

有的時候，腳步的大小不重要，方向最重要。這是一個優質且高價值的團體活動，在職業生涯展開前，您想先導航一下者，或者想有個職業生涯指南針者，歡迎報名參加！校外工作坊收取高額報名費，此活動參加者限本校學生，免報名費，名額有限，欲參加者盡速報名，額滿為止。

～請留意：此活動需事先報名，請當天於 12:10 至 12:30 之間完成報到及取餐，用餐至 1:00 止，活動 1:00 開始，3:00 結束。有課無法全程參加者，請勿報名～

中國醫藥大學學務處健康中心

107 學年度第 2 學期「建立心理健康系列—職涯發展篇」成長團體

壹、依據

- 一、教育部 108 年度「2-2 促進與維護健康」之「2-2-2-1 心理健康或三級預防」補助款款項辦理。
- 二、中國醫藥大學健康中心 107 學年度第 2 學期工作計畫辦理。

貳、活動目的

- 一、帶領者引導成員從本身就讀的科系，連結對於未來生涯規劃的安排。
- 二、透過活動讓成員帶著自己的生涯價值觀，練習思考覺察如何影響自己在職涯發展規劃上的意義。
- 三、透過團體活動與相互交流分享進行的方式，協助參與成員對於自己的職涯發展規劃有更深一層的瞭解。

參、主辦單位：學務處健康中心-心理輔導區

肆、帶領者

姓名：吳祖揚

學歷：玄奘大學應用心理學系碩士班 諮商組

現任：臺中市慈馨兒少之家、慈光社區心理諮商所特約心理師

中國醫藥大學健康中心、靜宜大學兼任心理師

經歷：一、逢甲大學諮商輔導中心專任諮商心理師

- 二、中國醫藥大學心理輔導組 專任諮商心理師
- 三、中華民國諮商心理師公會全國聯合會 第一、二屆會員代表
- 四、臺中市婦女權益促進委員會 第二屆委員
- 五、臺中市諮商心理師公會 第四屆理事

伍、活動時間

108年04月30日、05月07日、05月14日、05月21日（星期二）下午1:00~13:00，共計4次，每2小時。

★每次的中午12:10即可領餐用餐，活動下午1:00開始，3:00結束。有課無法全程參與者，請勿報名。

陸、參加對象：限本校學生15位。

柒、實施方式

依活動名稱、目的與執行方式，採半結構式團體形式，進行分述如下：

序號	日期	活動名稱	活動內容	器材
1	04/30	覺察與發現-你好，我是大學生	<ul style="list-style-type: none"> ✂ 自我介紹（透過臉卡互相自我介紹） ✂ 瞭解成員期待與需求，訂團體規範 ✂ 從成員在選大學科系談興趣與職業 ✂ 我的人生重大事件圖表 	簽到表、音響 空白紙、彩色筆、牌卡
2	05/07	探索與評估-我的專長與興趣	<ul style="list-style-type: none"> ✂ 透過OH卡的圖像與文字卡，引導成員探索自己的職涯價值觀。 ✂ 評估自己的價值觀對職涯路上的內外在影響。 	簽到表、音響 空白紙、彩色筆、牌卡
3	05/14	規劃與執行-機會留給準備好的人	<ul style="list-style-type: none"> ✂ 依自己需求，目標執行的方法討論。 ✂ 分享執行的過程中可能遇到的困難，透過交流分享，討論解決方法 	簽到表、音響 投影機、紙筆
4	05/21	未來與期待-我的	✂ 成員分享自己對未來十	簽到表、音響

夢想地圖

年後的人生想像。
✧ 分享自己對目前生活安排，對於未來職涯規劃上的影響。

空白紙、彩色筆

捌、預期效益

- 一、透過成員彼此的交流分享，增加同儕間的互動交流機會。
- 二、成員能透過活動，對在現階段有更深一層的自我瞭解。
- 三、成員對於自己在規劃職涯歷程中有機會發現自己的內在需求。

玖、聯絡人

學務處健康中心王媿慧心理衛生專科社工師/輔導老師

(04) 2205-3366 分機 1260 mh@mail.cmu.edu.tw