



中國醫藥大學 推廣教育中心

Center of Continuing Education

■ 班別：【線上課程】正念舒壓與情緒管理

■ 課程時間：110/08/18、09/22 每週三 19:00-21:30，共15小時

■ 課程內容及目標：

課程以六週的設計，從放鬆身心開始，讓你從高漲的情緒中，緩和下來。同時在緩和下來後，覺察情緒產生來源，以及自己習慣性的衝動反應，探索如何能與困難的情緒共處的方法。最後能以同理溝通方式，產生慈悲自己，悲憫他人的心態。

日期	時間	課程內容
08/18(三)	19:00-21:30	1. 檢視舒壓習性、2. 「正念」- 放鬆的最高境界、3. 紓壓體驗身體掃描
08/25(三)	19:00-21:30	1. 情緒與身體、2. 慣性制約、3. 自我覺察力
09/01(三)	19:00-21:30	1. 三大情緒系統與刺激反應、2. 行為與情意腦神經、3 打開心門的溝通法
09/08(三)	19:00-21:30	1. 認知行為 ABC 三步曲、2. 情緒怪獸、3. 情緒標記地圖
09/15(三)	19:00-21:30	1. 讓我讀懂你心、2. 溝通中的感性與理性因子
09/22(三)	19:00-21:30	1. 挫折復原力、2. 慈心練習、3. 正念照顧新生活

■ 上課方式及課前準備：【視訊教學】

1. 為維護上課品質及保障上課權益，上課期間請保持網路訊號通暢，並評估網路與設備是否能配合再行報名及繳費。
2. 請備妥電腦或平板，音訊及視訊設備，並確認網路暢通。建議頻寬下載速度(Download Speed)在15 Mbps 以上、上傳速度(Upload Speed)在5 Mbps 以上。
3. 頻寬測試 網址中打入 www.speedtest.net 即可測試。
4. 線上教學平台：Webex Meet，請配合課前安裝下載程式，報名成功確認開課將發簡訊及電子信箱通知開課事宜包含會議連結，課程開始前30分鐘開啟視訊會議，可提早加入並熟悉操作，進入姓名請打全名。
5. 敬請記得報名課程之上課日期及時間，正常開課情形下，本中心於各課程開課日前，以簡訊及電子信箱發送開課通知提醒上課學員，亦可主動來電或來信詢問，恕無法以未收到簡訊或電子郵件通知為由要求退費或補課。
6. 為保障講師及各位學員個案權益，請配合全程不錄音及錄影，請簽署倫理守則與智慧財產切結書，並於開課前拍照回傳。

7. 個人因素造成無法上課或臨時插班加入課程，且無法提供補課服務。
8. 課程結束學員可以取得中國醫藥大學推廣教育中心修讀證明書並且為台灣正念照顧協會認可之時數6小時，線上課程將不定時點名，缺課時數達3分之1以上將無法取得證書。

■ 任課教師：吳錫昌

台灣正念照顧協會 理事長；台灣健康促進暨衛教學會 健康促進管理師；美國麻州大學、醫學院、正念中心「正念減壓（MBSR）」認證合格；英國牛津大學、正念中心「正念認知治療（MBCT）」M5培訓師資。致力於正念應用於醫護、長照、社區、家庭等領域的照顧與健康促進。分享如何喘息紓壓、情緒調節、同理溝通、友善職場的方法。協助人們透過情緒智商(EQ)開發潛能，實現生命價值。

