「國立臺南大學高等教育深耕計畫」
每月重要活動與特色文稿/成果報告
（ 6 月）

子計畫編號及名稱：B-6 逆勢飛翔、展翅上騰　　填表日期：107 年 6 月 19 日

<table>
<tr><th colspan="3">重要活動及特色文稿/成果報告</th></tr>
<tr><td colspan="3">活動名稱：學習系列講座：「18 歲後的人生-享受一切」專題講座</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動時間：107 年 6 月 6 日</td><td>活動地點：誠正 B308</td></tr>
<tr><td colspan="3">參與人數：教師：__1___人、學生：__33__人、行政人員：__2___人、校外：__1___人</td></tr>
<tr><td rowspan="3">培育能力</td><td colspan="2">校核心能力：☐道德力　☑自學力　☐創造力　☐溝通力　☑就業力　(可複選)</td></tr>
<tr><td colspan="2">深耕幸福力：☑正向(P) ☑投入(E) ☐關係(R) ☑意義(M) ☐成就感(A)
☐適性(I) ☑跨域(I)　(可複選)</td></tr>
<tr><td colspan="2">其他各活動自訂(請描述)：</td></tr>
<tr><td>活動概述</td><td colspan="2">教學與學習發展中心於 107 年 6 月 6 日下午邀請到目前擔任馬拉松創意生活公司的朱利夫老師以『18 歲後的人生-享受一切』為題，與南大師生分享其出社會後的經歷和心路歷程，並提供學弟妹在校自學、實習與生涯規劃方向等寶貴意見。
<table>
<tr><th>時間</th><th>活動內容</th><th>主持人／主講人</th></tr>
<tr><td>14:00~14:05</td><td>開場</td><td>蕭佳純主任</td></tr>
<tr><td>14:05~16:00</td><td>專題講座講師</td><td>朱利夫老師</td></tr>
<tr><td>16:00~</td><td>賦歸</td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>活動成果
※說明活動對教師或學生的實質成效與幫助</td><td colspan="2">本校教學與學習發展中心，於 107 年 6 月 6 日邀請到森林跑站(馬拉松創意生活公司)專案經理的朱利夫老師，同時也是本校體育系的畢業校友，講述「18 歲後的人生-享受一切」專題講座。活動開始由蕭佳純主任蒞臨致詞，感謝朱立夫老師的到來，並期望這場活動可以給予在場的學生另一種想法。
　　在活動的一開始老師先介紹了一下他的個人經歷，從學生時期到工作階段，他認為有三個重點是非常重要的，分別是熱情先決、任性與韌性、心之所嚮/莫忘初衷，他強調每個人都應該要知道自己現在在做什麼，才能在接下來的旅途中不會迷路，並且引用了許多部電影的經典名言讓學生產生共鳴。
熱情先決
　　熱情：你喜歡做什麼？在老師的生活中有三個熱情所在，分別是運動、朋友、獨特，他認為透過朋友的鼓勵，人可以去做許多自己不會想到的事情，重點不是你做了什麼，而是你跟誰在一起做，而老師也強調熱情不會讓事情變簡單，但卻會讓它變有趣，使你可以繼續努力下去。
　　先決：你怎麼樣才能做決定？老師認為有三項因素是很重要的，分別是時間、資源、機率，在他的演講中說到，有時候人要有一種義無反顧的精神，這樣才能無視機率的障礙，讓自己持續前行並達到目標。
任性與韌性
　　任性使人快樂、滿足，而韌性使人可以繼續生存、達標，這兩者都是相當重要的，重要的是要意志堅定、手段柔軟，老師有提到在現今的社會中，不只要能夠吃苦，更重要的是要能吃酸，而這裡的酸指的就是外界的酸言酸語，除此之外，在過程中老師也有提到，有時候適時的放棄也是一種選擇，因為人生有很多條岔路，有時候停留、轉向不一定是一個錯誤的選擇。
心之所嚮/莫忘初衷
　　「一場不平凡的旅程，是由許多平凡的腳步累積而成的。」</td></tr>
</table>

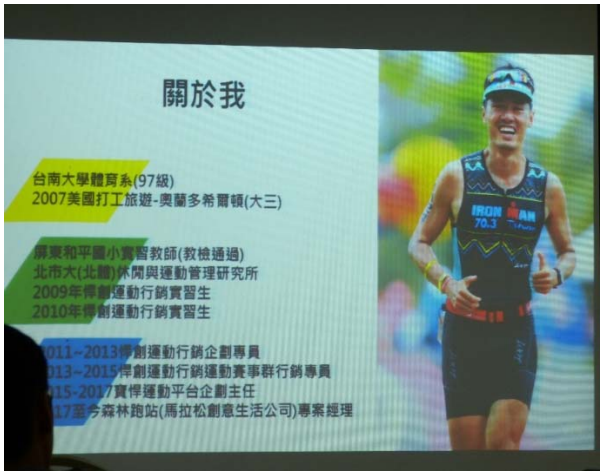
	「人生只能往前走，不論直走或轉彎，有時你可能無法選擇，但你總有選擇自己心態的自由。」老師在過程中提到他認為保持正向、互相真誠、懂得感恩是每個人都應該做到的事情，也是在現階段或未來都是很有幫助的態度，而不管成功或者失敗、快樂或是痛苦，都應該要享受過程，因為活著就有希望。
活動檢討建議	無

