

109 年度教育部補助臺南大學特殊教育中心辦理

「面對壓力，超前佈署--覺察與調適生命的脆弱狀態」研習實施計畫

壹、依據

教育部 109 年 3 月 4 日臺教學(四)第 1090012056G 號函補助大學校院特殊教育中心輔導工作計畫。

貳、目的

藉由本次研習，協助參與研習的學員能提升對於自身情緒的察覺能力，同時學習如何有效進行壓力管理，並亦可將其運用於幫助身心障礙學生妥善面對課業及生活上問題。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：國立臺南大學(特殊教育中心)。

肆、時間、地點及參加對象

- 一、時間：109 年 07 月 11 日（星期六）09:00~16:20。
- 二、地點：國立臺南大學府城校區啟明苑 E308 會議室。
- 三、對象：由本校輔導區(高雄市、澎湖縣、臺南市)各教育階段教師及南澎鑑輔分區大專校院特殊教育輔導人員優先錄取，報名未滿名額開放有興趣者報名，依先後次序錄取，合計 40 人。

伍、報名方式

- 一、請於 109 年 07 月 05 日前教育部全國特殊教育資訊網/研習報名/大專特教研習 (https://special.moe.gov.tw/study.php?unit_type=2) 查詢(關鍵字：登錄單位/臺南大學)及報名；錄取名單將於 07 月 06 日前公布於全國特殊教育資訊網，請上網確認錄取名單。
- 二、報名經審核錄取後，因故無法出席時，請於研習開始前 3 天來電告知，以便安排候補者；06-2133111 轉 643、645。

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，研習開始逾 20 分鐘後恕不予入場。
- 三、本研習須簽到、退；全程參加者，將核發 6 小時研習時數，請於研習結束 15 日後至 教育部全國特殊教育資訊網檢閱時數。
- 四、研習當天敬備午餐。為響應環保，請研習人員自備環保杯、環保筷。
- 五、本校受限於校園空間，未能提供停車位，敬請學員自行處理停車問題。
- 六、為防疫需要，請參加研習學員當天自行備妥口罩，造成不便請見諒。

七、考量因突發狀況導致研習需臨時變動，請學員們於活動前一天務必收 E-mail(您留於全特網之 E-mail)或全國特殊教育資訊網原報名介面之/緊急公告/詳閱，以了解研習變動相關最新訊息，如有未盡事宜，得隨時補充修正之。

柒、講師簡介

講師： 陳彥合 心理師

現職： 上善心理治療所諮商心理師

學歷： 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商博士(就讀中)

經歷： 台南市公私立高中特約諮商心理師

台南市公私立國中、國小特約諮商心理師

雲嘉南就業中心特約諮商心理師

台南市家庭暴力暨性侵害防治中心特約諮商心理師

台南少觀所/成人監獄戒毒團體帶領者

雜誌《媽咪寶貝》、《全國兒童樂園雜誌》特約撰稿心理師

《自由時報》特約撰稿心理師

捌、課程表

「面對壓力，超前佈署--覺察與調適生命的脆弱狀態」研習課程表

時 間	主 題	主 講 人
08：40~09：00	報到、領取研習資料	
09：00~10：30	覺察練習 - 探究壓力內涵	上善心理治療所 陳彥合 心理師
10：30~10：40	休 息	
10：40~12：10	覺察練習 - 發現脆弱價值	上善心理治療所 陳彥合 心理師
12：10~13：10	午 餐	
13：10~14：40	調適練習 - 建立社會連結	上善心理治療所 陳彥合 心理師
14：40~14：50	休 息	
14：50~16：20	調適練習 - 挖掘正向特質	上善心理治療所 陳彥合 心理師
16：20~	簽退、繳回饋單 & 賦 歸	

玖、交通資訊

研習地點：國立臺南大學府城校區啟明苑 E308 會議室（地址：臺南市中西區樹林街 2 段 33 號）

一、如果您是在臺南火車站：您的選擇有三項

- A. 計程車：車程約 8 分鐘。
- B. 市公車：平日：可搭 0 左線公車於體育公園站下車，沿體育路步行進入本校南側校門。
假日：可搭 88 號觀光巴士至法華寺站下車，沿樹林街二段步行進入本校北側校門。
- C. 徒步：步程約 20 分鐘，可循火車站（前站左轉）－北門路（直行）－東門圓環（直行）－大同路一段－樹林街 二段（右轉）－南大附小－至本校。

二、如果您是在高速公路仁德交流道：您的選擇有二項

- A. 自行開車：車程約 20 分鐘，由仁德交流道下高速公路（往臺南市區）－可循東門路（直行）－東門城（直行）－東門圓環（往左南行）－大同路－樹林街二段（右轉）－南大附小－至本校。
- B. 搭客運車：至東門圓環或火車站，再循第二項之選擇至本校。

三、如果您是在臺南高鐵站：您的選擇有二項

- A. 由 2 號出口處，搭乘[31 號公車]，往市政府高鐵接駁快捷公車，20 分鐘一班；欲到本校「府城校區」者，請在「延平郡王祠站」下車，車程約 25 分鐘。
高鐵臺南站轉乘資訊(最新資訊請隨時連結臺灣高鐵網站確認)
- B. 搭計程車：直達本校，約 20~25 分鐘車程

校內地圖：

