



社團法人台灣急診醫學會

急診中的正念修煉—提升復原力與韌性之旅

一、活動主旨：本會「醫師福祉促進小組」為關注急診醫師的健康與福祉，邀請會員們一同探討正念在急診醫療的應用。本課程針對急診醫師的工作需求，提供簡單實用的正念技巧，協助醫師在繁忙日常中快速恢復精力，改善情緒管理，並促進與同事、病患間的有效溝通。歡迎關心本議題的急診醫師們，一起來參與探討。

二、主辦單位：社團法人台灣急診醫學會、中國醫藥大學附設醫院急診部

三、活動時間：114年1月17日(星期五) 上午 8:00-12:20

四、活動地點：中國醫藥大學立夫教學大樓3樓教學部會議室一(台中市北區學士路91號)

五、課程費用：1,500元。

六、參加對象：本會會員

七、報名方式：

- 即日起至114年1月3日(星期五)止。
- **限額30名，未滿14人不開課，不受理現場報名。**
- 一律於本會網站線上報名(<http://www.sem.org.tw/>)，**為避免跨年度會計報帳請款問題，請於114年1月2日之後再繳交報名費**。可選用『信用卡』、『超商條碼代收』、『郵局劃撥』或『ATM轉帳』方式繳費。
 - ◆ 郵局劃撥帳號：「18603102」，戶名「社團法人台灣急診醫學會」，並於劃撥單通訊欄內註明「急診中的正念修煉」。
 - ◆ ATM轉帳：「國泰世華商業銀行(館前分行)」，通匯金融代號：013，請您利用系統產生的專屬虛擬帳號，並用網路銀行或ATM或銀行臨櫃進行轉帳，繳費完成後無需回傳收據。

八、教育積分：本會主辦課程積分3分、師培學分1分。

九、備註：

- 本活動提供午餐。
- 因故不克參加要求退費者，上課一週前退報名費90%，上課三日前退報名費70%，其餘狀況不退。
- 恕不提供停車優惠。



社團法人台灣急診醫學會

急診中的正念修煉—提升復原力與韌性之旅

時間：114年1月17日(星期五)

地點：中國醫藥大學立夫教學大樓 3樓教學部會議室一

時間	主題	講師
08:00 - 08:20	報到	
08:20 - 08:30	韌性、復原力、正念與急診 —從 Milestone 1.0 到 2.0	蔡賢龍 醫師
08:30 - 09:20	什麼是正念，與相關醫學研究	陳志芳 心理師
09:20 - 09:30	休息	
09:30 - 10:10	正念練習—呼吸觀想、身體掃描	陳志芳 心理師
10:10 - 10:20	休息	
10:20 - 11:10	正念在急診的運用—工作中的快充與復原	劉信良 醫師
11:10 - 11:20	休息	
11:20 - 12:00	正念在急診的運用—正念原則與溝通	蔡賢龍 醫師
12:00 - 12:20	討論	全體講師

※課程安排若有異動，以當日公告為準※



社團法人台灣急診醫學會

急診中的正念修煉—提升復原力與韌性之旅

※講師簡介※

講師姓名	服務單位/職稱
蔡賢龍 醫師	振興醫院急診醫學科 / 主治醫師
劉信良 醫師	高雄醫學大學附設醫院急診醫學部 / 主治醫師、院長室秘書
陳志芳 心理師	中國醫藥大學健康中心 / 兼任心理師 國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心 / 兼任心理師 臺中市家庭暴力及性侵害防治中心 / 特約心理師

陳志芳心理師

證照	中華民國諮商心理師證照【諮心字第 003455 號】 中華民國社會工作師證照【衛部救字 1021320493 號】 台灣輔導與諮商學會 諮商心理專業督導認證【台輔諮督證字第 109043 號】 教育部部定講師【講字第 151334 號】
專業資格	英國牛津正念中心正念認知療法 (MBCT-D) 師資 英國牛津正念中心正念認知生活 (MBCT-L) 師資 英國牛津正念中心喧囂世界靜心法 (M-FP) 師資 英國 MiSP 正念校園計畫 teach.b 暨 paws b 合格師資 正念癌症認知治療 MBCT-Ca 認證師資 台灣正念發展協會 正念幸福課 引導師 / 監事