

臺北市 105 年度公私立高級職業學校

教師進階輔導知能研習



成果彙編

主辦單位：臺北市政府教育局

承辦單位：臺北市立松山高級
工農職業學校

團體帶領人：陳秀蓉教授

團體日期：105 年 8 月 10~11 日

研習地點：大同樓 3 樓團輔室





公

函

檔 號：

保存年限：

臺北市政府教育局 函

地址：11008臺北市信義區市府路1號

承辦人：張爰珏

電話：1999(外縣市2720-8889)轉6360

電子信箱：edu_hse.35@mail.taipei.gov.tw

受文者：臺北市立松山高級工農職業學校

發文日期：中華民國105年3月9日

發文字號：北市教中字第10532197400號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：旨揭計畫各1份(8f65f2545c73694b7c68cba7ed74b120_32197400A00_ATTCH1.doc、8f65f2545c73694b7c68cba7ed74b120_32197400A00_ATTCH2.doc、8f65f2545c73694b7c68cba7ed74b120_32197400A00_ATTCH3.doc)

主旨：檢送「臺北市105年度公私立高級職業學校認輔小團體活動實施計畫」、「臺北市105年度公私立高級職業學校教師進階輔導知能研習暨學生家長成長研習營實施計畫」、「臺北市105年度公私立高級職業學校個案討論會實施計畫」各1份，請查照。

說明：

- 一、依據教育部105年度「友善校園」學生事務與輔導工作作業計畫與臺北市105年度高職「友善校園」學生事務與輔導工作計畫辦理。
- 二、為提升輔導教師專業輔導知能，協助受認輔學生了解自我，增進學生家長親師生溝通，減少學生中途離校比例，特訂定旨揭各實施計畫，補助學校辦理相關研習或活動。
- 三、旨揭各實施計畫辦理期間自105年2月起至105年11月止，其經費補助原則如下：
 - (一)認輔小團體：每校以申請一團認輔小團體活動為原則，每一小團體最高補助經費以新臺幣（以下同）1萬元為限。

(二)教師進階輔導知能研習：每梯次至少6小時（可分次完成），每校最高補助經費以3萬元為限。

(三)學生家長成長研習營：每場次至少3小時，每校最高補助經費以1萬元為限。

(四)個案討論會：每場次3小時，補助經費以5,000元為限。

四、欲辦理旨揭活動之學校，請於105年3月25日（星期五）前將實施計畫及經費明細表函報本局審查。

正本：臺北市政府教育局所屬公立高級職業學校（含特教學校）、臺北市私立高級職業學校、臺北市私立高級中學附設職業類科（進修學校）

副本：電子公文交換章



訂

線

TAIPEI
臺北
TSUNGSAIH 內部資料



實施計畫

臺北市 105 年度公私立高級職業學校教師進階輔導知能研習實施計畫

一、依據：臺北市政府教育局北市教中字第 10532197400 號函「臺北市 105 年度公私立高級職業學校教師進階輔導知能暨學生家長成長研習營實施計畫」辦理。

二、目的：藉由專業課程研習及實務演練方式，提升輔導教師專業輔導知能，增進教師輔導學生成效，並促進校園師生關係和諧。

三、辦理單位：

（一）主辦單位：臺北市政府教育局。

（二）承辦單位：臺北市立松山高級工農職業學校。

四、研習主題及講座：

（一）主題：正念觀照在諮商實務中的運用

（二）講座：陳秀蓉教授

五、研習對象：

本校教師及本市各級學校輔導人員，預定參加人數 15 人，各校以 1-2 名為限，以本校教師、現職輔導人員及報名先後順序錄取，額滿為止。

六、研習地點：松山工農團輔室。

地址：臺北市信義區忠孝東路 5 段 236 巷 15 號。

※本校停車空間有限，恕不提供停車位，請多搭乘大眾運輸工具抵達研習場地。

七、辦理時間：105 年 8 月 10-11 日 9：00-16：00

八、研習方式：專業研討、專業知能講授、經驗交流及綜合研討等。

為增進研習效果，請於研習前自行購買教授推薦的兩本好書閱讀

1. 找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）

原文作者：Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale

譯者：石世明 出版社：心靈工坊

2. ACT 一學就上手（ACT Made Simple）

原文作者：Dr. Russ Harris

譯者：張本聖 出版社：張老師文化

九、報名方式：

（一）各校參加研習人員請於 105 年 6 月 22 日前逕至臺北市教師在職研習網（<http://insc.tp.edu.tw>）登錄並完成薦派手續。

（二）有任何報名問題請電洽本校輔導室蘇宗莉主任或闕秀真小姐，聯絡電話：

27580398。

十、研習核章：全程參加研習人員核予 12 小時研習時數。

十一、經費：由教育局補助專款項下支應。

十二、本計畫奉 教育局核定後實施，修正時亦同。



參加人員 名冊

臺北市立松山高級工農職業學校
105 年度公私立高職「教師進階輔導知能團體成長研習」
～正念觀照在諮商實務中的運用 名冊

主講：陳秀蓉教授

日期：105 年 8 月 10-11 日 地點：本校大同樓 3 樓團輔室

編號	校名	職稱	姓名
1.	南港高工	輔導主任	韓玉芬
2.	惇敘工商	輔導主任	吳冠潔
3.	惇敘工商	教師	田華年
4.	北一女中	輔導主任	王蕙蘭
5.	百齡高中	教師	邱暉茜
6.	陽明高中	教師	林巧芳
7.	南港高中	教師	吳淑絹
8.	松山工農	輔導主任	蘇宗莉
9.	松山工農	教師	羅惠美
10.	松山工農	教師	洪嘉欣
11.	松山工農	教師	楊舒涵
12.	松山工農	教師	沈建樑
13.	松山工農	教師	張淑菱
14.	北政國中	教師	盧憶
15.	永吉國中	教師	陳世勳
16.	永吉國小	教師	詹汶誼



簽到表

臺北市立松山高級工農職業學校
105 年度公立高職「教師進階輔導知能團體成長研習」
～正念觀照在諮商實務中的運用 簽到表

主講：陳秀蓉教授

地點：本校大同樓 3 樓團輔室

編號	校名	職稱	姓名	性別	餐別	請簽名			
						8/10		8/11	
						上午場	下午場	上午場	下午場
1.	南港高工	主任	韓玉芬	☒ 男 ☒ 女	☐ 筆 ☒ 素	韓玉芬	韓玉芬	韓玉芬	韓玉芬
2.	惇敘工商	主任	吳冠潔	☒ 男 ☒ 女	☐ 筆 ☒ 素	吳冠潔	吳冠潔	吳冠潔	吳冠潔
3.	惇敘工商	教師	田華年	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	田華年	田華年	田華年	田華年
4.	北一女中	主任	王蕙蘭	☐ 男 ☒ 女	☐ 筆 ☒ 素	王蕙蘭	王蕙蘭	王蕙蘭	王蕙蘭
5.	百齡高中	教師	邱曉茜	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	邱曉茜	邱曉茜	邱曉茜	邱曉茜
6.	陽明高中	教師	林巧芳	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	林巧芳	林巧芳	林巧芳	林巧芳
7.	南港高中	教師	吳淑絹	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	吳淑絹	吳淑絹	吳淑絹	吳淑絹
8.	松山工農	主任	蘇宗莉	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	蘇宗莉	蘇宗莉	蘇宗莉	蘇宗莉
9.	松山工農	教師	羅惠美	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	羅惠美	羅惠美	羅惠美	羅惠美
10.	松山工農	教師	洪嘉欣	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	洪嘉欣	洪嘉欣	洪嘉欣	洪嘉欣
11.	松山工農	教師	楊舒涵	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素				
12.	松山工農	教師	沈建樑	☒ 男 ☐ 女	☒ 筆 ☐ 素	沈建樑	沈建樑	沈建樑	沈建樑
13.	松山工農	教師	張淑菱	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	張淑菱	張淑菱	張淑菱	張淑菱
14.	北政國中	教師	盧憶	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	盧憶	盧憶	盧憶	盧憶
15.	永吉國中	教師	陳世勳	☒ 男 ☐ 女	☒ 筆 ☐ 素	陳世勳	陳世勳	陳世勳	陳世勳
16.	永吉國小	教師	詹汶誼	☐ 男 ☒ 女	☒ 筆 ☐ 素	詹汶誼	詹汶誼	詹汶誼	詹汶誼



課程內容

105年度教師進階輔導知能研習講座 「正念認知治療在諮商實務的應用」

國立台灣師範大學教育心理與輔導
學系 陳秀蓉

我們的提醒與責任

- 工作坊會做適度自我探索
- 工作坊練習是自願性的，若有不適可以停下
- 分享的資料皆屬保密性的
- 未來輔導的工作職責需要自我負責的



現任

- 國立台灣師範大學
教育心理與輔導
學系專任副教授
- 學生輔導中心主任
- 臺灣臨床心理學會
理事
- 臺灣憂鬱症防治學
會理事

學歷

台灣大學心理學研究所碩士及
臨床心理學博士

專長

臨床心理學、臨床健康心理學、
認知行為治療、正念認知治療、
人格發展與心理病理學、憂鬱症病理與
心理治療

正念經驗

- 黃鳳英老師四天憂鬱症團體領導者正念體驗工作坊
- 黃鳳英老師八週正念工作坊與督導討論
- 法鼓山國際研討會，正念單元課程領導者
- 卡巴金台灣五天工作坊
- 正念認知Williams 七天正念相逢在台北正專訓1& II
- 憂鬱症正念認知治療研究三年以上
- 糖尿病正念自我照顧團體研究兩年
- 認知行為治療經歷20年

時間	第一天（0810）	第二天（0811）
第一節 09：00—10:20	➤正念認知治療起源 ➤理念的核心	➤ 八式動禪/呼吸空間 ➤ 呼吸、身體、聲音、想法、無檢擇覺察的靜坐
第二節 10:40—12:00	➤吃葡萄乾練習 ➤身體掃描練習 ➤動禪練習	➤ 愉快經驗的覺察 ➤ 不愉快經驗的覺察
第三節 13:00—14:20	➤ 想法與感覺練習 ➤ 動禪	帶領練習
第四節 14:40—16:00	➤ 呼吸與身體的靜坐練習 ➤ 呼吸空間	帶領練習

第一節

正念認知治療起源、理念的核心

從認識我的運作系統開始



歷史的探詢

- 憂鬱症患者的復發議題Segal, Williams, Teasdale, 2013憂鬱症的正念認知治療法（mindfulness-based cognitive therapy for depression）
- 復發過程涉及再度被情境刺激，先前與憂鬱發作有關的負向思考型態重新被激發起來，個案聚焦在無能力、沒價值的信念中，並被個案認為反應真實的自我狀態。
- 憂鬱自我的思考型態是自動化且習慣性地運作，並且憂鬱發作過程所啟動的是，由特定想法、身體感覺、感受構成的整組活化反應。
- 這些不同的經驗面向，透過回饋路徑相互影響，增加歷程中持續的變化，如果不加以意識檢驗，個人的心理狀態會不斷捲入憂鬱情緒，導致最終的憂鬱復發。

兩種心理運作模式

- 驅策--行動模式（ the driven-doing mode ）
- 同在模式（ the being mode ）

憂鬱症復發是因為啟動假說，外在刺激啟動自動導航系統，讓個案過度自我聚焦，不斷反芻想要脫離憂鬱，想要追求更好，但卻是見自己更多不好、更加貶低自我，更加無助

兩種心理模式的差異

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| • Autonomic | • Intentional |
| • Conceptual | • Direct experience |
| • Past & future | • Present moment |
| • Avoidant | • Open approach |
| • striving | • allowing |
| • Thoughts as real | • Thoughts as mental events |
| • depleting | • Nourishing |

- 同在與行動模式沒有好壞之分，指是太多時刻留在行動模式可能容易觀看自己與與期待或目標間有差距，忘卻另一種當下同在模式，可以幫自己看見盲點
- 單純只是覺察自己陷入同在模式，此刻就已經跳出自動導航

正念練習讓同在模式重新覺醒

- 單純覺察練習就能讓行動模式轉為同在模式
- 讓同在模式重新覺醒，幫助自己更有效地執行行動目標

- **MBCT**核心的工作：**1.**提供患者概念與技巧，覺察上述心理狀態和復發的關連。**2.**利用正念方法解脫，替代以新的身心習慣反應模式，啟發內在的力量。

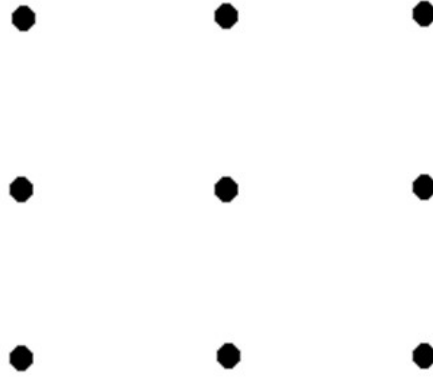
MBCT核心主題

- 探索如何預防負向思考型態的建立與強化
- 舊有思考習慣的驅動者—驅策行動模式

- ✓ 依自動導航過活
- ✓ 用思考來連結經驗
- ✓ 老是想著過去與未來
- ✓ 嘗試去迴避、逃避或去除不愉快經驗
- ✓ 總是想要事情變得跟它們現在不一樣
- ✓ 將想法視為是真理和真實
- ✓ 對自己嚴厲與不友善

