

# 嘉義市護理師護士公會

## 【釋放壓力鍋—操作精油按摩及運動方式之實作運用】研習會課程表

一、研習目的：上午場：現在人生活忙碌壓力大常常是身體有異常狀況時，常意識太少運動，而開始安排規律運動時常常運動幾週就半途而廢，又說沒時間。但由專家提出體育活動與健康的報告指出，規律的運動可以讓現代人：1. 改善心情 2. 減少焦慮壓力 3. 減少沮喪 4. 增加自尊及自我控制感 5. 藉幫助減重、增加肌肉張力，改善身體自我形象 (body image)。並且從運動中增加腦內血清素 (serotonin) 及多巴胺 (dopamine)，讓我們也能達到紓壓效果。

下午場：由於近年來國人工時過長，壓力過大缺乏正常休閒運動，而導致罹患憂鬱症及隱形的慢性疾病正逐年增加；所以我們將運用精油按摩法達到外在舒壓放鬆，再運用一些深層放鬆技巧讓我們可以跟自己身心靈有良好的溝通，而也達到內在的紓解壓力效果。

二、主辦單位：嘉義市護理師護士公會學術委員會。

三、日期：107年07月04日(星期三)，上午場8:30~12:00 下午場13:00~16:30

四、參加人員：本會會員免費，限60位，額滿截止，不額外增加名額。

五、地點：嘉義市興嘉國小3樓視聽教室(地址：嘉義市重慶路51號)

六、報名方式：106年06月04日上午9時起開放線上報名至額滿截止，請各位會員至嘉義市護理師護士公會網站線上報名。為了讓更多會員能參予，本研習會分上午場及下午場，如需參加全天，兩場均需報名(報名正取者如不能參加請於會前10天自行上網取消報名以免影響下次報名資格，也便利候補人員參加)。

公會網址：<http://www.cycnurse.org.tw>。

七、注意事項：1. 護理人員繼續教育積分(上午場專業3學分、下午場專業3學分)申請中，請帶國民身分證刷卡簽到、簽退各2次，(課程需全程參與，才可認證繼續教育學分)。

2. 為響應環保政策，請自備環保杯，中午不提供午餐需自理。

3. 當日可以穿著輕便衣服，上午場會有一些簡單運動。

八、研習課程表：

### 上午場

時間	活動內容	主持人/主講人
08:30~08:50	報到	公會學術組
08:50~09:00	開幕式	公會學術組
09:00~09:50	紓壓&運動實際操作課程 I	李淑芳教授
09:50~10:00	休息	公會學術組
10:00~12:00	紓壓&運動實際操作課程 II	李淑芳教授

### 下午場

13:00~13:30	報到	公會學術組
13:30~13:40	致詞	公會學術組
13:40~15:20	釋放壓力鍋_壓力與情緒管理	林翊達主任講師
15:20~15:30	休息	公會學術組

15：30~16：30

精油舒壓法

尚雅蘭講師

九、主講者簡介：

嘉義國立中正大學運動競技學系教授：李淑芳教授

中華民國生命保護協會：林翊達主任講師

晶喜揚有限公司：尚雅蘭芳香講師