

108 學年度第二學期諮商輔導暨職涯發展中心活動一覽表
活動成效與檢討

109.7.02

| 教師輔導講座 | | | | |
|--------|---|---|--|---|
| 場次 | 講題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
| 1 | 「我們有點不一樣」一位新二代的自我探索及認同 109/3/11(三)13:00-15:30 明明樓 410 教職員/23 人 | 看見不同文化之間的相似及歧異，促使自己不斷地探索「新二代」身分對於自我的影響及意義，並連結相似背景的年輕人，對於整個世代的衝擊與反思。 | 85%教職員反映對講師透過不同新二代的文化分享感到滿意，打開他們對於不同社會世代融合的視野。 | 反應講師分享文化較為淺顯，可再多分享新二代在台灣社會生活的真實面。 |
| 2 | 我和我的冠軍女兒-職場性別藝術 109/3/18(三)13:00-15:00 管院 107 教職員/31 人 | 職場性別意識在近幾年強烈抬頭，許多母職在家庭和職場上都呈現蠟燭多頭燒，鮮少人能體諒，來從生活角度看我國性別主流發展的現狀和趨勢。 | 88%教職員表示更可以從性別角度來看傳統性別刻板化印象、迷思，擴展了對於職場性別的彈性和角度。 | 講師可再多分享職場霸凌因應之道。 |
| 3 | 導演症候群 109/4/15(三)13:00-15:00 管院 107 教職員/48 人 | 大多數人的不快樂，來自於喜歡當導演。導演心中，總有幾套既定的劇本。有些是「美好的劇本」...如果現實生活與劇本有落差，就會產生痛苦。 | 93%以上教職員透過馬大元醫師的實際案例分享，更懂得何謂導演症候群,95%以上對自我情緒調適有更多的想法。 | 講座內容豐富，意猶未盡，希望能再邀請馬醫師來校分享。 |
| 4 | 就業市場分析-談就業認識與風險評估 109/4/22(三)13:00-15:00 宗山樓 2F 會議室 教職員 26 人 | 透過 AI 大數據分析，就業市場動態.勞動力特質,人力供需媒合過程...讓聽者更了解就業趨勢和市場分析，協助職場新鮮人更了解並尋找自己適合的職缺。 | 92%以上教職員表示透過數據的分析評估，更知道各種數據背後所隱藏的意義，協助大家對目前職業趨勢有更多的了解，也理解企業主和求職者所需之間的落差，更能以不同角度和學生分析未來的職涯規劃。 | 可請講師再分享知道企業主和求職者之間的落差後，要如何更具體和學生談職涯規劃。 |
| 5 | 勇敢逐夢-飛越生命障礙 4/29(三)13:10-15:00 管院 107 階梯教室 教職員/35 人 | 鄭淑勻女士雙腳雖然失去了行走的能力，然而樂觀、熱愛生命，仁愛助人的她，為自己的人生寫下不平凡的一頁，是生命勇者的最佳典範。 | 80%以上教職員工表示瞭解生命不因為障礙而受限，培養同理心並創造友善校園;協助全校教職員及學生探索生命意義，提升對生命的尊重與關懷。 | 本次講座活動內容非常令人敬佩及震撼，鄭女士道出生命中的所有起承轉合，讓人聽得津津有味，身為肢障者還能帶領不同身障者旅遊，透過旅遊了解不同的身障者，也有不同的生活方式，所需要的無障礙環境皆不同；期待未來還可以多辦理類 |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | | | | 似講座活動。 |
| 6 | 身心障礙學生生涯發展與 職涯輔導 109/5/20(三)13:20-15:00 管院 107 教職員/23 人 | 協助教師依據學生個別化差異，增進相關生涯知能，並連結勞政及相關資源，協助學生得以順利進行生涯轉銜。 | 1. 參與老師藉由講師的案例說明與分享在幫助學生生涯規劃或職業輔導上有更多的認識。 2. 帶領老師透過勞工處資源與工具的分享，引發老師興趣，也澄清老師們對於身心障礙學生輔導上的疑惑。 | 活動當日，受疫情影響，皆採間隔座位，老師彼此間的討論交流較少，實屬可惜。 |
| 7 | 不吵架=超幸福?吵架迷思 破除 109/5/27(三)13:00-15:00 宗山樓 2F 大會議室 教職員 34 人 | 討論伴侶常見的爭執議題，探究吵架是否耗損關係的迷思，以及親密關係中的溝通、用適當表達彼此需求，並運用實例討論，延伸至老師如何幫助學生面對伴侶吵架議題。 | 9 成以上的參加者表示收穫很多，更認識自己的情緒和需求，了解吵架是關係中重要的溝通時刻，並學到具體的因應方式，希望日後能再有類似活動。 | 老師與同學反應能用嶄新的視角，重新看待親密關係的溝通，也有了更多元的衝突處理方式，更懂得如何覺察自己的需求及適當的表達。 |
| 8 | 新經濟模式下的勞雇關係 109/6/3(三)13:00-15:00 宗山樓 2F 大會議室 教職員/19 人 | 零工經濟不僅將人的零碎時間和勞動力化整為零，創造新經濟模式，對於有志成為身兼多從職業身分的斜槓青年，該如何保障自己的勞動權益？ | 9 成以上的參與老師透過講師的分享，瞭解法律救濟途徑，也認識可供個人查詢勞雇權益之相關網站。 | 本場講座內容以基本勞雇權益為主，未來可提供更多元化之法律議題講座，如：創業、群眾募資、智慧財產權等，協助教職員及學生增進職場相關法律知能。 |

學生心理講座

| 場次 | 講題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|--|---|---|--|
| 1 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 「我們有點不一樣」一位新二代的自我探索及認同 109/3/11(三)15:10-17:00 明明樓 410 教室 學生/68 人 認證人數/68 人</p> | <p>講師作為壹零玖伍文史工作室共同創辦人，看見不同文化之間的相似及歧異，促使自己不斷探索「新二代」身分對於自我的影響及意義，與相似文化背景的年輕人共同討論新二代身分對整個世代的衝擊與反思。</p> | <p>8 成以上的學生表示更能體會新二代族群在台灣的處境，也更認識和理解不同新住民各自擁有的生命故事的獨特性。</p> | <p>講師以分享個人家族故事的角度，結合敘述其他新二代來台灣生活發生的趣事，頗能引起學生的共鳴，誘發學生關注新二代議題的動機。</p> |
| 2 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 生命生涯獨立宣言！讓親子溝通不在壓力山大 109/3/11(三)15:10-17:00 明明樓 510 教室 學生/56 人 認證人數/56 人</p> | <p>面對職業生涯規劃與抉擇，誰不希望自己是成功勝利組呢？誰不希望自己一路都擁有貴人相助呢？只是如果父母成為我們心中的壓力與自我懷疑，與父母溝通困難，歡迎你一同與我們探究、一窺職涯的親子溝通藝術，讓我們一起成為自己的生涯主人！</p> | <p>約 8 成的學生透過講座更清楚自己的生涯價值觀和習慣的溝通方式，並了解到在親子溝通中需要學習接受父母一時的不理解。</p> | <p>質性回饋中可見學生多數反應內容實用、講述淺白易懂，幫助他們更加懂得何謂獨立及與父母溝通的技巧。有學生反映演講節奏若能稍微加快會更好。</p> |
| 3 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 生命關係接線員 Pay it forward 109/3/25(三)15:10-17:00 明明樓 510 教室 學生/56 人 認證人數/56 人</p> | <p>介紹衝突定義、要素及功能，帶領學生思考溝通、同理心的意涵在因應衝突及在關係中的重要性，提高學生學習溝通的動機，優化人際技巧，讓學生更懂得如何經營人際關係。</p> | <p>約 8 成以上的學生透過活動了解及學習讓溝通順利的技巧，例如先自我調適情緒、看到別人的好的意、保持善意、注意語氣語調和表情、尋找共通目標等。</p> | <p>多數學生在回饋中表示演講內容讓他們受益良多，使他們更加了解情緒管理及同理心在溝通中的重要性。未來可再邀請該講師。</p> |
| 4 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 「異中求同」東、越、台的文化旅程 109/4/8(三)13:10-15:00 明明樓 410 教室 學生/55 人 認證人數/55 人</p> | <p>經營「越南阿旺」粉絲專頁的陳玉旺，致力推廣用漢字學越文的理念。他在柬埔寨出生，輾轉到越南、台灣念書生活，分享這段流轉過程中觀察到三地語言和生活文化的差異與趣事。</p> | <p>8 成以上學生更認識東南亞文化，覺察到不同國家間的文化差異，也發現彼此有共同的文化特色，更懂得相互尊重。</p> | <p>講師在分享柬埔寨、越南語言差異的部分較為生硬，不好理解。未來可多與講師溝通用淺顯易懂，貼近生活和學生經驗的方式來講述。</p> |
| 5 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 生命何處我居，何處是故鄉 109/4/8(三)15:10-17:00 明明樓 410 教室 學生/53 人 認證人數/53 人</p> | <p>臺灣擁有豐富多樣族群文化：漢人、原住民、客家族群、新住民等，本場講座邀請新住民第二代陳玉旺與學生分享他的生命故事，透過社會多元族群現身敘說心路歷程，促使學生增加對多元族群的認識和理解。</p> | <p>85% 以上的學生認為透過講師的生命故事了解越南、柬埔寨的文化，並更能理解新住民的心路歷程及辛苦，使自己更懂得尊重不同文化的族群。</p> | <p>雖然講師是初次嘗試以生平經歷作為演講內容，然而學生在質性回饋中多數表示對其故事印象深刻，且更加能夠體會異地生活各種困難，並認為講師其製作的越語推廣影片很有趣。有學生提議講師可以嘗試 talk show，演講方式會更加活潑。</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 6 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 導演症候群：丟掉劇本，從此更快樂！ 109/4/15(三)15:10-17:00 管院 107 教室 學生/33 人 認證人數/33 人</p> | <p>透過講座協助參與學生丟掉自己內心的「劇本」，減少現實生活與這些美好想像的落差，讓心情變好。</p> | <p>94%的學生認為整體而言，參加這個講座讓自己有更多的收穫；100%的學生覺得透過講座能夠了解何為「導演症候群」；94%的學生覺得對往後自己的「情緒覺察」有幫助。</p> | <p>學生表示本講座能提供許多不同的觀點來覺察、發現自己，對學生多有啟發，可惜時間有限，講師還有很多內容沒有分享到，希望未來還有機會辦理相關的講座。</p> |
|---|---|--|---|--|

