

臺北市衛生局災難心理衛生服務緊急動員教育訓練課程簡章

一、活動名稱：助人者自我照顧與災難應變知能提升工作坊

二、活動目的：

1. 提升參與者對助人者自我照顧重要性的認識，並學習實用的自我照顧策略。
2. 強化參與者對夥伴支持系統的理解與運用能力。
3. 使參與者了解臺北市衛生局災難動員機制及安心服務的角色定位。
4. 增進參與者在災難應變情境下的心理準備與應對知能。

三、主辦單位：臺北市衛生局

四、課程日期：中華民國 114 年 07 月 08 日 (星期二)

五、課程時間：下午 13:30 至 16:30 (共計 3 小時)

六、報名網址：<https://forms.gle/1aXn9wCkBMerDCqK8>

七、課程方式：免費，Webex 線上同步課程(<https://reurl.cc/mxVx2j>)

八、邀請對象：歡迎心理、社工等相關領域人員參加

九、講師：高振傑 臨床心理師

十、課程內容與時間安排：

時間	主題	時長	內容重點
13:20 - 13:30	線上報到與課程說明 (10 分鐘)	10 分鐘	課程目標與流程簡介。線上互動方式說明。課前須知提醒 (關於課程中可能出現的災難圖片)。
13:30 - 15:00	助人者的自我照顧與夥伴支持	90 分鐘	助人者常見的壓力反應與替代性創傷。自我照顧的重要性與多面向策略 (生理、心理、社交、專業)。建立與運用夥伴支持系統的方法與益處。
15:00 - 16:30	衛生局災難動員機制與安心服務角色定位	90 分鐘	臺北市災難應變體系概覽。衛生局在災難事件中的動員流程與任務分工。安心服務的定義、目標與服務內容。心理衛生專業人員在安心服務中的角色與職責。跨部門協作與資源連結的重要性。實際案例分享與討論。

*中間會安排 5-10 分鐘短暫休息 (視情況調整)

十一、課程簡介

本次課程包含「助人者的自我照顧與夥伴支持」及「衛生局災難動員機制與安心服務角色定位」兩個主題，旨在提升臺北市心理衛生中心人員在災難應變中的效能。課程首先引導學員認識「替代性創傷」，強調助人者在災難情境下自我準備的重要性，包含對災難與創傷的基本認識、參與演習、相互照應及任務後自我照顧。接著，課程將釐清大眾對災難心理反應的常見迷思，介紹創傷後的多元適應軌跡與心理韌性的概念，並探討影響韌性的因素與 PTSD 的風險因子。課程第二部份將聚焦於

衛生局在災難應變中的角色定位與動員機制，以復興航空空難為例，說明北市衛生局的應變流程、各級開設標準、人力盤點與資源整合。課程將探討在混亂情境下，如何掌握正確資訊、有效分工與團隊合作。整體而言，課程旨在建立學員「見樹又見林」的災難應變思維，兼顧整體機制運作與個體需求，並強化助人者的自我保護與團隊支持能力。

十二、預期效益：

1. 參與同仁能更有效辨識與因應自身在助人工作中的壓力。
2. 提升同仁運用自我照顧策略與夥伴支持系統的能力。
3. 增進同仁對臺北市災難動員機制與安心服務運作的理解。
4. 強化同仁在災難應變中扮演安心服務角色的專業知能與信心。