

國立彰化師範大學辦理推廣教育非學分班招生簡章

一、依據：依專科以上學校推廣教育實施辦法(108.02.21)
國立彰化師範大學推廣教育實施要點辦理(108.06.13)

二、計畫目的：

處在疫情時代，個人生活壓力提高、工作變迭加劇，財務焦慮影響身心健康，茲引入國人開發之《正念幸福課 Mindfulness-Based Well-Being Curriculum, MBWC》，針對大專院校及各級中小學教師、中小企業主管、以及有志於提升心靈工作者推廣正念金融素養。

《正念幸福課》是由正念減壓MBSR創辦人卡巴金博士親自認證之台灣正念推動先驅溫宗堃博士，率領台灣正念發展協會資深正念師資群，以《正念減壓MBSR》為基礎，再融合了正向心理學、佛教心理學，發展出更適合東方人生活型態與文化素養的八週團體工作坊。正念幸福課旨在引導參加者親身體驗正念練習，專注當下，覺察身心，同時更強調慈心祝福的元素、感恩心的培養及對生命意義的反思。目的在豐富個人內在資源，培養對自己與他人的悲憫心，提升情緒復原力，從而有效處理生活中的種種挑戰與困境，不必追求感官逸樂，就讓純粹的幸福油然而生。

三、辦理單位：國立彰化師範大學財務金融技術學系

四、招生班別：2024 年夏季班

五、參加對象：大專院校教職員及學生、中小學教師及家長、企業主管及心靈提升工作者。

本課程非治療性團體，個人若有明顯精神症狀或正處在急性期心理議題狀態，建議先尋求專業醫師之協助，或與主辦單位討論過後再進行報名(主辦單位保留是否受理報名的權利)。

六、參加人數：8-15 人／每班(梯次)

七、開班日期：夏季班

民國113年07月21日起至民國113年09月15日止，每週日上午9:30~12:00；
09月01日(日)全日課9:30~16:30。

八、上課時間：8 週課每週日上午 9:30~12:00；全日課為週日 9:30~16:30

九、上課地點：google meet 線上會議室 (於 Line 群組公布)

十、電話：(04) 723-2105 分機 7337

十一、課程費用：1500 元

十二、優惠辦法：無

十三、課程與師資：

| 課程單元 | 課程大綱 | 時數 | 夏季班 | 授課老師 | 上課時間及地點 |
|------------|---------------------|-----|----------|------|--------------------|
| 1. 若只如初見 | 活在當下的力量 | 2.5 | 07/21(日) | 林美純 | 世經館一館大樓 6樓606教室 |
| 2. 看的方式 | 發現不同的風景 | 2.5 | 07/28(日) | | |
| 3. 祝福的奇蹟 | 照顧好自己才能照顧好他人 | 2.5 | 08/04(日) | | |
| 4. 感恩的喜悅 | 發現已有的幸福 | 2.5 | 08/11(日) | | |
| 5. 智慧的回應 | 更有效回應壓力與情緒 | 2.5 | 08/18(日) | | |
| 6. 正念人際關係 | 保護自己守護他人 | 2.5 | 08/25(日) | | |
| 6-1. 與自己共處 | 一日正念靜默 有種快樂，無所依賴 | 6.0 | 09/01(日) | | |
| 7. 生死大事 | 當下即是 | 2.5 | 09/08(日) | | |
| 8. 邁向新生 | 回顧與展望 | 2.5 | 09/15(日) | | |

*備註：1. 學員於繳費前須先參加招生說明會，經學員評估作業並通知錄取後，始得繳費。2. 報名招生說明會請加入Line群組，夏季班：<https://line.me/R/ti/g/aIHkBLHeKb>

十四、報名步驟及繳費方式：

- (一) 線上報名，請至本校進修學院報名管理系統報名。如第一次報名，請先申請帳號。
(<https://aps.ncue.edu.tw/cee/index.php>)，即日起受理報名至113年7月7日(星期日)止。
- (二) 通知繳費後，報名學員應於本校回覆確定開班後3天內繳費，繳費完畢始完成報名手續。經審核無誤後始完成報名手續。
- (三) 繳費方式：
本校為推動業務e化作業，落實環保及節能減碳政策，不寄發紙本繳費單，由學員自行至[台灣銀行學雜費入口網](#)下載繳費單(繳費方式詳見繳費單)或直接線上繳費。繳費單之下載方法：
<http://cee.ncue.edu.tw/front/studentcontent1.php?id=2&index=1> (本校進修學院網站首頁「學生專區」)

十五、退費方式

學員完成報名繳費後，因故申請退費，應依下列方式辦理：

- (一) 學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日起算未逾總時數三分之一申請退費者，退還已繳學費之1/2。開班上課時間已逾總時數三分之一始申請退費者，不予退還。
- (二) 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。
- (三) 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。

十六、注意事項

- (一) 學員請著輕便服裝上課，請勿穿著拖鞋以避免活動進行時受傷。
- (二) 課程缺課未達總時數三分之一，學員修讀期滿頒發研習證明書。
- (三) 錄取之學員一律不得辦理保留資格。
- (四) 每班報名人數如未達最低開班人數，本校保有不開班的權利，學員所繳報名費無息退還，不得異議。
- (五) 如遇風災、地震或重大災害等不可抗力之因素所造成的停課事項，不列入扣除時數之要因(依正常時數計算)；且均依彰化縣政府公告辦理，恕不補課及退費。
- (六) 本校保有最終修改此招生簡章權利。
- (七) 本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以本校網站公告為準，以上內容主辦單位有權更改相關活動內容。

報名聯絡方式：

1. 地址：彰化市進德路一號
2. 電話：04-7232105#7337 聯絡人：林美純
3. Line群組 夏季班：<https://line.me/R/ti/g/aIHkBLHeKb>
4. E-mail：bulin@cc.ncue.edu.tw

