



德明科大舉辦「生涯探索工作坊」



左圖：成員繪製個人生命魚骨圖



右圖：活動合照

在人生的道路上，有時我們會懷疑自己作的決定是否正確，有時也希望能得到更好的指引，尤其是在求學階段，甚至是目前正值實習，內心難免有所徬徨，不知道該怎麼做選擇，會想要好好釐清自己的生涯方向，為此，德明財經科技大學學生輔導中心本學期特規畫生涯輔導系列活動，邀請擁有生涯輔導及企業訓練背景的丁介陶老師，辦理「生涯探索工作坊」，讓該校學生除了能夠更了解個人特質與志向外，並找出未來生涯的發展曲線。

丁老師藉由活動讓大家認識到自己擁有哪些獨特的特質與優勢，並搭配測驗檢視目前在生涯上的阻礙因素為何，幫助學生知道在生涯抉擇上作調整和因應。接下來，以價值大拍賣的活動，了解自身所重視的生涯價值觀為何，並結合繪製個人生命魚骨圖的方式，運用生命當中的正負向經驗，描繪出可以從事的工作及領域，以確立未來抉擇的方向。最後，透過人生計劃表，將對生涯的規畫與展望書寫下來，讓學生有更明確具體的目標向前邁進。經過一整天的工作坊後，多數同學表示不僅更認識自己的特長及興趣之外，對未來的方向以及該往哪個工作發展都更加明確，收穫滿滿。

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