

博雅書苑社群期末成果——設計你的人生

壹、摘要

你也感到迷惘嗎？不知道未來的方向？找不到熱愛的人生？根據Cheers人雜誌2021年的統計，有60%的Z世代認為自己的人生代名詞是「迷茫」，我們身邊有許多同學（包含我們自己）仍對於自己未來的方向感到迷惘。因此，我們將「設計人生」理論運用於實際活動課程，運用產品設計思考的概念（五步驟：同理、定義、發想、原型、測試），來設計探索工具和課程內容，引導學生探索、發展自己熱愛的人生，創造屬於陽明交通大學的生涯探索課程。我們的願景是透過「社群支持Community」、「探索工具Tool」，與「行動挑戰Action」，幫助迷茫的大學生，找到內心的聲音、有意義的理想，勇於突破舒適圈走出屬於自己的路！

貳、實作目標

一、目標

短期目標

- 建立良好社群營造理念
 - 實踐不批評、保持好奇心、成就彼此的「社群文化」。
- 學員能夠懂得運用探索工具
 - 懂得「自我覺察」自身感受與狀態、產出具體「人生觀/工作觀」和三版「五年人生藍圖」。
- 有效的後續追蹤
 - 學員完成設計人生四步驟，離開後能行動測試，並持續追蹤，於三個月後發表行動成果。
- 活動目標成效
 - 幫助10-15位大學生認識自己，建立互相扶持成長的社群，整體90%滿意度 & 推薦率。

中長期目標

- 發展成能長期獨立營運的社群，邀請曾經參加過課程的學員們回來擔任引導者、團隊夥伴。
- 在陽明交大成為由學生發起的學分課程，與學校一同幫助陽明交大成為以學習者為中心的未來大學。

二、執行方式

內容：《做你的人生設計師》書中內容主軸
 活動方式：以「體驗」、「反思討論」、「演講」、「工具練習」形式設計
 人員配置：每堂課有1位講者、3-5位引導員、10位學員
 時間：每週一次，為期六週



三、課程內容

【第一週：同理】

第一周的工作坊重點是讓社群的大家認識彼此，讓大家可以說出平常不會跟別人說的想法與煩惱。因此這次準備的三個活動：塗鴉風暴、時空之旅與 Story Telling。並透過主講內容「盲人手錶」，傳達同理自己、自我覺察，是做自己人生設計師的開始。



▲ 塗鴉風暴 ▲ 時空之旅 ▲ Storytelling

【第二週：同理+定義】

本周主軸是讓學員們 1) 懂的成為自己的主人，釐清過去的選擇是自己做的，還是隨著他人或社會的期待，2) 同理自己現在的狀況，在做出改變之前，要先知道自己究竟在哪裡。這周的活動分別是 Wayfinding map、人生儀錶板，和Museum。



▲ Way-finding Map ▲ 人生儀錶板 ▲ Museum

【第三週：定義】

本周主軸要讓學員定義自己是個怎麼的人和價值觀。內容包含：殘酷二選一、隱形元素、蘇格拉底詰問法，與工作觀與人生觀。



▲ 隱形元素 ▲ 蘇格拉底詰問法 ▲ 工作觀/人生觀

【第四週：發想】

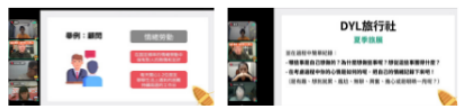
這周的活動為：奧德賽計畫及暴風發想九宮格。希望透過規劃人生的完美的計畫，同時集合社群的力量，以互助的方式來幫對方發想，並提供不同夥伴觀點與建議，打開框架



▲ 奧德賽計畫A ▲ 暴風發想九宮格

【第五週：原型】

這周以發想為前提植入原型的概念。原型是指在真正投入一件事情前，在選擇之前，有沒有辦法先把想要嘗試的內容拆成幾個小部分，透過不同的小活動去分別體驗不同的部分，嘗試對選擇做驗證。本週用兩個活動練習：職業原型設計、DYL旅行社



▲ 職業原型設計 ▲ DYL旅行社

【第六週：原型+回顧】

分享自己的原型計畫（為測試想長期投入的事，設計三週嘗試行動計畫）激勵大家暑假執行。接著回顧過去幾周的內容，分享收穫、看看彼此的改變。最後展望未來，寫一封信給三個月後的自己。



◀ 回顧、展望未來

參、階段性成果

一、課程回饋

學員A原本的我

「高中時化學還不錯，大學特殊選才選上，不知道要分流到化學系嗎？這真的適合我未來維持生計的工作嗎？會有些領域覺得是適合自己，但會有很多不安的感覺，也沒有系統性檢視自己，看不見自己的成長脈絡，沒辦法感受到有沒有進步，只知道多背了更多知識，看不見自己成長潛力。」

設計人生幫助我

「但當我現在經過設計人生系統性的覺察，有找到自己適合什麼、真正想做什麼，會很現在做的是喜歡的事情（教育創新），而且會感受到自己每個月跟上個月不一樣，知道現在在做的事情是嘗試讓自己看得到自己的成長潛力和成長曲線，知道自己目標在哪、目標可以設立多大，以及我要怎麼追。」

學員A原本的我

「人生迷惘程度4/5。對未來沒有規劃，也為此感到焦慮與迷茫。而現在就讀的科系沒有到喜歡，但也沒有不喜歡。就只是因為分數到了就填了，父母說讀這個就這個。」

設計人生幫助我

「可以讓我有新的點子設計目標！」「可以在舒適圈的邊緣積極向上」

二、社群歸屬

學員A：「對我來說，突然被帶到一個陌生的地方，可能會有陌生的人，要分享屬於自心理可能是很溫暖、很深層的東西，是一項不容易的事，但這樣的場域創造了人與人之間的安全感，讓我們能在更舒服、自在的方式來對待彼此的情緒與同理自己的感受，可能也是因為我是一個在開始有很多不安全感的小孩，才會有這樣的感受跟喜歡。」

學員B：「我喜歡一開始對於職業設計原型測試的環節，看到不同人的想法，對我來說也是可以學習並未來發展專案的契機。」

三、學員工具成果範例



四、滿意度 & 推薦程度

量化全體統計

在這學期的設計人生中，整體而言對於此活動的滿意度：90%
 目前為止的活動，想推薦朋友參與的程度：96%

肆、檢討與改進

層面	檢討	改進
課程設計	對過往沒有太多特殊經歷的學員，較難透過同理來定義自己。	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加實際行動挑戰賽，透過新的經歷來自我覺察。 ● 增加探索他人生命故事的環節。
學員關係	缺乏更多學員與學員之間互動	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加學員課中、課後的互動環節 ● 分享時有具體題目，讓學員對彼此分享回饋。
團隊營運	目前課程架構已定，但內容仍由各週講師依個人經驗/能力設計，不定性高	<ul style="list-style-type: none"> ● 建成立活動庫，讓後續參與者能清楚了解脈絡 ● 以案例調研，認識更多探索活動、工具。

特此感謝

指導老師：陳麗任副教授 / 單位：國立陽明交通大學博雅書苑
 / 學生團隊：朱立恆、廖家清、張巧芸、楊秉寰、林以嵐、陳佳萱、陳翊宇、胡善有

參考資料

Burnett, B., & Evans, D. (2016). Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life (19th ed.). Chandler Crawford Agency Inc.