

幸福孕育之正念/静观分娩与养育课程 首批师资培训 全球首次 MBCP 创始人亲授地面师资体系课 程 10 月重磅推出

主办单位：中国医药教育协会母婴健康管理专业委员会

中华预防医学会心身健康学组

中国妇幼保健协会妇女心理保健技术学组



“我们都是生命力的展现，我们都从自己的母亲那里而来，我们可能即将成为父母，可能已经是父母，甚或我们中的有些人已经是祖父母了。而最重要的是，允许我们自己全然投身其中！”

——《Mindful Birthing: Training the Mind, Body and Heart for Childbirth and Beyond》

MBCP 全球首次开展地面师资体系培训课程!
课程创始人美国 Nancy Bardacke 教授亲自带领!

幸福孕育系列课程已在我国妇幼保健机构广泛开展并应用，同时获得国家级科研课题项目支持，得到了广大孕产妇及家庭的认可。幸福孕育课程正式引入正念/静观分娩与养育（MBCP）课程，MBCP 课程由美国 Nancy Bardacke 于 1998 年创立，并有相关科学研究证实可以降低孕产妇的焦虑、减少抑郁、缓解压力、降低分娩恐惧、促进与其伴侣联接、提高母婴依恋水平等。该课程将正念/静观方法与分娩和育儿教育课程相结合，帮助在生命重要的转化时期，学习如何应对该时期的巨大挑战，并经由此过程进一步培育夫妻双方心身健康生活、智慧育儿、夫妻亲密关系相处的终身技能。

课程时间：

2019 年 10 月 14-20 日在北京举办幸福孕育课程（正念/静观分娩与养育课程）师资认证培训体系课程第一阶段课程。

关于师资：

- （一）教学顾问：Nancy Bardacke（美国）、马淑华
- （二）学术顾问：刘兴华、郑睿敏
- （三）外方师资团队：Nancy Bardacke（美国），Eluned Gold（英国）
- （四）中方师资团队：郑睿敏、方玮联、孙玉静
- （五）中方助教团队：张达明、杨濛、赵德峰
- （六）翻译团队：孙玉静、方玮联、王青青

讲师简介：

Nancy Bardacke, CNM, MA, MBCP 基金会（Mindful Birthing and Parenting Foundation）创始主任



Nancy Bardacke

资深助产士,资深正念/静观教师,正念/静观分娩和育儿(MBCP)课程的创始人。在教授 MBSR 多年后, Nancy 创建了 MBCP 课程以满足怀孕妇女及其伴侣的需要。自 1998 年以来,南希已经为超过 1500 名准父母教授 MBCP。Nancy 是加州大学旧金山分校 (UCSF) 医学中心 Osher 综合医学中心 MBCP 项目主任,并为国内和国际 MBCP 教师提供专业培训。

南希和 Larissa Duncan 博士(威斯康星大学麦迪逊分校人类生态学院儿童与家庭幸福中心副主任)合作开展了一系列 MBCP 研究项目,研究正念/静观技巧对减少怀孕期间的压力和焦虑,分娩疼痛和促进父母与其婴儿出生后关系等影响效果。

Nancy 的书“Mindful Birthing: Training the Mind, Body and Heart for Childbirth and Beyond”由 HarperOne 于 2012 年 7 月出版。荷兰语,德语和法语版现已上市;土耳其语版将于 2015 年发布。中文译本《幸福孕育:正念/静观分娩与育儿》将于 9 月份在中国出版。该书曾获奖项包括:

- 美国护士学院 - 助产士奖最佳年度奖: 2014 年
- 全国育儿出版物奖: 2013 年
- 妈妈的选择奖: 2013 年
- 大善科学中心十大图书: 2012

Eluned Gold, MSc., RMN., PGCE., MBCP 基金会 (Mindful Birthing and Parenting Foundation) 培训总监



Eluned Gold

资深心理治疗师和 MBSR 和 MBCT 教师，已经在健康和福祉领域工作 40 余年。作为英国班戈大学正念／静观研究和实践中心 (CMRP) 的正念教师和培训教师工作了 20 年，负责正念／静观教师培训的课程开发和培训标准，并开发了教师培训途径 (TTP)。现任 MBCP 基金会的培训总监。

郑睿敏

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 妇女卫生保健部副主任、副研究员



郑睿敏

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 妇女卫生保健部副主任、副研究员

社会及学术兼职：

中华预防医学会生殖健康分会常委委员

中华预防医学会生殖健康分会心身健康学组组长

中华预防医学会生殖健康分会不孕不育学组副组长

中国妇幼保健协会妇女心理保健专业委员会常委委员

中国妇幼保健协会妇女心理保健技术学组组长

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组委员

中国医药教育协会母婴健康管理专业委员会副主任委员

妇幼健康研究会更年期保健专业委员会副主任委员

承担和参与了妇女健康领域多项由世界卫生组织、联合国人口基

金、联合国儿童基金会等国际合作项目，及国家卫生计生委、多个学术组织的研究与应用项目，如：“妇女常见病防治工作现况调查研究”、“淮河流域出生及出生缺陷监测项目”、“农村妇女两癌检查项目”、“农村地区宫颈癌监测项目”“妇幼保健特色专科评审项目”、“生殖健康政策框架研究项目”、“促进生育全程服务利用项目”等。在女性心身健康领域内主持开展的工作包括：“多中心-孕产妇心理状况前瞻性随访研究”、“全国妇女心理保健工作现况调研”、“互联网+多中心孕产妇心理课程效果评价研究项目”、“更年期女性心身减压干预效果评价研究”、“联合国儿童基金会-国家卫生健康委员会青少年健康与发展项目”、“中国女性心身健康服务模式多中心研究项目”等等。

