「國立臺南大學高等教育深耕計畫」

重要活動與特色文稿/成果報告

子計畫編號及名稱：F4-證據本位、職涯無限　　填表日期：113 年 12 月 09 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：[職涯與我]-職場所需的軟實力與觀察力講座</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動時間：2024 年 10 月 30 日</td><td>活動地點： JB106</td></tr>
<tr><td colspan="3">參與人數：教師：__1__人、學生：__118__人、行政人員：_____人、校外：__1__人</td></tr>
<tr><td>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
深耕幸福力：□正向(P) □投入(E) □關係(R) □意義(M) □成就感(A)
深耕恆毅力：□綠色永續(Green life) □韌性組織(Resilience)
□全面共融(Inclusion) □團隊合作(Teamwork)
說明：
本場演講的內容，方逸華老師提及思辨力、適應力、復原力、自學力、數位力以及同理心與積極傾聽的能力，並在 Q&A 時間以及結束後的交流時間和同學們分享如何面對多樣情緒與文字時實際運用的方法，讓同學們更加了解如何將理論用在生活中。</td></tr>
<tr><td>符應 SDGs 目標</td><td>□SDG1 消除貧窮
□SDG2 消除飢餓
□SDG3 良好健康和福祉
□SDG4 優質教育
□SDG5 性別平等
□SDG6 潔淨水與衛生
□SDG7 可負擔的潔淨能源
□SDG8 尊嚴就業與經濟發展
□SDG9 產業創新與基礎設施</td><td>□SDG10 減少不平等
□SDG11 永續城市與社區
□SDG12 負責任的消費與生產
□SDG13 氣候行動
□SDG14 水下生命
□SDG15 陸域生命
□SDG16 和平正義與有力的制度
□SDG17 夥伴關係</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>活動概述</td>
<td>
一、活動目標：

期待參與同學們透過方逸華講師的演講，學習到職場上的軟實力(例如：思辨力、適應力、復原力、自學力、數位力以及同理心與積極傾聽)，除此之外，也期待同學們能透過方老師的分享來反思自己需要進一步訓練的能力以及自己在職場上、人際關係上的相處模式，以利未來工作前能先提早認識職場環境與可能會遇到的挑戰。

二、流程規劃：
<table>
<tr><td>時間</td><td>內容</td><td>備註</td></tr>
<tr><td>14：00-14：05</td><td>開場</td><td>行管系宗憲老師主持</td></tr>
<tr><td>14：05-15：30</td><td>講師分享</td><td>主頁國際整合行銷顧問股份有限公司聯合創始人 方逸華</td></tr>
<tr><td>15：30-16：00</td><td>宗憲老師訪談方逸華講師以及全體 Q&A 時間</td><td></td></tr>
</table>

三、活動準備：
1. 活動前：規劃活動流程與當日協助同學的負責內容、設計海報以及相關紙本資料、與講師確認演講事項、確認與規劃器材使用範圍。
2. 活動當日：布置場地、與講師聯繫、回覆同學與老師的疑問、協助講師處理器材、應對臨時情況
3. 活動後：處理報帳內容、撰寫新聞稿
</td>
</tr>
<tr>
<td>活動成果</td>
<td>
一、目標達成情形:
本次活動的每個目標皆有達成，並且超乎我們的預期，因為本次演講結束後，同學們更是與逸華講師有更深入的交流，並且後續的交流內容延伸到如何與家人、同事相處以及如何與自己的情緒相處等方向。
二、創新與特色之處:
為了讓參與同學更加深入了解各個能力的運用，我們除了在演講內容中加入講師實際例子外，也在 Q&A 時間前安排宗憲老師與逸華講師一對一訪談的時間，以利同學們在後續提問中有更多想法提出。
三、學生習得成效:
以下內容是根據同學的回饋整理出的心得。
1. 最後的提問環節，因為那是最貼近於我們現在會面對到的困難，聽完問答後，大大幫助我們如何面對，雖然職場生活充滿挑戰，卻也因講師及系主任的建議讓我們不會再充滿許多不安。
2. 在自學力的方面印象較為深刻，我原先認為學習想要的能力，是只需要會使用到這項技能才需要學習，沒想到在任何生活中的興趣、溝通這些，可能在他人眼裡屬於玩樂的技能，都可以用自己的熱情投入。
3. 最使我獲益良多的是上台如何克服緊張的情緒，方講師提及可以肢體動作、調整呼吸，掩飾自己在上台時腦袋空白不知道要說什麼的時刻，而我們也可利用與聽眾的眼神接觸，驗證自己說的話是否與聽眾產生共鳴與獲得肯定 。
</td>
</tr>
</table>

