

專欄



發布日期：114-07-29

「設計你的人生」微學分課程



本文作者為外文系吳逸萱

創創工坊今年與陽明交大外文系盧郁安教授、Xplore 團隊孟亞緹、陳亮勲合作，再度開設「設計你的人生」微學分課程。課程運用設計思考方法和設計人生工具，聚焦於三大議題：「自己是誰？」、「想要 / 想做什麼？」、「如何實踐？」引導學員梳理並探索生命歷程，以此建構自己的人生藍圖，並搭配引導員制度，提供安心討論的場域，促進不同系所學生間的互動。

結業期末展演中，學員們展現豐碩的學習成果，暢談課程體驗及深刻感悟，並闡述未來願景，甚至已有具體行動計畫的實踐！同時 Xplore 團隊邀請來自廣告、科技、非營利組織等不同領域的業師，透過「世界咖啡館」互動形式，促進學員與業界前輩近距離的深度對話，獲得寶貴的人生見解和專業職涯建議。活動結束後也安排會後自由交流時間，提供參與者進一步探討與意見交換的機會，讓此次期末展不僅展現學習成效，更成為相互啟發的學習社群，共同見證每位學員的蛻變歷程。

其中來自人社系的黃百佳同學分享：「這門課的迷人之處，在於讓我清晰地看見自己，並透過擬定與執行行動計畫，累積出改變的勇氣與自信。課堂邀請的各領域業師，也以生命經歷成為我的榜樣，讓我體會到，成功從來都不只有一種答案。最令我珍惜的，是課程中引導員與同學們真誠的交流與支持，在那樣溫暖而安心的空間裡，我得以自在地探索自己，並從他人的生命中，獲得激勵與啟發。願我懷抱從課程汲取的勇氣與豐盈的心，更篤定、更從容地邁向未來。」

盧郁安指導教授也表示：「這學期參與『設計你的人生』課程，雖然我是開課老師，但課程的推動仰賴由亞緹和亮勳帶領的一群 Facilitators (引導員) 共同引導。透過分組討論，我看到同學們一起跟著課程的提問，梳理各自的生命歷程，嘗試找出可行的行動方案，勇敢向未來踏出一小步。過程中，我看到同學們坦誠分享自己的迷惘，也願意在彼此的困惑中給予支持與不同的生命經驗。這種互動所帶來的能量非常珍貴。最讓我感動的是，大家為著每一個人的目標無私討論，並在課程中找到可以同行的夥伴。我相信，這樣的經歷會成為大家人生旅程中重要的力量。」

「設計你的人生」微學分課程不僅是一門課程，更是一場深刻的生命對話與自我探索之旅。從學員們的熱烈回響和具體行動計畫中，我們看見了設計思考方法在生涯規劃上的實際效益，也見證了同儕間真誠交流所激發的無限可能。本學期共有超過 20 位來自不同系所的學員參與，在期末制定了明確的短期行動計畫，涵蓋學習目標、職涯探索行動、以及個人成長實踐等面向。這樣的跨領域學習社群，讓每位參與者都能在安全、溫暖的環境中，誠實面對內心的迷惘，並從中找到前進的方向與勇氣。

回顧這一學期的學習歷程，看見許多學員的成長蛻變，還有那份在迷惘與不安中相互扶持、共同尋路的溫暖情誼。正如黃百佳同學所言，成功從來都不只有一種答案，而透過課程引導與同儕的陪伴，每個人都有機會找到屬於自己的那條路。這樣的教育實踐也讓課程參與者意識到，當我們擁有

安心的探索空間以及系統性的思考工具時，便能展現出驚人的自我覺察能力和行動力！期待未來有更多這樣的課程，陪伴青年學子在人生的十字路口上勇敢前行。

Xplore 相關連結：

[Xplore 人生夢工廠 portaly 傳送門](#)

[2024 設計你的人生微學分課程 專欄](#)

[回上一頁](#)

展開/收合

校址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

陽明校區

地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號

電話：+886-2-2826-7000

交大校區

地址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



隱私權及安全政策