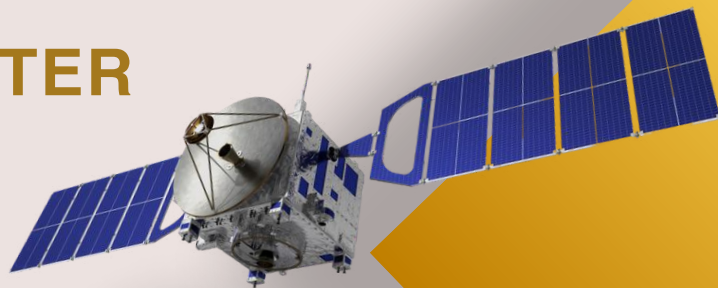


NO.11308 AUGUST

2024

諮商中心 諮心抱報

NCU COUNSELING CENTER



CONTENTS

主題文章

01

資源教室實習經驗分享 -
台積電招募校園服務代表總
心得

02

八月精選

佳節影文

03

洞察颱風精密儀器

幫助衛星精準氣象預測
的「掩星技術」

04

八月月曆

05

Feedback

反思文章

運動素養

06

運動技能學習 ~ ~ motor
skill learning

資源教室實習經驗分享-

台積電招募校園服務代表總心得

作者：磊崙

• 之所以我當時會選擇申請台積電校代，是因為……

1. 為了增加自己的工作經驗。

增加自己的工作經驗，這樣有利於自己在畢業之後在職場上生存。

2. 擔心自己畢業後會沒有收入以養活自己。

我的父母一向期望我畢業之後有一份穩定的工作能夠養活自己，而我作為一個自閉症者，常常聽聞說自閉症者的就業率往往極低，而且失業率往往極高，而且工作往往不穩定，因此我擔心我畢業之後無法有一份穩定的工作用以養活自己，因此需要工作經驗精進自己的工作能力。

3. 有大量的空閒時間。

在我擔任台積電校代的學期，我只有修一門課，因此我有大量的空閒時間可以排其他事情，因此我索性的申請台積電校代，讓工作填滿我的空閒時間。

• 在台積電校代的任期中，你需要還有你可以……

1.任期內每個月基本月薪，以及勞健保。

現行的基本工資為月薪27470元，而台積電校代在任期內的月薪就是這個數目。相較於在外面打工，這個月薪對學生來說不是小數目。

2.每個月至少48小時的實際工作時數。

儘管有個不錯的薪資，但是台積電校代的任期常常時長半年至一年不等，尤其從大三以下或大三升大四開始任期的台積電校代的任期往往時長一年。台積電規定每一個台積電校代在任期內每個月至少要有80小時的總工作時數，而其中32小時是待命，因此實際上每個月至少48小時的實際工作時數。



3. 自行分配工作時數與工作任務。

台積電校代和純粹由輔導老師指派工作任務的協助同學截然不同。在台積電校代的任期中，你需要自行安排自己的實際工作時數。在大多數情況下，並自行決定自己要做的工作任務，當然工作地點並不限於諮商中心。

4. 每個月的出勤紀錄表與工作紀錄表。

為了回報每個月的工作時數，每個月底做出勤紀錄表與工作紀錄表，回報給輔導老師，並上傳至台積電校代的Google雲端硬碟，上傳期限於當月的台積電校代工作會議公，之後小組長會將每位台積電校代的出勤紀錄表與工作紀錄表送出給台積電。



5. 出席每個月的台積電校代工作會議。

台積電校代工作會議一個月一次，裡面主要是討論台積電校代需要支援的重要工作任務與台積電校代相關重要事宜。台積電校代工作會議的日期、時間、地點於前一次台積電校代工作會議中公布。在一次台積電校代工作會議結束前，你會收到該會議的議程。在一次台積電校代工作會議結束後，你會收到該會議的紀錄。