活動檢討建議	根據問卷回饋可將內容分為兩個部分： 1. 互動時間過短：對於這場演講來說，是相當完美的一場演說。如若說要建議那便是時間太過於少，在後面 QA 的部分能夠延長會讓整體變得更加絢麗。 2. 期待結合南大特色：期待下次能夠利用更多南大這邊的優勢技術來與更多相關產業的成功人士去做一個洽談。

相關照片與說明



主頁國際整合行銷顧問股份有限公司
聯合創始人 方逸華演講過程



主頁國際整合行銷顧問股份有限公司聯合創始人
方逸華與本系吳宗憲老師合影



同學與老師們 Q&A 時間



同學們參與演講的過程



演講後講師與同學們深入交流



全體大合照

執行成果相關附件
□活動議程 ☒活動海報 ☒活動簽到單 ☒活動問卷結果分析(必要) □學生學習心得 □質性回饋建議 □其他____

一、 活動海報



二、 活動簽到表

10/30(三) 演講簽到表

系級	姓名	點數	簽到	簽退
文資一	歐芸瑄	□行管點數 ☑通識點數	歐芸瑄	歐芸瑄
文資一	蘇于惇	□行管點數 □通識點數		
文資三	吳雨瀚	□行管點數 □通識點數		
幼教三	廖妤珊	□行管點數 □通識點數		
幼教四	魏名慶	□行管點數 ☑通識點數	魏名慶	魏名慶
生科四	李慈婷	□行管點數 □通識點數		
生態一	林 嘉	□行管點數 □通識點數		
行管一	林冠妤	☑行管點數 □通識點數	林冠妤	林冠妤
行管一	黃鈺筠	☑行管點數 □通識點數	黃鈺筠	黃鈺筠
行管一	翁敏綺	☑行管點數 □通識點數	翁敏綺	翁敏綺
行管一	廖予安	☑行管點數 □通識點數	廖予安	廖予安
行管一	葉彥澤	☑行管點數 □通識點數	葉彥澤	葉彥澤
行管一	陳昭彤	☑行管點數 □通識點數	陳昭彤	陳昭彤
行管一	薛可絜	☑行管點數 □通識點數	薛可絜	薛可絜
行管一	劉云茜	☑行管點數 □通識點數	劉云茜	劉云茜
行管一	徐翊萱	☑行管點數 □通識點數	徐翊萱	徐翊萱
行管一	陳柏叡	☑行管點數 □通識點數	陳柏叡	陳柏叡
行管一	劉思嫻	☑行管點數 □通識點數	劉思嫻	劉思嫻
行管一	連義新	☑行管點數 □通識點數	連義新	連義新
行管一	陳淑娟	☑行管點數 □通識點數	陳淑娟	陳淑娟
行管一	陳虹均	☑行管點數 □通識點數	陳虹均	陳虹均
行管一	馬筵穎	☑行管點數 □通識點數	馬筵穎	馬筵穎
行管一	陳彥妤	☑行管點數 □通識點數	陳彥妤	陳彥妤
行管一	蔡欣容	☑行管點數 □通識點數	蔡欣容	蔡欣容
行管一	尤順常	☑行管點數 □通識點數	尤順常	尤順常