方玮联 (Kevin Fong)

中国社会工作联合会心理健康工作委员会静观心理学部副主任委员



方玮联 (Kevin Fong)

中国社会工作联合会心理健康工作委员会静观心理学部副主任委员

中国生命关怀协会 婚姻与家庭专业委员会委员

美国麻省大学医学院 静观中心 UMASS CFM 认证

静观减压课程 (MBSR) 认证导师

完成 UMASS CFM MBSR 师资培训师课程

MBSR 教师督导师

静观认知疗法 (MBCT) 教师

(完成英国牛津大学静观中心 第一至第四阶师资培训)

盖亚之树静观 (正念) 中心创办人

孙玉静

美国佛蒙特大学肿瘤研究中心从事癌症研究工作



孙玉静 博士

空军军医大学 (原第四军医大学) 医学本科, 硕士, 病理学博士。在美国佛蒙特大学癌症中心从事癌症免疫治疗研究多年。美国麻省州立大学医学院正念静观中心 MBSR 认证中英文教师。美国瑜伽协会认可瑜伽教师。《正念癌症康复》简体中译本译者。从 2014 年开始, 为美国和中国癌症患者提供英文和中文正念静观减压课程服务。

课程内容：

幸福孕育课程（正念/静观分娩与养育课程）师资认证培训体系课程第一阶段内容，包括理论学习与实践练习，持续时间7天（2019年10月14-20日）。

参培人员及相关要求：

各医疗保健机构孕产期保健工作相关人员、孕产妇心理保健相关专业人员或者有志于从事孕产期心理保健工作者等。

为保证师资培训质量，本次培训限额100人，报名人员填写报名表，发至联系邮箱（或直接点击报名链接填写提交），培训前将进行遴选，优先考虑正在从事孕产期保健工作的医务人员。

地面课程结束后，师资团队仍将为学员持续提供网络和其他资源的支持，并发放第一阶段师资培训证书。

培训地点：北京（如因北京国庆活动要求变更培训地点会另行通知）

课程定价：

原价12800元（人民币），

早鸟价（2019年8月15日前报名）9800元（人民币），

三人团报价格9200元。

交通、住宿住宿费自理，提供午餐（简餐）。

缴费汇款流程：

1. 提交报名表
2. 添加报名助手微信
3. 静候参培通知
4. 按要求填写备注内容汇款后汇款（户名、账号、开户行、地址、联系方式）
5. 截图给报名助手确认
6. 根据报名确认时间安排课位！

报名助手微信：



联系人：

姜老师：13021144585 徐老师：18510629696

联系邮箱：xsjk9696@163.com

“这将是一个关于分娩的课程，我可能会从中获得一些别的东西吧。但最终，它转换了我对生命的视角，而这也有助于我们孩子的出生。在结束课程的现在，我对生命的看法有了彻底的改变。这不再与分娩相关，尽管它会对分娩有帮助，但它与分娩无关——它，关乎我们的生活！”

——《Mindful Birthing: Training the Mind, Body and Heart for Childbirth and Beyond》

扫描二维码填写报名表完成报名！



幸福孕育（正念/静观分娩与养育）师资培训课程报名表

1.姓名:	
2.地址:	
3.电子邮件:	
4.电话:	
5.微信号:	
6.职业:	
7.您之前是否完成了 MBSR 或 MBCT 或 MBCP 课程?	(1) 妇女心理保健专科适宜技术-医务人员减压课（基础课） (2) 8 周 MBSR 或 MBCT 或 MBCP 课程； 如果是，请提供日期、地点、授课机构和讲师姓名： (3) 不低于 20 小时的其他正念/静观课程； 如果是，请提供日期、地点、授课机构和讲师姓名
8.你参加过 MBSR 或 MBCT 或 MBCP 师资培训吗?	(1) 否 (2) 是 如果是，请提供日期、地点、授课机构和讲师姓名：
9.你是否常规进行正念静观（Mindfulness）练习吗?	(1) 否 (2) 是 如果是，请描述：
10.你是否参加过 5-10 天的止语静修? :	(1) 否 (2) 是 如果是，列出时间、地点、授课教师：
11.你是否做以下运动练习吗？（例如瑜伽、气功、太极）：	(1) 否 (2) 是 如果是，请描述：
12.你有孕产期保健工作经验吗? :	(1) 否 (2) 是 如果是，请描述：
13.你有没有陪伴分娩经验? :	(1) 否 (2) 是 如果有，过去 3 年的陪产人数：
13.你有任何教学或团体心理辅导经验	(1) 否 (2) 有 如果有，请描述：

吗? :	
14.你参加过任何 MBCP 培训吗? (例如: 专业人员培训、9 周 MBCP 课程、密集练习工作坊) :	(1) 否 (2) 是 如果有, 请描述是那种类型和参加日期:
15.你有其他冥想或孕产期保健相关经验吗? :	(1) 否 (2) 有 如果有, 请描述:
16.简历	上传你的简历, 包含照片。(PDF 版本)
17.意向书	上传 1-2 页的意向书 (PDF 版本), 包括您对 MBCP 教师培训计划感兴趣的原因以及培训后的打算。