

# 教育部青年發展署 108年大專校院職涯輔導種子教師培訓工作坊

## 職涯教材新樣貌

承辦學校：遠東科技大學學務處職涯發展中心

講師：劉淑慧

彰化師範大學輔導與諮商學系教授

兼華人生涯研究中心主任

時間：2019年10月18日

地點：台中市南山人壽教育訓練中心

# 青年署教材研發與推廣的基本理念

## • 課程理念

- 嵌入系所脈絡：系所生涯 or 生涯融入系所專業。
  - 契合系所特色與學生需求
- 個人創新：發掘同系每位學生的獨特性。
  - 協助學生探索自我、統整方向、自主學習。

## • 實務運作

- 生涯教材：跨領域專業團隊編製的青年署大專生涯發展教材。
- 生生不息：藉助教師專業及創意來豐富教材資料庫。



# 您，認為大學生要學到什麼？

- 您希望學生修生涯課後學到什麼？  
請列出您認為**最重要的**：
  - 三個生涯觀念或態度。
  - 在專業知能之外的三種生涯策略或技能。
- 為了進入職場五年後能夠獲得圓滿生涯，除了學習專業知能之外，您認為學生還可以在大學期間做些什麼？

# 今天會談什麼

大學生需要什麼



```
graph TD; A[大學生需要什麼] --> B[整體教材包含什麼]; B --> C[如何使用這套教材]; C --> D[新增單元  
如何呼應新時代需要];
```

整體教材包含什麼

如何使用這套教材

新增單元  
如何呼應新時代需要

大學生需要什麼

# 五十年前的現代社會需要 選擇與射中箭靶的能力



# 生涯素養：發展生涯所需的基本能力

**掌控力** 理性選擇目標與規劃實現行動

**實踐力** 付諸行動、承擔壓力以完成所願

# 二十一世紀（後現代）的生涯

這個時代

變動 = 常態

Trevor-Roberts (2006):

Are you sure?

The role of uncertainty in career

陳若玲(2015):

無疆域生涯 + 全球化生涯





# 後現代社會還需要 創造箭靶與活出故事的能力



# 生涯素養：發展生涯所需的基本能力

**掌控力** 理性選擇目標與規劃實現行動

**實踐力** 付諸行動、承擔壓力以完成所願



**開放力** 透過欣賞與嘗試開啟新的可能性



**生命力** 承擔抉擇的限制、自由與責任



**建構力** 知道為何並統整出有意義的故事

# 大專學生的階段性生涯發展任務

<b>發掘志趣熱情</b>	透過客觀心理評量與主觀生活經驗，觀察與反思個人特質傾向，據以發掘志趣熱情。
<b>建立才幹資產</b>	掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以作為實現生涯願景的憑藉。
<b>掌握資源網絡</b>	藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。
<b>勾勒生涯願景</b>	在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。
<b>實踐理想生活</b>	針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯籌劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。
<b>展現行銷自我</b>	針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。
<b>準備適應職場</b>	針對未來適應職場的需要，瞭解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要瞭解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。
<b>持續建構調整</b>	持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯籌劃策略與管理方法來探索與實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思與調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

# 二十一世紀（後現代）的生涯

這個時代

知識 = 財富

OECD (1996):

defines knowledge-based economy as  
*"economies which are directly based on  
the production, distribution and use of  
knowledge and information"*



# A1：為錢轉行做保全

人間異語：借錢讀大學 真不值 2012年8月28日 特約記者黃惜時採訪整理

Q：為了讀大學，你欠下多少錢？

A：.....我考上大學的設計系，.....是私立學校，光一學期學費就要5萬多塊，.....但媽很支持我，認為有學歷出來工作比較好找，不像她什麼都不會，只能靠出賣勞力.....為減輕家裡壓力，我去辦學貸，4年下來共借了50萬。

Q：後來怎麼會轉做保全？

A：讀大學這幾年，我一直預期畢業後，能找份薪水不錯的工作，在職場上有發展，把欠債還清，然後存錢買房子，讓媽過些好日子。.....退伍後.....好不容易找到廣告設計的工作，起薪才1萬8，每天固定上8小時班，但經常加班到晚上，還沒有加班費。.....半年後老闆替我加薪到2萬塊，當時房租6千，水電約3百，加上還學貸5千多塊，每月生活費剩不到1萬，又要吃又要交通，別說存錢，想拿點錢回家都不行。.....花了3年青春，換來多5千塊薪水，我決定離職。

30歲還背30萬債務

失業這段時間我靠接案補荷包.....某次翻開報紙，看見保全月薪3萬6，覺得薪水很不錯，雖然上12小時班，但月休6天；而且保全這行越來越多年輕人做，工作內容簡單，純粹出賣勞力，比我從前領2萬多塊，坐辦公室每天超時工作，有時候星期六、日還要加班來得好。

Q：為了錢放棄理想值得嗎？

A：沒錢談什麼都是屁！.....窮人似乎注定沒希望，現在我什麼都不想，先把錢還掉再說。



# A2：白天工作晚上念興趣

人間異語：日子苦 也要苦得有夢想 2012年11月10日 記者陳玉梅採訪整理

Q：為什麼大學念的好好的，要休學？

A：我念私立大學法文系，要念好法文最快的方法就是去當交換學生，可是這要花很多錢。.....我不想念4年法文，還講得很糟。所以暫時休學，準備明年轉學考國立大學夜間部，學費比較便宜，而且我白天可以找個正式工作做。

Q：過去兩年，妳讀私立大學的錢哪來？

A：.....我媽工作很不穩定.....我從小學就擔心我媽會丟了這個工作，.....這些壓力，從小就催著我要趕快長大，可以賺錢養我媽。

經濟壓力沒有未來

.....我大一下就去電影院打工賣票，從晚上6點做到12點，.....每月.....一萬多元，勉強夠我生活開銷跟讀書。可是.....早上的課都沒辦法上，念得很辛苦。

Q：妳想轉學考什麼科系？

A：.....我也被磨得無所謂了。只是，我還是想要念點我有興趣的東西，所以想考北藝大電影系，反正我白天去工作，晚上念這些書還蠻有趣的，我想為自己保留一點夢想，否則生活都是壓力，我根本沒辦法想未來會是怎樣。.....當然我也怕我考不上，所以也會去考企管系，為自己留條後路。

Q：現在比較快樂的事是什麼？

A：我有個很好的男朋友，他已經畢業，在父親的公司工作，對我很好。.....誰知道以後會怎麼樣？所以我一定要有一份穩定工作，可以養我跟我媽。.....



