

## 109 年正向復原力研習會招生簡章

正向復原力助人技巧有助於協助工作者有效紓解壓力，提升自我認識與工作上助人職能，本次邀請陳美妃老師擔任課程講師，老師在生理、心理與靈性專業的多年實踐心得，將抽象的復原力，結合心理學與催眠的技巧，發展出可實作引導的課程，能有效協助學員身心靈的健康成長。

- 一、主辦單位：社團法人高雄市居家長期照護發展協會、  
樹人醫護管理專科學校護理科
- 二、參與對象：長照 2.0 專業服務人員計 30 人（額滿為止）。
- 三、課程時間：109 年 10 月 31 日(六)-11 月 1 日(日)
- 四、課程地點：樹人醫護管理專科學校護理科 513 教室  
(高雄市路竹區環球路 452 號)
- 五、課程安排：

第一天 109 年 10 月 31 日(六)

時間	課程內容	講師	備註
08:10-08:25	報到		
08:30-12:30	開啟自我探索之旅 了解身體的雷達(課程說明) 啟動你的感官測量(練習)	陳美妃老師	
12:30-13:30	午餐休息		
13:30-17:30	我們是同一掛的(課程說明) 當我們同在一起(練習) 催眠紓壓放鬆技巧(課程說明) 催眠紓壓放鬆技巧(練習)	陳美妃老師	

第二天 109 年 11 月 1 日(日)

時間	課程內容	講師	備註
8:10-8:25	報到		
08:30-12:30	與自己的內心對話(課程) 心靈雞湯~態度 激勵能量石~技巧	陳美妃老師	
12:30-13:30	午餐休息		
13:30-17:30	高級同理心共情(練習) 行動列車出發~(闖關活動)	陳美妃老師	

備註：講師將視上課情況提供學員休息時間

六、 報名方式及費用：採網路線上報名，報名網址

<https://www.beiclass.com/rid=2443dcc5f5752f67d71f>，本次課程提供**主辦單位會員（需繳交 109 年常年會費者）免費參加**。尚未繳交 109 年常年會費者，請您協助匯款後請先確認匯款資料，以確認報名成功！

銀行：合作金庫左營分行

銀行代號:006

帳號：3166717011011

社團法人高雄市居家長期照護發展協會

捌、聯絡人：蕭秘書、吳總幹事，電話:07-5506869。

玖、課程期間全程參與，無請假或缺曠課紀錄者，**由辦訓發給結業證明書(研習證明)及獲社工師學分、護理人員學員及長照人員積分認證(申請中)**。

拾、注意事項：

- 1. 報名時請先確認您是否已繳交109年常年會費。**
- 為響應環保，請自備環保杯及餐具。
- 因應新冠肺炎，請各位學員**記得全程配戴口罩**，配合量體溫。
- 若有任何問題歡迎您加入本協會課程群組詢問，謝謝您！

**協會課程 LINE 群組**



**線上報名系統**

