

113 年度教育部委託國立彰化師範大學特殊教育中心辦理
大專校院特殊教育專責單位輔導人員特殊教育研習

「壓力管理與放鬆訓練—甜蜜烘焙減壓法~培養自我溝通，紓壓情緒的幸福興趣」研習實施計畫

一、依據：教育部民國 112 年 12 月 25 日臺教學(四)字第 1122806656A 號函辦理。

二、研習目的：

- (一) 協助學員透過烘焙創作達到心靈的平靜與壓力釋放。
- (二) 協助學員透過烘焙創作，達到自我溝通、身心放鬆之效果。
- (三) 提升特殊教育輔導人員之身心健康，並促校際服務經驗分享與交流。

三、指導單位：教育部。

四、主辦單位：國立彰化師範大學特殊教育中心。

五、研習日期：113 年 5 月 3 日(五) 09:00~16:10

六、研習地點：小烘趴烘焙 diy · Bakery Lab (彰化店) (彰化市民族路 212 號 4 樓)

七、參加對象：

- (一) 學員每場約 35 人。
- (二) 參加資格依下列順序錄取
 - 1. 彰雲投區大專資源教室輔導老師。
 - 2. 臺中區及嘉義區大專資源教室輔導老師。
 - 3. 其他縣市大專資源教室輔導老師。
 - 4. 彰雲投區國中、高中階段之特教教師。

八、課程表：詳見附件一。

九、辦理方式：本研習為實務操作課程，請穿著輕便衣物、防滑鞋子。

十、費用說明：

- (一) 本研習不提供交通車接駁與免費住宿服務，亦不收取報名費用。
- (二) 惠請提供參加研習人員公差(假)出席，差旅費由原服務單位支付。
- (三) 本中心提供中午便當及講義，其他部份則請學員自理。

十一、報名方式

- (一) 一律採網路報名方式，恕不受理傳真以及現場報名，網路報名時間：

即日起至 113 年 4 月 15 日(星期一)。

- (二) 請於報名期間至全國特殊教育資訊網 (<https://special.moe.gov.tw/index.php>)

報名，請選取→研習報名專區→選擇「大專特教研習」→搜尋研習名稱「壓

力管理與放鬆訓練—甜蜜烘焙減壓法~培養自我溝通，紓壓情緒的幸福興趣」研習；如有特殊情況者請以電話聯繫，以確保您的權益，聯絡人：吳小姐（04-7232105 分機 1461）。

- (三) 可至全國特殊教育資訊網研習報名區，自行查詢是否錄取本研習，若因故不克出席者，請於研習前三日通知承辦單位，俾便找人遞補；無故缺席者，將列為日後辦理研習是否錄取之參考。
- (四) 填寫報名資料時，請務必完成各項欄位之填寫，以利審核錄取資格。
- (五) 將於前一日 E-mail 通知錄取學員，若報名人數已超過預訂人數，恕不開放現場報名。

十二、研習相關規定及服務

- (一) 研習時數核發以簽到表為主，務必本人親自簽到，經工作人員發現代簽者，將取消研習資格。
- (二) 研習當天請準時報到，遲到 10 分鐘內者請聽從服務人員指示就坐；若遲到超過 20 分鐘者，為免影響講師及學員，請於教室外稍作休息下課時間再入場，且不核發該堂上課研習時數。
- (三) 遲到、早退及中途離席超過當節上課時間 10 分鐘以上者恕不核發該堂上課研習時數；研習當天請準時報到，超過報到截止時間 30 分鐘以上，取消錄取資格並開放現場報名者遞補。
- (四) 本中心提供茶水及中午餐點服務，請學員自行攜帶環保杯及環保餐具，以響應環保。報名者請於報名時註明葷食或素食。
- (五) 本研習不提供接駁車，自行開車者（請多利用共乘方式），可停車在本校地下停車場，每輛汽車 60 元/次，請務必攜帶公文或於課程結束後向承辦單位索取停車優惠券以利學校警衛室審核。
- (六) 孕婦、身心障礙、行動不便及其他需特別服務者，請於研習前三日來電告知，以利中心協助安排。
- (七) 課程進行中，請將手機關閉或改振動留言。
- (八) 若有未盡事宜，將於現場公布及說明。
- (九) 其他注意事項：請參加學員於本場研習結束後 5~7 日期間，自行至全國特殊教育資訊網，查詢是否已取得本場次研習時數，若在您的研習時數上有任何問題，務必於活動辦理後兩週內來電與本中心聯繫，以利協助處理相關事宜。

十三、課程規劃：

時間	課程內容	講師
8：30~9：00	報到	
9：00~10：30	桂圓蛋糕+檸檬塔(暫訂) 	Bakery Lab 團隊
10：30~10：40	休息	
10：40~12：10	伯爵茶餅乾(暫訂) 	Bakery Lab 團隊
12：10~13：00	午餐	
13：00~14：30	乳酪球(暫訂) 	Bakery Lab 團隊
14：30~14：40	休息	
14：40~16：10	提拉米蘇(暫訂) 	Bakery Lab 團隊
16：10	賦歸	