# B1：負三代 不敢有夢想

人間異語 2014年10月31日 特約記者黃惜時採訪整理

## 負三代

Q：為什麼說自己是「負3代」？

A：……我阿公民國67年，花盡畢生積蓄……買了……房子，還跟銀行貸了15萬，……後來……這個債就換成我爸來背……我爸不只將祖厝房貸還清，還存了不 少 錢，……後來有朋友找他合夥開酒店，……合夥人耍詐……捲款潛逃……爸……倒欠600多萬，沒錢只好再用祖厝向銀行借錢，變成負2代……

Q：怎麼債務會由你負起？

A：……退伍後在電腦器材店做店員，薪水不算高，但總算有一技之長，工作4年，老闆對我還不錯，薪水調到32K，感覺比上不足，比下有餘。……3年前，爸因為中風，沒辦法再開計程車，家計落到我身上。當時我們還欠銀行300多萬，扣除平常開銷，每月要還給銀行1萬5，生活頓時變得拮据。……

Q：未來有什麼打算？

A：我才30歲，正值年少追夢的時候，身邊朋友在討論要創業、要當背包客環遊世界，我卻哪裡都不能去，只能背著300萬債務過日子，還要照顧爸，每天煩惱錢要怎麼才能還清，夢想對我來說既奢侈又遙遠。……被債務壓得喘不過氣，我只能走一步算一步，未來對我已不重要。……



# B2：酒店打工 賺夠學費收手不幹

人間異語 2014年11月24日 特約記者董籬採訪整理

Q：怎麼開始去酒店的？

A：為了賺大學學費。我爸做生意賺不少錢，但他賭光了。……

會聊天 不用賣身

Q：沒想要落跑嗎？

A：是覺得不舒服，但不覺得要逃……我的客人主要是商務客，年紀較大，談完生意來輕鬆一下……我很會聊，所以連酒都不用喝……我……每天看好幾份報紙，可以跟客人談政治、聊股票。他們坐比較久，給小費也大方。我英文不錯，還可以接外國客人……很受歡迎。

Q：有人知道妳做過酒店嗎？

A：……我在家不化妝……我還兼家教，也不亂花錢、帶酒味回家……

Q：妳做多久？

A：大學4年寒暑假……我畢業存款有60幾萬。現在很多年輕妹妹滿18歲就去酒店，就一直待在裡面，和少爺交往，生活圈就在那。……我一開始就打定主意時間一到就離開，我不買名牌，錢都存起來，過著一般大學生的生活。我有自己有興趣的工作，知道目標在哪，如果沒目標真的很容易迷失在裡面。





# C1：留美音樂碩士吹喪禮 翻轉人生

人間異語 2014年10月23日 劉文姬 長笛老師 記者陳玉梅採訪整理

Q：為什麼來告別式演奏？

A：朋友說，這裡想呈現不同於傳統告別式的東西……早上沒事就來試試……

Q：念音樂的人自視甚高，如何放下姿態？

A：現實是，這也是一份工作跟收入……我是獨生女……**需要付家裡帳單**  
**我還要什麼高姿態嗎**？學音樂的市場也不像從前那麼好……

A：我曾在台南大學當講師，大學評鑑後，多要求要博士學位，我就離開。現在我在中小學教音樂班……來這雖然收入不多，但可以認識新朋友，我們團很多中山跟台南藝大畢業的音樂系碩士，程度都很好。

**夏天熱 冬天辛苦**

A：做告別式七早八早上工，夏天流汗衣服濕了又乾，乾了又濕；冬天冷，若喪家又遠，早上4、5點就要出門，就是吃苦。但我學很多……我對流行音樂反應變快，現在客人要什麼音樂，我可以很快給他。我也接很多婚禮，1小時3千5到5千。除了教學，我到不同地方演出機會變多。  
**當樂手也許不像音樂老師這麼受尊重，但只要不是糟蹋我，我無所謂。**……



# C2：留美音樂碩士讓Si So Me不一樣了

人間異語：2014年10月21日 記者陳玉梅採訪整理

Q：何時開始從事**Si So Me**這一行？

A：……算家族企業。我從小……就出來幫人打小鼓。那時……**Si So Me**的價錢算好的……我出去工作，但賺的都沒這行多，到我20歲時，我一次已經可以拿到1500。

我想轉型，高中畢業後，曾去音樂教室上課、賣鋼琴，但老闆太苛刻，月薪才8千，於是改去賣精品。……

演出太投入 被喪家罵

Q：怎會想到把大小提琴、豎笛跟長笛等樂器帶進**Si So Me**？

A：……我曾進舞廳……讓我感覺**Si So Me**跟這比，實在太low……我想……**改變Si So Me**。……我自己訓練人演奏，開始婚喪喜慶都接。

Q：喪事跟喜事的演奏很不同吧？

A：……**傳統產業要升級**……是要全部人都改，那時我跟殯葬集團合作，把歌曲標準化，提升品質；也找來許多念音樂的大學跟碩士生……帶領他們營造喪禮的氣氛，甚至加進古典樂。這中間我經歷阿公阿嬤過世，當我親自為他們演奏時，更體會到怎樣的音樂能撫慰家屬。**我不再看輕這工作，很用心經營樂團。**



# 學生需要：練習失敗、擁有夢想

- 台灣學生從小學到大學都在無比安全的環境中成長，國中準備考高中、高中準備考大學，有幾個人真正為自己活過？真正有時間思考自己能做些什麼？**別人在練習失敗、練習逐夢，我們卻在師長的保護傘和社會的框架下，看不清失敗的模樣，更看不到夢想的輪廓。**
- 終有一天**年輕人得為自己做選擇，並且承擔結果**。  
◦ 18歲了，比起增加規則，學生更需要的或許是好好把握這最後的機會、在安全的校園裡，練習掌握自己的人生、學習承擔，才能找到顛覆的可能。

李立心，到底要活到幾歲，你才覺得我夠資格掌握自己的人生？

天下雜誌，2014-11-2

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=506270>



# 老師需要：放手卻不放生

- 史丹佛的校訓「讓自由之風勁吹」.....鼓勵學生跨界、多方嘗試，選課衝堂也沒關係，就連休學都很便利。化工系學生李婉蓉笑著說，自己大一學期結束後，決定休學，休學流程只花了五分鐘。一年後，李婉蓉回到學校，在休學期間發現自己喜歡機器人科學的她，開始修習相關課程、組團隊做「卡丁車」，還得到學校一千五百美元的補助。
- 這樣的信任，造就了多少個奇蹟？加上史丹佛雖然**放手（讓學生自由選擇）**，卻**不放生（讓學生自生自滅）**，只要學生肯努力、夠積極，就會**提供各種協助**，從強而有力的校友群到業師網，資源多得令人難以想像，這種「放手不放生」的做法，**讓無數個專案從課堂到產品，再逐漸長成企業**。

