**105-1學年度 正念身心舒壓**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週數 | 星期 | 課 程 內 容 | 週數 | 星期 | 課 程 內 容 |
| 1 | 10/05(三) | 正念是什麼？ | 7 | 11/16 (三) | 正念人際關係 |
| 2 | 10/12(三) | 正念和身心連結 | 8 | 11/23(三) | 慈心：慈愛與祝福 |
| 3 | 10/19(三) | 正念修行 | 9 | 11/30(三) | 悲心；悲憫與離苦 |
| 4 | 10/26(三) | 正念如何舒壓？ | 10 | 12/07(三) | 喜心：隨喜與感恩 |
| 5 | 11/02 (三) | 深入正念修行 | 11 | 12/14(三) | 捨心：平等與中道 |
| 6 | 11/09(三) | 克服心理障礙 | 14 | 12/21(三) | 邁向內心的喜悅寧靜 |

**授課教師：莊勝發 （高雄醫學大學心理學系助理教授/附設中和紀念醫院臨床心理師）**

**上課時間：自105年10月5日起，每週三晚上19:30-21:30；12月3日，一日正念禪修。**

**上課地點：高雄醫學大學教室**

**招生對象：任何有興趣學習的社會人士**

**報名費用：4,500元（含手冊）**

**特價優惠：凡4人同行（或一人報名2班）完成報名並繳費者皆享8折優惠價；本校教職員工生及**

**舊生9折優惠價。**

**報名方式：（1）臨櫃報名：上班期間（星期一~五）上午9:00～17:00（中午不休息）請至本校勵學**

 **大樓3樓半 教務處推廣教育中心**

 **（2）通訊報名：請將報名表填妥聯同報名費用（請購買郵局匯票，匯票受款人請寫**

 **「高雄醫學大學」）一起以掛號寄至高雄市三民區十全一路100號（高**

 **雄醫學大學教務處推廣教育中心　收）**

**招收名額：12人。報名日期：即日起至105年09月30日或額滿為止。**✂……………………………………………………………………………………………………………....

**105-1正念身心舒壓報名表（開課序號:** **00703001）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 身分證字號 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 教育程度 | □0.無□1.小學 □2.國中□3.高中職□4.專科 □5.大學 □6.碩士□7.博士 |
| 聯絡電話 | 公: 私:手機: | 傳真號碼 |  |
| E - mail |  |
| 公務人員學習登錄 | □是 □否 |
| 住 址 |   |
| 注意事項 | **關於您填報的個人資料，教務處推廣教育中心（以下簡稱本中心）****1.將依個人資料保護法進行蒐集、處理與利用，並採取適當之安全維護措施。****2.僅使用於本中心相關業務，且絕不會將您的個人資料傳輸給第三方。****3.若因您提供不實或不完整的個人資料，而導致報名程序無法完成，將影響您參與本課程之權益。****本人同意本表資料及上課時之個人肖像權由高醫大教務處推廣教育中心於執行相關業務範圍內進行蒐集、處理與利用。** **學員簽章:** **如有任何疑慮，或您欲行使個資請求權，請聯絡本中心：****extend@kmu.edu.tw****；(07) 3121101-2270****有關本中心個人資料保護政策，請參閱** [**http://dtextpro.kmu.edu.tw**](http://dtextpro.kmu.edu.tw) |
| 推廣學號 |  | 承辦人簽 章 |  | 收費簽章 |  |
| 日期 / 費用 |  |  |
| 備註 | 退費依本校推廣教育退費規定辦理，洽詢電話：（07）312-1101轉2270 |