

教育部青年發展署
110年大專校院推動職涯輔導補助計畫
活動成果報告

學 校 名 稱	輔英科技大學		
學 校 地 址	83102高雄市大寮區進學路151號		
活 動 名 稱	面面俱到-模擬人生(一)		
主 辦 單 位	學務處原住民族學生資源中心、職涯發展中心		
計 畫 類 型	原住民族類		
聯 絡 人	張賀程	聯 絡 電 話	(07)781-1151#2251
附 件	☒ 文宣品樣 3 件，計有：(宣傳海報2件；宣傳關東旗1件) ☐ 其他：		
壹、實際經費分攤情形：			
經 費 項 目	金 額	說 明	
計 畫 支 出 總 金 額	11,516		
補 助 金 額	11,516		
自 籌 金 額	0		
其 他 機 關 補 助 或 委 辦 金 額	0		
貳、活動實施時間、地點、實際參與人數(次)：			
活 動 類 型	實 施 時 間	實 施 地 點	實 際 參 與 人 數
彩妝示範講座 與經驗分享講座	110年3月31日 12：30-17：00	輔英科技大學 鵬圖人文大樓 B211 視聽教室	學生88位 教職員3位

壹、活動實施情形

一、計畫執行情形摘要

項目	內容（請分段或條列敘明）
活動計畫目的及內容概述 (整體推動目標及達成情形)	為協助原住民大專青年，在進入就業職場前，能先行認識各產業的資訊，提升學生對於就職的自信心，並提前做好職前準備工作、作好求職的準備功課如心理調適、人際溝通、履歷撰寫、面試技巧、求職禮儀、培養職場3Q等，以提高職場之競爭力，期盼能為青年開展視野，認識自己的趣向，提升學生對就業職場的瞭解，強化學生的自我行銷能力，傳達正確的工作倫理與職業道德，使參與本計畫活動之在校生能充分掌握自己欲從事的行業與職業類別，建立正確工作價值觀，進而保有對工作的自信與熱誠，發揮自己的人格特質與專長，提升自己的求職能力，並持續邀請具經驗講者分享創意、創新、創業、創生等講題，並加強宣導相關計畫的催生(U-start 原漾計畫)，俾利提高計畫申請率。達到進入正確職涯路之目的。
參加對象與人數 (針對原住民族學生對象開設職涯輔導課程或活動情況與成效)	•參與對象：☒學生 ☐職輔人員 ☐系所教職員 •預期參與人數：50人以上 •實際人次：88人（男：12人，女：76） •參與族群：一般生13人、經濟不利之扶持學生75人（原住民學生13人；其他弱勢輔導之學生62人） •科系分布：詳如<u>量化績效分析</u> •執行成效(實際參與總人次占「預期參與人次」之比例)：<u>已超過預期參與人數</u>
關鍵績效指標 指定指標	全校原住民學生職涯輔導測驗評量施測率達90%，並提供諮商輔導。

關鍵績效指標 自訂指標	1. 指定指標： • 全校原住民學生職涯輔導測驗評量施測率達90%，並提供諮商輔導 2. 自訂指標： • 辦理各式職涯講座參加人次:200人次 (本次累計達成88人次) • 透過部落體驗參訪，協助學生暑期青年返鄉工讀人次:10 • 校內原民通識課程，原民生修課率:80%
辦理成效之擴散與推廣	以幫助學生在面試技巧及問題解決上預做準備與練習，提高學生求職應徵的成功率，邀請具專業創業青年講師給予學生專業經驗與應徵職缺的關聯性，給予專業的建議，讓學生能夠在模擬面試結束後，帶回去參考，提升自己的求職能力，持續邀請具經驗講者分享創意、創新、創業、創生等講題。

二、執行成果概述

(一)活動日期、時間及地點

時間	講座/主講人	地點
110年3月31日 12:30-16:30	面試專業技巧/鄒佳瑩老師 斜槓青年的創業/ 黃聖毓老師(黃大海老師)	鵬圖人文大樓 B211視聽教室

(二)活動成果

面試專業技巧/鄒佳瑩老師：

面試妝容，是求職過程中很重要的一個環節，如何在有限的時間內，讓素未謀面的面試官了解自己的工作專業，並認同自己適合這份工作，需要一些技巧，最重要第一步，是讓面試官留下好印象。

相信許多大學生目前正在找尋屬於自我的自信妝容，教導學生並現場示範簡易彩妝，進入職場面試的同學一定很多，在求職的過程中不僅要好好準備面試資料，第一印象也很重要，平常韓系、歐美妝容都不可以搬上檯面，面試妝容必須乾淨有朝氣，與同學分享面試彩妝重點，教導現場同學打理自己的形象。

斜槓青年的創業/黃聖毓老師(黃大海老師)：

演講內容包含如何具備協槓求職力、如何準備撰寫一份適當自我的履歷表

及有效呈現自我經歷，教導學生如何由企業角度出發來撰寫來展現具自我特色之能力。黃老師提醒學生在展現自我所學之展現，並適時要站在雇主的角度思考，盡可能將過去的成果化成文字展現，讓雇主立刻產生客觀的概念；近期由於越來越多職缺採用線上履歷的投遞方式，本次講座活動請黃大海講師用生動方式分享自我協槓學習與就業展現，講師不僅針對自我能力經歷完整紀錄、並給予學生正面心態、態度方面的回饋與鼓勵，學生對講師回饋受益良多，透過生動簡報介紹「斜槓人生的創業歷程」教導學生如何準備收集學習歷程領和說話技巧，藉由平時充分練習面試口語表達外並提醒同學在面試前要先了解面試程序，並準備好兩分鐘自我介紹、介紹自己的成就和技能及常見的面試問題。另外，講師也提醒，現在的面試有許多不同的形式如團體面試、電話面試、視訊面試等，講師說明每個面試需要注意的事項及訣竅，並由稱職、自信、待人處事、人際相處、職涯規劃等問題的面向下手，教導同學如何為自己「斜槓人生」加分，現在許多企業為縮短面試會請面試者於事前先準備履歷自傳，並寄送給面試官事先閱讀，如何透過履歷介紹獲取面試第一門票就必須在專業經驗與應徵職缺的關聯性多下功夫，正式面試之前加強自己的面試技巧、提升自己的求職應對能力。

