

# 立賢教育基金會

## 【113-1 人生練習曲— 高中職講座/工作坊計畫】

### 一、計畫緣起

立賢基金會深耕台灣偏鄉及弱勢學子的多元教育，自2011年開始支持高中職學子清寒獎助及弱勢個案助學計畫；在支持安心學習的服務經驗中，理解青少年成長過程除了資源的支持，引導陪伴也必須同時發生。於是2019年起立賢開啟全台高中職講座計畫，邀請社會各領域人士進到校園中與同學分享多元職涯的視野與生命經驗。

從推展多年來的講座回饋中觀察到，自我認同與價值建立為高中生們在此階段重要的人格發展任務，在這面向下，多數學生面臨著對於未來的迷惘、擔憂，與面對各種關係的困擾、困惑，因此【人生練習曲 — 高中職講座/工作坊計畫】從講座形式發展出進階工作坊系列課程，讓有需求、有興趣的學子在參與過講座有初步概念後，能夠在講師們更貼身細緻的引導下，有更多深入探索自己的機會。

### 二、計畫目標

人生猶如騎腳踏車，付出努力、保持平衡才能夠持續向前行，而路途中有平緩、有顛簸，如同充滿未知與挑戰的人生，所有的練習與嘗試，都將成為獨特且珍貴的歷練與養分，譜出屬於自己的人生樂章。【人生練習曲 — 高中職講座/工作坊計畫】引導青少年：

- 有意識地向內、外探索
- 看見自己的不同面向與自我價值
- 安全地體驗失敗並再次努力，幫助其更有信心與正面態度面對人生的各種抉擇與挑戰

### 三、計畫辦法與內容

- 申請資格：全台高中職學校。
- 服務對象：實際服務對象及內容經雙方討論後決定，建議講座200人以內、工作坊人數不超過30人(高一、二為佳)。

★ 同學可根據主題依興趣及需求自由報名

★ 可安排特殊處境之學子參與(升學或科系相關、輔導或特殊輔導個案)

- 活動地點：配合規劃主題，請學校提供合適場地如：視聽教室、圖書室、會議廳、團體諮商室等。(為考量活動品質，恕不接受禮堂與大型活動中心空間)
- 執行時間：2024年9月起至2025年1月。
- 執行形式：

形式	講座	工作坊	中長期工作坊
計畫方向	依學子需求，分為三大主題： 探索-多元視野之拓展 覺察-自我認識與肯定 連結-我與他人、世界的關係		
時間規劃	2-3小時/堂	2-6小時/堂	2-3 小時/堂
人數	30-200人	10-30人	10-30人
目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開拓視野認識不同職涯發展與甘苦</li> <li>● 從他人生命經驗中獲得鼓勵</li> <li>● 學習正向的態度與思考</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 著重實作與體驗</li> <li>● 累積學習歷程</li> <li>● 多面向的自我認識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定主題深入探索與討論</li> <li>● 透過實踐看見自我累積的力量</li> <li>● 自我價值的提升</li> <li>● 建構思辨力</li> </ul>
備註	<p>* 過去講座/工作坊計畫執行主題與形式參考【附件一】</p> <p>* 欲申請『113-1 人生練習曲— 高中職講座/工作坊計畫』，請填寫【附件二】申請表，申請通過我們將進一步討論並規劃主題。</p>		

## 四、申請方式與期程

- **6/25(二)**申請寄送截止日，請填妥申請表格，檢附所需資料並用印後，「**郵寄**」至立賢基金會辦公室，並同步將「**電子檔**」寄至專案負責人信箱辦理，於主旨註明『申請 113-1 人生練習曲— 高中職講座/工作坊計畫』。
  - 信箱：[eurybialin@theshiner.org](mailto:eurybialin@theshiner.org) 專案執行 林蔚珊
  - 地址：台北市中山區南京東路三段118號4樓
  - 電話：(02)2533-7008
- **7/12(五)**公告入選名單，將於立賢基金會官網公告(審核未通過者，恕不另行通知)，後續由專案負責人以Email與電話聯繫入選學校進行討論及規劃。