李立心，到底要活到幾歲，你才覺得我夠資格掌握自己的人生？

天下雜誌，2014-11-2

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=506270>



# 解方：培養學生做自己的教育部長

- **每個學生都獨一無二**，不能仰賴完美的教育體制為每位學生打造「最適合他的未來」
- 教育部長無法照顧每個學生，校長老師受限於制度，家長受限於資源，學生不能閉著眼睛找到美好人生
- **興趣與熱情無可或缺**，現實與環境必須考慮，**學生需要善用新科技、新資源找到方向**
- **抗議與抱怨不能改變現狀**，**憤怒與焦慮圖傷自己**，**改變要靠自己創造新事實**

做自己的教育部長--接軌未來人生的自主學習，謝宇程著，天下文化出版



# 整體教材包含什麼

# 教材下載點

- 大專校院生涯輔導工作參考手冊
- 大專校院學生職涯發展教材教材

青年署官網：首頁>>生涯輔導>>生涯發展>>  
大專校院推動職涯輔導補助計畫>>檔案下載



# 教材之研發與推廣

- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（2013.7.1~2014.12.31）。教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」。教育部青年發展署委託計畫。
- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、田秀蘭（2015.3.1~2016.8.31）。教育部青年發展署104年度「推動大專校院生涯輔導工作計畫」課程型子計畫辦公室計畫。教育部青年發展署委託計畫。
- 蔡文彬、葉慶鴻（2019.1.1~2019.12.31）。108年青年職涯輔導推動計畫 - 南區召集學校。教育部青年發展署計畫。



# 教材研發團隊

主題/單元數	召集人	單元設計者
甲、生涯理念1	劉淑慧	楊育儀
乙、自我探索4~6	吳淑禎	吳淑禎、劉淑慧、陳斐娟、洪雅鳳、 許鶯珠、許菊芬
丙、職涯探索3	辛宜津	辛宜津、吳秉衛、楊曜瑗
丁、學涯發展3	蔡秦倫	王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、 蔡秦倫、林楠
戊、學職轉換4~6	夏侯欣鵬	周志明、林俊宏、呂亮震、 夏侯欣鵬
己、生涯籌劃3~7	劉淑慧	劉淑慧、洪瑞斌、管貴貞、彭心怡、 鍾雅惠、蔡羽柔
庚、回顧展望1	辛宜津	辛宜津、陳思帆

自我發展

甲1 釐清生涯理念

己11 剪輯理想生涯

己13 享受生涯變動

未來  
籌劃

己12 宣告未來故事

乙1 敘說往日生涯

己21 勾畫圓夢計畫

己24 延伸實踐經驗

實踐  
夢想

乙2 發掘志趣熱情

己22 盤點生涯資產

庚1 展開未來行動

己23 落實實踐之道

乙3 掌握才幹資產

丁1 多元經驗

丁2 看見變化的樣子

發展  
學涯

乙5 檢視今日學習

丁3 學用關係與學習策略

乙4 開創未來工作

丙1 工作視窗六宮格

戊2 求職與自我行銷

定向  
職涯

乙6 統整生涯願景

丙2 職業訪談報告

乙4 開創未來工作

丙2 職業訪談報告

戊1 角色脫離進入

職涯  
準備

丙3 職業停看聽

戊3 職場社會化

戊2 求職與自我行銷

戊4 職場高效習慣

# 終極課程目標：活出豐富可能性與意義

願景：想要

<sup>2</sup>志趣  
熱情

啟動夢想  
開發自己

<sup>6</sup>實踐  
夢想

願景：能要

<sup>2</sup>才幹  
資產   <sup>3</sup>職涯  
探索

累積實力  
造就精采

<sup>4</sup>學涯  
發展   <sup>5</sup>學職  
轉換

籌劃策略

<sup>1</sup>生涯  
理念

活用策略  
移動自如

<sup>6</sup>籌劃  
未來

存在意義

<sup>0</sup>持續學習  
活出意義



# 教材之研發與推廣

- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（2013.7.1~2014.12.31）。教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」。教育部青年發展署委託計畫。
- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、田秀蘭（2015.3.1~2016.8.31）。教育部青年發展署**104年度「推動大專校院生涯輔導工作計畫」課程型子計畫辦公室計畫**。教育部青年發展署委託計畫。
- 蔡文彬、葉慶鴻（2019.1.1~2019.12.31）。**108年青年職涯輔導推動計畫 - 南區召集學校**。教育部青年發展署計畫。

## 優勢 學習

- 藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

(1) **發掘優勢**：釐清自己在興趣、價值觀、專長、技能等方面的特色 / 優勢。

(2) **提升優勢**：藉由學習規劃提升或發揮自己的特色 / 優勢。

- 藉由多元方式瞭解職業未來與職務，據以投入職場競爭力與社會化的準備。

## 進路 準備

## 籌劃 實踐

- 藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。

## 優勢 學習

- 藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

## 進路 準備

- 藉由多元方式瞭解職業與職場，據以投入職場競爭力與社會化的準備。

## 籌劃 實踐

- (1) **體察職業運作**：瞭解自己所感興趣的職業之特色與發展。
- (2) **創造個人競爭力**：學會選擇或創造適合自己的職業或工作機會。
- (3) **掌握職場社會化**：瞭解學生角色與工作角色的差異、學會如何準備求職。  
職涯發展。

## 優勢 學習

- 藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

## 進路 準備

- (1) **打造希望感**：釐清自己的生涯理念和風格（強調掌控或開放等）、學會實踐自己生涯夢想的方法、建立自己的整體生涯籌劃（含學習、工作與生活等）
- (2) **提升實踐力**：學會因應生涯變動的方法、實際實踐自己的生涯夢想。

