



正念體驗工作坊

紓壓畫禪繞

李慧萍



學歷：法鼓文理學院佛教學系 碩士

銘傳大學教育所 碩士

專長：正念減壓、正念朗讀、禪繞靜心

志工培訓、藝術陪伴

證照：1. 正念減壓教師

2. 禪繞畫認證教師

• 正念受訓：

- 法鼓文理學院正念課程
- 華人正念減壓中心正念減壓（MBSR）師資培訓
- 台灣正念工坊正念種子弘講師暨正念臨床引導師培訓
- 2010-2023年 法鼓山五日（以上）止語禪修7次

• 正念帶領：

- 伽耶山基金會晚緣志工培訓課程
- 桃園協欣金屬企業正念減壓培訓課程
- 台北教育大學一日靜觀
- 華人正念減壓中心正念八週課程、線上正念團練帶領
- 臺北市政府消防局111年度中級救護技術員繼續教育訓練



李慧萍

活動說明

- + 人天生具備身心平衡與身體調適的負荷力，但若過度使用，就會失調或失序。美國醫學學會指出：超過60%的身體病痛不適都源自於「壓力」。
- + 哈佛大學研究證實人在心在，專注的時刻是最快樂的。
- + 本次活動，是一場自我關懷的心靈饗宴，將引領參與者練習正念，一筆一劃進入禪繞世界裏，進行自我對話，自我放鬆，自我療癒，領受身心連結的喜悅與自在。



活動流程2023-08

- + 10:00-10:30 正念與禪繞畫介紹
- + 10:30-10:50 人在心在初體驗
- + 10:50-12:00 一筆一畫來紓壓
- + 12:00-12:40 正念飲食與作品欣賞
- + 12:40-13:00 分享與祝福

