

# 輔英科技大學學輔活動成果報告表

|        |      |   |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
|--------|------|---|-----|------|-----|-------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----------------|-----|-----|-----|------|-----|--------|-----|-----|-----|------|------|--------|------|----|
| 活動名稱   |      | 活出瑰麗人生  |     |      |     |       |      |     |     |     |     | 活動時間 |      | 100 年 5 月 26 日  |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
| 承辦單位   |      | 師資培育中心  |     |      |     |       |      |     |     |     |     | 活動地點 |      | 鵬圖大樓 B101 教室    |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
| 經費支出   |      | <input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22503   |     |      |     |       |      |     |     |     |     | 支出金額 |      | 補助款：3200 元      |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
|        |      | <input type="checkbox"/> 其他來源：  |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      | 配合款：            |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
| 參加對象人數 | 護理學院 | 護理系   | 護理科 | 健管學程 | 助產系 | 老長照學程 | 醫健學院 | 醫技系 | 醫技科 | 物治系 | 保營系 | 健美學程 | 環生學院 | 環工系             | 職安系 | 化材系 | 生技系 | 人管學院 | 資管系 | 休閒遊憩學程 | 幼保系 | 應外系 | 應外科 | 資科學程 | 文教事業 | 師資培育中心 | 校外人士 | 合計 |
| 教師     |      |   |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
| 學生     |      |   |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      | 35   |        |      |    |
| 幹部     |      |   |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
| 合計     |      |   |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      | 35   |        |      |    |
| 活動內容   |      | <p>歐嬌慧老師以自身求學及工作經歷與我們分享，在成長的過程中總會遇到許多難題和遭遇，卻會因為每個人價值觀和感受不同，而衍生出不同的處理方式和結果。在這個科技進步神速的世代，任何事情都可以找到科技代為處理的方法，惟有『生涯規劃』是無法用科技來規劃及操控的！怎樣的生涯規劃才是有價值？要如何找出心中真正渴望且正確的規劃人生呢？歐老師用三個活動來為我們尋找過去的遺憾、現在的目標、未來的渴望。</p> <p>三個活動分別為：</p> <p>一. 生命重要事件回顧：在一張空白圖畫紙上畫出自己過去經歷中，印象最深刻的時候，並以幾句話寫出自己內心的感受，讓參與成員發現原來過去開心或難過的經歷，都會影響現在的決定和行為表現，自己認為早已遺忘的記憶並非消失不見，而是深植內心深處。</p> <p>二. 活動大拍賣：將自己的優缺點寫在一張紙上，並標上要販售的價格，之後找找其他人的優缺點是否為自己所欠缺的，問問看對方是否願意和自己交換？在這個活動中成員可以仔細去省思自身擁有的優缺點，在與他人交換或買賣的過程中，體悟到自己所認為的優點是否真有其競爭力？而缺點是否真的是缺點，或許在他人眼中卻是不可多得的長處。</p> <p>三. 自我的規劃：請寫出目前的我、五年後的我、十年後的我的生涯目標規劃。進行活動時大家神情突然變得認真嚴肅，在成員為自己寫規劃時，內心會一再問自己：「這真的是我想要的嗎？」、「我要如何去達到目標呢？」，過程中的內心轉折實在難以用言語來形容。託這個活動的福，讓參與活動的成員們可以在緊湊的生活步調中，稍稍停緩腳步，細想自己日復一日的忙碌中，是否真有朝著夢想前進，這樣的生活真是自己所渴求冀望的嗎？</p> |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
|        |      | 姓名：歐嬌慧  |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      | 現職：高雄市立援中國小輔導主任 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
|        |      | 學歷：屏東師專語文組<br>高師大英語系、<br>課程與教學碩士、<br>高師大教育學系博士候選人(主修課程與教學)  |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
|        |      | 經歷：高市莒光國小 12 年<br>援中國小教師兼主任 14 年  |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |
| 講座簡介   |      |   |     |      |     |       |      |     |     |     |     |      |      |                 |     |     |     |      |     |        |     |     |     |      |      |        |      |    |

