

# 第五屆正念助人專業講師培訓 招生簡章

54<sup>rd</sup> Mindfulness-Based Training for Helping Profession, MBHP Training

(社團法人正念助人學會 2024/01 公告)

## 生命影響生命 實現自利利他的專業助人職涯

### 壹、緣起與目標

#### 一、緣起

MBHP(Mindfulness-Based Program for Helping Profession)正念助人專業講師培訓為社團法人正念助人學會創會理事長李燕蕙博士所開辦的師資培訓課程，本課程融合正念減壓(MBSR)、正念認知療法(MBCT)和正念認知生活(MBCT-L)理論與基礎，應用正念創造力之精神和正念自我慈悲(MSC)的方法，發展【正念助人專業講師培訓】，將正念理念與實務融入助人專業工作中，目標在於培育助人專業領域的正念講師。

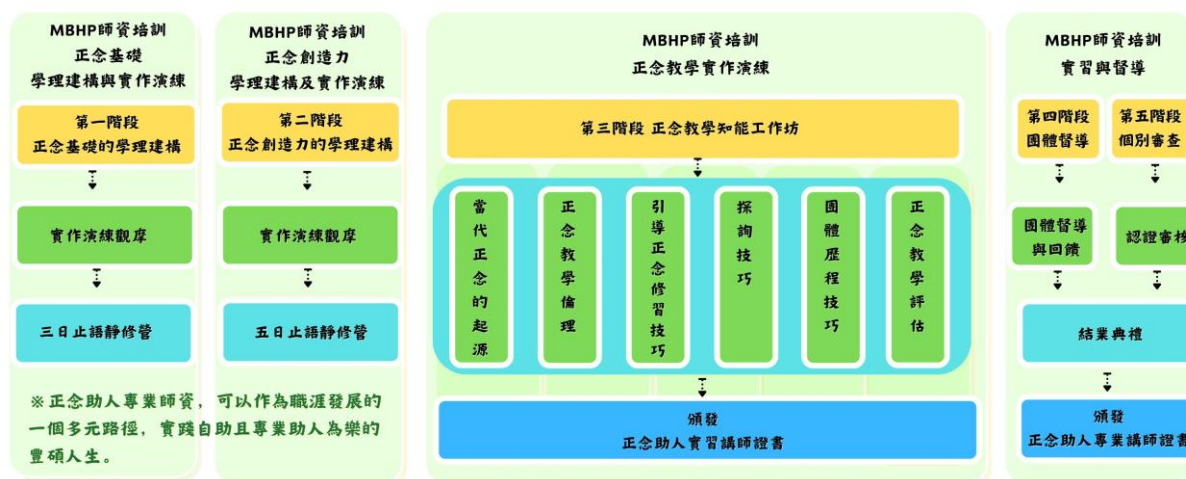
期盼接受本學會培育的正念專業人才，不僅能將「正念」專業融入個人實務領域當中，在觀照身邊的人事物時，也能在每個當下，照顧自己的身心，體現正念的知行合一。

#### 二、培訓目標

- (一)理解正念家族 MBSR、MBCT、MBCT-L 之理論、架構、內容與意義。
- (二)深化正念體驗，並發展助人專業之正念創造力。
- (三)提升自我觀照力與身心復原力。
- (四)探討正念應用實務倫理議題。
- (五)學習引導正念修習與探詢的技能。
- (六)培育正念助人實務與帶領正念團體之專業能力。

#### 三、正念助人專業講師培訓系統

正念助人專業講師培訓系統  
Mindfulness-Based Training for Helping Profession, MBHP Training



## 貳、報名條件

一、學歷：大學畢業以上(教育、輔諮、臨床心理、醫護、社工、長照、企業、社區服務…等專業尤佳)。

二、經歷：三年以上職場經驗，具助人專業知能尤佳。

三、正念學習經歷：

(一)完成以下基礎體驗課程(擇一)

- 1、「正念療法與助人專業」初階工作坊
- 2、「正念自我照顧與助人專業」工作坊
- 3、正念減壓 MBSR 標準八週課(網路或實體皆可)
- 4、正念認知療法 MBCT 標準八週課(網路或實體皆可)
- 5、正念認知生活 MBCT-L 標準八週課(網路或實體皆可)
- 6、英國牛津大學正念中心(OMC)MBCT M1-M2 教師培訓。

