

博雅書苑 Active learning 社群期末成果報告

111 學年度 第一學期

撰寫日期：111 年 11 月 17 日

一、 社群名稱：設計你的人生讀書會

二、 社群簡介：

在過去的成長歷程中，我們一直被困在作業，考試、作業，考試的循環當中，不需要思考人生的意義與方向，升學的壓力也不允許我們這樣做。也因此，在逃離緊迫盯人的國小國中高中，進入自由奔放，為所欲為的大學時，一邊享受著脫離監視的自由的同时，也背負受著自由的代價——對於未來感到迷茫。

而業界中當人們發現史前無例的問題，設計師會透過一連串的思考與行動，深入了解用者的需求，設計出產品來解決問題。我們稱為設計思考流程：同理、定義、發想、原型與測試。而當我們面對人生迷惘的難題，是否也能夠成為自己人生的設計師，運用設計思考的思維，來「設計人生」呢？

在設計人生的社群裡，每個人不只是自己人生的使用者，也是充滿可能性的設計師！我們運用一系列的「探索工具」為內容主軸，並透過「社群」深刻交流、支持的環境，帶大家一步一步地從理解自己的需求（同理），感受內心最深層的渴望（定義），到發現人生想要攀爬的高峰（發想），最後找到熱愛的路徑（原型與測試）。不斷體驗、反思，發展屬於你的人生意義。

三、 社群目標：

希望透過這個讀書會幫助來的成員「自我覺察」，發展自己生命的目的感；同時建立互相扶持與激勵的「社群」，並建構實際「行動」，進而更有意義的生活、更熱愛生命。

此外，除了本學期的運營外，之後我們也規劃透過這學期的運營，可以在陽明交大組成一設計人生的社群團隊，用陽明交大學生需要的方式，幫助陽交大學生度過迷茫時期，更靠近自己的理想人生一點。

1. 透過書籍內容與活動引導同學，鼓勵同學留時間給自己「進行自我覺察」、「尋找人生目標」、「設計人生規劃」，進而擺脫迷茫。
2. 透過頻繁的社群交流，讓學生們能看見不同領域專長、年齡、生長背景的學生的過往經歷、人生規劃，進而達到跨域學習。
3. 長期希望成為在校內長久運營的社群與課程。

四、 社群成員

社群組成	姓名	學系/跨域學程名稱	年級
組長	陳聖庭	百川學士學位學程	大二
組員 1	朱立恆	百川學士學位學程	大二
組員 2	張巧芸	外文系	大三
組員 3	廖家滄	百川學士學位學程	大二
組員 4	楊秉寰	百川學士學位學程	大二
組員 5	林以嵐	百川學士學位學程	大二
指導教師	陳鏗任	教育所	/

五、 執行成果

第一次社群活動：體驗工作坊

社群名稱	設計你的人生		
日期/時間	111 / 04 / 14 18:30-21:00	地點	交大交映樓 703 室
活動執行成果			
(1) 社群進行主題：設計人生體驗工作坊			
(2) 活動內容簡述： <p>以體驗工作坊的形式，做本學期「設計人生社群的說明會」。有興趣的學生，能透過 2 小時的透過設計思考體驗活動，介紹課程流程與總覽，並公告社群守則。這次的工作坊有兩個活動：殘酷二選一與大學必做清單。殘酷二選一是在簡報畫面上放上一個問題，例如愛上人工智慧算是真正的愛情嗎？並讓學員做選擇，利用這個活動達到破冰的效果。大學必做清單則是強迫每個人寫出至少十個在大學一定要做的事情，並依最想要去做的程度排序，讓這群只知道讀書的交大生們看到人生還是有許多有趣的事情可以去做。</p>			
(3) 活動狀況及心得 <p>設計人生第一次公開活動，來了十二位大學生，同時邀請到台大和清大的講者，帶大家體驗設計人生最經典的幾項活動，並感受社群互相聆聽的文化。在剛開始時大家都還很陌生和害羞，自我介紹後進入到第一個活動「殘酷二選一」，依照題目向左右走動來選擇自己的答案，此時大家開始熱絡起來，並分享自己的看法，甚至原本害羞不敢主動表達的同學，也拿起麥克風分享，除了氣氛和情緒拉高，也看出這個社群慢慢懂的表達自己、聆聽他人、接受多元想法。大家彼此認識產生初步信任，就接續到大學必做清單，在發想自己在大學想做的事時，最重要的就是不要阻擋、批評瘋狂的點子。看見大家寫出十幾、二十項挖掘內心想做的，有些人寫環島、出國當志工探索、談戀愛或開創自己的公司等等，勇敢的分享出渴望做的事。更有趣的是，將這些事情做排序的環節，重新審視自己的價值觀。</p>			
(4) 檢討與改進 <p>體驗工作坊時，由於是第一次見面，因此在 17:30 ~18:30 這段吃飯時間的氣氛</p>			

很尷尬，只有原本就認識的人會稍微互相聊天一下。需要夥伴們些準備一些話題，讓不熟的人有機會互相認識，不要工作人員自己聊自己的，把學員冷落在一旁，或是讓他們無法加入話題。

另外，如果怕一些分享的課程時間太長，會讓學員覺得冗餘，如體驗工作訪中的向左走向右走的活動，可以讓節奏由快到慢，一開始先讓大家快速地做出選擇，後面再慢慢增加分享的環節與長度。

時間部分，沒有時鐘也是一個困擾，學員在做活動或分享時沒有可以參考滿不方便的，可以考慮去借實體的時鐘，或是拿一台平板放在前面顯示時間。

此外，課程重要的是學員當下的感受。如果某個活動學員感受超好，但是可能會超過時間或擠壓到後面的活動，講者可以自行評估或和其他夥伴討論：是要讓他們繼續這個活動，保證他們體驗的質量，還是造表操課，保證我們能完整傳達我們想要傳達的。

在小默契部分，課程當中如果發現講者出了一些狀況，如說話速度太快、在這個part 停留太久，音樂要換等等，給予講者的提醒與幫助要隱晦一點，可以事先準備好溝通手勢。

活動紀錄照片



體驗工作坊 開場



大學必做清單

學員在一張便條紙上寫上一項大學時一定想要達成的事情，並且至少寫十項，讓學員看到人生有許多有趣的事情可以去做。寫完後依最想要去做的程度排序，透過兩兩比對的方式，讓學員們意識到有哪些因素會影響自己的排序，覺察自己真正在乎的事情是什麼



殘酷二選一

殘酷二選一是在簡報畫面上放上一個問題，例如愛上人工智慧算是真正的愛情嗎？並讓學員做選擇，利用這個活動達到破冰的效果。同時更意識到彼此的價值觀。



殘酷二選一

大家依照自己的答案，選擇站左右邊，並發表原因和想法。圖為學員發表。

第一次社群活動簽到表

活動 1			
社群名稱	設計你的人生		
活動名稱	設計人生 - - 體驗工作坊		
日期/時間	111 / 04 / 14 18:30-21:00	地點	交大交映樓 703 室
簽到表			

2022/04/14(四)

國立陽明交通大學110-02【設計人生體驗工作坊】報到表

姓名	報到	組別	便當	備註
郭愷		1	-	
王冠茗	王冠茗	2	-	
章詠祥	章詠祥	3	-	
謝佳蓁	謝佳蓁	3	-	
劉凱文	劉凱文	2	-	
陳立恩	陳立恩	4	-	
林彥丞		1		博雅書苑第六家族(助教)
林新雨	林新雨	1	✓	博雅書苑第六家族
陳亮廷	陳亮廷	2	✓	博雅書苑第六家族 不去上學請假.
蔡承樺	蔡承樺	3	✓	博雅書苑第六家族 (早退. 7.多)
梅烜愷	梅烜愷	4	✓	博雅書苑第六家族 (早退. 20:43)
Eryn Liu	廖慧琪	1	✓	博雅書苑第六家族
	蔡雅婷		-	
	陳衍亨		-	(早退) 20:34
			-	
團隊				
陳聖庭	陳聖庭	1	✓	博雅書苑第六家族
楊秉震	楊秉震	2	✓	
張巧芸	張巧芸	3	✓	博雅書苑第六家族
林以嵐	林以嵐	4	-	博雅書苑第六家族 (便當給秉震)
廖家清	廖家清	4	✓	博雅書苑第六家族
朱立恆	朱立恆	-	✓	博雅書苑第六家族
講者				
蕭宇翔	蕭宇翔	-	✓	講者便當另外付
郭晏瑜	郭晏瑜	-	✓	講者便當另外付

