「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
（ 5 月）

子計畫編號及名稱：　　填表日期：107 年 5 月 20 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：「揹著勇氣出發-重拾你的夢想」專題講座</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動時間：107 年 3 月 7 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：__142____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">強化學生之學習動機、增進學生之學習能力、學習自信，並拓展及深化學生對學習意涵的思考與體驗。</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">（一）內容描述：
教學與學習發展中心於 3 月 7 日下午邀請到目前擔任領隊的吳宗宜老師以『揹著勇氣出發-重拾你的夢想』為題，與南大師生分享其出國旅行與交換學生的心路歷程。
<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>陳組長志賢</td></tr><tr><td>14:05~16:00</td><td>專題講座講師</td><td>吳宗宜老師</td></tr><tr><td>17:00~</td><td>賦歸</td><td></td></tr></table>----------
--
目前擔任領隊的吳宗宜老師來為大家進行講座，其核心為林懷民的一句名言「年輕時的流浪，是一生的養分」，老師希望透過這場演講讓學生們可以更加瞭解交換學生、自由行能帶給人的改變，並能夠提起勇氣去付諸實行。
　　在演講的一開始老師先以「交換學生」為開場，教導學生如何根據經費、目標挑選學校，且強調備審和面試的重點在於讀書計畫，可以事先針對夢想學校做調查來輔助計畫的完成，在申請上後可以尋找自己大學內的外國交換生，透過與其的交流幫助接下來的交換生涯。除此之外，老師也有透露自己的旅遊趣聞，並經由照片的分享讓學生更加了解其心路歷程。
　　老師介紹了三個背包客需要知道到的內容，分別是機票、住宿、如何打包，且介紹了她認為實用的網站，除此之外，老師也介紹了一些她出國旅遊的小訣竅，能夠讓人輕鬆又美美的出外旅遊。
　　談到異國戀愛，老師直言不諱的說自信是最重要的因素，因為外國人喜歡擁有特質且自信的女生，且她認為談戀愛的關鍵不分國內外，都是以愛自己最重要，當人能夠自愛，且讓自己過得更好，才能去追求更好的愛情，並讓彼此能夠相互</td></tr>
</table>

	成長。 老師表示自行出國一趟可以收穫許多好處，例如能夠開闊眼界、更加獨立、認識自己、重新去定義自己的存在、交到一輩子好朋友、敢實際開口說英文等，這些都是在國內無法輕易感受到的。 老師介紹了領隊與導遊的差異，和領隊這個職業所需要的特質，像是外向、喜歡接觸人群、應變能力強、獨立等，她也清楚的告訴學生們其職業的優缺點，除此之外，老師也有介紹考取證照的方法和應徵的模式，讓人可以更加了解這個職業的各個面向。 老師認為成功三要素分別為企圖心、才能、人脈存摺，因此她認為有著較好的文憑是很重要的，因為就像是用不同的錢去買車票，雖然終點相同，但所運用到的時間和能相遇到的人都不一樣，擁有這些要素能夠幫助一個人的成功，除此之外，她也表示大學必修的三學分是交換、聯誼、實習，透過實際的行動去擴散自己的交友圈，也更加確定自己未來的志向。 在活動的尾聲，老師拿出她在旅遊各國時所得到的物品當作問答時間的小獎品，且讓學生有時間可以詢問問題，而老師在最後分享的一句話給大家：「人生最遺憾的不是失敗，而是沒有去做那些我們想做的事。」，期許大家能夠及時行樂，不虛度自己的人生。
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：頒發感謝狀



說明：介紹國外生活



說明：同學認真聆聽模樣



說明：背包客教戰守則與旅行可以學到甚麼？

	
說明：同學提問時間	說明：大合照

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____

附錄一、海報


2018
March 07
14:00-16:00
J106
揹著勇氣出發
X重拾你的夢想
講師:吳宗宜老師
當你猶豫不決時，只要想著
如果現在因為害怕退縮不敢去做
十年後回頭看，會不會後悔？
如果會，就去做吧。
別讓人生有遺憾！
因為，最痛的不是失敗
而是沒有去經歷你想要經歷的一切。
你會學著獨立，脫離爸媽給你的保護圈，
會成長，更知道自己要的是什麼，也會更認識自己。
-吳宗宜
* 主辦單位:國立臺南大學教學與學習發展中心 學生學習輔導組 *

