**護相扶持**

**職業衛生護理師暖心舒壓團體**

**一、前言**

假如問起公司裡面的同仁，公司裡面最溫暖的地方在哪裡？許多人都會毫不猶豫地告訴我是「衛生室」，因為那裏有著照顧大家身心健康的溫暖職護，在為了業績而變得冰冷的辦公室之中，好像只有在那裡才能找到最溫柔的關心、最體貼的照護。同仁們經常告訴我，當他們需要詢問保健知識或者尋求健康協助的時候，往往在不知不覺中也說出了好多心理話，有些是為了感情問題而哭泣的年輕員工，有些則是跟著你一起進入公司的同仁，當你看著他在公司成長茁壯的同時，卻也聽見他越來越沉重的負擔與嘆息。學校與醫院的護理訓練，教會你面對鮮血時無所畏懼的生理救助，但卻沒有教會你如何拯救一顆滿是傷痕的心。

近年來，職場心理健康促進愈來愈受到企業界重視，因此，許多職護夥伴們除了原有的生理健康照護責任外，也必須同時肩負許多心理健康照護義務。公司同仁動輒數小時各種身心問題訴苦與緊急事件協助，卻也讓員工身心健康第一線守護者的職護夥伴們大喊著吃不消。由於助人天性使然，職護夥伴們經常在照護別人的同時，卻往往忽略了自己的心靈其實也需要被照護以及喘息空間，好抒解平日積累已久的職業緊張、擔憂、倦怠、疲勞等負面情緒，甚至是失眠、焦慮、恐慌、憂鬱等負面症狀。

宇聯心理健康志業群專業團隊累積多年職場心理健康促進寶貴實務經驗，成功培育國內近四百位包括HR、勞安、職安、環安、公衛、醫管、管理、護理師、臨床心理師、諮商心理師、社會工作師、職能治療師等各種專業背景之職場員工心理健康管理師與職場員工心理健康諮詢師，並進一步整合建構國內職場心理健康促進各種專業角色定位，因此對於國內員工身心健康第一線守護者的職護夥伴們所遭遇到的各種負面情緒甚至是負面症狀衝擊特別有所感觸。由於照護者本身的自我照護常被忽略，因此宇聯心理健康志業群除了協助國內職護夥伴們增進職場心理健康促進專業知能訓練外，也希望能夠透過「護相扶持～職業衛生護理師暖心舒壓團體」來協助職護夥伴們工作壓力獲得適當舒解。因為唯有你們身心健康，才能有效地處理公司同仁所面臨的各種身心健康問題。你是照亮公司的光芒，而我們想成為你的太陽，讓你在疲累而閉上眼睛的同時，心靈依然能夠獲得照亮。

宇聯心理治療所李威院長∕督導諮商心理師將在「護相扶持～職業衛生護理師暖心舒壓團體」裡，陪伴你一起檢視壓力，並透過職護夥伴們的真誠分享、同理，讓經常孤軍作戰的你，再度擁有被支持的肯定與力量，同時釋放出積壓已久的鬱悶與煎熬，而能重新找回安然入眠的常軌。**護**相扶持，讓我們不只照護他人、也能照護自己；**護**相扶持，讓你我在灰心的時候知道，我們並不孤單；**護**相扶持，讓我們成為彼此暖心的燭光。

**二、團體簡介：**

「護相扶持～職業衛生護理師暖心舒壓團體」是提供給職業衛生護理師參與的樂活成長團體，並以陪伴、同理方式協助團體成員進行人格特質與價值觀探索，同時藉由角色扮演與情緒覺察等活動進行，進一步協助團體成員尋求適合自己人格特質與價值觀的舒壓模式。在活動當中，團體成員透過陪伴、分享、討論、同理、肯定以及支持等方法，覺察自己面對各種職場環境的情緒變化，並檢視自己與他人眼中的自我是否互相一致，從而發覺每個人對於相同的情境可能會引發不同的情緒感受，以及藉此了解每一種情緒感受對於每個人都有著不同的意義。同時重新看待各種情緒感受，以改變自我與各種情緒感受的關係，進而增進自我認識、看見自己所擁有的優點。另外，也可以透過非理性信念的瞭解與駁斥，讓團體成員有機會檢視自己的負面情緒在日常生活與工作環境中會造成那些困擾。最後，團體成員再藉由舒壓練習、自我覺察以及相互回饋等方法，找出彼此更多的正向能量與潛力，進而改變負面情緒和自我的關係，然後再帶入職場環境中，以尋求自身對於當前職場困境的突破或改善方式。

