

崑山科技大學學務處舉辦活動資料建檔表

承辦單位	學生輔導中心
活動名稱	學務處學生輔導中心 108 學年度第 1 學期成長團體：「讓天賦自由」職涯探索團體。
活動目的	1. 藉由活動學習單，幫助成員探索熱情與天賦所在。 2. 藉由影音的討論，讓成員重新思索關於生涯的規劃方式。
舉辦日期	108 年 10 月 16 日(三)、108 年 10 月 23 日(三)、108 年 10 月 30 日(三) 108 年 11 月 13 日(三)、108 年 11 月 20 日(三)、108 年 11 月 27 日(三) 108 年 12 月 4 日(三)、108 年 12 月 11 日(三) 晚上 18：30~20：30
舉辦地點	行政中心 2 樓 208 團諮室
活動負責人	丘育君
活 動 內 容 紀 錄 摘 要	
<p>學輔中心於 108 年 10 月 16 日~108 年 12 月 11 日舉辦成長團體：「讓天賦自由」職涯探索團體。本活動規劃總計 16 小時的活動內容。不同於學生平常的專業或通識課程之形式，透過更多元豐富的活動達致活動目的；其中招收學生 5 名，參與成員較少，讓成員有更多的時間彼此討論與分享。活動設計用了較多的參考資料，讓成員獲得專業研究上的知識，對於生涯困境有更進一步的認識，也能夠讓自己在做抉擇時有更多的覺察。</p> <p>活動不僅透過認知上的改變，還有情緒上的覺察，讓成員能夠有所學習，也能夠抒發情緒。成員第一次被挑戰想法時，覺得有些不一樣的觀點和想法，覺得很新鮮。透過牌卡讓成員能夠更自在的表達自己的感受，也比較不會因為動太多頭腦而覺得疲憊。藉由冥想靜坐的體驗，讓成員感受自己的內心世界紛紛擾擾，也更能夠進入深層的覺察狀態。透過觀看影片讓成員更專注於思索生涯議題，也透過難以用意識控制的影片讓成員有更深刻的體會。</p> <p>成員間彼此的分享讓大家有機會從他人的經驗中體會到更多的相似經驗，以及如何因應這樣的困境。</p> <p>本活動共辦理八場次，共計 49 人次參與本活動。</p>	

<續下頁>

活動照片

讓天賦自由

你常常上課昏昏欲睡嗎？

你覺得你的能力就只能這樣？

除了追劇、打game、耍廢之外，找不到熱情？

你很可能現在所讀科系不適合你，但又不知道能做什麼？

別在聽信不實謠言了
讓天賦自由，在有限的選擇中，創造出屬於你的無限可能。

時間：10月16日至12月11日 每周三 18:30-20:30 共8週
地點：行政中心2樓208團諮室
對象：對主題有興趣的學生 限8名
帶領者：王國書 實習心理師
丘育君 諮商心理師
報名方式：親洽學輔中心或掃QR code

申請通識時數/公民認證5分

有任何疑問
請洽學輔中心
06-2727175#232



說明：海報

說明：活動情形



說明：活動道具

說明：活動情形

活動照片



說明：回饋小卡

說明：活動教材

回饋與省思：

1. 本次活動學生認真投入且專注，收穫良多。
2. 團體次數剛好，活動豐富，對於有動機參與的學生，能夠更加長時間投入並透過聽其他成員的回饋來協助探索自我，學生回饋良好。