

# CONTENTS



## 目錄

活動議程	02
講者介紹	04
• 大專校院學生職涯發展教材總覽	05
講者   國立臺灣師範大學 吳淑禎副教授	
• 108 課綱與大學職涯輔導的連結	
引言人   逢甲大學 林秋松主任	56
講者   高雄市立左營高級中學 李佩珊老師	57
• 大二—大三體察職業運作現況，對應個人擁有的興趣、價值、 技能、知識等條件，掌握職場社會化	
講者   國立臺中教育大學 許碧芬教授	62
• 大四生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力	
講者   逢甲大學 林秋松主任	93

1.

Course Theme

# ACTIVITIES

活動議程



時間	活動內容
09:00-09:20	報到
09:20-09:30	長官致詞
09:30-11:00	<p><b>主題：大專校院學生職涯發展教材總覽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹大專校院學生職涯發展教材之脈絡架構及運用方式</li> <li>2. 對原住民學生運用教材之訣竅</li> </ol> <p><b>講師</b> 國立臺灣師範大學 / 吳淑禎副教授</p>
11:00-12:00	<p><b>主題：108 課綱與大學職涯輔導的連結</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 108 課綱介紹</li> <li>2. 108 課綱前後之差異與提醒</li> <li>3. 大學端對接之建議</li> </ol> <p><b>講師</b> 逢甲大學 / 林秋松主任 高雄市立左營高級中學 / 李佩珊老師</p>
12:00-13:00	午餐餐敘
13:00-14:30	<p><b>主題：大二 - 大三體察職業運作現況，對應個人擁有的興趣、價值、技能、知識等條件，掌握職場社會化</b></p> <p><b>講師</b> 國立臺中教育大學 / 許碧芬教授</p>
14:30-14:50	茶敘交流
14:50-16:20	<p><b>主題：大四生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力</b></p> <p><b>講師</b> 逢甲大學 / 林秋松主任</p>
16:20-16:40	綜合座談及交流

2.

Course Theme

# INTRODUCTION

講者介紹



## 大專校院學生職涯發展教材總覽

SPEAKER  
introduction

· 講者 ·

國立臺灣師範大學 吳淑禎 副教授

## 現任

國立臺灣師範大學師資培育學院副教授

## 經歷

- 國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士
- 國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授、助理教授、就業輔導中心主任、就業輔導組長
- 開南大學觀光與餐飲旅館學系助理教授、創系系主任
- 致理技術學院助理教授、學生輔導中心輔導教師
- 東吳大學心理系暨生涯發展中心講師、輔導員
- 新北市廣福國小教師、臺北市桃源國小、文化國小教師、輔導組長
- 諮商心理師





# 大專校院學生 職涯發展教材總覽

分享人：吳淑禎副教授/  
臺灣師範大學師資培育學院

## 內容重點

1. 大學青年的生涯任務與發展概況
2. 大專校院學生職涯發展教材
3. 認識原住民族-瞭解差異
4. 原住民族學生需求-回應與支持
5. 原住民族學生篇教材
6. 教材運用與示例說明
7. 職涯探索平台資源



## 大學青年的生涯任務與發展概況

### 大學青年八大生涯發展任務

發掘 志趣熱情	建立 才幹資產	掌握 資源網絡	勾勒 生涯願景
實踐 理想生活	展現 行銷自我	準備 適應職場	持續 建構調整

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。



## 大學青年需具備的生涯素養

- 1、**掌控力**：理性選擇目標與規劃實現行動
- 2、**實踐力**：付諸行動、承擔壓力以完成所願
- 3、**開放力**：透過欣賞與嘗試開啟新的可能性
- 4、**生命力**：承擔抉擇的限制、自由與責任
- 5、**建構力**：知道為何並統整出有意義的故事

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。

### 為何社會新鮮人會有這樣的困擾？

#### 歐美人才養成

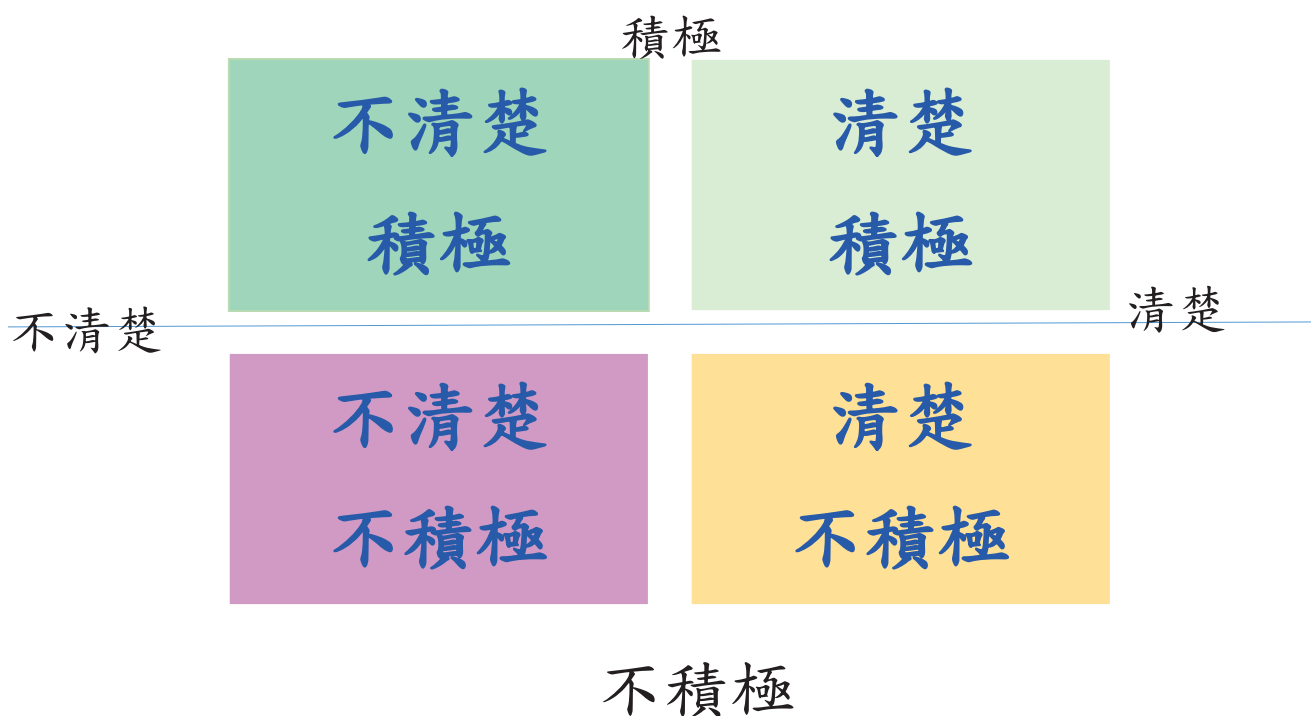


#### 台灣人才養成





您服務的學生，以哪一象限的學生占多數？



## 大學生對職涯發展的思考

1. 青年思考職涯方向(指職業及未來發展方向)時間點
- (1) 「高中(職)時期」(35.2%)
  - (2) 「國中時期」(18.1%)
  - (3) 「大四時期」(10.5%)
  - (4) 「大三時期」(8.1%)
  - (5) 「大四之後離校前」(7.1%)

2. 青年對未來職業發展方向清楚程度與積極程度
- (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%

(教育部青年發展署，2018)



# 台灣大學生的職涯發展挑戰

## 2. 青年自我探索困擾

- (1) 「會擔心自己的未來，但沒有行動」(46%)
- (2) 「不清楚自己的優勢(含興趣、能力與性向)與限制」(42.5%)
- (3) 「不知道自己的目標是什麼」(39.5%)
- (4) 「父母家人的期望與要求」(36.3%)
- (5) 社會主流價值仍以成績/學歷為重」(33.8%)

(教育部青年發展署，2018)

## 青年職涯發展 (教育部青年發展署，2018)

### 1. 青年選擇討論未來職涯發展的對象

- (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」
- (6) 「系所教師及導師」
- (7) 「國高中師長」
- (8) 「職涯專業人員」

### 2. 青年認為解決職涯問題的有效管道

- (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」



## 台灣大學生的職涯發展挑戰

### 3. 青年學校學習困擾

- (1) 「著重理論性課程，較少實務操作」 (38.1%)
- (2) 「找不到自己的專業」(31.8%)
- (3) 「不瞭解就讀的科系如何與未來就業接軌」(26.0%)
- (4) 「不知為何而學」(23.3%)
- (5) 「未來想從事的行業與就讀的科系沒有相關」  
(23.2%)(教育部青年發展署，2018)

## 台灣大學生的職涯發展挑戰

### 4. 青年職涯準備困擾

- (1) 「缺少職場體驗，與實務接軌不足」 (41%)
- (2) 「不知道如何準備未來想從事的職業」(40.2%)
- (3) 「專業職能不足」(40.7%)
- (4) 「軟實力不足」(30.9%)
- (5) 「面對先進修或先工作的抉擇問題」(23.5%)  
(教育部青年發展署，2018)



# 台灣大學生的職涯發展挑戰

## 5.我國青年自評與國外青年相較的挑戰

- (1) 「習慣舒適圈、心態安逸(如：就易避難)」 (70.4%)
- (2) 「父母、家庭注重升學，保護或要求多」 (69%)
- (3) 「價值過於單一，多元視野不足」 (54.8%)
- (4) 「就業環境不良」 (54.2%)
- (5) 「外語能力不足」 (54%)。

(教育部青年發展署，2018)

## 台灣大學青年面對挑戰/挫折當下反應 吳淑禎(2018)

感受/情緒	1. 哭泣	6. 生氣/憤怒	10. 不安
	2. 害怕	7. 後悔	11. 慌亂
	3. 難過	8. 沮喪/挫折	12. 為難
	4. 壓抑	9. 自責/愧疚	13. 被遺棄
	5. 無助 ...		
認知/想法	1. 我不夠好/我沒用 2. 不信任 3. 想逃離 4. 不可能 5. 不值得/白費 6. 沒意義 7. 想放棄 8. 不公平 9. 不在乎 10. 不知道該怎麼做		

## 台灣大學生面對挑戰/挫折當下反應 吳淑楨(2018)

行為表現/ 因應方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拒絕人際或退縮</li> <li>2. 討好別人</li> <li>3. 言語反擊</li> <li>4. 上課或做事沒勁</li> <li>5. 自殘/自傷</li> <li>6. 無法獨處</li> <li>7. 無法專心</li> <li>8. 隱忍</li> <li>9. 放棄</li> </ol>
---------------	--

## 台灣大學生的職涯發展優勢

我國青年自評與國外青年相較的優勢

- (1) 「思想自由」 (62.1%)
- (2) 「創意高」 (50.9%)
- (3) 「良好的團隊合作能力」 (44.4%)
- (4) 「人際網絡多」 (36.9%)
- (5) 「有主見」 (32.2%)

(教育部青年發展署，2018)





## 2020年新鮮人心中夢幻工作

1. **新鮮人四大夢幻工作**是：工程師、公務員、網紅、空服員。
2. **男性新鮮人**心中的前10名夢幻工作：工程師、YouTuber、機師，以及公務員、職業運動員、電競選手、演員、網站小編，以及漫畫家、主廚。
3. **女性新鮮人**的夢幻工作前10名：公務員、空服員、作家，YouTuber、網站小編、演員、服裝設計師、歌手，外拍女模、主播。

資料來源yes123求職網(2020/5/31)

<https://tw.news.yahoo.com>

分享人臺師大吳淑禎

17



大專校院學生職涯發展教材



# 大專校院學生職涯發展教材

## 大專校院學生

- 大專校院學生職涯發展教材(105年)職涯優勢學習、職涯進路準備、職涯籌劃實踐等三項主軸26單元
- 108年修正4單元新增單元
- 大專校院生涯輔導工作參考手冊

## 原住民族學生篇

- 原住民族及原民生概況介紹
- 20個單元的多元文化小叮嚀
- 4個客製化主題單元
- 參考資源

分享人臺師大吳淑禎

19

## What - 整體教材包括什麼

- 大專校院學生職涯發展教材
- 大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇
- 大專校院生涯輔導工作參考手冊
- 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
- 輔助教材之平台資源

# 教材研發歷程

- 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。
- 陳張培倫(2020.7.1~2021.2.28)。109年大專校院原住民族學生職涯發展教材研發計畫。教育部青年發展署計畫。

分享人臺師大吳淑禎

21

## 105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

分享人臺師大吳淑禎

22



# 教材研發理論依據

## 德性存在生涯模式

立命

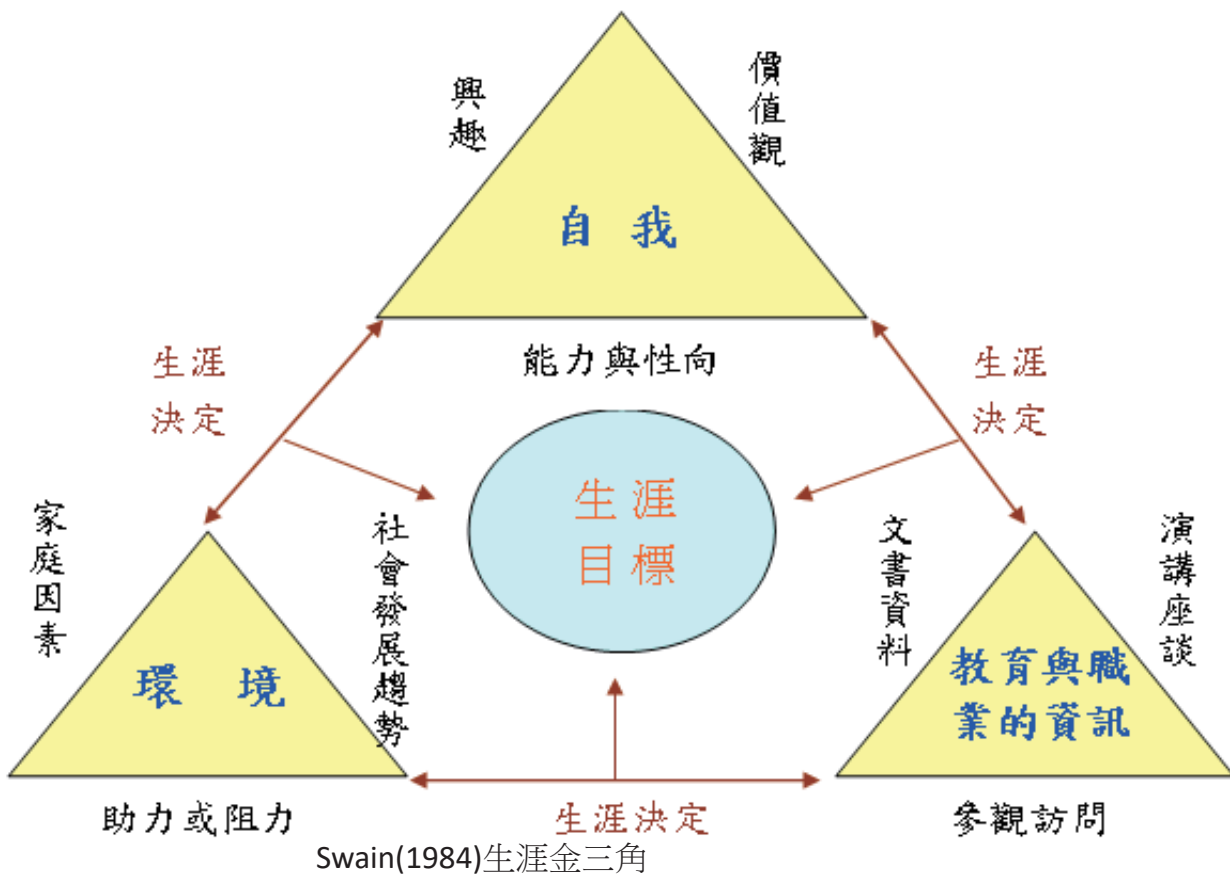
安身

**安身立命**  
立命：以心以德  
Pursuing meaning:  
With mind and virtue  
安身：以法以和  
Setting down:  
With ways and harmony

**剛柔並濟**  
掌握落實  
Control & Realize  
悅納變通  
Appreciate & Adapt

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 分享人臺師大吳淑禎

23



分享人臺師大吳淑禎

# 108教材研發團隊

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

## 105職涯教材-三大類 24個單元

一、職涯優勢學習	二、職涯進路準備	三、職涯籌劃實踐
<b>L1發掘優勢</b>	<b>P1體察職業運作</b>	<b>A1打造希望感</b>
1梳理高峰經驗	1職業視窗六宮格	1圓滿人生怎麼過
2發掘志趣熱情	2職涯焦點人物誌	2打造未來願景_編製劇本
3掌握才幹資產	3.做職業觀察家	3打造未來願景_勾勒圖像
<b>L2提升優勢</b>	4.在實做中統整	4籌劃圓夢行動
1多元學習經驗	<b>P2展現個人競爭力</b>	<b>A2提升實踐力</b>
2提升才幹之道_看見變化	1開創未來工作	1盤點實踐資產
3提升才幹之道_學習策略	2統整理想現實	2享受意外變動
4檢視今日學習	3求職與自我行銷	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

