



中國醫藥大學 推廣教育中心

Center of Continuing Education

- 班別：**正念舒壓與情緒管理 兩日工作坊**
- 課程時間：**109/10/17 (六)、10/18(日) 09:00-16:00 共12小時**
- 課程內容及目標：**(長照、托育、社工教育積分申請中)**

正念課程起源於卡巴金(Jon Kabat-Zinn)於1979在美國麻州大學醫學中心所發展出「正念減壓」(MBSR)，經過四十多年實證與臨床研究，顯示它在減輕社交焦慮症患者的焦慮和憂鬱，幫助人們應付慢性疼痛等具有顯著功效。正念訓練進入照護領域作為輔助替代工具，用於緩解疼痛、心理重建，廣泛運用於醫院身心介入療法、心理治療、長期照護等工作。

日期	時間	主題	課程大綱
10/17(六)	09:00-12:00	如何緩解心煩與焦慮?	覺察身心現狀 紓壓方法的「代償」關係與健康指數 正念-紓壓的最高境界
	12:00-13:00	中午休息	
	13:00-16:00	傾聽身心的聲音	身體反應情緒變化-紓壓體驗 身體掃描 心的慣性與念頭「自動導航」 第一時間保持原貌而非批判
10/18(日)	09:00-12:00	與困難為友	認知行為三步曲 看穿情緒的小劇場-念頭的自動導航 情緒怪獸
	12:00-13:00	中午休息	
	13:00-16:00	同理與自我疼惜	同理與溝通 圓滿自我拼圖 慈悲心像

任課教師：吳錫昌

台灣正念照顧協會 理事長

台灣健康促進暨衛教學會 健康促進管理師

美國麻州大學、醫學院、正念中心「正念減壓（MBSR）」認證合格

英國牛津大學、正念中心「正念認知治療（MBCT）」M5培訓師資

致力於正念應用於醫護、長照、社區、家庭等領域的照顧與健康促進。分享如何喘息紓壓、情緒調節、同理溝通、友善職場的方法。協助人們透過情緒智商(EQ)開發潛能，實現生命價值。

著作：《不累的生活 - 正念紓壓 讓照護更得心應手》

招生對象：

(一)照顧者，包括：照顧家屬、醫護人員，社工、照顧服務、托育人員…，提供紓解壓力與情緒管理的課程，學習愛護自己、照顧別人的方法。壓力會影響到照護的品質或產生個人情緒問題。透過舒壓與自我情緒管理，學會與困難相處，並挫折感中恢復。

(二)對正念學習有興趣者，包括處於人生的關鍵時刻或撞牆期，不如先暫停一下，覺察慣性與舊習，重新調整身體與情緒，柔軟身段以待機會。正念是一種覺察的工具與心態的建立，它適合任何年齡與人生階段。

■ 課程費用：

學費3,000元，新生另收報名費300元。(不含中午餐食)

■ 上課地點：中國醫藥大學 台中市學士路91號（學士路、英才路交叉口）

■ 主辦單位：中國醫藥大學 推廣教育中心、台灣正念照顧協會

■ 優待辦法(須提供證明影印本)書籍費用不打折：

1)本校(含附設醫院員工)之教職員生，免收報名費，學費打8折。

2)本校校友，免收報名費，學費打8折。

3)推廣教育中心之舊生，免收報名費。

4)身心障礙人士、高齡就學(滿65歲)及本校附設醫院志工，學費打8折，新生需另收報名費300元。

5)團體報名3人以上，學費以8折優待，新生需另收報名費300元。以團體報名後至課程結束前申請退費或順延課程，就讀總人數不足3人須補足學費差額。

@上列祇擇一優待，不得重複。

凡符合以上資格者，請於報名時自行提供證明文件影本，否則恕不優惠，不便之處，敬請見諒

■ 報名方式：

《線上報名》

1. 請至中國醫藥大學推廣教育中心「線上報名系統」報名

https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/all_list.aspx?class=7

2. 請利用郵政劃撥、轉帳匯款或於繳費截止日前至現場繳交學費。

《繳費方式》

1. 郵政劃撥

帳號：22182041

戶名：中國醫藥大學

請於劃撥單上「備註欄」註明班別及學員姓名。

2. 匯款轉帳

帳戶名稱：財團法人中國醫藥大學

銀行名稱：土地銀行北台中分行(0050773)