附錄二、問卷調查分析

問卷調查分析

活動名稱:「揹著勇氣出發，重拾你的夢想」專題講座

日期：107 年 3 月 7 日　問卷數量： 91 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 31%	人文與社會學院 29%	理工學院 23%	環境與生態學院 4%	藝術學院 2%	管理學院 11%		
3	年級	一年級 37%	二年級 33%	三年級 8%	四年級 20%	其他 2%			
4	活動消息來源	學校首頁最新消息 67%	e-mail 0%	海報 1%	同學介紹 27%	老師介紹 0%	FB 0%	電視牆 0%	其他 4%

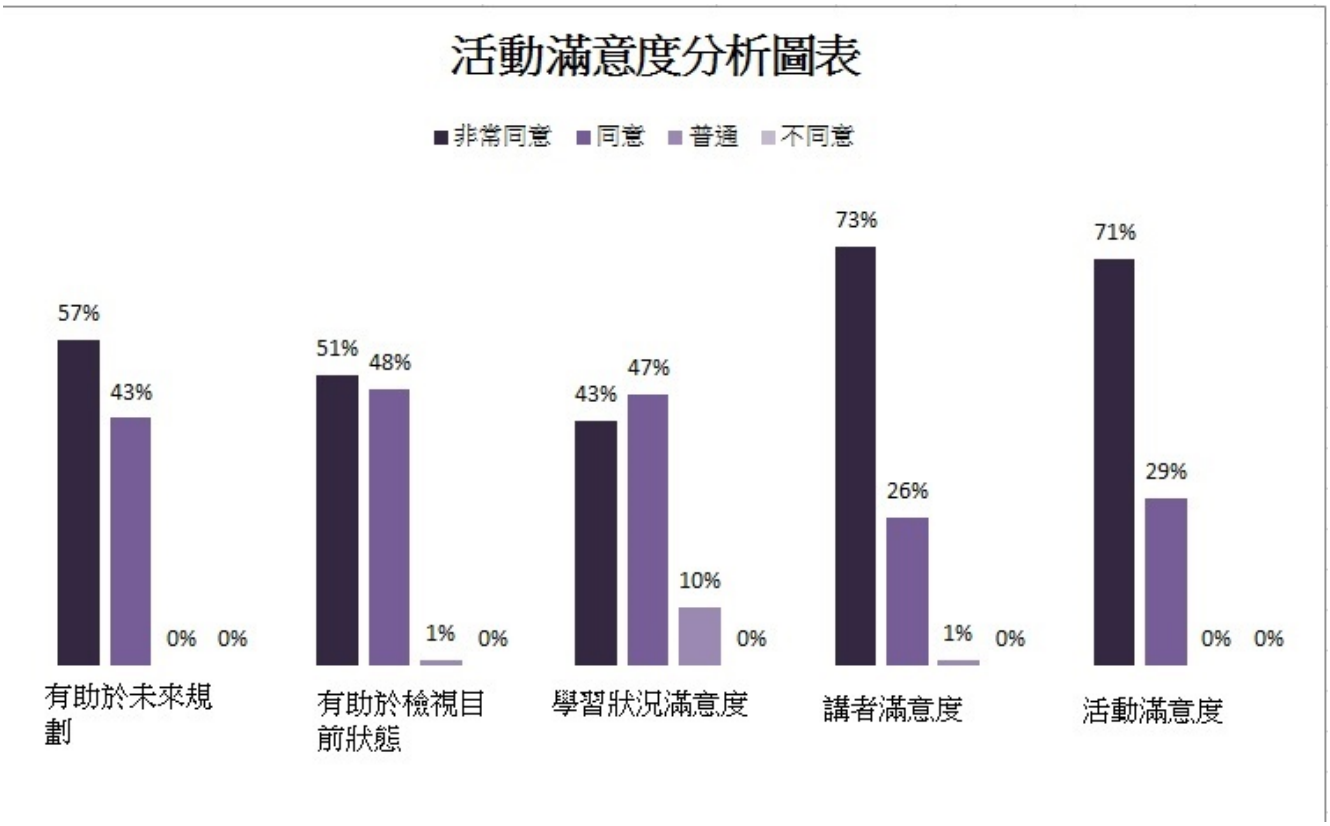
對於本次活動安排					
題號	題目	非常同意	同意	普通	不同意
1	有助於未來規劃	57%	43%	0%	0%
2	有助於檢視目前狀態	51%	48%	1%	0%
4	學習狀況滿意度	43%	47%	10%	0%
5	講者滿意度	73%	26%	1%	0%
6	活動滿意度	71%	29%	0%	0%