面試宛如一趟完整的求職旅程，在履歷講座時，更了解考官想看到什麼、需要準備什麼，這是一場講座；在線上履歷健診時，同學一致認為此次活動對他們有幫助及收穫；在面試講座時，學生表示講師以自身的經歷分享非常實用，並使其更了解面試的技巧；在模擬面試時，學生表示面試的老師針對自傳閱讀及面試過程皆非常的用心及投入，為個人分析優缺點，是一場很真實的面試。學生由本次系列活動磨練求職技巧，不僅提升就業競爭力，亦在過程中探索與瞭解職場的樣態及須具備的知能。

三、成果分析：

(一)質化績效

面試專業技巧

大四同學即將進入職場成為新鮮人，求職面試將是下一個人生轉捩點。藉由邀

請彩妝講師，來介紹面試彩妝的重要性、基本概論及簡易的色彩學，透過模特的操作示範從基礎保養開始到完成整體彩妝的流程，傳授面試時如何的穿著及搭配，讓面試官留下深刻的第一印象，有助於同學面試成功及展現出自信的一面。

斜槓青年的創業

學生經具有經驗講師提點、指引自己往更好的方向前進，增加自己未來的競爭力。成為斜槓青年最容易入門與自我認同。將分享他的人生故事及方法，幫助你找到嘗試的勇氣，你也可以輕鬆成為斜槓創業青年。

(二)量化績效

(1)本場活動共計88人次參與，含醫學檢驗生物技術系、幼兒保育暨產業系、護理系(科)、高齡及長期照護事業系、健康美容系、健康事業管理系、資訊科技與管理系、應用外語系、環境工程與科學系與物理治療系等15系學生以及教職員3人，學生滿意度問卷回收78份，整體滿意度5.46(六點量表)、4.55(五分制)。

(2)大魯閣族4人、卑南族1人、阿美族1人、泰雅族2人、排灣族5人

學生系科	學生身分別						小計
	一般學生		經濟不利扶持之學生				
			原住民學生		其他弱勢學生		
男	女	男	女	男	女		
護理科	0	0	0	4	1	19	24
護理系	0	2	0	3	0	7	12
健康事業管理系	0	0	0	2	1	4	7
助產與婦嬰健康照護系	0	0	0	0	0	0	0
高齡及長期照護事業系	0	0	0	1	0	0	1
醫學檢驗生物技術系	0	2	0	0	1	1	4
物理治療系	0	0	0	0	0	2	2
保健營養系	1	2	0	2	3	3	11
健康美容系	0	0	0	0	0	8	8
環境工程與科學系	0	0	0	0	1	0	1
職業安全衛生系	0	1	0	0	0	0	1
應用化學及材料科學系	0	0	0	0	1	0	1
生物科技系	1	0	0	0	0	1	2
資訊科技與管理系	0	0	0	0	1	0	1
休閒與遊憩事業管理系	0	0	0	0	0	0	0
幼兒保育暨產業系	0	4	0	1	0	5	10

學生系科	學生身分別						
	一般學生		經濟不利扶持之學生				小計
			原住民學生		其他弱勢學生		
學生系科	男	女	男	女	男	女	
應用外語系	0	0	0	0	1	2	3
合計	2	11	0	13	10	52	88

四、績效評估

(一)質化績效評估：

介紹面試彩妝的重要性、基本概論及簡易的色彩學，透過模特兒的操作示範從基礎保養開始到完成整體彩妝的流程，傳授面試時如何的穿著及搭配，讓面試官留下深刻的第一印象，指引自己往更好的方向前進，增加自己未來的競爭力。成為斜槓青年最容易入門與自我認同。將分享他的人生故事及方法，幫助你找到嘗試的勇氣，你也可以輕鬆成為斜槓創業青年。

(二)量化績效評估：

本場活動共計91人次參與，含學生88人次(弱勢學生28人)、教職員3人，學生滿意度問卷回收78份(回收率88.64%)，整體滿意度5.46(六點量表)、4.55(五分制)，皆高於預期績效。

五、課程表

教育部青年發展署 110年大專校院推動職涯輔導補助計畫

輔英科技大學

課程表

活動名稱：面面俱到-模擬人生(一)

活動日期：110年3月31日(三)12:30-16:30

活動地點：輔英科技大學鵬圖人文大樓 B211視聽教室

時間	活動內容	主講人/老師
12:00~12:30	報到	原資中心/職涯發展中心
12:30~13:30	面試專業技巧-彩妝篇	鄒佳瑩老師
13:30~13:40	彩妝回饋與討論	
13:40~15:40	斜槓青年的創業	身授打擊不正常音樂研究中心-黃聖毓老師(黃大海老師)
15:40~16:30	回饋與討論	身授打擊不正常音樂研究中心-黃聖毓老師(黃大海老師)
16:30	收穫滿滿賦歸	

六、經費支用明細表

教育部青年發展署 110年大專校院推動職涯輔導補助計畫

輔英科技大學 各項經費支用明細表

活動名稱：面面俱到-模擬人生(一)

