

# 臺灣護理管理學會

## SIY 正念領導力工作坊

- 一、主辦單位：臺灣護理管理學會、三軍總醫院護理部
- 二、日期：112年8月26、27日(星期六、日) 09:00~16:00
- 三、地點：台北市內湖區成功路二段325號B1擬真教室(三軍總醫院)
- 四、報名名額：限額50人(額滿為止)
- 五、參加對象：各醫院護理部正、副主任或督導長，各護理學系正、副主任，醫療機構負責人
- 六、報名訊息：
  - (一)報名日期：即日起至112年8月11日(星期五)(額滿為止)。
  - (二)報名方式：線上報名(臺灣護理管理學會網站)  
(<https://www.tnma100.org.tw/>)
  - (三)繳費資訊：報名繳費後恕不退費(學會因故取消辦理課程始可全額退費)。
    - 1.課程費用：
      - (1)護管會員：800元/天、1500元/2天
      - (2)非護管會員：1000元/天、1800元/2天
    - 2.繳費方式：

銀行轉帳，將匯款證明電子檔或帳戶後五碼寄至學會信箱 [tnma100@gmail.com](mailto:tnma100@gmail.com)，始完成報名手續。轉帳資訊如下：  
銀行代碼：006 銀行名稱：合作金庫銀行 光復南路分行  
帳號：5078-717-638139 戶名：臺灣護理管理學會
- 七、本課程申請護理人員繼續教育積分，不發予研習會證明書。
- 八、注意事項：
  - (一)依繼續教育積分審定作業規定，請各位學員注意當日需中午簽到、下午簽退，二次簽名都需本人簽名，如查代簽或無簽名將不給予時數及積分，謝謝配合。
  - (二)本研討會提供午餐，現場提供茶水，請自備環保杯。
  - (三)本研討會無法提供免費停車位，請以搭乘大眾交通運輸工具為主。

九、課程內容：

時 間	第一天 8/26 (六)	第二天 8/27 (日)	備 註
0900-0910	致歡迎詞	致歡迎詞	三總院部長官 護理管理學會
0910-0950	正念的第一步： 回到當下	核心價值與職場工作的 結合	
0950-1030	如何提升情緒智力	未來展望：目標圖現	
1040-1120	正念 (mindfulness) 的 科學實證與利基	職場復原力： 從挫折中復甦	
1120-1200	如何在職場上成長	同理心： 體解他人的感受與經驗	
1200-1300	午餐時間	午餐時間	
1300-1450	自我覺察 — 對自己的思緒、情緒與 習慣擁有高清晰度的 覺知	領導力：仁心帶領	
1510-1700	自我管理 — 學習管理內在衝動與 慣性反應的技巧	領導力技術： 以洞察來溝通 職場應用與未來成長	
1700~	賦歸	賦歸	

【本會具有議程修改之權利】

九、講師介紹：

**張振興**

**學歷：**

國立交通大學學士、美國密西根州立大學碩士畢業

**正念認證：**

美國 Google 最受歡迎 SIY “正念領導力” 認證教師。  
美國麻省大學醫學院正念中心正念減壓 (MBSR) 合格教師。  
英國牛津大學正念中心正念認知療法 (MBCT) 第五階教師。  
美國 “正念飲食 (MB-EAT) 覺知訓練” 合格教師。  
台灣正念發展協會 “正念引導師” 訓練教師。  
正念行者，超過 1 萬小時以上的止語禪修專業訓練



**現職：**

台灣正念工坊資深顧問、法鼓山德貴學院資深講師、  
台灣正念發展協會監事、台灣正念照顧協會專案顧問、  
行天宮社會大學資深講師、國立台北護理健康大學教職員社團指導老師

**經歷：**

具豐富紮實的上市公司主管經驗，客戶包括 Kingston 金士頓、PUMA、安聯投信、  
MOXA、全球傳動科技、外貿協會、愛德曼國際公關公司、日商博報堂... 等。現為專業  
資深正念顧問、講師。

## 交通指引

內湖院區：臺北市內湖區成功路二段 325 號

### 一、自行開車路線：

1. 南下：國道一號(中山高速公路)→由內湖交流道下(17B-成功路)→右轉往成功路前進→朝成功路二段前進(內湖/大直方向)→三軍總醫院(下交流道後約 5 分鐘到達本院)。
2. 北上：國道一號(中山高速公路)→由內湖交流道下(17-內湖出口、南港出口)→左轉往成功路前進→朝成功路二段前進(內湖/大直方向)→三軍總醫院(下交流道後約 5 分鐘到達本院)。

### 二、搭乘公車路線：

1. 進入院區公車：聯營 28、0 東、278、284、286、521、551、617、645、903、紅 29、藍 20、藍 27、市民小巴 10，繞駛時間為 AM8：00-PM9：30(因本院地幅遼闊，敬請多利用直達院區之公車)。
2. 院區周邊公車：214、256、286、630、652、679、小
3. 棕 9 南京幹線、1801 國光客運基隆-國立護院(請於「國防醫學中心」下車，步行約十分鐘)。

### 三、搭乘捷運路線：

1. 捷運板南線「昆陽站」下車，可於 4 號出口右側公車站牌搭乘本院接駁車(約 15 分鐘到達醫院)。
2. 捷運板南線「南港站」下車，於 1 號或 2 號出口對向公車站牌，搭乘本院接駁車(約 15 分鐘到達醫院)。
3. 捷運松山新店線「松山站」下車：於松山慈祐宮前可搭乘本院接駁車(約 15 分鐘到達醫院)。

### 四、搭乘火車或高鐵路線：

1. 高鐵「南港站」下車，可於搭乘本院接駁車(約 15 分鐘到達醫院)。
2. 火車「松山站」下車：可於松山慈祐宮前可搭乘本院接駁車(約 15 分鐘到達醫院)。