**三、團體對象：**

希望對自我有更多的認識與理解、並願意分享個人在職護工作中的經驗與感受、同時有興趣提升自我情緒覺察與壓力紓解管控能力，進而成為自我肯定、樂活成長的職業衛生護理師。

**四、團體性質：**

舒壓性、成長性、同質性、結構性、封閉性團體。

**五、團體目標：**

1. 協助團體成員增進自我認識與情緒覺察能力。

2. 表達你的內在真實情緒並學習適當的情緒調適與壓力紓解方式。

3. 協助團體成員從過去經驗中重新發覺個人在職場中的優勢與潛能。

4. 找到自我照護與外在支持力量進而突破或改善當前職場困境。

**六、團體中可以體驗到：**

1. 透過催眠、冥想、放鬆讓團體成員學習自我壓力調適。

2. 透過肢體律動方式增進團體成員對自我身心狀態的覺察。

3. 透過牌卡使用讓團體成員感受到人我之間的差異。

4. 運用表達性創作方式協助團體成員適當宣洩各種情緒與想法。

5. 透過敘事方式讓團體成員重新找回工作初衷與熱情。

6. 透過團體成員分享、同理、回饋形成彼此間的關懷支持系統。

**七、團體人數：**

5人以上報名開團，限額15人。

**八、團體時間∕次數：**

106年11月4日、11月11日、11月18日、11月25日、12月2日、12月9日、12月16日、12月23日每週星期六14：00～16：00，合計8次。

**九、主辦單位：**

宇聯心理治療所。

**十、報名方式：**

請轉貼簡章報名表，在填妥相關資料完畢後直接E-mail至本所電子信箱：world.wide.union.psychotherapy@gmail.com，標題「護相扶持～職業衛生護理師暖心舒壓團體」，本所並將進行初談以瞭解報名學員動機、期待以及是否適合參與本團體。學員初談完畢確認適合參與本團體後，請於團體正式開始一個月前(106年10月4日)完成繳費報名程序。

**十一、報名費用∕繳費方式：**

本團體合計8次報名費用原價8,000元，活動推廣期間八折特別優惠價6,400元，三人(含)以上團報或台灣事業單位護理人員學會會員每人再享九折特別優惠價5,760元。報名費用請以ATM轉帳方式匯入台北富邦銀行(銀行代碼：012)帳號701168202464帳戶，並於報名表中註明報名學員銀行或郵局帳號末五碼。

**十二、團體帶領者：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 學歷 | 經歷 | 年資 | 專長 | 證照 |
| 李威 | 輔仁大學心理學研究所博士班進修中  輔仁大學心理學研究所碩士班畢業 | 宇聯心理治療所院長∕督導諮商心理師、伯特利身心診所諮商心理師、北京簡單心理心理諮詢師、南山人壽業務區經理、陽光基金會身心障礙者就業職場輔導員、台北市政府勞工局身心障礙者就業職場輔導員、萬華仁濟療養院臨床心理師、南山人壽新人培訓計畫講師、台北市立聯合醫院仁愛院區員工協助方案職場人際溝通專題講師 | 企業、學校、醫院、社福與政府單位等領域背景13年實務經驗 | 企業諮商、EAP規劃∕執行∕評估、心理衛生教育訓練、職場壓力調適、職場人際關係議題、職場衝突處理與人際溝通、焦點解決短期諮商、家族治療、催眠∕冥想∕紓壓練習、團體諮商、團體動力、成長團體、人際溝通團體、生涯職涯探索團體、職場壓力適應團體、家庭探源團體、心理劇、企業教育訓練 | 中華民國「諮商心理師」證照  中華人民共和國「心理諮詢師」二級證照  美國NGH註冊催眠治療師證照 |

**十三、注意事項：**

1. 學員完成報名繳費程序後因故無法參與團體，經E-mail至本所電子信箱：world.wide.union.psychotherapy@gmail.com報備確認完畢後，可以遞延至後續其他場次團體繼續參與。
2. 團體開始前申請退費者，需酌收15%手續費；團體開始後學員因故無法參與，本所僅接受後續其他場次團體繼續參與，不再接受退費申請。

3. 本所因故未能開成團體須全額退還學員已繳納費用。

4. 本所保留團體時間、地點、內容與心理師異動之權利。

5. 關於學員個人資料之取得與使用，本所悉按照個人資料保護法規定辦理。

**十四、報名表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | **聯絡電話** |  |
| **服務單位** |  | **部門＆職稱** |  |
| **電子信箱** |  | | |
| **地 址** |  | | |
| **備 註1. 請勾選身份：(1)□職業衛生護理師。**  **(2)□護理師。**  **(3)□三人(含)以上團報：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **，請學員各自填寫一張報名表，並在上方欄位填入團報學員姓名。**  **備 註2. 學員銀行或郵局帳號末五碼：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_。**  **備 註3. 職業衛生護理師請附台灣事業單位護理人員學會會員證書正面影本電子檔；護理師**  **請附執業執照正面影本電子檔；連同報名表一併E-mail至本所電子信箱：**  [**world.wide.union.psychotherapy@gmail.com**](mailto:world.wide.union.psychotherapy@gmail.com)**。**  **備 註4. 服務單位派訓開立團體費用收據請提供機構完整名稱：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_及統一編號：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。** | | | |
| **中 華 民 國 年 月 日** | | | |