

山东省妇幼保健协会

鲁妇幼便函〔2025〕11号

关于举办山东省妇幼保健协会 “生活中的静观”八周课第二期培训班的通知

各会员单位，各级医疗妇幼保健机构：

山东省妇幼保健协会于上年度举办第一期“生活中的静观”培训班，学员反馈参加完课程后，明显的提升了在抗压能力，情绪稳定，睡眠改善，疼痛缓解。为此定于4月-6月举办“生活中的静观”八周减压课第二期培训班。

生活中的静观课（Mindfulness for Life, MBCT-L）是牛津静观基金会（OMF）开发的新教案，是在静观认知疗法（MBCT）的框架上发展出来的团体课程，旨在服务于更广泛的一般人群。指导学员将静观应用于日常生活和工作中，从容应对各种压力。通过8周的学习，重塑一种新的生活态度和生活方式，以支持大家有效应对挑战，品味生活，自我滋养，发展内在潜能，实现潜力与发展。现将相关事宜通知如下：

一、举办单位

主办单位：山东省妇幼保健协会

承办单位：山东省妇幼保健协会妇儿心理保健专委会

山东省妇幼保健院（山东省妇女儿童医院）

二、时间与形式

培训时间：4月16日至6月12日

培训形式：线上(瞩目会议室)

三、参加人员

1、医务工作者，自觉工作、生活压力大，有意愿学习如何减压，促进身心健康，提高生活满意度。

2、对静观减压有兴趣，准备在工作中运用静观技术的心理保健工作人员。

四、缴费标准及方式

(一)缴费标准：每期培训费1500元/人

(二)缴费方式： 转账缴费：请于4月10日之前完成转账，转账时务必详细注明参会人员：姓名、电话、静观。费用请汇入以下账户：

户 名：山东省妇幼保健协会

开户行：中信银行济南燕山支行

账 号：8112501013700333554

五、其他事项

(一) 请报名人员于4月10日前扫码填写参会回执。本次培训开具电子发票(发票发到个人预留电子邮箱)。

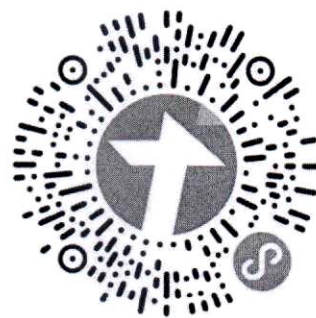
(二)每期人数限定最多16人。超过16人则排入下一期。

(三)联系方式：

吕鹏宇：18363080362 徐小娟：15165008970

张建营：13969048756

附：课程安排



附件

课程安排

带教老师：罗颖

时间	课目	课程时间		
	课前说明会	4月16日 19:00-20:30	周三	1.5小时
第一周	从自动驾驶中觉醒	4月23日 19:00-21:30	周三	2.5小时
第二周	另一种临在：身心同在	4月30日 19:00-21:30	周三	2.5小时
第三周	汇聚散乱之心	5月7日 19:00-21:30	周三	2.5小时
第四周	识别反应	5月14日 19:00-21:30	周三	2.5小时
第五周	容许并如其所示	5月21日 19:00-21:30	周三	2.5小时
第六周	善巧的回应：想法不等于事实	5月28日 19:00-21:30	周三	2.5小时
*静观日	*深化个人练习	5月31日 09:00-16:00 (含午餐时间)	周六	6小时
第七周	如何更好的照顾自己	6月4日 19:00-21:30	周三	2.5小时
第八周	静观的生活	6月11日 19:00-21:30	周三	2.5小时