活動日期：110年3月31日(三)12:30-16:30

活動地點：輔英科技大學鵬圖人文大樓 B211視聽教室

項 目	預算 金額	實支 單價	實支 數量	實支金 額	補助金額	學校 自籌款	其他機關補助	
							1. 是(名 稱、金額)	2. 否
講座鐘點費	6,000	2,000	3	6,000	6,000	0		✓
二代健保 補充保費	126	126	1	126	126	0		✓
膳食費	4,000	80	50	4000	4000	0		✓
印刷費	900	900	1	900	900	0		✓
雜支	494	490	1	490	490	0		✓
合 計				11,516	11,516	0		

七、辦理情形與相片

面面俱到-模擬人生(一)活動執行照片



學生參與講座報到



講師們與學生大合照



中心主任講師介紹及與學生互動



頒發感謝狀給予面試彩妝黃大海老師



頒發感謝狀給予面試彩妝鄒佳瑩老師



鄒佳瑩老師現場示範彩妝重點(1)

面面俱到-模擬人生(一) 活動執行照片



鄒佳瑩老師現場示範彩妝重點(2)



鄒佳瑩老師會後與學生交流彩妝問題



黃聖毓老師講解自我協槓創業歷程



黃聖毓老師現場與學生金句勉勵提醒



黃聖毓老師建議學生青年創業過程



黃聖毓老師與現場學生講座互動

八、附件

附活:動海報與活動辦理單位宣傳關東旗



九、問卷分析(量化績效)

(一)發放問卷數 88 份、回收問卷數 78 份

量化指標	實際參與總人數			預期參與 人數	六點量表 執行成效 (五分制)	實際參與 人次未達 目標人次 原因說明	改進建議
	性別						
	合計	男	女				
實際參與總 人次占「預 期參與人 次」之比例	88	12	76	50人	5.46 (4.55)	無	無

(二)活動問卷內容量化分析(六點亮表)

量化指標	滿意人次 (含非常滿意、有點滿意、滿意之人數)	總填答人數	六點量表滿意度% (五分制)	滿意度未達90%原因說明	改進建議
實際參與者認為參與本補助計畫對職涯發展/職涯輔導工作有幫助之比例 (青發署訂定項目)	78	78	5.62 (4.68)	無	--
實際參與者參與本補助計畫的整體滿意度 (青發署訂定項目)	78	78	5.42 (4.52)	無	--
您對本次活動主題安排是否滿意? (自訂主題)	72	78	5.53 (4.61)	無	--
您對講師表達、演說及授課方式之滿意度? (自訂主題)	55	78	5.41 (4.51)	無	--
您對課程內容規劃之滿意度? (自訂主題)	58	78	5.40 (4.50)	無	--
您對本次活動場地安排是否滿意? (自訂主題)	61	78	5.37 (4.48)	無	--

(三)活動問卷質化分析(學生建議)

•未來您希望辦理就業相關之活動為何?(填答人數78人)

活動項目	學生希望辦理活動筆數(比例)
人際關係與溝通技巧	54筆(18.31%)
履歷表撰寫及面試技巧	47筆(15.93%)
職場禮儀與態度	47筆(15.93%)
職涯探索規劃	32筆(10.85%)
國家考試	24筆(8.14%)
升學進修	23筆(7.80%)
產業趨勢發展	23筆(7.80%)
校園就業博覽會	18筆(6.10%)
企業徵才說明會	14筆(4.75%)
勞工權益及求職陷阱	13筆(4.41%)
總計(比數)	295筆

十、學生參與講座心得分享(填答人數65人)

學生姓名	系科	參與此次活動心得
張瑜庭	保健營養系	講師講的內容很豐富，講的很實用可以在生活中甚至未來可以用到也可以了解自己我覺得很棒而且也可以更瞭解職業是否適合自己若有疑問或著當自己對未來感到迷茫的時候可以有一個解答來告訴自己可以往前衝會讓自己有行動力我覺得這種類似的活動可以多多舉辦很棒
黃安孺	健康事業管理系	這場演講我第二次聽了，雖然在聽一次但是我還是覺得他說的符合現在我們出社會會遇到的問題，之前看到講師在職業上跨度非常的大，她還有辦法堅持下來這讓我非常敬佩，雖然她嘗試完全不同的領域但是也在他的職業上做出最大的努力才能成就現在的她
邱莘雅	保健營養系	很謝謝學校願意辦這類的活動幫助我們在就業上可以多去了解到自己的狀況面對將來就業的職場可以有預先的準備相信這場演講活動對於準備就業的學長姐們一定是多多益善很謝謝學校老師以及在場協助的同學讓活動可以順利進行對於時間的安排個人真的覺得是很貼心的時間老師們也很貼心的怕我們餓

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		著準備了餐盒我的肚子感到了幸福總而言之 言而總之謝謝老師~
黃鈺秀	護理系	藉由這個面面俱到，模擬人生的活動，讓我對 自己更加的有自信，看到新娘造型覺得自己 非常有興趣，而且未來的人生充滿著不確定 性，藉由這樣的活動讓我可以事先預習人生， 覺得很值得！希望之後還有類似的活動我一 定要踴躍參加，增進自己的人生目標
謝宗祐	保健營養系	謝謝學校舉辦這場活動 幫助我們職涯上 多認識自己情況 面臨職業場所的需求 多一點聽 相信未來又得到 相信在聽這齣的演講的學長學姐們 一定多多少少用得着的
郭秀敏	護理系	很感謝原資中心能夠舉辦這麼好的演講，因 為自己本身對於成為彩妝造型師其實滿有興 趣的，只是一直找不到方法能夠學習，今天剛 好能夠有這麼好的機會能夠讓我了解如何成 為新娘秘書以及彩妝造型師，使我受益良多。 此外，也因為從老師的經驗中獲得的知識讓 我更了解自己可以先努力的嘗試看看，找出 自己的一條路。
許琇媛	護理系	這是第二次參加此活動了，真的覺得很棒，上 課就很累了，但知道這個活動一整天就很興 奮，彩妝是每個女人必備的一件事情，常聽到 大家說世上只有懶女人沒有醜女人，想讓自 己漂亮起來就要動起來去了解很多東西，對 自己也是很有幫助的，最近追了一部劇叫做 女神降臨，是在說一個女生從一個醜小鴨變 成天鵝因為靠化妝，我也覺得不管再做任何 事，讓自己保持最好的狀態最美的自己給人 家看，不僅人家看到有好心情本身更有好心 情。
郭曉萱	高齡及長期照護	我覺得舉辦這活動對自己很有幫助，讓自己 更深的了解學習多種技能是讓未來的自己有

