



LINE



活動訊息

【正念減壓 (MBSR) 】

本次活動邀請具合格正念引導師資格的醫學系系主任凌憬峯老師，來帶領正念減壓活動。

正念減壓 (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction program) 是1979年美國卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph.D.) 於麻薩諸塞大學附設醫院所創設，結合西方醫學和心理學理論與東方禪修精華，協助參與者以正念內觀處理壓力、疼痛和疾病。

四十多年來，西方科學界已發表數百篇研究文獻，證實其為一套有效的團體訓練課程，對焦慮減少、情緒管理提升、睡眠品質增加、免疫功能增強、專注力提升及復原力變好等都極有幫助。

~ 歡迎全校教師、導師報名參加，也歡迎老師邀請學生一起參加！

- 時間：6月22日(三) 14:00-17:00
- 地點：陽明校區 活動中心第一會議室
- 參加對象：全校教師、導師 (也歡迎老師邀請學生一起參加)
- 報名連結：<https://portal.ym.edu.tw/umchi/activity/content.asp?actno=13177>



← Prev. ≡ Next. →

訂閱/取消 上期電子報



發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲、羅茜文

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**000024594**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved