

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
<p>啟動學習無限可能 -自我調整學習模 式小團體</p>	<p>107/3/21- 5/23</p>	<p>學務處生涯發 展與諮商輔導 中心</p>	<p>1. 第一週:關係建立與目標設定:了解成員在當前課業學習的困擾以及對團體的期待</p> <p>2. 第二週:團體共識的形成:引導成員改變的意願及對團體目標的承諾。</p> <p>3. 第三週:形成可處理的視框:引導成員檢視成功與失敗的課學習經驗兼談學習動機；協助成員理解目前的課業行動、課業價值、自我效能與課業表現之關係；協助成員找到未來可努力或可優先行動的事情；探討成功經驗重現或維持的條件或必要的作為，增進學習動機。</p> <p>4. 第四週:行為與環境的自我調整(一):增強成員課業任務處理的嘗試與承諾；藉由課業困難與因應的探討評估與練習學習行為、策略與資源的運用；指導成員學習策略的使用，提高表現與提升學習的自我效能。</p> <p>5. 第五週:行為與環境的自我調整(二):增強成員課業任務處理的嘗試與承諾；藉由課業困難與因應的探討評估與練習學習行為、策略與資源的運用；指導成員增計記憶力的學習策略的使用，提高表現與提升學習的自我效能。</p> <p>6. 第 6 週:內隱的自我調整:協助成員檢視歸因風格，經由再歸因修正負向經驗與情緒記憶，找回自我效能；藉由探討學生常見的托研習慣協助成員檢視不涼的習慣，開展後續期待，陳述更具體可行並關於自己個人的學習願景。</p> <p>7. 第 7 週:課業價值的重估與新視野:增強團員的意志力，引導成員以新的生涯願景重新評估課業自我效能與重新體驗學習的樂趣。</p> <p>8. 第 8 週:祝福與重新出發:協助成員回顧與整理，彼此間給予回饋與祝福，期待團體成員帶著新的學習與更多的自我</p>	  

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
			導向的課業學習行為面對學校課業與自己的生涯學習。	
運用 NLP 喚醒突破學習困境的巨大潛能	107/04/28	學務處生涯發展與諮商輔導中心	<p>邀請陳志恆心理師蒞校進行帶領，主題為「運用 NLP 喚醒突破學習困境的巨大潛能」。與會師生獲益良多，整體滿意度達 95% 以上。活動內容說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 誰偷走了我的意志力：認識意志力的運作限制，辨認出意志力的大敵以及生活中妨礙展現讀書學習意志力的來源。探索個人面臨課業與考試壓力時的身心反應；了解壓力、情緒與讀書表現的關連。 2. 拓展內在力量的學習心法：透過 NLP 技巧練習，學習讓身心恢復平穩及進入最佳表現狀態的讀書學習心法。包括：(1). 借力法（灑金粉法、借未來成功經驗法、借歷代父母法）、(2). 呼吸調整法、(3) 信念植入法…等。 3. 敲醒學習正能量：辨認出在讀書學習上的侷限性信念與負面情緒，學習透過 EFT 能量敲擊及信念灌注法，轉化內心的自我批判，增加學習自信心。 4. 拯救學習倦怠大作戰：認識學習倦怠現象的症狀與影響，學習透過時間規劃、作息安排、飲食與運動、目標設定、自我對話等面向進行自我調整，逐步找回學習動力。 	 
我的一天 28hr~曼陀羅時間管理法	107/05/02	學務處生涯發展與諮商輔導中心	<p>本次學習輔導講座主題為「我的一天 28hr~曼陀羅時間管理法」。講座內容豐富，整體滿意度達 85 以上。活動內容說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 時間管理是技能，不是知識。「做到」勝於「知道」，正確練習到熟能生巧。 2. 在對的時間，做對的事情—兔子的目標在，烏龜的目標在 3. 人生是馬拉松，不是百米短跑—72 法則、一萬個小時的努力 	