學生姓名	系科	參與此次活動心得
	事業系	更多出入以及賺錢的機會！斜幹青年就是從這時候慢慢培養出來，沒有誰一開始就會什麼！但只要有一點興趣它必能帶給你無限的賺錢機會！誰都想賺更多錢，但要怎麼賺才不會讓自己拼死拼活卻只有22k 讓自己如何跳脫出來！
陳可容	健康美容系	其實一開始沒有特別期待這個講座，因為自己本身就是美容科的學生，所以以為又是差不多的內容，但是這次的講師一開始的演講內容就非常吸引我，不僅僅是關於專業上的知識，還有關於她在人生職場未來的選擇，讓我有許多領悟，很開心自己有來參加，獲益良多。
甯婕綺	健康美容系	很高興來參加這個演講，老師還現場挑人，展現化妝技術，一個一個步驟詳細解析，還很貼心做 ppt 分享人生過程，從高中當兵到畢業開始學習彩妝到開始接客，開工作室，分享自己的職業生涯
黃惠君	護理系	講師說的一句話令人印象深刻：任何人都無法告訴你走哪條路是正確的，只有自己走過才會知道。高中選擇國軍，現在卻是彩妝造型師，這樣的變化讓人難以預測，但這何嘗不就是人生呢？唯有依照自己的興趣走，才能創造出自己的未來。講師透過模特兒實作，示範面試妝容，讓我們更加了解如何營造出清透有神的妝容，獲益良多。
吳玟慧	護理系	原來化妝也有那麼多的步驟 不只底妝很重要，妝前的打底、保濕也很重要 因為要把前面的步驟都完成才能得到一個乾淨又漂亮的底妝產品，眉毛也是一門學問，一個好的眉型可以讓人不僅變得有精神也可以讓自己看起來更自信，眼妝更是可以讓一個人的眼睛炯炯有神，最後點綴上唇彩，接著定妝，一個乾淨好看的面試妝容就完成了，很喜歡這次關於彩妝的部分，受益良多

學生姓名	系科	參與此次活動心得
郭艾璇	護理系	這次的活動 我是第一次參與 覺得很有趣 上了彩妝課 或許對以後的工作面試會有幫助 老師的講解方式很有趣 雖然對我現在沒什麼用處 但我還是有在認真學習 化妝或許是未來必備 禮貌整齊 等等都是化妝的原因 老師今天教的是很輕透的適合面試的妝容 現在把基礎打理好 之後要開始學習就很快 很容易上手 感謝這次的活動 讓我看到以及學習到很多東西
陳清沂	護理系	這次的課程讓我學到面試時的服裝儀容，要怎麼穿才能加分，以及妝容該怎麼畫才會最適合自己，才不會太突兀，此外還提到人生有無限的可能，有時候可以跳出自己的舒適圈，去努力學習，去改變現況，有時候對未來沒有目標時，或是在一個職位已經待到倦怠了，可以靜下來仔細思考該如何走下一步，計畫好了就去做吧，別害怕也不要給自己留有遺憾。
李旻珈	護理系	講師讓我們知道人生在二十五歲前可以多挑戰，可以多嘗試自己喜歡的事物，不用有一定的限制。也教導我們如何化妝，讓我們氣色更好，妝感不用太重，如何選擇自己的粉底液，在工作方面也有適合的妝容，穿搭技巧也不用太隆重，輕鬆但不要隨便。
吳佳靜	應用外語系	我覺得這次的活動很有意義，邀請專業彩妝師教授面試妝容，讓活動增加了不同的趣味性，有別於死板的口頭講解，專業的彩妝師加上模特兒實際操作化妝過程更好學習。也提供專業化妝知識及好的保養方式，讓我們受益良多。
林虹琦	幼兒保育暨產業系	這次的面面俱到演講，讓我感到受益良多，內容非常的實用在生活中以及是重要的場合上，講師一步一步的教我們如何上妝、什麼膚色適合什麼顏色的妝，對不會化妝的我來說，真的學到了很多。