## 籌劃 實踐

- 藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。

發掘優勢

L11乙1 梳理高峰經驗

L12乙2 發掘志趣熱情

L13乙3 掌握才幹資產

提升優勢

L21丁1 多元學習經驗

L22丁2 提升才幹之道\_看見變化

L22丁3 提升才幹之道\_學習策略

L23乙5 檢視今日學習

提升實踐力

A21己22 盤點生涯資產

A21己13 享受生涯變動

A22己23 落實實踐之道\_回歸圓心

A22己23 落實實踐之道\_衝突對話

A23庚1 展開未來行動\_製作圓滿

A23己24 延伸實踐經驗\_展望未來

P11丙1 工作視窗六宮格

P12丙2 職業訪談報告

P22乙4 開創未來工作

P23乙6 統整生涯願景

P24戊2 求職與自我行銷

P31戊1 角色脫離進入

P32丙3 職業停看聽

P33戊3 職場社會化

P33戊4 職場高效習慣

體察  
職業  
運作

展現  
個人  
競爭力

掌握  
職場  
社會化

A11甲1 釐清生涯理念

A12己12 宣告未來故事

A12己11 剪輯理想生涯

A13己21 勾畫圓夢計畫

打造  
希望  
感



# 教材之研發與推廣

- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（2013.7.1~2014.12.31）。教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」。教育部青年發展署委託計畫。
- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、田秀蘭（2015.3.1~2016.8.31）。教育部青年發展署104年度「推動大專校院生涯輔導工作計畫」課程型子計畫辦公室計畫。教育部青年發展署委託計畫。
- 蔡文彬、葉慶鴻（2019.1.1~2019.12.31）。**108年青年職涯輔導推動計畫 - 南區召集學校**。教育部青年發展署計畫。

單元名稱	編撰委員 / 協同編撰者	編審委員
國際移動拓展職涯	劉豫鳳、林宜秀	吳淑禎
三創打開新視界	李怡穎、許順發 / 楊家裕、 徐羿甄、黃婉如	吳淑禎
服務學習開展生涯	何慧卿、黃偉琦	吳淑禎
打造個人特色	管貴貞、辛宜娟	劉淑慧
職場互動順勢行	許碧芬、魏郁禎	吳淑禎
職場減壓沒煩惱	藍菊梅、楊曜瑗 / 盧怡廷	辛宜津
職場守護與捍衛	趙娟黛	辛宜津
求職心法show大亮點	周鳳瑛、王淑慧	辛宜津
Smart規劃個人發展	毛菁華、黃菲菲	劉淑慧
我的人生製片師	孫毓英、李興旺 / 張慕平、 楊慧琳	劉淑慧

發掘優勢

- L11 梳理高峰經驗
- L12 發掘志趣熱情
- L13 掌握才幹資產
- L14 打造個人特色**

提升優勢

- L21 多元學習經驗
- L221 看見才幹變化
- L222 善用策略自主學習
- L23 檢視今日學習
- L24 服務學習開展生涯**

提升實踐力

- A211 盤點生涯資產
- A212 享受生涯變動
- A221 落實實踐\_回歸圓心
- A222 落實實踐\_衝突對話
- A231 延伸實踐\_製作圓滿
- A232 延伸實踐\_展望未來

- P11 工作視窗六宮格
- P12 職涯焦點人物誌
- P13 三創打開新視界**
- P14 國際移動拓展職涯**

- P22 開創未來工作
- P23 統整生涯願景
- P241 求職即自我行銷
- P242 求職心法show大亮點**

- P31 角色脫離進入
- P32 職場守護與捍衛**
- P331 職場社會化\_新人功課
- P332 職場社會化\_高效習慣
- P34 職場互動順勢行**
- P35 職場減壓沒煩惱**

- A11 釐清生涯理念
- A121 **Smart**規劃個人發展
- A122 勾勒未來願景
- A124 我的人生製片師**
- A13 籌劃圓夢行動

體察職業  
運作

展現個人  
競爭力

掌握職場社會化

打造希望  
感

# 如何使用這套教材

# 透過實務運作脈絡靈活應用課程單元

1. **系所或通識開設生涯課程**，於系所或通識課程中開設**生涯輔導課程**。
2. **生涯融入系所專業課程**，將**生涯單元**帶入**專業課程**中。
3. **以學系或學院為單位做出整體規劃**，針對各年級學生之生涯發展需求，綜合提供生涯課程、融入課程、工作坊、生涯發展活動等。
4. **由學生輔導中心或職涯輔導單位服務特定族群**，針對校園特定族群需求，綜合提供生涯課程、融入課程、工作坊、生涯發展活動等。

# 拆解單元提供班級輔導/跨系所主題工作坊

應用CCN興趣、價值觀、開展風格、開展力等測驗提供三種「釐清想要」班級輔導/主題工作坊

應用CCN技能、學職涯信念等測驗提供四種「提升能要」的班級輔導/主題工作坊

大學生涯

自我成長

生涯籌劃

學涯發展

挑戰學習

開展風格

開展力

生涯資產

學職涯信念

興趣

價值觀

自我行銷  
With  
歷程檔案

技能

修課規劃  
With  
課程地圖

發掘熱情

職涯準備

大一/碩一

中年級

高年級

適應大學  
發掘優勢

專業學習  
提升優勢

實務應用+服務學習  
體察職業運作

展現個人競爭力  
掌握職場社會化

跨年級

打造希望感 \*\*\*\*\* 提升實踐力

資料來源：劉淑慧（2014）。系所脈絡個人創意生涯輔導。



- 在大一修「生涯發展」時，在生涯願景的選擇上，傑之藉由「乙1敘說往日生涯」「乙2發掘志趣熱情」「乙3掌握才幹資產」，有系統而深入地了解自己長久以來的興趣、價值觀、才幹、知識，藉由「乙4開創未來工作」，他創意組合了生物興趣和電機工程專長而形成醫學器材研發的夢想職業，並進一步發現生物醫學工程師這個職業跟他夢想中的工作很接近。
- 他非常具體地了解到生物醫學工程師最主要的工作任務是「開發與提供技術協助殘疾人士」「利用工程與行為原理，設計與開發醫療診斷和臨床診斷儀器、設備和流程」「與生命科學、化學、醫學人員一同進行人類與動物生物系統方面的工程研究」，其次是「針對儀器的臨床應用，提供諮詢與協助」「開發能源的新用途，例如將核能運用於生物醫學工程」「安裝調整維護修理，或提供生物醫療設備技術上的協助」；最需要精熟的知識是「工程與科技」「生物學」「數學」，其次才是「電腦與電子科技」「精密技術之設計」。而他最需要仰賴的技能是「運用科學方法」「閱讀理解」，其次是「運用數學方法」「批判性思考」「積極學習與運用」。
- 他蠻有興趣與信心學習大部分的知識與技能以及執行大部分的任務，但他對自己的「批判性思考」「積極學習與運用」沒有信心，對於自己的人際溝通技巧也沒信心，擔心自己無法跟不同專業的人共同合作，或者無法提供好的諮詢服務。
- 透過「丙1工作視窗六宮格」「丙2職業訪談報告」他深入了解生物醫學工程師的甘苦、挑戰與生活型態，也了解醫療圈的生態與生存之道，他覺得這工作真的很吸引他，因此透過「乙6統整生涯願景」建構出一個以「用生醫工程專業助人離苦」為核心、以「用誠懇踏實達成溝通合作」為助力的生涯願景。

