

111年大專校院職涯輔導  
CAREER COUNSELING  
種子教師培訓



# CONTENTS



## 目 錄

活動議程	03
講者介紹	05

- 建立人生設計師的五大心態
- 進行人生設計診斷
- 人生設計師熱愛問題：區辨工程 / 設計 / 重力 / 船錨 / 人生問題，  
演練重擬問題技巧
- 打造人生羅盤（人生觀與價值觀）與動力系統（專注、心流、精力）
- 創造有趣好玩又能幫助人的工作！
- 奧德賽計畫初體驗
- 進階技巧介紹：腦力激盪、人生設計訪談、原型體驗
- 實踐應用行動步驟：發想與落實

講 者 | NOW ! 劇團 張馨茲團長

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
09:30-12:30	<ul style="list-style-type: none"><li>◎建立人生設計師的五大心態</li><li>◎進行人生設計診斷</li><li>◎人生設計師熱愛問題：區辨工程 / 設計 / 重力 / 船錨 / 人生問題，演練重擬問題技巧</li><li>◎打造人生羅盤（人生觀與價值觀）與動力系統（專注、心流、精力）</li><li>◎創造有趣好玩又能幫助人的工作！</li></ul> <p>講師 NOW !劇團 / 張馨茲團長</p>
12:30-13:30	午餐餐敘
13:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"><li>◎奧德賽計畫初體驗</li><li>◎進階技巧介紹：腦力激盪、人生設計訪談、原型體驗</li></ul> <p>講師 NOW !劇團 / 張馨茲團長</p>
15:00-15:20	茶敘交流
15:20-16:50	<ul style="list-style-type: none"><li>◎實踐應用行動步驟：發想與落實</li></ul> <p>講師 NOW !劇團 / 張馨茲團長</p>
16:50~	賦歸

2.

Course Theme

# INTRODUCTION

講者介紹



SPEAKER  
introduction

· 講 者 ·

NOW ! 劇團 張馨茲 團長

### 現 任

NOW ! 劇團團長

全人療育系統創辦人

### 經 歷

- 國立成功大學職能治療學系
- 110 年大專校院職輔種子教師人生設計課程講師
- 信安醫院職能治療室主任
- 良欣康復之家兼職職能治療師
- 嘉南療養院精神科職能治療師
- 佳德醫療機團生理小兒職能治療師
- 國軍高雄總醫院精神科職能治療師





