

## 社團法人正念助人學會

### 2024 數位時代下的身心安頓系列講座

本會將於 2024 年 10 月 19 日舉辦年會，會前，特別邀請多位專家學者進行有關身心安頓的系列講座，包含「正念與情緒管理：促進對他人的情緒辨識能力」、「創傷照管中的正念：在助人過程中，更需要積極照顧自己」、「與天地一起諧振呼吸-找回生命的安定與彈性：靜觀身心中軸與諧振式呼吸介紹」等，真誠邀請大眾，一起線上學習，認回適合自我安頓之道。

#### 講座主題一

##### 【正念與情緒管理：促進對他人的情緒辨識能力】

了解正念練習如何提升情緒管理中的覺察與辨識能力

日期：8 月 31 日(星期六)

時間：10:00-12:00

講師：黃玉蓮博士

中山醫學大學心理學系副教授暨副主任

專長領域：憂鬱與焦慮，壓力管理，創傷，正念介入療效

#### 講座主題二

##### 【創傷照管中的正念：在助人過程中，更需要積極照顧自己】

助人者如何面對創傷或「替代性創傷」？本講座將介紹「創傷照管」五大方向，讓自己獲得更多正念覺知，慈悲，和韌性，將負面影響降低，開創平衡健康睿智的人生。

日期：9 月 15 日(星期日)

時間：19:30-21:30

講師：邱怡欣博士

美國紐約聖約翰大學臨床心理學博士

現任於玄奘大學應用心理學系專任助理教授/臨床心理師，本身也是資深臨床心理師多年來在醫院、診所、治療所、各級學校、社區機構、矯治機構等場域積極推廣兒童與成人的心理健康和正念教育推廣。

### 講座主題三

#### 【與天地一起諧振呼吸-找回生命的安定與彈性:靜觀身心中軸與諧振式呼吸介紹】

近年來，外在環境瞬息多變，各種的人為事件、自然環境變化與人內在念頭、情緒交織來去，像海浪一樣一波一波的向我們襲來，幾乎沒有停歇的時候。

透過身心中軸覺察和心跳變異的諧振式呼吸生理回饋練習，傾聽與感受自己的身體並以明智的方式回應變動，將能協助人們在變動不居的生活中，重新獲得安住在身體與內心的時刻，一刻接著一刻……

日期：9月21日(星期六)

時間：10:00-12:00

講師：徐思婷諮商心理師

專業訓練：

焦點解決短期諮商

個人中心與客體關係折衷取向遊戲治療

榮格沙盤與投射性繪畫

心跳變異呼吸生理回饋

社團法人正念助人學會(MBHP)正念助人專業講師

英國牛津大學正念中心(OMC)正念認知(MBCT)教師 M5 督導中

雅樂舞身心中軸覺察動態原則(Body-Mind Axial Awareness)種子教師

---

一、每一場講座將以 ZOOM 視訊進行。

二、每場報名人數上限 100 人。

三、講座費用說明：

#### ◎報名單場

1. 一般價(非會員)：台幣 850 元(8/21 起報名者)

2. 早鳥優惠價(非會員)：台幣 450 元

(8/20 前報名者、二人團報、學生，擇一條件享優惠。)

3. 正念助人學會會員：免費(已繳交 2024 年會員年費者)

4. 海外學員優惠價：台幣 1,100 元(或美金 35 元)

#### ◎報名三場~享有 85 折優惠

1. 一般價(非會員)：共台幣 2,100 元(8/21 後報名者)

2. 早鳥優惠價(非會員)：共台幣 1,100 元

(8/20 前報名者、二人團報、學生，擇一條件享優惠。)

3. 海外學員優惠價：共台幣 3,000 元(或美金 90 元)

※歡迎使用正念助人學會學習禮券折抵學費。

**【報名繳費資訊】**

戶名：社團法人正念助人學會

銀行：台灣銀行嘉義分行

銀行代碼：004

帳號：014001007542



1. 請依下述要項完成報名程序。

(1)報名表：<https://www.beclass.com/rid=284d8f1667a54b05f8ad>

或掃描 QRcode 填寫報名表後，請 3 天內完成繳費。

(2)將轉帳或匯款資料、報名者完整姓名、匯款日期、時間、帳戶後四碼，透過 Email 或 line 告知本會秘書處。

(3)待本會秘書處回覆確認後，方代表報名成功。

(4)收據將於活動後一個月內統一 EMAIL 處理，若逾時未收到，請盡快與本會秘書處聯繫。

2. 完成報名程序者，本會秘書處將邀您加入『2024 數位時代下的身心安頓系列講座』Linnet 群組，以利後續聯絡。

(本講座群組為暫時設置，活動完成辦理一個月後將行關閉。)

3. 若報名繳費完後，因個人因素而無法參與本活動，請於 9 月 10 日前，擇一方式處理費用事宜。9 月 11 日(含)後恕不辦理退費。

方案一. 不申請退費。珍惜正念學習機會，將名額轉讓給親朋好友，並通知本會秘書處。

方案二. 申請退費，將收取 20%行政手續費後，於活動結束後一個月內退款。

方案三. 支持主辦單位推廣正念，將已繳之費用轉為捐款。

※以上方案需於期限內辦理申請，並通知本學會秘書處，以便安排候補學員，感謝配合。

4. 若因主辦單位有不可抗力因素或招生人數不足而無法辦理活動時，將全額退費。

5. 為尊重講師智慧財產權及肖像權，課程期間請勿錄音錄影。

6. 本講座將不提供研習證書。

7. 時數證明：有關諮商心理師、臨床心理師、社工師之時數繼續教育積分，每一類報名專業人員於 8/05 前達 6 人以上，本會將免費協助申請積分認證。若未達申請條件，則可向主辦單位索取電子研習證書，由學員自行申請。

8. 行前通知：本會將於活動前 3 天統一以 Email 寄出，並同時於 Line 群公告，屆時敬請留意資訊。

**【主辦單位】**社團法人正念助人學會

**【歡迎洽主辦單位】**

Email：[mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com)

LINE ID：0980356545

電話：05-3628515

FB 粉絲專頁：[https://www.facebook.com/MBHA2015/?locale=zh\\_TW](https://www.facebook.com/MBHA2015/?locale=zh_TW)

2024



# 數位時代下的身心安頓系列講座

**8/31 (六)**

10:00~12:00

正念與情緒管理：  
促進對他人的情緒辨識  
能力



講師：黃玉蓮博士

**9/15 (日)**

19:30~21:30

創傷照管中的正念：  
在助人過程中，更需要  
積極照顧自己



講師：邱怡欣博士

**9/21 (六)**

10:00~12:00

與天地一起諧振呼吸~  
找回生命的安定與彈性：  
靜觀身心中軸與諧振式  
呼吸介紹



講師：徐思婷心理師

本會將於2024年10月19日舉辦年會，會前，特別邀請多位專家學者進行有關身心安頓的系列講座，一起線上學習，認回適合自我安頓之道。

正念助人學會秘書處  
05-3628515 / 0980-356545

LINE ID : 0980356545  
mbha0701@gmail.com