| 場次 | 講題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|--|--|---|--|
| 7 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 生命勇敢出發，才能看見精彩的自己 109/4/15(三)13:10-15:00 明明樓 510 教室 學生/56 人 認證人數/56 人</p> | <p>講師是台灣首位完成七頂峰任務的女性登山家，分享在爬山過程中的經驗與生命領悟，鼓勵大家思考自己的生活目標與方向。</p> | <p>約 8 成以上的學生認為講師分享的親身經驗，讓他們對生命的價值有不一樣的想法、激發自我挑戰的念頭，或重新思考「困境」對自己的意義。</p> | <p>講師自備登山紀錄影片一開始在該場地的電腦設備無法撥放，外接筆電亦然，後即時下載安裝其他撥放軟體而克服問題。未來辦理活動若講師需撥放影片，可事先溝通備案或預備撥放軟體。</p> |
| 8 | <p>勇敢逐夢-飛越生命障礙 109/4/29(三)15:10-17:00 管院 107 階梯教室 學生/24 人</p> | <p>鄭淑勻女士雙腳雖然失去了行走的能力，然而樂觀、熱愛生命，仁愛助人的她，為自己的人生寫下不平凡的一頁，是生命勇者的最佳典範。</p> | <p>80%以賞學生主動認識自我，尊重自己、熱愛自己，體會生命的意義及存在的價值。</p> | <p>本次講座活動內容非常令人敬佩及震撼，鄭女士道出生命中的所有起承轉合，讓人聽得津津有味，身為肢障者還能帶領不同身障者旅遊，透過旅遊了解不同的身障者，也有不同的生活方式，所需要的無障礙環境皆不同；期待未來還可以多辦理類似講座活動。</p> |
| 9 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 特色人際過敏 109/5/13(三)13:10-15:00 管院 107 教室 學生/63 人 認證人數/63 人</p> | <p>學習如何看待自己與其他人的關係，並找出適合自己的互動模式，讓自己的人際互動更「健康」。</p> | <p>92%學生表示透過本活動可以更清楚知道傳統家庭常見的互動方式；90%經由本活動能知道何謂人際過敏；89%學生覺得整體而言，參加本活動能有更多的收穫。</p> | <p>學生對講師評價相當好，且認為議題相當實用，未來可以安排進階人際技巧演練。</p> |
| 10 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導妙麗的時光器 109/5/13(三)13:10-15:00 明善樓多媒體教室 學生/23 人 認證人數/23 人</p> | <p>講師透分享如何作好時間的管理，將對自己的學習效能有事半功倍的效果。</p> | <p>90%學生表示透過本活動可以更清楚知道如何時間管理；95%經由本活動能更清楚知道如何安排自己的時間。</p> | <p>學生覺得演講過程豐富，覺得獲益良多。</p> |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 11 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導情緒達人</p> <p>109/5/13(三)15:10-17:00 明善樓多媒體教室 學生/29 人 認證人數/29 人</p> | <p>講師以自身經驗帶領學生覺察情緒及情緒帶給我們的影響，讓學生更理解自己的處境帶給自己的狀態與陪伴自己的情緒。</p> | <p>90%學生表示透過本活動可以更清楚知道如何照顧好自己的情緒;90%經由本活動能更清楚如何情緒同理他人。</p> | <p>學生覺得透過實際的演練，更能知道如何善待情緒以及作正確的同理。</p> |
| 12 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 生命自我接納</p> <p>109/5/13(三)15:10-17:00 管院 107 教室 學生/43 人 認證人數/43 人</p> | <p>協助學生了解每個人都有的自己的故事及生存之道，儘管可能有各種缺點，然這些缺陷僅僅是我們的一部份，無法定義我們是誰，我們仍值得被接納。</p> | <p>約 8 成的學生透過講座了解自我接納的概念及「脆弱」有其力量，並學習接納不完美的自己、練習相信自己值得被愛。</p> | <p>有學生在文字回饋中提到演講內容較為抽象。</p> |
| 13 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導阿宅追求愛情的一天-親密關係守則</p> <p>109/5/27(三)13:10-15:00 明明樓 510 教室 學生/37 人 認證人數/37 人</p> | <p>從小到大學校什麼幾乎都有教，但愛情似乎是最缺乏的一個課題，許多人都是從失敗經驗中學起教訓。講師帶領學生思索愛情，以及如何適切的表達自己的情感。</p> | <p>90%學生表示透過本活動可以更清楚知道怎麼做才能幫助自己適切的有一段親密關係的開始;90%經由本活動能更清楚認識自己在親密關係中的價值觀。</p> | <p>學生表示收穫很多，很感謝講師豐富的資料以及搭配影片，覺得在學習親密關係上收穫很多。</p> |
| 14 | <p>【軟能力認證 B-2-12】 生命原來分手是需要練習的</p> <p>109/5/27(三)13:10-15:00 管院 107 教室 學生/56 人 認證人數/56 人</p> | <p>本講座結合心理學知識與講師實務經驗，輔以多元媒材，分享分手後將面臨的失落歷程，教導如何以適切的心態面對，學習自我照顧。</p> | <p>約 9 成的學生覺得透過活動學習到有關愛情的心理學概念，更清楚知道如何適切處理分手，以及如何度過分離的傷痛。</p> | <p>講師透過歌曲及影片說明關係結束可能會有的心路歷程及如何面對失落，學生在回饋單中表示很有收穫。講師活動中使用學習單和便條紙，活動後需再次提醒學生自行帶走並檢查場地。</p> |
| 15 | <p>【軟能力認證 B-2-5】 我想好好對你說-伴侶需求表達練習</p> <p>109/5/27(三)15:00-17:30 宗山樓 2F 大會議室 學生 35 人 認證人數 35 人</p> | <p>協助學生認識吵架是溝通的一環，反思如何在衝突中，適當表達需求，信任彼此關係經得起考驗。同時也引導同學釐清影響溝通的因子，評估運用的時機點等，建立良好的關係。</p> | <p>9 成以上的參加者表示收穫很多，更認識自己的情緒和需求，了解吵架是關係中重要的溝通時刻，並學到具體的因應方式，希望日後能再有類似活動。</p> | <p>本次活動講師運用互動平台，吸引學生的興趣並順利帶入討論，也有許多同學回應，本講座能獲得具體收穫，了解日後如何在生活中落實，可以建議日後活動參考。</p> |
| 16 | <p>【軟能力認證 B-2-5】 多元性別族群之認識-我們該如何相處</p> <p>109/6/10(三)13:10-15:00 管院 107 教室 學生/70 人 認證人數/70 人</p> | <p>透過講師專業知識與實務經驗分享，認識多元性別的族群，並學會如何與他們相處。</p> | <p>97%的學生認為透過講座可以對多元性別族群有更多的了解;95%的學生覺得整體而言，參加這個講座讓自己擁有更多的收穫;94%的學生表示講座之後更了解不同戀愛性向與關係的樣貌。</p> | <p>學生表示透過此活動能了解性別平等、尊重不同族群的重要性的，建議以後可以再辦理相關議題的活動，增進更深入的理解，並且如何從生活中做起。</p> |

