



正念減壓與助人專業

李燕蕙

南華大學 生死學系 副教授

正念助人學會 理事長

德國歐洲正念中心 MBSR教師

英國牛津大學正念中心 副教師 訓練師

2018/09/14



正念療法(MBSR-MBCT)

東方禪修與西方身心醫療精神混血兒
<去宗教化>的<健心法>

✔ 1979 MBSR 正念減壓

✔ (Mindfulness-Based Stress Reduction)

✔ 2002 MBCT 正念認知治療

✔ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)



MBSR 創建者 卡巴金博士




- ▼ Jon Kabat-Zinn 美國人
- ▼ 麻省理工學院分子生物學博士
- ▼ 指導教授:諾貝爾獎得主
- ▼ 1966 禪修與瑜珈
- ▼ 1974 韓國崇山禪師
- ▼ 1979 麻州大學醫學院正念減壓
- ▼ 2000 歐美正念運動



念 今心 當下之心





MBCT 三位創建者

OMC 牛津大學正念中心



J.D. Teasdale 劍橋



J.M. Williams 牛津



Z.V. Segal 多倫多



MBCT第二版 (心靈工坊)

憂鬱症如何預防復發 MBCT工作手冊(張老師文化)

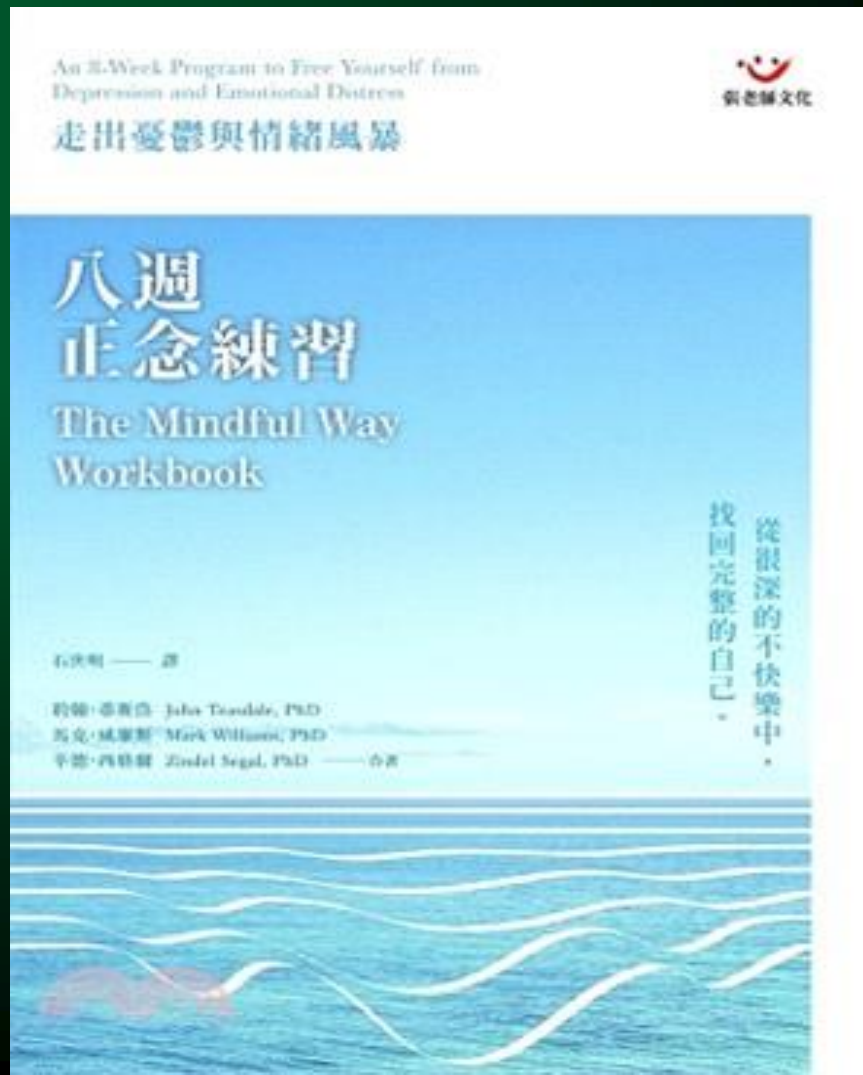


辛德·西格爾 / 馬克·威廉斯 / 約翰·蒂斯岱——著 石世明——譯
Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression

Second Edition

呂凱文、李燕慈、馬淑華、陳德中、莊凱迪 專業推薦
張素鳳、楊 蓓、溫宗聖、釋白慈 協助出版



An 8-Week Program to Free Yourself from
Depression and Emotional Distress

走出憂鬱與情緒風暴



張老師文化

八週 正念練習

The Mindful Way
Workbook

石世明——譯

約翰·蒂斯岱 John Teasdale, PhD

馬克·威廉斯 Mark Williams, PhD

辛德·西格爾 Zindel Segal, PhD ——合著

從很深的不快樂中，
找回完整的自己。

美國 正念兒童教育

Mindful Schools - Engaging children. Supporting educators. Transforming schools. - Windows Internet Explorer

http://www.mindfulschools.org/

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

☆ 我的最愛 | ☆ 建議的網站 | 網頁快訊圖庫

Mindful Schools - Engaging children. Supporting educ...

Home RSS Email Print 網頁(P) 安全性(S) 工具(O) >>

Mindful Schools

Engaging children. Supporting educators.
Transforming schools.

