

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.22 (三)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第一天	講座	建國科技大學 國際企業管理系及美容系 /蘇達人老師	參加人數	48 人
活動目標	1. 配合政府推動人才向下扎根，落實人力資本基礎建設。 2. 提升學生未來就業準備力及就職適應力，建構學生正確工作態度及認知，強化學生之總體競爭力。				

活 動 記 要



第一天由建國科技大學國際企業管理系及美容系蘇達人老師為高三同學講授高中後的人生準備。



蘇達人老師透過遊戲方式讓來自不同班級的同学降低隔閡，彼此互動。

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.22 (三)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第一天	講座	建國科技大學 國際企業管理系及美容系 /蘇達人老師	參加人數	48 人

活 動 記 要



課程採隨機分組，同學先彼此進行簡單的互動與認識，再從中選出一位小組長，並由小組長向老師與其他組員介紹該組的副組長。



小組成員間進行主題的討論與分享。

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.22 (三)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第一天	講座	建國科技大學 國際企業管理系及美容系 /蘇達人老師	參加人數	48 人

活 動 記 要



老師透過引導方式讓同學思考自己未來的方向與夢想。告訴同學，實現夢想的過程可能會面臨一些瓶頸與阻礙，但是只要告訴自己「最簡單的是一直做就是一件不簡單的事」，堅持下去，夢想就會成真。



你的未來工作是什麼？為什麼會想要從事這樣子的工作？為父母、為安逸、還是為理想？

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102. 05. 22 (三)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第一天	講座	建國科技大學 國際企業管理系及美容系 /蘇達人老師	參加人數	48 人

活 動 記 要



目標設定其實很重要，太容易達成的目標令人感到無趣，太遙不可及的目標令人感到無力。老師透過投筆從戎的遊戲讓同學領會在設定目標時要評估自己的狀況，設立讓自己最願意投入追求的目標。



老師教導學生履歷表製作、儀態以及面試技巧，同學們很認真的在做筆記。

光華高工實習處活動記錄表

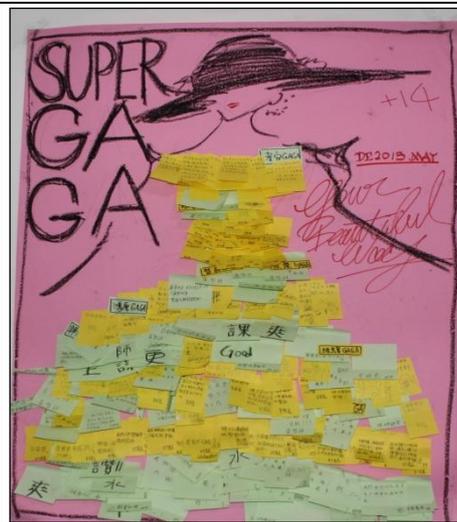
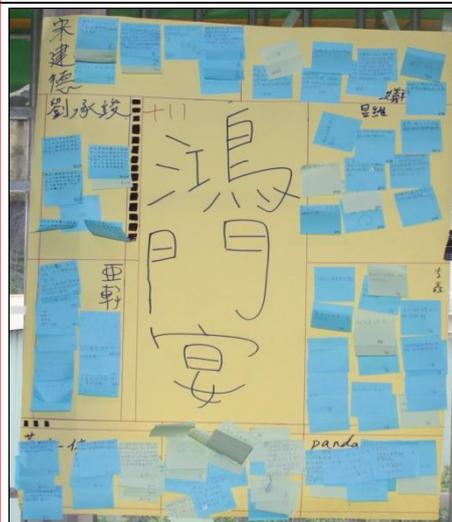
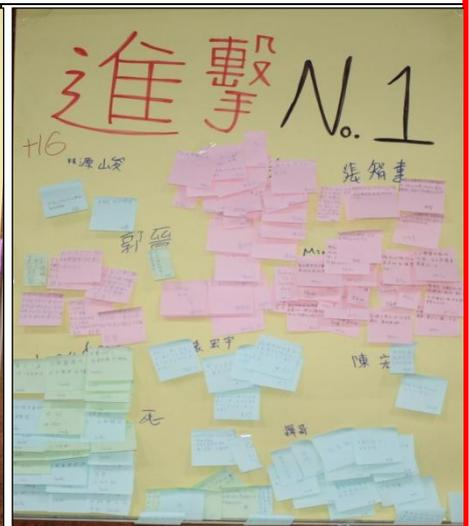
活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.22 (三)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第一天	講座	建國科技大學 國際企業管理系及美容系 /蘇達人老師	參加人數	48 人

活 動 記 要



第一天的課程結束後，同學仍對講師依依不捨。

小 組 心 得 分 享



海報上的便利貼，是小組成員對於活動的迴響，藉由心得分享，有助同學對自己的反思。

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.23 (四)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第二天	講座	行政院勞委會職訓局 共通核心職能合格講師 /魏世強老師	參加人數	48 人
活動目標	1. 配合政府推動人才向下扎根，落實人力資本基礎建設。 2. 提升學生未來就業準備力及就職適應力，建構學生正確工作態度及認知，強化學生之總體競爭力。				

