

青年好政Let's talk

議題手冊

—— 幫助你讀了之後，一秒就進入討論情境不無聊 ——

時間：2022年01月16日(週日)10:00-17:00

地點：龍華科技大學U356教室(桃園縣龜山區萬壽路一段300號)

主辦單位：教育部青年發展署

執行單位：社團法人臺灣生命敘事與心理傳記學會

協辦單位：龍華科技大學學生事務處諮商輔導暨職涯發展中心

目錄

團隊介紹	2
活動流程簡表	7
名詞釋義	8
議題背景資料	8
議題現況及問題	8
議題與討論主題的相關性與重要性	9
對本場論壇討論的期待	9
討論目標	10
討論模式	10
預期效益	10
與討論議題相關之參考資料	11
網路	11
書籍	11
後續議題資料蒐集規劃	11

團隊介紹



業師 洪堃斌

2021

青年好政系列:Let's Talk 業師

審議人才進階培訓講師

審議民主線上審議主持人

2020

青年好政系列:Let's Talk 業師

青年好政系列第二階段Talk審議主持人

5G×數位轉型高峰論壇主持人

2017

大專校院學生會傳承與發展研習營—輔導員共識

營「議題主持與引導技巧」講師

桃園青年職能培訓參與式預算主持

2010~2016

青年地方政策論壇世界咖啡館主持

青年地方政策論壇全國會議主持人

2010 內政部營建署「21世紀臺灣國家公園永續論壇」主持人

2005

青年國是會議:我們對焦點政策的主張—「青少年政策」青年公民共識會議正式會議



專家 朱先韻 諮商心理師

龍華科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心 專任諮商心理師

CPAS初階諮詢師

朱先韻 諮商心理師

貓奴, 每週一早上都會希望自己是貓不用上班的心理師。對於焦慮情緒十分熟悉, 目前跟所有人一樣走在成為最自在的自己的路途上。

大學畢業時也曾迷惘很長一段時間, 不過只要不放棄思考, 相信一定可以找到適合自己的方向的。



外聘主持人 林晉賢

/ 財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會 研究專員

相關經歷

2012-至今 中央、地方及民間單位審議民主(世界咖啡館、公民會議、參與式預算)桌長、協同紀錄、大場主持人

2021年鳳山區農會綠色療癒及親職教育輔導 課程講師

2020年靜宜大學強制性親職教育團體輔導 課程講師

2019年桃園市慈慧老人長期照顧中心 課程講師

2019年逢甲大學公共事務與社會創新 職涯課程講師



外聘主持人 陳盈吟

臺中教育大學輔導老師 / 性別平等委員會委員
國際獅子會全國總監聯誼會行政秘書

相關經驗

2016青年政策論壇主持團隊培訓指導小組—指導員課程講師

2013~2015 教育部青年發展署青年政策論壇—觀察員分組主持人協同紀錄

2008 宜蘭縣政府「羅東鎮的蛻變」交通網絡之藍圖公民對話圈—主辦人

2005~2012 行政院青輔會青年政策論壇—主持人協同紀錄分組主持人大場主持人帶組員

2004 行政院青輔會青年國是會議—全國會議代表中區會議代表

2001~2003年文教新聞通訊社記者

姓名

自我介紹



大場主持人 張佑維

在新莊泰山地區出沒，不務正業的研究人員，做過獵人頭、HR、擺過地攤，在新莊社區大學蹲田野，喜歡在菜市場旅行，主持過幾個敘說訪談專案，對弱勢關懷，著重人的發聲，編過【新莊歷史裡的好味道】、【自由背包客的女權微旅行】、【找出新莊隱藏的客家人】，還是個中部的客家人。



外場總責 張佑宇

南部客家人，在台北長大
喜歡探險與研究新的事務
龍華資訊系畢業

但....