這次活動對我的學習	
1	我聽到什麼概念

1. 背包客、叫喚聲、領隊相關資訊
2. 學習永無止境，想要好的生活，就要勇於嘗試，把握機會
3. 對於自己的未來及夢想要更有實踐力，勇敢放手去試
4. 交換申請的要點、旅遊的注意事項、領隊工作的內容
5. 學校不會教我的那些事
6. 培養好口才、出國走走開闊眼界可使自己快速成長
7. 勇氣是達成夢想的不二法門！就算失敗也要重新把夢想救回來！
8. 不停挑戰、充實自己，要有想進步的企圖心
9. 「多嘗試不同科系的實習，發現自己的興趣」、「人生最遺憾的不是失敗，而是沒有去做那些我們想做的事」

2	迴響(對自己最有的幫助是什麼)

1. 認識自己、愛自己、增加自信、開闊視野增長見識、豐富人生經歷充實人生
2. 年輕時的流浪，是一生的養分 ── 林懷民
3. 人生最遺憾的不是失敗，而是沒有做到那些想做的事
4. 在學習、求學的過程中，還有犯錯被原諒的機會，要把握現在上堂報告的機會
5. 增廣很多對於國外的知識、成功的關鍵：企圖心、才能、人脈存摺、大學必修三學分：交換、聯誼、實習
6. 講的經驗很豐富，也貼近現實，優缺點都有說，不過度美化，聽完很熱血！
7. 「人脈存摺」是最重要的!—每個人都可能深藏不露，不要瞧不起現在身邊的同學
8. 本來是不抱太大期待的，但這次卻被狠狠震撼到了，很棒的一場演講，受益良多，看到了更多不一樣的世界



學生心得回饋摘錄

- 在演講一開始，吳宗宜領隊就向我們分享了一段，對於她來說具有深刻意義的話—林懷民先生:「年輕時的流浪，是一生的養分」。她對我們說，年輕不要怕失敗，也不要顧慮太多，如果是她自己，與其在那邊考慮而駐足不前，會選擇勇敢向前走，不試試看怎麼會知道結果如何。人生只有一次，她也曾經歷過很嚴重的失戀，或是迷惘的時候，可是她終究還是隨著時間走出來了，當下的她甚至以為整個世界都要毀滅了，可是現在回頭看當時的自己，似乎了解了什麼也體會到了以前不曾體會的。人要為自己勇敢，唯有這樣，才能成為一個有自信的人。

  在風光的旅遊經驗下，在吳宗宜領隊背後的，對於現實的考量，以及對於許多人都不敢嘗試的目標—勇於活出自己的舒適圈，不滿足於現在的一切，努力使自己成為一個更好的人，不是為了別人，是為了自己的人生，這種精神是值得敬佩的。

  老實說，在面對許多事情時，在社會規範所帶來期望逼著成長的我們，大多會選擇跟「別人」走一樣的路，以為這樣才是最安全，也最不會受到外在世界的異樣眼光，而不敢順著自己的內心做選擇，到頭來，大多數的人只是庸庸碌碌的過著自以為滿意的生活，喪失了對於經營自己生活的樂趣，諷刺的是大家都忘了，自己的決定可以自己負責，這並不會傷害到其他人或是有任何不妥，如果你不去嘗試，你怎麼知道你的明天會不會跟別人不一樣，或許在你做決定前，想的不該是一連串未發生的後果，而是問問十年後的自己，當初做的決定，開不開心。「能把自己的人生活得精彩，實在不是一件容易的事，但在你這麼想的當下，你已經在過精彩的人生了」。

