

主題：**大一職涯探索學習實作啟程**

時間：108年7月5日(星期五)0950-11:30

地點：大瀚環球商務中心5F

(臺北市大安區忠孝東路四段285號)

講師：吳淑禎副教授/諮商心理師

臺灣師範大學師資培育學院

內容重點

1. 大學青年生涯發展需求評估
2. 大學青年生涯發展任務
3. 教師生涯服務/教學與輔導
4. 生涯教學單元介紹
5. 生涯教學實踐
6. 生涯教學成效評估
7. 結語

The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. There are several large, overlapping circles in shades of teal, yellow, and orange. Interspersed among these are smaller, five-pointed stars in yellow and orange, some with radiating lines suggesting a starburst or spark effect. The overall aesthetic is soft, artistic, and vibrant.

大學青年生涯發展需求評估

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署, 2018)

<p>1.青年思考職涯方向(指職業及未來發展方向)時間點</p>	<p>(1)「高中(職)時期」(38.4% ; 35.2%) (2)「國中時期」(25.7% ; 18.1%) (3)「大四時期」(5.8% ; 10.5%) (4)「大三時期」(7.0% ; 8.1%) (5)「大四之後離校前」(3.7% ; 7.1%)。</p>
<p>2.青年對未來職業發展方向清楚程度與積極程度</p>	<p>(1)「介於中間」的人數最多 (2)清楚(含非常清楚) 40.6% (3)積極(含非常積極) 37.8% (4)不清楚(含非常不清楚) 15.2% (5)不積極(含非常不積極) 13.1%</p>

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署，2018)

<p>3.青年選擇討論未來職涯發展的對象</p>	<p>(1)「同儕(學長姊、同學、朋友)」 (2)「父母」 (3)「兄弟姊妹」 (4)「情人/伴侶」 (5)「親友」 ◆「系所教師及導師」 ◆「國高中師長」 ◆「職涯專業人員」</p>
<p>4.青年認為解決職涯問題的有效管道</p>	<p>(1)「網路搜尋」、(2)同儕(學長姊、同學、朋友)、(3)「父母」、(4)「系所教師及導師」、 (5)「職涯專業人員(例， 心理師、職涯諮詢師)、(6)「兄弟姊妹」、(7)「國高中師長」、 (8)「親友」、(9)「情人/伴侶」</p>

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署，2018)

<p>5.青年 自我探索 困擾</p>	<p>(1)「會擔心自己的未來，但沒有行動」(49.2%；46%) (2)「不清楚自己的優勢(含興趣、能力與性向)與限制」 (46.3%；42.5%) (3)「不知道自己的目標是什麼」(42.7%；39.5%) (4)「父母家人的期望與要求」(37.8%；36.3%) (5)「社會主流價值仍以成績/學歷為重」(37.8%；33.8%)</p>
<p>6.青年 學校學習 困擾</p>	<p>(1)「著重理論性課程，較少實務操作」(38.2%；38.1%) (2)「找不到自己的專業」(34.3%；31.8%) (3)「不瞭解就讀的科系如何與未來就業接軌」(28.8%；26.0%) (4)「不知為何而學」(24.2%；23.3%) (5)「未來想從事的行業與就讀的科系沒有相關」(22.4%；23.2%)</p>

一、青年職涯發展需求評估(青年發展署，2018)

<p>7.青年對學校推動生(職)涯教育的建議</p>	<p>(1)「鼓勵教師與產業接軌，瞭解產業趨勢」(54.7%；56.6%) (2)「開設職涯課程，引導學生自我探索」(57.3%；53.9%) (3)「增進教師職涯素養，陪伴與支持學生進行職涯探索」(52.1%；50.4%) (4)「邀請學長姊或校友回校分享」(49.8%；46.7%) (5)「重視學生職涯輔導工作，強化職輔單位資源」(46.7%；46.5%)</p>
<p>8.青年對政府推動青年職涯政策的建議。</p>	<p>(1)「建立全國性青年海外實習與就業機會整合平臺」(62.6%；58.7%)、 (2)「強化青年職涯資源的宣導，讓青年知道哪裡有資源」(58.4%；56.4%) (3)「強化職涯服務人員的專業性，提升服務品質」(56.6%；54.4%) (4)「落實跨部會青年職涯資源與政策的整合」(56.6%；54.2%) (5)「關注不同青年族群的需求，提供差異化服務」(50.7%；48.7%)。</p>

