

**113 年度教育部委託中原大學辦理
大專校院特殊教育專責單位輔導人員特殊教育研習
「壓力管理及放鬆訓練—正念瑜伽 x 身心調節知能訓練」
實施計畫**

壹、依據

教育部 113 年 1 月 12 日臺教學（四）字第 1132800208 號函「113 年度桃園鑑輔分區推動特殊教育工作實施計畫」辦理。

貳、目的

- 一、增加特殊教育專責單位輔導人員對正念瑜珈之認識，透過瑜珈體式、呼吸法及身體掃描等體驗，達成放鬆、專注的狀態，並獲得自我療癒與放鬆訓練的效果。
- 二、藉由工作坊的實際體驗，經驗自己與其情感間的連結，探索個人的內在且提升自我覺察及自我認同，以期未來能運用於特殊教育學生之輔導中。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部（學生事務及特殊教育司）
- 二、承辦單位：中原大學特殊教育中心

肆、時間、地點及參加對象

- 一、時間：113 年 8 月 19 日（星期一）8 時 50 分至 16 時 10 分。
- 二、地點：中原大學全人教育村南棟 2 樓 207 教室
（地址：桃園市中壢區中北路 200 號）
- 三、對象：
 - （一）、桃園區大專校院特殊教育專責單位輔導人員。
 - （二）、其它分區大專校院特殊教育專責單位輔導人員。
 - （三）、桃園市、新竹縣及新竹市之高中以下教育階段特教教師。
 - （四）、若尚有名額，開放其他特殊教育相關輔導人員報名，依先後次序錄取，合計 20 人。

伍、報名方式

- 一、請於 113 年 8 月 12 日前至「全國特殊教育資訊網」(<https://special.moe.gov.tw>) 報名（請點選研習報名→大專特教研習）；錄取名單將公布於「全國特殊教育資訊網」，請自行查閱。
- 二、報名時請務必填寫正確電子郵件地址(E-mail address)，以利接收錄取通知及本次研習網址。
- 三、報名經審核錄取後，因故無法出席時，請於研習開始前 3 天來電(03)265-6751 或 E-mail 至 sec@cycu.edu.tw 辦理請假，將由備取者依序遞補。
- 四、主辦單位保留師資、內容、時段、參加資格審核等相關彈性調整及變更的權利，若有任何異動將公告於全國特殊教育資訊網，恕不另行通知。

陸、注意事項

- 一、參加人員請由所屬單位給予公(差)假，差旅費由原單位依規定支給。
- 二、為尊重講師，請準時入場，開場逾 30 分鐘後，恕不予入場。
- 三、研習當天備有午餐，請研習人員註記筆、素，並自備環保杯、環保筷。
- 四、本研習須簽到、退；錄取學員全程參加者，將核發 6 小時研習時數，請於研習結束 7 日後至「全國特殊教育資訊網」檢閱時數。
- 五、考量因突發狀況導致研習需臨時變動，請學員們於活動前 1 天務必收 E-mail(留於全國特殊教育資訊網之信箱)或至原報名介面之/緊急公告/詳閱，以了解研習變動相關最新消息，如有未盡事宜，得隨時修正補充。

