

## 105 學年度第 2 學期工作成效

### 一、105-2 學期辦理各項學生軟能力活動概況如下：

活動類型	認證項次	辦理場次	認證人數
補救教學	A-b-2	4	173
履歷、自傳類活動	B-2-2	1	8
徵稿活動	B-2-3	2	92
性別活動	B-2-5	1	67
心理測驗	B-2-10	5	437
學生心理講座	B-2-12	8	530
學生職涯講座	B-2-13	12	716
體驗類活動	B-3-6	2	61
學生工作坊、 小團體活動	B-3-7	5	66
<b>總計</b>		<b>40</b>	<b>2150</b>

※教師講座：11場，444人次參與。

### 二、各項活動辦理情形、成效與檢討：

各項會議				
編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	輔導股長期初會議 106/3/6(一)11:30-13:30 宗山樓 2F 會議室 輔導股長、諮商中心輔導人員/70	透過會議說明輔導股長之義務與權益，增進輔導股長與中心聯繫，並宣導本學期諮商暨職涯中心各項活動、UCAN 班級輔導申請、志工培訓等。	九成以上的同學表示能更清楚輔導股長的角色和定位，多數參與同學表示清楚瞭解班上設置「輔導股長」的重要性，並提升對於盡輔導股長職責的意願。	超過半數同學認為除了會議外，於未來可加入相關培訓課程於期初大會中，並對於人際關係、情感關係探索、生涯發展等主題培訓有高度意願。
2	轉、復學生座談會 106/3/14(二)11:30-13:30 宗山樓 2F 會議室 學生/40	透過轉復學生會議，瞭解轉復學生身心適應狀況，並提供相關心理衛生推廣與軟能力資源，協助轉復學生善用相關資源，盡快融入校園生活。	九成以上的同學表達此次活動有助於增進在校園就學的適應，並對 UCAN 平台與軟能力有更深入的認識。藉由此座談會，會後有 4 位轉學生經邀請進入本中心進行追蹤與關懷晤談。	部分轉復學生回應身為轉復學生，對於校內相關資源其實都需要更清楚的了解與認識，除了透過學務處的轉復學生會議，也期待有其他單位能協助轉復學生了解相關訊息。
3	105-2 系導師會議 106/4/12 各系館 各系導師、教官/330	1. 提供各系導師相關經驗、分享與交流之平台。 2. 促進導師能運用學務資源，協助學生學習及生活適應。	各系對於提案皆能提出建議與看法，並透過系教官的參與，有效提升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。	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。
4	輔導股長長期中會議 106/4/28(五) 12:00-13:00 宗山樓 2F 會議室	透過各院系心理師與輔導股長間的交流，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	九成以上的同學表示參加會議後了解諮商中心推廣的相關業務、能夠對於周遭人的情緒有更多的觀察，對	因活動時間安排於中午，影片後的討論較難完整，多數同學對於影片欣賞與討論、資源連結表達正向回

	學生/45	輔導股長彼此間互動與交流。	於討論的形式表達正向的回應,並更了解相關的轉介資源。	應,考量之後可多運用此形式進行輔導股長間的連結與推廣。
5	105-2 全校導師輔導知能研習會議 106/5/3(三)13:10-16:00 中正堂 全校導師、學務相關人員/305 人	為提升導師輔導知能,邀請楊迺仁教授講座分享「溝通,聽比說更重要」,與李淑媛老師分享「活進問題的答案裡-回看教學生涯點滴」。	9 成 1 的導師能理解傾聽和溝通在衝突中扮演的角色;8 成 7 的導師認為透過教師分享找回教學生活中的熱忱與感動,整體而言,約 8 成 6 的導師認為本場輔導知能研習使自己收穫良多。	大部分老師認為講題和內容很棒,提供導師對輔導和教學生涯有不同的思考角度。然因連續安排 2 場講座,部分老師認為時間太長,加上硬體設備(音效、投影螢幕位置)不佳,整場講座下來易造成疲憊。
6	105-2 全校導師會議 106/6/27(二)10:00-11:40 中正堂 導師、學務相關人員/295 人	1. 透過學務工作報告,協助導師瞭解學務工作推動與交流。 2. 105 學年度績優導師頒獎並分享輔導心得。	約 8 成 7 導師認為該會議確能了解學務工作與輔導學生間應注意的事項,8 成 6 對於安排績優導師輔導心得分享感到非常精彩且受用。	有老師認為會議時間過長,建議會議時間不宜超過 90 分鐘;建議應尊重老師感受,取消座位區限制。

