

## 2018 全人健康及壓力管理課程

背景說明：研究指出，壓力是失眠、高血壓、呼吸系統疾病、糖尿病、心臟病發作、抑鬱甚至癌症等諸多疾病的潛在原因。壓力會抑制免疫系統，因而影響個人的身心狀態。而急重症醫護人員處於高壓的工作環境及面對高強度的工作內容，更應重視壓力調適的問題。

課程目的：透過阿育吠陀和瑜伽的方法進行壓力管理，可增加正念，並減少身體、精神和情緒層面的壓力。本課程將討論瑜伽背後的科學，以及如何透過瑜伽紓解壓力；並分享阿育吠陀預防醫學和促進整體健康的方法。

主辦單位：衛生福利部桃園醫院急診醫學部、衛生福利部桃園醫院社區醫學部

承辦單位：衛生福利部桃園醫院急診醫學部急重症訓練中心

活動時間：107年6月3日(週日) 08:00-12:00

活動地點：衛生福利部桃園醫院 醫療大樓 B1 第五會議室

(桃園市桃園區中山路 1492 號)

課程對象：急重症及到院前相關工作醫護人員。

報名人數：因場地及學習效果考量，限額 35 名，依報名先後順序，額滿為止。

報名費用：衛生福利部桃園醫院及桃園市政府消防局同仁免報名費

院外或其他有興趣人士：\$600 元【已含證書、茶點】

洽詢專線：衛生福利部桃園醫院 急診醫學部 急重症訓練中心

(03)369-9721 分機 8336，柳育漢專員；傳真：(03)378-7971

電子信箱：yhliu@mail.tygh.gov.tw、phdyhliu@gmail.com

## 講師簡介：

### 1. 課程講師：**Vasanthi Pillay**

Innergy Ayurveda & Yoga Pte Ltd 總裁

阿育吠陀新加坡協會(AAOS)創辦人

印度孟加拉阿育吠陀暨整合醫學學院(I-AIM)教師資格。

講師完整經歷介紹：[innergyasia.com/instructors](http://innergyasia.com/instructors)。



### 2. 課程助教：胡瓊云

秀傳醫療體系樂活紓壓中心 瑜伽講師

印度孟加拉阿育吠陀暨整合醫學學院(I-AIM)瑜伽師資證照印度班加羅爾 MSR

ICAIM 自我壓力管理師資證照

### 3. 課程翻譯：李靜穎

InnergyAsia 台灣區負責人

ACP 園藝治療師證照、美國 RCYT 兒童瑜伽師資證照


## 課程表：

08:00 – 08:10	致詞及介紹 Welcome and Introduction
08:00 - 09:10	阿育吠陀與瑜伽概論 Overview of Ayurveda and Yoga
09:10 - 10:00	阿育吠陀與疾病預防（阿育吠陀的日常保養法） Ayurveda and Preventive Medicine (Daily Routine)
10:00 - 10:10	休息 Tea Break
10:10 - 11:00	瑜珈及自我壓力管理 Yoga and Evidence Based Stress Management
11:00 - 11:50	自我壓力管理(SMS)技巧及練習 SMS technique and Practice
11:50 - 12:00	問題及討論 Q&A 大合照 Photo Session

## 注意事項:

一、 報名方式：可輸入下列網址或掃描右側 QRcode 至報名網站線上填寫報名表。

※課程報名系統自即日起開放至 107.05.25(週五)或額滿為止。

Be Class 課程網路報名系統網址	<a href="https://goo.gl/sLu533">https://goo.gl/sLu533</a>	
---------------------	---	---

- 二、 請確定 E-mail 收發正常以免影響報名資格。線上報名成功後，Be class 報名系統將主動寄發報名成功通知信及繳費方式至您電子信箱，請依照說明繳費。主辦單位並將於課程前統一寄發「課程行前通知」，請您留意查收。
- 三、 恕不提供停車優惠，請自備水杯，另因應會場空調請依個人需求自備外套。
- 四、 自我壓力管理(SMS)練習是針對上班族或專業人士所設計的一套放鬆練習。過程中會有站姿、跪姿、躺臥等姿勢，懷孕婦女或有重大疾病請評估自身健康狀況後報名。
- 五、 若有瑜珈軟墊，請學員們盡量自備瑜珈軟墊。
- 六、 課程中會有簡易的瑜珈練習和放鬆體驗，不論您有沒有學習過瑜珈均可輕鬆體驗。並請學員們穿著寬鬆舒適的衣服，保持輕鬆的心情來參與。
- 七、 自我壓力管理(SMS)練習會有躺臥休息姿勢，可攜帶外套或小毯子。
- 八、 本活動因不可抗力之特殊原因無法執行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動，報名參加活動之學員視同承認本規定之效力。如有未盡事宜，主辦單位保留修改、終止、變更活動內容細節之權利，且不另行通知。

