

111 年度輔仁大學高教深耕計畫活動成果表

計畫承辦單位：

服務學習中心

活動成果

活動名稱：特殊訓練(6)反思技巧活動帶領

活動目標：培育海外聯盟志工建立瞭解、累積能量，傳遞天主愛人的氛圍。

活動創新度：(2) 1. 無創新 2. 微幅創新 3. 大幅創新 4. 完全創新

活動時間：	日期：	04月29(五)	時間：	12:00-13:30	活動天數：	
-------	-----	----------	-----	-------------	-------	--

活動地點：(1) 1. 校內 2. 校外	地點名稱：線上
----------------------	---------

人數：	報名人數：	24	參與人數：	22
-----	-------	----	-------	----

參與人數身分：教師：1人 / 職員：1人 / 學生：20人 / 校外人士：22人

活動滿意度：100%

活動內容歷程

12:00-12:20 報到

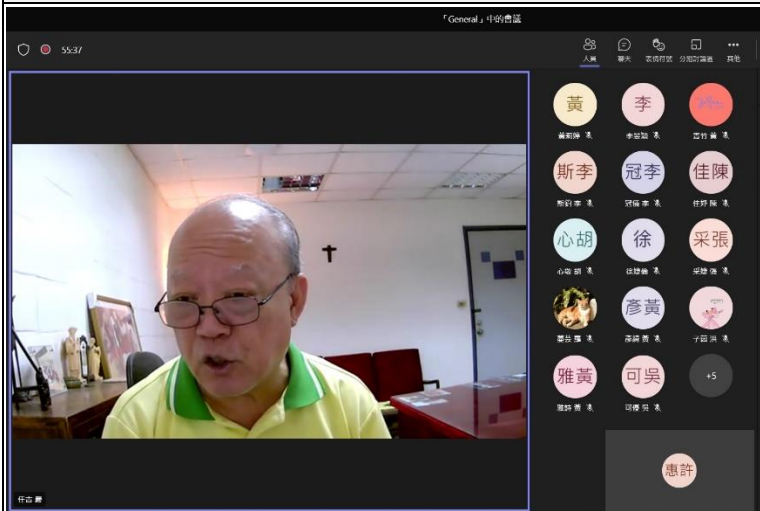
12:20-13:20 演講

13:20-13:30 Q&A

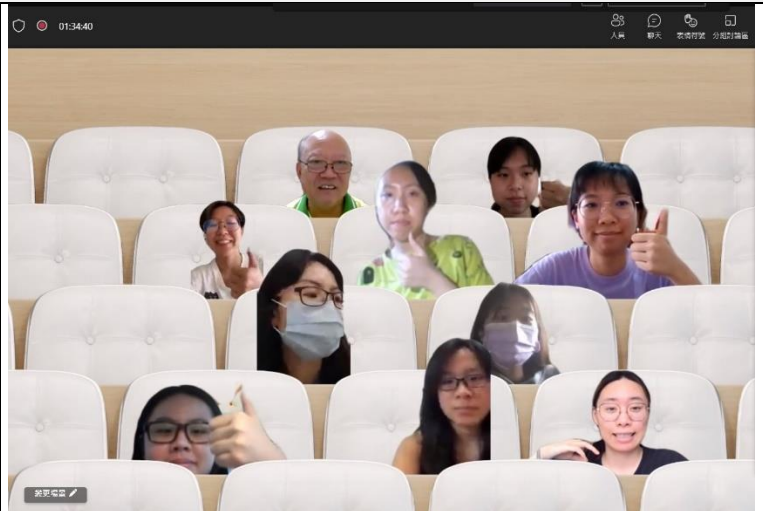
活動特色與成果

「反思」若養成習慣，使我們無論在人生的哪個階段，面對哪個重要事件，都因對自我有深入的瞭解，又會分析週遭的環境等，具有「分辨」的能力，總是在需要時，能做出正確的決定。反思是學習分辨的方法，理性（含情感、意志）做決定的過程，可以協助自己確認生活的動機、價值觀、習慣、原則，不斷的精進自我，使自己的生活，過的更有意義與價值。針對主題，大家先安靜3到5分鐘，然後依順時針方向，每位做3到5分鐘的發言，表達自己的想法。有人在發言時，其他人專注的聆聽，不打斷、不插話。

活動照片



講師分享反思的重要性



大合照

填表人

許惠清

計畫主持人

卓妙如