分享人臺師大吳淑禎

26



<h1>108職涯教材新樣貌</h1> <h2>R4+N6</h2>		<b>N1:【職涯進路準備：國際移動與海外職涯】</b> 劉豫鳳(國立屏東大學幼兒教育學系 助理教授)/林宜秀(國立清華大學科技管理學院學生職涯發展辦公室 專業經理)
<b>N2【職涯進路準備】</b> 三創打開新視界 李怡穎(中州科技大學行銷與流通管理系副教授/系主任)/許順發(中州科技大學資訊管理系副教授/創新育成中心主任/智慧雲端與大數據研究中心主任)	<b>N3【職涯優勢學習】</b> 服務學習開展生涯 何慧卿(玄奘大學社會工作學系副教授)/黃偉琦(東海大學勞作教育處助學勞作組組長)	<b>N4【職涯優勢學習】</b> 打造個人特色 管貴貞(中國文化大學心理輔導學系副教授)/辛宜娟(財團法人張老師基金會台北分事務所諮商心理師)
<b>R1【職涯進路準備】</b> 職場守護與捍衛—職場倫理與勞工權益 龍華科技大學應用外語系/趙娟黛副教授	<b>R2【職涯進路準備】</b> 求職心法show大亮點 周鳳瑛(龍華科技大學企管系助理教授/Career 就業情報職涯顧問)/王淑慧(北京艾思達迪教育培訓師、Career 就業情報職涯顧問)	<b>N6【職涯進路準備】</b> 職場減壓沒煩惱 藍菊梅(長榮大學健康心理學系助理教授)/楊曜瓏(正修科技大學學生輔導中心諮商心理師)/盧怡廷(台南大學諮商與輔導研究所碩士班學生)
<b>R3【職涯籌劃實踐】</b> 打造未來願景_編製劇本 毛菁華(致理科技大學 副教授)/黃菲菲(致理科技大學 副教授)	<b>R4【職涯籌劃實踐】</b> 打造未來圖像：我的人生製片師 孫毓英(明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心主任)/張慕平(國立清華大學教育心理與諮商學系 碩士班研究生)/楊慧琳(玄奘大學應用心理學系 碩士班研究生)	<b>N5【職涯進路準備】</b> 職場互動順勢行 許碧芬(國立台中教育大學諮商與應用心理學系教授)/魏郁禎(國立台北教育大學教育經營與管理學系副教授)

## 108職涯教材-三大類 34個單元

一、職涯優勢學習	二、職涯進路準備	三、職涯籌劃實踐
<b>L1發掘優勢</b> 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 <b>L2提升優勢</b> L21多元學習經驗 L22看見才幹變化 L23善用策略自主學習 L24檢視今日學習 L25服務學習開展生涯	<b>P1體察職業運作</b> P11職業視窗六宮格 P12職涯焦點人物誌 P13三創打開新視界 P14國際移動與海外職涯 <b>P2展現個人競爭力</b> P21開創未來工作 P22統整理想現實 P23求職與自我行銷 P24求職心法show大亮點 <b>P3掌握職場社會化</b> P31角色脫離-進入 P32職場守護與捍衛 P33職場社會化_新人功課 P34職場社會化_高效習慣 P35職場減壓沒煩惱 P36職場互動順勢行 分享人臺師大吳淑禎	<b>A1打造希望感</b> A11釐清生涯理念 A12圓滿人生怎麼過 A12 SMART規劃個人發展 A13編製劇本 A14勾勒圖像 A13勾勒未來願景 A14我的人生製片師 A15籌劃圓夢行動 <b>A2提升實踐力</b> A21盤點實踐資產 A22享受意外變動 A23回歸圓心 A24衝突對話 A25製作圓滿 A26展望未來

# 大專校院學生職涯發展教材三大系列

## 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
- **發掘優勢、提升優勢**

## 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
- **體察職業運作、創造人競爭力、掌握職場社會化**

## 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
- **打造希望感、提升實踐力**

## 職涯優勢學習

- 課程設計理念及內容
- 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。
- 旨在協助大專學生釐清自己**想要**在生涯中追求什麼（個人的興趣、價值觀等）、釐清自己**能夠**在生涯中做**些**什麼（具備的專長、技能等）、釐清自己對大學學習的看法（講求專精或追求廣博等）、瞭解自己所就讀的學系可以**學到什麼**、學會選擇或創造適合自己的學習或升學機會。



## 職涯進路準備

- 課程設計理念及內容
- 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。
- 旨在幫助大專學生瞭解從事自己所感興趣的職業需要具備什麼條件(職業3R)、學會選擇或創造適合自己的職業或工作機會、瞭解學生角色與工作角色的差異(學職轉換)、學會如何準備求職。

## 職涯籌劃實踐

- 課程設計理念及內容
- 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。
- 主要目的在協助大專學生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)、學會因應生涯變動的方法、實際實踐自己的生涯夢想。



## 認識原住民族-瞭解差異

### 原住民族面對的挑戰

經濟	<p>1. 2018 年原住民族家庭年收入每戶為 81.8 萬元，但我國全體家庭年收入為 129.25 萬元，<b>原住民族家庭約家戶年收入，僅為平均的 63 折。</b></p> <p>2. 居住部落的原鄉族人多<b>從事務農、臨時工等，收入不穩定。</b></p> <p>3. 都市原住民多從事營造業或製造業，<b>容易面臨集體性失業；且屬於次級勞動市場，工作不穩定、拿不到薪水、工傷拿不到賠償等的情況普遍。</b></p>
職場	<p>主流社會至今仍存在對於原住民的<b>族群偏見、刻板印象或歧視問題</b>，認為原住民可能會「怠惰」、「不準時」，為了省事而選擇不僱用。</p> <p><small>資料來源:李育達(2021)。為原住民族大學生創造多元多就業的機會。大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇。</small></p>



## 原住民族- 16 族

阿美族	泰雅族	排灣族	布農族、
卑南族	魯凱族	鄒族	賽夏族
雅美（達悟）族	邵族	噶瑪蘭族	太魯閣族
撒奇萊雅族	賽德克族	拉阿魯哇族	卡那卡那富族

資料來源:李育達(2021)。為原住民族大學生創造多元多就業的機會。大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇。

## 原住民族物質文化

衣飾	族群認同的重要表徵的色彩、圖案、形式，均符合對稱、律列、均衡的原則 泰雅女子必須習得織布才有資格紋面並成家
工藝	從建築、宗教場合、服飾、製陶 如山居的布農男子精於狩獵，有鹿皮、山羊皮的皮衣、
紋面	泰雅族的紋面 ptasan 具有族群和成年的標誌 沒有紋面的族人在死後無法通過彩虹橋，與祖靈團聚
陶藝	勇士上山打獵，無意中撿到兩顆蛋，他將蛋放在甕裡並找最勇猛的百步蛇守衛，魯凱族人為了紀念百步蛇的功勞
雕刻	雕塑主題主要接近生活，除了人像、百步蛇外，還有山豬、山鹿等圖樣，反映狩獵生活 阿美族的雕刻多半在住屋的木柱上
手工藝	生活中有許多實用的手工藝 賽夏族居住地多竹，竹藝是傳統拿手絕活。 鄒族人因狩獵，擅長以獸皮來製作衣服

資料來源:李育達(2021)。為原住民族大學生創造多元多就業的機會。大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇。

分享人臺師大吳淑禎

36



# 原住民族的社會組織

<b>父系世族</b>	Ex. 賽夏族、布農族、鄒族、邵族 以父系的傳承為主要的接觸，結婚以後妻子去跟丈夫同住，生下來的小孩跟父親一起居住，財產的傳承也是以父系為基礎
<b>偏向母系</b>	1. <b>阿美族</b> 就是典型被分類為母系社會的族群，由女性繼承財產家業及支配家族事務。婚配制度是男性嫁入女性家中。在命名制度上，阿美族的親子連名，孩子名後連接的是母親的名字。部落的公共事務則為男性主導，年齡階級也僅限男子參與訓練。 2. <b>卑南族</b> ，除了女性繼承，還有特殊的男子會所制度男子到了一定年紀後要進入少年會所接受集體訓練。婚後離開會所「嫁」入女方家庭，一旦離婚或配偶死亡則再度回到會所
<b>不是父系也不是母系</b>	社會的單元反而是 <b>祭祀團體</b> 成為主要的單元。 <b>排灣族</b> 和 <b>魯凱族</b> ，是 <b>長嗣繼承</b> ，如排灣族，不分男女，第一個小孩就是主要的繼承者

資料來源:李育達(2021)。為原住民族大學生創造多元多就業的機會。大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇。

# 原住民族的信仰

## 歲時祭

跟著不同季節、隨著農作、漁獵生產不同的階段，有播種祭、收穫祭、祖靈祭等

## 生命禮儀

從出生到命名到成年以後的成年禮，訂婚、結婚，甚至是回娘家、喪禮

資料來源:李育達(2021)。為原住民族大學生創造多元多就業的機會。大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇。





# 原住民族大專學生與職涯概況

108 學年度原住民就讀大專校院的人數 25,782 人

1. 最多的是阿美族，人數為 9,109 人，占全體原住民族學生的比例為 35.3%；
2. 排灣族次之，人數為 4,962 人，占全體比例為 19.2%；
3. 第三為泰雅族，人數為 4,163 人，占全體比例為 16.1%。

這三個族裔，就占了全體原住民族大學生的七成

資料來源:李育達(2021)。為原住民族大學生創造多元多就業的機會。大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇。

## 原住民族學生就讀科系

### 男生就讀科系，

- 第一名為遊憩運動和休閒管理，
- 第二名為競技運動，
- 第三名為電機與電子工程；

### 女生就讀科系

- 最多為護理及助產，
- 第二名為外國語文，
- 第三名為旅館及餐飲。

資料來源:李育達(2021)。為原住民族大學生創造多元多就業的機會。大專校院學生職涯發展教材-原住民族學生篇。





## 原住民族學生需求-回應與支持

### 原住民族學生教材-自我認同

1. 年輕一代的原住民對自己部落不熟悉情形漸增
2. 專屬**原鄉原住民**的優勢特質與能力
3. 「部落」及「都會區」原住民族學生的優勢能力分析
4. 先入為主的**負面刻板印象**
5. 以原住民身分取得加分的壓力
6. 原住民族學生的覺察-他人怎麼看自己以及自己怎麼看自己



## 原住民族學生教材-職涯發展挑戰

1. 原住民族**集體上工/集體離職**的分工共享模式，注意文化脈絡/文化敏感度。
2. 原住民族人於求職時可能面臨的**歧視/職場霸凌**
3. 如何快速融入工作環境、釐清自己的職務及權責
4. 有效的工作方法
5. 如何於原住民族部落/社區進行具**文化敏感度**的服務學習活動

## 原住民族學生教材-職涯發展優勢

1. 「**祭典**」以及祭典學習單設計，作為多元學習的切入點在讓原住民學生可以從中找到自己的興趣、熱情以及看重的價值
2. 原住民的職涯發展優勢，例農耕、傳遞保存瀕危原住民族文化如手工藝、攀樹師、巫師、登山隊嚮導、族語教導能力
3. 原住民的**職業方向/學程**，諸如精緻農業、生態維護、部落深度旅遊、文創、長照等，擴大原住民學生的科系選擇範圍



## 原住民族學生教材-籌劃實踐

1. 創業、就業、留學或培訓
2. 原住民族學生的職涯典範-例如知名作家田雅各醫師、國際服裝設計師沙布喇·安德烈、國際編舞家布拉瑞揚·帕格勒法、紀錄片導演馬躍·比吼等等，
3. 原住民族學生的國際交流計畫與國家，包括帛琉、紐西蘭、菲律賓、馬來西亞等國，另也有常設論壇、公費留考等出國機會
4. 原住民的創業資源， U-star 原漾計畫  
<https://ustart.yda.gov.tw/files/11-1000-122.php>



### 原住民族學生篇教材



# 原住民族學生教材-教學補充

一、職涯優勢學習	二、職涯進路準備	三、職涯籌劃實踐
<u>L1發掘優勢</u>	<u>P1體察職業運作</u>	<u>A1打造希望感</u>
1梳理高峰經驗	2職涯焦點人物誌	4籌劃圓夢行動
2發掘志趣熱情	<u>N2三創打開新視界</u>	<u>A2提升實踐力</u>
3掌握才幹資產	<u>N1國際移動與海外職涯</u>	1盤點實踐資產
<u>N4打造個人特色</u>		
	<u>P2展現個人競爭力</u>	
<u>L2提升優勢</u>	3求職與自我行銷	
1多元學習經驗	<u>P3掌握職場社會化</u>	
2提升才幹之道_看見變化	角色脫離-進入職場	
3提升才幹之道_學習策略	<u>職場守護與捍衛</u>	
4檢視今日學習	職場社會化_新人功課	
<u>N3服務學習開展生涯</u>	職場社會化_高效習慣	

## 原住民族學生教材-客製化主題/ 共4個單元

文化力與職  
場優勢

職場lima  
幫幫忙

民族發展與  
職場前景

籌劃  
圓夢行動

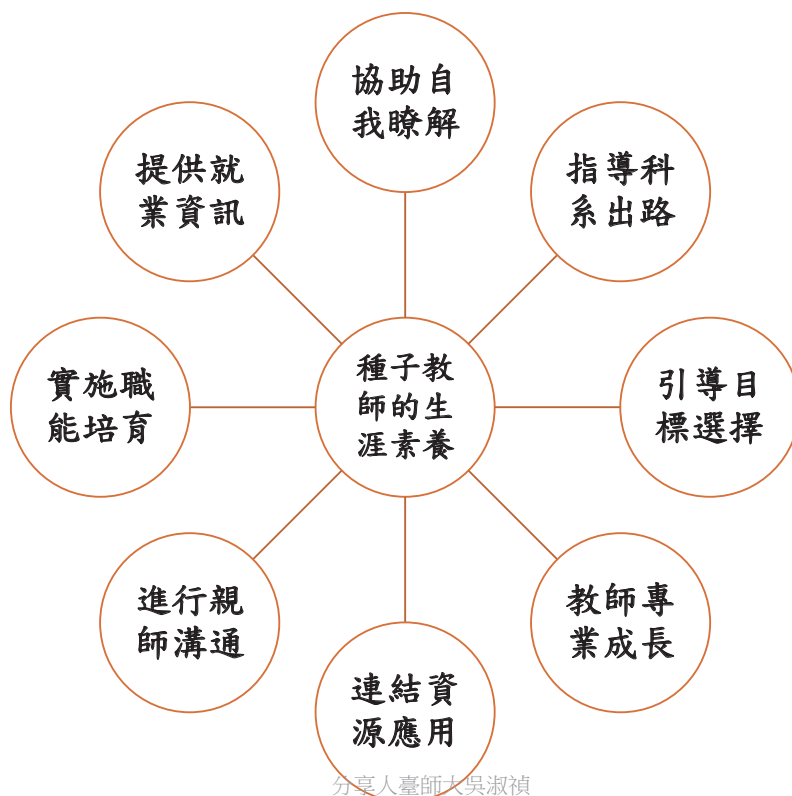


## 教材運用與示例說明

### 教材運用

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. **由職涯輔導單位/原資中心服務特定族群**，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。

# 種子教師-生涯教學素養 (吳淑禎, 2019)



分享人臺師大吳淑禎

51

## 一、職涯優勢學習

發掘優勢	提升優勢
1. 梳理高峰經驗(原) 2. 發掘志趣熱情(原) 3. 掌握才幹資產(原) 4. 打造個人特色(原)	1. 多元學習經驗(原) 2. 提升才幹之道_看見變化(原) 3. 提升才幹之道_學習策略(原) 4. 檢視今日學習(原) 5. 服務學習開展生涯(原)



# 探索自我-冰山模型



## 職涯優勢探索輔助-測驗(1)

The screenshot shows a website for '自我探索' (Self-Exploration) with the following elements:

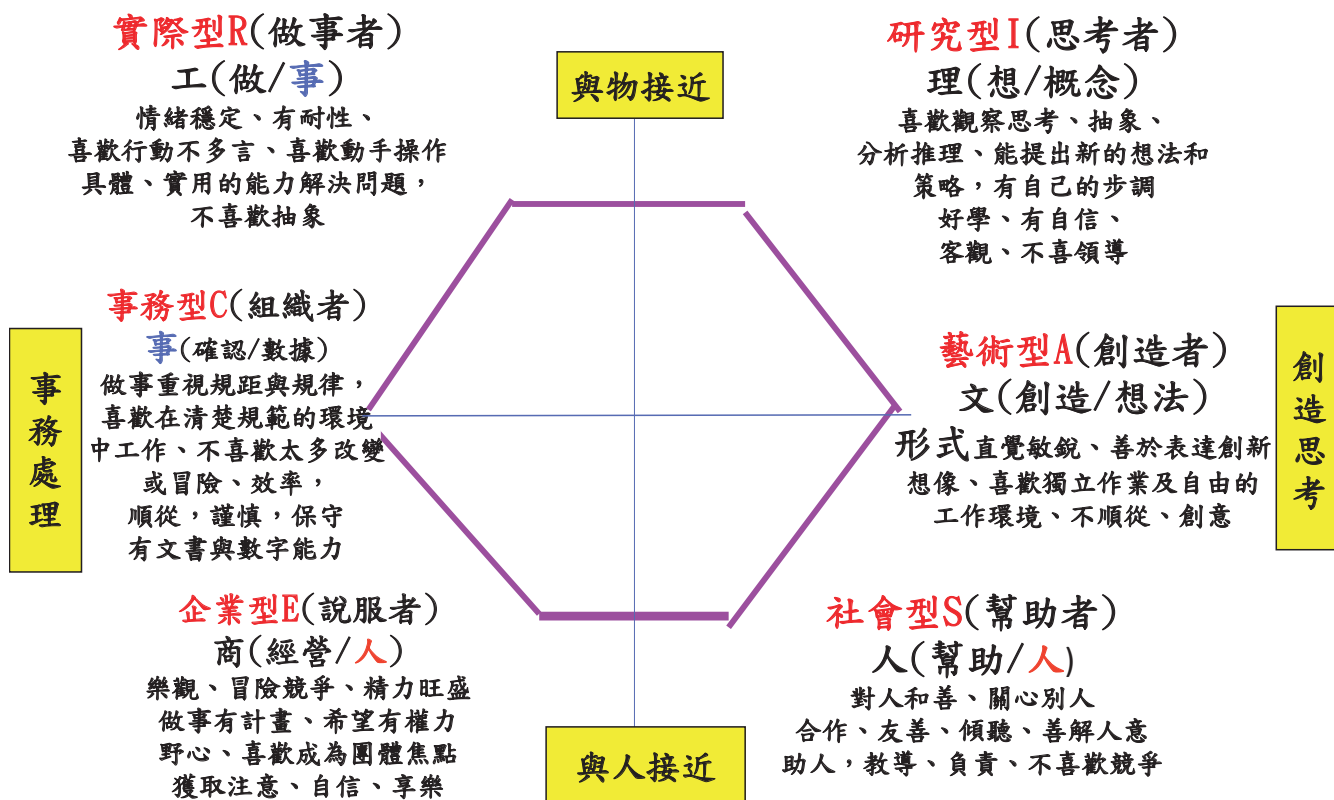
- Header:** '自我探索' (Self-Exploration) and '量化特質評量/質性探索活動' (Quantitative Trait Assessment/Qualitative Exploration Activities).
- Navigation Bar:** Includes '自我探索首頁', '量化評量 +', '質性探索 +', '個人資料庫 +', '會員登出', and '自我探索'.
- Breadcrumbs:** '華人生涯網首頁 > 自我探索 > 最新上線'.
- Left Sidebar (Quantitative Assessment):**
  - 職業興趣
  - 技能** (highlighted with a red box)
  - 知識
  - 工作活動
  - 學職涯信念
  - 生涯開展風格
  - 生涯開展力
  - 圓滿生涯
- Main Content Area:**
  - 職業興趣量表 (Career Interest Scale):** Includes a photo of a camera and a cup of coffee.
    - Text: 「我現在在做的工作適合我嗎？」
    - Text: 「我現在選的學系或職業真的是我喜歡的嗎？」
    - Text: 「我想知道什麼樣的工作科系會讓我更加興致勃勃？」
    - Text: 想尋找對生涯的熱情和活力嗎？請來這裡！
    - Button: 測驗去 →



# 職涯優勢探索輔助-牌卡(2)



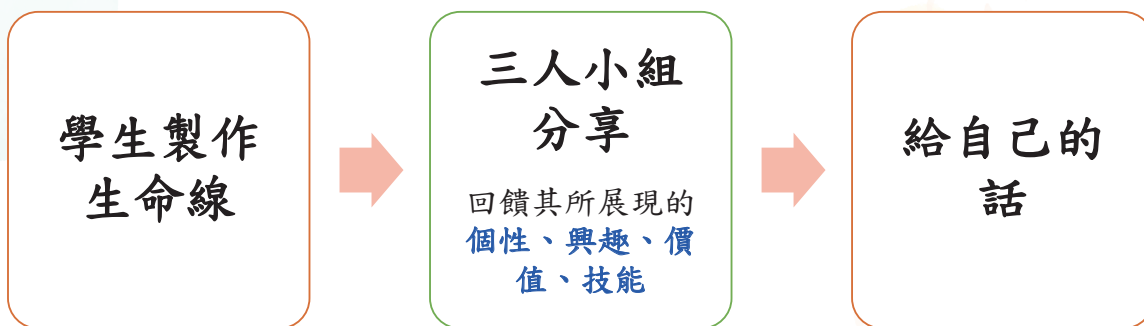
## 連結國高中探索的重要橋梁-Holland 類型論



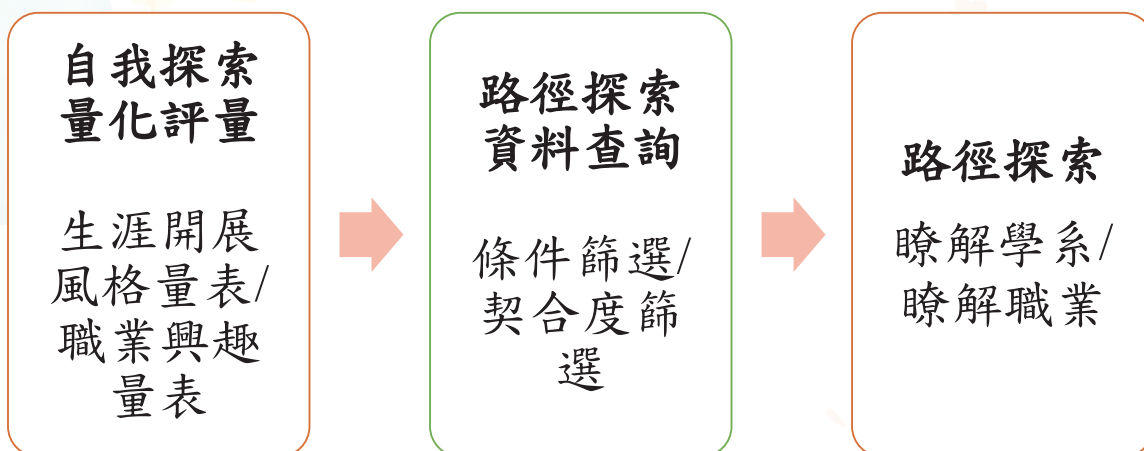


## 單元1 梳理高峰經驗

從過去的**正向經驗**肯定個人的熱情與才幹之所在



## 單元2 發掘志趣熱情



## 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

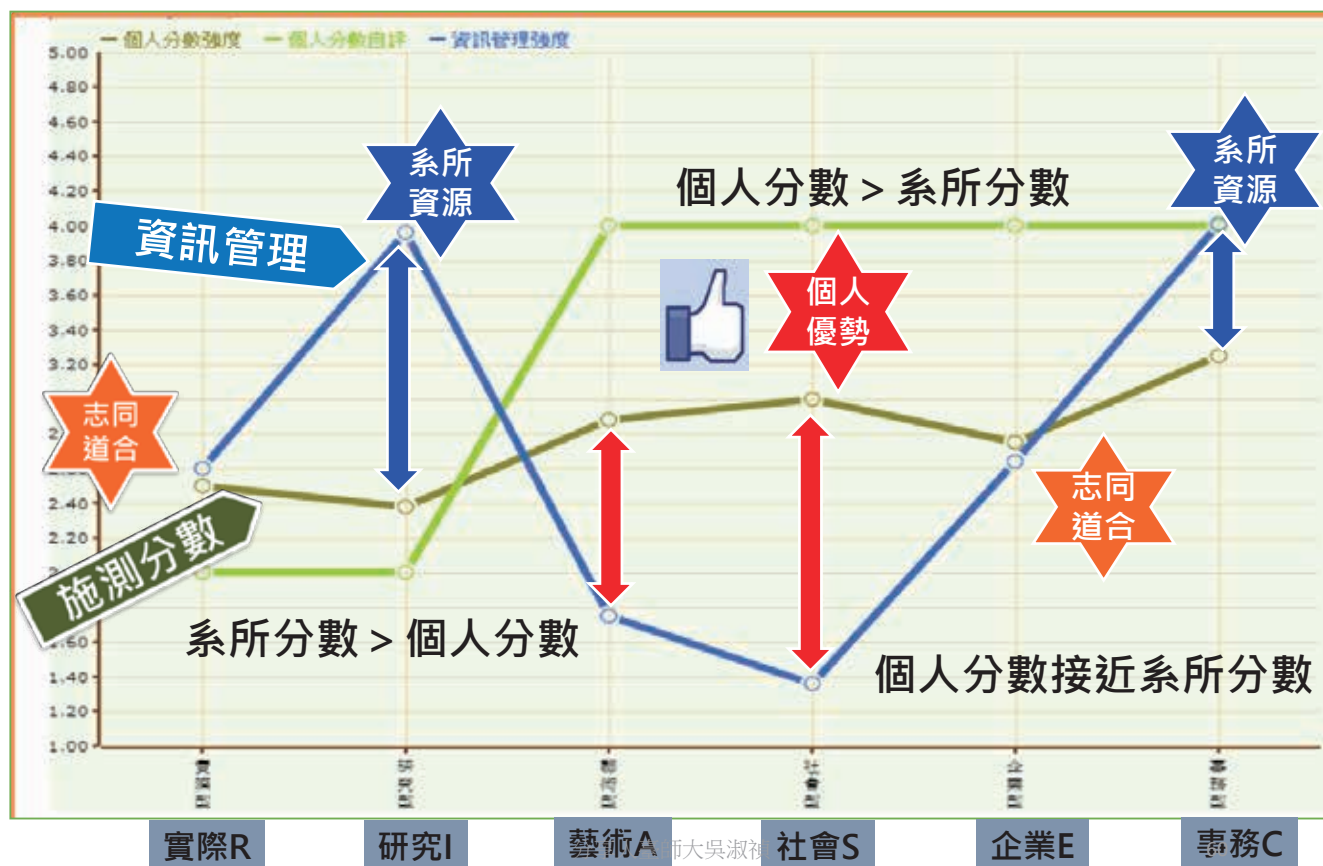
路徑探索  
資料查詢

條件篩選/  
契合度篩  
選

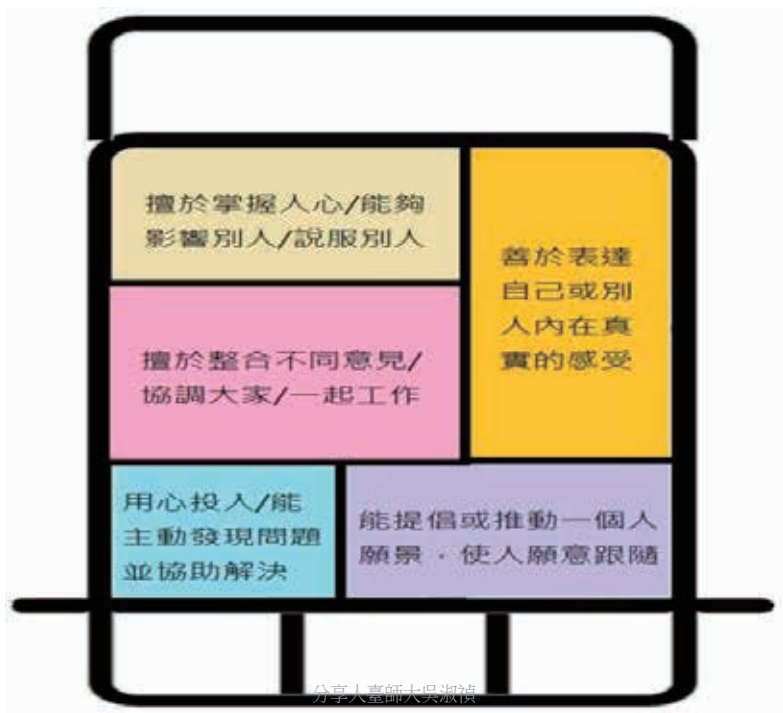
路徑探索

瞭解學系/  
瞭解職業

### 測驗解釋示例-分析個人在就讀系所的優勢與資源



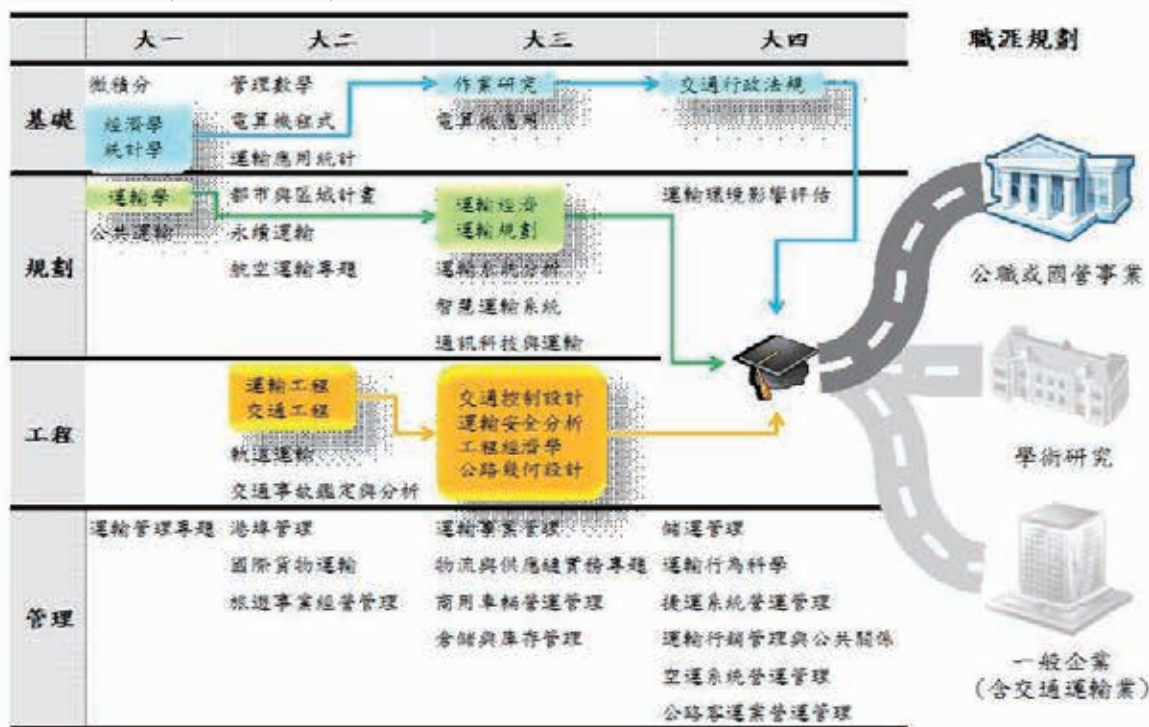
# 優勢學習-打造個人特色



分享人嘉師大吳淑儀

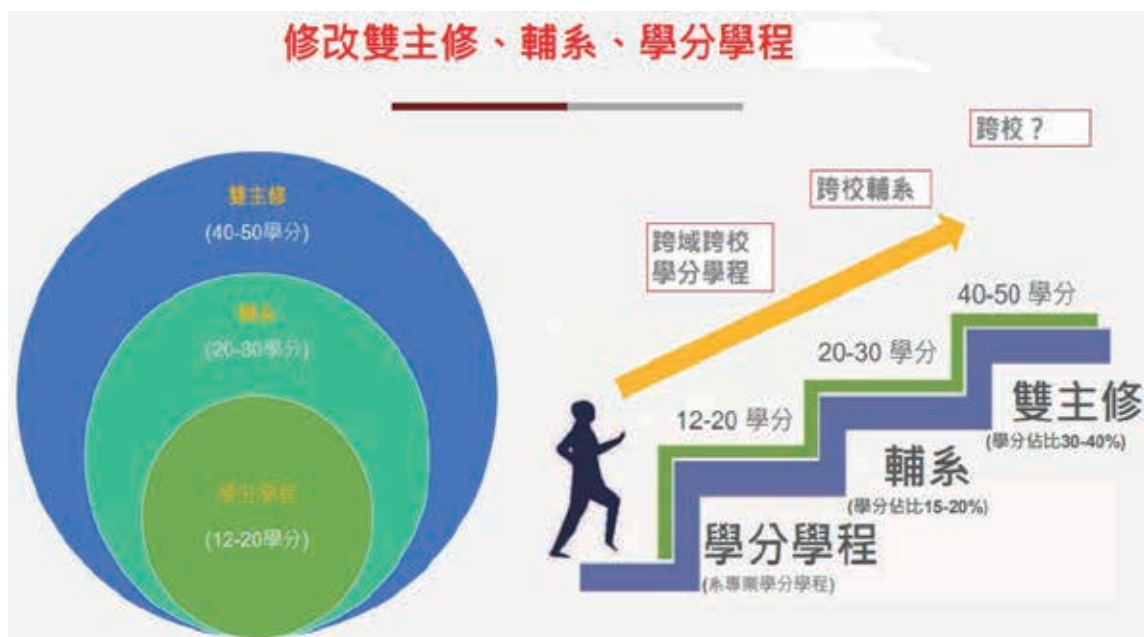
61

## 提升優勢-課程地圖



## 以運輸管理學系為例

# 提升優勢-跨領域學程、輔系、雙主修



資料來源: 陳昭珍(2021)支持博雅跨域自主學習的通識教育改革。台師大

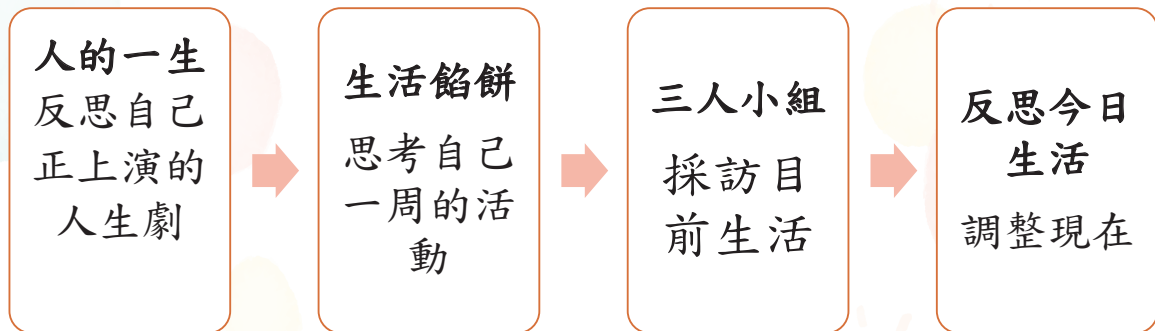
## 提升優勢-有效的學習方法

### 學長姐生涯學習方法

1. 使用校園資源，觀察、記錄及參與
2. 籌組跨領域讀書會
3. 在網路上寫評論文章
4. 為自己創造外語使用機會
5. 業師指導與回饋
6. 勇敢休學做創業
7. 從旅行中傾聽自己想要的職涯
8. 接納自己的脆弱與調適