學生姓名	系科	參與此次活動心得
莊于甄	幼兒保育暨產業系	透過這次的講座，讓我學習到了彩妝的技巧，雖然沒有實作的部分，但是我還是覺得收穫滿滿，並且老師也很親切、很仔細的教我們，希望未來我自己嘗試幫自己上妝的時候也能有老師的一半厲害，另外老師也在開始前與我們分享她的職涯歷程，讓我更知道生涯規劃的重要性。
黃亭安	健康事業管理系	學到怎麼在職場上從裡到外散發最有價值的自己，真是面面俱到，透過講師的親身經歷的感受讓我有許多啟發，用你的巧一尤創造精彩人生，我們要一直不斷學習，嘗試多元事物都能從中學習到，透過學習再學習可以挖掘到自己的興趣與專長，也能更瞭解自己未來在職場上的可能性及可塑性，這次的講座都是難得可貴的！
劉怡萱	護理系	我覺得透過這次活動，可以讓我知道面試應該要注意的彩妝還有穿搭，像是化妝的話，要如何修飾曬斑以及底妝是非常重要的，因為底妝會影響整個妝容，穿搭的話男生也不一定要穿著西裝打領帶，乾淨整齊就可，像穿素T配牛仔褲也是非常好的選擇！女生的話也可以穿個套裝搭配西裝外套就很好看了！再加上一點妝容，就有助面試加分！！
顏廷芳	醫學檢驗生物技術系	很開心有機會能參加這次面面俱到模擬人生的活動，跟著專業的美妝老師，學習到很多有關化妝的小技巧，之後可以運用在面試妝容，也經由大海老師認識到音樂的領域，能讓對未來茫然的我，對職業生涯有更多方向，也很感謝活動工作人員的幫忙。
黃郁雅	護理系	這是我第一次參加有關化妝話題的演講，講師在演講一開始時，有提到他是一畢業就從軍，是因為他不知道他自己要做什麼，所以他才選擇從軍，而當他知道想開始接觸彩妝的時候，他就利用假日的時候去琢磨，讓我相當的佩服，因此也向他看齊並學習他的精神。

學生姓名	系科	參與此次活動心得
洪怡姍	護理系	我覺得這場演講告訴我，其實人生可以活得更精彩，也讓我了解其實人並不是只侷限一種職業，講師從軍人轉換到彩妝是有落差的，看講師示範彩妝真的很漂亮，一步一步的教導我們，讓我們知道如何顏色不可以亂畫，也不要畫的太重，以輕薄為主，這場演講讓我收穫蠻多的，讓我了解到如何化妝。
王宇宸	護理系	很開心可以再度聽到佳瑩老師的講座，每一個化妝步驟都講的很仔細，老師也很願意將一些化妝的小細節分享給我們，超開心這次又學到許多化妝的技巧了！另外在大海老師的講座裡讓我學習到出社會後可能會遇到的事情，以及該如何去面對，這對明年二技畢業後就要出社會工作的我幫助很多，甚至是幫我打了預防針。透過今天的講座不僅讓我學習到面試的妝容、服裝，還讓我知道未來出社會後所要面臨的事情，真的是一場受益良多的講座。
余嘉容	健康事業管理系	我覺得這次主題對我來說很有意義不管是彩妝如何化出面試妝容讓自己看起來更加得體這些技巧不光可以運用在職場上連日常生活中都可以使用到大家都是愛美的學了這些技巧還可以讓自己看起來更有氣色才不會有死氣沉沉的樣子也可以增加自己的自信，第二部分的演講說的很對興趣跟工作真的是兩回事很多人都想跟著興趣去做事情但其實這叫夢想，不代表一定會成功若是失敗還有可能讓自己灰心喪志的放棄所以愛你所選選你所愛是可以的但是必須堅持下去。
林揚育	應用外語系	我覺得活動很棒，引導我未來的方向，在職場上需要有的態度，還有看重面試，面試中需要的一些細節，講述的非常詳細，因著講師提供的這些資訊，可以有更多的時間準備自己，好好裝備、整理自己，能夠順利的進入職場。
方曉萱	健康美容系	聽完這場講座之後我覺得非常的充實，也非

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		常的勵志，其實佳瑩姐姐講的非常鼓勵我，他說要自己決定自己未來想走的路，不要只聽家人幫你做的選擇，要自己選擇，現階段的我是真的很迷茫，不知道自己要什麼，但他的話很鼓勵我，讓我不這麼緊張徬徨，姐姐說趁還年輕慢慢去試自己想要什麼，感覺聽了姐姐的講座不但學習到技術與知識，也有精神糧食的效果，真的覺得今天來聽這一場講座非常的值得，也覺得姐姐很厲害可以跳脫軍營生活出來闖蕩學美容然後當上新秘事業有成，真的希望我可以知道自己未來要做什麼
許晉豪	保健營養系	讓我學到在面試和上班工作服裝儀態，外表整潔，讓主管或上司前輩有良好的影響。 讓我學到，如何從一般工作打工，到自己如何創業入門思想，如何運用自己的專長，和多學一些知識，斜槓自己的事業人生
張尹彤	護理系	因為要跟老師導談的關係，今天只參與到第二場的活動！雖然沒有聽到第一位老師的講座，不過剛來的時候有看到她與同學們的互動，看起來很親切！面對大家的問題也很認真的講解。那第二場的講座我覺得老師很有自己的想法，也跟我們分享了很多他曾經的經歷、自己的想法，聽了之後很佩服，而且他的演講方式也很不同，感覺跟他沒有距離，很多說法也讓我為之一亮，對於以後的生活處事、進入職場的想法也有更上一層樓，總之今天的收穫很多！
賴玉娟	職業安全衛生系	我覺得這次的講座，第一個老師很親切叫了一個模特兒直接畫妝給我們看面試妝容到底怎麼畫，剛剛才知道飾底乳原來是撫平毛孔還有原來防曬最重要跟底妝原來保濕才是服貼的關鍵學到很多彩妝技巧還有老師說她居然是憲兵當了5年非常酷讓我覺得勇於嘗試其實還是有很多無限可能，然後第二個老師告訴我們很多社會經驗跟不同的認知的事情，像是機會是準備好的人這句話是錯的，老