(二)個人平日持續正念練習。

## 參、正念助人專業講師的正念推廣舞台：

一、培訓合格的正念助人專業講師，得以進行正念的推廣，對象包括工作場域的人群及一般大眾。形式多元例如：正念演講、工作坊、正念團練、讀書會等。

二、認證教師，將列示於社團法人正念助人學會官網。

[http://www.mbha.org.tw/index\\_tw.php](http://www.mbha.org.tw/index_tw.php)

## 肆、專訓期程：

一、培訓期程：2024 年 7 月- 2025 年 6 月

二、培訓師資：林立仁博士、邱怡欣博士、郭嘉珍博士

三、培訓地點：

第一階：台中聖愛山莊

第二階：嘉義太保

第三階：ZOOM 線上軟體

第四階：嘉義太保

第五階：嘉義太保

四、培訓階段：專訓期間，定期網路團督與團體練習。

第一階 6 天 2024/07/11-07/16 (正念基礎的學理建構教學階段)

第二階 6 天 2024/10/18-20、10/25-27 (正念創造力的學理建構教學階段)

第三階 3 天，六個線上半天工作坊

2024/11/16 線上工作坊(當代正念的起源與正念教學倫理)

2024/11/30 線上工作坊(引導正念修習技巧與探詢技巧)

2024/12/14 線上工作坊(團體歷程技巧與正念教學評估)

第四階 6 天 團督期間：授課團督+實務考試

2025/04/18-04/20(團督一)

2025/05/16-05/18(團督二)

第五階 個別審核階段(繳交結業報告暨師資認證審核)

2025/06/21 (結訓典禮)

### 《備註》

#### 一、個人正念止語修習

2024/09/30 前完成三日止語靜修營(可申請在第四階團督前追補完成)

2025/03/31 前完成五日止語靜修營

二、為維持專訓品質，海內外學員第一階段與第四階個人團督，請務必參與地面課程。

三、第一階段培訓全體師生需住宿培訓地點。

四、本師訓總時數共 140 小時；請假總時數限 20 小時。

### 伍、專訓內容

#### 一、正念基礎培育：

(一)生活層面：持續深化正念練習與禪修體驗、培育自己生命的正念品質。

(二)認知層面：研讀正念相關專著、心理學、科學研究、佛教心理學與哲學。

#### 二、正念專業培訓：

(一)MBSR、MBCT、MBCT-L 核心內容：八週課程架構、單元內容、意圖與學習目標。

(二)正念創造力：生活、助人專業與身心靈三層面正念創造力之探索與學習。

(三)正念自我慈悲(MSC)知能與學習。

(四)教學引導練習：雙人、小組與大團體練習、探詢與教學回饋。

(五)正念教學法之探索與培育。

(六)正念團體帶領能力之探索與培育。

(七)正念教學的團體督導與評量。

三、依英國正念網絡(MN)的教學評估準則(MBI-TAC)六範疇，學習自我評估與互相評估：

- (一)課程範圍、節奏和架構。
- (二)關係技能。
- (三)正念的體現。
- (四)引導正念練習。
- (五)透過互動探詢與教學方法傳達課程主題。
- (六)營造團體學習環境。

#### 陸、申請結業證書繳交資料與結業考試

- 一、專訓紀錄：含課程紀錄、正念修習、止語靜修紀錄與專題報告等。
- 二、授課紀錄：自己或合作帶領正念課程(或同時數之正念課程或實務應用)。
- 三、授課資料：自編教材、正念引導語錄音檔與逐字稿、授課反思等。
- 四、授課督導 DVD：至少 1 小時。
- 五、結業實務考試：經專訓教師群考核通過。