第二次社群活動：設計人生【同理】

社群名稱	設計你的人生		
日期/時間	111 /04 /21 18:30-21:00	地點	交大交映樓 703 室
記錄人	陳聖庭		
活動執行進度			
<p>(1) 社群進行主題：設計人生--同理</p> <p>(2) 活動內容簡述</p> <p>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。</p> <p>塗鴉風暴是讓學員們一起在一張大海報上隨意塗鴉，並且穿插幾個分享環節，像是和身旁的人分享最近有甚麼開心的事、為甚麼會來設計人生等等。</p> <p>時空之旅 這個活動會讓每位學員戴上眼罩，並隨機分配兩兩一組，向對方分享自己過去想要改變的時刻。因為看不到對面的人是誰，所以反而能讓人放心的講出從來沒有和任何人說過的話。</p> <p>Story Telling 這個活動是教大家如何說故事：除了陳述事件外，加上自己當下的感受、情緒的轉變，以及如果能回到那時候會想要改變的點。</p> <p>(3) 活動進度說明</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 完成第一次設計人生工作坊 <ul style="list-style-type: none"> ○ 第一次的設計人生工作坊建立學員與學員之間的信任關係，讓他們知道在這裡可以放心地說出自己的想法。並且根據活動後的回饋表單，收集學員對於這次工作坊的想法，找出我們可以優化的點 ● 完成第二次設計人生工作坊的活動規劃 <ul style="list-style-type: none"> ○ 規劃好下一次設計人生工作坊的活動流程，並且讓設計人生的成員確認這樣的安排有沒有問題，例如風險管理、時間掌握、情緒曲線、知識密度等等。 			

- 找使用者測試人生儀錶板這項工具，蒐集下禮拜真的去做時可能會遇到的問題
- 開始第三次設計人生工作坊的活動發想
 - 第三次設計人生工作坊要讓學員定義自己的狀態，發想有甚麼活動可以達到這個效果。

(4) 活動狀況及心得：

上週是公開的體驗工作坊，這次是正式的課程第一週，要一起成為團隊走過六週的課程，第一天建立關係就非常重要了，塗鴉風暴讓彼此談話變得熱絡，而時空之旅沈浸式的體驗，在黑暗、音樂中回顧過去的自己，聽見每位學員發自內心的分享過去動容的故事，說出真心話的時刻瞬間讓整個社群快速凝聚了起來，甚至有學員感動落淚。這一刻我們同理了彼此，也在述說中同理了自己，原來自己其實是什麼樣的人，懷念自己什麼樣子，而未來我會想成為什麼樣子呢？

除了社群文化和關係建立了起來，也透過「設計盲人手錶」的歷程故事，以及社群組長自己過去的生命故事，建立起大家對設計人生的認識，理解「同理、定義、發想、原型、測試」的定義，如何運用和呈現在人生當中，開啟了日後的系列課程。

(5) 檢討與改進

關於上週提到的時間問題，本周採取了把平板放在講台前方法解決。本周由於之前備課時曾經走過一次細流，加上星期一時間不夠沒有再走過一次，導致臨時發現需要修改流程，並且修改過後多出太多休息時間；因此討論過後，決定之後要盡力避免這樣臨時修改的狀況發生，備課時應該要視最後修改流程的時間。

另外，本周參與人員大致確定下來了，但仍然沒有名牌，導致大家互相記名字都很費力；因此最後決議分配兩個人負責名牌相關事項，一個人負責購買名牌和吊繩，一個人負責設計名牌及將其印出來。



塗鴉風暴

在 Check-in 的「塗鴉風暴」環節，學員需要握住左右同伴的手，把先前畫的點點連起來。經過這個環節後，大家驚訝於身邊夥伴的創意，談話因此變得熱絡許多。



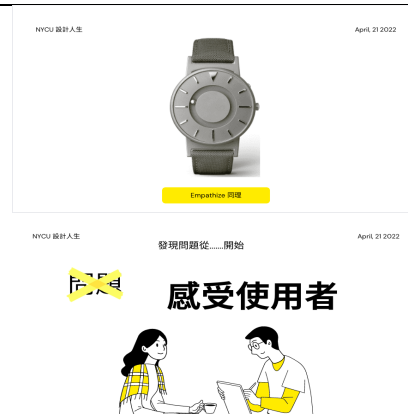
時空之旅

這個環節，學員們需先閉上眼，隨著引導語和輕柔的音樂，沉浸在與自己內在對話的平靜環境，回顧過去的自己閃耀的時刻。之後由引導員們拉至教室的角落小組分享，由於蒙著眼睛、不知道身旁是誰，因此可以幫助學員說出心裡真實的想法。圖為引導員們幫助學員移動的環節。



Storytelling

這個活動是教大家如何說故事，來同理、梳理自己。學員們需要用不同方法說三次高中時印象最深刻的事件：一、陳述事件事實（人事時地物），二、加上自己當下的感受、情緒的轉變，三、如果能回到那時候會想要改變的點。經過三輪循序漸進的分享，學員們可以用說故事同理自己、並且彼此支持。



盲人手錶

透過設計盲人手錶的故事，意識到定義人生需求，要先從感受自我開始。並延伸至講師個人生命故事，以套用說明「同理/定義/發想/原型/測試」在人生上的運用。

第二次社群活動簽到表

活動 2			
社群名稱	設計你的人生		
活動名稱	設計人生第一周正式課程【同理】		
日期/時間	111 /04/21	18:30-21:00	地點 交大交映樓 703 室
簽到表			

2022/04/21(四)

國立陽明交通大學 110-02【設計人生-w1同理】報到表

姓名	報到	組別	宵夜	備註
陳唯心	陳唯心	1		
韋詠祥	韋詠祥	2	✓	
胡善儀	胡善儀	3	✓	
陳翊宇	陳翊宇	1	✓	
陳立恩		2		
黃盈家	黃盈家	3	✓	
鄭今惠	鄭今惠	1	✓	
林新雨	林新雨	2	✓	博雅書苑第六家族
廖慧琪	廖慧琪	3		博雅書苑第六家族
林彥丞	林彥丞	-		博雅書苑第六家族(助教)
團隊				
林以嵐	林以嵐	1	✓	博雅書苑第六家族
張巧芸	張巧芸	2	✓	博雅書苑第六家族
楊秉寰	楊秉寰	3	✓	
陳聖庭	陳聖庭	-	✓	博雅書苑第六家族
廖家清	廖家清	-	✓	博雅書苑第六家族
朱立恆	朱立恆	-	✓	博雅書苑第六家族

第三次社群活動：設計人生【同理與定義】

社群名稱	設計你的人生		
日期/時間	111 /04 / 28 18:30-21:00	地點	交大交映樓 703 室
記錄人	陳聖庭		
活動執行進度			
<p>(1) 社群進行主題：設計人生--同理與定義</p> <p>(2) 活動內容簡述</p> <p>第二周的工作坊活動主軸是讓學員們同理自己現在的狀況，學員們都想要有一些改變，但是在做出改變之前，要先知道自己究竟在哪裡。這周的活動分別是 Wayfinding map 與人生儀錶板。</p> <p>Wayfinding map 這個活動是讓學員們回顧過去兩年經歷的重要事件。可能是某個人生成就、某個重要的決定、或是對自己非常的重要等等，並將有彼此關聯的事件連起來，看看自己過去究竟做了哪些事情，才造就現在的自己，以及更重要的事情：當初在做選擇的時候，是你自己做的選擇嗎？還是你的父母，或是社會的期待？</p> <p>人生儀錶板是用來回答一個很簡單又很難的問題：你最近過得好嗎？透過將人生分成四大領域：工作、健康、玩樂、愛，分別思考自己在這四個領域的狀況是如何，自己滿意目前的狀態嗎？透過系統性的方式，分析自己究竟過得好不好。</p> <p>(3) 活動進度說明</p> <p>(a) 完成第二次設計人生工作坊</p> <p>(i) 第二次的設計人生工作坊讓學員了解有甚麼工具可以用來感受自己的狀態，以及找出自己內心的選擇依據。並且根據活動後的回饋表單，收集學員對於這次工作坊的想法，找出我們可以優化的點。</p> <p>(b) 完成第三次設計人生工作坊的活動規劃</p> <p>(i) 規劃好下一次設計人生工作坊的活動流程，並且讓設計人生的成員確認這樣的安排有沒有問題，例如風險管理、時間掌握、情緒曲線、知識密度等等。</p>			

