

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 3 月 16 日

填表人：朱庭芳

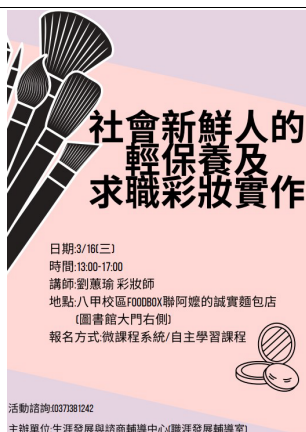
執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	社會新鮮人的輕保養及求職彩妝實作		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	劉蕙瑜 彩妝師		
活動時間	自 111 年 3 月 16 日 13 時 00 分 起	至 111 年 3 月 16 日 17 時 00 分 止	
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館3樓正門右側)		
參與人數	教師：_1_人、學生：_20_人、行政人員：_人、校外：_人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	讓學生們了解未來在求職時帶妝面試是身為社會人士的禮儀及展現專業的態度之一		
活動內容	使學生們學習如何畫出社會新鮮人的輕保養及求職彩妝相關實作知識		

活動特色文稿

本次活動邀請伊徠恩的公關經理劉蕙瑜彩妝師來授課關於輕保養及求職彩妝實作相關知識。在所有化妝開始前，講師強調妝前保養一定要做好，才能確保臉部不會嚴重出油導致脫妝嚴重。上妝前先噴一層化妝水等待吸收後再開始接下來的步驟，會讓接續的彩妝品完美服貼在臉上，如果噴了一層吸收太快，也可多上幾層，讓皮膚感覺明顯滋潤才是最重要的，不然重要的面試場合，卻因為臉部保濕不足，出油太嚴重，不只掉妝也不好補妝，那不就糗大了嗎？講師說明：「為何要用噴的而不是用化妝棉呢？因為用化妝棉不只會帶走過多的化妝水，導致肌膚保水不夠而用量增加，更可能留下棉絮在臉上反而造成底妝不好上；當整個底妝上好時，也能再噴上一層化妝水當定裝，維持底妝的持久度，才不需要一直擔心脫妝的問題。再者，如果面試空間或是平常

辦公室因為冷氣太強導致肌膚過乾，也建議先噴上一層化妝水後再進行補妝的動作。」提到底妝產品的成分，因為很多職場面試新鮮人都是化妝初心者，講師還提到一個不管是新手還是老手，都容易有的錯誤觀念就是：「覺得如果妝容不厚重，或是只上隔離霜就不需要卸妝」這是非常錯誤的想法，不管今天妝容是不是畫了厚重全妝，卸妝都是必須的！肌膚其實很脆弱，就算上了妝前保養，彩妝品長時間留在皮膚上，即使產品說有添加保養成分，但其餘的彩妝成分都還是會造成肌膚的負擔，如果不好好卸妝，化妝反而不會讓你變得更美，長期下來會造成皮膚狀況越來越差，結果工作都還沒找到，就花了更多時間跟金錢在照顧肌膚上，得不償失。學生們在回饋這堂課程中覺得受益良多，希望相關主題可以多舉辦幾場。課程當日整體滿意度達95%。

活動照片



講師針對模特兒示範彩妝

講師針對模特兒示範彩妝



學生們參與踴躍並且認真聽講

講師與同學們的大合照

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 3 月 30 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	LEGO 六色積木與遊玩箱-探索自我優勢與職涯定位		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	蕭兆祺 諮商心理師(六色積木顧問工作室執行長)		
活動時間	自 111 年 3 月 30 日 13 時 00 分 起	至 111 年 3 月 30 日 17 時 00 分 止	
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館3樓正門右側)		
參與人數	教師： 1 人、學生： 20 人、行政人員： 人、校外： 人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	透過 LEGO 六色積木與遊玩箱讓同學們進行自我探索		
活動內容	將看似模糊的優勢特質具體化，減低自我懷疑所阻礙個人選擇與發展。		

