

# 111 年度(111-1)職涯輔導活動成果報告表

日期：111 年 11 月 16 日

|        |                 |      |      |
|--------|-----------------|------|------|
| 學校名稱   | 中山醫學大學          |      |      |
| 活動名稱   | 人生設計工作坊         |      |      |
| 活動日期   | 111 年 11 月 16 日 |      |      |
| 活動時間   | 13:00~15:00     |      |      |
| 活動地點   | 正心樓 0916 教室     |      |      |
| 活動參與人數 | 21 人            | 活動對象 | 本校學生 |

## 執行重點

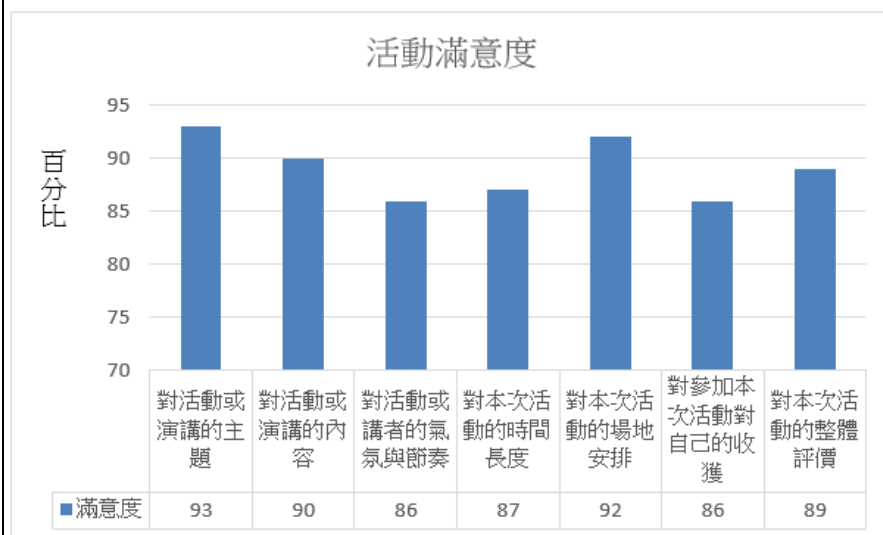
### 一、活動重點及目的：

面對時代的快速變動，職場選擇多元卻也容易讓人迷惘，人生設計工作坊可適用於不同階段的生命情境，在生命的不同階段都有啟發性跟實用性。練習從不同視角釐清自己現在的狀態，規劃出實行度的高低性，透過設計思考的方法，找出未來努力的方向，並獲得更多行動靈感，使同學藉由此方式提早學習並作好職涯準備。

### 二、活動特色及執行情形：

講師站在學生的角度，請同學將人生設計表單規劃 5 年期限，透過設計思考，重新梳理現階段處境及內在、找到正面的能量，升級對未來的想像，講師也透過提問技巧引導學生看見自己對工作的價值與主張，讓同學更清楚自己對於未來及職場的需求。

### 三、活動之質量化指標：參加人數 21 人，對活動整體滿意度 89 %。



### 學生質性回饋：

- 對人生規劃有不一樣的想法。
- 一直動腦思考有點累，不過有一個時間可以思考自己未來的樣子。
- 得知大家的工作觀以及對未來的想法。
- 初步的學到該如何利用奧德賽計劃來規劃自己的人生。也藉由選卡牌的活動對自己未來有一點盼望。很喜歡講者結束前所說的「熱情是試過之後才會出現的東西。」對這句話很有感觸！
- 有比較知道自己想要的是什麼。

- 了解自己的價值觀及未來展望。
- 很棒，找到一個釐清自己方向的方法。

**五、具體檢討與建議：**有同學表示活動內容設計稍急促，在設計時有部分規劃有些不理解，並希望講師多說明設計的架構。針對此部分，礙於活動的時間規劃，若有充裕的時間或分階段性的課程，更可再深入地對設計表單作分析操作與解釋。

### 活動剪影



講師演講情形



講師演講情形



同學設計情形



同學互相討論情形



同學挑牌卡



圍圈討論