

中原大學特殊教育中心

107 年特教教師壓力管理及放鬆訓練研習實施計畫

壹、依據：

教育部 107 年 3 月 16 日臺教學(四)字第 1070036379 號函辦理。

貳、目的：

- 一、提升特教教師的情緒覺察能力，並可學習有效壓力管理之策略
- 二、讓特教教師透過不同壓力策略的實作與體驗，提昇專業知能以協助個人與學生面對不同壓力
- 三、讓特教教師彼此透過分享與專業交流，形成關懷網絡，互相賦能

參、辦理原則：

- 一、主辦單位：教育部
- 二、承辦單位：中原大學特教中心
- 三、實施日期：107 年 7 月 24 日（星期二）8:50~12:00
- 四、活動地點：中原大學全人教育村南棟二樓 207 教室
- 五、對象：桃園市、新竹縣市中等特教教師，名額預估 30 名，未滿名額開放其他縣市特教老師報名，依先後次序錄取
- 六、報名方式：相關訊息請上本中心網頁查詢
(http://sec.cycu.edu.tw/wSite/np?ctNode=19877&mp=19&idPath=9496_19877/→最新消息→大專資源教室)或至「教育部特殊教育通報網」報名(<http://www.set.edu.tw/>→教師研習→大專特教研習)

肆、實施內容：

- 一、活動方式：半天研習
 - 二、講座師資：中原大學通識中心暨諮商中心專任蔡秀玲副教授
 - 三、本研習需簽到、退；全程參加者，將核發 3 小時研習時數
- 伍、經費來源：由 107 年度教育部補助大學校院特殊教育中心工作計畫經費支應

陸、注意事項：

- 一、各縣市參加研習人員，請原服務單位惠予公(差)假
- 二、錄取順序依據特教通報網報名先後，錄取通知將於研習前寄

至報名人員之電子郵件，請務必留意

三、報名經錄取者，因故無法出席時，請於研習前三天來電告知，
以便安排候補者

四、為尊重講師，請於開講前10分鐘入場

柒、研習課程

時間	主題	主講人
08:50~09:00	報到、領取研習資料	
09:00~10:30	壓力管理—身心靈關照	中原大學通識中心暨諮商中心 蔡秀玲副教授
10:30~10:40	相關問題討論/休息	
10:40~12:00	表達性媒材之抒壓應用	中原大學通識中心暨諮商中心 蔡秀玲副教授
12:00	賦 歸	

捌：交通資訊

中原大學路線及停車指示圖



中原大學校內地圖

