中華民國護理師護士公會全國聯合會
護理人員健康促進研討會(中區、東區)

~許護理人員一個健康的未來-從正念減壓、養生、美姿、芳香保健做起~

【護理人員繼續教育積分：專業 7.2】

一、辦理目的：建構護理人員對心理健康、身心平衡的知能；提升護理人員對壓力的耐受度與健康管理的重視；促進護理人員身心健康與壓力調適能力。

二、辦理單位：中華民國護理師護士公會全國聯合會

協辦單位：秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院護理部、台東馬偕紀念醫院護理部

三、辦理時間：中華民國 112 年 10 月 02 日(星期一)

四、辦理地點：實體場-----秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院-南平大樓 9 樓第一會議室 (200 人)
(彰化縣彰化市南平街 61 巷 51 號)
視訊場--台東馬偕紀念醫院-恩典樓 9 樓 902 會議室 (50 人)
(台東縣台東市長沙街 303 巷 1 號)

五、課程內容：

時　間	主　題	主講人／主持人
08：40~09：00	報 到	工作人員
09：00~09：10	致歡迎詞 研討會簡介	黃士維 院長 張麗銀 總監 彭麗蓉 總監
09：10~10：40	**正念-靜觀自我照顧**	**胡慧芳 理事長**
10：40~10：50	休 息	
10：50~12：20	**健康促進與養生妙想-談四季養生與藥膳**	**李伊婷 醫師**
12：20~13：10	午 餐 (學員請自理)	
13：10~13：30	簽 到	工作人員
13：30~15：00	**印度醫學阿育吠陀與瑜珈保健**	**黃靖雅 副院長**
15：00~15：10	休 息	
15：10~16：40	**芳香保健、身心平衡舒壓**	**郭雅玲 衛教師**
16：40~	簽退、填寫滿意度問卷	

六、主講人/主持人簡介(按主講/主持順序排列)：

黃士維　秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院院長

張麗銀　秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院護理總監兼護理部主任

彭麗蓉　秀傳醫療體系品管總監

胡慧芳　台灣臨床正念學會理事長
台南市立醫院身心科暨正念中心主任

李伊婷　秀傳紀念醫院中醫部主治醫師

黃靖雅　秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院醫品副院長
秀傳樂活自然療癒中心瑜珈教師

郭雅玲　秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院衛教師暨精油康復理療師

*如課程時間及內容變更，以全聯會網站公告為主(https://www.nurse.org.tw/)

中華民國護理師護士公會全國聯合會
護理人員健康促進研討會(北區)

【護理人員繼續教育積分：專業 7.2】

一、辦理目的：藉由護理人員健康促進研習，提醒學員對自我健康生活型態的了解，以身作則並持之以恆經營個人健康護照，期能以健全身心提昇照護品質。

二、辦理單位：中華民國護理師護士公會全國聯合會

協辦單位：臺北榮民總醫院護理部

三、辦理時間：中華民國 112 年 10 月 13 日(星期五)

四、辦理地點：臺北榮民總醫院-致德樓 1 樓第一會議室 (264 人)

(台北市北投區石牌路二段 322 號)

五、課程內容：

時　間	主　題	主講人／主持人
08：40~09：00	報 到	工作人員
09：00~09：10	致歡迎詞 研討會簡介	醫院長官 明金蓮 主任委員
09：10~10：40	**正念減壓(一)**	**石世明 心理師**
10：40~10：50	休 息	
10：50~12：20	**正念減壓(二)**	**石世明 心理師**
12：20~13：10	午 餐 (學員請自理)	
13：10~13：30	簽 到	工作人員
13：30~15：00	**舒筋活骨動一動**	**李肇中 物理治療師**
15：00~15：10	休 息	
15：10~16：40	**玩出健康-旅遊與健康生活**	**薛正中 總經理**
16：40~	簽退、填寫滿意度問卷	

六、主講人/主持人簡介(按主講/主持順序排列)：

明金蓮　中華民國護理師護士公會全國聯合會會員福祉委員會主任委員
臺北榮民總醫院護理部主任

石世明　醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院臨床心理師

李肇中　臺北榮民總醫院物理治療師

薛正中　飛來旅行社總經理
國立台北護理健康大學休閒產業與健康促進系所老師

*如課程時間及內容變更，以全聯會網站公告為主(https://www.nurse.org.tw/)

中華民國護理師護士公會全國聯合會
護理人員健康促進研討會(南區)

【護理人員繼續教育積分：專業 7.2】

一、辦理目的：藉由護理人員健康促進研習，提升學員對健康生活型態的了解，經由復原力、芳香療法、筋肉調理等自我療癒，使學員得以學習疼惜自己的身、心、靈，為延續的工作與生活增添養分、續航精力，做個快樂的工作人，享受快意生活。

二、辦理單位：中華民國護理師護士公會全國聯合會

協辦單位：奇美醫療財團法人柳營奇美醫院護理部

三、辦理時間：中華民國 112 年 10 月 20 日(星期五)

四、辦理地點：奇美醫療財團法人柳營奇美醫院-1 樓大講堂 (200 人)

(台南市柳營區太康里太康 201 號)

五、課程內容：

時　間	主　題	主講人／主持人
08：40~09：00	報 到	
09：00~09：10	致歡迎詞 研討會簡介	醫院長官 蕭素秋部長 林子祺副部長
09：10~10：40	**復原力 ～ Caring in Work.**	**蕭素秋 部長**
10：40~10：50	休 息	
10：50~12：20	**快意生活 ～ Joy in Work.**	**盧鴻毅 教授**
12：20~13：00	午 餐 (學員請自理)	
13：00~13：10	簽 到	工作人員
13：10~14：40	**酸痛 out ～ 芳香療法 DIY**	**陳淑樺 講師**
14：40~14：50	休 息	
14：50~16：20	**酸痛 out ～ 筋肉調理 DIY**	**賴郁凱 部長**
16：20~	簽退、填寫滿意度問卷	

六、主講人/主持人簡介(按主講/主持順序排列)：

蕭素秋 奇美醫療財團法人柳營奇美醫院護理部部長

林子祺 奇美醫療財團法人柳營奇美醫院護理部副部長

盧鴻毅 國立中正大學傳播學系教授

陳淑樺 晶喜揚有限公司國際芳療講師

賴郁凱 奇美醫療財團法人柳營奇美醫院中醫部部長

*如課程時間及內容變更，以全聯會網站公告為主(https://www.nurse.org.tw/)