

第一屆 正念助人專業培訓 簡章

Mindfulness-Based Training for Helping Profession, MBHP Training

(正念助人學會 20160428 公告)

一、緣起與目標

為提升學員的正念助人專業能力，本學會正念師資團隊以 MBSR 內容為主結構，MBCT 內容為副結構，並融入正念創造力之精神，參考德國 MBSR 與英國 MBCT 教師培訓架構，發展【正念助人專業培訓】架構與內容，將正念理念與實務融入助人專業工作中，目標在於培育正念專業助人者：

- 1 理解正念療法(MBSR-MBCT)之理論、架構、內容與意義。
- 2 深化正念體驗，並發展自身生活與助人專業之正念創造力。
- 3 培育正念助人實務與帶領正念團體之專業能力。

二、報名資訊

- 1、報名期間:2016 年 4 月 6 日--2016 年 5 月 12 日。
- 2、錄取公告:2016 年 5 月 16 日前。
- 3、課程日期:2016.07--2017.12 (共一年半/24 天/168 小時)
- 4、學員人數:24 位
- 5、學費:12 萬元 NT(可 1 次全額繳清或分 3 期繳交。)
- 6、本專訓最高請假時數 28 小時，超過請假時數者，恕無法授與結業證書。

三、報名條件

- 1 學歷:大學畢業以上學歷(醫護、輔諮心理社工、教育等專業助人系所畢業尤佳)。
- 2 經歷:三年以上職場經驗，具豐富助人專業知能尤佳。
- 3 正念學習經歷必要條件:
 - A 完成〈正念療法與助人專業〉5-6 日密集工作坊或同等課程，且持續正念練習者。
 - B 完成牛津正念中心(OMC)MBCT 六日種子教師訓練者(若缺此項，可未來補上)。
- 4 正念助人學會會員。
- 5 重視個人靈性成長，遵守助人專業倫理規範，願意持續學習正念療法科學新知，願意每年參加 4-10 天閉關禪修，願與正念社群持續交流合作者。

四、課程時間與地點 (紅色註記者，屬本專訓範圍)

(一)、預備階段:〈正念療法與助人專業〉5-6 日工作坊或同等課程。

(二)、培訓階段: 團體授課培訓 (嘉義南華大學)

- 1、OMC MBCT 6 天種子教師訓練(2016.04.20-25 或其他場)
- 2、2016 年 7 月 6 天 (2016.07.19-24)
- 3、2017 年 1 月 6 天 (2017.01.14-19)
- 4、2017 年 7 月 6 天 (2017.07.08-13)

(三)、督導階段: 授課督導與結業 (台北)

5、2017年10月3天(2017.10.13-15)(團督+申請證書繳交資料)

6、2017年12月3天(2017.12.08-10)(結業實務考試)