The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. There are several large, overlapping circles in shades of teal, yellow, and orange-red. Interspersed among these are smaller, five-pointed stars in yellow and orange, some with radiating lines around them, suggesting a starburst or spark effect. The overall aesthetic is soft, artistic, and vibrant.

大學青年生涯發展任務

二、大學青年的生涯發展任務

- 1、學生能夠**知道什麼是生涯發展、為什麼自己需要生涯發展**、並能描繪讓自己有興趣熱忱與行動動力的生涯願景
- 2、學生能夠**利用科學測量**（如性向、興趣量表）與生命經驗探索及瞭解自我
- 3、學生能夠通過現有資料（如職業產業介紹說明、職業故事）與親自訪詢來**認識職業世界**
- 4、學生能夠**知道自己的現況、生涯願景的要求、需要發展的能力與資源網絡**（劉孟奇，2014）

二、大學青年的涯發展任務

- 5、學生能夠有效進行**生涯管理**，包括進行具體規劃與落實執行
- 6、學生能夠知道**如何運用學習資源**（如課程地圖）與情境機會（如社團、出國交換）來進行學涯發展
- 7、學生能夠**彈性應變**，以開放的心態迎接新機緣與進行調整
- 8、學生能夠有**足夠能力**（如**共通職能、專業職能**）與所需機會（如實習與求職管道），進行從校園到職場的學職轉換過程
- 9、學生能夠透過**反思**，享受自己的生涯發展歷程與成就，或進行**再定位、再構與再啟動** (劉孟奇, 2014)

The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. It features several large, overlapping circles in shades of teal, yellow, and orange-red. Scattered throughout are smaller, five-pointed stars in yellow and orange, some with radiating lines suggesting a starburst effect. The overall aesthetic is soft and artistic.

教師生涯服務

Why ?

Mindset

成為以生命影響生命的教師
生涯是一生都在面對與學習的事

生涯 動機

生涯認同

- Career identity

生涯洞察

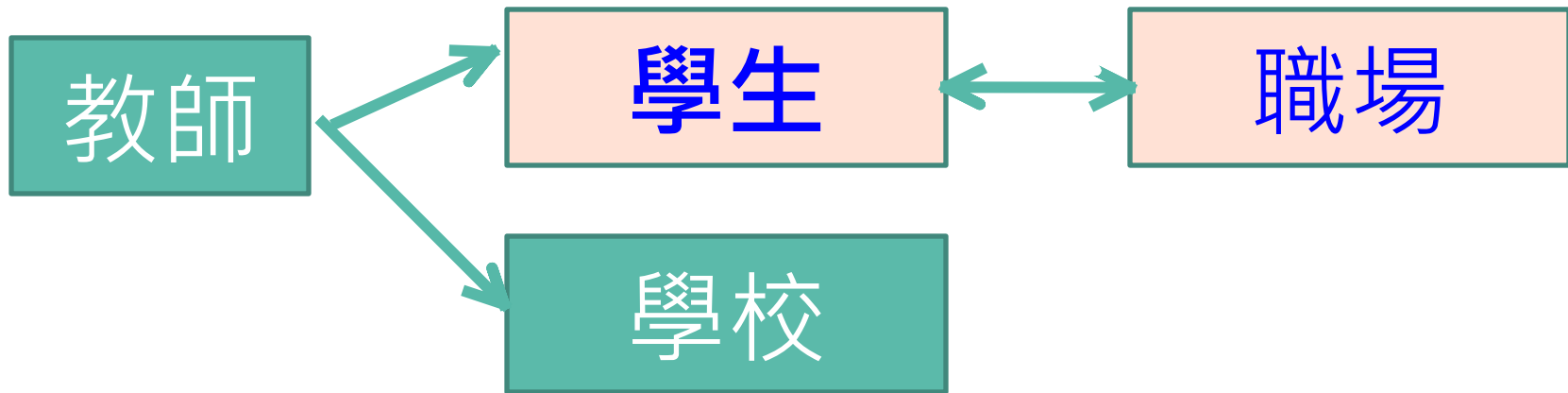
- Career insight

生涯韌性

- Career resilience

London(1983)