6. 其他於台積電校代工作會議中交辦的工作任務。

最常見的是資源教室活動，還有像特推會之類的其他諮商中心活動與會議，以及期中考與期末考監考支援等。



- 我的這個時長半年的台積電校代的任期中，我都是在資源教室值班，不過也有諮商中心的其他單位指派的任務。其中，我主要支援了……

1.資源教室活動成果整理。

在一場資源教室活動結束之後，將該活動的資訊、回饋問卷、活動照片和活動認證申請表（如果有）整理為簡報格式，並回傳給資源教室輔導老師。

2.資源教室年度回饋問卷成果整理。

在一個年度結束之後，將上一個年度的所有資源教室活動的成果整理統一格式，彙整並回傳給資源教室輔導老師。



3.台積電校代工作會議準備。

在一次台積電校代工作會議開始前一週，處理會議前事宜，比如向每一位校代和資源教室輔導老師確定會議便當、訂便當、向資源教室輔導老師確定議程、印簽到表、問是否有其他校代需要線上開會，並將工作會議的議程回傳給每位台積電校代和資源教室輔導老師。在會議當天於會議開始前，接便當並且布置會議。如果有任何台積電校代需要線上開會，在會議當天於會議開始前準備。在會議結束之後，向資源教室輔導老師借下一次台積電校代工作會議的場地、將會議的內容記錄下來，並將會議紀錄回傳給每位台積電校代和資源教室輔導老師。



4.資源教室活動海報與期中期末歐趴小卡製作。

在一個學期開始之前，製作該學期的資源教室活動海報與期中期末歐趴小卡，並以簡報格式回傳給資源教室輔導老師。之後在學期中，橫式簡報會在資源教室中以筆電投影播出。直式簡報則會列印下來並貼在資源教室牆壁或門口的海報架。期中期末歐趴小卡則會列印下來並包裝在歐趴糖內。

5.活動道具製作與文宣品支援。

有一些諮商中心活動可能有部分道具需要台積電校代支援（儘管很多時候協助同學也能支援），比如無障礙場勘會議的指標牌等。除此之外，有一些文宣品也需要台積電校代支援，比如包期中與期末歐趴糖等。除此之外，有時候也需要查詢像歐趴糖那樣的文宣品的相關資訊，比如餅乾、糖果等在超市網站的資訊，並傳給資源教室輔導老師。



6. 資源教室活動支援。

在一個資源教室活動開始的前一天，準備活動器材，在活動當天於活動開始前布置活動場地，並支援資源教室活動。

7. 諮商中心活動與會議與特定日子留守。

在一些不需要台積電校代支援活動現場的諮商中心活動與會議（比如無障礙場勘會議、特推會等），或者在特定日子（比如資源教室輔導老師們，或者甚至諮商中心的大部分輔導老師都去校外參訪或者都去研習等），尤其如果該時段資源教室又沒有協助同學，此時就需要台積電校代幫忙支援留守資源教室。如果可能，打掃資源教室。



8. 寒假協助同學值班與協助同學代班。

寒假時常常沒有協助同學，因此常常需要台積電校代代班。暑假時的協助同學也同理。除此之外，在學期中，如果一個時段的協助同學請假，而且沒有其他協助同學有辦法代班或調班，此時會需要台積電校代來代班。

9. 大考監考支援。

在期中考與期末考期間，有些身心障礙學生會需要在諮商中心的場地進行期中考與期末考，此時會需要台積電校代來支援監考。

10. 其他諮商中心輔導老師交辦事項。

比如更新接電話的紙條格式、幫忙買身心障礙學生的午餐、支援整理小團體室環境等。



- 在台積電校代的任期中，你需要還有你可以……

1.任期內每個月基本月薪，以及勞健保。

現行的基本工資為月薪27470元，而台積電校代在任期內的月薪就是這個數目。相較於在外面打工，這個月薪對學生來說不是小數目。

2.每個月至少48小時的實際工作時數。

儘管有個不錯的薪資，但是台積電校代的任期常常時長半年至一年不等，尤其從大三以下或大三升大四開始任期的台積電校代的任期往往時長一年。台積電規定每一個台積電校代在任期內每個月至少要有80小時的總工作時數，而其中32小時是待命，因此實際上每個月至少48小時的實際工作時數。

