

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 4 月 8 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	為什麼考試前都會想整理房間?		
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	廖心筠老師 (收納幸福到你家作者/收納教主)		
活動時間	自 109 年 4 月 8 日 13 時 00 分 起	至 109 年 4 月 8 日 15 時 00 分 止	
活動地點	八甲校區客家學院 204 多功能講廳		
參與人數	教師：__人、學生：80人、行政人員：__人、校外：__人		
活動聯絡人	邱昶盛	分機	037-381253
活動目的	與學生分享提升專注度的方法，以及分析收納困難的成因。		
活動內容	為什麼考試前都會想整理房間?針對這樣的舉動，有人認為「這是因為缺乏專注力使然」，也有人認為「這是因為想逃避讀書或工作」。		
活動特色文稿			
<p>講師分享了提升專注度的方法，以及分析收納困難的成因，並提供收納的小撇步，其中包含了收納的心態與技巧。最後提供了小測驗檢視學生的人格特質，並留下聯絡方式供學生演講後能夠諮詢。</p>			
活動照片			



廖心筠老師(收納幸福到你家作者/收納教主)



為什麼考試前都會想整理房間?活動情形(一)



為什麼考試前都會想整理房間?活動情形(二)



為什麼考試前都會想整理房間?活動情形(三)

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 4 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	人類研究所玩耍與戲劇治療工作坊		
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	孔守謙心理師(交大諮商心理師)		
活動時間	自 109 年 4 月 25 日 9 時 00 分 起	至 109 年 4 月 25 日 16 時 00 分 止	
活動地點	二坪校區，產研創新暨推廣大樓，7 樓情境教室		
參與人數	教師：__人、學生：10 人、行政人員：__人、校外：__人		
活動聯絡人	江政彥	分機	037-381825
活動目的	透過此活動找到合適自己的方式紓壓、調適身心，成為顯學。		
活動內容	以戲劇做為自我調適與成長的引導工具，不僅是語言的抒發，更能透過聲音與動作表達內在。在這個團體裡，我們將一起經驗身體放鬆，嘗試戲劇即興，讓身心合一，面對環境、挑戰更為敏捷。		
活動特色文稿			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 前言：由講師解釋戲劇治療的流變，以及今日活動主要達成的目的。 2. 破冰：透過對情境的觀察，熟悉空間，使用不同的肢體部位與夥伴打招呼，漸漸活絡團體的氣氛。 3. 成員介紹：以繪畫的方式，加以聯想力，介紹兩兩一組的夥伴，促進團體成員間的連結。 4. 戲劇伸展：透過肢體的探索與呈現，形塑不同畫面的意義，增進團員的創造力，並且打破既定的框架。 5. DBT 團體：以抽象式、無結構方式進行，過程中能夠展現出各種可能，並且示範進入與去角兩種不同的模式。 6. 整體回饋：由團體成員繞圈發言，回饋本次活動所學，或心得感想。 			

活動照片



本次活動舉辦至二坪校區



人類研究所玩耍與戲劇治療工作坊帶領情形(一)



人類研究所玩耍與戲劇治療工作坊帶領情形(二)



人類研究所玩耍與戲劇治療工作坊帶領情形(三)

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 5 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	斜槓人生~學習掌握未來的第二把刷子		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
活動時間	自 109 年 5 月 27 日 13 時 00 分 起	至 109 年 5 月 27 日 15 時 00 分 止	
活動地點	八甲校區共同教室 G1-102		
參與人數	教師：__人、學生：37人、行政人員：__人、校外：1人		
活動聯絡人	林冠佑	分機	037-382828
活動目的	藉由活動鼓勵同學對於自己的興趣、喜歡的事情可以多嘗試與發展。		
活動內容	帶領同學探索生命中的興趣，並且讓同學討論自身興趣，探索自己的生涯。		
活動特色文稿			
<p>最早提出此一概念的是《紐約時報》專欄作家 Marci Alboher，他當時所要闡述的，只是一種擁有多重職業和身分的多元生活型態。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講師透過自身經驗分享在大學時期面對自己的興趣與學科時的掙扎，帶著同學進一步瞭解，所謂的「斜槓」意義。 2. 講師帶領同學探索生命中的興趣，並且讓同學討論自身興趣，探索自己的生涯。 3. 講師邀請聯大校友分享自身斜槓經驗，並鼓勵同學對於自己的興趣、喜歡的事情可以多嘗試與發展。講師提供開始斜槓的方法與建議，供同學參考。 			
活動照片			



