

# 109 年度教育部補助中原大學辦理特殊教育專業知能研習 「特教教師及輔導人員壓力管理及與放鬆訓練」 實施計畫

## 壹、依據

教育部 109 年 3 月 4 日臺教學(四)字第 1090012056K 號函「109 年度補助大學校院特殊教育中心計畫」辦理

## 貳、目的

- 一、增進特殊教育專責單位輔導人員對壓力管理及放鬆訓練之認識，透過學習肌筋膜放鬆的技巧，使輔導人員面對壓力時得以舒緩緊繃的身體，進而達到紓壓的效果。
- 二、藉由肌筋膜放鬆的實例分享及討論，提升特殊教育專責單位輔導人員對於放鬆技巧的認識，更有效的處理身體緊繃及痠痛問題。

## 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、地點及參加對象

- 一、時間：109 年 8 月 5 日(星期三)08：50-16：10
- 二、地點：中原大學全人教育村南棟 2 樓 207 教室  
(地址：桃園市中壢區中北路 200 號)
- 三、對象：
  - (一)、桃園區大專校院特殊教育學生及特殊教育專責單位輔導人員。
  - (二)、桃園市及新竹縣、市之國、高中特教教師。
  - (三)、桃園分區之大專校院資源教室輔導人員優先錄取，若尚有名額開放其他分區大專校院資源教室輔導人員報名，依先後次序錄取，合計 35 人。

## 伍、報名方式

- 一、請於 109 年 7 月 29 日前至「全國特殊教育資訊網」大專特教研習網頁([https://special.moe.gov.tw/study.php?unit\\_type=2](https://special.moe.gov.tw/study.php?unit_type=2))報名；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](mailto:sec@cycu.edu.tw) 辦理請假，由備取者依序遞補。

## 陸、注意事項

- 一、參加人員請由所屬單位給予公(差)假，差旅費由原單位依規定支給。
- 二、為尊重講師，請準時入場，開場逾 30 分鐘後，恕不予入場。
- 三、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「全國特殊教育資訊網」檢閱時數。
- 四、研習當天備有午餐，請研習人員註記筆、素，並自備環保杯、筷。

五、考量因突發狀況導致研習需臨時變動，請學員們於活動前一天務必收 E-mail(您留於全國特殊教育資訊之信箱)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：涂俐雯醫師

現職：超越復健診所醫師

學歷：長庚大學中醫系中西醫雙主修畢業

經歷：

2017- 亞洲足球協會醫療官

2017- 職棒中信兄弟隊醫療顧問

2016- 台北市立大學講師

2016- 台灣運動傷害防護學會理事

2014- 達欣工程籃球隊隊醫

2014- 華國三太子盃 ATP 國際男子職業網球賽總大會醫師

2012- 海碩盃 WTA 國際女子職業網球賽總大會醫師

2012- 臺北市立大學校醫

2011- 力康復健科診所院長

2010- 聯邦杯網球賽台灣代表隊隊醫

醫師執照：

2017 運動醫學專科醫師

2011 復健專科醫師執照

2007 西醫醫師執照

2006 中醫醫師執照

體適能執照：

2014 挪威紅繩認證 Neurac level 1&2 certification

2013 美國運動醫學會(ACSM)個人訓練員執照(CPT)

2012 Retul 國際認證自行車調整員執照(bike fitter)

專長：運動醫學、針灸

著作：筋膜線按摩伸展全書、筋膜線身體地圖、運動功能修復全書

### 二、講師：李啟豪老師

現職：家和傳統整復推拿店長

學歷：健行科技大學電子工程系

經歷：

2011 中華傳統整復協會萬能保健推拿班第四期結業。

2013 香港第五屆國際保健手法與民間療法大賽「一等獎」，世界手法聯合會會員。

新北市勞動力發展協會任傳統整復術科老師。  
 2014 中華傳統整復協會跟職訓局第二屆實務班(TTQS)術科老師。  
 2015 中華傳統整復協會跟職訓局第三屆實務班(TTQS)術科老師。  
 萬能科大國際手法講習執行長。  
 重慶第六屆國際保健手法大賽「一等獎」，世界手法聯合會理事。  
 廈門世界中醫藥學會聯合會、骨傷科專業委員會學術大會、世界中聯骨傷科專業委員會第三屆理事會理事。  
 2016 中華傳統整復協會跟職訓局第四屆實務班(TTQS)術科老師。  
 第四屆脊柱健康養生聯盟台灣總幹事，並獲「金手獎」。  
 2017 國際職業認證管理協會(CIP)申請高級註冊國際職業推拿理療師(CIPMP)及評審。  
 桂林第七屆國際保健手法大賽「優勝獎」，世界手法聯合會常務理事。  
 榮獲新加坡專業手法治療師協會授予海外學術顧問。  
 2018 台北醫學大學人體解剖課程學士學分班第二期結業。  
 大馬針灸骨傷中醫學院海外高級講師。  
 馬來西亞砂拉越中醫師中藥聯合總會中醫師。  
 2019 林口國際保健手法技術交流大會，獲「傑出十大技師金獎」。