賣過十多年的素食餐飲，也在代書事務所及獅子會做過祕書助理，也在慈善單位做過志工，喜歡交朋友，服務人群，關懷弱勢

2013年嫁到新莊後，重視親子教育，親子互動，淺能開發，喜歡和孩子一起學習，一起成長，就是一個帶孩子的家庭主婦



主持人 朱淳熙

基隆人，喜歡運動和玩電腦，目前就讀龍華科大遊戲系，正在努力學習，喜歡畫畫，擁有普通的繪畫能力，高中時就讀應用日文科，有N2證照，希望以後能在工作上學以致用。

主持人 陳囿翰

桃園人，喜歡各式各樣的運動、聽歌、品嚐各地美食，現在就讀龍華多媒體遊戲系，雖然不知道遊戲系在幹嘛，但是每天可



以學到許多東西，過得很開心，在開心之餘也還是有在找尋人生的目標，目前想到的就是買一台車子，然後開著車子開著到台灣各地吃美食。



紀錄總 簡彤恩

目前是大四，準失業者，目前畢業門檻還卡在英文，英文真的很難，完全是我的死穴，希望可以過。

專業是硬體電路PCB設計，畢業後希望可以參加碩班產學合作，做自動控制方面，然後進公司，希望會過啦，希望是這樣啦，沒有就順其自然吧。

對於新奇的東西都很感興趣，尤其是跟環境保育以及動物有關的活動，支持還給動物原本的家園。



主持人 呂紹璋

我是一個超級活潑的人~不要被我看似文靜或者內斂的外面給欺騙了~我的勝任座右銘是：態度決定一切。因為我覺得一個人到底會不會成功，態度才是最關鍵的因素。來到這裡，我非常的興奮，因為我又能在新的環境中，找到新的朋友了，我喜歡運動和健身，身材不敢說練的很好，只是藍波跟我比還差很多，你們一定想看我那上帝傑做般的肌肉，對不對!?但是不能展示，因為衣服會撐破，以上是我的自我介紹感謝大家



古盈祥

目前就讀桃園市龜山區的龍華科技大學，就讀的系所是電子工程系，今年大二要升大三了，說快不快說慢不慢，再過兩年就要畢業了，出社會之後就要開始找工作，甚至理想的狀況是畢業前就找到工作了，那在我們畢業之後面臨可能會找不到工作，又或者是找到的工作可能做的不喜歡，導致產生點大學生就業焦慮的問題，也就是我們這次要討論的議題，希望大家可以多多幫忙，熱烈的參與討論，讓我們這個議題能夠得到更好點改善。



周柏睿

住在桃園喜歡吃美食，這邊有非常多好吃的東西，如果需要我推薦的話我非常樂意，也是這次擔任桌長，我相信一定不少人對未來畢業非常茫然，希望大家能踴躍發言，讓我替大家把心中對畢業就業焦慮的想法說出來。



徐立安

我是徐立安喜歡多媒體後製和拍攝前置工作。目前從事工作有拍攝剪輯調色以及字幕動畫製作，使用拍攝工具有canon backmagic lumix iPhone，使用軟體Pr Ae Ps Ai 達芬奇
現在是龍華的大學生也在努力學習未來技能能靠這技能吃飯在現在大學希望有很多機會能夠培養技術。

活動流程簡表

科大畢業即失業，焦慮再焦慮，怎麼辦？

時間	流程	地點	進行方式
09:30-10:00 (30mins)		龍華科大U356	接待桌接待老師與參與人
10:00-10:15 (15mins)	開場	龍華科大U356	由主持人開場並說明Talk流程。
10:15-10:45 (40mins)	專題講座(I) 講師:朱先韻	龍華科大U356	工作者分享40分鐘
10:45-11:00 (15mins)	講座後Q&A	龍華科大U356	互動交流15分鐘。 備甜點
11:00-12:00 (60mins)	青年Talk(I)	龍華科大U356	互動交流60分鐘。
12:00-13:00 (60mins)	午餐	龍華科大U356	環保鐵盒便當
13:00-13:30 (30mins)	議題手冊導讀	龍華科大U356	主持人導讀，並讓桌長與組員認識
13:30-14:20	青年Talk(II)	龍華科大U356	邀請6位主持人，並分4桌同時進行討論，本階段主要釐清討論議題之現況與相關問題，討論結束後，由各桌主持人分享各該桌討論內容。
報到 (50mins)			
14:20-14:40 (20mins)	茶點及休憩時間	龍華科大U356教 室外	
14:40-15:30 (50mins)	青年Talk進行(III)	龍華科大U356	同上
15:30-15:50 (20mins)	茶點及休憩時間	龍華科大U356教 室外	
15:50-16:30 (40mins)	意見核對+大合照	龍華科大U356	本階段由大場主持人帶領與會青年確認議題，並做出結論。
16:30-16:40 (20mins)	Ending	龍華科大U356	分享、送紀念品、個別留照、場復

