

回山尋根·向海啟程

心理韌性與職涯探索

20250920★楊馨華臨床心理師



「回山尋根、向海啟程」是一場結合心理韌性七要素的原住民大學生專屬職涯工作坊。在這四小時的旅程中，學生們將透過文化故事與生命探索，學習如何運用七項韌性力量：耐力、樂觀、意義、適應力、應對、情緒調節與自我效能。

課程設計包含生命河流圖、夢想航海圖等活動，引導學生們回顧自身成長經驗，認識在困難中展現的耐力與調節能力，找到自己的天賦與能力，並練習用樂觀態度與應對策略迎向未來。同時，學生們能將職涯夢想與文化根源連結，從山林與海洋中汲取智慧，轉化為前進的動力，以心理韌性勇敢啟程，開啟屬於自己的職涯與人生航道。

地點：國立台灣體育運動大學 鶴鳴樓教室

日期：20250920

時間：早上10:00-12:00；13:00-15:00

回山尋根·向海啟程

——心理韌性與職涯探索——

20250920★楊馨華臨床心理師

♠ 課程議程：

時間	課程主題	內容
9:50-10:00	上午簽到	
10:00-10:10	開場相遇	講師自我介紹、課程目標說明：認識自己、發現天賦、培養心理韌性
10:10-12:00	回山尋根： 探索自我與生命力量	- 生命起始與文化意義 - 我眼中的自己：自我認識練習 - 繪製「生命河流圖」：標記成長中的高峰與挑戰 - 心理韌性七要素介紹與連結 - 小組分享：山林如何賦予我力量
12:00-13:00	享用午餐	
12:50-13:00	下午簽到	
13:00-13:10	午後啟程	引導進入「未來藍圖」：目標探索與自我發現
13:10-15:00	向海啟程： 規劃夢想與人生航道	- 小組討論：發現天賦與能力 - 「夢想航海圖」：設計屬於自己的未來藍圖 - 我的價值與信念：職涯方向的根基 - 建立「韌性背包」：找出支持自己前行的力量