

2018 年聖保祿醫院精神科 <正念減壓八週課程>

找回平靜的心與專注的大腦

生活在加速的年代，分心、緊張、擔心讓你無法專注？焦慮、恐懼、憤怒讓你失眠？是否容易全身痠痛緊繃、情緒耗竭呢？如何恢復健康身心，是現代人重要的課題。正念實證研究表明：心腦相依，鍛鍊心就能訓練大腦！本課程能夠幫助自己找回平靜的心並培養專注的大腦，讓自己具備慈悲、智慧、勇氣，活出喜悅和有意義的人生！！

正念減壓(MBSR)是什麼？正念減壓課程(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)由美國的喬·卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)所創，他結合醫學、心理學與東方禪修精華，協助於慢性病患者處理壓力、疼痛和疾病，成效顯著。從 1978 年至今，已有上千篇研究論文證實正念課程能改善身心健康、增進自我關愛與自我管理的能力、並提升人際關係和工作效能。

近年來，全球各地和台灣都已興起學習正念的風潮，在醫學界、心理諮商、學校教育、企業培訓、和戒治矯正機構都可見到正念減壓課程。矽谷科技產業如 Google、Facebook、Apple、eBay 都是正念訓練的擁護者，其中以 Google 最積極，自從 SIY(Search Inside Yourself；搜尋內在自我)正念課程成為公司最受歡迎的一堂課，後續又加開相關課程，如腦神經駭客(Neural hacking)、管理自我能量(Managing Your Energy)等，並將 SIY 獨立成為正念訓練課程的公司，提供企業領導者、主管及員工相關培訓課程。

學習正念減壓(MBSR)的益處有哪些？各國臨床研究證明正念減壓能夠協助處理慢性疼痛、焦慮、憂鬱、高血壓、癌症、慢性疾病、免疫系統失調、失眠、心臟病等身心疾病，也適用於一般民眾，能夠促進自我成長、身心健康、以及情緒壓力管理能力。

正念減壓是一系列體驗式的團體課程，學員透過八週課程之引導與練習，了解並體驗正念的精神，藉由覺察力與專注力的培育，認識僵化的信念，提升身心的覺知及面對壓力的能力。學習正念減壓能夠讓人活在當下，以更包容開放的態度掌握情緒管理技巧，改善人際關係，擴展內在潛能，並應用在身心靈的自我照顧、改善家庭生活與工作效能，從生活中獲得更多自在與喜悅。邀你加入正念訓練課程，養心健身，提升生活品質與生命內涵。

● **招生對象：**8-20 人，招募有興趣的民眾(滿 16 歲)、專業人士、及本院同仁：

1. 想提升專注力，增進工作效能者。
2. 想學習壓力管理和情緒管理者。
3. 想安定身心，平衡生活，學習自我關愛，並創造雙贏人際關係者。
4. 想改善緊張、焦慮、失眠、慢性疲勞者。

◇ **請注意：**

1. 本課程不是治療團體，不適合罹患重大疾病未癒、精神狀態不穩定的民眾參與。
2. 若您不確定此課程是否適合您，歡迎您參與免費課程說明會與課前會談，與課程帶領人確認是否可報名上課。

● **課程日期：**

1. 課程說明會與正念減壓概論:9/18(二)18:30~21:00
2. 八次週間課程：9/25, 10/02, 10/09, 10/16, 10/23, 10/30, 11/06, 11/13, 每週二 18:30~21:00
3. 正念深化日:11/03，週六 10:00~16:00

日期	課程	主題
9/18		課程說明會、正念減壓概論
9/25	單元 1	與正念相逢
10/02	單元 2	從不同的視野出發
10/09	單元 3	活在當下的力量
10/16	單元 4	發現已有的幸福
10/23	單元 5	智慧的回應
10/30	單元 6	正念人際關係
11/03	正念深化日	與自己共處—接納 快樂 自在 無所依賴
11/06	單元 7	生命—當下即是
11/13	單元 8	統整 — 邁向新生

