

慈悲焦點治療（Compassion Focused Therapy）

二日工作坊

- 主辦單位：臺灣正念發展協會

- 協辦單位：財團法人佛教蓮花基金會、正念助人學會、新北市諮商心理師公會、精神衛生護理學會、財團法人大德安寧療護發展基金會、揚生基金會、臺北市觀音線心理暨社會關懷協會、佛教僧伽終身教育學會、台灣正念工坊、張老師基金會、張老師月刊、社團法人中華公益採購協會、法鼓文理學院、社團法人臺灣護理師臨床研究學會、慶安正念推廣中心、台灣心理腫瘤醫學學會、華人正念減壓推廣協會、財團法人伽耶山基金會香光研究學院、臺北市立聯合醫院松德院區、衛生福利部台中醫院、台灣臨床心理學會、台中慈濟醫院、臺北醫學大學醫學人文研究所

- 贊助單位：台灣安寧照顧協會、寂光精舍、財團法人伽耶山基金會香光研究學院、大林慈濟醫院臨床心理中心

- 日期時間：2015 年 9 月 14、15 日（週一、週二）上午 9:00 – 下午 5:00
（中午 12:00–13:30 休息，本協會可以代訂全素便當）

- 適合對象：助人工作者（醫療人員、臨床心理師、諮商心理師、社工師、宗教師、志工、困難疾病之照顧與陪伴者），相關專業之老師與研究生。

- 課程地點：臺北市立聯合醫院松德院區（第一院區 3 樓英堃講堂）
台北市信義區松德路 309 號

- 報名時間：即日起到 2015 年 9 月 6 日止。名額有限，額滿為止。

- 學分認證：本課程正申請各專業繼續教育學分認證。

■工作坊內容簡介：

慈悲焦點治療是這十年來，由英國的臨床心理學家，Dr. Paul Gilbert 所發展的心理治療取向，整合了演化心理學、正念（Mindfulness）和神經心理學，強調有系統地將慈悲運用到治療關係之中，這個方法能夠協助有嚴重、持久心理議題的人，處理內心深度的羞愧感（shame）和自我批評（self-criticism）。研究指出，羞愧感和自我批評是跨越診斷（像是：憂鬱、焦慮疾患、飲食疾患、人格問題和 PTSD），會強化、維持心理議題的存在。慈悲焦點治療目前已經被運用到不同心理疾病當中，並獲得許多的實證研究支持。

成員將會學習到在慈悲焦點治療中，所使用的主要技巧和方法，來發展「慈悲的心」，包括：以慈悲為基礎的正念，發展慈悲自我。

■在課程結束時，成員將能夠瞭解：

1. 如何運用演化概念，協助我們理解心理病理和心理治療過程。
2. 敘述依附系統的重要性，及它與脆弱經驗的連結。
3. 解釋威脅過程和「多重自我」（multiple selves）的複雜性。
4. 區分內在羞愧和外在羞愧與罪惡感。
5. 瞭解自我批評的不同形式和功能。
6. 瞭解如何運用慈悲焦點進行正念練習
7. 探討對慈悲的恐懼、障礙和抗拒，如何成為慈悲焦點治療的重要成分。
8. 將慈悲焦點，運用到常見的心理介入方法中。

■ 工作坊進行方式，包括：

1. 教學演講
2. 小團體與大團體討論
3. 個別經驗練習
4. 配對/團體經驗之角色扮演和技巧練習
5. 錄影帶教學

■ 課程講師：（課程以英文教授，搭配中文口譯）

Dr. Chris Irons，臨床心理學家教授，目前任職於倫敦的國家健康服務（National Health Service）。與 Paul Gilbert 教授及同僚，致力於慈悲焦點治療之理論與臨床的發展與應用，使其成為具有科學基礎的心理治療取向。在臨床工作上，他將慈悲焦點治療使用在，受苦於各種心理健康問題的病人身上，包括：憂鬱症，災難症候群，強迫症，躁鬱症，飲食疾患，精神分裂症，及人格問題。Dr. Irons 常對學術、專業人士和大眾，推廣慈悲焦點治療，以增進個人健康，提升關係滿意度和促進正向的團體與組織改變。他目前進行所進行的研究，包括：慈悲角色與

憂鬱症的反芻式思考，慈悲角色與精神病之羞愧感，以及關係品質之中的自我與他人之慈悲。他去年受邀至香港講授，深受好評。’

■ 參考資料（連結）：

1-[慈悲焦點治療（CFT）之應用與研究支持](#)

2-[慈悲焦點治療簡介（英文）](#)

3-Compassion Mind Foundation (www.compassionatemind.co.uk)

■ 報名費用：

8月20日前報名（早鳥）		8月21日至9月6日報名	
一般學員	5100元	一般學員	6000元
主、協辦單位會員	4800元	二人同行（每人）	4800元
贊助單位會員	4800元	主、協辦、贊助會員	4800元
現任學生、二人同行	4800元	現任學生	4800元

■ 報名方式：

1.請上網填寫報名表及繳費，並將您的匯款日期、金額、帳號後五碼填寫在報名表內，以供查詢即可。若有疑問，請與我們聯繫。

【課程報名表請按此連結】<http://goo.gl/forms/RQQk9OpVNq>

【臺灣正念發展協會官網報名】<http://www.mindfulness.org.tw>

【匯款資訊】匯款銀行：臺灣銀行土城分行，銀行代碼：004

匯款戶名：臺灣正念發展協會，匯款帳號：111-00102321-2

2.主辦單位收到您的報名表與繳費金額後，將於一週內回函確認報名成功，若您未收到確認函，請主動與我們聯絡。

■ 聯絡方式：

聯絡電話：(02) 2261-0404

聯絡手機：0933-801-693 林小姐

聯絡信箱：mindfultaiwan@gmail.com

■ 注意事項：

1. 開課前 10 天內，因故無法參加課程，退總費用 80%。
2. 開課後（含開課當日），恕不退費，敬請見諒。
3. 如有不可抗力因素或招生人數不足導致無法開班，將全額退費。
4. 本課程無法補課。