



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

是送給自己最值得的禮物



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

地點

104台北市中山區松江路63巷7-1號2樓

時間

112.08.11~09.15 每周五晚上7點~9點30分，六週

對象

想學習新舒眠方法的民眾，最多招收25名。
未滿15名不開班。

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