# 提升優勢-反思與檢視學習方法

反思與調整生活時間安排以便實踐個人的大學學習目標



# 提升優勢-時間管理

**10%**  
若這類事情事  
先做好規劃，可  
降低這類事情發  
生機率

**40%**  
必須處理好，  
但花越少時間越  
好






**40%**  
這些才是你真正要  
全心投入的工作。

**10%**  
留到有空時在  
處理，但要定期  
檢視，以免拖延  
太久。

Mr. Market 市場先生 (2017)。時間管理最重要的，是安排「優先順序」，Cheers快樂工作人雜誌。檢自：<http://topic.cheers.com.tw/issue/2016/master/article/article25.aspx>

# 提升優勢-服務學習

 我的能力、特質、優點	我的服務果實	
	服務前就知道的+服務後的進步狀況 (1-5分)	服務開始發現、運用或伙伴回饋才發現的
	例如：溝通+2	例如：親切
服務中有派上用場的學系專業知識、通識知識、工作態度、資訊應用能力等	例如：方案規劃、團體動力、影片剪輯、準時	
有待我日後繼續學習或克服的挑戰	未來果實撒種	
	例如：強化領導力、複習老人心理學	

## 職涯進路準備

體察職業運作	展現個人競爭力	掌握職場社會化
1. 職業視窗六宮格 2. 職涯焦點人物誌(原) 3. 三創打開新視界(原) 4. 國際移動與海外職涯(原)	1. 開創未來工作 2. 統理想現實 3. 求職與自我行銷(原) 4. 求職心法show大亮點	1. 角色脫離-進入職場(原) 2. 職場守護與捍衛(原) 3. 職場社會化_新人功課(原) 4. 職場社會化_高效習慣(原) 5. 職場減壓沒煩惱 6. 職場互動順勢行



# 體察職業運作-職業視窗六宮格

免費資源網路社群

## U-think-i-do/

[free.com.tw/u-think-i-do/](http://free.com.tw/u-think-i-do/)

### U Think I Do - 「別人眼中的...」KUSO 六格圖產生器

Empower your team to self-organize and stay

社會大眾認為我在做...  
重要他人的認為我在做...  
我實際在做的...

認識職業3R  
Requirement(條件要求)  
Routine(工作內容)  
Reward(薪資福利)

分享人臺師大吳淑禎

69

## 體察職業運作-職涯焦點人物誌

1. 與學生興趣或就讀科系相關
2. 畢業的學長姐
3. 與族群相關的典範人物
  - 例蘭嶼的史懷哲-田雅各醫師
4. 訪談議題參考
  - (1)個人成長歷程（包含生涯的夢想、面對對未來的焦慮，理想與現實 衝突）。
  - (2)面對踏入工作世界前的準備與因應策略。
  - (3)在職場中突破困境的方法、態度與心理素質



# 體察職業運作-三創打開新視界



資料來源:李怡穎(中州科技大學行銷與流通管理系副教授/系主任)/許順發(中州科技大學資訊管理系副教授/創新育成中心主任/智慧雲端與大數據研究中心主任) 分享人臺師大吳淑禎 71

## 體察職業運作-國際移動與海外職涯

### 資訊力、生活力、文化適應

#### 1.台灣就業通

<https://www.taiwanjobs.gov.tw/home109/index.aspx>

#### 2.台灣就業通Taiwan Jobs (國人海外就業資源中心)

<https://overseas.taiwanjobs.gov.tw/Default.aspx>

#### 3.104工作世界/104人力銀行/1111

#### 4.國外工作台灣網站

104/1111海外工作專區

海外網站中文介面

[Michael Page](#)

[Indeed](#)

英文介面[meet.jobs](#)

[LinkedIn](#) / [HIRED](#) / [TRIPLEBYTE](#)



# 展現個人競爭力-開創未來工作

1. 選擇篩選條件

2. 輸入自己高分或想發揮的類型

3. 選擇評量向度

4. 選擇比較數值 (1-5之間)

5. 點選新增條件以增加篩選條件

6. 最後點選條件篩選

學系/職業特徵	項目	評量向度	比較法	比較數值	刪除條件
興趣	實際型	強度	>	3	刪除條件
技能	口語表達	要求水準	>	4	刪除條件
知識	心理學	重要性	>	3	刪除條件
技能	教導他人	要求水準	>	3	刪除條件

新增條件

條件篩選

# 展現個人競爭力-求職與自我行銷

## 求職面試的五大攻略



儀態端莊



態度認真



守信守時

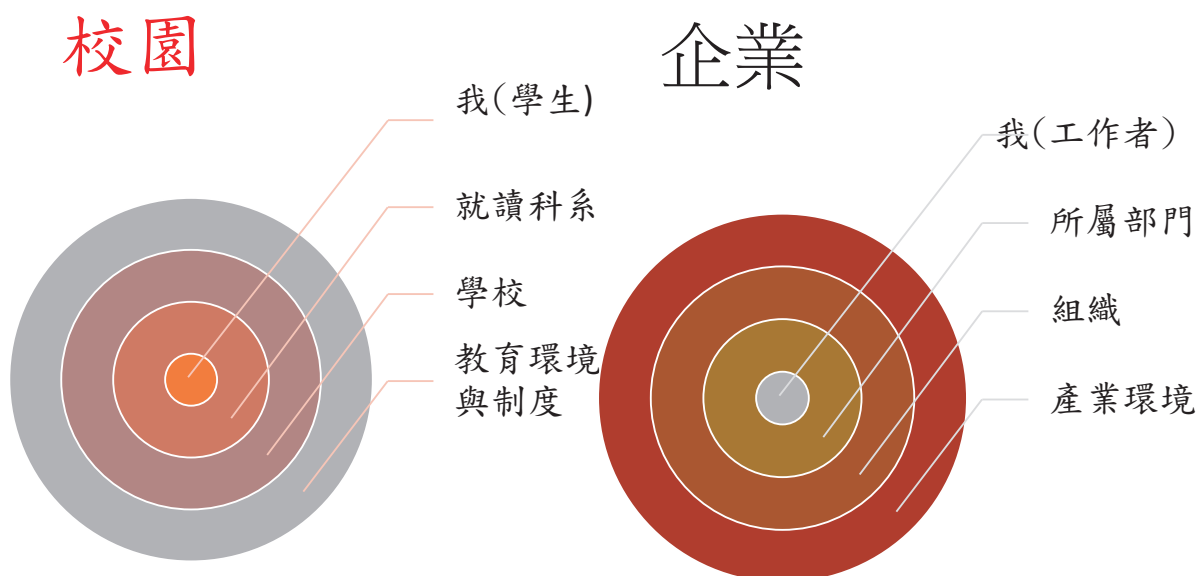


問答得體



服裝正式

# 掌握職場社會化角色脫離-進入職場



# 掌握職場社會化\_職場守護與捍衛

**WORKPLACE ETHICS**

**職場守護與捍衛**

**職場倫理與勞工權益**

引用本單元請依據「創用CC公眾授權條款」  
 ( <http://www.creativecommons.org.tw/about> ) 註明下列  
 趙媧黛、辛宜津 (2019)。  
 職場守護與捍衛。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎 (主編)，  
 教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2019版)。

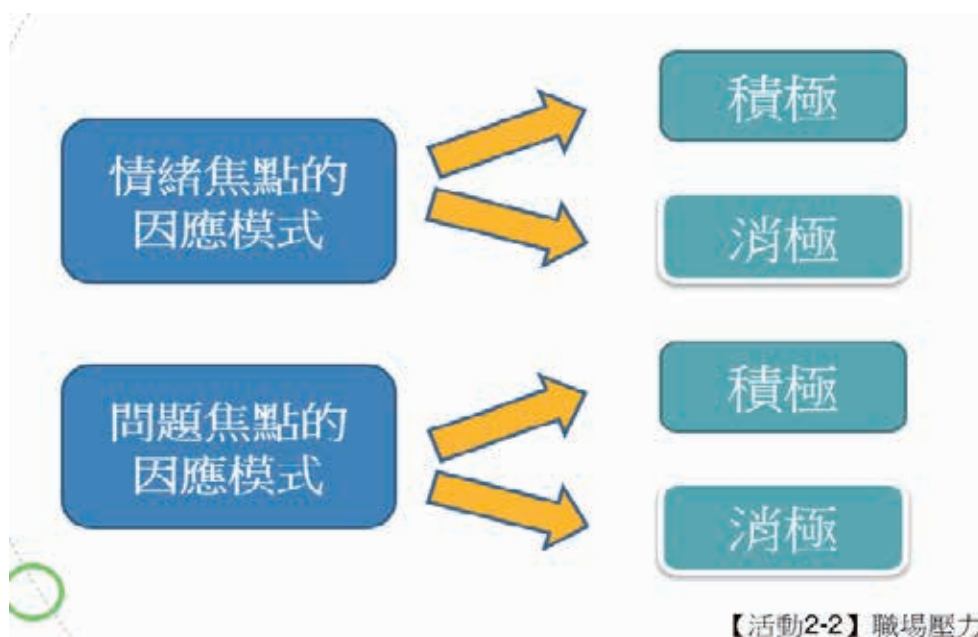


# 掌握職場社會化\_新人功課

## 職場新人工作守則參考

1. 提早到公司、準時進辦公室。
2. 對工作產業保持好奇。
3. 觀察團隊人際關係，找出適合結交的朋友。
4. 放鬆並保持微笑。
5. 多問問題。
6. 幫助他人。
7. 不要比較。
8. 別太刻意求表現。
9. 保持主管能取得聯繫的狀態，以免接獲臨時任務。

## 掌握職場社會化 職場減壓沒煩惱





# 職涯籌劃實踐

打造希望感	提升實踐力
A11釐清生涯理念 A12SMART規劃個人 A13勾勒未來願景 A14我的人生製片師 A15籌劃圓夢行動(原)	1盤點實踐資產(原) 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

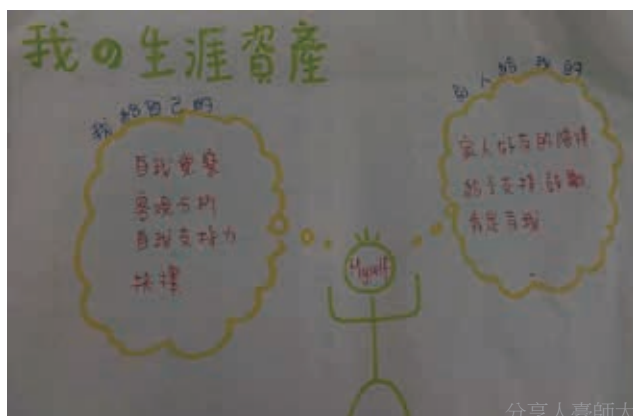
## 打造希望感-編製劇本

<p><b>信念</b></p> <p>給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想</p> <p>*不要懷疑自己的能力，我相信自己有能力成為一個成功的編輯！</p>	<p><b>步驟</b></p> <p>我需要經過哪些準備的過程與步驟</p> <p>*學習成為編輯必備的文字能力</p> <p>*進入雜誌社</p> <p>*了解採訪應該注意的事項及口條邏輯能力</p>	<p><b>劣勢</b></p> <p>有哪些自我劣勢會影響我達到理想</p> <p>*執行能力不夠</p> <p>*沒有堅定的意志力</p>
<p><b>資源</b></p> <p>有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源</p> <p>*找尋做類似行業的學長姐，詢問相關經驗</p> <p>*多參加相關活動</p>	<p><b>理想生涯目標</b></p> <p><b>成為</b></p> <p><b>雜誌社編輯</b></p>	<p><b>阻礙</b></p> <p>要達到理想目標會有些哪些外在阻礙</p> <p>*找不到好的機會讓我的能力被看見</p> <p>*主編想要的東西跟我想呈現的不同</p>
<p><b>優勢</b></p> <p>我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想</p> <p>*有自己搜尋相關資訊，知道工作內容及自己可能會遇到的挑戰</p> <p>*對自己的眼光有信心</p>	<p><b>行動</b></p> <p>最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</p> <p>*開始尋找可以當工讀生的雜誌社也可免費去幫忙</p> <p>*多詢問身旁是否有相關經驗的人訪談他們的生涯</p>	<p><b>見證</b></p> <p><b>朋友的見證與祝福</b></p> <p>我知道你可以，加油！</p> <p>許美美 110/11/28</p> <p>希望過十年後你會成為主編，完成你的夢想～</p> <p>陳阿呆 110/11/28<sup>80</sup></p>



# 提升實踐力-盤點實踐資產

個人本身的資產：想法或信念、處理事情的方法……  
 整理自己看見的、夥伴給予的生涯資產，  
 創作出一張圖代表自己的「生涯資產」！  
 可以用剪貼、繪畫等等，形式不拘。  
 完成後，為這個屬於你的寶藏命名



分享人臺師大吳淑禎

# 提升實踐力-回歸圓心

越靠近圓夢九宮格代表達成強度越高，  
 離九宮格越遠代表達成強度越低。

你的圓夢計畫進展如何  
 什麼挑戰了你達成目標  
 在你身上有什麼正向資源與力量

挑戰1	作法1	作法2	作法3	
	作法8	夢想： 打工 度假	作法4	挑戰2
	作法7	作法6	作法5	

分享人臺師大吳淑禎



提升實踐力-衝突對話

## TO BE OR NOT TO BE

三人一組進行挑戰與資產的對話：一人主角、一人「挑戰」、一人「資產」，彼此對話，幫助主角深入覺察與找到挑戰轉化的方法與動機。

### 原住民族客製化主題單元 1&2

<p>單元一 文化力 與 職場優勢</p>	<p>選擇適合的<u>原住民典範人物</u>故事-典範的志趣才幹與文化如何串接</p>
<p>單元二 民族發展 與 職場前景</p>	<p>原住民族在<u>就學或就業</u>方面有哪些<u>條件或天賦</u></p>

## 原住民族客製化主題單元 3&4

### 單元三 職場lima 幫幫忙

原住民刻板印象票選十大討厭問題

1. 原住民都愛喝酒、吃檳榔。
2. 原住民都很會唱歌、跳舞（運動）。
3. 原住民都很懶惰（不愛念書與工作）。
4. 原住民好好 / 好多補助又有加分。
5. 你還會說（講自己的母語嗎）？
6. 你為什麼那麼白？不是原住民嗎？
7. 你可不可以介紹你們的文化？
8. 你們還在打獵嗎？
9. 嘎嘎烏拉拉，你是哪一族？我是存款不足？
10. 你 / 妳是原住民嗎？

### 單元四籌劃 圓夢行動

## 我的夢！部落的夢！



## 職涯探索平台資源



## 青年發展署職涯相關資源連結



## 青年發展署職涯相關資源連結





# 青年發展署職涯相關資源連結



# 青年發展署職涯相關資源連結

- <https://www.yda.gov.tw/planList.aspx?uid=85&pid=55>

<p><b>大專校院職涯輔導種子教師培訓</b></p>	<p><b>大專校院職涯輔導成果評選</b></p>	<p><b>大專校院推動職涯輔導補助計畫</b></p>	<p><b>全國大專校院職涯輔導主管會議</b></p>
<p>培訓大專校院教師具備職涯輔導知能，以協助學生職涯發展</p>	<p>透過評選，公開表揚優秀學校或傑出人員，強化學校重視學生職涯發展</p>	<p>協助大專校院學生職涯發展，找到未來職志，以順利接軌職場</p>	<p>大專校院職涯輔導主管齊聚，研商職涯輔導議題，協助學生職涯發展</p>
<p><b>大專校院女學生領導力培訓計畫</b></p>	<p><b>青少年生涯探索計畫</b></p>		
<p>培育大專女學生瞭解及突破自我，增進社會參與及職業領導的決策力</p>	<p>與地方政府合作，協助未升學求職青少年釐清決定適性職銜就業職業領導的決策力</p>		



## 其他相關職涯資源-生涯規劃學科中心

教育部普通高級中學課程  
生涯規劃學科中心  
Career Planning Education Resource Center

中心介紹 | 政策計畫 | 相關網站 | 重大議題 | 意見蒐集

最新消息 | NOTIFICATION

- 「104年度全國高級中等學校學生生涯輔導」
- 「104年度全國高級中等學校導師生涯輔導」
- 「104年度生涯加能採集工作坊」研習資料
- 教學教材-更新「高級中等學校導師生涯」
- 代為公告-消費者保護教育宣導資料
- 代為公告-國立台灣大學辦理106年度智慧

## 其他相關職涯資源-生涯規劃學科中心



### 大學選才與高中育才輔助系統

自主驅動、適性揚才

找到適合你的學群學類與學系

本網站持續建置中，相關內容僅供參考，歡迎各界提供寶貴意見供未來持續優化系統。

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)