# 人生設計 · 設計人生

打造一艘能航行在人生大海上的夢幻之船，找到你的人生設計團隊，一起活出那個精彩的自己吧！



勤偉



莉婷



珮瑄



冠臻



佳樺



依青



世宣



雅淳



小鹿



或嵩



恆非



阿馨



阿光



婉汝



馬丁



虎牙小姐



期昇

全人療育系統-人生設計 · 設計人生 原型團隊  
和你一起打造夢幻人生

中華全球人才職能培育發展協會 · 道禧尚容人才培訓企業管理顧問有限公司

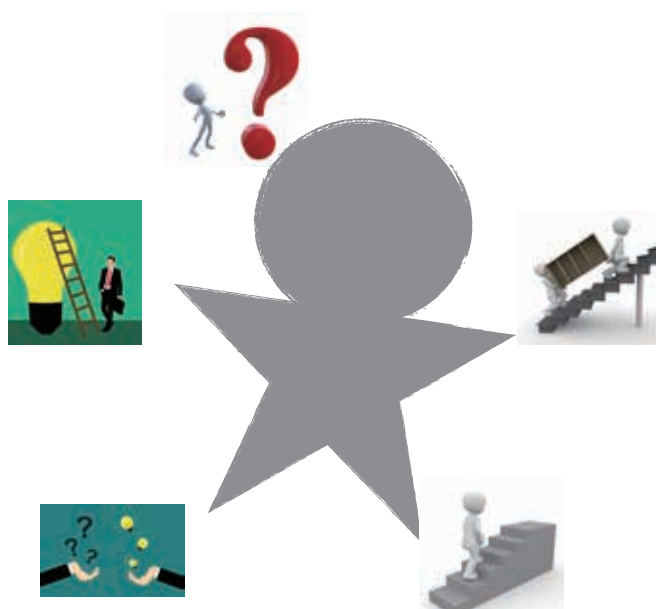


# 「人生無法事先做完美的規劃」

人生不止一個解決方案，沒有標準答案是好事。

沒有人真正知道自己想要什麼。

人們真正需要的是一個「過程」，一個設計過程，  
找出自己要什麼、想成為什麼樣的人，  
以及如何打造自己熱愛的生活。



人生設計師五大心法



無效的想法：這是我的人生，我必須自己設計。  
重擬問題：活出生命、設計生命的方法是與他人合作。

## 人生設計團隊角色

**支持者**：關心你，在你身邊鼓勵你走下去的人。

**參與者**：積極參與你的生命設計計畫的人，尤其是與工作、副業的專案及原型相關的人士，實際上和你共事的人。

**親友團**：包括最親密的家庭成員及好友。最直接受到你生命設計影響的一群人。不論他們是否參與，都需要讓他們知道！

**小組**：一起分享生命設計計畫的細節，每隔一段時間追蹤進度！在你需要時現身，幫忙觀察與思考，並且尊重、在乎這個過程，重點是，不必給答案，也不用是意見大師！

# 人生設計團隊

## 人生設計團隊

**組長：**

**組員：**

組員不是你的治療師，不是財務顧問，也不是心靈大師，你們是彼此的生命設計共同創造者。

**合作原則：**

尊重、保密、全心參與(不有所保留)、有生產力(要有建設性、不質疑、不批判)

**回饋訣竅：**

- 不給建議，而用提問來協助對方思考，想出自己的答案。
- 用Yes, and句法取代Yes, but句法

**跨越時空的挑戰：**

- 在組內找到能每天花五分鐘交流進度的夥伴，2~3人一組。
- 非同步夥伴，可運用語音留言、線上白板留言，進行互動。
- 確保每個人都有夥伴！



你是魚，還是猴子？

思覺力

邏輯力

表達力

意志力

直覺力

自我定位

生產力

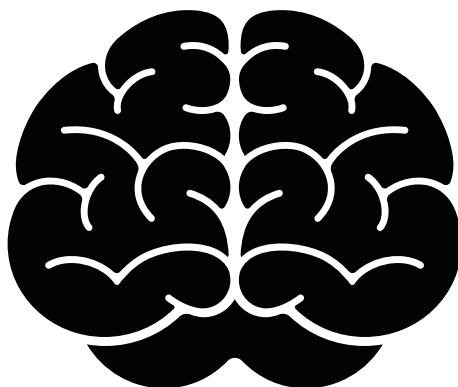
情緒力

壓力

人生設計？設計人生！



  
工程問題



  
設計問題

## 人生設計師 熱愛問題

最近遇到的問題是...