- 在學習生涯的籌劃上，傑之藉助「丁1多元經驗」「丁2看見變化的樣子」，他了解到高年級的專題以及參與老師的研究團隊都可以同時磨練「批判性思考」「運用數學方法」，並刺激「積極學習與運用」，也有助於學習團隊合作、溝通協調，於是就安心了，知道系會提供相關學習機會來幫助他學習到必要職能。更重要的是，經由接連幾個禮拜的學系課程介紹、學長姊學習訣竅分享、校友職場經驗分享，他開始深入而有系統地了解電機工程這個領域的學習與工作狀況。因此，傑之透過校內的課程地圖平臺做出四年的修課規劃，雖然知道未來不一定就會照著做，但有個大概框架，他對於自己的未來感覺踏實多了。
- 在另一方面，經由「乙5檢視今日學習」，他也發現自己的學習經驗過於侷限於系課程安排，無法滿足他未來想投入生物醫學工程領域的願望，在「乙3掌握才幹資產」和「丁3學用關係與學習策略」中有關學涯（學習）與職涯（應用）信念的探討，讓他發現自己需要調整信念，好讓自己更加肯定而積極地廣泛地學習不同領域的知識技能，並且做好終身學習的心理準備。他了解生物醫學工程師這個職業具有濃厚的跨域性，需要規劃學習電機工程學系沒有教授的「生物學」知識，將來進入職場時，需要憑藉著跨領域的、基礎學理的學習以及職場上的靈活應用，持續學習與適應工作要求與組織文化，才能維持職場競爭力。因而，他除了積極了解校內生物系的相關學習方向與經驗之外，也積極主動打聽校外的生物醫學方面的學習機會，做出跨系、跨校的修課規劃。



- 最後，他還透過「甲1釐清生涯理念」、「己11剪輯理想生涯」具體勾勒出未來理想生活的樣貌，透過「己12宣告未來故事」預先構思自己打算如何處理夢想實踐過程需要面對的挑戰，透過「己13享受生涯變動」磨練正向積極迎接各種意外變動的態度，並發揮創意善用意外機緣，創造出更豐富活潑的未來生涯願景與實踐歷程規劃。
- 大二時，傑之選修通識中心的「生涯夢想實踐」，藉由「己21勾畫圓夢計畫」、「己22盤點生涯資產」，在老師和同學的相互幫助與支持下，他找到一群同樣對生物醫學工程有興趣的夥伴，共組讀書會並進行輔助長者步行的自動調整型助步器之專題研究。學期中的「己23落實實踐之道」，幫助傑之通盤檢討夢想實踐狀況，他發現原先的夢想太高太遠，用來做實驗的研究空間和設備經費卻相對太少，因此重新調整該助步器的功能定位，並透過輾轉介紹牽線找到目前正在研發相關產品的產學合作研究團隊，兩邊團隊的相互討論、激盪，大大幫助傑之的團隊突破研發瓶頸。同時，傑之也發現自己的時間管理策略不佳，常常因為突發狀況或個人情緒而延擱原本規劃的研發進度，因此開始有系統地使用「要事第一」原則來幫助自己做好時間管理。到了期末，傑之在「己24延伸實踐經驗」非常開心地分享自己的成功經驗，也梳理出自己在逐一克服困難的過程中運用了哪些籌劃策略，因而大幅提升未來持續投入夢想實踐的決心和信心。
- 到了大三，他藉由教學資源中心發現擔任國際交換生的機會，到美國的生物醫學工程學系進修一年。大四那年，就輔組提供的「進軍職場工作坊」幫助他了解學校學生與職場工作者的角色差異，並且在盤點自己競爭生物醫學工程師工作的優勢後撰寫履歷，順利地在職業博覽會上找到自己理想中的工作。

新增單元如何呼應

新時代需要

劉淑慧私房分享

掌控更精準  
悅納更靈活  
開創更大膽  
成全更圓融



Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., & Lu, Y. (2016). Virtue Existential Career Model: A Dialectic and Integrative Approach Echoing Eastern Philosophy. *Frontiers in Psychology*, 7:1761. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01761