活動特色文稿

本次活動邀請亞洲六色積木顧問工作室執行長蒞臨本校帶領本校學生進行探索自我優勢與職涯定位。樂高六色積木 (LEGO® Six Bricks) 與遊戲箱 (Play Box) 源自於南非非營利組織「關懷教育」，其強調全人發展的概念，在於運用「玩」來促進認知、創意、生理、情緒與社會全方面能力之發展。這套以腦神經科學與正向心理學為基礎所開發出來的樂高引導模式，能夠廣泛應用在兒童學習、全人教育、輔導個案、企業培訓、社福活動、樂齡課程等領域。本次課程將透過樂高來探索自我優勢與職涯定位，規劃下一個職業生涯，或者為新的職業角色找一些靈感。在團隊與環境中更加明確自己的定位。藉由辨別個人獨特性，展開高效率的換位溝通與團隊合作。

活動照片



講師介紹本次課程



同學們仔細聆聽簡報內容



同學們分別組好自己的樂高積木

大合照

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 4 月 6 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	職業體驗手作課程-可可拉花零基礎		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	李峻銘 咖啡師(亞鷹咖啡創辦人)		
活動時間	自 111 年 4 月 6 日 12 時 10 分 起	至 111 年 4 月 6 日 15 時 00 分 止	
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館3樓正門右側)		
參與人數	教師：_1_人、學生：_20_人、行政人員：_人、校外：_人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	專業的設備搭配咖啡師的指導，讓零基礎、單純想體驗或有基礎的學員，也能順利學會拿鐵拉花的美感與技術。		
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平面拉花基概念認識、設備認識、拉花原理、手感練習 2. 平面拉花練習一(愛心) 3. 平面拉花練習二(鬱金香) 4. 平面拉花練習二(葉子、天鵝) 		
活動特色文稿			
<p>本次課程邀請亞鷹咖啡創辦人李峻銘老師進行職業體驗手作課程-可可拉花零基礎。對於本次課程學生零基礎，也能學。透過老師的專業指導及講解各種設備功能作用，一對一的指導學生們進行拉花體驗，學生們在課程中跟老師的互動及教學過程氛圍融洽，學生也給予回饋可以多辦理相關類型的職業體驗課程。</p>			
活動照片			

職業體驗手作課程

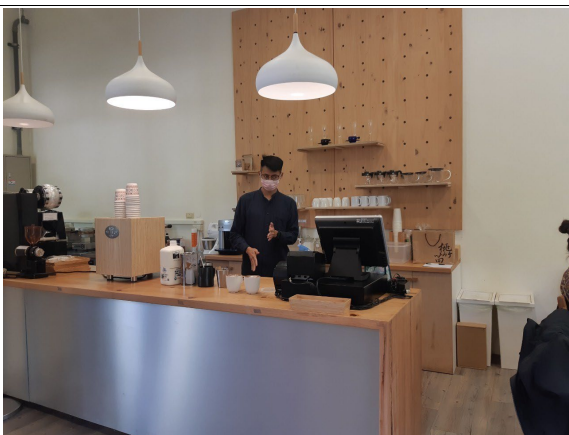
可可拉花零基礎

日期:4/6(三)
時間:12:10-15:10
講師:李峻銘 咖啡師
地點:八甲校區FOODBOX聯阿嬤的誠實麵包店(圖書館大門右側)
報名:微課程系統/自主學習課程



活動海報

講師介紹本次課程內容



講師開始介紹沖泡體驗工具

講師一對一讓同學體驗可可拉花

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 4 月 13 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	手磨正念咖啡館認識正念減壓工作坊		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	張元祐 諮商心理師		
活動時間	自 111 年 4 月 13 日 12 時 00 分 起 至 111 年 4 月 13 日 15 時 00 分 止		
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館3樓正門右側)		
參與人數	教師：1 人、學生：20 人、行政人員：_人、校外：_人		
活動聯絡人	王友婷	分機	1206
活動目的	讓同學了解解正念 (Mindfulness) 不等於積極、正向思考 (Positive)，在沒有來上課之前，我對正念也有這種誤解，以為要練習對任何事都用正面去看待，這樣才會比較快樂。然而，正念其實是希望我們專注當下、培養自我覺察的能力，察覺自己的情緒、身體感受、想法等，接納它、不評價、也不需立即反應。		
活動內容	講師邀請同學們安靜觀察自己是如何沖泡咖啡，從選豆子、磨碎、加熱、倒水、等待、再倒水…等等的步驟，成員無不屏氣凝神，深怕錯過任何一個步驟。		
活動特色文稿			
<p>「再忙也要陪你喝杯咖啡」經典的廣告詞中，浪漫地提醒忙碌的你，要適時轉換心情放鬆一下！手沖咖啡與品嚐咖啡也是紓壓的一個好方式，從磨咖啡豆、洗濾紙、拍平咖啡粉、沖咖啡與悶蒸、注意止水的時機。徜徉在現磨的咖啡香氛中，專注在一個個不熟悉步驟，忘記生活的紛擾。一口口品嚐同樣烘焙程度的咖啡豆，由不同人手沖出咖啡的落差；不同烘焙程度的咖啡豆，在口中嚐起來酸多苦多、或甚至有點鹹味或澀味。學習一起將心沉靜在當下，專注在一杯咖啡上吧！</p>			
活動照片			



