

112 學年度第 1 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況

112-A2-6 深化生命教育內涵

生命教育講座

主辦單位：輔導處輔導組 主講：吳曉萍諮商心理師 日期：112.10.03. 地點：音樂教室



輔導組辦理 112 學年度高職優質化輔助方案計畫(112-A2-6)-深化生命教育內涵-生命教育講座活動，由陳裕田組長引言。



邀請台中忘憂林林身心診所吳曉萍諮商心理師擔任講座，本次演講題目：【生命教育之人學探索～經營好關係從「讀心」開始】。

112 學年度第 1 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況

112-A2-6 深化生命教育內涵

生命教育講座

主辦單位：輔導處輔導組 主講：吳曉萍諮商心理師 日期：112.10.03. 地點：音樂教室



講師教同學們讀心術，利用 DISC 職場人格測驗認識自己在職場的人格特質。



DISC 測驗是常見的職場人格測試，透過 4 種不同的性格來解釋人的情緒反應和行為風格，測驗結果僅供參考，但也不失作為一種更認識自己的工具。

112學年度第1學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況

112-A2-6 深化生命教育內涵

生命教育講座

主辦單位：輔導處輔導組 主講：吳曉萍諮商心理師 日期：112.10.03. 地點：音樂教室



DISC 測驗中，將人分成以下四類型。D (Dominance)，代表動物為老虎、I (Influence) 代表動物為孔雀、S (Steadiness) 代表動物為無尾熊。C (Conscientious) 代表動物為貓頭鷹。



「神經系統梯子」分成三個階段，我們每天都在這個「神經系統梯子」上下來回，可以試著在每一天不同時段去覺察身體有哪些感覺？

112 學年度第 1 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況

112-A2-6 深化生命教育內涵

生命教育講座

主辦單位：輔導處輔導組 主講：吳曉萍諮商心理師 日期：112.10.03. 地點：音樂教室



人類會尋求基本需求（生理、安全、愛與歸屬、自尊）的滿足，生理得到安全感之後，動機強度逐步下降，轉向成長需求（認知、美感、自我實現、自我超越），也就是心靈的充實。



任何關係只要用心經營，就會讓彼此的心更貼近，在衝突中好好溝通，就能建立更深層次的理解與信任。