

- ◆ 活動時間：2017年2月8日至2月12日、2月19日（6天）共54小時
- ◆ 活動地點：南華大學校本部（嘉義縣大林鎮南華路一段55號）
- ◆ 活動費用：20,000元。（2月8日至12日不含食宿，敬請自理；2月19日敬備簡易午餐）  
 正念茶禪材料費每人200元，費用另計，請於報到時繳交。

◆ 住宿資訊：

- (1) 校外住宿：嘉義富野度假酒店（嘉義縣民雄鄉三興村升學一街19號）。  
 預訂電話：(05)272-1688。
- (2) 校內住宿：兩人一間，每人400元，採預訂方式，額滿為止。  
 預訂電話：(05)272-1001 轉 8331 陳小姐。

◆ 優惠方案：

- (1) 課程四週前（2017/01/08）完成報名者，得享學費九折優惠（即新台幣18,000元）。
- (2) 課程二週前（2017/01/22）完成報名者，得享學費九五折優惠（即新台幣19,000元）。

◆ 報名時間：即日起至2017年1月30日（一）止。

開課與繳費資訊於2017年1月30日（一）另行通知。

◆ 報名方式：請至南華大學終身學習學院網站線上報名 <https://goo.gl/fw5T02>

◆ 課程說明：

正念療育學 (MBST, Mindfulness based Suffering Therapy) 是揉合古典與當代正念學優點的  
 正念學系統教導，它是以東方文化為基礎而發展的卓越身心靈技巧，經臨床經驗證明能迅速有效減  
 緩身心壓力，除了當代西方流行之身心調節的正念療育課程之外，更著重於東方原有完整正念學  
 的人間應用。正念學修練為提昇自我療育與整合個人身心靈最直接的進路，繼2016年7月份工作  
 坊後特別在今年8月份推出「正念療育師資培訓工作坊」，以培育各種正念學優秀人才。本次工作  
 坊奠基 MBST 正念療育學結合多位專業領域授課老師，師資陣容堅強，包括正念療育學、正念生態  
 學、正向心理學、身體覺察舞蹈、臨床心理學、正念茶禪等多元課程，邀請專業老師親自授課，  
 可多元瞭解正念療育學的豐富面向，讓正念靈活運用於家庭、職場、情緒調節、親子教育，遠離  
 煩惱壓力，邁向喜悅寧靜的幸福生活。

◆ 活動行程：

|             | 2/8 第一天        | 2/9 第二天           | 2/10 第三天                                          | 2/11 第四天   | 2/12 第五天                                         | 2/19 第六<br>天 |
|-------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------|--------------|
| <b>課程時間</b> | <b>課程主題</b>    |                   |                                                   |            |                                                  |              |
| 08:10-09:00 | 報到             | 正念茶禪<br>概說        | MBST 正念療<br>育的實踐<br>與理論<br>(身體掃描—<br>正念與大念住<br>經) | 慈心禪        | MBST 正念療<br>育的實踐<br>與理論<br>(善生經—生<br>活場域的正<br>念) | 一日禪          |
| 09:00-09:10 | 開場致詞           | 正念茶禪<br>體驗        |                                                   | 正念<br>能量療育 |                                                  |              |
| 09:10-10:00 | 正向心理學<br>與正念療育 | 正念茶禪<br>與療癒       |                                                   |            |                                                  |              |
| 10:10-11:00 |                | 自我覺察<br>與<br>正念療育 |                                                   |            |                                                  |              |
| 11:10-12:00 |                |                   |                                                   |            |                                                  |              |
| 12:00-13:00 | 午休             |                   |                                                   |            |                                                  | 午餐           |
| 13:10-14:20 | 現代人常見          | MBST 正念           | 身體覺察                                              | 正念日記       | 正念療育與                                            | 一日禪          |

|             |                             |                                         |  |      |                                    |  |  |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------------|--|------|------------------------------------|--|--|
|             | 的文明病<br>案例分享                | 療育的實<br>踐與理論<br>(正念學<br>與<br>三十七道<br>品) |  | 寫作要領 | 超個人心理<br>學<br>(正念療育<br>學的社會責<br>任) |  |  |
| 14:30-15:50 | 三步驟<br>正念技巧之<br>體驗與操作       |                                         |  |      | 分享與討論                              |  |  |
| 16:00-16:30 | 現代文明病<br>之三步驟<br>正念治療技<br>巧 |                                         |  |      |                                    |  |  |
| 16:30-16:40 | 休息時間                        |                                         |  |      |                                    |  |  |
| 16:40-18:00 | Q&A 時間 (小組互動交流、分享與討論)       |                                         |  |      |                                    |  |  |

\*本單位保有課程調整之權利

洽詢電話：0921-232-302 鄭小姐，信箱：t88934469580@gmail.com

活動及課程相關資訊以網頁公告為主：<http://cec2.nhu.edu.tw/NhuIndex2.aspx>