掃描全能王 創建

系級	姓名	點數	簽到	簽退
行管二	侯姿妤	☑行管點數 □通識點數	侯姿妤	侯姿妤
行管二	余映萱	☑行管點數 □通識點數	余映萱	余映萱
行管二	陳李云	☑行管點數 □通識點數	陳李云	陳李云
行管二	蔡佳穎	☑行管點數 □通識點數	蔡佳穎	蔡佳穎
行管二	許慶豐	□行管點數 □通識點數		
行管二	黃德晴	☑行管點數 □通識點數	黃德晴	黃德晴
行管二	王宣雅	□行管點數 □通識點數		
行管三	王芸潔	☑行管點數 □通識點數	王芸潔	王芸潔
行管三	莊明月	☑行管點數 □通識點數	莊明月	莊明月
行管三	李立婷	☑行管點數 □通識點數	李立婷	李立婷
行管三	黃鈺庭	☑行管點數 □通識點數	黃鈺庭	黃鈺庭
行管三	廖品瑄	☑行管點數 □通識點數	廖品瑄	廖品瑄
行管三	林芷伃	☑行管點數 □通識點數	林芷伃	林芷伃
行管三	李昆蓁	☑行管點數 □通識點數	李昆蓁	李昆蓁
行管三	陳盈蓁	□行管點數 □通識點數		
行管三	蔡昀珊	☑行管點數 □通識點數	蔡昀珊	蔡昀珊
行管三	陳昱伶	☑行管點數 □通識點數	陳昱伶	陳昱伶
行管三	蘇元祥	☑行管點數 □通識點數	蘇元祥	蘇元祥
行管四	葉昀妤	□行管點數 □通識點數		
行管四	黃瑄晨	□行管點數 □通識點數		
行管四	劉頂丞	□行管點數 □通識點數		
行管四	蔡岱蓁	☑行管點數 □通識點數	蔡岱蓁	蔡岱蓁
行管四	吳淑禎	□行管點數 □通識點數		
行管四	潘郁越	☑行管點數 □通識點數	潘郁越	潘郁越
行管四	謝安佳	□行管點數 □通識點數		
行管四	吳品陞	☑行管點數 □通識點數	吳品陞	吳品陞

掃描全能王 創建

系級	姓名	點數	簽到	簽退
行管一	王心妤	□行管點數 □通識點數	王心妤	王心妤
行管一	賴誠恩	☑行管點數 □通識點數	賴誠恩	賴誠恩
行管一	林昱丞	☑行管點數 □通識點數	林昱丞	林昱丞
行管一	林宛妍	☑行管點數 □通識點數	林宛妍	林宛妍
行管一	黃詩淳	☑行管點數 □通識點數	黃詩淳	黃詩淳
行管一	詹昀臻	☑行管點數 □通識點數	詹昀臻	詹昀臻
行管一	謝亞娜	☑行管點數 □通識點數	謝亞娜	謝亞娜
行管一	施靜涵	☑行管點數 □通識點數	施靜涵	施靜涵
行管一	池承恩	□行管點數 □通識點數		
行管一	廖祐宸	☑行管點數 □通識點數	廖祐宸	廖祐宸
行管一	羅楊智凱	☑行管點數 □通識點數	羅楊智凱	羅楊智凱
行管一	陳柏錡	☑行管點數 □通識點數	陳柏錡	陳柏錡
行管一	陳柏廷	☑行管點數 □通識點數	陳柏廷	陳柏廷
行管一	林育丞	☑行管點數 □通識點數	林育丞	林育丞
行管二	余昀宸	☑行管點數 □通識點數	余昀宸	余昀宸
行管二	黃家瑩	□行管點數 □通識點數		
行管二	林芊蓉	☑行管點數 □通識點數	林芊蓉	林芊蓉
行管二	陳子濬	□行管點數 ☑通識點數	陳子濬	陳子濬
行管二	白沛凱	☑行管點數 □通識點數	白沛凱	白沛凱
行管二	洪英睿	☑行管點數 □通識點數	洪英睿	洪英睿
行管二	王姿尹	☑行管點數 □通識點數	王姿尹	王姿尹
行管二	吳冠亮	☑行管點數 □通識點數	吳冠亮	吳冠亮
行管二	翁彩華	☑行管點數 □通識點數	翁彩華	翁彩華
行管二	李約	☑行管點數 □通識點數	李約	李約
行管二	于珮芊	☑行管點數 □通識點數	于珮芊	于珮芊
行管二	鄭湘云	□行管點數 □通識點數		

