

2026 技職永續破風者  
升學輔導與溝通：認識自我壓力  
(線上研習)

一、研習目的:

本研習以國中升學情境為主軸，旨在協助教師於面對學生升學選擇及親師溝通過程中，能覺察並適時調適自身情緒狀態。透過壓力量表的運用，引導教師看見自身壓力來源與情緒反應，學習情緒接納與實用的壓力調適方法。同時，課程將依據教師第一線實務經驗與回饋結果，在心理師的引導下進行案例討論，促進教師間的經驗交流與相互支持，並提供教師了解技職群科相關資訊與協助資源，讓教師在適性升學輔導上有心理及實務上支持。

二、辦理單位：

■ 指導單位：教育部

■ 主辦單位：教育部技職司技職永續破風者總辦計畫團隊

三、參加對象：

全國公私立國中教師(優先錄取)，並開放國小及高中職教師參加，或從事教育工作/服務夥伴參加，研習名額 60 名。

四、辦理時間：115 年 5 月 29 日(五)下午 13 點半至下午 15 點，共計 1.5 小時。

(完成報名且全程參與者將核予研習時數，登錄於全國教師在職進修資訊網)

五、報名方式：一律採線上報名，即日起至 115 年 5 月 25 日 (一) 中午或額滿即截止。

六、報名連結：

**教師身分者**

1.請於「全國教師在職進修資訊網」進行報名，研習代碼：5586853

2.課前問卷在這邊 → <https://forms.gle/b5KM5AWc4rSGik2A9>

(老師~我們想要更了解您!壓力來源很多，為了讓心理師在課前可以先認識大家，符合大家實際面臨情況進行分析，想邀請老師們填寫課前問卷，完成問卷者，除了有一份精美小禮之外還有機會抽百元超商禮券哦!)

**從事教育工作/服務夥伴**

報名連結 → <https://forms.gle/b5KM5AWc4rSGik2A9>

七、注意事項：

(一) 研習活動採預先線上報名，請勿偽造他人身份資料進行報名，主辦單位保留報名資格之最後審核權利。

(二) 主辦單位有保留接受報名與否權利。通過審核者，主辦方將於活動以電子郵件方式寄發「報到通知」至您的電子信箱，以示您的參與資格。若您未收到任何通知信件，請來信 E-mail 或來電查詢。

(三) 主辦單位保有彈性調整修改課程活動之權利。

八、聯絡窗口：

技職永續破風者總辦計畫 蔡小姐

電話：07-6011000 分機 38304 信箱：[eu@nkust.edu.tw](mailto:eu@nkust.edu.tw)

九、行程表：

升學輔導與溝通：認識自我壓力		
時間	內容	講師
13:20-13:30	線上報到/開場	技職永續破風者團隊
13:30-14:50	<b>老師也需要被理解!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 透過壓力量表認識自我情緒察覺與接納</li><li>● 升學輔導中的壓力調適方法</li><li>● 透過升學輔導歷程中所面臨的實際情境，在心理師的引導下，進行回饋與討論</li></ul>	美術館禾好心理治療所 王三瑜 臨床心理師
14:50-15:00	適性升學，我們支持你!	技職永續破風者團隊