設計師最重要的思維

# 重擬 問題





# 生命設計診斷

盤點您最近過得如何

健康 · 工作 · 遊戲 · 愛

## 檢視人生之船

用一段話描述，你過得如何

健康：\_\_\_\_\_

工作：\_\_\_\_\_

遊戲：\_\_\_\_\_

愛：\_\_\_\_\_





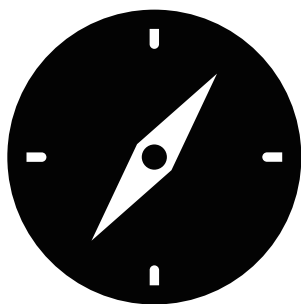
## 工作觀

找出工作在你心目中的意義。

工作是為了什麼？

你為什麼要工作？

怎樣才算「好」工作？



## 人生觀

人生觀就是你對世界的看法，

你認為世界如何運行。

人生的意義是什麼？人生的價值來自何方？

你的人生，和家人、社區、世界上的人的人生，有什麼關聯？

為什麼名利與個人成就會帶來令人心滿意足的生活？

在你的人生中，體驗、成長與滿足感有多重要？

## 打造人生羅盤

寫下你的工作觀



## 寫下你的人生觀

### 比對一下你現在的生活

你做的事情、完成的任務，  
符合你的工作觀嗎？

你的決定、待人處事，  
符合你的人生觀嗎？

你是否偏離了航道？遇到什麼問題？再次重擬它！採取行動~



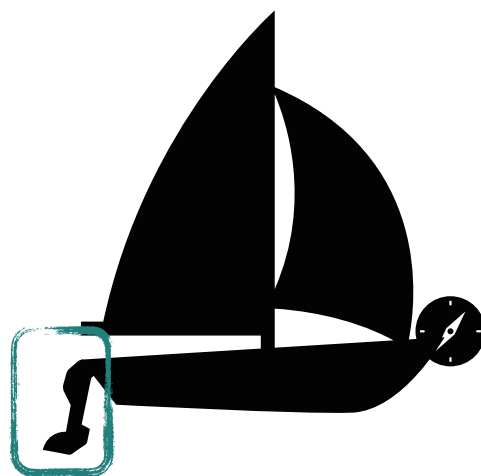
## 找出自己的路 有了羅盤，還得知道方向！ 線索就是「投入程度」與「精力」

什麼時候對工作感到無聊、厭倦或不開心？

當下在做什麼？（心不在焉）

哪個瞬間感到興奮、專注？

當下在做什麼？（全神貫注）



## 安裝動力系統



例如：

- 準備報告每分鐘的時間分配時
- 規劃出遊行程時
- 和朋友聚餐時
- 主持會議時
- 用最愛的刀具切洋蔥時

## 專注

### 「投入程度」 「心流」

全神貫注投入一項活動，其挑戰和我們的能力旗鼓相當，不會因為太簡單而感到無聊，也不會因為太困難而感到焦慮。令人感到「興奮刺激」或是「棒透了」

處於心流狀態的人士具備以下特質：

- 完全投入於活動之中。
- 感到狂喜或欣快。
- 心中澄明-知道該做什麼、怎麼做。
- 全然地鎮定與祥和。
- 感覺時間是靜止的-或是轉眼即逝。

工作就是工作，不是遊戲？心流是「成人遊戲」的關鍵。令人擁有高度成就感的工作，經常帶來心流狀態。



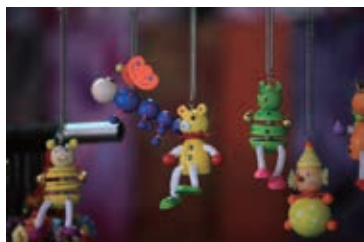
## 精力

- 我們努力讓自己專注的方式，深深影響我們感到精力充沛或萎靡不振。
- 我們從早到晚都在從事體力活動與心智活動，**有的可以維持精力，有的則會消耗精力**。
- 精力的特點，在於數值可能變成負的，有的活動會吸光我們所有的活力，無力做接下來所有的事。