### 【教師】諮商輔導系列講座

編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	「吃飯我最大」-正念在飲食生活中的運用 106/3/2(四)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/38	現在人愛吃、講究吃,甚至透過吃來撫慰心情,但到底要怎麼吃,才能滿足生理和心理雙重需求,聽聽講師分享怎麼吃才能吃出療癒力。	9 成以上教職員們知道正念如何影響大腦運作,也對正念如何影響飲食生活中有更多覺察。	部分老師覺得體驗活動中用紙杯裝葡萄乾過於浪費,建議能以更環保的方式進行。
2	你不知道的學生-如何與學生談性說愛 106/3/8(三)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/46	大學生的愛情世界是如?他們如何經營與結束一段情感?透過講師的實例經驗分享,讓老師們更能走進大學生的感情世界。	透過講師的分享,約有 9 成 2 以上的參與成員表示更了解時下大學生對於愛情的想法,也更知道如何回應學生的情感議題。	有些教師反映講師講述內容不夠廣泛,建議未來活動辦理前可先與講師溝通講座期待。
3	在北海道田埂上流浪 106/3/15(三)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/70	講師分享赴北海道農村旅行三箇月中,體悟生命的力量來自於土地,回台後重新學習如何以友善農耕的方式,照顧土地上的每個生命,並透過食物的分享,讓更多人關心環境。	9 成 5 以上的教職員很喜歡這場講座內容,對於講者的流浪故事和對自然的關注有更多感同身受。	大部分老師針對該主題都很有興趣,覺得分享時間過短,建議可再次邀請老師前來分享。
4	免費的自由-不花錢的人生 106/3/22(三)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/34	講師分享如何循「禮物經濟」精神,以各種不花錢的方式解決食衣住行,不浪費、也不消費,持續關注與付出公益,拼湊了生命故事也豐富了每個人的心靈。	9 成 3 的教職員對於何謂「freegan」有更多的認識,也對生活、人生價值有更深層的覺察。	有些教師反映講師演講步調稍慢,但內容很有深度,建議講師控制演講速度,讓聽眾可聽到更多關於禮物經濟與不花錢公益的自身經驗。
5	孢子囊夢想影展-《日暮之前的領悟》 106/4/11(二)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/26	透過紀錄片的分享看到婚姻生活中的樣態,也省思自己對生活、生命的存在意義。	約 8 成 3 的教職員認為透過影片中主角的經驗,確實能對重新檢視「自我生活」。	有老師針對講師分享婚姻的概念提出不同的想法和看法,認為講師的概念太過絕對。
6	我想睡好覺-重拾睡眠品質 106/4/12(三)13:20-15:00	協助教師們了解生活中常見的睡眠困難、3C 產品對睡眠及身體的影響、嗜睡及	9 成 5 的教職員透過講座更了解睡眠困難的成因和干擾睡眠的因素,能夠儘量降	參與成員普遍對該議題有很大興趣,覺得講座時間太短,建議可再邀請講師來分

	哈佛講堂 教職員/52	失眠的解決之道,進而改善睡眠品質,學習舒壓好眠。	低睡眠困擾。	享相關議題。
7	六號夢想咖啡 106/4/26(三)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/40	了解如何從無到有的建構生活中夢想的實踐,如何透過和他人的互動與挫折來成長,邀請你一起來一邊品嚐咖啡香,一邊聽聽來自中洲科大資源教室師生們的咖啡故事。	9成的教職員透過講座了解陪伴身心障礙生從無到有的過程,體會夢想的實踐背後所付出的心路歷程。	有老師建議除了講師講述建構咖啡車的歷程外,亦可讓學生上台分享經驗,讓講座更多元。
8	擺脫如影隨形的恐懼-跟蹤、騷擾防範 106/4/27(四)13:20-15:00 管院 107 教職員/20	現實生活與網路中的跟蹤、騷擾層出不窮,透過講師實例分享,協助教師們可以更有效率地與學生討論在生活中可能出現的警訊,增進自我保護與防範。	9成8的教職員都了解了何謂跟騷以及對跟騷迷思的解答,並有更進一步積極預防跟騷的觀念。	部分老師礙於須上課,故無法參與或無法完整聽完,覺得較為可惜。
9	簡簡單單輕盈你的生活 106/5/11(四)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/30	邀請整理大師 Ada 分享生活整理術,協助老師們動手整理生活,透過生活的整理也梳理內在的心境,促進自己對生活中的美好有進一步發現與體驗。	約9成2的教職員對於講師分享的整理術表示很有收穫,對於透過筆記整理梳理內在,也更簡單明白。	主題雖十分吸引人,但週四的講座時間對大部分老師而言較不方便,以致無法全程參與。
10	喜樂生活的幽默配方 106/6/7(三)13:20-15:00 哈佛講堂 教職員/59	邀請講師對人際互動當中幽默的重要性進行分享,促進老師們能以幽默的觀點看待生活,也增進生命中的正向觀點與實踐。	約8成教職員表示重新看待幽默在生活中的應用,人際互動中的人我分際。	教師們反應講師生活圈較小,分享內容較為淺顯,比較適合學生。

### 【學生】心理成長系列講座

編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	「我吃,故我在」-正念練習在飲食與生活中的運用 106/3/2(四)15:10-17:00 哈佛講堂 學生/57	當我們在生活中與飲食中加入正念練習(放慢速度,真正地享受食物),我們飲食的方式也影響著生活的方式,不僅是身體受滋養,精神也能有更豐富的收穫。	97%的參與同學回饋此活動有助於認識正念及飲食的關聯,93%的參與同學表示能擴展原本對於飲食與生活概念的想法,另有90%的同學回饋講座後覺得增添在生活中更多的專注力,並應用在生活當中。	此次活動線上報名人數與參與人數有相當大的落差,未來應考量報名機制,避免過多同學報名後未參與活動。
2	在田埂上流浪 106/3/15(三)15:10-17:00 哈佛講堂 學生/90	講師分享赴北海道農村旅行三個月中,體悟生命的力量來自於土地,回台後重新學習如何以友善農耕的方式,照顧土地上的每個生命,希望透過食物的分享,讓更多人關心環境。	參與同學於回饋中表示從講師的分享中體會到生命的價值,並佩服講師出走的勇氣,同時也對於土地、台灣農業與友善農耕有更多的關注。	活動中有部分聽講同學進出頻繁,未來應多加宣導聽講禮儀並控制參與人數。
3	「免費的自由」-不花錢的人生 106/3/22(三)15:10-17:00 哈佛講堂 學生/90	講師分享如何帶著不花錢改變世界的理念,循「禮物經濟」精神,以各種不花錢的方式解決食衣住行,不浪費、也不消費,持續關注與付出公益,推動沙發客來上課計畫的生命故事。	95%的參與同學表示參與後對於 Freegan 與相關概念有進一步的認識及想法,並表示學習到新的價值觀,如何珍惜資源、避免不必要的浪費,並能夠選擇自己想要的生活方式。	Freegan 及禮物經濟對許多同學而言都是陌生而新興的主題,未來可考量在心理衛生推廣活動中加入相關的元素與概念,增進學生對於相關主題的認識與實踐。

