

南華大學104第2學期授課大綱

課程代碼	00040962					
中文名稱	正念療育與催眠減壓					
英文名稱	Mindfulness and Hypnosis based Stress Reduction					
學分	3/選修					
任課教師	鄭淑卿					
上課時間	星期3第2節 星期3第3節 星期3第4節					
課程時數	3					
授課語言1	中文					
授課語言2	英文					
是否使用原文書	否					
本課程是否安排業師授課	否					
本課程是否配置教學助理或助教輔導教學	否					
A.課程概述	<p>正念，源於印度佛教禪修的解脫道，二十世紀七十年代被介紹到西方，為醫學界和心理學界所關注。正念療育已經證實在治療憂鬱症、焦慮症、注意力不足過動症、創傷後壓力症候群、失眠、恐慌、強迫症等方面有顯著效果，同時也證實能有效幫助普通人群更好地緩解壓力，提升積極情緒，提升主觀幸福感。目前，在醫療、心理學、教育、企業、司法等領域廣為應用，包括兒童、青少年，成年人不同年齡階段。另一方面，催眠是相當古老而有效的身心技術之一，西方早於佛洛伊德之前已盛行催眠技術的運用，復經二十世紀七十年代西方神經語言程式學與家族治療等學派的運用，催眠經常被運用於身心醫學界與宗教身心靈探索等領域，亦常被運用於企業行銷與生命教育。催眠已經證實在緩和憂鬱、焦慮、失眠、恐慌、強迫症等方面有顯著效果，同時也證實能有效幫助普通人群更好地緩解壓力，提升積極情緒，提升主觀幸福感。本課程將結合正念覺察與催眠引導這部分進行。</p> <p>Mindfulness therapy which originated from ancient Buddhism was introduced to now and has adopted by modern medical a psychological area as a healing technique. Besides, Hypnosis also is a kind of useful technique to making human potential development. This course will demonstrate both Mindfulness and Hypnosis in practical utility. We will show the systems of meditative practice taught in Buddhist traditions, focusing on mindfulness as the key component in the Buddhist doctrinal framework. Besides, We will show the systems of Hypnosis practice taught in Modern medical and psychological fields, focusing on Hypnotherapy as the key component in the new framework.</p>					
B.教學目標						
	中文教學目標	英文教學目標	對應能力指標			
	瞭解正念學的基本原理，落實日常生活觀察省思。		AY2. 具有獨立思考、發覺問題及解決問題的基本素養與能力			
	覺察情緒來源，提升自我管理與學習效能		BY1. 具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力			
	活化思考和創造力，增進人我關係和諧。		CY1. 具備結合通識與實務，勝任職場專業的操作能力			
	緩解生活壓力，培育情緒智能與社會關懷能力。		DY2. 具有溝通協調、同理心及團隊合作能力			
	從靜坐中培育關懷生命與生態的能量，積極服務人群。		EY2. 富於感恩回饋、熱心助人、奉獻社會、服務學習、環境永續及的熱忱與精神			
	結合正念覺察與催眠減壓引導，增進身心健康，提升主觀幸福感。		FY2. 具有情緒管理、抗壓、抗鬱及自我審視之能力，積極面對挑戰、持續生命生長			
C.核心能力	基礎知能	自覺學習	實務應用	溝通合作	社會關懷	身心康寧
D.課程權重	20	15	10	15	20	20

E.教材大綱	<p>課程綱要：(課程進度視學生程度及學習成效而作適當調整) 本學期擬探討主題及進度如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課程介紹（由表認識彼此及注意事項解說） 2.正念日記寫作練習（寫下練習過程中的觀察與心得，深化覺察力練習） 3.初、進階身體掃描練習（配合光明想的深層放鬆練習） 4.食禪練習（觀察食物緣起與自身關係的連結） 5.靜坐觀呼吸練習（出入息念練習） 6.正念行禪（觀察自然生態與身心內外連結的變化） 7.森林想練習（認識表象系統與想像力，森林想配合觀呼吸練習） 8.慈心禪（慈心祝福，配合長時間靜坐觀呼吸練習） 9.催眠是什麼？它能幫忙什麼嗎？ 10.關於催眠的誤解與一些澄清 11.認識催眠 12.催眠的運用範圍
F.教學方式	<p>講述 分組合作討論 實作學習</p>