## 樂趣

替人生找路時，另一個關鍵線索是**跟著樂趣走**，追隨會讓自己專注與興奮、帶來活力的事情。



工作怎麼樣才會有趣？

當一個人充分利用自己的長處，深深投入所做的事，因此活力充沛，工作就會充滿樂趣！

大部分的生命設計，目標是在不做任何重大結構改變的前提下，就改善目前的人生。



# DESIGNING YOUR LIFE

Good Time Journal - Activity Log

設計師重視「行動」，會非常用心的觀察，紀錄自己專注與不專注、有精神與沒精神的時刻，留意自己的行為，找出有問題的地方！

## 好時光日誌

透過「AEIOU法」進行活動觀察與紀錄

**Activities\_活動** 從事什麼事？有組織或無組織的活動？有扮演特定角色嗎？帶領者或參與者？

**Environments\_環境** 身處環境的特色為何？

**Interactions\_互動** 當時互動的對象是人或機器？正式或非正式？哪種互動方法？

**Objects\_物品** 有和任何裝置互動嗎？例如手機？帆船？球棒？

**Users\_使用者** 一旁有誰？他們帶來正面或負面的體驗？

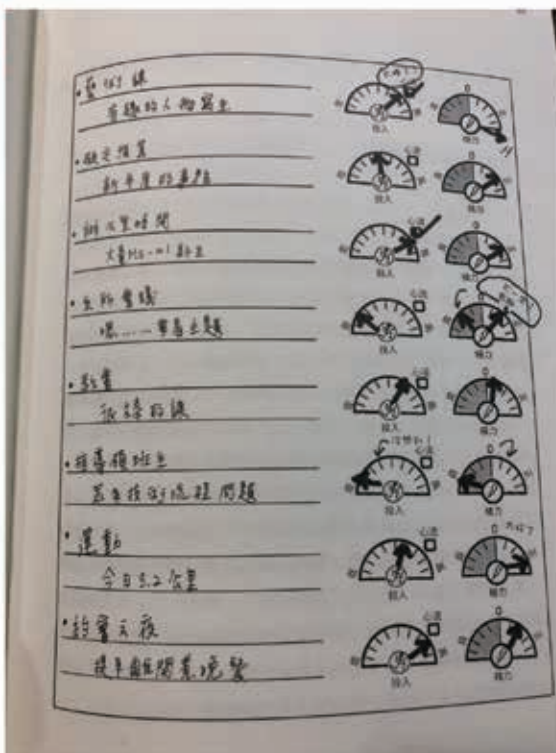
# 好時光日誌 & AEIOU

© 2016 Bill Burnett & Dave Evans

# DESIGNING YOUR LIFE

Good Time Journal - Activity Log



















© 2016 Bill Burnett & Dave Evans





# DESIGNING YOUR LIFE

## Good Time Journal – Activity Log



# DESIGNING YOUR LIFE

## Good Time Journal – Activity Log

	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>
	<p>Engagement</p>	<p>Energy</p>



# 能量投入檢視表

## ENERGY - ENGAGEMENT

列出十大充電或耗電的常規活動(生活或工作)

- **List your top energy giving or draining regular activities/engagements:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

- Draw a bar of each one's (+) or (-) energy effect.  
每一項畫出長條柱，標示 (+) 充電或(-)耗電
- What do you notice about your energy patterns?  
你觀察到什麼現象？模式？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- What relatively accessible changes can you make  
你可以做什麼調整來改善你的精力流？  
to improve your energy flows?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 增添動力 · 設計



