



德明科大舉辦「玩出你的人生履歷」生涯工作坊



左圖：成員玩「髒小豬」桌遊認識彼此



右圖：成員分享透過桌遊完成的生涯故事

近日，德明科技大學學生輔導中心舉辦「大學生生涯探索桌遊工作坊」，以生涯桌遊為媒介，透過互動與討論，引導學生覺察自我特質與彼此連結，重新檢視並設定未來的生涯方向。活動透過遊戲式體驗，協助成員思考生涯規劃中的個人需求、可轉移技能與價值觀，在職涯選擇日益多元的情境下，拓展對生涯發展的想像與可能性，並促使部分學生開始提前為就業方向與畢業前的生涯探索進行準備。

活動由李克翰心理師帶領，首先透過互動式討論，引導成員分享現階段的生涯需求與準備狀況，營造安全、開放的討論氛圍，並建立團體初步連結。接著透過桌遊《髒小豬》的體驗，促進交流與凝聚力，作為後續生涯探索活動的暖身。隨後，心理師以「穿越」與「重生」為主題，引導成員思考若能攜帶一項現有力量重新選擇人生道路，將如何抉擇，深化對自身能力、興趣與價值觀的覺察。

下午時段進行「CV 人生履歷」桌遊，成員從不同角度體驗生涯規劃歷程，分享個人選擇因素與規劃想法，並透過彼此回饋，提升生涯思考的多元性與深度。活動最後，學員回顧桌遊歷程中的學習與自我覺察，並思考未來如何善用校內生涯與輔導資源。多數學員表示，活動兼具趣味與深度，有助於釐清自身生涯價值與方向，並期待未來再次參與相關工作坊。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230