

## 「長照正念照護工作坊」錄取名單

- 一、主辦單位：經國管理暨健康學院高齡照顧福祉系
- 二、辦理時間及地點：
  - 1.上課時間：107年04月15、22日(日)09:00-16:00，2日共12小時
  - 2.上課地點：經國管理暨健康學院中正樓I410(基隆市中山區復興路336號)
- 三、研習內容：正念呼吸、身體掃描、正念思考、慈心觀、工作與自我價值、韌性與挫折回彈力等，提供照護者的自我照顧引導。訓練重點為：專注力、覺察力等，以正念介入自我身心覺察。
- 四、講師：吳錫昌(臺灣正念發展協會理事、美國麻州大學(MIT)醫學院正念中心認證正念減壓(MBSR)引導師、英國牛津大學正念中心正念認知治療(MBCT)種子教師)
- 五、費用：經國學院高福系老師、在校生、校友、社工班學生及產學合作機構員工免費。
- 六、注意事項
  1. 請學員準時上課，勿遲到早退。若無法全程參與二日研習，請務必 mail 通知洪老師，[mail:ythung8888@gmail.com](mailto:mail:ythung8888@gmail.com)。
  2. 請著輕便衣服，教室需脫鞋。請自備環保杯。
  3. 活動連絡人：經國管理暨健康學院高齡照顧福祉系洪老師，電話：02-24372093 轉 812。

### 「長照正念照護工作坊錄取名單」(依姓名筆劃排序)

王秀娟	林士雅	高玉菁	黃俊賓
王禕蓁	林芳如	許淑雅	黃若芸
任菁菁	林素雲	陳秀卿	黃麗美
吳淑琴	林貴瑜	陳幸嫻	楊學金
吳嘉惠	武新玲	陳家菲	楊蕙婷
吳麗雯	邱郁淇	陳素香	楊靜恬
呂佩蓉	邱淑玲	陳雅芬	廖桂英
李秀慧	柯雪琴	陳聖雄	劉淑華
李桂媚	徐光昌	陳勵璋	謝惠靜
易麗君	桂文琴	陸細織	羅怡仙

(備註：工作坊報名踴躍，校外人士均未錄取。若錄取者無法全程參與二日研習，請務必 mail 通知洪老師取消，[mail:ythung8888@gmail.com](mailto:mail:ythung8888@gmail.com)。請學員準時上課，勿遲到早退。)