## 五、合作義務

本計畫提供給學校之有需求學子，期待合作方都能理解資源有限，能本著支持孩子與珍惜資源的心，一起完成合作。請詳讀並同意配合以下要點再進行申請。

1. 行政溝通：計畫需由校方、基金會、講師各司其職一同討論服務內容、行程與維持服務期間行政規劃進度。
2. 核銷協助：原則上基金會全額負擔講座/工作坊之講師費、講師旅運、課程教材等費用。也歡迎學校配合校內計畫，提供可核銷項目(請主動告知核銷所需資訊，以利行政作業程序)共同支持學子。
3. 現場支持：請學校提供活動現場器材設備、場地、行政及人力協助(與基金會共同討論安排餐宿、來回學校接駁事宜)。
4. 交流與分享的心：
  - (1) 參與的教師及同學需填寫立賢基金會設計之線上回饋表單
  - (2) 一週內回傳精選照片5-8張(含團體照)
  - (3) 以上整理後將與學校、講師共享內容，期盼共好。

主辦單位保有最終變更或取消本活動之權利，若遇天災意外須雙方共同協調其應對規劃；學校欲更改活動時間，請於一個月前通知，若未能配合相關規定，未來一年內校方不得再申請基金會本計畫。

請詳閱上述執行要點，若有相關問題，請聯繫 **02-25337008**  
[eurybialin@theshiner.org](mailto:eurybialin@theshiner.org) 專案執行 林蔚珊 [peijutsai@theshiner.org](mailto:peijutsai@theshiner.org) 專案執行 蔡佩如

## 附件一：講座/工作坊 主題形式參考

講座



### 瀕死科學家的藝術旅程

患有大腸急躁症的科學研究人員，經歷多次浩劫後，找到人生中最喜歡的事情。鼓勵接受自己的不完美，成為一份禮物，擁抱你喜歡的自己。

講座+工作坊



### 躺平還是讓自己有行情

如何在一連串看似沒有相關的決定中，看見自己前進的道路？不知道要做什么，該怎麼辦？心理師從自身的人生經驗中，帶領同學找到方向。

講座+工作坊



### 戶外攀樹體驗工作坊

參與者為聽過講座分享後自由報名參加。瞭解樹木生長，與自然共處，憑靠自己的能力慢慢向上的挑戰，青少年從中獲得實踐的成就。

多次工作坊



### 芳香療法探索工作坊

工作坊開啟芳療的感官覺察，透過手作與活動，意識個人身體狀態、個人喜好、自我照顧練習的可能。

多次工作坊  
(與選修課合作)



### 微電影工作坊

透過連續性課程學習影像技術的知識與實作練習，透過鏡頭放大生活中的小事小物，運用影像激發自己的內心視野。

多次工作坊



### 我手寫我心 寫作工作坊

校方推薦個案及有興趣同學參加，講師引導以書寫練習探索內心，工作坊期間之作品整理成冊，並於在地書店以展覽形式發表；後續與社區合作，作品噴漆共創於雙溪社區空間「逐雨文學巷」。

講座+工作坊



### 雜耍小教室

放寬心胸，瞭解追夢過程中挫折與成功都將成為收穫，並於工作坊中體驗專注的美好、循序累積的耐心，找到與身體合作的美好體驗。

講座+工作坊



### 人生購物台/選擇題 工作坊

當面對未來選擇困難時，透過不同層次的活動、他人討論的機會，找到自己的亮點。



看更多過去規劃  
找到更多可能

(僅供申請參考，實際規劃將再依該校學生需求與特質進行)