|      |  |
|------|--|
| 活動感言 | <p>在這個科技發展快速的世代，人人知識和生活水平提升，『生涯規劃』成了現在人人重視的話題。面對生命這樣一個充滿哲理且艱澀難懂的議題，歐老師利用活動的方式來讓成員們自我檢視，進而從中發現自己的優缺點，發現自己心中期望達成的目標。</p> <p>歐老師不藏私的將自己的經歷和我們分享，且送給與會成員 12 項實用的禮物，對與會人員而言確實獲益良多！愛因斯坦曾說過一句名言：「幸福是來自於追求的過程，而非結果」，我想所謂的生涯規劃的真諦莫過於如此，當我們有一個目標並努力去追尋，在自我能力提升的同時，那種滿足和成就感正是我們所感受到的幸福，而最終達成目標的時刻，也絕非是生涯規劃的終點，而是另一個新目標的起點！抱持著這樣的信念，必能活出瑰麗人生。</p>  |
| 具體成果 | <p>整場學輔講座進行下，每一位成員分別分享自己的目標和感受，對於自身的生涯規劃有進一步的確認和體悟，活動的最後歐老師送給與會成員無論在各方面都可以運用的 12 項禮物，藉此祝福成員們能夠善加運用禮物來成就自己想達到的生涯目標。</p> <p>歐老師的 12 項禮物有：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一. 問隔壁：當到一個新環境時，若遇到自己無法處理或不熟悉的事物時可以詢問隔壁的同事或同學，相信只要自己肯問，他人必定也會給與援助。</li> <li>二. 紙+筆：若是自己遇到分身乏術或情況特殊的時候，可以適時以紙筆做記錄，讓自己不會遺漏重要事物</li> <li>三. 尋找典範：找一個自己深感認同的對象，並以他做為楷模，激勵自己更加努力、進步。</li> <li>四. 知識管理：當自己不斷充實知識的同時，也要為自己獲得的零碎知識整合成一個大概念，並融會貫通至其他領域，將小知識發揮大功能。</li> <li>五. 十分鐘哲學：遇到自己情緒不穩定時，別急著處理事物或問題，讓自己先沉澱十分鐘，心情平復之後，才能以理智的頭腦去面對並解決問題。</li> <li>六. 歷事練心：當遇到問題時，不用抱怨的心態去面對，保持著：『多做一事；多學一智』的心態。</li> <li>七. 好朋友-紓壓：身邊一定要有幾位知心好友，適時將心中的壓力和朋友訴說，才不會讓壓力壓垮了自己</li> <li>八. 刷子計畫：人不能一味的專精某一領域的知能，要多領域的學習，生涯規劃的範圍會更寬！</li> <li>九. 帆船-續航力：每一個人都有其倦怠期，但要自己找出調適心態的方式，才可以持續在自己嚮往的領域中不斷成長、邁進。</li> <li>十. 見面三分情-親師溝通：與家長溝通時，盡量面對面對談，才不會因為看不到表情，而有錯誤的解讀。</li> <li>十一. 非黑即白-中間路線：盡量避免凡事都是對與錯的觀念，當自己身處不同角度和職位時，感受和做法自然有所差異，不能總要分對錯，而要以客觀的角度去看待。</li> <li>十二. 公益與服務：多參與一些社區或義工活動，藉此拓展自己的見識和人際，增加自己多方面的經歷。</li> </ol> |
| 檢討建議 | <p><b>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】</b></p> <p>已達預期學輔成效，增進學生認識自己，協助做出生涯目標規劃。</p>  |

## 活動照片集錦



參與講座人員



鄭主任主持開場



學姐跟大家分享幼教現場工作經驗



歐嬌慧老師為大家講述工作法則



參與講座的學員十分投入『跳樓大拍賣』的活動中



鄭主任也加入大家拍賣優缺點的行列



學生們認真投入畫出生命中印象最深刻的一件事

| 跳樓大拍賣 |      |                |     |
|-------|------|----------------|-----|
|       |      | 姓名: 黃麗茹        |     |
| 交換    | 我的優點 | 定價 (1-10000 元) | 買主  |
| 與 編   | 周朗   | 6000           | 靖大娘 |
|       | 負責   | 8000           | 芸大娘 |
|       | 可信任  | 9000           | 台大娘 |
| 跳樓大拍賣 |      |                |     |
|       |      | 姓名: 黃麗茹        |     |
| 交換    | 我的缺點 | 定價 (1-10000 元) | 買主  |
| 1     | 急    | 4000           |     |
| 2     | 挑食   | 3000           |     |
| 3 王   | 要求高  | 6000           |     |

『跳樓大拍賣』活動單