

台灣護理學會
啟動護理心靈復原力研習會（中區）

Seminar for Nurses on Resilience Enlightenment

【研習會代碼：113116 護理師(士)繼續教育積分：7.6 點】

- 一、辦理目的：臨床照護工作充滿各種壓力與挑戰，提升復原力是促進護理人員心理健康的重要取徑，透過活動體驗與心靈復原技巧的練習，化解心靈的衝突與負面思緒的干擾，找到自我維護身心安適的途徑。
- 二、辦理單位：台灣護理學會精神衛生護理委員會
彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院護理部
- 三、辦理日期：113 年 11 月 08 日（星期五）
- 四、辦理地點：彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院教學研究大樓蘭大衛國際會議廳（彰化市旭光路 235 號 12 樓）
- 五、報名費：免費（午餐自理）
- 六、報名人數：70 名，限本會活動會員，額滿為止，若報名人數未達 50 人則取消辦理。
- 七、課程內容：

時間	內 容	主講者／主持人
08:10-08:30	報 到	葉倩菁 督 導 長
08:30-08:40	致歡迎詞 醫院代表 台灣護理學會代表 研習會簡介	李雅文 主 任 范君瑜 副理事長 李雅文 主任委員
08:40-10:10	動態靜心(Dynamic Meditation)開啟復原力 --從笑瑜珈與奧秘之音出發	主講：梁翠梅助理教授 助教：陳菁菁護 理 長
10:10-10:20	休 息	
10:20-12:00	從「成為」到「作為」， 你說故事/我鏡照--(7種情緒/演出/說出) --全人的同理與同在/同頻與共振	主講：梁翠梅助理教授 助教：陳菁菁護 理 長
12:00-13:20	午 餐 (下午簽到 13:00-13:20)	工作人員
13:20-15:00	回放劇場(Playback Theatre)，衝突下的三部曲 --從邊緣處境，找到另一個更好的出口	主講：梁翠梅助理教授 助教：陳菁菁護 理 長
15:00-15:10	休 息	
15:10-16:40	共振回應，回歸復原初心 運用音波療癒(四階段體驗)，學習靜心與冥想， -- 聆聽震動→靜觀震動→成為震動本身	主講：梁翠梅助理教授 助教：陳菁菁護 理 長
16:40-17:00	賦歸及簽退（請填寫線上課程滿意度調查）	葉倩菁 督 導 長

八、講員簡介：

李雅文	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院護理部主任 國立中興大學醫學院臨床護理研究所副教授 台灣護理學會理事暨精神衛生護理委員會主任委員
范君瑜	台灣護理學會副理事長 長庚學校財團法人長庚科技大學校長
梁翠梅	國立彰化師範大學教育學院輔導與諮商學系所兼任助理教授 國立中山大學文學院劇場藝術學系兼任助理教授 國家高考合格諮商心理師、台灣藝術治療學會認證藝術治療師
陳菁菁	高雄榮民總醫院精神科病房護理長 台灣護理學會精神衛生護理委員會委員
葉倩菁	彰化基督教醫療財團法人鹿港基督教醫院護理部督導長 台灣護理學會精神衛生護理委員會執行委員

九、上課注意事項：

- (一) 活動過程中可能會有翻滾、爬行等動作，請穿著方便活動的衣、褲參與，上課時需赤腳。歡迎學員自備瑜珈墊。
- (二) 本研討會場地空調溫度稍低，建議攜帶薄外套。

台灣護理學會

【實體】研習活動上課須知及簽到退注意事項

110.08.16

- 一、請學員當天務必攜帶身分證／健保卡，以利主辦單位辨識，協助報到及辦理簽到／退。
- 二、本會辦理之研習活動須完成全程課程後，始得到認證積分時數。
- 三、簽到／退規定：
 - (一) 全天研習活動，學員需於上、下午第一堂課開始前辦理簽到，課程全部結束後辦理簽退，共需完成 3 次。
 - (二) 半天研習活動，學員需於第一堂課開始前辦理簽到，課程全部結束後辦理簽退，共需完成 2 次。
 - (三) 第一堂課程上課後 15 分鐘內未到，或最後一堂課程結束前 15 分鐘提早離席者，恕不受理簽到/退。
 - (四) 未依前述規定辦理簽到及簽退者，本會恕無法給予護理人員繼續教育積分。
- 四、課程結束後，敬請於規範時間內填寫滿意度調查問卷，以利本會做為日後規畫課程之參考。
- 五、不得以他人頂替上課、簽到或簽退，違者經查獲將取消護理人員繼續教育積分。
- 六、本課程不發予研習會證明書，本會將於課後一個月內協助上課學員登錄護理人員繼續教育積分及上傳公務人員時數，再請學員自行至衛生福利部繼續教育護產積分管理資訊系統網站，查詢積分及下載上課紀錄。(先登入衛生福利部醫事系統入口網 <https://ma.mohw.gov.tw/maportal/Default.aspx>，登入後再連結「護產積分管理系統」)。

