

東南科技大學高等教育深耕弱勢助學計畫

活動成果表

職涯探索-職前準備:為自己出征 照顧自己

執行期程	110.09.29 12:00-16:00	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	V	職涯轉銜講座會
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：

資源教室學生在投入職場前要先照顧好自己，後會更有能力面對職場的任務與挑戰，講師帶領主題“為自己出征-照顧自己”，透過卡牌讓同學學習如何表達自己的心情，並透過腹式呼吸來紓解壓力及有保持有品質的睡眠，另透過影片讓自己知道專注力的重要及一些測驗來更了解自己。

執行成效(質化)：

110-1 辦理「職前準備:為自己出征 照顧自己」，利用星期三下午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「自我照顧」的能力，第一階段帶領同學選擇卡牌並討論因疫情爆發突然遠距教學且在家很久的感受；第二階段透過講師與同學一起練習腹式呼吸，讓同學直接感受心情放鬆的感受；第三階段講師透過一些心理測驗並協助分析同學們自己喜歡何種被人對待的感受以及提問網路上有些不錯的測驗可以讓同學自行運用，三階段活動帶領同學先把自己照顧，可減輕壓力等技巧。

具體成果(量化)：

■問卷滿意度 100 %

活動照片



照片 1 說明：請大家選擇遠距在家的心情



照片 2 說明：過腹式呼吸來紓解壓力



照片 3 說明：透過影片來認識專注力



照片 4 說明：紓解壓力的方法有哪些



照片 5 說明：心理小測驗，每題兩個選項



照片 6 說明：提供網路上心理小測驗