**宜蘭縣護理師護士公會**

**114年護理人員健康促進研討會**

1. **前言**：

在高壓與高強度的臨床環境中，護理人員常將病人的需要放在最前線，卻忽略了自身的健康與福祉。為了能持續提供高品質的照護，我們更需要提醒自己：「照顧病人前，先照顧好自己。」本次健康促進研討會特別聚焦於心理、運動與營養三大核心面向，透過專題講座與實用策略，幫助護理同仁強化心理韌性、培養良好運動習慣，以及建立正確的營養觀念。期望大家能在繁忙中找到身心平衡，提升自我照顧力，讓健康成為職場永續力的基石。誠摯邀請您一同參與，為自己打下更堅實的健康基礎！

**二、主辦單位**：宜蘭縣護理師護士公會

**協辦單位**：醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院

**三、日期**： 114年 10 月 8 日(星期三) 13:00-17:00

**四、地點**：宜蘭縣羅東鎮南昌街83號 羅東博愛醫院 行政中心二樓 視聽中心會議室

**五、訓練對象**：宜蘭縣內醫護人員(報名員額**60人**，額滿為止)

1. **報名方式**：

(一) 自即日期至9月25日止採網路線上報名，額滿為止。 採網路報名， 護理師公會網頁網站<https://www.inurse.org.tw/Default.aspx> C:\Users\hmisa\AppData\Local\Temp\ksohtml6740\wps1.png 線上報名。

(二)請注意，為維護上課品質請準時參加，課程開始15分後不開放入場。

七、課程表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **時間** | | **主題** | | **講師** |
| 13:00-13:30 | | 報到 | | |
| 13:30-13:40 | | 致歡迎詞 | | 王文斌 院長  賴寶琴 理事長 |
| 13:40-14:40 | | **正念與自我關懷**  **如何讓你心不累~找回平靜的自己** | | 正念老師  高鈺媛 |
| 14:40-15:40 | | **護理人的營養地圖**  **輪班族的飲食黃金法則** | | 營養師  吳孟潔 |
| 15:40-15:50 | | 休息時間 | | |
| 15:50-16:50 | | **護理職場的活力保養健康操~**  **~工作與生活平衡的運動法則~** | | 運動教練  林家聖 |
| 16:50-17:00 | | 綜合討論 | | 全體 |
| 17:00 | | 歸賦 | | |

八、講師簡介

高鈺媛 羅東博愛醫院-護理長/專長-手術全期照護、正念臨床治療

吳孟潔 羅東博愛醫院-營養師/專長-營養照護與諮詢、團膳管理

林家聖 羅東博愛醫院-活力學苑運動教練/專長-姿勢改善、動作評估、運動表現提升

九、課程教育積分，醫師、護理師繼續教育積分申請中。

十、課程注意事項：

1. 為響應環保及衛生，請自備環保杯與會。
2. 因名額有限，報名後請務必參加，若因故不克參加，請於10/1前取消，若逾期取消，視同缺席。
3. 研習會當天，第一堂課開始15分鐘後即不辦理簽到手續。請勿冒名頂替、請勿遲到早退，並遵守會場秩序規範。
4. 請與會者依政府及醫院活動會場防疫相關規定，必要時請配戴口罩出席。
5. 檢附課程表，請卓參，若變動將另行公告於本會官網。
6. 有關活動相關問題，請洽本院護理部窗口，分機03-9543131轉5255。

十一、研習會場地與交通方式：

* 停車訊息：周邊汽機車停車場、羅東國小汽機車收費停車場。
* 大眾運輸：(1)搭乘羅東火車站下車，步行約10分鐘。

(2)搭乘計程車，約3-5分鐘。

