

長榮大學 函

地址：71101 台南市歸仁區長大路1號
聯絡人：藍菊梅 助理教授
電話：(06)2785123#3256
E-Mail：cmlan@mail.cjcu.edu.tw

受文者：國立花蓮女子高級中學

發文日期：中華民國110年11月9日

發文字號：長大心理字第1100015420號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：講座說明、研究招募單 (310903300Q_1100015420_doc1_Attach1.pdf、
310903300Q_1100015420_doc1_Attach2.pdf)

主旨：檢送本校健康心理學系辦理衛生福利部補助之「民眾疫情心理健康服務計畫」講座資料，敬請鼓勵所屬踴躍報名。

說明：

一、本校健康心理學系辦理衛生福利部補助之「民眾疫情心理健康服務計畫—舒心生活小日子」。

二、隨文檢附本校計畫講座報名資料、研究招募單、問卷網址及網站資源。

三、講座內容說明：

(一)衛生福利部補助辦理之「民眾疫情心理健康服務計畫—舒心生活小日子」，內容包括講座設計、網路問卷及網站，以促進民眾心理健康。

(二)講座線上課程13場：課程招募對象原則上為家長（家裡有孩子即可）或大學生，但是若其他民眾想參與，基於資源共享原則若仍有名額亦可錄取，預計招收90位參與者，將於每場講座開始前一週寄發錄取通知單及上課網



址。全部採取google meet線上課程，本校校外參與者於完成課程後，將寄發電子檔參與證明，報名表網址：
<https://forms.gle/VuBRUCumywJb59g49>。有任何問題歡迎來信給計畫助理戴同學：mail: 107b00619@mailst.cjcu.edu.tw，詳細內容見附件。

四、研究計畫說明

(一)「大學生與家長觀點：COVID-19疫情下的生活影響、因應策略與心理健康」：參與對象為20歲以上之大學生或家長(有孩子即可)。

(二)請直接填網路問卷(網址：<https://forms.gle/pbVdj4ZF8rSKqp879>)，問卷有74題，填寫時間約需15分鐘。有意願參與抽獎者填寫姓氏及地址，之後將抽出50份300元內禮品或禮券郵寄。

五、本計畫提供網站資源，日後演講內容將剪輯成影片放置：

舒心生活小日子網站(網址：<https://a93024830.wixsite.com/wfbplant>)，歡迎日後使用。

正本：國立華僑高級中等學校、新北市私立淡江高級中學、金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立瑞芳高級工業職業學校、新北市立新北高級工業職業學校、新北市立淡水高級商工職業學校、新北市立三重高級商工職業學校、新北市立海山高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立丹鳳高級中學、國立臺灣師範大學附屬高級中學、臺北市私立延平高級中學、臺北市私立金甌女子高級中學、臺北市私立復興實驗高級中學、臺北市私立東方高級工商職業學校、臺北市私立喬治高級工商職業學校、臺北市私立開平餐飲職業學校、臺北市立和平高級中學、臺北市立大安高級工業職業學校、臺北市私立大同高級中學、臺北市私立稻江高級護理家事職業學校、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立大直高級中學、臺北市私立強恕高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立第一女子高級中學、臺北市私立稻江高級商業職業學校、臺北市立明倫高級中學、臺北市

