



# Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)治療師認證學程

## 一、課程簡介：

正念復發預防課程 (Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP) 是具有實證基礎的成癮疾患治療，結合 Dr. Alan Marlatt 的預防復發療法 (Relapse Prevention Therapy, RPT)、Kabat-Zinn 的正念減壓療法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，以及 Zindel Segal 等人所發展的正念認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)，融入正念練習和認知行為策略，協助個案增進自我覺察、提升挫折容忍度、促進自我接納，而能夠更好地回應當前困難，避免落入慣性行為當中，以此促進物質或行為成癮個案的康復。

以 MBRP 模式協助個案時，治療師本人的正念經驗至關重要，如此方能由內而外體現出正念精神，而能在困難時刻陪伴引導個案。因此，台灣臨床正念學會與 MBRP 創始地：華盛頓大學成癮行為研究中心的 [Dr. Sarah Bowen 團隊](#) 合作，推出四階段的 MBRP 治療師認證學程，協助學員建立並深化正念練習，支持個案走向康復之道。

二、參加對象：對課程有興趣的醫療專業人員及相關科系研究所學生，課程人數上限預計 30 人。

## 三、課程時間：

1. 第1階段：MBRP 八週課程，訂於 2026/4/11~5/30，每週六 10:00~11:30 進行。
  2. 第2階段：MBRP 四日培訓：2026/6/6 (六)、6/7 (日)、6/13 (六)、6/14 (日) 7:00~13:00。
  3. 第3階段：MBRP 實務研討會：2026/7/18 (六) 10:00~12:00。
  4. 第4階段：於線上督導下完成「至少一梯」MBRP 課程帶領，經督導評估符合教師資格。本課程第一至第三階段需全程參與至少 75%時數，可核發「結訓證書」，完成第四階段後授予「**MBRP 認證治療師**」證書，並列名於學會網站。
- 本課程指定閱讀書目：[MBRP: A Clinician's Guide](#)

四、授課地點：以 ZOOM 線上會議室進行授課。

五、授課講師：Ikela Moniz-Lewis, M.S.



[Ikela Moniz-Lewis](#) 是新墨西哥大學臨床心理學碩士暨博士候選人，也是美國國立酒精濫用與酗酒研究所 (National Institutes on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) 酒精、物質使用與成癮中心的博士前研究員。他的研究主題聚焦於如何以正念協助成癮個案康復。他與 Dr. Bowen 團隊密切合作，在不同治療情境中帶領 MBRP 課程，有豐富的臨床實務與師資培訓經驗。

## 臨床督導：李昆樺 副教授



李昆樺副教授任教於國立清華大學教育心理與諮商學系，臨床與研究工作專注於成癮行為之病理與治療，以及 MBRP 之療效與改變機制。李教授 MBRP 經驗豐富，將負責第 4 階段學員授課之督導。

## 六、課程大綱：

MBRP 治療師訓練計劃分為三個階段，以示範、角色扮演、模擬練習、詢問和討論的形式來學習，再加上每日的個人正念練習，最終使學員具備成功執行 MBRP 的技能。

階段	主題	目的
第一階段	8 週 MBRP 課程	<ul style="list-style-type: none"><li>● 概述正念練習的意圖</li><li>● 描述放鬆技巧與正念練習的差別</li><li>● 以正念練習來深化個人修為</li><li>● 將正念融入日常生活中</li></ul>
第二階段	四日訓練	<ul style="list-style-type: none"><li>● 透過經驗學習形式，理解 MBRP 的原則</li><li>● 描述認知行為療法和正念方法在成癮治療中的整合</li><li>● 說明 8 週課程的訓練過程</li><li>● 學習有效地帶領正念練習</li><li>● 有效地促進特定主題的 MBRP 練習</li><li>● 描述探詢背後的模型</li><li>● 學習熟練的探詢引導技巧</li><li>● 辨識並描述在 MBRP 課程中常見的臨床問題</li><li>● 辨識並熟練處理日常正念練習中的常見障礙</li><li>● 描述適應不同人群和臨床背景的替代訓練形式</li><li>● 討論來自 MBRP 臨床試驗的研究結果</li></ul>
第三階段	1.5 小時實務工作討論	<ul style="list-style-type: none"><li>● 辨識帶領 MBRP 時的個人挑戰和成長</li><li>● 如何協助特定認知和行為模式的個案</li><li>● 維持個人正念練習</li><li>● 加強個人正念練習與臨床實務的整合</li></ul>

## 七、課程注意事項：

1. 報名成功的成員將在開課前一週收到課前通知信，信中會說明課程注意事項。
2. 線上課程：
  - (1) 線上課程使用 ZOOM 網路視訊軟體線上直播授課，請學員事先下載軟體，安裝至桌機/筆電/平板/手機，並先行測試以熟悉軟體使用方法。
  - (2) 使用 ZOOM 網路視訊軟體進入線上會議室時，請在姓名欄位輸入【您的本名】，以利核對學員身份。

- (3) 使用 ZOOM 網路視訊軟體上課時，請記得關閉麥克風，避免雜音干擾。
  - (4) 為維護講師智慧財產權，上課中請勿錄影、錄音、拍照、截圖。
  - (5) ZOOM 網路視訊軟體下載連結（不需註冊帳號密碼）：<https://reurl.cc/ErG4ma>
3. 如有未盡事宜，悉依本會之規定為基準，並得隨時補充公告之，將不另行通知。

#### 八、報名方式：

1. 2025/12/1~12/14 開放學會之友報名，12/15 日起開放一般學員報名，額滿為止。第一至第三階段需同時報名，費用合計為\$35,000，學會之友為 8 折價\$28,000，協辦單位員工為 9 折價\$31,500。
2. 匯款資訊：
  - (1) 帳號：台北富邦（012）8212-00000-57090
  - (2) 戶名：台灣臨床正念學會
3. 報名網址：<https://forms.gle/9G3Z1KNaGXQReywV9>
4. 請學員在匯款繳費後，至上述網址填寫報名表單。待收到報名確認信後，方為報名成功。

#### 九、主辦單位：台灣臨床正念學會。

協辦單位：振芝心身醫學診所，桃園療養院，草屯療養院，羅東博愛醫院。

官方網站：<https://www.tcsmba.org/>

臉書粉專：<https://www.facebook.com/tcsmba>

#### 十、聯絡方式：

承辦人：洪子璇

電話：0975-826-212 / 0910-123-739

信箱：[tcsmba@infotcsmba.org](mailto:tcsmba@infotcsmba.org)

最新資訊將公佈於台灣臨床正念學會網站（<https://www.tcsmba.org/>），敬請密切注意相關訊息。

若您對前列事項興疑義，歡迎來信或致電聯絡。

祝您有個美好的學習經驗！