

出國報告（出國類別：其他）

參加護理國際研討會—第7屆世界 正向心理照護研討會視訊報告

服務機關：國立陽明交通大學附設醫院

姓名職稱：張丞洵副主任

派赴國家：澳大利亞國,維多利亞州(墨爾本市)

出國期間：110.07.15~110.07.18

報告日期：110.08.22

摘要

第7屆世界正向心理照護研討會(International Positive Psychology Association; 7th IPPA World Congress)旨在強化全球健康照護及正向心理學成效，提供照護領域學者、管理學以及環境與教育領域等之臨床人員與學者交流及對話機會。本次參加目的宣揚護理研究之學術成果，與全球護理學者與心理學領域進行學術交流，國立陽明交通大學附設醫院共發表研究論文口頭報告一篇，2021年研討會在澳大利亞國舉行，來自全球70多個國家1600多名代表參加會議，邀請30多國學者分享相關主題的經驗。此次會議主題為：“Wellbeing for All”。論文海報展示日期7月15~17日三天展開，口頭論文報告有30篇文章，海報論文計271篇。感謝教育部與院方的支持與鼓勵，讓我有機會宣揚我國護理研究發展的成果，提高國際護理能見度，也提升自己的國際觀。

關鍵字：

正向心理照護研討會、韌性、正念、健康照護

目次

壹、目的.....	第 1 頁
貳、過程.....	第 2-7 頁
參、心得.....	第 7-9 頁
肆、建議事項.....	第 9-10 頁
伍、附錄.....	第 11-12 頁

壹、目的

第 7 屆世界正向心理照護研討會 (International Positive Psychology Association; 7th IPPA World Congress 2021) 始創於 2015 年，讓全世界與積極心理學領域的領先研究人員和從業者進行對話，提供一個平台，引發討論並激發新想法為主體的學術單位，旨在強化全球健康照護及正向心理學成效，以及提供健康照護領域學者、管理學以及環境與教育領域等之臨床人員與學者交流及對話機會。本次參加的目的在宣揚臺灣護理研究之學術成果，並與全球護理學者與心理學領域進行學術交流，國立陽明交通大學附設醫院共發表研究論文口頭報告一篇。本次參加的目的在宣揚臺灣護理及正向心理學研究之學術成果，並與全球相關領域學者進行學術交流。

第 7 屆世界正向心理照護研討會由 International Positive Psychology Association 主辦此次研討會議，自 2021 年 7 月 15 日至 7 月 17 日為期三天，來自全球 70 多個國家的 1600 多名代表參加會議，當日的研討會中，邀請了美國、英國、日本、菲律賓、泰國、韓國及新加坡等 30 多國學者分享相關主題的經驗。當日的研討會中，學術論文海報展示日期也在 7 月 15~17 日三天展開。

第 7 屆世界正向心理照護研討會主要來自 70 多個國家和無數專業學科，如心理學、商業、教育、法律、教練和健康照護學者。這種多樣性是我們最大的優勢之一，不僅可從廣泛的學科和文化中學習，可對特定主題充滿熱忱的個人組織內創建微型社區與交換積極心理學的實踐經驗。國立陽明交通大學附設醫院由張丞涓副主任獲選參加論文口頭報告發

表，此次參加第 7 屆世界正向心理照護研討會目的為促進護理領域可持續的醫療照護品質；瞭解全球地區各國專業人員心理照護上的問題，吸取他國成功經驗，更新因應策略相互學習、汲取經驗，學習共同解決各國與國際照護專業議題；交換各種實踐經驗和專業知識提供深度交流的機會。衷心感謝教育部的大力支持與鼓勵，讓我們有機會展現研究成果，宣揚我國護理研究發展的成果，同時可擷取他國經驗及新知，再精進與發揮。

