



「失眠症與焦慮症的正念行為解方」工作坊

一、課程時間：115 年 10 月 17 日（六）09:00 – 16:00

二、課程地點：臺北市立聯合醫院松德院區第二講堂（臺北市松德路 309 號）

三、講師介紹：

湯華盛 醫師

心禾診所門診醫師

中華團體心理治療學會理事

國立陽明大學公共衛生研究所碩士

曾任宏濟醫院院長、台北市立聯合醫院松德院區副院長

四、課程介紹：

本課程以正念心理學為基礎，結合呼吸覺察、身體掃描與靜心練習，協助學員學習專注當下、以不批判的態度觀察自身念頭與情緒，進而減輕焦慮與壓力反應。

課程內容涵蓋失眠與焦慮之成因解析、正念放鬆技巧及日常實踐方法，透過規律練習，幫助降低睡前過度思考與身心緊繃，改善睡眠品質並建立穩定情緒調節能力。

採團體互動與實作並重，學員可在引導下體驗正念冥想，並將所學應用於生活中，打破「越焦慮越失眠」的惡性循環。

五、學習目標：

1. 學習焦慮症與失眠症的病理機轉。
2. 學習運用正念與行為技巧緩解焦慮症與失眠症。

六、適合參加的對象：

1. 適合對認知行為、正念治療有興趣的助人專業者如：精神科醫生、臨床/諮商心理師、社工師/護理人員等參與。
2. 適合對上述議題有興趣的大學生、研究生（醫學、護理、社工、心理、教育、輔導諮商...等人員參與）。
3. 新手臨床實務工作者（包括精神科醫師、諮商/臨床心理師、社工員/社工師或相關專業人員），輔導老師等報名參與。

七、課程表：

時間	10.17 (六)
09:00 - 10:00	焦慮症與失眠症的病理特徵
10:00- 12:00	正念與行為治療運用在焦慮症與失眠症的研究佐證
12:00 - 13:00	午餐
13:00 - 16:00	運用正念與行為治療緩解焦慮症與失眠症：團體實作互動與討論

八、主辦單位：中華團體心理治療學會

合辦單位：臺北市立聯合醫院



九、課程費用：

1. 一般個人價 3,000 元。
2. 早鳥優惠價（即日起至 9 月 11 日前完成報名繳費者）2,700 元。
3. 優惠價 2,400 元。
*適用對象：本會會員、學生身分者、合辦單位員工、非學生身分者三人(含以上)團報。
4. 學生身分者三人(含以上)團報價 2,100 元。

十、報名方式請填寫線上報名表單：<https://forms.gle/vamBDtLxM3GhERZq9>。

十一、報名截止日期：115 年 10 月 9 日(五)，下午 17:00 截止。

十二、課程名額：滿 13 人開課，30 人即額滿。

十三、學分認證：

1. 本課程全程參與將給予本學會 6 小時積分，可做為團體心理治療師繼續教育學分認證。
2. 本課程申請精神科專科醫師、公務人員學習護照繼續教育積分。社工師、護理師、諮商心理師、臨床心理師開課日一個月前報名各 3 人以上即申請繼續教育積分。

十四、繳費方式（二擇一）：

1. 劃撥帳號：18509852 戶名：中華團體心理治療學會
2. ATM 轉帳：華南銀行公館分行 (008) 118-10-011413-1

十五、注意事項：

1. 請先填寫報名表並繳費，完成後可至本會網站查詢
<https://tinyurl.com/26tj5fer>。

2. 報名繳費後，若無法出席，於上課日一週前申請退費，得扣除行政處理費用 500 元外予以退費；於上課日前 7 日內申請者恕不退費，費用可轉讓給其他欲報名本課程之相同資格者遞補，並請事先來信告知替代人選之相關資料；若報名人數不足不予開課，報名費全額退還。

聯絡我們

【中華團體心理治療學會】<http://www.cagp.org.tw/>

【聯絡電話】0988-659692

【課務聯絡信箱】cagp.course1210@gmail.com

【FB最新消息發佈】<https://www.facebook.com/CAGP1210/>