- **課程地點：**聖保祿醫院 C 棟 7 樓會議廳或日間照護中心團體教室（桃園市桃園區建新街 123 號，交通資訊請上網至

<http://www.sph.org.tw/about-hospital/hospital-transportation/#tab1> 查詢）。

- **課程費用**(含講義費、八週 20 小時正念減壓課程、以及正念深化日 6 小時課程)：原價每人 8,000 元，優惠方案如下(三選一)

A. 早鳥價(9/13 前)6,000 元 B. 本院員工 8 折 C. 三人以上(含三人)團報 8 折

- **報名方式：**下列方式二選一

◇ 現場報名：親至本院 C 棟 7 樓日間照護中心繳交下頁的正念減壓報名表並同時以現金繳費。

◇ E-mail 報名：請先完成匯款，將收據黏貼於本簡章第四頁的正念減壓報名表，掃描為 JPG 或 PDF 檔案，或使用手機拍照，email 至 kevin10502@mail.sph.org.tw。

- **匯款帳號：**

◇ 銀行行名：國泰世華銀行桃園分行

◇ 戶名：沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

◇ 帳號：034505038276

(附註：跨行轉帳手續費 15 元；匯款手續費 30 元；但個別銀行可能另有規定，請斟酌合適之繳費方式。)

● **課程帶領人介紹：**

邱怡欣 臨床心理師

- ◇ **學歷：**聖約翰大學臨床心理學博士、明尼蘇達大學諮商心理學碩士
- ◇ **現職：**玄奘大學應用心理學系助理教授
- ◇ **經歷：**玄奘大學學生輔導中心主任與督導、財團法人天主教聖保祿修女會醫院兼任臨床心理師、宇寧身心診所兼任臨床心理師、心園心理治療所兼任臨床心理師、台灣築心全人生命教育關懷協會(築心之家)心理諮商顧問與督導、安立身心診所兼任臨床心理師、桃園縣特殊教育專業團隊臨床心理師、紐約市立高雲尼醫院(Gouverneur Hospital)臨床心理師。
- ◇ **正念訓練：**正念助人學會之正念助人專業講師培訓結業(MBSR、MBCT、正念創造力)、英國牛津大學正念中心(OMC)與正念助人學會之正念認知療法(MBCT)教師二階專訓結業、正念療法與助人專業六日工作坊結業。

林進龍 正念引導師

- ◇ **學歷：**銘傳大學諮商與工商心理研究所碩士
- ◇ **現職：**正念療法專案及活動帶領人、正念助人學會監事、衛生福利部預防失智及延緩失能照護之體適能腦適能方案課程指導員。
- ◇ **經歷：**鉅微管理顧問公司員工協助方案專案主管、半導體公司製造人力訓練與專案主管、康寧大學長者樂活據點 正念課程帶領人。
- ◇ **正念訓練：**英國牛津大學正念中心正念認知療法(MBCT)教師四階專訓結業、臺灣正念發展協會 合格正念引導師、臺灣正念發展協會 正念認知療法(MBCT)工作坊結業、臺灣正念發展協會及台灣正念工坊 接納與承諾療法(ACT)工作坊結業、台灣正念工坊 正念減壓種子教師結業、國際教練聯盟 Google SIY 正念工作坊結業、正念教練式領導實務班結業、正念助人學會之正念助人專業講師培訓結業(MBSR、MBCT、正念創造力)。

- **洽詢電話：**(03)3613141 轉分機 7694，找陳心理師。若需留言時，請告知姓名、聯絡電話等相關訊息。

2018 年聖保祿精神科<正念減壓八週課程>報名表
找回平靜的心與專注的大腦

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
年 齡		教育程度	
工作單位		職 稱	
聯絡方式	電話（日）： （手機）：	電話（夜）： E-mail：	
對課程的 期待			
匯款收據影本 黏貼處			
備註	☆ 本院精神科心理師將定期彙整報名表，並於每週五下班前以 e-mail 或電話通知報名成功。若您在寄送 e-mail 報名表 <u>一週後</u> 仍未收到通知，請致電 (03)3613141 轉 7694 詢問。		