

台南市護理師護士公會 函

機關地址：704 台南市北區公園北路 156 之 6 號
聯絡電話：(06) 2517576 范文綺
傳 真：(06) 2519855
電子信箱：service@tnana.org.tw

受文者：如正本單位

發文日期：中華民國108年1月31日
發文字號：(108)南市護會張字第009號
速別：普通
密等及解密條件或保密期限：
附件：課程表

主旨：本會於 108 年 3 月 5 日（二）舉辦「自我照顧工作坊」，請貴屬護理同仁報名參加，請查照。

說明：

- 一、主辦單位：台南市護理師護士公會
 台南新樓醫院護理部
- 二、日 期：108 年 3 月 5 日（二）13:50~17:30 (13:40 報到)
- 三、地 點：台南新樓醫院南棟大樓六樓第一及第二教室
 （台南市東區東門路一段 57 號）
- 四、名 額：本會會員 30 名，依報名先後順序額滿為止。
- 五、報名費：免費。
- 六、報名日期：**108 年 2 月 11 日（一）上午 9 時~108 年 2 月 25 日（一）或額滿為止**
- 七、報名方式：本會會員請至台南市護理師護士公會網站
 >線上報名 <http://www.tnana.org.tw/>
 線上報名各研習課程時，都會有一組「取消授權碼」請務必抄下來，屆時取消報名時，才可以取消，讓候補者依序遞補。報名結果為「正取」者才能參加，**候補者請勿參加，亦不需取消報名，研習會當天恕不受理現場報名。**
- 八、上課遲到超過 15 分鐘者，該堂課將不予計分；**代簽到、簽退經察覺，二人皆不予計分**，請斟酌上班情況報名。
- 九、公會為了會員的繼續教育積分，均定期舉辦各項研習課程，但仍有許多會員無法報名參加，為了所有會員之權益，報名

確認後，請務必參加，**不克出席者請於報名截止日前自行上網取消，若未出席且無依前述規定取消者，則記錄一次。**

本會自民國 100 年 1 月 1 日起實施：當年度會員參加免費課程二次未到者，第三次需繳交報名費 200 元。本會網站可查詢報名情形，請會員多加利用。

- 十、隨函檢附課程表乙份。
- 十一、當天不提供課程講義，若講師可提供講義，則於上課前 3 天公告於本會網站>研習活動報名>研習活動資訊最下方，請自行下載列印。
- 十二、為了維護聽講品質及尊重講師，恕不接受旁聽（包含嬰幼兒）。
- 十三、本課程目前申請護理人員**專業 2.7 點**，積分審查中，本次研習會不另發時數證明，參加學員請於課程結束後一個月自行至護產人員繼續教育積分管理資訊系統查詢。
- 十四、如需紙本證明者，請自行於公會網站>登入帳號密碼>會員專區>查詢本會課程紀錄，即可下載列印
- 十五、當天請務必攜帶**身份證**，確實辦理簽到、簽退手續。
- 十六、會場冷氣強請自備外套、會場內禁用飲食。
- 十七、為配合環保政策，保護地球資源，請自備環保杯參與活動，感謝您的配合。

正本：本會各醫療院所及護理院校、本會會員

理事長 張嘉蘋

自我照顧工作坊

一、辦理目的：藉由工作坊方式，使學員利用探索我與自己的關係學習分享，提升自我照顧能力。

二、辦理單位：台南市護理師護士公會 台南新樓醫院護理部

三、辦理日期：108年3月5日（星期二）13：40～17：30

四、辦理地點：台南市新樓醫院南棟大樓六樓第一及第二教室
（台南市東區東門路一段57號）

五、課程內容：

時間	主題	主講者
13:40~13:50	報到	工作人員
13:50~14:00	致詞	呂旻芬部長
14:00~14:30	相見歡 ● 彼此認識、介紹規範 ● 心情氣象台，抽卡分享彼此目前此時此刻的心情	陳怡如全人關懷師
14:30~15:20	我是誰？我想成為怎樣的自己？ ● 運用【我與自己】的題目圖卡分享、探索我與自己的關係。 ● “我是誰？”快問快答與三人小組分享	陳怡如全人關懷師 商沛宇心理師
15:20~15:35	休息	工作人員
15:35~17:00	我的生命樹 ● 運用默想，回顧自己的人生四季，再畫下自己目前的生命階段。 ● 分組分享	陳怡如全人關懷師 商沛宇心理師
17:00~17:30	祝福與展望 ● 彼此祝福 ● 活動回顧&總結	陳怡如全人關懷師
17:30~	賦歸(刷退)	工作人員

六、講師簡介：(依授課順序排列)

張嘉蘋理事長 台南市護理師護士公會理事長
臺南市立安南醫院一委託中國醫藥大學興建經營
護理部主任

呂旻芬部長 台南市護理師護士公會常務理事
台南新樓醫院護理部部長

陳怡如全人關懷師 康泰醫療教育基金會全人關懷師
商沛宇心理師 高雄醫學大學附設醫院心理師