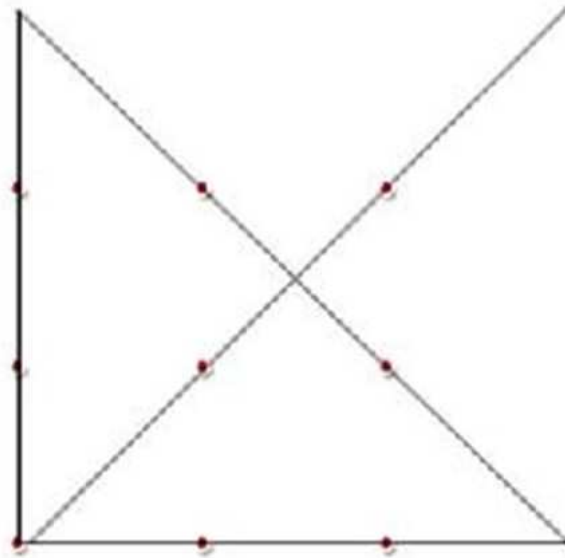
MBCT需要學什麼：

- 專注
 - 對想法、情緒/感覺、行動衝動、身體感受的覺察/正念
 - 活在當下此刻
 - 去中心化
 - 接納、不嫌惡、不執著、友善的覺察
 - 放下
-
- 同在指非行動，非目標導向，不企圖達到某種特殊境界（如放鬆、快樂、平靜等）
 - 將覺察帶到問題在身體上所顯現的樣貌：如厭惡感或壓力出現，身體會提供線索，回到身體的覺察，會從自動、無益的語言或分析中分離出來。將問題放在處理中的狀態，讓事件繼續展現，不受我們想要排除或厭惡影響



Chen H-J

19



Chen H-J

20

你的生活觀

- 覺察
- 體驗
- 發現
- 統整

個案要說的是什麼？

- 基本資料：
- 案主今年15歲，男性，身材削瘦。神情焦慮，坐立不安
- 主訴：自述焦慮難以忍受、失眠問題嚴重。
- 臨床診斷：睡眠障礙、青少年常見之適應障礙
- 會談時會有點焦躁不安、雙手不斷來回的搓揉或是擺放膝蓋等等，說話有點結巴，案主表示自己從小焦慮的時候就會口吃
- 獨子，案主表示從小案父的管教便是相當嚴厲，考試不理想時甚至會嚴重體罰案主，說話亦相當負面且否定，會說：『你連這個都做不好，你還會什麼？』、『你考這種成績可以去死死了』等話語。
- 不想去學校，找不到活著的意義

CHANGE

CHANGE

<http://muum.spaces.live.com/>

©CHUCK HSU 2007

Chen H-J

23

正念具多元概念

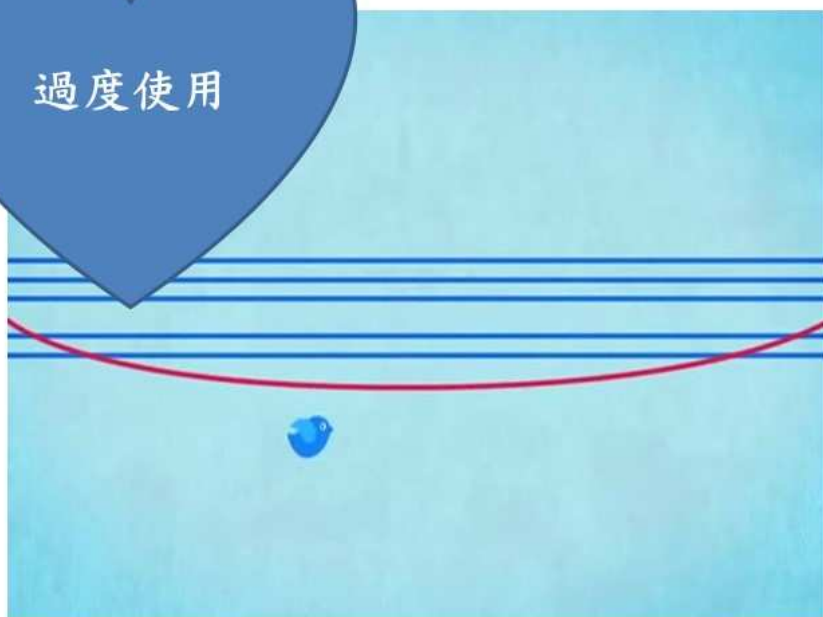
多項後設研究證實正念涉及高階多元的心理影響

- 深入情緒覺察
- 將全身的感覺協調一致
- 更強的觀察力
- 自我覺察與同理心、傾聽他人
- 描述自身經歷的能力
- 當心理被夾持更能使用自我調節策略
- 強化在人際中發生哪些不同
- 對自我的看法有哪些不同
- 陷入自責情緒不想要面對的情緒

平衡生活與壓力的角色

有彈性

過度緊繃



正常身心應付每日大小事務

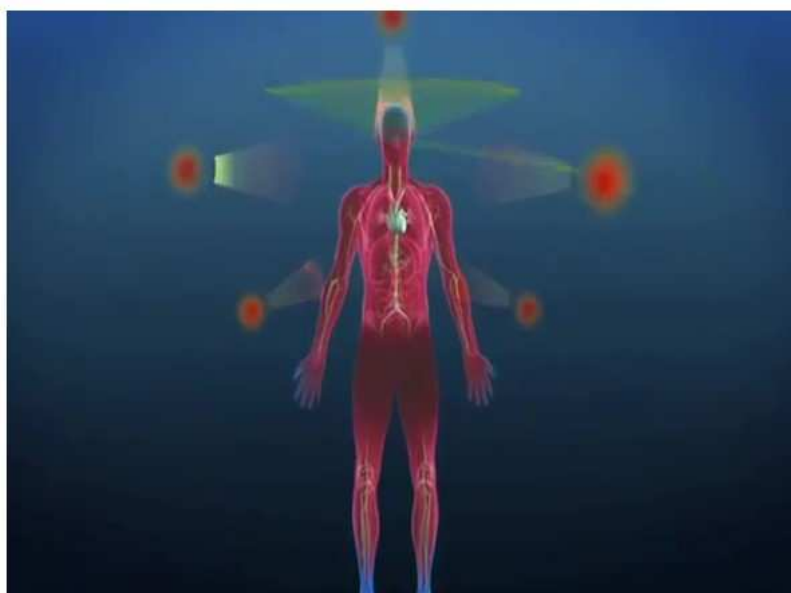


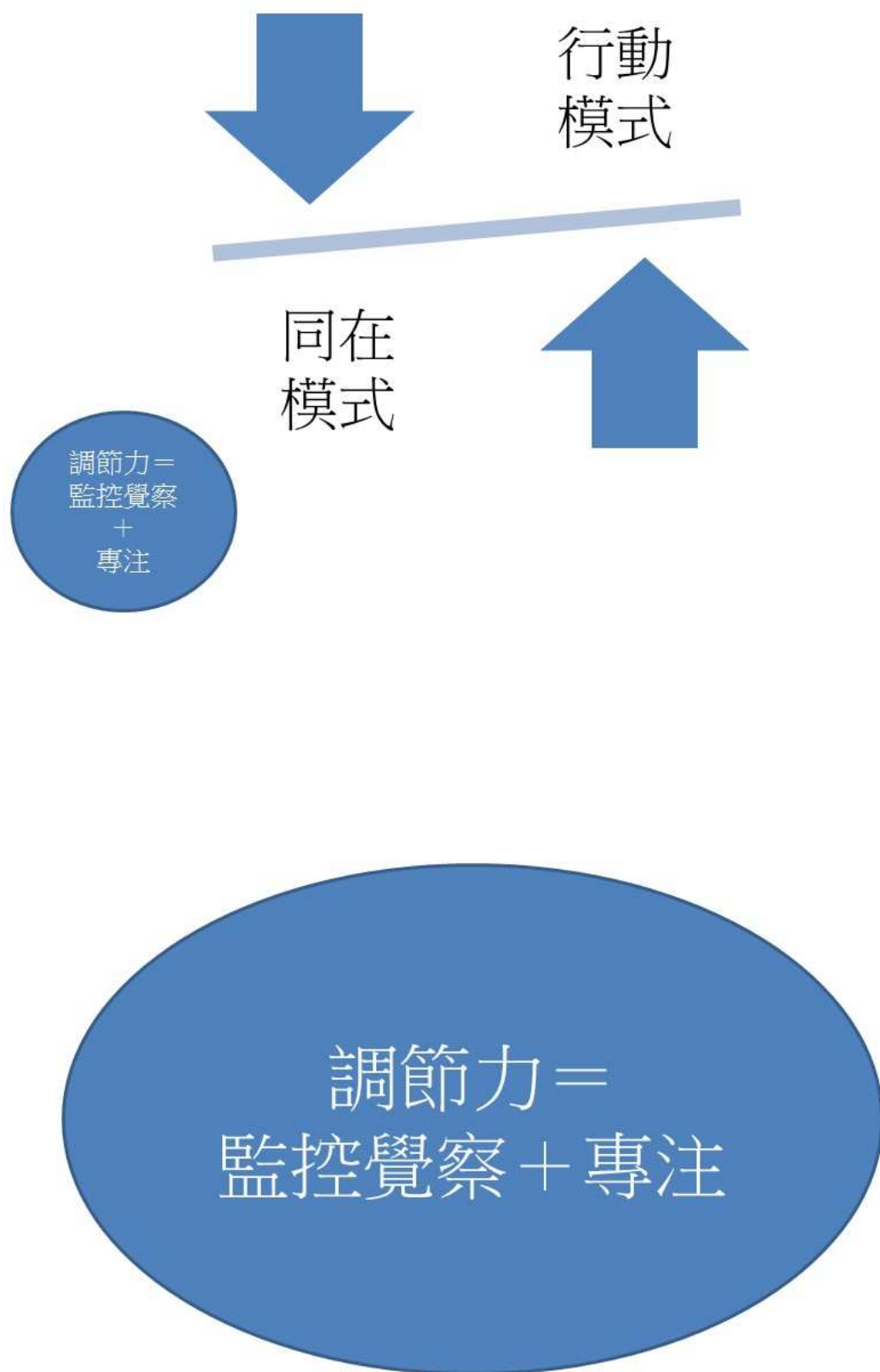


適當的身心壓力成功快樂

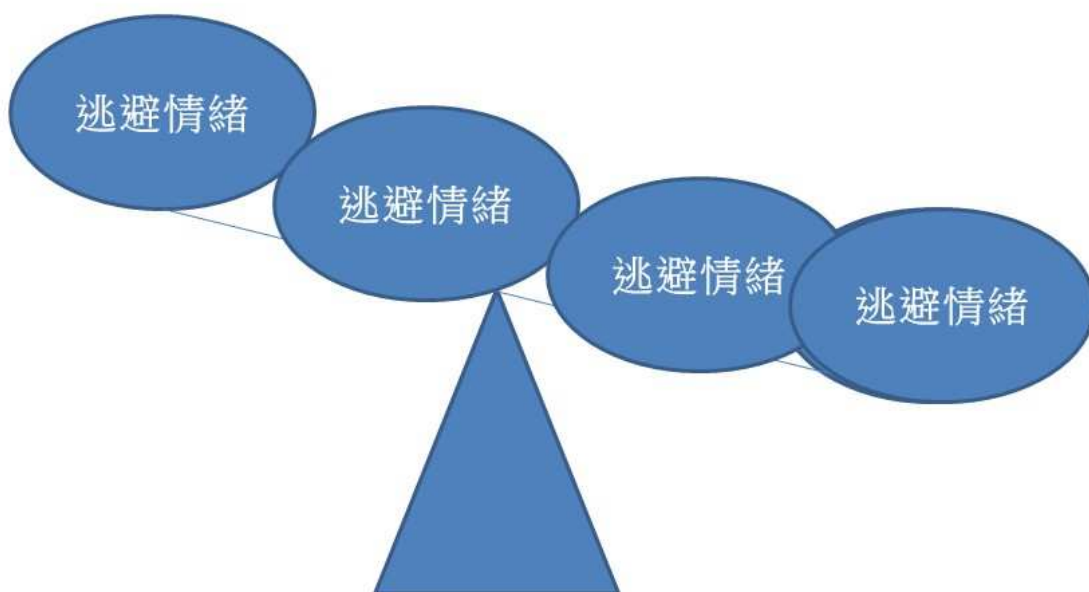
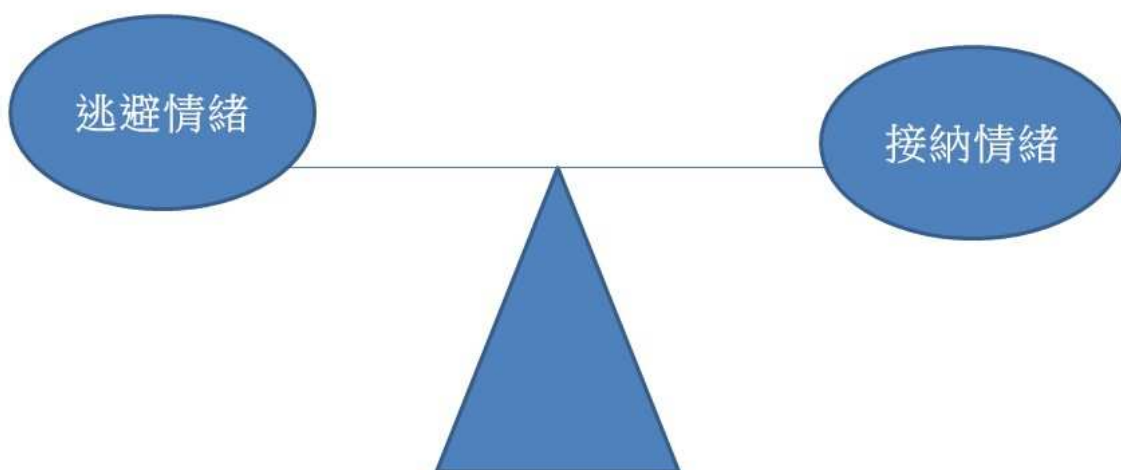


