

# 教育部委託國立臺中教育大學

～紓壓體驗放輕鬆～

## 112 年度壓力管理及放鬆訓練研習

- 一、依據：為增進臺中鑑輔分區各大專資源教室輔導人員瞭解壓力管理及放鬆訓練相關知能，爰依教育部中華民國 112 年 2 月 2 日臺教學(四)字第 1122800528 號函 112 年度臺中鑑輔分區推動特殊教育工作實施計畫辦理。
- 二、主辦單位：教育部
- 三、承辦單位：國立臺中教育大學特殊教育中心
- 四、辦理日期：112 年 5 月 26 日(星期五)09:00-16:10
- 五、研習主題：紓壓體驗放輕鬆
- 六、辦理地點：本校忠毅樓 M213 演講廳
- 七、參加對象：限額 40 名，臺中鑑輔分區大專校院資源教室輔導人員優先。
- 八、報名辦法：請連結至「全國特殊教育資訊網」  
<https://special.moe.gov.tw/study.php> →研習報名→大專特教研習→研習名稱：「～紓壓體驗放輕鬆～壓力管理及放鬆訓練研習」。
- 九、報名日期：112 年 3 月 21 日至 112 年 5 月 19 日止。
- 十、注意事項：
  - (一)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 日後至教育部特教通報網檢閱時數。
  - (二)為尊重講師，請準時入場，研習開始逾 10 分鐘後恕不予入場。
  - (三)參加人員請由所屬單位給予公(差)假，差旅費由原所屬單位報支。

## 十一、講座簡介

林怡帆 臨床心理師

**學歷：** 中山醫學大學臨床心理所

**現任：** 奇美醫院精神醫學部臨床心理師

**經歷：** 奇美醫院精神醫學部臨床心理師

奇美醫院精神醫學部臨床督導

**專長：** 兒童青少年情緒狀態/認知功能評估、成人心理衡鑑/個別心理治療、  
人際互動團體治療、親職諮詢

## 十二、壓力管理及放鬆訓練研習課程表

日期	星期	時間	研習課程	主持(講)人	備註
112 年 5 月 26 日	星期 五	0830-0850	報到	黃郁茗	
		0850-0900	開幕式	國立臺中教育大學 特殊教育中心 王淑娟主任	
		0900-1030	壓力山大，我怎麼了？	臺南奇美醫院 林怡帆臨床心理師	
		1030-1040	休息		
		1040-1210	紓壓體驗放輕鬆	臺南奇美醫院 林怡帆臨床心理師	
		1210-1300	午餐時間		
		1300-1430	情緒壓力鍋-談情緒紓壓	臺南奇美醫院 林怡帆臨床心理師	
		1430-1440	休息		
		1440-1610	創作好好療	臺南奇美醫院 林怡帆臨床心理師	

十

三、交通資訊：

1、研習地點：國立臺中教育大學(臺中市民生路 140 號)忠毅樓 2 樓 M213 演講廳

2、校內地圖：