(ii) 找使用者測試工作觀/人生觀這項工具，思考如何讓他們寫出又自由又具體的內容，並蒐集下禮拜真的去做時可能會遇到的問題

(c) 聯絡第四次設計人生工作坊的講者

(i) 第四次設計人生工作坊邀請到清大設計人生的講師來幫我們上課。
因此需要先跟他們說明學員目前的狀態

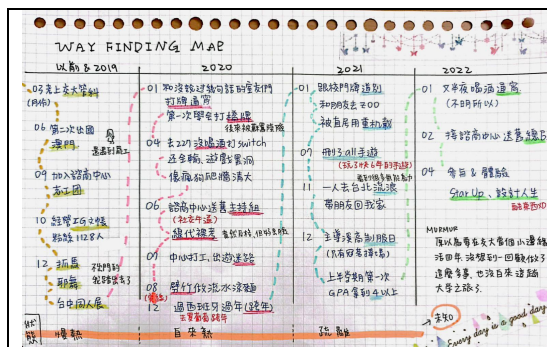
(4) 活動狀況及心得

今天大家分享了自己過去的生命地圖，看見過去原來是這些在計畫中、意外中發生的事，同理自己為什麼在這裏，為什麼過去做那些選擇；而人生儀表板讓原先不太清楚怎麼釐清自己狀態的學員，學會評估自己生活、感受，表達出來也檢視自己想要改變的地方。透過 Museum 的活動，彼此看到彼此的煩惱、想改變的地方，給予回饋和建議，看見大家有不同經歷，而分享出暖心的回饋、值得嘗試的好方法，讓彼此都感到溫暖，且找到了些好方法，面對自己的生活和未來。

(5) 檢討與改進

本周狀況逐漸步上軌道，設備上基本沒有問題，有小狀況的是音樂。夥伴們回饋音樂會太小聲，並且希望切點更清楚。另外，有些夥伴回饋覺得本周情緒曲線有點太平，希望有情緒高點，讓大家容易投入。此外，學員遲到狀況滿嚴重的，因此我們決定下次要請學員組兩位夥伴在星期一及星期三各提醒一次上課時間，下周講者也表示可以將一開始的十分鐘預留為遲到緩衝時間。關於結尾的部分，夥伴們回饋感覺沒有課程結束的感覺，只有請學員們填完表單，然後就可以回去了；因此決議下次課程要做個小總結，讓大家有個結束的感覺。

活動紀錄照片



Way-finding Map



人生儀表板

這個活動是讓學員們回顧過去兩年經歷的重要事件。可能是某個人生成就、某個重要的決定、或是對自己非常的重要等等，並將有彼此關聯的事件連起來，將在計畫內的事件稱為 Tracks，而意外發生的事件稱為 Wanders。看看自己過去究竟做了哪些事情，才造就現在的自己，當初在做選擇的時候，是你自己做的選擇嗎？還是你的父母，或是社會的期待？而現在，有哪些 Wanders 意料以外的脈絡，是未來想持續發展下去的？

此活動是在檢視自己：「你最近過得好嗎？」透過將人生分成四大領域：健康 Health、工作 Work、玩樂 Play、愛 Love。分別將這四方面的狀況，寫在四張便條紙上，並思考自己對現況的滿意程度。在這個活動中，我們強調並不是四個方面都要做到很好，才叫做對現況滿意。可能有人選擇把重心放在工作上，因此健康跟玩樂的分數就會相對低；有人選擇專注在玩樂上，所以他的工作滿意分數可能會較低。重點不是做到完美，而是找到自己最想要的狀態，努力趨近它，並定義出為何狀態不佳，背後自己真正想解決的問題。



Museum

當我們重新定義問題，寫在便條貼上貼在公佈欄，就像博物館一樣展示，大家走動去看看每個人的煩惱與問題，同時給予回饋或建議，彼此鼓勵、用自己的經歷幫助他人。



我與我的

講者帶大家釐清，現在的選擇真的是自己的選擇嗎？還是只是因為過去的有類似的經歷，所以才讓你做出這樣的選擇？

第三次社群活動簽到表

活動 3			
社群名稱	設計你的人生		
活動名稱	設計人生第二周正式課程【同理與定義】		
日期/時間	111 /04/28 18:30-21:00	地點	交大交映樓 _ 創創社社辦
簽到表			

活動內容1					
經費編號					
日期+時間	4/28 星期四下午6:30~9:00				
活動地點	交映樓703室				
簽到表					
編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
✓ 1	劉凱文	劉凱文	✓ 11	朱立恆	朱立恆
2 ✓	林新雨	林新雨 ✓	12 ✓	陳聖庭 ✓	陳聖庭
3	陳唯心	已退出活動	13 ✓	廖家洧	廖家洧 → 主持人
✓ 4	胡善宥	胡善宥	✓ 14	楊秉寰	楊秉寰
5	黃盈嘉	請假	✓ 15	林以嵐	林以嵐
✓ 6	鄭今惠	鄭今惠	✓ 16	張巧芸	張巧芸
7	廖慧琪	今日請假	17	林彥丞	林彥丞
8 ✓	韋詠祥	韋詠祥	18		
9 ✓	陳立恩	陳立恩	19		
10	陳翊宇	陳翊宇	20		

第四次社群活動：設計人生【定義】

社群名稱	設計你的人生		
日期/時間	111/05/05 18:30-21:00	地點	交大交映樓_創社社辦
記錄人	陳聖庭		
活動執行進度			
<p>(1) 社群進行主題：設計人生--定義</p> <p>(2) 活動內容簡述</p> <p>第三周的工作坊要讓學員定義自己，自己究竟是個怎麼樣的人，有什麼樣的價值觀。這周的活動有三個：隱形元素、蘇格拉底詰問法，以及工作觀與人生觀。</p> <p>隱形元素：很多我們做的事情背後，都有個同樣的驅動力，只是我們沒有發覺。透過思考在人生中有甚麼是自己喜歡/擅長/關心/排斥的事情，找到其中的共通點，那就是我們生命中的隱形元素</p> <p>蘇格拉底詰問法：我們所認為的，真的是如此嗎，透過著名的蘇格拉底詰問法，找到每個人內心真正的想法。</p> <p>工作觀與人生觀：你想要什麼樣的工作，又想要什麼樣的人生？我們可能在腦海當中有想過這類的問題，不過真的寫下來才能真的梳理腦中的想法。有時我們在腦海裡想的都很完美，不過寫下來時才發想有很多矛盾之處。透過書寫，定義自己到底想要什麼樣的人生，以及什麼樣的工作。</p> <p>(3) 活動進度說明</p> <p>(a) 完成第三次設計人生工作坊</p> <p>(i) 第三次的設計人生工作坊讓學員了解有甚麼工具可以用來感受自己的狀態，以及找出自己內心的選擇依據。</p> <p>(ii) 根據活動後的回饋表單，收集學員對於這次工作坊的想法，找出我們可以優化的點。</p> <p>(b) 與第四次設計人生工作坊的講者確認課程需求</p> <p>(i) 第四次設計人生工作坊邀請到清大設計人生的講師來幫我們上課。跟他們確認我們的課程需求，以及目前課程的進度。</p>			

(c) 聯絡第五次設計人生工作坊的講者

- (i) 第五次設計人生工作坊邀請到台大設計人生的講師來幫我們上課，先跟他們說明學員目前的狀態，以定下確認課程流程的時間。

(4) 活動狀況及心得：

這週大家從原先同理自己、定義現在的自己，要開始走到定義未來的自己、未來理想的樣貌。因此透過隱形元素找到熱愛的元素，價值觀圈圈樂和書寫讓大家定義出自己覺得「好/成功」的樣子，以及選擇的依據。