# IT MAP WORKSHEET



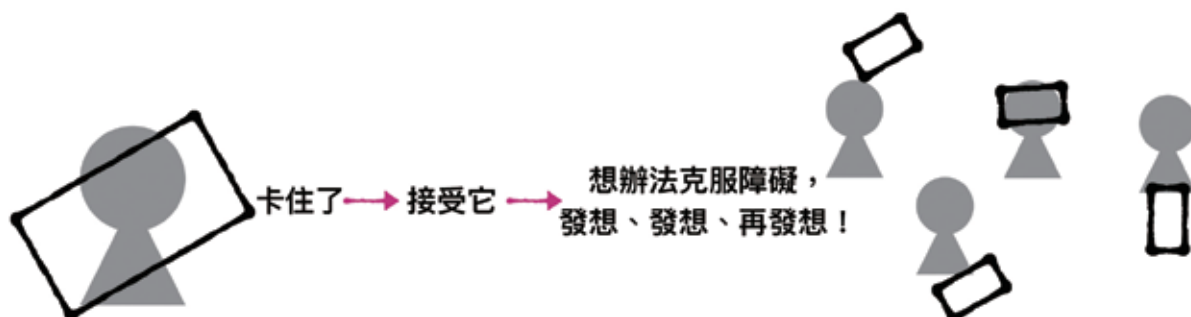
## 計你的精力流



# 卡住了 怎麼辦

無效的想法：我卡住了。

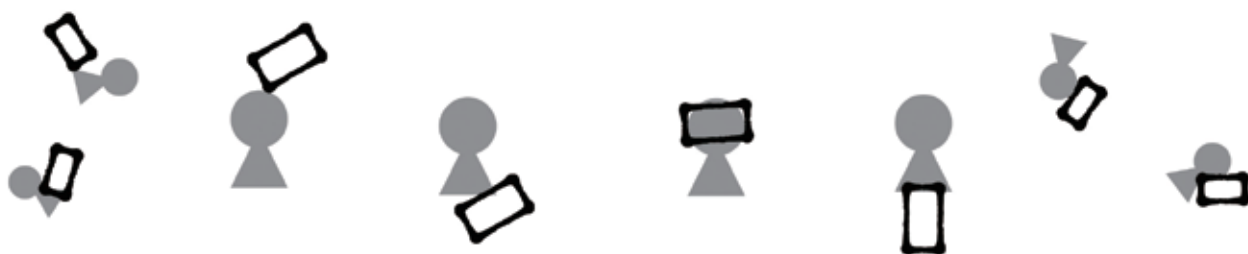
重擬問題：我從來不曾卡住，因為我永遠會發想各式各樣的點子。



找工作時，不用擔心卡住；卡住是設計師的家常便飯，卡住是創意的起點。

# 點子數量多

- 更有機會找到更好的點子
- 帶來更好的設計
- 找到令人躍躍欲試的點子
- 打造出行得通、自己又喜歡的人生



生命設計師—兩大原則

1. 有**大量點子**可以選，就能做出更好的選擇。
2. 不論要解決什麼問題，千萬**別**碰到第一個解決方案就選了！



# 心智圖法

自由聯想字詞。

一個詞彙帶出另一個詞彙，開啟創意空間，想出新的方法。

## 步驟一、選擇一個主題

## 步驟二、畫心智圖

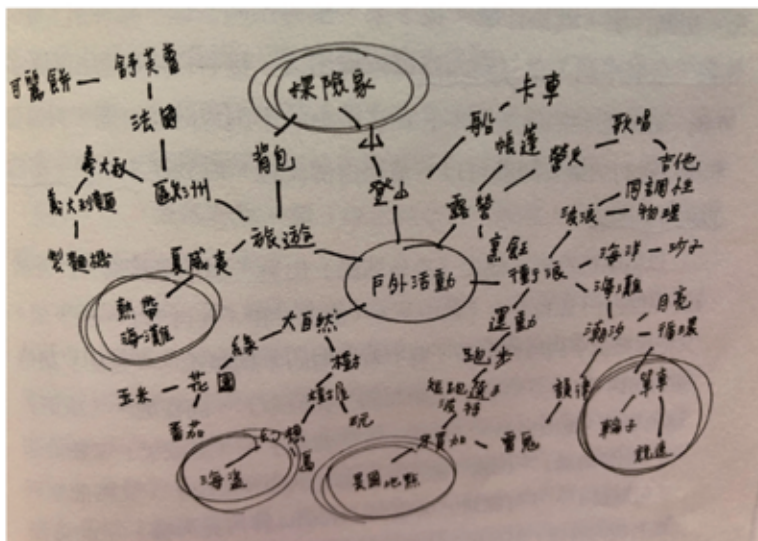
第一圈：聯想主題，寫下5~6件相關的詞

第二圈~第四圈：聯想寫下3~4件相關的詞

## 步驟三

靠「二次連結」發展出概念

把點子混合在一起



# 好時光日誌\_心智圖

畫完三張，替每張圖設想一種有趣的人生！

步驟一、選擇一個主題 心智圖1-專注：挑出自己感興趣的領域或全心投入的活動

