

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 111 年活動成果集錦

日期：111 年 03 月 16 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	Netflix, Time flips. 讓網路飛一會兒-生活覺察工作坊		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	吳子銳 諮商心理師		
活動時間	自 111 年 03 月 16 日 18 時 00 分 起	至 111 年 03 月 16 日 21 時 00 分 止	
活動地點	二坪山校區產研創新暨推廣大樓七樓情境教室		
參與人數	教師：__人、學生：12 人、行政人員：1 人、校外：__人		
活動聯絡人	張鈞弼	分機	2827
活動目的	透過講師介紹網路過度使用現況。		
活動內容	<p>課程活動大綱：</p> <p>一、你是否一心一意想著網路上的一切(包括剛剛上網發生的事情；接下來在網路上又會有什麼事發生)？</p> <p>二、你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？</p> <p>三、你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？</p> <p>四、當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？</p> <p>五、你在網路上的時間常較原來預估的久。</p> <p>六、你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？</p> <p>七、你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？</p> <p>八、你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？</p>		
活動特色文稿			
<p>講師分享網路過度使用的現況及相關研究資料，並帶領同學評估自身網路使用情形，引導學生思考哪些事情在生活中是很重要的，諸如：讀書、運動、打工、遊樂等等。講師簡述「正念」的意涵，邀請學生可以有意識地進行上述整理出的重要事情。最後，講師也介紹「自我覺察」的概念，並帶領學生製作覺察骰子，鼓勵學生可以用於平日生活。</p>			

活動照片



學生製作名牌並彼此分享



講師引導學生思考重要生活事件的比重



學生上台分享常用的手機功能



講師帶領學生製作覺察骰子

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 111 年活動成果集錦

日期：111 年 03 月 23 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	『微歧視』-從故事談刻板印象		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	唐佳琳 諮商心理師		
活動時間	自 111 年 03 月 23 日 13 時 00 分 起	至 111 年 03 月 23 日 15 時 00 分 止	
活動地點	八甲校區-國際會議中心		
參與人數	教師：__人、學生：_75_人、行政人員：_1_人、校外：__人		
活動聯絡人	黃韻寧	分機	2828
活動目的	邀請專業講師進行『微歧視』-從故事談刻板印象講座		
活動內容	透過專業講師講解在細微到幾乎難以察覺的歧視中，充斥著毫無根據的臆斷、雙關語式的隱晦表達以及對異己者或不合心意者不加區別地盲目排擠。讓同學們覺察到自我是否有刻板印象的行為。		
活動特色文稿			
"從一個人的外表建立主觀偏見只需要花上 7 秒"，生活中有什麼是隱藏著偏見？了解個人偏見的原因、後果、對策。學習不認同但尊重獨特與表達，個人與族群生命文化脈絡差異之探討。並藉由影片及自我提問覺察到自我是否有刻板印象的行為與認同。			
活動照片			



同學入座，講師與同學互動



解釋刻板印象從何而來，功能為何



講師提供實際案例，請同學覺察自己是否有刻板印象



面對自己有刻板印象與偏見時可以如何反應

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 111 年活動成果集錦

日期：111 年 10 月 19 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	運用自創思維積木-培養團隊溝通與合作		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	李宜芳老師（四季職涯發展學院創辦人）		
活動時間	自 111 年 10 月 19 日 14 時 00 分 起	至 111 年 10 月 19 日 17 時 00 分 止	
活動地點	八甲校區圖書館 3 樓右側空間（聯阿嬤的誠實麵包店）		
參與人數	教師：__人、學生：20 人、行政人員：1 人、校外：__人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	培養本校同學的團隊溝通與合作能力。		
活動內容	<p>一. 點燃團隊溝通力</p> <p>1. 團隊動力與合作價值</p> <p>引導團隊價值：發覺彼此特質互補，盤點團隊動力</p> <p>強化部門功能：找到在團隊中的不同定位與角色</p> <p>建立群體認同：團隊成員彼此溝通，達成合作共識</p> <p>※團隊活動：運用自創思維積木，發掘自我動力，凝聚團隊共識</p> <p>二. 建立團隊關係力(信任關係)：L. O. V. E. 溝通方程式</p> <p>1. Listen-傾聽彼此</p> <p>2. Observe-觀察彼此</p> <p>3. Verified-辨認對話狀態</p> <p>4. Empathy-同理心換位思考</p> <p>※傾聽測驗：理解差異，避免誤解，減少衝突</p> <p>※小組討論：溝通實際案例分享與討論</p> <p>三. 整合團隊價值力</p> <p>1. 釐清價值差異：面對衝突選擇，處理箇中差異</p>		



2. 價值衝突整合：團隊成員溝通，找出團隊共識  
 ※體驗活動：野地求生任務，釐清價值差異，凝聚團隊共識
- 四. 凝聚團隊共好力
1. 正向思考，看見美好
  2. 善的循環，創造美好

活動特色文稿

本次活動邀請四季發展學院李宜芳老師帶領本校學生運用自創思維積木組，協助建立團隊溝通與合作，整合運用在思考與問題解決取向的引導工作坊，讓參與成員建構象徵性與隱喻性的樂高積木來回應所賦予的任務，並將此呈現給其他成員，練習精準溝通與發展出個人認同，同時發掘即時團隊與企業策略，有效地與深度地開啟團隊潛能，持續發展策略來因應未來狀態。

活動照片



講師講解本次課程活動內容



講師與學生們互動情形



學生們合力完成的作品(1)



學生們合力完成的作品(2)

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 111 年活動成果集錦

日期：111 年 10 月 25 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	找到迎向未來的優勢之路：尋嘗日工作坊		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	林上能 諮商心理師（中華民國諮商心理師公會全國聯合會秘書長）		
活動時間	自 111 年 10 月 25 日 14 時 00 分 起	至 111 年 10 月 25 日 17 時 00 分 止	
活動地點	八甲校區圖書館 3 樓右側空間（聯阿嬤的誠實麵包店）		
參與人數	教師：__人、學生：15 人、行政人員：1 人、校外：__人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	透過本次課程讓同學們能更加了解並且清楚地找到自己未來的優勢		
活動內容	尋嘗日牌卡是從我們日常生活喜歡做的事情，剖析我們的性格優勢與特色，同時也反映我們的盲點與限制。		
活動特色文稿			
<p>生命就像是一座多元豐富的城市，而生涯探索就像是在這城市中「找尋」道路，而我們穿梭的路徑就是「日常」生活，也許有時我們迷航、困住、繞路不斷地「嘗試」找到適合的道路，有時我們加了油休息一下又再重新出發，因而交織出每個人專屬特有的生涯樣貌。本次活動課程邀請中華民國諮商心理師公會全國聯合會秘書長 林上能 諮商心理師帶領本校同學們透過自創的尋嘗日牌卡讓同學們找到迎向未來的優勢之路。活動課程中師生互動及同學回饋反應都獲得不錯的評價。</p>			
活動照片			





本次活動課程海報



本次活動課程使用之教材



講師講解本次課程活動內容



講師與學生們互動情形



# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 111 年活動成果集錦

日期：111 年 10 月 27 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	一窺究竟航空業-空服員工作心得分享(面試分享 X 考試準備)		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	張育欣 講師 (新加坡航空公司)		
活動時間	自 111 年 10 月 27 日 14 時 00 分 起	至 111 年 10 月 27 日 17 時 00 分 止	
活動地點	二坪校區 4F 國際會議廳(活動中心 4 樓)		
參與人數	教師：__人、學生：80 人、行政人員：1 人、校外：__人		
活動聯絡人	李侑祖	分機	1254
活動目的	成為空服員，是多數女生從小的夢想，能夠藉由工作到世界各地體驗不同的文化風情。		
活動內容	<input type="radio"/> 在當空服員之前你必須知道的事情？ <input type="radio"/> 空服員的工作內容是甚麼？ <input type="radio"/> 真的可以在外站一直玩一直玩一直玩嗎？ <input type="radio"/> 當空服員的福利有哪些？ <input type="radio"/> 空服員的面試過程考試準備分享		
活動特色文稿			
<p>近年來，國籍航空及外商航空紛紛招募台籍空服員，在面試之前不妨來聽聽現役空姐分享當空服員的工作心得吧！本次講座邀請新加坡航空公司現役空姐與大家分享航空職場的歡笑與淚水，也會與各位同學們分享在飛行途中、旅遊中遇到的小故事、小插曲。講師也很歡迎想要報考空服員的同學或是對於航空業充滿好奇心的同學們踴躍在課堂上發問與互動。</p>			
活動照片			



本次活動課程海報



本次活動課程使用之互動 APP



講師講解本次課程活動內容



同學們於台下認真聆聽

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 111 年活動成果集錦

日期：111 年 11 月 02 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	有感的簡報表達力		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	陳建哲 講師		
活動時間	自 111 年 11 月 02 日 12 時 00 分 起	至 111 年 11 月 02 日 15 時 00 分 止	
活動地點	賈桃樂學習主題館(聯大分館)B4-102 教室		
參與人數	教師：__人、學生：_35_人、行政人員：_1_人、校外：__人		
活動聯絡人	李侑祖	分機	1254
活動目的	本次課程主要能夠讓學生透過講師的講解學習製作出好的簡報以及好的表達能力		
活動內容	簡報技巧百百種，其實最重要的心法還是：「化簡為繁」，畢竟上台報告最重要的就是把事情簡單清楚的傳達，但如何把溝通重點在短短的數秒內濃縮呢？		
活動特色文稿			
<p>簡報是一種減法哲學，是學習如何用更少來表達更多，在設計簡報時，可以這樣思考：如果拿掉這個元素，對表達上有沒影響？如果用口語表達就好，那麼就可以選擇拿掉，斷絕不必要的元素干擾觀眾的注意力。而當我們在設計簡報上有一些心得後，往往會開始在意「設計感」這件事，開始在投影片上試圖多加些什麼讓它更有設計感、讓它更與眾不同，反而忽略了簡報的本質：傳遞容易理解的訊息。透過課程講解後可讓學生們學習到自己也可以做出非常不一樣的簡報及如何表達自己的簡報。</p>			
活動照片			



本次活動課程使用之互動 APP



同學們兩人一組進行分組



講師講解本次課程活動內容



講師與學生們互動情形