

正念
的生活藝術



張振興 碩士 主講

國內外止語密集禪修1,000日以上的訓練
美國麻省大學醫學院正念中心正念減壓(MBSR)合格老師
牛津正念中心正念認知療法(MBCT)種子教師專訓

【主題】： 正念的生活藝術—從胎兒、大學生到成年人的正念教育
實務分享

【主講人】：張振興 碩士

【日期】：2017年4月22日 下午2:00~4:30

【地點】：臺北市中山公民會館

【地址】：臺北市中山區中山北路2段128號3樓（多功能會議廳）

交通指引：<https://goo.gl/nqobEw>

【主辦單位】：臺灣正念發展協會

聯絡電話：(02)2261-0404；0933-801-693

聯絡人：林小姐

聯絡信箱：mindfultaiwan@gmail.com

【名額】：限額50人(現場座位人數)

【對象】：一般民眾皆可參加

【費用】：200 元／人（協會會員 100 元／人）

【主題簡介】：

- 一、 台灣首度在醫院開設正念分娩與育兒課程（MBCP：Mindfulness-Based Childbirth & Parenting）的實務分享。
- 二、 台灣首度推動校內大學生上課前靜心五分鐘的實務分享。
- 三、 正念是一種生活態度，更是生命存在的方式，淺談成年人如何在日常生活中保持正念，分享推動成年人正念教育的實務。

【講師簡介】：

- 學歷：美國密西根州立大學碩士、台灣交通大學學士
- 經歷：台灣上市公司 全國電子行銷部經理、台灣固網廣告公關處長、燦坤 3C 企劃部資深協理、經濟部中小企業處講師、美國麻省大學醫學院正念中心正念減壓（MBSR）合格老師、牛津正念中心正念認知療法（MBCT）種子教師專訓。國內外止語密集禪修 1000 日以上的訓練
- 現職：臺灣正念發展協會推廣組長、台灣正念工坊講師、法鼓德貴學院講師。常受邀國內各大學及機構、醫院帶領正念相關課程與演講，也受邀中國、加拿大、馬來西亞帶領正念課程及演講

【報名方式】：

1. 請上網填寫報名表及繳費，並將您的（匯款日期、金額、帳號後五碼）填寫在報名表內，若您為臨櫃現金存入，請務必於存款單備註欄寫上您的全名，以供查詢。若有疑問，請與我們聯繫。

【講座報名表請按此連結】 <https://goo.gl/RwiIRO>

【臺灣正念發展協會官網報名】<http://www.mindfulness.org.tw>

【匯款資訊】匯款銀行：臺灣銀行土城分行（銀行代碼：004）

匯款戶名：臺灣正念發展協會

匯款帳號：111-00102321-2

2.主辦單位收到您的報名表與繳費金額後，將於一週內回函確認報名成功，若您未收到確認函，請主動與我們聯絡。

3.若您幫親友一同報名匯款，請於報名表欄位中填上您的親友姓名、email 帳號、聯絡手機，以利講座當天報到手續及日後獲得相關活動訊息。或各別填寫報名表皆可。

【報名時間】：即日起至 2017 年 4 月 15 日止。（名額有限，額滿為止）

【注意事項】：

1. 確認報名繳款後，恕不退款。若您無法參加講座，您可以將名額轉讓給您的朋友，並請在 4/15 前來信告訴我們，我們將於收到您的通知後，為您安排你的朋友來參加。

2. 主辦單位保留調整活動時間、地點、講師之權利；若遇天災或不可抗力因素，主辦單位保留舉辦與否的權利。

【交通資訊】：如下圖

臺北市中山公民會館【交通資訊】

(臺北市中山區中山北路二段 128 號) 3F 多功能教室



捷運-民權西路站	捷運民權西路站 1 號出口，往中山北路方向 步行約 5 分鐘，右轉步行約 3 分鐘至本館。
公車站-民權中山路口	211、225
公車站-台泥大樓	218、220

請盡量搭乘大眾運輸工具前往