## 生涯發展換腦袋

不是只有傳統的「好 / 喜歡 / 擅長」才會帶來「好事」  
不是只有傳統的「不好 / 不喜歡 / 不擅長」才會帶來「壞事」

有了「不喜歡 / 不擅長」，不一定注定死局

**樂極生悲、禍福相倚**

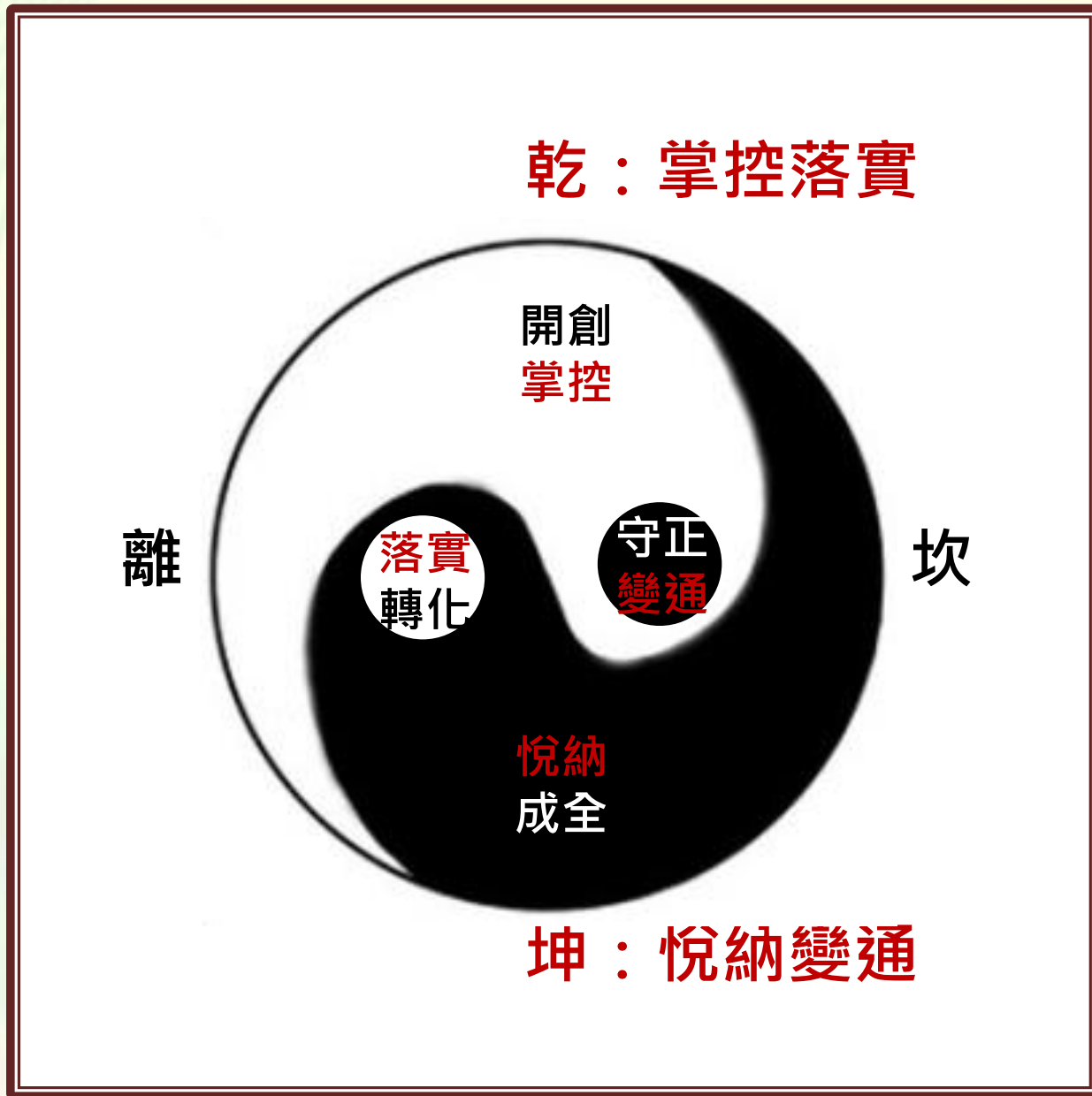
善加運用以活出自己！

易經：

黑中有白  
白中有黑  
黑白成圓

相生相成  
亦此亦彼

對立轉化  
循環消長  
生生不息



# 德性存在生涯模式



Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., & Lu, Y. (2016). Virtue Existential Career Model: A Dialectic and Integrative Approach Echoing Eastern Philosophy. *Frontiers in Psychology*, 7:1761. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01761

# 生涯發展換腦袋

不是只有傳統的「好 / 喜歡 / 擅長」才會帶來「好事」  
不是只有傳統的「不好 / 不喜歡 / 不擅長」才會帶來「壞事」

有了「不喜歡 / 不擅長」不一定注定死局

**接納與欣賞**萬事萬物皆**正負共存**

並

**善加運用**以**活出自己**！



謝謝聆聽  
歡迎交流



# 附錄 單元介紹



# 優勢學習

# L11乙1 梳理高峰經驗： 從正向經驗肯定個人熱情與才幹

單元設計者：陳斐娟

## 教學內容/活動：

1. 引起動機：課前一週提醒帶成功經驗的成果或紀念品來課堂分享。
2. 我的光榮史：展示個人過去成功經驗的成果或紀念品。
3. 教師示範生命線：說明以美勞素材之細鐵絲折出個人過去生命經驗的方法，並展示與分享教師個人之生命線。
4. 學生製作生命線：學生折出自我獨特的生命線
5. 三人小組分享：一位敘說、一位訪談、一位記錄，每位學生輪流分享生命線，成員回饋其所展現的個性、興趣、價值、技能。
6. 大課堂分享心得。
7. 給自己的話：學生寫給現在或過去的自己的一句話。
8. 說明課間作業。

# L12乙2發掘志趣熱情： 填寫興趣和生涯開展風格量表 並創造個人獨特志趣熱情

單元設計者：許鶯珠、吳淑禎、劉淑慧、許菊芬

## 教學內容/活動：

1. 引發生涯開展風格探索動機：以旅行為例說明生涯開展風格的意涵，引發學生探索動機。
2. 實施生涯開展風格量表。
3. 說明生涯開展風格定義及測驗分數解釋。
4. 引發興趣探索動機：以生涯典範【人因夢想而偉大!吳季剛自信發光】影片說明興趣之重要性，引發興趣探索動機。
5. 實施CCN職業興趣量表。
6. 說明興趣類型並連結系所經驗：介紹職業興趣六類型定義，並讓學生練習做系所活動、人格特質和價值觀的六型歸類。

# L12乙2發掘志趣熱情： 填寫興趣和生涯開展風格量表 並創造個人獨特志趣熱情

7. 進行測驗結果分析—檢視自我了解程度：比較自評和測驗結果的差異，並統整個人興趣傾向。
8. 進行測驗結果分析—發掘個人在系所中的優勢和資源：導引學生比較個人與就讀學系/理想職業的對照折線圖（低年級用就讀學系、高年級用理想職業），用以發掘志同道合、個人優勢和系所資源之所在。
9. 創造獨特契合方式：介紹系所次領域的 Holland 類型，探討如何透過掌控力與開放力來善用資源、發揮優勢，創造個人獨特的興趣契合方式。
10. 總結—活出你的夢想：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。
11. 延伸活動—說出熱情：演練夢想職業應徵。

# L13乙3掌握才幹資產： 填寫技能和學職涯信念量表 並形塑個人獨特才幹資產

單元設計者：吳淑禎、許鶯珠、劉淑慧、許菊芬

## 教學內容/活動：

1. 以生涯典範引發技能探索動機。
2. 說明技能優勢之意涵與探索方法。
3. 說明技能定義並連結工作經驗：導引學生熟悉十二類技能定義，並以互動方式協助學生連結系所典型職業的工作任務。
4. 實施 CCN 技能量表。
5. 發掘個人優勢 = 精熟強項 + 個人優勢 + 系所資源 + 志同道合 + 理想強項。
6. 命名個人才幹優勢。
7. 實施與解釋學職涯信念量表。