心智圖2-精力：挑出讓工作與生活特別有活力的人事物

心智圖3-心流：挑出某次處於心流狀態的經驗

## 步驟二、畫心智圖

第一圈：聯想主題，寫下5~6件相關的詞

第二圈~第四圈：聯想寫下3~4件相關的詞

## 步驟三

靠「二次連結」發展出概念 (1)看著最外層，選出吸引目光，完全不同的三個詞彙。

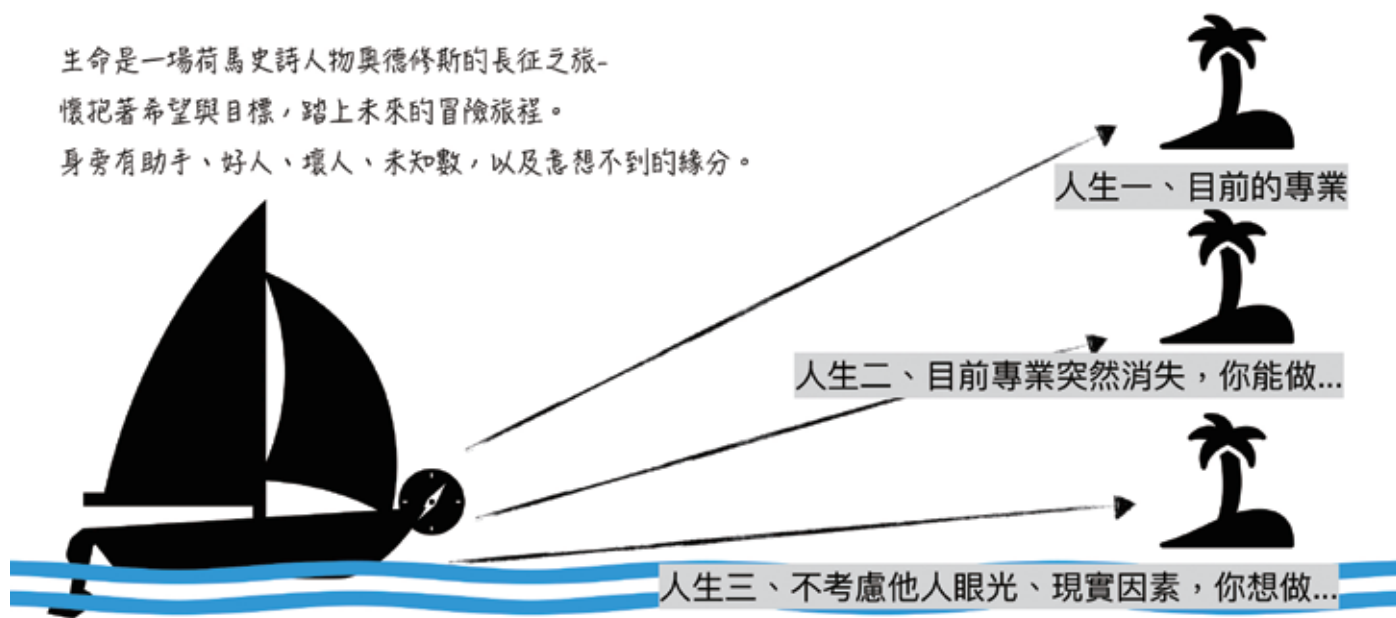
把點子混合在一起 (2)將三個詞彙組成一個聽起來好玩、有趣、又能幫助他人的工作。

(3)給自己指定一個角色，畫在紙巾上。

(4)創造出三個不同版本的人生！



生命是一場荷馬史詩人物奧德修斯的長征之旅-  
懷抱著希望與目標，踏上未來的冒險旅程。  
身旁有助手、好人、壞人、未知數，以及意想不到的緣分。



## 奧德賽計畫 · 三種不同人生

## 設計三種人生版本

•操作步驟：

- 1.設定人生主題(不超過十個字)
- 2.設計五年之中需要發生的事件與行動
- 3.此款人生會遭遇的三大問題
- 4.標記四個儀表板指數：  
資源、喜歡程度、自信程度、  
一致性(與價值觀和人生觀的契合程度)

### DESIGNING YOUR LIFE

人生一、目前的專業

人生二、目前專業突然消失，你能做...

人生三、不考慮他人眼光、現實因素，你想做...

