

淡江大學 102 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	正念減壓與正念認知治療	授課 教師	郭瓌灑 LI-YEN KUO
	MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION AND MBCT		
開課系級	教心二碩士班 A	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TDCXM2A		
系（所）教育目標			
<p>一、培養具有教育心理與諮商專業之實務工作者。</p> <p>二、提供學理與研究能力之專業訓練。</p> <p>三、增強學生專業知能在各級學校、社區心理中心及各相關機構之應用。</p> <p>四、藉由教育心理與諮商跨領域之結合，提昇學生就業競爭力。</p> <p>五、整合理論與實務，進而拓展師生多元之視野。</p> <p>六、培養學生具備獲取專業證照之知能。</p>			
系（所）核心能力			
<p>A. 具備教育心理與諮商的專業知識。</p> <p>B. 從事教育心理與諮商研究的能力。</p> <p>C. 從事教育心理與諮商專業實務的能力。</p> <p>D. 具備教育心理與諮商的專業倫理素養。</p>			
課程簡介	學習正念減壓療法與正念認知治療以自助助人。		
	Learning the Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR) and the Mindfulness-Based Cognitive Therapy(MBCT) to improve mental health.		

本課程教學目標與目標層級、系(所)核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系(所)核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「系(所)核心能力」。單項教學目標若對應「系(所)核心能力」有多項時，則可填列多項「系(所)核心能力」。(例如：「系(所)核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系(所)核心能力
1	一、瞭解正念減壓療法與正念認知治療的重要概念及其應用。 二、運用正念減壓療法與正念認知治療來療癒自我身心健康。 三、探究正念減壓療法與正念認知治療相關研究結果與趨勢。	1.Learning the Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR) and the Mindfulness-Based Cognitive Therapy(MBCT). 2.Continuous practice to improve physical and mental heath. 3.Following the MBSR & MBCT research.	P3	ABCD

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	一、瞭解正念減壓療法與正念認知治療的重要概念及其應用。 二、運用正念減壓療法與正念認知治療來療癒自我身心健康。 三、探究正念減壓療法與正念認知治療相關研究結果與趨勢。	講述、討論、實作、參訪	實作、報告、上課表現

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養

淡江大學校級基本素養	內涵說明
◆ 全球視野	培養認識國際社會變遷的能力，以更寬廣的視野了解全球化的發展。
◆ 資訊運用	熟悉資訊科技的發展與使用，並能收集、分析和妥適運用資訊。
◇ 洞悉未來	瞭解自我發展、社會脈動和科技發展，以期具備建構未來願景的能力。
◇ 品德倫理	了解為人處事之道，實踐同理心和關懷萬物，反省道德原則的建構並解決道德爭議的難題。
◆ 獨立思考	鼓勵主動觀察和發掘問題，並培養邏輯推理與批判的思考能力。
◆ 樂活健康	注重身心靈和環境的和諧，建立正向健康的生活型態。
◇ 團隊合作	體察人我差異和增進溝通方法，培養資源整合與互相合作共同學習解決問題的能力。
◇ 美學涵養	培養對美的事物之易感性，提升美學鑑賞、表達及創作能力。

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/02/17~ 103/02/23	課程導向說明	
2	103/02/24~ 103/03/02	MBSR理論簡介；閱讀當下，繁花盛開	
3	103/03/03~ 103/03/09	MBSR第一次課程；練習記錄一	
4	103/03/10~ 103/03/16	MBSR第二次課程；練習記錄二；閱讀正念減壓初學者手冊	
5	103/03/17~ 103/03/23	MBSR第三次課程；練習記錄三	
6	103/03/24~ 103/03/30	MBSR第四次課程；練習記錄四；閱讀減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊	
7	103/03/31~ 103/04/06	春假放假一週	
8	103/04/07~ 103/04/13	MBSR第五次課程；練習記錄五	
9	103/04/14~ 103/04/20	MBSR第六次課程；練習記錄六；閱讀是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量	
10	103/04/21~ 103/04/27	4月19日MBSR正念日	
11	103/04/28~ 103/05/04	4月19日MBSR正念日	
12	103/05/05~ 103/05/11	4月19日MBSR正念日	

