

## Subject 校外研習分享-樂活職涯，深耕薪傳—職涯輔導成果展暨跨校性研習

學務處 / 校友暨就業輔導組 劉怡秀 鄭乃瑜

劉怡秀研習心得

國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心承接教育部青年發展署110年大專校院推動職涯輔導補助計畫-職涯輔導「Go For Success」辦理樂活職涯，深耕薪傳—職涯輔導成果展暨跨校性研習，透過本次成果展暨跨校研習的展覽參觀，促進與各校職涯輔導經驗交流與專業成長。相關研習培訓，深化職涯輔導知能。

「樂活職涯 深耕薪傳」成果展交流中看見臺中科技大學職涯輔導活動展示職涯地圖部分將大一到大四級畢業生分別分成探索期(大一)、養成期(大二)、強化期(大三)、接軌期(大四)、實踐期(畢業生)，各個時期全校性的跨單位組別共同合作針對學生能力進行一整套輔導重點及相關規劃，看了非常感動！

職涯輔導研習-產業趨勢與工作新未來承辦單位邀請到逢甲大學成就學生中心林秋松主任分享，熱情的林主任分享到職涯輔導人員不能停止學習，受到很大的鼓勵。職涯輔導希望學生能夠做到適才適所，改變是一種常態，工作世界訊息掌握、就業資訊的連結需要職輔人員能跟上趨勢，專業知能技能需考量時間的影響性及整體系統，並善用工具掌握工作世界訊息，共同努力成就學子。

職涯輔導研習「輔導資源介紹」-青年職涯發展中心李俊耀業務督導分享青年職涯發展中心相關的服務內容，包含深度諮詢、職涯探索(講座、職戰練功坊、PRO講座、讀書會)、參訪與競賽活動等。去年11月曾與青年職涯發展中心合作帶學生參訪，學生非常興奮回饋原來這有這麼多資源可以使用！期待今年還有機會可以一起合作相關參訪活動。

職涯輔導研習-職涯輔導媒材運用【樂高六色積木職輔體驗工作坊】團體的帶領者日月知識股份有限公司林重儀專案經理分享原先是一群南非的老師為了促進兒童早期發展研究出運用積木的方式，經濟效益的積木可以延伸縮小，或堆疊成大金字塔。職涯輔導也像樂高六色積木一樣是有彈性與活力的！後來逐漸用樂高積木創意的方式來協助學生深度探索自我與建構未來生涯方向。

六色樂高積木不只可用來作為職涯探索、生涯諮詢，還可運用在心理諮商輔導、伴侶諮詢、親職諮詢、員工協助方案、老人社區活動等。利用樂高當媒材，透過不同形式的玩促進創造力、認知能力、社交能力、情緒管理能力、體能等。生涯與人際過程中，就像樂高一樣可以變化與調整，只要願意再給別人再一次的機會，給自己再一次的機會！再一次的力量可以讓很多事情不一樣！

鄭乃瑜研習心得

研習的上半場從講師的演講中了解身為職輔人員的多樣性與可能性，同時審思自我是否具備以下知能：

- 1.人格特質的延展(從自身特質了解工作需求之適切性)。
- 2.職輔的理論與技巧(了解個人生涯發展的階段論)。
- 3.掌握世界的變動(隨時注意產業的轉型及市場流行趨勢)。
- 4.持續學習與訓練(拓展興趣領域)。
- 5.提升競爭力(了解工作技能重要性變化趨勢)。
- 6.邏輯思考與問題解決(從每次工作經驗中理解學習)。
- 7.培養自我學習能力(爭對工作上之需求提生多元能力)。
- 8.儲備多元跨領域能力面(面對時代快速變遷多參與多元課程)。

一技之長vs協槓人生，重點還是在於如何經營自己，具備多元思維，拓展自身的能力、整合身邊的資源，把自己當成一家公司經營。

研習下半場參與了「樂高六色積木職輔體驗工作坊」，團體帶領者表示樂高為新興的職涯探索方式在職涯輔導的應用與效益具有高度發展性，用樂高積木創意的方式來協助學生深度探索自我與建構未來生涯方向。

而此六色樂高積木不只可用來作為職涯探索，還可運用在心理諮商輔導、伴侶諮詢、老人社區活動等，打破我對樂高的想像。從中可以培養創造力、認知能力、社交能力、情緒管理能力及體能(較針對年長者)，而從顏色的代表性到



組合，都有其意涵，是一個很好的職輔媒材。

人一生中工作佔了很長的一大部分，有時為了眼前的工作忘了自己的初心及需求，其實更重要的是如何照顧好自己，讓自己的身心靈健康，進而在工作上發揮最佳狀態，並且不管在任何階段都要給自己人生「再一次」的勇氣及機會。