

附件1-3、第2梯次系列課程九宮格圖像表

|                           |                             |                                 |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 身心健康課程<br>個別會談<br>5月13日開課 | 教你理財<br>掌握人生<br>5月7日開課      | 我是個咖<br>為生活帶來芬芳<br>7月3日開課       |
| 多面向職涯<br>微體驗<br>5月15日開課   | 自我探索<br>人際溝通<br>5月6日開課      | 教你寫履歷<br>教你勞動權益<br>6月12日開課      |
| 藝舞一時<br>嶄新人生<br>5月16日開課   | 達人誌—<br>你沒做過的新行業<br>5月29日開課 | 遊戲人生 72 變—<br>團體一起變變變<br>6月7日開課 |

附件1-4、第2梯次系列課程表

| 課程            | 日期    | 星期 | 時間          | 小時 | 講題                | 講師  | 課程概述                               |
|---------------|-------|----|-------------|----|-------------------|-----|------------------------------------|
| 自我探索，<br>人際溝通 | 5月6日  | 一  | 13:00-17:00 | 4  | 性別平等與自我探索         | 何培申 | 感受多元、尊重與平等，建立性別平等概念，提升對自我與生命的深度探索。 |
|               | 5月9日  | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 自我探索測驗－職能治療評鑑     | 呂仲平 | 興趣測驗/工作價值測驗/普渡手功測驗/褚氏注意力測驗/個別會談。   |
|               | 5月31日 | 五  | 13:00-17:00 | 4  | 藝術療遇              | 簡郁璇 | 藝術就在生活中，透過創作更認識自己。                 |
|               | 6月5日  | 三  | 13:00-17:00 | 4  | 人際溝通與關係           | 吳佩炫 | 學習適當人際互動技巧<br>學習適當的情緒管理            |
|               | 6月20日 | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 自我探索測驗－職能治療評鑑     | 呂仲平 | 興趣測驗/工作價值測驗/普渡手功測驗/褚氏注意力測驗/個別會談。   |
| 教你理財，<br>掌握人生 | 5月7日  | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 財務與生涯發展-跟錢成為好朋友   | 許秀玲 | 認識錢從哪裡來，學習跟錢成為好朋友。                 |
|               | 5月14日 | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 財務與生涯發展-我與金錢的關係   | 孟玉麗 | 透過金錢卡認識我與金錢的關係。                    |
|               | 5月21日 | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 財務與生涯發展-我的夢想實踐計畫  |     | 擬定我的夢想實踐計畫，養成存錢習慣。                 |
|               | 6月4日  | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 財務與生涯發展-健全財務原則與行為 |     | 認識健全的財務原則與行為。                      |
|               | 6月11日 | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 財務與生涯發展-金錢任務挑戰    | 許秀玲 | 建立財務安全與財務健康概念。                     |

| 課程          | 日期    | 星期 | 時間          | 小時 | 講題                  | 講師     | 課程概述                                 |
|-------------|-------|----|-------------|----|---------------------|--------|--------------------------------------|
| 身心健康課程，個別會談 | 5月13日 | 一  | 13:30-15:30 | 2  | 休閒活動/個別會談           | 輔導員    | 休閒活動：一起培養運動好習慣。個別會談：由老師安排，採預約制。      |
|             | 5月20日 | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 5月27日 | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 6月3日  | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 6月17日 | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 6月24日 | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 7月1日  | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 7月8日  | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 7月15日 | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
|             | 7月22日 | 一  | 13:30-15:30 | 2  |                     |        |                                      |
| 多面向職涯微體驗    | 5月15日 | 三  | 13:00-17:00 | 4  | 多媒體與遊戲設計            | 龍華科技大學 | 體驗科系特色、未來出路，了解遊戲製作、電競產業等實際專業與工作需求。   |
|             | 5月24日 | 五  | 13:00-17:00 | 4  | 西點烘焙體驗              | 陳心悅    | 從認識食材開始，一步步實際操作，感受烘焙之樂趣，體驗自己完成之成就。   |
|             | 5月29日 | 三  | 13:30-16:30 | 3  | YouTuber職涯分享&手機剪輯體驗 | 莫娜     | 安排YouTuber現身分享職涯故事，並實際體驗如何運用手機剪輯短影片。 |
|             | 6月19日 | 三  | 09:00-17:00 | 7  | 離開地球表面-攀樹體驗         | 攀樹趣    | 藉由安全的器材及技術，來帶領學員重新探索、定義兒時的童年時光。      |
|             | 6月26日 | 三  | 13:00-17:00 | 4  | 勇氣即興劇體驗             | 林晏瑜    | 透過即興劇體驗，嘗試挑戰與讚頌失敗，並獲得改變的動力。          |
|             | 7月9日  | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 職場見習-披薩店            | 邀請中    | 前往專業烘烤窯爐，體驗製作拿坡里披薩，並了解餐飲工作相關職場現狀。    |
| 藝舞一時，嶄新人生   | 5月16日 | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 嘻哈饒舌 & DJ刷盤         | 街頭藝術協會 | 運用饒舌說唱，激發創意思考。<br>體驗DJ刷盤，啟發音樂多樣性創作。  |
|             | 5月23日 | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 活力街舞 & 塗鴉藝術         |        | 體驗街舞，培養韻律感和運動習慣。運用塗鴉，抒發情緒、探索天賦。      |