名詞釋義

科技大學畢業即失業

2021年，有28萬名應屆畢業生，而5月的失業人數高達48.9萬人，足足比三級警戒前的4月多了12%。

今年的大學就業博覽會因疫情取消，據主計處的統計，今年畢業前就能找到工作的學生恐怕僅占1成5至2成，比過去2成7少了許多。因此畢業即失業成為不少人面臨的困境。

審議式民主 (deliberative democracy)

主張公民透過公共審議的方式參與公共事務和決策。民主的核心內涵在於「主權在民」，即公民之間實行自我管治，但一般人容易僅把選票、投票視為民主社會的核心，忽略了公共事務的參與和討論、聆聽不同公民的想法並共同做出最佳的決策才是民主最重要的精神。

審議式民主具有明確的目標，希望可以針對某個公共議題讓社會不同族群發聲，更加深入了解議題之外，也可以知道其他人的想法。更重要的是，在討論的過程，公民需要嘗試接納不同的觀點，並且提出合理的理由來證成自己的立場，以一個公開協商的方式來獲得共識。

議題背景資料

議題現況及問題

今年(2021)的大學錄取率是史上最高，達97.98%(大學考試入學分發委員會資料)，但大學生生涯發展裡，常被稱「畢業即失業」，面對就業焦慮的「畢業」，失去了學生身分，就好像超級瑪莉的無敵星星用光了，渾身都感覺危險與不自在。

可能有人提前意識到，好好學習，好好找尋方向；有人選擇埋頭繼續混日子，有人不置可否畢業工作；有人選擇繼續念書、延畢等方式來延長面對該問題的時間，這樣的焦慮讓人無所適從，原因百百種，但都直指讓人高度焦慮的生存危機。

這樣的危機，在技職體系為主的科技大學學生身上更為明顯。

焦慮夾雜對自己專業能力的被檢視，對照下的心虛、對自我效能的懷疑，即當個人的存在價值受到威脅。我們需要很辯證地看待焦慮的建設性與破壞性，資本主義下，我們被要求以個人之軀面對整個龐大資本主義社會下，要求進步、效率、競爭的不安，但在這樣的焦慮下。從個人到周遭的環境，我們又可以怎麼去面對，進一步討論身處教育制

度下的我們，可以怎麼為自己發聲？追求超越，完成自我？

人的精神狀態處於這種高度的警戒中，在焦慮中煎熬，煎熬中往往會朝不健康的另一端傾倒…。

議題與討論主題的相關性與重要性

大學生的就業焦慮，以及產學間長期的失衡，政府並非無感，本次活動就是為了結合「產-學」的討論，讓學生的聲音有機會從個人的、內心的、情緒非語言焦慮，變成具體被說得出口，並且被整理成為具體而有所依據的建言。這樣的建言回到學校，具體有機會可以讓治校團隊調整經營策略，從而讓學生可以真正受益。

這樣的建言可以回到政策面，由青年署到教育部，讓國家治理團隊調整政策方向，從而真正利益到當然的大學生。

其實國家針對職涯探索預備了許多的資源，向青年署就有非常多齊備的資料與工具可供大學生使用探索性向跟職涯。藉由討論議題的本身，可以增加參與學員對於議題資料的熟悉、掌握與理解。

大學生往往在個人焦慮情緒過大時候，縮小了自己的視野，甚至變得很狹小。擔心自己失業的假議題或小議題，儼然成為被過度重視、看似可以有效的小技巧所解決，例如教你怎麼面試、如何給人良好的第一印象等。但無以從格局較大、方向較寬的方式著手—如先了解自身性向，再選擇從事適性的行業，以發揮自己的潛能—其實是事倍功半。

