

## 講師簡介

### 石世明 臨床心理師

email: shymanshi@gmail.com

#### 學歷

臺灣大學心理學系畢業、美國科羅拉多大學丹佛校區臨床心理學碩士

#### 專業證照

臨床心理師國家證照

#### 臨床經驗

曾於治癌中心醫院，腫瘤中心、緩和安寧病房擔任臨床心理師多年，帶領醫療人員、癌症病人、社會人士八週正念團體超過 30 梯次，研發正念職場復原力、正念舒壓好眠課程，正念心理陪伴八週課程，積極投入中小學教師正念教育訓練。

#### 經歷

正念助人學會理事，台灣正念照顧協會理事，樸石學堂創辦人

現職: 欣明心理成長中心，臨床心理師



#### 專長:

正念減壓，正念認知治療，正念改善失眠、焦慮與憂鬱，醫療人員正念復原力訓練，高壓職場員工心理健康與情緒管理，癌症心理照顧，疾病家庭心理諮詢，生死學與生命教育。

#### 著作:

《抗癌自癒力：正念減壓8堂課》（2016，天下生活）  
《伴你最後一程：臨終關懷的愛與慈悲》（2001，天下文化）

#### 譯作:

《正念幸福力-MBSR八週正念減壓活出健康與活力》(2019，遠流)  
《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》（2015，心靈工坊）  
《八周正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》（2016，張老師文化）  
《像青蛙坐定：給孩童的正念練習》（2014，張老師文化）  
《病床邊的溫柔》（2001，心靈工坊）

#### 正念專業訓練:

正念減壓心身醫學專業訓練

英國牛津大學正念中心(Oxford Mindfulness Center)培訓師資

英國正念校園計畫(Mindfulness in School Project) paws b(小學), .b(中學)師資訓練

英國正念課程 Finding Peace in A Frantic World 師資訓練

荷蘭正念養育(Mindful Parenting)師資訓練

#### 睡眠專業訓練:

失眠認知行為治療訓練