

111 年度(111-1)職涯輔導活動成果報告表

日期：111 年 10 月 18 日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	心智圖技法		
活動日期	111 年 10 月 12 日		
活動時間	12:00~15:00		
活動地點	正心樓 0915 教室		
活動參與人數	31 人	活動對象	本校學生

執行重點

一、活動重點及目的：

面臨時代的快速變遷，學習方法已有多元的方式，如：卡片盒筆記法、高效率閱讀筆記法、子彈筆記術、防彈筆記法、康乃爾筆記法...等等，因此「心智圖法」也是被廣為運用的學習方式，提升效率及思考模式，協助學生強化聯想力及創新之能力，並運用在學校、工作、生活上，以利往後工作或就業市場需求，提升學生職場競爭力。

二、活動特色及執行情形：

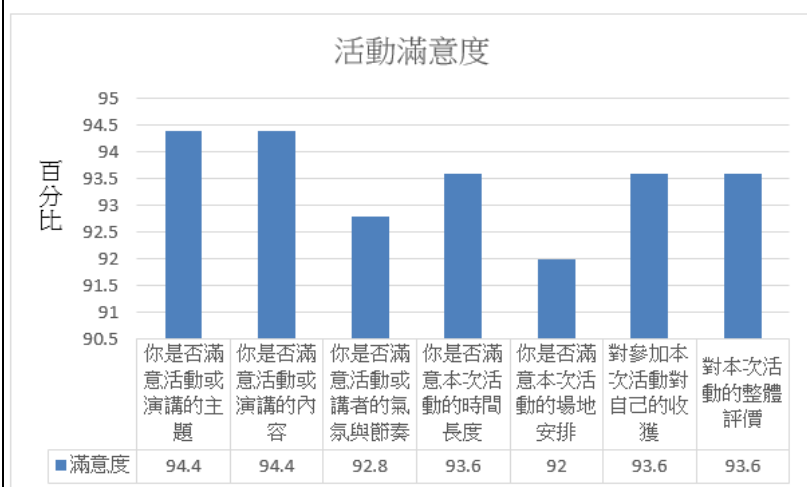
活動一開始講師讓學生分組進行簡易的破冰活動，除了讓大家熟悉彼此之外，也讓學生小小體驗何為聯想，能初步了解製作心智圖的核心概念，也就是聯想力。

講師為台灣心智圖大賽創辦人、博贊中心認證心智圖法管理師、講師，由他來為學生們解說，能讓學生全面且深入的了解心智圖這種工具。過程中講師用簡易的方式解釋了記憶原理、「記憶宮殿」等等記憶方法，最後教授學生如何繪製心智圖，除此之外，更是用圖像記憶法加深聆聽者的印象。

這堂課除了講述「心智圖」核心概念之外，更是教導了許多與之相關的知識，光是思考方法的概念就花了許多時間講解，並引導學生自發性思考。

本次活動使學生學會如何更全面的思考，了解到不管是讀書或其他事情，要整理或記下許多內容時，可以活用自己的想像力與創造力，打造一套屬於自己的記憶方式，活躍的思考有助於更有效地達成目的，也可以使自己更加游刃有餘，掌握這項技巧，能為未來的學習增添更多的籌碼。

三、活動之質量化指標：參加人數 31 人，對活動整體滿意度 93.8 %。



四、學生參加活動的收穫或心得：(參與者回饋問卷)

- 透過自己擅長的方法產生連結，更加了解自己也豐富自己，找到屬於自己的心智圖。
- 讓生活能夠更精采，多觀察周遭的人事物，才能夠累積更多的背景知識。
- 這次的活動我覺得非常有趣，也讓我了解到圖像聯想、記憶聯想，以及製作心智圖的聯想與歸納。總而言之，我認為這個演講使我收穫許多。
- 發現心智圖與記憶間的連結，使得艱澀難懂的東西更淺顯易懂。

五、希望增加的內容或其他任何想說的話：(參與者回饋問卷)

- 學習運用心智圖的方法，而非增加記憶力的能力記憶。

六、具體檢討與建議：無。

活動剪影



講師演講情形



講師演講情形



小組活動討論情形



小組活動情形



講師演講情形



合照