

## 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 <input type="checkbox"/> 其他來源：												支出金額		補助款：3200元												
		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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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，印象最深刻的事情，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，而是深植内心深處。</li> <li>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。</li> <li>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？</li> </ol>																											
	講座簡介	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 高師大英語系、 課程與教學碩士、 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 援中國小教師兼主任14年																										

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><u>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】</u></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		
交換	我的優點	定價 (1~10000 元)
1. 編	開朗	6500
	負責	8000
	可信任	9000

  

跳樓大拍賣		
交換	我的缺點	定價 (1~10000 元)
1	急	4000
2	挑食	3000
3. 王	要求高	6000

『跳樓大拍賣』活動單