成為學生心中的何種教師？ 職場需要什麼的人才



成為學校組織中何種員工？

三、教師生涯教學任務

教師的教學任務：

1.《學生輔導法》

發展性輔導-協助生涯、生活與學習輔導

2.《技術及職業教育法》

- (1)職業試探教育：指提供學生對職業之認識、探索及體驗教育。
- (2)職業準備教育：指提供學生進入職場所需之專業知識、技術及職業倫理涵養教育，及建立技職專業之榮譽感。
- (3)職業繼續教育：指提供在職者或轉業者，再學習職場所需之專業技術或職業訓練教育。

三、教師生涯素養與教學任務

•教師需具備的生涯與職業教育素養:

- 《技術及職業教育法》第24條明定 **技職教育之師資**《高級中等以下學校師資職前教育課程應將**職業教育與訓練、生涯規劃相關科目列為必修學分**》；《高級中等學校職業群科師資職前教育課程，應包括時數至少十八小時之業界實習...》第25條《**技職校院專業科目或技術科目之教師，應具備一年以上與任教領域相關之業界實務工作經驗**》第26《**技職校院專業科目或技術科目教師、專業及技術人員或專業及技術教師，每任教滿六年應至與技職校院合作機構或與任教領域有關之產業，進行至少半年以上與專業或技術有關之研習或研究**》

三、教師生涯素養與教學任務

- **教師生涯素養**: 教師運用本身在生涯領域所具備的知識、技能與態度，引導學生在學習過程中，進行生(職)涯試探、準備與發展的表現

生涯素養

技能

態度

知識

自我知識

環境知識

資訊蒐集統合

理想的未來目標

選擇策略與方法

覺察探索

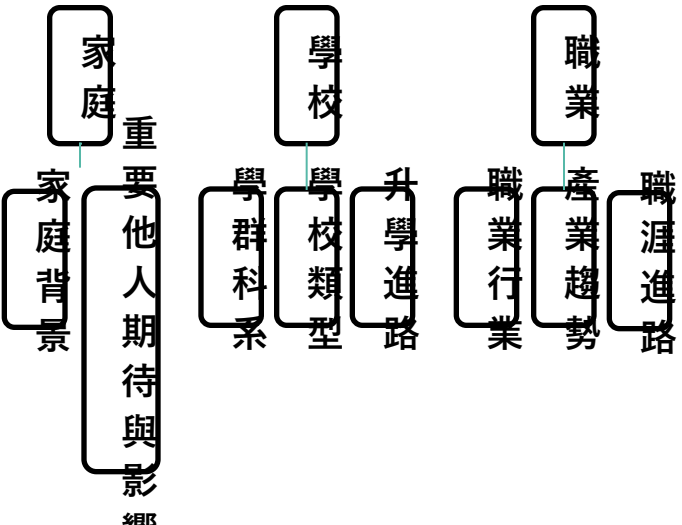
關注

珍視

自我效能

生涯信念

- 興趣
- 特質
- 決策風格
- 能力



評估調整

行動技巧

夏瑋剛 (2015)

The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. There are several large, overlapping circles in shades of teal, yellow, and orange. Interspersed among these are smaller, star-shaped motifs in yellow and orange, some with radiating lines suggesting a starburst or spark effect. The overall aesthetic is soft, artistic, and vibrant.

