



德明科大舉辦「幸福人生管理術」生涯班級座談



圖：「幸福人生管理術-時間管理與生涯規劃」生涯班級座談活動照片

有別於高中生活按表操課、時間已被安排好的生活，大學生活更具多樣化，充滿不同的選擇。但是也要開始學習為自己的時間安排，練習規劃與為自己的選擇負責。現今的學生不懂得如何規劃，常覺得時間不夠用，無法兼顧打工及課業。對於自己的人生更是感到迷茫。

德明財經科技大學學生輔導中心特於本學期辦理生涯班級座談活動，以「幸福人生管理術-時間管理與生涯規劃」為主題，邀請黃湘怡心理師、蘇湘涵心理師、林佳慧心理師蒞校演說，活動共三場次，計109人參與。座談中講師先澄清生涯規劃並不是只有在選工作，而是如何經營自己的人生。講師先引導學生檢視自己的生涯價值觀，找出自己重視的價值觀。同時利用生命線的方式，具體讓學生理解自己手上尚能自由掌握的時間為何。讓學生想像五年後的自己，由自己期待的生活型態回推自己需要具備什麼樣技能、規劃，才能一步步邁向自己的目標。

此外，講師亦提供策略協助該校同學進行時間管理，包含：一、找出浪費時間的因素，可以區分為環境和個人。環境包含：訊息太多、他人的干擾等；個人包含缺乏自律、外務過多、習慣性拖延等。二、利用時間管理矩陣，找出最關鍵的任務。學習以重要性來安排工作。三、建立小事清單，利用零碎時間解決瑣事。講座最後，講師勉勵同學，重要的事情一定要「找時間」去做而不是等有空時去做。現在是過去的延續，而現在正在締造未來，未來掌握在現在的自己手上。而時間在哪裡，成就就會在哪裡。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230

秘書室 敬啟