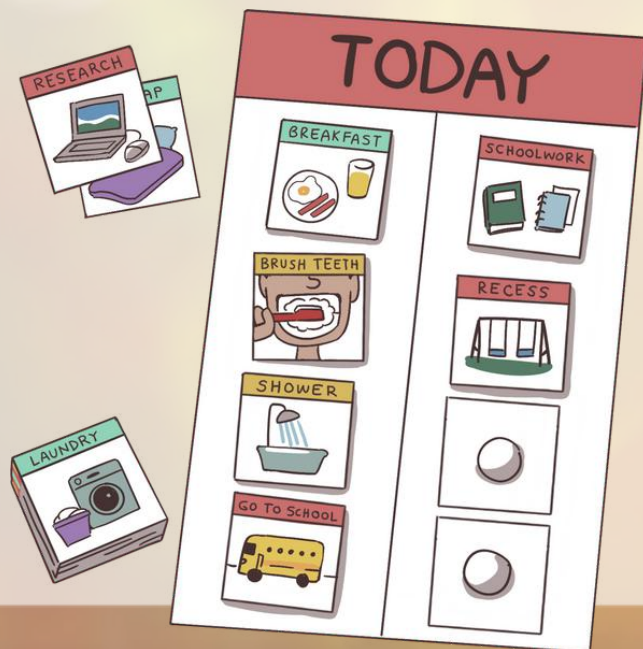


3.自行分配工作時數與工作任務。

台積電校代和純粹由輔導老師指派工作任務的協助同學截然不同。在台積電校代的任期中，你需要自行安排自己的實際工作時數。在大多數情況下，並自行決定自己要做的**工作任務**，當然**工作地點**並不限於諮商中心。

4.每個月的出勤紀錄表與工作紀錄表。

為了回報每個月的工作時數，每個月底做出勤紀錄表與工作紀錄表，回報給輔導老師，並上傳至台積電校代的Google雲端硬碟，上傳期限於當月的台積電校代工作會議公布，之後小組長會將每位台積電校代的出勤紀錄表與工作紀錄表送出給台積電。



• 在我的這個台積電校代的任期中，我得到了以下的收穫……

1.調整生活作息。

透過工作經驗，告別過往生活作息不均衡的日子，以達到生活作息均衡。

2.提升工作效率。

由於台積電校代需要自行分配工作時數與工作任務，台積電校代往往不像協助同學那樣有比較多的空閒時間。因此，你需要提升工作效率，並避免偷懶。否則，那些工作時數沒有意義，輔導老師也不見得會核發這些工作時數。

3.知道如何規劃自己的工作任務。

以我來說，我將工作任務排程至行事曆上，以免忘記。



4.知道什麼時間點要做什麼任務。

貫徹執行已經規劃的工作任務。

5.鍛鍊我的文書處理能力。

透過做學期活動海報、成果整理、會議議程與紀錄，鍛鍊我的文書處理能力。

6.將上述的收穫也應用於生活中。

我本人是個生活白痴，因此也剛好將上述的收穫也應用於生活中。



佳節影文

提升學習效率，不被AI取代，原來要這樣學習！【用腦學習 EP1】

不被AI取代的學習方法！小心書越唸越笨！方醫師帶你提升智慧【用腦學習 EP2】

我如何快速學習任何知識！Google其實要這樣用！【用腦學習 EP3】

脫p爸爸 1080p HD国語中字最新電影

學霸兒子給窩囊父親戒網癮歡樂不斷，一口氣看完電視劇《大考

以上影片皆取自youtube

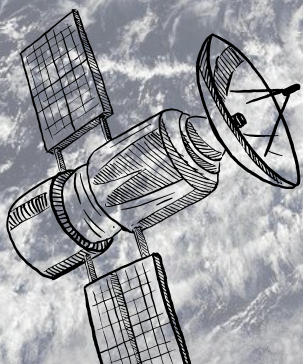
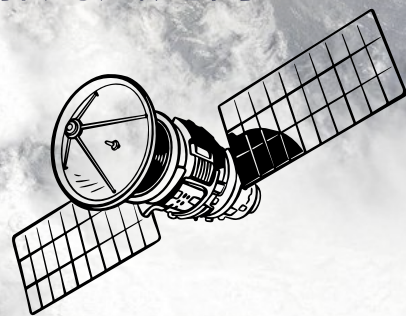


