檔　　號：115319
保存年限：

社團法人正念助人學會　函

機關地址：330 桃園市桃園區中央街 505 號 1 樓
聯 絡 人：蔡宛蓉
聯絡電話：0980356545
電子信箱：mbha0701@gmail.com

受文者：如行文單位

發文日期：中華民國 115 年 11 月 5 日
發文字號：正學秘字第 1150012 號
速　　別：普通
密等及解密條件或保密期限：普通
附　　件：課程海報

主旨：本會訂於 116 年 1 月 5 日至 3 月 9 日辦理「2027 深度正念（Deeper Mindfulness）國際大師八週線上課程」，敬請貴單位協助宣傳並轉知所屬人員。

說明：

一、本會辦理旨揭課程，資訊如下：

(一)課程名稱：2027 深度正念（Deeper Mindfulness）國際大師八週線上課程。

(二)課程特色：課程由英國牛津大學 Mark Williams 教授及其研究教學團隊發展，承襲正念認知療法（MBCT）之基礎，以「感受基調」（Feeling Tone／Vedanā）為核心，透過循序漸進的正念練習，協助學員覺察愉悅、不愉悅與中性感受，理解其與情緒及慣性反應之關聯，並將覺察融入日常生活。

(三)授課導師：Alison Evans 博士（英國正念互聯網 The Mindfulness Network 共同創辦人、國際資深正念教師、督導及培訓師）。

(四) 專業口譯：本會理事長邱怡欣博士擔任，具臨床心理師及諮商心理師雙證照，並擁有「深度正念」師資資格與國際正念課程口譯經驗，全程提供中英文即席口譯。

(五)課程時間：116 年 1 月 5 日起，週二晚間 7 時 30 分至 10 時，共 8 次課程，總學時 20 小時，其他細節詳見簡章。

(六)上課方式：Zoom 線上會議室即時互動課程。

(七)參加對象：對正念學習與身心覺察有興趣之一般民眾，以及心理、醫療、教育、社工等助人專業工作者；有無正念經驗均可參加。

(八)報名方式：完成匯款並填寫報名表單；早鳥優惠至 115 年 11 月 25 日止（優惠席次額滿可能提前截止），詳情請參閱報名表單（https://forms.gle/ar7KjTmrpu3skxxR8）。

二、出席時數達 16 小時（含）以上，且依課程規定開啟視訊參與者，可獲頒由本會核發、授課正念導師簽署之結業研習證書。相關助人專業人員可憑研習證書與課程大綱，自行向所屬機關或公會申請繼續教育積分。

三、檢附課程海報，敬請貴單位協助轉知相關領域人員，並以官方網站、社群平台、電子郵件等方式協助宣傳。如蒙惠允，本會不勝感激。

正本：各直轄市及縣市教師組織、各公私立大專校院及諮商（輔導）中心、各心理健康專業團體、各社會工作及醫事專業團體、各家庭教育及長期照顧相關機構、各身心健康促進相關單位。

副本：

理事長 邱怡欣

正念助人學會
Mindfulness-Based Helping Association

深度正念
國際大師八週課

看見反應的起點，重拾回應的自由

結合神經科學與正念智慧，
探索情緒升起前的細微感受，
以更深刻細緻的覺察，擁抱生命每一刻。



Dr. Alison Evans

2027年1月5日起
每週二晚間 19:30-22:00 (臺灣時間)

Zoom 線上課程
八週・共20小時

Dr. Alison Evans 親自帶領 | 專業中英即席口譯

早鳥優惠至 2026 年 11 月 25 日止

立即報名