

交大正念減壓 (MBSR) 樂活團

有效減輕壓力、提高專注力、增進工作與學習效能！

序	日期	時間	概念講解	體驗練習
一	09/28	10:10 12:10	正念相逢 ◇正念減壓介紹 ◇體驗當下 ◇領受覺察	1. 正念傾聽 2. 正念呼吸 3. 正念優雅喝水 4. 靜心反思分享
二	10/26	10:10 12:10	正念自我壓力探索 ◇覺察自我壓力經驗 ◇看見慣性反應模式 ◇正念身心連結	1. 正念伸展 2. 正念身體掃描 3. 正念靜坐呼吸 4. 靜心反思分享
三	11/30	10:10 12:10	正念自我疼惜 ◇賞識體驗愉悅身心感受 ◇如實覺察順其自然 ◇自我疼惜行動	1. 正念行走 2. 分享愉悅記錄 3. 正念慈心 4. 靜心反思分享
四	12/28	10:10 12:10	正念人際關係 ◇檢視四種人際合氣道 ◇困難人際的因應 ◇正念表達人際互動	1. 正念傾聽 2. 正念艱辛對話 3. 三分鐘呼吸空間 4. 靜心反思分享

上期學員回饋：

- ✓ 身體掃描時 理解到遇到困難時對自己的慈悲
- ✓ 幫助生活平衡能用心感受安於當下
- ✓ 有幫助專注力提升更加專注在身體感受到內在更安寧祥和
- ✓ 葡萄乾活動體驗到正念覺察及身心靈平衡
- ✓ 覺察當下，減壓放鬆，有討論回饋很有幫助



講師簡歷：蔣美華諮商心理師

台北市立聯合醫院心衛中心及社區門診諮商心理師，國立交大台北校區兼任諮商心理師及正念減壓團帶領師
台北 228 和平紀念館正念減壓樂活團帶領師，耕莘醫院正念減壓醫護種子培訓班帶領教師
英國 Oxford Mindfulness Centre MBCT 專業培訓種子教師，台灣正念助人學會(MBHP)師資專訓班培訓中

主辦單位：交大諮商中心（台北校區）

上課日期：09/27, 10/26, 11/30, 12/28, 每月一次, 共計 4 次

上課時間：10:10~12:10

上課地點：交大台北校區 A505 教室

參加對象：交大人(教職員生都歡迎)，喜歡親近生命，對正念靜心減壓有興趣者

參加人數：6-8 人

**報名方式：請將個人資訊與聯絡方式寄 E-mail 至 flourelax7753@gmail.com 向蔣老師報名
(希望連上 4 次, 也可選擇單次體驗)**

<<<2017/09/01 開始報名, 額滿為止>>>