

106學年度第一學期臺中特教學校「身心靈平衡工作坊」實施計畫

一、依據：106學年度高中職教育資源均質化實施方案辦理。

二、辦理目標：

- (一) 邀請學區內特教工作者及特殊生家長共同參與，經由專家講座與互動團體的方式，引導與會者提升相關知能。
- (二) 研習如何提升特殊孩子的身心平衡，增進健康與喜樂，也照顧陪伴者及相關工作者，學習舒壓與自我照顧的方法，以提升工作及生活之品質。
- (三) 透過瑜伽體位法、能量運動、以及靜心練習，照顧助人工作者的身體與心靈，將方法帶回家延續正向影響力。

三、辦理單位：臺中市立臺中特殊教育學校輔導室

四、參加對象：

- (一) 臺中市各校之特教老師、專業人員及相關領域工作者15名，特教生家長15名。
- (二) 教師及家長各保留8名予本校師長。
- (三) 親子瑜珈工作坊另開放十組家長協同孩子參加。

五、活動內容：

- (一) 時間：106年12月23日（六）上午9:00~下午4:00
- (二) 地點：臺中市立臺中特殊教育學校(2F 舞蹈教室)。
- (三) 活動流程：詳如附件一。

六、報名資訊：

- (一)報名日期：12/1起至12/15中午為止，錄取結果於12/18以 E-mail 寄送。
- (二)報名網址：<https://goo.gl/forms/y9n4quUepwFBgFM23>

七、注意事項：

- 一、為響應友善環境，敬請自備餐具和裝水容器。
- 二、請穿著方便活動之衣服及長褲。
- 三、本校停車位有限，車輛可停於本校地下停車場或學校週邊停車格，也可共乘或搭乘大眾運輸工具前來，交通資訊請參考附件二。

八、預期效益：

- (一) 藉由主題性工作坊與自我照顧之相關訓練，強化特教教師及家長之專業輔導知能，提升身障生與家長及相關工作者之身心健康品質。
- (二) 增加適性學習社區高中職合作推動跨校專業學習社群數。
- (三) 提升社區人士與學生家長對學校的評價。
- (四) 提升教師參與研習平均時數。

九、經費概算：如概算表，所需經費由106學年度均質化經費項下支出。

十、參加本活動之教職員及工作人員，請各單位給予公（差）假登記。

十一、辦理本計畫工作人員依「臺中市立高級中等以下學校教育人員獎勵要點」核予敘獎。

十二、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

特殊孩童與陪伴者的身心靈平衡工作坊一

「當我們同在一起」



當我們同在一起，用愛成為彼此的守護天使

相遇不是偶然，我們出現在這裡，是靈魂在出生前就決定的
 特殊兒的特殊，只在身體外的，我們應該看見他內在的那一道光與純潔，
 同時，也看見自己內在的光與良善，幫助自己也就能幫助他人
 而身體需要你、感覺需要你、認知需要你、內在小孩需要你、痛苦需要你
 這一切唯有安住在當下，回到內在，如此喜悅平靜慈愛充滿於你
 懂得愛，給予愛，彼此真正的活著
 一天的工作坊，帶來的不是教導，而是分享與引導，不僅是知識與技巧的
 傳授，而是要將你的心打開，感受美好的一切，感受喜悅快樂
 特殊兒因你的存在，他的世界也變得更不一樣

- ◆ 時間：106年12月23日（六）
- ◆ 地點：臺中市立臺中特殊教育學校(2F 舞蹈教室)
- ◆ 報名網址：<https://goo.gl/forms/y9n4quUepwFBgFM23>（12/15中午截止）
- ◆ 活動流程表：

時間	活動	講師
08:40-09:00	報到	
09:00-12:00	講座： 認識瑜珈— 我是我所感覺的喜悅快樂美麗 信任生命/真正的妳是誰？	Dada Caetanyananda 房思嫻
12:00-13:30	午餐·休息	
13:30-14:30	瑜珈身體律動工作坊： 如何以瑜珈帶領特殊學生身心 靈的活動	房思嫻
14:30-16:30	親子瑜珈工作坊： 以分組方式體驗親子瑜珈	房思嫻

- ◆ 講師資歷：

Dada Caetanyananda (法籍老師)

目前正在台灣從事社會服務的 Dada Caetanyananda 是“愛的生態學 Ecology of Joy”的創作者以及訓練官，他是一位成功的教育家，也是教導靈性生活的老師。他在世界各地進行教育工作30年，曾在印尼創辦幼稚園學校，擁有2000多位的學生，Dada 運用“愛的生態學”教育在孩子們的身上，他看見孩子如神性般喜悅，並深信在每個人的身上也擁有如此純淨喜悅的神性。他成功的運用“愛的生態學”引領人們進入深層的內在，先前亦在中國各省辦過工作坊，香港、上海、無錫、廣東、武漢、呼和浩特...等地皆舉辦過超過30人場次的工作坊。

房思嫻

護理師

兒童瑜珈老師：豐樂華德福、樂業國小

特殊瑜珈老師：中國醫藥大學附設醫院兒童早療復健中心、自閉症協會、
 向上育幼院、小腦萎縮協會、台中特殊教育學校

【臺中市立臺中特殊教育學校】

地址：408臺中市南屯區公益路二段296號。

◎本校正門在公益路上，請由公益路大門進入本校，謝謝。



◎交通路線：

(一) 公車：搭乘臺中市5;199;27;72;81;107號公車，於惠文高中站或公益惠文路口站下車。

(二) 汽車：google 路線參考：於「南屯交流道(臺中市)」出口下交流道。

1. 往東北走於 南屯交流道(臺中市) 出口下交流道朝五權西路二段/136縣道前進(往前 43 公尺)。
2. 走五權西路二段/136縣道(往前 140 公尺)走內側車道。
3. 於環中路三段向左轉(往前 300 公尺)走慢車道外側。
4. 在第 1 個路口向右轉，走公益路二段(往前 1.8 公里)至 臺中特殊教育學校 全程共 2.3 公里。