - ✧ 檔名：請命名為「口頭報告(投稿日期)\_姓名」或「壁報(投稿日期)\_姓名」。
3. 若為原創性研究，小標題應包含背景與目的(Background)、方法(Method)、結果(Results)、結論(Conclusion)。若為個案報告或教案分享，小標題應包含目的(Background)、案例報告(Case Report)或教案分享(Course Design)、討論(Discussion)。
4. 投稿日期：即日起開放投稿至 7/03 (一) 23:59 截止。7/17 (一) 以 email 通知審查結果。
5. 本學會將邀請三位以上相關領域之專家學者進行審查，若資料不全或未按照審查意見並在期限前完成修改補件者，視同放棄投稿。

6. 投稿者須報名參加本次研討會，若同一稿件有多位作者，請其中一位作者擔任投稿者並確認能夠完成報名。**審查通過的發表人必須在 7/21（五）前完成報名與繳費，才具備發表資格。**
7. 本研討會手冊將刊登獲錄取之論文摘要，論文作者(群)將在會後分別獲得發表證明。

**【活動流程】**

時間	活動	主持/主講人
09:00-09:30	報到	
09:30-09:35	開幕，理事長致詞	林立仁博士/正念助人學會理事長
09:35-10:35	<p><b>專題演講(即時視訊)</b></p> <p><b>講題：重啟生命的美好： 正念與慈悲之「心」潛力</b></p> <p>綱要：</p> <p>1.人類的困窘大腦與「不必要的痛苦」</p> <p>2.正念與慈悲的苦痛化解之道</p> <p>3.你所找尋的，也在找尋你</p>	<p><b>講師：薛建新老師(Mr. Jianxin Xue)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 正念助人學會國際顧問</li> <li>• 明心工坊創始人</li> <li>• 牛津大學管理學碩士、香港大學佛學碩士</li> <li>• 牛津大學正念中心正念認知療法認證教師與督導師</li> <li>• 美國麻省大學正念中心正念減壓教師</li> <li>• 正念自我慈悲教師，慈悲焦點療法教師</li> <li>• 有多年靜坐和禪修經歷，熟悉佛教禪修流派，多年來持續帶領面向不同人群的正念與慈悲取向團體</li> <li>• 曾提供內訓課程的機構包括多家 500 強企業、大型國企和領先的民營企業，以及慈善基金會等 NGO 機構。</li> </ul>
10:35-10:45	茶敘	

10:45-12:00	四篇論文口頭報告 (持續更新中，將依投稿數量適度調整)	(一)主持人：林君昱博士(成功大學心理學系副教授) (二)主持人：黃玉蓮博士(中山醫學大學心理學系副教授) (三)主持人：葉理豪博士(中原大學心理學系副教授) (四)主持人：邱怡欣博士(玄奘大學應用心理學系助理教授)
12:00-12:10	茶敘	
12:10-13:30	正念助人學會第三屆第三次會員大會(敬備素食午餐)	
	<u>*非會員請自理午餐</u>	
13:30-13:40	茶敘	
13:40-16:40	<p><b>「活在當下」體驗工作坊，共三場</b></p> <p>A 組：此時此地，專注聚焦 B 組：回到身體，心智 C 組：連結，注意選擇和變化</p> <p>ABC 三組分別在不同教室舉行，每位學員輪流訪視三間教室，分別體驗各組的主題練習。</p> <p><u>13:40-13:55：工作坊介紹(大會議室)</u> 13:55-14:00：休息/轉場 <u>14:00-14:30：第一場</u> 14:30-14:40：休息/轉場 <u>14:40-15:10：第二場</u> 15:10-15:20：休息/轉場 <u>15:20-15:50：第三場</u> 15:50-16:10：<u>各教室分組交流</u> 16:10-16:20：休息/轉場 16:20-16:40：<u>Q &amp; A (大會議室)</u></p>	<p><b>講師群介紹(照姓氏筆畫排列)</b></p> <p><b>李淑如老師</b> (嘉義縣祥和國小專任輔導教師)</p> <p><b>林立仁博士</b> (明志科技大學副教授、明志科技大學正念靜觀中心主任)</p> <p><b>林進龍老師</b> (桃園社區大學正念課程老師、中華健康產業發展協會正念課程推廣人)</p> <p><b>邱怡欣博士</b> (玄奘大學應用心理學系助理教授、臨床心理師、諮商心理師)</p> <p><b>卓翠玲諮商心理師</b> (彰化師範大學輔導系兼任講師、彰化縣少年輔導委員會志工主任督導)</p>

