



醫療與正念的相遇

台灣正念治療的臨床應用現況

一、課程簡介：

正念治療是具有實證基礎的身心修養學論與技術。透過規劃嚴謹的課程練習，醫療專業人員能協助有身心困擾的個案培養不帶評價的覺察能力，以此改善身心症狀並提升生活品質。

近十年來，正念治療在台灣發展蓬勃，廣泛運用在精神醫學、成癮介入、諮商輔導等領域中。為了協助醫療專業人員適切運用正念治療技術，滿足專業成長需求，並建立國際交流平台，台灣臨床正念學會（Taiwan Clinical Society of Mindfulness-Based Approaches, TCSMBA）在2022年3月正式成立，期望能匯集國內醫療專業人員，舉辦正念課程與師資訓練，使有志於正念治療的醫療專業人員能從中學習成長。

2022年6月，台灣臨床正念學會將舉辦第一屆年會。在年會中，將邀請學有專精的正念學者講述不同取向的正念治療，包含正念認知治療（MBCT）、正念減壓療法（MBSR）、正念為基礎預防復發（MBRP）、正念自我慈悲（MSC）、接納與承諾治療（ACT），讓學員瞭解不同正念取向的核心要旨與異同之處。此外，也將邀請多位臨床經驗豐富的實務工作者，與學員分享在醫院、療養院、身心科診所等不同臨床場域推廣正念治療的經驗，讓學員瞭解如何將正念治療運用於不同的臨床族群，使不同的受眾獲益。

二、參加對象：對正念治療有興趣的醫療專業人員或一般民眾，預計參加人數約100人。

三、課程時間：2022/6/26（日）9:00~17:00，共8小時。

四、授課方式：以 ZOOM 網路視訊軟體線上直播授課。

五、課程表：

時間	課程主題	講師	主持人	課程簡介
9:00~9:30	理事長與貴賓致詞 主講人：胡慧芳/台灣臨床正念學會理事長			
9:30~10:20	MBCT 的緣起發展及相關家族課程介紹	胡慧芳/台灣臨床正念學會理事長	柯凱婷/馬偕紀念醫院身心科主任	本課程將介紹正念認知治療（MBCT）的理論架構與課程設計，並延伸介紹其家族課程，讓學員瞭解如何將正念認知治療運用於不同族群身上。 在奠基於正念的多種治療方法中，正念認知治療因其嚴

				<p>謹的實證基礎、清晰的課程設計、具體的操作指引，而得到醫學界的支持。正念認知治療以呼吸和身體覺察為基礎，引導憂鬱症患者看見自己的思考慣性並有技巧地回應，最終得以和負面情緒共處，而打造滋養身心的生活方式。</p> <p>近年來，牛津正念中心以正念認知治療為基礎，開展了一系列的家族課程，包含正念認知生活（MBCT for Life）、喧囂世界靜心法（Finding Peace in a Frantic World）、正念向前行（Taking it Further）、一幅又一幅（Frame by Frame）、三周介紹課（Introducing Mindfulness），期望能回應不同族群於不同學習階段的需要。</p>
10:20~10:30	Coffee Break			
10:30~12:00	A場次 正念於誘惑之間：MBRP 理論與實務簡介	李昆樺/清華大學 心諮系教授	李俊宏/嘉南療養院成癮暨司法科主任	<p>本課程將回顧藥癮機制的相關文獻，並搭配正念為基礎預防復發（MBRP）的技巧，讓學員瞭解如何協助藥癮個案降低因渴求而有的復發行為。</p> <p>藥癮渴求反應在生理與心理層面，與情緒有很大的關連。外在環境刺激或內在身體經驗會引發自動化情緒或想法，進而使藥癮個案產生渴求（craving）和慾望（urge）。</p> <p>正念為基礎預防復發是由美國華盛頓大學的馬列教授所發展的介入方案。該方案結合預防復發模式和正念練習，教導藥癮個案辨識高危險情境，並搭配正念練習提</p>