**專長：**傳統整復推拿

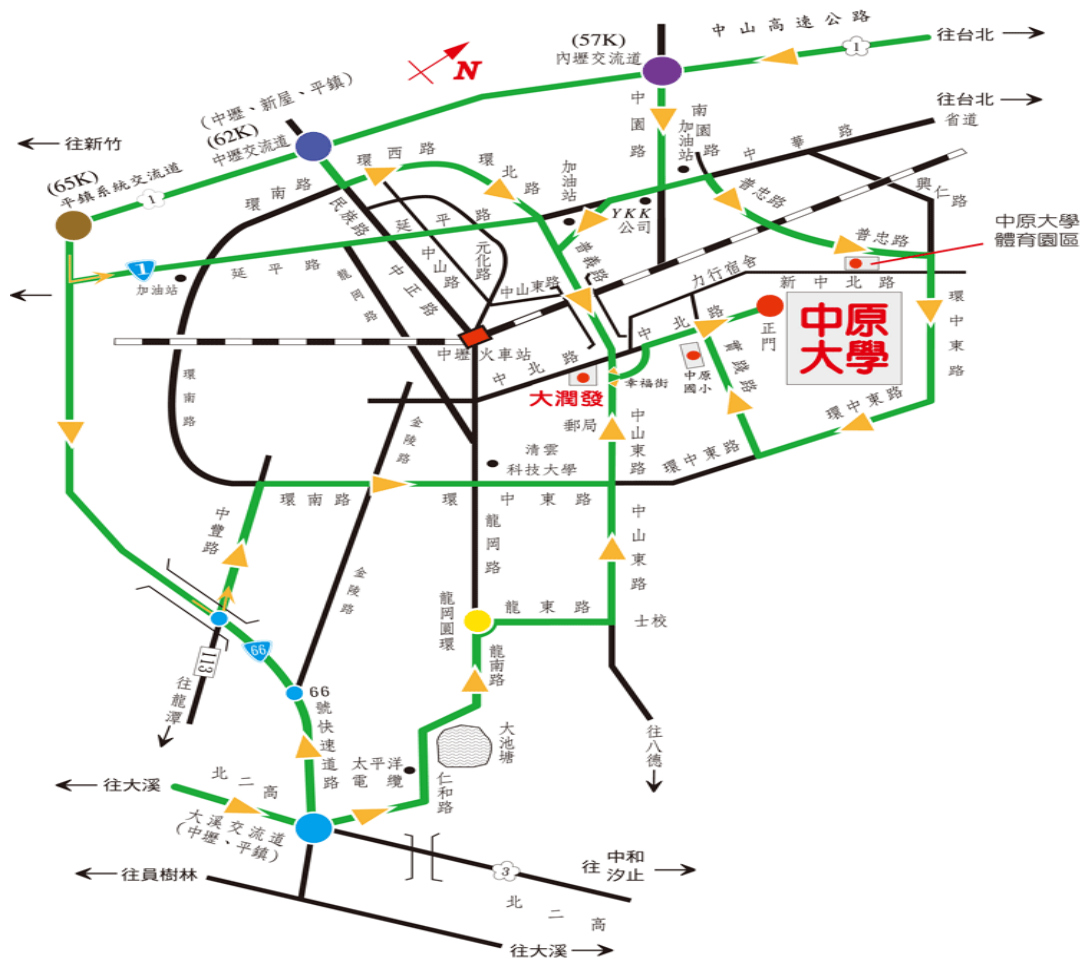
#### 捌、課程表

| 時間          | 課程內容      | 主講人   |
|-------------|-----------|-------|
| 08：50~09：00 | 報到、領取研習資料 |       |
| 09：00~10：30 | 認識肌筋膜     | 涂俐雯醫師 |
| 10：30~10：40 | 休息        |       |
| 10：40~12：10 | 肌筋膜疼痛的放鬆  | 涂俐雯醫師 |
| 12：10~13：00 | 午餐時間      |       |
| 13：00~14：30 | 筋骨酸痛生成的認識 | 李啟豪老師 |
| 14：30~14：40 | 休息        |       |
| 14：40~16：10 | 姿勢及簡易排解   | 李啟豪老師 |
| 16：10~      | 賦歸        |       |

#### 玖、交通資訊

- 一、請參閱路線圖及校區平面圖，或至本校網頁查詢到校方式，網址：  
<https://www.cycu.edu.tw/map.html>。
- 二、自行開車者，若需將車輛停放於校內，本校將依相關規定收取停車費用。

## 中原大學路線及停車指示圖



## 中原大學校園地圖 (詳圖)

