



國立臺北大學進修暨推廣部 推廣教育組

三峽校區 高科技正念減壓 MBSR 班 招生簡章

課程資訊與內容

上課日期：民國 110 年 10 月 18 日至 110 年 12 月 6 日

上課時間：週一晚上 7:00~9:00，共 8 週(每次上課 2 小時，共 16 小時)。

課程費用：8 週課程 3,300 元，200 元報名費。

上課地點：臺北大學三峽校區商學院(新北市三峽區大學路 151 號)。

課程簡介：正念減壓 (MBSR) 旨在教導人們運用自己內在的「正念」力量，訓練並提昇覺知力。不偏不倚的覺知每個當下的心念，以跳出情緒的連動反應及負向循環，達到抒減壓力與身心平衡的功效。

課程特色：正念減壓 (簡稱 MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) 是以正念覺知訓練為基礎的減壓方法。本課同時採用高科技的腦波 (EEG) 及心律 (HRV) 量測，並運用相關的問卷量表，以量化客觀的了解自我身心健康狀況，以及課程實際功效。

教學內容：

課程大綱		
週次	課程主題	上課內容
第一週	身體掃描	體察身心與外在情境變化，訓練覺察能力。
第二週	正念傾聽	回到當下，不做價值判斷，轉換態度接納一切。
第三週	不對自己射箭	覺察慣性反應模式和受苦根源，不再加深憂悲苦惱。
第四週	呼吸平衡身心	透過呼吸與個人深度力量接壤，達到自律神經平衡。
第五週	轉化擔憂心念	腦波量測認識心念內在反應，以情緒坐標轉化擔憂。
第六週	跳出情緒漩渦	了解人格特質，避免負向循環及慣性，學習同在模式。
第七週	開發內在能量	從心出發，給予他人祝福與關懷，提昇人際互動品質。
第八週	正念的新生活	將專注與覺察融入生活，建立新習慣，。

※課程材料費每次約 500 元左右，多退少補，上課繳交給授課老師。

師資與合作單位介紹

授課教師：釋法源老師

學經歷：法鼓文理學院兼任助理教授、中國佛教會教育委員會主任委員、西蓮淨苑 副監院、西蓮學苑 執行長、中正理工學院系統工程系學士、美國紐約大學控制工程碩士、台灣大學博士候選人、中山科學研究院中校技士

合作單位：  **極淨動能** Pure Energy : Art, Design, Culture and Education Studio

極淨動能 (Pure Energy) 是充滿年輕活力的文化團隊，其與時代的脈動同步；具有超越時空、橫跨疆界的理念，以及覺醒與活力兼備的能量。

聯絡處：絲路驛站複合式空間。地址：新北市三峽區大義路 213 號

E-mail：api.metta@gmail.com 電話：02-2672-5872

報名資訊

1. 報名期間：即日起至開課日前，額滿為止。

2. 報名方式：

網路報名：至推廣組網站 <https://dce.ntpu.edu.tw/> 線上查詢課程並線上報名登錄個人資料。

E-mail 報名：至本組網站查詢課程並下載報名表填寫，E-mail 至 bondays@mail.ntpu.edu.tw

傳真報名：下載報名表，填寫後傳真至 02-2674-8066(註明：三峽校區高科技正念減壓 MBSR 班報名 王小姐收)

※相關於課程之通知均以電子郵件 E-MAIL 寄發為優先，報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號。

繳費資訊

1. 收費標準：報名費：200 元

學費：8 週課程 3,300 元

2. 繳費方式：預定開課前七日左右個別 E-mail 通知報名學員繳費，學員可至金融機構臨櫃匯款或使用 ATM 轉帳。

3. 學費優惠方案：

學費與報名費之優惠，僅能擇一使用。報名時需主動告知優惠身分，並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額

報名費優惠資格：

符合下列條件者，可享本課程(非學分班)減免報名費 200 元

- (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬(限父母、配偶、子女)。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。

學費優惠資格：

符合下列條件者，可享本課程(非學分班)學費優惠方式如下

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費者：學費 9 折。
- (5) 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折

請於報名時主動告知優惠身分並出示有效證明文件(網路報名者，請於「備註」處說明；紙本報名者，請於「優惠身分」處說明)。

4. 本組將於各班開課日前 2 天，統一以 E-mail 方式通知已繳費同學「開課須知暨注意事項」，學員完成繳費後若無特殊狀況，則不再個別通知與確認，敬請同學耐心等待。

其他事項

1. 開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。
2. 為維護繳費上課學員之權益，嚴禁試聽、冒名頂替，違者照相存證，循法律途徑解決。
3. 本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。
4. 本組保留審核學員報名資格之權利，及增額或不足額開班之權利。
5. 學員在修習期間如有不當行為或影響授課或其他學員之學習，經本組通知仍未改善者，得取銷其修讀資格，且不予退費。
6. 患有或疑似患有 COVID-19、SARS 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。
7. 本簡章為預定課程、師資，本組保有變動權，必要時將依實際開課情形作適當調整。
8. 本課程為非學分班，學員出席率達一定標準者將發給結業證書或證明，不授予學位證書。
9. 請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。本課程內容若有未盡事宜，本組保留隨時修改之權利，並公告於本組網站，恕不另行通知。

退費規定

退費辦法依「專科以上學校推廣教育實施辦法第十七條」規定。

學員自報名繳費後至開班上課日前（不含開課日當天）申請退費者，退還已繳學費之九成。

自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學費之半數。

開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。

除未開班外，報名費 200 元概不退還。

單一班級人數未滿 12 人時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並請於原訂開課日後一週內辦理退費，逾期恕不受理。

辦理退費時需繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之郵局或土地銀行存摺封面影本，並填寫退費申請表。

辦理退費程序：自收件退費申請表完整文件始，至退費完成入帳銀行戶頭，需耗費約一個月時間，敬請耐心等待。

交通資訊與本校各大樓位置圖（三峽校區）

地址：23741 新北市三峽區大學路 151 號

請查閱本校交通與地圖資訊

<https://new.ntpu.edu.tw/about/map-directions>

請查閱本校三峽校區校園平面圖

https://www.ntpu.edu.tw/chinese/about/newimgs/maps_all_2018.png



※若有任何疑問，敬請與本組聯繫！

國立臺北大學進修暨推廣部《推廣教育組》

電話：(02)8674-1111

分機：#66466（王小姐）

傳真：(02)26748066

地址：新北市三峽區大學路 151 號商學院 1F-07

Email：bondays@mail.ntpu.edu.tw

網址：https://dce.ntpu.edu.tw/