

中區區域原住民族學生資源中心「回山尋根・向海啟程」 心理韌性與職涯探索活動計畫

壹、活動目的：為提升原住民族學生校園適應力，並協助規劃職涯方向，特辦理此次活動，期盼透過活動中自我認識與應對策略之培養，增進學生適應力與職涯發展規劃能力。

貳、活動時間：114 年 9 月 20 日（星期六）上午 10 時至下午 3 時。

參、活動地點：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓 3207 教室。

肆、講師：楊馨華臨床心理師。

伍、參加對象：就讀中區各大專校院之原住民族學生，限額 30 名。

陸、指導單位：教育部。

柒、主辦單位：國立中興大學中區區域原住民族學生資源中心、國立中興大學原住民族學生資源中心、國立臺灣體育運動大學原住民族學生資源中心。

捌、活動流程表

時間	課程主題	內容
09:30-10:00	活動簽到	
10:00-10:10	開場相遇	講師自我介紹、課程目標說明：認識自己、發現天賦、培養心理韌性
10:10-12:00	回山尋根： 探索自我與生命力量	-生命起始與文化意義 -我眼中的自己：自我認識練習 -繪製「生命河流圖」：標記成長中的高峰與挑戰 -心理韌性七要素介紹與連結 -小組分享：山林如何賦予我力量
12:00-12:50	午餐時間	
12:50-13:00	下午場簽到	
13:00-13:10	午後啟程	引導進入「未來藍圖」：目標探索與自我發現
13:10-15:00	向海啟程： 規劃夢想與人生航道	-小組討論：發現天賦與能力 -「夢想航海圖」：設計屬於自己的未來藍圖

		-我的價值與信念：職涯方向的根基 -建立「韌性背包」：找出支持自己 前行的力量
15:00-	賦歸	

玖、報名網址

<https://reurl.cc/qYoaOy>。

壹拾、公車資訊：

一、臺中火車站→臺中一中站：7、50、59、65、270、276

二、臺中高鐵站→臺中一中站：159

三、臺中高鐵站→臺中科技大學站：26、82、99 延(可步行約 6 分鐘至臺體)

四、臺中高鐵站→中友百貨站：99(可步行約 6 分鐘至臺體)

壹拾壹、注意事項

活動當天須帶一張自己最喜歡的照片，人物、動物、物品皆可(可以洗出來或放在手機裡)。

壹拾貳、聯絡資訊

若有任何疑問，請逕洽國立中興大學中區區域原住民族學生資源中心普雲柔專任助理，連絡電話：04-22840237#23；王秋恩專任助理，連絡電話分機：04-22840237#12。