

2024 臺北市立聯合醫院

健康識能提升系列課程

顧此不失彼，照顧他人也不忘照顧自己

簡章

主辦單位：



臺北市立聯合醫院

活動簡介：

現今失智人口逐年比例增長已成為目前所關注之議題，也代表在台灣臨床場域中會服務到失智者的比率也逐漸攀升，因此了解失智症的早期徵狀就是覺察的第一步，也會是在社區及服務過程很重要的部分。照顧服務員也可以從中習得失智十大警訊，於臨床服務中提高敏銳度，也自我覺察。

另外也從心理學角度系統性認識壓力，包含壓力理論的介紹、壓力內涵、壓力對於生理與心理的影響、如何辨識壓力。包含壓力測驗實務工具介紹與練習、以及如何有效運用正向、健康的方式進行壓力管理。透過正念減壓呼吸練習體驗，從正念練習中，提升覺察力與專注力，協助有效處理與因應身心壓力與困擾。

上課日期：

1. 日期/時間：113 年 7 月 23 日(二) 1330-1635
2. 地點：臺北市立聯合醫院 萬華辦公室 1104 會議室
(臺北市萬華區艋舺大道 101 號 11F)

報名對象：

照顧服務人員、居家服務督導員、社會工作師、社會工作人員及醫事人員、照顧管理專員及照顧管理督導、長照服務相關計畫之人員等。

*醫事人員係指醫師、護理、藥事、放射、檢驗、治療師、心理及營養師等。

報名人數/方式：

開放學員參與約 15 名

採線上 Google 表單 Form 報名：

<https://forms.gle/Jbb8hcW5365RFHun7>

議程：

講師：林宛玲臨床心理師

時間	課程內容
1300-1330	報到
1330-1500	是健忘還是失智?談失智症早期自我檢測
1500-1505	休息
1505-1635	照顧家屬壓力評估與處理

注意事項：

1. 報到時間：13:00 - 13:30。
2. 如審核通過，將以 email 通知錄取名單。(若無收到錄取通知，則視為未錄取)
3. 其他事項：請自備環保杯。
4. 交通指引：

臺北市立聯合醫院萬華辦公室



※ 距萬華火車站，徒步 1 分

※ 距龍山寺捷運站，徒步 9 分

5. 樓層備有飲水機，請自備環保杯。

6. 課程**不提供紙本/電子講義**，請自備文具用品。

7. 請務必配合當日簽到及簽退，以維護積分取得權益。

若對於以上課程有任何問題，歡迎聯繫本課程負責人！

臺北市立聯合醫院 人文創新書院 鄭景謙 管理師

●聯絡地址：108220 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 10 樓 院本部人

文創新書院

✉E-mail：G0233@tpech.gov.tw