4	孢子囊夢想影展- 【隨愛出走】 106/4/11(二)15:10-17:00 哈佛講堂 學生/58	追尋夢想的路上,有時並非一路順遂,自我的追尋、華人文化的羈絆,透過影片探索在生活周遭熟悉不過的愛、糾結與失落,也透過講師的分享讓學生更懂得如何愛與包容。	80%以上的參與同學表示從此次活動中對於自己生活的文化脈絡有更清楚的認識,並能夠思考如何與重要他人進行溝通。九成以上的參與同學表示講座有助於整體生活的正向觀感。	本次影展講師將焦點較著重在溝通上,對於生命過程中的成長、選擇以及家庭部分著墨較少,未來在活動聯繫與主題確認時,可更聚焦的與講師探討,以便活動後知能學習與檢視成效。
5	「好眠師的晚安曲」-重拾睡眠品質 106/4/12(三)15:10-17:00 哈佛講堂 學生/95	協助同學從講座中了解生活中常見的睡眠困難、3C產品對睡眠及身體的影響、嗜睡及失眠的解決之道,進而改善睡眠品質,學習舒壓好眠。	90%以上的參與同學表示從此次活動中提升檢視自己的身心狀況的意願,更了解睡眠品質對生活的影響,並認為此次活動有助於身心健康。	本次活動主題學生反應佳,建議未來可開設相關主題的工作坊,結合身心狀況的覺察或紓壓概念,能讓學生更深入提升睡眠品質、情緒與身心健康。
6	「杜絕暗夜身影」-談跟蹤騷擾自我保護與防範 106/4/27(四)15:10-17:00 管院 107 學生/67	現實生活與網路中的跟蹤騷擾層出不窮,面對自身或周遭類似的狀況,邀請經驗豐富的講師分享,協助學生覺察生活中可能出現的警訊,增進自我保護與防範。	95%以上的學生表示能夠了解跟騷議題的成因與影響,並能夠了解自我保護的重要性,90%的參與同學表示此次活動有助於理解相關的情感經驗與情況,並增進對於相關議題的認知。	近年來相關分手暴力、跟蹤騷擾社會與校園事件增加,建議可針對幹部或校內同學多辦理相關活動,以增進學生自我保護並提升宣導力。
7	「生活中的美好練習」系列講堂-簡簡單單輕盈你的生活 106/5/11(四)15:10-17:00 哈佛講堂 學生/42	邀請整理大師 Ada 分享生活整理術,協助學生動手整理生活,透過生活的整理也梳理內在的心境,促進學生對生活中的美好能進一步發現與體驗。	約 89%的學生表示願意將斷捨離的概念運用於生活當中。約 81%的學生認為提升對生活的掌握感有助於降低生活的壓力感。學生回饋整理術能為生活帶來很大的幫助。	講座時間安排於星期四,可能影響學生參與人數,加以報名人數和參與人數有所落差,因此本場次參與人數較少,實屬可惜,未來需多留意參與人數問題。
8	「精彩我的生涯」-江湖傳說系列電影欣賞-看她輕輕的飛起 106/5/24(三)13:10-14:00 哈佛講堂 學生/85	本片敘說一位年輕的印度女孩如何掙脫「賤民」階級,為自己爭取更好的生活。透過影片協助學生從中學習如何面對生涯挫折,以及如何堅持夢想。	約 99%的學生表示電影主角的故事,能使其認識何謂堅持夢想的精神。約 99%的學生認為活動有助於其學習及思考要以何種態度面對困境。全部學生均認為此活動對其職涯發展有所幫助。	因本片為印度片,講師花了一些時間在觀影前先為學生建立背景知識,有助於學生對影片中的議題更為敏感。學生反映對於觀看紀錄片的經驗是出奇的好,且能看到不同於商業片的深度,是有意義的活動。
9	「生活中的美好練習」系列講堂-喜樂生活的幽默配方 106/6/7(三)15:10-17:00 哈佛講堂 學生/81	講師分享人際互動當中幽默的重要性,促進學生以幽默的觀點看生活,增進對於生命的正向觀點與實踐。	約 80%的學生對於幽默主題有更多的了解,約 86%的學生認為增進生活的幽默感有助於降低生活的壓力感。學生回饋學習到幽默的方式,以及如何幽默面對事情。	過程當中,學生進出頻繁,較為干擾,爾後需事先提醒講禮儀。講師和學生互動性佳,學生參與情形投入。

### 職涯系列講座、職涯諮詢(履歷健檢)等活動

編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	如可成為航空達人 106/3/15(三)13:10-15:00 管院 107 學生/80	講師分享個人航空工作的歷練,另分析目前航空職業(飛行機師、飛機修護人員及空地勤人員)及相關前景,提供同學生涯抉擇之參考。	參加人次共計 80 人(男生:60,女生:20)。有 100%的同學對本次講座活動整體感到滿意,並表示能提升自己的求職技巧。	講師認真準備完整資料,藉由親身經驗讓人了解航空產業。希望講座活動延長,並增加與學生互動的機會。

