台灣護理學會函

機關地址：10681台北市大安區信義路四段281號4樓

聯 絡 人：洪喜娟專員

電 話：（02）27552291轉14

傳 真：（02）23258652

電子信箱： [jane@twna.org.tw](mailto:jane@twna.org.tw)

文列單位

108年3月7日

王1080000376

普通

普通

課程表

本會將舉辦「了了分明，職場心法工作坊（北區）」，敬請惠予公告周知並鼓勵護理人員踴躍報名參加。

說明：

1. 辦理日期：中華民國108年4月11日(星期四)
2. 辦理地點：台灣護理學會國際會議廳(台北市大安區信義路四段281號9樓)
3. 辦理單位：台灣護理學會精神衛生護理委員會
4. 學員名額：60人，限活動會員，額滿為止，**若報名人數未達50人則取消辦理**。
5. 報 名 費：**免費(午餐自理)**
6. 報名日期：**108年3月18日中午12時起至108年3月25日止**，逾期報名者需繳交300元行政作業費。
7. 報名方式：一律採**網路線上報名**，請學員至本會網站：www.twna.org.tw，點選網頁右側【**線上報名學術活動**】專區進行報名。報名後可直接查詢上課名單，恕不受理現場或其他方式報名。
8. 為珍惜資源及確保其他會員權益，當年度研習會二次未到者，第三次報名需繳交報名費300元。**不克出席者請自行上網取消報名，開課前7天(不含開課當日)即無法取消**，若未出席且無依前述規定取消者，則記錄一次。
9. 完成課程者可獲護理人員繼續教育積分，本會將於課後一個月內協助登錄積分及上傳公務人員時數；請學員於課後一個月，再登入衛生福利部醫事系統入口網，連結至繼續教育護產積分管理資訊系統，查詢或下載上課紀錄。
10. 活動當天請攜帶**健保卡**依規定辦理簽到(退)，為響應環保，請自備環保杯參與活動！
11. 隨函檢附課程表壹份，敬請參閱。

正本：各護理院校、各級學校、醫療院所、衛生福利部所屬醫療院所及機構、衛生福利部護理及健康照護司、各縣市衛生局、中華民國護理師護士公會全國聯合會、各縣市護理師護士公會、國防部軍醫局、各護理相關團體等單位。

副本：本會理監事及相關委員會

理事長

**台灣護理學會**

**附件**

**了了分明，職場心法工作坊（北區）**

Workshop for Mindfulness- Wisdom in Work

【研習會代碼：108013 繼續教育積分：6.6點】

一、辦理目的：增進護理人員壓力的調適及技能，提升護理人員的臨床照護品質。課程中將介紹「辯證行為治療」中的核心技術「了了分明」(mindfulness, 又譯為「正念」)，協助了解如何以有效的方式來看清現況，面對壓力，更進一步以「智慧心」(wise mind)來調適壓力。

二、辦理單位：台灣護理學會精神衛生護理委員會

三、辦理日期：108年4月11日(星期四)

四、辦理地點：台灣護理學會國際會議廳(台北市大安區信義路四段281號9樓)

五、學員名額：60人，限活動會員，額滿為止，**若報名人數未達50人則取消辦理**。

六、報 名 費：免費(午餐自理)

七、課程內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **內 容** | **主講者** |
| 08：40~09：10 | 報 到 |  |
| 09：10~09：20 | 致歡迎詞  台灣護理學會代表  研習會簡介 | 陳靜敏 副理事長  趙慧玲 主任委員 |
| 09：20~10：20 | 了了分明概念--小組演練與討論 | 主講：方俊凱 主 任  助教：劉智如 督 導 |
| 10：20~10：30 | 休 息 |  |
| 10：30~12：00 | 做什麼與如何做--小組演練與討論 | 主講：方俊凱 主 任  助教：劉智如 督 導 |
| 12：00~13：00 | 午 餐 |  |
| 13：00~13：20 | 簽 到 |  |
| 13：20~14：50 | 智慧心--小組演練與討論 | 主講：方俊凱 主 任  助教：劉智如 督 導 |
| 14：50~15：10 | 休 息 |  |
| 15：10~16：40 | 職場人際關係效能--小組演練與討論 | 主講：方俊凱 主 任  助教：劉智如 督 導 |
| 16：40~ | 簽 退 |  |

八、講員簡介：

陳靜敏 台灣護理學會副理事長、立法院立法委員

國立成功大學醫學院護理學系教授

趙慧玲 台灣護理學會理事暨精神衛生護理委員會主任委員

國泰醫療財團法人國泰綜合醫院護理部主任

方俊凱 台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院精神醫學部、自殺

防治中心、安寧療護教育示範中心主任

劉智如 台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院護理部督導

台灣護理學會精神衛生護理委員會委員

**台灣護理學會**

**研習活動上課須知及簽到退注意事項**

一、本會若辦理電子化簽到退，請學員當天務必攜帶健保IC卡。

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）**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、遲到及早退規定：

（一）遲到：指**第一堂課程上課後15分鐘內未到**。

（二）早退：指**最後一堂課程結束前15分鐘提早離席。**

（三）課程實際簽到及簽退時間，依研習會活動實際時間為準。

凡遲到或早退者，報到現場恕不受理簽到、退作業。

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，本會將主動申請護理人員繼續教育積分，申請通過後，將於課後一個月內協助上課學員登錄積分及協助上傳公務人員時數，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」。）

台灣護理學會交通資訊

**台灣護理學會交通資訊**

地址：10681台北市大安區信義路四段281號9樓 (電話：02-27552291)

**捷運：**

搭乘火車或高鐵至台北車站轉捷運：

火車：請由**第11節車廂**下手扶梯後步行至捷運站，轉搭**象山線**

高鐵：請由**第9節車廂**下手扶梯後步行至捷運站，轉搭**象山線**

再搭乘捷運**象山線**至**信義安和站5號出口**(車程約15分鐘)，出站後左轉 (往101大樓方向步行約2分鐘)，經過一個紅綠燈、麥當勞，至上海銀行、安泰銀行樓上即可。

**公車：**

從捷運台北車站8號出口步行5分鐘至青島西路及公園路口，轉搭信義幹線，公車車程約20-25分鐘，站名：**信義通化街口**。

