

# 105 年度教育部補助臺南大學特殊教育中心 辦理「壓力管理與放鬆訓練工作坊」實施計畫

## 壹、依據

教育部 105 年 3 月 25 日臺教學(四)第 1050011527H 號函。

## 貳、目的

1. 學習覺察與接納自己的情緒，並且認知他人情緒。
2. 增進正向人際互動經驗、增加專業技能與溝通技巧。
3. 自我探索，發掘優點，提昇自信。

## 參、辦理單位

- 一、主辦單位：國立臺南大學(特殊教育中心)
- 二、指導單位：教育部(國民及學前教育署)

## 肆、時間、地點及參加對象

- 一、時間：民國 105 年 10 月 15 日(星期六，08:40~16:20)。
- 二、地點：國立臺南大學府城校區啟明苑 3 樓 E308。
- 三、對象：南澎鑑輔分區大專資源教室輔導員及本校輔導區國中小特殊教育教師依報名先後次序優先錄取，預計 45 名，其他若尚有名額再依報名先後次序錄取。

## 伍、報名方式

- 一、請於 105 年 10 月 7 日前至特教通報網 (<http://www.set.edu.tw/>)報名。
- 二、報名經審核錄取後，因故無法參加時請於 3 天前電：06-2133111 轉 645 辦理請假。

## 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 8 小時研習時數，請於研習結束 15 日後至教育部特教通報網檢閱時數。
- 四、研習當天備有午餐，請研習人員自備環保杯、環保筷。
- 五、本校無法提供停車位，停車問題請學員自行處理。
- 六、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(您留於通報網之 E-mail) 或至本校首頁/最新消息/學術研討/ (<http://www.nutn.edu.tw/>)或特教通報網原報名介面之/緊急公告/詳閱，以了解研習變動相關最新訊息。

## 柒、講師簡介

陳彥合 諮商心理師

- 現任職上善心理治療所專任心理師
- 學經歷：國立東華大學 諮商與臨床心理學研究所 諮商心理學組  
國立台灣大學 心理系  
臺北市立大學全職實習心理師  
花蓮體育實驗中學兼職實習心理師  
美國辛辛納提大學諮商中心見習  
花蓮慈濟技術學院專輔老師花蓮少年之家專輔老師

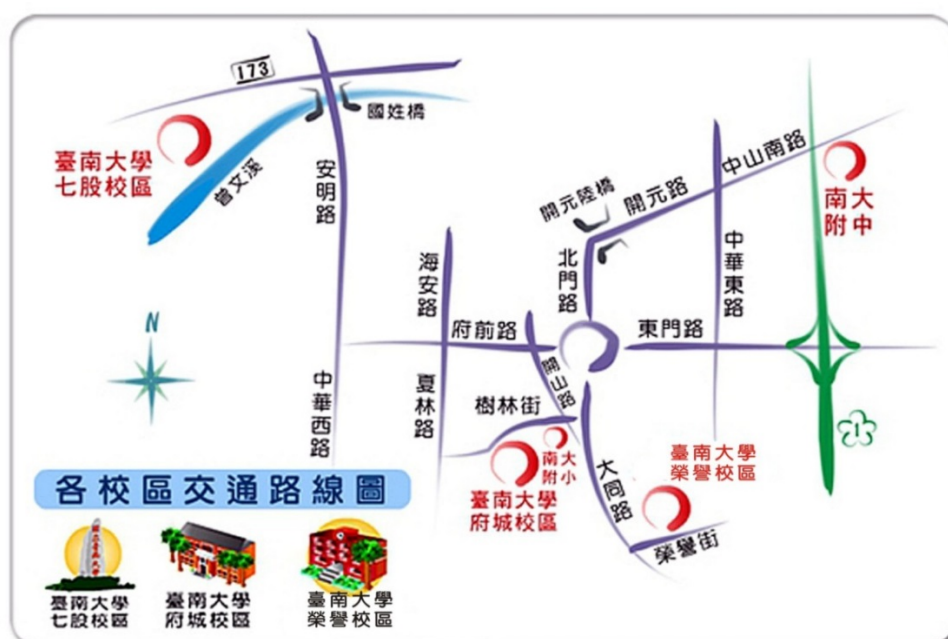
## 捌、課程表

「壓力管理與放鬆訓練工作坊」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	<b>與自己相處</b> 1. 建立團體信任感與架構 2. 增加成員之間的基本認識與連結性 3. 重視與學習生理回饋	上善心理治療所專任心理師 陳彥合
10:40~12:10	<b>看見自己的好</b> 1. 探究自我的正向特質與能力 2. 學習人際溝通的技巧與提高社交刺激的覺察	
12:10~13:10	午餐	
13:10~14:40	<b>情緒與壓力</b> 1. 探討情緒的功能與價值 2. 覺察壓力與情緒的影響與關係	上善心理治療所專任心理師 陳彥合
14:50~16:20	<b>親愛的，有你/妳真好</b> 1. 增加人我互動形式的覺察 2. 鼓勵成員促進社會連結，作為因應壓力的正向方式	
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3樓E308（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：

