115 年臺南市志工在職訓練「情緒照顧與放鬆技巧」

簡章

一、目　　的：

本中心於 115 年上半年辦理志工在職訓練、成長訓練及領導訓練期間，進行志工在職訓練需求調查。結果顯示，59.6%的受訪志工希望參加「心靈成長／舒壓」相關課程，為各類課程需求之首。

志工在第一線直接服務民眾時，可能遇到民眾因等候、資訊落差或需求未獲滿足而表達不滿、抱怨或焦急。面對這些情境，志工需要一邊理解民眾的需求、提供適切協助，一邊調節自身的緊張、委屈或挫折。情緒照顧與壓力調節因此是第一線服務的重要能力，有助於志工在壓力下維持清楚、平穩的溝通，也能減少服務壓力的累積。

為回應志工的學習需求與第一線服務情境，本次訓練以「情緒照顧與放鬆技巧」為主題，透過服務案例與實作練習，協助志工辨識自身的情緒與壓力訊號，練習在服務當下穩定情緒、適切回應民眾，並於服務後運用放鬆技巧舒緩壓力，以兼顧志工的身心負荷與民眾的服務品質。

二、主辦單位：臺南市政府社會局

三、承辦單位：臺南市志願服務推廣中心

（委由社團法人中華志願服務經營管理協會辦理）

四、參加對象：1.志願服務各目的事業主管機關業務承辦。

2.各運用單位志工督導或承辦人，並有衛福部志願服務資訊整合系統帳號。

3.今年度於衛福部志願服務資訊整合系統有服務時數之志工。

五、參加名額：60 人，額滿為止。

六、課程日期：115 年 12 月 16 日(三)09:20-11:40。

七、課程地點：歸仁區歸仁里社區活動中心 1 樓(歸仁區歸仁里忠孝北路 221 號)。

八、課程內容：

時間	課程名稱	講師
09:00-09:20	報到	志推中心
09:20-09:30	課程說明	志推中心
09:30-11:30	情緒照顧與放鬆技巧	國立成功大學心理健康與諮商輔導組 錢靜怡 心理師
11:30-11:40	填寫問卷回饋& 發放電子證書	志推中心
11:40	課程結束	

九、講師資歷：

講師	資歷
錢靜怡	現職：國立成功大學心理健康與諮商輔導組心理師 經歷：臺南市政府衛生局駐點特約心理師 高雄市政府衛生局社區心理衛生中心專任心輔員

十、課程費用：本課程費用全免(不提供午餐)。

十一、報名方式：

(一)報名請至**臺南市志願服務網**(https://vt.tainan.gov.tw/)**/活動報名/在職訓練**，進行線上報名，如報名後不確定是否完成報名，可來電洽詢。

(二)恕不接受研習當天現場報名。

(三)報名時間：即日起至 12 月 11 日(星期五)止或報名額滿截止。

(四)洽詢電話：06-2986649 黃社工。

(五)簡章請逕自臺南市志願服務網(https://vt.tainan.gov.tw/)/活動報名/在職訓練下載。

十二、附則：

(一)課程請務必全程參與，學員應於上課開始前完成簽到手續〈嚴禁代簽〉，若遲到、早退或缺席超過 20 分鐘以上將不開放入場，且不發給結業證明書，請學員確實遵守，謝謝合作。

(二)響應環保愛護地球，請學員自行攜帶筆、環保杯、筷，課程中將不主動提供。

(三)為維課程品質及受訓者權益，上課期間，禁止飲食及聊天喧嘩。

(四)辦訓期間，如遇風災，依政府公告停班停課之標準執行。補課時間由辦理單位另行通知。

(五)為避免資源浪費，若報名成功之學員欲取消報名，務必來電告知，使更多人享有參訓福利，感謝您的配合！

(六)本訓練僅提供公共意外責任險，如有其他個別保險需求者請自行考慮投保，本中心不負相關理賠責任事宜。

(七)活動中會有工作人員不定時拍照、錄影錄音。報名代表您同意並授權我們基於推廣、公益等非營利目的，再製及播放您參與活動的影像紀錄。