生涯教學單元介紹

一、職涯優勢學習

L1發掘優勢

- 1 梳理高峰經驗
- 2 發掘志趣熱情
- 3 掌握才幹資產

L2提升優勢

- 1 多元學習經驗
- 2 提升才幹之道_看見變化
- 3 提升才幹之道_學習策略
- 4 檢視今日學習

二、職涯進路準備

P1體察職業運作

- 1 職業視窗六宮格
- 2 職涯焦點人物誌
3. 做職業觀察家
4. 在實做中統整

P2展現個人競爭力

- 1 開創未來工作
- 2 統整理想現實
- 3 求職與自我行銷

吳淑禎

三、職涯籌劃實踐

A1打造希望感

- 1 圓滿人生怎麼過
- 2 打造未來願景_編製劇本
- 3 打造未來願景_勾勒圖像
- 4 籌劃圓夢行動

A2提升實踐力

- 1 盤點實踐資產
- 2 享受意外變動
- 3 落實實踐之道_回歸圓心
- 4 落實實踐之道_衝突對話
- 5 延伸實踐經驗_製作圓滿
- 6 延伸實踐經驗_展望未來

課程主軸：職涯優勢學習目標

- 1.釐清自己**想要**在生涯中追求什麼（個人的興趣、價值觀等）
- 2.釐清自己**能夠**在生涯中做些什麼（具備的專長、技能等）
- 3.釐清自己對大學學習的**看法**（講求專精或追求廣博等）

