



# 2014 「AAA正念模式」國際研討會 理論與實務交流工作坊

在忙碌、緊湊的生活當中，如何簡單且專注地活在當下？  
如何自我照顧，調節身心靈長久累積的束縛與疲憊？

Hunt教授長期推廣之「AAA正念模式」，  
透過專注(Attention)、態度(Attitude)、目標(Aim)之整合，有系統地帶您啟動  
內在效能，開始自我療癒與成長，  
喚醒內心的潛藏力量，擁有自在、高品質的生活。

☞主辦單位：國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系、癒心鄉心理諮商中心

☞協辦單位：社團法人台灣失落關懷與諮商協會、馬偕紀念醫院自殺防治中心

☞地點：國立臺北護理健康大學親仁樓317教室

☞費用：一般價格：學生、協辦會員：3000元，社會人士：4000元

早鳥優惠：學生、協辦會員：2000元，社會人士：3500元(2014/08/10之前)

☞報名方式：請至馬偕紀念醫院自殺防治中心

<http://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/news.htm> 下載報名單，

彰化銀行ATM繳費，再將繳費證明隨同報名表

傳真至(02)2821-2062，並主動來電確認：

(02) 28227101 #7261 林小姐、#7002 潘先生



台灣失落關懷  
諮商協會  
TAINAN  
ASSOCIATION FOR  
CARING AND COUNSELING FOR LOSS



日期	時間	主題	主講者
第一天 103年09月03日 星期三	上午 09:00-10:30	1.正念如何自我應用及輔助治療 2. AAA理論概述	瑪麗亞. 杭特 博士
	上午 10:40-12:00	1.如何自我調節專注 2.專注練習：穩定性	
	下午 01:10-02:30	1.專注練習：開放性 2.專注練習：清晰度 3.Q & A：專注	
	下午 02:40-04:00	1.如何自我調節情感 2.態度練習：好奇心 3.態度練習：同情心	
第二天 103年09月04日 星期四	上午 09:00-10:30	1.態度練習：正向性 2. Q & A：態度 3.如何自我調節動機	Maria Hunt, Ph. D.
	上午 10:40-12:00	1.目標練習：激勵 2.目標練習：決心	
	下午 01:10-02:30	1.目標練習：創造力 2. Q & A：目標	
	下午 02:40-04:00	1.成員參與及實際體驗 2. Q & A	