

臺北大學第 1 期【長期照顧心理紓壓課程】

長照心理紓壓課程

實體同步線上遠距教學

師資介紹：呂宜峰 臨床心理師

專長：成人身心健康、情緒與壓力
精神疾病與失智症之評估及治療、失落與哀傷心理調適
腫瘤與安寧心理照顧、社區與長照心理照顧

課程日期：09.12~10.03
課程時間：每週四晚上19:00~21:00



【課程簡介】

「臺灣」面臨高齡化社會的來臨，由於醫療科技進步增加了失能者與慢性疾病及老人平均餘命的延長，受到少子化的因素，導致照顧壓力與負擔亦愈來愈嚴重，「長期照顧」是你我遲早都會遇到的情境。近日話題台劇中的知名女星飾演的主角，更寫實又血淋淋地刻劃出長照中照顧者所面臨的各種辛酸疲憊與無力。

【課程目標】

長照心裡甘苦誰人知，心理師與你面對面。

本課程特別聘請臨床心理師，陪你一起認識壓力與放鬆；掌握長照漫漫長路上可以運用的資源；面對至親至愛生命的最後一哩路你可以有什麼樣的選擇；學習如何照顧失智者與生命末期者的原則與方式。

【課程資訊】

- * 課程日期：113.09.12~113.10.03。
- * 課程時間：每週四晚上19:00~21:00。
- * 課程時數：8小時(每堂課程2小時，共計4堂課)。

- * 課程費用：報名費 200元，學費 3,000元。
- * 招生對象：一般社會大眾或學生等均歡迎報名。
- * 招生人數：以20人為原則，未滿8人繳費不開班，本組保留增額或不足額開班之權利。
- * 上課地點：臺北大學民生校區(104臺北市中山區民生東路3段67號)。

【課程大綱】

| 堂次 | 日期 | 課程主題 | 課程內容 |
|----|-------|--------------------------|--|
| 一 | 9/12 | 自我關照：認識壓力與放鬆 | 1. 認識壓力概念與壓力造成的身心影響 2. 瞭解紓壓通則與心法 3. 學習與練習實證紓壓方法 |
| 二 | 9/19 | 認識長期照顧與社區資源網絡：以失智症為例 | 1. 瞭解現行長期照顧 2.0 內涵與申請方式 2. 認識失智症 3. 失智症照顧資源 4. 認識居家醫療照顧 |
| 三 | 9/26 | 最後一哩路：認識安寧療護、病人自主及預立醫療決定 | 1. 認識安寧療護 2. 認識《病人自主權利法》及預立醫療決定 |
| 四 | 10/03 | 失智者與生命末期個案心理議題與照顧原則 | 1. 瞭解失智者與生命末期者之心理社會議題 2. 照顧失智者與生命末期者之原則與方式 |

※本組保留視實際情形適當調整師資、課程、時間及改變教學方式之權利

【師資介紹】-- 呂宜峰臨床心理師

專長：成人身心健康
 情緒與壓力調適
 精神疾病與失智症之評估及治療
 失落與哀傷心理調適

| |
|--|
| 腫瘤與安寧心理照顧 社區與長照心理照顧 |
| 現職：臺北市立聯合醫院全觀心理健康中心臨床心理師、 台灣臨床心理學會心理腫瘤與安寧療護發展委員會主任委員、 台北市臨床心理師公會理事 |
| 學歷：國立台灣大學心理學研究所臨床心理學組碩士。 |

【報名資訊】

* 報名方式：

1. 線上報名：請至本組網站課程網頁進行線上報名。
2. 通訊報名：請至課程網頁下載報名表並親簽個資提供同意書，傳真至02-2506-5364，
或掃描後mail至 lana@mail.ntpu.edu.tw 黃小姐收。

* 報名期間：即日起至開課日前3天，額滿提前截止。

【繳費資訊】

* 繳費方式：學費繳交以『ATM 轉帳』為主或『金融機構臨櫃匯款』，恕無現金及信用卡繳納方式；若報名人數達開班標準，本組將以 E-mail 通知學員，給予個人專屬虛擬帳號進行繳費。

* 優惠方案：

【學費與報名費之優惠，僅能擇一使用。報名時需主動告知優惠身分，並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額】

1. 符合下列條件者，可享本課程減免報名費 200 元：

- (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬 (限父母、配偶、子女)。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。

2. 符合下列條件者，學費優惠方式如下：

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 9 折。

※一起團報者，若其中有人取消報名，須依實際繳費人數，重新計算優惠方式及應繳學費金額；再補足應繳差額學費後，方得入學。

- (5) 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折

【學員注意事項】★報名前務請詳閱!

1. 本課程無法辦理延期、轉班及跨班且無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。
2. 本課程為遠距&實體同步授課，教師授課內容禁止錄音錄影，請嚴格遵守智慧財產權法相關規定，如涉及侵權行為，將依法辦理。報名前請先行評估自身網路及軟體是否符合基本遠距軟體需求，若實施遠距教學時因個人網路及軟體設備無法配合而無法上課，將不另行退費。
3. 退費規定
 - (1) 退費辦法依「專科以上學校推廣教育實施辦法第 17 條」規定。
 - (2) 學員自報名繳費後至開課日前【**113/09/12 前**】申請退費者，退還已繳學費九成。自開班上課之日起算未逾全期三分之一【**113/09/19 上課前**】申請退費者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一【**113/09/19 上課後**】始申請退費者，不予退還。除未開班外，報名費 200 元概不退還。
 - (3) 學員人數未滿 8 人時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並請於原訂開課日後一週內辦理退費，逾期恕不受理。
 - (4) 辦理退費時需繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之郵局或銀行存摺封面影本，並填寫退費申請書，作業時間約需三至四週工作天，僅得退入學員本人帳戶。
4. 結業證明：本課程為非學分班，學員缺席率未超過全期三分之一者，將發給結業證明，不授予學位證書；證明僅保留半年，逾期付費申請。
5. 本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之臺北市停課公告，不另行補課。
6. 本組保留審核學員報名資格之權利，學員在修習期間如有不當行為或影響授課或其他學員之

學習，經本組通知仍未改善者，得取消其修讀資格，且不予退費。

7. 本簡章為預定課程、師資，本組保有變動權，必要時將依實際開課情形作適當調整。
8. **【個人資料保護聲明】** 依據法務部頒佈「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」，國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組蒐集您的個人資料之特定目的如下：040/行銷、109/教育或訓練行政、157/調查、統計與研究分析、158/學生(員)(含畢、結業生)資料管理、181/其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務。
9. 請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組相關規定。本課程內容若有未盡事宜，本組保留隨時修改之權利，並公告於本組網站，恕不另行通知。
10. 本課程學員恕不開放校內停車，請勿將汽車停入校園。不便之處敬請見諒。

【交通資訊】



【捷運路線】

•捷運文湖線(棕線)中山國中站

沿復興北路往南步行約 300 公尺在民生東路右轉，繼續步行約 200 公尺抵達臺北大學。

•捷運松山線(綠線)南京復興站

1 號出口出站，右轉沿遼寧街往北步行約 600 公尺，穿越民生東路後抵達臺北大學

•捷運中和線(橘線)行天宮站下車：

1 號出口出站，穿越松江路後沿民生東路往東步行約 900 公尺抵達臺北大學

【公車路線】

• 臺北大學(臺北校區)

12、277、286 副、298、298 區、5、505、612、612 區、643、680、民生幹線、紅 57。