斜槓人生~學習掌握未來的第二把刷子
活動情形 (一)



斜槓人生~學習掌握未來的第二把刷子活
動情形 (二)



斜槓人生~學習掌握未來的第二把刷子
活動情形 (三)



聯大校友分享自身斜槓經驗

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 10 月 07~28 日(每週三)

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	學習力-塔羅牌的心靈探索之旅		
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	馮喬琳 諮商心理師		
活動時間	自	109 年 10 月 7 日	12 時 00 分 起
	至	109 年 10 月 28 日	15 時 00 分 止
活動地點	圖書館右側 「聯阿嬤的誠實麵包店」		
參與人數	教師：__人、學生：30人、行政人員：__人、校外：__人		
活動聯絡人	王友婷	分機	037-381206
活動目的	透過「大學生學習與讀書策略量表」以了解自身優勢力。		
活動內容	透過牌卡讓參與者說出對於卡片所感受到，並相互分享可以有更多不同的感受。		
活動特色文稿			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 初次活動透過「大學生學習與讀書策略量表」以了解自身優勢力，並透過生命療育牌卡讓參與者說出對於卡片所感受到，並相互分享可以有更多不同的感受。 2. 第二次活動以繪畫曼陀羅使紛亂的心靜下來，專注於當下，並相互分享繪畫當下的感受，並透過臉卡及夢翔卡發現自身的感受、信心、想法與態度。 3. 第三次活動以生涯卡讓參與同學選擇對於自身所想要的工作及對於自我的價值觀進一步的探索，並排序對於自身生涯的所感受到的重要程度，並相互分享。 4. 第四次活動以愛情卡讓參與同學了解到自身的優點及愛情的看法，並引導分享自身擁有的特質及理想情人的特質，更於分享過程中老師引導如何應對在愛情中所遇之困難處。 			

宣傳海報



活動照片



馮喬琳諮商心理師活動帶領情形（一）



馮喬琳諮商心理師活動帶領情形（二）



馮喬琳諮商心理師活動帶領情形（三）



活動大合照

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 10 月 13~11 月 3 日(每週二)

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	桌遊不插電，人生充滿電		
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	曾沐臣 諮商心理師		
活動時間	自	109 年 10 月 13 日 18 時 00 分 起	
	至	109 年 11 月 3 日 21 時 00 分 止	
活動地點	二坪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：25人、行政人員：__人、校外：__人		
活動聯絡人	王友婷	分機	037-381206
活動目的	藉由桌遊可以讓學生認識諮商中心不同的面向，讓諮商中心呈現不同的面貌，也提供學生透過不一樣的方式來認識諮商中心。		
活動內容	讓學生學習到與參與此團體的學生們的人際互動及團隊合作。		
活動特色文稿			
<p>桌遊是時下學生最喜歡及接受度較高的新興產品，藉由桌遊可以讓學生認識諮商中心不同的面向，讓諮商中心呈現不同的面貌，也提供學生透過不一樣的方式來認識諮商中心。另一個目的為藉由桌遊的團體活動性質，來促成參與同學的人際互動，讓平時無機會與人互動之學生提供了一個平台。</p>			
活動照片			



桌遊不插電，人生充滿電活動情形(一)



桌遊不插電，人生充滿電活動情形(二)



桌遊不插電，人生充滿電活動情形(三)



桌遊不插電，人生充滿電活動情形(四)

