



## 臨床正念治療師學程：五日進階訓練

### Advanced Teacher Training Intensive (ATTI)

- 一、課程時間：2022年11月12日至16日，共5日，每日7:00AM-3:00PM。
- 二、課程地點：Zoom Meeting 線上會議室
- 三、講師介紹：



#### Mark Lau 博士

- Vancouver CBT Centre 註冊心理師
- University of British Columbia 精神醫學系臨床副教授
- Academy of Cognitive Therapy 創會理事，認證培訓師暨顧問
- Journal of Mindfulness 副主編

Mark Lau 博士有 25 年培訓 MBCT 教師的經驗。他在 1995 年開始與 Zindel Segal 博士於多倫多共同主持 MBCT 最初的成效研究，並在往後的 11 年間探討 MBCT 的療效機轉，及有效的教學方式。他也發展並驗證了 Toronto Mindfulness Scale。Mark Lau 博士於 2006 年移居至溫哥華，開始其私人執業。他在北美、歐洲、澳洲均曾提供醫療人士 MBCT 之一日及多日專業訓練。



#### Andrea Grabovac 醫師

- Vancouver Hospital 精神科醫師
- University of British Columbia 精神醫學系臨床副教授
- North American Chapter of the Mindfulness integrated Cognitive Behavioral Therapy (MiCBT) Institute 共同主持人
- Journal of Mindfulness 副主編

Andrea Grabovac 醫師是 UCSD Mindfulness Based Professional Training Institute 以及 Toronto Center for Mindfulness Studies 的正念培訓師。她也在 Vancouver Hospital 主持精神科住院病房及心理腫瘤門診，也將 MBCT 及 MiCBT 運用於情感疾患，性醫學與腫瘤病患。Andrea Grabovac 醫師自 2006 起即開始培訓 MBCT 教師，並在 2009 年起與 Mark Lau 博士持續主持每月一次的 MBCT 教師督導團體至今。此外，她也督導住院醫師及醫療人員在臨床服務中提供 MBCT。Andrea Grabovac 醫師的研究聚焦於 MBCT 在佛教心理學中的定位，以及 MBCT 在女性個案的運用。



#### 胡慧芳醫師

- 英國牛津大學正念中心(OMC)認證 MBCT 教師暨夥伴教師
- 英國正念網絡(Mindfulness Network)培訓師
- 英國靜觀校園計畫(MiSP)培訓師
- 台灣臨床正念學會理事長
- 台南市立醫院身心科主任/正念中心主任

胡醫師帶領 MBCT 團體經驗豐富，包括了癌症患者、青少年、大學生、醫療專業人員，及一般大眾。胡醫師自 2020 年起參與帶領牛津正念中心 MBCT 家族課程師資培訓及 MBCT 教師的督導工作迄今。



#### 洪敬倫醫師

- 加州大學聖地牙哥分校正念中心(UCSD CFM) 認證 MBCT 教師暨督導
- 台灣臨床正念學會常務理事
- 振芝心身醫學診所院長

洪醫師帶領憂鬱症患者之 MBCT 團體經驗豐富，亦擅長將正念融入個別心理治療。他曾多次帶領 MBCT 工作坊，授課對象多為醫療專業人士，並提供 MBCT 教師個別督導。洪醫師的研究主題是結合 MBCT 與身心科新療法，包括數位醫療及非侵入性腦刺激術，以達到相輔相成的效果。

#### 四、課程介紹：

正念認知治療(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) 結合正念訓練以及認知治療的技巧，經研究證實可有效預防憂鬱症復發，近年來類似治療模式亦應用到飲食疾患，成癮復發預防等多種精神疾病。由 UCSD CFM，中華團體心理治療學會及振芝心身醫學診所共同策劃之「臨床正念治療師認證學程」，是以 MBCT 教學為骨幹，針對臨床工作者設計之九步驟師資訓練。本「五日進階訓練」即是其中第 7 步驟，適合已完成兩梯次以上受督導之 MBCT 課程教學者參加。

本進階訓練將深化正念教師對於引導練習，進行探問以及具身體現正念的教學素養與技巧。學員將透過講授，體驗，小組學習與個人靜修的方式進行深度學習，並進行教學演練，接受同儕的回饋與訓練教師的指導。本訓練著重於體驗式學習，將協助學員進一步區分「行動模式」與「同在模式」兩種心智運作，並在 MBCT 教學中體現不作為的同在狀態。透過彼此教學經驗的分享，共同研討如何突破教學瓶頸，將個人的正念教學帶往更深的層次。本訓練將由 Mark Lau 博士與 Andrea Grabovac 醫師帶領，並由胡慧芳醫師與洪敬倫醫師進行口譯，並協助學員與教師進行溝通。

#### 五、學習目標：

- 熟悉探問的各個元素與特徵
- 具有信心地依照個人的正念觀察與當下經驗進行探問
- 熟習並詳述 MBCT 各堂課的主題與教學要點
- 在帶領團體及進行探問時能具身體現正念態度
- 引導學員運用正念培養與情緒的新關係，藉以應對憂鬱與焦慮

## 六、適合參加對象：

已完成本學程 1-6 步驟之專業人員（醫師、護理師，心理師、社工師等）或助人相關科系（醫學、護理，社工、心理、教育、輔導諮商...等）學生、研究生報名參與。

※本課程亦開放完成牛津正念中心 M4 或同等訓練，且至少已帶領兩梯次 MBCT 課程之教師參加(請提交相關證明)。

※學員建議須具備基本英文聽講與口說能力，以利與訓練教師即時溝通。

## 七、指定閱讀書目：

■ Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition (2018): Segal, Williams & Teasdale

■ Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Embodied Presence and Inquiry in Practice (2019): Woods, Rockman & Collins

## 八、主辦單位：中華團體心理治療學會

承辦單位：振芝心身醫學診所



## 九、課程費用：35,000 元

## 十、報名方式請填寫線上報名表單：<https://forms.gle/g2UTDxmtRELJWUoW7>

## 十一、報名截止日期：2022 年 10 月 31 日(一)，下午 17:00 截止

## 十二、課程名額：30 人額滿。

## 十三、學分認證：

1. 本課程全程參與將給予本學會 30 小時積分，可做為團體心理治療師繼續教育學分認證，並給予研習證明。
2. 本課程為「[臨床正念治療師認證學程](#)」的 Step 7「五日進階訓練」。  
([http://www.cagp.org.tw/news/news\\_info.asp/?/265.html](http://www.cagp.org.tw/news/news_info.asp/?/265.html))  
*\*欲加入「[臨床正念治療師認證學程](#)」者請點選前述連結報名*
3. 本課程申請精神科專科醫師、公務人員學習護照繼續教育積分。社工師、護理師、諮商心理師、臨床心理師開課日一個月前報名各 3 人以上即申請繼續教育積分。

## 十四、繳費方式（二擇一）：

1. 劃撥帳號：18509852 戶名：中華團體心理治療學會
2. ATM 轉帳：華南銀行公館分行 (008) 118-10-011413-1

## 十五、注意事項：

1. 請先填寫報名表並繳費，繳費完成後可至本會網站查詢 <https://tinyurl.com/2za58oxd>。
2. 報名繳費後若無法出席，於上課日一週前申請退費，得扣除行政處理費用 500 元外予以退費。

## 聯絡我們

【中華團體心理治療學會】<http://www.cagp.org.tw/> 【聯絡電話】0988-659692

【FB最新消息發佈】<https://www.facebook.com/CAGP1210/> 【聯絡信箱】[cagp1210@gmail.com](mailto:cagp1210@gmail.com)