

國立彰化師範大學正念讀書會第四期（線上）

《正念十周課：找回內心的寧靜》保溫課程

一、緣起：深化正念修習

二、領讀師資群：

1. 林美純副教授／台灣正念發展協會合格正念引導師暨英國班戈大學正念中心 MBCT 培訓師資／國立彰化師範大學財務金融學系（國立彰化師範大學商業教育博士）
2. 郭豐榮醫師／台灣正念發展協會合格正念引導師暨英國班戈大學正念中心 MBCT 培訓師資／台北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科主治醫師（中國醫藥大學醫學系學士／英國倫敦國王大學精神醫學機構兒童青少年精神醫學碩士）
3. 張必宜社工督導／台灣正念發展協會合格正念引導師暨英國班戈大學正念中心 MBCT 培訓師資／臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心（臺灣大學社會工作研究所碩士）
4. 謝時心理師督導／彰化師大 MBWC8、MBCT8 結業／高雄市政府衛生局（國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士）
5. 曾淑貞助理教授／彰化師大 MBWC8、MBCT8 結業／中華醫事科技大學（成功大學基礎醫學研究所博士）
6. 徐瑩嫩講師／彰化師大 MBCT8 結業／長庚科技大學護理系（臺北市立大學教育學系博士）
7. 廖于吟居服督導／彰化師大 MBCT8 結業／臺中市私立有本坊居家長照機構（國立彰化師範大學輔導與諮商研究所心理健康與諮詢碩士班）
8. 林美銖講師／彰化師大 MBWC8、MBCT8 結業／社區照顧服務關懷據點（國立嘉義大學幼兒教育學系）

三、正念練習團練：

1. 尹惠英（台灣正念發展協會合格正念引導師，英國班戈大學正念中心 MBCT 培訓師資）
2. 陳美燕（台灣正念發展協會合格正念引導師，英國班戈大學正念中心 MBCT 培訓師資）
3. 葉乃瑄（彰化師大 MBWC8、MBCT8 結業）
4. 尹秀蘭（彰化師大 MBWC8、MBCT8 結業）
5. 林美銖（彰化師大 MBWC8、MBCT8 結業）

6. 林靜妙(彰化師大 MBCT8結業)
7. 許佩琪(台中學苑彰化支苑 MBCT8結業)
8. 李靜宜(台中學苑彰化支苑 MBCT8結業)
9. 吳鳳英(彰化師大 MBWC8、台中學苑彰化支苑 MBCT8結業)、認證禪繞畫講師

四、 期程：2026年9月起至2027年7月止，每個月第二、四週晚上7:30～9:30；單週亦歡迎組隊練習

五、 排程：主辦單位得視情況調整日期、領讀人、正念團練帶領人。

月份	主題	領讀人	正念團練群
9	第1章憂鬱的漫長陰影	郭豐榮	林美純
9	第2章為什麼憂鬱症會復發？	郭豐榮	許佩琪
10	第3章發展正念認知治療	謝 時	尹秀蘭
10	第4章「行動」與「同在」	張必宜	葉乃瑄
11	第5章八週課程：為何如此設計	林美純	林美銖
11	第6章成員的課前會談	張必宜	林靜妙
12	第7章覺察與自動導航：第一週課程	林美銖	陳美燕、葉乃瑄
12	第8章正念認知治療中的仁慈與自我悲憫	林美純	尹惠英、林靜妙
01	第9章用大腦過生活：第二週課程	曾淑貞	陳美燕、林美銖
01	第10章集中散亂的心：第三週課程	曾淑貞	尹惠英、尹秀蘭
02	第11章認出厭惡感：第四週課程	郭豐榮	陳美燕、許佩琪
02	第12章探問練習經驗與練習探問技巧	林美純	尹惠英、張必宜
03	第13章容許如其所是：第五週課程	謝 時	陳美燕、林靜妙
03	第14章想法非事實：第六週課程	張必宜	尹惠英、林美銖
04	第15章一日正念練習	林美純	陳美燕、尹惠英
04	第16章「如何用最好的方式照顧自己」：第七週課程	徐瑩熒	陳美燕、尹秀蘭
05	第17章維持與擴展新的學習：第八週課程	徐瑩熒	尹惠英、葉乃瑄
05	第18章複習：MBCT 的主軸--三分鐘呼吸空間	林美銖	許佩琪、尹秀蘭
06	第19章正念認知治療有效嗎？	謝 時	尹秀蘭、葉乃瑄
06	第20章正念認知治療如何達到效果？	廖于吟	葉乃瑄、林美銖
07	第21章從書頁到臨床：對 MBCT 帶領人及其病人的支持	廖于吟	林美銖、林靜妙

備註：參與者須自備 Zindel, V., Segal, J., Mark, G., & Williams, John D. Teasdale (2015). 找回內心的寧靜：憂鬱症的正念的認知療法 - 第二版 (石世明譯). 臺北市：心靈工坊文化。