

**114 年度教育部委託中原大學辦理  
大專校院特殊教育專責單位輔導人員特殊教育研習  
「自我管理(含時間管理、金錢管理、健康管理)—擊敗拖延怪獸，掌  
握時間的黃金法則」  
實施計畫**

**壹、依據**

教育部 114 年 1 月 15 日臺教學(四)字第 1142800256 號函「114 年度桃園鑑輔分區推動特殊教育工作實施計畫」辦理。

**貳、目的**

- 一、提升大專校院特殊教育專責單位輔導人員對「自我管理(含時間管理金錢管理健康管理)」的內涵與精神之相關知能。
- 二、藉由實務經驗與分享，瞭解如何有效的自我管理教學原則、策略的擬定與執行，並協助特殊教育學生落實於輔導策略中。

**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：114 年 7 月 21 日(星期一) 8 時 50 分至 16 時 10 分。
- 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) 桃園分區大專校院特殊教育專責單位輔導人員。
  - (二) 其它分區大專校院特殊教育專責單位輔導人員。
  - (三) 桃園市、新竹縣及新竹市之高中以下教育階段特教教師。
  - (四) 若尚有名額，開放其他特殊教育相關輔導人員報名，依先後次序錄取，合計 40 人。

**伍、報名方式**

- 一、請於 114 年 7 月 7 日前至「全國特殊教育資訊網」(<https://special.moe.gov.tw>) 報名(請點選研習報名→大專特教研習);錄取名單將公布於「全國特殊教育資訊網」，請自行查閱。
- 二、報名時請務必填寫正確電子郵件地址(E-mail address)，以利接收錄取通知及本次研習網址。
- 三、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，將由備取者依序遞補。
- 四、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，若有任何異動將公告於全國特殊教育資訊網，恕不另行通知。

**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、研習當天備有午餐，請研習人員註記筆、素，並自備環保杯、筷。
- 四、本研習須簽到、退；錄取學員全程參加者，將核發 6 小時研習時數，請於研習結束 7 日後至「全國特殊教育資訊網」檢閱時數。
- 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 1 天務必收 E-mail(留於全國特殊教育資訊網之信箱)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：游家瑋老師

#### 現職：

睿華國際管理顧問公司特聘講師、  
競爭 LEAD 教育中心共同創辦人

#### 學歷：

臺北科技大學材料及資源工程系

#### 經歷：

競爭 LEAD 教育中心共同創辦人、  
大成保險經紀人培訓顧問、  
勞動力發展署專業業師、  
銘傳大學產學暨推廣處專任講師、  
國立中央大學專任業師

## 捌、課程表

時間	課程內容	主講人
08：50~09：00	簽到	
09：00~10：30	掌控時間的黃金法則： 從忙碌到高效的轉變	游家瑋老師
10：30~10：40	休息	
10：40~12：10	擊敗拖延怪獸： 打造精準的個人行動藍圖	游家瑋老師
12：10~13：00	午餐時間	
13：00~14：30	深層溝通力： 點亮問題的另一面，找到新焦點	游家瑋老師
14：30~14：40	休息	
14：40~16：10	好好對話的力量： 讓你的話真正被聽見、被重視	游家瑋老師
16：10~	簽退、繳回饋單	

## 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；因「全人教育村地下停車場」僅開放校內教職員工停放，且無法提供停車優惠，故煩請將車輛停放「活動中心前廣場空地」或「維澈樓地下停車場」。
- 三、自行騎車者，因校內未開放機車停放，可將機車停放於新中北路兩側機車停車格。

