

## 臺東縣 111 年度青少年生涯探索號計畫 措施 B-海嘯系列課程 II

壹、依據：臺東縣111年度青少年生涯探索號計畫辦理。

貳、目的：

- 一、透過講師分享生命歷程，帶領學員看見不同的選項，引導學員對自己人生的思考，並在經驗不乏挫折與轉機中，學會如何去面對、解決的經驗，可望成為成員們的參考。
- 二、以職場中實際操作及體驗，讓學員增加對職場的了解，並發掘學員個人技術之優點。
- 三、拓展成員生命視野。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部發展青年署
- 二、主辦單位：臺東縣政府教育處（學生輔導諮商中心）

肆、參加對象與時間：

- 一、對象：
  - (一) 15-18 歲未就學未就業之青少年。
  - (二) 九年級需要生涯探索或就業力培訓之學生。
  - (三) 國中畢/肄/結業及高中職中離生。

二、期程：111 年 09 月至 12 月

三、地點：台東縣學生輔導諮商中心諮商室

伍、實施內容：

- 一、講師生涯分享，了解各行業起源、回饋及反思、各項活動實體體驗(附件 2)。

陸、注意事項：

- 一、學員自行帶毛巾、水杯及更換衣物。

#### 陸、預期成效

- 一、透過講師在生活中之經歷分享，學員可納入個人生涯參考。
- 二、發掘學員潛能，對未來就職增加自我成就感。
- 三、幫助學員了解自我技術優缺點及，學習修正缺點及提升技術表現方法之自我認知。

捌、本計畫奉核後公布實施，修正時亦同。

111 年 10 月 01 日				
措施 B-海嘯系列課程 II-Podcast show1				
時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	學生輔導 諮商中心	Podcast 簡介	蔡昕如	
10:00-11:00		麥克風、耳機使用技巧與體驗		
11:00-12:00		錄音及 app 平台介紹		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	學生輔導 諮商中心	聽聽別人的節目	蔡昕如	
14:00-15:00		節目設計攻略		
15:00-16:00		網路素材蒐集		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 02 日				
措施 B-海嘯系列課程 II-Podcast show2				
時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	學生輔導 諮商中心	好聲音暖身	蔡昕如	
10:00-11:00		如何製造好的聲音		
11:00-12:00		Audacity 剪輯軟體教學		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	學生輔導 諮商中心	做自己的第一集 5 分鐘節目	蔡昕如	
14:00-15:00		(錄音、剪輯)		
15:00-16:00		驗收		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 16 日

**措施 B-海嘯系列課程 II-民宿**

時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	環山雅筑	民宿解說	楊文廣	
10:00-11:00		實際參觀介紹		
11:00-12:00		體驗		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	環山雅筑	環山雅筑體驗介紹	楊順銘	
14:00-15:00		愛玉體驗		
15:00-16:00		登山體驗		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 29 日

**措施 B-海嘯系列課程 II-巴西柔術**

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	海盜俱樂部	講師經歷介紹	鄭晏丞	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 30 日

**措施 B-海嘯系列課程 II-空中瑜珈**

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	海盜 俱樂部	講師經歷介紹	廖庭涓	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 12 月 10 日

**措施 B-海嘯系列課程 II-微摩**

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	東海國 中	講師經歷介紹	柳義祥 林湛閔	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 23 日

**措施 B-海嘯系列課程 II-米麻岸手工體驗**

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	東海國中	講師經歷介紹	王渝菁	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 21 日

**措施 B-海嘯系列課程 II-攝影**

時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	東海國中	講師經歷介紹	李旻融	
10:00-11:00		介紹及解說		
11:00-12:00		作品分享		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	東海國中	講師示範	李旻融	
14:00-15:00		攝影體驗		
15:00-16:00		驗收及分享		
16:00-	賦歸			

# 臺東縣青少年探索號計畫

## 措施 B-海嘯系列課程 II

### 家長同意書

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	用餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
生日		身分證字號		手機	
特殊疾病或注意事項：_____					

茲同意本人子弟參加臺東縣教育處學生輔導諮商中心所舉辦之青少年生涯探索號計畫措施 B-海嘯系列課程 II 活動，並敦促其遵守活動期間之安全與活動規範。

家長緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_

家長身分證字號：\_\_\_\_\_

家長簽名(請簽中文全名)：\_\_\_\_\_

中 華 民 國                      年                      月                      日

## 通知說明

- 活動前三天內會通知報名錄取者，沒撥就是未錄取。((不要白跑一趟囉~
- 活動整天(跨中午)有便當。
- 請自備水杯，動態課程請自備毛巾或更換衣物、穿著布鞋。
- 取消報名請撥 089-323756
- 若有疑問可撥打至學生輔導諮商中心 089-323756(向輔導員)。
- 報名連結：<https://forms.gle/DiLZDgAsy4gP5H9N8>

