

## 臺北市政府衛生局 函

地址：100010臺北市中正區金山南路1段5  
號

承辦人：郭怡均

電話：02-33936779#53

電子信箱：kv5455@gov.taipei

受文者：社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

發文日期：中華民國114年6月25日

發文字號：北市衛心字第1143108362號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：臺北市政府衛生局災難心理衛生服務緊急動員教育訓練課程簡章1份  
(38000263\_1143108362\_1\_ATTACH1.pdf)

主旨：檢送臺北市政府衛生局災難心理衛生服務緊急動員教育訓練課程簡章1份（如附件），敬請轉知所屬會員踴躍參訓，請查照。

說明：

一、為使心理、社工等各領域人員了解本局災難動員機制及安心服務角色定位，學習實用的自我照顧策略，增進參與者在災難應變情境下的心理準備與應對知能，爰辦理旨揭培訓。

二、旨揭培訓資訊如下（如附件簡章）：

（一）課程時間：114年7月8日（星期二）下午1時30分-4時30分

（二）邀請對象：歡迎心理、社工等相關領域人員參加

（三）報名網址：<https://forms.gle/1aXn9wCkBMerDCqK8>

（四）課程方式：免費，Webex線上同步課程

（五）課程網址：<https://reurl.cc/mxVx2j>

正本：臺北市臨床心理師公會、臺北市諮商心理師公會、中華民國臨床心理師公會全國

聯合會、中華民國社會工作師公會全國聯合會、社團法人中華民國醫務社會工作協會、台灣心理衛生社會工作學會、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、台北市社會工作師公會、台灣精神醫學會

副本：



裝

訂



線



## 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。