



中華團體心理治療學會
CHINESE ASSOCIATION OF GROUP PSYCHOTHERAPY

多樣式團體訓練工作坊

一 正念及心智化導向團體系列

一、課程時間：113 年 6 月 29 日（六）09：00 - 16：00

二、課程地點：成大醫院住院大樓 12 樓 B 區大會議室（台南市北區勝利路 138 號）

三、課程說明：

團體心理治療是現行制度下，在醫療及諮商單位相當廣泛運用的治療方式。同時也是同時兼具療效與經濟效益的良好治療模式。所以團體心理治療的訓練與專業成長是提昇照護品質中，非常重要的一環。

團體心理治療的訓練工作坊，即是幫助心理治療從業人員，除了能夠接受更專業的訓練，也能將平常面對個案的情緒及問題，透過工作坊中的分享及討論，讓資深工作者能帶領新成員面對各種不同類型的個案，也從工作坊中培訓出新的團體心理治療帶領者，使更多人能加入團體心理治療的領域，以提昇團體心理治療的品質。

本工作坊將依據各專業人員的不同需求提供多類型的小型工作坊，針對實務的需求，本次工作坊將有許多現場的體驗與示範。上午有「正念認知療法 MBCT 八周團體理論基礎介紹及實務操作體驗」，下午有「心智化導向心理治療體驗」。幫助大家認識團體、瞭解團體，也希望可以就此為欣賞團體、享受團體打開一扇門。

四、課程大綱：

| 時間 | 主題 | 講師 |
|---------------|--|-------|
| 08:40 - 09:00 | 報 到 | |
| 09:00 - 12:00 | 正念認知療法 MBCT 八周團體 理論基礎介紹及實務操作體驗 (上限 20 人) | 胡慧芳醫師 |
| 12:00 - 13:00 | 午 餐 & 休 息 | |
| 13:00 - 16:00 | 心智化導向心理治療體驗 (上限 20 人) | 周勵志醫師 |

※課後請完成課程滿意度填寫以領取訓練證明。

【正念認知療法 MBCT 八周團體理論基礎介紹及實務操作體驗】

◎ 課程簡介

正念認知治療(MBCT)團體是正念 (Mindfulness)結合認知行為治療(CBT)的一種團體治療模式。初始用於預防重鬱症復發，現今則發展出數種不同樣貌，用於不同人群。

本次工作坊內容，包含了相關理論及科研實證的介紹，八周課程結構設計的剖析，以及實際以學員身分，以第二周課程為例，實地參與體驗 MBCT 團體進行的過程。內容包括：2 個正念練習引導、認知活動的練習、小組討論及大組分享探詢。適合能夠對新的經驗開放、願意主動參與分享體驗的夥伴，工作坊全程中學員們將一同圍坐大圈參與課程。

◎ 講師簡介

胡慧芳 醫師

現任台南市立醫院身心科暨正念中心主任、臺灣臨床正念學會理事長，高雄醫學大學行為科學研究所碩士畢。

- ◆ 正念師資資格：英國牛津正念中心 MBCT 認證師資、培訓師/英國正念網絡督導師
美國 UCSD 正念中心台灣臨床 MBCT 治療師學程培訓師及督導師
- ◆ 相關教授課程：英國正念認知療法(MBCT) 講師/英國正念認知生活(MBCT-L) 講師
英國喧囂世界靜心法課程(Finding Peace)講師
英國正念向前行(Taking it Further) 12 周深化課程講師
英國癌症患者正念認知療法 MBCT for Cancer 講師
英國.b 青少年靜觀課程講師/英國 Paws b 兒童觀課程講師
澳洲正念自我照顧(MSCP)六週課程講師
美國正念飲食覺知療法 MB-EAT 治療師

◎ 學習目標

1. 理解 MBCT 的理論基礎、課程架構及進行方式。
2. 理解 MBCT 團體的特性，及與其他團體不同之處。
3. 提供現場的體驗與參與，由講師親自帶領正念團體。幫助學員由親身經驗出發，更認識正念團體、瞭解正念團體及欣賞正念團體。。

◎ 時間安排：

| 時間 | | 課程內容 |
|-------------|---------|----------------|
| 09:00-09:30 | (30 分) | MBCT 理論基礎及課程架構 |
| 09:30-11:40 | (130 分) | MBCT 團體課程親身體驗 |
| 11:40-12:00 | (20 分) | 團體歷程 Q & A |

