

社團法人正念助人學會

《活在當下》(Living in The Present, LiTP) 督導課程 簡章

社團法人正念助人學會於 2023 年主辦第一屆《活在當下》(Living in The Present, LiTP) 正念師資線上培訓，由《當下的禮物》原創者 Sarah Silvertson 老師親自授課，課程涵蓋七大主題(此時此地、聚焦/專注、回到身體、回到心智、連結、注意選擇和變化)，也融合神經科學知識，為大家帶來更彈性生動、科學化且生活化的正念課程。

師訓圓滿結束後已屆一年，有些教師們已開始帶領《活在當下》工作坊或課程，讓更多民眾學習與獲益。學會欲支持教師們發展優質教學知能，培養深化正念體現的能力，並協助教師們針對教學過程中的挑戰或疑惑進行反思、交流對話、和討論，因此特別邀請 Sarah 老師提供線上督導課程。

一、督導目標：

- (一)支持《活在當下》教師優化教學知能。
- (二)促進《活在當下》師資群的交流機會。
- (三)協助教師們強化正念體現，提升個人正念修習與實踐能力。

二、督導教師暨翻譯老師簡介：

【授課老師】Sarah Silvertson 老師

英國《活在當下》(Living in The Present) 課程創始人
英國《當下的禮物》(The Present for Schools) 課程創始人
師承 MBCT 創始人 Mark Williams 與 MBSR 創始人 Jon Kabat-Zinn
資深正念教師，從事心理健康服務工作數十年
班戈大學正念研究與實踐中心核心教學和培訓團隊
兒童與青少年正念教育課程 Paws b 及 .b 開發團隊

【翻譯】邱怡欣老師/臨床心理博士

玄奘大學應用心理學系助理教授
英國《當下的禮物》(The Present for Schools)師資
英國《活在當下》(Living in The Present) 師資
英國正念認知療法(MBCT)第四階師資+團督
英國正念認知生活(MBCT-L)與【狂亂世界的靜心法】師資
澳洲正念自我照顧課程【Mindful Self Care Program】師資
兒童正念教育【Paws B】、青少年正念教育【Dot B】、【MindUp】師資
正念助人學會【正念助人專業講師、師資專訓教師】
正念助人學會常務理事
精神健康基金會新竹學苑【副執行長】

三、督導日期/時間：

共兩次，2024年4月27日(週六)及5月4日(週六)，台灣時間06:30-09:30pm。
每次三小時，共六小時。

※Sarah 老師提供的教學時間和督導機會有限，請老師們珍惜並踴躍報名。

※若受督者人數未達六人，仍以每人半小時方式進行，但總時數可能縮減。

例，若有四位受督者報名，每位仍以半小時計算，總時數為4小時。

四、受督學員與旁聽學員之報名資格：

(一)受督學員資格(上限六人)：

1. 參加過 Sarah 所教授的《活在當下》師資培訓者。
2. 必須能完整參與兩次督導，並能充份投入督導過程中的體驗、分享、回饋、與討論者。
3. 具以下三項之一：
 - A. 帶領過 6-8 週《活在當下》課程。
 - B. 帶領過《活在當下》工作坊。
 - C. 尚未帶領《活在當下》課程或工作坊，但有動機及意願撰寫《活在當下》授課大綱或短期工作坊計劃書，確實積極準備教授《活在當下》相關課程者。

(二)旁聽學員資格(上限六人)：

1. 參加過 Sarah 所教授的《活在當下》師資培訓者。
2. 必須能完整參與兩次督導團體，並能充份投入督導過程中的體驗、分享、回饋、與討論者。
3. 未來有興趣繼續精進並推廣/教授《活在當下》課程者。

五、督導進行方式：

- (一)小團體 zoom 視訊方式進行，並同步中英文口譯。
- (二)受督者將在督導課程中提問與討論、現場試教、現場探詢、投入體驗和交流。
- (三)每位受督者有半小時時間，可以提出 1-2 個議題接受督導，其他時間全程投入其他受督者的督導歷程。
- (四)受督者必須在每次督導前兩週，提出一至兩個欲討論的議題(請 email 給秘書處 mbha0701@gmail.com)。學會於督導 3-4 天前彙整議題並提供給 Sarah 老師參閱。
- (五)旁聽學員可投入體驗、接受探詢、提供回饋和討論。
- (六)Sarah 老師可能視狀況而調整或補充其他可供督導團體討論的議題。

