

111 年度(111-1)職涯輔導活動成果報告表

日期：111 年 10 月 31 日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	打造好關係-溝通表達術		
活動日期	111 年 10 月 26 日		
活動時間	14:00~16:00		
活動地點	正心樓 1015 教室		
活動參與人數	24 人	活動對象	本校學生

執行重點

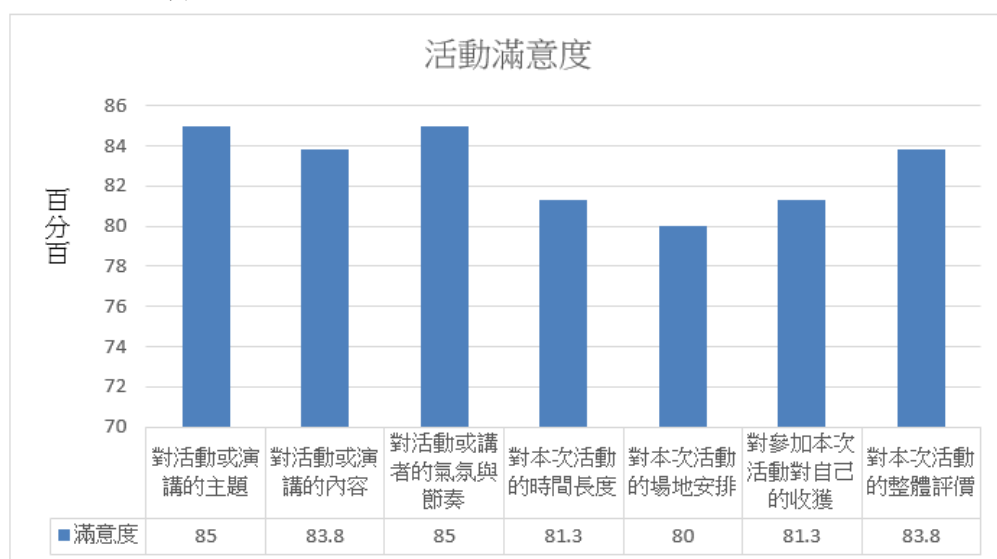
一、活動重點及目的：

在職場、學校、生活充斥著各種的社交環境，溝通表達是生活也是職涯發展重要的一環，藉由活動實際操作，了解表達者及傾聽者的角度及溝通漏斗理論背後含意，藉由小組的分享與練習也提高參與者彼此間的互動性，進而提升職場的軟實力。

二、活動特色及執行情形：

此次活動主要著重在與家人關係的溝通上，一開始講師便講述了自己與家人間的關係，是如何發展演進到現階段的和諧，接著帶入溝通漏斗理論，讓同學分組進行活動，實際了解在對話時所會發生的情形，站在不同的立場及角度便有不同的感受，去發現語言的金字塔理論(行為-情緒-觀點-期待-渴望)。

三、活動之質量化指標：參加人數 24 人，對活動整體滿意度 83.8%。



(一)學生參加活動的收穫或心得：

- 我能更了解自己內心的想法與如何傾聽他人。
- 看到不要背後的需要！
- 學到了很多溝通技巧
- 溝通從改變自己開始
- 冰山理論很讚，很實用。

(二)希望增加的內容或其他任何想說的話：

- 老師講得很豐富精彩！

- 讓人想繼續了解溝通學。
- 雖然臨時有事讓我前面有些沒聽到，但也學到了很多。
- 這個學習剛剛好，足夠讓自己學習。

六、具體檢討與建議：同學表示希望有更多討論的時間，下次再提醒講師預留討論的時段。

活動剪影



老師演講情形



老師演講情形



老師演講情形



同學溝通練習情形



同學溝通練習情形



活動大合照