



青年直播主

以體驗探索人生使命

國際城市浪人育成協會 希慈

國際城市浪人育成協會 City Wanderer

立案字號：台內團字第1040070197號



讓人們在持續行動中看見自己的價值

用好玩有意義的方式探索答案

在這裡，我們要



誠實分享



不對外八卦



勇敢行動

1943 馬斯洛需求層次



自我實現是什麼？



自我實現者的狀態

Self-Actualized

高峰 接受 解決 自主 享受
經驗 自己 問題 權威 獨立

務實 享受 自由 自我
樂觀 過程 灑脫 解嘲

你還可以是誰？

探索
自我



展開
行動



整理
經驗



表達
反思

你還可以是誰？

探索
自我



展開
行動



整理
經驗



表達
反思

你是誰？

你認識的你自己是怎麼樣的人？

你有哪些身分？你曾做了什麼？

你擅長什麼？你喜歡什麼？

你是為了哪些目標而活著？

...

Ikigai，生命的意義

你聽到的自我介紹，對方都是怎麼介紹自己的呢？



Ikigai，生命的意義

你剛剛的自我介紹都在描述哪些部分的你自己呢？



你還可以是誰？

你希望可以成為怎麼樣的大人？

你未來還可以有哪些身分？

你還想要嘗試什麼？

你想要為了哪些目標而活著？

...

你還可以是誰？

探索
自我



展開
行動



整理
經驗



表達
反思

任務挑戰時刻

用全新的體驗創造人生經驗

任務體驗與挑戰

人生清單

寫下這輩子一定要做的20件事情

1

2

導師

從自己的夢想出發，寫一封信給1位前輩請教經驗

3

4

Free Hug

尋找10位陌生人跟他們進行擁抱

世界公民

尋找1個不同國家的人，與他們交換家鄉的議題



四種角色

1. 激勵者 Encourager

2. 記錄者 Recorder

3. 分享者 Presenter

4. 計時者 Time Keeper



六條原則

- 隨時觀察事實、感受、發現、與期待
- 團隊共同討論、選擇執行任務地點、以及挑戰難度
- 時間到之前不要回來，時間到了一定要回來
- 用積極與正面的心態看待所有過程
- 真誠對待自己、夥伴、與周遭
- 你們只有120分鐘！

分享過程



你還可以是誰？

探索
自我



展開
行動



整理
經驗



表達
反思



如果剩下三年？

你在意什麼？



然後呢？

Hồ Thái Bình, Survival Skills Vietnam-SSVN 經理



**SURVIVAL
SKILLS
VIETNAM**

Ryan Hreljac

Ryan水井基金會創辦人



選擇你前進的方式

#練習選擇你前進時，想要堅持的價值觀

#描述你覺得你能怎麼做，才會兼顧到這些價值觀

目標設定的重點

#我要讓自己更跨領域，探索熱情

#我想要創業

S 明確的	M 可衡量的	A 可達成的	R 相關的	T 時間明確的
認識跨領域朋友	至少認識12個人	每個月都去參加一場跨領域活動	增加跨領域人脈 探索自己的熱情	一年的時間
完成實驗品 Prototype	一個專案 給10個人測試	透過課程的分組 作業完成專案	從作業當成測試 創業點子的機會	學期結束前



你還可以是誰？

探索
自我



展開
行動



整理
經驗



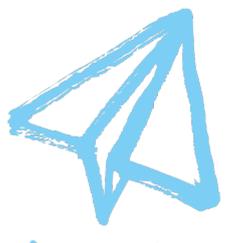
表達
反思

直播分享的架構

5-10分鐘左右即可

- ① 介紹你的直播原因
- ② 介紹你的目標設定
- ③ 邀請大家一起幫你留言給予回饋

#青年直播主 #城市浪人



剩下你想要知道的資源，我們會寄給你

1. 搞不清楚科系、研究所在幹嘛
2. 需要一些勇氣與自信開始行動
3. 搞不清楚未來職業要做什麼
4. 已經有個點子，需要啟動的資源