六、課程費用：

(一)受督導學員：台幣 9,900 元/美金 350 元

(二)旁聽學員：台幣 4,900 元/美金 185 元

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

七、報名重要日期：

(一)請事先備妥報名資料並填寫報名表。



<https://www.beclass.com/rid=284d75d65d582b659fac>

(二)報名截止日期：即日起至 2024 年 4 月 15 日或額滿為止。

八、報名注意事項：

(一)電子研習證明將以您填入的姓名製作，請填寫並核對正確的中文姓名與英文姓名(同護照姓名)。

(二)請填寫正確的 Email 信箱並核對檢查，秘書處將按照此 Email 信箱寄發課程後之電子研習證明。

(三)報名者(含旁聽學員)必須於填寫報名表 3 天內匯款完成，並將匯款單拍照並用 LINE 或 Email 附件寄回秘書處(mbha0701@gmail.com)，清楚告知匯款後五碼，待「收到秘書處確認繳費完成的 Email 通知後」才算「報名成功」。若未在 3 天內完成匯款，可能喪失報名資格，將由候補名額依序遞補。

(四)取消報名與退費說明：2024/3/31 前取消報名者，可退費 60%；2024/04/01 後取消報名者，恕不退費。

(五)本會響應環保，秘書處將以 PDF 檔提供課程繳費收據。

九、備註：

(一)本課程以視訊方式進行，請您盡全力並負責為自己創造優質學習環境，準備良好網路和電腦設備，並將外務與外界干擾降至最低。請在安靜隱私、無家人或室友旁聽的個人室內空間上課。

(二)開啟視頻是國際禮儀，為了尊重講師與其他學員，建立互信友善的共學氛圍，以及落實專心有效學習，上課時間請務必開啟個人視頻影像。秘書處以是否開啟視頻為學員的出席依據，依此提供電子研習證明。

(三)本課程著重臨在的體驗和參與，不提供回看。版權影音隸屬主辦單位，嚴禁私下錄音錄影，違者必究。

【主辦單位】 社團法人正念助人學會

【洽詢窗口】 正念助人學會秘書處

TEL : (+886)05-3628515

EMAIL : mbha0701@gmail.com

LINE ID : 0980356545

WE CHAT ID : MBHA0701

官網 : http://www.mbha.org.tw/index_tw.php

FB 粉絲專頁 : <https://www.facebook.com/MBHA2015/?ref=bookmarks>

《活在當下》(Living in The Present, LiTP) 督導課程 (2024-04-27) (報名期限 52.6 天。限額 12 名，尚餘 10 人)

※ 姓名	<input type="text"/>	※ Email	<input type="text"/>
【學員同意條款】個人資料使用授權說明			
<p>【學員同意條款】 參與活動前請您詳閱以下：</p> <p>(1) 我本人同意，主辦單位蒐集、處理或使用本人提供的個人資料（包含姓名、電話、通訊地址、電子信箱、服務單位/職稱…等）及影音資料，用於聯繫、活動通知、課程資料、影音留存等相關用途。</p> <p>(2) 我本人同意，遵守智慧財產權，課程不錄音不錄影，不複製不散播講義。</p> <p>(3) 本人理解，若不提供個人資料，將影響活動業務辦理及後續相關服務，導致無法成功報名此次活動。</p>			
※ 【學員同意條款】個人資料使用授權	<p><input type="radio"/> 是，本人已閱讀，並同意主辦單位蒐集、處理或使用本人提供的個人相關資料。</p> <p><input type="radio"/> 否，本人不同意主辦單位蒐集、處理或使用本人提供的個人相關資料。(將無法進行課程後續報名與聯繫事宜)</p>		
完整英文姓名(同護照)	<input type="text"/>		
※ 服務單位	<input type="text"/>		
※ 職稱	<input type="text"/>		
※ 行動電話	<input type="text"/>		
※ LINE ID	<input type="text"/>		
※ 課程費用	<p><input type="radio"/> 受督者：台幣 9900 元/美金 350 元</p> <p><input type="radio"/> 旁聽者：台幣 4900 元/美金 185 元</p>		
※ 是否已有〈活在當下〉教學經驗，包含工作坊	<p style="color: red;">若已有教學經驗者，請上傳帶領課程相關資料</p> <p><input type="radio"/> 是，已有活在當下教學經驗(受督者需要上傳授課佐證資料，或上傳教學大綱或工作坊計畫書)</p> <p><input type="radio"/> 否，尚未有活在當下教學經驗(旁聽學員不需上傳授課佐證資料，或上傳教學大綱或工作坊計畫書)</p>		
請上傳授課相關資料文件	<p>檔案大小上限：5,000KB</p> <p>檔案類型：圖形(jpg、png、gif)、Word 檔、Excel 檔、Pdf 檔</p>		
參加督導課程期待(受督者也可以	旁聽者不需提出督導問題		

在此先提出您的議題)

※ 發票開立方式

1. 團體單位或公司行號需索取紙本發票，請於「其他欄」填寫發票抬頭、統一編號與收件地址
2. 個人只需發票電子檔，不須索取紙本發票(發票抬頭將填寫您的姓名)
3. 發票捐贈【社團法人正念助人學會】
- 其它：

歡迎留言