

2026 「正念認知治療」教師資格學程

Teacher Qualification Program for Mindfulness-Based Cognitive Therapy

第一個全中文 MBCT 教師認證學程

由台灣臨床正念學會與加州大學聖地牙哥分校(UCSD)正念中心共同授課與督導
體驗+受訓+實習+督導一氣呵成

全程線上參與，結訓將獲得 UCSD 正念中心「MBCT 合格教師」證書

一、授課方式：包含實體課程與 Zoom 線上課程

二、授課地點：振芝心身醫學診所/Zoom 會議室

三、主辦單位：台灣臨床正念學會

承辦單位：振芝心身醫學診所

四、課程簡介：

從事臨床工作的朋友們，為什麼您需要參加 MBCT 教師資格學程？

- 要將正念運用於臨床工作，必須熟習其理論背景，操作技巧與評估標準
- 要將正念運用於特定臨床族群，從 MBCT 開始學起可打下深厚基礎
- 最好的正念學習方式，是個人練習，工作坊集訓與督導實作並重

UCSD 正念中心攜手台灣臨床正念學會與振芝心身醫學診所，為您帶來深入、完整、

又有彈性的「MBCT 教師資格學程」。本學程完全符合 UCSD 正念中心「MBCT 合格教師」

(Teacher Qualification) 的培訓路徑，由該中心認可之台灣教師以中文受課及督導，亦可全線

上參與，是華人地區少數扎實，有彈性又能確實「走到終點」的正念教師學程。學員取得「合

格教師」後，亦可繼續依循 UCSD 正念中心路徑受訓，進一步成為「認證教師」(Teacher

Certification) ，在正念教學之路上不斷精進。

五、學習目標：

1. 以正念認知治療(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)為基礎，累積個人正念體驗，了解 MBCT 之臨床研究證據，學習治療內容與技巧。
2. 透過團體之帶領與逐堂個別督導，發展自己的治療風格，並根據臨床族群特性，調整治療內容與技巧
3. 完成 8 步驟訓練流程，取得「正念認知治療」教師資格 (MBCT Teacher Qualification)

六、課程內容與認證流程：

本資格學程共有 8 步驟，包含 MBCT 體驗；基礎與實習工作坊，帶領至少 2 梯次團體並接受個別督導，需依序完成。其中步驟 2, 3, 5 若持有同等課程結訓證明，經本學程委員會核可，可抵免對應步驟。本學程每一 step 完成均會發給結訓證明，治療師證書頒發則分為 2 階段：完成 step1-4 可取得「授課教師」(Provisional Qualification) 證書，開始在督導下帶領正念團體。繼續完成至 step 8 將正式頒發「合格教師」(Teacher Qualification)證書，並列名於「台灣臨床正念學會」網站「正念認知治療合格教師」名單。取得「合格教師」後可選擇繼續循 UCSD 正念中心訓練路徑，取得「認證教師」(Teacher Certification)，本學會將盡量給予協助，支持您完成認證。

8 步驟讓您獲得國際級 MBCT 合格教師		費用
Step 1	註冊成為學員	2,000 NTD
Step 2	八週 MBCT 課程 或提交同等課程之結訓證明*	10,000 NTD
Step 3	5 日基礎訓練 或提交同等課程之結訓證明*	12,000 NTD
Step 4	於 UCSD CFM 官網註冊加入 Mindfulness Training Institute 後，提交申請成為「授課教師」	400 USD (學員自行於 UCSD 官網線上付費)
Step 5	5 日 MBCT 實習課程 或提交同等課程之結訓證明*	12,000 NTD
Step 6	帶領至少 2 梯次 MBCT，每梯次須接受 10 小時個別督導。(僅第 1 梯次可與另一學員共同帶領，但每位學員均需個別接受督導)	每 小 時 2,000NTD
Step 7	向 UCSD 正念中心提交一封申請審核信，並提交所需之授課影片與文字資料	
Step 8	學程委員會審核通過後，授予「合格教師」證書，並列名於台灣臨床正念學會官網	1,060 USD (學員自行於 UCSD 官網線上付費)
進修路徑	取得「合格教師」後可選擇繼續循 UCSD 正念中心訓練路徑，取得「認證教師」	