2	最新航空產業人才需求及證照 106/3/15(三)15:10-17:00 管院 107 學生/74	介紹目前國內/國際航空公司徵才標準、潛規則與產業趨勢，航空證照的種類(飛行機師、飛機維修、空服員)與準備方向，供學生職涯規劃的參考。	1. 參加人次共計 74 人(男生：34，女生：40)。 2. 94%的同學對本次講座活動講師的授課方式感到滿意。有 100%的參與同學表示會持續關注職涯議題，為自己累積新能量。	本次講座直接切入航空產業的議題，針對人才需求及薪資問題及對於機師、維修人員、空服地勤、航空訂位證照都有做詳盡的介紹，同學受益良多，並建議多辦幾場類似講座。
3	生涯發展新思維與職場趨勢面面觀 106/3/22(三)09:30-12:00 管院 107 學生/106	現今失業兩大族群，除了中高階層外，就是社會新鮮人了，透過這場演講讓同學對現今生涯型態有所認識並發展新思維，輔以職場趨勢介紹給同學在尚未進入職場前能有所準備。	1. 參加人次共計 106 人(男生：50，女生：56)。 2. 有 100%的同學能從參加講座中，覺得能建立正確的生涯觀並提升自我規劃的能力。	本講座講師說的精彩，內容實際實用，同學知悉人求事和事求人的差異，並了解社會的現實面。建議能邀請講師再深入的解析職場趨勢，協助學生做好生涯規劃。
4	職場贏家生活法則 106/3/22(三)13:10-15:00 管院 107 學生/118	講師以香港首富李嘉城的警語當做開場白告訴大家學校沒有教的事，並輔以職場生活五大法則及職場競爭力六大方向來陳述，最後以總統級的職場戰將三項做結尾來激勵學生。	1. 參加人次共計 118 人(男生：56，女生：62)。 2. 有 91%的同學對本次講座活動講師的授課方式感到滿意。有 99%的同學能瞭解在職場中「做事」的 10 個順序。	講師演講風趣生動活潑，擅於分享職場實例及課堂中的小活動帶動，有助於加深同學印象，聚焦在重點上。建議未來能多邀請幾位類似講師。
5	履歷自傳撰寫 106/3/27(一)09:30-12:00 管院 107 學生/104	一份設計合宜的履歷自傳，是幫同學贏得職場初次印象的利器，本活動為履歷自傳撰寫實務課程，旨在教導同學如何掌握求職履歷自傳的撰寫技巧。	1. 第 1 場共計 104 人(男生：21，女生：83)參加。 第 2 場共計 78 人(男生：37，女生：41)參加。 2. 講師藉由遊戲讓同學體會面試時該避免的錯誤，更加清楚知道如何加強自己的軟實力也能明白如何打造一封完整的履歷表。本次的活動後有 100%的同學認為能本講座中有助於未來求職。	建議聽完講座同學宜交一份履歷與自傳，以能運用所學及協助自我檢視。
6	履歷自傳撰寫 106/3/27(一)13:10-15:00 明善視聽教室 學生/78			
7	CPAS 解析及諮詢 106/4/10(一)15:10-17:40 明 204 學生/59	經過講師的分析說明，能讓同學省思自己的特質以及最合適自己的未來選擇，並看到未來工作上的個人優勢，而能夠更深入的認識自我，並提升個人職涯發展。	1. 參加人次共計 59 人(男生：29，女生：30)。 2. 講師透過 12 項核心性格、6 大關鍵職能、5 大類型適性工作以及領導潛能為同學解析測驗，增進學生自我了解，並給予最適切的建議，讓同學能更正確快速掌握職涯方向。會後回饋表中有 100%同學感到滿意及提升自己的求職技巧。	學生對於藉由事先施測，並於講座中分析測驗結果感到獲益良多，希望能增加場次，讓更多同學有機會聽取 CPAS 解析及諮詢。
8	上班族溝通說話術 106/4/11(二)13:10-15:00 管 107 學生/123	介紹職場上處理人際關係時，運用的實戰說話策略和攻心戰術，用真實案例講述說話技巧，以及不同時間、場合的說話策略；並學習如何精確了解人性及特質，真正做到「謀定而後言」，掌握制勝的關鍵。	1. 參加人次共計 123 人(男生：62，女生：61)。 2. 能了解衝突時的溝通時機，以何種方式退讓、對話、迴避、對抗等，進而建立共識建立關係，而解決問題，讓同學對未來的職場助益良多。會後回饋表中有 100%同學感到滿意及提升	因本場次人數眾多，坐後面的同學參與互動的比較少，建議日後能考量主題及講師期待等因素，安排場地及人數限制。