五、專訓內容

(一)、正念基礎培育

1 生活層面：持續深化正念練習與禪修體驗、培育自己生命的正念品質。

2 認知層面：研讀正念心理學、正念醫學科學研究、正念相關佛教心理學與哲學。

(二)、正念專業培訓

1、MBSR 與 MBCT 核心內容：八週課程架構、單元內容、意圖與學習目標。

2、正念創造力：生活、助人專業與靈性源頭三層面正念創造力之探索、練習與學習。

3、教學引導練習：雙人、小組與大團體練習、探詢與教學回饋。

4、正念教學法之探索與培育。

5、正念團體帶領能力之探索與培育。

6、正念教學的團體督導與評量

依英國正念教師聯盟的教學評估準則(MBI-TAC)六範疇，學習自我評估與互相評估：

1)、課程架構內容、單元範圍、步調與組織

2)、建立關係的技能

3)、正念的體現

4)、指導正念練習的能力

5)、透過互動探詢與教學方法傳達課程主題的能力

6)、團體學習環境的經營能力

六、申請結業證書繳交資料與結業考試

1 專訓記錄：含課程記錄、正念寫作記錄、專題報告記錄等。

2 授課記錄：自己或合作帶領一正念八週團體(同時數之正念課程或實務應用亦可)。

3 授課資料：自編教材、正念引導語錄音檔與逐字稿、授課反思等。

4 授課 DVD：至少 1 小時。

5 結業實務考試：經專訓導師考核通過。

七、結業證書：正念助人專業講師(MBHP Instructor)證書

1 完成專訓者：正念助人學會認證之【正念助人專業講師(MBHP Instructor)證書】。

2 尚未完成專訓者：授與【臨時證書】，三年內完成專訓者，可換發正式證書。

3 正念助人專業是終身志業，講師繼續教育與督導培訓將於 2017 年後續公告實施。

八、正念師資團隊

李燕蕙：專訓導師

學歷：德國弗萊堡大學 哲學博士

現職：南華大學生死學系 副教授

現任：南華正念中心主任、正念助人學會理事長

心理與正念專業：

德國 Moreno Institut Stuttgart 心理劇導演

德國 Europäisches Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) MBSR 教師
英國 Oxford Mindfulness Centre (OMC) MBCT 認證教師

賴明亮 助理教師

現職:國立成功大學名譽教授、台大醫學院兼任教授
經歷:國立成功大學醫學院神經科教授與科主任、慈濟醫學院院長
現任:蓮花基金會常務董事、台灣安寧緩和醫學會理事、正念助人學會理事
正念專業:英國 Oxford Mindfulness Centre(OMC) MBCT 種子教師

許秋田 助理教師

學歷:國立中正大學心理學博士
現職:大林慈濟醫院失智症中心臨床心理師、臨床諮商中心主任
現任:正念助人學會常務理事
正念專業:英國 Oxford Mindfulness Centre(OMC) MBCT 種子教師

鄭存琪 助理教師

學歷:美國南加大醫學院生化研究所碩士
現職:台中慈濟醫院精神科主治醫師、慈濟大學醫學系兼任臨床講師
現任:正念助人學會理事
專業訓練:亞太園藝治療學會高級園藝治療師
正念專業:英國 Oxford Mindfulness Centre(OMC) MBCT 種子教師

張歆祐 助理教師

學歷:彰化師大輔導與諮商系博士
現職:國立空中大學生活科學系助理教授
現任:中華民國生活科學應用學會秘書長、正念助人學會理事
專業證照:
中華民國諮商心理師(諮字 168 號)
台灣動物輔助治療專業發展協會資深高級動物輔助治療師
園藝治療聯合研究中心暨亞東技術學院認證園藝治療師
正念專業:英國 Oxford Mindfulness Centre(OMC) MBCT 種子教師

林昱成 助理教師

學歷:國立嘉義大學輔導諮商學系碩士班
現職:ASK 心動力國際企管顧問有限公司負責人
現任:心教育發展協會常務理事、台灣心源協會常務監事、正念助人學會常務理事
國際認證:POV 知見心理學訓練師/MT P 主管訓練課程講師/ICF 企業教練 Coach U
認證企業教練/SIQ 成功智能企業教練講師教練/ISO-9001 國際標準組織主導稽核/
PMI 國際專案管理協會國際專案管理師(PMP)
正念專業:「正念療法與助人專業」六日密集工作坊結業

九、報名方式

1、繳交書面資料：

1)報名表

2)最高學歷證書影本

3)正念學習證書影本

4)自傳(內含學歷與助人專業經歷，正念與禪修學習經歷，參加本專訓之動機與願景，現在或未來可運用正念的專業職場等，5000字以內)。

2、請務必以掛號寄件，並請於封面註明 MBHP 報名資料與報名者姓名，以利查詢。

寄件住址:408 台中市南屯區文心一路402號5樓之2 正念助人學會 宋瑞珍收。

3、寄出掛號後，請傳 email 到正念助人學會，確認是否收到無誤。

4、報名資料經師資團隊審查後，5月16日前學會將發出錄取與繳費通知(同時寄發未錄取通知)，收到錄取通知後，請於5月20日前繳費註冊，並來函確認。

十、任何問題，歡迎詢問

正念助人學會秘書宋瑞珍

Email: mbha0701@gmail.com

手機：0980-356545/0933-383349

十一、報名表 請下載

第一屆正念助人專業培訓 MBHP 報名表