



德明科大舉辦人生設計⁺～馬賽克拼貼生涯探索工作坊



圖：生涯探索工作坊成員合照照片



圖：生涯探索工作坊成員參與活動情形

德明財經科技大學學生輔導中心為鼓勵學生思考生涯的規劃，於 10 月 20 日及 27 日邀請賀思瑋心理師蒞校帶領「人生設計⁺」～馬賽克拼貼生涯探索工作坊。協助學生探索自我特質與職業、生涯興趣的關聯，透過牌卡釐清自己的生涯價值觀，找到自己的優勢，並透過馬賽克拼貼創作，具象化自我特質並增進自我肯定。

賀心理師讓成員從牌卡中選出週末要做的事情進行分享，讓成員彼此之間增加熟悉性。接著以 DISC 的人格測驗，整理出自己的特質，進行分組與討論並介紹生涯三角論。然後請成員選出常做的、喜歡做、擅長做的活動，並引導成員反思，有時常做跟喜歡不一定會一樣，試著找出一致與不一致的原因，也透過故事的探討，協助成員覺察自己面對生涯抉擇時的考量與因應方法。並邀請成員選擇自己所看重的生涯價值觀，並以藝術創作的方式，探索並建構生涯藍圖。最後透過具象化的方式，創造屬於自己的馬賽克拼貼，並且賦能增進自我肯定。

在賀心理師帶領下，該校參與學生相當積極參與活動。參與的同學表示「認識到許多與自己興趣與條件相符的職業及導向」、「了解自己喜歡、擅長及職業傾向有很大的不同」、「釐清自己的生涯價值觀」，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

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