



臺灣醫療健康諮商心理學會

# 正念減壓舒眠團體



後疫情時代未了，AI時代將起  
在疾病、資訊、經濟高速變化的洪流中  
我們學習站穩自己的心理腳步、  
學習觀看外在壓力  
每一分每一秒鐘 好好呼吸  
在每一天的結束時，送給自己舒適的休眠  
為明天開啟新的觀看視野  
正念減壓舒眠團體  
是最值得送給自己的禮物

帶領者：沈國蘭 諮商心理師

牛津正念中心正念認知療法師資訓練  
台灣正念發展協會監事暨正念引導師



團體時間：112.08.11 ~ 09.15 每周五晚上7點~9點30分，六週

團體地點：台北市中山區松江路63巷7-1號2樓  
(捷運松江南京站、近松江路長安東路口)

招收對象：想學習新舒眠方法的民眾，25名額滿。  
未滿15名不開班。

團體費用：1. 費用：4800元。

2. 112年學會有效會員：4000元。

3. 早鳥(7/15前報名)/學生/三人團報：4200元。

\*後兩者優惠，擇一選擇

匯款帳號：台北富邦(012)南京東路分行

帳號：8211-0000-018375

戶名：社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會

