

# 輔英科技大學辦理112年度校園心理健康促進計畫

## 「聊療心~找幸福」來趟識心、適心饗宴之旅活動成果報告表

執行面向	<input checked="" type="checkbox"/> 開設相關議題通識教育 <input type="checkbox"/> 辦理學生心理健康議題活動 <input type="checkbox"/> 辦理大專校院自殺防治守門人培訓 <input type="checkbox"/> 提升相關人員專業知能 <input type="checkbox"/> 補助專業人員(校外精神科醫師駐校服務)鐘點費				
活動名稱	休閒職涯發展與心理健康				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	112.11.15(三) 20:15-21:45	活動地點	B111
		支出金額	配合款：0元		
			補助款：5896元		
參加對象與人數	校外人員：共____人(男____人、女____人) 校內教職員工：共 1 人(男 0 人、女 1 人) 校內學生：共 43 人(男 12 人、女 31 人) 總計人數：共 44 人				
時間配當表	1. 講師介紹自己的求學及國內、國外工作經歷(25分) 2. 學生利用職游旅人卡整理出個人的職業組型、用夢想實踐卡搭配如何在工作中實踐自己重視的價值觀、用夢想實踐卡找出目前的阻礙及可行的計劃(25分) 3. 講師說明求職的理念、方法，履歷撰寫技巧(30分) 4. 分享國外公司對員工心理健康的政策(10分) 5. 回饋(5分)				
辦理方式	1. 事前與講師溝通學生的需求及課程重點 2. 選擇適合搭配課程重點的生涯輔導牌卡 3. 講師分享跨領域學習的心得，與職場轉換的適應方式 4. 學生與講師互動並給予回饋				
講師簡介	姓 名	蔡欣榆	現職	皇家加勒比海公司體育運動指導員	
	重要經歷	衛生福利部疾病管制署約用護理師			
	進行內容簡述	1. 分享自己的生涯探索歷程 2. 協助學生用牌卡進行生涯探索，增加自我覺察與行動力 3. 示範求職經驗，如何展現自我優勢 4. 認識雇主在維持員工職場心理健康的做法及個人自助的方法			
活動感言	1. 活動內容豐富。講師很用心地分享經驗和心得。 2. 搭配牌卡的探索活動，增加學生的參與感。 3. 學生觀摩到只要充實自己的能力，就不會找不到工作，走出去就有機會。 4. 每個工作都有讓自己學習和進步的地方，重點是自己會量力而為，注意保護自己。				
具體成果	一、質化成果 1. 由講師的經歷，體會需要擴展對職業世界的認識，在學生時代善用資源，盡量增加各種能力，才能增加選擇的職業項目。 2. 體會心理健康和生涯選擇的關聯，覺察自身生涯價值觀及待加強的能力，對實際求職很有幫助。 二、量化成果 1. 80% 的學生反應講座非常滿意 2. 85% 的學生反應參與後有正面幫助				

回饋調查分析	<div>1. 此活動提升的能力主要為行動力、自信心、思辨力。</div> <div>2. 增加對於國內、國外工作環境及公司制度的認識，有助開展視野。</div> <div>3. 很佩服講師勇於嘗試不同的專業領域和工作環境。</div> <div>4. 覺得自己應該不要自我設限，尤其是要肯定有經驗過的事都有價值，值得在履歷寫出來。</div>	
檢討與建議	<div>使用牌卡能夠快速整理出個人的內在想法，很有效率，同時增加課程的趣味性。若能增加分組討論的時間，可以更了解學生的困境，讓同儕互相提供解決之道也是好的方法</div>	
活動照片 / 至少6張	<div></div> <div>【講師經歷分享】</div>	<div></div> <div>【學生價值觀與未來工作反應】</div>
	<div></div> <div>【學生價值觀與未來工作組型反應】</div>	<div></div> <div>【學生生涯規劃與行動計劃】</div>
	<div></div> <div>【實務案例分析】</div>	<div></div> <div>【瞭解自己面對職場之實務技巧】</div>