

教育部技術型高級中等學校社會領域推動中心

職場不 NG：拒絕霸凌、溝通無礙、壓力舒壓三部曲！

實施計畫

壹、計畫依據

- 一、教育部國民及學前教育署高級中等學校課程推動工作圈及學科群科中心設置與運作要點。
- 二、依據教育部技術型高級中等學校社會領域推動中心 113 學年度工作計畫。

貳、計畫目的

- 一、技術型高中教師對十二年國民基本教育課程綱要社會領域內容之跨領域運用。
- 二、厚植技術型高中社會領域種子教師對職場霸凌的認識、職場的溝通及壓力調適，期使教師能適時融入於課堂中，強化學生對職場霸凌之相關認知以及教師自我調適壓力。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署、技術型高級中等學校課程推動工作圈。
- 二、主辦單位：教育部技術型高級中等學校社會領域推動中心(以下簡稱本中心)。

肆、研習時數

全程參與者，核發研習時數 3 小時。

伍、辦理方式

研習採線上實體混成進行。

研習地點：新北市立三重商工圖書館一樓視聽教室
(224 新北市三重區中正北路 163 號)

陸、辦理時間地點

日期	報名截止	地點	混成直播連結網址
3 月 24 日 09:00-12:00	3 月 17 日	新北市立三重商工圖書館一樓視聽教室	meet.google.com/grd-vzsg-qfg

柒、報名對象

- 一、對象：全國技術型高級中等學校、普通型高中設有專業群科、普通型高中及綜合型高中設有專門學程、實用技能學程教師(科別不限)。
- 二、名額：研習預計招募 50 人，若超過中心有最終審核資格。

捌、行程規劃

時間	主題與 活動流程	講師
09:00~09:55	第一單元：職場霸凌的識別與防治 目標： 了解職場霸凌的定義、類型、影響及應對策略，以幫助教師教育學生認識此議題。 • 職場霸凌的定義與常見類型（身心攻擊、言語羞辱、職務刁難、排擠孤立等） • 職場霸凌的心理與社會影響（對個人、團隊、組織文化的影響） • 法律與政策概覽（台灣勞基法、性別平等工作法相關條文） • 教師在課堂中的運用（如何引導學生辨識霸凌現象，建立正確職場倫理觀）	童伴心理治療所 陳莉婷心理師
09:55~10:00	休息	
10:00~10:55	第二單元：職場人際溝通與衝突管理 目標： 提升教師在職場中的溝通能力，並學習如何處理衝突，以維護健康的職場關係。 • 職場人際溝通的核心技巧（積極傾聽、非暴力溝通、同理心表達） • 如何避免無意中的言語霸凌與誤解 • 衝突管理策略（識別衝突、應對策略、建立正向職場文化）	
10:55~11:00	休息	

時間	主題與活動流程	講師
11:00~12:00	第三單元：壓力調適與心理韌性 目標：幫助教師了解壓力來源，學習有效的壓力調適技巧，提升心理韌性，並能在課堂中引導學生學習自我調適。 • 職場壓力的來源與影響（個人、環境、組織文化） • 壓力管理策略（認知調適、情緒調節、時間管理） • 心理韌性的建立（自我覺察、接納與改變、培養支持系統） • 如何幫助學生發展壓力調適能力（在課堂中應用簡單的壓力管理練習）	