在這次的活動中，原先不知道自己喜歡什麼、真正在意什麼的學員，開始發現並分享出原來自己喜歡的事背後，是在追求成就感、歸屬感或想帶給他人價值等等，也發現有許多其他不曾嘗試的事物有相同的因素，因此有了更多想嘗試的領域/事情。而價值觀的選擇，大家熱絡的分享著對自己而言什麼最重要，也有些人發現自己覺得人生最重要的歸屬感，在工作上反而不重要，難怪自己工作不快樂等等，覺察自己的同時，也讓自己更了解理想的工作與人生。

(5) 檢討與改進

本周因為有留十分鐘的緩衝時間，所以流程進行上沒有大問題。另外，音樂的配合很不錯，但有夥伴回饋希望在講者分享時可以暫時關掉，讓大家能專心聆聽。另外，雖然講台前方有放置時鐘了，但講者在進入小環節時沒有提醒大家此環節要做多久、做到幾點幾分要回來，會讓大家不知道還能聊多久，因此下周會改進。在作業說明時間，出現了先放一次說明影片，再由現場夥伴做說明的情況。這是由於下周講者為清大設計人生負責人，他看過夥伴們寫的作業說明後，覺得會對他下周講課時造成不便，所以採用自己錄影片的方式說明；但現場夥伴觀察學員的狀況時，覺得吸收的狀況不是很好，因此決定再口頭補充一些。但這造成有點冗長的感受，因此下次若有相同情況會注意。

第四次社群活動簽到表

活動 4			
社群名稱	設計你的人生		
活動名稱	設計人生 - - 第三次正式課程		
日期/時間	111 /05 /05 18:30-21:00	地點	交大交映樓 703 室
簽到表			

活動內容1					
經費編號					
日期+時間	5/5 星期四 下午6:30~9:00				
活動地點	交映樓703室				
簽到表					
編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	劉凱文	劉凱文	11	朱立恆	朱立恆
2	林新雨	林新雨	12	陳聖庭	陳聖庭
3	胡善宥		13	廖家洧	廖家洧
4	黃盈嘉	✓黃盈嘉	14	✓楊秉寰	楊秉寰
5	鄭今惠	鄭今惠	15	✓林以嵐	林以嵐
6	廖慧琪	(缺)	16	✓張巧芸	張巧芸
7	韋詠祥	韋詠祥	17		
8	陳立恩	陳立恩	18		
9	陳翊宇		19		
10	林彥丞		20		

自管理

自管理

請假

第五次社群活動：設計人生【發想】

社群名稱	設計你的人生		
日期/時間	111/05/12 18:30-21:000	地點	線上 Discord
記錄人	陳聖庭		
活動執行進度			
<p>(1) 社群進行主題：設計人生--發想</p> <p>(2) 活動內容簡述</p> <p>經過三周自我探索，接下來便是發想未來有甚麼可能的人生計劃。這周的活動是奧德賽計畫—同時想出三個完全不同的人生規劃。這麼做的用處是我們每個人都覺得人生應該會有一個完美的計畫，但事實上是人生有不同的可能，而且這些可能都一樣的棒。不過自己連一個都有困難了，要想三個真的有點強人所難，因此在這個時間可集合社群的力量，互相幫對方發想，有什麼事情是對方可以去嘗試的。我們或多或少都會被自己限制住，有些瘋狂的點子會被下意識的忽略，而幫別人想則能提供不同的觀點、不同的角度，看到自己對自己的限制。</p> <p>(3) 活動進度說明</p> <p style="padding-left: 20px;">(a) 完成第四次設計人生工作坊</p> <p style="padding-left: 40px;">(i) 第四次的設計人生工作坊讓學員大量發想有什麼事情是未來可以去嘗試的，並且透過社群的力量，發想彼此有甚麼思考上的框架。</p> <p style="padding-left: 40px;">(ii) 根據活動後的回饋表單，收集學員對於這次工作坊的想法，找出我們可以優化的點。</p> <p style="padding-left: 40px;">(iii) 開始個別關心學員目前的狀態，參與工作坊的心得，收集資料。</p> <p style="padding-left: 20px;">(b) 與第五次設計人生工作坊的講者確認課程需求</p> <p style="padding-left: 40px;">(i) 第五次設計人生工作坊邀請到台大設計人生的講師來幫我們上課，跟他們確認我們的課程需求，以及目前課程的進度，如何跟這周的課程做連接。</p> <p>(4) 活動狀況及心得</p> <p>上週有了一些理想和方向，這週邀請到清大的講者，帶我們發想未來五年裡，有</p>			

哪些事情、路徑能達到自己的理想。在暴風發想九宮格時，大家互相從對方設定的條件（「令自己心動的事」 X 「重要價值觀」），來幫對方發想行動，看到超出自己想像外的事，或從沒想過可嘗試的事，開啟大家的創意、想像。而奧德賽計畫，寫出三版五年計劃，以終為始回推，讓理想變得更具體可達成了。

(5) 檢討與改進

本周由於疫情的因素，因此改為線上進行。由於是第一次測試線上的方式，因此出了滿多狀況的。

(a) 線上平台的狀況

- (i) 這次使用 Discord + Miro 來辦線上的工作坊，不過因為要一直切換使用的平台，因此學員的狀態與情緒無法很有效的累積
- (ii) 由於 Discord 平台負荷的問題，沒辦法讓參與者開鏡頭（否則會嚴重當機），所以造成參與感比較低
- (iii) 有成員的麥克風在課程當中無法正常運作，事前彩排又需要做確認
- (iv) 無法察覺學員在操作工具的進度，不知道他們需不需樣幫助，以後線上的工作坊要減少讓學員在私下操作的事情
- (v) 在切換畫面時，容易切到引導員的溝通畫面，之後要注意。

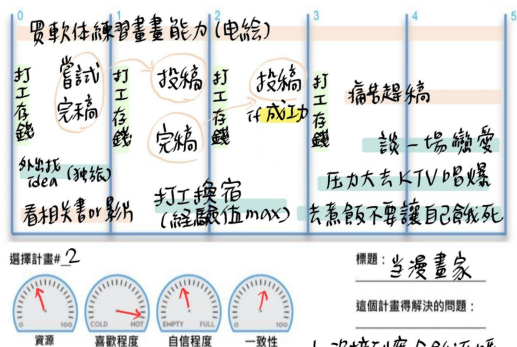
(b) 作業相關：有許多學員沒有做上週作業（三版的奧德賽計畫），有人是因為不知道怎麼寫，所以嚴重卡關；有人是沒有時間做作業。但不論原因如何，由於本周課程與作業高度相關，因此造成進行不是很順利。

(c) 學員相關：由於有學員不知道怎麼寫，但又不好意思發問，所以最後活動時就沒有可以運用的作業。因此從本周開始實施引導員關心計畫：每位引導員負責關心二到三位學員，關心內容為最近的人生狀況、是否需要幫忙、作業的完成狀況。

活動紀錄照片

奧德賽計劃

萬一事情生變，你會做的事



選擇計畫#2

標題：當漫畫家

這個計畫得解決的問題：

1. 沒接到案會餓死嗎
2. 我真心想把畫畫當成一輩子的工作嗎?
3. 有足夠的設計靈感去付諸實現嗎?