			自己的溝通技巧。	
9	上班族超級魅力簡報術 106/4/11(二)15:10-17:00 管 107 學生/153	講師先簡單介紹簡報的種類與應用,再重點分析魅力簡報要如何精進與練習,透過微簡報技巧讓學生能更有自信的站在舞台上發光發熱。	1.參加人次共計 153 人(男生:40,女生:112)。 2.講師幽默風趣,簡捷扼要的講述簡報技巧的五大重點,並不時與台下互動,達到畫龍點睛的效果,同學反應甚好。本次的活動有 91%的同學對講師的授課方式及內容有感到滿意。	電腦與投影機過舊,導致螢幕有色差及速度緩慢,建議更換使演講過程順利進行。
10	雲端工作術 106/4/12(三)13:10-15:00 鴻超樓 B1 多功能講堂 學生/66	講師介紹職場所需的資訊力,進而分享如何選擇數位科技工具(文書處理、雲端儲存、數位筆記、資訊閱讀、效率工具、其他工具),為同學進入職場前做準備。	1.參加人次共計 66 人(男生:40,女生:26)。 2.這次演講有別於以往介紹數位工具,反而是將人的生活動當中食、衣、住、行、育、樂甚至工作都以好用或常用的 APP 來分享給同學,讓人覺得耳目一新。 3.本次的活動有 92%的同學對講座流程與整體時間掌控流暢度感到滿意。	同學反應老師演講很犀利,不無聊,有深度,引進不少小活動讓學生互動,可再邀請講師辦理此類講座。
11	職場所需資訊力 106/4/12(三)15:10-17:00 鴻超樓 B1 多功能講堂 學生/51	介紹網路創業所帶來的挑戰、尋找創業利基、打造金字招牌、網路創業步驟、掌握網路消費特性、網路意見與動態、網路創業的趨勢等,教導如何依循以上步驟成功創業。	1.參加人次共計 51 人(男生:32,女生:19)。 2.這次演講有別於以往請創業者分享辛路歷程的模式,用資訊化的角度來談網路架站的基礎概念,用淺顯易懂、深入潛出的方式讓同學瞭解,同學表示很不錯。有 91%的同學對講師的授課方式及內容感到滿意。	同學第一次深入瞭解架站與搜尋引擎的運用,反應熱烈,很特別的演講,亦能增加學生的學習經驗。
12	我的夢想在路上-六號夢想咖啡 106/4/26(三)15:10-17:00 管院哈佛講堂 學生/91	邀請中州科大資源教室師生分享成立夢想行動咖啡車的故事,透過分享,了解如何透過和他人的互動與挫折來成長。	1.參加人次共計 91 人(男生:58,女生:33)。 2.經由講師帶領身障同學所進行一連串的活動與創業技能讓同學深刻體會到堅持不放棄的重要性,帶來正面積極的意義。	講師積極帶領每位身障同學學習表達,並藉由其煮咖啡的過程來與現場聽講學生互動,談諧有趣,很勵志,希望能多辦理類此講座。
13	求職防騙守則 106/5/3(三)13:10-15:00 土木館多媒體教室 學生/70	藉由講師以平實淺顯易懂的方式來談職場上可能面臨的職業災害,以實例來分享如何處理勞資爭議等問題,保障自身權益,避免受騙。	1.參加人次共計 70 人(男生:55,女生:15)。 2.有 97%的同學對講師的授課方式、內容感到滿意。另講師以律師的身份講解求職防騙的相關法規與注意事項,運用案例與其親身所辦過的案子以加深印象,讓同學獲益良多。	因播放影片需要較新的作業系統與硬體設備才不會跑不動,本次場地也有類似問題,雖然還是能看完,但還是會有斷斷續續的過程,建議能適時更新軟硬體設備。
14	面試形象與職場禮儀 106/5/08(一)15:10-17:00 明 204 學生/42	本次活動專對面試設計能夠提升自我形象管理的能力、注意職場倫理,以金沙巧克力為例,如何讓面試官看到你的態度了解你的內	1.參加人次共計 42 人(男生:21,女生:21)。 2.有 100%的同學能從參加講座中正確掌握面試應注意的禮儀及對來職場應有	藉由講師所提供的職場案例,能增進學生在職場上的因應技巧,同學感到能獲得寶貴的經驗,建議日後能多辦理此類講座。

		涵進而在找工作中有加分作用。	的倫理態度，覺得對未來求職有幫助。	
15	履歷自傳健檢面試 106/3/30(四)10:10-16:00 體育館校徵攤位 學生/8	協助學生了解自己的特質與優勢，評估個人能力，協助學生在履歷及自傳中一對一的職涯諮商服務，協助同學檢視個人職涯準備與職涯探索。	1. 參加人次共計 26 人(男生：6，女生：20 )。 2. 100%的同學能從參加履歷自傳健檢中正確快速掌握求職中如何展現、行銷自我，增加求職技巧。	每位參與的同學對於履歷表的撰寫未能依個人特質及所找職缺事先加以考量，因而老師在諮詢過程中費時較多。
16	履歷自傳健檢面試 106/3/30(四)13:10-16:00 體育館校徵攤位 學生/3			
17	履歷自傳健檢面試 106/4/10(二)13:10-15:00 職涯諮詢室 學生/5			
18	面試實戰(一) 106/5/8(一)13:10-15:00	一對一、一對多的面試實際演練，讓同學體會實戰經驗，進而能從中取得寶貴的意見改進缺失。	1. 參加人次共計 87 人(男生：38，女生：49 )。 2. 本次的活動有 100%的同學能從參加面試中正確快速掌握面試技巧，覺得對未來求職有幫助，亦感到能提升個人的求職技巧。	1. 參加人數眾多無法每位同學都能一對一面試。 2. 採取三組分開進行，一對一或一對多取各優點，每位同學都可知其他同學所犯的錯誤而有所警惕。
19	1. 明善視聽教室 學生/32 面試實戰(二)			
20	2. 運管系電化教室 學生/29 面試實戰(三) 3. 運管系會議室 學生/26			