# L13乙3掌握才幹資產： 填寫技能和學職涯信念量表 並形塑個人獨特才幹資產

8. 延伸活動 1—創造獨特畢業履歷：想像自己畢業時遞出的履歷表上期望凸顯哪些知識、技能。
9. 總結：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。
10. 延伸活動 1—創造優勢畢業履歷：應用學職涯信念，透過小組活動幫助個人籌畫畢業履歷上的優勢技能與學經歷。
11. 延伸活動 2—創造獨特職業舞臺：透過小組活動幫助個人觀想未來世界需求並發揮創意練習組合不同技能量身打造獨特職業舞臺。

# L21丁1多元學習經驗

單元設計者：王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫

教學內容/活動：

## 【A 設計】

- 0a. 小組課前作業「與系/校友學涯經驗相遭逢」
- 0b. 教師於課前先了解各組狀況
- 1. 教師進行學習主題引導，並安排報告順序與時間。
- 2. 報告與回應。
- 3. 總結與下一步。

教學內容/活動：

## 【B 設計】

- 1. 教師於課前先製作「學長姐生涯敘事」文本
- 2. 請同學挪動教室座位，以空間構成討論氛圍。
- 3. 教師進行學習主題引導後，同學閱讀學長姐生涯敘事文本。
- 4. 進行分享與討論。
- 5. 總結與下一步。



# L22丁2提升才幹之道\_看見變化

單元設計者：王思峰、劉兆明、林楠

教學內容/活動：

1. 教師透過引言與互動，進行學習主題引導。
2. 提供工具，具象化學習進展。
3. 具象化本系整體知能剖面之學習進展及其與課程地圖關連。
4. 教師進行總結。

# L22丁3提升才幹之道\_學習策略

單元設計者：蔡秦倫、王思峰

教學內容/活動：

1. 課程介紹邀請同學進入課程。
2. 對量表構念本身，檢核彼此的認知理解。
3. 問題意識：常模狀態&你的狀態。
4. 找回學習主體性。
5. 教師總結。

# L23乙5檢視今日學習： 反思目前生活與個人熱情才幹如何相映

單元設計者：洪雅鳳、吳淑禎

## 教學內容/活動：

1. 引起動機：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。
2. 目前生活安排：以生活餡餅的活動，引導大學生思考自己一周的活動，並請同學思索在這些活動當中，自己喜歡的部分以及不喜歡的部分。
3. 採訪目前生活：透過三人小組輪流採訪導引學生反思自己的目前生活如何和興趣/熱情、技能/才幹優勢相映，並透過訪談過程中的記錄便利貼，分類、盤點剛剛分享的回饋。
4. 反思今日生活劇：
  - (1) 反思當下：現在的生活是否活出自己期待的樣子。
  - (2) 調整現在：重新繪製今日生活劇。
  - (3) 敘說新生活：透過三人小組分享。
5. 總結—發展行動與統整：鼓勵學生以實際行動，進行改變。



# 進路準備

# P11丙1工作視窗六宮格

單元設計者：吳秉衛、辛宜津

## 教學內容/活動：

1. 暖身時間：老師個人六宮格分享、「大學生了沒」六宮格製作說明、「大學生了沒」六宮格製作、「大學生了沒」六宮格分享。
2. 目標職業大探索：目標職業鎖定、目標職業大公開、目標職業認領。
3. 職業視窗六宮格 製作：「職業視窗六宮格」製作與說明。
4. 職業視窗六宮格簡報 / 綜合討論。

# P12丙2 職涯焦點人物誌

單元設計者：辛宜津、楊耀瑗

教學內容/活動：

1. 職業訪談小組分組報告：同學以 6-8 人一組，每組依據各自訪談之職業上臺進行 10-15 分鐘口頭報告。
2. 回饋及提問：邀請各組同學提問或回應（含教師回應），每組提問時間 3~5 分鐘（上一組報告同學為指定回應組別，列入評分考核）。

# P22乙4開創未來工作： 透過條件組合活潑創造未來方向

單元設計者：吳淑禎、劉淑慧、許菊芬

## 教學內容/活動：

1. 引起動機：以【動動腦—我的創意食譜】激發創意。
2. 統整自我認同：回顧先前課程，回想自己擁有的興趣、價值、技能、知識等條件並寫在小卡上。
3. 探索創意自我組合：依照指定情境，自由挑選夥伴的三到五個條件組合，敘說我以及職業。
4. 勾勒生涯發展空間：
  - (1)找出與創意職業舞臺相映的傳統職業：使用CCN名稱篩選的全文搜尋功能。
  - (2)關鍵【搜】查線：引導學生使用CCN條件篩選功能，組合各種條件，以發掘不同自我組合可展現的就業方向。
5. 發掘理想職業的契合點與差異點：針對最想要的一至三個職業，檢視其工作任務，挑出喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長的任務。
6. 總結—獨特自我組合：擇己所愛、愛己所選。並再次提醒天下沒有完美的工作。

# P23乙6統整生涯願景： 創意整合理想職業的正反元素

單元設計者：劉淑慧

## 教學內容/活動：

1. 暖身：動畫短片導引「天下沒有完美無缺的工作」，但人可以發揮創意打造獨特而完美的作品。
2. 增強繪圖創作信心：隨興塗鴉並命名敘說。
3. 統整性創作：創作一幅包含所有喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長工作任務的以及外在社會環境影響的因素、具有主題的、統整的圖畫。
4. 看圖說故事：命名圖畫，並進行小組分享，敘說個人未來的生涯願景。
5. 在大課程宣告個人生涯願景。
6. 總結：創造所愛。



# P24 戊2 求職與自我行銷

單元設計者：林俊宏、呂亮震

1. 主題導入：辨識企業（用人）與同學（求職）之邏輯。
2. 主題導入：盤點個人求職優勢與求職目標設定。
3. 主題導入：辨識及學習履歷撰寫要點及檢核修改。
4. 主題導入：學習求職面試要點及模擬實作。

# P31 戊1 角色脫離-進入

單元設計者：周志明

1. 前言-從就業環境到角色觀念：引言、說明現代「工作」概念的完整樣貌。
2. 結構性角色概念：引言、講述角色佈局的概念架構。
3. 學職發展歷程中的角色轉換：學職轉換與個人-導讀筱婷的故事、小組討論-以筱婷為例，探討其校園角色、小組討論-以筱婷為例，探討其工作者角色。
4. 綜合討論。

# P32丙3 職場倫理與權益

單元設計者：辛宜津

教學內容/活動：

1. 教師以比較媒體公佈之 3000 大企業人才策略與最愛大學生調查結果與 UCAN 八大共通職能內涵，引言進行學習主題引導。
2. 訪談大綱分享。
3. 職業訪察矩陣圖。
4. 綜合討論：教師為本週課堂內容進行總結。

