



MBCT 正念認知治療體驗性團體

Mindfulness Based Cognitive Therapy : an Experiential Group

一、課程時間：109/3/7-109/5/9 八週，週六 14:00-16:30

(3/7、3/14、3/21、3/28、4/11、4/25、5/2、5/9)

二、課程地點：振芝心身醫學診所（臺北市中山區復興北路 282 號 2 樓）

三、講師介紹：

胡慧芳 醫師

牛津正念中心 MBCT 師資培訓 M6

.b 青少年靜觀課程講師

正念飲食課程講師

現任台南市立醫院身心科主任/正念中心主任

四、課程介紹：

正念認知治療(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)結合覺察當下的正念訓練，以及認知治療的思辨技巧，經廣泛研究證實可有效預防憂鬱症復發，近年來類似治療模式亦應用到飲食疾患，成癮復發預防等多種精神疾病，療效卓著。

胡醫師帶領 MBCT 團體經驗豐富，並開設多項進階學習課程，將提供成員正統且完整的 MBCT 八週課程體驗，讓成員熟悉 MBCT 對憂鬱症的概念化與介入方法，並獲得課程中各種練習與引導的第一手經驗。對於完全沒有正念經驗的朋友，本團體可作為一個開始，對於已參加過正念短期工作坊的學員，本團體將可提供更豐富的收穫。

五、學習目標：

- 完整體驗 8 週 MBCT 課程，獲得經驗性之學習
- 建立個人的正念練習模組
- 完成臨床正念治療師訓練之第一步驟

六、適合參加的對象：歡迎對正念有興趣，並希望獲得紮實訓練的臨床工作者（醫師、護理師，心理師、社工師等），或助人相關科系（醫學、護理，社工、心理、教育、輔導諮商…等）學生、研究生報名參與。（註：已參加過 108/9/21-108/11/23 第一梯次者不用再參加此梯次）

七、課程表：

時間	課程主題
3/7	覺察與自動導航
3/14	用大腦過生活/另一種經驗之道
3/21	回到此刻的家：收拾散亂的心
3/28	辨識厭惡感
4/11	容許事物如其所是
4/25	想法非事實/視念頭為念頭
5/2	行動中的仁慈：如何用最好的方式照顧自己
5/9	計畫正念生活/維持與擴展新的學習

八、主辦單位：中華團體心理治療學會

承辦單位：振芝心身醫學診所

九、課程費用：12,000 元

十、報名方式請填寫線上報名表單：<https://forms.gle/geAPwrS8AJqhi8Nn8>

十一、報名截止日期：109 年 1 月 17 日(五)，下午 17:00 截止

十二、課程名額：15 人額滿。

十三、學分認證：

1. 本課程全程參與將給予本學會 20 小時積分，可做為團體心理治療師繼續教育學分認證，並給予研習證明。
2. 本課程亦為「臨床正念治療師認證學程」的 Step 2-八週 MBCT 體驗課程。參加課程後若想申請臨床正念治療師證照（由 UCSD 正念中心國際認證），可補繳證照註冊費後，繼續完成為期兩年半的認證學程(<https://tinyurl.com/yhg7q2sl>)。
3. 本課程申請精神科專科醫師、公務人員學習護照繼續教育積分。社工師、護理師、諮商心理師、臨床心理師開課日一個月前報名各 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/ydm4byq8>
2. 報名繳費後，若無法出席，於上課日一週前申請退費，得扣除行政處理費用 500 元外予以退費。

聯絡我們

【中華團體心理治療學會】<http://www.cagp.org.tw/> 【聯絡電話】(02)23923528#28 / 0988-659692

【FB最新消息發佈】<https://www.facebook.com/CAGP1210/> 【聯絡信箱】cagp1210@gmail.com

【振芝心身醫學診所】<https://www.blossomclinic.com.tw/> 【聯絡電話】(02)2506-9169

【FB最新消息發佈】<https://www.facebook.com/blossompsychclinic/> 【聯絡信箱】mailto:info@blossomclinic.org

