

111 年度教育部補助國立臺北教育大學特殊教育中心辦理
「壓力與放鬆訓練：禪繞與粉彩的藝術」
研習實施計畫

壹、依據

教育部 111 年 2 月 14 日臺教學(四)第 1112800584C 號函 111 年度教育部補助大學校院特殊教育中心經費計畫。

貳、目的

為持續提升特殊教育講師身心健康與教學品質，並促進特殊教育教師教學經驗分享與交流，辦理本次活動。藉由禪繞畫的簡單，結合呼吸的頻率與粉彩畫的彩繪創作，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜與喜悅、消除煩躁感、達到紓壓的效果，使生活壓力在短時間內得到釋放。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部
- 二、承辦單位：國立臺北教育大學特殊教育中心
- 三、協辦單位：國立臺北教育大學特殊教育學系

肆、時間、地點及參加對象

- 一、時間：111 年 10 月 1 日（星期六）09：00～16：00。
- 二、地點：國立臺北教育大學篤行樓 8 樓 801 教室
- 三、對象：輔導區新北市、基隆市、宜蘭縣國小特教教師，合計 30 人。

伍、報名方式

- 一、請於 111 年 9 月 23 日（五）前至全國特殊教育資訊網（<https://special.moe.gov.tw//研習報名/大專特教研習>（開啟查詢->關鍵字：禪繞與粉彩））報名，依報名先後次序錄取，保留刪除不符資格人員參加之權利，額滿為止。
- 二、報名經審核錄取後，因故無法參加時請於 5 天前來電(02)2737-3061 或來信 action@tea.ntue.edu.tw 告知辦理請假。
- 三、主辦單位保留師資、內容、時段、參加資格審核等相關彈性調整及變更的權利，若有相關異動將會公告於全國特殊教育資訊網，恕不另行通知。

陸、注意事項

- 一、為尊重講師及與會人員，請準時入場。
- 二、本次研習僅對錄取學員進行研習時數核發，總計 6 小時。研習結束 15 日後至全國特殊教育資訊網檢閱時數。
- 三、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(留於全

特網之 E-mail)或至全國特殊教育資訊網原報名介面之/緊急公告/詳閱，以了解研習變動相關最新訊息，如有未盡事宜，得隨時補充修正之。

柒、講師簡介

梁雅琪 老師

- (一) 現職：苗栗縣苑裡鎮樂齡學習優質中心講師、安琪拉樂藝工作室特約講師
- (二) 專長：亞洲禪繞認證教師 Czt-Asia#1、和諧粉彩正指導師 No.19-MAY-081、日本空氣玫瑰認證教師、日本 Tombow 蜻蜓彩繪認證教師 ABT#1、熟齡繪本帶領人
- (三) 經歷：師範大學「旋轉光影」講師、遠流漫點學「禪繞延伸藝術」講師、華山文創「寫字書房」講師、台北中山社大/苗栗苑裡社大「沾水筆禪繞畫」講師、錢穆故居基金會樂齡課程禪繞粉彩講師、新北市淡水樂齡/苗栗後龍樂齡/苗栗銅鑼樂齡/苗栗苑裡樂齡/台中大甲樂齡禪繞粉彩講師…
- (四) 獎項：
 1. 教育部/110 年/第五屆樂齡奉獻獎 教學優良獎
 2. 苗栗縣政府/109 年/樂齡故事輯-感人故事組入選
 3. 苗栗縣政府/109 年/樂齡學習中心 優良教師獎
 4. 苗栗縣政府/109 年/苗栗社區大學 優良課程 優等獎

黃歆婷老師

- (一) 現職：安琪拉樂藝工作室 負責人
- (二) 專長：亞洲禪繞認證教師 Czt-Asia#2、和諧粉彩正指導師 No.17-DEC-005、日本空氣玫瑰認證教師、流體藝術師資創辦團隊、酒精墨水師資創辦團隊、兒童樂藝師資創辦人
- (三) 經歷：台北市仁愛國小教師 20 年、國立科學教育館特約講師、國立台灣藝術教育館特約講師、台北市教師工會禪繞粉彩研習特約講師、台北市士林社大舒心粉彩講師、錢穆故居基金會樂齡課程粉彩講師、……

捌、課程表

「放鬆訓練：禪繞與粉彩的藝術」課程表

時 間	主 題	主講人/協同教學
08：30~09：00	報到	
09：00~10：30	黑與白-禪繞畫的極簡放鬆哲學	梁雅琪 老師/黃歆婷 老師 (10：30-10：40 休息)
10：40~12：10	沒有錯誤-禪繞畫的放鬆之旅	
午餐 (12：10-13：00)		

13:00~14:30	繽紛世界-粉彩的色彩原理	梁雅琪 老師/黃歆婷 老師 (14:30-14:40 休息)
14:40~16:10	寫意自在-粉彩畫的舒心之旅	
填寫回饋單 & 賦歸		

玖、研習地點

篤行樓 8 樓 801 教室