貳、過程

國際積極心理學協會(IPPA)為一專業組織，成立於 2007 年澳大利亞，其使命是將積極心理學作為一門科學加以推廣，鼓勵和促進其跨學科和專業的負責任和有效應用，並傳播其研究成果。該組織主要目的為定期提供如心理學、商業、教育、法律、教練和健康照護學者及學生一個學術研究的論壇，不僅可從廣泛的學科和文化中學習，可對特定主題充滿熱忱的個人組織內創建微型社區與交換積極心理學的實踐經驗，分享護理教育的創新資源。第 7 屆世界正向心理照護研討會由 International Positive Psychology Association 主辦此次研討會議，自 2021 年 7 月 15 日至 7 月 17 日為期三天，此次會議主題為：“IPPA Evidence in Action Conference:

‘Celebrating the application of positive psychology’ The theme for 2021 is “Wellbeing for All”。舉辦全球研究人員和從業人員聚會，分享積極心理學的最新研究和最佳實踐。吸引超過來自全球 70 多個國家的 1600 多名代表參加會議，包括：澳洲、芬蘭、英國、美國、中國內地、香港、印

尼、日本、馬來西亞、菲律賓、墨西哥、新加坡、南韓、台灣和泰國，與會者就議題作出分享，並積極探討合作機會，以促進健康照護教育和研究的發展。世界正向心理照護研討會是一個傑出的照護與教育等專業人士國際會議，為學者和研究生提供獨特的學術平台，以分享和交流知識，科學和學術見解，並推動高品質的照護與教育，為建立國際合作和夥伴關係提供很好的機會，更呼籲健康照護、教育工作者和研究人員拓寬我們的工作範疇，匯集更多的聲音和觀點，努力實現的目標不僅僅是個人幸福的世界而是所有人的心理幸福感。第7屆世界正向心理照護研討會，將提供高品質的主題演講，關於老年人、兒童與青少年、慢性病個案、女性健康和安寧療護研究、研究方法研討會討論、論文口頭報告和海報展示等。研討會重要的議題包含有：

- 1、創造我們想要生活的世界，積極心理學如何建構更光明的未來；
- 2、瞭解積極共振的進展：對大流行時期對社會的影響；
- 3、韌性/優勢；
- 4、全球在學校實施的韌力預防性介入，改善和促進青少年的心理健康；
- 5、是否需要品格優勢才能完成富有成效和令人滿意的工作？；
- 6、社區與心理幸福；
- 7、歸屬感；
- 8、來自 COVID-19 大流行的學習；
- 9、調查參與藝術和文化的福祉影響；
- 10、非裔美國人心理學－積極心理學視角；