◎ 參考書目

1. 找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (Second Edition)
原文作者：Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale；譯者：石世明
出版社：心靈工坊
2. 八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴（附練習光碟）

The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress

原文作者：Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal；譯者：石世明

出版社：張老師文化

【心智化導向心理治療體驗】

◎ 課程簡介

心智化功能的展現在於反思自己與他人對於當下感受的感受與想法，心智化為本治療模式是一套以依附理論為核心的整合性心理治療模式。然而心智化為本治療似乎缺乏特異性，或許也讓新手治療師感到難以上手。尤有進者，心智化為本治療雖然強調開放、高度認知彈性、理智的謙遜、低度死板、適應性、以及對曖昧的高容忍度，但是卻未提出詳細的、行為錨定的(behaviorally anchored)手把手式引導。因此 Folmo 等人(2022)更指出，朝向較佳操作化的第一步或許是尋求進一步理解如何將教導立場(pedagogical stance)整合入心智化為本治療態度中。本工作坊預計以兩節團體的型式，讓學員初步理解心智化團體的運作方式及如何將教導立場帶入臨床實務工作中。

◎ 講師簡介

周勵志 醫師

資深精神科專科醫師、心理治療督導。結合精神醫療及心理治療實務工作，建立臺灣第一個邊緣型人格障礙治療模式，並發表多篇學術論述與心理教育文章。主要研究領域為，精神醫學、心理治療、神經科學、心身醫學、兩性關係。

◎ 學習目標：

透過親身參與心智化團體，參與者可以：

- 一、正念個人及他人心智化功能的展現與波動。
- 二、體會團體動力的流轉與運用。
- 三、比對心智化團體與其他模式團體的異同，如精神動力團體、人際團體等。

◎ 時間安排：

| 時間 | | 課程內容 |
|-------------|-------|---------|
| 13:00-13:10 | (10分) | 心智化課程介紹 |
| 13:10-14:20 | (70分) | 第一節體驗團體 |
| 14:20-14:30 | (10分) | 休息 |
| 14:30-15:50 | (80分) | 第二節體驗團體 |
| 15:50-16:00 | (10分) | 綜合討論 |

五、適合參加的對象：臨床實務工作者（醫師、護理、心理、諮商、社工、職能治療等），或助人相關科系（醫療、護理、社工、心理、教育、輔導諮商…等）學生、研究生。

六、主辦單位：中華團體心理治療學會

合辦單位：成功大學附設醫院

七、課程費用：

1. 一般個人價 2,500 元
2. 早鳥價 (05/27 周一前) 2,250 元
3. 優惠價 2,000 元 (適用對象：會員、學生、三人團報、合辦單位員工)
4. 學生團報(三人以上) 1,750 元

八、報名方式請填寫線上報名表單：<https://forms.gle/TALqqCibFrg9nh9D8>。

九、報名截止日期：113 年 06 月 21 日(五)，下午 17:00 截止

十、課程名額：滿 12 人開課，20 人額滿。

十一、學分認證：

1. 本課程全程參與將給予本學會 6 小時積分，可做為團體心理治療師繼續教育學分認證。
2. 本課程申請精神科專科醫師、公務人員學習護照繼續教育積分。社工師、護理師、諮商心理師、臨床心理師開課前一個月報名各 3 人以上即申請繼續教育積分。

十一、繳費方式 (二擇一)：

1. 劃撥帳號：18509852 戶名：中華團體心理治療學會
2. ATM 轉帳：華南銀行公館分行 (008) 118-10-011413-1

十二、注意事項：

1. 請先填寫報名表並繳費，繳費完成後可至本會網站查詢 <https://tinyurl.com/25lm6oqw>。
2. 報名繳費後，若無法出席，於上課日一週前申請者，得扣除單次課程行政處理費用 500 元外予以退費；於上課日前 6 日內申請者恕不退費，費用可轉讓給其他欲報名本課程之相同資格者遞補，並請事先來信告知替代人選之相關資料。

聯絡我們

【中華團體心理治療學會】<http://www.cagp.org.tw/> 【聯絡電話】0988-659692

【FB 最新消息發佈】<https://www.facebook.com/CAGP1210/> 【聯絡信箱】cagp1210@gmail.com

