

轉壓為力—從身心舒壓到Satir的3P(Peace)工作坊

這是一個壓力充斥的時代，外在環境動盪不安，處理埋伏危機，時時有天災人禍的威脅。匆忙的生活腳步剝奪了人與人的親密關係。重重內外交攻的壓力，經常迫使我们退居到求生存存活的壓迫生命狀態，而遠離了自由自在的自我。

醫院安寧療護的夥伴陪伴重症的患者及家庭，長期深陷幽谷，更有各項外在的要求加諸於身，以至身心超過負荷。薩提爾 Satir 相信人擁有足夠的內在資源，選擇成長以及不同的因應。薩提爾也看到生命底層的渴望，鼓勵透過了解、連結、親密、支持來鞏固和諧的自我，以及維持平衡的人我關係來澆灌我們的生命力。

本工作坊運用薩提爾模式的精神，協助工作坊夥伴，從個人遭遇的外在壓力事件，透視所引發的個人內在反應歷程，進而結合身體工作(大腦體操、精油在能量點的按摩)，創造身心靈的新體驗，探索將 “pressure within, pressure between, pressure among” 轉化成 “peace within, peace between, peace among” 的可能性。

■ 主辦單位 | 財團法人中華民國(台灣)安寧照顧基金會

■ 時間 | 101 年 7 月 20-21 日(星期五-六)

■ 地點 | 聖心靈修中心 坐忘堂 (新北市八里區龍米路一段 263 號)

■ 工作坊訊息 |

● 對象 | 從事安寧療護臨床工作人員(包括：醫、護、社與牧靈人員等)

● 名額 | 24 位(名額有限報名從速)

● 報名日期及方式 | 即日起至 7 月 11 日 (星期三) 止，採線上報名方式，
請參閱報名注意事項。

■ 課程目標 |

1. 提昇專業人員自我覺察及自我照顧能力，增進身心整合與平衡。
2. 學習團體動力及紓壓技巧。
3. 簡介「Satir 薩提爾成長及轉化性模式」，把團體聚焦於健康及正向積極的部分，讓同工檢視自己擁有的內在資源，肯定在工作中成功的應對及成長。並學習有效自我照顧和一致溝通，為自己當下做出負責的選擇。

課程內容 |

1. 確認平等平衡的助人者角色與位置 - 預防崩耗。
2. 自我充權的過程中，重新認識壓力，檢視自我壓力反應，學習紓壓及快速情緒調節等自我照顧方法（教育肌動學 - 大腦體操簡介）。
3. 學習當下正念，放鬆與自我照顧技巧（芳香療法 - 簡易精油按摩）。
4. 介紹 Satir 成長模式及其應用，體驗 轉化性改變的五要素。

(詳細課程內容，以學員通知之公告為主)

日期		團體主題
7 月 20 日(五) 13:30-21:30	序曲	1.團體期待澄清 - 個人在壓力情境中的面面觀 2.團體動力形成 - 建立 Satir 氛圍,接納、多元思考及正向導向目標 3.身心照顧 - 身體伸展與放鬆
	第一樂章 壓力進行曲	1.工作最大壓力與挑戰 2.壓力自我檢視—身心承壓狀況探測,包括找出改善目標、困擾程度,然後聚焦改變 3.壓力的譬喻
	第二樂章 平和的慢板	4.創作、自省、分享 5.身心照顧與滋潤 6.彼此照顧練習
7 月 21 日(六) 08:30-17:30	第三樂章 身心靈的協奏曲	1.壓力事件回顧與整理 debriefing 2.身體雕塑：助人關係的雕塑與轉換 3.壓力短講 - Satir 四種求生存應對姿態&一致型溝通 4.身心照顧 - 能量流動的二人組練習 身心的安適(well-being)---平衡 (balance) 和力量 (power)
	尾聲	1.後續應用 2.團體分享回饋與整合 3.慶祝

講師簡介 |

李開敏老師與楊亞琍老師，多年來共同推動跨專業領域，帶領身心照護團體，藉由探索各種內在感受、知覺，正視自己的壓力警訊、省查身心負荷，在團體的護持下，重新認識並關注自我，以及學習整合自我的內在資源，體驗當下的平靜與喜悅的內在，透過真實且開放的連結，提昇自我能量。

-  李開敏老師 台灣大學社會工作系及通識教育中心兼任講師
華人心理治療研究發展基金會諮商心理師
呂旭立等基金會諮商心理師及工作坊帶領
-  楊亞琍老師 資深瑜珈及心理諮商老師

工作坊相關訊息 |

- 提供本會 15 小時時數證明；相關繼續教育積分申請中。
- **課前通知(含交通及課程資訊)**，將於 **7 月 13 日(星期五)**前公告於本會網站首頁，

另

亦將寄發至您的電子信箱（即報名登錄帳號），屆時請您務必留意及確認，後續如有任何疑問也可與本會聯繫、詢問。

報名注意事項 |

- **招生人數：24 名**，額滿即截止。
- **線上報名及繳費登錄，步驟如下：**
 - A. 登入帳號及密碼：至 www.hospice.org.tw 安寧照顧基金會網站，登入帳號及密碼，開始報名。(如未加入學員者，請先申請帳號(電子信箱)及密碼，日後於本會報名時使用)
 - B. 課程報名：維持登入狀態，於首頁點選您欲參與之課程，開始報名。
 - C. 繳交報名費：報名完成後，系統會自動寄發報名確認通知至您的帳號(電子信箱)，請確認後並於 7 月 11 日報名截止日前匯款完成(銀行電匯 ATM 轉帳)。
 - D. 登入匯款資料：匯款完成後，請再次進入本會網站首頁中「登入學員(首頁右方)」，連結至①學員專區→②點選報名登錄 / 取消(左方)→③登錄匯款資料，以利本會核對費用。
- **工作坊費用：**
 - A. 本會合約醫院**\$3000/人**，非合約醫院**\$3500/人**。(皆含講義、教材、中餐)
【合約醫院名單，請參閱安寧照顧會訊，或查詢本會網站 www.hospice.org.tw】
 - B. **本次工作坊，第一天課程設計至晚上 21:30，將提供聖心靈修中心宿舍為住宿地點，本會可協助代訂(住宿費另計)，詳情請來電洽詢 02-28081130 葉小姐**
 - C. 繳費與退費：
 - ①. 請先行確認「線上報名」資料登錄成功，再進行報名費匯款。
 - ②. 方式：銀行電匯、ATM 轉帳【請勿使用本會的捐款劃撥帳號】
 -  受款銀行：淡水第一信用合作社竹圍分社
 -  戶名：財團法人中華民國(台灣)安寧照顧基金會
 -  銀行代號：119，帳號：0065222755910
 - ③. 經通知尚未繳費之學員，若於報名截止日 7 月 11 日前未將費用繳交，則取消錄取資格，名額依序由候補學員遞補。
 - ④. 如未能於開課前一週取消報名或課程當日缺席，將不予退費。

主辦單位：財團法人中華民國(台灣)安寧照顧基金會

聯絡人：葉瓊蓀小姐

聯絡電話：(02)2808-1130 或 2808-1627 傳真號碼：(02)2808-1137

聯絡地址：(251)新北市淡水區民生路 45 號 安寧療護教育示範中心 2 樓

E-mail：abbyyeh.wxyz@ms1.mmh.org.tw 網站：<http://www.hospice.org.tw>