



學大明陽立國

經 Google 技術強化

[搜尋](#)

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



快訊

【校園焦點】2017年QS世界排行，本校護理、解剖學與生理學同登百大

陽明訊息

- ▶ [【多功能生醫影像核心設施~小動物光學暨電腦斷層應用說明會】](#)
- ▶ [【健康數據統計研究資源中心】說明會](#)
- ▶ [【護理工作中的自我疼惜與正念】](#)
- ▶ [【中研院人文講座2017年暑期教學工作坊】](#)
- ▶ [【快樂工作的密技】系列課程](#)
- ▶ [【兒少毒品問題防治與處遇】](#)
- ▶ [【2017臺灣輔具暨長期照護大展】](#)

【護理工作中的自我疼惜與正念】

正念自我疼惜 (MSC, Mindful Self-Compassion)，是Christopher K. Germer及Kristin Neff 結合正念和自我疼惜，提供的一個有效的情緒修復方法。「正念」是情緒療癒的第一步，讓人能以開放和好奇的心靈，去面對困難的想法和感受（例如不適切、傷心、憤怒、困惑）。「自我疼惜」是指以善意的、富同情心的、理解的態度，去回應這些困難的想法和感受，才能在我們受傷時安撫自己。透過演講活動，幫助我們認識正念與自我疼惜，用於穿透負面情緒的可能性。

- ▶ 日期：7月15日（六）
- ▶ 時間：9:20-11:00
- ▶ 地點：護理館418室

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)