柒、講師簡介

一、講師：林培欣老師

現職：擁抱心理博愛館心理諮商所 諮商心理師、

臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心 特約心理師、

新北市家庭暴力暨性侵害防治中心 特約心理、

新北市兒少性剝削安置輔導服務中心 合作心理師與瑜伽老師、

臺北市基督教勵友中心 合作心理師、

善牧基金會 小羊之家 合作心理師、

禾馨產後護理之家 合作心理師

學歷：實踐大學 家庭諮商與輔導所碩士

嘉南藥理科技大學 社會工作系學士

經歷：心禾診所 諮商心理師、

各大專院校 性別平等與生命教育 專題講師、

禾善社會工作師事務所 社工督導、

臺灣世界展望會 寄養家庭服務中心 社工員、

113 保護專線 社工員

專長：自我探索、親密關係、親職教養、情緒調節、創傷修復、悲傷輔

導、性議題、孕產婦心理健康、表達性藝術治療、正念瑜伽、身心調節

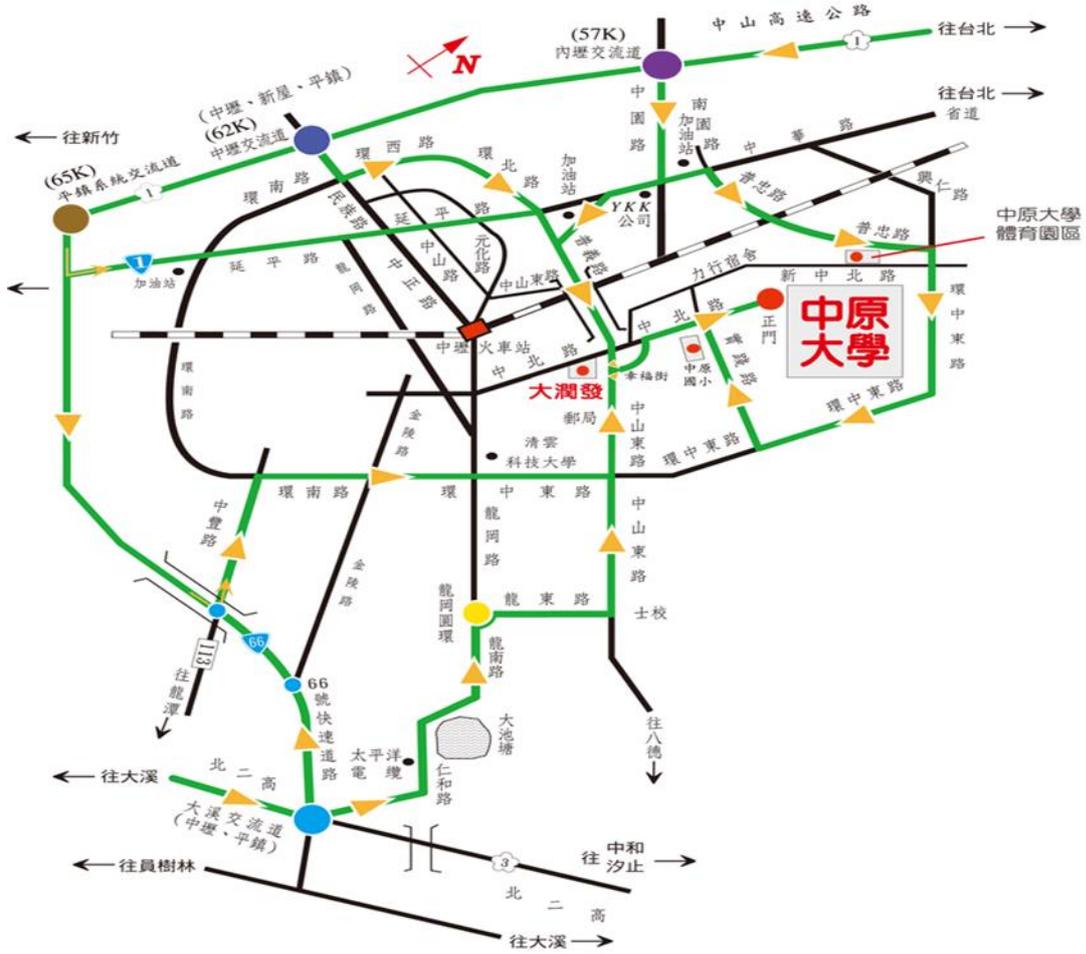
捌、課程表

時間	課程內容	主講人
08:50~09:00	簽到	
09:00~10:30	大風吹、吹什麼	林培欣老師
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	正念陰瑜伽	林培欣老師
12:10~13:00	午餐時間	
13:00~14:30	樹卡的自我對話	林培欣老師
14:30~14:40	休息	
14:40~16:10	自我環的覺察	林培欣老師
16:10~	簽退、繳回饋單	

玖、交通資訊

- 一、請參閱路線圖及校區平面圖，或至本校網頁查詢到校方式，網址：
<https://www.cycu.edu.tw/map.html>。
- 二、自行開車者，若需將車輛停放於校內，本校將依相關規定收取停車費用；因「全人教育村地下停車場」僅開放校內教職員工停放，且無法提供停車優惠，故煩請將車輛停放「活動中心前廣場空地」或「維澈樓地下停車場」。
- 三、自行騎車者，因校內未開放機車停放，可將機車停放於新中北路兩側機車停車格。

中原大學路線及停車指示圖



中原大學校園地圖 (詳圖)

