

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作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	<p>一、質化成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>二、量化成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 80% 的學生反應講座非常滿意 85% 的學生反應參與後有正面幫助 				

回饋調查分析	<p>1. 此活動提升的能力主要為行動力、自信心、思辨力。 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。 3. 很佩服講師勇於嘗試不同的專業領域和工作環境。 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。</p>
檢討與建議	<p>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</p>
活動照片 / 至少 6 張	 <p>【講師經歷分享】</p>
	 <p>【學生價值觀與未來工作反應】</p>
活動照片 / 至少 6 張	 <p>【學生價值觀與未來工作組型反應】</p>
	 <p>【學生生涯規劃與行動計劃】</p>
	 <p>【實務案例分析】</p>
	 <p>【瞭解自己面對職場之實務技巧】</p>