



中華團體心理治療學會

Chinese Association of Group Psychotherapy

憂鬱症正念認知治療 (MBCT) 體驗團體

實證經驗和理論結合：正念引入國內醫療體系經驗豐富團隊

正念認知治療 (MBCT)，主要在處理因為長期憂鬱，低落情緒與心理因素無法去除的個案。國內第一本正念對憂鬱症狀治療手冊，由唐子俊醫師與醫學中心團隊翻譯。當時因為針對慢性憂鬱及癌症個案憂鬱，部分藥物效果不滿意，需要加上心理治療方式介入。在團隊找尋各種療法之後，發現正念減壓和人際心理治療，接納承諾治療等，效果甚佳，開始運用在多種情緒診斷。針對焦慮，憂鬱，強迫症，躁鬱，性功能障礙，思覺失調等，和各種療法結合，開始有各種組成和修正。

在臨床及督導的經驗當中，正念減壓相關概念，已經被臨床及非臨床人員廣泛運用。然而協助的效果不一，主要是因為部分的個案，需要針對相關精神症狀，更加聚焦的結合認知治療的概念與技術。

正念減壓和正念認知治療，所需要面對是不同的族群。正念減壓著重在，健康習慣的養成，至於如何面對情緒症狀，需要具備精神病理概念，設計專屬的練習與引導，才能達到有效的協助。

本工作坊即是針對憂鬱相關的系列症狀，引介正念認知治療。而非一般的正念減壓，主要目的是協助個案培養一套情緒調節的方法。

主要目的及收穫：

- 1.瞭解正念減壓及正念認知治療兩者當中的差異性
- 2.實際體驗正念認知治療
- 3.協助第一線工作人員，針對憂鬱症患者做更深入的團體規劃和設計
- 4.引入最新研究，瞭解正念認知治療對大腦之影響機制
- 5.由接受 MBCT 完整訓練之洪敬倫醫師帶領體驗

講師簡介：

唐子俊醫師/諮商輔導博士(唐子俊診所院長/資深心理治療督導/美國紐約大學研究員/英國倫敦大學國王學院精神醫學研究院 (King's College London - Institute of Psychiatry) 研修)

洪敬倫醫師/台北市立聯合醫院松德院區心身醫學科主治醫師/哈佛大學公共衛生碩士/加州大學聖地牙哥分校正念中心(Center for Mindfulness, University of California, San Diego)認證 MBCT 老師

□ 參加對象：

對想了解憂鬱症正念認知治療的臨床實務工作者醫師、護理、心理、社工、職能治療等），或助人相關科系（醫學、護理、社工、心理、教育、輔導諮商、職能治療...等）學生、研究生。

□ 主/合辦單位：中華團體心理治療學會、台北市立聯合醫院松德院區、唐子俊身心科診所

□ 上課地點：台北市立聯合醫院松德院區第一院區第二講堂（台北市松德路 309 號）。

□ 上課日期：106 年 06 月 18 日(星期日)・9：00-17：00。

□ 參與人數：25 人,少於 15 人暫停開課(須全程參與) 106 年 06 月 14 日(三) 報名截止,若額滿則提早結束

□ 課程大綱：

時段	主題	時段	主題
09:00-10:00	1.憂鬱症及 MBCT 簡介	13:00-14:00	4.認知治療作業與討論
10:00-11:00	2.身體掃描體驗與討論	14:00-15:00	5.「面對困難」靜坐體驗與討論
11:00-12:00	3.靜坐呼吸體驗與討論	16:00-17:00	6.臨床經驗分享與討論

□ 費用：非會員 1500 元/會員價 1200 元。（享會員價：會員、主合辦單位員工、學生、三人以上團報）

□ 報名方式：填寫線上報名表 <https://goo.gl/forms/BM5Mndo623q2TsQR2>

□ 學分認證：全程參與將給予本學會 6 小時積分，本活動將申請公務人員、精神醫繼續教育學分認證，如需其他學分請來電洽詢,團體學分申請需該項目 3 人以上申請。

□ 繳費方式（二擇一）：

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



□ 注意事項：

1. 請先填寫報名表後繳費，5~7 個工作天內秘書處完成對帳後會 mail 通知報名成功，如未收到通知請來信詢問。
2. 報名繳費後，恕不退費，若報名人數不足不予開課，報名費全額退還。

聯絡我們 網址：www.cagp.org.tw / FB 社團：搜尋「中華團體心理治療學會」 / LINE ID：cagp /
E-mail：cagp1210@gmail.com / 電話：(02)23923528#28 / 0988-659692 徐小姐

服務時間:星期一~星期五 8:00~12:00 其他時段，請寄信至 GMAIL 或傳簡訊，於服務時間回覆