| 課程              | 日期    | 星期 | 時間          | 小時 | 講題                  | 講師     | 課程概述                                 |
|-----------------|-------|----|-------------|----|---------------------|--------|--------------------------------------|
|                 | 5月30日 | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 嘻哈饒舌 & DJ刷盤         |        | 運用饒舌說唱，激發創意思考。<br>體驗DJ刷盤，啟發音樂多樣性創作。  |
|                 | 6月6日  | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 活力街舞 & 塗鴉藝術         |        | 體驗街舞，培養韻律感和運動習慣。運用塗鴉，抒發情緒、探索天賦。      |
|                 | 6月13日 | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 嘻哈饒舌 & DJ刷盤         |        | 運用饒舌說唱，激發創意思考。<br>體驗DJ刷盤，啟發音樂多樣性創作。  |
|                 | 6月27日 | 四  | 13:30-16:30 | 3  | 活力街舞 & 塗鴉藝術         |        | 體驗街舞，培養韻律感和運動習慣。運用塗鴉，抒發情緒、探索天賦。      |
| 達人誌－你沒做過的新行業    | 5月29日 | 三  | 13:30-16:30 | 3  | YouTuber職涯分享&手機剪輯體驗 | 莫娜     | 安排YouTuber現身分享職涯故事，並實際體驗如何運用手機剪輯短影片。 |
|                 | 7月2日  | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 達人分享-刺青師            | 邀請中    |                                      |
|                 | 7月16日 | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 達人分享-精品網拍           |        |                                      |
|                 | 7月23日 | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 達人分享-打擊樂            |        |                                      |
| 遊戲人生72變－團體一起變變變 | 6月7日  | 五  | 13:30-16:30 | 3  | 遊戲人生72變－關係建立與團隊合作   | 莊越翔    | 遊戲中成長，練習關係建立與團隊合作。                   |
|                 | 6月14日 | 五  | 13:30-16:30 | 3  | 遊戲人生72變－表達溝通與換位同理   |        |                                      |
|                 | 6月18日 | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 遊戲人生72變－自我肯定與賦能引導   |        |                                      |
|                 | 6月25日 | 二  | 13:30-16:30 | 3  | 遊戲人生72變－創意聯想與傾聽表達   |        |                                      |
| 教你寫履歷，教你勞動權益    | 6月12日 | 三  | 13:30-16:30 | 3  | 勞動權益認識&面試聊聊         | 黃榆絮    | 透過勞動基礎知識課程，保障自我權益，並安排履歷表撰寫技巧和面試演練。   |
| 我是個咖，為生活帶來芬芳    | 7月3日  | 三  | 13:30-16:30 | 3  | 逆風樓咖啡師體驗            | 風啟賦歸協會 | 學習咖啡入門知識，與練習基礎拉花。享受沖煮一杯咖啡並注入美好感受。    |
|                 | 7月10日 | 三  | 13:30-16:30 | 3  | 逆風樓咖啡師體驗            |        |                                      |
|                 | 7月17日 | 三  | 13:30-16:30 | 3  | 逆風樓咖啡師體驗            |        |                                      |
|                 | 7月24日 | 三  | 13:30-16:30 | 3  | 逆風樓咖啡師體驗            |        |                                      |