相關照片與簡要說明

（請檢附至少 6 張活動紀錄照片及提供圖片說明）



說明：專題講座開始



說明：講者個人經歷介紹



說明：同學認真聆聽模樣



說明：解說任性與韌性的差異



說明：心路歷程介紹



說明：同學提問時間

	
說明：主任頒發感謝狀	

執行成果相關附件

（請勾選可提供之附件，並隨後檢附）

☐活動議程 ☑活動海報 ☐活動簽到單 ☑活動問卷結果分析 ☐學生學習心得

☑質性回饋建議 ☐其他____

填表說明：

1. 可自行設計格式，內容請務必與計畫相關之訊息及成果。
2. 如所填報之資料為**活動**，請提供**活動名稱**、**舉辦之時間、地點、目的、內容、成果…等，參考上方格式**。
3. 活動成果提供至少 6 張**活動照片**作為代表，每張活動照片請提供 20 字以內之說明。
4. 資料請繳交紙本一份至教務長室(高教深耕計畫助理分機 221)，並上傳至本校高教深耕計畫網站(perma.nutn.edu.tw)。
   資料填報需考量個資法、肖像權、智財權，避免公告後造成相關法律糾紛

附錄二、問卷調查分析

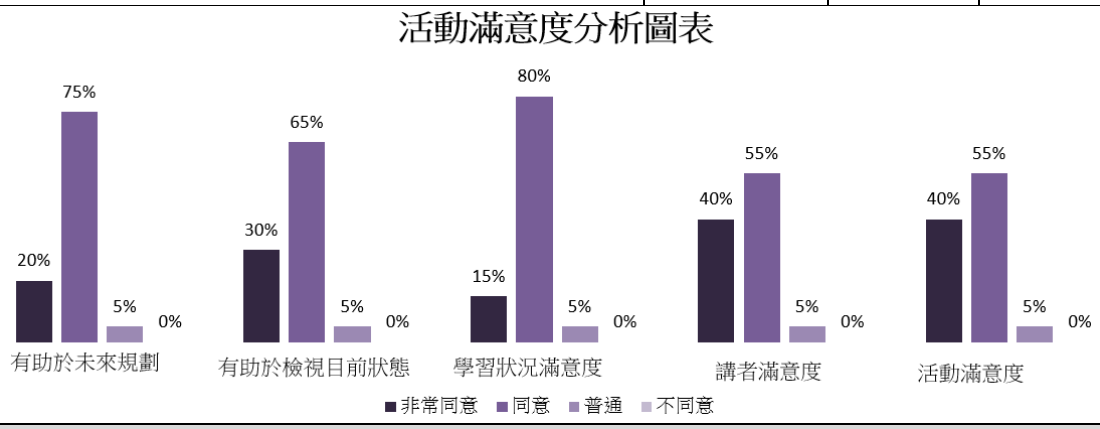
問卷調查分析

活動名稱：「18 歲後的人生-享受一切」專題講座
日期：107 年 6 月 6 日　　問卷數量： 20 份

基本資料									
1	身分	本校教師 0%		一般學生 100%			其他 0%		
2	學院	教育學院 45%	人文與社會學院 15%	理工學院 35%	環境與生態學院 5%		藝術學院 0%	管理學院 0%	
3	年級	一年級 32%	二年級 11%	三年級 5%	四年級 53%		其他 0%		
4	活動消息來源	學校首頁最新消息 53%	e-mail 6%	海報 0%	同學介紹 35%	老師介紹 0%	FB 0%	電視牆 0%	其他 6%

對於本次活動安排

題號	題目	非常同意	同意	普通	不同意
1	有助於未來規劃	20%	75%	5%	0%
2	有助於檢視目前狀態	30%	65%	5%	0%
4	學習狀況滿意度	15%	80%	5%	0%
5	講者滿意度	40%	55%	5%	0%
6	活動滿意度	40%	55%	5%	0%



