

國立臺中科技大學

教育部 111 年度補助大專校院辦理輔導工作計畫

「勇網職前，我的美好人生」(輔導議題)

校園宣導活動

成果報告書

承辦單位：職涯及諮商輔導中心 諮商輔導組

單位主管：李金玲中心主任、姜祖華組長

報告撰寫人：陳葦玲心理師

日期: 2022/12/

壹、實際執行之計畫內容

一、計畫緣起：

全球化的多元社會，世界變遷劇烈，也是充滿機會與選擇的時代，能喚醒掌握自我的未來之先決條件是積極進行長期性、前瞻性、發展性的生涯規劃方向。

大專生年齡處於心理學家艾瑞克森(Eric H. Erikson)心理社會發展論中的青少年期，其發展任務是「自我統整與角色混淆」。大專學生在家庭生活、校園生活、同儕互動的過程中不斷確認自我的價值及方向，網路成為個人與世界連接的重要渠道，也是當代大專生不可或缺的生活重心，能找到自我及職涯的定位而不致徬徨迷失是重要的。

希望藉由本系列實際體驗活動增進本校學生參與活動動機，從中達到對於自己的認識，瞭解個人特質、興趣、價值觀及生涯信念，並思考專業及未來職涯的走向，促進對於校園生活及學習的投入及收穫。

二、計畫依據

- (一) 教育部 110 年 11 月 23 臺教學(三)字第 1100161027 號函。
- (二) 教育部補助辦理學生事務與輔導工作原則。
- (三) 教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點。

三、計畫目標

- (一) 透過參與活動，促使學生對於自我生涯發展和網路使用的狀態進行自我探索，以增進自我覺察，增加對人生的掌握感。
- (二) 學生經由參與主題活動，對於生涯規劃有所探索「知己」、「知彼」、「抉擇與行動」，並覺察生命有限性與生涯價值的意義，積極進取以求自我的成長與實現，發展出對於未來的生涯信念。
- (二) 學生透過活動體驗自我機會、限制選擇與對結果的瞭解，了解在層出不窮的世界遽變中，平衡網路與自我存在的空間，確立與生涯有關的目標，適度做好生涯規劃及健康網路使用管理，以掌握人生方向。

四、主辦學校：教育部

五、承辦單位：國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心諮商輔導組

六、活動日期及時間：111 年 03 月 01 日至 111 年 12 月 31 日

七、活動地點：校內

八、活動對象：全校教職員工及學生

九、報名方式：網路及現場報名

十、活動內容

日期	時數	項目／主題	主講人 或 帶領人	地點	參加 人次	說明
111/5/4 -111/5/6 10:30-13:30 (暫定)	3 日 (共 9 小 時)	生涯週	諮輔組	中正樓 川堂	100	1. 生涯週活動為擺攤闖關活動，內容包含自我優勢特質探索、生涯牌卡諮詢及心願卡活動。 2. 透過探索自我優勢特質，促進學生具體化其生涯之自我概念，增進自我機會及限制選擇的了解，以促進生涯探索之掌握感。 3. 藉由心願卡活動中的發想、書寫及創作體驗，整合生涯體驗，統整生涯價值觀、建立希望感，並自我祝福。
111/5/5 -111/5/6 10:30-13:30 (暫定)	6 小時	生涯牌卡諮詢	王雅婷 心理師 陳慧萍 心理師	中正樓 川堂	30	1. 互動式的生涯牌卡諮詢，促進學生主動提問自我生涯議題。 2. 透過牌卡的促發以及與心理師的對話，探索其對生涯意義的自我想法，發展生涯信念。
111/11/14 至 111/11/18 每天中午 12:00-13:30	5 天 共 7.5 小時	PLAY 心體驗	諮輔組 全體同仁 及 服務志工	弘業樓 1 樓 走廊	372	1. 透過闖關遊戲，體驗「放下手機，可以怎麼過生活」？ 2. 放下手機，變換生活：提供變裝道具，讓學生 Cosplay 另一種角色身分，與身邊朋友一起拍照分享快樂 3. 放下手機，抒情生活：自製卡片，提供學生書寫並免費郵寄給親朋好友或自己。

