

# 長庚學校財團法人長庚科技大學嘉義分部護理系實習組

## 109 年度護理研習計畫書

**活動主題一：實習輔導溝通與自我認識工作坊-輔導溝通與藝術療癒工作坊**

**辦理類別：工作坊**

一、主辦單位：長庚科技大學嘉義分部護理系實習組

二、研習活動目的：

在護理的養成教育中，臨床照護實習是極為重要的必修課程。不僅讓學生將課室所學習的理論和實務相互印證，從中體認專業角色及功能，更可以奠定未來從事護理工作的基礎。然而，對護生而言，其感受之實習壓力大於課室學習，而身為臨床實習指導教師在面對護生因壓力而導致焦慮與憂鬱等情緒，過程中往往會引發各式各樣的情緒，長久累積下來會形成老師們的身心負擔，也會影響到後續臨床指導工作以及師生互動的品質。教師是教學活動的靈魂人物，讓教育工作者學習如何面對處遇自身在職場上引發的情緒，以及如何輔導壓力大引起的學生情緒，這也是教育職場上臨床教師需面對的課題之一。此次的研習規劃，聘請國立台東大學學務處心輔組組長陳育嫻助理教授來校與實習老師分享學生輔導經驗，育嫻組長過去擔任精神科護理長、除具精神科護理專長外，也是輔助與另類療法專家，過去幫助許多護理系學生走出憂鬱情緒，此次工作坊除分享過去輔導經驗外，也運用輔助減壓與自我溝通方法，讓與會教師能在關懷輔導學生之餘，也關心自己，學習覺察及接納自己的情緒，進而學習讓自己成為自己情緒的主人，讓自己在教育的場域上能夠穩健行遠。輔助減壓與自我溝通著重於提升本身老師們專注的練習，不論正向或負向的念頭與情緒，在身體掃描的基礎上，都是被覺察、認識與接納的對象。透過反覆的練習，學習者可以逐漸將自己從過度的情緒認同中抽離出來，不受外境的干擾影響，保持心理的祥和寧靜。

現代人的壓力無所不在，職場上的壓力也是與日俱增，如何透過情緒覺察、安頓身心，如實活在當下，是一門非常重要的課題。身為臨床實習指導教師，常常需要面對學生多重的學習問題，過程中往往會引發各式各樣的情緒，長久累積下來會形成老師們的身心負擔，也會影響到後續臨床指導工作以及師生互動的品質。這是教育職場上學習輔導者應如何自我照顧的課題，教師是教學活動的靈魂人物，讓教育工作者學習如何面對處遇自身在職場上引發的情緒，並進而增能，乃是教學輔導策略的一個重要環節。藝術治療是一種結合藝術與輔導與治療的一種心理治療與輔導方法。藉由宣

洩及昇華情感，並藉由藝術表達經驗，探索與處理個人問題及潛能，此次的研習規劃，運用手作藝術來增進溝通能力，幫助臨床實習教師覺察自身壓力，除讓與會教師能在關懷學生之餘，也關心自己，學習如何覺察及接納自己的情緒，進而學習讓自己成為自己情緒的主人，讓自己在教育的場域上能夠穩健行遠。藝術的力量能喚起我們對生命的關注，希望透過藝術治療，藉此將存於內心而為表達出來的思想與情感，向外呈現出來，在忙碌的腳步中，稍歇片刻與自我對話。於創作的過程中，享受當下的專注與放鬆的狀況，體會活在當下的真實與喜悅，了解每一個情緒背後的念頭，增進教師自我認識與溝通效能，提升臨床教學輔導的效能。

三、 活動對象：校內臨床實習指導教師。

四、 活動形式：講演、討論、實務應用分享與操作

五、 活動時間：

109年8月18日（星期二）8:20~17:00

六、 地點：

109年8月18日（星期二）長庚科技大學嘉義分部多功能藝文教室

七、 活動課程、內容介紹：日程表請參考附件一：活動課程介紹。

八、 宣傳方式：

（一） 透過電子郵件方式宣傳研習會活動。

（二） 報名方式：採線上方式報名。

九、 聯絡人：

實習組 徐偲萍 05-3628800 ext. 2205 / sphsu@mail.cgust.edu.tw

附件一：活動課程介紹

實習輔導溝通與自我認識工作坊-藝術療癒與輔導溝通工作坊

日期：中華民國 109 年 8 月 18 日（星期二）

時間：8：20~17:00

地點：長庚科技大學嘉義分部多功能藝文教室

時間	議程	講員	主持人
08:20~08:30	報到		現場活動人員
08:30~08:40	始業式致詞	洪瑞鎂副教授	
08:40~10:40	如何有效溝通: 與實習生溝通技巧	陳育嫻助理教授	洪瑞鎂副教授
10:40~10:50	中場休息		
10:50~12:50	臨床教學溝通處理: 教師之壓力覺察與情緒管理	陳育嫻助理教授	洪瑞鎂副教授
12:50~14:00	午 餐		
14:00~15:30	溝通的藝術- 從手作療癒增進溝通效能 I	鄭家容(喜兒)花藝治療師 呂之晴助理	洪瑞鎂副教授
15:30~15:40	中場休息		
15:40~16:40	溝通的藝術- 從手作療癒增進溝通效能 II	鄭家容(喜兒)花藝治療師 呂之晴助理	洪瑞鎂副教授
16:40~17:00	綜合討論(Q&A)		

講員/主持人簡介(以演講及主持順序)

洪瑞鎂副教授                    長庚科大嘉義分部護理系實習組組長

陳育嫻助理教授                國立台東大學助理教授暨心理輔導組組長

鄭家容花藝治療師            喜比整體造型工作室 & 布萊恩的花花藝工作室藝術治療師