

5P 醫學主辦

正念慢性疼痛管理八週課程 簡章

醫學是隨著人類痛苦的最初表達和減輕這份痛苦的最初願望而誕生的。可是，負「痛」前行，給自己的生存品質帶來很大打擊的人群，今天在中國已經超過 3 億人，成為繼心腦血管疾病、腫瘤之後的第三大健康問題。

他們這樣形容疼痛的感覺：那種疼痛無法用語言表達，一會兒像有刀子在肚子裡割，一下一下，痛得撕心裂肺，一會兒又像有千萬條蟲子鑽進了身體，又麻又酸。又或者是愁眉不展、精神不振、渾身上下哪裡都痛，可抽血、檢查一通下來卻全是陰性結果。

慢性疼痛是一種常見的慢性疾病，包括慢性原發性疼痛、慢性癌症相關性疼痛、慢性術後或創傷後疼痛、慢性繼發性肌肉骨骼疼痛、慢性神經病理性疼痛、慢性頭痛或口面部疼痛，可能由組織損傷、慢性疾病、心理因素等多種原因導致。疼痛也是身體發出的求救信號，是人體避免傷害，及時發現隱患的保護機制。但長期以來，多數患者缺乏正確的疼痛認知，認為疼痛不是病、「是藥三分毒」，寧願忍耐也不接受藥物治療疼痛，以致 3 億人慢性疼痛患者中，知曉率低、就診率低、完全緩解率低。

5P 醫學特別邀請總部位於英國倫敦的基於正念的疼痛管理機構

Breathworks，針對華語地區開設正念減痛八週課程，若您是從事疼痛、麻醉科等臨床醫護工作者或是從事正念講師、心理治療師，社工師，等助人工作者，皆很適合參加本課程，將有機會為每天處在與慢性疼痛對抗的患者，協助其降低疼痛的程度和對藥物的依賴提供助力！

一、課程大綱

主題	內容
第一週 體驗正念、提升覺察	我們將 回顧正念的定義，帶領你體驗正念。 提升對身體呼吸的覺察。 學著理解這種覺察如何幫助改變你的對疼痛與痛苦地體驗以及與它們的關係。 討論原發性痛苦和繼發性痛苦。 本課節將建立小組學習環境，開始身體掃描冥想與習慣釋放練習。

<p>第二週 深入正念的力量</p>	<p>你將更加深入瞭解正念的力量，從而改變你與身體感覺、思想和情緒的關係。</p> <p>本課節將探討行動模式與存在模式，理解生命的流動性。繼續進行身體掃描練習，呼吸錨點練習與習慣釋放練習。</p>
<p>第三週 將正念帶入生活</p>	<p>我們將開始將正念帶入身體活動的體驗和日常活動中。並學習能量的興衰循環與三部呼吸空間。</p> <p>本課程你將創建正念日誌，記錄一週內所有日常活動，以及這項活動對你的疼痛或其他症狀的影響。通過你的健康、耐力和生活質量。</p>
<p>第四週 走近痛苦、接納痛苦</p>	<p>你將瞭解走進痛苦的重要性，理解如何通過慈悲接納練習來面對和處理疼痛。本課節你將繼續使用正念日誌記錄分析日常活動，優化基準線。開始慈悲接納練習。</p>
<p>第五週 愉悅體驗的價值</p>	<p>你將理解並體驗：在日常生活中尋找逾越體驗的價值。學習我們與消極體驗與積極體驗的關係，以及它們如何運作與影響我們的生活。</p> <p>本課節你將開始逾越寶藏冥想練習，每日記錄逾越體驗。繼續記錄正念日誌，優化基準線。</p>
<p>第六週 用慈悲之心善待自己與痛苦</p>	<p>你將理解和體驗：培養善待自己和痛苦的價值。學習如何以廣闊的、非反應性的視角應對每時每刻的體驗(也稱開放監控)。</p> <p>本課節你將學習三大情緒調節系統的關係，以及安撫系統的重要性。練習「開放的心」冥想，以及正念日誌與一系列正念練習。</p>
<p>第七週 友善與聯結</p>	<p>你將理解並體驗：培養對他人的善意、同理心和共通仁性的價值。</p> <p>本課節你將通過「開放的心」冥想練習、「聯結」冥想練習，釋放善意，感受平衡與聯結。</p>
<p>第八週 面向新生活！</p>	<p>最後一週，我們將回顧一路以來知識與練習重點。整合一系列練習的應用，學習如何將課程所學轉化為練習的應用，強化三個主要的冥想</p>

