

## 國立臺東大學活動成果紀錄表

活動成果			
活動名稱	打造亮麗人生從生涯規劃做起		
執行單位	學務處學生職涯發展中心		
活動聯絡	蔡組員	電話/分機	1261
執行日期	107年10月25日	授課講師	勵活課程設計中心執行長黃聰濱
執行地點	圖書資訊館 C207 推廣教室		
參與人數	教職人數	學生人數/含弱勢生人數	校外人士
		66人/7人	
活動主旨	1. 探索天賦性格、學習正向思維。 2. 從他人經驗學習生涯規畫。		
活動過程簡介	<p>暢銷書籍「做自己的勇氣」共同作者-黃聰濱，亦是1766網路廣播「潞Talk社」節目主持人、勵活課程設計中心執行長，一個兼具多重分身與角色的Ben先生，受邀分享如何在經歷整整十年的低潮人生後又走向正軌，提供學生從他人經驗轉化為自身成長的動力，積極規劃自己的人生。</p> <p>黃老師從高中時代的打工經驗說起，待過鐵工廠、業務銷售、保險業……，在保險公司的三年期間多次有月入六位數的佳績，但卻因理財不當積欠上百萬的信用卡債，歷經了整整十年的低潮人生，當不再逃避、卡債清除、人生走向正軌，Ben老師將這些逆境突破的經驗在課堂上分享，自己也卸下這令人無法昂首挺胸的不定時炸彈，讓更多朋友做為人生的參考。強調財務控管等同於人生控管，以一個過來人的身分提醒同學一定要做好理財規劃，黃老師在工作的經驗中發掘到自己的強項是聊天，鼓勵同學從各式各樣的打工經驗探索自己的天賦性格，鎖定未來就業方向。</p> <p>過程中黃老師引導學生進行正向看見活動，請每位同學與鄰近夥伴聊聊「做人」或「做事」自己較不滿意的一點分享給夥伴，請夥伴練習轉化，例如急躁的人可以建議將這樣的特質轉化為高行動力；談到壓力</p>		

面對的課題，建議即使面對高壓的環境也要學習保持優雅，並請同學試想情緒 ABC，激發事件(A)、信念(B)、結果(C)，告訴同學改變信念，就可以改變結果，問問自己發生的這件事對我的幫助是什麼、對方的正面動機或者告訴自己太好了，轉個念問自己事情或許就會不一樣了。

最後生涯規劃建議同學從實際做事開始摸索，思考做人或做事性格、繼而針對性格探索產業方向，並藉人力銀行看職務能力，聚焦學習未來所需能力，做好自己的財務力控管，趁大學階段打造好自己的黃金履歷，再次強調學習如何在高壓之下保持優雅的態度，並以英國首相財契爾夫人名言：「注意你的思想，它們會變為言語。注意你的言語，它們會變為行動。注意的你行動，它們會變為習慣，注意你的習慣，它們會變為性格，注意你的性格，它們會變為你的命運。」與大家共勉。

