

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		(100)年度學輔活動—「第二場：情緒管理及時間管理」										活動時間		100年5月6日															
承辦單位		資訊科技學位學程										活動地點		B312(視聽教室)															
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：第 22604										支出金額		補助款：\$3,200															
		<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	護管系	助產系	老照學程	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	環院學士班	人管學院	資管系	健管系	幼保系	應外系	應外科	資科學程	校外人士	合計	
教師																											1	1	
學生																											81	81	
幹部																											0	0	
合計																											82	82	
活動內容		<p>實驗一：測量你的客觀時間感</p> <p>實驗二：評估自己的主觀時間感</p> <p>一個人一生中有多少時間可利用？</p> <p>時間的有效管理—如何利用零碎時間</p> <p>時間的有效管理-時間殺手 1-不分輕重緩急</p> <p>時間的有效管理-時間殺手 2-電話與不速之客</p> <p>時間的有效管理-時間殺手 3-不會說No的爛好人</p> <p>時間的有效管理-時間殺手 4-拖延的壞習慣</p> <p>時間的有效管理-時間殺手 5-一次想完成太多事情</p> <p>時間的有效管理-時間殺手 6-沈迷於無意義的活動</p>																											
講座簡介	姓名：謝蕙春														現職：高雄市諮商心理公會諮商心理師														
	學歷：國立暨南大學 諮商所博士班																												
	經歷：高雄市諮商心理公會諮商心理師																												
	其他：																												
活動感言	藉由終身學習可以使每個人在面對及規劃自己的健康、人身安全、心理衛生、職業工作、人際相處、家庭生活、兩性關係、休閒運動、社群生活、生命意義的追求等個人生涯發展相關課題時，能有更正確的認知、更多元的探索、更充分的準備、更有效的實行、更良好的調適，以及更進一步的再發展。																												
具體成果	主要介紹了職業生涯規劃的基礎知識、基本理論，大學生職業生涯規劃的制定與實施，大學生進行自我探索、時間管理、素質拓展的方法等。既有系統的理論，又有切合大學生實際的職業素質、能力方面的訓練，內容全面，還穿插了許多案例、測評與互動討論內容，現實性、指導性、操作性較強，可對大學生的職業發展提供積極的幫助。																												
檢討建議	<p>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】</p> <p>本次訓輔活動舉辦時間：100年5月6日(星期五)13:00-15:00，地點：視聽教室(B312)，由資訊科技學位學程主辦，計有一場專題演講，就「情緒管理及時間管理」領域熱烈討論，過程圓滿順利，達到輔導學生進行學習與生涯規劃，以提昇學生之就業競爭力目的。</p>																												

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)

(圖一) 專題演講



(圖二) 用心聆聽



(圖三) 全神貫注



(圖四) 踴躍提問