講師介紹正念的緣起與概念



學員們學習正念咖啡的研磨及沖泡-1



學員跟著講師進行
正念呼吸及身體掃描的體驗



學員們學習正念咖啡的研磨及沖泡-2

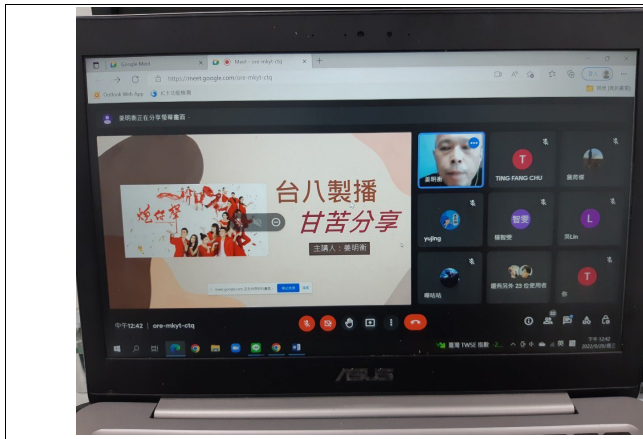
國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

111 年活動成果集錦

日期：111 年 9 月 28 日

填表人：朱庭芳

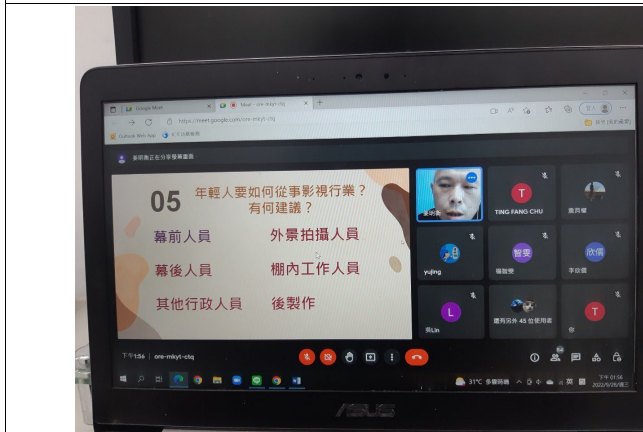
執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	戲劇是如何煉成的		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	姜明衡 三立電視台戲劇總監		
活動時間	自 111 年 9 月 28 日 12 時 00 分 起 至 111 年 9 月 28 日 15 時 00 分 止		
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館 3 樓正門右側)(線上課程)		
參與人數	教師：1 人、學生：46 人、行政人員：_人、校外：_人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	讓同學們了解戲劇製作的過程是需要多少人的專業技能以及在職場需要具備那些基本的技能		
活動內容	影視節目的內容裡，能否傳遞出對觀眾有意義的資訊，或是符合大眾審美標準的價值觀，是激發觀眾喜愛與否的最主要關鍵。		
活動特色文稿			
<p>本次講座課程邀請三立戲劇總監姜明衡講師針對本校學生進行演講。講師在課程中有提到從事影視行業多年，個人觀察到一個節目的成功，往往需要諸多緊密細節的設計與配合，才有一絲絲成功的機會。然而失敗的因素往往不必多，一個就夠了，最常見的就是「人設崩塌」。一個節目的本身就有其「性格」，細分到其中的角色、主持人、嘉賓等等，也都有著獨特的性格。這種性格通常泛稱為「人設」，是觀眾與之產生共鳴、讓內容具有辨識度的重要依據，一旦「人設崩塌」，閱聽者立刻會產生強烈疑惑甚至抗拒，則節目的命運可想而知。</p>			
活動照片			



