



與你一起，
找到自己

**我們是
找自己**
生涯探索團隊

GUIDE
version. 2021.04

導覽手冊
BOOK

-TOPIC-

團隊簡介

01

-TOPIC-

團隊發展歷程、
活動成果

02

-TOPIC-

學弟妹回饋

03

-TOPIC-

團隊優勢、價值

04

-TOPIC-

團隊過往
目標檢核

05

-TOPIC-

團隊成員資料表

06

團隊簡介

本團隊於2019年5月成立，團隊成員全為台南二中之畢業校友，目前約有近百位成員。從2014年開始，我們都有持續關注母校學弟妹的生選探索、大學選系等議題，期待藉由分享，讓學弟妹對於未來的選擇，能有更多想像及更深入的思考。



願景-分享傳承



“ 回饋母校不用等到長大後，功成名就，只要你願意行動，用自己可以做到的方式。 ”

我們想傳承的並不只有分享這個行動，而是這股精神，這份因為喜歡二中能願意透過自身能夠做到的，回饋母校的精神。

使命



藉由分享，協助學弟妹找到未來的方向。

降低高中與大學資訊落差，持續將大學端資訊帶回母校。

提供分享後的諮詢管道。

建立畢業校友與學弟妹連結的管道。

團隊成為一個學習型組織 (Learning organization)

校外分享行動顧問

● 我們在做什麼

—— 以自身所能，回饋自己的母校 ——

班級分享



- ◆ 2019.11 / 317班級分享
圖中分享者為益民 (103級，東吳法律系)

科系探索



- ◆ 2019.12 / 甜甜圖圖 - 科系探索工作坊 (高三)
左方夥伴為慧紋 (109級，銘傳商設系)

個人諮詢



- ◆ 2020.02 / 找自己2020個人申請選系諮詢
左邊夥伴為育誠 (103級，東海社工系 / 暨大社工所)
右邊夥伴為浩恩 (109級，屏大心輔系)

職涯資源



- ◆ 2020.02 / 找自己2020個人申請選系諮詢
各屆夥伴為團隊最大的資源

● 團隊提供服務



♥ 分享內容

讀書技巧



- ◆ 科目讀書方法
- ◆ 時間管理
- ◆ 學習模式

自我探索



- ◆ 經驗實例 (選組/選系歷程、生涯抉擇)
- ◆ 未來目標設定
- ◆ 類組—科系關聯
- ◆ 探索方法/原則
- ◆ 探索資源介紹

大學新知



- ◆ 大學與高中差異
- ◆ 校系介紹
- ◆ 職涯發展
- ◆ 大學環境介紹
- ◆ 不同區域大學間差異



♥ 個人化諮詢

- ◆ 視不同學弟妹的情況與問題，本團隊提供適當的諮詢管道，與各專業領域的學長姐交流。

● 學弟妹聽完分享、諮詢過後可以獲得：



- ◆ 自我肯定(相信自己)
- ◆ 具體化回答、組織想法
- ◆ 提升唸書效率
- ◆ 更深入解決自己的疑惑
- ◆ 增加唸書動機
- ◆ 更具系統性的思考
- ◆ 選系方向更明確 (了解整體生涯規劃路徑)
- ◆ 破除迷思觀念
- ◆ 建立與學長姐的人脈連結

● 我們分享者可以獲得：



- ◆ 更加了解自身科系
- ◆ 是否能記憶、述說自己的學習歷程 (為什麼要做這個選擇，對於自己有什麼意義)
- ◆ 是否同自己的選擇，有無調整之處

「持續行動，階段反思，收穫在己！」

團隊發展歷程、 活動成果



◆ 2015.07 / 這系在衝夏 (海報照片)

一個團隊的形成並非一蹴可幾，從 2014 年開始，我們持續關注母校學弟妹的生涯探索、大學選系等議題。本團隊的發展歷程主要分作 4 個階段，主要會從創辦人的觀點出發書寫：

2015.03 ~ 2015.07

2014.01 ~ 2015.02



第一階段

起初從熟識的老師開始，加上較早上榜的緣故，藉由老師們邀約，從我們班上的幾位同學開始，在寒假營隊、班會、親職座談等場合，有了分享的開端，也開啟了我們對於分享的熱情。



第二階段

2015年3月，同為高中生生涯探索團隊，UrSchool 正好舉辦一個「點播高中」的活動，透過一部微電影，道出高中生生涯抉擇的困境。我成為了台南二中的負責人，邀了幾位同學一同加入，我們在三月前兩週，連連志願申請之前，分享完高三的18個班級，希望能帶給他們一些思考方式的改變。

