

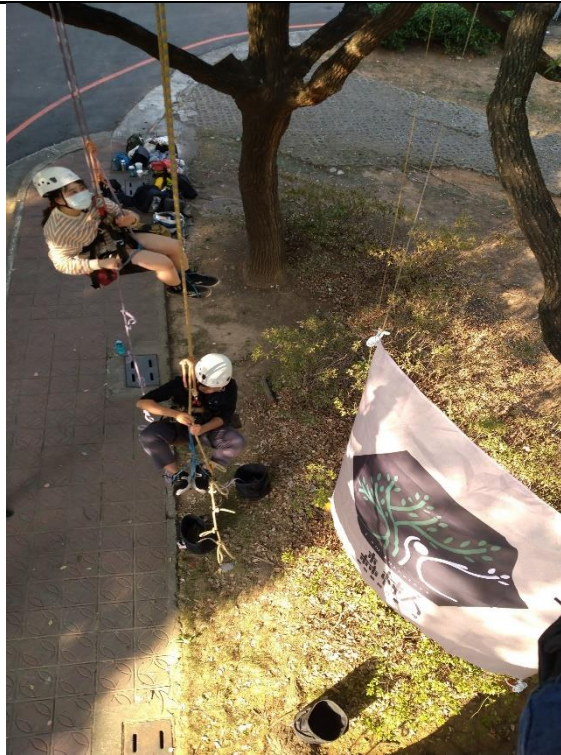
## 國立嘉義大學學生事務處 110 年度活動成果表單

活動名稱	約樹下，人生不約束		
舉辦日期	110 年 11 月 24 日(蘭潭) 110 年 12 月 8 日(民雄) 110 年 12 月 22 日(新民)	舉辦時間	13:20~16:00
主辦單位	學務處學生職涯發展中心	舉辦地點	蘭潭校區嘉禾館前綠地 民雄校區行政大樓旁綠地 新民校區管理學院 A 棟前停車場旁綠地 主講導師：郭孟鑫老師
校內參加人數	49 人	校外參加人數	3 人
活動內容 (200~300 字)	<p>活動開始時同學先認識彼此並簡述參與動機，運用職涯卡了解內心狀態，接著隨機組成 2 人夥伴。講師說明攀樹過程中可能會遇到的問題或在意的事情(如懼高)，慢慢化解同學的擔憂，建立嘗試的勇氣，並請同學試著把攀爬想像成人生挑戰，攀得高或遠取決於目標的大小，而身心狀態會影響目標的達成。</p> <p>在攀爬的過程中，同學會遇到各式問題，如：明明姿勢正確，為何移動方向不是往上？為了目標付出什麼行動？爬到設定的目標後如何下來？種種問題需要同學與夥伴一起齊心協力解決問題，是否爬到最高處並不是最重要的事，而是享受克服困難的過程，待成功後獲得的果實也相對甜美。</p> <p>當把攀樹設想成目標挑戰後，不斷的嘗試，一個目標達成後就再次尋找新目標並翻新思維，如同人生的夢想也需要一步步踏實邁進，當迷惘時就停下腳步回頭檢視初衷，堅定動機後再次重新前進。</p>		
執行成果	人生就如同攀樹一樣，享受過程並克服困難，一步步築夢踏實。		
活動剪影 (6張)	蘭潭校區		
			



民雄校區





新民校區





活動滿意度  
問卷結果