13	103/05/12~ 103/05/18	4月20日MBSR正念日後之理論概念討論	
14	103/05/19~ 103/05/25	MBSR第七次課程；練習記錄七	
15	103/05/26~ 103/06/01	MBSR第八次課程；練習記錄八；閱讀正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅	
16	103/06/02~ 103/06/08	MBSR與MBCT研究主題報告	
17	103/06/09~ 103/06/15	閱讀正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己	
18	103/06/16~ 103/06/22	期末考試週。繳交期末總心得報告	
修課應 注意事項	<p>一、MBSR標準課程：</p> <p>(一) 有八次課程完全依照正念減壓療法標準課程進行，每周上課2.5小時，均以實作練習與體驗為主，請學習安頓自己的身心健康。</p> <p>(二) MBSR課程在團體諮商室進行，每人請準備一個瑜珈墊（或借用本所的巧拼地墊）及靜坐蒲團（或借用本所的椅墊）。</p> <p>(三) 每人均需承諾於每周上課後，在家依照家庭作業進度要求，每週至少練習六天，每天完成練習紀錄與心得反思，於每周二23：55前上傳紀錄至Moodle教學平台。</p> <p>(四) 在第六次課程後的該周周末（4月19日）舉辦校外教學正念日研習，將在南投縣名間鄉白毫禪寺進行，全程6小時課程及中間休息時間完全禁語。</p> <p>(五) 正念日研習出發時間約為4月18日（五）下午（確切時間另約），4月19日（六）8：00~16：00為正念日課程，4月20日（日）8：00~11：00進行一般課程，研討MBSR與MBCT理論概念與討論，預計4月20日（日）12：30左右回程。</p> <p>(六) 正念日課程之膳宿研習費用全部免費，但學生需要自行負擔來回交通費用與平安保險費用。</p> <p>二、MBSR與MBCT理論概念研習</p> <p>(一) 有關理論概念之理解與閱讀，請每二週於每次上課前預先閱讀指定教材，每人提出一個待討論的問題。</p> <p>(二) 預計在4月20日課堂上充分討論。</p> <p>三、MBSR與MBCT相關研究主題報告</p> <p>(一) 請參考網站。</p> <p>(二) 請選擇一個感興趣的主題（例如：MBSR應用在長期疼痛、安寧療護、癌症、心血管疾病、憂鬱症、恐慌症、飲食性疾患...等）收集至少3~5篇最新的研究報告，整理其研究成果與發現，做成一篇約3000字可以投稿的文獻。</p> <p>(三) 於6月4日上課時，每人輪流報告10~15分鐘。</p>		
教學設備	電腦、投影機、其它(瑜珈墊)		
教材課本	<p>喬·卡巴金（2013）。正念減壓初學者手冊（附練習光碟）。臺北市：心靈工坊。</p> <p>喬·卡巴金（2013）。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己。臺北市：野人。</p> <p>喬·卡巴金（2008）。當下，繁花盛開。臺北市：心靈工坊。</p> <p>馬克·威廉斯、丹尼·潘曼（2012）。正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅。臺北市：天下文化。</p>		
參考書籍	<p>馬克·威廉斯、約翰·蒂斯岱、辛德·西格爾、喬·卡巴金（2010）。是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量。臺北市：心靈工坊。</p> <p>鮑伯·史鐸、依立夏·高斯坦（2012）。減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊（附練習導引MP3）。臺北市：心靈工坊。</p>		
批改作業 篇數	10 篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）		
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 10.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量：30.0 %</p> <p>◆期末評量：20.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>		

備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址：http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。</p> <p>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>
-----	---