

六、上課老師：周鈺翔特聘講師

- 臨床心理博士候選人 上善心理治療所特聘講師
- 學經歷：

Oxford Mindfulness Centre (OMC) Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)
Teacher Training I & II

台灣臨床心理學會副秘書長/中華心理學會臨床心理組副總幹事

國立成功大學健康照護科學研究所臨床心理組博士候選人

臺北市立療養院(現為臺北市立聯合醫院松德院區)暨臺北市社區心理衛生中心臨床
心理師、社區講座講師

高雄縣勞工局就輔會暨 1111 人力銀行兼職人力資源講師

七、上課地點：上善養心殿，林森路三段 77 號 2 樓；電話：0921413000

「安心·自在·放輕鬆」課程

正念減壓課程

一、課程目標與內容

許多研究顯示：當一個人無法妥善處理壓力時，會嚴重影響日常生活、婚姻及家庭關係及個人工作表現，同時也會導致嚴重的情緒行為問題，甚至嚴重危害健康狀況，這對於個人或是家庭都是嚴重的後果。雖然我們無法控制壓力的大小和有無，卻可以透過學習壓力管理及自我訓練課程，控制身體對壓力的反應程度，保持自我穩定而彈性的身心狀態，運用實用紓壓技巧，達到自我調適和轉化壓力的目的。

「正念減壓課程」(Mindfulness-Based Stress Reduction)是由美國麻州大學醫學中心 Jon Kabat-Zinn 博士於 1979 年整合個人生命經驗、禪修與神經科學後才開始推展，主要是以內觀禪修法門(mindfulness)為基礎的正念訓練，幫助人們時時刻刻保持專注於當下身心覺察，達到自我開發與培育。Kabat-Zinn 本人多次強調此不是心理治療團體，而是一種自我訓練的課程，目前在英、美、加及亞洲地區已有 300 多家醫院及醫療院所開辦此課程協助病患，同時也被廣泛運用到學校及監獄等機構。目前發現除了可以有效減壓外，對於憂鬱與焦慮情緒、憂鬱症、自傷及自殺、焦慮症(恐慌症、強迫症、慮病症、創傷後症候群)、毒品戒治、慢性疾病(糖尿病、高血壓及心臟病)及癌症之疼痛舒緩都發現很棒的效果。

二、課程目標

- 覺察與紀錄主觀壓力經驗(壓力帶給自己的身心反應)及後續影響，學習壓力因應技巧
- 專注於當下，學習正向情緒、負向情緒及身體疼痛共處秘訣
- 修習聽思秘訣、胸懷慈悲心，經營正念人生

三、課程大綱

單元	日期	單元	目標與活動
1	7/15	葡萄乾練習 正念呼吸	1. 尋回生命的初衷與身體最原始的狀態 2. 正念傾聽
2	7/29	身體掃描	1. 身體掃描 2. 學習身心的覺察能力，延展專注力與寬廣彈性
3	8/12	身體氣壓計	1. 探索壓力經驗 2. 描繪身體氣壓計
4	8/26	樂在走路 自動導航	1. 腳踏實地，快樂走路 2. 肢體探索與探索慣性反應

四、上課時間：每節課 90 分鐘，日期依約定為之，隔週上課；可視學員需求額外加課。

五、費用：每期招生五人，額滿即開班；每期 6,000 元，總共 4 節。