



醫事暨長照人員繼續教育系列課程

The Series Academic Course of Persisting Education



~替情緒找個出口~

長期照護者的壓力調適與服務技巧工作坊



課程代碼

110B008 【依據本會學術委員會 110 年度工作計畫辦理】

課程特色

根據世界衛生組織推估，長期照護潛在需求為 7~9 年，而國內研究中，根據平均壽命與疾病型態變數推估，國人一生中需要長期照護的時間約為 7.3 年，而且是 24 小時的照顧工作，這對照顧者身心來說，想必都是不小的負荷。

政府近幾年積極推展以社區式、居家式服務為基調的長期照護理念，希望藉由服務提供者到家中為接受服務者提供各項服務，以促使福利服務的範圍遍及社區與家園。

居家照顧服務員的工作環境較少得到支援，服務特性更著重類家人關係的人際互動、工作內容較具模糊性、非典型勞雇關係，不僅薪資較不穩定，且未知的風險亦更高。一般來說大家都關注於被服務者的權益與福利，卻鮮少關注提供服務的居家照顧服務員在工作場域中所面臨的風險，包括性騷擾、肢體攻擊、恐嚇威脅、交通安全、傳染病等問題，從而迫使居家照顧服務員時常暴露在充滿危機與工作無尊嚴的服務情境，而單靠機構督導員（社工）協助居家照顧服務員應付困境與危機也是相當不足的。

居家照顧服務人員必須獨自進入個案家中從事服務工作，服務的個案包含失智長者、癌末病患及失能者，由於案主家中出入份子難以掌握，也因此來自於病患本人、家屬、甚至於周遭人士的暴力行為，往往是服務人員所會面臨的職場風險。

在實際的照顧過程中，每個照顧者，幾乎都會面臨到排山倒海的「照顧壓力」，所以照顧者的心理紓壓，對於整個家庭，以及被照顧者而言都是不容忽視的。對奉獻心力的照顧者，我們想說：「別讓自己也成為第二個受照顧者，當你把自己照顧好，才会有更多的力量照顧身邊的人。」

本次研習會特別邀請 呂孟育諮商心理師，介紹察覺情緒、控制情緒的訣竅，還有如何有效的抒

解壓力、態度、認知方面的調整以及溝通表達等專業技巧，歡迎大家踴躍參加！

主辦單位

中華民國復健醫學發展協會

合作單位

杏林國際教育中心

課程大綱

時間	大綱	內容簡介	座長
08:30-08:50	報到，領取講義		
08:50-09:00	致歡迎詞		理事長
09:00-10:00	情緒壓力的認識與覺察	介紹情緒壓力的基礎概念、情緒壓力存在的意義、及情緒壓力超過負荷時的可能身心反應，協助參與者能初步對於自身現階段的情緒壓力有所覺察與看見。	呂孟育老師
10:00-10:20	休息		
10:20-12:00	照顧者的安頓與調適	介紹長期照顧者可能出現的情緒壓力，及面對情緒壓力可使用之因應及調適方式，協助參與者能在照顧的同時安頓自我，提升生活能量。	呂孟育老師
12:00-13:00	午餐時間		
13:00-14:30	照顧過程的溝通與表達(一)	介紹口語溝通與非口語溝通之技巧與要點，及口語、非口語溝通在過程中扮演的角色。除了提升參與者在照顧過程系統間的溝通技巧外，亦能增加在溝通過程的情緒表達能力。	呂孟育老師
14:30-14:50	休息		
14:50-16:30	照顧過程的溝通與表達(二)	介紹口語溝通與非口語溝通之技巧與要點，及口語、非口語溝通在過程中扮演的角色。除了提升參與者在照顧過程系統間的溝通技巧外，亦能增加在溝通過程的情緒表達能力。	呂孟育老師
16:30	賦歸		

課程師資

呂孟育

現職	慈恩心理治療所 / 諮商心理師 教育部性別平等教育師資人才庫師資 國立臺南大學輔導中心 / 兼任諮商心理師 勞動部力發展署雲嘉南分署/訓練課程講師 興智國際企業管理整合諮詢有限公司 / 特約諮商心理師 多所大專、中小學、企業、社區及醫療機構推廣講座、團體及工作坊講師
學歷	國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士
經歷	舞台劇演員 救國團義務張老師 伊甸基金會象圈工程/合作心理師

	中山醫學大學通識教育中心/兼任講師 縣立台北醫院三重院區身心科暨心理衛生中心/電話諮詢輔導員 新竹市生命線員工協助服務中心/特約諮商心理師、合作企業講師 各級學校輔導中心/專兼任諮商心理師 (國立臺灣科技大學、國立台南大學、中山醫學大學、亞洲大學、中臺科技大學、弘光科技大學、崑山科技大學、南英商工、曾文家商等)
專長	情緒壓力調適、冥想放鬆 人我關係與溝通 性別與親密關係議題 自我傷害與危機處理