#### 柒、結業證書：正念助人專業講師(MBHP Instructor)證書

完成專訓者，將由社團法人正念助人學會授予【正念助人專業講師(MBHP Instructor)】認證證書。

#### 捌、報名資訊

- 一、培訓人數：上限 24 名。
  - 二、即日起開始報名，依序審核錄取名單，額滿截止！  
<https://www.beclass.com/rid=284d6e665938a13c59fb>  
或掃描 QRcode 報名→→
  - 三、錄取通知：報名手續完成後，10 日內將以 Email 通知是否錄取與匯款說明。
  - 四、本師訓學費(可乙次繳清或於 2024 年 9 月 30 日前分三期繳交)。
    - (一)一般價：台幣 12 萬 8 仟元(2024 年 5 月 1 日起報名者)
    - (二)優惠價：
      - 1、早鳥優惠價：台幣 12 萬元(2024 年 4 月 30 日前報名者)
      - 2、主辦單位/協辦單位會員價：台幣 12 萬元
    - (三)海外學費
      - 1、一般價：美金 4,400 元 (2024 年 5 月 1 日起報名者)
      - 2、早鳥優惠價：美金 4,200 元(2024 年 4 月 30 日前報名者)
- ※海外匯款請留意：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。



## 《備註》

### (一)本師訓費用包含：

- 1、課程培訓費用：第一階段至第五階段課程培訓費(2024/7/6~2025/6)。
- 2、場地費、講義費、素食午膳、美味茶點與其他行政業務費。

### (二)本師訓費用不包含：

- 1、三日與五日止語靜修營。
- 2、早餐、晚餐與住宿費用將依培訓地點自理或另計。

## 玖、報名審核與注意事項說明

- 一、報名資料經審查後，10 個工作天內將以 Email 通知是否錄取與詳細說明匯款辦法。
- 二、當收到審核結果錄取通知後，請於 5 個工作天內匯款完成，並 Email 或 LINE、微信訊息，通知本會秘書處您的匯款後五碼，以確認報名成功。若未在期限內完成匯款，可能喪失報名資格，將由候補名額依序遞補。

**【主辦單位】**社團法人正念助人學會

**【聯絡方式】**

學會秘書處 05-3628515 或 0980-356545

電子信箱 mbha0701@gmail.com

學會 LINE ID：0980356545

學會 Wechat：MBHA0701

## 【第五屆正念助人專業講師培訓 教學團隊】

### 林立仁博士 專訓教師

學歷：輔仁大學中國文學系博士

現職：明志科技大學通識教育中心人文社會組副教授

明志科技大學正念靜觀中心主任

專業資歷：

- 1) 正念認知療法教師( 英國牛津正念中心 M1-M4 與團督完訓)
- 2) 正念認知生活教師( 英國牛津正念中心 MBCT-L 教師完訓 )
- 3) 正念助人學會認證正念助人專業講師( MBHP Instructor)
- 4) 正念助人學會 MBHP 專訓教師
- 5) 英國 Misp 青少年正念.b 課程合格師資
- 6) 英國當下的禮物-兒童正念課程教師
- 7) 英國活在當下-成人正念課程教師



### 邱怡欣博士 專訓教師

學歷：聖約翰大學臨床心理學博士

現職：玄奘大學應用心理學系助理教授

專業資歷：

- 1) 正念認知療法教師( 英國牛津正念中心 M1-M4 與團督完訓)
- 2) 正念認知生活教師( 英國牛津正念中心 MBCT-L 教師完訓 )
- 3) 喧囂世界的靜觀法教師(英國牛津正念中心 M-FP 完訓)
- 4) 正念助人學會認證正念助人專業講師( MBHP Instructor)
- 5) 正念助人學會 MBHP 專訓教師
- 6) 英國 Misp 青少年正念.b 課程合格師資
- 7) 英國當下的禮物-兒童正念課程教師
- 8) 英國活在當下-成人正念課程教師
- 9) 澳洲正念自我照顧(MSCP)課程教師



## 郭嘉珍博士 專訓教師

學歷：義守大學管理研究所博士

現職：華人正念教練學院正念推廣人

專業資歷：

- 1) 正念認知療法教師(英國牛津正念中心-M1-M4-團督-個督)
- 2) 正念認知生活教師(英國牛津正念中心 MBCT-L 教師完訓 )
- 3) 喧囂世界的靜觀法教師(英國牛津正念中心 M-FP 完訓)
- 4) 正念助人學會認證正念助人專業講師(MBHP Instructor)
- 5) 正念助人學會 MBHP 專訓教師
- 6) 英國 Misp 青少年正念.b 課程合格師資
- 7) 英國當下的禮物-兒童正念課程教師
- 8) 英國活在當下-成人正念課程教師
- 9) 澳洲正念自我照顧(MSCP)課程教師