奧德賽計畫

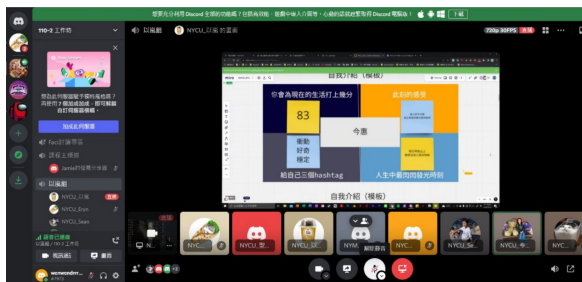
透過發想三版不同的5年計畫，發現人生不同可能性，分別是：

- 1) 現在的我想做的事。
- 2) 當想做的事不存在了/被取代了，你會想發展的事。
- 3) 如果沒有任何限制(金錢/人力/時空)，你會想做的事。

暴風發想九宮格

透過「令自己心動的事」X「重要價值觀」九宮格，發想出渴望嘗試的事！

而在這個時間可集合社群的力量，透過暴風發想九宮格，互相幫對方想有什麼事情是對方可以去嘗試的。



自我介紹

自我介紹是每個活動都有，每次都讓學員心裡想：怎麼又來了。不過自我介紹目的不是為了讓人對你抱有期待，而是讓人對你感到好奇

為甚麼奧德賽較奧德賽

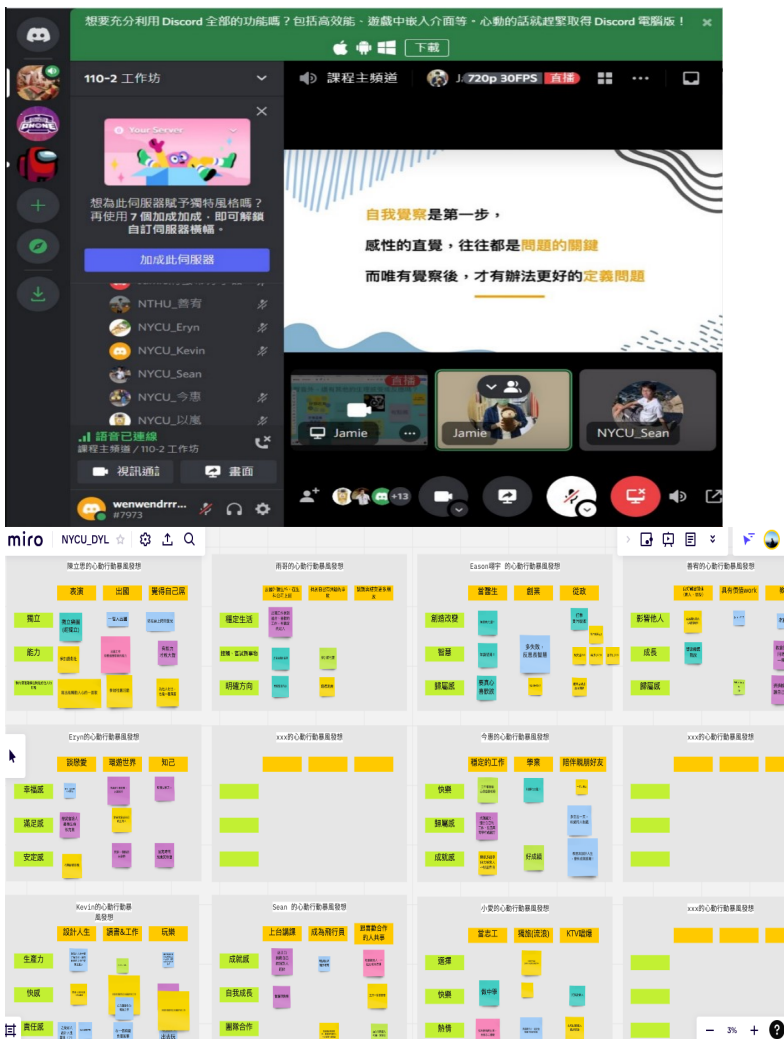
為甚麼要一次發想三個人生計畫呢？
為甚麼要有 Plan C 呢？
這次由學員自己來找出答案！

第五次社群活動簽到表

活動 5				
社群名稱	設計你的人生			
活動名稱	設計人生 - - 第四次正式課程			
日期/時間	111/05 /12 18:30-21:00	地點	線上 Discord	
簽到表				

本周開始因疫情因素轉為線上活動，因此用截圖代替簽名。

註：本周因 Discord 平台承載問題，沒辦法讓參與者開鏡頭（否則會嚴重當機），因此只能拍到參與者的名字。



第六次社群活動：設計人生【原型】

社群名稱	設計你的人生		
日期/時間	111/05 /19 18:30-21:00	地點	Gather Town
記錄人	陳聖庭		
活動執行進度			
<p>(1) 社群進行主題：設計人生--原型</p> <p>(2) 活動內容簡述</p> <p>上一周發想完計畫後，這周便要開始執行。不過執行前有個重要的概念：原型。原型是指在真正投入一件事情前，例如當老師、選議長等一旦做了決定就很難反悔的選擇，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，感受如果真的做了那個重要的決定時，可能會有怎麼樣的感受。例如當老師可能要應付學生與家長的情緒轟炸，這點可能可以透過去介入朋友的紛爭體驗看看自己陷入爭吵時會有甚麼感受，能不能應付得來。人生有太多選擇可以做了，所以透過原型的方式，把每個選擇都稍微試試看，慢慢找到自己會喜歡的那個。</p> <p>(3) 活動進度說明</p> <p style="padding-left: 20px;">(a) 完成第五次設計人生工作坊</p> <p style="padding-left: 40px;">(i) 第五次的設計人生工作坊讓學員知道甚麼是原型，原型的目的，以及如何有意識地從生活中察覺自己的狀態。</p> <p style="padding-left: 40px;">(ii) 根據活動後的回饋表單，收集學員對於這次工作坊的想法，找出我們可以優化的點。</p> <p style="padding-left: 20px;">(b) 發想第六次設計人生工作坊的內容</p> <p style="padding-left: 40px;">(i) 確立目標：讓學員回顧這六周的過程，找到他們最有感觸的地方，建立它們對設計人生的長久印象。</p> <p style="padding-left: 40px;">(ii) 發想課程：利用 Brainstorming 的方式，利用大家的思維優勢，為同個課程發想不同的可能性</p> <p>(4) 活動狀況及心得</p> <p>上週發想了好多不可思議的事情想嘗試，這週邀請到台大的講者，帶大家練習人</p>			

生中的「嘗試」其實就是將需要長期或高成本投入的事，縮小成可以在短時間體驗的事，去測試自己是否真的喜歡，稱為「原型計畫」。而這週大家都產出了一份在暑假可以用三週完成的原型計畫。

(5) 檢討與改進

- (a) Risk Assumption：沒有做風險管理。雖然目前沒有出狀況，但下次開始應該要做，以讓之後的活動順利進行。
- (b) 課程當中團隊成員間沒有建立溝通的橋樑，當有某個組別出現狀況時，無法有效地做協調，因此需要有效的溝通機制。
- (c) 線上播放音樂很容易太大聲，需要在彩排時就確認音樂的音量。
- (d) 在線上講課很容易想要解釋清楚而過度解釋。在彩排時需要試講內容，減少臨場發揮的程度。

活動紀錄照片



職業原型設計

這個活動是針對原型的小練習，用原型的概念為你有興趣的職業，做一個三週內可完成的原型計畫，以及設定想測試的點。



DYL 旅行社

講者準備了十個原型企劃--瘋狂的行動計畫，提供新的方法及視角讓學員們參考。而學員們要選出一個最想執行的計畫，並闡述選擇的原因及當下的情緒，幫助自己發想自己的原型計畫。

<p style="text-align: center;">行動鷹架</p>	
<p>行動鷹架</p> <p>平常我們能就會從行動中成功與失敗的經驗反思，進而調整自己。不過成功真的是因為你擅長，還是只是剛好而以呢？在人生中多一點意識察覺自己吧！</p>	<p>原型</p> <p>原型最重要的概念，是如何花最少的代價，取得最重要的訊息。麥當勞當初在網球場上畫線，模擬廚房的動線。用最低的成本，找出最佳的方案。</p>

第六次社群活動簽到表

活動 6				
社群名稱	設計你的人生			
活動名稱	設計人生 - - 第五周正式課程			
日期/時間	111/05 /19	18:30-21:00	地點	線上 Gather Town
簽到表				



