

臺北市 113 學年度東區特教資源中心

「慢活時光：特教教師紓壓與增能研習」實施計畫

壹、依據

- 一、臺北市身心障礙教育白皮書第五版。
- 二、臺北市東區特教資源中心113學年度工作計畫。

貳、目的

為因應第一線特教教師面臨之工作壓力與教學挑戰，結合「基礎按摩放鬆」與「手作烘焙」兩項療癒活動，協助教師釋放壓力、調適情緒，並創造跨校互動、專業交流機會，強化團隊連結與合作，進而提升教育現場的專業品質：

- 一、營造放鬆舒壓的研習氛圍，協助教師放鬆身心。
- 二、促進臺北市特教教師間的交流互動，深化教師間的連結。
- 三、強化資源共享與跨校合作，增進特教專業團隊的整體效能。

參、主辦單位：臺北市政府教育局。

肆、承辦單位：臺北市芳和實驗中學東區特教資源中心。

伍、研習對象：

- 一、本研習為自由參加之特教研習，鼓勵臺北市立各國民中學學校特教教師參加。
- 二、臺北市立各國民中學學校特教教師對本主題有興趣之教師可自由報名參加。
- 三、研習名額上限為40名，若報名人數超出名額，將依報名先後順序篩選錄取。
- 四、錄取名單公告：114年5月15日(星期四)中午12時前公告於東區網站，並以在職網留存信箱各別 Email 通知。

陸、研習時間：114 年 5 月 21 日(星期三)下午 13:30 至 16:30，共計 3 小時。

柒、研習地點：臺北市芳和實驗中學二棟一樓烘焙教室、三棟二樓藝游軒。

捌、講師經歷：林阿文講師，烘焙食品餅乾麵包乙丙級，專業烘焙教學師資，指導多場技藝教學課程，具備豐富教學與實作經驗。

玖、研習主題

時間	內容	講師
114 年 5 月 21 日 (星期三) 下午 13:30 至 16:30	一. 【疲憊舒緩】與臺北市立啟明學校實習學生合作，提供基礎按摩放鬆體驗，結合桌遊團康活動，以輕鬆互動的方式促進跨校教師之間的交流與連結。	啟明學校 實習學生

	二. 【味蕾療癒】參與療癒系手作烘焙(餅乾製作)，在香氣與創作中釋放壓力、舒緩情緒，為忙碌的教學過程增添喜悅。	林阿文講師、 劉子綾助理講師
--	---	-------------------

壹拾、報名方式：

- 一、請於 114 年 5 月 14 日(星期三)17:00 前，至臺北市教師在職研習網完成報名程序(北市研習字第 1140506028 號)，若未於期限內完成報名者，恕不核予研習時數。
- 二、全程參與者將核發 3 小時之研習時數。若有疑問或研習相關問題逕洽承辦人 27320800#710 研究推廣組組長。

壹拾壹、注意事項：

- 一、各校薦派參與研習之教師，請惠予公假方式辦理。
- 二、校內不提供停車位，請多利用大眾運輸工具與會。
- 三、響應環保減碳運動，會場不提供紙杯、杯水，請自備環保杯。

壹拾貳、本計畫由臺北市政府教育局及臺北市芳和實驗中學東區特教資源中心相關經費支應。

壹拾參、本計畫陳核後實施，修正時亦同。

※交通位置圖：臺北市芳和實驗中學(臺北市大安區臥龍街 170 號)。



※交通方式：

- 一、公車和平高中站→1(福和)，1，207，254，275
- 二、公車自來水廠站→209，237，294，295，298，611(後四線亦可在和平高中下車)
- 三、捷運六張犁站