



正念10周課：找回內心的寧靜

115年夏季線上班招生簡章

本班特色：

1. 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，茲引入英國班戈大學正念認知療法《Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT》，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10週課，培養深思熟慮的當下覺知，深化正念金融素養。

2. MBCT 源自於卡巴金博士創辦之正念減壓 MBSR 課程，MBCT 更具結構性，更適合學習者處在情緒風暴下的認知脆弱性和反芻的慣性思考，藉由正念、想法影響身體知覺、想法影響情緒、情緒影響想法，活動帶動心情等練習，逐一拆解憂鬱和躁動的內心，導入正念練習技巧，找回內心的寧靜。

適合對象：

1. 有意取得 MBCT, MBSR, MBWC 等正念資師認證者
2. 大專院校教職員生、中小學教師及家長、企業主管及心靈工作者。
3. 社會人士、退休，有意從事正念教學者

招生名額： 8-20名／每班（梯次），額滿截止。

研習時間： 民國115年06月29日 起至民國115年08月31日止，每週一晚上19:00～21:30；8月16日(日)全日課9:30~16:30。

上課地點： 遠距同步課程，使用 Google Meet 進行同步線上授課

課程費用：

1. 線上研習費用新台幣5,000元(講義資料於前一周發佈於 Line 群組)
2. 憑結業證書免費參加彰化師大正念讀書會第四期，詳見附錄。
3. 彰師 MBWC, MBCT 舊生持證3,000元；
4. 彰師正念讀書會第四期領讀師資群免費。

報名步驟：

步驟一：請至本校進修學院報名管理系統線上報名。如第一次報名，請先申請帳號。(<https://aps.ncue.edu.tw/cee/index.php>) 受理報名至額滿為止。

步驟二：註冊或登入並完成報名後，敬請加入 Line 群組接受電訪評估：
<https://line.me/R/ti/g/paiKGjsZWt>

步驟三：評估結果送請進修學院郵寄錄取繳費通知。

繳費方式： 承辦單位於開課前統一以 E-Mail 寄送繳費單通知繳款作業。請依繳費期限內下載列印，並於全國各地郵局、ATM 轉帳、四大超商等管道完成課程費用繳交，方完成報名手續。



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。

注意事項：

- (一) 本班為非學分班，學員出席課程達 2/3(含)以上者，頒發推廣教育研習證書。
- (二) 參加線上課程者採線上簽到點名方式，學員出席課程達 2/3(含)以上者，以郵寄方式寄出推廣教育證明書。
- (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)。
- (六) 本校保有最終修改此招生簡章權利。

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。

聯絡方式： 國立彰化師範大學
 住址：500彰化市進德路一號
 電話：(04) 723-2105分機7337 林美純正念引導師
 E-mail：bulin@cc.ncue.edu.tw
 Line 群組：<https://line.me/R/ti/g/pajKGjsZWt>



課程單元： (如有調整課程及日期另行通知學員)

課程單元	課程大綱	時數	夏季班
0. 說明會與評估	這個階段我適合學習課程嗎?	2.5	6/29(一)
1. 打開五感	介紹正念與認出自動導航	2.5	7/06(一)
2. 用大腦過生活	想法與心情：愉悅經驗	2.5	7/13(一)
3. 集中散亂的心	正念伸展／3步驟呼吸空間：定錨在當下	2.5	7/20(一)
4. 認出厭惡感	心情影響想法：不愉悅經驗／3步驟呼吸空間回應	2.5	7/27(一)
5. 容讓如其所是	想法影響感覺：與困難共處／3步驟呼吸空間：身體之門	2.5	8/03(一)
6. 想法並非事實	感覺影響想法／3步驟呼吸空間：想法之門	2.5	8/10(一)
7. 全天		5.5	8/16(日)
8. 用最好的方式照顧自己	活動與心情／3步驟呼吸空間：行動之門	2.5	8/24(一)
9. 維持與擴展新的學習	如何讓自己保持練習	2.5	8/31(一)



授課老師:

老師	學歷	現職/經歷
林美純	國立彰化師範大學 商業教育博士	<ul style="list-style-type: none"> • 國立彰化師範大學財務金融學系副教授 • 財團法人福智佛教學院推廣處復原力工作坊講師 • 英國班戈大學正念認知療法培育師資 M5 • 台灣正念發展協會合格正念引導師 • 荷蘭開放意識學院創傷敏感正念八周課 • 美國埃默里大學社會情緒倫理學習促進者