第七次社群活動：設計人生【原型與回顧】

社群名稱	設計你的人生		
日期/時間	111 /05 /26 18:30-21:00	地點	線上 Gather Town
記錄人	陳聖庭		
活動執行進度			
<p>(1) 社群進行主題：原型與回顧</p> <p>(2) 活動內容簡述</p> <p>這周帶大家回顧過去幾周做的事情，並且看看彼此的改變。並且請他們寫一封信給三個月後的自己。這次使用了許多的視覺化工具，讓學員有更豐富與有趣的方式回顧。包括使用座標軸的方式，讓學員把這六周經歷的活動，依照自己原本不知道，以及有沒有感觸放在上面，可以讓自己與身旁的夥伴一目瞭然的知道自己對於課程的感想。另一個活動是用兩張意象圖，表示現在的我 vs. 我想成為的樣子，圖片總是有神奇的魔力，可以看到難以言狀的自己。</p> <p>(3) 活動狀況及心得</p> <p>這是這學期最後一次正式課程了，大家除了分享自己暑假想嘗試的原型計畫外，也花了許多時間回顧這六週大家一起經歷的活動、分享收穫，以及展望未來期許自己成為的樣子。看見學員們的回饋，不論是在社群中感到歸屬、開始更會述說自己，或是被激勵想突破自己舒適圈，以及感到有系統性地覺察自己等等，彼此的成長。還有回饋給團隊、引導員的感謝，讓整個團隊感到自己做的事有價值，一切辛苦也都值得了。希望未來我們仍然在彼此的人生中，互相支持鼓勵，成為最棒的人生設計師。</p> <p>(4) 檢討與改進</p> <p>(a) 線上聯絡機制：這次嘗試用 Line 來當作溝通的管道。不過當引導員在和學員互動時很難注意到 Line 上面的訊息，需要有能在線上隱晦提醒引導員的方式。</p> <p>(b) 引導員比較偏向是在一對一的回應每個人的話，而不是創造讓學員可以互動的社群。</p> <p>(c) 此次備課非常緊迫，課程前還在修正，之後若有類似情況要盡力避免。</p>			

活動紀錄照片

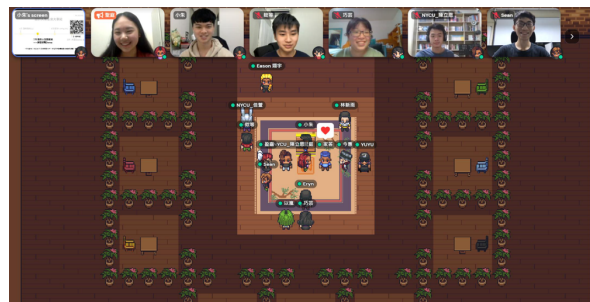


原型計畫分享

這周彼此分享自己設計的原型計畫（為測試想長期投入的事，設計三週的嘗試行動計畫），透過彼此回饋讓計畫更完善、激勵大家暑假執行。

總回顧

透過評估每個活動的收穫程度，來分享自己在課堂中的心得。



我的代表圖

由於課程即將進入尾聲，因此「我的代表圖」這個活動，邀請學員們放上兩張圖片，分別代表「現在的自己」和「未來想成為的自己」，訂下期許和目標。

一封信給三個月後的自己

「如果三個月後，你會忘記所有有關設計人生的內容，你會想對自己說什麼？」透過反思展望未來，將課程內容帶到人生中。

第七次社群活動簽到表

活動 7			
社群名稱	設計你的人生		
活動名稱	設計人生第六周正式課程【原型與回顧】		
日期/時間	111 /05 /26 18:30-21:00	地點	線上 Gather Town
簽到表			



六、 實施效益與具體成果

透過每週課後問卷調查、六週課程結束後焦點訪談，以及工具實作成品，收集回饋分析本期成效。本期共 9 位學員。

(1)學員回饋

i. 個人成長

1. 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?這真的適合當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。像是覺得高中到大學學了四年理科，成績都能夠維持前段，但卻沒辦法感受到自己在這領域到底有沒有進步，不知道自己多背了更多知識，然後呢?看不見自己成長的潛力程度在哪裏。」

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，所以當我看得到自己成長曲線，就能知道自己目標在哪、目標可以設立多大，以及我要怎麼追。」

2. 學員 B 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。」

3. 學員 C 設計人生幫助我:「我能更釐清思緒，更清楚自己在想什麼，那種感覺不一定是很實際具體做什麼行動，而是隨時自我覺察、能將感受到或想到的放在心上。」

4. 學員 D 設計人生幫助我:「感謝朋友的推薦,不然我可能不會知道有這個活動。感謝這個活動的存在,讓我可以快樂一些。」
5. 學員 E 設計人生幫助我:「老實說我是覺得挺訝異的,因為我似乎也沒注意到自己的改變。我一向認為自己是屬於不是很會與他人溝通的人,對於人際互動並不是很有信心。非常感謝設計人生課程的各位在這過程當中幫助我找回與他人溝通的自信。」

ii. 社群歸屬

1. 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,才会有這樣的感受跟喜歡。」
2. 學員 B:「互相交流討論的環節,在討論中以不同角度看自己感覺很不錯,學到了如何以不同方式看待許多事物。」
3. 學員 C:「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的點,也是未來發展專案的契機。」
4. 學員 D:「感謝整個設計人生的團隊,願意花這麼多的時間和心力,為我們帶來這麼有趣,新奇,充實的課程,雖然疫情導致後面的互動方式與以往不同,但你們還是運用了許多實用、可愛的工具,達到很好的效果,讓我獲益良多!」

iii. 探索工具運用

1. 大學必做清單 學員回饋:「大學十樣必做清單時,大家一起腦力激盪的感覺,還有之後一起剖析變化的原因&互相分享的時間。」

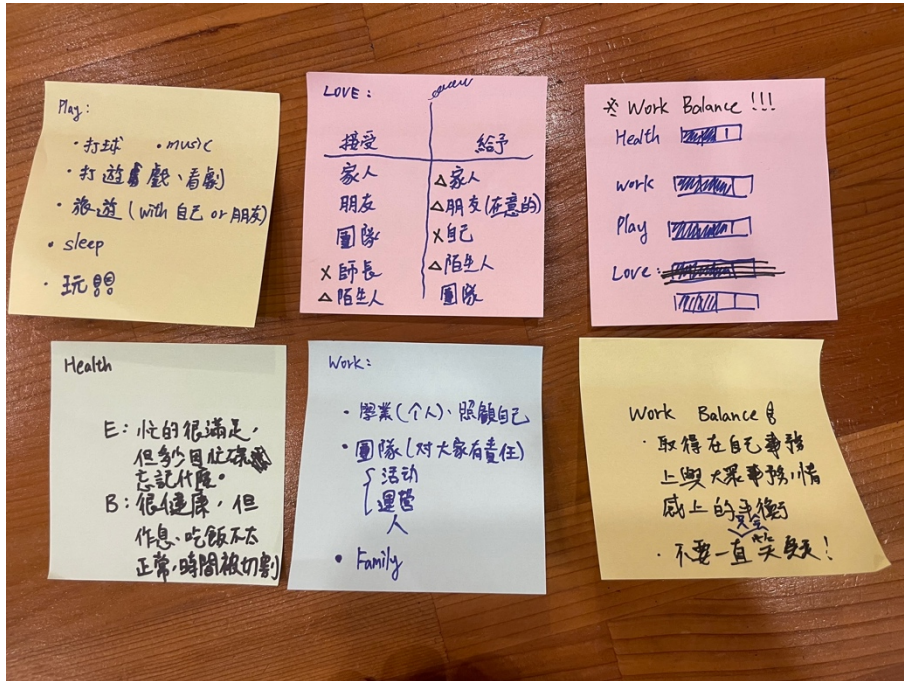
2. 殘酷二選一 學員回饋:「向左走向右走，作為開頭的活動，便能讓我思考自己平時的價值觀判斷為何，很有衝擊感。」
3. 人生儀表板 學員回饋:「我喜歡人生儀表板這個小工具，它讓我發現我現在的狀態沒有很平衡」 學員回饋:「這種檢視方式可以使自己更具體了解自己的狀況。我覺得我自己之前不太注意這點」
4. 奧德賽計畫學員回饋:「奧德賽計畫，幫助我認真思考未來的可能性，讓我重新充滿希望，先相信後看見。」 學員回饋:「最印象深刻且有感觸的，是奧德賽計畫，覺得#酷 #複雜 #動起來!」
學員回饋:「奧德賽的啟發 C 計畫當總統，發現人脈是件重要的事情，因此現在開始有意識的去參加活動、建立人脈。」
5. 時空之旅學員回饋:「雖然一開始有些不知所措，但卻讓我情緒感動，甚至有安全感能掏心掏肺說出自己過去的故事。」 學員回饋:「沈浸式的新體驗，感受與陌生人的直接對話，製造自己的安全感。」 學員回饋:「學到了新東西好酷，失敗的疙瘩好像被治癒了，眼罩好舒服。」

