



陽明交大 114-1 正念工作坊 報名表

我們的一生，最不會缺少的就是「溝通」。從不會說話的嬰兒就開始溝通了。幼兒透過或哭、或笑，來表達感覺，以及讓父母產生行動。

溝通的本質其實不像電腦之間的溝通——百分之一百地傳導訊息。你有想過，為何經過你的構思，用嘴巴說出來，再聽進我的耳朵裡，大腦解讀後，這過程中傳達的訊息，就會變化出不同意義呢？原因在於，溝通除了聽與說之外，也會帶入個人感受，大腦會不覺地被存在記憶中的認知和情緒經驗所左右，因此，很容易聽進去了一段的話，你感受到對方傳達的意思，其實非他本意。

正念溝通，也是結合正念技巧和態度，以同理、非暴力方式，運用在家庭、工作和生活中的溝通方法。如果把說好話比喻成一種策略，正念溝通會直接訴求大腦，就是所謂的「心」，要的是「知心」、「交心」、「以心傳心」與「心有所感」。所以，語言文字只是工具；肢體行為只是訊息，重點在於彼此的心領神會。這就是定義的心與心溝通的高手。

學務處希望可以為大家開啟一扇門，從聽講到體驗再到實習演練。希望「正念」可以讓你更能將生活經營更好，你的心靈更正向，身體也會更舒暢，生命更加擁有足夠的力量，去讓自己、家庭、社會更加美好。

★ 正念減壓樂活體驗課
時間：9月7日(日)10:00-16:00
地點：陽明校區學務處大會議室
講師：凌懷羣老師、胡美連老師
人數上限：30人

★ 「正念工作坊」
時間：10月2日、10月16日、10月30日、11月6日、11月13日、11月20日、11月27日、12月4日、12月11日（四）18:30-21:00
11月30日(六) 09:30-16:30
地點：陽明校區學務處大會議室
講師：凌懷羣老師、胡美連老師
人數上限：30人（北榮名額為5人，其餘就需候補）
(全程參加完此活動，可獲得學員證書)
(此系列活動需繳交保證金3000元，待課程結束後全額退費；超過兩堂課請假未到者，不予退費，將轉捐贈給學務處行政專戶（計畫編號：114Q20106Y）；榮總同仁報名費優惠(僅3000元，亦捐贈至學務處行政專戶)，作為未來辦理相關活動支應使用。

★ 「自我慈悲線上工作坊」
時間：9月6日(六) 09:30-16:30
地點：線上會議室(行前通知會提供會議連結)
講師：楊宜君 老師
(人數上限：50人)

libpt0829@gmail.com [切換帳戶](#)

* 表示必填問題

電子郵件 *

☐ 在我的回覆中記錄以下電子郵件地址： libpt0829@gmail.com

實證論文研究指出：[正念冥想與藥物一樣有效！可有效緩解壓力、改善健康甚至預防疾病。](#)

可點選連結，參考相關報導。



講師：凌懷羣老師
國立陽明交通大學醫學院醫學系 專任教授兼系主任
國立陽明交通大學醫學院醫學系 放射線學科主任
中華民國神經放射線醫學會 理事
台北市醫事放射師公會「北市醫放雜誌」編輯顧問
台灣正念照顧協會 常務理事

著作「正念溝通力：關係更親密」，四塊玉文創出版，2021/09/13出版



講師：胡美連老師
0國立台北護理健康大學中西醫結合護理研究所 碩士
0長庚醫療財團法人林口長庚醫院 專科護理師
0長庚大學通識中心 正念減壓課程教師



「自我慈悲線上工作坊」
時間：9月6日 09:30-16:30
地點：線上會議室(行前通知會提供會議連結)
講師：楊宜君 老師
(人數上限：50人)

※欲報名此工作坊者，建議有正念經驗的人來參加，因為練習比較多，而且比較深入。

當我們承受著極大的壓力時，我們都會傾向於把自己想得非常糟糕。下次當您感覺到對自己太嚴厲時，試著做一下這個簡單的練習，來培養對自我的慈悲。

透過自我慈悲觀想的練習，讓我們暫時卸下精益求精的衝動，回過頭來看看這麼努力的自己，與自己同在，並且給自己一個溫暖、柔軟的擁抱吧。

安定：透過觀察呼吸，讓心安定下來。

連結：感覺自己的身體的每一個部位，並用最大的開放接納身體此時此刻的所有感受。

接納：我們就和所有人一樣，有著身為人的基本需求，驅樂避苦，這是自然而正常的，我們可以接納這些需求，也接納這樣的自己。

祝福：跟著引導語，或是運用自己熟習的語句，好好祝福自己。

個資聲明：
本表單為執行揪共學活動業務所需，蒐集您的個人資料。
執行業務蒐集您的個人資料包括中英文姓名、國民身分證統一編號、連絡電話與地址、電子郵件地址、出生年月日等，詳如各項服務申請表。將利用您的個人資料於蒐集目的宣告之各項業務執行，包括因業務執行所必須之各項聯繫與通知。未命名標題

姓名 *

您的回答

系級(ex醫學二) / 單位 *

您的回答

聯絡電話 *

您的回答

E-mail *

您的回答

欲報名參加 活動場次 *

☐ 9/6(六)自我慈悲線上工作坊

☐ 9/7(日)正念減壓樂活體驗課

☐ 正念工作坊

教具調查：瑜珈墊 *

正念工作坊會需要用到瑜珈墊，為確保衛生品質，想確認學員個人是否備有瑜珈墊？如果沒有，我們會進行租借。

☐ 有

☐ 無

☐ 其他：

餐點素素調查 *

部分場次因活動時間關係，會提供餐點。

☐ 葷

☐ 素

☐ 其他：