過了幾個月，七月底，不知哪來的勇氣，升大二的我們又一起回二中，舉辦了台南二中大學科系導覽講座—這系在衝夏，一共兩場（社會組／自然組），生涯的介紹自己的科系，努力的回應學弟妹的問題，謝謝大家如此的情義相挺，又完成了一場大活動。

● 活動成果

新生講座分享

學測倒數100天—
台南二中激勵士氣
大會影片錄製

2014.7

點播高中—台南二中場

(為UrSchool團隊策劃，本團隊成員執行)

這系在衝夏—
大學科系導覽講座

2015.3

2015.7

線上探索
資源分享

2015.2 ~ 至今

2019.03 ~ 至今

2015.07 ~ 2019.02



第三階段

大二後，我們回校的頻率減少許多，但我自己一有空，還是很願意回去分享。不過這時分享的內容已經逐漸改變，從原先的讀書技巧、自我探索，到大學生活和自我的連結、未來職涯發展等，分享前的準備讓我反省過去所做的，為什麼要做、這件事對於我的意義等。



第四階段

因緣際會下，我們又開始行動了。這回很不一樣，我們想試試看自己的能耐到哪裡，前期調查、成立團隊、傳承分享經驗，希望能與學校合作，讓分享這件事情發揮更多效益，讓學弟妹在需要幫助時，可以有管道找到我們。



◆ 2019.09 / 青年好政系列論壇
分享者為台灣二中輔導老師林麗宏

青年好政 - Let's Talk 計畫啟動

青年迴響計畫啟動



找自己 findurself 團隊成立

Talk 活動辦理

學弟妹個人訪談

指考諮詢服務

團隊介紹影片

新生講座宣傳

2019.5

2019.7

2019.9



◆ 2019.12 / 台南二中大學博覽會擺攤



◆ 2019.12 / 青年迴響計畫 - 科系探索工作坊

青年好政成果發表

2020個人申請選系諮詢

青年迴響計畫 -
科系探索工作坊

台南二中
大學博覽會擺攤

團隊社團 / 新血招募

模擬面試諮詢

2019.11

2019.12

2020.2

2020.4

2020.5



◆ 2020.07 / 四號餐計畫



◆ 2020.08 / 新生訓練 - 學群分享



期待聽到的分享內容



- ◆ “分享各科的讀書方法、實際上的筆記方法、可以善用的讀書資源等等。”
- ◆ “讀書的方法、平日時間的安排、假日時間的安排。”
- ◆ “一、二、三類組的差別。”
- ◆ “高中時期如何找到目標，並如何朝自己的目標邁進。”
- ◆ “想聽到關於時間的管理，找到動力和目標的過程。”
- ◆ “想要了解在尋求自我、學習、人際上的挫折及自己如何度過等等的想法。”
- ◆ “想聽更多學長追求學時的心境。”
- ◆ “有更多對於大學校系的介紹、大學的學習和授課方式、大學生活、課餘時間利用等等。”

最印象深刻的分享內容



- ◆ “興趣與能力如何抉擇？能把原因講得有條有理，並帶入自身經驗，備具說服力。”
- ◆ “學長舉了朋友的經歷，他們找出自己的興趣，走出不同的路。”
- ◆ “學長們分享頂大的「大學博覽會」，因為很多時候會想了解大學的科系內容卻不知道管道。”
- ◆ “自我探索，找到自己真正適合的事物，進而確定未來的方向。”
- ◆ “我很喜歡今天的分享方式，分享之餘有請同學回答、參與內容，讓我們更能把內容跟自己的情況結合！”
- ◆ “來聊聊你，其中說到發表自己的意見，我就突然意識到自己看了很多勵志的東西，但卻沒有真正找到一個目標或是方式去達成，也讓我思考很多，例如我想讓自己變更好，但我沒有想過要用什麼方法，只是有個「目標」讓自己心安而已。”
- ◆ “不做以後就會後悔。這句話也是我一直在思考要如何改變的動力。”

- ◆ “謝謝學長姐對於未來升學的闡述及迷思的破解。”
- ◆ “聽學長們的生活經歷，因為我覺得從生活裡發現的瑣事非常值得作為未來的借鏡。”
- ◆ “念書和考試是不同的事，讓我體會到考試並不代表一切。”
- ◆ “「為了未來所想獲得的東西而去努力」對這句話很有感。”
- ◆ “秀才和滿才的不同，因為第一次聽到這種說法，讓了解到以後的發展可能是什麼，我覺得可以認真思考自己是屬哪一類人。”
- ◆ “找到自己的興趣才是最重要的。”

