



## 申请完训教师证书

# 序言

本申请流程基于教学和科研环境中的最佳实践，并建立在与班戈大学静观研修中心以及静观网络同仁的协作基础之上。该流程可能会根据需要进行编辑和更新。提交申请时，请使用网站上最新的手册版本。

请注意，在本手册中，“督导师”和“督导”指的是经由受训的督导师或辅导员对您的教学进行的督导或辅导。

在继续申请之前，请仔细阅读以下信息。如果您有任何疑问，请联系：  
admin@oxfordmindfulness.org（英文）

中文版完训教师证书的申请表格可以在这里下载：  
<https://www.oxfordmindfulness.org/training/chinese-ttc-application/>

## 申请资格

如果您已在OMF完成教师培训，并满足以下所有要求，则可以申请OMF的完训教师证书：

- (1) 完成下文详述的OMF教师培训要求
- (2) 至少教授或共同教授两次MBCT课程（通常以8周课程的形式）
- (3) 接受来自具有您正在教授的MBCT课程经验的静观督导师的至少20节教学督导，每次至少30分钟（个人或小组）

如果您已经过胜任力评核获得胜任力证书，则无需申请此证书。

请注意，您需要提供一份督导师支持您申请的声明。OMF可能会联系他们并讨论您的申请。请注意，您的督导师可能会向您收取相应费用以提供支持您申请的声明。

<sup>1</sup>本手册提到的MBCT包含《静观认知疗法》（MBCT）、《生活中的静观》（MBCT-L）以及《喧嚣世界静心法》课程

# 申请流程

您可以在OMF网站找到所有申请所需的模板和指导文件（英文）。

您需要提供以下文件以完成申请：

- 使用提供的模板，填写您的受训、教学和督导等个人情况的详细信息。
- 使用提供的模板，上传督导师支持您申请的声明。请注意，您的督导可能会向您收取相应费用以提供支持您申请的声明。
- 确认您致力于遵守与您的专业背景相关的、包含教授静观时的伦理的行为准则。
- 支付申请费。

# 填写个人资料的 详细要求

您的个人资料需要包括您的受训、教学和督导情况的详细信息：

## 1. 证明您已经完成了地面或线上的教师培训：

1a. 12个月的教师培训项目，包括所有的必修工作坊

1b. 模块化教师培训，包括：

- 模块一: 体验MBCT
- 模块二: 两人一组或在小组中教授MBCT修习和练习
- 模块三: 至少四晚的退修营，用以深化对静观的体验理解
- 模块四: 在团体中授课<sup>2</sup>

请提交参加以下工作坊的记录，或提供同等受训或经历的证明<sup>3</sup>

- MBCT 中的认知（MBCT的认知和行为基础）<sup>4</sup>
- 探询
- 说明会、评估和伦理
- 静观的起源<sup>5</sup>
- 包容与沟通
- 实施执行
- MBCT 的理论基础
- 保障安全性
- 团体技能
- 研究与评核

<sup>2</sup> 如果您在2019年之前完成了住宿密集教师培训（通常被称为“Ammerdown”）并且没有完成模块四，请提供等效受训经历的证明。

<sup>3</sup> 我们认为，上述工作坊提供了对于教授MBCT至关重要的知识和理解。然而，在2021年秋季之前，OMC并非主办所有工作坊。因此，如果您在OMC主办这些工作坊之前就接受了相关培训，那么请说明您对未参加的工作坊之相关领域的理解和知识水平。如果可能，我们强烈鼓励您参加任何未参加的工作坊，以继续发展您的教学，您可以通过OMF网站的工作坊页面报名参加，否则请与您的督导师讨论如何确保您在这些领域有足够的技能进行教学。

<sup>4</sup> 请注意，只有您在2019年之前完成了住宿密集教师培训（通常被称为“Ammerdown”），才需要完成这个工作坊的学习。在2019年之后，模块二已经包含了这个工作坊。

<sup>5</sup> “静观的起源”等同于“佛学心理学入门”

## 2. 证明您已经教授或共同教授至少两次地面或在线的MBCT课程

### 3. 您授课环境的详情

请陈述您教学环境的一些细节（例如医疗保健、教育、工作场所/企业、刑事司法、一般公众等）；描述参与课程的群体以及他们所面临的弱势处境或挑战；如果您对MBCT课程做出任何调整，请阐述变更背后的理由。请不要超过500字。

## 4. 个人督导学习陈述，证明您接受了具有您正在教授的MBCT课程经验的静观督导师的至少20节教学督导，每次至少30分钟（个人或小组）

个人督导学习说明为您提供反思的机会，反思督导在您的教学技能、个人修习和理解MBCT理论基础的发展所扮演角色。请不要超过500字。

请您在个人资料中提供以下信息：

- 您的督导师的姓名和联系邮箱（请确保您在获取督导师的许可后提供这些信息）。如果在此期间您不止一位督导师，请提供详情。
- 您接受督导的次数和时长，以及最后一次督导的日期。
- 确认您的督导已经在现场或通过视频/录像看到了您引导练习、探询和授课。如果您无法提供录像给您的督导，请解释原因。

## 5. 不超过2500字的反思陈述

这篇反思陈述提供了一个机会，让您反思您的教学并告诉我们您从中收获了什么，以及教学技能和个人修习的进展。需要包含以下内容：

- 您从这些教学中学到了什么？过程中有没有一些关键议题或疑问浮现出来？
- 您有没有遇到特别的障碍或困难？
- 您主要的教学强项是什么？（请根据MBI:TAC的领域进行反思）

- 您主要的学习需求是什么？（请根据MBI:TAC的领域进行反思）
- 您对MBCT理论基础的 understanding 是否随着教学和督导而加深？如果答案是肯定的，请详述。
- 阐述您的教学与个人修习之间的关系 - 您的修习在此期间是否有所发展？如果有，请详述。您的修习如何影响您的教学，反之亦然？
- 您将如何持续学习下去？
- 如有其他情况，请一并告之。

请以清晰、简洁的形式书写反思陈述。您可以使用列表或要点的方式。请注意，您必须妥善保障课程参与者的隐私。

## 申请审核

OMF培训团队的一名指定成员将审核您提交的申请，他将评估您的申请是否满足所有标准，可否被授予完训教师证书。如果您的申请达到所需标准，OMF将授予您完训教师证书并邮寄给您。如果您的申请尚未达到所需标准，我们将说明您需要提供的其他具体信息（例如，需要参加的工作坊；其他证明材料或进一步的反思），在您完成所需内容后，您可以重新提交申请。再次审核需要收取额外的30英镑的费用。

## 投诉/申诉

如果您希望投诉审核申请，您可以在OMF网页的最下方找到处理投诉的流程：

<https://www.oxfordmindfulness.org/about/frequently-asked-questions/>