

檔 號：KNDJ206  
保存年限：5

# 國立臺北護理健康大學 函

地址：臺北市北投區112明德路365號  
聯絡人：周佳靜  
電子信箱：chiaching@ntunhs.edu.tw  
聯絡電話：02-28227101-3251  
傳真電話：02-28212556

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國103年7月28日

發文字號：北護生死字第1030008376號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動簡章(2014\_AAA正念模式國際研討會DM(1030715NEW).PDF，共1個電子檔案)

主旨：本校生死與健康心理諮商系擬訂於103年9月3、4日(星期三、四)辦理2014「AAA正念模式」國際研討會理論與實務交流工作坊，請貴單位轉知所屬並鼓勵同仁踴躍參與，請查照。

說明：

- 一、本研討會主題是推廣及發展「AAA正念模式」，邀請國際知名學者Maria Hunt博士(詳附件)，透過專注(Attention)、態度(Attitude)、目標(Aim)之整合有助於推廣至個人自我照顧、團體自我成長及教師輔導知能。
- 二、活動時間：103年9月3、4日(星期三、四)上午8:30-16:00。
- 三、活動地點：國立臺北護理健康大學 親仁樓B317教室(112台北市北投區明德路365號)。
- 四、報名日期：即日起 至103年08月25日中午12時止；一律接受傳真方式報名—傳真：(02)2821-2062。
- 五、隨函檢附研討會簡章乙份，如有任何問題，請電洽：(02)2822-7101分機7261林小姐、7002潘先生。
- 六、相關活動訊息請參見附件。

正本：公私立大專校院、各公私立高級中學、各公私立高級職業學校、各直轄市及縣市政府教育局(處)、中國醫藥大學附設醫院臺北分院、仁愛醫院(新北市)、元

103年7月28日暨收文總字第1030008376號



裝訂線

1/4

復醫院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院、天主教花蓮教區醫療財團法人台東聖母醫院、天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院、天主教耕莘醫療財團法人永和耕莘醫院、天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院、天成醫院、天成醫療社團法人天晟醫院、台北市立萬芳醫院—委託財團法人私立臺北醫學大學辦理、台南市立醫院、台南市郭綜合醫院、台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新樓醫院、台灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院、台灣醫院協會、伍倫醫療社團法人員榮醫院、同仁醫院、安和醫療社團法人安和醫院、竹山秀傳醫院、行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院、佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院、佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院、佑民醫療社團法人佑民醫院、宏仁醫院、宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院、杏和醫院（宜蘭）、沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院、秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院、秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、奇美醫療財團法人佳里奇美醫院、怡仁綜合醫院、東元綜合醫院、東基醫療財團法人台東基督教醫院、板新醫院、社團法人臺灣健康醫院學會、長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院、長庚醫療財團法人桃園長庚紀念醫院、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院、長庚醫療財團法人雲林長庚紀念醫院、長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院、長德醫院管理顧問有限公司、桃新醫院、財團法人天主教聖功醫院、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、財團法人為恭紀念醫院、財團法人馬偕紀念醫院新竹分院、財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院、財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院附設護理之家、財團法人彰化基督教醫院二林分院、財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院、財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會、財團法人羅許基金會羅東博愛醫院、陞和醫院管理顧問有限公司、馬偕紀念醫院台東分院、高雄市立大同醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)、高雄市立小港醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)、高雄市立中醫醫院、高雄市立民生醫院、高雄市立凱旋醫院、高雄市立鳳山醫院（委託長庚醫療財團法人經營）、高雄市立聯合醫院、高雄榮民總醫院、健仁醫院、國立成功大學醫學院附設醫院、國立陽明大學附設醫院、國立臺灣大學生物資源暨農學院附設動物醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院、國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院、國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院護理部、國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院、國立臺灣大學醫學院附設醫院金山分院、國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院、國防醫學院三軍總醫院北投分院、國防醫學院三軍總醫院松山分院、國軍花蓮總醫院、國軍桃園總醫院、國軍臺中總醫院、國軍高雄總醫院、國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、基隆市立醫院、清泉醫院、博正醫院、景美醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、新北市立聯合醫院、新北市立聯合醫院人事室



