

台灣護理學會
啟動護理心靈復原力研習會（北區）

Seminar for Nurses on Resilience Enlightenment

【研習會代碼：113052 護理師(士)繼續教育積分：6.4 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
臺北市立萬芳醫院-委託臺北醫學大學辦理護理部
- 三、辦理日期：113 年 8 月 9 日（星期五）
- 四、辦理地點：臺北市立萬芳醫院-委託臺北醫學大學辦理 6 樓國際會議廳
（臺北市文山區興隆路三段 111 號）
- 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
09:00-09:20	報 到	工作人員
09:20-09:30	致歡迎詞 醫院代表 台灣護理學會代表 研習會簡介	劉淑芬 主 任 陳靜敏 副理事長 李雅文 主任委員
09:30-10:20	動態靜心(Dynamic Meditation)開啟復原力 --從笑瑜珈與奧秘之音出發 --九種禪行與動態靜心的安在當下	主講：梁翠梅 助理教授 助教：蘇碧玉 副 主任
10:20-10:30	休 息	
10:30-12:00	契入即興智慧下的陪伴劇場(Playback Theatre) --歷緣對「鏡」中的你我他 (讓陪伴成為彼此最佳療癒力)	主講：梁翠梅 助理教授 助教：蘇碧玉 副 主任
12:00-12:50	午 餐	
12:50-13:10	簽 到	工作人員
13:10-14:40	「聽」舞蹈敘事(Narrative Dance)與真實動作 (Authentic Movement)「說」故事—全相觀後 的復原力	主講：梁翠梅 助理教授 助教：蘇碧玉 副 主任
14:40-14:50	休 息	
14:50-16:20	獅子心靜心(Lion Heart Meditation)與聲振療癒 法—Reset/復原初心的平安與喜樂	主講：梁翠梅 助理教授 助教：蘇碧玉 副 主任
16:20-16:40	賦歸及簽退 (請填寫線上課程滿意度調查)	工作人員

八、講員簡介：

劉淑芬	臺北市立萬芳醫院-委託臺北醫學大學辦理護理部主任
陳靜敏	台灣護理學會副理事長 國立成功大學護理學系暨老年所特聘教授 中華民國立法院顧問
廖美南	台灣護理學會理事長、長庚醫療財團法人行政中心副總執行長
李雅文	台灣護理學會理事暨精神衛生護理委員會主任委員 彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院護理部主任
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
蘇碧玉	臺北市立萬芳醫院-委託臺北醫學大學辦理護理部副主任 台灣護理學會精神衛生護理委員會委員

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。
- (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」)。

臺北市立萬芳醫院-委託臺北醫學大學辦理 交通資訊



<p>開車民眾</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 北二高→木柵交流道→台北聯絡道→萬芳交流道：下交流道後，請右轉走木柵路於萬芳路右轉走到底右轉興隆路。經警察學校後 200 公尺即到本院 ➢ 中山高→建國高架道路→辛亥路→興隆路：中山高往台北方向轉建國高架道路於辛亥路交流道下，下交流道後直行辛亥路於興隆路左轉後約 500 公尺即到本院
<p>捷運民眾</p>	<p>文湖線：萬芳醫院站 & 台北捷運轉乘方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 淡水信義線至捷運大安站轉乘文湖線至萬芳醫院站下車 ➢ 南線至捷運忠孝復興站轉乘文湖線至萬芳醫院站下車 ➢ 松山新店線至捷運南京復興站轉乘文湖線至萬芳醫院站下車
<p>公車民眾</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 台北車站-公館-政大-木柵動物園：236 區、237、676、530、606、611、671、0 南、棕 6、棕 11 副、棕 12、棕 22、羅斯福路幹線 ➢ 新店-景美-石碇 深坑：236 區、253、棕 2、棕 11、棕 12、棕 22、綠 2、市民小巴 5 ➢ 中永和：綠 2 左、綠 2 右 ➢ 市政府：611、棕 6 ➢ 行天宮：298、676
<p>停車資訊</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 本院地下二、三樓提供汽車停車位及室外機車停車場，汽車停車收費：每小時 40 元，入場 30 分鐘內免費，超過 30 分鐘以 1 小時計，滿 1 小時後，每 30 分鐘收費 20 元；機車停車收費：每日每次 20 元，當日停車超過 00:00 停車費累積計算。 ➢ 汽車身心障礙優惠：參酌『北市停管處優免規定』，停車當次前 4 小時免費、第 5 小時後以半價收費；跨日停車僅優惠 1 次；同一停車場每日限優惠 1 次，超過 1 次者以半價收費，並於出場時，出示身心障礙者與相關證件至『出口服務站』辦理優免作業。 ➢ 身心障礙設有專屬停車位置，本院於急診室外設置機車身障車位、地下二樓設置 3 個，地下三樓設置 4 個身心障礙者專用停車位共 7 個，另設有 8 個孕婦及育有六歲以下兒童優先使用停車格。