洞察颱風精密儀器

放不放颱風假就看它！

——幫助衛星精準氣象預
測的「掩星技術」

夏秋兩季是臺灣的颱風旺季，颱風帶來豐沛雨水的同時常伴隨著災害。現今的科技發展而言，雖無法減弱颱風的強度，但透過提升氣象預報的準確性，至少能減緩災情，參考交通部中央氣象署的資料，除了以天氣圖判知颱風路徑，亦可透過施放無線電探空儀、以飛機攜帶各種必要觀測儀器、在颱風之頂端投下附有降落傘之無線電探空儀、氣象雷達等方式瞭解颱風走向。



AUGUST

2024

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



如何在這個父親節慶祝父親身份的重要性



八月反思文章

資工碩一 李俊賢

本月所探討的主題我真的感同身受，就像文章開頭說的一樣，因為資訊爆炸的時代，人與人之間的疏離感越重，情感不易交流，以致於很多人憂鬱的情緒無法得到抒發。所以有一個良好的出口非常重要，像是我假日的時候就會去台北朋友親人，放鬆一下平時緊繃的心情。

任意挑選內容撰寫反思100字內
獲選三名各贈送全家商品卡100元1張
歡迎大家踴躍投稿！欲投稿請點此
文章反思表單

得獎者名單將於113年9月份電子報發佈。

截稿日期：8月30日(五)

>> 運動素養

運動技能學習～

～motor skill

learning

中央大學 姚承義老師



>> 運動素養

一、 高效率學習的八項行為特徵

高效率學習者具有八項行為特徵：

1. 「有目標、目的的主動學習及練習」；
2. 「很快就能運用主軸與重心變化，對動作與技術已有概念」；
3. 「很快即能融會不同肢段」；
4. 「練習時有全盤思考的傾向」；
5. 「錯誤發生時，能即刻勘誤排查」；
6. 「標示錯誤位置與原因，利於再次練習與糾正」；
7. 「之後練習即愈發符合生理及力學要求」；
8. 「再反覆練習！直到神經連結完成，犯錯大幅減少」。？



>> 運動素養

二、運動技能學習三階段~費茲 (P.M. Fitts)與波斯納 (M.I. Posner)

(一) 認知階段：建立且理解新動作/技能之認知…

初學者之認知階段，對動作名稱、要領、使用肌群種類及操作順序、學習目的及應用時機等；透過感覺(視/聽/觸/本體感覺)，接受訊息傳入中樞神經，認知對動作加以比對、解釋，存入長期記憶。此期學習者易生錯誤、動作不協調、不穩定居多，而且大都不曉具體錯處！常用之學習策略與方法：是瞭解動作的操作順序過程；多給予適當口頭指導或動作迴；此時對技能學習背景及目標，來自教師動作示範、錄影帶及圖表動作圖示等，已初具普遍化矣。



>> 運動素養

(二) 聯結階段：腦部與周邊運動神經聯結…

反覆練習叫訓練，亦同時刺激腦部各區域細胞與運動及動作學習的神經聯結，不斷調整修正動作。練習時間多寡依動作複雜程度、記憶力及過去經驗而不同。不斷練習與修正，使正確性、穩定性、熟練度與流暢性增加；發展出對運動技能的知覺，且能體會如何做是正確及調整動作。最後已能從記憶中比較、評估正確性，達到不需回饋也能自生正確動作，減少不必要的能量浪費，增加速度及對時間的掌握較佳，預測能力改善，自動化動作增加，動作實施較完備，應用動作的能力增加，減少自我對話，自信心增加。