# 其他相關職涯資源-職探中心

## IOH開放個人經驗平台



# 其他相關職涯資源-台灣就業通



## 其他相關職涯資源-UCAN(大專校院就業職能平台)



## 其他相關職涯資源-生涯與就業協助系統-CVHS

CVHS
瞭解學系
生涯探索
能耐發展 - 所學即所用
能耐發展 - 所用即所學
能耐發展 - 學用信念量表
學職轉換 - 求職力診斷
學職轉換 - 知能評量
學職轉換 - 就業空間探索



# 其他相關職涯資源-大鵬網/產業職業資料庫

建築營造	天然資源、食品與農業
藝文與影音傳播	企業經營管理
教育與訓練	金融財務
政府公共事務	醫療保健
個人及社會服務	休閒與觀光旅遊
資訊科技	司法、法律與公共安全
行銷與銷售	製造
科學、技術工程、數學	物流運輸

<b>實做型</b> Realistic	實做型的人喜歡直接處理事物。旁人經常會這樣形容一個有實做型特質的人：直接、實際、專注、手巧、有機械才能、堅持、強健、能吃苦耐勞。
研究型的人喜歡處理事物與觀念。旁人經常會這樣形容一個有研究型特質的人：喜好分析、知性、懷疑、獨立、學者個性。	<b>研究型</b> Investigative
<b>藝術型</b> Artistic	藝術型的人通常喜歡處理觀念，以及與人們相處。旁人經常會這樣形容一個有藝術型特質的人：複雜的、原創的、衝動的、獨立的、表現的、創意的。
社交型的人通常喜歡與人們互動，處理人的問題。旁人經常會這樣形容一個有社交型特質的人：樂於助人、消息靈通、喜歡教導、激勵別人、可被諮詢、樂於服務。	<b>社交型</b> Social
<b>企業型</b> Enterprising	企業型的人喜歡處理資料、與人們互動。旁人經常會形容一個有企業型特質的人：有個性、有說服力、精力充沛、善於交際、冒險犯難、企圖心強、敢承擔風險。
常規型的人通常喜歡處理資料與事物。旁人經常會這樣形容一個有常規型特質的人：謹慎、遵守規章、保守、一絲不苟、自制、有條理。	<b>常規型</b> Conventional

# 其他相關職涯資源新創圓夢網-經濟部中小企業處

• <http://sme.moeasmea.gov.tw/startup/>

Our Resources  
創業找資源

 Funding 找資金	 Taiwan Startup Terrace 林口新創園	 New Southbound 新南向專區	 Start-up Hub 新創基地
 Calendar 活動看板	 Social Innovation Lab 社會創新實驗中心	 Startup Ecosystem 創業生態圈	 Start-up Info Pack 創業補給站



**THANK YOU!**



# 108 課綱與大學職涯輔導的連結

SPEAKER  
introduction

• 引言人 •

逢甲大學 林秋松 主任

## 現任

逢甲大學成就學生中心主任

## 經歷

- 逢甲大學土木及水利工程博士
- GCDF 全球職涯發展師培訓師
- 教育部 Ucan 種子講師
- Icap 訓練規劃與評量學者輔導專家
- 勞動部勞動力發展署職能導向課程輔導專家
- 教育部服務學習種子教師
- 教育部青年署生涯輔導諮詢專家
- 教育部青年署職涯發展教材規劃與編撰委員





## 108 課綱與大學職涯輔導的連結

SPEAKER  
introduction

· 講 者 ·

高雄市立左營高級中學 李佩珊 老師

## 現 任

高雄市立左營高級中學進修部輔導老師

## 經 歷

- 國立中山大學教育研究所博士
- 國教署生涯規劃學科中心種子教師
- 國教署性別平等教育資源中心兼任研究教師





# 108課綱與 大學生涯輔導

高雄市左營高中 李佩珊  
生涯規劃學科中心種子教師

## ○ 講師介紹

- 教育部學生輔導諮詢會第4屆委員
- 教育部生命教育推動諮詢小組第1、3屆委員
- 教育部學生輔導諮商中心工作小組第3屆委員
- 教育部國民及學前教育署教師諮商輔導支持中心協同主持人
- 國家教育研究院「十二年國民基本教育綜合活動領域課程綱要研修小組」委員
- 教育部青年教育與就業儲蓄帳戶方案輔導員
- 教育部「各級學校輔導工作參考手冊」美編暨宣導種子教師培訓計畫協同主持人





# 後現代變革關鍵 生涯教育與輔導

## 關鍵一

- ◆ 變動性加劇
- ◆ 穩定性降低
- ◆ 無法預測保證

## 關鍵二

- ◆ 心理學近期研究
- ◆ 終身學習的觀念
- ◆ 雙棲、斜槓與轉折

## 大學多元入學管道年表

- 1994 試辦大學推薦甄選入學方案 (包括試辦學科能力測驗及小規模的推薦甄選)
- 1998 增加試辦申請入學方式
- 1999 正式推動大學多元入學新方案，啟動大學多元入學制度的發展
- 2002 大學聯考改為指考 (指定考試)

21種多元入學管道

延長戰線：原本每年7月一決勝負  
→ 從高三上11月至隔年8月



# 高中生涯規劃課程年表

1998 國民教育階段九年一貫課程總綱綱要 ( 首次納為選修 )

以「生涯規劃與終身學習」為國民應具備的基本能力之一

2004 普通高級中學課程暫行綱要 ( 95暫綱 )

2008 發布、2010年8月施行 普通高級中學課程綱要 ( 改為必選修 )

2014 十二年國民基本教育總綱

整合連貫高級中等以下學校的綜合活動領域，包含生涯規劃、生命教育和家政三個科目，採取分科教學的方式。

Swain, R. (1984). Easing the transition: A career planning course for college students. *Personnel and Guidance Journal*, 62, p. 531.

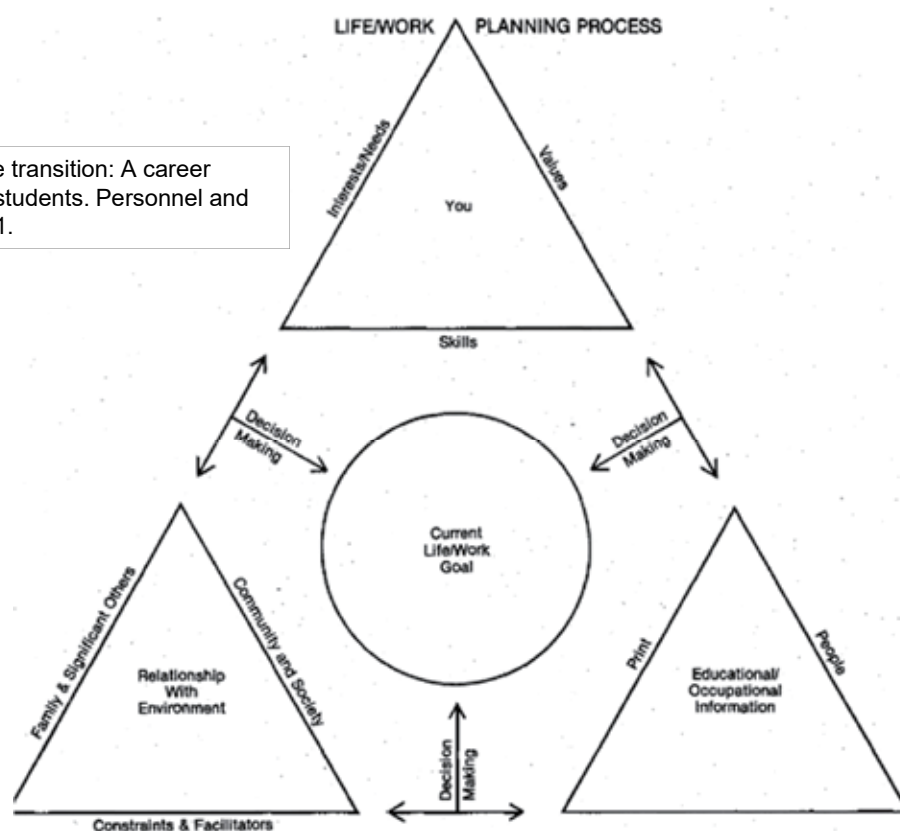


FIGURE 1



《教育科學研究期刊》論文撰寫體例

## 參考文獻

李佩珊 (2020年12月)。十二年國教推動下的生涯輔導與適性輔導。輔導季刊，56(4)，21-30。

李佩珊 (2019年12月)。落實高級中等學校課程諮詢教師之設置與推動。臺灣教育，720，85-92。



大二－大三體察職業運作現況，對應個人擁有的興趣、價值、技能、知識等條件，掌握職場社會化

SPEAKER  
introduction

· 講者 ·

國立臺中教育大學 許碧芬 教授

### 現任

國立臺中教育大學諮商與應用心理學系教授  
兼師培處就輔組組長

### 經歷

- 國立臺灣大學商學研究所博士
- 雲林科技大學企業管理學系副教授





—主軸2:P職涯進路準備—

大二-大三體察職業運作、展現  
個人競爭力與掌握職場社會化

講者：許碧芬

流程

一、大專校院學生職涯發展教材主要架構

二、主軸二教材單元簡介

三、「職場互動順勢行」實務教學應用



01

# 大專校院學生職涯發展教材主要架構

共分三大主軸/七主題/35單元

主軸一：職涯優勢學習 (L, Learn)

主軸二：職涯進路準備 (P, Prepare)

主軸三：職涯籌劃實踐 (A, Actualize)

01

# 大專校院學生職涯發展教材更新沿革

105年



107年



108年



110年



110年







02

## 主軸二教材單元簡介

共分三大主軸/七主題/35單元

主軸二：職涯進路準備 (P, Prepare)

主題三：P1體察職業運作/4單元

主題四：P2展現個人競爭力/4單元

主題五：P3掌握職場社會化/7單元

02

### 主題三：P1體察職業運作/4單元

協助學生瞭解所感興趣的職業需要具備的條件，勾勒個人逐漸清晰的職業興趣與工作價值觀。

P11職業視窗六宮格

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



02

### 主題四： P2展現個人競爭力/4單元

協助學生瞭解求職做為、從學涯到職涯轉換過程中，應具備的正確求職觀念與行為準備。

P22開創未來工作

P23統整理想現實

P24求職與自我行銷

P25求職新法show大亮點

02

### 主題五： P3掌握職場社會化/7單元

協助學生瞭解職場運作，為職場社會化進行準備。

P31角色脫離-進入職場

P33職場社會化-高效習慣A版

P32職場守護與捍衛

P33職場社會化-高效習慣B版

P33職場社會化-新人功課

P34職場互動順勢行

P35職場減壓沒煩惱



## 主題三：P1體察職業運作

## P11職業視窗六宮格

適用於

(1) 學生對自己的「職業興趣」與「工作價值觀」有基本了解（請參考主軸一）。

- 讓個人職業興趣與工作價值觀從想要到更為清晰。

(2) 生涯課程中瞭解工作世界的第一堂課。

- 學習蒐集職業發展資訊的工具與方法
- 探索重要他人與自己對感興趣的工作的觀感
- 探索此工作所需具備的能力、技能、知識、風格、環境與任務內容。

## 主題三：P1體察職業運作

## P12職涯焦點人物誌

適用於

(1) 讓學生認識就讀科系培育標的的職業相關業師。

- 讓學生的現在與可能的未來相互連結。

(2) 與業師的面對面訪談。

- 個人生涯探索歷程（想要）
- 學涯發展（能要-知識技能養成）
- 學職轉換（能要-挑戰突破）



### 主題三：P1體察職業運作

### P13三創打開新視界

適用於

(1)讓學生認知創意、創新與創造，以增加多元職涯發展的可能性

- 讓學生認識斜槓與創業的職涯之路-三創職場達人

(2)規畫自我獨特生涯，強化學習創意、創新與創造力

- 我的職涯目標與職涯路徑
- 如何透過三創提高自我附加價值

### 主題三：P1體察職業運作

### P14國際移動拓展職涯

適用於

(1)讓學生認識國際移動與海外職涯的關鍵能力

- 海外工作資訊能力
- 海外工作生活能力

(2)模擬赴海外職場考察

- 海外職缺搜尋
- 國家與城市
- 生活、文化與溝通



## 主題四：P2展現個人競爭力 P22開創未來工作

適用於

### (1) 統整自己做過的興趣和技能測驗

- 客觀測驗評量+主觀經驗與體會
- 就讀學系的興趣傾向與畢業生在興趣六型的出路

### (2) 勾勒生涯發展空間

- 從興趣觀點建構個人優勢與系所資源
- 釐清志趣與熱情所在
- 發掘契合自己興趣的職業

## 主題四：P2展現個人競爭力 P23統整理想現實

適用於

### (1) 讓學生體認到天下沒有完美無缺的工作

- 整理理想職業的正反元素

### (2) 整理喜歡與不喜歡、擅長與不擅長，形成統整的自我認同

- 隨興塗鴉、命名塗鴉與分享塗鴉
- 連結過去、現在與未來進行整合性繪圖創作



## 主題四：P2展現個人競爭力 P24求職與自我行銷

適用於

### (1)讓學生認識學涯與職涯的不同

- 辨識企業用人與同學求職的邏輯
- 正確求職觀念

### (2)求職行為準備

- 盤點個人優勢與設定求職目標
- 履歷撰寫
- 面試要點

## 主題四：P2展現個人競爭力 P25求職新法show大亮點

適用於

### (1)從企業用人觀點出發的自我行銷

- 影音履歷
- 60秒電梯簡報

### (2)模擬面試

- 角色扮演與換位思考，多面向體驗求職情境
- 從認識自己/接納自己，用真實的**自我實踐**與**利他的**價值主張，就是最佳的自我行銷策略。



## 主題五：P3掌握職場社會化 P31角色脫離-進入職場

適用於

### (1)讓學生認識「工作」概念的完整樣貌

- 只做明文規定任務，只會得到普通評價
- 到底還要做什麼？

### (2)認識角色布局

- 真人真事改編的「筱婷的故事」
- 他人對我「校園角色」與「工作角色」的期待？
- 我的「工作角色」建構

## 主題五：P3掌握職場社會化 P32職場守護與捍衛

適用於

### (1)讓學生了解職場倫理與如何認識潛規則

- 社畜攻略影片
- 分組討論當事人的行為、態度的適切性
- 網路密搜：新聞事件/職場倫理個案

### (2)讓學生了解與勞工權益有關的知識

- 網路影片-慣老闆
- 社會新鮮人的第一堂課：勞工權益與職場倫理



## 主題五：P3掌握職場社會化 P33職場社會化-新人功課

適用於

### (1) 透過電影賞析的刺激幫助學習

- 穿著PRADA的惡魔
- 閉上眼睛1分鐘，回想記憶深刻的情節

### (2) 分組討論與集體討論

- 新人的主要工作是什麼？
- 新人常犯的錯誤
- 新人可以如何學習**職場潛規則**

## 主題五：P3掌握職場社會化 P33職場社會化-

高效習慣A版

適用於

### (1) 覺察從校園到職場是跨界，原來的運作規則還能用？

- 認識差異
- 養成文化敏感性

### (2) 評量個人高效習慣

- 完成14個問題並判斷自己需要養成的習慣類型
- 找到同類人進行討論，規畫行動方案





## 主題五：P3掌握職場社會化 P33職場社會化- 適用於 高效習慣B版

### (1) 透過角色扮演發現跨界的不同與職場潛規則

- 24個職場影片腳本，每組分配兩個腳本進行演出
- 依據腳本編號針對角色行為進行評估

### (2) 提升文化敏感性

- 思考角色不符合期待的行為，可能是來自學校文化中養成的習慣
- 規畫養成高效習慣的行動方案

## 主題五：P3掌握職場社會化 P34職場互動順勢行 適用於

### (1) 從知道到體會人際互動需要因人而異

- 彙整學生常見的困擾：人的問題多過於事的問題
- 從買賣故事體會多元想法與不同互動方式的必要性

### (2) 職場常見情境案例角色扮演

- 針對職場情境案例，學生可以回答或即興演出
- 利用選擇題，激發同學的得分動機以加強學習深度
- 整合今日學習，總結在生活中的應用重點



## 主題五：P3掌握職場社會化 P35職場減壓沒煩惱

適用於

### (1)讓學生認識與評估職場壓力源

- 職場壓力源、危害與正向影響
- 生涯幻遊-十年後的一天
- 分享可能的壓力源

### (2)壓力管理與雄厚心理資本

- 思考求職前、工作後與工作職場的壓力源
- 用正向心理資本處理負向壓力

## 三、P34職場互動順勢行 實務教學應用

許碧芬教授/主編撰者/國立台中教育大學諮商與應用心理學系  
魏郁禎教授/編寫搭檔/國立台北教育大學教育經營與管理學系



## 摘要

- 1 讓學生體會即使是單純的事，只要人不同，就可能有不同的想法。
- 2 面對不同的人，互動上也需要因人而異，才可能達到互動效果。
- 3 透過情境讓學生易位思考可能的人際互動方式。
- 4 利用故事與案例加深學生的印象。

