

課程名稱 | 正念減壓與自我療癒 [成功教室上課]

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1042-5235

授課老師 | 黃創華

最高學歷/ 高雄師範大學心理學系博士

相關學經歷/ 國際Zerka Moreno心理劇學院高級導演證照暨導演訓練師

高師大輔導與諮商哲學博士

台大臨床心理碩士

現任嘉南藥理科大幼保系助理教授

中正大學心理系暨臨床心理研究所兼任助理教授

台南市臨床心理師公會理事長 (第一屆)

中華民國臨床心理師公會全國聯合會理事

台灣臨床心理學會監事

台南市社區大學生命與健康學程召集人

現職/ 嘉南藥理科技大學嬰幼兒保育學系助理教授

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2015年10月05日 (星期一)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

透過正念觀察及覺知, 學習放鬆及自我情緒管理, 促進身心安定

2. 修此門課需具備什麼條件？

關愛自己且積極面對人生的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

正念已經證實在舒緩憂鬱症、焦慮症、注意力不足過動症、創傷後壓力症候群、失眠、恐慌、強迫症等方面有顯著效果，同時也證實能有效幫助普通人群更好地緩解壓力，提升積極情緒，提升主觀幸福感

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？ (評量方式)

出席率及家庭作業

5. 備註&推薦書目

【停課公告】以下國定假日停課一堂，課程順延！
104年9月26日(六)-9月28日(一)中秋節連續假期

104年10月9日(五)-10月11日(日)國慶日連續假期

招生人數| 25 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 2 學分 2000 元 (12 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2015-10-05 晚上07:00~09:50	老師學員相見歡- 了解你是否適合 這堂課	
2	2015-10-12 晚上07:00~09:50	正念減壓概念認 識	
3	2015-10-19 晚上07:00~09:50	用心. 用眼. 用耳 朵看世界	
4	2015-10-26 晚上07:00~09:50	練習坐禪-自覺呼 吸. 觀察呼吸	
5	2015-11-02 晚上07:00~09:50	身體掃描練習1	
6	2015-11-09 晚上07:00~09:50	身體掃描練習2- 困境在哪裡	
7	2015-11-16 晚上07:00~09:50	身體掃描練習3- 不再被影響	
8	2015-11-21 晚上07:00~09:50	密集正念練習1	
9	2015-11-21 晚上07:00~09:50	密集正念練習2	
10	2015-11-23 晚上07:00~09:50	正念瑜珈	
11	2015-11-30 晚上07:00~09:50	禁語練習	
12	2015-12-07 晚上07:00~09:50	生命閱讀週與分 享座談	----- ----- 第二節：