

「情緒適能及正念教育於健康照護之應用」

一、 研習活動目的：

隨著醫療科技的進步與照護環境的越趨複雜，健康照護人員尤其是第一線的護理人員常須面臨許多挑戰與心理壓力，因此情緒適能就顯得格外重要。情緒適能是指一個人的能力去理解、管理和表達自己的情緒，同時也包括了對他人情緒的理解和應對能力。情緒適能被認為是一個人整體健康和幸福感的重要組成部分，它可以影響我們的人際關係、工作表現、身體健康以及心理幸福感。正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)為藉由正念靜坐、冥想、身體掃描等方法，引導學員開放自我、覺察快樂與減壓，實作過程只需要跟著講師的引導練習放鬆、冥想。本研習旨在介紹情緒適能及正念教育的概念與臨床應用，並藉由正念減壓實作練習引導學員了解、自我覺察，增進情緒調節能力，與體會情緒適能的重要性，以及應用於工作、健康照護及學生互動上，達到三贏的成效。

二、 主辦單位：長庚科技大學嘉義分部護理系(所)

三、 協辦單位：嘉義縣護理師護士公會

四、 活動時間：113 年 10 月 18 日（星期五）

五、 活動地點：長庚科技大學嘉義分部 A 棟 7 樓 60 人會議室（嘉義縣朴子市嘉朴路西段 2 號）

六、 研習課程：如日程表。

七、 參加對象：醫護健康科系教師與醫護人員(校內 40 名、校外 20 名)。

八、 報名方式：

自 113 年 9 月 12 日(星期四)開放網路線上報名，請至本校首頁「各類活動線上報名系統」報名，報名網址：<http://web.cgust.edu.tw/ActSignup/ActView.asp?ActID=5620>。

九、 聯絡方式：

(一) 聯絡人：

長庚科技大學嘉義分部護理系 盧懋儀小姐

(05)3628800 ext. 2255 / mylu@gw.cgust.edu.tw

(二) 聯絡地址：61363 嘉義縣朴子市嘉朴路西段 2 號

十、 學員注意事項：

(一) 全程參加研習活動於結業後，由主辦單位發予電子研習證書及辦理護理人員繼續教育積分認證(積分申請中)

(二) 本研習會免報名費，經報名成功者請務必準時參與。

- (三) 經線上報名成功而不克參加者，請至線上自願棄權取消報名，一經棄權將無法再報名相同場次。
- (四) 研習會講題資料將於會議前提供學員電子檔，請自行下載。

續下頁

日程表

「情緒適能及正念教育於健康照護之應用」

日期：中華民國 113 年 10 月 18 日（星期五）8：45~16：50

地點：長庚科技大學嘉義分部 A 棟 7 樓 60 人會議室

時間	議程	講員
08:30-08:45	報到、領取資料	
08:45-09:00	始業式：致詞	分部主任 護理學院院長 護理系主任
09:00-10:30	情緒適能的概念與臨床應用	蛹之生心理諮商所 張元祐心理師
10:30-10:40	休息時間	
10:40-12:10	正念減壓的理論與正念教育	林口長庚紀念醫院 胡美連專科護理師
12:10-13:00	午餐時間	
13:00-14:30	正念減壓於護理臨床應用	林口長庚紀念醫院 胡美連專科護理師
14:30-14:40	休息時間	
14:40-16:10	正念減壓實作練習	林口長庚紀念醫院 胡美連專科護理師
16:10-16:50	討論	

講員/主持人簡介(以演講及主持順序)

李江文教授：長庚科技大學呼吸照護系教授兼分部主任

陳美燕教授：長庚科技大學嘉義分部護理系所教授兼護理學院院長

郭雅雯教授：長庚科技大學嘉義分部護理系所教授兼護理系(所)主任

張元祐講師：台灣正念工坊正念減壓認證師資、蛹之生心理諮商所心理師

胡美連講師：台灣正念工坊正念減壓認證師資、長庚醫療財團法人林口長庚醫院專科護理師、長庚大學通識中心正念減壓與情緒管理課程教師

郭素娥教授：長庚科技大學嘉義分部護理系教授

梁蕙芳教授：長庚科技大學嘉義分部護理系教授

郭嘉琪副教授：長庚科技大學嘉義分部護理系副教授

地圖



地址：嘉義縣朴子市嘉朴路西段 2 號

學校電話：05-3628800 轉 2255 (護理系辦公室)

交通方式：

1. 高鐵嘉義站搭乘計程車至本校嘉義分部。
2. 高鐵嘉義站搭乘嘉義客運、BRT 公車往朴子路線班次可至本校嘉義分部。(請在縣府站下車)
3. 嘉義市火車站搭乘嘉義縣公車、嘉義客運、BRT 公車往朴子路線班次可至本校嘉義分部。(請在縣府站下車)
4. 自用車：請看長庚科技大學嘉義分部位置圖【如上】。車輛可開進學校停車場停放，免收停車費用。