## 引起動機

- 操作摘要句：

操作說明：

說明職場中人際互動的基本概念，大家都知道並沒有最好、而是有**最適合**的互動方式。

鍾鼎山林各有天性，指的是人們在本質上的差異，而蘿蔔青菜各有所愛，則是反映了互動的重點。

重點不對，不僅無法達到互動的效果，更可能適得其反，拉大互動雙方的距離。

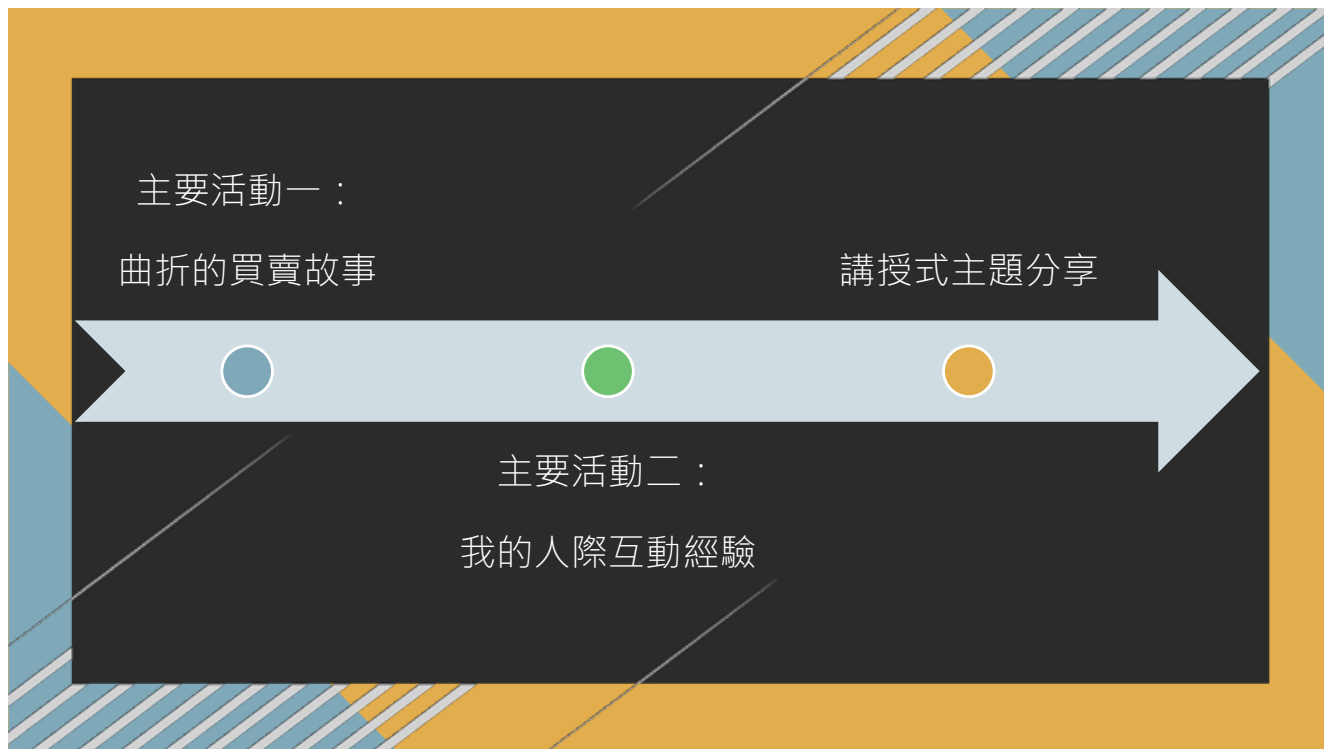


## 指導語

- 各位同學們好，人際互動無所不在。有的人際關係我們可以主動選擇，例如唸的科系、打工的機構與報告的組員；但有的時候我們只能被動接受，例如開課教師、上級主管與同事。在這些人際關中，人事人事、先人再事，人互動好了，事情的進行就行雲流水。人沒搞好，萬事都有待突破磨合。如何流暢互動不卡關？是我們今天的學習重點。

## 給授課教師的MEMO

- 1.從人際互動的常見困擾開始，談師長們的益者三友：友直、友諒、友多聞，學生們的益者三友是有讀、有回、有按讚。然後詢問學生在作業報告、社團或打工的人際困擾。
- 2.人際互動的基礎為實質而非停留於表象的傾聽與表達，而傾聽與表達都必須因人而異。





## 附件一 曲折的買賣故事

故事內容：家豪決定升等手機，但是新版的A牌手機卻要價不斐，於是家豪到3C廣場開始了二手手機採購之旅。雖然可以挑的機型不少，可心目中最想要的卻一直沒出現。走過一家又一家，終於看到了最想要的。詢問售價後，店家告知為**15,000**元，因為價格合理，顧不得殺價就成交了，過程中感受到店家對這支手機也非常喜愛，要賣出顯然捨不得。付完款離開店家，家豪仍然在3C廣場逛著

## 附件一 曲折的買賣故事

突然有人從後拍拍肩，回頭一看是剛才的店家老闆，老闆哭喪著臉表示老婆才剛打電話到店裡，要他一定把這支手機帶回家，是岳母大人指定要的母親節禮物。老闆的經驗是很少人會賣出這支手機，所以急著找家豪，願意用高1,000元的價格買回這支手機。家豪在百般不願的情況下，用**16,000**元賣回手機。心裡面想著，再找找一定還有，沒想到竟走遍廣場再也找不到了！



## 附件一 曲折的買賣故事

強大的失落感讓家豪回到原來的店家，這回換家豪哭喪著臉了，不斷苦苦哀求店家賣這支手機給他。經過一番死纏爛打，終於用17,000元買回心愛的手機。這次他決定趕快離開這個是非之地，速速回家。

回到家見到一向把家豪當偶像的表弟開心萬分地來找家豪，聊起剛買的手機，表弟拿在手上仔細端詳，露出羨慕的神情。他開口向家豪拜託是否能將手機轉賣給他？家豪面對第一號粉絲，最後天人交戰地用18,000元將手機賣給表弟。

## 附件一 曲折的買賣故事

請問在這一連串的買賣過程中，家豪是賺了？賠了？還是不賺不賠？是賺多少？或是賠多少？只需要考慮金額數字，不需要考慮其他的時間投入、情感投入等成本。注意！只需要考慮金額數字。請將您個人的計算過程寫在以下的表格中。



我認為家豪是  賺了  賠了  不賺不賠。

賺賠的金額是 \_\_\_\_\_ 元。

計算過程如下：、

- 、
- 、
- 、
- 、

請用關鍵字詞描述，從買賣遊戲中，我學到的是：、

1. \_\_\_\_\_、
2. \_\_\_\_\_、
3. \_\_\_\_\_、

## 活動二

### 我的人際互動經驗



請同學以 5-6 人為一組，分享一個自己在課業、社團或是工讀實習中的人際互動成功/失敗經驗，說明當時自己如何解讀對方特性與如何與其互動，結果如何？經過買賣故事之後，如果時光倒流，我會如何與對方重新互動？

1. 互動對象：是課業、社團或實習/打工中的。

上級  平級  下級。

2. 請用關鍵字詞描述。

他/她的特性是：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

我互動他/她的方式是？

\_\_\_\_\_。

3. 成效如何？

良好  普通  還可以再更好。

4. 如果是成功經驗，我認為成功的主要原因是？

\_\_\_\_\_。

5. 如果是失敗經驗，現在時光倒流，我會如何調整與他/她的互動方式？

\_\_\_\_\_。



# 活動三

## 情境案例角色扮演





## 與主管應對篇 第一步:了解你的老闆

好好研究你的老闆

徹底了解老闆好惡

### 你可以回答以下問題嗎？



- 你老闆吃葷吃素？
- 你老闆最喜歡吃的東西？喝不喝茶？咖啡加糖？
- 你老闆的個性？重視績效？關心員工？
- 你老闆低調嗎？重視隱私？
- 你老闆最痛恨下屬哪些行為？
- 你老闆喜歡哪種類型的員工？迎合？有想法？
- 你老闆在組織裡有沒有死對頭？他最提防的人是誰？
- 你老闆假日的活動？會把工作帶回家？
- 你老闆的休閒興趣？重視家庭程度？
- 你老闆最近的目標？職涯規劃？



聽懂老闆的問題，  
答出老闆想要的答案，  
而不是正確的答案。

獨慎

### 《情境一》

銷售員和客戶的買賣談的差不多，要簽約時。經理走過來...

經理：事情辦得怎樣啊？

銷售員：客戶準備要簽約了。

經理對客人說：明智的選擇，你會喜歡我們的產品的。

客人離開後，

經理：恭喜你，完成一份訂單。

- 請問，如果你是銷售員，你該如何回覆經理？



## 教學引導

- 可以將建議答案先隱去，讓學生進行討論，或直接邀請活躍的學生上台表演，範例一學生可能回答以下答案：
  - 謝謝經理！/ 經理教導有方！/ 託經理的福！
- 以上答案都非常沒有價值。因為，在職場中真正要“做人”又要做得不刻意是需要機會的，上述案例就是很好的機會。只是講一句謝謝，或教導有方，沒有半點力道！老師可以引導學生說出類似以下的台詞：「老闆應該恭喜您自己。要不是您最後那段話起了作用，這筆交易還說不準呢。」

## 教學引導

- 老師可以接著說明，在職場和學校的差異...
- 在學校，老師的指導很明顯會有指導的行為
- 在職場中，經理的言語和行為，下屬要自己觀察自己學，對主管來說，他很多工作做得很好就是在教導部屬了，因此教導有方，意思還是「功勞在被教導的人身上」
- 但是，建議的台詞則是將功勞放在經理身上，哪怕業務員為了一個簽約已經自己搞了幾個月，經理那幾句話的確非常管用，因為社會上，許多顧客和簽約者喜歡跟官大的對話，經理的話哪怕沒有任何實質意義，業務員也不能否認主管的價值，更何況，他平常就身教給你看呢！



## 《情境二》

會議桌上...

由身為課長的你負責代替部門經理向副總進行簡報...

副總：很好，這個案子做得很出色！

請問，如果是你，該怎麼回覆副總的讚美？

## 教學引導

此案例有兩個主管層級的組織政治議題需要關注，身為課長千萬不能為了在副總面前發光發熱而忘了經理的價值。因為，為了往上爬而打擊自己主管的人，不可能受到副總的信任。



## 把功勞歸讓給主管



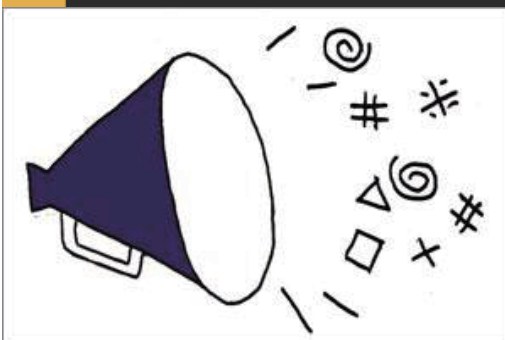
- 不需要付出成本（沒有損失）
- 卻可以創造巨大好處（回報）
- 不用覺得不好意思

Q. 1 你的同事A非常混，不僅經常上班做私事，有時候會溜出辦公室，還經常惹毛客戶，請問你應該怎麼做？

- A 私下將細節報告給你們的主管。
- B 假裝不知道，並和他保持一定的距離。
- C 向其他不清楚此事的同事暗示同事A的作法，同時和可能也知道此事的人討論A的情形。
- D 主動幫他收拾善後，別讓主管知道免得大家都有事。



## 不要向主管抱怨他人



- 顯示你的人際關係不佳
- 品格容易受到懷疑
- 牢騷就像內褲，可以有，但不能總讓人看

## 尊重你的上司

- 經常請教主管他專長的部份
- 不要問他他不懂的東西
- 不要反駁他的意見（即便是錯的）
- 不要提醒他說錯話
- 不要嘗試改變主管
- 不要自己做主
- 不要越級報告



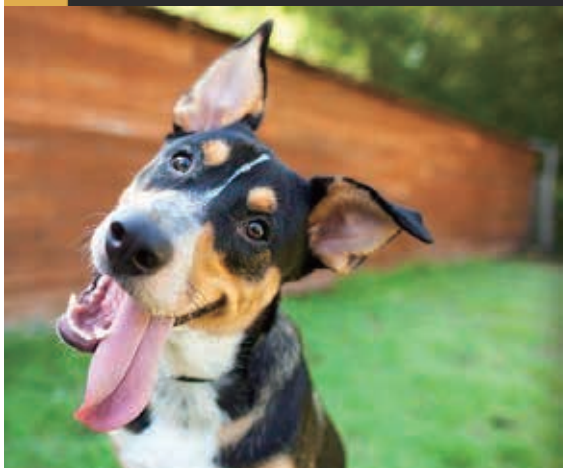


## 尊重你的上司

- 經常請教主管他專長的部份
- 不要問他他不懂的東西
- 不要反駁他的意見（即便是錯的）
- 不要提醒他說錯話
- 不要嘗試改變主管
- 不要自己做主
- 不要越級報告



## 偶爾要裝笨



鋒芒太露，功高震主



## Q. 2

如果妳的主管誤會你，以為你做錯事，並公開在你的位置前面罵你罵得很大聲很難聽，現場辦公室超過三十個人都聽到了。但事實上該工作是同事B負責的，大家都知道，偏偏今天只有B請假不在現場。你當場應該？



- A 當下委婉的表示這事是B負責的，請示主管哪裡做錯了，你會努力協助B盡快完成。
- B 理直氣壯但面無表情的表示這事不歸你負責，希望主管明察。但你也很有義氣的不講出是誰。
- C 向主管鞠躬，誠懇的表示很抱歉，請主管給你機會，你會盡快處理好。
- D 用雙眼泛淚或滿臉委屈當作優勢來終止主管的咆哮



## 當老闆明顯犯錯時...

- 句點說法：你要自己承擔後果喔
- 建議說法：經理，那如果我先XXXX的話，萬一經銷商無法...不知道會不會讓這個新開發的客戶的出貨出現問題？

## 當你和老闆意見不同時...

- 句點說法：老闆，這樣行不通的。
- 建議說法：謝謝老闆提點，我覺得有道理。但也許我們可以換個角度想...



只要錐子夠尖，就一定會戳破袋子露出頭  
只是，要特別留意，千萬不要戳傷了袋子的主人



## 與同事應對篇



大專校院學生職涯發展教材  
目前仍持續依據學生的發展狀況與產業反應，進行增修中…  
歡迎使用！

*THANKS* 謝謝聆聽

# 大四生涯楷模範例 激發追求生涯夢想的動力

SPEAKER  
introduction

· 講者 ·

逢甲大學 林秋松 主任



## 現任

逢甲大學成就學生中心主任

## 經歷

- 逢甲大學土木及水利工程博士
- GCDF 全球職涯發展師培訓師
- 教育部 Ucan 種子講師
- Icap 訓練規劃與評量學者輔導專家
- 勞動部勞動力發展署職能導向課程輔導專家
- 教育部服務學習種子教師
- 教育部青年署生涯輔導諮詢專家
- 教育部青年署職涯發展教材規劃與編撰委員





