



彰化縣護理師護士公會

彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院

「以正念照護自己與他人：護理雙向復原力」研習會

- 一、辦理目的：臨床照護工作節奏緊湊，護理人員常需同時面對高壓情境、情緒勞務與複雜人際互動，易累積身心負荷。本研習會旨在引導學員理解並培養「雙向復原力」概念，透過講授與體驗式活動，練習正念覺察、情緒調節與自我照顧技巧，提升面對壓力與變動之適應能力，並強化在護病關係中彼此承接與支持的力量，促進身心安穩與專業續航。
- 二、辦理單位：彰化縣護理師護士公會、二林基督教醫院
- 三、課程時間：115年4月17日(星期五)，8點30分至16點30分。
- 四、上課地點：二林基督教醫院_B1第二會議室(彰化縣二林鎮大成路一段558號)
- 五、參加對象：本會會員(免費，本課程不提供停車優待)
- 六、參加名額：40名
- 七、報名日期：即日起至115年4月10日(星期五)或額滿為止。
報名方式：請至本會網站 <http://www.chnurse.tw/> 線上報名，不接受現場報名。

註：彰基體系會員請至院內教育網報名

- 八、課程內容：護理師/士繼續教育積分(專業)申請中，課程名稱關鍵詞可相互採認抵免長照積分(專業)，結果依最終審查單位認定。

日期	時間	主題	主講者/主持人
4月17日 (五)	08:30 - 08:50	報到(上午簽到)	洪諄樺 督導長
	08:50 - 09:00	致歡迎詞/研習會介紹	詹賜貳 院長 康美玉 理事
	09:00 - 09:50	在關係中彼此承接—正念雙向復原力	梁翠梅 助理教授
	09:50 - 10:00	休息	
	10:00 - 10:50	啟動護理人員自身正念復原力(身體篇)	梁翠梅 助理教授
	10:50 - 11:00	休息	
	11:00 - 12:00	啟動護理人員自心正念復原力(心理/靈性篇)	梁翠梅 助理教授
	12:00 - 13:30	午間休息/下午簽到	
	13:30 - 14:20	溫柔地回到自己—正念慈心禪	梁翠梅 助理教授
	14:20 - 14:30	休息	
	14:30 - 15:20	從個人到人際的正念(雙向/多元)復原力	梁翠梅 助理教授
	15:20 - 15:30	休息	
	15:30 - 16:20	正念復原的系列體驗活動	梁翠梅 助理教授
16:20 - 16:30	簽退及滿意度調查	洪諄樺 督導長	

備註：為維護上課品質，於開課後15分鐘內逾時未到者視同未到；敬請準時參加。

九、主講者/主持人介紹：

- 詹賜貳 彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院院長
康美玉 彰化縣護理師護士公會理事
彰化基督教醫療財團法人二林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
洪諄樺 彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院護理部督導長

十、聯絡單位：彰化縣護理師護士公會 電話：04-7251488

十一、注意事項：

1. 為響應節能減碳，敬請自行攜帶水杯。
2. 此次研習會未附餐點，請自行準備。
3. 本研習會當天不提供紙本講義。
4. 本研習會已申請繼續教育積分，敬請於報到時簽到，恕不補簽。
5. 會場有冷氣，請記得攜帶外套。
6. 會場內嚴禁飲食。
7. 尊重他人，請於研習時將手機關機或調整成震動模式。
8. 地圖交通資訊：二林基督教醫院(彰化縣二林鎮大成路一段 558 號)

<p>活動會場</p>	<p>彰化縣二林鎮大成路一段 558 號，地下室一樓，第二會議室</p>  <p>二林分院：彰化縣二林鎮南光里大成路一段558號 謝緯紀念醫療大樓：彰化縣二林鎮南光里安和街40巷28號</p>
<p>活動提醒</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 活動過程中可能有翻滾、爬行等動作，請穿著方便活動的衣、褲參與。歡迎學員自備瑜珈墊！2. 本研討會場地空調溫度稍低，建議攜帶薄外套。
<p>交通指引</p>	<p>https://erhlin.cch.org.tw/about_5_1.aspx</p>
<p>開車民眾</p>	<p>◆ 南下→行駛國道一號員林(溪湖)交流道下→員鹿路(往溪湖方向)→直行二溪路(往二林方向)→(經過福懋加油站)左轉至彰129 線_太平路→右轉斗苑路三段(經過國立二林工商)→(經過二林衛生所)左轉大成路→直行約 1.2 公里→二林基督教醫院</p>

	<p>◆ 北下→行駛國道一號北斗(埤頭)交流道下→斗苑路(往埤頭方向)→直行斗苑東路(經過埤頭鄉公所、百寶村及合興宮)→直駕到斗苑路三段(經過國立二林工商)→(經過二林衛生所)左轉大成路→直行約 1.2 公里→二林基督教醫院</p> <p>◆ 【停車資訊】 醫院設有院內停車場，亦可停放於周邊大成路路邊停車格。</p> 
<p>大眾運輸</p>	<p>◆ 員林客運停靠二基資訊，最新公車路線以員林客運公告為準。</p> <p>二林→西港，6711 二林—西港。</p> <p>二林→西港，6712 二林—西港(經中西、大城)。</p> <p>彰化→西港，6714 彰化—西港。</p>
<p>彰基體系接駁車</p>	<p>搭二基與彰化基督教醫院(總院)間有固定班次中型巴士接駁(週一至週五，週六上午，週日停駛)，提供員工、持轉診單患者搭乘，需至服務台登記號碼牌。</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1oMwO55fsyRMz9qcrVkxrx6m40r18GE5d/view?pli=1</p>