

## 雲林縣社會工作師公會

### 113 年度雲林縣森林療癒工作坊

#### 一、計畫緣起：

根據國內外研究文獻中均指出社工人員為僅次於警察人員，在工作場所中最容易被暴力攻擊的第二高危險群：國內公部門家暴防治人員的調查顯示 59.3% 專職家防人員曾經歷替代性創傷經驗，50% 的工作者經常有不安全感，而美國 NASW 於 1999 年針對社工人員進行問卷調查，發現近三分之一的社工人員曾遭受至少一次暴力對待的經驗，以上皆顯示社工人員在執行業務之高危險。

另根據統計，人的一生中有將近三分之一的時間是在職場中渡過，職場工作環境對個人生、心理健康及家庭生活具有重要的影響效果，因此職場遂為心理健康促進不可或缺的場域。過去十年有關工作壓力與職場心理健康之相關研究文獻，發現工作壓力對睡眠、過勞、工作態度與工作行為皆有所影響，結果顯示工作壓力確實影響員工的心理健康，故社工人員身心自我照顧議題不容忽視。

#### 二、目的：

透過導覽草嶺各個景點，帶社工人員走入寂靜區，一同感受峽谷及竹林裡的療癒體驗，在竹林中靜靜觀察、細心領會自然萬物之心，用五感隨心與想像力在大自然在竹林裡擺動療癒身心靈，把療癒幸福感帶回家，達到社工身心自我照顧效能。

三、指導單位：雲林縣政府。

四、主辦單位：雲林縣社會工作師公會。

五、辦理日期：113 年 11 月 29 日(五)。

六、辦理時間：上午 8 點至下午 5 點 30 分。

七、活動地點：世紀大峽谷、萬年峽谷、孟宗竹林、五元兩角線廊、靜坐亭等。

八、參加人數：本縣社會工作人員計 40 人。

九、 活動內容：(活動流程)

時間	內容
08:00~	斗六集合接駁專車
9:20~10:20	世紀大峽谷
10:40~11:40	萬年峽谷
12:00	午餐
13:30	孟宗竹林浴
14:00	嶺之丘
14:30	森林療癒步道
15:00	五元二角線廊、靜坐亭
16:00~	專車接駁回程

十、 報名方式：欲報名者請將報名表件送至本公會，額滿截止，額滿截止。

十一、 報名網址：<https://forms.gle/o92tQPKiXtD6Y7YZ7>