立成淵高級中學、臺北市私立立人高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市立大理高級中學、國立政治大學附屬高級中學、臺北市私立東山高級中學、臺北市私立滬江高級中學、臺北市私立大誠高級中學、臺北市私立再興高級中學、臺北市私立景文高級中學、華興學校財團法人臺北市私立華興高級中等學校、臺北市私立華岡藝術學校、臺北市立陽明高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立士林高級商業職業學校、臺北市私立薇閣高級中學、奎山學校財團法人臺北市奎山實驗高級中等學校、臺北市私立惇敘高級工商職業學校、臺北市立復興高級中學、臺北市立中正高級中學、桃園市立龍潭高級中等學校、桃園市立桃園高級中等學校、國立中央大學附屬中壢高級中學、桃園市立武陵高級中等學校、桃園市立楊梅高級中等學校、桃園市立陽明高級中等學校、桃園市立內壢高級中等學校、國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校、桃園市立中壢商業高級中等學校、桃園市立中壢家事商業高級中等學校、泉僑學校財團法人桃園市漢英高級中等學校、桃園育達學校財團法人桃園市育達高級中等學校、六和學校財團法人桃園市六和高級中等學校、復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校、治平學校財團法人桃園市治平高級中等學校、天主教振聲學校財團法人桃園市振聲高級中等學校、光啟學校財團法人桃園市光啟高級中等學校、啟英學校財團法人桃園市啟英高級中等學校、清華學校財團法人桃園市清華高級中等學校、新興學校財團法人桃園市新興高級中等學校、大興學校財團法人桃園市大興高級中等學校、臺灣大華學校財團法人桃園市私立大華高級中等學校、桃園縣私立成功高級工商職業學校、永平學校財團法人桃園市私立永平工商高級中等學校、桃園市立南崁高級中等學校、桃園市立大溪高級中等學校、桃園市立壽山高級中等學校、桃園市立平鎮高級中等學校、桃園市立觀音高級中等學校、桃園市立新屋高級中等學校、桃園市立永豐高級中等學校、桃園市立大園國際高級中等學校、國立中興大學附屬高級中學、國立中科實驗高級中學、常春藤學校財團法人臺中市常春藤高級中學、臺中市明台高級中學、臺中市私立致用高級中學、嘉陽學校財團法人臺中市嘉陽高級中學、臺中市私立明道高級中學、臺中市私立僑泰高級中學、國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校、財團法人東海大學附屬高級中等學校、葳格學校財團法人臺中市葳格高級中學、臺中市私立新民高級中學、宜寧學校財團法人臺中市宜寧高級中學、明德學校財團法人臺中市明德高級中學、臺中市私立衛道高級中學、臺中市立臺中第二高級中等學校、臺中市立文華高級中等學校、國立新豐高級中學、國立臺南大學附屬高級中學、國立北門高級中學、國立新營高級中學、國立後壁高級中學、國立善化高級中學、國立新化高級中學、國立南科國際實驗高級中學、國立新化高級工業職業學校、國立白河高級商工職業學校、國立北門高級農工職業學校、國立曾文高級家事商業職業學校、國立新營高級工業職業學校、國立玉井高級工商職業學校、國立臺南高級工業職業學校、國立曾文高級農工職業學校、臺南市私立南光高級中學、臺南市私立鳳和高級中學、臺南市私立港明高級中學、興國學校財團法人臺南市興國高級中學、臺南市私立明達高級中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、臺南市私立新榮高級中學、陽明學校財團法人臺南市陽明高級工商職業學校、臺南市私立育德工業家事職業學校、臺南市立大灣高級中學、臺南市立永仁高級中學、國立臺南第二高級中學、國立臺南第一高級中學、國立臺南女子高級中學、國立臺南家齊高級中等學校、國立臺南高級商業職業學校、國立臺南高級海事水產職業學校、臺南市私立長榮高級中學、臺南市私立長榮女子高級中學、天主教聖功學校財團法人臺南市天主教聖功女子高級中學、臺南光華學校財團法人臺南市光華高級中學、臺南市六信高級中學、臺南市私立瀛海高級中學、臺南市德光高級中學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、臺南市私立南英高級商工職業學校、臺南市亞洲高級餐旅職業學校、臺南市私立慈幼高級工商職業學校、臺南市立南