>> 運動素養

所謂「天才」～事實上已經耗費八千小時在該項技藝上！研究顯示，一個動作練習1500次後，得分率才會顯著上昇，此時技術嫻熟且耗時耗能精簡是特徵；『反覆練習/操作』的實踐是本階段必要且重要的過程。訓練程序概略如下1.理解動作或技術學理，引起學習動機；2.模仿師者所教授；3.觀摩分享及比較模仿結果（分析和除錯修正）；4.再深化反覆練習質量。前三項步驟先發展出要學習的進程～第四步驟：動作清晰正確後，「再反覆深化練習質量」使達到純熟的境界！此階段耗費時間最長最枯燥，也是一般人最容易放棄或受不了苦的部份。



>> 運動素養

(三) 自動化階段：動作技能最高階段！

自動化階段完整之動作已存入長期記憶，精熟動作不必思考即可完成，屆時感官能自動分析正確性，能隨心所欲且集中注意力亦能邊做邊偵錯，強化動作一致性及穩定性，值得注意的是此期動作之進步幅度會變得較緩慢；動作雖達隨心所欲程度，但仍有值得改進處，因成績無法突破而降低參與動機（類似高原期）。前兩階訓練至此，最應該建立的關鍵觀念，非僅僅是單純反覆操作，而是注意力集中地深化理解且刻意練習更細緻的肢體操作，溫故知新始臻自動純熟。此積極心態及具體操作方法適用於「心智技能」、「動作技能」及「行為建立」等，惟在藝能科學習尤具成效。

>> 運動素養

所謂「練到骨子裡」，即指此階段跳過收集、思索歸納之意識過程。本體感覺又稱肌肉運動知覺和本體覺，是對肌肉各部分的動作或一連串動作所產生的「自我知覺」。這些感覺來自肌肉或肌腱內的本體覺受器，這些受器（肌梭及高爾氏基腱器）會自動監測肌肉長度、壓力和張力變化，再將資訊整合傳送到大腦，此功能是肌肉記憶及手眼協調的重要一環，透過訓練提昇，共同控制此無意識反射。



>> 運動素養

三、運動技能學習驗證實例

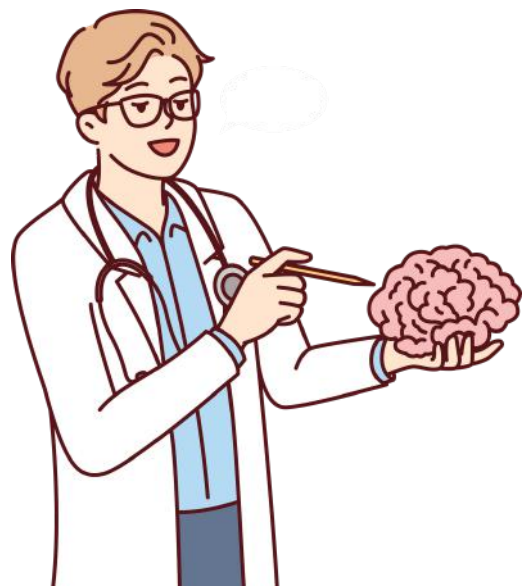
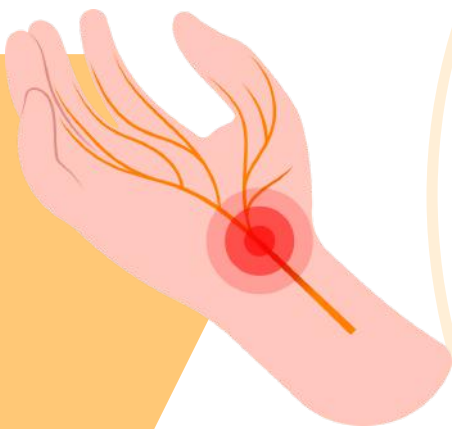
(一)從運動訓練學的觀點：