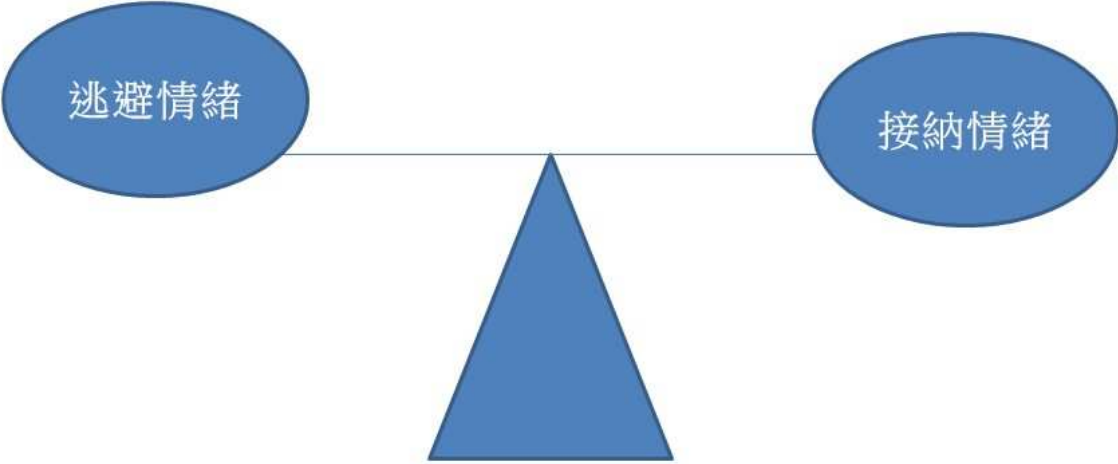
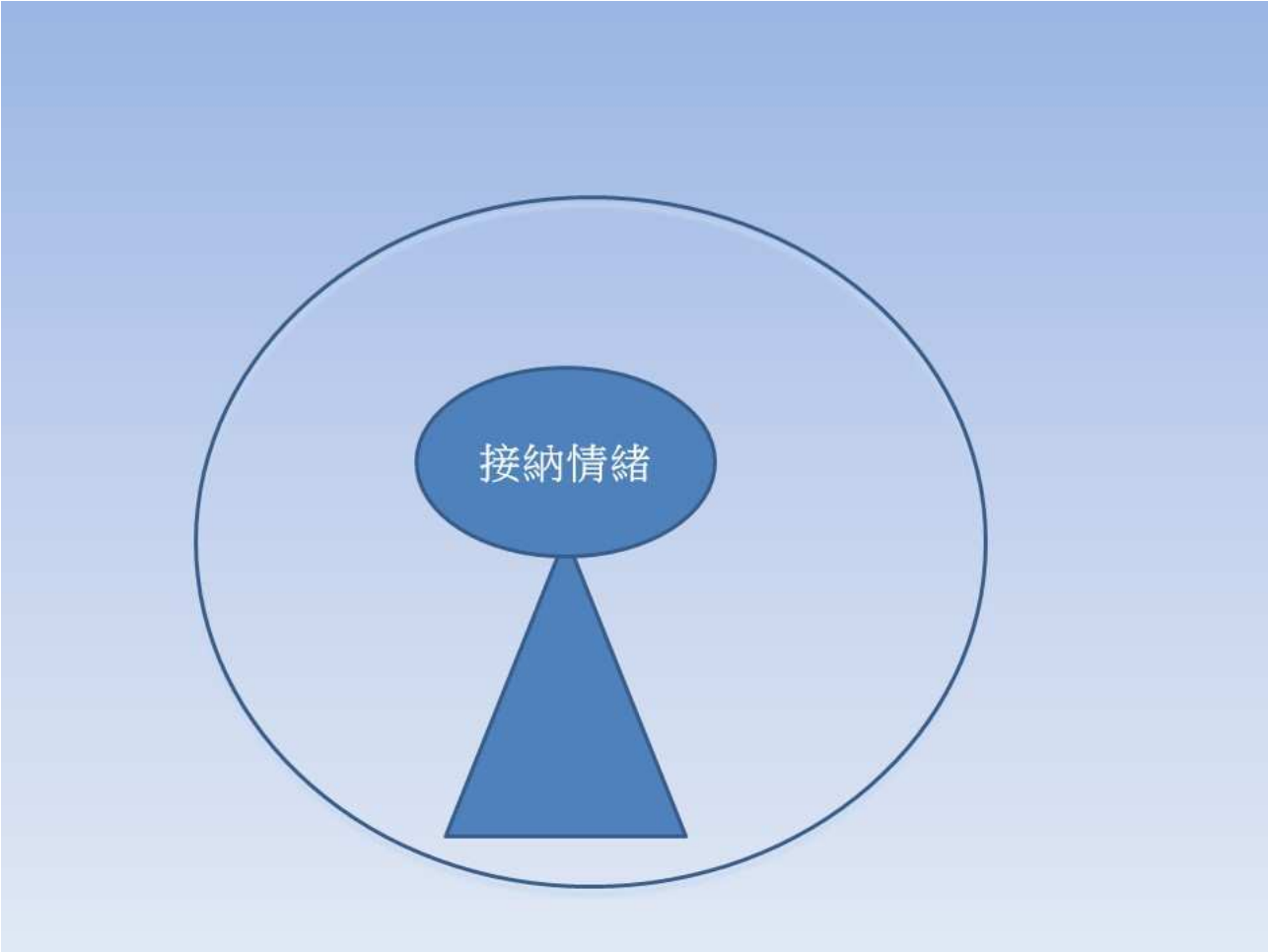
過多或長期慢性壓力影響身心





正念與情緒的關係





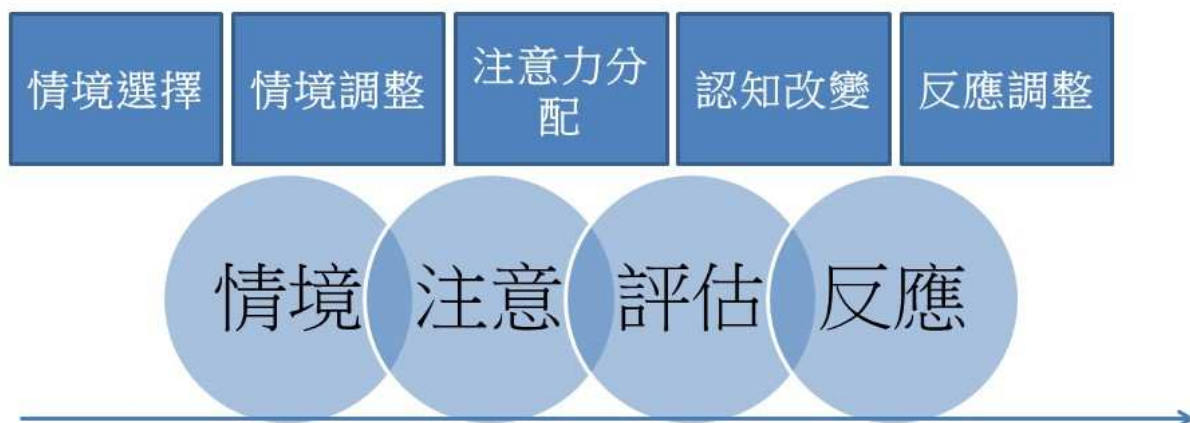
這是最大的矛盾:情緒不可採信，
然而他們卻告訴我們最重要的事實

Don Herold

- If you are looking for fast acting relief, try *slowing down*.

-- Lily Tomlin

注意力與情緒



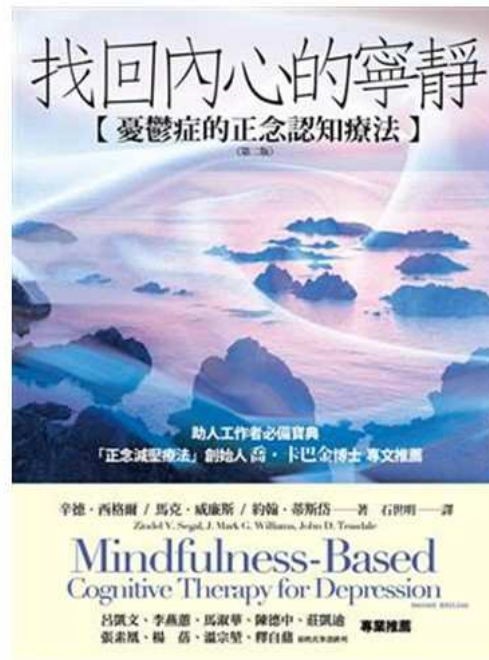
Gross & Thompson, 2007 The process model of emotion regulation

Chen-JH

39

專注的力量

- 你的專注決定了你的存在
- 專注自己的身體專注自己的心
- 全然融合的自己去跟自己他人、世界互動



參考資料: MBCT種子教師專訓I-II研習手冊

第二節專注力練習

吃葡萄乾練習

身體掃描練習

動禪練習

ZOOM-IN AND ZOOM OUT

吃葡萄乾練習-1

- 初心
- 從接觸的第一個片刻起，專注當下
- 興趣、好奇、新鮮覺察經驗之流動
- 注意心念的漂移

吃葡萄乾練習-2



體驗小秘訣

- 批判後下一個時刻會是什麼？有什麼感覺？又出現一些想法？又有時很享受？升起不斷的想法...許多事同時發生...
- 只要注意發生什麼事就好了
- 留意專注後新的感受，以及下一個時刻的感受....
- 只要觀看這些的變化就好

吃葡萄乾練習-3

- 有時心會跑掉以致於無法品嚐，但只要意圖拉回，心又可以回到體驗新的體驗
- 心飄來飄去是正常的

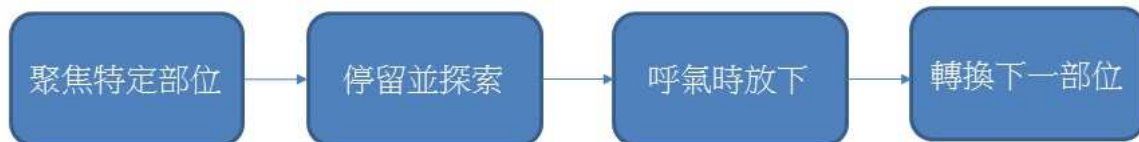
吃葡萄乾練習-4

- 對此時此刻的自己所置身的處境能有開放的知覺。
- 食禪
- 生活禪
- 行禪

世界愈快心則慢，在快的生活中去尋找心的慢及靜

身體掃描練習-2

- 對身體感覺的直接體驗、接觸
- 前面的準備:注意身體位置、腹部呼吸、不對抗
- 依順序部位體驗



身體掃描練習-2



體驗小秘訣

- 接納與聚焦覺察身體感覺
- 麻、痛或癢時用好奇觀察接下來會發生什麼
- 想睡或睡著就接納想睡覺的感覺，接納就好
- 不是放鬆練習，探訪心與身體間的關係
- 沒有要達到甚麼目的，無所謂好壞的練習



- 放下任何身體掃描會帶給你什麼好處的期待：想像它是你種下的一顆種子，你越想要撥弄或干擾它，它就會長得越慢。
- 平和與安靜、有規律地經常練習。越想要去左右它對你的作用，你得到的回報就會越少。
- 心煩意亂的感受會干擾你做任何事情。只要清楚覺察，不要太努力，就只要活在當下，如實接納事物的現狀。

身體掃描練習-3

- 身體掃描幫我們建立實驗室瞭解我們心智活動與想法
- 拜訪或來到我們實驗室可能是不愉快的，但記得它值得我們觀察
- 你知道腦中有許多掙扎纏繞著，此刻正是好好觀看的時候
- 身體不舒服時都想些什麼？
- 事先有些想法才有身體不舒服？

身體掃描練習-4

- 一個想法是否又促成另一個想法，想法會自動延伸、捲入無止境的循環但只要能拉會再回到身體的覺察，特別適當下最有感覺的身體部位覺察，並接納此刻的感覺就好
- 注意身與心的迴圈，身體的接納與心的放下

身體掃描是一種淨化的歷程

- 身體掃描可視為一種積極淨化身體的方法：移動的注意力逐步搜巡了身體各個區域的緊繃與疼痛，最後掃描到頭頂時，藉由呼吸的幫忙，我們允許所有不舒服自體內釋出，留下更輕也更清澈的身體。
- 規律地練習身體掃描，自然就會體悟到：你的內在超越了你的種種問題而本來就是圓滿完整的。

八式動禪

<http://www.tcftu.com/news1/h4-4.pdf>

- 兩式八式動禪
- 第一式：扭腰甩手
- 第二式：頸部運動
- 八式動禪心法: 每式均從「清楚局部/全身運動的感覺」→「清楚局部/全身放鬆的感覺」→「享受全身放鬆的感覺」「身在哪裡，心就在哪裡」基本原則，相應的心法次第是「清楚→放鬆→全身放鬆」

Zoom-in zoom-out

- 環瞰四周
- 坐下注意移動的身體
- 呼吸的覺察
- 再看四周(選擇你要看的光、顏色、結構..)
- 覺察自己的驅動與心智的控制或是只是單純的觀看與體驗
- 心飄移千次再找回千次

第三節覺察力練習

想法與感覺練習

動禪

樹是什麼顏色？

- 不見得都是綠的

信任自己的感官

- 曉麗的生活，今天我究竟要回家，還是去上課？
- 今天去了，就沒時間準備明天的工作事項？
- 對，想到明天又要接新辦的業務，我怎麼焦躁起來了？
- 又要回去工作場域....唉.....
- 停留在當下？？？？？

我們失去了某些能力

- 我的失敗不見得都是我不好
- 工作不見得都不好玩
- 完美可以不都一直是我的選項
- 男人不見得都得當嚴父
- 女人不見得都要做好母親

想法與感覺練習

	想法	情緒	身體感覺	行為
學員一				
學員二				
學員三				
學員四				
.....				

想像一段情節...

