

正念療法與臨床應用研討會 - 重症病患的心理調適與兒童覺察

【課程簡介】

正念訓練強調的是自我覺察與心理調適，在美國與西方社會從沒沒無聞到大鳴大放，終於激起 104 年 2 月份 Time 雜誌以「Mindfulness Revolution/正念革命」做為封面專題報導。創始人卡巴金博士本身是醫學教授，於 1979 年首度將正念訓練運用在醫療體系。

過去的研究顯示：正念可以增強大腦前額葉皮質功能，調節杏仁核的情緒反應，強化大腦相關連結等，有助於提升自我調控能力與降低負向情緒(如焦慮、憂鬱)、增加認知功能與自我覺察力、提升人際關係、降低自殺風險、強化專注能力與記憶力等，證實正念介入法有利記憶力與大腦的執行功能。

目前，正念課程被廣泛運用在憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群、癌症病患、失眠、疼痛、慢性疾病、兒童及青少年等族群。

此次課程特別邀請首度將正念引進臺灣醫療體系的陳德心理師（同時也是國際正念減壓認證教師督導）、石世明心理師（和信治癌中心醫院正念癌友減壓團體帶領者）、張世傑老師（國小正念實驗教育教師），分別介紹正念的概念同時體驗，以及針對重症患者與一般兒童的臨床應用，提供相關專業人員對於正念有更清楚的認識，並能進一步的將此方法應用在臨床治療當中，提供成人及兒童患者更多元的管道來改善各項身心狀況，以提升情緒調節與大腦的執行功能。

【主辦單位】

社團法人臺灣應用復健協會

【上課時間與地點】

2016 年 8 月 14 日 (星期日) 09 : 00 ~ 16 : 45

臺灣大學法律學院 霖澤館

【相關網站】

藍海曙光集團 (BOA)

官方網頁：<http://www.hnl.com.tw>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/boatnewview>



BOA



BOA

Facebook

【學分認證】

台灣復健醫學會	繼續教育學分積分申請中
台灣聽力語言學會 語言治療師	繼續教育學分積分申請中
中華民國物理治療師公會全國聯合會	繼續教育學分積分申請中
中華民國職能治療師公會全國聯合會	繼續教育學分積分申請中
台灣臨床心理學會	繼續教育學分積分申請中
中華民國諮商心理師公會全國聯合會	繼續教育學分積分申請中
中華民國護理師護士公會全國聯合會	繼續教育學分積分申請中

※以上各專業實際積分點數將依各認證單位回函即時更新於課程官網上。

【課程表】

時間	課程內容	講師
0830 ~ 0900	報到	
0900 ~ 1030	正念減壓的緣起與概念介紹	陳德中老師
1045 ~ 1215	正念的入門與體驗	陳德中老師
1215 ~ 1330	午餐	
1330 ~ 1500	正念於臨床的應用與分享 - 重症患者的心理調適	石世明老師
1515 ~ 1645	正念於臨床的應用與分享 - 兒童覺察的經驗分享	張世傑老師

【講師簡介】

講 師	學 經 歷
陳德中 老師	<p>【學歷】 美國密西根州立大學心理諮商碩士</p> <p>【現職】 台灣正念工坊執行長/督導講師</p> <p>【證照】</p> <ul style="list-style-type: none">● 中華民國諮商心理師證照● 美國麻州大學醫學院正念減壓師資認證專業訓練四階段全部完成，俱全球一致標準之正念減壓(MBSR)完整指導資格： <ol style="list-style-type: none">(1) 心身醫學專業訓練(2) 師資實習訓練(3) 進階師資培訓(4) 正念教師督導 <p>首度將 MBSR 帶回台灣醫療體系後，迄今已指導數十梯次正念減壓完整課程，包括台大醫院、北市聯醫仁愛院區、張老師基金會、台灣大學(科技部研究計畫)、臺北醫學大學(醫學系選修課)、廣達電腦等不同班次；並曾為世界展望會、罕見疾病基金會、衛福部戒菸中心、警政署、國立體育大學(訓練國家運動選手) ...等機構為各式不同需求者做正念訓練。</p>

<p>石世明 臨床心理師</p>	<p>【學歷】 美國科羅拉多大學丹佛校區臨床心理學碩士 國立台灣大學心理學系學士</p> <p>【現職】 和信治癌中心醫院臨床心理師</p> <p>【證照】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 中華民國臨床心理師執照 ● 美國麻州大學醫學院正念中心正念減壓 (MBSR) 心身醫學專業訓練 ● 正念認知療法 (MBCT) 專業訓練二
<p>張世傑 老師</p>	<p>【學歷】 國立臺北護理健康大學運動保健研究所碩士 台東師範專科學校</p> <p>【現職】 台北市和平實驗國小專案教師 北投社大身心靈課程講師 未來 family 電子專欄作家 TED 講者 現任親子天下雜誌嚴選部落客 翻轉教師 台灣正念發展協會理事 《全班都零分》《老師的缺點》兩場實驗教育發起人</p>

【報名費用】

- 每位學員原價 1,500 元
- 早鳥專案：2015 年 7 月 25 日前完成報名優惠每人 1,200 元
- 早鳥團報專案：2015 年 7 月 25 日前，三人以上同行每人 1000 元。(使用早鳥團報專案，請發起人留意團體報名程序進行報名) 十人團報專案請洽陳理事長。
- 全程參與研習者，將於會後發給臺灣應用復健協會研習證明一張。

【報名方式】(繳費後完成網站上報名表填寫才能正式錄取)

- 請先至本協會官網 (<http://tara.hnl.com.tw>) 確認課程場次是否還有名額。
- 若仍有名額，請先繳費。請以 ATM 轉帳方式，將課程費用轉帳至
銀行代碼：012 (台北富邦銀行 大安分行)
帳號：370102149922
戶名：藍海曙光有限公司
- **個人報名**：請於轉帳繳費後，至課程網站最下方以您的電子郵件、密碼登入 (首次使用請先註冊) 並填妥確認相關資料後，點選「確認送出」。主辦單位若核對無誤，將會以電子郵件通知您報名成功之訊息，並刊登姓名於課程網站上之錄取名單中。
- **團體報名**：請團體發起人**統一繳費並準備所有成員之報名資料**，於課程網站最下方以您的電子郵件、密碼登入 (首次使用請先註冊) 並進行「團體報名」。
- 十人團報專案或有任何問題，請洽(02)2707-1608#11 陳志明理事長。
- 如報名成功後不克參與課程，請當事人於開課**七天前**完成取消手續，逾期恕不受理。
- 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。

【交通資訊】

臺灣大學法律學院 霖澤館 (台大辛亥門口，位於辛亥路與復興南路口交叉)

http://www.law.ntu.edu.tw/main.php?mod=custom_page&site_id=0&page_id=12

搭乘捷運

- 搭乘捷運文湖線：由科技大樓站出口左轉，沿復興南路步行約 10 分鐘即可到達。
- 步行路線指引可參考 <http://www.hnl.com.tw/jz/maprz.html>

搭乘台北聯營公車

- 搭乘聯營 237、295、298 於青年活動中心站。