### 資源教室各項會議與活動

編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	期初會議 106/3/7(三) 12:00-13:00 (日間) 17:30-18:30(進修) 宗山樓四樓會議室 資源教室 資教師生/80人	佈達資源教室活動及該學期學習需求調查。	透過集會，平時因上課時間不同而較少見面的學生可相互了解近況，增進情誼，同時也認識外系的學長姐及同學。	1. 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. 部分學生因沒收到開會訊息亦或感覺小家長通知較無公信力，可於會議前由老師再次通知。
2	協助同學工作期初會議 106/3/8及106/3/15 資源教室 1. 12:00-13:00 資教師生/20人 2. 17:00-18:00 資教師生/30人	透過小家長制度與協助同學相關特教知能及相關支援，讓資源教室學生互相關懷，同儕彼此協助。	透過分享身障學生相處與教學原則，提升身障學生與協助同學者間的互動與了解。	時間較為緊迫，需提醒同學準時出席，以免影響下午有課程之同學。
3	「豆」陣一起來—拼豆工作坊 106/3/22(三)13:00-16:00 宗山樓二樓會議室 資教師生/22人	透過拼豆讓學生拼出屬於自己的圖形或文字，增加精細動作的訓練	學生除了創作平面的拼豆圖形外，更挑戰了立體的拼豆圖形，並從拼豆盒子中挑出自己所需要的顏色，完成整幅作品，讓學生充分發揮創意。	此次活動老師僅提供示範圖樣，並鼓勵學生自行創作，建議下次可以於上課前先告知學生需要當場創作，給學生多一點的準備時間，可以完成更好的作品。
4	第三屆資源教室保齡球大賽 106/4/11(二) 17:00-20:00 保齡球館 資教師生/30人	以分組競賽方式進行活動，促進學生身心健康，享受運動所賦予的歡樂及聯絡情誼。	從此次的比賽當中，可以看出學生對於保齡球這項運動的熱愛及熱衷參與。並習得運動家精神，將比賽完成，不因成績不理想就直接放棄。	建議下次將賽制改為男子組和女子組，不會導致優勝者都為男性，而能讓學生參與的動機更高。
5	身心障礙者職前準備團體課程 106/4/12(三) 14:00-17:00 宗山樓二樓會議室 資教師生/25人	透過講解，讓學生了解自己的興趣、職業性向、職涯規劃的認識。	帶領老師透過三個測驗，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25位，但大部份學生因各項會議、補課...等原因未全程參與活動，非常可惜。
6	「生活中的綠練習」-多肉植物工作坊	透過多肉植物的手作工作坊，協助學生透過多肉植物	當講師在講解植物的照顧步驟時，學生紛紛拿出紙筆	因小植物的種植動作較為精細，建議時間可再增加，

	106/4/24(一)17:30-20:00 宗山樓二樓會議室 資教師生/32人	的設計進行生活舒壓,開展生活中的幸福與美好眼光。	作紀錄甚至拍下簡報,可見學生對於想要把植物照顧好的決心。	讓學生有更多時間可以完成盆栽。
7	轉銜會議 106/4/26(三)17:00-20:00 宗山樓二樓會議室 資教師生/25人	說明畢業學生轉銜需求概況,並給予相關建議及諮詢。	藉由講師講解能增進學生對職涯規劃的準備,讓學生學習思考未來的人生路與方向規劃,另提供勞工處職業訓練資訊以利未來求職所需。	建議未來辦理活動,可針對學生履歷及自傳,提供實際演練之機會,以增進學生就業準備力。
8	協助同學期中會議 106/4/27(四)17:00-18:00 宗山樓二樓會議室 資教師生/40人	追蹤協助身障生的狀況,並提供學生相關資源與諮詢。	透過本次座談,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。	有些同學課程下課時間較晚,而姍姍來遲,說明及提醒部份無法全部了解,於會後將相關資料傳送至群組供同學下載。
9	「生態樂活之旅」資源教室戶外教學暨體驗活動 106/4/29(六)8:00-17:00 南投桃米生態村 資教師生/30人	藉由親近大自然,增廣學生視野,享受自然之美,以達壓力調適之目的。	學生透過手作紙張及燈具的過程,發揮創意並投入創作樂趣,過程輕鬆愉快,同學們會互相鼓勵、幫忙,並分享創作的樂趣,進而促進學生凝聚力,提升情感及人際關係。	因連假導致高速公路塞車,雖活動時間有所延遲,但在整體活動的流程很順暢,多數學生皆願意遵守及配合老師的指導與安排。
10	夢想起飛-資源教室送舊晚會 106/5/9(二)17:30-20:30 宗山樓二樓會議室 資教師生/47人	透過師長勉勵、畢業生感言及回顧影片,歡送畢業生及促進情感交流,並收集學生過去在參與活動時所作物品之成品作為展示。	透過學生的自行主持及表演節目,得知資教學生也有很多種不同的才藝,給予學生舞台也可以培養學生的自信心。	此次活動從節目主持人至表演節目均為「學生策劃,老師輔佐」的形式進行,藉此鼓勵學生展現自我,下次可以提早策畫讓學生有更多的時間可以準備。
11	賈桃樂學習主題館參訪 106/5/10(三)13:00-17:00 賈桃樂學習主題館 資教師生/40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。	藉由9大職能星測驗,讓學生了解自我以及反思未來。並透過解說員帶領,更認識未來就業可運用資源,拓展自己的職涯。	在進行9大職能星測驗耗時較長,但測驗完後講師仔細講解,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。
12	學生自主活動-創意我做「煮」學生簡易料理活動 106/5/24(三)13:00-16:00 宗山樓二樓會議室 資教師生與小風車志工廠/40人	透過簡易料理製作,訓練學生日常生活技能及創意發想,並讓資源教室學生與志工學生有所互動,達到融合的目的。	本次活動,從食譜發想到教學與製作均由學生自行規劃,而在這些過程中,我們看見學生對於活動規劃的能力與執行的動力。	本次活動型態學生反應熱絡,下一次活動除了體驗外還可以加入競賽的元素,讓學生有更多的空間可以發揮。
13	逗陣桌頂來柒逃-聖胡安桌遊比賽 106/5/31(三)13:00-17:00 宗山樓二樓會議室 資教師生/40人	礦工還是貿易商? 建築師、製造商還是議員? 你在新世界中想扮演什麼角色? 你的目標是成為讓聖胡安最繁榮的市民。最高分的玩家將贏得勝利!	藉由桌上遊戲活動訓練邏輯判斷、解讀圖文、反應及思考能力,促進身心健康。	本次活動學生反應良好,安排上能夠有更多時間讓學生能夠遊戲、同樂,增進彼此情誼。
14	身心障礙者生命故事分享-不用腳的旅行 94 狂 106/6/14 教師場:13:00-15:00 學生場:15:00-17:00 哈佛講堂 教職員生/70人	因分享1000多日子的住部落格日記,導演找上她拍攝廣告,一個月內造訪10國取景,體驗滑雪、潛水、飛行傘等極限運動。透過講座分享個人在輪椅上的生命旅程中,看見自己的擁	透過講座分享,讓教職員生了解身障者的心路歷程,也能讓大家認識生命的獨特性,明白即使遇到困難也不要輕易放棄希望。	本次活動雖遇大雨,但教職員生仍反應熱烈。另因應哈佛講堂有小部分階梯,學生也特別製作斜坡板,方便輪椅進出。