玖、報名方式

一、報名方式：

(一) 報名時間：即日起至 114 年 3 月 17 日（一）。

(二) 採線上報名，參加人員務必於報名期間完成「報名表單」。

報名表單：<https://forms.gle/PjS84zjSBaMcwDKH9>

報名表完成即視為報名成功。

(三) 如當天無法出席或晚到者，請提前告知。

二、活動聯絡人：推動中心助理張小姐

電話：02-2971-5606 分機 108

Email：scvs108@g.scvs.ntpc.edu.tw

推動中心助理郭小姐

電話：02-2971-5606 分機 106

Email：society@g.scvs.ntpc.edu.tw



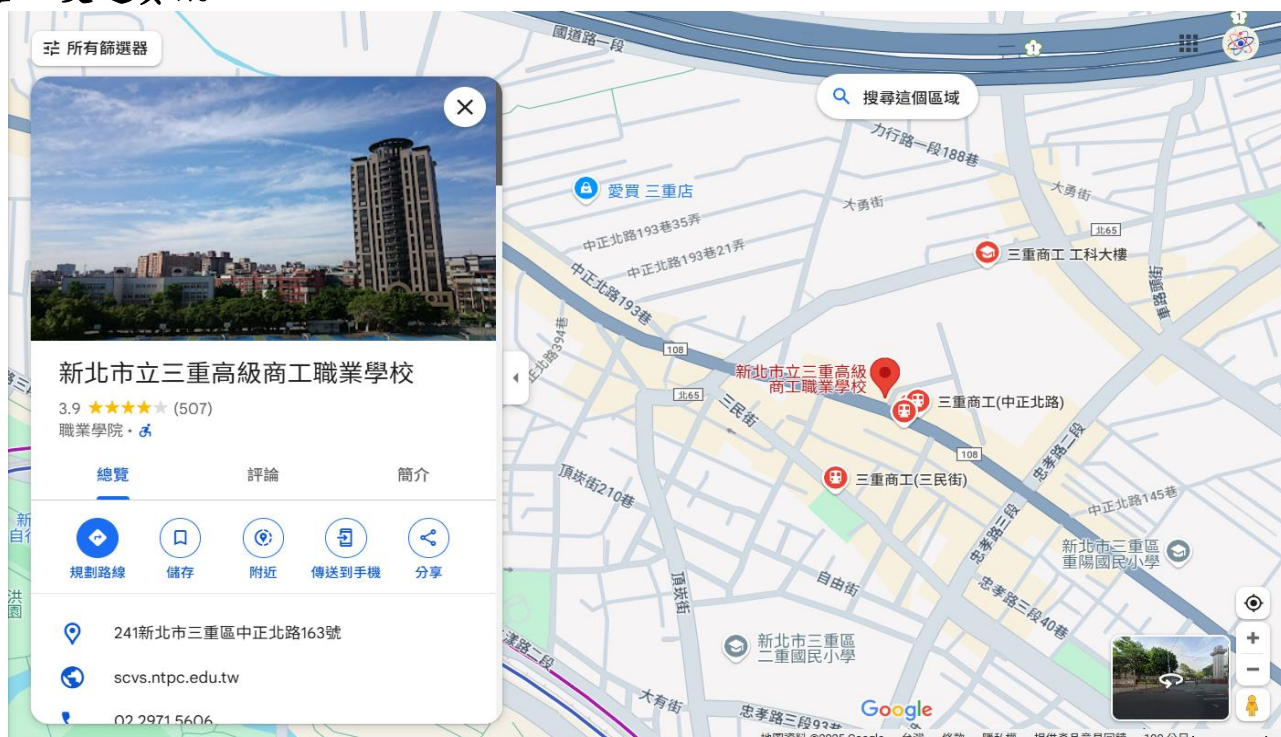
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

自發．互動．共好

Social Studies Promotion Center--Ministry of Education Technology High School

地址：24162 新北市三重區中正北路 163 號(三重商工)02-2988-7317

壹拾、交通資訊



一、接駁車：

中心於臺北火車站提供接駁車，接駁時間於 08：35 臺北火車站東一門集合，發車至新北市立三重商工。

二、台北火車站：

(一)搭乘 652、299 號公車從臺北車站(忠孝)至新北大道中華路口下車，再步行約 1 公里(14 分鐘)至新北市立三重商工。

(二) 搭乘 14 號公車從臺北車站(忠孝)至三重商工下車，再步行約 46(1 分鐘)至新北市立三重商工。

三、捷運：菜寮站

(一)搭乘 933 號公車從三重運動場至三重商工下車，再步行約 46(1 分鐘)至新北市立三重商工。

(二)搭乘 640、292 號公車從菜寮站(重陽路)至三重商工下車(三民街)，再步行約 210 公尺(3 分鐘)至新北市立三重商工。

四、捷運：三和國中站

搭乘 815 號公車從幸福市場站至忠孝路站下車，再步行約 250 公尺(1 分鐘)至新北市立三重商工。

壹拾壹、注意事項

- 一、請學校核予參加人員公假，其往返交通費、課務派代等，一般社會領域教師均由服務學校依規定支應；為本中心 113 學年度種子教師均由中心依規定支應。
- 二、本次研習直播採用 Google Meet 會議室，請參加人員預先安裝相關視訊會議設備，需使用配有耳機/麥克風/網路攝影機之桌上型/筆記型電腦操作。
- 三、會議開始前 20 分鐘開放登入該會議室，請進入測試聲音及畫面是否順暢，確認後請關閉麥克風等帶會議開始。
- 四、本中心有權因研習報名人數狀況調整原課程內容，已達學習最佳化。
- 五、貴重物品請自行妥為保管，遺失恕不負責。
- 六、本活動因天災地變或遵循中央流行疫情指揮中心規定，以致無法如期進行時，本中心保有修改、變更或暫停本活動之權利。如有未盡事宜，依中心相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。
- 七、請自備個人慣用藥品或外用藥膏，中心不提供任何內服及外用藥品。
- 八、若老師有慢性疾病、心血管疾病等請斟酌病情報名參加。
- 九、本計畫如有未盡事宜，隨時補充規定之，並公告於本推動中心網站、Line 官方帳號。本推動中心網站 <https://vtedu.mt.ntnu.edu.tw/nss/s/society>
本推動中心 LINE 官方帳號 ID：@424xbzta