- 隨著年齡的增長，孩提時的夢想總會因為年歲的增長而慢慢縮減、慢慢被泯滅，我已數不清我有多少同學故作不在乎、卻又難以掩藏眼中的那抹徬徨不安，以他們最稀鬆平常的語氣對我說：「我不知道我以後想做什麼。」，而我有太多現實因素能讓孩提時無所畏懼的我心生退意，金錢問題、父母的意見、學業完成度。人們常說接受生活的不如意、不感到特別失望代表你正在變成熟，在我看來，其實人們變得成熟的同時又何嘗不是習慣失望了、所以漸漸也習慣自己的無所做為、怯懦不前。我也是，正在慢慢變得麻木不仁，有什麼新挑戰也都變得裹足不前，無法鼓起勇氣、踏出自己的舒適圈、接受新的挑戰。但那天聽完演講後，在老師分享她的追夢之路時，之前在腦中不知不覺編織而成的死結好像鬆開了些許，以前怎麼想也想不通的問題好像也有了解答。那就是--我，缺乏勇氣。

  吳宗宜老師在演講過程提到:「不要讓自己的人生充滿遺憾，想做就去做，不要猶豫。」多麼稀鬆平常的一句話，我早已聽過無數次，那我又是為什麼會是在這次演講能夠深刻的體會這句話呢？其一，是因為吳宗宜老師所完成的環遊世界，恰好是我最憧憬的夢想；其二是心境，覺得上大學後一事無成，自己正慢慢變成社會毫無用處的米蟲，亟於改變卻又不知從何下手。所以在聽完這場演講後，對我的啟發及給予的勇氣，讓我在演講後的 Q&A 時，做了平時絕對不會做的事：舉手發問。在發問時我心跳跳得飛快，努力讓自己聲音平穩的問完了整個問句。舉手發問，聽起來是非常簡單的一件事，但我真的是完全豁出去了才能做到，我也對自己說：以後不管在什麼場合，無論是上課還是聽演講，一定要努力做到舉手發問，一次又一次踏出小小的一步，看起來沒

什麼，但之後累積下來就是大大的一步。

演講結束後，我給自己定下了很多目標，並且正一項項的完成中。一、努力在不同場合都舉手發問、表達想法；二、上網找一名國外的筆友通信練習英文；三、開始著手準備考托福；四、努力在大三修完畢業所需的所有學分後申請交換學生；五、努力存錢讓自己有更多的選擇權。我無法用言語表達對蔡宗宜老師的感激之情，聽了這場演講真的讓我收穫滿滿，就像有一道光照明了眼前的道路般，能夠看到自己的目標、目視前方，堅定地往前走。

- 一開始老師先分享他去的國家,以及大學時期交換的經驗,其實我也一直有交換學生的想法，卻缺乏勇氣，老師教給了我們很多技巧，例如要很積極地表現出想到那努力學習(即便我們主要也想去當地玩玩)，即使現在用不上，我想將來也會有幫助!在最後經過同學的發問，得知了原來老師大學時期也是轉過學，我也是轉學生，會因為沒勇氣去申請交換的原因也是因為我怕延畢，所以活動結束後我透過臉書跟老師聯繫上了，我問了她當初有我這種困擾嗎？她認為，假設人能活 70 年，這只佔了一小部分，卻可以成為我們一生的美好回憶，給自己機會到外去走走，可以改變我們的想法、目標、夢想，我還有跟她說我自己的規劃，她認為我的想法是很不錯的，最後也稱讚說願意主動來詢問她已經比一般人棒，期待我之後跟她分享交換的事，第一次遇到了那麼熱情的講師，我真的覺得我很幸運。

- 聽了「揹著勇氣出發-重拾你的夢想」演講後，我發現很多事情當有超過 2 個選項時，就會猶豫不決怕東怕西，只是因為自己沒有足夠的勇氣去面對，而無關自己的能力。能力可以從經驗中學習，進而讓自己越來越強 越來越進步。不要害怕失敗，每次的失敗經驗都會為自己的能力增進。每當我猶豫不決時，我都會想著：如果我現在因為害怕退縮不敢去做，過了幾年後回頭看看這年的自己，會不會後悔自己當初的決定？如果答案是肯定的，我就不會想太多後果，直接做就對了。因為人生只有一次，過了就過了，不會因為你後悔，時光就重新來過。我不希望讓自己的人生有所遺憾，因為對我來說，最痛的不是失敗，而是沒有去經歷我想要經歷的一切。