

**普通型高級中等學校生涯規劃學科中心**  
**114 學年度「從心出發，走向未來：掌握工作世界與情緒陪伴」研習**  
**實施計畫**

**壹、計畫依據**

依據教育部國民及學前教育署核定普通型高級中等學校生涯規劃學科中心114學年度工作計畫辦理。

**貳、目的**

- 一、提升教師對當前職場趨勢的理解，強化其在生涯教育中的引導能力與教學實務應用。
- 二、促進教師自我情緒覺察與照顧能力，同時提供具體媒材作為 SEL 教學素材使用。
- 三、藉由分享與交流激發創新教學策略，透過集體對話拓展思維、促進跨校教師間的經驗激盪。

**參、辦理單位**

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位：高雄市立中正高級中學（普通型高級中等學校生涯規劃學科中心）
- 三、合辦單位：104 人力銀行。

**肆、參加對象**

具下述身份之教師，按以下優先順序錄取：

- 一、公私立高中職生涯規劃教師、課諮師、輔導老師。
- 二、公私立高中職導師、科任教師。
- 三、公私立國中教師。

**伍、研習時間、地點與人數**

場次	日期	時間	地點	人數
北部	2025/8/15（五）	09:30~15:30	升級會議中心—松江 101 台北市中山區松江路 101 號 4 樓	60 人
南部	2025/8/20（三）	09:30~15:30	高雄中正高中—綜合教學大樓 4 樓第三會議室（圖書館樓上） 高雄市苓雅區中正一路 8 號	60 人

**陸、報名方式**

- 一、請登入全國教師在職進修資訊網報名  
北部(8/15)研習代碼：5065832  
南部(8/20)研習代碼：5065833

二、報名時間：即日起至 114 年 8 月 6 日（星期三）止。

## 柒、研習流程

時間	主題	主講人
09:30~09:50	報到	
09:50~10:00	開幕式+拍大合照	
10:00~10:55	掌握工作世界，探索生涯方向，完成自我探索的學習歷程檔案（一）	104 人力銀行 王榮春 職涯教育長
10:55~11:00	中場休息	
11:00~12:00	掌握工作世界，探索生涯方向，完成自我探索的學習歷程檔案（二）	104 人力銀行 王榮春 職涯教育長
12:00~13:00	中午休息	
13:00~14:00	透過粉彩與自己連結，將社會情緒學習落實在日常及課堂（一）	104 人力銀行 劉晨慧 職涯教育講師
14:00~14:10	中場休息	
14:10~15:10	透過粉彩與自己連結，將社會情緒學習落實在日常及課堂（二）	104 人力銀行 劉晨慧 職涯教育講師
15:10~15:25	填寫研習回饋問卷、交流	
15:25~15:30	大合照	
15:30	快樂賦歸	

## 捌、研習收穫

本研習提供生涯教育的教學資源，協助教師將學習內容導入課堂，減少備課時間：

一、本課程的簡報與教材包含：

- 授課引導的教學簡報
- 講義與學習單電子檔

二、教材使用指引：

- 生涯工具結合學習歷程檔案的操作教學

## 玖、要如何取消報名？

一、為避免報名研習，卻未參加，被在職網系統記錄【曾有「報名但未參與研習」紀錄】，請師長依循下列方式，逕自取消，以免影響日後參加本中心活動資格。

二、取消報名會因**時間條件**有不同取消方式，請參照以下說明。

（一）自行取消：

在線上報名開放時間內（8/6 前），可以直接在「線上報名專區」內，點選「取消報

名」，自行取消。

(二) 聯絡開課承辦人取消：

超過線上報名開放時間(8/6 後)，就無法自行取消。

請聯繫 (E-mail 或致電) 開課承辦人謝小姐，協助將您的報名資格變更為「審核不通過」，即可取消報名。

來信或來電，請告知您 1.要取消參加研習之日期 2.全國在職進修網報名之編號(在姓名欄的左側，數字 1-60)3.姓名 4.服務學校，以加速辦理取消作業。

研習承辦人 謝小姐電話：(07)7491992 轉 8514

E-mail：[hscr@cchs.kh.edu.tw](mailto:hscr@cchs.kh.edu.tw)

三、研習結束次日，本中心即進行研習時數核發作業，倘若未參加研習，亦未依上述方式取消，導致系統紀錄【曾有「報名但未參與研習」】，則歉難溯及辦理審核不通過。

## 壹拾、 注意事項

一、生涯規劃學科中心不發公文給報名參與者，請各校協助出席教師辦理公(差)假，並協助課務處理。

二、北部場(8/15)，無提供汽/機車停放，請多利用大眾交通運輸工具前往；

南部場(8/20)，校內免費提供汽/機車停放，請入校時告知警衛要參加本研習即可放行。

三、本次研習提供午餐，請於報名時勾選您的用餐別 (葷、素、不吃)。

四、全程參與者核予全國教師在職進修網研習時數 4 小時。

五、研習聯絡人：謝小姐 電話：(07)7491992 轉 8514

E-mail：[hscr@cchs.kh.edu.tw](mailto:hscr@cchs.kh.edu.tw)

本實施計畫公告於國教署普通型高中生涯規劃學科資源平臺

<https://ghresource.mt.ntnu.edu.tw/nss/p/CareerPlanning>