裝

訂

線



寧高級中學、臺南市立土城高級中學、國立鳳山高級中學、國立岡山高級中學、國立旗美高級中學、國立鳳新高級中學、國立旗山高級農工職業學校、國立岡山高級農工職業學校、國立鳳山高級商工職業學校、新光學校財團法人高雄市新光高級中學、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、高雄市私立正義高級中學、高雄市私立義大國際高級中學、中山學校財團法人高雄市中山高級工商職業學校、高雄縣私立旗美高級商工職業學校、高雄縣私立高英高級工商職業學校、華德學校財團法人高雄市華德高級工業家事職業學校、高雄市立福誠高級中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、高雄市私立大榮高級中學、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立左營高級中學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立海青高級工商職業學校、高雄市立三民高級家事商業職業學校、國立中山大學附屬國光高級中學、高雄市立中山高級中學、高雄市立楠梓高級中學、立志學校財團法人高雄市立志高級中學、高雄市私立南海月光實驗教育學校、高雄市私立樹德高級家事商業職業學校、高雄市立高雄高級中學、高雄市立三民高級中學、高雄市立高雄高級工業職業學校、高雄市立新興高級中學、高雄市立高雄高級商業職業學校、高雄市立高雄女子高級中學、國立高雄師範大學附屬高級中學、高雄市私立復華高級中學、高雄市立瑞祥高級中學、高雄市立中正高級工業職業學校、國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校、高雄市私立高鳳高級工業家事職業學校、高雄市立小港高級中學、國立蘭陽女子高級中學、國立宜蘭高級中學、國立羅東高級中學、國立宜蘭高級商業職業學校、國立竹北高級中學、新竹縣私立義民高級中學、新竹縣私立忠信高級中學、臺灣省新竹縣私立東泰高級中學、新竹縣仰德高級中學、新竹縣立六家高級中學、新竹縣立湖口高級中學、國立苗栗高級中學、國立竹南高級中學、國立卓蘭高級中等學校、國立苑裡高級中學、國立大湖高級農工職業學校、國立苗栗高級農工職業學校、國立苗栗高級商業職業學校、苗栗縣私立大成高級中學、苗栗縣私立建臺高級中學、國立彰化女子高級中學、國立員林高級中學、國立彰化高級中學、國立鹿港高級中學、國立溪湖高級中學、國立彰化師範大學附屬高級工業職業學校、國立永靖高級工業職業學校、國立二林高級工商職業學校、國立秀水高級工業職業學校、國立彰化高級商業職業學校、國立員林高級農工職業學校、國立員林崇實高級工業職業學校、國立員林高級家事商業職業學校、國立北斗高級家事商業職業學校、彰化縣私立精誠高級中學、彰化縣私立文興高級中學、正德學校財團法人彰化縣正德高級中學、彰化縣私立大慶高級商工職業學校、彰化縣私立達德高級商工職業學校、彰化縣立彰化藝術高級中學、彰化縣立二林高級中學、彰化縣立和美高級中學、彰化縣立田中高級中學、彰化縣立成功高級中學、國立南投高級中學、國立中興高級中學、國立竹山高級中學、國立暨南國際大學附屬高級中學、國立仁愛高級農業職業學校、國立埔里高級工業職業學校、國立南投高級商業職業學校、國立草屯高級商工職業學校、國立水里高級商工職業學校、南投縣私立五育高級中學、南投縣私立三育高級中學、南投縣私立弘明實驗高級中學、南投縣私立普台高級中學、南投縣立旭光高級中學、國立斗六高級中學、國立北港高級中學、國立虎尾高級中學、國立虎尾高級農工職業學校、國立西螺高級農工職業學校、國立斗六高級家事商業職業學校、國立北港高級農工職業學校、國立土庫高級商工職業學校、雲林縣私立永年高級中學、雲林縣私立正心高級中學、雲林縣私立文生高級中學、雲林縣私立巨人高級中學、義峰學校財團法人雲林縣義峰高級中學、維多利亞學校財團法人雲林縣維多利亞實驗高級中學、雲林縣私立大成高級商工職業學校、雲林縣私立大德工業商業職業學校、雲林縣立斗南高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、雲林縣立古坑華德福實驗高級中學、國立東石高級中學、國立新港藝術高級中學、國立民雄高級農工職業學校、嘉義縣私立同濟高級中學、嘉義縣私立協同高級中學、嘉義縣私立協志高級工商職業學校、嘉義縣私立萬能高級

