

第二屆正念助人專業講師培訓 招 生 簡 章

2nd Mindfulness-Based Training for Helping Profession, MBHP Training

(正念助人學會 2018/04/25 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 MBCT 內容為主結構，MBSR 內容為副結構，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】，將正念理念與實務融入助人專業工作中，目標在於培育助人專業領域的正念講師：

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

二、課程日期 (2018/07--2019/09) 地點 (嘉義南華大學為主)

(一) 預備階段: <正念療法與助人專業>5-6 日密集工作坊或同等課程。

(二) 培訓階段:

*必修:牛津大學正念中心 MBCT 教師培訓之 M1-M2-M3 (畢業前完成即可)。

*第 1 階六天 2018/07/13-18 (MBSR)

*第 2 階六天 2019/01/26-31 (正念創造力)

*第 3 階六天 2019/07/09-14 (授課團督+實務考試+繳交結業資料)

*第 4 階三天 2019/09/06-08 (結業儀式)

*專訓期間，定期網路團督與團體練習。

三、報名資訊

(一) 課程日期: 2018 年 7 月—2019 年 9 月 (15 個月/21 天/147 小時)。

(二) 網路報名: 2018 年 4 月 2 日起，額滿截止。報名網址: <https://goo.gl/sj8fMu>

(三) 錄取通知: 報名審查後，主辦單位將於 10 日內以 Email 通知是否錄取。

(四) 人數上限: 24 位。

(五) 學費: 12 萬元 NT (可 1 次全額繳清或分 3 期繳交)。

(六) 請假: 本專訓最高請假時數 21 小時，超過請假時數者，請於第三屆完成補課。

四、報名條件

(一) 學歷:大學畢業以上學歷 (醫護、輔諮心理社工、教育、企業等專業尤佳)。

(二) 經歷:三年以上職場經驗，具豐富助人專業知能尤佳。

(三) 正念學習經歷:

- 1、完成<正念療法與助人專業>5-6 日密集工作坊、MBSR-MBCT8 週或同等課程，且持續進行正念練習者。
- 2、完成牛津大學正念中心(OMC)MBCT M1-M2-M3 教師培訓。
(若缺此項，畢業前補)

(四) 正念助人學會會員。

(五) 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新知，願意每年參加 5 天以上閉關禪修，願與正念社群持續交流合作者。

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

- (一) 專訓與禪修記錄：含課程記錄、正念與禪修記錄、專題報告等。
- (二) 授課記錄：自己或合作帶領 1 次正念八週團體(或同時數之正念課程或實務應用)。
- (三) 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。
- (四) 授課 DVD：至少 1 小時。
- (五) 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

- (一) 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】。
- (二) 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。

八、報名與繳費註冊

(一) 報名與繳交資料：

- 1、報名網址：<https://goo.gl/sj8fMu>
- 2、最高學歷證書 (附件請電郵到學會電子信箱：mbha0701@gmail.com)
- 3、正念研習證書 (附件請電郵到學會電子信箱：mbha0701@gmail.com)
- 4、以上佐證資料請掃描後 E-mail 至 mbha0701@gmail.com

(二) 錄取通知與繳費註冊：

報名資料經審查後，十日內將以 Email 通知是否錄取，若收到錄取通知，請於兩週內繳費註冊，並來函或來電確認註冊成功。

九、任何相關問題，歡迎來信或來電洽詢

聯絡人：正念助人學會 秘書宋瑞珍

電子信箱：mbha0701@gmail.com

聯絡電話：0980-356545/0933-383349

學會官網：<http://www.mbha.org.tw/index.php>

學會 FB：<https://www.facebook.com/MBHA2015>

十、第二屆正念助人專業培訓 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
正念關懷協會理事長

專業資歷：

德國 Moreno Institute 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
英國 Oxford Mindfulness Centre (OMC) MBCT 師資團隊副教師

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：台中開心房、豐原享開心身心診所醫師
現任：正念助人學會理事
專業訓練：精神科專科醫師，美國 NGH 催眠治療師，
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-Training
M1-M2-M3
正念助人專業講師(MBHP Instructor)

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/ MTP 主管訓練課程講師/ICF 企業教練
CoachU 認證企業教練/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
正念專業：英國 Oxford Mindfulness Centre(OMC) MBCT-Training
M1-M2-M3
正念助人專業講師(MBHP Instructor)