



德明科大辦理生涯抉擇工作坊



圖說：交換名片活動學生們熱情參與情形



圖說：活動結束後大合照

有人說，大學是由你玩四年；有人說，一晃兩三年，匆匆將畢業。但無論怎個說法，都抵不住時光荏苒，又到了一年一度的畢業季。畢業對於每個學生而言，可能都有著不同的意義。但不容否認地，畢業代表的是另外一個新的開始，畢業也代表著能夠往夢想的舞台更近一步。然而對於未來的茫然，不知道以後要做甚麼？該如何做抉擇？卻是許多莘莘學子於畢業前，又開心，又茫然不安的心情寫照。為此，德明財經科技大學學生輔導中心特別於 4 月 24 日，邀請擁有生涯輔導以及企業訓練背景的丁介陶老師，辦理「我的未來我決定」生涯抉擇工作坊，帶領學生探索學習如何在生涯的十字路口，一往直前不再徬徨。

丁老師帶領參與同學從介紹名字與綽號開始，除了建立工作坊參與同學的認識外，更探索名字對自己的生命意義期許；進而運用感覺句子，探索個人心情，認知彼此參與工作坊的期待。接下來，進行交換名片活動，讓參與同學認識自己過去、現在、未來的我，並想像 2032 年的自己會在這裡，初步預想自己可能的工作。緊接著，老師藉由九型人格、人際風格及何倫碼等等測驗及活動，找出自己的個性，了解自己適合哪個領域的工作，奠定抉擇的基石。最後，透過價值觀拍賣，找出決定自己未來生涯的信念，確立藍圖。對自己的人生企劃，建立雛形，並回饋自己參與的心得。

該校本學期的生涯抉擇工作坊，透過講師引導同學思考並釐清自己心中的生涯價值，協助同學了解影響生涯抉擇的因素，探索生涯障礙，學習面對生涯抉擇時的困惑與茫然，進而學習



如何做抉擇，找到適合自己的生涯發展方向。當天活動，就在參與同學收穫滿滿與依依不捨中畫下美好的句點。

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