				<p>升自身對環境或內在所誘發渴求反應的覺察，讓藥癮個案能看見藥癮行為如何被自動化地喚醒，進而學習止慾、增慧、和靜心的方法。</p>
	<p>B場次 以正念與慈悲照顧自己：認識 MSC 原理與實務</p>	<p>劉益宏/天主教仁慈醫院醫師</p>	<p>陳彥蓉/羅東博愛醫院身心科主任</p>	<p>本課程將介紹自我慈悲的三大核心元素，分享自我慈悲相關研究成果，並探討自我慈悲產生益處的心理機制。自我慈悲有三個組成部份。一為「善待自己 vs 自我批判」，意指用善意、關心、理解和支持對待自己，而不會嚴苛對待自己。二為「共通人性 vs 自我隔離」，意指將自己不完美的經歷看作是廣大人類經歷的一部份，而減輕自己的不正常感和孤立感。三為「覺知當下 vs 過度沉迷」，意指知道自己正在經歷痛苦並允許自己面對痛苦，而不去壓抑或逃避感受。</p> <p>當我們遇到危險時，我們會啟動身體中的威脅防禦系統，準備戰鬥、逃走或僵住。這樣的系統讓我們免於威脅，但也讓我們容易因威脅而引發壓力、焦慮、沮喪的感受。不過，當我們練習自我慈悲時，我們能感受到安全，並因此抵消威脅防禦系統產生的壓力，而改善身心健康。</p>
12:00~13:30	<p>午餐 / (預錄) 教育性演講：當 MBCT 與 MBSR 相遇 主講人：方瑋聯/心願度靜觀培訓學院創會導師 主持人：譚詠暄/振芝心身醫學診所心理師</p>			
13:30~15:00	<p>A場次 MBSR 在臨床的運用：以「正念臨床運用專訓」為例</p>	<p>胡君梅/華人正念減壓中心創辦人</p>	<p>陳建鴻/台灣臨床正念學會常務理事</p>	<p>本課程將以正念減壓療法 (MBSR) 為基礎，分享如何將正念課程運用在醫療專業人員的自我照顧上。正念減壓療法於 1979 年在麻</p>

				<p>州大學醫學院的附屬醫院創立，是當代正念介入的重要源頭之一。正念減壓訓練所帶來的效益，已經有很多科學研究支持。但對於臨床專業人士而言，文獻所講的多種益處，總因為臨床工作忙碌，自己的時間與精力有限，而顯得看得到吃不到。有鑑於此，講師發展出本土的正念臨床專訓，希望能兼顧臨床工作者壓力大、沒時間照顧自己，又想學習與運用正念的狀況。本專訓會以正念減壓培訓為基礎，強調學理與實踐並重，自用與運用並行。</p>
	<p>B場次 以智慧，勇氣和慈愛回應受苦：從隱喻掌握 ACT 核心</p>	<p>曹國璽/振芝心身醫學診所心理師</p>	<p>洪敬倫/台灣臨床正念學會常務理事</p>	<p>本課程將說明接納與承諾治療（ACT）如何看待人類受苦的根本原因，人類面對受苦的本能反應和所造成的問題，並提供不同介入方式來幫助個案。</p> <p>接納與承諾治療來自行為分析取向，以脈絡功能論與關聯框架理論為理論基礎。在治療過程中，治療師會利用不同介入方式（接納、認知脫勾、回到當下、自我為脈絡、釐清價值與承諾行動）介入心智運作，以此設計練習協助個案。</p> <p>本課程將以隱喻來說明接納與承諾治療的精神，隱喻可以穿越頭腦理性的障礙，讓學員從中心領神會接納與承諾治療的精神。</p>
15:00~15:10	Coffee Break			
15:10~16:50	<p>不同機構下推廣正念的經驗分享</p>	<p>賴芳足/台南市立醫院品管中心副主任 許嘉宏/衛生福利</p>	<p>顏佐樺/聯安診所家醫科醫師</p>	<p>本課程邀請在不同醫療場域執業的醫療專業人員，來分享在不同醫療機構推廣正念的經驗。</p>

		<p>部草屯療養院臨床心理師 張菡芸/凱旋醫院精神科醫師 陳彥蓉/羅東博愛醫院身心科主任 陳冠儒/振芝心身醫學診所專任心理師</p>		<p>台南市立醫院的賴芳足副主任，將分享以提昇病安文化為理念，在院內成立正念中心，邀請合格講師授課，在院內推動正念課程的經驗。草屯療養院的許嘉宏心理師，將分享在院內推動正念教育、正念溝通、正念自我照顧、正念醫療的經驗。凱旋醫院的張菡芸醫師，將分享利用正念認知團體結合員工協助方案（EAP），協助院內員工提升自我照顧能力，並改善職業疲勞的經驗。</p> <p>羅東博愛醫院的陳彥蓉主任，將分享在院內成立正念中心，致力將正念核心價值深耕於臨床照護和員工自我照顧的經驗與願景。</p> <p>振芝心身醫學診所的陳冠儒心理師，將分享如何調整正念課程的授課形式和內容，以符合社區民眾的需要，在社區推廣正念的歷程。</p>
16:50~17:00	<p>閉幕</p> <p>主講人：洪敬倫/台灣臨床正念學會常務理事</p>			

