

美和科技大學

103 學年度第二學期導師與兼任輔導老師輔導工作坊

「東西合璧的智慧：正念運用於諮商與心理治療」工作坊

一、課程介紹

正念 (mindfulness, 國內另譯為：靜觀、靜心、覺照覺察、內觀、當下覺察、了了分明... 等) 是東方的古老智慧，經過與西方醫學與科學的結合及驗證之後，已發展出多種不同的方法運用於當代的許多領域當中，包括：身心醫學、教育、心理治療... 等，其效能獲得多個領域研究之肯定，且已逐漸進入歐美的主流醫院、學校及職業運動組織等。正念結合到身心健康、心理諮商與治療領域當中，目前已發展出數種經研究證明成效的工作模式或治療方法，如：正念減壓 (mindfulness-based stress reduction; MBSR)、正念認知治療 (mindfulness-based cognitive therapy; MBCT)、接納與許諾治療 (acceptance and commitment therapy; ACT)、辯證行為治療 (dialectical behavior therapy; DBT)、正念自我慈悲 (mindful self-compassion; MSC) 等，各自對減壓、生活調適或情緒調節具有其效能。

二、進行方式：

本工作坊的上午場次將從正念的源頭開始介紹，深入說明此一東方智慧的理論精華。下午場次則介紹正念在諮商與心理治療當中的實務運用，視時間狀況引導體驗 MBCT 或 MSC 等當中的數項正念練習，工作坊成員將了解非宗教的正念技巧運用於諮商與心理治療當中的重要原則，並實際體驗與自己當下身心同在的正念。

三、主辦單位：美和科技大學 學務處諮商輔導中心

協辦單位：屏東縣諮商心理師公會

四、活動講師：

★上午場：王秀美 博士

現職：美和科技大學專任助理教授

學歷：德州農工大學心理輔導系博士

證照：中華民國諮商心理師

★下午場：翁令珍 博士

現職：美和科技大學專任助理教授

學歷：國立高雄師範大學輔導與諮商博士

證照：中華民國諮商心理師

正念/靜觀 (mindfulness) 運用於諮商與心理治療之訓練：英國牛津正念中心提供的正念認知治療之教師訓練 (MBCT teacher training I、MBCT teacher training II)；美國正念自我慈悲中心提供的正念/靜觀自我慈悲之核心技巧密集訓練 (Mindful Self-Compassion: Core Skills Training)；並持續於生活中實踐與深化正念。

五、活動時間：104 年 05 月 31 日(日) 0900-1600，共計 6 小時

時間	內容	主講人/主持人	地點
9:00~9:30	報到	諮商輔導中心	美和科技大學 北校區
9:30~12:10	上午場：正念的理論基礎與原則	王秀美博士/ 諮商心理師	興春樓 地下一樓 GB105 會議室
12:10~13:20	午餐與午休	諮商輔導中心	
13:20~16:00	下午場：諮商與心理治療當中之正念- 以調適情緒與壓力之實務運用為例	翁令珍博士/ 諮商心理師	保健大樓 四樓 F402 韻律教室

六、活動地點：

美和科技大學 北校區興春樓 GB105 會議室、保健大樓 F402 韻律教室。詳細地圖請參見附件。

七、參與人員：

歡迎美和科技大學教職員、屏東縣諮商心理師公會會員，以及鄰近高中職學輔人員參加，共計 50 人，名額有限，報名從速。

八、報名日期與方式：

即日起至 05/28(週四)止。請利用美和科技大學研習會系統 <http://conf.meiho.edu.tw/> 報名，謝謝您。

九、附註：

- (1) 全程參與者將核發研習證書(上午場與下午場分開認證，每場各 3 小時，研習時數共計 6 小時)；諮商心理師繼續教育學分申請中。
- (2) 衣著說明：參加成員請著舒適褲裝，並可攜帶薄外套或小毯子以維持舒適自在。另，主辦單位會準備瑜伽墊與坐墊，成員也可自行攜帶。
- (3) 報名後若因故無法參與活動，請於 05/25(週一)前來電告知取消，以便將名額禮讓

他人。愛護地球人人有責，活動當天請自行攜帶杯筷。

(4) 對活動若有疑問，歡迎洽詢諮商輔導中心專任心理師 賴秀雯(08-7799821#8229；

E-mail：x00010360@meiho.edu.tw)

附件：美和科技大學校內地圖



美和校園配置圖



MEIHO CAMPUS MAP