

李燕蕙 副教授

現職：南華大學生死學系 副教授

學歷：德國弗萊堡大學 哲學博士

經歷：

■ 正念助人學會創會理事長

■ 英國牛津大學正念中心 MBCT 訓練師與督導

課程簡介：

- 面對來自職場、家庭、社會環境等多元挑戰，專業助人者如何與壓力、焦慮共處，在繁忙生活中自我照顧，維護身心健康？
- 美國卡巴金(Jon Kabat-Zinn)博士結合東方禪修與西方身心醫療理念所創建的正念減壓(MBSR)，是適用於現代生活的<健心法>，可在忙亂生活中練習，使自己靜心自在。其後，英國威廉斯(Mark Williams)等三位認知心理學家，以認知治療為基礎，融入正念減壓，發展為正念認知治療(MBCT)。本工作坊為正念療法(MBSR-MBCT)入門體驗，透過認識正念療法的理念與應用，學習呼吸空間、優雅喝水等迷你靜心法，可培育助人者的自我調節、自我關愛與壓力調適能力。