



「正念減壓工作坊」

人生的壓力來來去去，就像海浪一樣無法控制，甚至影響情緒起伏、導致失眠、倦怠、身體不適等身心困擾。要如何面對壓力但不煩惱？有研究證實，正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)不但能提升專注力與覺察力，更能協助各種族群有效減輕因壓力而引起的症狀，增強身心健康與改善生活品質。讓我們一起學習自我照顧，成為駕馭壓力的衝浪高手！

★誰適合參加？

- 1、希望緩解壓力、提升生活品質者
- 2、希望改善焦慮、失眠、慢性疲勞與病痛等困擾者
- 3、對正念、正念減壓有興趣者
- 4、希望培育自我覺察、提升專注力與工作效率者
- 5、希望增進情緒管理與改善人際關係者

★帶領師資

石世明 臨床心理師

臺灣大學心理學系，美國科羅拉多大學丹佛校區臨床心理學碩士，臺灣正念發展協會理事，正念助人學會常務理事，大林慈濟醫院臨床心理中心臨床心理師。曾參與喬·卡巴金帶領之正念減壓心身醫學專業訓練（2013），馬克·威廉斯，威廉·凱肯帶領之正念認知治療專業訓練（2012，2018）。著有《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》、《伴你最後一程：臨終關懷的愛與慈悲》，譯作：《正念幸福力》、《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》、《八周正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》、《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》、《病床邊的溫柔》。

★課程如何進行？

本課程提取正念減壓的核心主軸，採分階段每周實施一堂 3 小時體驗，連續進行四週之靜心減壓團體課程，協助成員透過正念練習，提升專注力與覺察力，學習如何掌控情緒，而非被情緒掌控，進而改善壓力引發的身心困擾，促進工作效能與生活品質，增進整體幸福感。

四週課程內容：

週次	日期	時間	主題	地點
第一週	108.04.23	09：00-12：00	壓力與情緒管理	
第二週	108.04.30	09：00-12：00	壓力與身體覺察	創新學院
第三週	108.05.07	09：00-12：00	動中靜心與生活正念	102 教室
第四週	108.05.14	09：00-12：00	與內在力量連結	

★報名方式：

- 1、採線上報名，限本縣公教人員，共 25 位名額，請於 4 月 12 日(五)前至報名網址(<https://goo.gl/forms/qKh08reLMRJ0k0Im1>)報名，因場地人數有限，有興趣參加者建議盡早報名。
- 2、錄取名單於報名截止後 3 日內公告於人事處網站，並發送電子郵件通知，錄取學員惠請准予公假登記。
- 3、如報名人數超出名額，或錄取學員屆時無法參訓或自願放棄，依報名順序錄取或遞補。

★報名費用：

本研習課程免費，惟考量工作坊為四周連續性課程，為強化學習資源與成效，請錄取學員於第一堂課報到時繳交保證金 1000 元，全程參與者於課程結束後予以歸還。

★聯絡資訊：

如有任何疑問，請洽人事處組織任免科徐小姐（電話：05-3620123#364，傳真：05-3622701，E-mail：suiwen0429@mail.cyhg.gov.tw）。



報名連結>