著作：《不累的生活 - 正念紓壓 讓照護更得心應手》

■ 招生對象：歡迎一般社會大眾對正念學習有興趣者，皆可報名。

■ 課程費用：學費2,500元，新生另收報名費300元。

■ 主辦單位：中國醫藥大學 推廣教育中心、台灣正念照顧協會

■ 優待辦法(須提供證明影印本)書籍費用不打折：

- 1)中亞聯大暨醫療體系教職員生，免收報名費，學費打8折。
- 2)本校與亞洲大學校友，免收報名費，學費打8折。
- 3)推廣教育中心之舊生，免收報名費。
- 4)身心障礙人士、高齡就學(滿65歲)及中亞聯大暨醫療體系志工，學費打8折，新生需另收報名費300元。
- 5)團體報名3人以上，學費以8折優待，新生需另收報名費300元。以團體報名後至課程結束前申請退費或順延課程，就讀總人數不足3人須補足學費差額。
- 6)持有中國醫藥大學暨附設醫院晶緻認同卡學費打8折，新生需另收報名費300元。

@上列祇擇一優待，不得重複。

凡符合以上資格者，請於報名時自行提供證明文件影本，否則恕不優惠，不便之處，敬請見諒

■ 報名方式：一律採《線上報名》：

1. 請至「線上報名系統」 https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/all_list.aspx?class=7
2. 報名完成後，請提供【個人證件影本】以核實報名身分並完成報名流程

《繳費方式》：若收據需開立抬頭及統一編號，請於繳費時告知，收據開立後無法更換。

1. 郵政劃撥

帳號：22182041 ； 戶名：中國醫藥大學

請於劃撥單上「備註欄」註明班別及學員姓名。

2. 匯款轉帳

帳戶名稱：財團法人中國醫藥大學

銀行名稱：土地銀行北台中分行(0050773)； 銀行帳號：077051025001

請於匯款後，來電04-2205-4326或於官方LINE〔中國醫藥大學推廣教育中心
ID:@cce22054326〕告知班別及學員姓名、轉匯帳號後5碼及匯款金額。

繳費截止日前至現場繳費(受理時間：週一至週五08:10-17:00)

請至台中市北區學士路91號宿舍一樓推廣教育中心繳費(學士路與英才路交叉口天橋下)

■ **退費辦法** (報名費不退，退費程序請參照本中心之“退費注意事項”)：

1. 學員自報名繳費後至實際上課日前退費者，退還已繳學費等各項費用之九成。

2. 自實際上課之日算起未逾全期三分之一者退還已繳等各項費用之半數。

3. 在班時間已逾全期三分之一者，**不予退還**。

4. 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。

*如欲申請退費，勿以口頭告知為憑；請填妥「退費申請單」，並備妥相關文件(如存摺影本等)，向本中心提出申請，文件未齊全者恕不受理。

*因故未能開班上課或報名人數已滿，應全額無息退還已繳費用

*溢繳費用者，應全額退還所溢繳之金額

■ **備註：**

1. 為讓學員能夠專心且獨立完成課程，並維持老師教學順暢，請諒解無法開放學員及老師以外的人員進入線上課程旁聽或觀課、錄影，以維持教室秩序。

2. 報名截止日為**110/08/11**

3. 若人數不足本中心保留不開班或延期之權利。

中國醫藥大學推廣教育中心

【線上課程】正念舒壓與情緒管理

倫理守則與智慧財產 切結書

本人絕對同意遵守以下事項：

1. 茲為維護課程講師、學員權益及保障隱私，本線上課程禁止錄影、錄音，或拍下個案及公開與散布之相關內容，若違反此項規定，開課單位有權終止本人上課的權利並刪除檔案，不退回所繳交之報名費用。
2. 本人承諾對於課程中所取得之講義、教材或影片，僅作為個人修習之用，不會進行任何形式的重製、傳播及其他一切違反著作權法之行為。
3. 若違反上述事項，本人願意賠償開課單位、講師及學員，因此而產生之所有精神上及財產上的損害，並承擔法律責任。

請詳細閱讀，並確實遵守，於下方簽署。

姓名：

日期：

切結書簽名後請拍照回傳，回傳方式如下：

1. 電子信箱：cce22054326@gmail.com
2. 中國醫藥大學推廣教育中心 官方 LINE ID：[@cce22054326](https://www.line.me/tw/official/@cce22054326)
3. 傳真：04-22035557