© 2018 Dr. Burnett & Cole Evans

## DESIGNING YOUR LIFE

2.想像五年中的事件與行動

Alternative Plan # \_\_\_\_\_

1.人生主題

3.列出三個此款人生會遇到的問題

4.標記四個儀表板指數

0 1 2 3 4 5

RESOURCES 100% COLD HOT I LIKE IT CONFIDENCE EMPTY FULL COHERENCE 100%



## DESIGNING YOUR LIFE

## 腦力激盪

4-6人團體；每個人輪流當主持，進行20分鐘

步驟一、擬出好問題：“我們能想出多少辦法來...”

步驟二、暖身

步驟三、進入腦力激盪時間

步驟四、命名：算數量、分類、取名字

## 然後呢？

1.針對會遇到的問題，和小組進行『腦力激盪』，找出超多種方法！（須確認重擬到好問題！）

2.採取『生命設計訪談』、『原型體驗』，讓自己一窺不同人生的風景，體驗這些人生的甘苦！

## DESIGNING YOUR LIFE P.157

## 腦力激盪原則

- 1/ 重量不重質
- 2/ 晚一點再批評，什麼點子都提
- 3/ 接力別人的點子
- 4/ 鼓勵瘋狂點子

## DESIGNING YOUR LIFE P.159

## 最常見的點子歸類

最令人興奮

如果不用顧慮錢，我們想做的黑馬-大概不會成功，但成功的話最可能帶來美好的生活

如果可以不去管物理法則...



各位要訪問的對象，  
是正在做你想做的事  
或過你想過的生活的人，  
或是在你想探詢的領域  
擁有實際經驗與專業知識的人。

## 原型對話 · 生命設計訪談

### 生命訪談對象列表

	姓名/暱稱	聯繫方式	採取行動 日期/時間	預約訪談 日期/時間/地點	覺察過程 不論約成否，學到了什麼？
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					



想辦法實際體驗一下「那種」感覺

看其他人做，或是自己親自做做看更好，從做中學。

例如：選一個自己有興趣的職業，跟在一位在職人士身邊一天（帶朋友上班日）  
做一週自己設計的無酬探索專案、或是...實習三個月？



## 原型體驗 · 真的做做看！

### 原型體驗列表

	活動/聯繫人	聯繫方式	採取行動 日期/時間	預約體驗 日期/時間/地點	覺察過程 不論約成否，學到了什麼？
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

NOTE



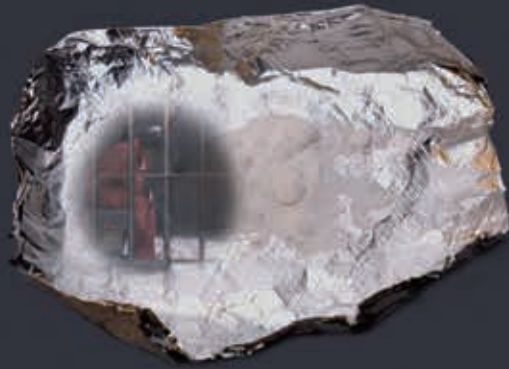








# 一朝吸安 • 一生難安



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



廣告



## 禁止性騷擾

No Sexual Harassment

### 禁止性騷擾及性侵害公開揭示

- 1** 任何人不得對他人性騷擾或性侵害。
- 2** 性騷擾他人者，依法得處新臺幣1萬元以上10萬元以下罰鍰；  
利用權勢或機會進行性騷擾者，其罰鍰加重二分之一；  
乘機襲胸摸臀或觸摸他人隱私部位，被害人可提出刑事告訴，  
最高可處2年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣10萬元以下罰金。  
性侵害他人者，依刑法規定最高可處死刑、無期徒刑或10年以上有期徒刑。
- 3** 性騷擾或性侵害他人，除負有法律上之刑事與民事責任外，  
本單位亦將依內部規定懲處。
- 4** 遇到性侵害事件，請撥打110或113保護專線求助。
- 5** 發現性騷擾或性侵害事件，需本單位立即協助處理者

請撥打本單位聯絡電話： 02-7736-5126

# 南區

---

08.05

設計人生－基礎工作坊

問卷調查表