學生職涯講座

| 場次 | 講題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|---|--|--|---|
| 1 | <p>【軟能力認證 B-2-13】 職場情緒管理與壓力調適 109/3/4(三)13:00-15:00 明明樓 410 教室 學生/74 人 認證人數/74 人</p> | <p>了解高情商的四階段及想要開心的六步驟，定位自己想成為什麼樣的人，處理心情發現意義，放遠目標，知己識人為自己調頻。</p> | <p>9 成以上的同學對本次講座講師授課方式感到滿意，此課程能幫助同學處理心情、提升自我。</p> | <p>講師會以親身經驗來演講跟主題相關的內容，讓學生容易理解，不至於天馬行空，讓人不知所云。</p> |
| 2 | <p>【軟能力認證 B-2-13】 職場權益不打烊～漫談生活中的「意外」 109/3/4(三)15:00-17:00 明明樓 410 教室 學生/36 人 認證人數/36 人</p> | <p>分享求職應留意自身安全以及相關勞動權益，提醒青少年朋友，找工作前要切实記求職防騙三備七不原則。</p> | <p>9 成以上的同學對本次講座流程與整體時間掌控感到滿意，並能瞭解薪資結構、工資定義。</p> | <p>本場講座運用許多實際案例，為同學帶來許多工作上的法律常識，但部份內容較深入，同學比較無感，建議可以同學較常發生的問題來授課，會比較貼近實務。</p> |
| 3 | <p>【軟能力認證 B-2-13】 網紅第一課～如何擁有粉絲經濟，超夯 IG 與 FB 社群自媒體行銷 109/3/11(三)13:00-15:00 管院 107 學生/51 人 認證人數/51 人</p> | <p>如何透過各式數位行銷工具與方法，加乘品牌？如何精準判斷數據，進行持續性的內容優化？社群經營即是品牌公關前哨，如何籌組專職團隊？</p> | <p>9 成以上的同學對講師的授課方式內容及整體服務感到滿意，經由這次演講後對個人品牌的塑造，大量 IG 曝光密技教學實作-拍照+限時動態很有幫助。</p> | <p>講師運用了許多實用的小技巧與知識，讓同學能更有效率的找到資訊，建議可在深入舉辦相關活動、工作坊，例如：youtober 要具備哪些特質與設備、如何正常架設網站...等。自己想要的資訊，</p> |
| 4 | <p>【軟能力認證 B-2-13】 職場斜槓力，健身教練也要懂經營 109/3/11(三)15:00-17:00 管院 107 學生/33 人 認證人數/33 人</p> | <p>近年來運動、健身意識抬頭，運動中心、健身房、健身工作室四處林立。健身沒有藉口~但如何興趣結合志業，更要懂得經營與創業。</p> | <p>9 成以上的同學對講師的授課方式內容及整體服務感到滿意，瞭解運動營養學關心的主題，包含體型、運動表現與壽命及相關生涯議題</p> | <p>這次的演講參與學生多以男性為主，對講師所說的運動營養學有非常高的興趣，且有部份同學正在執行當中，顯示大家對健康的認知更進一步，同學反應可以再邀請演講類似主題。</p> |
| 5 | <p>【軟能力認證 B-2-13】 職遊旅人～探索世界的第一選擇 109/3/18(三)13:00-15:00 明明樓 410 教室 學生/77 人 認證人數/77 人</p> | <p>用職業職遊旅人卡牌了解職業世界，說自己的故事。結合 UCAN 聽見來訪者的生命故事，讓每一個人的意義感、天賦與熱情，能在遊玩的過程中展露出來。</p> | <p>9 成以上的同學對講師的授課方式內容及整體服務感到滿意，能瞭解興趣能不能當飯吃，職業興趣的後現代生涯諮商應用、生涯敘事的精神。</p> | <p>這次的講座同學反應很幸運能參與到，有趣不無聊，藉由牌卡遊戲更加認識自己，唯分組時。礙於階梯教室無法移動桌椅，進行中有點問題，日後若有類似內容應再考慮場地的使用是否適合。</p> |
| 6 | <p>【軟能力認證 B-2-13】 我和我的冠軍女兒～職場性別藝術 109/3/18(三)15:00-17:00 明明樓 410 教室</p> | <p>性別主流化是時代趨勢，是人權保障的根本。本講座從生活的角度，平權的基礎，媒體的識讀，說明我國性別主流發展的現狀與趨勢。</p> | <p>9 成以上的同學對講師的授課方式內容及整體服務感到滿意，相較於參加活動前能更清楚所</p> | <p>講師很活潑，藉由其親身經驗讓內容更貼近現實，使人很容易理解。講師與學生互動的過程生動有趣，</p> |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | 學生/51 人 認證人數/51 人 | | 處環境中的性平概念。 | 讓這場講座更精彩，更讓人印象深刻。 |
| 7 | 【軟能力認證 B-2-13】 有靈魂的簡報投影片 109/3/24(二)13:10-15:00 明明樓 410 教室 學生/39 人 認證人數/39 人 | 傳授簡報製作技巧，清楚呈現主題、使用文字要點、設計更活潑的頁面，讓簡報具有靈魂、抓住眾人的目光！ | 9 成以上的學生透過講座學到製作投影片的技巧，並認識投影片呈現需要適合的圖片及主題。 | 製作投影片技巧可考慮辦在電腦教室，提供學生直接操作的機會。 |
| 8 | 【軟能力認證 B-2-13】 從陸地到海洋的未知旅程 109/3/24(二)15:10-17:00 明明樓 410 教室 學生/31 人 認證人數/31 人 | 進入遊輪產業實現環遊世界的夢想，這些在他人眼裡看似不務正業的生涯規劃，卻過得精彩不遺憾。擁抱未知、找回最初的勇氣，看見生命中更多的可能。 | 8 成以上的學生學生回饋表示瞭解職涯有多種可能性，未來會勇於嘗試不同的機會。 | 未來可依照講座性質，邀請相關系所的學生參與，講師可直接提供類似的職涯知能及就業管道。 |
| 9 | 【軟能力認證 B-2-13】 知己知彼～在職場遇見更好的自己 109/4/8(三)13:00-15:00 管院 107 學生/66 人 認證人數/66 人 | 透過星座、牌卡及職場的案例，分析不同特質的溝通方式及職場禮儀的表現，並學習如何藉由多傾聽的過程中成為主動方，更積極快樂，讓職場人際或是溝通大大加分。 | 有 9 成以上的同學對講師的授課方式內容及整體服務感到滿意，並能透過星座塔羅，瞭解並遇見更好的自己。 | 講師藉由星座塔羅牌的介紹與認識，鼓勵同學與老師互動，並藉由占卜的過程解決了同學的問題，是一個可值得探討的工具之一。 |
| 10 | 【軟能力認證 B-2-13】 電競大未來-青少年熱門產業趨勢與分析 109/4/8(三)15:00-17:00 管院 107 學生/43 人 認證人數/43 人 | 超勵志講座，適合不太喜歡讀書考試，或是對於工作感到迷茫的畢業生。讓大家透過做中學、學中做，理解電子競技的基本理論、知識和技能，從實作具備實踐與執行力。 | 有 9 成以上的同學對講座的流程與整體時間掌控流暢感到滿意，並能瞭解電競不只是體育產業更是娛樂產業，並分析瞭解電競市場所帶來的潛力。 | 老師演講內容整體來說非常流暢，時間控制得恰如其分，因其本身的專業及興趣所好更能知道同學想知道的部份，值得再次邀請。 |
| 11 | 【軟能力認證 B-2-13】 職場成功的人際溝通術 109/4/15(三)13:10-15:00 明明樓 501 教室 學生/75 人 認證人數/75 人 | 成功的事業只有 15% 取決於專業技能，另外的 85% 要依靠人際關係和處世技巧，因此建立良好的關係相當重要。本講座主要分享如何經營職場的人際關係及人際相處的眉角。 | 9 成以上學生回饋表示透過說、聽、懂三個步驟，學習到職場的溝通方式，並能有效地運用在班級、打工及未來職場。 | 講師清楚說明人際溝通之原則及注意事項，但人際溝通是與人互動，未來可規劃實際演練之人際溝通工作坊，協助學生更清楚如何提升、應用人際溝通技巧。 |
| 12 | 【軟能力認證 B-2-13】 壯遊·築夢 109/4/15(三)15:10-17:00 明明樓 501 教室 學生/83 人 認證人數/83 人 | 介紹不同國家的打工度假及遊學資訊，並分享國外打工、遊學相關經驗，依據自身能力、資源，在出國前訂定計畫、做好準備，拓展個人視野、增加國際觀！ | 8 成以上學生回饋表示更加瞭解國外打工、遊學之流程及限制。並增加出國拓展視野之期許，提高個人增進英語能力之期許。 | 講座內容著重各國家之基本打工、遊學門檻，對學生如何規劃、準備則無較多著墨，可規劃此類型講座，協助有意願出國之學生提供更清楚的規劃準則。 |
| 13 | 【軟能力認證 B-2-13】 升級你的反思力，職場溝通無往不利 109/4/22(三)13:00-15:00 明明樓 410 教室 學生/90 人 認證人數/90 人 | 透過活動體驗，自我檢視自己的不足，學習與自我相處與對話，並透過演練溝通技巧，有效表達，加強競爭力，為職場生存學加分。 | 有 9 成以上的同學對講師的授課方式內容及整體服務感到滿意，能透過演練思考能瞭解職場常見的溝通案例，並更清楚所處環境 | 這次活動講師舉了非常多親身的例子來說明有效溝通，透過演練思考的互動模式來瞭解職場上的應對與常見的案例分享，讓同學印象深刻，使其 |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | | | 中對職涯的助益。 | 在畢業前即能做好準備 |
| 14 | 【軟能力認證 B-2-13】 就業市場分析-談就業認識與風險評估 109/4/22(三)15:00-17:00 明明樓 410 教室 學生/75 人 認證人數/75 人 | 藉由分析 AI 大數據，就業市場動態及影響因素、勞動力特質、以及人力供需媒合過程紀錄各種資訊，了解就業趨勢和市場，讓職場新鮮人尋找適合自己的職缺與人生規劃。 | 有 9 成以上的同學對講師的授課方式與整體服務感到滿意。能瞭解斜槓的定義，及人才需求現況造成人才短缺的主因。 | 講師精闢的演講內容搭配 Q&A 的有獎徵答活動讓同學印象深刻，唯對於演講時間認知有落差，宜再確認溝通。 |
| 15 | 新經濟模式下的勞雇關係 學生/42 人 認證人數/42 人 | 零工經濟不僅將人的零碎時間和勞動力化整為零，創造新經濟模式，對於有志成為身兼多從職業身分的斜槓青年，該如何保障自己的勞動權益？ | 9 成以上參與者回饋表示更加理解勞動權益，並學習捍衛自身權益。 | 本場講座內容以基本勞雇權益為主，未來可提供更多元化之法律議題講座，如：創業、群眾募資、智慧財產權等，協助教職員及學生增進職場相關法律知能。 |

