

107-2 「正念自我照顧」研習課程簡章

招生對象		上課時間		報名截止
校內人士皆可		正念自我照顧工作坊-108年3月8日(五)上午9:00~12:00 正式課程第1梯次 108年3月27日-108年5月1日 正式課程第2梯次 108年5月8日-108年6月12日 每週三，晚上 19:00-21:00，共 12 週共計 24 小時		即日起至 108.3.26(二)止
課程目標	正念自我照顧課程於 2008 年由澳洲阿得雷德的 Maura Kenny (莫拉·肯尼) 博士所建立，旨在為醫療專業人士提供一套適用於管理工作場所壓力的正念課程。正念的實現與所有希望更平和生活的人息息相關；因此，對於希望修習正念的其他專業人士，也能很快的體驗到本課程對其個人生活和工作的效益。本課程介紹正念靜修的概念和修習，特別著重於「學習如何更有效的管理在工作 and 家庭環境中的壓力」。			
授課師資	正念(靜觀)認知療法(MBCT)教師 劉禕嫻 老師 高雄醫學大學行為科學研究所碩士 胡慧芳 醫師			
上課地點	本校和平校區學生輔導中心團體諮商教室			
課程費用	正念自我照顧工作坊 900 元 (時間:108年3月8日) 研習班新生 3600 元 / 6 週 / 每梯次 (限 12 位成班)			
週次	日期	上課時間	課程內容	
0	108年3月8日	上午 9:00 12:00	◆ 正念自我照顧工作坊—學輔中心團諮室	
1	第 1 梯次 108/3/27 第 2 梯次 108/5/8	晚上 19:00 21:00	◆ 自動導航及壓力 主題:認識自動導航認識壓力 練習:正念呼吸 每日正念活動	
2	第 1 梯次 108/4/03 第 2 梯次 108/5/15		◆ 覺察分心、以呼吸作定錨 主題:覺察分心掌握好心情 練習:正念呼吸居家或工作場所的正念暫停、吸一口氣	
3	第 1 梯次 108/4/10 第 2 梯次 108/5/22		◆ 重新調整、照顧好身體 主題:覺察分心掌握好心情 練習:正念呼吸居家或工作場所的正念暫停、吸一口氣	
4	第 1 梯次 108/4/17 第 2 梯次 108/5/29		◆ 覺察念頭、友善的回應 主題:想法不等於事實自動化想法--常見的負面想法 容許、仁慈、接納 練習:正念伸展/正念呼吸暫停、吸一口氣、善待自己	
5	第 1 梯次 108/4/24 第 2 梯次 108/6/5		◆ 工作能量的更新 主題:典型的一天--耗竭漏斗介紹--如何重新得力 練習:正念伸展/正念呼吸在面臨壓力時,暫停一下並且吸一口氣滋養的活動正念的態度	
6	第 1 梯次 108/5/01 第 2 梯次 108/6/12		◆ 利用所學照顧自己 主題:明智的行動計劃早期壓力警訊自我照顧計畫 練習:正念伸展/正念呼吸在面臨壓力時,暫停一下並且吸一口氣每日正念活動	

