

職輔教材運用—初階工作坊

南區 6.28 FRI

種子 教師培訓

113年大專校院職涯輔導
CAREER COUNSELING



研習
手冊

CONTENTS



目錄

| | |
|--------------------|----|
| 活動議程 | 02 |
| 講者介紹 | 04 |
| • 三創打開新視界 | 05 |
| 講者 東海大學 李怡穎副教授 | |
| • 職場減壓沒煩惱 | 34 |
| 講者 長榮大學 藍菊梅助理教授 | |
| • SMART 規劃個人發展 | 49 |
| 講者 致理科技大學 毛菁華副教授 | |

1.

Course Theme

ACTIVITIES

活動議程



| 時間 | 活動內容 |
|-------------|---|
| 10:00-10:20 | 報到 |
| 10:20-10:30 | 長官致詞 |
| 10:30-12:00 | 職涯優勢學習—三創打開新視界 引導學生透過三創優勢學習為個人職涯發展增值、認知三創力（創意、創新與創造），以拓展視野、增加多元職涯發展之可能性。介紹學生認識傳統就業路徑之外的斜槓青年與創業之職涯之路、規劃自我獨特生涯，強化學習創意、創新與創造之三創力。  講師 東海大學 / 李怡穎副教授 |
| 12:00-13:00 | 午餐餐敘 |
| 13:00-14:30 | 職涯進路準備—職場減壓沒煩惱 使教師熟悉如何讓學生瞭解職場壓力源及學習自我壓力評估。尋找自我獨特處理壓力方式，藉由理解壓力風險因數及學習壓力管理策略。增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀特質，化壓力為正向成長力量，找出能力缺口並加以補足。  講師 長榮大學 / 藍菊梅助理教授 |
| 14:30-14:50 | 茶敘交流 |
| 14:50-16:20 | 職涯籌劃實踐—SMART 規劃個人發展 啟發學生透過自我探索價值觀、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。  講師 致理科技大學 / 毛菁華副教授 |
| 16:20-16:40 | 綜合座談及交流 |

2.

Course Theme

INTRODUCTION

講者介紹



三創打開新視界

SPEAKER
introduction

· 講者 ·

東海大學 **李怡穎** 副教授

現任

東海大學國際經營與貿易學系專案副教授

經歷

- 國立雲林科技大學管理研究所博士
- 教育部青年發展署「職涯發展教材及職涯輔導工作參考手冊」編撰委員
- 勞動部勞動力發展署共通核心職能講師
- 勞動部勞動力發展署小型企業人力提升計畫輔導顧問
- 勞動部勞動力發展署企業人力資源提升計畫培訓講師
- 勞動部勞動力發展署中彰投分署企業輔導團輔導顧問
- 中州科技大學觀光與管理學院代理院長
- 中州科技大學餐飲廚藝系系主任
- 國立雲林科技大學企業管理系兼任助理教授
- 南華大學傳播管理系兼任講師





113年職輔教材運用初階工作坊@P職涯進路準備-P1體察職業運作-P13三創打開新視界

三創打開新視界

分享人：李怡穎 博士

東海大學國際經營與貿易學系 副教授
勞動部勞動力發展署 共通核心職能講師

2024



講師：李怡穎 副教授



國立雲林科技大學管理研究所博士/輔仁大學統計碩士



現職

- 東海大學國際經營與貿易學系副教授
- 勞動部勞動力發展署共通核心職能講師
- 勞動部TTQS人才發展品質管理系統評核委員

榮耀

- 2022總統盃黑客松國際松卓越團隊第一名
- 2023教育部青年發展署傑出職輔人員銅等獎
- 2023外交部太平洋島國青年領袖培訓計畫講師

講師：李怡穎 副教授

國立雲林科技大學管理研究所博士



職輔計畫經驗

- 2024教育部青年發展署大專校院推動職涯輔導計畫-Empowering Global Career Mobility-從職涯探索到國際移動的職輔附能融入計畫
- 2022、2021、2019 教育部青年發展署大專校院推動職涯輔導補助計畫-績優計畫
- 2019 教育部青年發展署「108職涯發展教材新單元-三創打開新視界」編撰委員

經歷

- 勞動部勞動力發展署小型企業人力提升計畫輔導顧問/青年專班諮詢小組委員/因應貿易自由化在地訓練服務計畫彰化南投地區輔導委員
- 中州科技大學餐旅商務行銷系主任/行銷與流通管理系主任/時尚創意設計與管理系主任/營運中心主任/人事室主任/市場暨民意調查中心執行長/智慧雲端與大數據研究中心顧問/餐旅事業管理系副教授/資管系助理教授/國貿系講師

3

職輔教材編撰與應用

職涯發展教材編撰及授課經驗

教育部青年發展署

- 110年受邀於全國成果分享會分享職輔經驗(創新類)-學生協作機制
- 109年受邀於全國成果分享會擔任創新類引言人
- 108年受邀於中區聯繫會議分享職輔經驗-職輔教材融入課程
- 108年受邀擔任青年署職涯輔導種子教師培訓進階工作坊講師
- 108職涯發展教材編撰委員-教材新單元：三創打開新視界。書面及影音教材