想法與感覺練習



覺察小秘訣

- 看事情的想法重要
- 影響情緒、身體及行為系統
- 反應舊有模式
- 沒有所謂正確，不同時間不同狀況，想法可以改變
- 有時想法是自動化的很容易未被覺察，但想法已經影響我們

向經驗開放

- [illegible]

世界愈快心則慢，在快的生活中去尋找心的慢及靜

做自己時，抉擇的實情是...

- 體驗開放所有的當前資料，據此表現
 - 我選擇回家、聚餐或是面對個案?我可以允許自己感官的投入，意識與思想的投入處境之中
 - 我對外開始有更準確的知覺，能捕捉其中的各種經驗
 - 複雜的斟酌到權衡，是一條行動的路線
-
- 正念不是萬靈丹，它不是解決問題的工具，透過帶領者帶領，再自己
 - 練習用在你的生活中，面對你現在的挑戰去改變慣性反應，然後變成生活的一
 - 個方式跟態度，讓我從生活中更了解自己目前的狀況，變成自己懂得照顧自
 - 己，那你才能夠照顧別人。

八式動禪

第三式：腰背伸展

第四式：前後伸展

正念相遇--相遇正念

第四節課 呼吸定錨
呼吸與身體的靜坐練習
呼吸空間練習

呼吸與身體的靜坐練習-1

- 調整姿勢
- 不對抗
- 注意力帶至呼吸
- 聚焦腹部
- 想法升起、仁慈、不批判、接納
- 心飄移再拉回來
- 有身體不舒服則允許、接納

呼吸與身體的靜坐練習-2



覺察小秘訣

- 穩定的自己，以觀察未至去觀看注意各種經驗，呼吸的；身體的、想法的、情緒的
- 留意慣性
- 溫和回應、接納

呼吸空間練習

- 覺察放寬:此刻的想法、情緒、感覺...
- 覺察聚焦:聚焦在腹部呼吸
- 覺察擴張:以全身身體作為整體體驗任何感覺

呼吸空間練習-2



覺察小秘訣

- 步驟1.2.3.
- 配合呼吸空間做前導再進行生活禪
- 或是轉換行動模式進入存在模式

家庭作業

生活禪

身體掃描

呼吸空間

第二天課程

第一節課

八式動禪

呼吸空間

呼吸、身體、聲音、想法、無檢擇覺
察的靜坐

八式動禪

第五式：轉體運動。

第六式：軀體伸展

呼吸空間

呼吸、身體、聲音、想法、無減則 覺察的靜坐-1

- 呼吸與身體靜坐練習
- 覺察拉至聲音
- 再拉至想法
- 再不特別聚焦在任何單一面向
- 回到注意力聚焦腹部呼吸

呼吸、身體、聲音、想法、無減則 覺察的靜坐- 2



覺察小秘訣

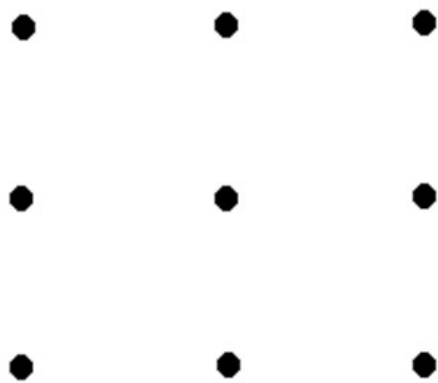
- 想法到處跑怎麼辦，讓想法向雲朵?像電影一幕一幕的流動
- 注意、覺察、開放、接納、慈悲

ji

我的工作與生活模式

第二節課

愉快經驗與不愉快經驗的覺察



愉快經驗與不愉快經驗

- 練習與討論
- 提問分享



覺察一次愉快的經驗並寫下	在這個經驗當下你有覺察到愉悅的感覺?	在這個經驗當下你的身體有怎樣的感覺?	這個經驗伴隨那些心情、想法?	寫下此作業，此刻的心裡有哪些感受想法
告訴自己這是個甚麼樣的經驗?讓自己開始專注於經驗發生的當下，並覺察經驗的細節，並寫下來	請用有無覺察來回應	請詳細敘述身體的哪個部位及有甚麼具體的感覺	敘說自己的升起的感受想法	回應自己的書寫當下的經驗
下班回家經過大安森林公園聽到不同的鳥叫聲	有	臉部有輕鬆感、腳步變的輕快、有多一些活力	我感到輕鬆喜悅 真棒、好可愛的鳥、能到戶外真的很好	雖然是一件小事，但我很高興我注意到自己有個愉快的經驗

覺察一次不愉悅的經驗，並寫下	在這個經驗當下你有覺察到不愉悅的感覺？	在這個經驗當下你的身體有怎樣的感覺？	這個經驗伴隨那些心情、想法？	寫下此作業，此刻的心裡有哪些感受想法
告訴自己這是個甚麼樣的經驗？讓自己開始專注於經驗發生的當下，並覺察經驗的細節，並寫下來	請用有無覺察來回應	請詳細敘述身體的哪個部位及有甚麼具體的感覺	敘說自己的升起的感受想法	回應自己的書寫當下的經驗
備課的時候小孩拿聯絡簿給我簽，結果發現導師寫到兒子數學成績要加強	有	頭痛得更厲害、肩頸緊繃不舒服，手不自覺握拳	生氣、難過、自責、煩躁，爸爸應該會教好孩子功課的，怎麼又要我操心？	我知道自己的求好心切、以及太多事擠在一起

你的正念DNA在那兒

- 英國事故現場指揮系統強化指揮官救災指揮訓練

影響風險可能發生率的因素

- (1) 相關人員暴露數量的影響。
- (2) 相關人員暴露頻率的影響。
- (3) 相關人員勝任程度。
- (4) 管理控制的手段。
- (5) 風險的複雜性。(如路徑的長短與好壞)
- (6) 環境。(暗、冷、熱、濕等。)

我的習慣與正念

- 過多自動化的行動模式?
- 過少存在模式或慈悲關愛的系統?
- 愉快經驗
- 不愉快經驗

正念的延伸意涵

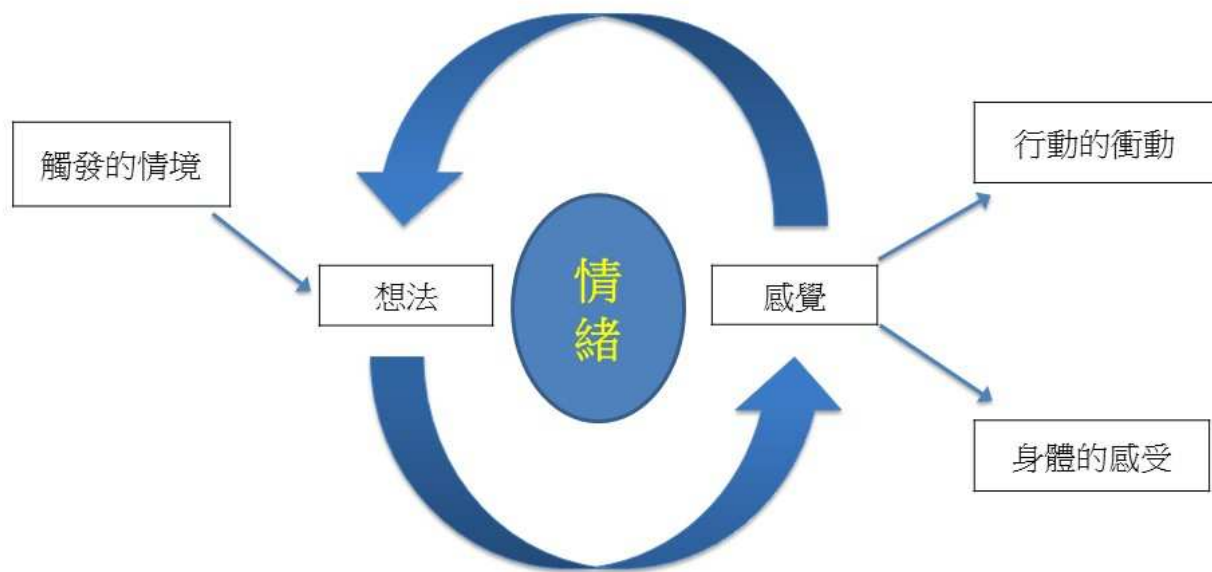
- 有意識地、持續不斷的覺察。
- 是一種專注的學習。
- 活在每個當下。
- 對所有經驗都以開放、接受、好奇、探索的態度直接經驗。
- “正念是一種特別的專注模式，是有意識性地，聚焦當下經驗，且不具任何批判性的如實觀察” (Kabat-Zinn, 1990)。

實務上的正念

- mindfulness as being “characterized by dispassionate, non-evaluative, and sustained moment-to-moment awareness of **perceptible mental states and processes**. This includes **continuous, immediate awareness of physical sensations, perceptions, affective states, thoughts, and imagery**” (Grossman et al., [2004](#)) or as “a **receptive attention** to and awareness of present events and experience” (Brown et al., [2007](#)).

Mindfulness-based cognitive therapy

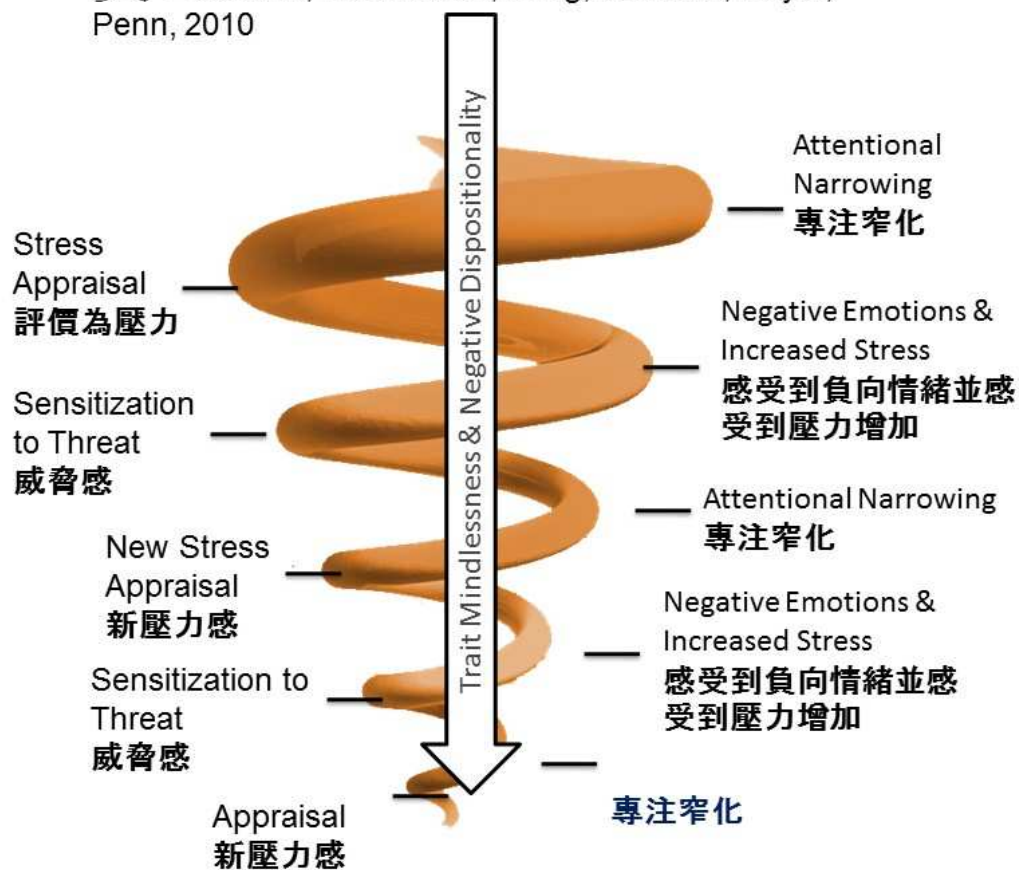
- Change doing mode, stay in **being mode**
- Shift mental gears through the intentional **use of attention and awareness in particular ways**.
- **Balancing both of these modes in our lives** (Segal, Williams & Teasdale, 2002).



情境、想法與感覺的ABC模式

William 等人, 2015

參考：Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, Penn, 2010

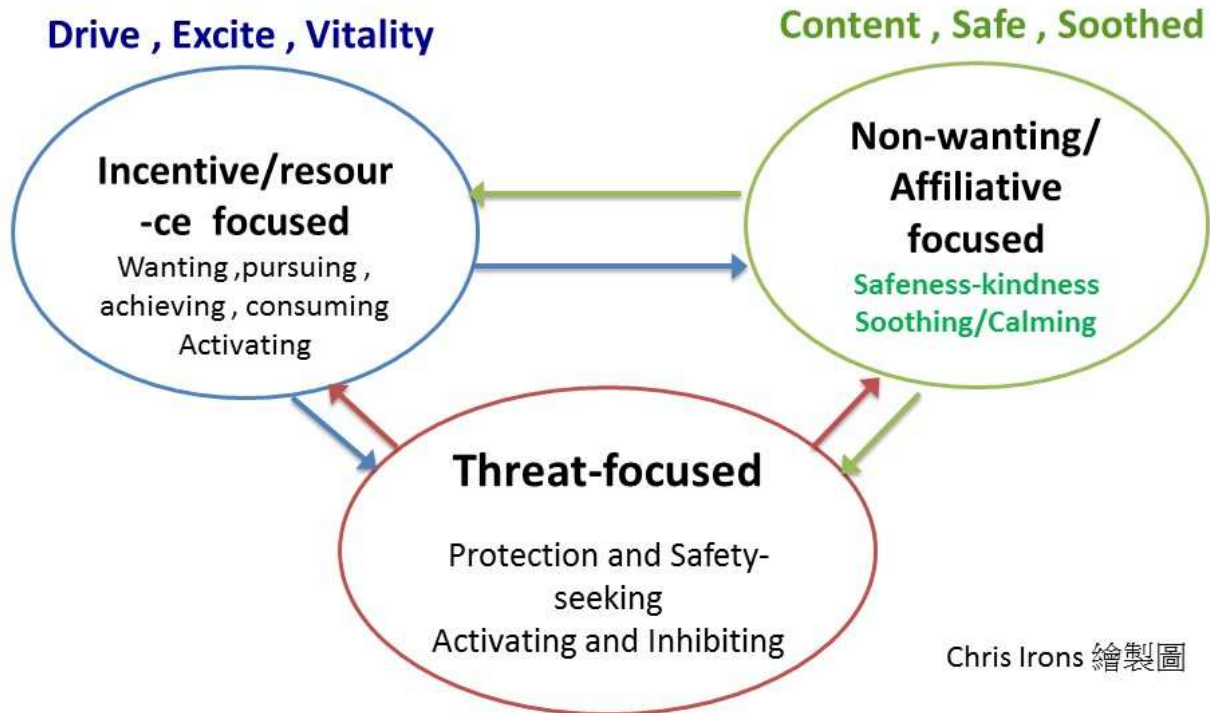




常態狀況下的我們

正念與身心安頓

Types of Affect Regulator Systems



What Helps? A Mindful Compassion Brain...