工商職業學校、弘德學校財團法人嘉義縣弘德高級工商職業學校、嘉義縣立竹崎高級中學、嘉義縣立永慶高級中學、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級中學、國立潮州高級中學、國立屏北高級中學、國立內埔高級農工職業學校、國立屏東高級工業職業學校、國立佳冬高級農業職業學校、國立東港高級海事水產職業學校、國立恆春高級工商職業學校、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏東縣私立美和高級中學、屏東縣私立民生高級家事商業職業學校、屏東縣私立日新高級工商職業學校、屏東縣立大同高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣立來義高級中學、國立臺東大學附屬體育高級中學、國立臺東女子高級中學、國立臺東高級中學、國立關山高級工商職業學校、國立臺東高級商業職業學校、國立成功商業水產職業學校、臺東縣私立公東高級工業職業學校、臺東縣立蘭嶼高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立玉里高級中學、國立花蓮高級農業職業學校、國立基隆高級中學、國立基隆高級商工職業學校、二信學校財團法人基隆市二信高級中學、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、光隆學校財團法人基隆市光隆高級家事商業職業學校、基隆市私立培德高級工業家事職業學校、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立暖暖高級中學、基隆市立八斗高級中學、國立新竹女子高級中學、國立新竹高級中學、國立新竹高級商業職業學校、國立新竹高級工業職業學校、新竹市私立光復高級中學、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹市私立磐石高級中學、新竹市世界高級中學、新竹市立成德高級中學、新竹市立香山高級中學、新竹市立建功高級中學、國立嘉義女子高級中學、國立嘉義高級中學、國立華南高級商業職業學校、國立嘉義高級商業職業學校、國立嘉義高級家事職業學校、嘉義市私立興華高級中學、嘉義市私立仁義高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義市私立輔仁高級中學、嘉義市私立宏仁女子高級中學、嘉義市立仁高級中學、嘉義市私立東吳高級工業家事職業學校、國立金門高級中學、國立金門高級農工職業學校、國立馬祖高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學、育達學校財團法人臺北市私立普林思頓高級中等學校、開南學校財團法人臺北市開南高級中等學校、臺南市政府、高雄市政府、臺南市家庭教育中心、臺南市家庭教育中心溪北服務處、臺南市家庭教育中心諮詢服務處、高雄市政府教育局家庭教育中心、臺南市政府教育局、臺南市政府臺南市民治市政中心、臺南市政府衛生局、臺南市政府衛生局東興辦公室、高雄市政府衛生局、臺南市歸仁區歸仁國民小學、臺南市歸仁區歸南國民小學、臺南市歸仁區保西國民小學、臺南市歸仁區大潭國民小學、臺南市歸仁區文化國民小學、臺南市歸仁區紅瓦厝國民小學、臺南市立歸仁國民中學、臺南市立沙崙國民中學、正修學校財團法人正修科技大學學生事務處學生輔導中心、永誠學校財團法人臺中市大明高級中等學校、崑山國際學校財團法人臺南市崑山高級中等學校、內思學校財團法人新竹縣內思工業高級中等學校、同德學校財團法人南投縣同德高級中等學校

副本：本校健康心理學系、本校健康心理學系藍菊梅助理教授、本校健康心理學系陳綿環助理教授

2021/11/09
16:26:50
電子文件
交換

附件二、研究招募單

「大學生與家長觀點: COVID-19 疫情下的生活影響、因應策略與心理健康」 招募單

親愛的夥伴:

您好!我們是長榮大學健康心理學系的研究團隊，研究計畫主持人為藍菊梅老師。我們很誠摯的邀請您參與研究，研究說明如下。

◆ **計畫名稱：**

大學生與家長觀點: COVID-19 疫情下的生活影響、因應策略與心理健康。

◆ **計畫主持人、所屬單位、經費補助單位：**

計畫主持人：長榮大學健康心理學系藍菊梅助理教授

聯絡電話:06-2785123 轉 3256，E-mail: cmlan@mail.cjcu.edu.tw

這個研究經費的補助單位：衛生福利部

◆ **我們的研究內容是有關.....**

COVID-19 的生活影響、因應策略與心理健康。

◆ **這個研究將會怎麼進行呢?**

如果您有意願參與，我們將會進行下面的安排：

【一】 **參與對象：**參與對象為 20 歲以上之大學生或家長，預計收取：500 位。

【二】 **時間及地點：**

參加問卷調查：請直接填網路問卷（網址：<https://forms.gle/pbVdj4ZF8rSKqp879>）



問卷 QR code，請您依您方便的時間填寫。

【三】 **參與方式：**

參加問卷調查：請直接填網路問卷（網址：<https://forms.gle/pbVdj4ZF8rSKqp879>），問卷有 74 題，填寫時間約需 15 分鐘。填寫完後抽出 50 份 300 元內禮品或禮券郵寄。