掃描全能王 創建

系級	姓名	點數	簽到	簽退
行管四	黃品榛	☑行管點數 □通識點數	黃品榛	黃品榛
行管四	吳煐融	☑行管點數 □通識點數	吳煐融	吳煐融
行管碩一	李佳樺	☑行管點數 □通識點數	李佳樺	李佳樺
行管碩一	郭瑀宸	☑行管點數 □通識點數	郭瑀宸	郭瑀宸
行管碩二	李曉淳	☑行管點數 □通識點數	李曉淳	李曉淳
行管碩二	黃彥筑	☑行管點數 □通識點數	黃彥筑	黃彥筑
材料一	吳育安	□行管點數 □通識點數		
材料三	童郁芯	□行管點數 ☑通識點數	童郁芯	童郁芯
英語二	蔡芮寧	□行管點數 □通識點數		
英語二	蔡侑恬	□行管點數 ☑通識點數	蔡侑恬	蔡侑恬
英語三	李妍蓁	□行管點數 ☑通識點數	李妍蓁	李妍蓁
英語四	徐震洋	□行管點數 □通識點數		
特四甲	陳奕丞	□行管點數 ☑通識點數	陳奕丞	陳奕丞
特教一	黃可浩	□行管點數 □通識點數		
國文一甲	涂碩峰	□行管點數 □通識點數		
國文二乙	金宗怡	□行管點數 □通識點數		
國文二乙	林慧欣	□行管點數 ☑通識點數	林慧欣	林慧欣
國文二乙	汪庭聿	□行管點數 ☑通識點數	汪庭聿	汪庭聿
國文二乙	張芷瑗	□行管點數 ☑通識點數	張芷瑗	張芷瑗
國文二乙	吳政臻	□行管點數 ☑通識點數	吳政臻	吳政臻
國文二甲	李奕岑	□行管點數 ☑通識點數	李奕岑	李奕岑
國文二甲	顏芷翎	□行管點數 ☑通識點數	顏芷翎	顏芷翎
國文三甲	薛家臻	□行管點數 ☑通識點數	薛家臻	薛家臻
國碩二	侯佑蓁	□行管點數 □通識點數	侯佑蓁	侯佑蓁
教二甲	林可茵	□行管點數 ☑通識點數	林可茵	林可茵
教三甲	黃煜庭	□行管點數 □通識點數		

掃描全能王 創建

系級	姓名	點數	簽到	簽退
教三甲	張家維	□行管點數 □通識點數		
教四乙	王宣涵	□行管點數 □通識點數		
經管二	陳正益	□行管點數 ☑通識點數	陳正益	陳正益
資工一	楊錦駿	□行管點數 ☑通識點數	楊錦駿	楊錦駿
資工四	原崎厚儒	□行管點數 ☑通識點數	原崎厚儒	原崎厚儒
資工四	羅文心	□行管點數 □通識點數		
綠能一	莊鈞丞	□行管點數 ☑通識點數	莊鈞丞	莊鈞丞
數位二	朱姵錡	□行管點數 ☑通識點數	朱姵錡	朱姵錡
諮輔一	連品瑄	□行管點數 ☑通識點數	連品瑄	連品瑄
諮輔一	林芷珊	□行管點數 □通識點數		
諮輔一	劉曉瑄	□行管點數 ☑通識點數	劉曉瑄	劉曉瑄
戲劇三	游雅婷	□行管點數 ☑通識點數	游雅婷	游雅婷
體育一	吳昱賢	□行管點數 ☑通識點數	吳昱賢	吳昱賢
體育一	金家悅	□行管點數 ☑通識點數	金家悅	金家悅
體育四	陳彥均	□行管點數 □通識點數		
行管四	張的萱	通識	張的萱	張的萱
行管碩二	黃妤綾	行管	黃妤綾	黃妤綾
行管一	李宜臻	行管	李宜臻	李宜臻
行管四	楊庭榛	行管	楊庭榛	
行管一	董毅賢	行管	董毅賢	董毅賢
行管一	林承翰	行管	林承翰	林承翰
行管一	劉芯安	行管	劉芯安	劉芯安
文資三	吳雨瀚	通識	吳雨瀚	吳雨瀚
行管三	張晴	通識	張晴	張晴
行管三	許惠諺	行管	許惠諺	許惠諺
行管三	劉政誠	通識	劉政誠	劉政誠