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		師說機會是留給幸運的人，我第一次聽到哈哈覺得原來一句話有很多不同的角度。很酷！
許晉豪	保健營養系	讓我學到在面試和上班工作服裝儀態，外表整潔，讓主管或上司前輩有良好的影響。 讓我學到，如何從一般工作打工，到自己如何創業入門思想，如何運用自己的專長，和多學一些知識，斜槓自己的事業人生
楊賀之	保健營養系	這次面面俱到模擬人生的講座非常棒，老師在講座上說的價值觀跟我現在做的事十分相符，老師說：「少用刪去法做決定」即使選到剩下的路，也要盡力成為那個被主動邀約的人，要讓別人看到自己的能力，不要去限縮自己能做的事，要多去體驗生活體會人生，知道自己想做什麼，在路上雖然沒有別人可以跟你說怎麼走比較好，但透過對自己的了解總會找到屬於自己的路，老師還說人要找活巷，不一定要換一條路，而是換一種方式嘗試，透過不斷修正，不斷嘗試就能實現自己的目標，在生活上輸了不可恥，放棄了才可恥，不放棄一切希望，才是我們應該做的！
李珮儀	護理系	很開心能參加今天的這場「面面俱到 模擬人生」講座，很謝謝兩位講師用心準備此次的講座，第一位老師教的面試妝容讓大家很感興趣，但建議可以將模特兒臉部特寫用個相機之類的投射在投影幕上，讓坐在偏後面或偏左右的同學也可以看得清楚，謝謝老師的示範教學！也謝謝第二位鼓手老師的分享，與我們分享許多人生的經歷及在職場上的小巧思，相信若聽從老師的建議，之後在職場上一定很受用！謝謝主辦單位舉辦這場演講，受益良多。
穆佳沁	物理治療系	對於機會要好好把握，生活上有太多太多比自己厲害的人，但在職場上有太多都是靠關係所得到的職業，所以就算自己再有能力還

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		是必須要去把握所有的機會，讓自己有份可以養活自己的工作
高韶涵	護理系	這四小時的講座，兩位老師利用各自的專長與專業來分享自己的經驗，真的很感謝這兩位老師。佳瑩老師的化妝技巧真的很實用，她也教導的很細心，對於愛美的女孩子非常有幫助，而大海老師分享自己的創業歷程以及社會經驗，讓我受益良多，透過過來人給予的教導與經驗，確實能讓我們做好出社會前的心理準備至少走許多彎路，但最重要的我想還是自己要保持好自己的心態，才不會這麼容易被打垮，這次的講座很棒！
吳筱芊	護理系	第一個分享的講者分享的内容很有趣以及分享的彩妝技巧很受用，可惜坐的比較後面看不太到，以及希望放在 ppt 的對比圖可以放慢一點，太快看不清楚。 第二位講者講話很風趣，對於人生觀的部分也講得很有趣，雖然不是每個舉例都很契合題目，但整體上都能理解他的想法。
李昀潔	健康美容系	這次的活動分為上下場，首先第一場是由彩妝老師示範面試的妝容，並且告訴我們一些技術上的技巧，讓我印象深刻的步驟就是完妝後噴上定妝噴霧後，再利用吹風機吹乾臉上的噴霧，這樣能夠使臉上的妝容更持久不易脫妝，這也是今天我所學到的小知識。第二場的講師，與我們分享了許多個人的工作經驗，以及對人生的一些看法，帶給我許多啟發，對未來有可能會有很大的幫助！
葉千筠	護理系	這堂演講佳瑩讓我們知道要去面試時我們應該如何穿搭，不一定要穿西裝也可以搭配休閒的服務並且老師也教我們如何去化面試的妝容，從最基本的步驟很仔細的教我們也會解答我們的問題，讓我們可以漂漂亮亮的去面試或是日常的妝容，大海老師教我們如何在職場生長，要懂得如何與人相處，也要學會

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		觀察，自己的態度也是很重要的，讓我們知道在職場的應變能力。
黃巧蘋	護理系	今天參加面面俱到模擬人生的講座，很感謝兩位老師的分享，讓我有所收穫。第一位演講老師介紹面試妝容，讓我對於基本的面試妝容有更深的了解，也讓我知道化妝看起來簡單，但是要畫出一個精緻的妝容也是需要很多技巧的。第二位演講老師與我們分享進入職場後的故事與經驗，透過這些經驗分享可以讓我們在未來遇到類似情況時，了解如何去面對，也了解出社會後的現實，學會人與人之間的互動溝通，老師也說到每次經驗都是我們成長的養分，我在實習時實習老師也曾跟我們說過，每個人腳上的水泡都是自己走出來的，不管是好的還是壞的經驗，都會讓你有所收穫，當在遇到同樣事情時，也能處理的越來越好。
陳汶駿	資訊科技與管理系	這個活動分為兩場，第一場的彩妝師讓我印象最深刻的是即時他過了三十歲也是一直努力在往前，學習新的東西以及創業，從以前是軍人到退伍後成立自己的工作室和彩妝師。而第二場則是大部分訴說著人們進入了職場會遇到的事情以及在出社會之前盡量具備哪些條件，我很喜歡第二場的講師，他所說的在對我未來的路上非常有幫助也很真實，在任何事情上要有自己的主見不要做自己不想做的事情
林佳瑩	保健營養系	透過佳瑩老師的課程，學到了許多化妝技巧，讓自己覺得了解到了更多不同的知識，讓自己會想更有興趣去嘗試，也懂得要如何去做。另外大海老師說了許多在職場上遇到的事情，也很佩服老師可以自己闖出一片屬於自己的天地，也了解了未來所做的工作，會需要有什麼樣的態度。
陳怡芯	保健營養系	佳瑩老師教導我們化妝的技巧，使想變漂亮