課程費用

身份別	費用	說明
本協會會員	500 元	需為本協會正式有效會員
護理人員	1000 元	
社工師	1000 元	
長照人員	1000 元	照服員、長照醫事人員、長照社工員、居服、居督、照專/督、個管專員
其他人員	1000 元	上述各專業學(科)系學生、教師、家長及各機構社福等相關專業人員

□ 3/8(一)前報名且完成繳費者，原價 9 折優待。

□ 參加本協會或工作坊辦理之繼續教育課程學員，原價 85 折優待。

□ 3 人以上同行立即享有原價 8 折優待。

□ 10 人以上同行立即享有原價 6 折好康優惠喔！

【註1】以上優惠不得重複！

【註2】3 人(10 人)以上團報，可自行匯款(請填自己的銀行代碼及匯款帳號)。

或由其中 1 人代表匯款「課程總費用」，其餘好友仍需【個別】完成線上報名程序及填寫【個人 e-mail】，惟匯款金額、銀行代碼及匯款帳號皆鍵入「000」即可！

【註3】3 人(10 人)以上團報，線上報名時由團報代表人在【團報同行好友】欄位中填入 全部團報者姓名，其餘好友於該欄位填入 團報代表人姓名。

上課時數

認證單位	繼續教育課程積分數	認證字號
社團法人台灣失智症協會(長照人員)	專業課程 7 點	台智仁長字第 110029 號
中華民國護理師護士公會全聯會		全聯護會靖字第 110200323 號
中華民國醫務社會工作協會(社工師)	專業知能 7 點	申請通過案號 A110020026

上課時間

場次	地點	日期	時間	地址	地圖
高雄	高雄醫學大學 濟世大樓 CS301 教室	2021/04/18 (日)	9:00~16:30	高雄市三民區十全一路 100 號	路線圖

台中	中國醫藥大學英才校區 互助教學大樓 4A02 教室	2021/05/02 (日)	9:00~16:30	台中市北區學士路 91 號	路線圖
台北	國立臺北科技大學 綜合科館第二演講廳	2021/05/09 (日)	9:00~16:30	台北市忠孝東路三段一號	路線圖

客服專線

陳小姐 0988-196633 / 07-3439710 / LINE ID: @rmdaroc



service@rmdaroc.org



加入好友

學員須知

報名方式：

1. 一律採先繳費後再至本會線上報名系統，報名網址：<http://signup.rmdaroc.org>
2. 請務必於完成繳費後二日內【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】，將匯款帳號（必填項目）登打入線上報名系統始為完成報名手續。
3. 請於完成報名 24 小時後再進入線上報名系統查詢錄取名單（錄取與否）。
4. 需要公文者敬請來電或 e-mail 告知。
5. 報名期間為 110 年 2 月 9 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【高雄 4/14】
【台中 4/28】【台北 5/5】，名額有限，請儘早報名。

繳費方式

請一律使用 ATM 或網路 ATM 轉帳

銀行代號：台灣銀行（004）

轉帳帳號：224001-009925

注意事項

1. 課程費用包含場地費、午餐、講師費、證書和講義費。
2. 完成全程課程者始核發繼續教育證書，並協助登錄衛生福利部醫事人員繼續教育積分管理系統。
3. 課前請詳閱簡章之課程內容或利用課程諮詢專線，報名後因故退訓，本會酌收行政處理費 200 元，逾報名截止日後【高雄 4/14】【台中 4/28】【台北 5/5】恕不予退費或轉課。
4. 研習費用收據一律課程當天發給；收據開立日期以開課日為準。
5. 若開課前尚未額滿，則開放現場報名，但現場報名者不保證提供講義及午餐。
6. 本會將於開課前三天，E-mail 上課通知單(上課教室及報到之注意事項)給學員，未收到者，請主動與本會聯絡，謝謝您的配合！
7. 為配合環保政策，保護地球有限資源，敬請學員自備水杯飲水，現場恕不提供紙杯。
8. 為維持上課品質及繳費學員之權利，上課中請勿錄影、錄音、拍照及勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。
9. 所有匯款明細請學員務必保留，以方便日後核對查詢付款之證明。
10. 如遇不可抗力之因素或報名人數不足，本會保留取消課程之權利並保證退還全部之費用，若有造成不便，敬請見諒！



加入好友

杏靈小作坊與您一起……

杏靈小作坊與您一起……