



## 南華大學終身學習學院 正念療育師資培訓工作坊招生簡章

**宗旨：**正念療育學 (MBST, Mindfulness based Suffering Therapy) 是揉合古典與當代正念學優點的正念學系統教導，它是以東方文化為基礎而發展的卓越身心靈技巧，經臨床經驗證明能迅速有效減緩身心壓力，除了當代西方流行之身心調節的正念療育課程之外，更著重於東方原有完整正念學的人間應用。

本次工作坊奠基 MBST 正念療育學基礎紮根，為培育各種正念學優秀人才，提昇自我療育與整合個人身心靈最直接的進路。課程結合多位專業領域教師授課，師資陣容堅強，多元豐富的學習面向，可幫助自我與他人靈活運用正念於家庭、職場、情緒調節、親子教育，遠離煩惱壓力，邁向喜悅自在的幸福人生。

**主辦單位：**南華大學終身學習學院

**協辦單位：**台灣正念學學會、南華大學正念靜坐教學中心

**師資：**台灣正念學學會專業師資群

**招生對象：**學校教師、一般民眾(本課程可申請公務人員研習時數)

**認證證書：**正念療育學證書(台灣正念學學會認證)

**課程資訊：**

(一) 活動時間：

正念療育師資培訓工作坊(初階)

第一梯次：2018/7/25-29(三-日)上午 8:00~18:00，共 54 小時

第二梯次：2018/8/09-13(四-一)上午 8:00~18:00，共 54 小時

古典正念學三日工作坊(進階)

課程時間：2018/8/25-27(六-一)上午 8:00~18:00，共 30 小時

(二) 上課地點：南華大學(嘉義縣大林鎮南華路一段 55 號)

(三) 收費標準：

### 正念療育師資培訓工作坊(初階)

課程費用：新台幣 25,000 元(食宿自理)

◎早鳥優惠：	符合 A~D 其中一個項目，享學費九折優惠 (即新台幣 22,500 元)。 A.課程四週前完成報名與繳費者 B.二人以上同行報名者 C.台灣正念學學會或台灣催眠學學會會員
--------	---

	D.現任學生（課程報到時請攜帶學生證）
◎八五折優惠	同時具備前述 A~D 兩項條件以上者，享學費八五折優惠（即新台幣 21,250 元）。

<b>古典正念學三日工作坊(進階)</b>	
課程費用：新台幣 15,000 元(食宿自理)	
◎早鳥優惠：	符合 A~D 其中一個項目，享學費九折優惠（即新台幣 13,500 元）。 A.課程四週前完成報名與繳費者 B.二人以上同行報名者 C.台灣正念學學會或台灣催眠學學會會員 D.現任學生（課程報到時請攜帶學生證）
◎八五折優惠	同時具備前述 A~D 兩項條件以上者，享學費八五折優惠（即新台幣 12,750 元）。

(四) 報名日期：即日起至額滿截止

(五) 聯絡方式：台灣正念學學會秘書處 鄭小姐 0921-232-302

(六) 報名辦法：

1.請學員填寫網路報名表：<https://goo.gl/6bCxj>。

2.請學員進行繳費。為了讓工作坊的各項準備事宜順利進行，建議您填寫網路報名表後一週內繳費完畢。

匯款繳費資訊：

戶名：台灣正念學學會呂凱文 帳號：31607188（郵政劃撥）

3.請將姓名、電話、工作坊名稱寫在收據上，並以電子郵件將收據圖檔傳至台灣正念學學會信箱（taiwanmindfulness@gmail.com）。

4.完成前述作業後，學員將收到本會以電子郵件寄出「報名完成確認信」。

(七) 注意事項：

1、全程參與並達到授課時數者，南華大學終身學習學院將發給課程時數證明。

學員於課程結束後，提出作業並完全符合台灣正念學學會認證標準者，得向台灣正念學學會申請「正念療育」(Certificate of MBST) 專業培訓認證證書，認證證書申請費用另計，認證證書申請辦法及收費依台灣正念學學會規則辦理。

以上說明未盡處，請參考學會官網。台灣正念學學會 <http://taiwanma.org.tw>。

2、本校有權對所有課程時間及內容，逕行調整規劃。

3、本校有保留不開課的權利。

4、此次工作坊為定點密集課程，活動團隊特別安排一個晚上以野營體驗住宿南華校園，請自行攜帶睡袋。另外三天住宿可自行安排學校周邊住宿，或申請南華大學緣起樓(限女性)雙人套房住宿。午餐便當可代訂清爽健康蔬食便當。以上說明，若需食宿安排者，請於報名時提前聯繫告知，費用另計。

(八) 退費辦法

學員自繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳課程費、雜費等各項費用之九成。自開班上課日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳課程費、雜費等各項費用之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。