11、心理健康和身體健康；

12、COVID-19 大流行中的積極心理學領域：如何在危機時期提供幫助？。

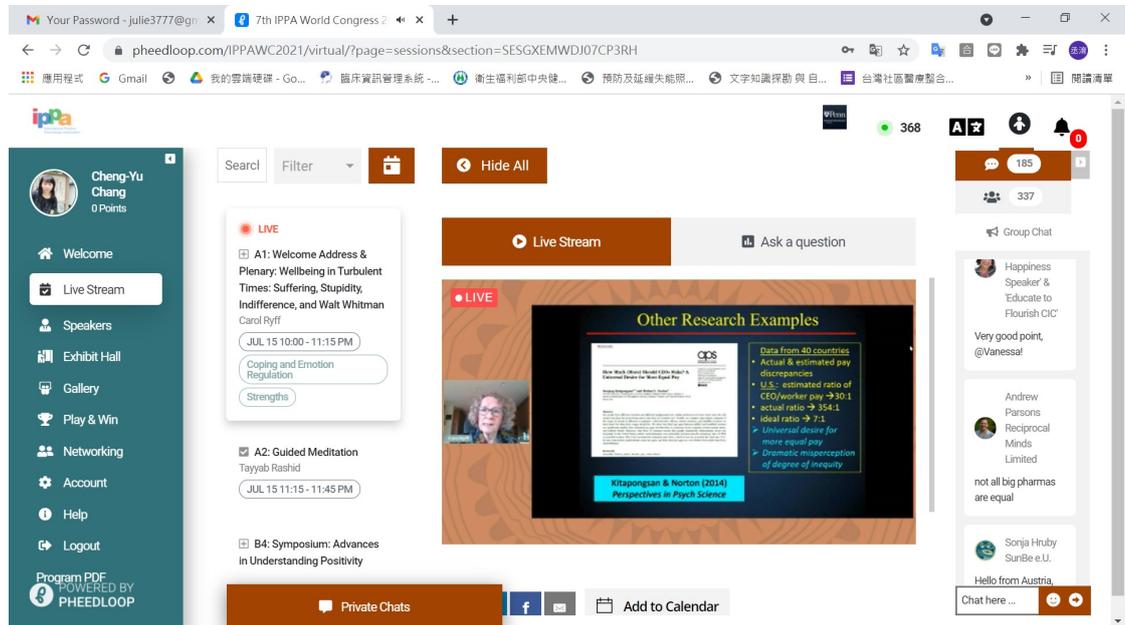
第 7 屆世界正向心理照護研討會主要來自 70 多個國家和無數專業學科，來自全球各國之心理學、商業、教育、法律、教練和健康照護學者。這種多樣性是會議最大的優勢之一，不僅可從廣泛的學科和文化中學習，交流與分享健康照護臨床議題與各類教學研究成果。共計 30 篇口頭報告，台灣學者 1 篇(佔 1/30)，國立陽明交通大學護理學院師生共發表研究論文口頭報告 1 篇，研究論文海報報告 1 篇。研討會議在 7 月 15 日開幕，報到後即到視訊會議廳聽取 keynote speech，此次專題演講是由主席：Dora Gudmundsdottir 冰島衛生局公共衛生主任，歐洲積極心理學網絡協會現任主席，Dora Guðrún Guðmundsdóttir¹，Bridget Grenville-Cleave²，Vanessa King³，David Roffey⁴，Sue Roffey⁴，Marten De Vries⁵，Felicia Huppert⁶ 主講：創造我們想要生活的世界：積極心理學如何建立更光明的未來，積極心理學所提供的一切可超越個人，對我們的社會和整個世界產生影響嗎？本次研討會重點介紹了這一想法的歷程，從四年前 Angers 舉行的歐洲積極心理學會議 (ECPP) 上提出，到 2017 年 Montreal IPPA 會議上的對話，2020-2021 這段時間裡，世界發生了變化—COVID-19 流行疾病、民粹主義的興起，就好像我們按下了暫停鍵，以便重新思考最重要的事情。在這段時間裡，幸福的基本原則不僅保持不變，而且變得越來越突出，因為一切都是相互關聯的，我們如何看待自己和他人決定了我們採取的行動和我們創造的世界，需要做什麼才能為每個人建立更美好的未來，我們

如何影響思維並挑戰消極軌跡？積極心理學研究顯示的原則和能力支持生活各個方面的幸福感，這些向度是從人際關係到社會/文化，引人入勝的故事展示這種方法可以帶來的不同，應對我們所面臨的挑戰。

Antonella Delle Fave 意大利米蘭大學病理生理學和移植學系主任主講來自 COVID-19 大流行的學習，研究 COVID-19 大流行對心理健康影響的研究人員關注的情感障礙，如焦慮、憂鬱和創傷後壓力。涉及受感染患者、疾病倖存者、衛生專業人員和非專業人士的研究強調大流行的嚴重心理後果。全球的突發衛生事件，無論是在普通人群中還是在最脆弱和暴露人群中。至於主觀幸福感向度，將大流行期間報告的生活滿意度和幸福程度與之前收集的全國數據進行了比較。在大多數研究中，這些向度顯著下降。普遍測試如韌性、創傷後成長、意義感知和建構、樂觀和希望等概念可靠性和經驗的實用性。在不同國家和人群中獲得的結果進一步證明積極心理學對全面了解人類在緊急情況下的經歷以及發展介入措施的理論和實踐貢獻，不僅是為減少痛苦，還可能有助於確定尚未徹底解決的概念和測量問題，以及健康研究人員和從業人員需要探索的新方向。