(2)學員成果

探索工具為設計人生社群其一核心價值，因此透過學員對探索工具的掌握度，和使用成果，來檢視工具教學層面之成果。

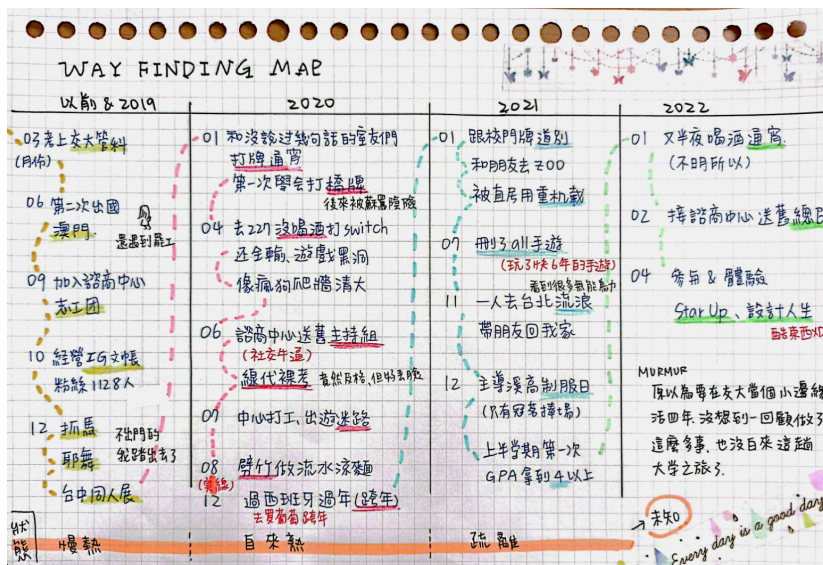
i. 人生儀表板

學員學會評估自己的生活狀態，能夠評分並條列反思「工作」、「玩樂」、「愛」和「健康」四項領域，並發現生活感到不舒服的問題。(下圖為學員範例圖)



ii. Way-finding Map

學員學會透過視覺化地圖回顧過去，並藉由將有脈絡/ 因果關係的事件相連，找到自己現在在這裡的原因，以及想繼續發展下去的路徑。(下圖為學員範例圖)



iii. 價值觀圈圈樂

學員能夠判斷自己在人生上較重視的價值，以及在工作上較重視的價值，以及覺察兩者一致性，並論述出原因。(下圖為學員範例圖)

價值觀參考清單

愛	信仰	家人	自尊	選擇	分享	學習	正直
成就	改變	自然	教導	自由	能力	興趣	果決
友誼	仁慈	傳統	穩定	權力	美態	熱情	秩序
藝術	誠信	獨處	傑出	成功	知識	舒適	進步
社群	平復	時間	旅行	冒險	成長	信任	關係
快樂	健康	誠實	連結	獨立	和平	金錢	啟發
創意	效率	智慧	貢獻	安全感	憐憫心	歸屬感	被認同

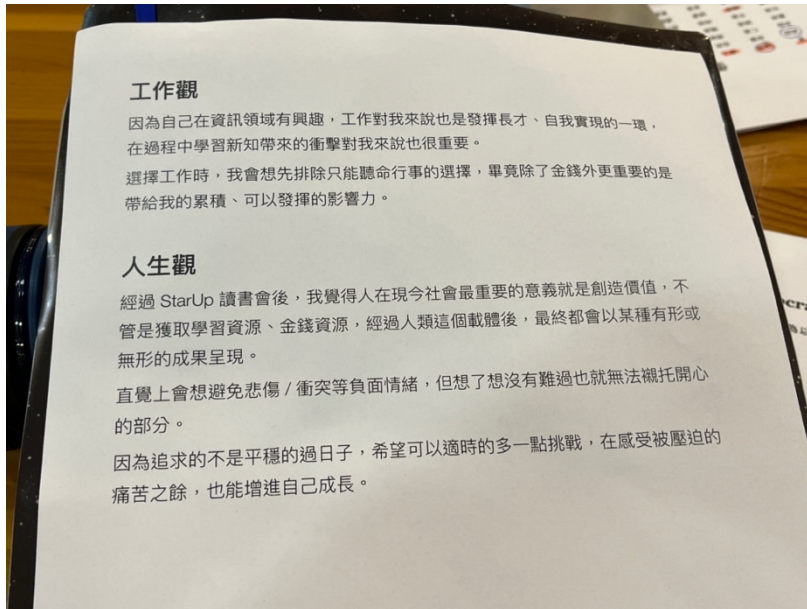
創造改變	承擔風險	休閒娛樂	親密關係
幫助他人	有競爭力	影響他人	名留青史
服務他人	領導他人	財務保障	專業能力

發揮全部潛力
 人是為了建立與他人的連結而存在
 成功的定義是被家人、社會認可
 擁有金錢是自由的必要條件
 有一技之長才能在社會中立足
 人性本善
 人要為社會帶來正向的改變
 人類是大自然的一部份
 沒有慾望就能獲得平靜
 努力的目的不只是為了追求成功
 人生不進則退
 生命可以浪費在沒有意義的事上
 有創意的人比較優秀
 人生苦短, 享樂須即時
 人生就是不停的戰鬥
 我是個樂觀的人

有意義的工作
 顧好自己就好, 不要插手別人的事
 善於聆聽比善於表達更重要
 我的價值建構在我能帶給他人的影響
 絕對不能對他人暴露自己的弱點
 硬實力比軟實力重要
 錢不是萬能, 但沒錢萬萬不能
 工作就是為了賺錢
 我接受善意的謊言
 在親密關係中要維持絕對的誠實
 追求權力是迂腐的、不正當的
 理性是社會進步的必要條件
 時間會幫我原諒一切事情
 朋友貴在深交而非廣泛
 上帝是存在的
 不給別人添麻煩是一種美德

iv. 工作觀/人生觀

透過價值觀圈圈樂(上述)，和工作觀/人生觀開放性引導問題，學員能夠完整闡述自己的工作觀，和人生觀，進而成為未來人生的理想指引。(下圖為學員範例圖)



v. 暴風發想九宮格

學員懂的在人生卡住、不知道想做什麼事時，運用視覺化九宮格(橫軸為「令自己心動的事」，縱軸為「最看重的三個價值觀」，發想出心動、符合自己價值觀，且真實能夠嘗試的事情。(下圖為學員範例圖)



vi. 原型行動計畫

學員能夠將未來想做的事，縮小至三週內的行動計畫，做短期體驗、測試是否適合且喜愛。計畫包括：訂定體驗領域、設立目標、行動步驟、測試檢核點。

(下圖為學員範例圖)

浪人旅涯

想體驗的領域/職業：

沒有目的的流浪

想要體驗的面向/細節：

放空一切、跟著感覺走，喚起自己的內在動機，發現生活中不一樣的美。小時候總習慣有人陪，長大了直到現在有朋友和室友，久了就形成一種依賴，好像每件事情都是被安排好的，希望能挑戰在沒有規劃的情形下去踏出舒適圈的感覺。還有以前覺得和他人講話很輕鬆，現在卻抑鬱得連開口都覺得困難，希望能重拾與他人交談的感覺。

計畫內容概述：

原計畫：

沒有金錢上的限制的一場獨旅，捨棄手機的支持，嘗試像Dodomen的挑戰方式，隨機決定目的地，與陌生人交談，訓練膽量，更深入了解自己。

【因為是沒有目的旅行，所以沒辦法在原型中規劃太清楚地點的內容，但有將要做的事情條列出來。】

原型計畫一(尋伴一起GO)：

找夥伴進行為期三天(由於金錢限制的因素)的旅行，不做任何規劃，不決定地點，但安全起見，若沒有路人可以問路的話，得以使用地圖app尋找乘車處和落腳點。試著拍vlog，作為旅途中的記錄，挑戰三天內與十位路人交談甚歡，並從中得知對方資訊(可能要到姓名或聯絡方式等)。