活動支出經費	計畫補助款	其他
--------	-------	----

圖文說明



活動說明：黃聰濱老師自我介紹

活動說明：講師高中時代打工經驗分享



活動說明：正向看見的力量

活動說明：講師與學生互動



活動說明：示範正向看見活動如何進行

活動說明：2-3 人一組進分享



活動說明：分享與夥伴交流後的心得

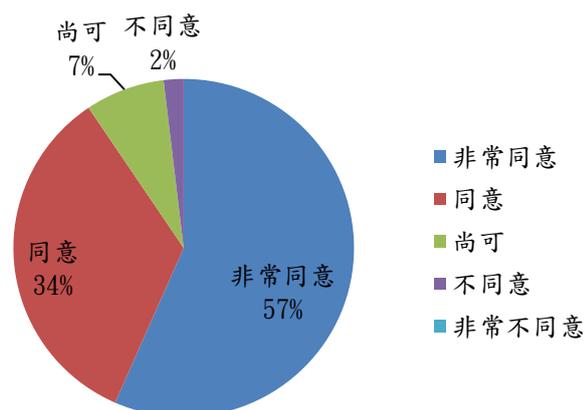
活動說明：介紹情緒 ABC

學習成效／滿意度調查分析

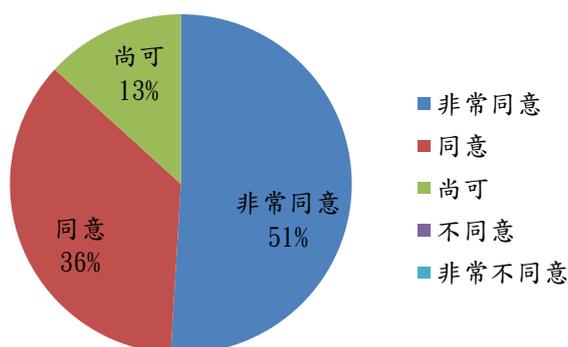
一、滿意度調查		問卷回饋筆數:53份				
項目	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	
1. 活動內容包含【溝通表達】能力	30	18	4	1	0	
2. 活動內容包含【持續學習】能力	27	19	7	0	0	
3. 活動內容包含【人際互動】能力	32	15	6	0	0	
4. 活動內容包含【團隊合作】能力(	14	22	15	2	0	
5. 活動內容包含【問題解決】能力	26	21	6	0	0	
6. 活動內容包含【創新】能力	15	21	15	2	0	
7. 活動內容包含【工作責任及紀律】能力	22	22	8	1	0	
8. 活動內容包含【資訊科技應用】能力	13	15	23	2	0	
9. 整體而言，我對講師專業及授課內容感到滿意。	25	21	7	0	0	
10. 整體而言，我對此活動整體安排感到滿意。	23	24	6	0	0	
11. 整體而言，我對此活動在職涯輔導上的幫助感到滿意。	19	25	8	1	0	