		有、放下自己的失去、珍愛自己的原貌。		
<b>工作坊系列活動</b>				
編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	清理空間與生活，啟動夢想的藍圖-自我整理工作坊 106/3/25(六)9:00-16:00 諮商中心團體諮商室 學生/16	透過整理術的討論與分享，協助學生從清理生活空間進而學習清理內在狀態，透過自我整理與安頓，省思內在渴望，實踐夢想規劃。	全數參與同學回饋本次活動協助了解空間整理與生活看內在的關聯性，增添更多自我整理的方式與動力，並能夠運用不同的方式設定夢想，並提升內在的正向觀感或能量。	多數同學對於此次工作坊的主題與內容皆有正向的回應，期待未來能夠多辦理相關主題的活動，透過自我與空間整理，進一步規劃生涯夢想。
2	「溫柔同在·給出愛的好能力」-性別與關係探索工作坊 106/4/29(六)9:00-16:00 諮商中心團體諮商室 學生/14	透過工作坊的分享、體驗與互動，協助學生探索自己在親密關係中的價值觀與互動形式，協助學生更深入的了解自我並經營親密關係。	80%的同學回饋參與此次工作坊後，有助於探索自己內在的情感關係以及與他人的互動方式，而透過工作坊，能夠了解自己在關係中的界線與限制。	此次工作坊有部分成員對於活動需求以及目標不清楚，部分時間易打斷及干擾活動進行，但在與講師討論後可順利進行，未來在報名時可進行簡單的成員篩選與說明，協助參與同學更清楚活動流程與自身需求。
3	「聆聽·我的音樂故事」-人我關係探索工作坊 106/5/6(六)9:00-16:00 諮商中心團體諮商室 學生/15	運用音樂說出心中的想法，記錄美好的故事，沉澱自己的心。讓音樂撐出一個對話的空間，協助學生透過不同的方式探索、尋找與創造出屬於自己的故事。	參與同學表示此次活動為嶄新的體驗，透過音樂為平台有機會訴說自己的故事，並從中感受不一樣的自己，對於自身及人我關係都有正向的助益與提升。	多數同學期待未來能夠多辦理相關主題的活動，建議可辦理更多元媒材的探索，協助學生應用不同的方式進行探索與互動。
4	「從心出發」系列主題工作坊一與情緒對「畫」~藝術療心創作工作坊 106/5/20(六)9:00-16:00 諮商中心小會議室 學生/16	透過藝術治療工作坊，提升學生珍愛生命與自我的幸福能量，發展包容及回饋他人的正向能力。	參與學生表示能享受在多元媒材的創作過程中，學習以媒材照顧自己的情緒；對於「情緒」也有更多的認識和接納，並能覺察；也經驗到與他人共同創作及分享的美好。	在講師的帶領下，成員進入一種比較安靜，貼近自己的狀態，透過媒材去探索、接觸自身的情緒，對成員來說是一個療癒的過程。
5	精彩我的生涯-「夢想DNA」工作坊 106/5/21(日)9:00-16:00 宗山樓二樓大會議室 學生/30	與愛的影響力機構合作，為參與學生啟動夢想藍圖並規劃前進方向，期待參與學生能盤點自我能力、深化自我認同，定位未來方向。	全參與學生認為活動讓其對於自己的熱情為何有更多的了解，並學習到如何從自身的熱情出發，展望夢想，也均認為活動對其職涯發展有幫助。	此次活動講師採用分組的方式進行，整體而言團隊凝聚力很不錯，學生參與過程都很投入，於活動結束時，各組也均能發表一整天下來後，小組的團隊夢想為何。學生回饋收穫良多，並建議多舉辦類似的活動。
6	「手創·幸福的溫度」-羊毛氈針氈DIY體驗活動 106/6/14(三)13:00-16:00 宗山樓二樓大會議室 學生/20	透過羊毛氈DIY活動，協助學生在手作過程中體驗和自己內在靠近及創作的美好，發展悅納自己、提升幸福感、樂在生活的理念。	參與學生表示能享受在創作的過程中，從中感覺與自己相處的過程；也在過程中經驗到樂趣、放鬆、美感…等正向感受；並能欣賞自己的作品，提升對自己的悅納感。	此活動開放報名後，很快即額滿，顯見學生對於手作活動的接受度滿高的。過程中學生投入程度也高，回饋表示喜歡DIY的活動希望能再次舉辦。
<b>競賽及影片賞析</b>				