運動訓練存在劑量效應(dose-effect)，此效果取決運動強度、持續時間、型態及操作之反覆次數等。單次運動刺激屬狀態性生理反應，流汗、皮膚潮紅及換氣量明顯增加等，對生理影響極微，因刺激持續時間不長，無法在體內產生長時間記憶，故運動效果有限。長期規律性的反覆單次訓練，累積多次的慢性刺激訓練效果，即產生長時間記憶，塑造結構變化之『適應』變化產生。優等、傑出和頂尖之間的差異在於大量練習。

>> 運動素養

(二)從神經生理學的觀點：

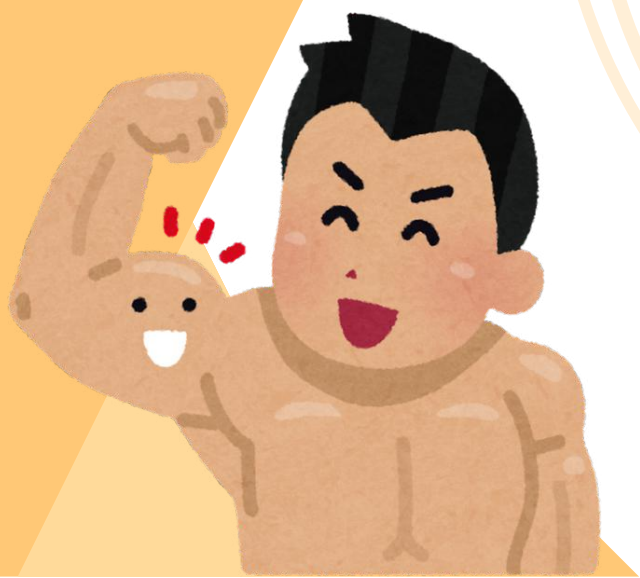
中樞腦與周邊動作器（運動器官）之神經聯結與互動，練習初期：嚐試與建立聯結；藝成之緊密聯結！自動期（反射期）：最後再破壞，減少聯結至『無聯結』不經思索～如臻化境之高手矣！快/準/穩/美/省力～自動期動作特徵。



>> 運動素養

四、處理學習中的錯誤修正

「快能藏拙，故一切具從慢中求」，處理學習中的錯誤，自帶猶豫，失重失衡；不間斷的重覆，至停在錯誤的地方，必得放慢速度、節奏，當時間序拉長，各肢段協調分工配合之細節，可以放大端詳除錯校正，而主導此人體工程的，是一種專心致意投入的深刻學習心態和呼吸間的心領神會；音樂家蕭伯納暢言：「成功是建立在不再犯同樣的錯誤上」。



>> 運動素養

五、結語

藝能科的學習沒有捷徑，除熱情和自律外，反覆練習而已，掌握運動技能學習的三個階段，特別是在訓練期階段，藉反覆反覆再反覆的訓練過程，促使神經聯結最重要。恪守「深刻學習」，是達到精熟自動化的要件！『天賦』其實是人類大腦和身體的適應力。

記住：「重質重量」的學習及訓練，聰明有效率的學習，並非「練得久」和「練得好」，而是要聰明的練。「放慢速度」是處理錯誤的策略關鍵，大腦發現有問題要解決時，會不停地嚐試改寫神經迴路，直到能以最高效率完成修正，此自動化過程促使執行力的提昇。「成功並非建立在不犯錯，而是建立在不再犯同樣的錯誤上」！



AUGUST, 2024

NO.11308

NCU

COUNSELING

CENTER



感謝您對諮商中心電子報閱讀與支持，喜歡請繼續訂閱，如果您不希望收到此電子報，請按此連結 取消

訂閱 Copyright © 2023

國立中央大學學務處諮商中心 版權所有 隱私權聲明

校址：(32001) 桃園市中壢區中大路300號

電話：(03) 422-7151#57262