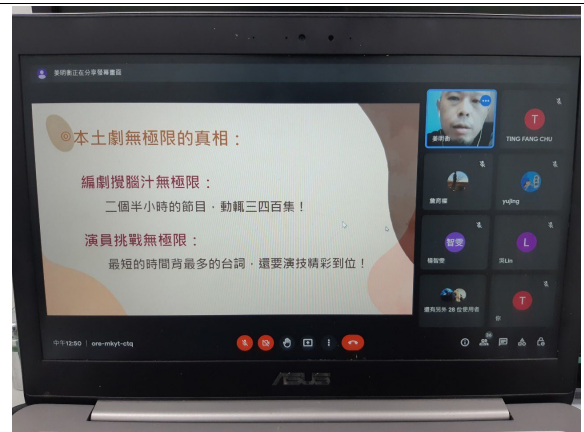
講師開場介紹本日課程



講師介紹影視行業的工作流程



講師給想從事影視行業的學生們相關建議



課程進行過程學生踴躍發問
與講師互動良好

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 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	花藝入門初體驗-小清新桌花手作課程		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	林詩涵 日本 AUBE 證照花藝師 /Anita 雜作		
活動時間	自 111 年 10 月 18 日 13 時 00 分 起	至 111 年 10 月 18 日 15 時 30 分 止	
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館大門右側)		
參與人數	教師： <u>1</u> 人、學生： <u>20</u> 人、行政人員： <u> </u> 人、校外： <u> </u> 人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	透過花藝的親手操作，能夠體會生命如何用不一樣的姿態陪你行走一段人生風景。		
活動內容	花藝的精髓並不在於符合規則、回答正解，而是在每一次每一次的操作之中，找到枝條與內心所感的平衡點，了解不同生命在各式角度展現出來的力度與美。		

活動特色文稿

本次活動邀請日本 AUBE 證照花藝師 /Anita 雜作 林詩涵講師到本校進行小清新桌花手作體驗課程。花藝並不是一種遙不可及的藝術創作，也不僅僅是某些特別時刻的專利；花藝實際上是一種對於美、對於觀賞的一種實踐與練習，是對於日常風景的涵養。有了花藝老師指導，會幫助更快理解花藝的相關原理，也能省去初期花材處理及器材準備的麻煩。

活動照片

 <p>花藝入門初體驗-小清新桌花手作課程</p> <p>講師: 林詩涵 日本AUBE證照花藝師 /Anita雜作</p> <p>日期: 111.10.18 (二) 時間: 13:00-15:30 地點: 八甲校區FOODBOX聯阿嬾的誠實麵包店(圖書館大門右側)</p>	
<p>活動海報</p>	<p>同學們踴躍參加手作活動</p>



學生們專注在自己的作品上



活動成品

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 26 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	職業體驗手作課程- 夢幻浮游花瓶		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	歐欣樺講師		
活動時間	自 111 年 10 月 26 日 13 時 00 分 起	至 111 年 10 月 26 日 15 時 30 分 止	
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館大門右側)		
參與人數	教師： <u>1</u> 人、學生： <u>25</u> 人、行政人員： <u> </u> 人、校外： <u> </u> 人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	帶領學生進行探索個人特質+職涯規劃		
活動內容	探索個人特質及訂定未來目標更有方向		

活動特色文稿

本次活動歐欣樺講師至本校為學生們授課指導。講師會用她多年的專業，帶領學生來探索個人特質，教導學生如何在製作浮游花瓶的過程中與職涯產生連結，課程中會一步步的深入了解自我。讓參與的同學們在訂定未來目標時更有方向，也會透過認識多種美麗的永生花及乾燥花材，欣賞花朵所代表的意涵及花語。手把手的教同學們親手製作屬於自己的《2022 游花許願瓶》。

活動照片



活動海報



同學們踴躍參加本次課程



學生們專注在自己的作品上



同學們仔細聆聽講師簡報

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 15 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	永生花-木春聯手作體驗		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	林詩涵 日本 AUBE 證照花藝師 /Anita 雜作		
活動時間	自 111 年 11 月 15 日 13 時 00 分 起	至 111 年 11 月 15 日 16 時 00 分 止	
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館大門右側)		
參與人數	教師： <u>1</u> 人、學生： <u>25</u> 人、行政人員： <u> </u> 人、校外： <u> </u> 人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	本次活動讓學生們進行永生花-木春聯手作體驗		
活動內容	在每一次的操作之中，了解不同生命在各式角度展現出來的力度與美。		

