

中山醫學大學 114 年度【114-1 職涯輔導】活動

「擁抱挑戰、綻放無限」特色主題計畫

日期：114 年 11 月 05 日

學 校 名 稱	中山醫學大學		
活 動 名 稱	如何在畢業後同時錄取營養師及研究所考試		
行 動 方 案	特色主題計畫“職築常樂、步步為贏”		
活 動 日 期	114年11月05日(三)		
活 動 時 間	12:00~13:30		
活 動 地 點	實一教室		
活 動 參 與 人 數	104 人	活 動 對 象	營養系
活動對應之聯合國 S D G s 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		

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

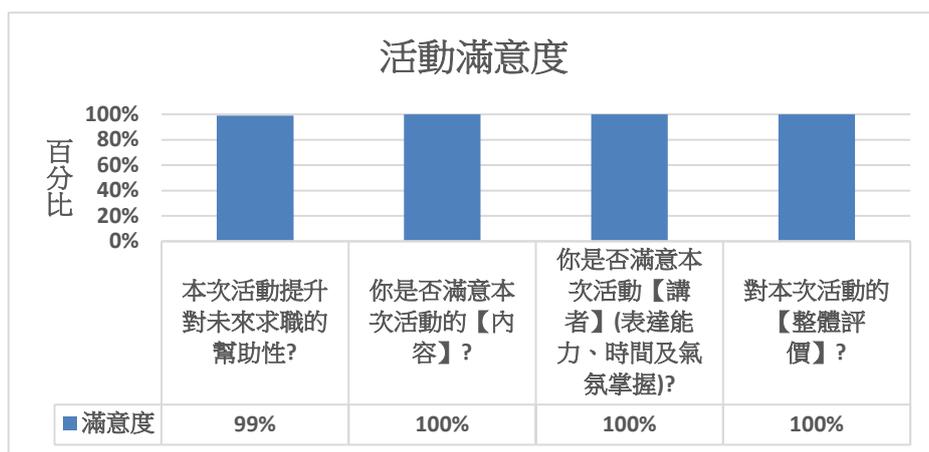
邀請畢業後應屆考取營養師執照及研究所的優秀畢業校友返校與在學同學分享準備之過程及心態。

二、活動特色及執行情形：

本次活動邀請三位研究生學姐以自製 PPT 分享自身經驗，內容涵蓋國考準備策略、研究所申請歷程與時間規劃技巧。透過學姐們的分享，讓同學明白研究所與國考的準備並非相互衝突，而是可以在良好規劃下同時兼顧、有效進行。講者以輕鬆且親切的語氣進行交流，拉近與學弟妹之間的距離，使參與者能在無壓力的氛圍中獲得實用資訊，並對未來方向有更清晰的認識。

三、活動之質量化指標：

參加人數 104 人，活動整體滿意度 100%。



	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	3.57	3.57	3.55	3.87	3.21	2.98	3.69	3.94
後測	4.10	4.14	3.97	4.14	3.80	3.60	4.27	4.27
	0.54	0.58	0.42	0.28	0.60	0.62	0.58	0.33



學生質性回饋：

1. 對未來方向更明確：多數學生提到，透過學姊們的經驗分享，更清楚了解未來可以選擇的道路，特別是營養師國考與研究所準備的時程與規劃。例如：「對未來考國考或研究所更進一步的瞭解」、「對未來出路有更深入的了解」。
2. 獲得具體準備策略、提早規劃的重要性：學生普遍反映學姊提供的讀書計畫、時間管理及準備技巧非常實用，也有許多回饋強調提早準備的觀念深植人心，如「可以提早瞭解未來如何準備國考和研究所，將來會沒那麼迷茫」、「重點就是要提前做好準備！」。
3. 激發動力與信心、心態建立：活動讓學生重新燃起學習動力與信心，有人提到「原本就想考研究所，現在更有信心可以同時準備研究所和國考！」。也對學姊們在壓力調適及心境調整的分享印象深刻，例如「課業壓力大的時候要適當放鬆」、「了解到適度休息對學習的重要性」。

前後測分析：

	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	3.57	3.57	3.55	3.87	3.21	2.98	3.69	3.94
後測	4.10	4.14	3.97	4.14	3.80	3.60	4.27	4.27

四、具體檢討與建議：

1. 希望未來能增加 Q&A 時間，讓更多人有機會提問，並可針對不同年級設計分層問題，提升活動的針對性與參與感。
2. 學弟妹們普遍表示從活動中獲益良多。雖然對大一學生而言，內容略顯深入、資訊量較大，難免會感受到一些壓力，但多數回饋指出這樣的壓力反而成為前進的動力，讓他們能更早了解國考、研究所準備流程，提前規劃未來方向，對未來發展也因此更加明確。



活動海報



參與同學簽到



主持人開場



講者分享



現場同學專心聽講



頒發感謝狀