

社團法人嘉義市護理師護士公會 函

機構地址：嘉義市自由路 502 號 3 樓之 1

聯絡電話：(05)2324698

傳 真：(05)2340527

電子信箱：service@cycnurse.org.tw

受文者：本會會員所屬機構

速別：

密等及解密條件：

發文日期：中華民國 110 年 09 月 13 日

發文字號：嘉市護字第 110027 號

附件：

主旨：本會護理行政組委員會訂於中華民國 110 年 10 月 28 日舉辦一場【飛越情緒的低谷】：**醫療工作者必學的情緒安穩課程**】研討會，敬請鼓勵貴屬擔任護理臨床小組長以上參加，請查照。

說明：一、時 間：110 年 10 月 28 日（星期四）上午 09：00~12：00

二、地 點：臺中榮民總醫院嘉義分院 第一會議室（嘉義市西區世賢路二段 600 號）

三、參加人員：擔任護理臨床小組長以上或對行政管理課題有興趣之會員 50 人。

四、報名方式：110 年 09 月 27 日-110 年 10 月 15 日開放線上報名至額滿截止，請各位會員至嘉義市護理師護士公會網站線上報名。（報名正取者如不能參加請於會前自行上網取消報名以利遞補候補人員參加）。

公會網址 <http://www.cycnurse.org.tw>

五、注意事項：1. 護理人員/專科護理師/助產師繼續教育積分申請中，請攜帶健保卡刷卡簽到簽退（課程需**全程**參與，才可**認證**繼續教育學分）。

2. 講堂空調開放，請自備環保杯；無提供午餐，恕無提供停車優惠。

3. 參加時請全程配戴口罩。

六、隨函檢附課程表乙份，請至嘉義市護理師護士公會網站線上報名。

正本：嘉義市政府教育處、嘉義市政府衛生局、嘉義市東區衛生所、嘉義市西區衛生所、臺中榮民總醫院嘉義分院、衛生福利部嘉義醫院、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、陽明醫院、本會會員所屬機構

理事長 廖彥琦

嘉義市護理師護士公會

【飛越情緒的低谷】：醫療工作者必學的情緒安穩課程

一、辦理目的：

自從疫情嚴峻以來身處第一線的護理人員長期承受巨大身心壓力，希望透過課程提供臨床護理人員覺察情緒及自我辨認自身的壓力、心理困擾，並從中學習情緒調節技巧，有效幫助臨床護理人員練習尋求身心安穩的實用方法，並帶回工作崗位上與同仁分享。護理主管學習全方位關懷，讓護理人員身心獲得更妥善的照顧，壓力不破表，臨床工作也更無後顧之憂，為民眾提供專業的醫療照護。

二、主辦單位：嘉義市護理師護士公會護理行政組委員會

三、協辦單位：臺中榮民總醫院嘉義分院

四、日期：110年10月28日(星期四)，上午09：00~12：00

五、地點：臺中榮民總醫院嘉義分院 第一會議室

六、參加人員：擔任護理臨床小組長以上或對行政管理課題有興趣之會員50人。

七、報名費用：本會會員免費(不開放非會員參加)

八、報名方式：110年9月27日上午9時起開放線上報名至額滿截止，請符合資格的會員至嘉義市護理師護士公會網站線上報名。(報名正取者如不能參加請於會前上網取消報名以利候補人員遞補參加)。公會網址：<http://www.cycnurse.org.tw>。

九、注意事項：1.護理人員繼續教育積分專業3學分申請中，請攜帶健保卡刷卡簽到簽退各1次(各課程需全程參與，才可認證該繼續教育學分)。

2.講堂空調開放，請記得帶外套；會場恕無提供停車優惠，敬請多加利用大眾交通工具，課程中請全程攜帶口罩，謝謝!

十、研習課程表：

時間	活動內容	主持人/主講人
08：30~08：50	報到	公會行政組
08：50~08：55	致歡迎詞	嘉義市護理師公會 理事長 廖彥琦
09：00~10：00	(1)用卡片說一說情緒的故事：辨認自己與他人的身心狀態 (2)用圖畫看一看彼此的心情：共同創作的情緒調節活動 (3)用拼貼講一講大家的夢想：身心安穩平衡的團體活動	輔仁大學社會系暨研究所 助理教授 張慶玉
10：00~10：10	休息	公會行政組
10：10~11：00	安心入眠和情緒也有關係：三個小技巧	輔仁大學社會系暨研究所 助理教授 張慶玉
11：00~11：05	休息	公會行政組
11：05~12：00	和人說話前先和自己溝通：情緒溝通力是什麼？	輔仁大學社會系暨研究所 助理教授 張慶玉
12：00	賦歸	

十一、主講者簡介：

廖彥琦 嘉義市護理師公會理事長 / 張慶玉 輔仁大學社會系暨研究所助理教授