G.教學評量	成績項目	配分	評量方式 IEET認證之對照表(以CAC為例)	細項配分	說明	評量附件上傳
	平時成績	30	實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	課程參與表現 課程出席		
	期中成績	30	口語評量(口頭報告、口試或課堂討論)	每週作業		
	期末成績	40	紙筆測驗(筆試)	期末作業		
	其它	0				
H.課程進度表	週別	單元名稱與內容		備註	數位教材	
	1	課程介紹(由衷認識彼此及注意事項解說)				
	2	正念日記寫作練習(寫下練習過程中的觀察與心得, 深化覺察力練習)				
	3	壓力來源與情緒覺察(初階身體掃描練習)				
	4	美食心情日記(觀察食物咀嚼過程中的細部變化與情緒感受的連結)				
	5	擁抱真實內在與自我對話(進階身體掃描練習)				
	6	正念專注力練習(透過遊戲與道具體驗正念覺察)				
	7	體會內心靜蘊的力量(長時間靜坐觀呼吸練習)				
	8	正念行禪(觀察自然生態與身心內外連結的變化)				
	9	正念之鈴: 期中考				
	10	認識正念與催眠減壓				
	11	關於催眠的誤解與觀念澄清				
	12	正念催眠的運用範圍				
	13	催眠減壓的引導技巧解析				
	14	探索內在心靈花園				
	15	療育身心的催眠引導一(能量淨化與補充的練習)				
	16	療育身心的催眠引導二(森林想配合觀呼吸練習)				
	17	慈心禪(慈心祝福, 配合長時間靜坐觀呼吸練習)				
18	正念之鈴: 期末考					
I.指定用書	書名	作者	書局	年份	國際標準書號(ISBN)	
	正念療育的實踐與理論	呂凱文	台灣正念學學會	2015	978-986-91997-0-4	
	廖閱鵬催眠聖經	廖閱鵬	如何出版社	2012	978-986-13632-3-3	
J.參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> 1.《中阿含經》CBETA電子版。(下載處)/《中部經》英譯(下載處/下載)。 2.丹尼爾·高曼著, 2014,《專注的力量》, 周曉琪譯, 臺北: 時報出版。 3.克里斯多夫·安德烈著, 2014,《靜能量: 找回內在平衡的25個心靈處方》, 慕百合譯, 臺北: 心靈工坊。 4.喬卡巴金著, 2013,《正念療癒力: 八週找回平靜、自信與智慧的自己》, 胡君梅等譯, 臺北: 野人。 5.理查·戴維森、夏倫·貝格利等著, 2013,《情緒大腦的祕密檔案: 從探索情緒形態到實踐正念冥想》, 洪蘭譯, 臺北: 遠流。 6.佩瑪·丘卓著, 2012,《不被情緒綁架: 擺脫你的慣性與恐懼》, 雷叔雲譯, 臺北: 心靈工坊。 7.德寶法師著, 2012,《平靜的第一堂課: 觀呼吸》, 賴隆彥譯, 臺北: 橡樹林。 8.一行禪師著, 2012,《觀照的奇蹟》, 周和君譯, 臺北: 橡樹林。 9.蔡奇林等編譯, 2012,《從修行到解脫: 巴利佛典選集》, 臺北: 南山佛教文化。 10.Bob Stahl & Elisha Goldstein, 2012,《減壓從一粒葡萄乾開始: 正念減壓療法手冊》, 臺北: 心靈工坊。 11.Rita Carter著, 2011,《大腦的祕密檔案》(增訂版), 洪蘭譯, 臺北: 遠流。 12.喬卡巴金等著, 2010,《是情緒糟, 不是你很糟》, 劉乃誌等譯, 臺北: 心靈工坊。 					

	<p>13.喬卡巴金著，2008，《當下，繁花盛開》，雷淑雲譯，臺北：心靈工坊。</p> <p>14.艾瑞克森，2012，《催眠之聲伴隨你：催眠諮商大師艾瑞克森的故事與手法》，臺北：生命潛能。</p> <p>15.林貞年，2010，《學會讓你變優秀的催眠術》，林順隆譯，臺北：非馬。</p> <p>16.羅布·普瑞斯，2008，《榮格與密宗的29個覺》，臺北：人本自然。</p> <p>17.陳勝英著，2007，《跨越前世今生：陳勝英醫師的催眠治療報告》，臺北：張老師文化。</p> <p>18.黃奇卿著，2006，《醫學催眠：整合身心靈的人性治療》，臺北：人本自然。</p> <p>「請善用圖書館電子書。例如：成就自己的閱讀方法《北大學者談讀書》http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031」</p>
K.先備能力	尊重團體學習
L.教學資源	單槍,布幕,白板,PPT
M.注意事項	第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及尊重智慧財產權與不得非法影印等；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者，不得參與學期考試，該科目學期成績以零分計算。
備註	依據 本校學則第30條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。