| 競賽、體驗活動 | | | | |
|---------|---|---|--|--|
| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
| 1 | 【軟能力認證 B-2-3】 特色 給世界的一封信~徵文比賽 109/3/2(一)~4/12(日) 學生/83 人 認證人數/83 人 | 透過徵文比賽讓學生反思自己與生命歷程中的重要他人或社會的互動關係，引導他們用文字向對方表達情感，重新省視自我的生命價值觀。 | 8 成以上學生透過文字書寫，流露許多平時未能表達的情感，同時也反思自身與他人的關係。 | 少數學生投稿內容文不對題或是抄襲，於收件後回覆提醒學生切勿以身觸犯著作權法，並提醒期限內補交。 |
| 2 | 【軟能力認證 B-2-3】 特色 探索心世界—關懷·愛·分享~Logo 徵件競賽 109/3/2(一)~4/12(日) 學生/22 人 認證人數/22 人 | 公開徵求學生設計諮商暨職涯中心 logo 代表圖案，希冀推廣中心生命人我關懷的精神，並傳達給予信任、陪伴傾聽，展望未來的宗旨。 | 8 成以上學生懂得運用色彩和圖案設計，詮釋和表達個人理解到諮商暨職涯中心生命關懷的精神。 | 希望徵求得獎學生著作權授權同意，取得作品編修權利，然有部分學生未提供可編修圖檔，若未來需做成文宣品使用，恐有編修之困難。 |
| 3 | 【軟能力認證 B-2-3】 人生計畫書—職涯徵稿競賽 109/4/6(一)~5/15(五) 學生/85 人 認證人數/85 人 | 為鼓勵學生設立個人目標、訂定合理計畫，以強化個人實踐目標的動力。透過圖像化的 5 年數線圖，讓參加學生透過文字的書寫及規劃，一步一步訂定自己的人生計畫書。 | 8 成以上學生透過 5 年計畫的訂定，更加確定自己的生涯目標，並根據實際步驟逐步完成夢想。 | 少數學生的目標過於不切實際、5 年步驟與目標沒有關聯，可適時引導學生訂定目標的技巧，協助學生增進職涯規劃知能。 |
| 4 | 【軟能力認證 B-3-6】 特色 「遊走人生-Fun 心·解憂趣」生命教育推廣週 5/19(二)、5/20(三)、5/21(四) 中午 明明樓 1 樓智慧長廊 學生/262 人 認證人數/234 人 | 透過關卡的活動，幫助學生探索與接觸內在的感受與想法；並從各種趣味體驗中，體認到被壓抑的脆弱同時也是心能量的泉源。 | 96% 學生覺得活動有幫助自己紓解壓力，放鬆了一些；95% 學生發現參與活動後，會開始省思生命中重要的人事物對自己的意義；95% 學生覺得更能表達自己對他人的感謝之情。 | 學生回饋相當熱情，希望未來能都一直舉辦類似活動，豐富、有趣、禮物與成長滿滿。 |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 5 | 【軟能力認證 B-2-5】 愛情是最溫暖的顏色 109/5/8(五)~5/31(日) 學生/81 人 認證人數 64/人 | 藉由文字書寫與照片方式，增進學生對自我情感的探索與認識，釐清對愛情的期待及內在需求等，呈現在親密關係中期待獲得的相處模式、感受與體驗，並透過自身經驗反思。 | 8 成以上學生，善用圖片描述理想愛情樣貌，並連結生命經驗，進行反思，透過對照，更清楚自己所要的愛情為何。 | 少數學生投稿內容文不對題或是不符合競賽規定，於收件後回覆提醒學生切勿以身觸犯著作權法，並提醒期限內補交。 |
|---|---|---|--|--|