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
			<p>4. 專注力—每天要睡 6 小時才夠、計算睡眠周期</p> <p>5. 聚焦力—8020 法則、目標設定、定義成功(感)、第二象限先做</p> <p>6. 目標化大為小—不要錢的最貴、不當貪心鬼、複利力量</p> <p>7. 行動力—寫下來、不要做清單(價值觀排序)、斷捨離、任務清單(角色任務)以 SMART 法，定年度目標、年度計畫 S 特定性—別說去找客戶。要說：「每天都會去開發新客戶」 M 可測性—要說「每天開發出 10 個具有 100 萬以上消費力、有購買意願的新客戶」 A 行動性與肯定性—勇於拒絕跟目標無關的事，用詞可婉轉 R 實際性—別訂遙不可及的目標 T 有期限性—才能評估成效。</p>	
<p>「說出你的故事力!」-活用故事表達行銷自己</p>	<p>107/05/30</p>	<p>學務處生涯發展與諮商輔導中心</p>	<p>本次活動重點內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 賈伯斯與約翰史考力的故事-你想賣糖水還是改變全世界? 2. 故事是一個經過情感包裝的情境，為的是要使聽的人採取行動，讓世界變得更美好。 3. 觀賞兩段影片，聽故事寫心得與分享- (1) A Memory to Remember，Kingston 2013 形象廣告 (2) 龔建嘉成立鮮乳坊的故事 4. 故事錦囊表單：寫出故事的「價值啟發點」 5. 從聽故事者（或顧客）的角度來說故事：一個好的故事應包括(1)說明人物與情境(2)描述衝突與問題(3)提出對策與價值 6. 運用故事行銷破除障礙，建立信任關係(1)人際溝通(2)面試說服(3)產品行銷（或群眾募資） 7. 結語：故事慢慢說、情感慢慢流、人生慢慢活；人生要活對故事！ 	 

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
			<p>整體活動滿意度達 85%。</p>	
<p>有效達陣~活用超倍速記憶法輕鬆學習工作坊</p>	<p>107/10/27</p>	<p>學務處生涯發展與諮商輔導中心</p>	<p>本次學習輔導工作坊，邀請胡雅茹講師蒞校進行帶領，主題為「有效達陣~活用超倍速記憶法輕鬆學習」。與會師生獲益良多，整體滿意度達 97% 以上。活動內容說明如下：</p> <p>1. 影響記憶力的四大因素</p> <p>(1)-動機</p> <p>動機不強的人：強調樂趣。動機強烈的人：強調效果</p> <p>2. 影響記憶力的四大因素</p> <p>(2)-營養</p> <p>早餐：維他命 B 群、維他命 E、高蛋白、咖啡因、血清素、低澱粉類</p> <p>3. 影響記憶力的四大因素</p> <p>(1)睡眠規劃：</p> <p>至少睡六小時。</p> <p>由起床時間倒算來決定睡覺時間。</p> <p>熬夜隔天應早點睡，不要延後起床。</p> <p>起床時間誤差不要超過 1 小時。</p> <p>(2)一天的念書時間規劃別肖想一心多用。</p> <p>蔡戈尼效應：用功 40-50 分鐘，休息 5-10 分鐘。</p> <p>交錯式學習法：交錯學習的科目，一定要彼此有關聯。</p> <p>(3)-專注力</p> <p>(4)-用腦方法</p> <p>4. 影響記憶力的四大因素</p> <p>(1)記憶技巧的基礎法：圖像+連結</p> <p>(2)記憶的五大步驟</p> <p>A 熟讀：理解</p>	 <p>The first photo shows a lecture in progress with a presenter at the front and an audience seated at tables. The second photo shows a group of students gathered around a table, engaged in a discussion or activity. The third photo shows a large group of students and staff posing for a group photo in a conference room.</p>

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
			B 找關鍵字詞：用少代替多 C 轉圖像 D 看圖還原成原來的句子：檢查。 E 連結：已知連結未知	
微積分的教與學	107/11/28	學務處生涯發展與諮商輔導中心	本次學習輔導講座，邀請交通大學莊重教室進行演講，主題為「微積分的教與學」。與會師生獲益良多，整體滿意度達84%以上。活動內容簡要說明如下： 1. 數學(微積分)是什麼?有什麼重要性? 2. 教與學? 3. 教與學微積分知我見	 
學會學-學習之道的智慧分享會	107/12/26	學務處生涯發展與諮商輔導中心	以學習診斷中心的型態，針對大學生們的學習困擾作闖關分組帶領體驗性活動 共分六組 1. 心臟科:想到做事就心累?來個心電復甦術吧! 2. 整形外科:人生過得歪七扭八?找對方法重新翻轉人生! 3. 肝膽科:孤單寂寞覺得冷?別怕!學習不是你一個人而已。 4. 復健科:跌落谷底失去信心?換個方式再來過! 5. 腸胃科:你有考試焦慮嗎?別讓考試焦慮影響你的實力!	 

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
			<p>6. 愛的產科：作業沒靈感，難產了嗎？ 一起來重振腦袋活力吧！</p> <p>結語：你不需要很厲害才能開始，是開始了才會很厲害！歡迎有任何學習問題 上學會學網站交流。</p>	