

臺北榮民總醫院玉里分院(東區精神醫療網)

114 年度留給自己的時光：助人者自我療癒旅程工作坊

壹. 課程目標:透過職能治療師設計之五感體驗活動，包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺之整合操作，促進參與者的感官覺察、身心放鬆與動作參與，增進生活參與動機與自我覺察能力，並透過團體互動達到支持、分享與增能之目的。

貳. 預期效益:本活動旨在為助人者提供一個安全且不被病理化的表達與療癒空間，使每位成員能在自然情境中獲得被照顧的經驗，而非被診斷。透過創造性藝術與多感官體驗，促進情緒釋放、自我覺察與壓力調適，協助助人者整合創傷及高壓事件的身心反應。同時，活動結合在地資源與社群力量，打造具區域特色的支持網絡，增進夥伴間的連結與凝聚。藉由串聯戶外活動與多元治療模式，滋養助人者的創造力、恢復力與情緒韌性，進而增強其情緒調節能力、認知與社會功能，全面提升自我照顧能力及助人工作的持續動能。

參. 主辦單位：臺東縣衛生局、花蓮縣衛生局、臺北榮民總醫院玉里分院-東區精神醫療網

肆. 時間：114 年 12 月 18 日(四) 與 12 月 22 日(一) 10:20~16:00

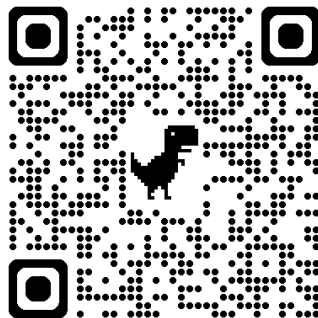
伍. 地點：花東縱谷地區自然環境（池上）

陸. 適合對象：無論您來自衛政、醫療、法務、教育、軍警消、社福領域，或是投入服務的志工，只要在助人路上付出，我們誠摯邀請您一起踏上這段自我療癒的旅程。

柒. 報名方式:本課程一律採線上報名，報名網<https://forms.gle/xJXyJyTtqAeDtaBv5>

【預計 25 個名額】請務必於 12 月 15 日前完成線上報名

聯絡人曾筱筑助理 yuli.vh@gmail.com 信箱



捌、課程內容：

日期	時間	課程內容	講師
【第一場】 12月18日(四) 10:20~16:00	10:20~10:30	報到-池上火車站候車區集合活動說明 無論是自行開車，或搭乘區間車慢慢地向池上移動，都能以最適合自己的步調抵達這片靜謐土地	工作人員
	10:30~12:00	助人者自我照顧：正念旅遊 × 行走覺察訓練 (1) 正念旅遊概念導入：建立介入意圖與自我照顧意識。(2) 小鎮正念行走覺察：透過節律性步態刺激迷走神經、調整自律神經活動。	臺北榮民總醫院 玉里分院高夢萍 職能治療師
	12:00~12:40	午餐（正念飲食）	工作人員
	12:40~13:40	自然流動 × 五感探索身心整合課程	導覽工作人員
	13:40~15:40	五感覺察 × 敘事書寫：助人者自我照顧之應用 (3) 河畔靜心與五感覺察：利用外源性環境刺激降低注意負荷、促進放鬆反應。 (4) 明信片敘事書寫與延宕寄送：以敘事外化介入支援自我反思，活動將於明年寄出明信片，以延續療癒提醒，支持持續的自我照顧。	臺北榮民總醫院 玉里分院高夢萍 職能治療師
	15:40~16:00	活動結束後，您可順著自己的步調返程——無論開車或再次搭上區間車，讓旅途在緩慢與平穩中畫下句點。	
日期	時間	課程內容	講師
【第二場】 12月22日(一) 10:20~16:00	10:20~10:30	報到-池上火車站候車區集合活動說明 無論是自行開車，或搭乘區間車慢慢地向池上移動，都能以最適合自己的步調抵達這片靜謐土地	工作人員
	10:30~12:00	助人者自我照顧：正念旅遊 × 行走覺察訓練 (1) 正念旅遊概念導入：建立介入意圖與自我照顧意識。(2) 小鎮正念行走覺察：透過節律性步態刺激迷走神經、調整自律神經活動。	臺北榮民總醫院 玉里分院高夢萍 職能治療師
	12:00~12:40	午餐（正念飲食）	工作人員
	12:40~13:40	自然流動 × 五感探索身心整合課程	導覽工作人員
	13:40~15:40	五感覺察 × 敘事書寫：助人者自我照顧之應用 (3) 河畔靜心與五感覺察：利用外源性環境刺激降低注意負荷、促進放鬆反應。 (4) 明信片敘事書寫與延宕寄送：以敘事外化介入支援自我反思，活動將於明年寄出明信片，以延續療癒提醒，支持持續的自我照顧。	臺北榮民總醫院 玉里分院高夢萍 職能治療師
	15:40~16:00	活動結束後，您可順著自己的步調返程——無論開車或再次搭上區間車，讓旅途在緩慢與平穩中畫下句點。	

玖. 注意事項

1. 本課程於戶外自然環境進行，強烈建議穿著長袖長褲，並自備飲用水、防蚊液，以維護個人安全與舒適。
2. 考量天候因素，強烈建議攜帶雨具（雨衣或可收折雨傘）備用。
3. 提早抵達的夥伴可於附近散步或休息，惟請務必留意自身安全。
4. 課程將準時集合入場，請提前 5 - 10 分鐘 抵達集合地點完成報到。