參訪活動

| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|--|--|---|--|
| 1 | 賈桃樂參訪 109/5/6(三)12:30-16:30 宗山樓 2 樓 大會議室 學生/42 人 認證人數/26 人 | 讓學生能充分運用館內涵蓋探索、認識、準備及求職之「一站式」就業服務資源，進行職業認知、職業探索、職涯規劃及提升求職技巧，最後順利在職涯路上適才適所。 | 8 成以上學生透過場館內的 AI 設備，協助學生認識個人特質，以瞭解自己適合的職業。並藉由紙藝術的手作體驗，帶領學生認識紙藝術這門具有傳承意義的特殊行業。 | 賈桃樂學習主題館為基礎式瞭解個人興趣與個人特質，可規劃系列活動，如企業導覽、體驗工作坊等，協助學生實際體驗個人特質與職業的相關性，並更認識自我與職場的搭配。 |

學生工作坊

| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|--|---|---|--|
| 1 | 【軟能力認證 B-2-12】 許自己一個祝福~印度彩繪工作坊 109/3/18(三)13:10-15:00 宗山樓 2 樓 大會議室 學生/22 人 認證人數/人 | 講師將分享印度彩繪的文化由來與象徵意涵，帶領學生體驗這個古老而美麗的傳統儀式 Henna 印度彩繪。 | 9 成以上的學生了解到印度彩繪不同圖騰的文化意涵，也能在彩繪過程中靜下心來與自己共處，透過彩繪帶出給自己期許的心理意涵。 | 有部分學生難以發想臨摹的圖案，因而參與度較低。未來若舉辦相似活動，可請老師先找好參考圖案供學生選擇。 |
| 2 | 【軟能力認證 B-3-7】 特色牌卡工作坊 I「我&家人」 109/3/25(三)13:10-16:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/19 人 認證人數/19 人 | 透過牌卡的運用協助參與學生分別針對自我與原生家庭進行互動模式的探索和解析。 | 95%的學生表示整體而言，參加這個活動讓自己有更多的收穫；89%的學生覺得透過本次活動，對家人互動有新的發現；84%的學生反應透過本次活動，能找到為家付出的新方法 | 學生表示很高興能參加這個活動，藉此能重新檢視與家人的關係，有很大的收穫。 |
| 3 | 【軟能力認證 B-3-7】 生命來拼啊，美好的圖 109/4/7(二)13:10-16:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/21 人 認證人數/21 人 | 探索並了解生活中最能夠支持自己的其實是自己，建立與自己和諧的關係。藉由手作活動協助學生能夠穩固過程中尋得的意義，並將創作帶回家 | 來拼啊！美好的圖，計 21 位學生參加，超過八成的學生認為講師活潑的講述幫助了解常見的心理疾病，並藉由手作活動學習不同的紓壓方 | 學生對於親手做擴香石感到新鮮和放鬆，質性回饋中表示希望有機會再參加類似活動。講師觀察 |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | | 時時支持自己。 | 式。 | 到部分成員對於在團體中說話或彼此分享較為抗拒，引導鼓勵後效果仍不明顯，故講師即時調整活動方案，前半場以講師講述為主。 |
| 4 | 【軟能力認證 B-3-7】 放輕鬆手作工作坊-擦擦手DIY 109/4/8(三)13:10-16:00 宗山樓2樓大會議室 學生/21人 認證人數/21人 | 透過創意手作活動讓參與的學生從繁忙的生活中暫緩步調、靜下心來，以達到舒緩情緒的輕鬆生活。 | 95%的學生認為整體而言，參加這個活動讓自己有更多的收穫；95%的學生感受到透過本活動能啟發自己對於手作活動增加一些興趣。 | 學生參加後的回饋都不錯，希望有機會再參加類似活動，能挑戰更大型的手作作品。 |
| 5 | 【軟能力認證 B-3-7】 香氛舒壓工作坊 109/4/14(二)13:10-16:00 宗山樓2樓大會議室 學生/38人 認證人數/38人 | 認識不同的氣味，並學習簡易的香水調製技巧，體驗不同質感香氛帶來的放鬆與想像，另透過調製香水的過程，了解自己的人格特質。 | 9成以上學生從活動中瞭解品香、調香的正確知識，並認識不同的香氣來源與功效。藉由當下對香氣的感受與覺察，瞭解個人特質、未來職涯優勢。 | 香氣眾多，品香過程消耗較多時間，後續自我覺察、個人特質的書寫時間被壓縮，應於事前與講師確認工作坊時間安排。 |
| 6 | 【軟能力認證 B-3-7】 活用自己人類圖-職涯規劃的第一堂課 109/4/21(二)13:10-16:00 宗山樓2樓大會議室 學生/24人 認證人數/24人 | 人類圖就像一本「人生使用手冊」，每一段轉化生命的過程，在心智、情緒、生理都能從圖像找到答案，如果能善用這些認識自己的媒介，就能跨越人際關係的藩籬！ | 8成以上學生透過講師演講內容更認識深層的自己，對未來規劃、人際議題都有不同的見解。 | 老師講授內容多，不只壓縮課程內容，也不完整，未來需與老師確認課程內容安排，以利學生完整的學習。 |
| 7 | 【軟能力認證 B-3-7】 生命人森走跳實驗場~人際關係成長團體 109/5/5-6/9(二)15:10-17:10，共六次 宗山樓2樓諮商中心團諮室 學生/8人 認證人數/8人 | 以人際關係出發，透過六次體驗性諮商團體，幫助學生由人際關係中的知己、知彼，進而能知群、知眾，開展不同於以往的人際與群體關係。 | 本次人際關係小團體共有48參與人次，於活動滿意度量性回饋上，對活動之流程編排、施作內容及整體感受上有近八成參與者回饋非常滿意；而在參與者的個人學習上，半數以上成員能高度的體驗並了解人際關係的多元型態，而所有成員皆認為參與本次小團體符合並有助於其在人際關係議題上的學習。於質性回應上，成員普遍分享對於團體活動的投入和趣味性，亦分享透過小組競賽的設計，可以很快地跟組內的夥伴熟絡並產生良性合作，且塑造開放互動的人際關係。 | 團體參與過程中有同學反應，因場地為須脫鞋的團體諮商室，故有些異味較難以忍受，後續活動可協助準備芳香及乾式清潔用品提供參與同學使用，以維護、維持團體空間中的舒適。另針對活動時間的調配，因團體時間歷時兩小時，可酌於團體過程中增加休息時間，以利同學上廁所或簡單休息。 |
| 8 | 【軟能力認證 B-3-7】 運用瑪雅圖騰探索自我 109/5/13(三)13:10-16:00 | 搭配馬雅曆法的個人圖騰原型，體驗在不同角色可能隱藏的潛能，讓天賦 | 9成以上學生透過瑪雅圖騰，更認識自己的人格特質，並藉此瞭解他 | 學生對馬雅圖騰很有興趣，希望未來能以桌遊工 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | 宗山樓 2 樓大會議室 學生/35 人 認證人數/35 人 | 因此被被激發看見。藉由圖像與文字，自我覺察與對話，遇見屬於自己的專長特質與強項，發展才華與力量。 | 人。 | 作坊類型深入學習此主題。 |
| 9 | 【軟能力認證 B-3-7】 生命閱讀心書 109/5/20(三)13:10-16:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/23 人 認證人數/23 人 | 透過閱讀讓學生整理自身經驗、拓展思考及觀點，彼此交流閱讀心得，討論與共鳴，進而提升內在成長並增進成員之間的認識與連結。 | 8 成以上學生認為透過活動清楚知道何謂內向、外向的特質，更懂得尊重每個人都有自己偏好、節奏和溝通方法，願意練習接納或欣賞自己或他人內向的性格或行為。 | 講師特別設計學習單，並搭配活動安排，有效引導學生順利書寫閱讀心得。 |
| 10 | 【軟能力認證 B-3-7】 生命放輕鬆玩肢體~戲劇遊戲紓壓工作坊 109/5/26(二)13:10-16:00 宗山樓 2 樓團諮室 學生/14 人 認證人數/14 人 | 以輕鬆簡單的肢體表達內在的心情與感受。帶入戲劇遊戲與戲劇活動，感受肢體遊戲的活潑與趣味。在分享彼此心情感受的過程，傾聽與同理感受人與人之間，關係的溫暖與靠近。 | 約 8 成的學生認為透過講師的帶領能夠嘗試進行肢體、聲音和戲劇遊戲的直覺開發與創造，並透過活動認識新朋友、放鬆身心紓解壓力。 | 講師提到肢體活動的設計會受場地型態及空間大小的影響，未來辦理類似活動，若人數較多，則需要更寬敞的空間。 |
| 11 | 【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導蛻變的自己-開發潛能 109/5/27(三)15:10-17:00 鴻超樓 3F 會議室(大) 學生/11 人 認證人數/11 人 | 在學習的過程中，有些時候會有受困於自己的價值觀，本活動講師帶領成員進入深沉的反思，引發學生覺察困境中的鑰匙，原來在自己身上。 | 9 成以上學生透過桌遊牌卡，更認識自己的人特質與價值觀，更清楚知道如何開發自己的優勢。 | 學生建議可多舉辦相關的活動，覺得透過遊戲的方式來深層的認識自己是非常好的學習。 |
| 12 | 【軟能力認證 B-3-7】 特色牌卡工作坊 II「我&他人」 109/6/3(三)13:10-16:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/21 人 認證人數/21 人 | 透過牌卡的運用協助參與學生分別針對人際關係進行互動模式的探索和解析。 | 100%的學生認為整體而言，參加這個活動讓自己有更多的收穫；100%的學生表示透過本次活動，能了解在關係中看重的要素為何；95%的學生覺得透過本次活動對自我想法有新的認識 | 學生建議將來可以多舉辦類似的牌卡工作坊，有很多同學也想一起參加，但名額有限。 |
| 13 | 【軟能力認證 B-3-7】 生命紙愛還寶 109/6/9(二)13:10-16:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/27 人 認證人數/27 人 | 透過手作將廢紙轉化為豐富生活質感的擴香石及製作香膏。讓學生體會如何將負能量轉化為生活的正能量。從一張紙看見生命的深度，一起來場心理環保吧！ | 約 8 成的成員認為在活動中手工完成作品讓自己感到喜悅與成就感，並透過講師陳述更加了解環保和零廢棄的觀念，及如何落實在生活中。 | 講師在開場帶領自我介紹暖身活動，有少數學生提到對於其中邀請其他人讚美自己的部分感到不習慣、不自在。 |