正念多元的概念

- 帶入高階多元層面的心理影響
 - 深入身體、情緒、想法的覺察
 - 將全身的感覺協調一致
 - 開放觀察力
 - 自我覺察與同理心 傾聽他人
 - 描述自身經歷的能力
-
- 強化在人際中發生哪些不同
 - 對自我的看法有哪些不同
 - 陷入自責情緒不想要面對的情緒

慢慢地剝橘子
同時注意橘子皮冒出的水氣與
香氣……



Chen, H-J

97

蒲公英擁有我的 ----- 微笑

我弄丟了我的微笑
但是別擔心
它在蒲公英那兒
身邊的一切都為你保持笑顏



Chen, H-J

98

開始啟動你的正念或慈悲的**DNA**

每一個時刻好奇、開放、接納
都可以是**超級幸運**



mindlessness

- Absent minded
- Distraction
- Inattention
- Ignore
- Demanding
- Over expectation
- Deny

Mindlessness

專注窄化、只看見威脅與壓力、越想做問題解決越被負向認知糾纏、越想逃避

- 導致心理病理的來源和語言有關；我們被認知捲入，以及使用經驗性逃避，想要驅除內心心理事件反而導致心理問題

unawareness

沒有完全警醒和處於當下

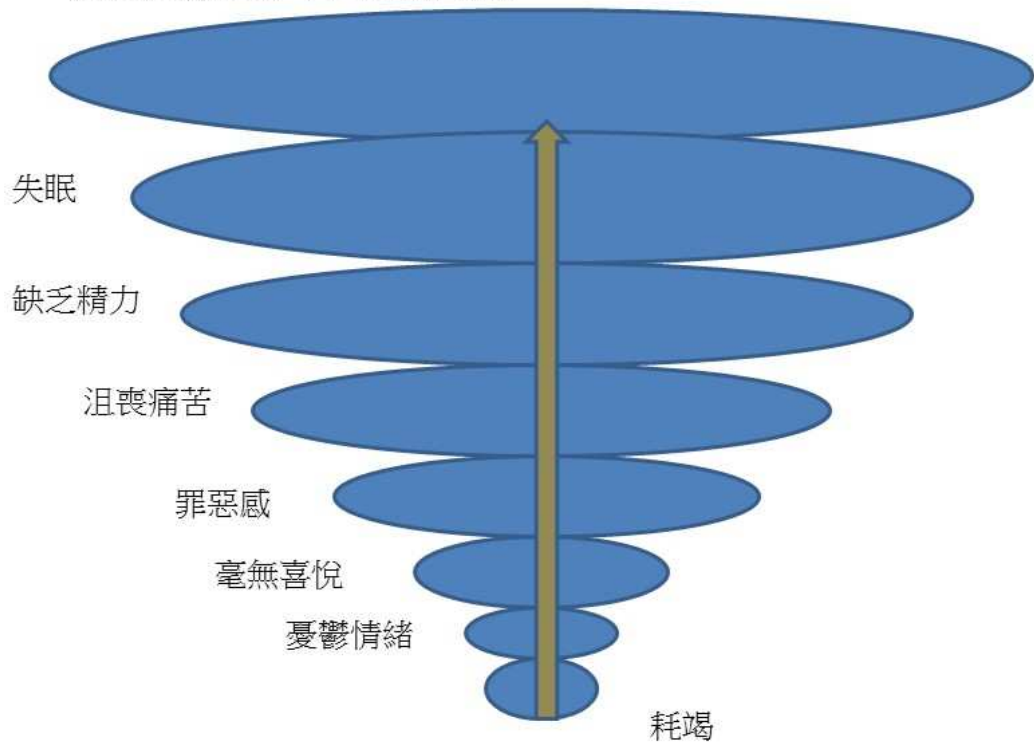
- 當我們的時候，留存在記憶裡的不快樂和憂鬱的思考模式便會出來控制我們，我們將控制權交給腦袋的自動導航系統。
- 沒有覺察便無法帶來改變

103

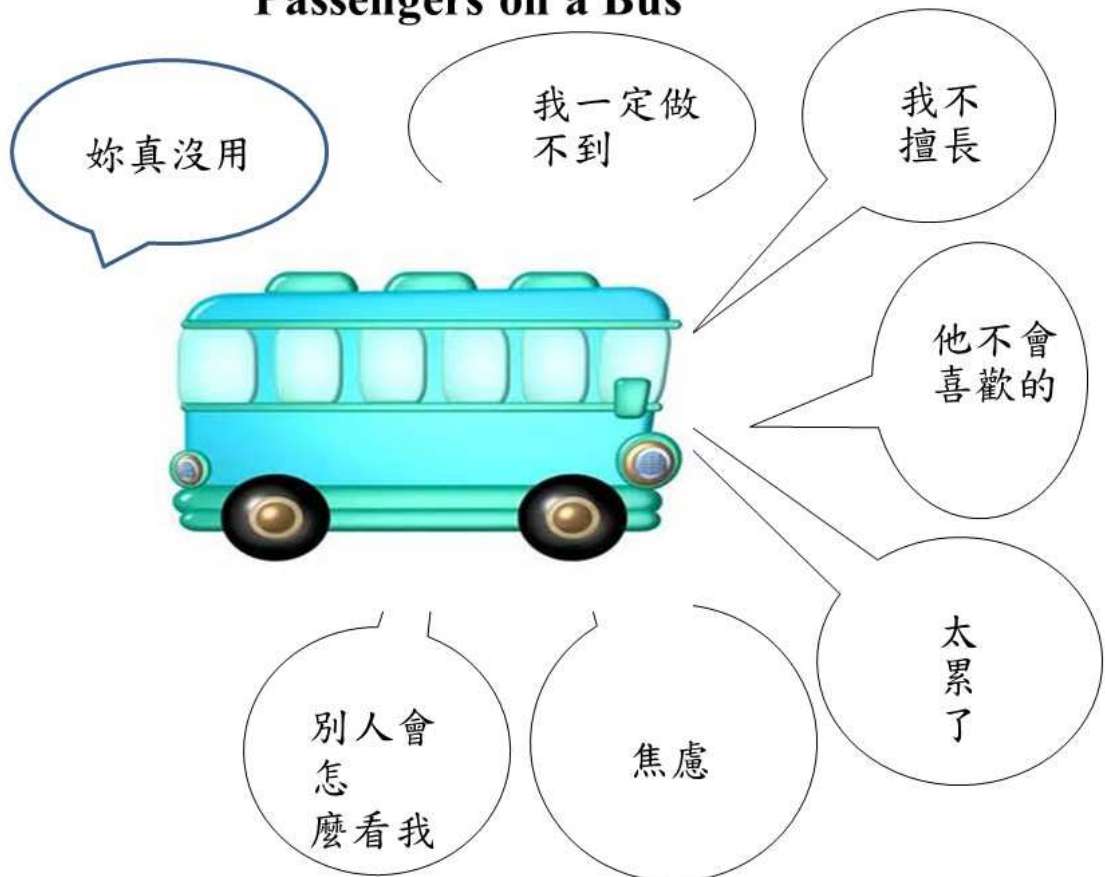
同在模式

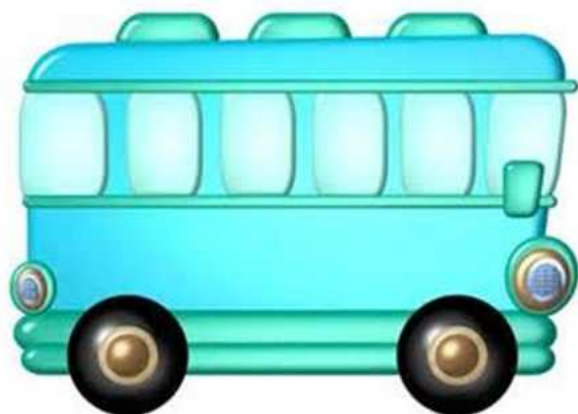
- 同在模式是運用覺察(awareness)，而非批判與分析的模式。
- 當我們在面對各種情緒、壓力、想法或身體反應時，有意識的專注它們，以不帶評價、開放、接受的態度，直接觀察這些自動化的情緒、想法或身體反應的升起、停留與消失。

我們的個案一直耗損自己的能量
放棄滋養自己的活動



Passengers on a Bus

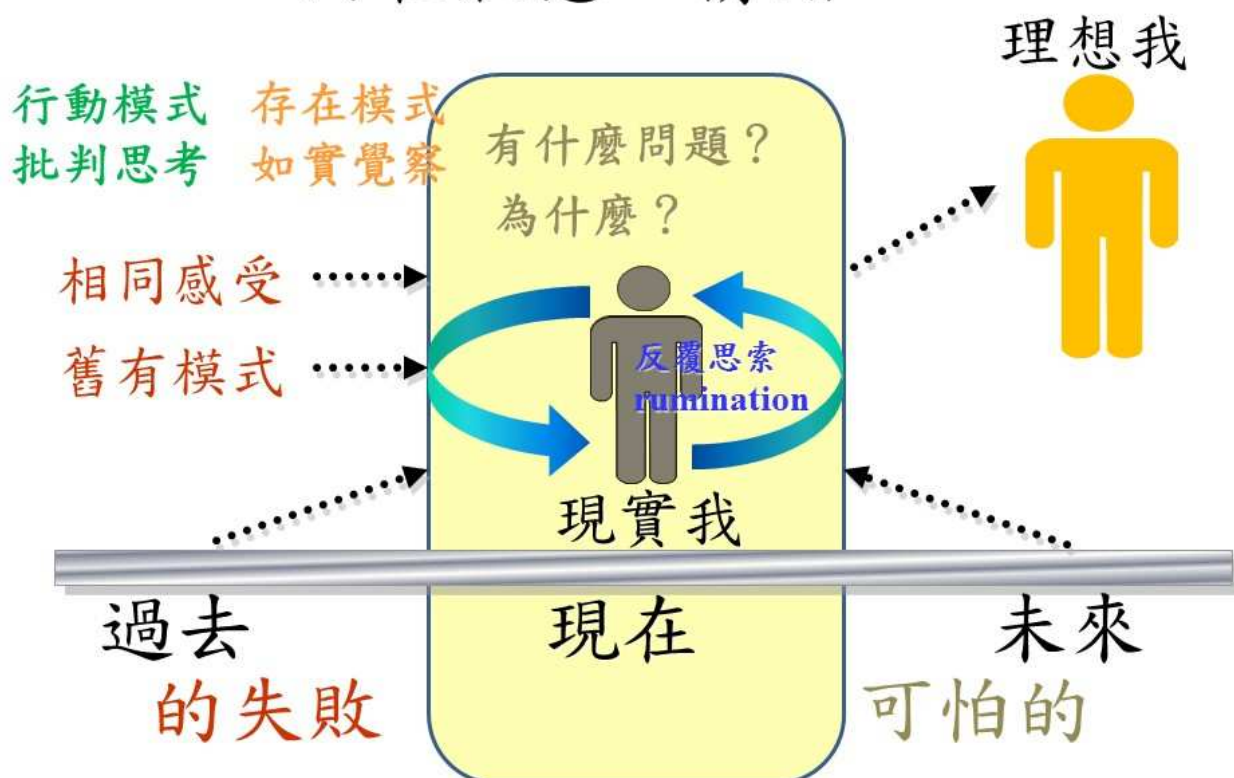




把想法當作一閃而逝的內心事件

- 可避免把對事情的想法和事情本身混淆。例如，心中想像出來的一張椅子，和客廳裡一張真實的椅子，是不一樣的；心中所認為的個人價值和實體的人也不一樣。
- 我們可以學習觀察自己的想法以及感覺，發現它們就好像在街上呼嘯而過的車聲，都是一瞬間的。想法就像是自然而然生成的內心事件，來了，停留一會兒，慢慢也就消失不見。

