



德明科大 舉辦生涯增能系列活動



圖：班級演講活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心為提升學生的職場適應能力，本學期特別辦理生涯增能系列活動：「心未來」校園擺台闖關活動及「職場生存心法－新手適應加速器」生涯輔導班級座談，共計有415人次參與。5月12日至14日中午舉辦的「心未來」校園擺台闖關活動，邀請該校學生在心理學家Super提出的15種工作價值觀中票選出心中重視的工作條件，前五大重要依序是「與主管上司相處融洽」、「同事夥伴友善親切」、「待遇」、「成就感」、「個人發展與成長」，工作價值觀將影響對工作的行為及態度。

而4月至6月間共舉辦3場「職場生存心法－新手適應加速器」班級座談，邀請有企業背景的謝州斌心理師及林靜君心理師蒞校演講，當生活場域從「學校」轉變為「職場」，提醒學生要正視生活方式將會有許多面向的轉變和調整；初入職場不急於追求能力表現證明自己的價值，更應從小事情開始做起，並了解所在的企業文化，留意職場的明文規定和潛在規則，職場生態影響著職場的人際互動，講師也提供許多能幫助增進職場人際關係的態度和方法；最後則以自我照顧壓力調適作結束。

講師的分享既務實又具體，幫助該校學生預先了解職場樣貌，做好心境轉換與調整正確工作態度，遂能幫助自己盡快融入職場環境，增加職場競爭力。參與同學們表示本次活動收穫滿滿，對未來實習與就業將有很大的幫助，期待未來有機會能再舉辦類似的活動。

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