#Step 2 每年均會開課，step 3 及 step 5 交替每兩年開課一次，學員可自行排程，最快約 2 年半可完成。

*同等課程所提交證明須經本學程委員會核定後方可抵免。

七、課堂請假規定：

課堂請假請於一週前提出，並請配合講師要求補足學習歷程。每個step課堂實際出席次數應至少達總課堂數的 75% 以上，方可獲得結訓證明。

八、師資：



Mark Lau 博士

- Vancouver CBT Centre 註冊心理師

- University of British Columbia 精神醫學系臨床副教授

- Academy of Cognitive Therapy 創會理事，認證培訓師暨顧問

- Journal of Mindfulness 副主編

Mark Lau 博士有 25 年培訓 MBCT 教師的經驗。他在 1995 年開始與 Zindel Segal 博士於多倫多共同主持 MBCT 最初的成效研究，並在往後的 11 年間探討 MBCT 的療效機轉，及有效的教學方式。他也發展並驗證了 Toronto Mindfulness Scale。Mark Lau 博士於 2006 年移居至溫哥華，開始其私人執業。他在北美、歐洲、澳洲均曾提供醫療人士 MBCT 之一日及多日專業訓練。



Andrea Grabovac 醫師

- Vancouver Hospital 精神科醫師

- University of British Columbia 精神醫學系臨床副教授

- North American Chapter of the Mindfulness integrated Cognitive Behavioral Therapy (MiCBT) Institute 共同主持人

- Journal of Mindfulness 副主編

Andrea Grabovac 醫師是 UCSD Mindfulness Based Professional Training Institute 以及 Toronto Center for Mindfulness Studies 的正念培訓師，她也在 Vancouver Hospital 主持精神科住院病房及心理腫瘤門診，也將 MBCT 及 MiCBT 運用於情感疾患，性醫學與腫瘤病患。Andrea Grabovac

醫師自 2006 起即開始培訓 MBCT 教師，並在 2009 年起與 Mark Lau 博士持續主持每月一次的 MBCT 教師督導團體至今。此外，她也督導住院醫師及醫療人員在臨床服務中提供 MBCT。Andrea Grabovac 醫師的研究聚焦於 MBCT 在佛教心理學中的定位，以及 MBCT 在女性個案的運用。



洪敬倫醫師

- 加州大學聖地牙哥分校正念中心(UCSD CFM) 認證 MBCT 教師暨督導
- 台灣臨床正念學會常務理事
- 振芝心身醫學診所院長

洪醫師帶領憂鬱症患者之 MBCT 團體經驗豐富，亦擅長將正念融入個別心理治療。他曾多次帶領 MBCT 工作坊，授課對象多為醫療專業人士，並提供 MBCT 教師個別督導。洪醫師的臨床志趣是結合 MBCT 與身心科新療法，包括遠距醫療，非侵入性腦刺激術及人工智慧，為身心健康帶來新取徑。



胡慧芳醫師

- 英國牛津正念基金會(OMF)MBCT 認證教師，培訓師
- 英國正念網絡(Mindfulness Network，MN)督導師
- 英國靜觀校園計畫(MiSP)培訓師
- 台灣臨床正念學會理事長
- 台南市立醫院身心科主治醫師暨正念中心主任

胡醫師帶領 MBCT 團體經驗豐富，包括了癌症患者、青少年、大學生、醫療專業人員，及一般大眾。胡醫師自 2020 年起參與帶領牛津正念基金會 MBCT 家族課程師資培訓及督導工

作迄今。

九、適合參加的對象：

歡迎對正念有興趣，並希望獲得紮實訓練的臨床工作者（醫師、護理師、心理師、社工師等），或助人相關科系（醫學、護理、社工、心理、教育、輔導諮商...等）學生、研究生報名參與。

十、學程費用：本學程費用依各步驟分別收取。學程總費用因個人可抵免步驟與督導選擇有所差異。

(step 4 與 step 8 須由學員自行至 UCSD 官網線上刷卡繳費)

十一、報名方式請填寫線上報名表單

十二、學分認證：

1. 本認證課程依照參與實際時數視為本學會繼續教育學分數。
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、臨床心理師開課前一個月報名各 3 人以上即申請繼續教育積分。

十三、繳費方式：

ATM 轉帳：

受款銀行：台北富邦/東台南分行 銀行代碼：012 銀行帳號：82120000057090

戶名：台灣臨床正念學會

十四、注意事項：

1. 請填寫報名表並繳費，繳費完成後可至本會網站查詢。
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 1,000 元外予以

退費；若報名人數不足不予開課，報名費全額退還。

- **聯絡我們**

【台灣臨床正念學會】

會址：106台北市大安區光信里信義路四段341號8樓

通訊地址：106台北市大安區光信里信義路四段341號8樓

電話：0975-826212

Email：tcsmba@infotcsmba.org

學會官方網站：<https://www.tcsmba.org/>

FB粉絲專頁：<https://www.facebook.com/tcsmba/>