

臺北榮民總醫院玉里分院(東區精神醫療網)

## 113 年度正念自我疼惜工作坊

(The Mindfulness Self-Compassion)

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)，帶領人以實際的正念練習，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。學習引導注意力到自己的福祉和成長上，看到自己也是一個活生生、需要被愛與呵護的生命，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：2024/12/7(六) 09:00-17:00

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：醫療衛生保健、社會福利、軍警消、教育、文化或環境保育等各個領域之專業人員、助人者與志工

陸、報名方式：【預計 30 個名額】

本課程一律採線上報名，報名網址：<https://forms.gle/jok4p6tL1UvuqdVz6>

請務必於 12 月 3 日前完成線上報名(已報名者，不需重新報名)

聯絡人曾筱筑助理 yuli.vh@gmail.com 信箱



## 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~	
09:00~10:30	◆ 正念簡介與應用概述 ◆ 大腦降噪	慈濟基金會黃玉琪專員
10:40~12:10	◆ 與心同在	慈濟基金會黃玉琪專員
12:10~:13:30	深度放鬆 & 午休	
13:30~15:00	◆ 身體的正念	慈濟基金會黃玉琪專員
15:10~16:40	◆ 正念幸福力	慈濟基金會黃玉琪專員
16:40~17:00	◆ 綜合討論	慈濟基金會黃玉琪專員

## 後續的支持發展規劃：

※**職場、校園、家庭正念推動計畫**

培養有定期修習正念且具有助人熱誠之「正念引導師」，推動並帶領正念修習活動，促進正念於職場、校園、家庭之應用

※**正念自助互助社群與正念內化團體**

凝聚定期修習正念者與正念引導師共同深化正念學習，形成自助互助學習型成長團體。

## 講師介紹：

**黃玉琪**

\*花蓮縣政府 心理健康暨自殺防治推動委員會委員

\*花蓮縣政府 災害專家諮詢委員

\*內政部 防災士認證基本講師

\*專長：正念 (Mindfulness) 介入、身心放鬆與舒壓技法(Somatics-瑜伽、身心動作等)、Green Healing 綠色療癒(生態療癒、森林療癒、綠色照護)、志工增能培力、心理韌性訓練、災害心理危機介入等