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		的我覺得很受用，像是要如何畫眉毛、打底妝、推薦我們好用的化妝品或保養品，希望以後還能有類似的演講可以參加。 大海老師的人生經歷對於現在迷茫的我來說也很受用，我學到了好好做自己，不要在意其他人的眼光，太在意別人的眼光反而會阻撓自己原本的目標。 這次的演講很棒，謝謝老師們。
卓晏汝	健康事業管理系	經過這次的活動演講，讓我們了解關於職涯的規劃，像是佳瑩老師，從國軍到後來現在的彩妝，讓我們的未來有更多的可能，講師也現場示範的彩妝，從面試的穿搭，到適合面試的妝容等等，非常的有趣！再來是大海老師，他是職業鼓手，有在演出也有在教學生，他說機會是留給運氣好的人，所謂運氣，是一種耕耘的心計，聽完兩個講者的演講，讓我了解他們職涯規劃的生涯，非常有意思！
陳汶晴	護理系	學校給了這兩場的演講我覺得對要畢業的人都很有幫助，像是化妝技巧運用在職場面試上面和在職場上如何應對等問題及方法。對我來說學化妝的技巧真的需要時間學習的，還要選什麼是適合自己的，所以把化妝技巧學會真的對自己會有幫助的。
吳詩涵	保健營養系	在這次活動中，第一場我學習到對彩妝的基本知識、還有妝前與妝後所需要的保養與持妝的技巧，原來只要一些小小的技巧就可以讓妝感持續的很久，還有遮瑕的技巧，學習到很多；聽了老師的故事，發現跟我最近的想法好像，之前也一直在想還是要去隨便找個工作做就好，但後來又覺得，感覺這樣人生會很無聊，所以在高中時期我常常去看像是網路上影片或是書，突然覺得，我好像對營養有關的事情挺有興趣的，所以後來大學就決定朝營養方面的科系前進；第二場，真的讓我體會到現實....，「靠興趣吃飯」這件事我很有感觸，姐姐是自己創業的人，從她小時候喜歡

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		畫畫，他從以前的目標一直都是想把畫畫當成職業，遇到了很多挫折，現在也終於找到一條出路，也順利的將興趣化成職業，但同時也變得沒有那麼自由不像曾經那麼快樂，但他還在試著保持平衡，狀況也逐漸變得很好，看著他從以前到現在，經歷的那些，真的很佩服很欣賞，現在我想走的不像她是創業，但我對自己的未來其實不只是單純的死工作而已，其實還有很多事情想要去試試看，說不定會遇到其他更屬於自己的路，很幸運有參加這個活動！
蔡芯宸	健康美容系	今天參加此活動我非常的開心，首先，我認為佳瑩老師教的彩妝技巧與服裝穿搭非常的實用，包括底妝前的修眉毛及保養步驟，底妝的打底及校色及上妝技巧，還有眼影、眼線的畫法及夾睫毛的技巧，這都是平常可以用到的技巧，非常的實用，聽完講座學到很多，還會想再參加此種講座。
方曉嫻	健康美容系	我覺得今天的講座很好，兩個項目都是我會有興趣聽的，尤其是第一個老師示範彩妝，因為是讀相關科系的所以覺得非常受用。第二個項目的三歲老師上的也很好，他用一些生活化的方式像什麼 RPG 法則之類的在分享，我覺得這種講的方式讓人不會想睡覺。希望下次還能參加有一樣這種方式的講師的講座，也謝謝單位舉辦這種活動。
范嘉君	護理系	這是我第一次參加職涯中心的講座，原本很想要回家睡覺，聽完之後很慶幸我有來！首先覺得很喜歡演講的場地，B211的椅子真的很舒服而且冷氣也剛剛好涼，聽完兩個講座之後也沒有不舒服的感覺。再來是很喜歡講師～～黃三歲老師超級可愛，講話上也都很貼近我們大學生。在他講述人生必備的一些特質，有些非常有同感，有些好像還沒遇到，希望以後的職場生涯中，也能好好利用老師今天講的這些話！

學生姓名	系科	參與此次活動心得
顏詩蓉	幼兒保育暨產業系	這次的演講，最讓我印象深刻的是彩妝的講師，講師本身是新娘秘書，也是美睫師，因此特別了解每位女生不同的需求，或許我也是女生的關係，所以特別想去了解彩妝的步驟，這時候我才發現，原來每個步驟都關係到整體妝容，也讓我了解到更多化妝的小技巧，讓我可以更加的把這些小技巧套用在我自己身上，讓我開始學會化妝，也能讓我理解到我也是可以美美的。講師也跟我們分享，如果找到自己喜歡的興趣以及喜歡做的事，一定要往自己喜歡的方向去前進，這樣自己才會開心，也才會讓自己在成長的路上持續的進步。
羅雯郁	健康美容系	聽完演講，覺得在未來職場上的發展可以值得參考，並努力拓展人脈，還有自己也要努力去學習職場的眉角，聽到講師說的職場是險惡的，自己必須如何怎麼應對，面對上司、同事間的相處，就比如現在大學做報告遇到的瓶頸，加上同學有沒有做好報告內容，都是需要人與人溝通，發生些不愉快的事情卻一直不停的抱怨。當什麼事遇過了，就知道什麼是從中學習。
陳亭蓁	護理系	參加這個活動，讓我們在進入就業職場前，能先認識各類型的資訊，提升我們的就業信心，提高競爭力，也可以開拓我們的視野，也經由講師的分享他們的經驗，很有創新和創意，讓我們可以發揮自己的人格特質和專長，很值得參加的活動，希望可以多多舉辦
洪怡嫻	護理系	我覺得這場演講告訴我，其實人生可以活得更精彩，也讓我了解其實人並不是只侷限一種職業，講師從軍人轉換到彩妝是有落差的，看講師示範彩妝真的很漂亮，一步一步的教導我們，讓我們知道如何顏色不可以亂畫，也不要畫的太重，以輕薄為主，這場演講讓我收穫蠻多的，讓我了解到如何化妝。
蔡佳芸	護理系	原本想說有餐盒，結果只提供60份，我還要自