Home About Us Adult Training In Schools About Mindfulness Proof Blog Get Involved Contact

Adult Training



Join over 1,000 professionals who have taken our trainings, and help lead the mindfulness movement.

In Schools



Bring our hands-on curriculum based on experience teaching over 8,500 children to your school.

Mindfulness



Discover mindfulness, see how it can help education, and find resources to learn more.

Get Involved



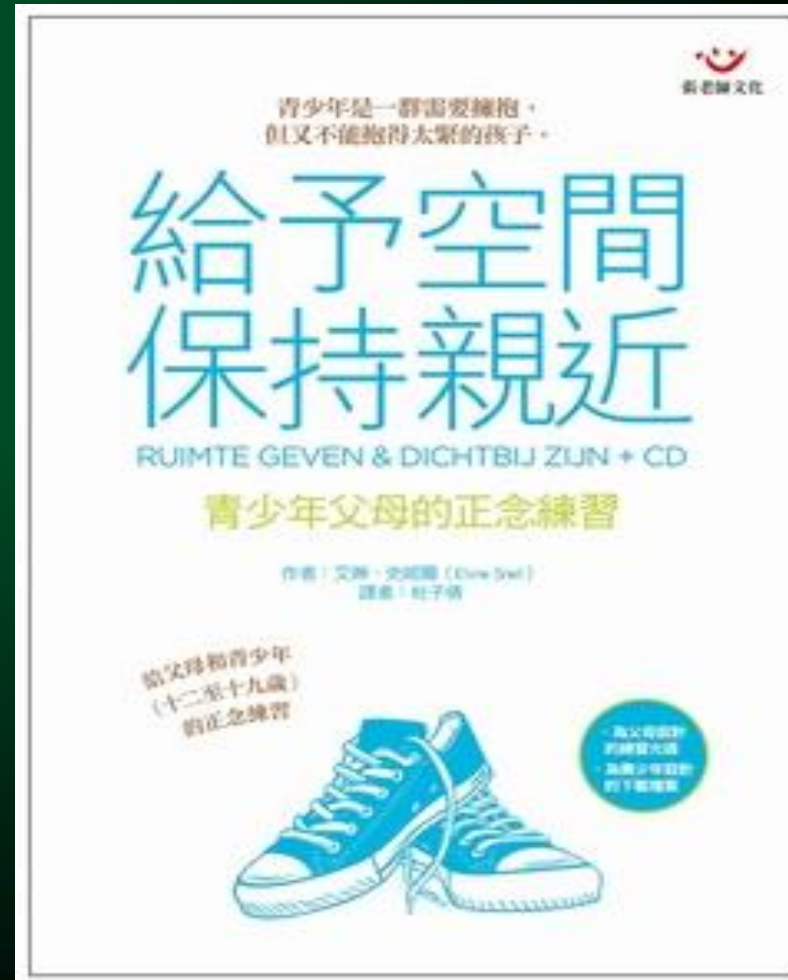
Donate. Volunteer. Connect us. There are so many ways you can make a difference.

http://www.mindfulschools.org/schools/

開始 20... Mi... Re... 學... 我... D... Mi... CH 100% 下午 02:33

孩童+青少年正念練習

(荷蘭 史妮爾心理師 張老師文化)



<正念減壓與癌共處>加拿大 琳達卡森 <抗癌自癒力>石世明

正念減壓， 與癌共處



石世明 / 呂佩文 / 李典章
蔡君純 / 張家鳳 / 陳德中
陳嘉純 / 楊 莉 / 賴明俊
編次正

這本書是為你而寫的
請你帶著這顆心去讀它

© 2013 by the author
All rights reserved.





助人專業的自我照顧
發展與自己的親密關係

當自己的好老闆!

關愛體內艱辛員工!

發展自心福利!





嘉義縣輔導諮商中心 2014-2017

國中小教師 正念種子教師 八週初階-進階

- 第1-2期8週²⁰¹⁵
- 教師與自己建立親密關係
- 若有帶領學生活動，可簡單記錄學生反應。
- 臉書社團交流



光的祝福 身囚心不囚

- ▼ 心靈天空沒有鐵欄杆
- ▼ 與心靈光源連結
- ▼ 大自然光/天主/佛性

正念關懷協會

監獄正念種子教師 培育



正念療法與助人專業 架構內容

主結構MBSR

專注呼吸
身體掃描
行禪
生活禪
正念進食
靜坐
正念瑜珈
探索壓力經驗
慈心禪
正念人際關係

副結構MBCT

正念鈴聲
愉悅紀錄
不愉快紀錄
十指感恩活動
破除舊習活動
辨識自動化想法
想法不等於事實
三分鐘呼吸空間
艱辛禪
自我照顧清單

正念創造力

華人文化意義
探索壓力 行動畫
光的祝福
專注力互動遊戲
探索自我關係
慈心祈願圖
與樹交朋友



平時 基本靜心法

- ✔ 過多視窗的問題：當機
- ✔ 關掉多餘視窗：專注當下活動
- ✔ 身體掃描
- ✔ 專注呼吸
- ✔ 生活禪與走路靜心



忙亂時 迷你靜心法

- ✓ 三分鐘呼吸空間
- ✓ 優雅喝水
- ✓ 排隊
- ✓ 紅燈
- ✓ 等待時刻



艱辛生活 安心法

- ▽ 問題 不是事情怎麼樣
- ▽ 而是 我們怎麼看待事情
- ▽ 慈心禪：對己 對他 對世界
- ▽ 艱辛禪：挫折容忍力 抗壓力
- ▽ 光的祝福：為自己心靈充電