編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	「我的微笑視界」圖文競賽活動 106/3/27-5/19 學生/32	透過照片搭配故事短文的徵件活動，鼓勵學生付出實際行動去尋找生活中的正向力量，以樂觀的態度面對生命，友善他人，進而發展內在改變與行動的力量。	透過對生活當中「微笑」的留意和蒐集，同學能更有意識地留意到周遭人事物美好的一面，有些是從他人的喜樂中感受到正向力量，有些則發現自身用微笑面對世界的經驗。	活動為圖加文形式的稿件，可能難度較高，所以參與人數比預期少，須留意活動宣傳效益。有些同學會以網路文章和照片投稿，審稿時需多留意。
2	「悅心媽媽」給重要的人一封感謝信競賽活動 106/3/27-5/19 學生/61	配合母親節，透過描述自己與重要他人的故事，並撰寫成一封感謝信表達對於對方的感謝，以促使學生整理過去的經驗，增進其對於身邊人事物的關懷，並對生命抱持感恩。	透過書寫一封給生命中重要他人的信件，讓學生有機會整理自己過去的經歷，發現自己生命中的力量，同時對生命中的人事物表達感謝之意，開啟學生心中的感恩之情。	在活動設計前，曾事先向學生進行意見調查，了解學生對於活動的期待。建議日後也可先做簡單的調查，以能設計符合學生需求的活動。

### 中心專業研習系列活動

編號	主題/時間、地點、人數	活動內容	成效	檢討與建議
1	正念療法在諮商工作中的應用 106/3/2(四)9:30-12:00 諮商中心會議室 諮商中心/12人	透過正念觀念與飲食結合，協助參與者可從不同面向瞭解學生的身心狀態，並應用於實務工作中。	86%以上的同仁表示可運用在學生輔導工作中，且透過正念的練習，能夠關注身心靈平衡發展的議題，也更懂得活在當下並善待自己。另有同仁回應透過講師的說明，讓平時不熟悉的生理學更顯新鮮與精彩。	本次活動較多關注在大腦與飲食相關的機制，因時間關係，正念的練習部分較少與簡化，同仁建議未來可針對正念相關概念進行更多的體驗與深度討論。
2	夢境探索與諮商工作中的應用 106/4/21(五)9:00-16:10 諮商中心會議室 諮商中心/15人	了解並體驗夢在諮商輔導工作中的探索與應用，協助參與者能將夢境當作晤談中表達與探索的工具。	全數參與人員表示此次活動能充分了解並體驗相關活動，從中對於自我有更進一步的整理，並能夠知曉如何運用夢與學生進行工作，擴展諮商工作的廣度與深度。	參與成員建議建議未來可針對學生辦理相關主題活動與應用。
3	EFT情緒取向治療簡介與應用 106/5/23(二)13:10-16:10 諮商中心會議室 諮商中心/14人	透過 EFT 治療模式的介紹與操作，協助參與者了解 EFT 情緒取向治療的方式與介入，並能夠透過體驗及操作了解 EFT 理論如何運用在諮商中。	97%以上參與成員表示此次活動有助於提升對於相關主題的了解與應用，全數參與成員表示此次活動對於應用相關理論於諮商專業工作中有正向協助並增能。	本次活動理論說明時間較長，體驗時間較少，建議可辦理初階與進階，結合理論與體驗，可更深入運用此理論。
4	沙盤治療與諮商輔導工作的應用 106/5/12(五)9:00-16:10 諮商中心會議室 諮商中心/15人	透過沙盤媒材的體驗與探索，協助專、兼任輔導人員更能在活動設計與個別諮商中有效運用相關媒材。	全數參與專、兼任輔導老師能有效透過媒材的說明與體驗，了解沙盤的運用及操作，對於個別諮商與活動設計有正向的幫助。	成員建議未來可針對學生辦理相關主題活動與應用。
5	跟蹤騷擾行為的危險評估安全措施與因應策略 106/5/25(四)13:30-16:30 諮商中心會議室 諮商中心/12人	透過跟蹤、騷擾行為等樣態的了解，提供參與者更能夠進行相關危險評估與設計因應策略。協助參與者了解 SHARP 線上評估系統的操	八成以上的參與成員表示此活動提升對於相關主題的了解與應用，成員回饋此次活動有助於協助正視生活中相關問題的成因，尋求	參與成員建議可增加實務案例的討論與分享，可更了解如何評估與因應、並建議可分享 SHARP 系統操作的相關經驗，並了解此系統如

		作與了解，並能夠透過此系統有效協助周遭相關情況的人。	協助，並對於此議題有初步的認識，增添更多評估風險與因應策略的能力。	何在實務上操作與協助他人。
6	團體督導與個案研討 106/5/23(二)10:00-12:00 諮商中心會議室	透過團體督導與特殊個案研討，增進對於特殊個案與相關治療脈絡的理解，並透過交流及分享，促進專業輔導人員的多元思考與視角，增進輔導人員專業能力。	全數參與同仁透過不同風格的個案研討與督導，深化對於特殊個案的處遇與理解，並能夠提升運用不同的媒材與個案互動以及個案概念化的能力。	參與者皆回饋未來應將團體督導列為中心每月固定增能項目，不僅幫助本中心同仁之專業成長，也提供不同的視框進行諮商工作，透過此機會，也讓平日忙於各自業務的同仁有專業上互動及交流的機會。
7	團體督導與個案研討 106/6/6(二)13:10-16:10 諮商中心會議室			