07-2 「正念自我照顧」報名須知

報名方式	<p>①現場報名可繳交現金 ②通訊報名請購買同面額之郵政匯票 (匯票抬頭：國立高雄師範大學)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><p>❖通訊報名注意事項❖</p><p>購買匯票後，請先將「報名表」及「匯票」傳真至 07-7110686，並以電話確認，收件以便取得【報名序號】。(匯票右下方空白處請註記班別、姓名，以茲區辨)</p></div> <ol style="list-style-type: none">現場報名：於現場收件時間親送至本校進修學院企劃推廣組（教育大樓 1 樓）。通信報名：掛號郵寄至 802 高雄市苓雅區和平一路 116 號 進修學院 企劃推廣組 國立高雄師範大學進修學院 107-2「正念自我照顧」研習課程報名表<ol style="list-style-type: none">請務必填寫退費帳號資料；如填寫非郵局之帳號，請務必填寫「金融機構代碼」、「金融機構名稱」及「分行別」等資料。依照銀行業相關規定，匯款銀行如非屬同一銀行間之分行，則應收取「匯款手續費」；請學員儘量提供「郵局」或「台灣銀行」之帳戶，如金融帳戶非上述 2 金融機構，則需自行付擔匯款手續費 30 元。請務必校對退費帳號資料；如填寫疏漏或錯誤致退費款項遭金融機構退回，學員需負擔再次匯款手續費 30 元。人證件照片(1 吋脫帽半身正面)乙張。(供製作學員證個用)
課程注意事項	<ol style="list-style-type: none">出席皆須確實於課前簽到。本校學則規定，課程修讀期滿 1 期共 12 小時，且缺課時數不超過該班課程總時數三分之一小時者，依實際出席時數發給課程研習證明書。如遇如遇颱風、地震、豪雨等天災，是否停課，均依「高雄市政府」宣布「高中職各級學校停課」辦理。因上述天災屬人力不可抗拒事由，則不另行補課。本校週一至週五不開放入校停車，建議開車者可停放文化中心或搭交通大眾工具。其他未盡事宜依本校相關規定或決議辦理。
退費辦法	<p>退保證金標準（依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理）</p> <ol style="list-style-type: none">報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費半數。自實際上課日算起逾全期三分之一者，不退還學費。 <p>注意事項</p> <ol style="list-style-type: none">退費流程需約 2-3 週。退費標準日期之認定，以本校收到書面退費申請表為準。(郵寄者以郵戳為憑)表格可至本校進修學院網站⇨「表格下載」⇨「企劃推廣組」下載。「具領人(申請人)簽章」欄位，請務必由本人簽名。
聯絡方式	<p>聯絡電話：07-7172930 轉 3661-3667（企劃推廣組），傳真電話：07-7110686 網址：高師大 http://www.nknu.edu.tw/ 進修學院：http://www.nknu.edu.tw/~extend 進修學院 FB 粉絲網頁：『樂在高師進修』https://www.facebook.com/nknuccee2015</p>

107-2 「正念自我照顧」報名表

序 號：_____

收件時間：_____

經手人：_____ (以上由本單位寫) 費用：_____

相片黏貼處

請實貼 1 吋脫帽
半身正面照片

姓名 (本名)		性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	相片黏貼處 請實貼 1 吋脫帽 半身正面照片
出生日期	年 月 日	身分證 字號			
服務 單位				職稱	
聯絡 電話	公：_____ (分機：_____)	宅：_____	通訊 地址	□ □ □	
行動 電話	09 _____			(請務必填寫，寄送研習證明書用)	
電子 郵件					
得知 課程 訊息 管道	<input type="checkbox"/> 1.傳單，得取地點：_____ <input type="checkbox"/> 2.朋友轉知 <input type="checkbox"/> 3.電子郵件 <input type="checkbox"/> 4.學校網站 <input type="checkbox"/> 5.校門口跑碼燈 <input type="checkbox"/> 6.廣告宣傳 <input type="checkbox"/> 7.簡訊 <input type="checkbox"/> 8.大專院校推廣教育課程資訊網 <input type="checkbox"/> 9.全國教師在職進修資訊網 <input type="checkbox"/> 10.其他：_____				
備註	以上所填資料如有不符，除取消進修資格外並自負法律責任。				
<p>誠邀請您成為本院雲端校友會之會員，日後將提供您相關校友會資訊及課程服務。惟因應個人資料保護法修正，是否同意本院使用您上述個人資料？</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/>同意 <input type="checkbox"/>不同意</p>					
退費 (因招生不足或個人因素不繼續上課)	<p>1.退費資料限填學員本人金融機構帳戶；請務必填寫並確認無誤。</p> <p>2.退費須知請詳閱簡章之退費方式(依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理)。</p> <p>3.請填金融機構帳戶資料：</p> <p style="margin-left: 20px;">(1)郵局局號：□□□□□□-□，郵局帳號：□□□□□□-□</p> <p style="margin-left: 20px;">或(2)其他金融機構</p> <p style="margin-left: 20px;">機構代碼：_____，機購名稱：_____，分行別：_____分行</p> <p style="margin-left: 20px;">帳號：_____，戶名：_____</p> <p>4.報名者親筆簽名：_____</p>				