## 大四生涯楷模範例 激發追求生涯夢想的動力

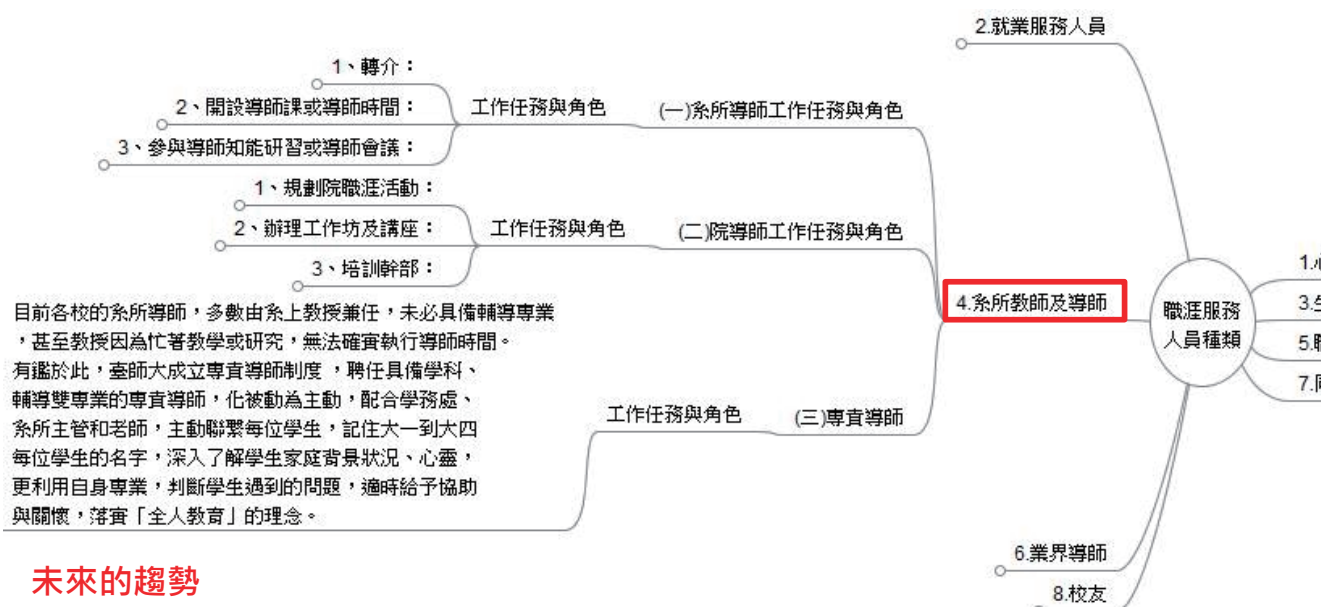
教育部青年發展署大專校院職涯發展職涯優勢學習系列課程

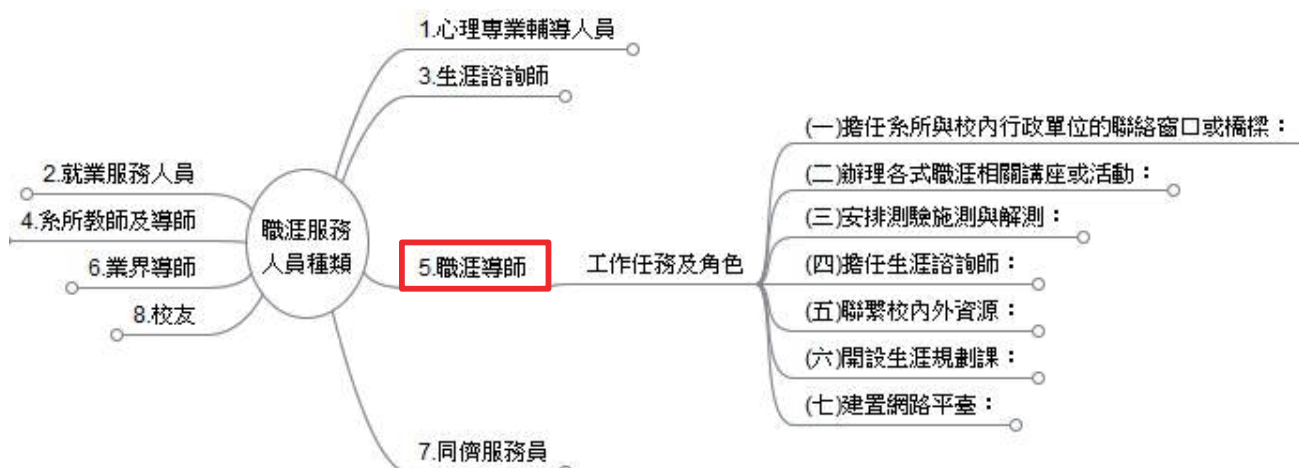
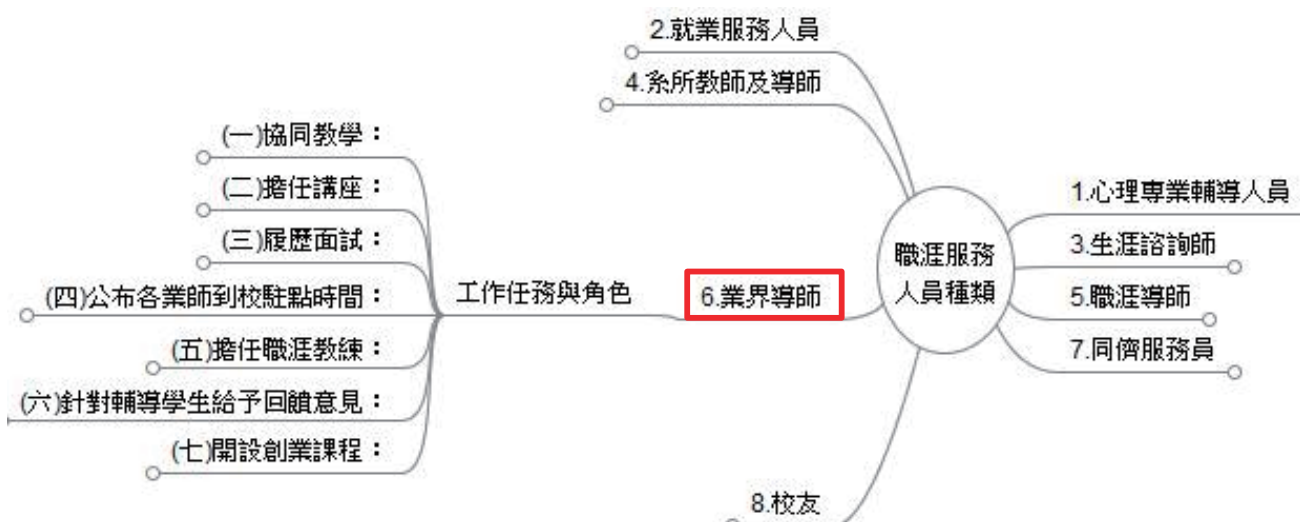
**林秋松 Jerry**

逢甲大學成就學生中心主任  
全球職涯發展師培訓師(GCDFT)  
澳洲職能訓練規劃與評量4級認證資格

## 職涯服務人員種類



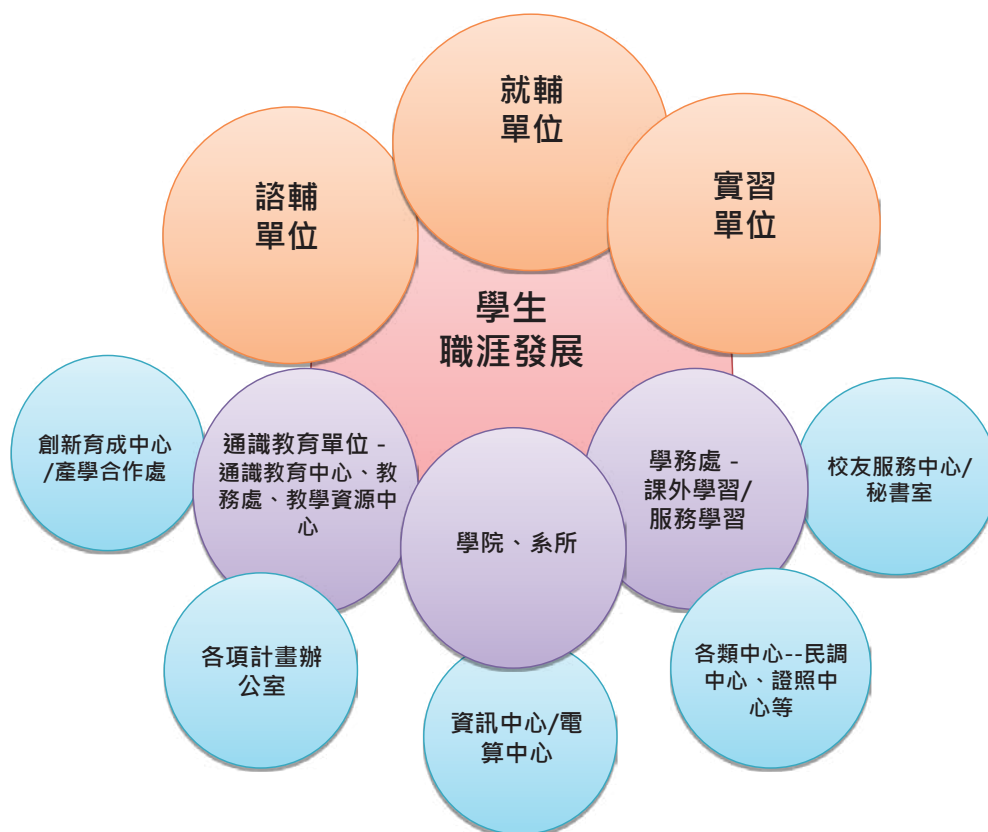








## 職涯輔導業務相關行政單位





# 青年署- 大專校院學生職涯發展教材



L職涯優勢學習(9單元18節)

職涯籌劃實踐(11單元22節+2節)

學生職涯發展教材  
(110年2月新版)

P職涯進路準備(14單元34節)

110年2月出版

11/69



## 大專學生需要完成的8大生涯任務

- 一、發掘志趣熱情
- 二、建立才幹資產
- 三、掌握資源網路
- 四、勾勒生涯願景
- 五、實踐理想生活
- 六、展現行銷自我
- 七、準備適應職場
- 八、持續建構調整



L職涯優勢學習(9單元18節)

學生職涯發展教材  
(110年2月新版)

P職涯進路準備(14單元34節)

A職涯籌劃實踐(11單元22節+2節)

### 三大主軸 / 34單元 / 74節+2節

## 跨主題之單元組合





# 大四生涯楷模範例 激發追求生涯夢想的動力

■教育部青年發展署大專校院職涯發展職涯優勢學習系列課程

## 青年署- 大專校院學生職涯發展教材



110年2月出版

17/69



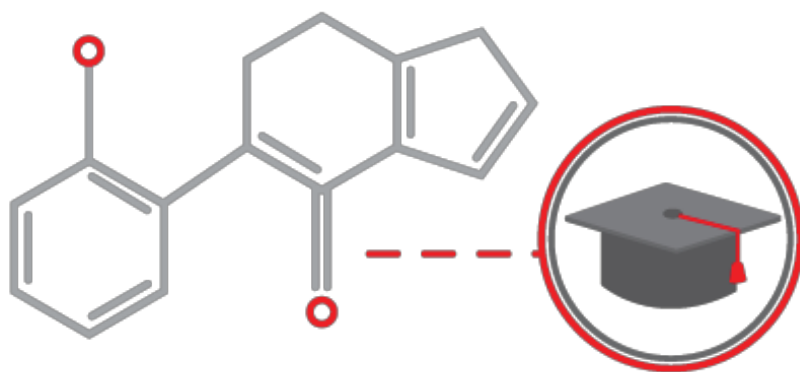
L職涯優勢學習(9單元18節)

學生職涯發展教材  
(110年2月新版)

P職涯進路準備(14單元34節)

A職涯籌劃實踐(11單元22節+2節)

## 預期成效指標



### A 職涯籌劃實踐( 24+2節 )

#### **預期成效指標**

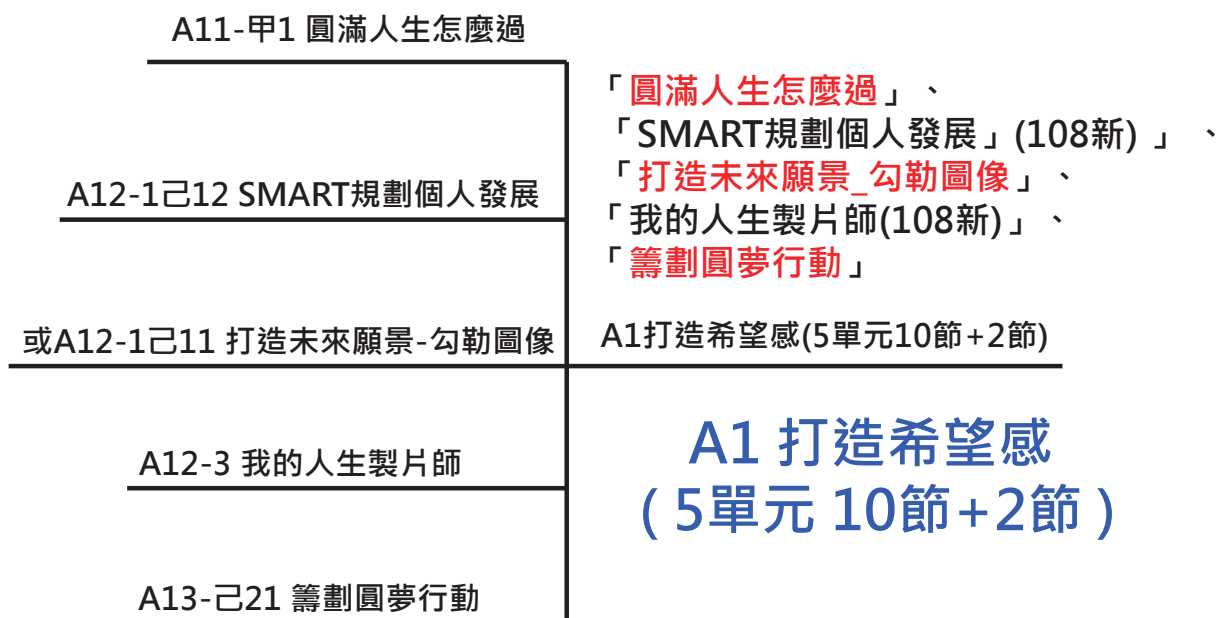
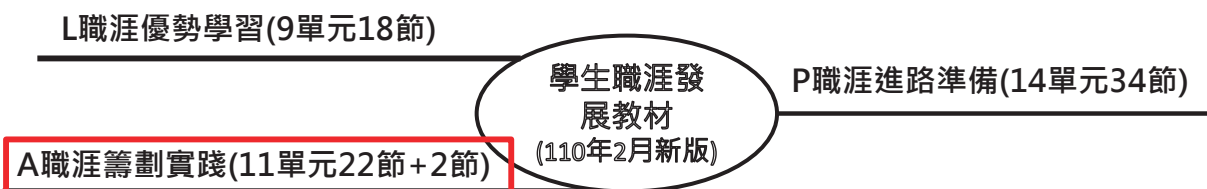
A 職涯籌劃實踐 (Actualize) : **釐清**自己的**生涯理念**和**風格** (強調掌控或開放等)、**學會實踐自己生涯夢想的方法**、**建立自己的整體生涯籌劃** (含學習、**工作與生活**等)、**學會因應生涯變動的方法**、**實際實踐自己的生涯夢想**。

主題：大四生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力

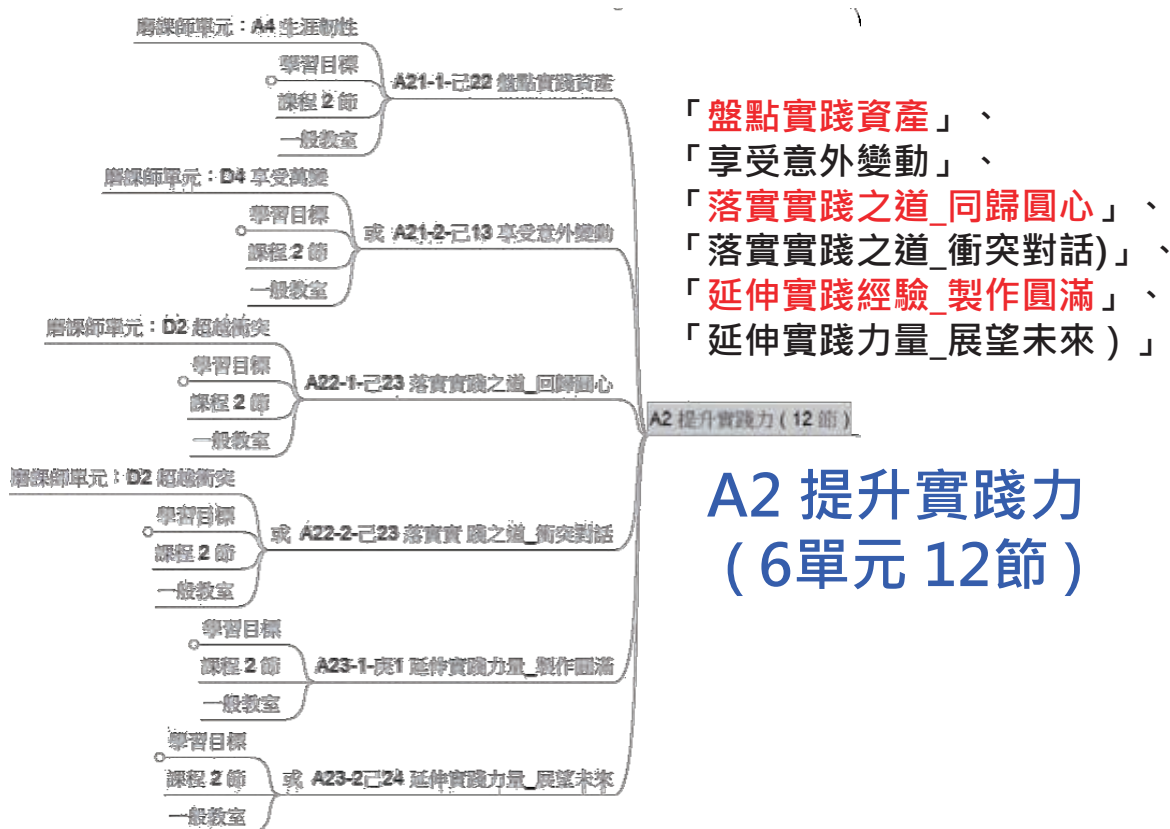
## 學職轉換



# A 職涯籌劃實踐 ( 11單元 22節+2節 )







## ADDIE 模型

ADDIE模型是一套有系統地發展教學的方法，培訓課程開發模型之一。

ADDIE模型就是從

**分析** (Analysis)、**設計** (Design)、**發展** (Develop)、**執行** (Implement) 到 **評估** (Evaluate) 的整個過程。

ADDIE模型主要包含三個架構層面的內容，即

**要學什麼** (學習目標的制定)、

**如何去學** (學習策略的應用)、

**如何去判斷學習者已達到學習效果** (學習考評實施)。



## ADDIE 模型

### (1) 分析(Analysis)：

內容包括學習者分析、課程內容分析、培訓工具分析、培訓環境分析等。

### (2) 設計(Design)：

內容包括課程大綱擬定、課程體系規劃、培訓目標撰寫等。

### (3) 發展(Develop)：

內容包括:課程表現形式、教學活動設計、介面設計、回饋設計等。

### (4) 執行(Implement)：

內容包括程式設計、腳本撰寫、美術設計等。

### (5) 評估(Evaluate)：

內容包括課程內容評估、介面評估、效果評估等。

## 教案設計





# 大四生涯楷模範例

## 激發追求生涯夢想的動力

### 生涯發展階段論

生涯階段	生涯發展階段			
	青年期 (14 - 25歲)	成年期 (25 - 45歲)	中年期 (45 - 65歲)	老年期 (65歲)
成長期	發展適合的自我概念	學習與他人建立關係	接受自身的限制	發展非職業性的角色
探索期	以許多機會中學習	尋找適合的工作機會	辨識新問題設法解決	尋找合適的退隱處所
建立期	在選定的領域中起步	投入所選定的工作	發展新的因應技能	從事未完成的夢想
維持期	確定目前所做的選擇	致力維持工作的穩定	鞏固自我防備競爭	維持生活樂趣
退出期	減少休閒活動時間	減少體能活動時間	專注於必要的活動	減少工作時間