銀行帳號：077051025001

請於匯款後，來電04-2205-4326告知班別及學員姓名、轉匯帳號後5碼及匯款金額。

■ 退費辦法（報名費不退，退費程序請參照本中心之“退費注意事項”）：

1. 學員自報名繳費後至實際上課日前退費者，退還已繳學費等各項費用之九成。
2. 自實際上課之日算起未逾全期三分之一者退還已繳等各項費用之半數。
3. 在班時間已逾全期三分之一者，不予退還。
4. 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。

*如欲申請退費，勿以口頭告知為憑；請填妥「退費申請單」，並備妥相關文件(如存摺影本等)，向本中心提出申請，文件未齊全者恕不受理。

*因故未能開班上課或報名人數已滿，應全額無息退還已繳費用

*溢繳費用者，應全額退還所溢繳之金額

■ 注意事項：

1. 報名後請留意本中心網站所公佈之最新消息。
2. 若上課前未收到通知，請於開課前二天來電確認是否開班，以告知上課地點。
3. 本中心保有課程及師資調整之權利。

■ 備註：

1. 為讓學員能夠專心且獨立完成課程，並維持老師教學順暢，請諒解無法開放學員及老師以外的人員進入教室旁聽或觀課、錄影，以維持教室秩序。
2. 報名截止日為**109/10/08**
3. 若人數不足本中心保留不開班或延期之權利。

個人資料蒐集、處理、利用聲告說明

依個人資料保護法規範，請您於參與**推廣教育中心**各項活動前務必詳細閱讀本聲明書之各項內容，若您參與本單位所舉辦的活動，表示您同意**推廣教育中心**蒐集、處理、利用您與相關人員之下列個人資料，始繼續進行後續相關步驟。

- **個人資料蒐集之目的：**辦理活動報名及相關管理作業。
- **法定之特定目的：**109 教育或訓練行政、136 資（通）訊與資料庫管理、158 學生（員）資料管理。
- **個人資料之類別：**C001 辨識個人者、C003 身分證號碼、C011 個人描述、C031 住家地址、C038 職業、C051 學校紀錄。
- **個人資料處理及利用：**
 1. 期間：除法令或教育部另有規定外，將依執行教學、行政相關業務所必須之保存期限。
 2. 地區：台灣地區
 3. 對象：本單位相關人員及委任其處理本活動相關事務之必要第三人；作為公務聯繫或行政管理之用。
 4. 方式：(1) 電子文件、紙本或其他合於當時科技之適當方式。(2) 符合個資法第 20 條規定之利用。
- 您得依個資法規定請求查詢、閱覽、製給複製本、補充或更正、請求停止蒐集、處理或利用及請求刪除。您行使上述權利時，須填具申請表並檢具身分證明文件向本單位或本校[個人資料保護聯繫窗口](#)填具「[個人資料使用資訊服務申請表](#)」提出申請。若委託他人辦理，須另出具委託書並同時提供受託人身份證明文件以供核對。若申請人不符前述規定，本單位得請申請人補充資料，以為憑辦。
- 前條停止蒐集、處理、利用或請求刪除個人資料之請求，不得妨礙本單位依法所負之義務。
- 您應確認提供之個人資料，均為真實且正確；如有不實或需變更者，您應立即檢附相關證明文件送交本單位辦理更正。
- 報名人員如不提供或未提供真實且正確完整之個人資料，導致無法進行本活動相關業務時，將無法參與本活動。
- 本單位得依法令或遵照主管機關、司法機關依法所為之要求，提供個人資料及相關資料。
- 若您對此告知事項之內容有任何疑慮，請聯絡本單位或本校[個人資料保護聯繫窗口](#)。

聯絡方式：台中市北區學士路 91 號

電話：04-22054326/傳真：04-22035557，Email：cce@mail.cmu.edu.tw。