

# 臺北市政府衛生局 109 年度急診醫護人員心理健康促進工作坊

- 一、目的：醫療院所之急診醫護人員，接觸災難、危機事件或個案之時間及強度較高。爰此，為避免支援災難心理衛生工作及危機事件者因工作性質產生替代性創傷，影響心理健康致職業倦怠，甚至引發創傷後壓力症候群（PTSD），本局辦理心理健康促進工作坊，透過活動讓參與者學習壓力調適及身心放鬆技巧，以利進行自我照顧，提升心理韌性，以維持救災及助人能量之充沛。
- 二、對象：醫療院所急診醫師及護理人員。
- 三、課程時間、名額及內容：

場次	時間	名額	課程	講師
一	9/11(五)9:30-16:30	20名	內在對話與自我照顧	蘇貞 諮商心理師
二	9/12(六)9:30-16:30	20名		
三	9/13(日)9:30-16:30	20名	談自我情緒反應與壓力轉化	王雅涵 諮商心理師
四	9/17(四)9:30-16:30	20名		
五	9/26(六)9:30-16:30	15名	自我覺察與身心放鬆技巧	廖怡玲 臨床心理師
六	9/27(日)9:30-16:30	15名		

四、地點：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 4 樓（中正區金山南路 1 段 5 號）。

五、報名方式：

- （一）一律採線上報名，請於 109 年 8 月 14 日（星期五）前逕至臺北市政府衛生局社區心理衛生中心網站（網址：<https://s.yam.com/GH8Xk>）報名，額滿為止。
- （二）欲參與 2 種以上課程者，請依參與意願排序，本局將視報名情形酌予開放。
- （三）本局將於 109 年 8 月 31 日（星期一）前以 E-MAIL 及簡訊通知，收到「錄取簡訊」者方算錄取。

六、注意事項：

- （一）課程皆提供便當及飲用水，請自備環保杯及餐具。
- （二）活動當日請配戴口罩，並配合於門口處量體溫及手部酒精消毒。
- （三）請盡量搭乘大眾運輸工具（近捷運忠孝新生站），開車者請至附近停車場停車。
- （四）若臨時有事不克前來請於活動前 2 日致電請假。

七、活動承辦人：張曉雯、電話：02-33936779 轉 38，如有疑問可來電洽詢。