## 系統思考引入

由職涯觀點來看職涯發展教材

由教材觀點來看職涯發展教材

由職能觀點來看職涯發展教材

### A 職涯籌劃實踐(22+2節)

#### **預期成效指標**

A 職涯籌劃實踐 (Actualize) : **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)、**學會因應生涯變動的方法**、**實際實踐自己的生涯夢想**。

**主題：大四生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力**



## 大綱

導讀/示範教案「**圓滿人生怎麼過**」、「SMART規劃個人發展」(108新)」、「**打造未來願景\_勾勒圖像**」、「**我的人生製片師(108新)**」、「**籌劃圓夢行動**」、「**盤點實踐資產**」、「**享受意外變動**」、「**落實實踐之道\_同歸圓心**」、「**落實實踐之道\_衝突對話)**」、「**延伸實踐經驗\_製作圓滿**」、「**延伸實踐力量\_展望未來)**」共 11 單元。

主軸三 A職涯籌劃實踐(Actualize)

主題六 A1 打造希望感



## 單元名稱：A11-甲1圓滿人生怎麼過

### 摘要

- ✓ 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。
- ✓ 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、設計自己10年後的名片彼此討論。
- ✓ 請學生以一句話分享心得。
- ✓ 教師介紹校內生涯發展資源。

了解生涯、生涯規劃的定義，提出常見生涯發展議題，運用生涯發展本質與規劃方向，引發探索行動力。進一步構思10年後的未來，彼此分享討論。

## 單元名稱：

### A12-1-己12 SMART規劃個人發展(108新)

### 摘要

1. 講授目標訂定的**SMART原則**，並給予範例說明。
2. 請學生依據**SMART原則**，撰寫自己期望發展的，且近期可行的分段目標。
3. 請學生分組討論執行計畫時可能遇到的困難，書寫與分享，並互相寫下建議與鼓勵。
4. 講解生涯九宮格之步驟與行動，並給予範例說明。
5. 請學生撰寫生涯九宮格，聚焦描繪出未來的職業目標。
6. 播放學生的PDP成果影片。
7. 講授時間管理原則方法並給予範例說明。
8. 總結：鼓勵同學實踐計畫以達理想。

學生在上次的課程當中，透過CCN或者CVHS系統，自我探索價值觀、職業興趣，探索出三種最適合或最喜歡的職業，根據這三種職業所需要的能力做個人發展規劃（PDP）。



## 單元名稱：

### A12-2-己11 打造未來願景\_勾勒圖像

#### 摘要

- ✓ **暖身**：藉由影片欣賞，引導出「生涯微電影」的概念。
- ✓ 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。
- ✓ 微電影海報創作：繪製成理想生涯微電影海報（也可以雜誌拼貼活動替代）。
- ✓ 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。
- ✓ 總結：每個理想生涯都值得被期待，相互肯定彼此生涯樣貌。

透過生涯幻遊引導學生勾勒未來的理想生涯，將其反映在自己覺得電影海報上，再透過訪問聚焦、釐清未來理想生涯面貌，再進一步正向回饋與肯定。

## 單元名稱：

### A12-3 我的人生製片師 (108新)

#### 摘要

1. 引導學生回到個人日常經驗中，為其當前的生涯命名，以提取出目前的生涯風格。
2. 引導學生認識自己的興趣，結合想像力、創造力及行動力，協助學生打造個人生涯願景，勾勒未來發展圖像。
3. 由日常興趣中發掘學生的特質與優勢，並學習打造行動計畫。
4. 鼓勵學生分享自己的生涯願景。

透過活動的帶領，引導學生從日常生活經驗中來覺察自己的興趣與喜好的活動。讓學生能勇於追求自己所感興趣的事，持續學習、持續投入。



## 單元名稱：A13-己21籌劃圓夢行動

### 摘要

- ✓ 引起動機：以「夢騎士」影片激勵學生思考這輩子想做什麼。
- ✓ 製作圓夢九宮格：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。
- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 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。

以影片引起動機，運用九宮格化繁為簡來聚焦，透過相互討論，並立下承諾，以增加決心。並以易經智慧來總結。

主軸三 A 職涯籌劃實踐(Actualize)

主題七 A2 提升實建力





## 單元名稱：A21-1-己22盤點實踐資產

### 摘要

- ✓ 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。
- ✓ 回顧突破經驗：以自由書寫方式回顧生命中的重大挑戰。
- ✓ 生命與故事交流：小組進行故事分享、故事回應，相互見證。
- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 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。

以外再鮮明的例子為素材，思考生涯資產概念，自由書寫回顧生命中重大挑戰，小組分享，故事回應，相互見證，透過小組與個人生命故事清點生涯資產，進一步彙整整體的生涯資產並分類，並點清自己已具備與需補強的生涯資產，進一步創作成一張統整圖，讓大家共同欣賞見證。

39/69

chslinfcu@gmail.com

## 單元名稱：A21-2-己13 享受意外變動

### 摘要

- ✓ 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。
- ✓ 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。
- ✓ 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。
- ✓ 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困局的風格與態度。
- ✓ 分享心得：小組或大課程。
- ✓ 總結：以開放態度迎接精彩未來。

以外再鮮明的例子為素材，思考生涯歷程有高有低的走向，態度決定你如何去面對，小組創作，變動危機回應，相互面對與突破，透過小組集體創作位彼此生涯帶來變化和不確定性，進一步彼此看見變動中的新契機，讓夥伴們彼此開放迎接精彩的未來。



## 單元名稱：

### A22-1-己23 落實實踐之道\_回歸圓心

#### 摘要

- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 應用實踐資產來啟動突破：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。
- ✓ 勾勒持續圓夢計畫：透過統整圖畫調整實踐之道。
- ✓ 總結：持續圓夢，就有希望。
- ✓ 分享心得：小組或大課程。
- ✓ 總結：以開放態度迎接精彩未來。

**A13-己21籌畫圓夢行動單元需要先做，然後運用圓夢九宮格做象徵，小組分享應用實踐資產啟動突破，勾勒持續圓夢計畫。**

## 單元名稱：

### A22-2-己23 落實實踐之道\_衝突對話

#### 摘要

- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 應用實踐資產來啟動突破：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。
- ✓ 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。
- ✓ 總結：持續圓夢，就有希望。

**延續 A13-己21籌畫圓夢行動單元(需要先做)，然後運用圓夢九宮格做象徵，小組挑戰啟動改變決心，挑戰與資產的對話，調整實踐夢想，持續圓夢計畫。**



## 單元名稱：

### A23-1-庚1延伸實踐經驗\_製作圓滿

#### 摘要

- 回顧生涯：藉由整理該學期的生涯課程，回顧自我生涯之阻礙、抉擇與訂位等。
- 思索生涯：播放五月天《乾杯》影片，引領學生思考並更加定位自我生涯。
- 再構生涯：透過生涯圓滿球的手作歷程，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。
- 定位生涯：透過生涯圓滿球的手作反思，除了協助學生進行生涯定錨，更引領學生檢視自我生涯歷程中有形與無形資源，賦能其自我價值。
- 啟動生涯：教師予以圓滿生涯球手作活動總結，並給予同學祝福與希望。
- 給授課老師的課程進行小提醒。

利用生涯故事引發思考與定位，引導學生展望未來，啟動生涯。透過同儕分享，強化學生生涯效能。引導學生進行本學期課程心得整理與分享。

43/69

chslincfu@gmail.com

## 單元名稱：

### A23-2-己24延伸實踐經驗\_展望未來

#### 摘要

- 回首來時路：透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程（或課程學習經驗）。
- 分享、頒獎與見證實踐經驗：學生課前將圓夢計畫活動作品（或課程學習作業）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）
- 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。
- 總結：持續追夢不停歇。

運用理性分析圓夢經驗以習得理想生涯的實踐之道，由反思與敘說圓夢經驗而重新建構理想生涯圖像。反思圓夢經驗重新建構理想生涯的實踐之道。延展課程所學以持續在實際生活中追求夢想。

## 職能(Competence)

「**職能**(Competence)」或稱「**工作能力**」的定義，是指“對一個人擔任某一種職位的一組**標準化的能力要求**，用以判斷或評鑑擔任該**職務**的人是否稱職。

「標準化的能力要求」則包括其

1. 知識、2. 技能、3. 工作態度、4. 行為、5. 人格特質等五種要求是否均能配合那份工作所應具備的條件。

## 職能定義

**職能**(Competency)指成功完成某項工作任務或為提高個人及組織現在及未來績效所應具備之知識、技能、態度或其他特質之能力組合。

淺白說法：

可勝任工作，持續自我提升的能力



## 職能對應

職能 / Competency

瀏覽說明

如果您想從事這個職涯類型的相關職業及工作，以下是所需要具備的職能。您可點選展開各項職能的更細部項目與說明。

建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。

相關知識與技能  健康心理學、優生保健學、復健醫學、護理學、醫學倫理、病患心理支持、同理心、溝通能力

短時間內與病患建立信任關係，使病患願意配合醫療照護措施。

·面露微笑，稱呼病人，確認病人身份。

·簡單的自我介紹。

·以同理心的態度與口氣表達能感受病患的疑慮與不安。

·向病患保證過程中會謹慎且注意病患的隱私權維護。

單元名稱：P24-戊2求職與自我行銷

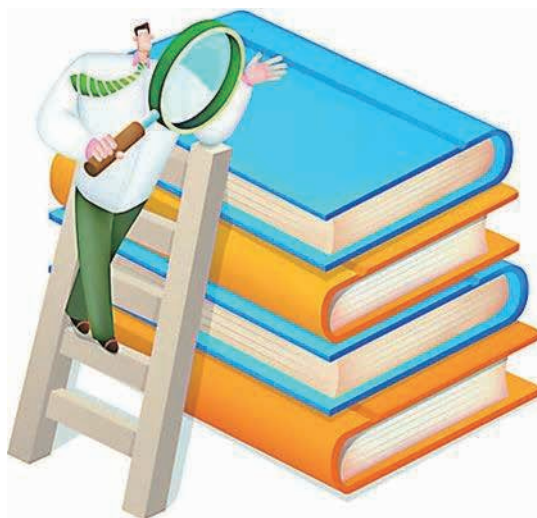
說明醫療照護措施的步驟。

·運用有效的口頭溝通技巧說明檢查、治療或照護的目的及步驟。

·回應病人的問題及疑慮，必要時可使用書面資料以幫助病患更容易瞭解。

·利用不同的策略向病患說明處置、療程的步驟與目的。

## 教案分析





## 分析(Analysis)：

內容包括：

學習者分析、課程內容分析、培訓工具分析、培訓環境分析等。

## 學生特質





2000年以後出生的「Z世代」孩子，個性與學習習慣都和90年代後期出生的「Y世代」有很大不同。Z世代孩子有哪些主要特徵？家長和老師們可以如何幫助這群孩子將其特質發揮得更好呢？

2000年以後出生的「Z世代」孩子，不受傳統束縛，他們積極進取、勇於創新，不會被動接受過去世代傳承下來的觀念，他們和新科技為伍、聰明敏捷、有主見。



## 「Z世代」孩子

- 他們喜歡更加互動的體驗
  - 希望現在的興趣可以成為未來工作的一部分
  - 渴望親密同儕互動
  - 喜歡用直覺、簡單的方式溝通
  - 生下來就是網路原住民
- 
- ✓ 他們對世界的了解讓他們願意往後想一步，並預先為未來做好準備
  - ✓ 用孩子的語言溝通，吸引孩子走出戶外、嘗試冒險、展現勇敢
  - ✓ 提早培養快速解決問題的能力，快速不等於橫衝直撞
  - ✓ 依照有興趣的主題結合課程和生活經驗，連結學習與生活
  - ✓ 教導孩子思考儲蓄和未雨綢繆的觀念，學習自助。

## 教案設計







## 設計(Design)：

內容包括：

課程大綱擬定、課程體系規劃、培訓目標撰寫等。

## 發展(Develop)：

內容包括：

課程表現形式、教學活動設計、介面設計、回饋設計等。

# A職涯籌劃實踐

## 大綱

「圓滿人生怎麼過」

「SMART規劃個人發展(108新)」

「打造未來願景\_勾勒圖像」

「我的人生製片師(108新)」

「籌劃圓夢行動」、

「盤點實踐資產」(或「享受意外變動」)

「落實實踐之道\_回歸圓心(或落實實踐之道\_衝突對話)」

「延伸實踐經驗\_製作圓滿(或延伸實踐經驗\_展望未來)」



# 探索、規劃、 決定及執行

## 大綱

「圓滿人生怎麼過」(探索)

「SMART規劃個人發展(108新)」(探索、規劃)

「打造未來願景\_勾勒圖像」(探索、規劃)

「我的人生製片師(108新)」(規劃)

「籌劃圓夢行動」、(規劃、決定)

「盤點實踐資產」(或「享受意外變動」)(規劃、決定)

「落實實踐之道\_回歸圓心(或落實實踐之道\_衝突對話)」

(決定、執行)

「延伸實踐經驗\_製作圓滿(或延伸實踐經驗\_展望未來)」

(決定、執行)



# A11-甲1 圓滿人生怎麼過

教育部青年發展署大專校院職涯發展職涯優勢學習系列課程

2節課程

## 探索

### 本單元摘要

- 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。
- 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、設計自己10年後的名片彼此討論。
- 請學生以一句話分享心得。
- 教師介紹校內生涯發展資源。



## A12-2-己11 打造未來願景\_勾勒圖像

教育部青年發展署大專校院職涯發展職涯優勢學習系列課程

2節課程

# 探索、規劃

# 案例教學

課程名稱：專案管理領導知能與職能規劃

時間地點：(六)09:10: 起 104

授課教師：林秋伶 (qhlfu@gmail.com)

學習評量方式：上台口頭報告、出席情況、平時表現(50%)、期中專題個人報告(50%)、期末專題個人報告(40%)

教科書：-

輔助書：馬德森，「項目管理中的領導力-以項目管理者到領導者成功轉型的七要素」，電子工業出版社、  
 楊朝偉、林秋伶等，「系統思考與問題解決」， 遠流出版社。

編號	單元名稱與內容	日期	備註
01-	課程介紹及領導知能與職能規劃重要性-	(2/19)	-
02-	課程概觀-	(2/26)	2/26-2/28 連續假日
03-	領導知能與職能規劃重要性-	(3/05)	-
04-	專案管理領導人應有的特質與職能-	(3/12)	-
05-	領導職能規劃概況-	(3/19)	-
06-	專案領導力的七大核心要素(一)-	(3/26)	-
07-	課程概觀-	(4/02)	兒童節放假連續假(4/2-4/5)
08-	期中專題個人報告與討論(一)-	(4/09)	-
09-	期中專題個人報告與討論(二)-	(4/16)	-



**A12-2-己11**  
 打造未來願景\_勾勒圖像

## A13-己21 籌劃圓夢行動

教育部青年發展署大專校院職涯發展職涯優勢學習系列課程

2節課程

# 規劃、決定



## A23-1-庚1 延伸實踐經驗\_製作圓滿

教育部青年發展署大專校院職涯發展職涯優勢學習系列課程

2節課程

# 決定、執行



# 案例教學





## 大專校院學生職涯發展教材

**M** +886-939-988528 林秋松

**P** 系統思考、職涯規劃X發展、職能+、  
訓練+、評量+、創意、創新

**E**  chslin

**E**  [chslinfcu@gmail.com](mailto:chslinfcu@gmail.com)

**Thank You !**  
**The end**







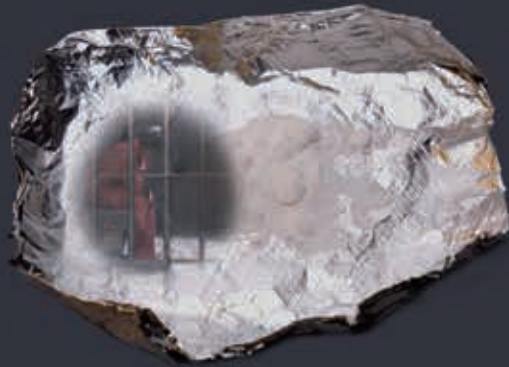


NOTE





# 一朝吸安 • 一生難安



安非他命在台灣列為二級毒品，運輸或製作安非他命最重可處無期徒刑，施用或持有安非他命最重可處三年以下有期徒刑。吸食安非他命將會讓您吸毒犯罪被關、為毒花光積蓄與因毒身心受損。

臺灣關心您

## 【消除歧視 性別平等】

《消除對婦女一切形式歧視公約》簡稱CEDAW，  
是全球共同遵行的公約，世界共同的潮流，  
我國透過立法使婦女在政治、社會、經濟、  
就業、文化、教育、健康、法律、家庭、  
人身安全等各個領域，  
獲得充分的發展與保障，  
建立性別平等的幸福社會！



中區

---

06.17

職輔教材運用－基礎工作坊

問卷調查表

