

## 113 年度宜蘭地區災難心理衛生教育訓練計畫書

### 壹、前言：

人生不如意事十常八九，小至個人大至整個社會或是國家，一旦發生災難事件，每一個人身心健康、社會以及經濟都有可能造成巨大的衝擊。像是經歷三年多的 COVID-19 疫情，即便生活已漸漸恢復常軌，但疫情後續效應仍持續發酵中。

近年來全球層出不窮的災難事件，無論是人為或天災事件，即便相隔千里之外，還是可能會對人類和我們賴以生存的環境造成破壞性影響，若未獲得適當的心理急救、相關心理處遇的介入，很有可能引發另一個身心浩劫的災難---「創傷後壓力症候群(posttraumatic stress disorder)」。

宜蘭地區於 107 年開始先後經歷 1021 普悠瑪事件、1001 南方澳跨海大橋斷裂事件、0402 臺鐵第 408 次太魯閣列車出軌事件、COVID-19 本土疫情大爆發，以及 112 年的 1024 蘇花公路新澳隧道事件與 1105 太平山遊覽車等事件。災難發生後，人們可能經歷強烈的情緒和壓力，安全感通常會受到威脅，為減輕生理和心理的創傷壓力反應，促進身心的安適，可根據美國藥物濫用暨心理健康服務署（Substance Abuse and Mental Health Services Administration，簡稱 SAMHSA）「創傷知情照料」（Trauma-Informed Care）四個要素（4 R's）概念：理解創傷（Realize）、辨認創傷（Recognize）、利用創傷知識做回應（Respond）、以及防止再度受創（Resist Re-traumatization），以達深度了解倖存者曾經遭遇的傷害，面對事件或壓力的反應，並給予同理與陪伴。

為調整及整合本縣現有服務資源，加強辦理災難心理衛生教育課程，以提升災前規劃與災後的心理重建，並降低災難對心理健康的衝擊。

### 貳、目標：

一、透過「災難心理衛生整備、應變與復原」主題，加強本縣對災難事件的心理衛生服務體系與掌握相關資源。

二、藉由「身心調節運用於創傷個案之實務分享與演練」專題演講，建構網絡單位及安心服務人力資料庫，及「創傷知情照料」的理論概念，提升災心救助人員的身心需求、相關心理處遇策略的內涵。

三、藉由災害救助、災難心理衛生與創傷知情的實務經驗分享，提升各網絡單位相關人員知能，並瞭解各項社會福利資源。

四、建立本縣災難專業人才資料庫。

參、計畫內容：

一、主辦單位：宜蘭縣政府衛生局

二、協辦單位：臺北區精神醫療網、宜蘭縣護理師護士公會、社團法人宜蘭縣諮商心理師公會。

三、活動時間：113年3月29日(星期五)上午9：00-下午4：00。

四、活動地點：宜蘭縣政府社會處六樓第三會議室(宜蘭縣宜蘭市同慶街95號)。

五、參與對象：本縣各醫療院所相關人員、12鄉鎮市衛生所、教育單位、社政單位、勞政單位、民政單位、陸軍蘭陽地區指揮部及志工團隊(慈濟基金會、宜蘭張老師中心、社團法人宜蘭縣生命線協會、世界展望會、法鼓山社福基金會、宜蘭靈糧堂、社福館志工團、佛光山蘭陽別院等)，共80人。

六、活動議程：

時間	內容	授課講師
09：00-09：20	報到	
09：20-09：30	長官致詞	宜蘭縣政府衛生局
09：30-10：20	災難心理衛生整備、應變與復原	衛生福利部心理健康司 紀皓仁副研究員
10：20-10：30	休息時間	
10：30-12：00	災難事件回顧與演練	衛生福利部心理健康司 紀皓仁副研究員
12：00-13：00	午餐時間	

13：00-14：20	1.創傷理論與概念 2.創傷對於身心激發狀態的影響，了解身心調節概念	華人創傷知情推廣團隊 資深講師 蔡素玲諮商心理師
14：20-14：30	休息時間	
14：30-16：00	1. 建立助人者自身的身心資源表 2. 以實務案例說明如何運用身心調節與分組演練	華人創傷知情推廣團隊 資深講師 蔡素玲諮商心理師
16：00~	賦歸	

七、講師介紹：

(一)、紀皓仁副研究員：

現任：衛生福利部心理健康司副研究員

經歷：行政院衛生署醫政處副研究員、行政院衛生署醫事司副研究員。

(二)、蔡素玲諮商心理師：

現任：國立花蓮高中輔導主任

經歷：花蓮家扶中心 花蓮縣婦女福利服務中心、華人創傷知情推廣團隊資深講師。

八、報名方式：

(一)、請點選以下連結進行線上報名：

<https://forms.gle/r69xFiGXXGTzPbyf9>

(二)、報名日期：自即日起至 113 年 3 月 18 日(星期一)下午 17 時止(或額滿為止)。

(三)、連絡方式：03-9220885 分機 131 潘小姐

(護理師、諮商心理師及社會工作師繼續教育積分申請中，另亦提供公務人員繼續教育時數)