【軟能力認證 B-2-10】學生心理測驗

| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|--|----------------------------------|---|--|
| 1 | 團體心理測驗 1 (正向心理健康量表) 109/3/19(四)12:00-13:00 宗山樓 4 樓會議室 學生/83 人 認證人數/人 | 藉由測驗了解個人的正向支持心理資源，可以如何因應生活面對的挫折。 | 92%學生瞭解目前的心理狀態，知道日後遇到困難可以如何調適。 | 本活動除了讓學生了解自己的心理狀態，也充分了解校內諮商中心提供的諮商服務。 |
| 2 | 團體心理測驗 2 (生活價值觀量表) 109/4/7(二)12:00-13:00 宗山樓 4 樓會議室 學生/68 人 認證人數/人 | 藉由測驗了解個人的生活價值觀，建構出理想的生活藍圖與生涯進程。 | 88%學生表示更懂得如何去規劃生涯，實踐自己想要過的生活。 | 有學生反映 PPT 投影模糊，日後可請講師場佈先自行測試調整，確保活動進行品質。 |
| 3 | 團體心理測驗 3 (正向心理健康量表) 109/5/5(二)12:00-13:00 宗山樓 4 樓會議室 學生/76 人 認證人數/人 | 藉由測驗了解個人的正向支持心理資源，可以如何因應生活面對的挫折。 | 84%學生瞭解目前的心理狀態，知道日後遇到困難可以如何調適。 | 多數學生認為講師幽默，會主動與學生互動，有效提升學生投入意願和程度。 |
| 4 | 團體心理測驗 4 (生活價值觀量表) 109/6/4(四)12:00-13:00 宗山樓 4 樓會議室 學生/86 人 認證人數/86 人 | 藉由測驗了解個人的生活價值觀，建構出理想的生活藍圖與生涯進程。 | 87%學生表示透過測驗，更了解自己重視什麼樣的生活價值觀。也比較能想像自己理想生活的樣子。 | 學生普遍認為能從測驗解釋中更了解自己的價值觀，有助於未來生活的選擇。 |

【軟能力認證 A-b-2】Ucan 補救教學

| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|---|--|--|---|
| 1 | Ucan 補救教學 1 109/3/17(二)12:00~13:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/17 人 認證人數/17 人 | 本活動對象主要為提供大一(下)未參加班級輔導的學生，活動內容以分析 UCAN 結果及如何運用在個人生涯規劃為主。 | 94%的學生覺得對於生涯探索的相關概念有近一步的瞭解與認識；93%的學生得以擴展其原本對於生涯規劃的想法；89%的學生認為更能夠朝自己想要的生涯目標進行探索 | 學生認為生涯規劃對其幫助頗大，後續擬將安排辦理其他生涯探索、規劃相關主題之活動，以引導、協助學生能進行更深入的探索與延伸。 |
| 2 | Ucan 補救教學 2 109/4/9(四)12:00~13:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/34 人 認證人數/34 人 | | | |
| 3 | Ucan 補救教學 3 109/5/7(四)12:00~13:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/28 人 認證人數/28 人 | | | |
| 4 | Ucan 補救教學 4 109/6/2(二)12:00~13:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/40 人 認證人數/40 人 | | | |

輔導股長與志工培訓

| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|---|---|--|---|
| 1 | 桌遊應用 x 溝通力 109/3/25(三)13:10-16:10 管院 110 教室 學生/12 人 | 培訓助人技巧與團隊關係探索，增進輔導志工相關知能，提升自助助人之能力。 | 95% 以上參與學生認為此次活動有助於提昇溝通技巧，並增加團隊合作動力，過程中亦使用桌遊為媒介強化團體人際互動。 | 因應防疫期間使用有窗戶教室進行活動，但因當日天氣炎熱，加上大家需戴口罩，學生表示空間較悶，緊急借電扇改善環境。 |
| 2 | 玩桌遊搞懂人際小圈圈 109/4/16(四)18:00-20:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/17 人 認證人數(輔導股長有參與 2 場以上培訓課者才會認證 B-3-7，本學期共認證 3 人) | 透過桌遊引導輔導股長敏覺人際互動間的關係，用體驗方式來換位思考，進行同理心訓練。 | 9 成以上的學生更懂得觀察，也更了解人際關係的準則，並嘗試反思平時的人際互動模式。 | 桌遊體驗需要暖身過程，活動時間可再延長一些，以利後續充分反思與討論玩桌遊的過程與心得。 |
| 3 | 運動享受愛 109/5/13(三)13:00-15:00 運管系運動教室 學生/10 人 | 透過拳擊有氧自我照顧的體驗，學習情緒調節與釋放壓力的技巧，將情緒舒壓的知識與技巧運用於生活以提升自我能量。 | 85% 以上參與學生表示此次活動能達到自我照顧，並將情緒舒壓的知識與技巧運用於生活中以提升自我能量。 | 近年來學生參與社團意願下降，本學期培訓以實務及實戰演練為導向，但學生偏向參與高教深耕勵學金相關活動，辦理人數無法提昇。 |

