

臺北榮民總醫院玉里分院(東區精神醫療網)

112 年度助人者的正念自我照顧工作坊

壹、課程目標：正念(Mindfulness)在國際已有許多研究肯定其對身心有多方面的正面影響（生理方面：改變腦神經、免疫力、疼痛管理等；心理福祉方面：減壓及情緒調節、增加心理彈性/認知彈性、同理心、更正向自我觀感；生活社會面向：改善睡眠品質、處理多項任務的能力提高）等相關的發現。數十年來，學術界已發表數千篇論文，證實正念(Mindfulness)可以：

- ◆ 降低焦慮 (Miller, Fletcher, and Kabat-Zinn 1995)
- ◆ 降低衝動、強迫症 (Baxter et al. 1992)
- ◆ 改善處理情緒的大腦復原力 (Davidson et al. 2003)
- ◆ 改善心理健康 (更快樂) (Fredrickson et al. 2013)
- ◆ 改善生活品質(壓力相關慢性疾病) (Carlson et al. 2007)
- ◆ 降低慢性疼痛 (kabat-Zinn et al. 1998; Rosenzweig et al. 2010)
- ◆ 增進免疫功能 (Davidson et al. 2003)
- ◆ 大腦(腦島及皮質)的灰質變大 (Hölzel et al. 2011)
- ◆ 預防憂鬱症復發 (Teasdale et al. 2000; Segal et al. 2010)
- ◆ 預防藥物成癮復發 (Parks, Anderson, and Marlatt 2001)

本工作坊以正念為基礎的介入措施(Mindfulness-Based Interventions)，帶領助人者以實際的正念練習，創造具正念品質的身心體驗，實際感受到純粹正念帶來的改變，照顧、滋養自己，並轉化於生活、工作之中。

貳、主辦單位：臺北榮民總醫院玉里分院-東區精神醫療網、花蓮慈濟醫院

參、時間：2023/11/10(五) 08:30~17:10

肆、地點：花蓮慈濟醫院3樓靜心閱讀空間(室內)、慈濟園區(戶外活動)

伍、適合對象：軍警消人員、教育工作者、社工心理專業、醫療醫事與社會福利人員，以及相關助人服務人員與志工

陸、報名方式：

本課程一律採線上報名，報名網 <https://forms.gle/XrcukXzx27CpTZPLA>

【預計30個名額】請務必於11月6日前完成線上報名

聯絡人曾筱筑助理 yuli.vh@gmail.com 信箱



1121110正念自我照顧工作坊



柒、後續的支持

※ 職場正念推動計畫

※ 正念內化團體

捌、課程內容：

時間	課程內容
08:30~09:00	報到~
09:00~10:40	<ul style="list-style-type: none">◆ 正念簡介與應用說明◆ 正念正式練習：正念定錨(正念呼吸)、正念葡萄乾、正念覺知、正念身體掃描、正念伸展…
11:00~11:50	<ul style="list-style-type: none">◆ 正念非正式練習：正念曼陀羅、正念溝通、正念飲食、喝水、走路…
11:50~:13:30	深度放鬆 & 午休
13:30~15:10	<ul style="list-style-type: none">◆ (戶外)正念正式/非正式練習：正念漫行、正念瑜伽、正念肢體擴展、正念照相機…
15:30~17:10	<ul style="list-style-type: none">◆ 課程之後~正念幸福力、平衡喜悅的正念生活◆ 正念助人工作初談~◆ 溫馨分享與滋養回饋

玖、場地位置圖

花蓮慈濟醫院三樓連通道靜心悅讀空間

在大愛樓的三樓婦產科旁邊

看起來像是一個咖啡廳的地方,招牌是木頭的

如果找不到就找三樓婦產科或是三樓全家便利商店的旁邊

