

# 113 年度教育部補助國立臺北教育大學特殊教育中心辦理 「更好的處遇：情緒的自我察覺與重拾生活的平衡」研習實施計畫

## 壹、依據

教育部 112 年 12 月 25 日臺教學(四)第 1122806656C 號函 113 年度教育部補助大學校院特殊教育中心經費計畫。

## 貳、目的

- 一、透過醫學角度，增進教師認識並瞭解各年齡層人體生理運作、精神情緒形成主因及對我們身心健康所造成的影響。
- 二、藉由正念講述與實作，讓教師掌握基本原理和技巧，幫助自己與學生在學習或生活適應上自我覺察與覺知，以提昇專注力、改善情緒行為問題，促進人際溝通與和諧等自我調控能力提升。

## 參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部
- 二、承辦單位：國立臺北教育大學特殊教育中心
- 三、協辦單位：國立臺北教育大學特殊教育學系

## 肆、時間、地點及參加對象

- 一、時間：113 年 11 月 2 日（星期六）09：00～16：00。
- 二、地點：國立臺北教育大學學生活動中心 4 樓 406 教室
- 三、對象：輔導區新北市、基隆市、宜蘭縣國小特教教師，優先錄取，報名未滿名額開放跨區報名，合計 60 人。

## 伍、報名方式

- 一、請於 113 年 10 月 25 日（五）前至全國特殊教育資訊網（<https://special.moe.gov.tw/>研習報名/大專特教研習（開啟查詢->關鍵字：**更好的處遇**））報名，依報名先後次序錄取，保留刪除不符資格人員參加之權利，額滿為止。
- 二、報名經審核錄取後，因故無法參加時請於 5 天前來電(02)2737-3061 或來信 [action@tea.ntue.edu.tw](mailto:action@tea.ntue.edu.tw) 告知辦理請假。
- 三、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，若有相關異動將會公告於全國特殊教育資訊網，恕不另行通知。

## 陸、注意事項

- 一、為尊重講師及與會人員，請準時入場。
- 二、本次研習僅對錄取學員進行研習時數核發，總計 6 小時。研習結束 15 日後至全國特殊教育資訊網檢閱時數。
- 三、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(留於全特網之 E-mail)或至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

胡慧芳 主任

(一) 現職：台南市立醫院身心科主治醫師暨正念中心主任、台灣臨床正念學會理事長

(二) 專長：兒童青少年精神醫學、心理腫瘤學

(三) 經歷：成大醫院精神部醫師、新樓醫院身心內科主任、嘉義基督教醫院精神科主任、台灣精神醫學會專科醫師、台灣兒童青少年精神醫學會專科醫師、心理腫瘤學專家證書、教育部部定講師、英國牛津正念基金會 MBCT 認證教師、培訓師、督導師、英國靜觀校園計畫 MiSP 兒童青少年靜觀課程.b paws b 教師、培訓師、英國慈悲心智培育課程(CMM)講師

## 捌、課程表

「更好的處遇：情緒的自我察覺與重拾生活的平衡」課程表

時 間	主 題	主講人/協同
08：30～09：00	報到	
09：00～10：30	更好的處遇：情緒的自我察覺	胡慧芳主任 (10：30-10：40 休息)
10：40～12：10	更好的處遇：重拾生活的平衡	
午 休 (12：10-13：00)		
13：00～14：30	正念:正念覺察，改善注意力品質	胡慧芳主任 (14：30-14：40 休息)
14：40～16：10	正念:從不同視角的觀點看世界， 不再被慣性反應左右	
填寫回饋單 & 賦 歸		

玖、研習地點

學生活動中心 406 教室