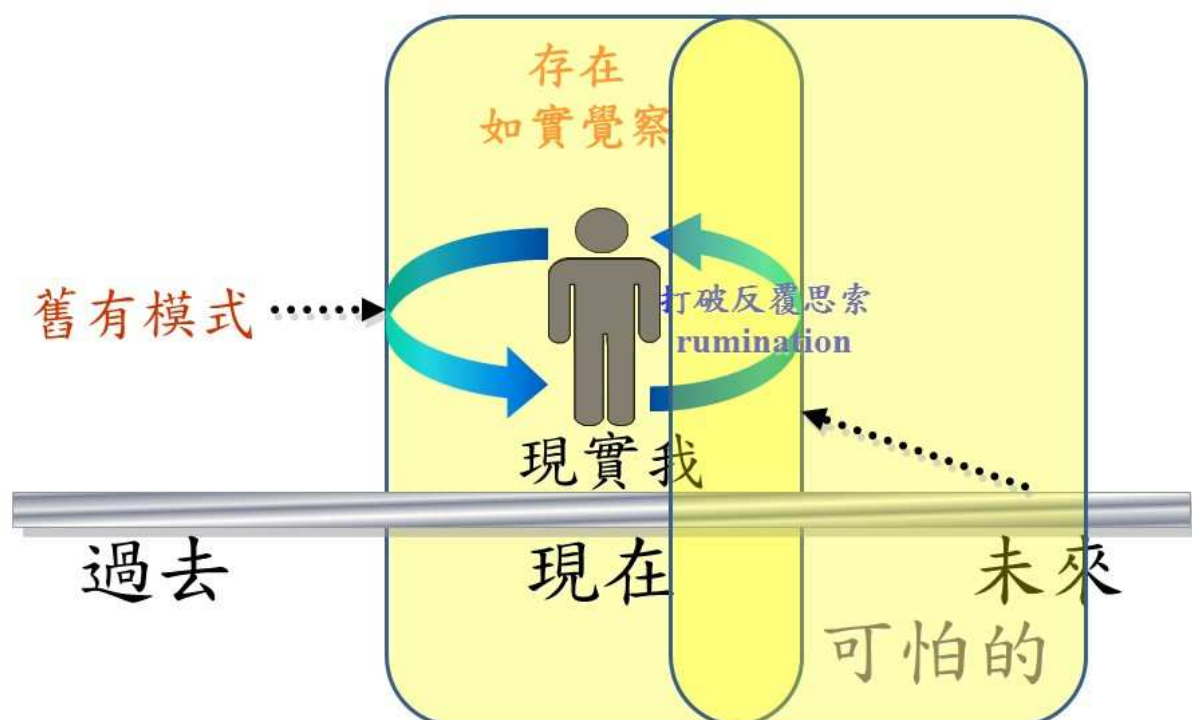
內在狀態：情緒



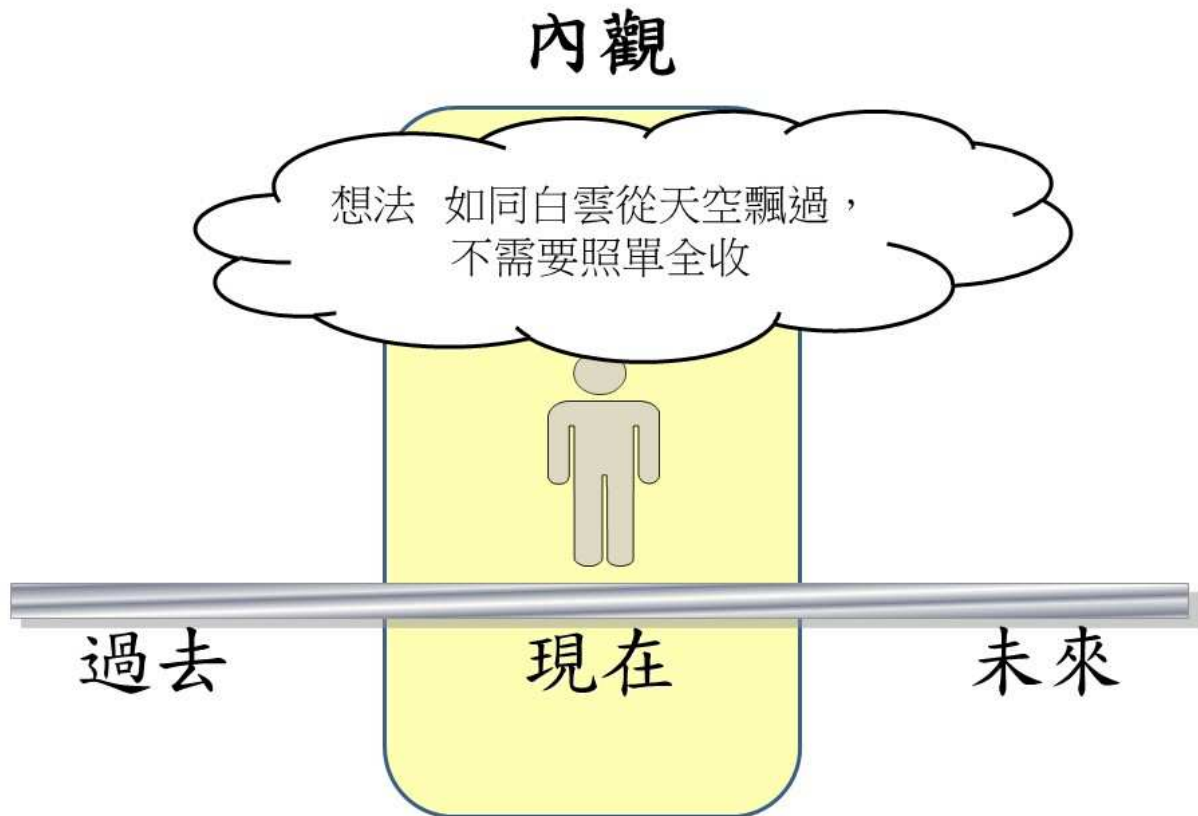
109

內在狀態：情緒

林怡君、黃惠萱製作

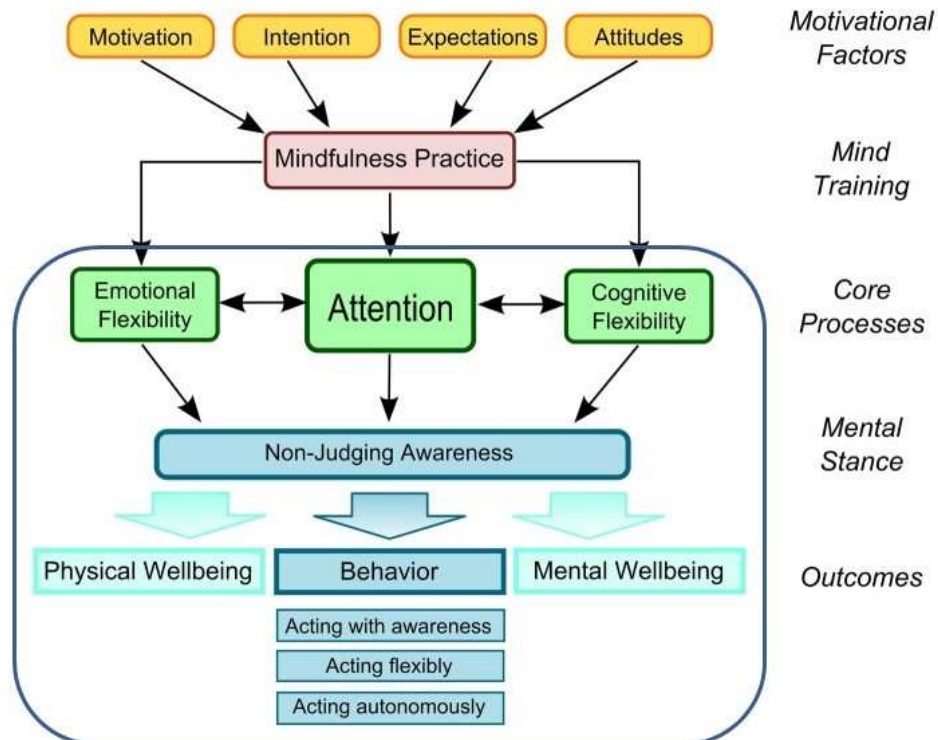


110



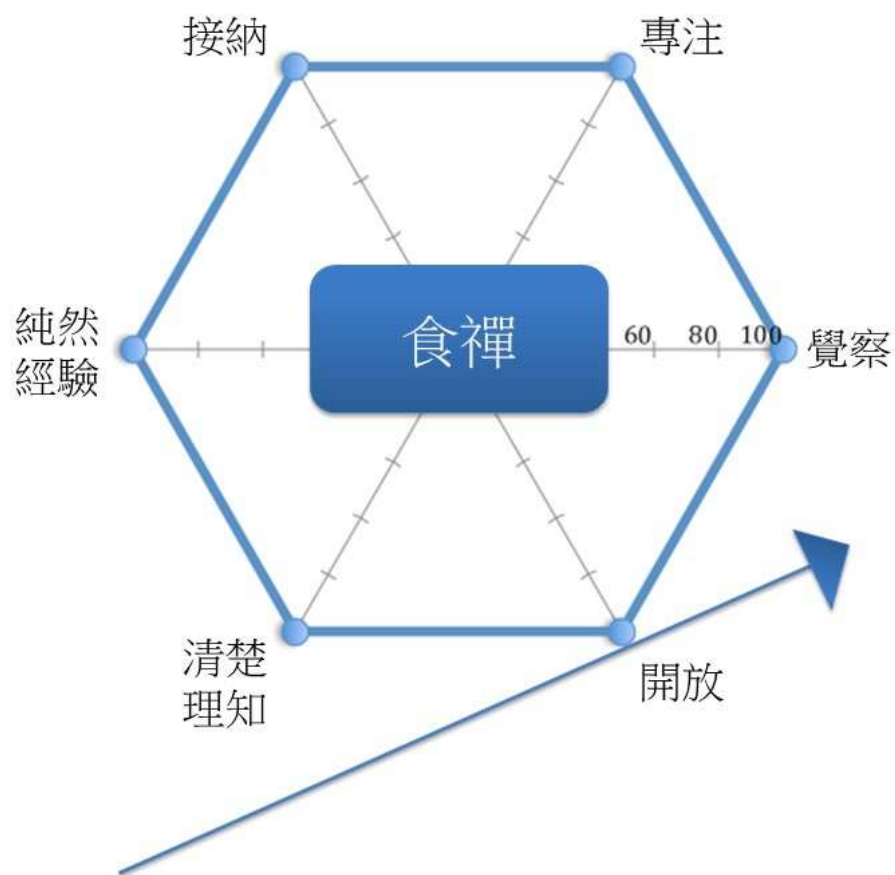
111

The Liverpool Mindfulness Model(Malinowski,2013) Psychological adaptation model



第七第八節課

練習帶領

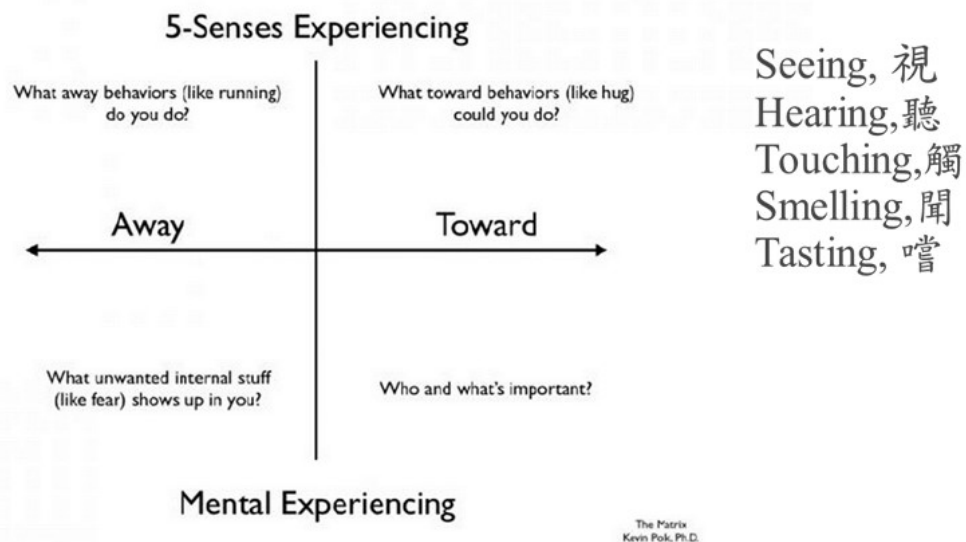


*Remember
Describing
Observing
Letting go
presence*

meditation

- **Exclusive meditation:** 專注單一目標，排除其他專注
 - 可以鍛鍊心之力，如身體掃描，專注呼吸，讓其他想法或情緒從意識心理消散 (evaporate)，像一朵雲來了又去，像衝浪，起浪、浪頭、消逝
 - 允許更多的覺察
 - 心理清除器 mental cleansing
- Inclusive meditation
 - 以自己為觀察中心，觀察自己所有的感官經驗，將自我意識流動，觀看但不評價自己的想法，感覺及情感
 - 邀請自己觀看出現的各種五感經驗，標註它後，接納開放，讓它飄走
 - 此刻不再只是追求自己的欲求、期望或要掌控他人或自己
 - The observed becoming observer

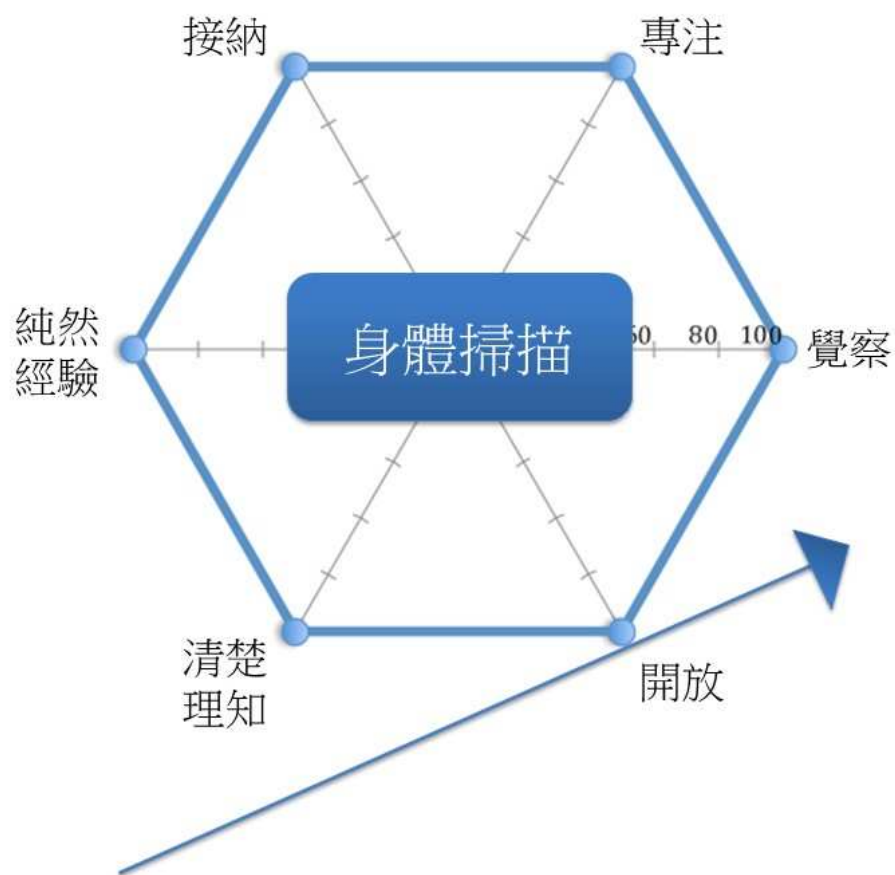
Create distance between thought and thinker, feeling and feeler