對講者的回饋



- ◆ “能站出來分享就很讚了！！”
- ◆ “其實是我私下去問那個學長的時候印象最深刻，因為覺得很有用而且我很有可能用的到。”
- ◆ “被你們願意回來分享的熱忱所感動。”
- ◆ “舉例自身經驗的時候，非常貼切，真的是過來人。”
- ◆ “謝謝學長們回來分享，聽了收穫蠻多的。我本來比較愛玩，不過聽了學長的分享後，感覺比較知道要怎麼安排時間，之後的方向也比較明確了。學長的分享方式也很喜歡，不會無聊，希望能讓更多學弟妹聽到。”
- ◆ “加油，你們的分享很棒，相信在以後能幫助到更多的二中生。”
- ◆ “演講者非常活潑，能令聽者更進入演講。”
- ◆ “謝謝你們有發起這樣的談話與平台！”



母校學長姐的分享是目前許多高中都有在持續進行的活動，而本團隊將進一步論述其優勢及價值，區分成人（學長姐）及活動（分享）。

◆ 變動時代下的參與者

學長姐較學校師長更了解當今大學現況，包含學校、科系本身，以及未來發展。在解釋一些概念，如類組與科系的關聯、選校選系，學長姐更接近目前職場社會趨勢的變動，因此可以分享合適的觀點及適當的建議。



◆ 2020.07 / 西號營計畫 - 設計大學生活 (高三畢業生經驗分享)

最左邊為甄穎 (109級，台藝大廣電系)；中間為繇欣 (109級，國北教自教系)

學長姐



◆ 不同的角色

一樣的內容、道理，由學長姐來說，較師長更有說服力。



◆ 2019.07 / 指考諮詢服務

右邊為宗晏 (103級，中興農藝系、台大植科所)

◆ 同校優勢－ 我們做得到， 相信你們也可以！

相同的成長、學習環境、同校情感連結，使學長姐更能理解學弟妹的情況。如果學長姐分享大學時的經歷，因為都是同一所學校出來的，學弟妹當然也有機會達成，也給予他們一定的信心。



◆ 2020.05 / 高三畢業生新血招募



◆ 現場分享

相對於網路上的各式資訊，現場分享的即時性及震撼力，都是讓學弟妹能深刻感受到的。事前、現場的問題可以更立即的被解決，分享效益因此大幅提高。

◆ 持續性

希望未來能持續性、定期的回母校分享，讓學弟妹感受到有一群學長姐陪伴著他們，當有問題或困難，能夠有管道找到我們。



◆ 2019.07 / 學弟妹未來方向諮詢

左邊學長為韋丞 (103級，元智機械系、成大系統所)

● 小結

前述的諸多優勢及價值，使本團隊與母校關係保持密切，將會促成更多分享相關行動，推動更多人參與，以利後續團隊有持續的成員加入，達到永續經營的願景。

-TOPIC-
05

團隊過往目標檢核



2019.07 ~
2019.08

- ◆ 持續班級分享
- ◆ 團隊（活動）宣傳、線上諮詢服務
- ◆ 與校方（輔導室、教務處）洽談合作模式



2019.09 ~
2020.08

- ◆ 班級分享機制建立
- ◇ 多元選修合作 → 希望校內社團課程能形成教案
- ◇ 參與校內大學博覽會，成為講座講師 → 學弟妹對教授分享較有興趣
- ◇ 網站建立，保存團隊資訊 → 與夥伴規劃中
- ◆ 傳承至下屆團隊成員（校內／外）
- ◆ 調整長程規劃



2020.09 ~

- ◆ 創立校內社團
- ◆ 參與校內大學博覽會，擺設攤位（提前至2019.09）
- ◆ 團隊分工細緻化，成員分為在學生／畢業校友（對二中或對外、跨校合作等）
- ◆ 自辦工作坊、營隊（提前至2019.07）
- ◇ 台南二中未來招生亮點 → 持續努力



◆ 為本團隊成員首次返校的分享行動（大學系所巡迴會—講者在衛夏（2015.07））

團隊成員資料表

第一類組

蔡穎欣	國立臺北教育大學 自然科學教育學系
賴郁升	國立彰化師範大學 地理學系
陳致軒	大同大學 工業設計系
武毓綺	東海大學 國際經營與貿易學系
侯仁薰	成功大學 政治學系
歐雨鑫	國立台南大學 經營與管理學系 / 國立台北教育大學 文化創意產業經營學系碩士班
楊貽薰	東吳大學 社會學系
黃子維	國立臺灣大學 歷史學系
沈筠羚	靜宜大學 西班牙語文學系
歐正揚	國立中山大學 企業管理學系
林偉仔	國立台南大學 幼兒教育學系
蘇子翔	國立清華大學 人文社會學系(主修哲學與社會學) / 國立清華大學 社會學研究所碩士
王浩恩	國立屏東大學 教育心理與輔導學系
黃子芸	政治大學 國際經營與貿易學系
謝仲威	逢甲大學 風險管理與保險學系
董宇恩	國立台灣大學 社會學系
洪立宇	國立中興大學 歷史學系
張凱皓	都柏林大學 商業管理學系
林佩嫻	文藻外語大學 日文系
汪健恆	國立中正大學 企業管理學系
杜亞訊	國立臺灣大學 地理環境資源學系
劉昱書	國立中正大學 傳播學系 / 資訊管理學系

