2025認知為本的慈悲訓練一日工作坊

一、 簡介

美國 Emory 大學的「冥想科學與慈悲為本倫理中心」(Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics) 發展出「認知為本的慈悲訓練」(Cognitive-Based Compassion Training, CBCT)，這是一種以冥想為基礎的心理訓練方法，旨在培養個人的慈悲心與情緒韌性。CBCT 融合現代心理學與神經科學。訓練的重點在於改變個人的認知方式，幫助參與者發展對自己與他人的關懷，最終提升心理健康與社會連結。其訓練過程包括：

1. 穩定注意力與覺察（增強專注力與正念）
2. 重新認識因果與情緒反應（理解自己的情緒與行為模式）
3. 平等性思維（認知所有人皆有相同的幸福需求）
4. 感恩與相互依存的理解（體會與他人的關聯性）
5. 對困難對象培養慈悲心（學習超越個人偏見，擴展同理心）
6. 積極關懷與慈悲行動（轉化認知為實際的慈悲行為）

研究顯示，CBCT 在心理健康、社會情緒發展與生理健康方面有顯著成效：

- 減少壓力與焦慮：研究發現，CBCT 可以「降低皮質醇（壓力荷爾蒙)」水準，減少焦慮與壓力反應。
- 改善情緒調節：參與者能更有效處理負面情緒，提升心理韌性。

- 增強同理心與利社會行為：CBCT 訓練後，個體在社會互動中展現出更高的同理心與慈悲行為，對衝突的容忍度也有所提升。
- 改善身體健康：CBCT 參與者的炎症指標（如 CRP 水準）下降，顯示其對身心健康有潛在保護作用。
- 對創傷後壓力症（PTSD）與憂鬱症患者有幫助：部分研究顯示，CBCT 可用於治療 PTSD 及改善憂鬱症狀。

CBCT 目前被應用於學校教育、醫療保健、企業管理等各個方面，以幫助不同族群培養更健康的心理狀態與人際關係。本次工作坊特邀 CBCT 創始人 Prof. Negi 前來指導帶領工作坊。

二、 主辦單位：國立臺北教育大學教育學院、教育學系、
財團法人雲林縣利仁教育基金會
承辦單位：國立臺北教育大學正向發展與社會情緒學習中心
指導單位：教育部師資培育與藝術教育司

三、 **辦理時間**：2025 年 3 月 22 日(星期六) 8:50~16:30

四、 **辦理地點**：國立臺北教育大學篤行樓 603 未來教室

五、 **參加費用**：新台幣 1600 元整（材料費及翻譯費）

六、 **報名連結**：https://forms.gle/KH4zAXiT6KNpvQZ6A

七、 課程內容與流程：（備中文翻譯）

8:30-8:50 報到

8:50-9:00 開場

9:00-9:40　模組 1：連結滋養時刻

9:40-10:20　模組 2：發展穩定清晰的注意力

10:20-10:40 休息

10:40-11:20 模組 3：增強自我覺察

11:20-12:00 模組 4：培養自我慈悲(一)

12:00-13:30 午餐/午休

13:30-14:10 模組 5：培養自我慈悲(二)

14:10-14:50 模組 6：擴展關注的範疇

14:50-15:10 休息

15:10-15:50 模組 7：加深感恩與溫柔

15:50-16:30 模組 8：運用慈悲的力量