

## 中文摘要

本研究旨在探討本校專任與專案教師的工作經驗，分析教師對工作適應、升遷壓力及心理資本的看法，並提出學校行政制度的改善建議。研究方法為訪談調查法，研究對象為8位專案或專任教師。透過對不同年資教師的質性訪談，研究發現教師對工作環境的適應普遍良好，資深教師心理資本較高，專案教師則對升遷制度和續聘穩定性表現出不滿。部分教師指出學校行政效率不足，尤其在橫向溝通與資源整合方面。基於此，本研究建議學校改革升遷制度，簡化評鑑流程，提升行政效率，並加強跨系協作，進一步提升教學與研究支持，增強教師心理韌性與工作滿意度，促進教學品質提升。

**關鍵詞：**專任教師、工作經驗、校務改善