

第四屆 α Leader 學期培訓課程

◆ 小提醒

參加訓練課程是擔任α Leader 必要條件。課程有 3 個區塊：

I. α與東海

II. 關懷網絡

III. 團隊能力

每個區塊至少要參加一場，否則將失去擔任 Alpha 資格。



從九月大學入門開始為期一學期，每位 α Leader 會帶領 15-20 位的大一新生，因此，學務處安排了十多場的課程訓練來幫助你預備迎接大一新生。藉由訓練課程，可以培養能力，不管是技能方面還是內心成長的方面都會有相當多的收穫，請大家拭目以待吧。願意付出的人將是會獲得最多的那一位。

請大家注意課程接著期中考結束馬上開始!

以下分為三個區塊的課程

I. α與東海

課程	日期	時間	地點	注意事項
第一場	4/26(六)	9:00~17:00	Lan007	1.此為一天的工作坊
第二場	4/27(日)	13:00~21:00	Lan007	2.著方便運動的衣物/包鞋
第三場	5/17(六)	9:00~17:00	H104	(勿穿短裙及高跟鞋)
第四場	5/18(日)	13:00~21:00	H204	3.攜帶水杯.環保餐具.筆記本.筆.學生證
第五場	5/25(日)	9:00~17:00	H204	

II. 關懷網絡：此刻有你真好～自殺防治守門員訓練課程



課程	日期	時間	地點	注意事項
第一場	4/21	18:30~21:30	H103	1.每一場次結束都由 SA 帶領小組討論，請務必留下來參加，才算是完成課程。
第二場	4/22	18:30~21:30	H104	
第三場	4/30	18:30~21:30	茂榜廳	2.攜帶學生證

III. 團隊能力-配合學務處『學生團隊培育訓練』課程報名



課程	日期	時間	地點	注意事項
【激起火花的魔術】- 團隊討論技巧	4/28	12:10~ 14:00	學務處 四樓 教室	1. 每一場次名額有限，請把握機會。 2. 此課程向全校學生開放，請直接於該活動報名系統報名。 3. 報名時請註明是 Alpha Leader
雙贏溝通	5/01			
團隊激勵	5/02			
【哪裡跌倒 哪裡站起來】- 挫折處理	5/07			
【說得清楚講得動聽！】- 表達能力	5/08			
【別踩我的地雷】- 人際界線	5/09			
【善用零碎時間】- 時間管理	5/12			
【真的「回不去了」嗎?】- 關係修復	5/13			
【Hold 住壓力】- 壓力調適	5/14			
A+ 晚間講堂 第一場	4/29	18:30~ 21:00	茂榜廳	
A+ 晚間講堂 第二場	5/15		茂榜廳	
A+ 晚間講堂 第三場	待確認		待確認	

課程說明：

- ◇ 「Alpha 與東海」：幫助你更深入的了解東海大學的精神與內涵。這樣才能幫助新生們對東海有基本上的認識。
- ◇ 「團隊能力」：帶領新生時，都是以 15-20 個人的團體進行所有活動，此時團隊能力的培養，如人際溝通、帶領討論技巧、關係議題等就相對的重要，此課程在幫助你了解這一方面的知識。
- ◇ 「關懷網絡」：大多數新生可能第一次離家到外地讀書，因此可能會有不適應或其他的心理狀況等，希望大家有基本的能力可以處理此種狀況的發生，所以此課程在幫助你增進這方面的知識與能力。

積點制度說明

- ◇ 上述有提到三個區塊課程，分別是「Alpha 與東海」、「團隊能力」、「關懷網絡」。每個區塊都至少上一場的課程。
- ◇ 共需累計完成三個積點，每個區塊至少完成一個場次的課程。每上完一場次的課程，就完成一次的積點。
- ◇ 參加課程時，請攜帶學生證完成簽到，請勿遲到早退。

課程報名方式

- ◇ 請務必至校園活動報名系統報名。
- ◇ Q：校園活動報名系統在哪裡？
A：東海大學首頁→在校學生→校園生活→校園活動報名系統，點入尋找並完成報名 ALPHA 課程。
- ◇ 如有任何問題請聯絡 學務處 有延姊 (04)2359-0121#23010 lilyyu@thu.edu.tw