

國立成功大學模組化課程

開課學年度/學期：114 學年度第 1 學期

領域：生命科學與健康

溫柔的療癒力：認知為本的慈悲訓練工作坊

The Healing Power of Tenderness: Cognitively Based Compassion Training Workshop

教師

任職單位

畢業學校

張書銓

國立成功大學

美國紐約州立大學

scchang@mail.ncku.edu.tw

物理學系

類別

學分數

開課人數

其他注意事項

生命科學與健康

1.5

24

無

先修課程或先備能力

無

課程難易度

☐ 難 ☐ 中偏難 ☐ 中偏易 ☒ 易

建議修課學生背景

全校各院

教學方法

講授 50%，實作 15%，討論 15%，報告 20%

評量方式

作業 60%：課後繳交學習心得。

報告 30%：上課時段分享發言，有困難者可以事先跟授課老師說明。

出席率 10%：上課時段 Zuvio 互動。

學習規範

無

課程概述

透過連結滋養時刻，發展穩定清晰的注意力，並增強自我覺察。透過接受自己的不足之處，並在其中發現意義，培養自我慈悲，以啟動復原力。進而擴展我們的關懷圈，以加深感恩與柔軟之心，最後得以運用慈悲的力量，走向幸福。

關鍵字：注意力、自我覺察、自我慈悲、復原力、感恩、慈悲、幸福

課程概述(英文)

By connecting to moments nurturance, we can develop steady and clear attention and enhance self-awareness. Cultivate self-compassion to activate resilience by accepting and finding meaning in our vulnerabilities. We can then expand our circle of concern to deepen our gratitude and tenderness, and finally be able to harness the power of compassion to achieve wellbeing.

Keywords：Attention, self-awareness, self-compassion, resilience, gratitude, compassion, wellbeing

國立成功大學模組化課程

開課學年度/學期：114 學年度第 1 學期

領域：生命科學與健康

課程進度

日期	時間	進度說明
2025/7/28(一)	9:00-11:45	認知為本的慈悲訓練 (Cognitively Based Compassion Training) 介紹
	12:45-15:30	連結滋養時刻 (含講解與實作)
2025/7/29(二)	9:00-11:45	發展穩定清晰的注意力 (含講解與實作)
	12:45-15:30	增強自我覺察 (含講解與實作)
2025/7/30(三)	9:00-11:45	培養自我慈悲(一)：仁慈的接受自己的不足之處 (含講解與實作)
	12:45-15:30	培養自我慈悲(二)：在自己的不足之處中發現意義 (含講解與實作)
2025/7/31(四)	9:00-11:45	擴展我們的關懷圈 (含講解與實作)
	12:45-15:30	加深感恩與柔軟之心 (含講解與實作)
2025/8/1(五)	9:00-11:45	運用慈悲的力量 (含講解與實作)
	12:45-15:30	分享、討論

課程學習目標

1. 連結滋養時刻
2. 發展穩定清晰的注意力
3. 增強自我覺察
4. 培養自我慈悲
5. 擴展我們的關懷圈
6. 加深感恩與柔軟之心
7. 運用慈悲的力量

課程的重要性、跨域性與時代性

教育部於 114-118 年啟動社會情緒學習中長程計畫，以營造友善且幸福的校園環境，提升教職員與學生的身心健康與幸福感。美國埃默里大學 (Emory University) 的冥想科學和慈悲倫理中心 (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics) 推動的社會情緒倫理學習 (SEE Learning) 符合社會情緒學習的架構，並於其上更增添注意力、倫理、創傷知情、系統思考等內涵；而美國埃默里大學的冥想科學和慈悲倫理中心發展的認知為本的慈悲訓練 (Cognitively Based Compassion Training, 簡稱 CBCT) 則是社會情緒倫理學習的根基，已在美國推行超過二十年，適用於大學生以上的成人。經研究證實，各種不同的族群，例如創傷後壓力症候群、罹癌病人、憂鬱症患者，無論是否具有任何宗教信仰，經過此訓練，可以減低生理壓力反映、孤獨感和憂鬱。在如今 3C 產品氾濫，注意力普遍不足，憂鬱症人數激增，衝突對立加劇的時代，認知為本的慈悲訓練正是所有想要邁向幸福的人必修的課程。

其他備註

無

本課程若因天災等不可抗力之因素或中央、地方政府公告停課，授課教師需依情況依建議補課方式調整課程進度與補課；若需使用假日、國定假日補課，則需與所有修課學生達成共識方能用例假日補課。

建議補課方式：

國立成功大學模組化課程

開課學年度/學期：114 學年度第 1 學期

領域：生命科學與健康

1. 線上授課方式補課；
2. 當預期可能會因天災(颱風、超大豪雨…等)宣佈停課時，建議老師先行調整加快課程進度或預先增加可能天氣預警之前幾次課程時數；
3. 停課後隔天起延後下課，補足停課延誤的進度；若停課超過 1 天，則在開始上課後延後下課補課，或當週星期六、日補課；
4. 更改課程授課方式，例如：DEMO 改以考試、報告、作業取代。