

中華民國護理師護士公會全國聯合會 護理人員健康促進研討會(南區、東區)

【護理人員繼續教育積分：專業 7.2】

- 一、辦理目的：藉由護理人員健康促進研習，提醒學員對自我健康生活型態的了解，以身作則並持之以恆經營個人健康護照，期能以健全身心提昇照護品質。
- 二、主辦單位：中華民國護理師護士公會全國聯合會
合辦單位：高雄長庚紀念醫院護理部、新高雄護理師護士公會、花蓮慈濟醫院護理部、台東馬偕紀念醫院護理部
- 三、辦理時間：中華民國 114 年 9 月 3 日(星期三)
- 四、辦理地點：實體場--高雄長庚紀念醫院-醫學大樓 6 樓大禮堂 (400 人)
(高雄市鳥松區大埤路 123 號)
視訊場--花蓮慈濟醫院-協力樓 1 樓五愛會議室 (40 人)
(花蓮縣花蓮市中央路三段 707 號)
視訊場--台東馬偕紀念醫院-恩典樓 9 樓 902 會議室 (40 人)
(台東縣台東市長沙街 303 巷 1 號)

五、課程內容：

時間	主題	主講人／主持人
08：40~09：00	上午簽到	工作人員
09：00~09：10	致歡迎詞 研討會簡介	藍國忠 副院長 周嫚君 副主任
09：10~10：40	給辛苦的你一點暖：正向思維開啟新能量	陳 靖 心理師
10：40~10：50	休息	
10：50~12：20	壓力 Bye Bye！護理人員的紓壓自救術	根秀欽 講師
12：20~13：10	午餐 (學員請自理)	
13：10~13：30	下午簽到	工作人員
13：30~15：00	體質對了，健康就來了！護理人員的養生第一課	許詠棠 中醫師
15：00~15：10	休息	
15：10~16：40	輪班人的能量餐桌：不挨餓也不疲憊	梁子明 營養師
16：40~	下午簽退、填寫滿意度問卷	

六、主講人/主持人簡介(按主講/主持順序排列)：

- 藍國忠 高雄長庚紀念醫院執行副院長
周嫚君 中華民國護理師護士公會全國聯合會會員委員會委員
新高雄護理師護士公會理事長
高雄長庚紀念醫院護理部副主任
- 陳 靖 高雄長庚紀念醫院精神科資深專業臨床心理師
根秀欽 原住民族文化安全導論既多元文化課程全國師資認證講師
許詠棠 高雄長庚紀念醫院中醫一般內科主治醫師
梁子明 高雄長庚紀念醫院營養治療科資深專業營養師

注意事項

- 研討會期間，學員須全程出席，且於報到處掃描QR code完成**3次簽到退及滿意度**，方可獲得護理人員積分。



上午簽到	QR code開放時間 08:40~09:30
下午簽到	QR code開放時間 13:00~13:50
下午簽退及滿意度	QR code開放時間 16:40~17:10

- 簽到退如有問題，請洽報到處工作人員。



中華民國護理師護士公會全國聯合會
Taiwan Union of Nurses Association (TUNA)

注意事項

- 為尊重講師與不影響其他學員，上課時間請勿交談，並請將手機及通訊軟體轉為【**震動**】或【**靜音**】。
- 請學員於課後1個月，再登入衛生福利部「護助e起來」平台，連結至繼續教育護產積分管理資訊系統，查詢或下載上課紀錄。
- 為配合環保政策，提供**電子檔講義**，請掃描QR code後將網頁拉至**最下方**查看。



中華民國護理師護士公會全國聯合會
Taiwan Union of Nurses Association (TUNA)