

## 鶯歌工商正念幸福課程開發工作坊—彈性學習課程開發與發展規劃

本課程所列为八次課程主要進行內容，包含團體討論及分享，講師會隨學習狀況與需要彈性進行課程內容

週數	主題	內容簡述	正念練習體驗	預定日期	講師	時數
一	若只如初見 活在當下的力量	1.正念概論、介紹與應用 2.簡單的正念體驗練習 3.回家練習	呼吸覺知 立姿伸展	108/11/28	江秉翰 正念引導師	3
二	感官的覺知 發現不同的風景	1.正念的訓練和技巧培養 2.針對「心的慣性」與「認知所扮演的角色」進行對話和反思(認知謎題與錯視圖) 3.回家練習	五感覺知 靜坐 立姿伸展 身體掃瞄 下課前靜坐	108/12/05	江秉翰 正念引導師	3
三	祝福的奇蹟 照顧好自己， 才能照顧好他人	1.體會活在當下所帶來的快樂和力量。留意並探討在練習正念伸展和靜坐的當下，身心狀況為何。 2.討論正式練習時以及在日常生活中運用正念時，所遭遇的挑戰和發現 3.回家練習	正念臥姿伸展 身體掃瞄 靜坐 簡短慈心祝福 下課前靜坐	108/12/19	江秉翰 正念引導師	3
四	感恩的喜悅 發現已有的幸福	1.藉由正念練習，我們培養好奇，開放的態度來面對一切的經驗，並透過這個過程培養更具彈性的注意力，來發現已有的幸福。 2.透過回家練習的小組對話，我們學會用新的方法正念與內外的困難處境相處。 3.講述覺知三角 4.回家練習	開場靜坐 站姿伸展 無揀擇的覺察靜坐 (逐漸擴展) 正念書寫+感恩時刻 練習 下課前靜坐	108/12/26	江秉翰 正念引導師	3

五	智慧的回應 更有效回應壓力和情緒	<p>1.主題一：覺察生命被困住的感覺，凸顯受制約的困境脫逃模式(如「戰或逃」壓力反應/自動化)。</p> <p>2.主題二：將正念連結到緊急時刻(有意識的接觸的時刻)的感知/評價;並連結到反應性的身體感受，情緒，認知和行為</p> <p>3.回家練習</p>	<p>開場靜坐</p> <p>站姿伸展</p> <p>正念行走</p> <p>無揀察覺察的靜坐</p> <p>下課前靜坐</p>	109/02/20 (暫定)	江秉翰 正念引導師	3
六	正念人際關係 保護自己守護他人	<p>1.覺察日常溝通的模式;發覺溝通的障礙對他人的期待，情緒表達或壓抑的習慣</p> <p>2.練習在人際關係中保持覺察與平衡，正念聆聽，說話和沈默。</p> <p>3.回家練習</p>	<p>開場靜坐</p> <p>立姿伸展</p> <p>正念溝通</p> <p>四種人際模式</p> <p>下課前靜坐</p>	109/03/12 (暫定)	江秉翰 正念引導師	3
七	無常與永恆 迅速知死而後新生	<p>1.讓正念練習更全面地融入個人的日常生活。</p> <p>2.請學員反思死亡的意義，也去反思生活中哪些是合宜的，自利利人的生活形態，哪些是不適合的，自損損他的生活形態。</p> <p>3.回家練習</p>	<p>開場靜坐</p> <p>站姿伸展(互帶)</p> <p>换位靜坐</p> <p>正念書寫</p> <p>下課前靜坐</p>	109/04/16 (暫定)	江秉翰 正念引導師	3
八	回顧與展望 邁向正念幸福新生活	<p>1.繼續維持過去七週以來培養的正式與非正式正念練習的動力和紀律，並提供適當的機會提問澄清仍不明白的問題，包括各種練習和其日常生活中的運用。</p> <p>2.回顧整個課程，強調持續。並深化所學的日常運用策略。</p> <p>回顧有助於統整這課程所學的輔助工具與資源</p>	<p>開場靜坐</p> <p>身體掃描</p> <p>立臥姿伸展</p> <p>慈心祝福</p> <p>下課前靜坐</p>	109/05/14 (暫定)	江秉翰 正念引導師	3