日期	時數	項目／主題	主講人 或 帶領人	地點	參加 人次	說明
						4.放下手機，同樂生活：提供 2 種遊戲任選其一，挑戰者每次輪到時要講述「放下手機，可以做些什麼樂在生活？」反思並在現實生活中實現。 5.放下手機，回饋生活：闖完所有關卡，可獲得小禮物，並得到貼紙「用心體驗快樂無限」。
111/11/16 111/11/17 111/11/23 111/11/24 15:20-17:00	4 天 共 8 小時	敢動生活 動則得 JOY	謝正峰老師 莊蕙慈老師	韻律 教室	44	現代人生活與手機/網路已經密不可分，本次以「放下手機、敢動生活：動則得 JOY」為主題，帶領 4 場運動課程：曲線雕塑/肌力有氧/塑身燃脂/魅力熱舞讓學生體會運動帶來的快樂。

十一、主講人簡介

(一) 姓名：王雅婷

※學歷：國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士

※服務單位及職稱：

國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心/兼任諮商心理師

文心樂丞身心科診所/合作心理師

※經歷：

逢甲大學學務處諮商輔導中心/合作講師

國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心/專任諮商心理師

臺北市立聯合醫院仁愛院區精神科/實習諮商心理師

國立臺灣大學醫學院附設醫院社區安寧療護/田野研究員

財團法人「張老師」基金會/專案助理

(二) 姓名：陳慧萍

※學歷：彰師大輔導與諮商學系碩士

※服務單位及職稱：臺中教育大學諮商中心專任心理師

※經歷：

嶺東科技大學諮商中心心理師/通職教育中心兼任講師

(三) 姓名：謝正峰老師

※學歷：嶺東科技大學設計研究所

※服務單位：

1. All Young Wellness
2. Core Yoga
3. 極健健身中心
4. 大無限健身中心
5. 大葉大學運動健康管理學系講師
6. 臺中科技大學全方位雕塑運動社團指導老師
7. 靜宜大學TRX社團指導老師
8. 私人PT運動健身指導教練

※證照：

1. Steel Training 激勁槓鈴合格教官
2. Steel Tonic 全效動能合格教官
3. Steel Jump 極速躍動合格教官
4. Steel Combat 硬派搏擊合格教官
5. FISFA 飛薩國際體適能健身指導合格教練
6. TRX 懸吊訓練合格教練
7. CrossCore 旋轉體重訓練合格教練
8. 4D Pro Bungee-Fitness 系統訓練教官
9. Flexi-Bar Qualified Trainer 搖擺震動訓練合格教練
10. SMART-CORE 核心訓練與肌筋膜放鬆、按摩合格教練
11. Slide Board 側向滑板功能性訓練教官
12. 中國空中（反重力）瑜伽合格教師
13. Ashtanga 阿斯坦加（RYT200）瑜伽教師
14. Radical Power 勁量槓鈴合格教師
15. Radical X55 超能 55 合格教師
16. Radical Oxigeno 活氧舒展合格教師
17. Spinning 飛輪有氧合格教師
18. ICG 互動式情境飛輪合格教師
19. Jackie Cycle Level 1 韓國室內飛輪體操有氧合格教師
20. Jackie Cycle Level 2 韓國室內飛輪體操有氧合格教師

（四）姓名：莊蕙慈老師

※學歷：國立台灣體育運動大學舞蹈系畢業

※服務單位：

1. 健身工廠有氧、瑜珈老師
2. 優漾複合運動中心有氧老師
3. 大無限健身中心有氧老師
4. 極限健身中心有氧、瑜珈老師
5. 臺中科技大學魅力熱舞社團指導老師

※證照：

1. 中等學校教師證書-表演藝術科教師資格
2. 臺中市優良教師、臺中市補教協會優良教師
3. RADICAL FITNESS MEGADANZ、RADKIDZ 國際講師
4. RADICAL FITNESS OXIGENO、UBOUND 合格教師
5. Inspire Yoga 陰瑜伽
6. UNDER ARMOUR TRAINING LV1 認證教練
7. KX PILATES 動態皮拉提斯教師
8. AFFA 國際基本有氧指導員(A-PIC)
9. FISAF TAIWAN 基本人體姿勢/功能評估與訓練

十二、宣導方式

- (一) 透過學校首頁公告周知相關活動訊息。
- (二) 於校園內張貼海報宣傳相關活動訊息。
- (三) 透過導師會議宣達相關活動訊息。

十三、預期效益

(一) 量化指標：

1. 學生參與本計畫活動的滿意度 80%以上，五點量表呈現平均數達到四以上。
2. 學生認為參與本計畫活動對生涯探索/釐清上網需求有幫助，並達 80%滿意。
3. 參加人次達 490 名師生參與(不含工作人員)。