一、職涯優勢學習

可用資源

1 梳理高峰經驗

2 發掘志趣熱情

CCN

自我探索-量化評量：生涯開展風格量表/職業興趣量表

路徑探索-資料查詢：

條件篩選/契合度篩選

路徑探索：瞭解學系/瞭解職業

3 掌握才幹資產

CCN

自我探索-量化評量：知識量表/技能量表/學職涯信念量表

路徑探索-資料查詢：

條件篩選/契合度篩選

路徑探索：瞭解學系/瞭解職業

1 多元學習經驗

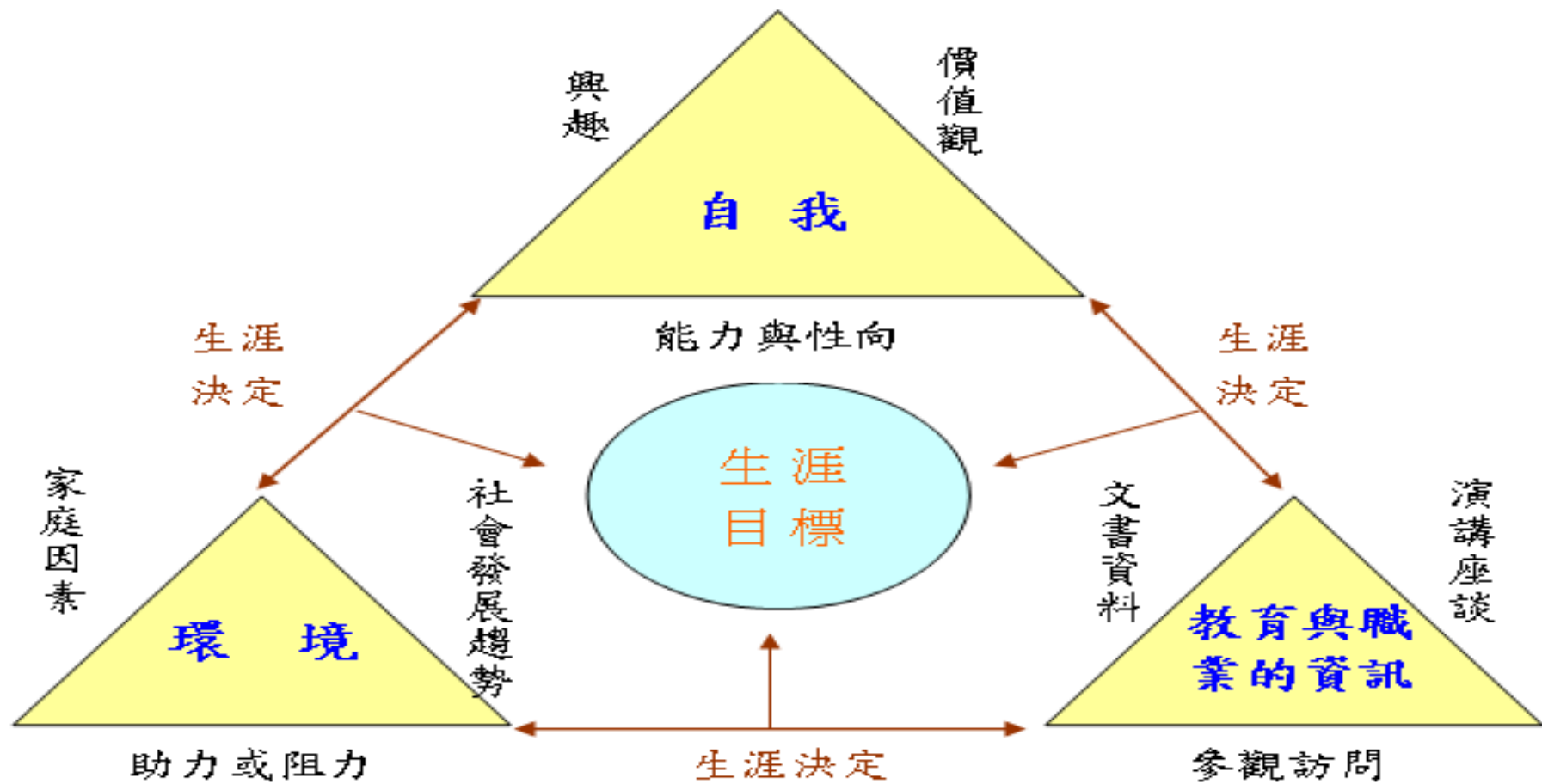
2 提升才幹之道_看見變化

CVHS

吳淑禎

生涯世用

瞭解學系



Swain(1984)生涯金三角

吳淑禎

單元1梳理高峰經驗：
從過去的**正向經驗**肯定個人的熱情與才幹之所在

學生製作
生命線



三人小組
分享

回饋其所展現的
個性、興趣、價
值、技能



給自己的
話

未來我

挑戰

調查

機會

抉擇

態度

學校資訊

產業知識

職業訊息

風格

努力

現在我

個性

在乎

同學

能力

家人

老師

過去我

單元2發掘志趣熱情

自我探索-
量化評量：
生涯開展
風格量表/
職業興趣
量表



路徑探索-
資料查詢：
條件篩選/
契合度篩
選



路徑探索：
瞭解學系/
瞭解職業

單元3掌握才幹資產

自我探索-
量化評量：
知識量表/
技能量表/
學職涯信
念量表



路徑探索-
資料查詢：
條件篩選/
契合度篩
選



路徑探索：
瞭解學系/
瞭解職業

單元4 多元學習經驗

從學長姊經驗中發掘在學期間可善用的多元學習經驗

A

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

B

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。

單元5 提升才幹之道_看見變化

剖析學系核心能力與課程地圖的關聯

- 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。

單元6 提升才幹之道_學習策略：

探討廣博與實用兩種學用關係與學習策略

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。

單元7 檢視今日學習

反思與調整生活時間安排以便實踐個人的大學學習目標

人的一
生
反思自己
正上演的
人生劇

生活餡餅
思考自己
一周的活
動

三人小組
採訪目
前生活

反思今日
生活
調整現在

- 專業知識(證照)

- 人格特質
- 工作態度



The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. There are numerous overlapping circles in shades of teal, yellow, and orange. Interspersed among these circles are small, five-pointed starburst shapes in yellow and orange, some with radiating lines. The overall aesthetic is bright, cheerful, and artistic.

生涯教學實踐

Just do it

1.開正式課程

2.融入課程

開課方
法

1.量化評量工具

2.質性探索

測評工
具

1.UCAN

2.CCN 3.CVHS

4.IOH 5.104工作世界

教學資
源

教學
者

1.教師自己

2.社群夥伴

3.校友/業師....