六、課程注意事項：

(一) 學員報名成功後，會另行寄發 ZOOM 上課網址連結至學員所留的 email 信箱中。

(二) ZOOM 網路視訊軟體：

1. 本課程使用 ZOOM 網路視訊軟體線上直播授課，請學員事先下載軟體，安裝至桌機/筆電/平板/手機，並先行測試以熟悉軟體使用方法。
2. 使用 ZOOM 網路視訊軟體進入線上會議室時，請在姓名欄位輸入【您的本名】，以利核對學員身份，未依照此格式輸入者將被移出會議室。
3. 使用 ZOOM 網路視訊軟體上課時，請記得關閉麥克風，避免雜音干擾。
4. 為維護講師智慧財產權，上課中請勿錄影、錄音、拍照、截圖。
5. ZOOM 網路視訊軟體下載連結（不需註冊帳號密碼）：<https://reurl.cc/ErG4ma>

(三) 繼續教育積分：

1. 因應審查單位規範，學員務必完成上下午簽到簽退共四次及滿意度問卷，始能認證醫事人員繼續教育積分。若未完成，積分將不予採認。
2. 因應審查單位規範，本次課程將安排兩次截圖合照。截圖合照僅為申請學分使用，未申請

該學分的成員影像將塗銷處理。

(四) 凡全程與會者，課程結束後會另行寄發電子研習證書至學員所留的 e-mail 信箱中。

七、簽到簽退與截圖合照流程：

時間	主題	說明
8:30~9:30	上午簽到	★上午簽到連結： https://forms.gle/Z6PYrB7yCz6LFskV6 請於 8:30~9:30 點選連結完成簽到。簽到時間以表單戳記時間為主，超過 9:30 簽到者，積分不予採認。
9:30	上午截圖大合照	
11:30~12:30	上午簽退	★上午簽退連結： https://forms.gle/irfw7pBVnp2xtCEZ6 請於 11:30~12:30 點選連結完成簽退。簽退時間以表單戳記時間為主，超過 12:30 簽退者，積分不予採認。
13:00~14:00	下午簽到	★下午簽到連結： https://forms.gle/9379V8rrTeYj6eS87 請於 13:00~14:00 點選連結完成簽到。簽到時間以表單戳記時間為主，超過 14:00 簽到者，積分不予採認。
13:30	下午截圖大合照	
16:30~17:30	下午簽退 填寫滿意度調查	★下午簽退連結： https://forms.gle/wbrv3q9Ji9G4zfxb6 請於 16:30~17:30 點選連結完成簽退。簽退時間以表單戳記時間為主，提早於 16:30 簽退者，積分不予採認。 ★滿意度調查連結： https://forms.gle/VMKZZXb2faknkyNP8 請於 16:30~17:30 點選連結填寫滿意度調查。填寫時間以表單戳記時間為主，提早於 16:30 填寫者，積分不予採認。

八、報名方式：

(一) 報名資訊：

1. 時間：即日起至 2022 / 6 / 25 (六) 23:59 為止。
2. 費用：一般民眾 2400 元，台灣臨床正念學會會員 1200 元。
3. 報名網址：<https://forms.gle/wm6N1cZTgrhecMp9A>
4. 請學員在匯款繳費後，至上述網址填寫報名表單。待收到報名確認信後，方為報名成功。

(二) 匯款資訊：

1. 帳號：台北富邦 (012) 8212-00000-57090
2. 戶名：台灣臨床正念學會胡慧芳

九、退費辦法：

(一) 完成報名後，若因故無法參加課程，希望能取消報名者，請來信或致電通知取消名額，並填寫退款單。

(二) 退款費用：

1. 於活動日 7 日以前通知取消名額，退費 90%。
2. 活動日前 2-7 日取消者，退費 80%。
3. 活動前 1 日及活動當日取消者，恕不退費。

(三) 完成報名後，若因故無法參加課程，希望能轉讓課程名額者，請來信或致電通知轉讓名額，並請受轉讓者填寫報名表單。

十、主辦單位：台灣臨床正念學會。

官方網站：<https://www.tcsmba.org/>

臉書粉專：<https://www.facebook.com/tcsmba>

十一、協辦單位：台南市立醫院、振芝心身醫學診所、羅東博愛醫院。

十二、聯絡方式：

承辦人：洪子璇、陳冠儒

電話：0975-826-212 / 0910-123-739

信箱：admin@tcsmba.org / tcsmba@infotcsmba.org

若您對前列事項有疑義，歡迎來信或致電聯絡。

祝您有個美好的學習經驗！