(二) 質化指標：

1. 透過學生參與互動式的擺攤活動，協助學生從不同面向去探索自我的生涯興趣與價值觀，提升其對生涯自我探索的興趣和動機，探索其對生涯意義的自我想法，以期發展對於未來的生涯信念。
2. 透過活動體驗與省思生活中的網路使用，從而調整想法，加強時間管理並促進生活改變，以協助學生規劃人生方向，培養網路使用之好習慣。
3. 學生能體會全球化的多元社會，世界變遷劇烈，也是充滿機會與選擇的時代，能喚醒掌握自我的未來之先決條件是積極進行長期性、前瞻性、發展性的生涯規劃方向。

貳、詳細活動資料紀錄

一、照片成果花絮

生涯週



學員進行討論



學員互相分享心願卡內容



學員進行參觀



講師協助學員了解並執行活動內容



學員進行體驗活動



講師引導學員

生涯牌卡諮詢



講師說明講解

工作人員場佈及海報張貼



牌卡諮詢布置

校內同學參與活動



同學熱烈參與

同學撰寫心願卡

網路成癮週：PLAY 心體驗



活動前試跑：工作人員體驗「變換生活」關卡



參加學生排隊領取闖關卡片



「放下手機，變換生活」闖關實景 1



「放下手機，變換生活」闖關實景 2



變換為美國隊長、麋鹿帽與雪怪帽子與原民服飾，展現不一樣的風情與角色體驗



剛拍完學士照的學生也來「變換生活」並且拍照合影留念

網路成癮週：PLAY 心體驗



「變換生活」服務志工開心合影留念



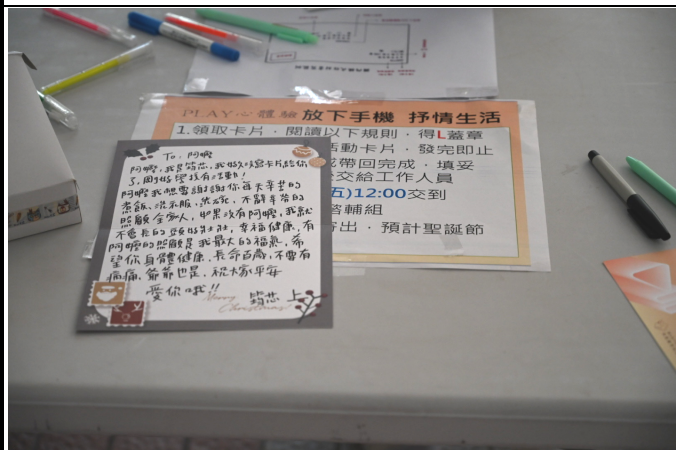
參加學生與老師開心留下紀念



「放下手機，抒情生活」學生寫卡片實景 1



「放下手機，抒情生活」學生寫卡片實景 2



學生透過卡片感謝家人，傳達情意



每晚召開檢討會精進隔天活動

網路成癮週：PLAY 心體驗



「放下手機，同樂生活」闖關實景



「放下手機，同樂生活」關主合照



活動期間闖關實景 1



活動期間闖關實景 2



長官與輔導團隊大合照



所有服務志工與老師大合照

網路成癮週：動則得 JOY 運動課程



「曲線雕塑」課程講解



「曲線雕塑」暖身運動



「曲線雕塑」學員專心上課實景



「肌力有氧」上課實景



透過運動體會暢快淋漓的快樂



「肌力有氧」拉伸身體肌肉運動

網路成癮週：動則得 JOY 運動課程



「塑身燃脂」講師講解深蹲要領



講師個別指導動作如何做到位



「塑身燃脂」強化核心肌肉練習



「魅力熱舞」腳步律動講解



「魅力熱舞」練習轉身律動



「魅力熱舞」參加學員魅力大合照

二、意見回饋表統計結果

	題目				
活動	我對於本次活動方式感到滿意	我對於本次活動時間感到滿意	我對於本次活動地點感到滿意	我認為生涯週活動有助於我想想自己的生涯	整體而言我對本次活動感到滿意
(1)生涯週 共 85 份	94% 覺得符合	94% 覺得符合	94% 覺得符合	96% 覺得符合	96% 覺得符合
活動收穫 (問答題)	感謝學校舉辦這次活動，讓我更了解自己及了解更多的職業，也讓我有更多元的想法，希望學校可以每個禮拜舉辦一次，絕對會支持這個活動。				
(2)牌卡諮詢 共 21 份	98% 覺得符合	93% 覺得符合	96% 覺得符合	96% 覺得符合	96% 覺得符合
活動收穫 (問答題)	參加這個活動讓我覺得很舒壓，是個有趣又好玩的活動，諮商師也非常溫柔，另外，卡牌的回饋很有用，讓我之後還想參與。				