	練習技能：聚焦覺察、開放監控、友善與慈悲。 祝賀你已克服八週以來的挑戰，完成本課程的學習。期待你以正念的態度面向新生活！
--	---

二、課程教師與翻譯

(一)課程教師

史蒂夫(Steve Smith)

史蒂夫是 Breathworks 的核心教師培訓團隊成員，有超過 30 的正念培訓師教學經驗。並擁有斑哥大學正念碩士學位證書。

蘇菲(Sophie Matthews)

蘇菲是 Breathworks 的主管。MBSR、MBCT、MBCT for Life 認證教師，有豐富的教學經驗。他還提供一對一的正念課程。蘇菲擁有斑哥大學正念碩士學位。

(二)課程翻譯

邱怡欣老師

大學助理教授、MBCT 課程教師，美國聖約翰大學心理學博士

三、參加人群與預期收穫

(一)從事疼痛、麻醉科等臨床醫護工作者，掌握基於正念慢性疼痛管理技術，去幫助患者降低疼痛的程度和對藥物的依賴，以及降低抑鬱和焦慮水準。且通過學習應對機制重新建立控制感，掌握方法技能去應對疼痛和不適，從而感到有能力，更自在地面對疼痛、身體與生活。

(二)從事正念講師、心理治療師，社工師，等助人工作者，或有志於探索慢性疼痛管理的專業人士，掌握這門嶄新的應用技術，幫助更多有需要幫助的疼痛患者。

四、課程報名

(一)招生人數：限額 28 人/期

(二)開課時間：自 4 月 2 日—5 月 21 日（每週二）晚上 19:00--21:30，持續八週，每次 2.5 小時

(三)授課方式：ZOOM 視頻面對面授課

(四)課程費用：

1. 台幣(2/1 起報名者)：17,500 元/人
2. 早鳥優惠價(1/31 前報名者、正念助人學會會員)：台幣 15,700 元/人
3. 兩人團報：台幣 14,000 元/人

※本課程主辦單位為 5P 醫學 APP。特邀請本會擔任協辦單位。

※正念助人學會(本會)基於助人的利益，服務台灣學員報名本課程，協助報名者進入微信群組，僅協助代收學費，不開立收據，若您需開立電子收據請洽 5P 醫學工作人員，謝謝！

※已確認繳費者恕不退費。

社團法人正念助人學會代收學費匯款帳戶

1. 已確認參加課程者，請您於填完表單 3 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

匯款銀行：臺灣銀行（嘉義分行）

銀行代號：004

帳號：014001007542

※海外學員若有意願報名本課程，請直接洽「5P 醫學 APP」主辦單位。

2. 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

微信 ID：MBHA0701

LINE ID：0980356545

3. 本會將協助完成繳費者，請加入助人學會微信 ID，將可協助加入微信的課程群組，進入課程群組後，其後續服務行政事宜，將由 5P 醫學繼續支持，有任何問題請洽 5P 醫學工作人員。※5P 醫學-微信群(燦燦老師)

4. 本課程參訓完成將由主辦單位發予課程研習證書。

主辦單位：5P 醫學

協辦單位：社團法人正念助人學會(更多協辦單位請見 5P 醫學宣傳資料)

聯絡方式：正念助人學會秘書處

電話：(05)3628515

LINE ID：0980356545

微信 ID：MBHA0701