活動特色文稿

本次活動邀請日本 AUBE 證照花藝師 /Anita 雜作 林詩涵講師到本校進行永生花-木春聯手作體驗。永生花，又稱不凋花，是繼乾燥花之後最炙手可熱的新植物系紅人，一開始講師會講解永生花可以放多久時間～永生花是怎麼製作而成的～，還會教你許多一般人根本不知道的專業知識，幾個小時同學們學習到了許多知識，也透過講師的帶領，每位同學們都有在課程時間結束前完成自己的永生花木春聯。同學們對於本次課程給予極高的評價回饋。希望能多加辦理相關手作課程體驗體驗。

活動照片



活動海報



同學們踴躍參加手作體驗活動



學生們專注在自己的作品上



活動成品

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 30 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	FUN 手作-療育動物羊毛氈		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	趙 君諮商心理師		
活動時間	自 111 年 11 月 30 日 13 時 00 分 起	至 111 年 11 月 30 日 16 時 00 分 止	
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館大門右側)		
參與人數	教師：_1_ 人、學生：_25_ 人、行政人員：_人、校外：_人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	透過手作的溫度增進人與環境的連結，更進一步落實生活中的具體行動		
活動內容	羊毛氈的作品非常多樣化，既有實用型的，亦有卡通型的，全程都讓同學們自由發揮自己想要完成的作品長得如何。		

活動特色文稿

本次活動邀請趙 君諮商心理師至本校帶領學生進行 FUN 手作-療育動物羊毛氈課程。利用羊毛氈多元可塑性高的特性，設計出各種不同小物，從半平面到立體動物，還有針氈跟濕氈技法的混合運用。也能利用羊毛氈與其它素材結合，做出異素材混搭的作品。同學們在塑型跟配色的過程，將柔軟蓬鬆的羊毛以戳針一針一針戳入，新手也能輕鬆上手，掌握小撇步，造出獨一無二的羊毛氈，用羊毛氈在打造屬於您的小樂園，帶給你前所未有的滿足感。同學們也對於本次體驗課程給予不錯的評價回饋。希望能多加辦理相關手作課程體驗體驗。

活動照片



講師指導學生如何下針



同學們踴躍參加手作體驗活動

學生們專注在自己的作品上



活動成品

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 12 月 15 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—球型苔球療育手作課程		
所對應之量化指標名稱	提供創客共學機會		
主講/演出	劉奇星 植蕨系 Platy. feel Department 負責人		
活動時間	自 111 年 12 月 15 日 12 時 00 分 起 至 111 年 12 月 15 日 15 時 00 分 止		
活動地點	FOODBOX(八甲校區圖書館大門右側)		
參與人數	教師： 1 人、學生： 25 人、行政人員： 人、校外： 人		
活動聯絡人	朱庭芳	分機	1254
活動目的	透過手作苔球療癒疲憊的心靈讓手與植物和泥土的溫度，感受一下植物的魅力吧！		
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 講師斜槓、創業分享 ● 植物的基本認知 ● 如何照顧苔球 ● 青苔簡易照顧、介紹 ● 實作 ● 成果分享 		
活動特色文稿			
<p>苔球源自於日本江戶年代，日文名為「苔玉 kokedama」字面意思為「苔蘚球」，是日式盆景藝術「Bonsai」的其中一種，歷史相當悠久。「苔玉」的特色是不用硬性的材料，而是僅將泥捏成球，再以苔蘚披覆其外，再隨意置於老盤舊碟上，別有一番自然樸實的美感。苔球不分節日、季節、時間，講師選擇合適的室內植物讓大家妝點居家室內，藉由課程講師的指導，未來能夠更了解植物的特性，並且也可以在家自己開始動手做苔球加上麻繩、日式小碟子的妝點，不管擺在辦公室、居家室內、商業空間，都可以讓小小植物星球療癒疲憊的心靈讓手與植物和泥土的溫度，感受一下植物的魅力吧！</p>			
活動照片			



講師自我介紹及講解本次課程內容



講師教學生如何繞麻繩



同學們圍繞著看講師示範



課程活動成品