活 動 記 要



第二天邀請行政院勞委會職訓局共通核心職能合格講師魏世強老師為高三同學進行建構核心職能相關課程。



運用吸引力法則催眠自己，只要相信自己，每天為自己喝采，生活就會愈來愈精彩。

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.23 (四)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第二天	講座	行政院勞委會職訓局 共通核心職能合格講師 /魏世強老師	參加人數	48 人

活 動 記 要



透過簡單的小遊戲，激發來自不同班級同學彼此之間的團隊精神，也從中看出同學的特質。



與第一天的分組成員不同，對指定主題仍能引發熱烈討論及互動。

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.23 (四)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第二天	講座	行政院勞委會職訓局 共通核心職能合格講師 /魏世強老師	參加人數	48 人

活 動 記 要



在職涯生活中，不能僅僅退居人後，免不了需要發表言論，與人溝通。講師鼓勵同學站在前方分享小組討論結果及心得。



與第一天的分組成員不同，對指定主題仍能引發熱烈討論及互動。

光華高工實習處活動記錄表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.23 (四)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程 第二天	講座	行政院勞委會職訓局 共通核心職能合格講師 /魏世強老師	參加人數	48 人

活 動 記 要



由小組成員共同繪製許願樹，思考未來的夢想是什麼，具體的將其訴諸圖紙上，告訴自己「夢想一定會成真」。



兩天的活動完美落幕，同學不分班級、不分小組，已經融為一個團隊，相信同學能將活動精神運用在未來的職涯生活中。

光華高工實習處活動效益檢核表

活動名稱	101 學年度 職涯輔導系列活動之一	活動日期	102.05.22(三)至102.05.23(四)	地點	光華高工 學生活動中心
主題	高職學生 核心職能建構課程	講座	建國科技大學國際企業管理系及美容系/蘇達人老師 行政院勞委會職訓局共通核心職能合格講師/魏世強老師	參加人數	48 人

學生回饋單意見摘要舉隅

一、在這場演講中令我印象最深刻的上課內容是什麼？

1. 夢想樹的活動讓我印象最為深刻，讓我更有方向的組織夢想，並設定目標使夢想不會成為幻想，可以有自信有步驟的做我想做的事。
2. 老師在上課中提到一句話，分數不代表一切，讀書要的不是分數，而是學習的態度。
3. 問題本身不是問題，面對問題的態度才是問題。往往我們遇到挫折會不去面對，但勇於面對錯誤，才是唯一的解決方法。
4. 沒有問題是解決不了的，唯一的問題是自己的能力不足，所以要像老鷹一樣重生，才能在未來上有競爭力。
5. 進入職場的順序：先就業、找職業、創事業、做志業。

二、對於講座內容帶給我的幫助是什麼？

1. 經過這個課程漸漸引導我們尋找自己心中想要的夢想，再來經過心理建設加強我們的信心，對於目標的設定不能設定太遠否則會自我放棄。
2. 更清楚洞悉未來趨勢，講座中不斷的鼓舞我們對夢想要有熱情，要有勇氣與毅力成就夢想的基石。我現在更加明確要飛向哪，藉由本次講座，能增化自己的未來。
3. 從團隊中看到責任及需要努力的地方，努力實踐自己；適度溝通與理性思維才能成就事情；學涯是人生中得一小部分，保持終身學習，才會有創新的思維；目標設定從簡單著手，進行可量測可完成具合理性的時間進度表。
4. 讓我瞭解到更多的生涯規劃，他讓我知道高職畢業後該做什麼，還有目前的產業趨勢以及進入職場的順序。

三、聽完講座後，發現自己有什麼改變？

1. 一開始我並不確定自己未來的方向，上了課程後我了解夢想是可以實現，但設定的目標不能太難，短期完成小目標，再漸漸的增加難度，要持之以恆的做。簡單的事情持續的做，就是一件事不簡單的事情。
2. 聽完這兩天的講座後，從原本害羞的個性，透過一些人際互動，變得能夠大方的和同學聊天，也能勇於表達自己的感受，也學到在職場上如何面對老闆和客戶，心態上也比較成熟。
3. 以前我對職場是恐懼的，但是聽完講座之後才明白，職場是可期待的，只要增進自己的能力，不怕以後沒工作。
4. 講師有給我們看一些影片，這些影片裡的人都是一些只有國小或國中學歷的人，他們靠著技術在努力生活著，這些人的事蹟給了我們信心及觀念的改變。
5. 沒有未來就業的問題，只知道自己要補足欠缺的能力。

四、經過這次的演講活動，我想更進一步瞭解的是什麼？

1. 想進一步了解職場上人際關係的處理，以及如何帶領一個團隊的技巧。
2. 我想要更進一步認識職場上該注意什麼，更深入地了解自我特質，才能到自己的潛能在哪裡。
3. 希望能一起探討成功大人物們他們具有什麼特質，及在職場上要注意的禮儀和人際相處的應對方法。