



德明科大辦理「尋尋 MEME，解鎖自我」班級座談



圖說：講師與學生互動



圖說：講師演講實況

一場世紀大疫，影響整個世界的律動，生涯規劃雖會受外在環境影響，但如果對於自身不理解，也難以做出適合自己的人生計畫，德明財經科技大學學生輔導中心特於本學期規劃「尋尋 MEME，解鎖自我」生涯探索班級座談，邀請管珮君諮商心理師、林佳慧諮商心理師、黃曄超諮商心理師、陳儀安諮商心理師、吳宛亭諮商心理師蒞校演說，協助同學探索自我興趣，思考與釐清自己心中真正的渴望與需求，探索自我並學習規劃未來，朝夢想的方向前進。活動共計 6 場次。

心理師透過生命線的暖身活動，帶著同學用一張紙條檢視自己的生命，在過往的生命歷程中，喜歡自己哪個部分，覺得自己少做或是多做什麼，會更滿意現在的自己；心理師也介紹在大學生生涯未定向的煩惱，可以分為三個區塊，對自己不了解、資訊缺乏及綜合前兩項因素而感到情緒焦慮者，了解自己是職能探索的基礎，因此心理師鼓勵大家可以透過觀察日記、親身體驗與探索中，慢慢去釐清自己，因為生涯並不只是要做什麼樣的工作而已，而是自己想要成為什麼樣的人，自己的人生想要怎麼經營。參與學生表示「了解到自己會浪費很多時間在沒有意義的事上，因此要珍惜生命」、「覺得真的很有收穫，更確認自己對於未來的方向」、「人的一生不像馬拉松，要往自己的方向前進，不要被既定的路線給侷限住」、「透過活動，能更了解自己的想法、價值觀」、「只有嘗試過，才能找到自己喜歡的事」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。