這次活動對我的學習

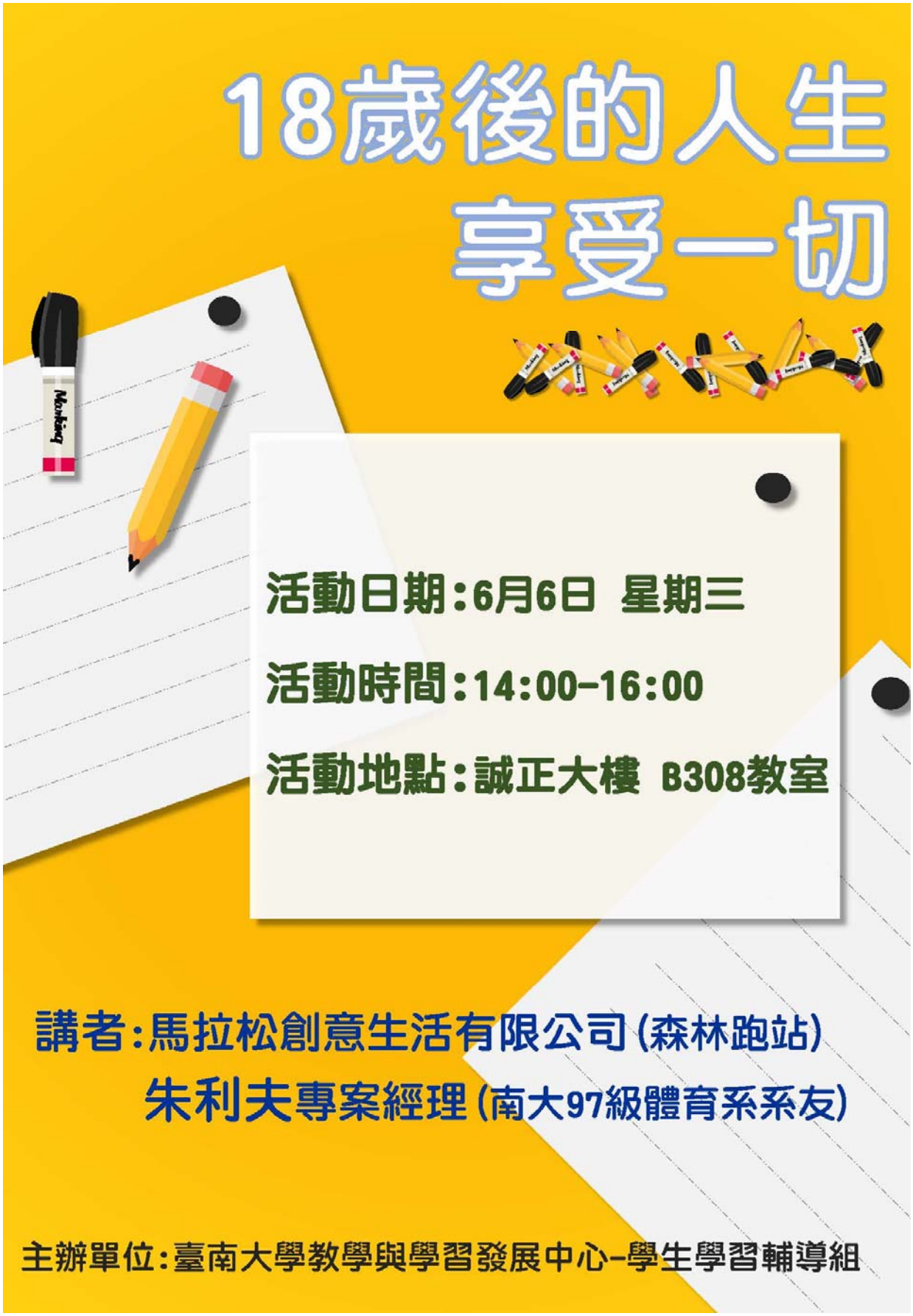
1　我聽到什麼概念

1. 人生想什麼跟做什麼
2. 你了解自己的興趣嗎？/你怎麼下決定？
3. 熱情→最喜歡做的事、朋友、獨特、先決
4. 可以有自己選擇的自由，人生的任性/韌性很重要
5. 心之所嚮，莫忘初衷；人生平順沒有不好，但打破平順的人生才叫人生！
6. 時間是不會複製的/任性使人快樂、滿足/韌性是該硬的時候硬，該軟的時候軟

2　迴響(對自己最有的幫助是什麼)

1. 人生最美好的就是做自己最愛的事
2. 我有什麼「熱情」？我能為我喜歡的事付出多少！
3. 人生只能往前走，不論直走或轉彎，有時你可能無法選擇，但你總有選擇自己心態的自由
4. 成長是你自己做什麼；成熟，是明白自己在做什麼
5. 時間很重要，要有所規劃
6. 時間、資源、機率、韌性、任性、原因過程結果、堅持、放棄、心之所嚮、莫忘初衷

附錄三、海報


18歲後的人生
享受一切
活動日期:6月6日 星期三
活動時間:14:00-16:00
活動地點:誠正大樓 B308教室
講者:馬拉松創意生活有限公司(森林跑站)
朱利夫專案經理(南大97級體育系系友)
主辦單位:臺南大學教學與學習發展中心-學生學習輔導組