*行前準備：

- 1.花一星期尋找夥伴，和他說明這趟旅途可能會發生的過程和某些物品不得使用等，再來是除了確保會成為這趟行程的隨行者外，還要先通知自己和其家人，提早報平安。
- 2.必要行李和裝備(雨傘和錢等)
- 3.準備一顆要去冒險的心

原型計畫二(單獨SOLO)：

獨自一人的兩天旅行(因為是單人，很可能逛一逛就把自己弄丟)，不做任何規劃，不決定地點，但安全起見，若沒有路人可以問路的話，得以使用地圖app尋找乘車處和落腳點。試著拍vlog或作筆記，隨時有心情或感受都可以記錄下來，挑戰兩天內與五位路人講話，並得知對方資訊(可能是名字或家裡有幾個人等→聯絡方式難度較高)。

*行前準備：

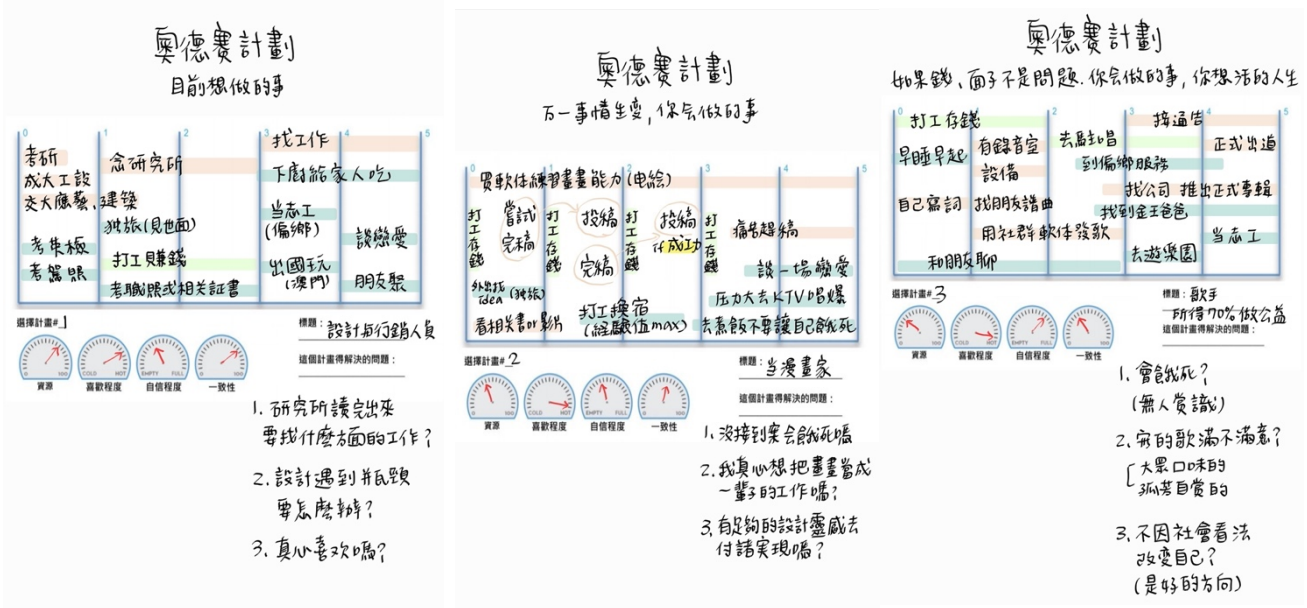
- 1.告知家裡人自己要出門，會報平安。
- 2.必要行李和裝備(雨傘和錢等)
- 3.準備一顆要去闖蕩的心

檢核點：

- 1.細數這趟旅行和人交談的感受，最有收穫的挑出來與人分享。
- 2.每天使用紙筆記錄下來三項在流浪旅途中找到的三件美好的事物，文為主，圖為輔，將其做成手札。(若有機會把vlog剪成5-10分鐘的影片與大家分享)

vii. 奧德賽計畫(三版五年計畫)

學員能夠運用前述工具，跳脫現有框架、以終為始回推，為自己人生做三版不同的計畫(為期五年)，並透過三版不同規則(目前想做的事/萬一事情生變你會做的事/若不需考慮資源或面子，你會做的事及想過的生活)，和評估儀表板，覺察出自己隱藏的夢想。(下圖為學員範例圖)



七、 檢討與改進

(1) 課程設計

i. 檢討

對於過往沒有太多特殊經歷的學員，較難透過同理過去，來定義自己的喜好、熱情，以至課程最後反應仍然不太清楚未來方向。

ii. 改進

1. 透過使用者訪談，了解迷惘的來源，例如是:選擇太多、努力與結果的因果不確定高、習得無助感(社畜).，還是缺乏探索的機會或經驗?並針對不同成因，設計對應活動或工具。
2. 增加實際行動挑戰賽，透過新的經歷來自我覺察。
3. 除了分享講者自身經歷外，也增加探索他人生命故事的環節(名人/新人/偶像/想學習的榜樣等等)，進而得出自己
4. 想嘗試的領域，或想成為的樣子。

(2) 團隊營運

i. 檢討

雖然每週課程目標與架構會事先訂定，但分享内容仍由各週講師依個人經驗/能力去設計，因此不定性高，也有講師業務太重的問題。

ii. 改進

1. 將現有的活動，依照各自目的分類建立成活動庫，未來不論是誰都能輕鬆了解如何帶此活動。
2. 透過案例調研，認識更多探索活動、工具，並作為參考研發自己的活動。

(3) 學員關係

i. 檢討

社群歸屬、關係，是設計人生社群重要的價值，但在課堂中大多是引導員跟學員對話(一對多)，鮮少讓學員與學員之間互動，社群關係較難真正能主動建立。

ii. 改進

1. 透過彼此自我介紹，讓學員間互相感到好奇。
2. 活動後可安排引導員與組員吃飯、聊天。

3. 分享時有具體題目，讓學員對彼此的分享做回饋、問問題。

(4)組員心得

家答：「在準備設計人生的過程當中，我最喜歡 Way finding map 這個工具。不知道大家還記不記得 Steve Jobs 說過的：『You can't connect the dots looking forward, you can only connect them looking backward, so you have to trust that the dots will somehow connect in the future.』Way finding map 這個工具的，就是把 Steve Jobs 這句經典名言體現出來，讓我們看見自己的過去是如何彼此串連，形成現在的自己的。不過，不只是把過去的經歷連接起來，更是會想當初這些經歷，究竟是我們計劃好的 track，還是意料之外的 wonder?第一次在做的時候，超級無聊，只有一條 track: 國小畢業升國中，國中畢業生高中，高中畢業上大學，就很 boring 不過把時間拉近，突然發現原來生活中有許多小事件，用不同的方式造就了現在的我，因為身邊有人關係惡化，所以開始和人說話；因為腦衝自願當體幹，所以要準備運動會進場；因為修了同一門課，所以慢慢變熟；因為在百川，所以認識了這麼多獨特的人.....。能夠看見這些看似彼此毫無關聯的事件，用不同的方式串連起來，最後變成現在的我，真的是一件很神奇的感受。設計人生就是這麼一個有趣的東西，透過簡單的工具或活動，就能帶給投入其中的人黃金體驗。」

以嵐：「參與設計人生工作坊，永遠都將是我大學生活中難忘的一段回憶。由幾位大一、大二的學生，初次組成的六人團隊，一起建構了一個充滿溫暖的環境，成為學員們在課業之餘，尋找自我的場域，實屬難能可貴。在此之前，沒有任何團隊經驗的我，從未想過我能夠成為對他人造成影響力的人，帶領不同年齡、系所的學生們，一起踏上設計人生的旅程。為期六週的工作坊，學員從陌生到熟悉，到最後的相互信任和扶持，最終對於自身的未來有了更具體的想像，不能說全都歸功於我們團隊，但我很榮幸有參與其中，我們真的能夠創造改變。」

(5) 指導老師批及簽名：

陳鏗任 