

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	求職壓力與職場心理健康				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	112.03.29(三) 18:30-20:05	活動地點	B111
		支出金額	配合款：0元		
			補助款：4084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____人(男____人、女____人) 校內學生：共 30 人(男 15 人、女 15 人) 總計人數：共 30 人				
時間配當表	112.03.29(三) 18:30-20:05 求職壓力與職場心理健康				
辦理方式	演講				
講師簡介	姓 名	蔡榮順	現職	育英醫護管理專科學校老人健康服務事業管理科副教授	
	重要經歷	育英醫護管理專科學校校長			
	進行內容簡述	1. 思考讀大學的目的與求職的關連 2. 求職壓力之一：面試的自我介紹及問題回應方式 3. 職場倫理：願景、自律、熱忱、良知 4. 工作心態調適：新鮮人的適應，憂鬱症的處理			
活動感言	講師由影片及經驗分享，說明如何面對求職面試以及工作世界的壓力。 面試問答的內容很實用，要洞悉表面問題下真正該回答的重點所在。 講師一再提醒負起工作者角色的正確心態，讓人印象深刻。唯有修正心態才能正向接受壓力，提升心理強度。				

具體成果	一、質化成果 在外聘專家學者之講座與影片引導下，幫助學生認識職場壓力議題，從實例體認求職、工作適應過程與心理健康的關係。 二、量化成果 完成1場外聘講座，參與師生達30人次。	
回饋調查分析	題目：對活動的內容感到滿意——勾選非常同意的占56%，勾選同意的占24%，勾選沒意見的占20%。 參與後對我有正面幫助——勾選非常同意的占60%，勾選同意的占25%，勾選沒意見的占15%。 參與此活動後增長的能力——依序為自信心、良好態度、行動力、思辨力	
檢討與建議	1. 建議面試技巧部分可以增加現場演練，以加深印象。 2. 有關心理健康方面，常有不知如何和主管溝通的困難，因而壓抑、委屈，未來可多探討如何與上司溝通。	
活動照片 / 至少6張		
	講師經歷介紹	思考讀大學與求職的關連
		
	面試自我介紹的方法	面試技巧說明
		
	面試問題應對	職場心態調適