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 10 月 14 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	九個故事-成為自己喜歡的大人		
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	張希慈(社團法人國際浪人育成協會創辦人兼理事長)		
活動時間	自	109 年 10 月 14 日	15 時 00 分起
	至	109 年 10 月 14 日	17 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：195人、行政人員：__人、校外：__人		
活動聯絡 人	張益綸	分機	037-381825
活動目的	讓學生學習到勇於嘗試與堅持的學習態度。講師以自身經驗鼓勵學生挑戰自我侷限。		
活動內容	講師將自己的求學歷程到畢業後的創業歷程整理成九個故事。		
活動特色文稿			
<p>講師將自己的求學歷程到畢業後的創業歷程整理成九個故事，生動地展現生命中的轉捩點，讓學生在聆聽他人生命故事的同時，汲取他人面對挑戰的智慧；講師也坦誠地呈現自己也有做錯決定的時刻，以及面對兩難的掙扎，讓學生學習到勇於嘗試與堅持的學習態度。講師以自身經驗鼓勵學生挑戰自我侷限，積極嘗試各種可能性，為學生對未來規劃帶來更多元的希望！</p>			
活動照片			



張希慈—社團法人國際浪人育成協會
創辦人兼理事長



九個故事-成為自己喜歡的大人活動辦理
情形（一）



九個故事-成為自己喜歡的大人活動辦
理情形（二）



九個故事-成為自己喜歡的大人活動辦理
情形（三）

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 10 月 21 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	在學習中找快樂		
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	顏酷老師 (風城魔法學院院長/魔術協會常務理事)		
活動時間	自	109 年 10 月 21 日 15 時 00 分 起	
	至	109 年 10 月 21 日 17 時 00 分 止	
活動地點	二坪校區國際會議廳		
參與人數	教師：__人、學生：120人、行政人員：__人、校外：__人		
活動聯絡人	藍文敏	分機	037-381253
活動目的	鼓勵學生在學習中也要主動尋找讓自己快樂的學習辦法。		
活動內容	講師以魔術表演的方式，讓學生自主地投入學習。		
活動特色文稿			
<p>講師以魔術表演的方式示範著快樂在人際互動中的重要性，讓學生體會到帶給他人快樂的互動方式對人際關係的幫助；講師也分享自己的求學歷程，一再展示快樂支持著自己持續進步，鼓勵學生在學習中也要主動尋找讓自己快樂的學習辦法，讓學生自主地投入學習。</p>			
活動照片			



在學習中找快樂活動情形（一）



在學習中找快樂活動情形（二）



在學習中找快樂活動情形（三）



在學習中找快樂活動情形（四）

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：109 年 11 月 18 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	療癒手作木工工作坊		
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	張建成 設計學院院長		
活動時間	自	109 年 11 月 18 日	12 時 00 分 起
	至	109 年 11 月 18 日	15 時 00 分 止
活動地點	二坪校區工設系 B1 實習工廠		
參與人數	教師：__人、學生：30人、行政人員：__人、校外：__人		
活動聯絡 人	李金峻	分機	037-381245
活動目的	透過有療癒性的創作，讓木藝可以改善心情，轉移憂慮。		
活動內容	木藝本身是治療師，在做木工的製作過程中療癒自己，使人頓悟，發現自己，明白事理，想改善自己。		
活動特色文稿			
<p>透過對於木頭特性及相關器具使用方法介紹，進而帶入對於自身的身心狀態及生活紓壓的幫助，並引導對於自我身心狀態的覺察。而透過手作自由發揮的方式而使身心紓壓。發現學員每一件作品都是表達一個自己的故事，每一個故事都會讓他們頓悟一些事情，每一個覺醒都能改善自己，療癒自己。</p>			
活動照片			



學生們認真觀賞老師示範木工（一）



學生們手作木工製作情形



學生們認真觀賞老師示範木工（二）



療癒手作木工工作坊活動大合照