



臺灣醫療健康諮商心理學會

# 正念舒眠團體

11/1 → 12/6

2023

六週正念舒眠團體  
學習不費力睡覺

課程  
主題



## 第一週 #認識睡眠圖

認識自己的睡眠圖，體驗正念與自動導航。

## 第二週 #睡眠安心定

探索睡眠相關的身心覺察，建立安全定錨。

## 第三週 #找到夢伴友

辨識睡眠壓力，探索身體訊號圖。

## 第四週 #不費力睡覺

與睡眠困難為友，建立涵容的空間。

## 第五週 #好眠滋養站

提升睡眠的滋養資源，連結內在智慧。

## 第六週 #舒眠幸福行

鞏固對睡眠的信心能力，孕育正念好眠生活。

課程  
資訊

報名  
方式



使用QR Code 報名

帶領老師：沈國蘭 牛津正念中心正念認知療法MBCT D師資  
牛津正念中心正念認知生活MBCT-L師資  
台灣正念發展協會監事暨正念引導師

課程時間：2023/11/01 - 12/06  
每週三晚上 / 19:00 - 21:30 / 共六週

上課地址：台北市中正區羅斯福路一段96號3樓  
(華人正念減壓中心)

主辦單位：社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會

沈國蘭 老師資訊：