專題演講：品格優勢研究的最新進展，由 Robert E. McGrath¹, Alexander G. Stahlmann², Doris Baumann², Willibald Ruch² 美國新澤西州蒂內克市費爾利狄金森大學心理與諮詢學院¹、瑞士蘇黎世大學心理學系²，VIA 對性格優勢和美德的分類 (Peterson & Seligman, 2004) 引起人們對研究和實踐的極大興趣，被認為是積極心理學的主要成就之一和基石。提出了一系列廣泛的創新；例如性格模型、從美德

中識別出六種核心美德、性格優勢和優勢的概念、定義性格優勢的標準列表、分配核心美德的優勢及評估不同年齡組優勢的方法。



圖一.參加第7屆世界正向心理照護研討會開幕式

三天在專題演講部分，在兩天的研討會中對自己而言有不同的看見及思維，第一次參加心理學研討會議有很不同的感受，原來心理學領域運用範疇十分廣泛，與會者有心理學、商業、教育、法律、教練和健康照護學者等。1980年代前心理學的學者們大多聚焦在心理與精神疾病，1980年代後，許多心理學家不再以負面的角度(如憂鬱、無助感、悲傷、痛苦)來研究心理健康的問題，而是針對正向的議題，如愛、樂觀、快樂、韌力(resilience)、心流(flow)、幸福感(well-being)等正向情緒的發展對於心理健康的探索出國參加研討會是打開個人學術視野的最佳時機，不但可以從中吸取他人的寶貴經驗，又可檢視自己在學術上的進步空間，藉此認識各國的專家學者，雖然不能實際交換名片，透過視訊彼此作學術上

的交流，對未來的學術發展是很有助益的。這次參加研討會除了學習、交流和分享知識和經驗的寶貴機會外，還有機會探索和享受這個充滿活力的積極心理學領域的學習，這次參加的國際研討會議有溫馨的美麗回憶。

參、心得：

COVID-19 疫情因素，IPPA conference 改為視訊會議，第一次參加國際視訊會議口頭報告，無法出台灣國門依然可參與國際研討會，節省許多交通時間，但也必須克服時差，在深夜口頭報告論文，看不到同在視訊場地的與會者，看著視訊會議廳裡人數驟增感受到來自世界各國學者對於韌性/優勢照護議題的熱忱，此次的發表對自己而言是個難得的論文發表經驗。藉由大會提供的網站，第一次參加國際視訊研討會議口頭報告，需要預先錄製論文口頭報告 mp4，除準備論文口頭報告資料及熟悉報告內容以外，會議前一個月開始讓自己習慣聽著 ICRT 廣播與 CNN 新聞，讓自己增加與英語環境接觸的機會，接著的行前的功課，就是針對積極心理學協會相關研究議題進一步多去瞭解，也多練習語言的溝通。

第一次參加心理學領域的國際研討會議，來自 70 多個國家和無數專業學科，來自全球各國之心理學、商業、教育、法律、教練和健康照護學者。以往參加研討會議多為健康照護領域，第一次參加這種多樣性組成的會議，我想最大的優勢可從廣泛的學科和文化中學習，交流與分享健康照護臨床議題與各類教學研究成果。在國際視訊會議只要看到黃皮膚、黑眼睛，大多是華人，也因此大家彼此感覺很親近。我們彼此在網頁視訊交換名片，方便日後在學術上，可以互相交流，著實讓自己的視野及觀念增長不少，尤其是對現今臨