資源教室活動

| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|---|--|--|---|
| 1 | 職前準備團體 109/3/25(三)13:00-16:00 宗山樓 2 樓會議室 學生/15 人 認證人數/3 人 | 讓身心障礙學生了解台灣工作的相關資訊，著重於創業說明，配合隔日是就業博覽會，讓學生瞭解至就業博覽會需注意的事項，以及觀看的重點。 | 1.參與學生藉由團體課程的帶領在正確職業觀念、提升職前準備力與競爭力…等達到良好認識，增進職場能力。 2.帶領老師接續輔導人員的分享增加相關知識，引起參與同學相當高的興趣，也促使同學更積極的參與，能夠以不同方式釐清自我期待，重新面對自我。 | 活動人數雖為 15 位，但部份學生因工作、其他講座參與、補課…等原因未全程參與活動，非常可惜。 |
| 2 | 勇敢逐夢-飛越生命障礙 4/29(三) 13:10-15:00(教職員) 15:10-17:00(學生) 管院 107 階梯教室 學生/24 人 教職員/35 人 | 鄭淑勻女士的雙腳雖然失去了行走的能力，然而樂觀、熱愛生命，且仁愛助人的她，為自己的人生寫下不平凡的一頁，是生命勇者的最佳典範。 | 80% 以賞學生主動認識自我，尊重自己、熱愛自己，體會生命的意義及存在的價值。 | 本次講座活動內容非常令人敬佩及震撼，鄭女士道出生命中的所有起承轉合，讓人聽得津津有味，身為肢障者還能帶領不同身障者旅遊，透過旅遊了解不 |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | | | 同的身障者，也有不同的生活方式，所需要的無障礙環境皆不同；期待未來還可以多辦理類似講座活動。 |
| 3 | 賈桃樂參訪活動 109/5/6(三)12:00-17:00 賈桃樂主題館 學生/6人 認證人數/6人 | 透過館內動靜態展演或職業體驗課程，提供學生職涯知識。 | 1.學生透過解說員帶領，更認識與體驗職場工作。 2.藉由手作老師引導，讓學生動起來製作應節產品。 3.認識自己未來就業可運用資源，拓展自己的職涯。 4.學生反應良好，回饋希望未來能夠繼續開辦相關活動。 | 藉由賈桃樂學習主體館手作老師與解說員帶領，學生反應極佳；唯在進行手作活動耗時較長，館設體驗的部份略打折扣，學生大多反應獲益良多。之後若有相關活動，可將時間彈性規劃，讓學生能夠充分體驗與認識館內的設施。 |
| 4 | 擴香石 DIY 109/4/8(三)13:30-16:30 宗山樓2樓小會議室 學生/30人 認證人數/0人 | 透過活動培養學生以石膏粉和精油製作擴香石，藉以達到自我療癒紓壓效果。 | 90%參與學生能透過手作活動，學習擴香石製作方式。85%參與學生藉由講師講解，學習各式器具的使用及維護方式。 | 原本同學參與興致缺缺，本報名人數不高，因不少同學本以為是少女的活動，學生對於藝術類作品涉略較少，資教老師們也一一說明，提供中性風格的作品照片供資教學生參考，釐清擴香石不是女生專有的活動，同學們每個人的創作風格不同，這次男同學的作品出爐，也有顛覆男同學的想法；未來在辦資教活動之前老師可事先說明釐清學生一問候，再請學生報名。 |
| 5 | 提拉米蘇 DIY 109/4/15(三)13:30-16:30 宗山樓2樓大會議室 學生/30人 認證人數/0人 | 透過烘焙活動帶領學生手作堤拉米蘇，增進學生發揮長才，找到自己的價值。 | 80%參與學生能透過手作活動，學習擴香石製作方式。80%參與學生藉由講師講解，學習各式器具的使用及維護方式。 | 本次活動主要是培養學生烘焙知能，同時給予多元刺激，激發學生未來職業興趣及方向；有餐旅系的同學參與，餐旅系的同學因經常接觸，原本在班上較弱勢的同學也可以在這場活動中帶領其他同學一起合作，提升自信心，培養團隊合作能力。 |
| 6 | 畢業生送舊歡送會 5/13(三)13:30-15:30 宗山樓2樓大會議室 學生/45人 | 為表達師長對畢業生祝福之意，透過畢業生分享在校學習經驗以增進師生情意及同學互動交流。 | 95%師長及同學看見資源教室學生的另外一面，發揮自己的專長，透過這次的舞台，秀一段專長給大家欣賞；學長姐與學弟妹的交流，我們看見資源教室的學生從大一剛入學時的生澀排斥，到四年級的成熟與坦然接受 | 此次活動邀請校長、學務長及諮商暨職涯發展中心全體同仁一起參與，因這周圍畢業考，時間較緊湊，餐點多為炸物，下次可重新評估時間及餐點種類。 |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | | 自己,這些過程的辛苦與努力,後面的表演節目,也讓我們知道其實學生也有很多種不同的才藝,給予舞台也可以培養學生的自信心。 | |
| 7 | 桌遊比賽 109/5/27(三)13:30-16:30 宗山樓2樓大會議室 學生/20人 認證人數/0人 | 遊戲吸引之處便是在行動決策與賽局分析所營造出來的抉擇與煎熬,無論你是穩扎穩打的務實派、老謀深算的策略派或是出奇制勝的高風險派,若想贏得遊戲勝利,僅能求新求變,考驗玩家對於資源整合與行動配置的熟悉度與能力。 | 1.比賽有輸贏,對於得名者能給予掌聲,相互尊重及鼓勵,並自我檢討求進步,達到活動目的。 2.藉由桌上遊戲活動訓練行動決策、賽局分析、資源整合及行動配置的能力,促進身心健康。 3.學生反應良好,回饋希望未來能夠繼續開辦相關活動,增進彼此情誼。 | 鼓勵學生踴躍參與活動,除讓學生更熟悉資源教室外,也能學習對於競賽之尊重與支持。 |

| 內部輔導專業研習 | | | | |
|----------|--|--|--|--|
| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
| 1 | 資源教室性平個案輔導策略研討活動 109/2/13(四)10:00-12:00 宗山樓2樓會議室 教職員/15人 | 透過性平特教知能研習,使教職員認識性平個案處理方式,並提供適切的轉介及處置協助。 | 80%教職員透過性平特教知能研習,有認識性平個案處理方式,並提供適切的轉介及處置協助;建立正確性平觀念,提升性別議題敏感度並融入日常生活教育中;擴充資訊網路平台,提供教職員相關性平資訊的交流與資源的整合。 | 有關校園性平申訴管道相關疑義,可逕洽性別平等委員會協助;本校為防治校園性侵害或性騷擾,應經常檢視並紀錄校園整體安全,依據檢視報告及實際需要繪製校園危險地圖,並公告宣導。 |
| 2 | 北二區多元性別族群之認識與諮商輔導實務分享 109/6/10(三)9:00-12:00 宗山樓2樓會議室 教職員/17人 | 透過講師的專業知識與實務經驗分享加以認識多元性別的族群,並學習在與其諮商輔導時的注意要點,為其提供更妥適的幫助。 | 100%的同仁認為本活動能對於多元性別族群有更多的了解;100%的同仁覺得本活動讓自己更了解如何輔導多元性別族群的學生;100%的同仁表示整體而言,這個活動讓我有更多的收穫。 | 性別議題隨著台灣社會與法律的開放愈顯重要,建議可以增加辦理相關議題的訓練與研習,使輔導人員能對此一議題有更高的掌握度。 |
| 3 | 團體督導暨特殊個案研討與處遇 | 為精進諮商晤談及特殊教育之專業品質,邀請校外專 | 九成以上的成員認為本次活動拓展自 | 外聘督導在活動中表示提案資料豐富 |

