

# 教育部高等教育深耕計畫 115年度執行重點績效及特色文稿

日期：115年06月8日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	專題演講：阿德勒的職場生存術-個體心理學職場溝通法則		
行動方案	4-2-4		
活動日期	115年6月03日		
活動時間	12:30-14:30		
活動地點	正心樓0313教室		
活動參與人數	共 30 人	活動對象	全校學生
活動聯絡人	陳嘉好	聯絡電話	04-24730022#11272
活動對應之聯合國 SDGs 目標	SDG 4 優質教育：確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習 SDG 8 合適的工作及經濟成長：促進包容且永續的經濟成長，讓每個人都有一份好工作		
聯合國 SDGs 目標 項目說明	SDG 1 消除貧窮：消除各地一切形式的貧窮 SDG 2 消除飢餓：確保糧食安全，消除飢餓，促進永續農業 SDG 3 健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉 SDG 4 優質教育：確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習 SDG 5 性別平權：實現性別平等，並賦予婦女權力 SDG 6 淨水及衛生：確保所有人都能享有水、衛生及其永續管理 SDG 7 可負擔的潔淨能源：確保所有的人都可取得負擔得起、可靠、永續及現代的能源 SDG 8 合適的工作及經濟成長：促進包容且永續的經濟成長，讓每個人都有一份好工作 SDG 9 工業化、創新及基礎建設：建立具有韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新 SDG 10 減少不平等：減少國內及國家間的不平等 SDG 11 永續城鄉：建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村 SDG 12 責任消費及生產：促進綠色經濟，確保永續消費及生產模式 SDG 13 氣候行動：完備減緩調適行動，以因應氣候變遷及其影響 SDG 14 保育海洋生態：保育及永續利用海洋生態系，以確保生物多樣性並防止海洋環境劣化 SDG 15 保育陸域生態：保育及永續利用陸域生態系，確保生物多樣性並防止土地劣化 SDG 16 和平、正義及健全制度：促進和平多元的社會，確保司法平等，建立具公信力且廣納民意的體系 SDG 17 多元夥伴關係：建立多元夥伴關係，協力促進永續願景		
<b>執行重點績效及特色文稿</b>			

## 一、活動重點及目的：

本活動旨在協助學生探索未來職涯方向，建立清晰的人生目標與自我定位，進而培養面對未來挑戰所需的心理韌性與人際互動能力。課程將從學生對畢業後發展的思考出發，引導參與者反思自身對工作的期待，以及未來是否具備長期投入與持續成長的準備。在當前就業市場競爭激烈、部分產業起薪及薪資成長有限的環境下，透過講師實務經驗分享，協助學生了解產業需求與發展趨勢，認識機會往往來自個人的選擇與投入，而非單純等待環境改變。

此外，活動將結合心理學中「目的論」的概念，引導學生理解每個行為背後皆具有其目的與動機，學習從結果回溯原因，進而提升自我覺察能力。課程也將探討人生目標、自信建立、壓力調適及人際關係等重要議題，幫助學生培養在壓力中持續學習與成長的能力，並建立對他人及社會的關注與責任感。透過課題分離、有效溝通及自我價值建立等內容，引導學生以更成熟的態度面對人際互動、情緒管理及職涯選擇，為未來人生發展奠定穩固基礎。

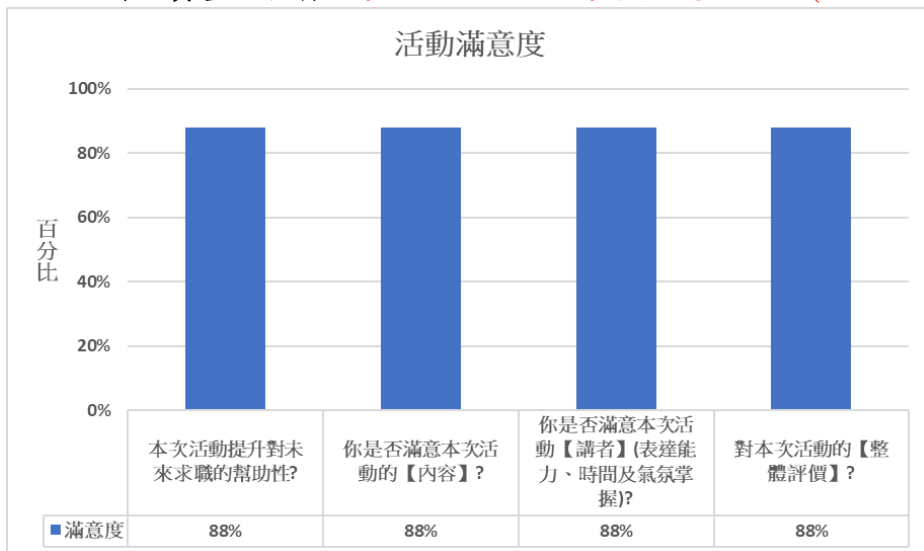
## 二、活動特色及執行情形：(活動簡述、活動流程等....)

本活動以職涯發展與自我成長為主軸，融合心理學理論、人生哲學及實務經驗分享，透過深入淺出的方式帶領學生思考人生與工作的意義。課程特色在於跳脫傳統職涯規劃僅聚焦於求職技巧的框架，從個人價值觀、目標設定及人際互動等面向切入，協助學生建立更完整的生涯發展觀。

活動中將透過實際案例與生活情境，引導學生理解人類無法脫離工作、友情及感情等社會關係，並探討人際關係對個人成長與幸福感的重要影響。同時，課程特別強調有效溝通技巧，鼓勵學生學習「對事情堅持、對人溫和」的溝通態度，掌握建立信任感與維持良好人際關係的方法。

此外，講師將分享自信建立、情緒管理及課題分離等實用觀念，協助學生理解情緒產生的原因，學習尊重自己與他人的選擇，提升面對誤解、挫折及壓力時的應對能力。透過互動討論與觀念反思，引導學生重新思考「自己真正想要的是什麼」，培養影響群體、關懷他人及主動創造價值的能力，進而建立面對未來職涯與人生挑戰的信心與行動力。

## 三、活動之質量化指標：參加人數30人，參與滿意度88% (活動回饋滿意度及學生回饋)



	溝通表達	問題解決	人際互動	團隊合作	創新	資訊科技應用	持續學習	工作責任及紀律
前測	3.52	3.68	3.41	3.73	3.50	3.36	3.77	3.77
後測	4.41	4.45	4.41	4.23	4.18	4.18	4.45	4.32
	0.89	0.77	1.00	0.50	0.68	0.82	0.68	0.55



**四、具體檢討與建議：(例：回饋表意見)**

建議未來可持續辦理結合職涯發展、自我探索及人際溝通等主題之講座，透過講師實務經驗分享與互動討論，引導學生思考人生目標與職涯方向。課程內容可增加案例分析或小組交流活動，讓學生有更多機會反思自身價值觀與生涯規劃，進一步提升自我覺察、人際互動及面對未來挑戰的能力。

**活動剪影**



講師&學生討論



講師&學生討論



講師&學生討論



講師&學生討論



講師&學生討論



講師&學生討論

<請回傳 WORD 檔，以利成果彙整，感謝您!!>