對本場論壇討論的期待

從學生的第一線心聲著手聽起，彙整起來，並成為對照政府政策的依據，以此切切實實地針對：

1. 科技大學生面臨到的產學不一致該如何有解決的方向？
2. 對於科大學生真實產生的焦慮，甚至引發的憂鬱、無希望感到個人身上能產生自我效能低落感，如何不至於悲怨無可宣洩，長期忍受感受孤獨絕望，甚至感到生無可戀，最後釀成悲劇？從學校到社會政策層面上如何有效地面對？
3. 對於焦慮本身的調適方式，拋磚引玉，集合出一些好方法。

希望藉由審議就業焦慮的議題，讓參與的學員發現，失業的假議題中，如何利用或擴大既有資源，選擇自己適性的職涯才是真議題。

然而這個發現，需要藉由自己切身面對就業的焦慮感，引發後續對於為了解決自身的焦慮情緒，而負責任地採取行動，也藉由論壇的辦理，提供一些職涯探索的線索與可用的資源，不論是否「學以致用」，能夠端正切實地正視自己的未來與眼前行動的關聯性，並賦予期待，才有機會有意識地過上自己期待的人生，這正是本論壇所想要帶來的影響。

討論目標

讓技職體系出身的大專學生心聲真的被聽見、身影真的被看見，意見真的被整理為訴求，成為政府施政的依據。

討論主題：

- 都說就業的煩躁讓人焦慮再焦慮，啊到底是有多焦慮？造成焦慮的具體原因為何？
- 社會或奢區資源，可以如何協助調適焦慮？
- 技職體系大學生的在學學習經驗，跟產業界的關聯為何？
- 如何在大學生涯找到適合自己的職業面向？

討論模式

- 讓「說」成為行動的前哨與準備。
- 用世界咖啡館的討論方式。
- 輕鬆的氛圍、好吃的甜點，快速說、快速募集想法。

預期效益

- 打破凡是歸因在學生身上。
- 討論出一個可以讓外在的學習環境(例如學校)、社區資源(例如實習機構)，促成個人的具體的成長及改變，進而建立面對畢業後就業環境的心態。
- 提出對學習環境的具體訴求，讓施政及政府報告可以參酌。

與討論議題相關之參考資料

網路：

1. 青年職涯輔導資訊平臺<https://mycareer.yda.gov.tw/>
2. 大專校院學生職涯發展教材<https://reurl.cc/73K2bd>
3. 臺灣博碩士論文知識加值系統 <https://reurl.cc/rxG40b>
4. 中華民國統計資料網 <https://www.stat.gov.tw/mp.asp?mp=4>
5. 行政院主計處 薪情平台 <https://earnings.dgbas.gov.tw/?mp=4>
6. 生涯與就業協助系統 <http://www.cvhs.fju.edu.tw/cvhs2014/system/aboutUs>
7. 黃志祺(2020)。【志祺七七】找不到工作很焦慮？一起了解「求職焦慮」的源頭與可以做的事情吧！取自 <https://www.youtube.com/watch?v=xzQoRGGLhKQ>
8. 黃志祺(2019)。【志祺七七】郭董說：「今天畢業，明天失業！」為什麼大學畢業不見得能順利銜接職場？ <https://www.youtube.com/watch?v=FVozH3vKeWI>
9. 王思峰、吳濟聰、夏侯欣鵬、劉淑慧、鄔榮霖、周志明、蔡秦倫(2011)。大學生涯資訊系統 CVHS 評估研究：生涯行為、輔導意涵與系統設計。台灣輔導與諮商學會年會。嘉義大學。

書籍：

1. MBTI, 你的職業性格是什麼？：發現自己的優勢，規劃最適生涯(2020)。Donna Dunning著。王瑤、邢之浩 譯。日出出版。
2. 焦慮也沒關係！：與焦慮和平共存的生活法則(2019)。思小妞著。方舟文化出版。
3. 做自己的工作設計師(2021)。Bill Burnett , Dave Evans著。許恬寧 譯。大塊文化出版。

後續議題資料蒐集規劃

1. 希望藉由此論壇能點燃青年對於自身權益的重視與爭取，為自己發聲也為自己找出一條適性之路，並建立一個長期社群或線上論壇。
2. 使民眾對於政府，如政府及青年署資源的認識與使用。
3. 若有資源針對大專院校裡的大學生可以開設焦點團體，實際了解青年心聲。