床心理照護新知與價值觀的交流，不僅讓我們對護理價值有新的體驗，也了解到心理照護與教育結合的重要性。

台灣此行 2 人參加此國際盛會，發表口頭報告一篇，海報論文一篇，展現我國護理論文的高品質與國際接軌，第 7 屆世界正向心理照護研討會是全球性國際會議，來自 70 多個國家和無數專業學科，從中讓我也見識到了不同國家他們在不同學術領域上的研究與發展。在語言的溝通上，香港、新加坡學者雖有他們獨特的英語語調，但英文的表達是很流利的，相較之下，自己的口頭即時回應英文能力仍有很大的進步空間。如何能將英文表達流利，不看手稿及聽得懂英文的提問，實在是需要下功夫磨練的。期許自己在未來，除了能夠在學術上有所精進外，期待自己的英文外語能力及研究能量也能有所進步。藉此看出目前各國研究方向，可與各國不同領域學者交流多元研究法應用於臨床實務研究的精髓，有助於國內心理照護實證研究之方法多元化與精進。

很榮幸於本次年會入選發表口頭報告一篇” The effectiveness of the family resilience model for caregivers of stroke patients in community”，行前除自我學習增進英文口說能力之外，抱持著學習的態度與拓展視野的心情參與盛會，此次論文口頭發表被安排在第一天第一場次，因此沒機會事先觀摩其他學者的報告與回應，視訊前先進入線上視訊攝影棚，進入線上視訊攝影棚的感覺就像一個人在一個空曠的空間，線上視訊會議前先與控台工作人員詢問細節，再找時間與該場次的主持教授溝通自己的研究，讓主持教授先瞭解自己研究，有助於口頭研究報告後主持教授對發表者的發問與討論。視訊會場同樣也安排演講會議廳、口頭論文發表

會場及海報展示會場，而且視訊內容維持六個月可在國際研討會議上持續觀賞；透過多場次之名師演講與海報、口頭報告會場更讓自己增廣見聞，也更激發自我成長之心，與會者來自世界各地各種不同護理專業領域的會員藉由專題演講、口頭報告及海報發表學術研究成果，讓與會者學習收穫滿滿，也提升自己的國際觀。