| | 109/6/19(五)13.:00-16:00 宗山樓2樓會議室 教職員/20人 | 家學者擔任督導，由輔導人員提供資訊，藉由督導協助檢視個案現況及背景資料，並帶領專業討論以協助輔導人員對學生議題有更多瞭解，對於未來處遇有更多方向與策略。 | 己對個案的了解，增加對特教學生及議題的知能，從講師的帶領中了解如何進行統整性的個案概念化，並對於如何在諮商對話中貼近個案有更深刻的體會。 | 而時間有限，所以進行的步調較快，並以摘述和板書的方式協助成員快速消化資訊。未來辦理相關活動可思考如何讓成員事先閱讀提案資料並維持保密原則。 |
|-------------|--|--|--|--|
| 各項會議 | | | | |
| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
| 1 | 期初會議 109/3/10(二) 12:10~13:00 17:30~18:30 宗山樓4樓會議室/資源教室 學生/80人 | 佈達資源教室活動及該學期學習需求調查。 | 1.場地寬敞，學生可書寫及用餐，也可專心聽取說明事項，當面澄清疑問及達到互相討論之效果。 2.透過集會，宣達資源教室本學期重要活動，同時讓各學院同學認識自己的小家長，建立未來在與輔導人員或小家長之良好連繫。 | 一、因應新型冠狀肺炎，會議中採間隔坐，減少學生交流，以避免交叉感染。 二、進修部學生因下班時間限制，或認為不需要協助，參與人數少。 |
| 2 | 助理人員期初工作會議 109/3/12(四) 12:10~13:00 宗山樓2樓會議室 學生/35人 | 傳達資源教室「助理人員工作」行政注意事項及所提供的教學、生活支援的資源運用。 | 1.經由書面資料與口頭說明有利於身障學生與協助同學瞭解工作及義務。 2.建制良好溝通機制，共同為身心障礙學生輔導工作努力。 3.提供環境導覽說明，提高互動氛圍並健全無障礙校園。 | 1.勞務型助理需每學期參與會議，所有同學皆到場，並告知同學期末會議時間，本次加入面試及電腦測試，強化學生協助素質。 2.請新加入的助理人員正確填寫資料以利投保作業，有誤請個管老師協助核章。 |
| 3 | 個別化支持計畫(ISP)會議 109/3/16-20 109/3/23-27 宗山樓2樓會議室 學生、家長、系主任、導師、相關教學、輔導或行政人員/54人 | 提供身障生、家長與學校相關單位人員溝通平台，訂定符合學生特殊需求之個別化支持計畫(ISP)，以確保身心障礙學生受教權獲得具體保障，協助學生之在校生活適應與課業學習。 | 針對特殊個案，加強與系上、班導及任課老師之交流與協調，以整合資源，協助身障生適應校園生活、加強課業學習與促進生涯發展。 | 1.老師對於部分精神疾病的成因或症狀比較陌生，例如憂鬱症或思覺失調症等，容易因先入為主之刻板印象對學生產生誤解，因而低估其校園生活和學習適應可能產生之問題，宜利用研習或會議場合多做宣導，增進老師相關知能。 |
| 4 | 輔導股長期初會議 109/3/20(五)12:00-13:00 | 透過會議說明輔導股長之義務與權益，增進輔導股長 | 8成以上輔導股長了解這學期要協助 | 下次可先印製好UCAN未完成名單 |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | 宗山樓 4 樓會議室 學生/65 人 | 與中心聯繫，並宣導本學期 諮商暨職涯中心 UCAN 填 寫與班級輔導等各項活動。 | 諮商中心完成的重 要事項，也更知道 怎麼關懷轉介同學 來諮商，認識學校 諮商中心的資源。 | 供輔導股長索取， 改善輔導股長為了 領資料在辦公室等 待的壅塞情況。 |
| 5 | 轉、復學生座談會 109/3/24(二)12:00-13:00 宗山樓 2 樓會議室 學生/47 人 | 透過測驗瞭解轉復學生身 心適應情況，並提供相關軟 能力及心理健康資源，協助 轉學生善用相關資源，盡快 融入校園生活。 | 9 成以上轉、復學 生能更瞭解學校相 關的軟能力以及畢 業門檻。 | 學生表示謝謝學校 的安排，能對學校 的資源以及畢業相 關的事宜能更清 楚。 |
| 6 | 108-2 系導師會議 109/4/15(三)12:00-13:00 由各系自訂 教職員/315 人 | 提供各系導師相關經驗、分 享與交流溝通之平台。透過 學務資料的傳遞，使系所能 更熟悉學務工作當前推動 事項，並善加運用學務資源 協助學生。 | 1.各系對於提案討 論提出建議與看 法，並能了解學務 處相關業務，有助 於未來學務方案與 相關活動之宣導與 推動。 2.各系均能順利推 動系導師會議，並 透過系教官的參 與，有效提升系所 對於學務工作的瞭 解，並能夠成為學 生運用學務資源上 良好的溝通管道與 橋樑。 | 1.各系所提供之建 議事項已彙整並皆 彙整並進行回覆， 回覆結果將於期末 導師會議時提出回 應。 2.系導師會議已推 行多年，各系已能 夠熟知此會議的運 作，均能有效利用 會議時間，針對會 議提案進行討論並 提出建議，協助學 務工作推動。 |

| 場次 | 主題/時間、地點 | 活動內容 | 成效 | 檢討 |
|----|--|---|---|--|
| 7 | 特殊教育推行委員會議 109/4/17(五)12:00-14:00 管院 106 會議室 委員、執秘及資教老師/24 人 | 審議本校 109 年度「大專校 院輔導身心障礙學生工作 辦理情形」審查表。 | 透過檢討特殊教育 工作辦理情形，以 改善缺失，提升身 心障礙學生校園生 活品質及學習成 效，並透過集思廣 益，尋求本校身障 生生涯及身心更好 的發展願景。 | 資源教室所辦理的活 動需加強與學生未來 職涯之銜接性，例如： 加強職場體驗與探 索、善用學長姐經驗 或 HR 之引導，以擴展 身障生對就業市場之 了解，增進身障生就 業準備度及競爭力。 |
| 8 | 轉銜會議 108/5/5(二)17:00-20:00 宗山樓 2 樓大會議室 學生/20 人 | 說明畢業學生轉銜需求概 況，並給予相關建議及諮 詢。 | 1.藉由講師分享增 進學生對職涯的想 望與準備，讓學生 學習思考未來的人 生路與方向規劃， 提供勞工處職業訓 練資訊以利未來求 職所需。 2.帶領學生了解工 作態度的重要與良 好的工作態度具備 哪些要素及生涯規 劃的重要性與方 法，以釐清自身的 | 整體活動滿意度高達 八成以上，與會學生 表示藉由講師的資源 介紹與經驗分享，對 就業資源、就業管 道、工作態度、職場 人際互動、職場文 化、未來方向...等有 更多不同的認識，對 於就業有所助益，並 能提醒自己在職前須 多了解自己的需求， 工作態度是最重要 的，以迎向未來職場。 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | | | 抉擇及定向，而能在就業職場中找到屬於自己的定位及藍圖。 | |
| 9 | 輔導股長期中會議 109/5/15(五)12:00-13:00 宗山樓2樓大會議室 學生/45人 | 透過各院系心理師與輔導股長互動，進一步了解輔導股長在推動相關三級預防工作上的困難，並促進輔導股長彼此間互動與交流。 | 8成以上的輔導股長更了解如何觀察他人可能的情緒狀態，也了解自己習慣用什麼方式表達自己的心情。 | 輔導股長普遍認為體驗活動相當有趣，也能從中獲得同儕關懷、同理心技巧。未來可持續融入體驗活動，提昇輔導股長關懷他人的動機和能力。 |
| 10 | 助理人員期末工作會議 109/6/4(四) 12:10~13:00 宗山樓2樓會議室 學生/30人 | 針對生活協助、課業輔導、課業協助同學與小家長辦理期末會議，以追蹤了解協助同學執行情況。 | 1.經由書面資料與口頭說明有利於助理人員在進行工作時能對相關訊息更加瞭解。 2.透過本次會議，可有效追蹤協助同學在服務身障學生所遭遇之狀況，並適時提供同學需要之協助，也在下學期前能進行檢討及調整。 3.會議傳達最新訊息與提醒相關繳交資料，以利學生在學期間學習並在期末前得以反饋。 | 部份助理人員因薪資扣除勞保自付額部份較不能理解，由輔導員利用學生時數舉例，並進行試算，使其更能明白。 |
| 11 | 108-2 全校導師會議 109/6/23(二)10:00-12:00 中正堂 教職員/281人 | 透過學務工作報告了解學務工作推動與交流；綜合座談討論與交流導師輔導議題。 | 1.9成5以上的導師認為會議內容有使其更了解本學期的成效與下一學期學務推動的重點。 2.9成6以上更了解學務處業務與導師之間的關係。 3.9成以上對於績優導師的輔導經驗分享有刺激其對輔導不同的思考角度。 | 大部份導師認為辦理活動很好安排流程完善，導引流程詳細貼心；少部份導師覺得冷氣太冷了 |