

## 社團法人正念助人學會

### 【數位時代下的身心安頓：找回失去的身心連結】

#### 學術暨實務研討會 暨 第四屆第一次會員大會 報名簡章

**目的** 隨著數位時代的來臨，人們越來越習慣沉浸在虛擬的網路世界，開始跟真實世界失去連結，同時跟真實自我失去接觸。此外，面對多元資訊的世界，人們變得更加焦慮與不安，卻缺乏安頓身心的方式，導致容易產生身心不適。本研討會期盼透過專家來分享不同正念與身體體現的方法，讓人們學會如何在充滿挑戰與壓力的世界中，重新與自我身心連結並找回自我安頓的方式，進而可以在生命洪流中安穩前進。

**主辦單位** 社團法人正念助人學會

**合辦單位** 中山醫學大學心理學系

**協辦單位** (依單位筆畫排序)：

中原大學心理系、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、中華健康產業發展協會、正念心教育、台灣正念工坊、台灣正念照顧協會、台灣臨床正念學會、台灣應用心理學會、世界佛教教育協會、玄奘大學應用心理學系、光佑禪修中心、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、社團法人正念關懷協會、明志科技大學正念靜觀中心、根芽賦能教育發展協會、華人正念減壓中心、發光時代媒體、當代正念學苑、國立成功大學心理學系、國立清華大學教育心理與諮商學系、樸石學堂、臺灣正念發展協會

**贊助單位** 春好芯生活工藝有限公司

**日期** 2024/10/19(星期六)

**地點** 中山醫學大學-正心樓 0213 教室(地址：台中市南區建國北路一段 110 號)

交通指引：<https://www.csmu.edu.tw/p/404-1000-25543.php?Lang=zh-tw>

**參與對象**

- 一、研究正念議題的專家學者。
- 二、正念教育者和正念實踐者。
- 三、對於正念健康促進與正念生活應用有興趣的各級學校教師、大學生、研究生及社會人士。
- 四、對於正念健康促進與正念生活應用有興趣的諮商心理師、臨床心理師、社工師、與其他專業人員。

## 徵稿主題

- 一、正念修習如何強化身心健康？
- 二、正念教育如何優化生命經驗？
- 三、不同族群(幼兒、兒童、青少年、成人、樂齡、病患或照顧者、受刑人、其他多元族群)的正念健康促進經驗與反思。
- 四、其它與正念議題研究，包含實徵研究、教學分享、個案報告、團體歷程報告、論述性文章等。
- 五、發表方式：現場實體壁報。

## 投稿說明

### 一、壁報(poster)發表：

需自行印製並於大會當天 08:30-12:00 於現場張貼 poster。

### 二、投稿統一格式

- (一)篇幅：上限 500 字，以 A4 一頁為限，固定行高 20 點。
- (二)字形：中文字請用標楷體，全形標點符號；英文字請用 Times New Roman，半形標點符號。
- (三)字體：標題用粗體 14 號，作者、機構、與內文文字用 12 號，作者與小標題用粗體。此外，關鍵詞 3 至 5 個，用粗體 12 號。
- (四)稿件格式：

請至學會網頁 [http://www.mbha.org.tw/index\\_tw.php](http://www.mbha.org.tw/index_tw.php)，下載「投稿報名表 word 檔」及「論文摘要 word 檔」，將兩份 word 檔寄至秘書處(mbha0701@gmail.com)，主旨寫：投稿 2024 研討會\_姓名。

檔名：檔名上傳請命名為「poster(投稿日期)\_姓名」。

- (五)原創性研究，小標題應包含背景與目的(Background)、方法(Method)、結果(Results)、結論(Conclusion)。個案報告，小標題應包含目的(Background)、案例報告(Case Report)、討論(Discussion)。

### 三、投稿日期：即日起至 9/20 (五) 23:59 開放投稿。 9/30 (一) 以 email 通知審查結果。

- 四、本學會將邀請三位以上相關領域之專家學者進行審查，若資料不全或未按照審查意見並在期限前完成修改補件者，視同放棄投稿。
- 五、投稿者須報名參加本次研討會，若有同一稿件有多位作者，請其中一位作者擔任投稿者並確認能夠完成報名。**審查通過的發表人必須在 10/4 (五) 23:59 前完成報名與繳費，才具備發表資格。**

- 六、本研討會手冊將刊登獲錄取之論文摘要，論文作者(群)將在會後分別獲得發表證明。

## 活動流程

時間	活動內容	主持/主講人	場地
08:30-08:50	報到		
08:50-09:00	開幕暨貴賓致詞	林立仁博士 (正念助人學會理事長)	正心樓 0213 教室
09:00-11:00	大會專題演講: 從身心失衡到自我安頓: 身體的角色與可能的進路	講師: 連韻文博士 台大心理系副教授 主持人: 黃玉蓮博士 (中山醫學大學 副教授)	正心樓 0213 教室
11:00-11:10	茶敘(TEA TIME)		
11:10-12:10	研究論文口頭發表 主題: 透過身心中軸覺察促進正向體現經驗以提升大學生心理韌性 發表者: 許儷絹博士(中國醫藥大學醫學系暨生物醫學研究所副教授)  主題: 從體現經驗觀點探討身體姿勢對情緒調節的影響 發表者: 林品妘(中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班碩士生) 許儷絹博士(中國醫藥大學醫學系暨生物醫學研究所副教授) 田意民博士(中山醫大學心理學系助理教授)  主題: 身心中軸覺察對於高自閉症特質成年人之自閉症特質、內感覺、述情障礙與同理心的影響 發表者: 楊捷如(中原大學心理學系碩士) 葉理豪博士(中原大學心理系副教授)  主持人: 邱怡欣博士(玄奘大學助理教授)		正心樓 0213 教室
12:10-13:10	休息		
12:05-13:10	午餐/壁報發表		正心樓 0213 教室
13:10-14:10	會員活動: 正念同學會	主持人: 林立仁理事長	正心樓 0213 教室
	非會員活動: 認識自己的身體: 身心中軸體驗工作坊 (限同上午場參加者 20 人) 帶領人: 連韻文博士		誠愛樓 81316 教室
14:20-16:00	第四屆第 1 次會員大會暨第四屆理監事選舉 薪火相傳		正心樓 0213 教室
16:00~	合照, 賦歸		

