

**111 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
「主題式個案輔導—正念覺察工作坊」**

實施計畫

壹、依據

教育部 110 年 12 月 23 日臺教學（四）字第 1100177055 號函「111 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、使特殊教育專責單位輔導人員對於正念覺察有初步的認識，透過辦理一日工作坊的體驗活動，瞭解何謂正念及如何進行正念練習。
- 二、藉由實例分享與討論，使特殊教育輔導人員知道如何運用正念的技巧幫助自己及特殊教育學生，達到減壓及自我覺察的輔導成效。

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、方式及參加對象

- 一、時間：111 年 8 月 23 日（星期二）8 時 50 分至 16 時 10 分。
- 二、方式：採用 Google Meet 線上視訊軟體。
- 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 50 人。

伍、報名方式

- 一、請於 111 年 8 月 16 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、本次研習採用 Google Meet 線上視訊軟體，登入時，請修正個人姓名，勿用暱稱，以利核對錄取名單。

- 二、為尊重講師及與會人員，請提早 10 分鐘上線，開場逾 20 分鐘後，恕不予入場。
- 三、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 15 日後至「全國特殊教育資訊網」檢閱時數。
- 四、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：胡君梅老師

現職：華人正念減壓中心創辦人兼執行長

學歷：

國立臺北教育大學心理與諮商研究所碩士

國立政治大學宗教研究所碩士

國立政治大學會計學系學士

經歷：

臺北市立聯合醫院松德院區

南山人壽保險股份有限公司

勤業會計師事務所

專業背景：

2017 年完成所有 CFM 訓練，成為認證正念減壓師資培訓師（台灣唯一，亞洲華語唯三）

2016 年榮獲正念減壓發源地美國麻州大學醫學院正念中心（CFM, Center for Mindfulness）認證，成為台灣首位認證正念減壓老師（台灣唯一，亞洲華語唯三）

捌、課程表

時間	課程內容	主講人
08：50~09：00	簽到	
09：00~10：30	何謂正念及其科研	胡君梅老師
10：30~10：40	休息	
10：40~12：10	正念練習與討論（一）	胡君梅老師
12：10~13：00	午休時間	
13：00~14：30	正念練習與討論（二）	胡君梅老師
14：30~14：40	休息	
14：40~16：10	正念如何運用在實務研討	胡君梅老師
16：10~	簽退、繳回饋單	

玖、視訊介面說明及注意事項

電腦版			
點選立即加入		等待許可後即可加入	
準備好加入了嗎？ 目前沒有其他參與者 立即加入 + 分享螢幕畫面 加入會議並使用電話收發音訊		正在要求加入... 獲得許可就能加入通話	
會議介面			
你 0:16 上午 fnu-ymvf-qck 麥克風 鏡頭 舉手 通話結束			
手機版			
加入會議	輸入代碼	按下加入	視訊介面
發起新會議 加入會議 取得會議的分享連結 聯絡「發起新會議」即可取得會議連結並透過簡訊管理連結狀態	預輸入會議主辦人提供的會議號碼或代碼 識別：mymeeting 88 abc-mnop-xyz 加入	特中 加入 分享螢幕畫面 你是這個會議的第一位參與者 如何加入會議 會議連結 加入會議時使用的帳戶 (切換)	特中 通話結束 鏡頭 麥克風 舉手