【三】 **您提供的資料將受到妥善保密!**

我們團隊的研究助理會說明及收取研究資料與同意書、引導介入流程。如果您有其他顧慮，請一定要讓我們知道喔!關於您提供的資料（我們的研究採取「匿名」的無記名網路問卷，不會洩漏您的真實身份），我們也會負起妥善保密的責任，不會向任何人透漏有關您的資料。

感謝您的閱讀！祝福您學習與工作愉快！

計畫主持人: 長榮大學健康心理系助理教授 藍菊梅敬上

有興趣瞭解研究結果摘要的民眾或同學請連絡：計畫主持人: 長榮大學健康心理系助理教授 藍菊梅

Tel:06-2785123 轉 3256 E-mail: cmlan@mail.cjcu.edu.tw。研究者將於研究結束整理完資料後寄出摘要給您。

附件一、心理健康講座說明

衛生福利部補助辦理之「民眾疫情心理健康服務計畫—舒心生活小日子」

講座課程設計

課程招募對象：原則上為家長或大學生，但是若其他民眾想參與，基於資源共享原則亦可。全部採取線上課程，課程分三個部份：(1) 專為大學生 (5場；目標：正念促進身心健康)；(2) 專為家長 (5場；目標：促進正念教養知能)；(3) 大學生與家長(家中有孩子者)皆可 (3場；正念概念與身心健康 2場、1場合作單位交流)；另錄製一份 2分鐘教學影片介紹資源，包括：網站、醫療資源宣導階段 (包括手機 App 及網站)，於每次課程播放。課程內容如表 1。每次上課時間，考量計劃工作人員及民眾時間，採取每月固定時間星期四：12：10AM 至 1:40PM，或星期五：12:10 至 1:40PM。預計提供兩場大學生及家長皆可參加之場次，介紹正念及對身心影響，再針對大學生及家長提供各五場次正念相演講，家長部份主要是介紹親職教養，大學生部份主要是介紹正念減壓、正念認知治療及正念與阿德勒的相會(見表 1)。

表1 正念系列課程 (自110年12月至111年1月)

| 活動名稱 | 設定參與對象 | 預定起迄日期 | 活動內容 (細部說明)(負責主持老師) |
|------------------------|--------|--------------------------|--|
| 正念是什麼? | 家長、大學生 | 2021/12/03(五)12:10-13:40 | 講師：天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院副院長暨家庭醫學科醫師劉益宏 授課內容： 1. 正念的緣起 2. 正念的學理與應用 預期成果：學員可瞭解對正念學理與精神有基本概念 (藍菊梅) |
| 正念滋養身心 | 家長、大學生 | 2021/12/10(五)12:10-13:40 | 講師：天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院副院長暨家庭醫學科醫師劉益宏 預計授課內容： 1. 正念如何影響身心發展 2. 有益身心的正念練習小技巧 預期成果：學員可瞭解正念練習對滋養身心的益處 (藍菊梅) |
| 正念教養系列1：正念親職教養系統(MBPS) | 家長 | 2021/12/16(四)12:10-13:40 | 講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師 授課內容： 1. 正念親職教養概念 2. 正念親職教養系統介紹 預期成果：學員可瞭解對正念教養有基本概念 (陳綿璟) |