## 報名須知

一、一律採線上報名，請在 10/10（四）23:59 前提交大會報名表單：

<https://www.beclass.com/rid=284d8836644537964a7d>

或掃描 QRcode 報名→→



二、報名費用：大會費用包含素食午餐、行政費用等。

	報名身分	費用\$
原價	非會員-10月1日(含)後	1,200
早鳥優惠價	1. 非會員-早鳥優惠價-9月30日(含)前 2. 協辦單位會員	600
學生價	學生身分(需攜帶學生證)	450
會員價	正念助人學會會員(已繳交 113 年年費者)	免費

(一)填寫報名表後，請 3 日內 完成繳費。

1. 匯款帳戶：

戶名：社團法人正念助人學會

銀行：臺灣銀行（嘉義分行）

銀行代碼：004

帳號：014-001-007542

2. 將轉帳或匯款資料、報名者完整姓名、匯款日期、時間、帳戶後五碼，透過 Email 或 line 告知本會秘書處。

3. 待本會秘書處回覆確認後，方代表報名成功。

(二)完成報名程序者，秘書處將邀您加入『2024MBHA 研討會與工作坊』Line 群組，以利後續聯絡。

(三)為響應環保，秘書處將以 Email 方式提供活動繳費收據、研討會研習證書、與工作坊研習證書。若需紙本研習證書者，需另支付行政工本費 300 元(含郵資)。

(四)若您是臨床心理師/諮商心理師/社工師，希望有機會申請繼續教育積分，您必須在 8 月 31 日(六)前完成報名程序，且同一領域積分認證申請人數有達 10 人以上，學會將協助在期限內免費代為申請，並於行前通知公告。逾時報名且未達人數則無法受理；倘若同一領域申請人數未達 10 人者，可向本學會申請電子研習證書後自行申請積分。

(五)若報名繳費完後，因個人因素而無法參與本活動，請於 9 月 30 日前(擇一方式處理費用事宜 (10 月 1 日(含)後恕不辦理退費)。

方案一、不申請退費。珍惜正念學習機會，將名額轉讓給親朋好友，並通知本會秘書處。

方案二、申請退費，將收取 20%行政手續費後，於活動結束後一個月內退款。

方案三、支持主辦單位推廣正念，將已繳之費用轉為捐款。

以上方案需於期限內辦理申請，並通知本學會秘書處，以便安排候補學員，感謝配合。

(六)若遇特殊狀況，例如：疫情、天災等，主辦單位有權另訂活動日期，並公告於「正念助人學會」Facebook 粉絲專頁和官網

FB 粉專：[https://www.facebook.com/MBHA2015/?locale=zh\\_TW](https://www.facebook.com/MBHA2015/?locale=zh_TW)

官網：[http://www.mbha.org.tw/index\\_tw.php](http://www.mbha.org.tw/index_tw.php)

**聯絡窗口**正念助人學會秘書處

TEL：05-3628515

EMAIL：[mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com)

LINE ID：0980356545

社團法人正念助人學會

【數位時代下的身心安頓：找回失去的身心連結】學術暨實務研討會

注意事項：

- 1、投稿壁報(poster)發表，「主要發表人」必須在接獲錄取通知並完成報名後，才具備發表資格。
- 2、請在下面作者姓名中，用紅色標示「主要發表人」姓名。

論文題目			
發表方式	壁報(poster)發表		
作者	姓名	服務機關與單位 (就讀學校系別)	職稱 (年級)
第一作者			
合著者(第二、 第三、第四作者 依序而寫)			
通訊作者 (請在論文摘要 以*標註通訊作 者)	E-mail：		
	電話：	手機：	
	LINE 或 WeChat ID：		

聯絡窗口：正念助人學會 秘書處      電話：05-3628515      信箱：[mbha0701@gmail.com](mailto:mbha0701@gmail.com)

論文題目  
作者一<sup>1</sup>、作者二<sup>2</sup>、\*作者三<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>學校 系所 職級  
<sup>2</sup>單位 職級  
<sup>3</sup>單位 職級

**背景與目的：**內容以不超過A4一頁為主。版面邊界：上下 2.54 公分、左右 3.18 公分。內文由左至右直式橫書。行距為固定行高 20 點，中文字體請使用 12 號字標楷體書寫或英文字體請使用 12 號字 Times New Roman。

**方法：**行距為固定行高 20 點，中文字體請使用 12 號字標楷體書寫或英文字體請使用 12 號字 Times New Roman。

**結果：**行距為固定行高 20 點，中文字體請使用 12 號字標楷體書寫或英文字體請使用 12 號字 Times New Roman。

**結論：**行距為固定行高 20 點，中文字體請使用 12 號字標楷體書寫或英文字體請使用 12 號字 Times New Roman。

**關鍵詞：**關鍵詞 3 至 5 個，標楷體 12 號字粗體。



# 數位時代下的 身心安頓

## 找回 失去的 身心 連結



2024

學術暨實務研討會  
第四屆第一次會員大會

10/19 (六)

08:30-16:00

中山醫學大學



正念助人學會  
Mindfulness-Based Helping Association

主辦單位：社團法人正念助人學會  
合辦單位：中山醫學大學心理學系