



財團法人臺灣更生保護會屏東分會 新聞稿

發稿日期：115 年 5 月 28 日

聯絡人：個案管理師 陳姿妘

連絡電話：08-7551781

「重現優勢，拓展未來」，發掘自我優勢力，再造就業競爭力 更保屏東分會攜手潮州就業中心及屏東監獄辦理 就業前準備成長團體活動

為協助即將出監、準備回歸社會之準更生受保護人順利銜接職場，提升就業準備度與自我效能，並探索未來更多發展可能性，財團法人臺灣更生保護會屏東分會（以下稱更保屏東分會）攜手法務部矯正署屏東監獄（以下稱屏東監獄）及勞動部勞動力發展署高屏澎東分署潮州就業中心（以下稱潮州就業中心），於本（115）年 5 月 21 日至 22 日上午 9 時，假屏東監獄共同辦理「重現優勢，拓展未來」就業前準備成長團體活動，共計 37 人次學員參與。

本次活動由慢慢心理諮商所王冠晞諮商心理師帶領，透過為期兩天、共 9 小時的課程，運用多元卡牌工具，結合心理探索與就業實務演練，陪伴學員從重新認識自己開始，逐步找回能力感與自信，重新描繪屬於自己的未來藍圖。

活動一開始，學員透過製作專屬名牌與自我介紹，建立彼此認識與團體連結。從命名過程中，也悄悄看見每位學員對自我的期待與想像。例如，有人自稱「典獄長」、「科長」，透露出對成為管理者與領導者的嚮往；也有人以「你好」作為自己的名字，表達希望成為一位有禮貌、能帶給他人溫暖的人。這些簡單卻真誠的分享，不僅增加彼此間的記憶點，也成為重新探索自我價值的重要起點。

找回屬於自己的能力，發展未知的潛能

「當你什麼都沒有的時候，你還剩下什麼？」一句簡單卻深刻的提問，讓許多學員停下腳步，重新回望生命中的失去與擁有，也開始看見那些曾被忽略、卻始終存在的內在力量。帶著這份思考，課程進一步透過「能力強項卡」活動，引導學員辨識自身特質與優勢，從過往經驗中重新發現自己的能力與價值。

有學員在分享時驚訝地表示，原來自己一直握有能力，只是從未真正肯定過自己。這些能力，不僅是生命歷程留下的珍貴印記，也將成為未來

重新站穩腳步、勇敢迎向職場的重要力量。

以過去、現在、未來三個時間點：探索能力的基準線

第二日課程透過「自我生命曲線」繪製，引導學員回顧人生不同階段的重要事件，重新整理生命中的挫折、轉折與成長歷程，理解每一段經驗如何形塑今日的自己。

透過「過去、現在、未來」三個時間點的串聯，不僅幫助學員重新建立對自身能力的認識，也讓他們明白，即使曾經跌倒、迷失，依然有機會重新選擇方向，為自己的人生開啟新的篇章。

此外，課程亦運用「職業憧憬卡」，引導學員探索個人興趣與職涯方向，將自我理解逐步轉化為具體的就業目標，為未來做好準備。

分組角色扮演身歷其境，為重返職場做好準備

探索內在優勢後，課程進入就業實戰準備階段，帶領學員進行履歷撰寫與模擬面試練習。

透過履歷撰寫指導，學員將前一階段所整理出的能力與優勢，轉化為可被看見的文字內容，學習如何向雇主展現自己的價值。接著，藉由面試情境模擬與角色扮演，讓學員身歷其境地練習自我介紹、應答技巧與臨場反應，逐步克服面對求職時的緊張與不安。

不少學員分享，原本對面試感到害怕，也擔心自己因過去經歷而失去機會，但透過反覆演練與同儕鼓勵，逐漸能更自然地表達自己，也重新相信自己具備踏入職場的能力。

活動最後，由更保屏東分會個案管理師陳姿奴進行更生保護業務宣導，向學員說明出監後可申請的支持資源與協助管道，包括更生事業群、協力廠商資訊、技能檢定及各項社會福利資源，協助學員提前規劃出監後的生活與就業安排，為復歸社會鋪設更穩固的橋梁。

我們深知，更生人在復歸社會的道路上，最大的挑戰往往不是能力不足，而是對自己的不信任。期盼透過此次團體活動，陪伴每一位學員重新認識自己、發覺並重現自身優勢，在一次次探索與練習中，慢慢找回相信自己的勇氣，鼓勵明白「更生人依然擁有創造未來、拓展人生更多可能的機會與力量。」



115 年 5 月 21 日 (四) 上課情形



115 年 5 月 21 日 (四) 上課情形



115年5月22日(五)上課情形



115年5月22日(五)上課情形



更生保護業務宣導