

111 年度職涯輔導活動成果報告表

日期：111 年 04 月 18 日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	【110-2 職涯輔導活動】破解內心恐懼-展現你的自信力		
活動日期	111 年 4 月 6 日		
活動時間	12:00~15:00		
活動地點	正心樓 0915 室、0916 室		
活動參與人數	47 人	活動對象	本校學生

執行重點

一、活動重點及目的：

不管在職場或學校，個人特質之展現極其重要，影響著人際、職涯及各層面的關係，藉由專業講師的帶領，使同學深入剖析自我議題、瞭解自身性格及特質，發揮所長，進而擬定計畫提升較弱勢面向，提早作好提升自我職能規劃，為未來職涯作準備。

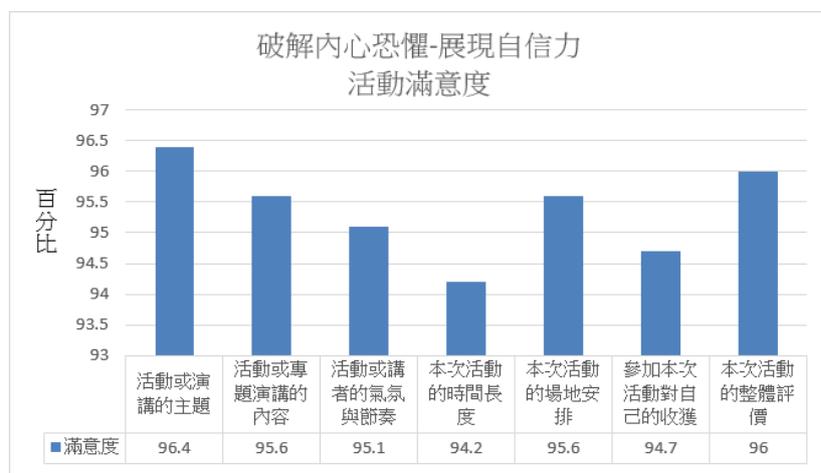
二、活動特色及執行情形：

講師為求能與學生增加互動，同時也希望參與者彼此能有較多互動，故在人數上拆成兩班制，由不同講師帶領同學，並分組進行。

1. 第一班：講師用不同的小活動，並藉由分組增加同學彼此的熟悉度及提升互動性，活動有：多次自我介紹、自信力雷達圖、團體骨牌遊戲等，讓同學在不同形式的活動中勇於嘗試改變並更了解自己。活動執行較久的為「自信力雷達圖」，除了在製作自己的性格雷達圖外，更藉由多次的分組向他人講述自身特質之優劣勢，並互相給予回饋建議，如同周哈里窗之形式。
2. 第二班：藉由小組進行互動與討論，講師帶領同學依所列之特質性格寫下自己優劣勢及希望擁有或提升之特質，最後統整出大家的看法，從中同學透過小組的討論提升溝通表達且促進人際互動之能力。最後講師藉由小影片傳達轉念之重要性，且希望同學要相信自己。
3. 活動結束後有同學主動與講師詢問職涯上的問題，故臨時進行了 1 對 1 職業適性診斷之服務，協助同學生涯上之探索。

三、活動之質量化指標：參加人數 47 人，填寫問卷人數 45 人。

對此次活動之滿意程度(非常滿意 5、滿意 4、普通 3、不滿意 2、非常不滿意 1)



四、學生參加活動的收穫或心得：(參與者回饋問卷)

- 對自己更有信心，並且知道自己的優缺點。
- 有增加自信心更自然與他人交流。
- 有許多互動式的活動，安排得很有趣。
- 藉由這堂講座讓我更認識自己，發現我所不知道的自已，所以我覺得收穫非常多且充實。

-要成為一個有自信的人要不害怕改變和勇於犯錯。

五、希望增加的內容或其他任何想說的話：(參與者回饋問卷)

-希望可以有多一點這種活動。

-希望時間可以再長一點。

-認識平時比較少會接觸的人。

-這次講座超級受用的！我也有報之後的其他講座，每次活動都很期待。

-很特別以工作坊的形式呈現。

-我覺得此次的活動收穫很多！

六、具體檢討與建議：活動行前應與講師再次確認活動形式及人數限制，並與講師確認活動時間長度以借用適合教室。

活動剪影



自我介紹



自信力雷達圖分組回饋



小組討論



上台分享



骨牌活動



分組討論