

# 花蓮縣 110 年度下半年特殊教育知能研習

## 「釋 Fun 壓力，把自己放入照顧的清單」紓壓工作坊實施計畫

一、依據：花蓮縣特殊教育發展中程計畫（110-114 年）特殊教育專業研習工作項目辦理。

### 二、實施目的

（一）透過紓壓實務知能及演練課程，讓特殊需求學生照顧者及教師重新檢視內在心理及釋放壓力，增進特殊需求學生親子及師生間良好的互動，並提升學校教師輔導效能。

（二）形成家長支持系統，讓家長能相互交流教養經驗，形成相互支持的網絡，增加家長親職教養知能。

### 三、辦理單位

（一）主辦單位：花蓮縣政府

（二）承辦單位：花蓮縣富里鄉富里國民小學

### 四、實施日期、時間及對象

#### （一）場次一：

1. 日期：110 年 10 月 27 日（星期三）

2. 時間：14：00 起至 17：00，請於 110 年 10 月 15 日前完成報名

3. 對象：依下列優先順序依序錄取，名額 100 人

（1）本縣特殊教育教師

（2）對本議題有興趣之普通班教師

#### （二）場次二：

1. 日期：110 年 10 月 30 日（星期六）

2. 時間：9：00 起至 12：00，請於 110 年 10 月 19 日前完成報名

3. 對象：依下列優先順序依序錄取，名額 100 人

（1）本縣特殊教育學生家長

（2）本縣特殊教育教師

（3）對本議題有興趣之普通班教師

### 五、辦理地點

採用 Google Meet 線上會議室辦理，會議網址將另行通知。

## 六、活動流程規劃

### (一)場次一

日期	研習時間	研習內容	參與對象	講師	備註
10/27 星期三	13:30~13:59	報到		富里國小 特教團隊	
	14:00~15:30	如何解讀壓力&壓力的本質與快樂的六道配方	教師	杏語心靈診所 劉依函心理師	
	15:40~17:10	壓力因應策略實作與討論—重構對壓力的詮釋，於生活及工作中的運用		杏語心靈診所 劉依函心理師	
	17:10~	賦歸		富里國小 特教團隊	

### (二)場次二

日期	研習時間	研習內容	參與對象	講師	備註
10/30 星期六	8:30~8:59	報到		富里國小 特教團隊	
	9:00~10:30	認識自己知多少：了解壓力的本質與自己的壓力狀態	家長 教師	杏語心靈診所 劉依函心理師	
	10:40~12:10	壓力因應策略實作：成為自己的主人—透過繪畫促進自我覺察。		杏語心靈診所 劉依函心理師	
	12:10~	賦歸		富里國小 特教團隊	

## 七、報名方式

- (一) 家長請填妥報名表（詳見附件一）後由學校統一報名，填妥後寄送電子檔至承辦人電子信箱 ganlamedo42@gmail.com
- (二) 教師請登入全國特殊教育資訊網(<https://special.moe.gov.tw/study.php>)報名，全程參與研習者核發該場次研習時數。
- (三) 本研習於報名截止後以各研習員於全國特殊教育資訊網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，並請準時參加研習。

八、經費來源：由本府教育處 110 年度預算項下支應。

九、請予以研習教師公(差)假登記並核予假日研習補休時數。

十、研習人員需遵守政府防疫相關規定，配合量測體溫和配戴口罩。

十一、辦理研習有功人員，予以敘獎之鼓勵。

十二、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。

花蓮縣政府教育處 110 年度下半年特殊教育知能研習  
「釋 Fun 壓力，把自己放入照顧的清單」紓壓課程實施計畫

家長報名表

學校：                    承辦人：                    聯絡電話：		
學校地址：		
編號	姓名	聯絡電話
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

1. 此為10/30(六)研習家長報名表，請以學校為單位填寫，並於110年10月19日(二)前回傳，參加教師請直接至全國特教資訊網報名。
2. 本報名表填妥後寄送電子檔至承辦人電子信箱 ganlamedo42@gmail.com，報名完成後承辦人將以電話告知。