## 附件二

### 財團法人立賢教育基金會

#### 113-1『人生練習曲—高中職講座/工作坊計畫』申請表

欲申請此計畫之學校請於 6/25(二)前填妥下列申請表格, 檢附所需資料並用印後, 「郵寄」至立賢基金會辦公室, (104 台北市中山區南京東路三段118號4樓/ 電話:(02)2533-7008), 於信封上註明「高中職講座/工作坊申請 立賢教育基金會收」即可, 書面寄送期限以郵戳為憑。並同步將電子檔寄至專案負責人

Email: [eurybialin@theshiner.org](mailto:eurybialin@theshiner.org) 並於主旨註明『113-1 人生練習曲—高中職講座/工作坊計畫』

學校名稱		地址	
承辦人姓名/職務		電話	分機
E-mail			
其他方便提供聯繫方式(寒暑假/居家)			
學校人數	一年級_____人、二年級_____人、三年級_____人, 共_____位		
◎請簡短說明學校概況(綜高/完全中學/升學/高職/社區...等)、學校整體特色(校園環境、特殊發展項目、體育競賽、社團等)、學生概況(如普遍家庭概況、畢業與升學發展、學生特質、輔導個案狀況、校園事件...等)			

◎申請本計畫動機 請分別以學校與學生的立場，說明希望在計畫中獲得的支持與收穫。如有合適的教學資源或相關主題課程能與此計劃結合，歡迎多加敘述(如:選修課程、自主學習、社團、專題研究課...等)

◎主題內容需求/ 期待方向 (依需求高低填寫 1-5, 1為意願最高)	探索-多元視野之拓展			覺察-自我認識與肯定			連結-我與他人、世界的關係		
	發現 自我 特質 與專 長之 獨特 性	開啟未 知領域 或發展 個人潛 能	梳理過 去、現 在至未 來之成 長脈絡	討論與 省思, 意識自 我之價 值	啟動正 向心態 , 面對 生活之 動力	面對抉 擇歷程 的勇氣 及責任 感	人際、 家庭相 處之間 的情感 關係	認識社 會文化 或生態 永續之 發展	啟發感 官、抒 發情感 與表達
◎預計合作的形式 <input type="checkbox"/> 單次講座 <input type="checkbox"/> 講座+工作坊(👍推) <input type="checkbox"/> 中長期工作坊					◎預計參與對象/課程結合的形式 <input type="checkbox"/> 自由報名 <input type="checkbox"/> 輔導個案 <input type="checkbox"/> 選修課程 <input type="checkbox"/> 自主學習/專題研究 <input type="checkbox"/> 社團 <input type="checkbox"/> ____年級____科系 <input type="checkbox"/> 其他				

<p>◎學校可規劃之 時段/日期、次數 (請依據申請動機 與對象填寫 )</p> <p>(1)提供3-5個時 段 (2)日期可先暫定 ,待行事曆確定 後規劃</p>	<p>範例: 3/13 (三) 13:10- 15:50</p>	<p>優先順序1</p>	<p>優先順序2</p>	<p>優先順序3</p>	<p>優先順序4</p>	<p>優先順序5</p>
--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

◎適合執行場地與可容納人數參考(若有勾選,請檢附該場地照片)

視聽中心 \_\_\_\_\_ 人 圖書室 \_\_\_\_\_ 人 會議廳\_\_\_\_\_人 其他空間\_\_\_\_\_人

◎通過申請的學校將由本會依據學校需求,負責邀請講師、規劃內容行程與行政工作,並負擔全額講師費用與交通費用,若學校可協助負擔部分費用,也歡迎勾選及說明核銷範圍與方式。

- 無校內補助
- 講師交通費補助(台鐵高鐵計程車)(匯款現金)
- 講師演講費補助 \$ \_\_\_\_\_/1HR(匯款現金)
- 其它協助(營養午餐代訂便當短程接送)

◎申請學校核印處

本校已闋畢『113-1 人生練習曲— 高中職講座/工作坊計畫』申請辦法,並知悉合作義務。