

彰化縣 115 年度全縣性特殊教育親職講座實施計畫

【轉個彎，看見陽光：壓力下的情緒調適與自我賦能】

一、依據：彰化縣 115 年度特殊教育工作計畫。

二、目的：

1. 協助家長辨識情緒壓力點，透過社會情緒學習策略提升情緒調節能力。
2. 提供專業情緒管理策略，協助特殊需求學生家長緩解照護壓力，提升心理健康。
3. 透過正向心理學觀點，結合 SEL 核心知能，賦予家長在照護高壓下仍能維持自我照顧與正向決策的能力。
4. 營造溫馨的支持平台，促進家長間的生命經驗交流，建構校園與家庭之合作網絡。

三、指導單位：彰化縣政府

四、主辦單位：彰化縣立成功高級中學

五、辦理時間：115 年 10 月 3 日（星期六） 9:00-12:00

六、參加對象及名額：本縣特殊教育學生家長、特教教師及普通班教師，預計 70 人。家長優先錄取。

七、研習地點：本校視訊中心（彰化縣溪湖鎮福德路 310 號）

八、課程內容：

時間	課程內容	主講人
08：30～09：00	人員報到	
09：00～12：00	【轉個彎，看見陽光：壓力下的情緒調適與自我賦能】 特殊教育親職講座	蘇琮祺 諮商心理師 四季心心理諮商所所長
12：00～	人員簽退	

九、報名方式：請參加人員於 115 年 10 月 2 日前逕至全國特殊教育資訊網

<https://special.moe.gov.tw/menuLayout/register-login/609435> 報名。

十、經費來源：由本府特殊教育相關經費項下支應。

十一、獎勵：工作人員於活動結束後，依公立高級中等以下學校教師成績考核辦法辦理敘獎。

十二、附則：

- （一）參加研習人員請准予公（差）假，全程參加者核予研習時數 3 小時。
- （二）本研習不接受當場報名，研習時數核實給予。
- （三）研習時數請參加研習人員於研習結束後兩周內確認，若有異議者請於期限內向主辦學校提出，逾期不候。
- （四）參與研習請自備環保杯。