- Mindful meditation
- 帶入靜坐與瑜珈
- 帶入生活中時刻活動在意識下覺察
- 接納不批判經驗
- 祝福自己與他人
- 愛與慈悲

enlightenment

身體掃描練習



Remember
Describing
Observing
Letting go
presence

Reprogrmming your life's potential

- 找到正念DNA重新設計生命潛能
- 探詢內新豐富的力量
- 你的正念CD還是空白的嗎?
- 專注當下是啟動的鑰匙

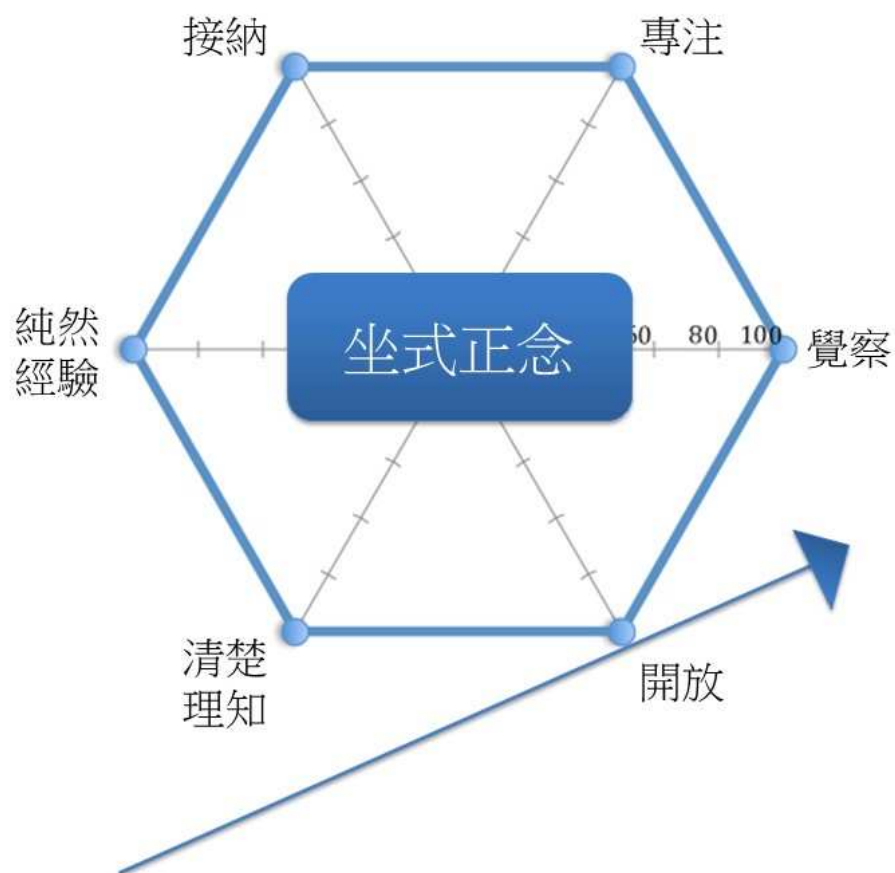


進行項目

- 身體掃描練習
- 練習回顧
- 在家練習回顧—包含在家練習所遇到的困難
- 想法與感覺練習（「走在街上」）
- 愉快經驗日誌
- 十分鐘靜坐練習
- 發第二週學員講義
- 在家練習：
 - 身體掃描，七天中做六天
 - 十分鐘正念呼吸，七天中做六天
 - 愉快經驗日誌（每日一則）
 - 用正念進行一項日常活動

八式動禪

正念相遇--相遇正念



- 每次練習時都從原點從新出發，在不執著成功或失敗的標準下，開發一種新的自我觀察力與感受力。這是一種無為的態度。
- 從靜觀的角度來看，不論當下的現實狀況令人感到多痛苦、恐懼或是討厭，只有透過接納現實的當下，才有可能改變、成長與療癒。

- 靜觀練習確實需要特殊的努力，不用力追求某種狀態的努力，例如：寄望達成放鬆、無疼痛、自我療癒或有智慧的狀態。
- 實際上，當我們練習時，可能真的會感到更放鬆或對自己感覺更好。不過，為了要在每一秒鐘都有正確的練習態度，我們必須放掉所有動機與期待。

培育力量、平衡與彈性

- 想起（remember）與提醒（remind），意味著連結到本來就存在的事物或狀態，僅需再次確認。
- 想起，可視為與內在狀態的重新連結，也是與自身所擁有的存在連結。我們遺忘了原來它還在這裡，在我們裡面的某處，是可以親近的，只是暫時被遮蔽了。
- 被遺忘的需要刻意地提醒，例如，當我們「想起」要專注於當下、「想起」要與自己的身體同在時，就在這想起的片刻，我們就是清醒的。而當我們想起自己的圓滿整體時，與自我的連結瞬間就自動完成了。

討論實務的應用

- 不同年紀都可以學習，但用與比喻可以不同
- 在正式練習與覺察
- 在非正式練習與覺察

You are OK but I am not OK.

- 將自己的表現隨時與理想典範或偉人做比較



Chen, H-J

129



• 為什麼我得不到我想要的
• 我不想要這些痛苦

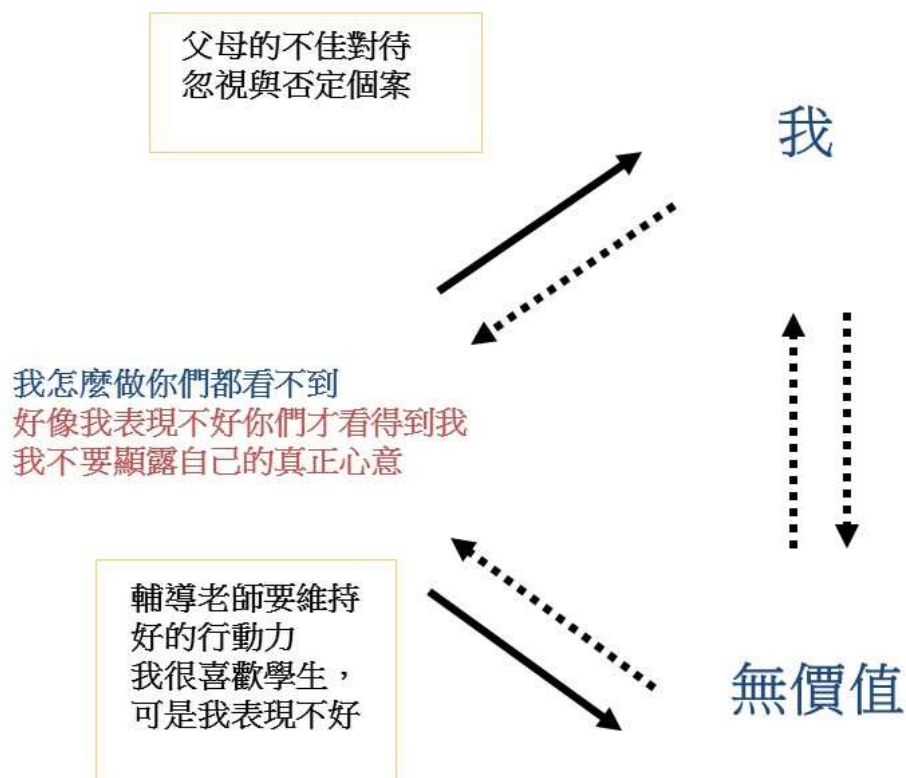
Chen, H-J

130

- 人類語言贏得心理靈活與創造性，但面臨自我評價法則干擾時，心理反應的靈活性大打折扣
- 僵化刻板的經驗所有事務
- 將真實體驗的行為範圍縮小，一旦夠強化遵循法則，刻板行為就會出現
- Hayes(1989)稱之為 認知融合confusion

Chen, H-J

131



升起的念頭與想法，觀看與接納

- 三分鐘呼吸空檔
- 觀看自己的想法，讓想法像雲朵般飄過，若感受到情緒太強，請先觀察自己當下引起的強烈感覺的部位，接納好期不評價第感覺身體感覺，再回到呼吸。當想法又拜訪我時，先標定他，命名後，接納然後回到當下的呼吸覺察
- 心會跑掉千億次，每一次都溫柔地帶回到呼吸上

卸下認知的纏繞

- 主要協助
 - * Acceptance
 - * Cognitive de-fusion
 - * Contact with the present moment
 - * Values relates to the motivation of change
 - * Committed action

大多數問題的本質

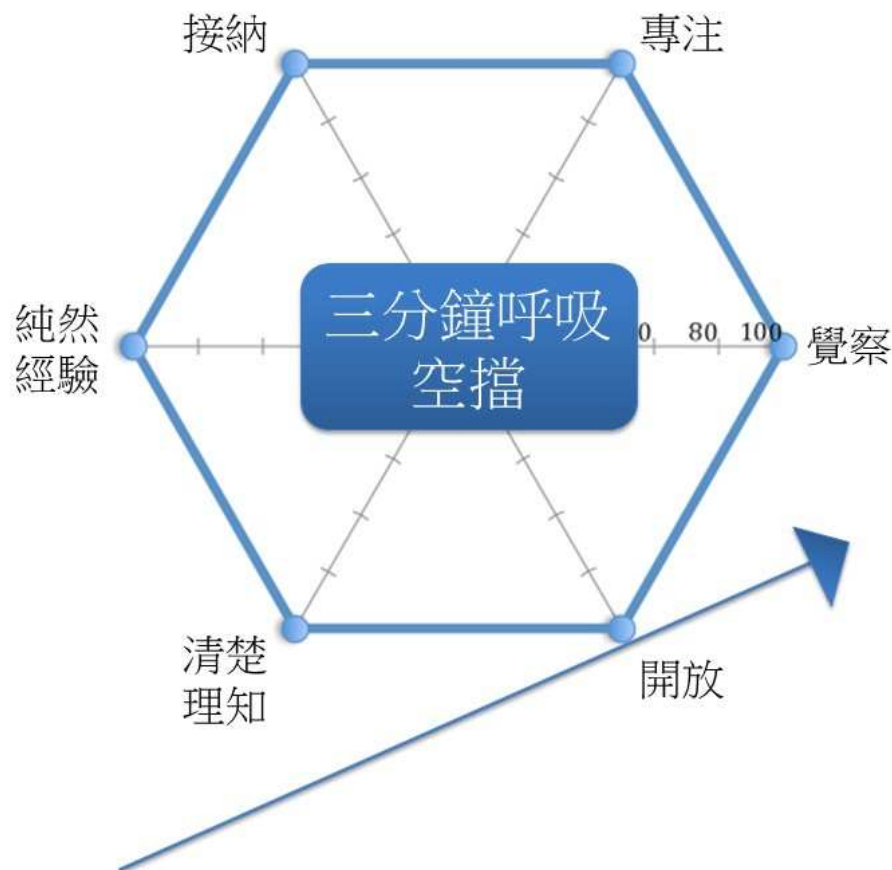
豐富原滿
有意義的生活

- A. 陷入困難的想法或記憶掙扎於痛苦的感受或感覺活在過去或未來中
- B. 從事一些長期下來會限制或使生活惡化的事情

- A. 學習新技巧以更有效地處理困難的想法與感受，並活在當下
- B. 釐清價值觀、設定有意義的目標，從式嫦遠可以擴展及豐富我們生活的事情

掙扎與苦
難

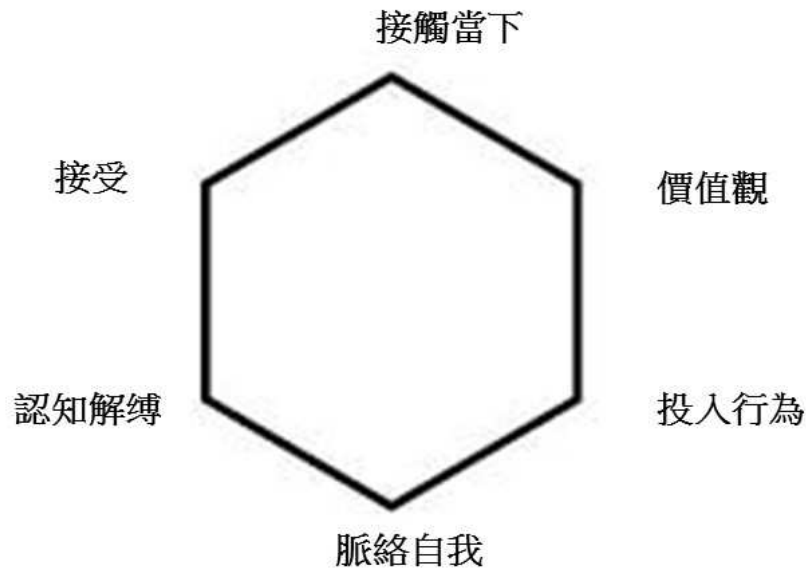
ACT本質



練習非常重要

- 治療師本身的訓練
- 熟悉以正念有關的心理治療取向

- 正念減壓治療
Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)
- 正念認知心理治療
Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)
- 辯證行為治療
Dialectical Behaviour Therapy (DBT)
- 接受與責任承擔治療
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- 慈悲心理治療
compassion based psychotherapy



正念與接受

- 脈絡自我: Distinguishing the conceptualized self from self as context
- 價值觀: Defining valued directions
- 承諾實踐: Building patterns of committed action
- ACT is a complex therapy involving the use variety of behavioral methods as well as of stories, metaphors and exercises to encourage change.

