

115 年度大同大學高等教育深耕計畫成果紀錄表

填表日期： 115.05.28

填表人： 黃景聖

主軸計畫	<input type="checkbox"/> 總計畫 <input type="checkbox"/> 主軸計畫 A 教學創新精進 <input checked="" type="checkbox"/> 主軸計畫 B 產業連結 <input type="checkbox"/> 主軸計畫 C 提升高教公共性 <input type="checkbox"/> 主軸計畫 D 善盡社會責任
分項計畫	B2 永續人才培育
行動方案	B2-1 實務人才培育方案
活動名稱 (資訊名稱)	【B2-1】115.05.28 心理 X 韌性：依附關係與生涯抉擇
活動連結網址	https://grad.ttu.edu.tw/p/406-1038-41580,r11.php
簡要說明 (活動訊息)	<p>一、活動時間：115 年 5 月 28 日</p> <p>二、活動地點：尚志教育研究館 B201</p> <p>三、活動目的：協助學生釐清「自我概念」與「內在安全感」的連結。目標在於引導學生從外部的盲目比較，轉向建構穩固的內在安全基地，強化面對未來不確定性的心理韌性與決策冒險能力。</p> <p>四、活動內容：講師結合生涯發展理論與依附風格辨識，深入剖析決策背後的心理運作機制。課程包含情緒標記練習、五感自我照顧策略，以及心理安全感建構實務，引導學生透過生命敘事重新定位，開創兼具韌性與幸福感的職涯路徑。</p> <p>五、執行單位：學生事務處 諮商輔導暨職涯發展中心</p> <p>六、活動聯絡人/連絡電話：黃景聖 / (02) 2182-2928 # 6533</p>
詳細說明 (計畫成果)	<p>七、參與人數：學生：36 人</p> <p>八、滿意度調查成果</p> <p>發放問卷數：36 份、有效問卷數：18 份</p> <p>整體成效：4.78/5</p> <p>質化回饋意見：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以知道自己的人格是什麼 2. 能說出人格關係型態 3. 很有學習意義 <p>九、執行成效：</p> <p>本次活動共回收 18 份回饋問卷，並以社會情緒學習 (SEL) 五大核心能力進行評估。問卷結果顯示，自我覺察為、自我管理為、社會覺察為、人際技巧為、負責任的決策為，有 5 項指標已達 4 分以上 (五點量表)，說明多數學生認為本次活動有助於提升情緒覺察、壓力調節、情意理解、自我負責與溝通合作能力。</p>

活動照片

(請提供解析度 300dpi 以上 JPG 檔照片 4-6 張，且附上每張 30 字內之說明。)



說明：講師通過 slido 引導學生思考

說明：講師通過 slido 引導學生思考



說明：講師說明依附和生涯的關係

說明：學生積極參與活動

相關附件

議程、辦法、手冊、報名表、簽到單、宣傳海報、簡報、其他
_____ (請勾選可提供之附件)

注意事項

1. 請詳實填寫此表格內各項目內容。
2. 請於活動辦理後將此「成果紀錄表」上傳至高教深耕計畫網站，檔案命名方式為「115 年成果紀錄表【行動方案編號】日期及活動名稱」。
3. 相片或相關附件，檔案命名方式為「115 年成果附件【行動方案編號】日期及活動名稱」，例如：115 成果附件【A4 -2】115.03 .26 培力學堂講座海報。

※請於活動結束後，10 日內上傳至高教深耕計畫網站平台。