2/4

、新永和醫院、新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院、新泰宜婦幼醫院、新興醫療社團法人新興醫院、義大醫療財團法人義大醫院、維德醫院、臺中榮民總醫院、臺北市立聯合醫院、臺中榮民總醫院埔里分院、臺中榮民總醫院嘉義分院、臺北榮民總醫院、臺北榮民總醫院台東分院、臺北榮民總醫院玉里分院、臺北榮民總醫院附設臺北市私立榮光幼兒園、臺北榮民總醫院桃園分院、臺北榮民總醫院新竹分院、臺北榮民總醫院鳳林分院、臺北榮民總醫院蘇澳分院、臺北醫學大學附設醫院、臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院、輔英科技大學附設醫院、澄清綜合醫院中港分院、衛生福利部玉里醫院、衛生福利部朴子醫院、衛生福利部花蓮醫院、衛生福利部南投醫院、衛生福利部屏東醫院、衛生福利部苗栗醫院、衛生福利部桃園醫院、衛生福利部基隆醫院、衛生福利部嘉義醫院、衛生福利部彰化醫院、衛生福利部旗山醫院、衛生福利部臺中醫院、衛生福利部臺北醫院、衛生福利部臺東醫院、衛生福利部臺南醫院、衛生福利部澎湖醫院、衛生福利部豐原醫院、賢德醫院、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、營新醫院、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院、醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院

副本：本校生死與健康心理諮商系

103/07/28  
12:13:06

擬辦：

- 一、將來文上傳本校公文系統，公告週知。
- 二、文陳閱後存。

教授兼  
研發長 林佑昇

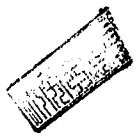
代  
行  
爲

專員 王淑娟

103-7-29

副教授兼研發處  
學術及產研事務組組長 施君興

教授兼  
研發長 林佑昇





# 2014 「AAA正念模式」國際研討會 理論與實務交流工作坊

在忙碌、緊湊的生活當中，如何簡單且專注地活在當下？  
如何自我照顧，調節身心靈長久累積的束縛與疲憊？

Hunt教授長期推廣之「AAA正念模式」，  
透過專注(Attention)、態度(Attitude)、目標(Aim)之整合，有系統地帶您啟動  
內在效能，開始自我療癒與成長，  
喚醒內心的潛藏力量，擁有自在、高品質的生活。

☞主辦單位：國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系、癒心鄉心理諮商中心

☞協辦單位：社團法人台灣失落關懷與諮商協會、馬偕紀念醫院自殺防治中心

☞地點：國立臺北護理健康大學親仁樓317教室

☞費用：一般價格：學生、協辦會員：3000元，社會人士：4000元

早鳥優惠：學生、協辦會員：2000元，社會人士：3500元(2014/08/10之前)

☞報名方式：請至馬偕紀念醫院自殺防治中心

<http://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/news.htm> 下載報名單，

彰化銀行ATM繳費，再將繳費證明隨同報名表

傳真至(02)2821-2062，並主動來電確認：

(02) 28227101 #7261 林小姐、#7002 潘先生



日期	時間	主題	主講者
第一天 103年09月03日 星期三	上午 09:00-10:30	1.正念如何自我應用及輔助治療 2. AAA理論概述	瑪麗亞. 杭特 博士
	上午 10:40-12:00	1.如何自我調節專注 2.專注練習：穩定性	
	下午 01:10-02:30	1.專注練習：開放性 2.專注練習：清晰度 3.Q & A：專注	
	下午 02:40-04:00	1.如何自我調節情感 2.態度練習：好奇心 3.態度練習：同情心	
第二天 103年09月04日 星期四	上午 09:00-10:30	1.態度練習：正向性 2. Q & A：態度 3.如何自我調節動機	Maria Hunt, Ph. D.
	上午 10:40-12:00	1.目標練習：激勵 2.目標練習：決心	
	下午 01:10-02:30	1.目標練習：創造力 2. Q & A：目標	
	下午 02:40-04:00	1.成員參與及實際體驗 2. Q & A	

