

嘉義市政府 110 年度 「社工人身安全—自我照顧系列工作坊」計畫

一、緣起

社會工作人員（以下簡稱社工人員）的執業安全議題是近年來我國衛生福利部致力精進的重點項目，衛生福利部頒布的社工人員執業安全方案更開宗明義表示「執業安全是對社會工作人員應有的基本人員保障」，並以「安全就業、安心服務及安定管理」為其三大推動目標，而為落實社工執業環境及人身安全，除透過制度層面的立法與倡導外，環境的軟硬體設施設備改善，及人力的知能培訓、內在量能維持，三者缺一不可。

根據 108 及 109 年針對本府暨所屬單位社工人員遭受人身安全事件之調查統計，口頭辱罵（當面或電話）佔最多，威脅（當面或電話）次之，肢體暴力（含作出意圖攻擊的動作）第三多，亦有其他型態如：遭汽機車跟蹤。

相比其他職業，社工人員也更容易面對負面情緒，除了前述「看得見」的風險，承接服務對象情緒導致的替代性創傷與憂鬱，也是社工人員因職業性質、被迫面對的「潛在、隱藏」危機。有關社工人員的職場疲勞、情緒勞動、工作壓力與耗竭（Burnout），係近年受國內外各界關注的議題，在身心俱疲的狀態下提供服務，不僅危及品質，也可能造成職業傷害。

綜上，為使社工人員能維持身心健康及服務量能，本計畫將邀請專業諮商心理師運用藝術治療、音樂治療、正念減壓、牌卡等多元方式，帶領社工人員覺察情緒、探索自我、調整步伐、找回最佳狀態，以達療癒、再充電之效，並能持續提供高品質的人本服務。

二、目的

- （一）透過各式工作坊、團體或活動，協助參訓者檢視現實困境，探討問題的形成、根源與解決策略。
- （二）使參訓者能學習運用繪畫、音樂、牌卡及正念減壓等多元方式，維持身心平衡與健康，並將所學運用於日常自我照顧，甚至個案或團體活動中。

三、辦理單位

- （一）主辦單位：嘉義市政府。
- （二）承辦單位：綠野仙蹤心理諮商所。

四、辦理時間：110年11月16日（星期二）、11月23日（星期二）、11月29日（星期一），上午9：00~12：00，下午13：30~16：30。

五、辦理地點：嘉義市婦女福利服務中心4樓視聽教室（地址：嘉義市西區德安路6號4樓）。

六、招生對象：

（一）任職於本府或本市公私立社會福利機關（構）、公私立醫療院所或教育單位之社工人員、社工主管或實際從事社會工作相關業務者。

（二）任職於本府之員工（額滿時以從事風險業務者為優先，例：經常性外出訪視、勘查、查核、救災、打火等）。

七、報名方式

（一）採網路報名，每場次以30人為上限。

（二）全程參與且持社會工作師執照者，將協助申請社會工作師繼續教育積分。

（三）全程參與之公務人員，將協助申請登錄公務人員終身學習時數。

八、課程費用：免費。

九、授課講師

（一）葉明哲 諮商心理師

現職：綠野仙蹤心理諮商所 諮商心理師兼所長

相關學經歷：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士

樹德科技大學兼任講師

鉅微管理顧問公司特約諮詢顧問

財政部關務署高雄關特約心理師

兒童福利聯盟南區服務處特約諮商心理師

社會局富民長青學苑講師

勞動部勞動力發展署高屏澎東分署青

年職涯發展中心駐點諮詢師

(二)黃伊伶 諮商心理師

現職：綠野仙蹤心理諮商所 諮商心理師

相關學經歷：國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士

高雄市特教資源中心 兼任諮商心理師

國立中山大學諮商與職涯發展組 兼任諮商心理師

左營高中 輔導代理老師

左營高中 特教代理老師

(三)鍾文佳 諮商心理師

現職：綠野仙蹤心理諮商所 諮商心理師

相關學經歷：國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所碩士

台灣智青之友協會 行為輔導員

張老師基金會 義張培訓團體領導者

張老師基金會中小學巡迴講師

高雄學諮 實習諮商心理師

高雄市立南隆國中 代理英文教師

醉善協會 弱勢家庭課後輔導督導

十、課程內容

課程名稱	繪本療癒與自我照顧工作坊(A)		
課程日期	110/11/16(二)	授課人數	30 人
時間	授課內容	授課講師	
上午 9:00~12:00	1. 綻放與滋養— 看見助人工作者的付出與辛勞 【參考繪本：《彩虹花》】	主講：黃伊伶 諮商心理師 助理：葉明哲 諮商心理師	
下午 13:30~16:30	2. 休息與等待— 覺察身體感受，調整步調找回掌控感【參考繪本：《搭公車》】		

課程名稱	繪本療癒與自我照顧工作坊(A)		
課程日期	110/11/16(二)	授課人數	30 人
時間	授課內容		授課講師
	3. 扎根與開展－ 欣賞自己的獨特性與力量【參考繪本：《畫一棵樹》】 4. 開始與結束－ 當下與接納經驗的來去，澄清自我追尋的目標。【參考繪本：《一直一直往下挖》】		

課程名稱	自我探索與覺察工作坊(B)		
課程日期	110/11/23(二)	授課人數	30 人
時間	授課內容		授課講師
上午 9:00~12:00 下午 13:30~16:30	1. 我想認識你－ 利用媒材投射方式初探他人及自我對自己的認識。 2. 想法的奧秘－ 了解想法是如何影響情緒及行為，並且了解想法的來源。 3. 價值金字塔－ 透過價值卡的引導，找出對自我在工作及生活上的影響。 4. 特質打氣站－ 覺察了解自我的特質為何，並且引導轉化成陪伴自我的勇氣及力量。 5. 時間我做主－ 利用生活餡餅圖檢視自我時間上的安排是否符合需求及價值觀，並且練習調整。		主講：鍾文佳 諮商心理師 助理：黃伊伶 諮商心理師

課程名稱	好好做人。做人好好~自我療癒工作坊(C)		
課程日期	110/11/29(一)	授課人數	30 人
時間	授課內容		授課講師
上午 9:00~12:00 下午 13:30~16:30	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探索自我。覺察內在 透過音樂、牌卡等表達性藝術媒材，協助成員探索自己，並藉由自由書寫及多元的分享方式，重新檢視真實自我。 2. 看見需求。尋找資源 透過需求評估的方式，確認自己內在需求，並結合自我優勢與特質，發掘更多可用的資源。 3. 接受現況。活在當下 透過正念的學習，協助成員體驗真實的活在當下，並藉由學習接納情緒，減少生活與工作中累積的壓力。 4. 翻轉人生。做人好好 透過接納與承諾概念的學習，重新調整自我認知，發現對自己而言最重要的事，並做出承諾的行動。 		主講：葉明哲 諮商心理師 助理：鍾文佳 諮商心理師

十一、 預期效益：

- (一)提升參訓者的自我覺察與自我照顧技巧。
- (二)協助參訓者排解壓力、修護身心，增進服務效能。
- (三)透過課後回饋問卷，期待 70%以上參訓者藉由本次工作坊獲得身心上的幫助、70%以上參訓者能掌握講師教授的相關技巧。