	題目				
活動	我對於本次活動方式感到滿意	我對於本次活動時間感到滿意	我對於本次活動地點感到滿意	此次活動讓我對放下手機過生活有新的體驗	整體而言我對本次活動感到滿意
(1)網路成癮週 PLAY 心體驗 共 240 份	93% 覺得符合	92% 覺得符合	92% 覺得符合	91% 覺得符合	93% 覺得符合
活動收穫 (問答題)	詳如後附				
	我對於本次活動方式感到滿意	我對於本次活動時間感到滿意	我對於本次活動地點感到滿意	此次活動讓我感受到運動帶來的暢快感	整體而言我對本次活動感到滿意
(2)動則得 JOY 運動課程 共 18 份	100% 覺得符合	95% 覺得符合	100% 覺得符合	98% 覺得符合	98% 覺得符合
活動收穫 (問答題)	1.非常棒的體驗，講師也講解的很清楚，謝謝 2.課程內容充實且扎實 3.希望之後可以有多一點這種活動 4.腿很酸，有點小累，感覺變瘦了！ 5.全身動起來，很放鬆 6.太用心的規劃了！超級感謝！ 7.很喜歡老師的節奏，大家態度都很好，以後如果有再辦我時間許可一定會再參加				

網路成癮週：PLAY 心體驗 活動收穫彙整

- 1.很好玩，關卡都不會太難
- 2.很有趣，新體驗 26 票
- 3.我在換裝的關卡非常開心
- 4.讚！開心！ 43 票
- 5.好玩、刺激 24 票
- 6.更能知道放下手機要做什麼
- 7.很開心！而且放下手機真的可以做很多事 4 票
- 8.很開心能體驗這樣的活動 3 票
- 9.玩鱷魚按那個牙齒很好玩
- 10.花半個小時放下手機參加活動 蠻好玩的
- 11.所有關卡都很有趣，設計的很好
- 12.遊戲很有趣，還能寫小卡，很開心
- 13.是一個很可愛的活動，寫卡片這關讓我印象很深刻，可以寄到自己寫的地址，表達想法 2 票
- 14.謝謝這次的體驗，讓我跟不同的人一起玩遊戲，而且我很喜歡寄卡片活動，我覺得超有趣
- 15.生活不一定只能圍繞在手機上，透過無手機體驗可以更加體驗生活帶來的美好
- 16.很簡單的小遊戲，可以跟朋友一起來玩，很棒的活動！ 2 票
- 17.在玩桌遊的時候，又讓我了解到自己放下手機可以做些什麼事情 4 票
- 18.卡片好好看
- 19.這是一個全新的體驗～遊戲很簡單卻也很好玩，很讚很喜歡 2 票
- 20.大家都很熱情
- 21.很有趣 可以放鬆心情玩遊戲
- 22.在說出放下手機會做的事的關卡，發現自己平常真的太少從事一些有意義的活動了，有種受到驚醒的感覺
- 23.很社死
- 24.我覺得蠻好玩的我還扮成海盜欸
- 25.帶關卡的人滿親切的 很開心 2 票
- 26.辛苦關主們
- 27.很開心 哈哈玩遊戲輸了 但是沒懲罰到！！
- 28.有點羞恥 XD
- 29.很棒！可以多一點這樣的活動 2 票
- 30.關卡都很可愛及簡單又有趣 用這種方式跟大家互動 並且帶出主題很讚！也不會讓人覺得要執行太多步驟很麻煩～
- 31.寫信的環節能把信寫給自己能跟自己講話這感覺很特別
- 32.所有關卡都很簡單 不會拖到時間 大家也比較願意駐足下來體驗活動 希望未來還有很多辦上這樣的活動！100 分～ 2 票

- 33.覺得變裝很好玩，可以跟朋友討論要選什麼，然後一起拍照。2 票
- 34.藉由這些小活動，讓我展現出不一樣的自己以及學到有關寫信的方法，是個很棒的活動，謝謝
- 35.很讚！我喜歡資料夾
- 36.拍照那關太可愛啦～辛苦工作人員了！玩得很開心
- 37.活在當下！
- 38.寫信給家人，很溫暖
- 39.寫信的關卡超有趣！！！可以寄信給家裡！謝謝工作人員👩
- 40.很喜歡，覺得好有趣，可以多增進朋友之間的關係及家人，謝謝主辦這個活動
- 41.受益良多
- 42.很可愛很用心，學習工作人員

三、簽到表影本(如附件)