檔　　號：
保存年限：

社團法人正念助人學會　函

機關地址：330 桃園市桃園區中央街 505 號 1 樓
聯 絡 人：蔡宛蓉
聯絡電話：0980356545
電子信箱：mbha0701@gmail.com

受文者：如行文單位

發文日期：中華民國 115 年 11 月 3 日
發文字號：正學秘字第 1150011 號
速　　別：普通
密等及解密條件或保密期限：普通
附　　件：課程海報

主旨：本會將於 116 年 2 月 25 日至 3 月 1 日舉辦「聽見沈默，看見本心：五日靜心營」，敬請貴單位協助宣傳。

說明：

一、本會舉辦旨揭課程資訊如下：

(一)名稱：聽見沈默，看見本心：五日靜心營。

(二)特色：本課程結合心理學與禪修專業，以正念、慈心及自我關懷為核心，透過止語、靜坐、步行禪及慈心身體掃描等練習，引導學員覺察內在歷程、舒緩自我批判，促進自我接納與人際關係的和解。課程不以宗教信仰為參與前提，並結合山林自然環境與數位排毒，營造安定、專注的靜心空間，協助學員深化自我覺察與慈悲實踐，重拾身心平靜。

(三)講師：釋大惠諮商心理師（光佑禪修中心創辦人與負責人、寬心自在心理諮商所理監事）。

(四)時間：

1. 報到時間：2 月 25 日（週四）上午 10 時至 11 時。
2. 課程時間：2 月 25 日（週四）上午 11 時至 3 月 1 日（週一）下午 3 時 30 分。
3. 課程總時數 35 小時。

(五)地點：台中聖愛山莊。

(六)對象：年滿 16 歲以上，渴望透過慈心與靜心練習舒緩壓力、修復自我關係之一般大眾及專業人士，不限正念或靜修經驗。

(七)課程費用及優惠方案詳見報名表單

(八)報名方式：完成匯款並填寫報名表單：

https://forms.gle/rW1cijvZ43UvrBT6A

二、本課程採全程留宿方式進行，提供單人房住宿與蔬食餐點，協助學員於安靜穩定之環境中進行深度靜修與學習。

三、完成課程者，本會提供研習證書，並贈送慈心練習引導音檔及 2027 年度課程禮券 1,000 元，支持學員持續深化正念學習。

四、檢附課程海報，敬請貴單位協助轉知相關領域人員，並以多元形式（如：官方網站、社群平台、電子信件等）協助推廣。如蒙惠允，本會不勝感激。

正本：各直轄市及縣市教師組織、各公私立大專校院及諮商（輔導）中心、各心理健康專業團體、各社會工作及醫事專業團體、各家庭教育及長期照顧相關機構、各身心健康促進相關單位。

副本：

理事長 邱怡欣