生涯開課方法

1.開設生涯課程

2.融入式

(1)轉化式融入

將生涯議題的學習目標融入教師任教科目的學習重點，將生涯與任教科目的原有結構重新組織與整合。

(2)附加式融入

將生涯議題的概念納入教師任教的科目學習活動中，可以是一個或數個生涯單元，可以兼重認知、技能、情意或分開作為單元重點。

生涯測評工具

- 1.量化工具-信效度、新近性、常模
- 2.質性探索-牌卡、故事、...

生涯資源

1. 網站 ucan/ccn/cvhs/大鵬網/ioh...
2. 計畫聯結-教學實踐研究計畫
3. 政府政策 5+2產業
4. 您教過的學生/校友/教師社群

生涯授課者

自己

用自己的生命
陪伴學生

業師/
校友

業師
校友

社群夥伴


人才庫/平台
你的夥伴

The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. There are several large, overlapping circles in shades of teal, yellow, and orange. Interspersed among these are smaller, star-shaped motifs in yellow and orange, some with radiating lines suggesting a starburst or spark effect. The overall aesthetic is soft, artistic, and celebratory.

生涯教學成效評估

成效評估

- 1.師生關係更靠近
- 2.學生對自己的生涯出現更多主動性行為
- 3.學習滿意度增加
- 4.學生自我效能提升
- 5.就業力提升
- 6.就業率提高
- 7.others.....

The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. There are several large, overlapping circles in shades of teal, yellow, and orange-red. Interspersed among these are smaller, five-pointed stars in yellow and orange, some with radiating lines around them, suggesting a starburst or spark effect. The overall aesthetic is soft and artistic.

結語

A close-up photograph of a person's feet wearing black and white sneakers, standing on a paved surface. The background is a soft, warm sunset or sunrise sky. The text is overlaid on the left side of the image.

人生最遙遠的距離

就是

從知道到做到

就讓我們從現在開始縮短距離吧！

生涯微行動

每天微行動，從微改變到實踐

$$1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \dots \times 1.1 \text{ (10次)} = 2.5937$$

生涯目標 **SMART**

1. Specific(明確的)

2. Measurable(可以測量的)

3. Attainable (可以做得到的)

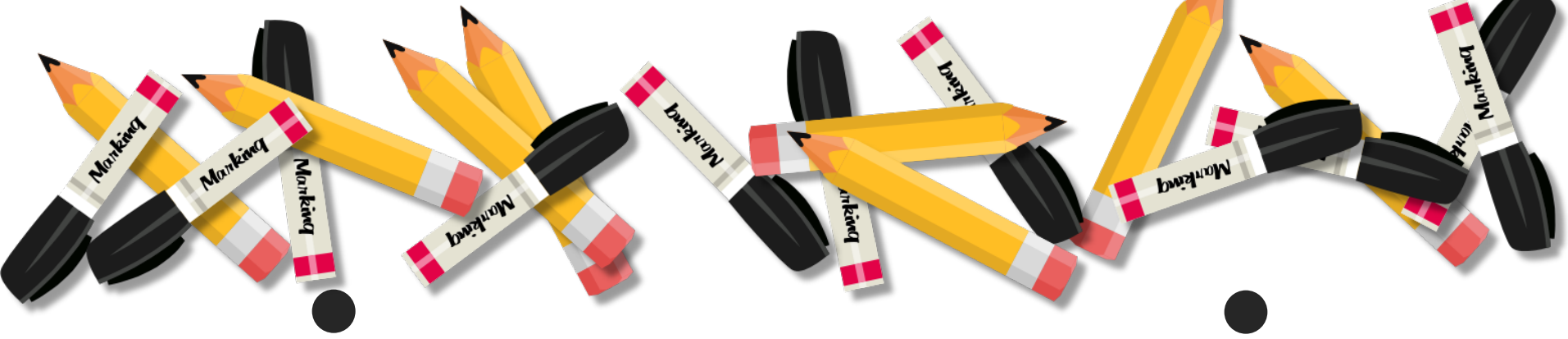
4. Realistic(實際的) / Relevant(與生涯目標有關的)。

5. Time-limited(有時限的) / Track-able(可追蹤的)。

參考微行動：<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5071223>



案例分享



THANK YOU!