黃亮凱	國立台北教育大學 數位科技設計學系
呂柏宏	南台科技大學 創新產品設計系
鄭柏軒	國立政治大學 國際經營與貿易學系
鄭竣業	國立屏東大學 教育學系
鄭益民	東吳大學 法律學系
林品依	東海大學 美術學系
呂明蔘	淡江大學 財務金融學系 /
	國立成功大學 交通管理研究所
	國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導研究所
楊宗儒	國立暨南國際大學 東南亞學系人類學組 /
	國立成功大學 考古學研究所
陳宥達	國立高雄大學 法律學系
楊文絮	國立臺南藝術大學 藝術史學系 /
	國立臺南藝術大學 藝術史評與古物研究所
唐豪驊	文藻外語學院 應用華語系
李育誠	私立東海大學 社會工作學系 /
	國立暨南國際大學 社會政策與社會工作學系研究所
張欲玟	國立臺南大學國語文學系
王安珩	國立臺灣大學 歷史學系
陳芊筠	國立中正大學 哲學系
林珮韻	國立台灣藝術大學 廣播電視學系
黃家安	政治大學 外交學系
蔡慧姘	私立銘傳大學 商品設計學系
蔡蕊安	國立台北教育大學 藝術與造型設計學系
吳怡寧	國立政治大學 地政學系土地資源規劃組 /
	國立成功大學 都市計劃研究所
林芸琳	中山醫學大學 醫學社會與社工系



第二類組

陳博琳	國立台南大學 資訊工程學系
何佳霖	逢甲大學 電機工程學系
葉旭翔	東海大學 化學工程與材料工程學系 / 國立台灣科技大學 化學工程系研究所
鄭博元	國立臺灣師範大學 化學系
楊典軒	國立成功大學 系統暨船舶機電工程學系 / 國立成功大學 電機工程所
鄭博元	國立臺灣師範大學 化學系
呂明璋	國立清華大學 電機資訊學士班 / 國立清華大學 資訊工程學系研究所
羅大郡	國立成功大學 物理學系 / 國立成功大學 電腦與通訊工程研究所 國立成功大學 電機工程研究所博士班
翁介誠	國立成功大學 資訊工程學系 國立成功大學 資訊工程研究所
張立翔	國立嘉義大學 生物機電工程學系
林韋丞	元智大學 機械工程學系 / 國立成功大學 製造資訊與系統研究所
朱啓文	國立金門大學 建築學系
黃威鈞	國立清華大學 動力機械工程學系
王竣恆	國立中興大學 資訊科學與工程學系 / 國立交通大學 應用藝術研究所
林祐樑	國立交通大學 應用化學系
張文翰	國立高雄大學 應用物理系 / 國立臺灣師範大學 物理學研究所
楊鴻志	國立中央大學 資訊工程學系 / 國立成功大學 資訊工程研究所
黃鈺程	國立清華大學 動力機械工程學系 / 國立清華大學 奈米工程與微系統研究所



邱章傑	國立中山大學 機械與機電工程學系
鄭仲淳	國立宜蘭大學 生物機電工程學系
朱章丞	國立彰化師範大學 物理學系 / 國立交通大學 電子所固態組
李佳澤	國立嘉義大學 土木工程學系 / 國立中興大學 土木工程研究所

第三類組

劉宗晏	國立中興大學 農藝學系 / 國立臺灣大學 植物科學研究所
陳奕凡	高雄醫學大學 心理學系
王瑞賢	台北醫學大學 藥學系藥學組 / 國立成功大學 臨床藥學與藥物科技研究所
陳柏智	高雄醫學大學 醫學系
許峻昇	國立彰化師範大學 生物學系 / 國立交通大學 教育研究所 科學教育組
楊昀臻	長榮大學 心理學系
金世涓	國立金門大學 長期照護學系
蔡宗哲	義守大學 醫學院物理治療學系
林宛瑩	高雄醫學大學 醫學社會學與社會工作學系
林楨媖	天主教輔仁大學 心理學系
吳佳勳	國立中山大學 生物科學系
楊宗獻	國立高雄醫學大學 心理學系 / 國立高雄師範大學 諮商心理與復健諮商所



其他

趙萃	國立交通大學 百川學士學位學程
----	-----------------

特別感謝

國立台南二中所有的師長

找自己生涯探索研究社

台南二中攝影社

找自己之友

迴響之友

教育部青年發展署

Thank You