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		己去買午餐，讓我感到有點失望。請來的兩位原住民講師，演講內容都很精彩，第一位講師是新娘秘書，直接在台上演示面試妝容，在台下不太會化妝的我，看了都覺得很想動手畫畫看，也讓我 know 並非所有妝容都適合去面試，妝前的保養也很重要，不能隨便對待自己的臉。如果有美妝相關問題，講師也都會很詳細的跟你解釋。
林佳瑩	護理系	藉由這次舉辦的演講，能透過多聽多看各種職業的介紹，還有講者改變跑道上的心境和想法，也讓我發現每個人應該多去嘗試自己有興趣的東西，因為常常待在一個職場上，多多少少會有倦怠期，要勇於去嘗試自己有興趣的事，才不會後悔，應該跳脫舒適圈跨出那步去看見更多的不可能，也謝謝這次舉辦演講的講師和各位工作人員。
蘇春苹	護理系	今天的面試彩妝教學對我來說很有幫助，因為我已經是三年級了，專業選修課有上到生涯規劃的課程，其中課程內容有包含面試，這對於不怎麼會化妝的我來說，真的是收穫滿滿！另外大海老師也和我們分享了一些他的經驗，讓我們這些還沒出社會的同學們，可以用來警惕自己在將來出社會後應該要怎麼做！
谷佩玟	護理系	我覺得參加這個活動學到很多東西，因為我本來是不會化妝的，也不會化妝，也不知道可以去哪裡可以學化妝，所以我非常開心，而且上課的時候，好想回去試試看。還有第二堂課的老師，也講得很不錯，他講的每一句，都是我們以後會遇到的，讓我收穫很多。
李旻珈	護理系	講師讓我們知道人生在二十五歲前可以多挑戰，可以多嘗試自己喜歡的事物，不用有一定的限制。也教導我們如何化妝，讓我們氣色更好，妝感不用太重，如何選擇自己的粉底液，在工作方面也有適合的妝容，穿搭技巧也不

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		用太隆重，輕鬆但不要隨便。
林卉潔	健康美容系	我覺得這個講座對我幫助很大，本身是健美系同學，今天教的彩妝，讓我更深入了解每個人適合的顏色，可以駕馭的造型，這堂講座我學到很多東西，也了解很多彩妝方面的知識，也很感謝老師用心的教導，也讓我們提出不少問題，都能得到很好的答案，希望未來踏入職場上自己也能學以致用，不斷的學習新的知識才能讓自己更加進步。
方曉嫻	健康美容系	我覺得今天的講座很好，兩個項目都是我會有興趣聽的，尤其是第一個老師示範彩妝，因為是讀相關科系的所以覺得非常受用。第二個項目的三歲老師上的也很好，他用一些生活化的方式像什麼 RPG 法則之類的在分享，我覺得這種講的方式讓人不會想睡覺。希望下次還能參加有一樣這種方式的講師的講座，也謝謝單位舉辦這種活動。
吳玟慧	護理系	原來化妝也有那麼多的步驟 不只底妝很重要，妝前的打底、保濕也很重要因為要把前面的步驟都完成才能得到一個乾淨又漂亮的底妝產品，眉毛也是一門學問，一個好的眉型可以讓人不僅變得有精神也可以讓自己看起來更自信，眼妝更是可以讓一個人的眼睛炯炯有神，最後點綴上唇彩，接著定妝，一個乾淨好看的面試妝容就完成了，很喜歡這次關於彩妝的部分，受益良多
施琇珮	護理系	經由這次的演講活動，讓我接觸到平常較不易接觸到的職業，佳瑩老師從軍人變成彩妝師的過程，讓我發現應該多去嘗試不同的事物，或許會找到我更多的專長及興趣，還有大海老師的努力和好好把握機會都值得我好好學習！謝謝學校及各位老師主任舉辦這次的活動讓我收穫不少！
林卉潔	健康美容系	我覺得這個講座對我幫助很大，本身是健美系同學，今天教的彩妝，讓我更深入了解每個

學生姓名	系科	參與此次活動心得
		人適合的顏色，可以駕馭的造型，這堂講座我學到很多東西，也了解很多彩妝方面的知識，也很感謝老師用心的教導，也讓我們提出不少問題，都能得到很好的答案，希望未來踏入職場上自己也能學以致用，不斷的學習新的知識才能讓自己更加進步。
劉怡萱	護理系	我覺得透過這次活動，可以讓我了解面試應該要注意的彩妝還有穿搭，像是化妝的話，要如何修飾曬斑以及底妝是非常重要的，因為底妝會影響整個妝容，穿搭的話男生也不一定要穿著西裝打領帶，乾淨整齊就可，像穿素T 配牛仔褲也是非常好的選擇！女生的話也可以穿個套裝搭配西裝外套就很好看了！再加上一點妝容，就有助面試加分！！
莊于甄	幼兒保育暨產業系	透過這次的講座，讓我學習到了彩妝的技巧，雖然沒有實作的部分，但是我還是覺得收穫滿滿，並且老師也很親切、很仔細的教我們，希望未來我自己嘗試幫自己上妝的時候也能有老師的一半厲害，另外老師也在開始前與我們分享她的職涯歷程，讓我更知道生涯規劃的重要性。
朱昱亭	護理系	先行認識各產業的資訊，提升學生對於就職的自信心，並提前做好職前準備工作、作好求職的準備功課如心理調適、人際溝通、履歷撰寫、面試技巧、求職禮儀等，以提高職場之競爭力，期盼能為青年開展視野，認識自己的趣向，提升學生對就業職場的瞭解，強化學生的自我行銷能力，傳達正確的工作倫理與職業道德，使參與本計劃活動之在校生能充分掌握自己欲從事的行業與職業類別，建立正確工作價值觀，進而保有對工作的自信與熱誠，發揮自己的人格特質與專長，提升自己的求職能力。