# P33 戊3 職場社會化\_新人功課

單元設計者：夏侯欣鵬

1. 活動設計:電影欣賞。
2. 開場與分組引言。
3. 電影回顧回饋與分享。
4. 討論引言。
5. 分組討論說明。
6. 分組討論時間。
7. 集體討論時間。
8. 結論。

# P33 戊4 職場高效習慣

單元設計者：周志明

1. 引言-隱形的門牆。
2. 學職轉換歷程中，文化敏感性的養成:講述學校與職場環境的文化特性、評量個人高效習慣。
3. 跨界文化敏感性的辨認與養成:分組閱讀、分組討論。



# 籌劃實踐

# A11甲1 釐清生涯理念： 釐清個人的理想生涯與生涯理念

單元設計者：楊育儀

教學內容/活動：

1. 生涯是什麼：探索個人對生涯、生涯規劃的定義。
  - (1) 以小組方式進行分享討論，並以海報進行報告。
  - (2) 教師簡要彙整大家對於生涯、生涯規劃的觀點，指出大學生常見的生涯發展議題，說明生涯發展的本質與規劃方向，引發探索行動力。
2. 我的理想生涯/生涯願景：生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力，透過學習單構思自己的理想生涯、設計10年後的名片彼此介紹討論。
3. 請學生以一句話分享心得。
4. 教師介紹校內生涯發展資源。

# A12 己12 打造未來願景 編製劇本： 勾勒理想生涯的實現歷程

單元設計者：劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠

1. 暖身：以短片「為人生乾一杯」引導出「生涯是活出來的」的概念。
2. 進行生涯微電影推薦會：由生涯典範與重要他人進行推薦。
3. 穿越時光機—從現在到未來：以目前生涯微電影海報為起點，理想生涯微電影海報為終點，進行連環畫創作，勾勒出理想生涯的實踐過程。
4. 夢想九宮格：透過夢想九宮格的情境模擬體驗、思考並規劃個人理想生涯的實踐行動。  
替代活動：藉由「看圖說故事」，在他人與主角交替敘說中勾勒理想生涯的實踐過程。
5. 總結：理想生涯之視覺圖像與故事敘說有助於追尋理想生涯的動力與方法。



# A12 己11 打造未來願景 勾勒圖像： 勾勒落實理想的生涯樣貌

單元設計者：劉淑慧、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠

1. 暖身：藉由影片欣賞，引導出「生涯微電影」的概念。
2. 勾勒理想生涯：透過生涯幻遊引導學生勾勒未來的理想生涯。
3. 微電影海報創作：繪製成理想生涯微電影海報。
4. 微電影記者會：透過訪問活動來聚焦、清晰個人未來理想生涯面貌，並提供回饋使理想生涯微電影被肯定支持。
5. 總結：每個理想生涯都值得被期待，相互肯定彼此生涯樣貌。

# A13己21籌劃圓夢行動

單元設計者：劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠

1. 引起動機：以「夢騎士」影片激勵學生思考這輩子想做什麼。
2. 製作圓夢九
3. 宮格：以自由書寫發想專業學習及個人生活上的夢想，並以九宮格草擬圓夢行動。
4. 圓夢計畫分享會：全體欣賞彼此的圓夢九宮格，再進行小組分享圓夢計畫、大課程宣示圓夢決心，以增加圓夢決心。
5. 總結—善用易經智慧：以易經乾坤兩卦自強不息、厚德載物精神展開圓夢歷程。
6. 延伸活動—看見資產、見證決心：將自選與受贈的生涯資產寫入夢想九宮格，並相互宣示圓夢決心和簽名見證。

# A21己22盤點實踐資產

單元設計者：劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠

1. 探討生涯資產概念：以林懷民「失敗是我最大的本錢」作為素材，思考生涯資產的概念。
2. 回顧突破經驗：以自由書寫方式回顧生命中的重大挑戰。
3. 生命與故事交流：小組進行故事分享、故事回應，相互見證。
4. 生涯資產搜查隊：小組清點自己與夥伴生命故事中蘊含的生涯資產。
5. 生涯資產大集合：小組彙整大家的生涯資產，形成生涯資產分類架構，並清點自己已經具備和值得補強的生涯資產。
6. 創作個人生涯資產圖：將個人擁有的生涯資產創作成一張統整圖。
7. 個人生涯資產圖發表會：鋪陳所有學生的生涯資產圖，彼此欣賞見證。

# A21己13享受意外變動： 練習享受變動的多元方法

單元設計者：劉淑慧、鍾雅惠

1. 暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。
2. 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。
3. 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。
4. 突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯的風格與態度。
5. 分享心得：小組或大課程。
6. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

# A22己23落實實踐之道 同心圓版： 善用陽剛與柔順兩種力量來突破困境

單元設計者：劉淑慧、彭心怡、蔡羽柔

1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。
2. 體驗挑戰：在圓夢九宮格外劃上挑戰框，寫下挑戰及感受，在小組分享。
3. 應用生涯資產來啟動突破：在挑戰框外劃上突破框，依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。
4. 勾勒持續圓夢計畫：透過統整圖畫調整實踐之道。
5. 總結：持續圓夢，就有希望。

# A22己23落實實踐之道 對話版： 透過正反力量的內在對話來做深度轉化

單元設計者：劉淑慧、彭心怡

1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。
2. 啟動改變決心：畫出挑戰圖後進行三人小組演練，展開主角、挑戰與改變的對話。
3. 應用生涯資產來啟動突破：依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。
4. 勾勒持續圓夢計畫：利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
5. 總結：持續圓夢，就有希望。

# A23庚1展開未來行動： 梳理、分享與支持學習心得

單元設計者：陳思帆

1. 回顧生涯。
2. 思索生涯。
3. 再構生涯。
4. 定位生涯。
5. 啟動生涯。

# A23己24延伸實踐經驗 梳理、分享與支持學習心得

單元設計者：劉淑慧、彭心怡

1. 回首來時路：透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程。
2. 分享、頒獎與見證實踐經驗：學生課前將圓夢計畫活動作品彙集成冊，在小組中相互分享、回饋，再以個人頒獎活動幫助學生將外在鼓勵轉為對個人內在的圓夢力量。(同時進行同儕評分)
3. 學習心得分享：在大課程中自由分享對同學的感想、對自己的期許。
4. 總結：持續追夢不停歇。