華人正念減壓中心

第二屆 |

正念臨床運用專訓

課程簡章

正念臨床運用專訓

一、課程理念

正念，可以是一組技術。
正念，可以不只是一組技術。

練習的帶領是自我內在的反映；
內在的狀況，轉化成語言方式呈現，自己所有的練習都是有意義的。
自己活出正念，才可能知道如何帶別人也活出正念。

如果你希望用正念滋養自己，如果你希望將輕量級且深具效益的正念運用在所服務的個案或病患身上，讓他們步入身心健康。
本訓練課程將是你最好的選擇。

在這裡，我們給你的不只是技術，而是**心法**。
純技術的教授，很難擴展與運用，尤其在面對多元與困難狀態時。
心法，不是知識，而是一種打從心裡的知道，有中心思想與指引方針。

在臨床必須面對各種變化的你，需要的是這個！

二、課程目的

（一） 學習正念的方法，滋養並照顧自己，不論在任何狀況下。
（二） 學會高質感但輕量級的正念帶領，直接運用在臨床病人。
（三） 與有臨床經驗的正念老師互動，汲取實務經驗與重要理念。

三、課程特色

（一） **不需要**正念減壓（MBSR）或正念認知治療（MBCT）的基礎。
（二） 實務性強，邊學邊做，實作的過程有人可以討論。
（三） 課程兼具照顧自己與照顧個案或病人。
（四） 有專業團隊之團體督導。
（五） 臨床正念之重要學理教學，並從實作中體驗學理。

四、學理教學

（一） 從臨床的角度認識正念。
（二） 如何幫助病人學習輕量級且深具效益的正念應用。
（三） 認識療癒及其關鍵要素，以及療癒與醫療的關係。

五、預期效益

（一） 深入理解正念的核心概念與帶領技巧。
（二） 學會**一對一**的臨床正念引導，由內而外的深度帶領。
（三） 讓臨床正念成為一種自我滋養，減少臨床工作的損耗。

六、課程時間與架構

本專訓採【四堂線上課程 + 兩日實體工作坊】之形式，總訓練時數合計 24 小時。

日期與時間		主題
四堂線上課程		
第一堂課	2023/2/10 (五) 19:00-21:30	認識正念的教學法，正念正確的學習路徑。
第二堂課	2023/2/17 (五) 19:00-21:30	認識當下的力量，如何幫助病人與個案回到當下。
第三堂課	2023/2/24 (五) 19:00-21:30	認識療癒與療癒的力量，如何正念面對生命的無助。
第四堂課	2023/3/3 (五) 19:00-21:30	同在與同在的力量，看到病症，也看到完整的人。
兩日實體工作坊		
第一日	2023/3/11 (六) 9:30-17:30	讓正念練習帶領成為一種自我滋養，減少臨床工作的損耗。
第二日	2023/3/18 (六) 9:30-17:30	臨床工作是一種祝福，健康的臨床工作，是由內而外擴展的愛。

七、報名條件

需擁有以下任一身分。

（一） **臨床工作者**：具醫師、護理師、社工師、諮商心理師、臨床心理師、職能治療師、物理治療師或語言治療師之專業證照。

（二） 國小、國中或高中職的**學校輔導教師**：具相應教師證照，且有實務經驗。

八、授課講師

（一） 胡君梅 正念減壓認證導師&師資培訓師

（二） 姚怡君 精神科醫師

（三） 孫倢舲 諮商心理師

九、課程費用

（一） 原價：20,000 元/人。

（二） 兩人同行：17,000 元/人。

十、報名方式

（一） 請至官網線上報名：
https://www.mindfulness.com.tw/course-detail/mindfulness-clinical-training