掃描全能王 創建

三、 活動問卷分析

國立臺南大學高等教育深耕計畫

【意見回饋單分析結果】

活動名稱：10.30 [職涯與我]-職場所需的軟實力與觀察力講座
活動時間：113 年 10 月 30 日(星期三)
活動地點：文薈樓 JB106 演講廳
活動參與人數：118 人
意見回饋單回收數：53 份

一、 基本資料

身分	填答人數	教師		學生		行政人員		校外人士		其他	
	53	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		1	1%	51	99%						

活動資訊來源	填答人數	網站訊息		海報看板		他人介紹		E-mail		其他	
	53	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		26	50%	0	0	19	36.5%	1	1.9%	7	11.6%

二、活動滿意度調查**(總平均滿意度 3.67 分)**

	題目	填答人數	非常滿意 (5 分)		滿意 (4 分)		尚可 (3 分)		不滿意 (2 分)		非常不滿意 (1 分)		平均分數
			數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
一、整體活動滿意度													
1	本次活動有助於評估自我能力的優劣勢	52	21	40.4%	23	44.2%	8	15.4%	0	0	0	0	**4.25**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	52	25	48.1%	16	30.8%	11	21.2%	0	0	0	0	**4.27**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	52	20	38.5%	23	44.2%	9	17.3%	0	0	0	0	**4.21**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	52	15	28.8%	24	46.2%	13	25%	0	0	0	0	**4.04**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	52	21	40.4%	23	44.2%	8	15.4%	0	0	0	0	**4.25**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	52	18	34.6%	23	44.2%	11	21.2%	0	0	0	0	**4.13**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	52	18	34.6%	24	46.2%	10	19.2%	0	0	0	0	**4.15**
8	本次活動參與對我而言具有意義	52	21	40.4%	26	50%	5	9.6%	0	0	0	0	**4.3**

題目			填答人數	非常滿意(5 分)		滿意(4 分)		尚可(3 分)		不滿意(2 分)		非常不滿意(1 分)		平均分數
				數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
9		本次活動參與使我獲得成就感	52	17	32.7%	20	38.5%	15	28.8%	0	0	0	0	**4.04**
10		我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐	52	12	23.1%	23	44.2	17	32.7%	0	0	0	0	**3.9**
11		本次活動能夠落實本校在地化發展的特色	52	13	25%	10	19.2%	27	51.9%	2	3.8%	0	0	**3.65**
12		本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景	52	16	30.8%	18	34.6%	17	32.7%	1	1.9%	0	0	**3.94**
教師填寫	1	本次活動有助於我創新教學能力的提升	1	1	100%	0	0	0	0	0	0	0	0	**5**
	2	本次活動可以培養我教學專業能力	1	1	100%	0	0	0	0	0	0	0	0	**5**
	3	本次活動能讓我增長教學實務經驗	1	1	100%	0	0	0	0	0	0	0	0	**5**
學生填寫	4	本次活動有助於我專業能力的培養	52	19	36.5%	23	44.2%	10	19.2%	0	0	0	0	**3.17**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	52	19	36.5%	23	44.2%	10	19.2%	0	0	0	0	**3.17**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	52	17	32.7%	27	51.9%	8	15.4%	0	0	0	0	**4.17**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	52	13	25%	26	50%	13	25%	0	0	0	0	**4**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	52	22	42.3%	21	40.4%	9	17.3%	0	0	0	0	**4.25**
	9	本次活動有助於我創造力培養	52	16	30.8%	21	40.4%	14	26.9%	1	1.9	0	0	**4**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	52	22	42.3%	23	44.2%	7	13.5%	0	0	0	0	**4.29**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	52	23	44.2%	21	40.4%	8	15.4%	0	0	0	0	**4.29**