二、施測項目之分析圖

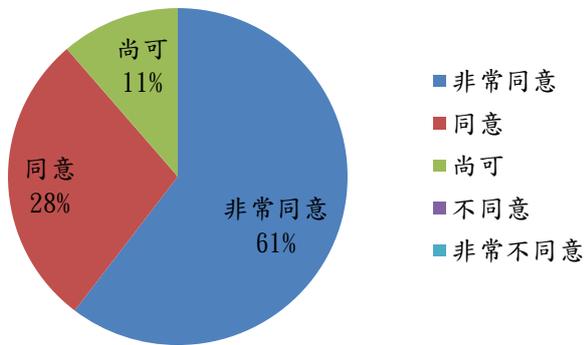
活動內容包含【溝通表達】能力



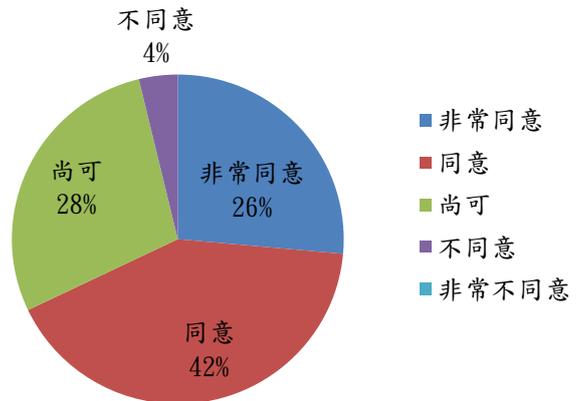
活動內容包含【持續學習】能力



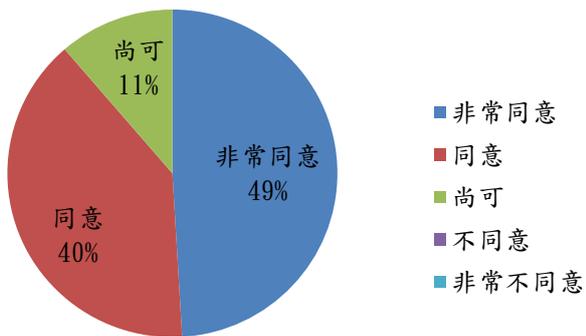
### 活動內容包含【人際互動】能力



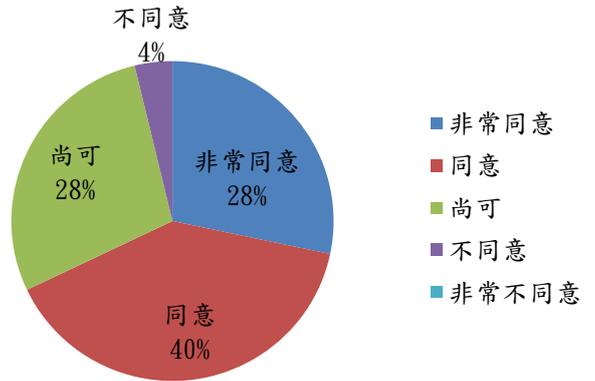
### 活動內容包含【團隊合作】能力



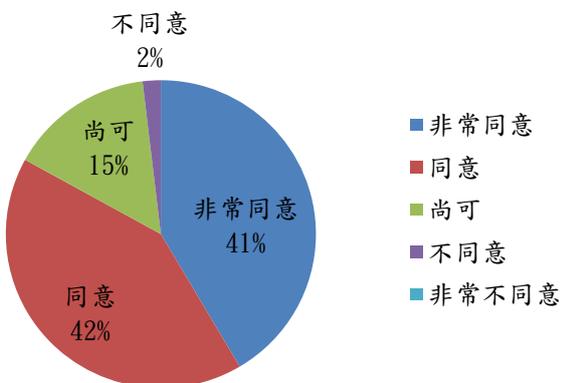
### 活動內容包含【問題解決】能力



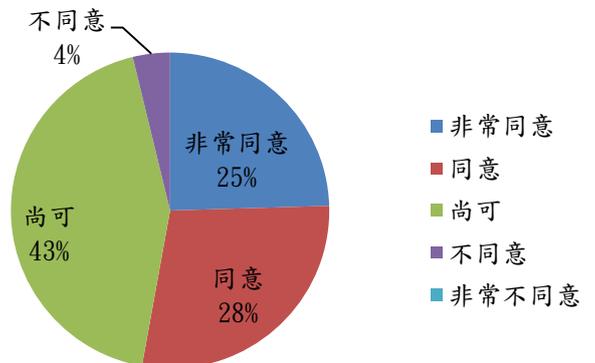
### 活動內容包含【創新】能力



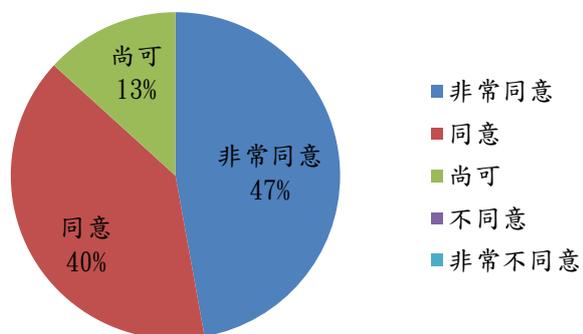
### 活動內容包含【工作責任及紀律】能力



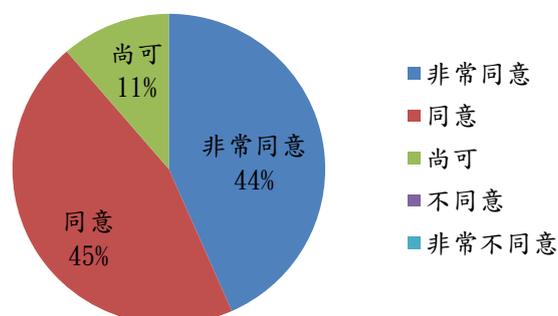
### 活動內容包含【資訊科技應用】能力



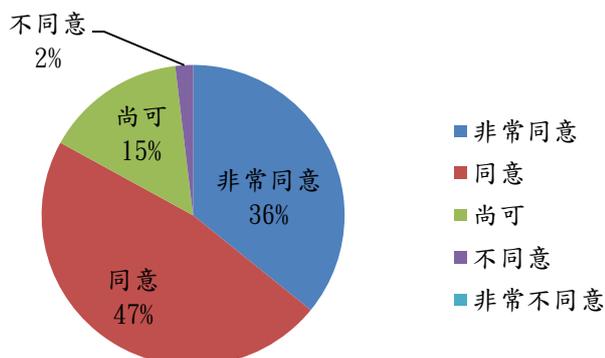
整體而言，我對講師專業及授課內容感到滿意。



整體而言，我對此活動整體安排感到滿意。



整體而言，我對此活動在職涯輔導上的幫助感到滿意。



Q：本次活動最有收穫的部分與印象深刻的內容是……

1. 可以從打工過程尋找適合自己的職業印象深刻的是財務控管=人生控管、生涯規劃建議
2. 交換意見的時候
3. 講師教導給我們的一些心靈雞湯，和同學互動的部分很有趣。
4. 講師很幽默
5. 師生互動
6. 對未來規劃的指導
7. 財務管理的重要
8. 處事態度要圓滑，不要在情緒高漲時口出惡言導致雙方不愉快。