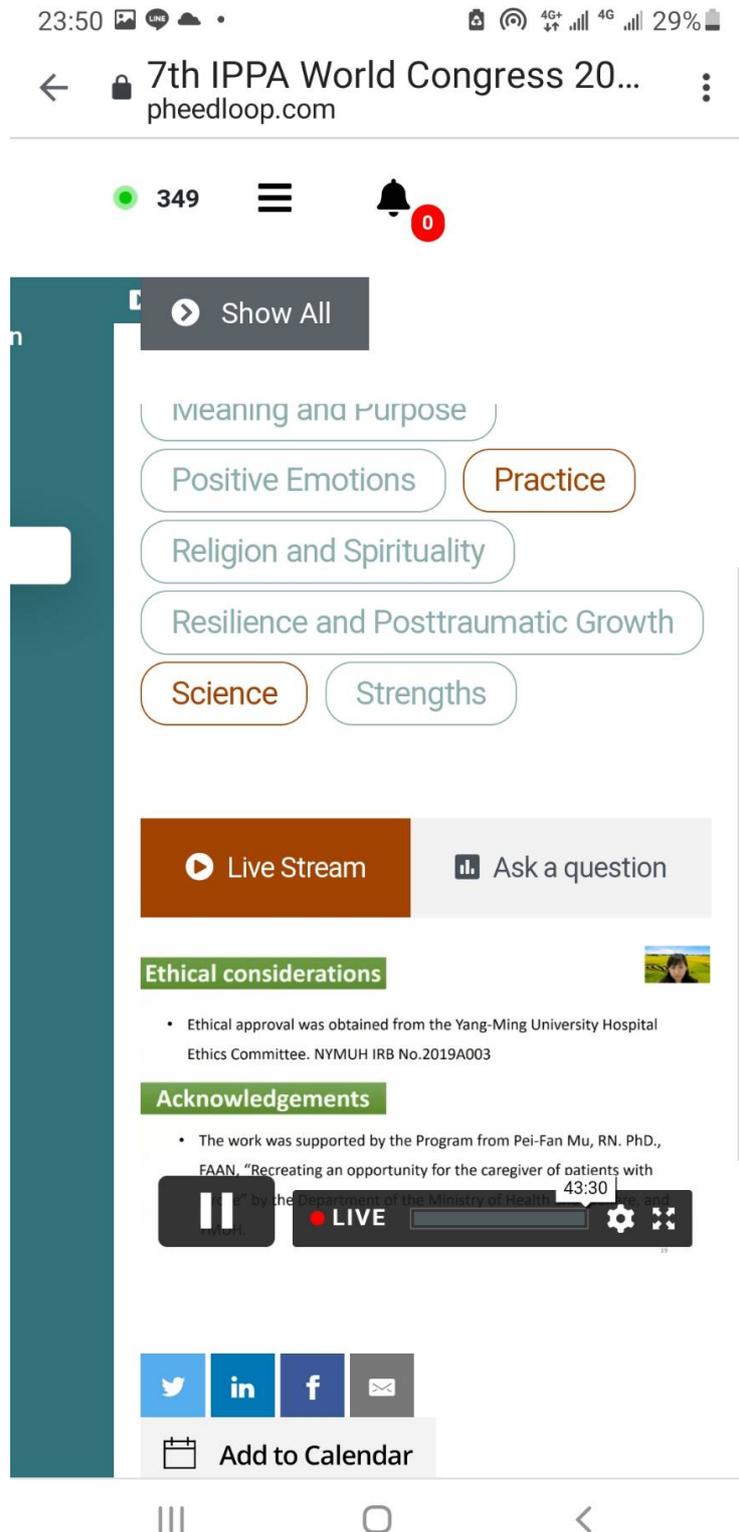
肆、建議事項

此次參加國際會議，除了拓展視野外，也深刻了解個人需加強並充實英語說、讀、聽、寫的能力，面臨高齡化與慢性疾病漸增的趨勢，健康照護環境改變衝擊下，面臨轉型與變革的挑戰，在接觸正向心理學領域的知識後，瞭解到如何幫助在挫折中的個案或照顧者看見自己的優勢，正視自己在這段時間的改變，尋求家庭或社區的照護資源，將可幫助個案或照顧者提升復原的能力，學習運用不同領域的知識或照護模式，創造競爭優勢的行動中促進國際間學術文化溝通，越來越迫切需要，正向心理學是值得研究與推展的科學，能幫助人們找到深處正向的自我，秉持正向積極的態度追求美好的人生。正向心理學可以應用在醫學、輔導、企管、教育、商界等，而引入在教育層面的應用上，不論是在臨床照護、新進人員、教師教學和學生學習方面，更能幫助學生或個案擺脫負向的影響，追求正向、有意義、快樂、健康、美好的人生。

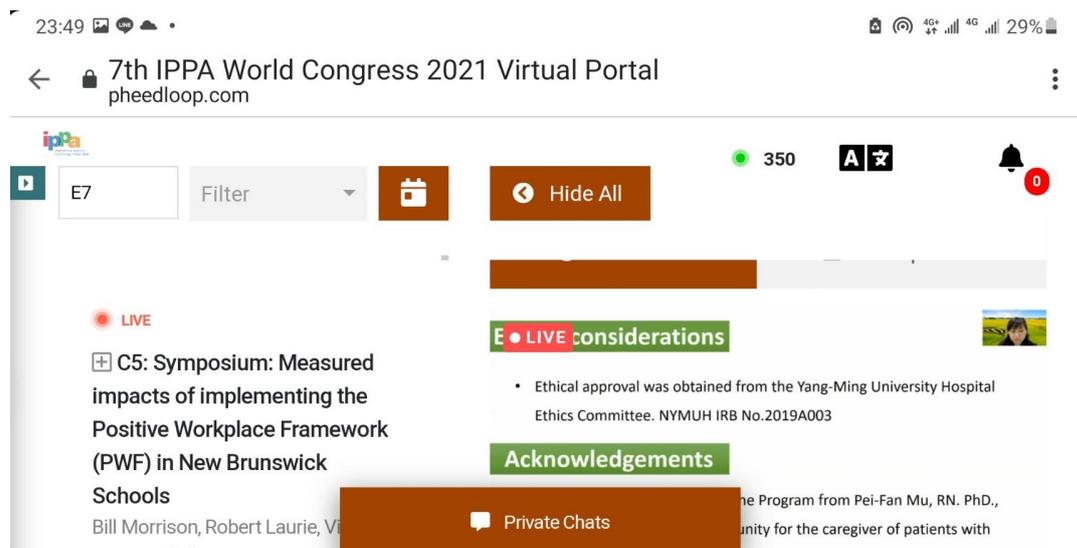
在 COVID-19 疫情期間，第一線醫護人員承受臨床照護工作壓力，也害怕被傳染影響家人；疫情期間的社交隔離、孤獨、對健康的焦慮、壓力以及經濟下修，世界就像是被短暫按下暫停按鍵，疫情期間社交隔離也可能會影響人們心理健

