

# 深化正念八周課

## 更深的靜觀：探索感受調子，逐格看

### 國語授課

#### 關於課程

「更深的靜觀：探索感受調子，逐格看」是由牛津大學教授馬克·威廉斯 (Mark Williams) 教授及其同事所開發的一門為期 8 周的課程，專為已經完成正念課程，想要更深入探索正念的您所設計。

最近的心理學研究顯示，在每個清醒的瞬間，我們對世界的理解都是以想像如何能在其中採取行動為主導，這被稱為“感受調子” (vedana) ——即對於某種感覺、思想或情緒的即時“反應”，判斷其是愉悅、不愉悅、或非愉悅也非不愉悅。根據這種暫態的“反應”，身體分配資源，為真正或想像中的行動做好預備。這種準備可以幫助我們做好充分準備，但也可能使我們在不知不覺中感到疲憊。

古老傳統視“感受調子” (vedana) 為每一刻經驗中的基本元素，也是正念修習的中心要素。學習特定的修習有助於覺察感受調子，清晰地看到陷入抓取或推拒的那一瞬間，如何在情緒困擾之網中糾纏。靜修老師喬瑟夫·戈德斯坦 (Joseph Goldstein) 曾表示，對感受調子的靜觀是揭示和解鎖人們最深層次的條件反射的萬能鑰匙之一。

在這 8 次每週的課程中，將學習靜修，做好準備進入感受調子的探索。這將提供一個機會，能夠更清晰地看到困擾和疲憊的臨界點，以及如何重獲自由，即使在困難中也能夠再度欣賞生活，蓬勃發展。

#### 課程時間:

2025 年 10 月 18 日至 12 月 13 日，每週六晚上 7:30 至 9:30 上課，共計八周

#### 課程費用:

課程原價: TWD 15,000 元

- ◆ 早鳥優惠：**TWD 13,000 /人**；三人同行 **TWD12,000 /人**（優惠只到 2025/09/30 止）
- ◆ 付款取消和退款政策：

付款取消和退款政策：報名後，會再通知繳費，請於 5 日內完成繳費後，報名手續才完備。主辦單位保留是否接報名的權利。如報名繳費後後無法參加，開課前 1 個月告知，可退費但需扣手續費 30%。開課前 2 周告知，需扣手續費 50%，開課前 2 周內恕不退費。

## 進行方式：線上課程

### 在本課程中，將學習：

- ✧ 探索不同的方式來“找到立足之地”，穩定注意力。
- ✧ 當思緒遊移時停一停，培養對心思遊移的友善和感激，而非視其為敵人。
- ✧ 認識到身心被觸及後所產生的感受調子，並瞭解感受調子常是導致挫敗反應的轉捩點。
- ✧ 允許感受調子存在而不立即反應，如此心就能從慣性的壓力和疲憊梯流中釋放出來。
- ✧ 觀察身體何時及如何為非必要的行動做準備，以及如何減輕忙碌，讓智慧的行動出現
- ✧ 感受調子的靜觀，助你面對困難的情緒和擔憂。
- ✧ 運用正念，留意日常生活中值得感謝欣賞的瞬間，並熟練地應對疲憊症狀(例如，拖延)。

### 本課程的預期內容

- ✧ 本課程共分為 8 次每週課程，每節課持續 2 小時，中間會有休息時間。每節課都在之前的八周學習基礎上進行，因此如果可能的話，全程參與課程是很重要的。(如果知道某節課會缺席，請事先告訴帶課老師。)
- ✧ 每節課開始時會有一個短暫的靜修修習，然後（第一節課除外）會對上一周進行回顧和探詢。休息之後，課程的下半部分將介紹本周的主題，並包含一個靜修修習。也會回顧練習中的經歷或發現。
- ✧ 每堂課末尾，會提供約 20 分鐘的家中修習建議。其中包括本周的帶領修習，以及在日常生活中培養正念的方法。
- ✧ 會有引導修習的音檔及課後講義，協助學習。
- ✧ 為了利於選擇最適合的個人修習形式，引導修習將有多種選擇，將會提供 10 分鐘、20 分鐘和 30 分鐘的修習版本。

### 誰可以申請此課程？

如果年滿 18 歲，符合以下條件，即可報名本課程:

- ✧ 過去曾完成正念認知治療 (MBCT)、生活中的正念 (MBCT-L) 、正念減壓 (MBSR)，癌症正念認知療法(MBCT-Ca)，喧囂世界靜心法……等正念課程。
- ✧ 能夠承諾參加課程的全部 8 節課程，每天有時間和動力進行個人練習
- ✧ 有適當的設備（筆記型電腦/個人電腦）、穩定的網路、安靜的私人空間，以及透過 Zoom 參加線上課程的技術能力，並能全程開啟鏡頭

### 完整課程日期

本課程的開課日期為

- ✧ 第 1 周：10 月 18 日；第 2 周：10 月 25 日；第 3 周：11 月 1 日；第 4 周：11 月 8 日；第 5 周：11 月 22 日；第 6 周：11 月 29 日；第 7 周：12 月 6 日；第 8 周：12 月 13 日
- ✧ 當您完成「更深的靜觀：探索感受調子，逐格看」課程後，也可以選擇參與 12 節「正念向前行」課程進一步探索正念。

## 教師簡介



**胡慧芳老師 Debbie Hu**

臺南市立醫院身心科主治醫師、牛津正念基金會師資培訓師與督導師、正念網絡督導師及評核員

- ◆ 身心科主治醫師暨正念中心主任
- ◆ 臺灣臨床正念學會理事/理事長(2022~2024)
- ◆ 英國牛津正念基金會 MBCT 認證教師/培訓師/督導
- ◆ UCSD 正念中心臺灣 MBCT 臨床師資培訓師/督導
- ◆ 澳洲正念自我照顧(MSCP)課程講師/督導
- ◆ 英國癌症靜觀認知療法 MBCT-Ca 教師
- ◆ 美國正念飲食 MB-EAT 治療師
- ◆ 英國.b /paws b 兒童青少年靜觀課程講師/培訓師
- ◆ 全球正念聯盟二階 MBSR 教師

**【報名時間】**即日起至 2025 / 10 / 15 止（名額僅限 16 位，額滿為止）

**【主辦機構】**臺南市立醫院身心科/正念中心/慧觀顧問有限公司

**【注意事項】**須完成 80%課程時數才發放證書，證書發放單位：慧觀顧問有限公司

**【聯絡方式】** tmhcadm@gmail.com 台南市立醫院正念中心