正念之旅

-----把心交給自己

Chen, H-J

141

每天練習正念的五個步驟

1. 如果可以的話，一次只做一件事。
2. 投注所有的注意力在所做的事情上。
3. 當心神游移時，將它帶回來。
4. 重複第三個步驟數十億次。
5. 檢查你的分心狀況。

H-J Chen

142

面對--不面對--面對的循環

➤ 呼吸、身體掃描式專注當下注意的啟動

- 學習轉移—從思考腦轉移到身體呼吸，從身體的一處到另一處
- 學習聚焦與專注—從對特定部位的注意、被拉走又再回到身體專注
- 不停滯在特別佔據自己工作記憶的後設意圖 (meta-intention)：心裡想法漫遊、身體感覺覺察，以友善、好奇、慈悲的態度對之，不是用比較、分析與判斷的態度。

正念練習-八週練習一覽表

第一週	身體掃描 在每天的生活保持內觀	第五週	呼吸與身體的內觀練習，探索一個困難事件 三分鐘呼吸空檔練習，開起身體之門
第二週	身體掃描 愉快事件週曆 十分鐘靜坐，加上對呼吸的覺察	第六週	呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習 三分鐘呼吸空檔練習，開起身體之門
第三週	內觀式站立瑜珈、呼吸與身體的內觀練習 瑜珈 不愉快事件週曆 三分鐘呼吸空檔	第七週	隔日的交替練習： 1. 可做各種不同內容的冥想(每天進行四十分鐘) 2. 呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習 三分鐘呼吸空檔練習，開起身體之門
第四週	內觀式站立瑜珈、呼吸與身體覺察愉快、不愉快的感受 三分鐘呼吸空檔練習	第八週	往後的一生： 挑選一種正式及日常的內觀練習模式，讓自己能夠持續練習下去。

大家一起 正念的全心體驗

H-J Chen

145



The END

H-J Chen

146



回饋統計

**臺北市 105 年度公私立高職
「教師進階輔導知能團體成長研習」回饋單**

敬愛的老師：您好！

感謝您撥冗參與本次研習活動，為了解辦理成效，煩請您填寫此回饋單以做為日後我們辦理相關活動之參考。謝謝您！

松山工農輔導室 敬啟

壹、時 間：105 年 8 月 10、11 日(星期三、四) 09：00~16：00

貳、主 題：正念觀照在諮商實務中的運用

參、主講人：陳秀蓉教授（國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系）

肆、回饋內容如下：

一、研習內容：

1.我對這兩天的研習內容感到：

☐非常滿意 ☐滿意 ☐沒意見 ☐不滿意 ☐非常不滿意

2.我對這兩天學習氣氛與團體互動感到：

☐非常滿意 ☐滿意 ☐沒意見 ☐不滿意 ☐非常不滿意

3.我覺得今天的研習活動能增進我的輔導知能感到：

☐非常滿意 ☐滿意 ☐沒意見 ☐不滿意 ☐非常不滿意

二、我對此次研習活動的場地安排及設備感到：

☐非常滿意 ☐滿意 ☐沒意見 ☐不滿意 ☐非常不滿意

三、整體而言，我對此次專業成長研討活動感到：

☐非常滿意 ☐滿意 ☐沒意見 ☐不滿意 ☐非常不滿意

四、今天的研討活動中，我覺得對我有幫助的是（可複選）：

☐主講者的解析 ☐研習資料

☐其他：（請說明）

五、其他心得、感想或建議：

※ 感謝您的填答，此回饋單請於研習結束時交給工作人員。

臺北市 105 年度公私立高職

「教師進階輔導知能團體成長研習」回饋統計

時 間：105 年 8 月 10 日~11 日 9：00~16：00

主 題：正念觀照在諮商實務中的運用

主講人：陳秀蓉教授（國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系）

一、研習內容

1.我對這兩天的研習內容感到：

意見	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	小計
人次	14	1	0	0	0	15
百分比	93%	7%	0	0	0	100%

2.我對這兩天學習氣氛與團體互動感到：

意見	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	小計
人次	14	1	0	0	0	15
百分比	93%	7%	0	0	0	100%

3.對於本次研習活動能增進我的輔導知能感到：

意見	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	小計
人次	14	1	0	0	0	15
百分比	93%	7%	0	0	0	100%

二、場地設備

1.我對此次研習活動的場地安排及設備感到：

意見	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	小計
人次	14	1	0	0	0	15
百分比	93%	7%	0	0	0	100%

2.我對此次研習餐飲的內容感到：

意見	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	小計
人次	13	2	0	0	0	15
百分比	87%	13%	0	0	0	100%

三、整體而言，我對此次專業成長研習活動感到：

意見	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	小計
人次	14	1	0	0	0	15
百分比	93%	7%	0	0	0	100%

四、此次研習活動中，我覺得對我有幫助的是(可複選)：

主講者解析	研習資料	其他	小計
15	10	8	33
100%	67%	53%	

其他:1. 實作活動的練習，非常有幫助。

2. 實作練習可增進體會與思考。

3. 團體成員的經驗分享。

4. 夥伴的分享。

5. 體驗活動深刻讓我有覺察，重新體驗此時此刻。

6. 過程的練習與引導。

7. 相互分享、體驗。

8. 彼此的分享。

五、其他心得、感想或建議：

1. 謝謝主辦單位的貼心，十分舒適。

2. 我仍是我，但多了一些面對生活的態度與方式選擇；希望未來能像老師一樣優雅。

3. 謝謝老師，謝謝主辦單位。

4. 是否可以有進階研習？

5. 謝謝松農的夥伴提供的協助，辛苦了！

6. (1)練習的時間可以更多一些(2)感謝夥伴的分享(3)老師的聲音很好聽(4)希望能夠開進階課程。

7. 感謝老師的帶領與引導。其實幼兒是最懂得同在模式的階段，人逐漸生長後，就漸漸淡忘，要再多練習，將自己拉回。

8. 收穫良多。



學員練習
心得

學員練習心得：

- 1.發現在做身體掃描時，會忘記要呼吸，有點顧此失彼，反而更難放鬆。但呼吸空間的幫助很大！尤其在情緒上來時，可以感受到「關懷自己」的重要性。
- 2.很高興有機會可以參加正念治療(MBCT)的工作坊，透過陳秀蓉老師的介紹，我才明白原來過去參加的陳德中心理師帶領的正念課程是屬於MBSR的系統，雖然同樣都是從靜心發展出來，然而能夠如此幸福的兩者都能夠接觸到，覺得是一種累積而不是重複。
- 3.在課堂上老師帶領身體掃描的時候，我那兩個多月前因為踩空而受傷的左腳，時不時的會突然傳來清晰而且具體的痛，那個痛的質地很純粹，跟隨著老師的引導，我就是好奇，去接受那個痛，然後就慢慢又空掉了，不知道過了多久，再傳來下一波的痛，有意思的是，當練習結束，左腳的痛反而減輕很多。回到家裡，找到身體掃描的錄音檔，於是，整個晚上放著，在睡夢中，再一次進到對身體的覺察，還有那個痛點偶爾傳來的疼痛造成的短暫喚醒。早上在設定的音樂中醒來，覺察到整個人很清明，同時左腳的傷處，居然已經一個多鐘頭沒有傳來疼痛。
- 4.在做呼吸空間的練習的時候，那個專注於某個點的呼吸，然後把這樣的呼吸帶到全身，這是個很棒的經驗，原來的困擾或者不舒服，我從來沒有去對抗它，我只是做我當下能夠做的事情，然後，當我試著再次把注意力擴展到全身的時候，整個自己，就發生了一些有趣的變化。
- 5.因著工作坊的學習，於是我知道了人在生活當中其實擁有兩種模式，去做點什麼，或者跟自己同在。晚上回到家裡，雖然放鬆，但是其實也很疲憊，想到一件工作上的事情，正要開始焦慮，於是我問自己：現在有沒有精神和心情來處理這件事情？答案是：沒有！於是，我選擇了同在模式，既然現在沒有條件處理這件事情，於是

我感謝認真的自己，稍微思考了禮拜五可以怎麼處理它以後，便把時間用來做些我目前可以做的事情，這給我一個品質很好的夜晚。不會被那個我現在就是不會做的事情而苦惱。

6. 生活禪:第一次購買南瓜豆漿，第一次購買如此高單價的飲品。將昨日所學的生活禪(吃蔓越莓)用在品嚐這杯南瓜豆漿。倒出、觀察、濃郁的液體，暗暗的銘黃色，樸實、無華、喝下去，南瓜味漸漸、緩慢的擴散，聞起來，無特殊的、特別吸引人的味道，實在的一杯，餵飽整夜沒有補充水分的身體，口腔逐漸被這南瓜豆漿充滿，慢慢的滑入喉嚨，像一口清流，流入胃中。感謝這杯誠意滿滿的豆漿，讓自己在飲用的同時，與自己同在。
7. 生活禪:平時走在台北車站，總是不自覺的跟著人群快速走動，不管是不是趕時間，所以昨天經過時，刻意放慢腳步，體會週遭的人、事、物。發現突然變得很輕鬆，腳步也變輕了。
8. 生活禪:以拖地這件事來進行，原本充滿哀怨、不滿的心情。轉換至手上的工作看見地板變乾淨，拖把抹過地面的接觸感，有種掌握力的感受，覺得簡單的事情卻是重要的事情，細細體會無須多想。
9. 呼吸空間:在呼吸空間的練習，覺得是自己最能進入的方式，想像自己一呼一吸，彷彿某種簡單的生物，單純而唯一，只要呼吸再把感官投注到全身，整個心靈仿若平靜如海，身心靈皆很舒暢。
10. 身體掃描:這是一個我仍無法完全掌握的練習，往往容易因太累就昏了過去，希望自己可以找時間好好練習。
11. 呼吸空間:在做呼吸空間的過程，一開始無法靜心，有許多的內心對話，對正念有些質疑。我讓自己的專注力在呼吸或生活事物上時，是否是解離？讓自己不要專注於自己的情緒，這是一種逃避嗎？但心中另一個聲音給了自己一個答案。我是有意識的關照自己

的感官而非無意識的解離，我能以更高的角度看自己，觀察自己的感受，想完這些後心中似乎平靜了！

12. 生活禪：以往煮晚餐是以「快點」、「煮好」的心態，洗菜、炒菜、洗米…皆快快完成就好。今晚，嘗試「正念」料理，專注於洗米，當下就好好洗米，甚至會看看米的樣子，摸摸米的形狀。不知道是自我催眠，還是真的，家人稱讚好吃耶！「世界越快，心則慢」，或許「當下」的體會與感受就是這句話最好的說明！

13. 呼吸空間：很久沒有在行進中好好專注了，原本想專心呼吸，卻發現只能專心吸氣，聞到好多好多味道。汗水、香水、潮濕的、冷氣的、金屬的、濃的、淡的、捷運裡、外、文湖線、板南線皆不同，走在路上也充斥各種味道，想起”香水”裡面提及每個人、萬物皆有味道，而我之前卻一直忽略。

以前曾經練習過呼吸空間，昨晚練習，可以感到自己的矛盾，想要好好呼吸，卻很不耐煩，但也知道好好呼吸對自己的重要，難以進去。身體掃描，呼吸之後，停在腿部，感覺足下的發熱。



活動剪影

臺北市 105 年度公私立高職「教師進階輔導知能研習」活動照片(一)

主題：正念觀照在諮商實務中的運用

帶領人：陳秀蓉教授

日期：105 年 8 月 10、11 日(星期三、四) 09：00~16：00



宗莉主任開場介紹陳秀蓉教授



教授講解正念認知治療起源及理念的核心

臺北市 105 年度公私立高職「教師進階輔導知能研習」活動照片(二)

主題：正念觀照在諮商實務中的運用

帶領人：陳秀蓉教授

日期：105 年 8 月 10、11 日(星期三、四) 09:00~16:00



從認識我的運作系統開始，教授請成員分享
生命經驗及說明參加團體的期待



臺北市 105 年度公私立高職「教師進階輔導知能研習」活動照片(三)

主題：正念觀照在諮商實務中的運用

帶領人：陳秀蓉教授

日期：105 年 8 月 10、11 日(星期三、四) 09：00~16：00



教授請學員討論兩種心理運作模式



臺北市 105 年度公私立高職「教師進階輔導知能研習」活動照片(四)

主題：正念觀照在諮商實務中的運用

帶領人：陳秀蓉教授

日期：105 年 8 月 10、11 日(星期三、四) 09：00~16：00



專注力練習(吃蔓越莓練習)後，成員發表活動感想



臺北市 105 年度公私立高職「教師進階輔導知能研習」活動照片(五)

主題：正念觀照在諮商實務中的運用

帶領人：陳秀蓉教授

日期：105 年 8 月 10、11 日(星期三、四) 09：00~16：00



分享身體掃描練習後的心得感想



臺北市 105 年度公私立高職「教師進階輔導知能研習」活動照片(六)

主題：正念觀照在諮商實務中的運用

帶領人：陳秀蓉教授

日期：105 年 8 月 10、11 日(星期三、四) 09：00~16：00



老師帶得太好了，體驗深刻。

大家希望明年再辦理進階研習課程，珍重再見！