

110/05/01



## 賦能工作坊

賦能工作坊的學習重點主要分為三個部分：「清楚表達欲傳達內容」、「釐清公眾表達技巧」、「與不同對象互動之關鍵」，透過各項活動及各組討論，讓參與的成員更容易清楚地了解與吸收，以運用於未來的各種挑戰。

公眾表達能力，是現今社會必須具備的。從想表達的理念，再到表達時的狀態，最後，正確的表達方式。其中感受最深刻的是：情境的選擇，當遇到一個情況時，若能以正確的方法面對所遭遇的狀況，不僅能化險為夷，更能往上邁進一步。本次活動中，有個環節是先對自己的表達能力評分，再以己之長助他人之短，發現大家好像對清楚表達欲傳達內容，這部分能力有點薄弱，不擅長公眾表達的技巧的我，一問之下才發現，原來大家在面對大眾之前，會不斷的情緒管理，試著放鬆心情，而我則是對自己不斷加壓，每次上台都且戰且走，下次上台報告前，應該先確認要講內容，再閉目養神放鬆一下，嘗試別人推薦的方法。

(電機1A 陳昀暘)

這次的活動主要是學習該如何公眾表達，以及上台時可能會面臨到的一些狀況，當在報告時如何改善，該怎麼講一個好的故事，流程的安排及拿捏，又或者是當我們在遇到不同情況時所需要掌握的技巧，通用、簡潔、主張、情境等，印象最深刻的是辛普森老師說過的一句話，當討論問題本身時，沒有標準、沒有對或錯，必須先決定好我們的立場，針對自己所站的立場去做延伸，如此一來，在說話時就能夠更加的肯定；另一個學習到的是發現自己很常做抱胸、三七步之類的動作，尤其可能是處於不安、緊張又或者是習慣的關係，在參加這次的活動後，才知道抱胸這一類的動作不是一個好的動作，而是要改為前後站姿法、自然站姿法等，爾後我也會更加注意，特別是上台時。(資管2B 劉寬宇)



## 大園課輔

大園課輔是我們與輔仁大學共同進行的一項活動，輔大負責英文，我們則負責數學，每週一晚上由5-7人前往大園耶穌君王堂，協助經濟或文化不利的國中生完成回家作業以及教導數學知識，藉由每週的題目練習及講解，來增進他們的數學能力。

在課後輔導中，要不斷的傾聽學生的問題，不是一昧地傳遞知識，這是個人與人的連結。先確定自己在說甚麼，再以肯定的口吻告訴學生，如何去進步。這不僅是單單傳遞知識、解題，更是一種溝通技巧，因協助課後輔導，自身溝通能力也大幅進步。教導這位國中生是個乖巧的孩子，在有限的課輔時間，默默地學習，與其他學生不太一樣。面對不會的問題時，仍絞盡腦汁思考著如何解題，雖然沒有舉一反三的天分，但仍安靜的吸收我傳遞的知識，這是有些現代人沒有的特質。現代的社會，都太急於得到結果，或許對他們來說，能節省過程會更好。但這位學生一步一步扎實的走，不僅對學業有扎實的基礎，更對他的人生有一個更好的方向。(電機1A 陳昀暘)

