



強迫症的正念認知治療工作坊

一、課程時間：113 年 11 月 16 日（六）9:00-16:00

二、課程地點：臺北市立聯合醫院松德院區第二講堂（臺北市松德路 309 號）

三、講師介紹：



湯華盛 醫師

心禾診所門診醫師

中華團體心理治療學會常務理事

國立陽明大學公共衛生研究所碩士

曾任宏濟醫院院長、台北市立聯合醫院松德院區副院長

四、講座介紹：

正念治療已經是很流行的療法。正念減壓可以讓一般人減少工作的壓力，增加工作效能。而正念認知療法可以運用在任何精神官能症上，例如憂鬱症、失眠症、恐慌症、焦慮症或強迫症等。強迫症在一般大眾已經是一個不少見的精神官能症。有效治療的非藥物方式首推行為治療（暴露不反應法）。不過，臨床上還是有 25% 的個案無法承受暴露的焦慮因而失敗。所以合併正念認知療法是一個可行的方式。可以提高行為治療的成效。

五、學習目標：

1. 學習正念的基本概念
2. 瞭解強迫症的本質
3. 學習強迫症有效的正念治療模式

六、適合參加的對象：

臨床實務工作者（醫師、護理、心理、諮商、社工、職能治療等）、助人相關科系（醫療、護理、社工、心理、教育、輔導諮商...等）學生、研究生、學校輔導老師或其他相關單位輔導人員等。

七、課程表：

時間	主題	講師
8:45-9:00	報到	
9:00-10:00	瞭解正念的本質與用處	湯華盛
10:00-10:30	瞭解強迫症，正念如何可以幫助？	湯華盛
10:30-10:40	休息	
10:40-11:10	協助家屬支持強迫症患者	湯華盛
11:10-11:40	瞭解自己的不信任，並發展真正的信任	湯華盛

11:40-12:10	與「想法」建立一個健康的關係	湯華盛
12:10-13:10	午餐	
13:10-13:40	發展「接受」：它是一個變化的核心步驟	湯華盛
13:40-14:10	正念的「做」，正念的「暴露」	湯華盛
14:10-14:40	發展自我疼惜與自我寬容	湯華盛
14:40-14:50	休息	
14:50-15:20	學習冒一點險	湯華盛
15:20-16:00	綜合討論	湯華盛

八、主辦單位：中華團體心理治療學會

合辦單位：臺北市立聯合醫院、社團法人中華民國諮商心理師公會全聯會

九、課程費用：

1. 一般個人價 2,500 元
2. 早鳥價（10/11 周五前）2,250 元
3. 優惠價 2,000 元（適用對象：會員、學生、非學生三人團報、合辦單位員工）
4. 學生團報(三人以上) 1,750 元

十、報名方式請填寫線上報名表單：<https://forms.gle/9hK1uNKBBtut9Rzy9>。

十一、報名截止日期：113 年 11 月 08 日(五)，下午 17:00 截止

十二、課程名額：12 人開課，20 人額滿。

十三、學分認證：

1. 本課程全程參與將給予本學會 24 小時積分，可做為團體心理治療師繼續教育學分認證。
2. 本課程申請精神科專科醫師、諮商心理師、公務人員學習護照繼續教育積分。社工師、護理師、臨床心理師開課前一個月報名各 3 人以上即申請繼續教育積分。

十四、繳費方式（二擇一）：

1. 劃撥帳號：18509852 戶名：中華團體心理治療學會
2. ATM 轉帳：華南銀行公館分行 (008) 118-10-011413-1

十五、注意事項：

1. 請先填寫報名表並繳費，繳費完成後可至本會網站查詢 <https://tinyurl.com/25fpcw8n>。
2. 報名繳費後，若無法出席，於上課日一週前申請者，得扣除單次課程行政處理費用 500 元外予以退費；於上課日前 6 日內申請者恕不退費，費用可轉讓給其他欲報名本課程之相同資格者遞補，並請事先來信告知替代人選之相關資料。

聯絡我們

【中華團體心理治療學會】<http://www.cagp.org.tw/>

【聯絡電話】0988-659692

【FB 最新消息發佈】<https://www.facebook.com/CAGP1210/>

【聯絡信箱】cagp1210@gmail.com

