



勞動部勞動力發展署中彰投分署委託國立彰化師範大學辦理
中彰投區身心障礙者職業重建服務資源中心

113 年度身心障礙者職業重建專業人員繼續教育訓練課程簡章

☞健康促進及體重管理：心理師教你重塑身心狀態☜

壹、依據：勞動部勞動力發展署中彰投分署委託國立彰化師範大學「113 年中彰投區身心障礙者職業重建服務資源中心」計畫辦理。

貳、辦理單位：

主辦單位：勞動部勞動力發展署中彰投分署

承辦單位：中彰投區身心障礙者職業重建服務資源中心

參、課程內容：

簡介：

「個案 BMI 達過重體位，未來若要從事房務清潔工作，建議進行飲食控制及養成定期運動習慣...」

--為什麼教某些個案減重這麼難？

「現場輔導連續好幾天都在外面跑、中午只能隨便買個便當加杯飲料解決、平常上班也沒時間自己準備晚餐...」

--為什麼要長期維持健康飲食計畫這麼難？

「似乎每次無法順利瘦下來，都跟自己意志力不足有關...」

--但意志力的本質是什麼？

蘇琮祺諮商心理師長年在醫院、社區及網路上帶領民眾心理瘦身團體課程，擅長從心理學的觀點解析健康習慣、體重管理、正確心態以及自我的關係；本次將邀請他從心理學的角度，協助職業重建專業人員學習照顧自身的身心健康，了解心理需求、壓力調適與飲食行為的關係，以便教導服務對象進行健康與體重控制時更能掌握其內在議題。

不論您是否有輔導個案健康飲食及體重控制的需求、或單純對這個主題感興趣，都歡迎報名參加本次課程，課程所學內容用於自助、助人皆宜。

日期	時間	課程主題	講師
113/12/02 (一)	09:00-09:30	報到	蘇琮祺老師 (四季心心理諮商所 所長/諮商心理師)
	09:30-12:30	健康促進及體重管理：心理師教你重塑身心狀態 (I)	
	12:30-13:30	中午休息	
	13:30-16:30	健康促進及體重管理：心理師教你重塑身心狀態 (II)	

報名截止日期：113/11/16 (五) 17:00 截止；錄取公告日期：113/11/18(一)

二、課程地點：彰化師範大學進德校區(彰化市進德路 1 號)至善館 4 樓 12402 教室。

三、課程領域：職業重建服務專業品質知能/其他(繼續教育時數 6 小時/申請中)。

四、錄取原則：(1)中彰投區現職職重個管員、就服員、職評員。

(2)中彰投區現職內外聘督導。

(3)中彰投分署業務承辦及縣市政府職重業務承辦人員。

(4)中彰投區具備職業重建專業人員資格之人員。

(5)其他區域具備職業重建專業人員資格之現職人員。

預計錄取 25 名。

(報名先後不影響錄取結果，當有學員放棄參訓，則按系統備取次序進行遞補；若報名人數過多，則同一單位以最多錄取 2 名為原則)

五、課程須知：

1.簽到退：課程參訓學員皆須確實簽到退，以便中心發給認證時數。如學員遲到 30 分鐘以上，或在課程中提早離開，皆不予核發時數。

2.無故缺席處理方式：若學員因故無法參訓，而未在三天前告知中心取消參訓，或無故缺席者，則下次報名課程時，將列為最末錄取順位；錄取學員年度累計無故缺席兩次以上，影響其他專業人員受訓機會，則年度所有繼續教育課程均不予錄取，且將轉知所屬單位。

3.停車須知：因本校停車場管理政策已取消訪客停車優惠折抵，如開車前往的學員恕不提供停車半價折抵之優惠，敬請見諒。

4.若學員報名後有要事不克前往，請務必於電話告知承辦人員，感謝您的配合。

5.本課程恕不提供茶點，學員請自行攜帶飲水或環保杯。

6.參加活動前若身體不適，建議以就醫及居家自主健康管理優先，若活動當天有呼吸道症狀，建議全程配戴口罩，並落實經常洗手、自我健康觀察等防範措施。

肆、報名辦法及說明：

即日起開放網路報名 (<https://vrrc.heart.net.tw/>)，有意參訓者請註冊本中心網站會員，並登入後於「報名專區」完成報名。若有任何疑問歡迎來電，聯絡人：曾先生，電話：(04)7232105 #2455，電子信箱：jw7538@gmail.com。

伍、交通資訊（彰化師大進德校區）：

1.鐵路：於彰化火車站左前方「彰化客運」總站搭乘往台中或草屯方向班車，並於彰化縣原住民生活館(國立彰化師範大學)站下車，循進德路步行約十分鐘即可抵達；或於彰化火車站前搭乘計程車至彰化師大進德校區。

2.高鐵：高鐵台中站下車，轉搭「彰化客運(6933)」、「員林客運(6737、6738)」(往彰化火車站方向班車，於彰化縣原住民生活館(國立彰化師範大學)站下車，循進德路步行約十分鐘即可抵達。

3.自行開車（本校進德校區地下停車場進出已改用車牌辨識系統，離場前，請先至自助繳費機繳費，再行離場）：

(1)經中山高速公路(南下)：於王田交流道(188k)下，接省道往彰化，經大肚橋、台化工廠後，於進德路口左轉即可抵達。

(2)經中山高速公路(北上)：於彰化交流道(200k)下，看到台塑加油站右轉接中央路，直行到底左轉接省道，沿中山路行駛，於進德路口右轉即可抵達。

(3)經國道 3 號高速公路：由快官系統交流道(往彰化方向)下中彰快速道路(台 74 線)，至快速道路終點右轉彰南路(台 14 線)，至中山路左轉往彰化市區，經台化工廠後，於進德路口左轉即可抵達。

陸、地圖指引：

一、教室位置



二、本校鄰近停車場位置