三、感想與建議

您覺得本次活動創新與特色之處為何？
1.講師結合自身經驗，以故事型態向我們分享，可以增進我們的參與度，非常有趣。且最後的提問環節中，每個問題都是我們對於未來職場的迷茫與無措，藉由講師及系主任的分享，讓我們更清楚未來該如何面對職場生活。
2.不僅只是講者單方面的一直輸出，一直說話，跟台下聽眾無任何互動，而是多了一個特別的環節，讓聽眾有發問跟講者互動的時間。
3.跟以前大部分聽的演講不太相同，以前聽到的演講大多都是講師一個人在台上講，台下睡覺的睡覺玩手機的玩手機，可是這次的演講講師會一直跟台下互動，蠻特別的。
4.方老師提及到 6 個 key soft skills 的部分，分別是思辨力、適應力、自學力、復原力、數位力、同理心與積極聆聽、全球的趨勢與挑戰，我認為這些都是非常重要的能力。 5.這些能力是我之前未曾聽過的概念，或者沒有特別意識到其重要性，而我發現這些能力不僅適用於現在快速變動的時代，也能在未來的工作與生活中帶來長遠的影響
6.有別於傳統演講方式，講師與台下觀眾能夠良好互動，並以生動有趣的方式講述，且分享個人經驗加深說服力，使台下觀眾對於講師所講述之內容能夠深入思考。
7.講師不吝於給踴躍回答的觀眾們獎賞與鼓勵，讓整場活動的氣氛不致於死氣沉沉，讓人想睡覺，而且當觀眾問完問題時，講師會先鼓勵觀眾的問題問的很好，或是說自己也有這個經驗，讓觀眾覺得自己被認同。
您對本次活動的內容哪部分最深刻或收穫最多？
1.我最印象深刻的是有一小段講師在模仿大陸人講話口氣時，原本台下一片死寂的，瞬間得到了很大的回饋，覺得講師在場控的部分蠻厲害的。
2.有講到太過在乎別人感受，我也有所感覺，有時候太在乎別人，反而會讓自己陷入劣勢，因為就會忽略自己的感受。
3.方老師分享了她一路走來面對的挑戰和社會標籤，這些經歷讓人感到十分惋惜，方老師提到，她從小在單親家庭成長，因為家境的緣故，常常被人貼標籤，甚至被一些人看不起，她坦言，在這樣的環境下成長，周遭的既定印象和期待並不友善，例如人們認為女孩長大後應該以家庭為重、成為母親，或者認為單親家庭出身的孩子不會有太好的未來。 然而，這些偏見並沒有擊倒她，反而成為她奮鬥的動力。方老師選擇走出刻板印象的框架，勇敢地去追求自己真正熱愛的事情，
4.最使我獲益良多的是上台如何克服緊張的情緒，方講師提及可以肢體動作、調整呼吸，掩飾自己在上台時腦袋空白不知道要說什麼的時刻，而我們也可利用與聽眾的眼神接觸，驗證自己說的話是否與聽眾產生共鳴與獲得肯定。
5.「We can say no in a way that is firm but kind」因為我也不太會拒絕別人，因此這句話讓我印象深刻。這不僅是一種技巧，更是一種對自己和他人負責任的態度。能夠在不傷害他人感情的情況下堅定自己的立場，這是我在今後人際交往中需要學習和實踐的。
6.我對講師提到自己在中國的工作經歷印象最深刻，講師說有些中國人說話就是很酸，你沒辦法改變他的個性，就只能讓自己學會如何對這種話免疫。
整體建議
活動時間的分配：後有開放問問題的環節，提問的同學問的問題都很不錯，講師也回答的很認真，但後面時間好像就變得有點趕。
我認為整體講座都很不錯，但是有時候故事太長的時候，我發現有些人會開始恍神、狂點頭，在故事方面，可以再穿插多一點觀點，說不定可以喚醒他們，因為都是重點
可以強調軟實力與硬實力的互補關係，並提供一些具體方法或練習，幫助聽眾實際提升這些技能。
希望老師可以再多分享一點「如何克服困難」的部分，感覺可以讓課程的內容再更實用，也能讓我們印象更深刻