| | | | |
|---------------------|--------|--------------------------|--|
| 正念教養系列2：正念練習與親子遊戲 | 家長 | 2021/12/17(五)12:10-13:40 | <p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正念練習 2.正念親子遊戲 <p>預期成果：學員可瞭解如何做正念練習及親子遊戲</p> <p>(陳綿璟)</p> |
| 正念教養系列3：覺察與教養 | 家長 | 2021/12/23(四)12:10-13:40 | <p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教養中的覺察 2.教養與正念親子遊戲 <p>預期成果：學員可瞭解如何增加教養中的覺察，應用正念於教養過程</p> <p>(陳綿璟)</p> |
| 正念教養系列4：衝動教養面面觀 | 家長 | 2021/12/24(五)12:10-13:40 | <p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.衝動教養的情境及結果 2.教養過程對孩子的影想 <p>預期成果：學員可瞭解衝動教養過程對孩子的影響</p> <p>(陳綿璟)</p> |
| 正念教養系列5：智慧與愛的教養 | 家長 | 2021/12/30(四)12:10-13:40 | <p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.如何使用正念建立良好的親子互動 2.教養與愛孩子如何平衡 <p>預期成果：學員可瞭解有益親子互動的親職態度</p> <p>(陳綿璟)</p> |
| 大學生：正念練習系列1：正念減壓(1) | 大學生 | 2022/1/6(四)12:10-13:40 | <p>講師：華遠心理諮商所長胡斐瑜諮商心理師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正念呼吸、行動覺察 2.團體經驗分享 <p>預期成果：學員可學會正念呼吸及覺察技巧</p> <p>(吳秉衛)</p> |
| 大學生：正念練習系列2：正念減壓(2) | 大學生 | 2022/1/7(五)12:10-13:40 | <p>講師：華遠心理諮商所長胡斐瑜諮商心理師</p> <p>預計授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.慈心禪、冥想 2.團體經驗分享 <p>預期成果：學員可學會正念呼吸及覺察技巧</p> <p>(吳秉衛)</p> |
| 大學生及家長：正修科技大學與長榮 | 大學生、家長 | 2022/1/20(四)12:10-13:40 | <p>講師：長榮大學健康心理學系藍菊梅助理教授與學生、正修科技大學學生輔導中心吳秉衛主任、諮商心理師、實習心理師</p> <p>授課內容：</p> |

| | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------------|--|
| 大學健康心理學系交流對話 | | | 1.機構介紹：介紹長榮大學健康心理學系、正修科技大學學生輔導中心、諮商心理學程求學實習經驗分享 2.問題與討論 預期成果 ：學員可瞭解兩個單位的現況，邀請兩個單位的學生互相提問交流，心理系學生可瞭解實習心理師的工作內容及考試與碩班課程資訊。家長可瞭解兩個大學的輔導現況（藍菊梅） |
| 大學生：正念練習系列3：正念認知治療（1） | 大學生 | 2022/1/21 （五） 12:10-13:40 | 講師 ：欣明心理成長中心臨床心理師石世明 授課內容 ： 1.正念認知治療概念介紹及練習 2.團體經驗分享 預期成果 ：學員可學會正念認知治療技巧（吳秉衛） |
| 大學生：正念練習系列5：阿德勒與正念相會 | 大學生 | 2022/1/27 （四） 12:10-13:40 | 講師 ：華人正念減壓中心 創辦人兼執行長胡君梅 授課內容 ： 1.阿德勒與正念的交會 2.正念與教養經驗分享 預期成果 ：學員可瞭解阿德勒與正念相似之處，更能理解諮商理論。（吳秉衛） |
| 大學生：正念練習系列4：正念認知治療（2） | 大學生 | 2022/1/28 （五） 12:10-13:40 | 講師 ：欣明心理成長中心臨床心理師石世明 授課內容 ： 1.正念認知治療概念練習 2.團體經驗分享 預期成果 ：學員可學會正念認知治療概念（吳秉衛） |

註1 每次講座前鼓勵填寫：COVID-19量表，講座後填寫滿意度量表，完成量表者可參加抽獎領取300元左右商品禮券預計有50個名額。正念親職教養系統(Mindfulness Based Parenting System, MBPS)。正念認知療法(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)。正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction program, MBSR)。

二、長榮大學校外講座報名表

網址: <https://forms.gle/VuBRUCumywJb59g49>



校外講座報名表 QR code