## 課程帶領人背景：江秉翰正念引導師簡介

### ● 正念師資訓練

完成英國牛津大學正念中心「正念認知療法(MBCT)」第一到五階師資培訓  
完成台灣正念發展協會「正念幸福課(MBWC)」合格正念引導師

### ● 現職

台灣正念發展協會副秘書長暨正念教育組

台灣正念工坊特約企業正念講師

中小企業數位網路行銷顧問

### ● 多元的正念帶領經歷

企業正念／正念教育／正念社福／正念伴侶與親子／古典正念

1.學校：慈濟科大護理系、慈濟大學師培中心、開南大學輔諮中心、國立高雄大學資訊管理系、中原大學創發中心、○○中學、板橋高中、清水高中、基隆商工、玉里高中、南港高中、彰化縣茄荖國小...等

2.醫療與非營利：奇美醫院三院區、衛生福利部立臺北醫院、伊甸基金會活泉之家、雲林縣家庭教育中心、法務部矯正署新店戒治所、基隆身障中心...等

3.企業：富智康集團、麗嬰房、蘇州泰侖電子公司、中華民國產職訓練研發中心、荷商艾斯摩爾、台灣電力、以商諾威量測、網擎資訊、創通集客數位行銷...等

4.軍警體育：台灣警察專科學校、國防部北區心衛中心、陸軍專科學校通識中心、陸軍專校運動校隊、慈濟青少年籃球隊中正區組

### ● 人生接觸正念的歷程

16歲首次接觸正念訓練，平安度過升學與人際的青少年情緒風暴期；6年多前因創業壓力情緒再次重拾正念訓練；創業工作之餘，曾擔任公司的瑜珈社副社長，並在台灣緬甸等地，參與多次10日-30日密集止語靜修營共上百多個日子，前後累積10來年正念練習經驗，目前也是一隻賓士米克斯貓與一位小女嬰的新手老爸。

## 參考文獻

1. 金車文教基金會，“教師問卷：手機和翹課-教師新難題”，金車文教基金會官方網站 - <http://kingcar.org.tw/survey/406>，2016
2. 鐘珮純等，“從幽谷邁向巔峰：教師的心理健康狀態類型與促進因子之探索”，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，44卷，3期，629-646頁，2013
3. Association of Mindfulness Education(AME), <http://www.mindfuleducation.org/>, 2018
4. John Meiklejohn, “Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students”, Mindfulness, Vol.1, No.1, Mar., 2010
5. Katherine Weare, “Evidence for Mindfulness: Impacts on the Wellbeing and Performance of School Staff”, Mindfulness in Schools Project - <https://mindfulnessinschools.org/>, Oct., 2014

## 參考書目

1. 陳德中，《正念減壓的訓練：風行全球，哈佛醫學院、Google、麥肯錫、蘋果都在用》，方智(2017)
2. 唐·麥科恩等，《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》，法鼓(2016)
3. 辛德·西格爾等，《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)》，心靈工坊(2015)
4. 喬·卡巴金，《正念的感官覺醒》，張老師文化(2014)
5. 薩奇·聖多瑞里，《自我療癒正念書：如詩般優美又真實深刻的內在自療旅程》，野人(2014)
6. 喬·卡巴金，《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己(卡巴金博士二十年經典增訂版)》，野人(2013)
7. 喬·卡巴金，《正念減壓初學者手冊》，張老師文化(2013)
8. 鮑伯·史鐸等，《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》，心靈工坊(2012)
9. 傑弗瑞·布蘭特力，《放輕鬆：揮別壓力的正念減壓法》，法鼓(2012)
10. 喬·卡巴金，《當下，繁花盛開》，心靈工坊(2008)