EdYouth 臺灣一滴優教育協會

「面對壓力不孤單—那些走過壓力的故事」活動簡章暨報名表

一、 活動目的

《EdYouth 臺灣一滴優教育協會》持續關心 108 課綱底下的學生需求。在多元學習蓬勃發展的今日，雖給予學生更多探索興趣的可能性，但也可能同時帶給學生莫大的壓力—不僅學業要維持水準，課外活動也需要努力參與；在期末時更面臨著課堂成果作品與期末考等多重壓力。EdYouth 認為，學習是一條漫長且曲折的道路，雖然時常倍感壓力，不過只要能好好調適自我狀態，學習如何排解壓力，一定能在這條道路上，越走越穩。

本場講座，EdYouth 將邀請就讀台大歷史系的王中富學長，向正面臨諸多壓力源的同學們，分享他是如何在中學階段，兼顧課業表現與多元活動；並且在面對壓力時，如何調整自我狀態，讓壓力轉化為動力，成為生涯道路上的得力助手。同時，我們也歡迎家長與教師一同參與講座，不僅加強支持的角色，更與同學一起覺察自我狀態，達成雙向互動的願景。

二、 主辦單位

EdYouth 臺灣一滴優教育協會

三、 活動說明

本場講座分為上下半場，上半場將會是中富學長的壓力適應分享，下半場將會是現場問答時間，將開放與會來賓與學長現場互動，解開嘉賓面臨壓力時的不安。

四、 活動時間與地點：

(一) 活動時間：2025/11/02（日）20:00-21:30（19:45-20:00 開放報到）

(二) 活動地點：Google Meet（活動前一天與開始前三十分鐘會寄發會議連結至報名者的信箱內）

(三) 活動流程：

時間	活動內容

19:45-20:00	開放進場
20:00-20:10	活動開場：間單介紹 EdYouth 與活動目標
20:10-21:10	主題講座：那些走過壓力的故事 講者：國立台灣大學 歷史系 大三 王中富
21:10-21:30	問答時間與活動結語

五、 報名資格：

凡在學學生、教職員工、家長、社會人士等，對本次活動有興趣者皆可參與。

六、 活動報名方式：

請至本活動之 Google 表單報名活動（報名連結：https://forms.gle/1yfHATeXHKKe3GR87）或掃描 QR Code：

七、 活動聯繫窗口：

如簡章有未盡事宜，請聯繫 EdYouth 臺灣一滴優教育協會 陳筠峯先生（brianchen0807@edyouth.org ）。