

南華大學終身學習學院

～正念療育師資培訓工作坊～

- ◆ 活動時間：2017 年 2 月 8 日至 2 月 12 日、2 月 19 日（6 天）共 54 小時
- ◆ 活動地點：南華大學校本部（嘉義縣大林鎮南華路一段 55 號）
- ◆ 活動費用：20,000 元。（2 月 8 日至 12 日不含食宿，敬請自理；2 月 19 日敬備簡易午餐）
正念茶禪材料費每人 200 元，費用另計，請於報到時繳交。

◆ 住宿資訊：

- （1）校外住宿：嘉義富野渡假酒店（嘉義縣民雄鄉三興村升學一街 19 號）。
預訂電話：(05)272-1688。
- （2）校內住宿：兩人一間，每人 400 元，採預訂方式，額滿為止。
預訂電話：(05)272-1001 轉 8331 陳小姐。

◆ 優惠方案：

- （1）課程四週前（2017/01/08）完成報名者，得享學費九折優惠（即新台幣 18,000 元）。
- （2）課程二週前（2017/01/22）完成報名者，得享學費九五折優惠（即新台幣 19,000 元）。

◆ 報名時間：即日起至 2017 年 1 月 30 日（一）止。

開課與繳費資訊於 2017 年 1 月 30 日（一）另行通知。

◆ 報名方式：請至南華大學終身學學院網站線上報名 <https://goo.gl/fw5T02>

◆ 課程說明：

正念療育學（MBST, Mindfulness based Suffering Therapy）是揉合古典與當代正念學優點的正念學系統教導，它是以東方文化為基礎而發展的卓越身心靈技巧，經臨床經驗證明能迅速有效減緩身心壓力，除了當代西方流行之身心調節的正念療育課程之外，更著重於東方原有完整正念學的人間應用。正念學修練為提昇自我療育與整合個人身心靈最直接的進路，繼 2016 年 7 月份工作坊後特別在今年 8 月份推出「正念療育師資培訓工作坊」，以培育各種正念學優秀人才。本次工作坊奠基 MBST 正念療育學結合多位專業領域授課老師，師資陣容堅強，包括正念療育學、正念生態學、正向心理學、身體覺察舞蹈、臨床心理學、正念茶禪等多元課程，邀請專業老師親自授課，可多元瞭解正念療育學的豐富面向，讓正念靈活運用於家庭、職場、情緒調節、親子教育，遠離煩惱壓力，邁向喜悅寧靜的幸福生活。

◆ 活動行程：

	2/8 第一天	2/9 第二天	2/10 第三天	2/11 第四天	2/12 第五天	2/19 第六天
課程時間	課程主題					
08:10-09:00	報到	正念茶禪 概說	MBST 正念療 育的實踐 與理論 (身體掃描— 正念與大念住 經)	慈心禪	MBST 正念療 育的實踐 與理論 (善生經—生 活場域的正 念)	一日禪
09:00-09:10	開場致詞	正念茶禪 體驗		正念 能量療育		
09:10-10:00	正向心理學 與正念療育	正念茶禪 與療癒				
10:10-11:00		自我覺察 與 正念療育				
11:10-12:00						
12:00-13:00	午休					午餐
13:10-14:20	現代人常見	MBST 正念	身體覺察	正念日記	正念療育與	一日禪

	的文明病 案例分享	療育的實 踐與理論 （正念學 與 三十七道 品）		寫作要領	超個人心理 學 （正念療育 學的社會責 任）	
14:30-15:50	三步驟 正念技巧之 體驗與操作					
16:00-16:30	現代文明病 之三步驟 正念治療技 巧				分享與討論	
16:30-16:40	休息時間					
16:40-18:00	Q&A 時間（小組互動交流、分享與討論）					

*本單位保有課程調整之權利

洽詢電話：0921-232-302 鄭小姐，信箱：t88934469580@gmail.com

活動及課程相關資訊以網頁公告為主：<http://cec2.nhu.edu.tw/NhuIndex2.aspx>