

正念減壓 MBSR 與自我照顧課程

招生簡章



【招收對象】 滿 16 歲以上都可參加，
適合報名者如下：

1. 想提升專注力，增進工作效能者。
2. 想學習壓力管理和情緒者。
3. 想安定身心，平衡生活學習自我關愛，
並創造雙贏人際關係者。
4. 想改善緊張、焦慮失眠慢性疲勞者。

【開課日期】 第一週 ~ 第八週 19:00-21:00

課程週數	日期	
第一週	11 月 21 日(三)	11 月 28 日(三)
至	12 月 05 日(三)	12 月 12 日(三)
	12 月 19 日(三)	12 月 26 日(三)
第八週	01 月 02 日(三)	01 月 09 日(三)
正念 深化日	12 月 29 日 (六) 10:00~16:00	

【課程地點 與 進行方式】

- ※ 上課地點:玄奘大學圖書資訊大樓五樓 538 團體教室。
- ※ 每週一次、每次兩小時，連續八週的團體課程，以及六小時的「正念深化日」。
- ※ 課程以團體練習及體驗式學習為主，包括體驗式活動、團體分享和分組討論與講授。

【免費說明會】 日期：2018 年 11 月 14 日

- ※ 為了公益推廣，讓社區民眾或專業人士了解正念減壓的概念和體驗，邀請您參 11/14(三) 19:00~21:00 免費說明會/前導課程，請於 11/12 前來電報名「說明會/前導課程」(報名請洽 03-5302255 #5142 戴小姐)。
- ※ 若您欲報名八週課程，您必須參加「說明會/前導課程」。

【開班資訊 與 費用說明】

- ※ 課程人數：為維護課程品質，本課程招收人數以 20 人為原則 (12 人開班)
- ※ 報名期間：即自起至 2018 年 11 月 7 日
- ※ 課程費用：原價每人新台幣 8,000 元
- ※ 早鳥優惠：10 月 31 日前完成報名者
可享優惠價 6,500 元
- ※ 團體報名優惠：3 人(或以上)團體報名，可享優惠價 6,500 元
- ※ 玄奘教職員工生及校友：優惠價 6,500 元
- ※ 中低收入戶證明：優惠價 6,400 元
- ※ 課程費用如享優惠價請擇一使用。

【注意事項】

1. 本課程不是治療團體，不適合罹患重大疾病未癒、精神狀態不穩定的民眾參與。
2. 若有任何疑問，可於報名表單寫下問題，或來電詢問 03-5302255 #5142 戴小姐。

【師資介紹】

邱怡欣 老師 /

玄奘大學應用心理學系助理教授
臨床心理師、臨床心理督導

英國牛津大學正念中心認知療法 (MBCT) 教師
二階專訓結業

林進龍 正念引導師 /

英國牛津大學正念中心認知療法 (MBCT) 教師
四階專訓結業
臺灣正念發展協會合格正念引導師