		<p><b>許芳卿臨床心理師</b> (元和雅身心診所臨床心理師)</p> <p><b>郭嘉珍博士</b> (華人正念教練領導力學院正念推廣人、創見力企管公司總監/企業教練)</p> <p><b>賴秀銀諮商心理師</b> (中興大學健康及諮商中心兼任心理師、社區單位合作心理師)</p> <p>**上列講師均為英國《活在當下》正念課程合格師資，同時也具備其他多種正念課程師資認證，詳見本會官網。</p> 
16:40	賦歸 & 期待再相聚	

**【報名須知】**

1. 一律採線上報名，請在 7/21（五）前提交大會報名表單：

<https://www.beiclass.com/rid=274b107642f99cceb13f>

2. 費用

報名身分		
優惠價	1.正念助人學會會員(已繳交 112 年年費者) 2.中山醫學大學心理學系師生(前 10 名報名者，獲免費參加機會)	免費
學生價	其他學生(報名時需檢附有效學生證)	\$800
一般價	非會員	\$1500

3. 填寫報名表後，請 3 日內完成繳費。

匯款戶名：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

4. 將報名者姓名、轉帳或匯款金額、匯款時間、帳戶後五碼，以 email 或 line 告知本會秘書處。待秘書處回覆確認後，方代表報名成功。發票收據將於活動後一個月內統一處理，若逾時未收到，請盡快與本會秘書處聯繫。
5. 完成報名程序者，秘書處將邀您加入『2023 研討會與工作坊』Line 群組，以利後續聯絡。
6. 為響應環保，秘書處將以 Email 方式提供繳費收據與研習證書。若需索取紙本研習證書，需另支付行政工本費 200 元(含郵資)。
7. 若您是臨床心理師/諮商心理師，希望有機會申請繼續教育積分(全日共 5.5 小時)，您必須在 7 月 21 日(五)前完成報名程序，且同一領域積分認證申請人數有達 10 人以上，學會將協助在期限內免費代為申請，並於行前通知公告。逾時報名且未達人數則無法受理；倘若同一領域申請人數未達 10 人者，可向本學會申請電子研習證書後自行申請積分。
8. 若繳費後因故欲轉讓名額或取消報名，請於 8 月 21 日前申請辦理。8 月 21 日(含)後恕不受理。  
方案一、捐贈主辦單位。  
方案二、將名額轉讓給親友並通知秘書處。  
方案三、申請退費，秘書處將扣除 50%行政費，於活動後一個月內退回餘款。
9. 若遇特殊狀況(如：疫情、災害)或招生不足，主辦單位有權改期並公告於「正念助人學會」FB 粉專和官 [http://www.mbha.org.tw/index\\_tw.php](http://www.mbha.org.tw/index_tw.php)。

【聯絡窗口】正念助人學會秘書處

TEL：05-3628515 或 0980-356545

EMAIL：mbha0701@gmail.com

LINE ID：0980356545



正念助人學會  
Mindfulness-Based Helping Association

附件一

社團法人正念助人學會  
「靜觀：重啟生命的美好」學術研討會  
投稿報名與論文摘要

注意事項：

1. 不論是口頭報告或壁報發表，「主要發表人」都必須在接獲錄取通知並完成報名後，才具備發表資格。
2. 請在下面作者姓名中，用紅色標示「主要發表人」姓名。

論文題目			
發表方式	在下面括號填入「1」(表示優先)和「2」(表示其次)，註明您偏好的發表方式。 ( )A.口頭報告 ( )B.壁報發表		
作者	姓名	服務機關與單位 (就讀學校系別)	職稱 (年級)
第一作者			
合著者(第二、第三、第四作者依序而寫)			
通訊作者 (請在論文摘要以*標註通訊作者)	E-mail :		
	電話 :	手機 :	
	LINE 或 WeChat ID :		

聯絡窗口：正念助人學會秘書處 電話：05-3628515 [mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com)

## 論文題目

作者一<sup>1</sup>、作者二<sup>2</sup>、\*作者三<sup>3</sup>

<sup>1</sup>學校或服務機構名稱 系所 職稱

<sup>2</sup>學校或服務機構名稱 系所 職稱

<sup>3</sup>學校或服務機構名稱 系所 職稱

**背景與目的：**字數上限 500 字。內文由左至右直式橫書。中文用 12 號標楷體，英文用 12 號 Times New Roman。

**方法：**中文用 12 號標楷體，英文用 12 號 Times New Roman。

**結果：**中文用 12 號標楷體，英文用 12 號 Times New Roman。

**結論：**中文用 12 號標楷體，英文用 12 號 Times New Roman。

**關鍵詞：**關鍵詞 3 至 5 個。中文用 12 號標楷體，英文用 12 號 Times New Roman。