康和幸福感，心理照護與身體照顧同等重要，幫助個人找到內在的心理能量，這樣的能量隨時可作為對抗挫折的緩衝、掌控住逆境與困難，使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中。建議加強跨領域合作，將能提供各照護領域都能更為重視個案與照顧者的身心照顧，鼓勵多參與心理照護領域研討會，可讓參與的臨床人員與學者們增加國際觀，並可讓國際學者間彼此交流，亦可了解目前國際積極心理學運用於各領域之創新與實踐，未來能有更多機會踏上國際舞台分享我國之實證心理照護經驗與研究成果，將交流經驗應用於臨床照護上，發揮專業角色功能，為台灣發聲，為國家做最有效的專業外交宣傳，與提升我國的國際競爭力。

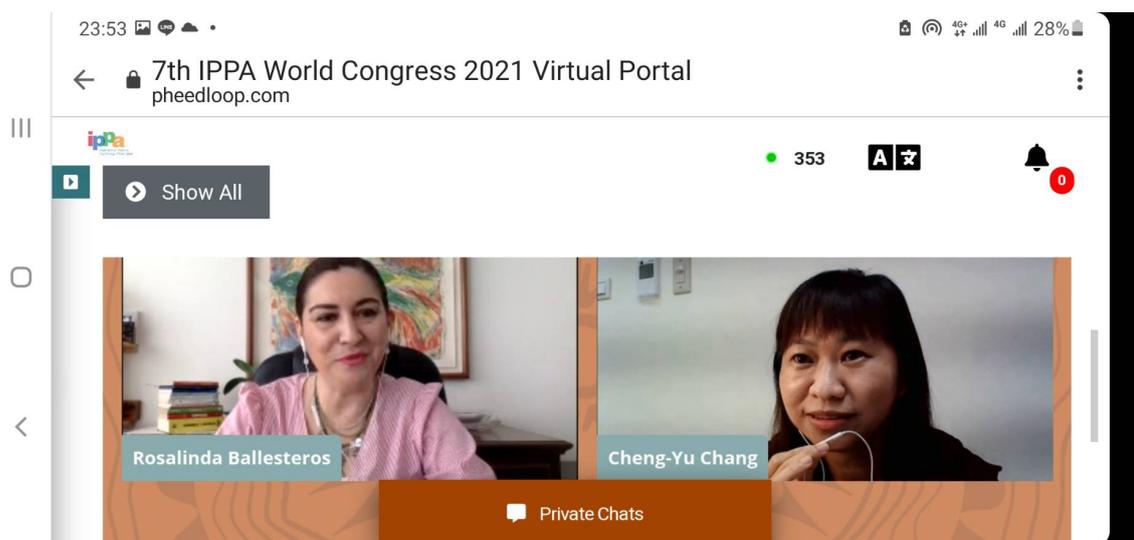
伍、附錄



附照一：第7屆世界正向心理照護研討會視訊會議論文口頭發表(一)



附照二：第7屆世界正向心理照護研討會視訊會議論文口頭發表(二)



附照三：第7屆世界正向心理照護研討會視訊會議論文口頭發表 Q&A 討論