9. 他分享柴契爾夫人的名言最令我印象深刻
10. 理財很重要
11. 情緒 ABC 和講師 Ben(讚讚)
12. 講師的個人經歷。

13. 在打造亮麗人生之前，你要先探索自己的天賦性格，鎖定未來的方向，才能擁有美好人生。
14. 講師利用名片做集點卡的創意。
15. 講師的自嘲故事，用自身例子告訴我們，這世界有很多的可能。
16. 講師的說話方式
17. 思想決定言語，言語決定行動，行動決定習慣，習慣決定性格，性格決定命運。
18. BEN 欠債
19. 和旁邊的人討論自己的缺點然後把它優化
20. 覺得他講話很有傳染力
21. 教我們在職場上遇到任何問題的解決方式和應對方法
22. 最後還是為了家人勇敢面對債務，很有傳染力，令人感動
23. 老師學生戶動很好
24. 講師再說他的人生經歷時，我覺得我還有很多機會可以去尋找適合我的工作或職業。
25. 講師打工工作的心路歷程
26. 講師告訴我們遇到不如意的事情該如何處理情緒的問題，很棒！否則情緒爆發很常發生可怕的事，尤其在工作場合，每個人的角色不同，但必須有 EQ 的處理才能經營得好自己的工作關係。
27. 廣播
28. 尋找興趣，在成長的過程中，確立自己的目標。

Q：後續若有辦理職涯相關活動，我希望內容是……

1. 像這次的主題一樣發人深省。
2. 時間管理 跨領域學習。
3. 產學合作。
4. 關於職場技能的磨練。
5. 有關航空服務業。
6. 人生方向發展。
7. 理財之類的吧。
8. 關於之後進入職場的職涯探索課程。
9. 理工科畢業出路經驗分享。
10. 實用有趣。
11. 生涯相關。
12. 跟資訊相關。
13. 能有更多不同職涯領域的分享。
14. 這類型的內容都蠻喜歡的。
15. 關於提升職場技能如何找到適合自己的工作履歷面試技巧人生理財規劃希望能多辦職涯相關講座。
16. 各產業的介紹
17. 如何從微積分走出陰霾？