

東南科技大學高等教育深耕弱勢助學計畫

活動成果表

執行期程	109.12.16	項目勾選	執行項目	項目勾選	執行項目
辦理單位	學生諮商中心		學習助學金	√	職涯轉銜講座會(時間與目標控制講座會)
參與人數	17 人		學習獎勵金		證照輔導獎勵金
活動地點	和平樓 104 教室		職涯諮詢		競賽、展演補助金
			職涯探索團體		

計畫目的：

透過辦理職涯轉銜講座及課程，為學生未來職場生活的做準備。資源教室學生對於未來就業較沒自信，因此為增進學生的自我效能感，舉辦轉銜座談會，培養學生未來在面對各種時間管理議題上的知能。透過對時間良好的掌握程度，理解規劃事情的先後順序，幫助學生建立起良好的工作效率，進而增進未來同學進入職場後，面對各種任務的應對能力。

執行成效(質化)：

已於 109-1 辦理「時間與目標控制講座會」，利用星期三下午非正規上課的時間，安排校外專業講師帶領同學。本次講座會著重在培養學生的「時間管理」及「目標控制」的能力，第一階段帶領同學分析一天當中的可用時間，扣除掉被睡眠、工作、學習占用的時間外，自己都將時間耗費在什麼地方，帶領同學初步釐清；第二階段訓練學生對代辦事項之輕重緩急的判斷能力，學習規劃事務執行的先後順序，並完成屬於自己的代辦事項清單；第三階段講師透過解說習慣的特性，鼓勵同學於生活中建立起「進入工作狀態」的小暗示，降低執行代辦事項的門檻，進而能更有效率的執行該做的事項。

具體成果(量化)：

- 學生回饋單 17 件
- 問卷滿意度 93.60 %

活動照片



照片 1 說明：講師透過小劇場模擬情境



照片 2 說明：講師指導時間規畫技巧



照片 3 說明：講解目標的輕重緩急分類



照片 4 說明：講解目標的輕重緩急分類



照片 5 說明：同學分享自己的清單



照片 6 說明：會後大合照