勞動部勞動力發展署

- 共通核心職能講師
- 就業學程講師





職輔教材應用分享

分享人：李怡穎 博士/東海大學國際經營與貿易學系副教授



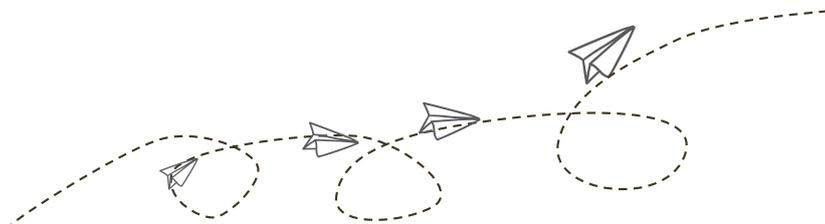
1 職涯發展教材規劃與應用

2 職涯輔導對象及職輔資源

3 職輔教材P13:三創打開新視界



教育部青年發展署113年職輔教材運用初階工作坊



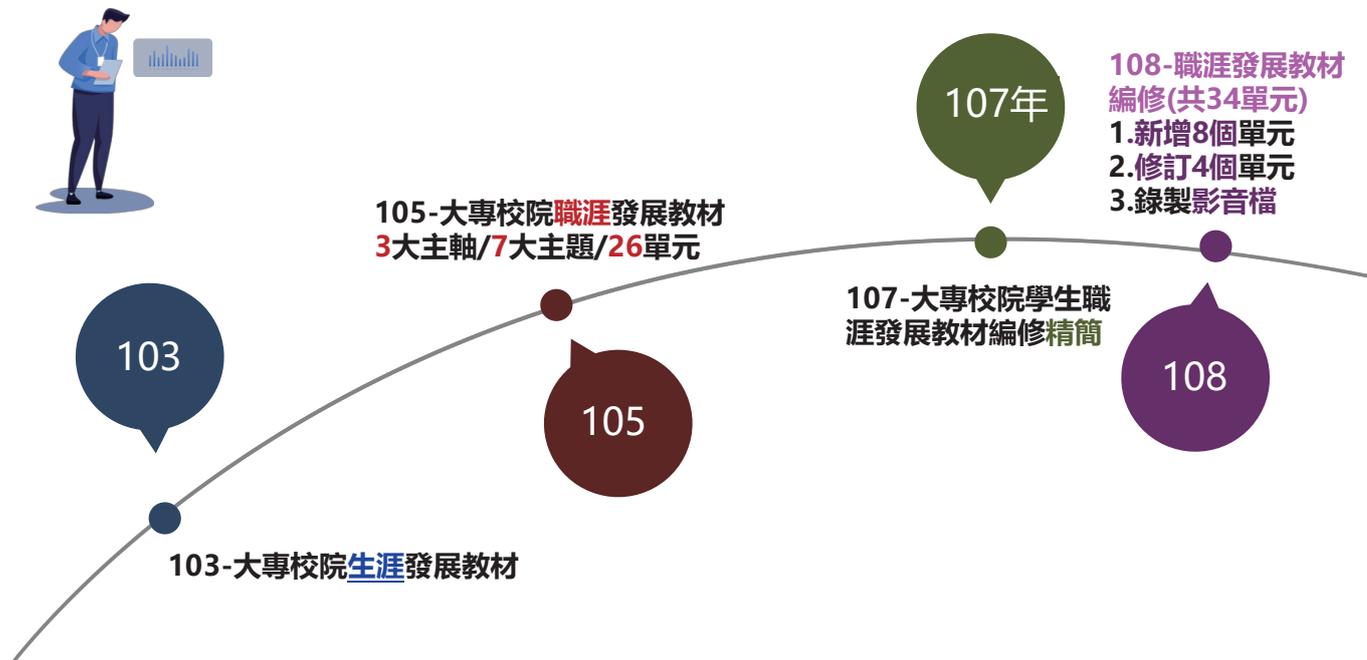
1. 職涯發展教材規劃與應用



職輔教材編修歷程



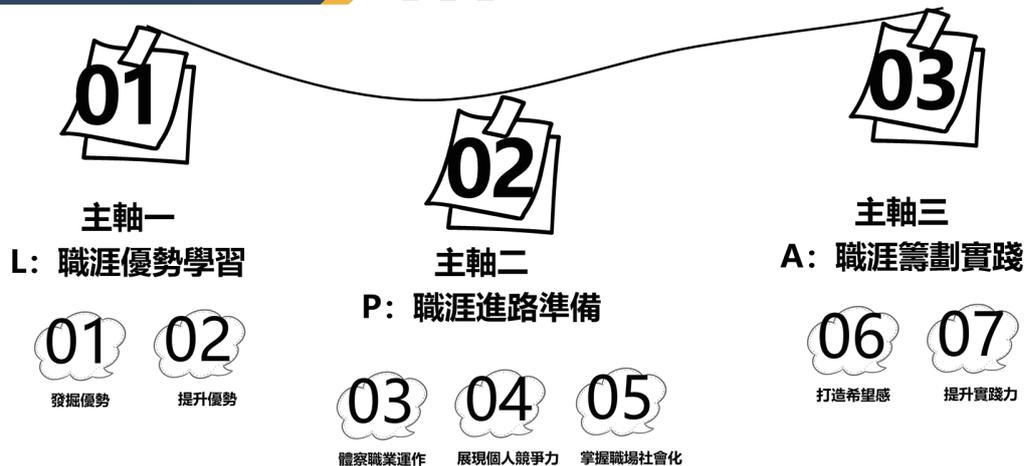
教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材



職涯發展教材架構



教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材



- 為協助大專校院學生職涯發展，順利接軌職場而設計之大專生職涯發展教材
- 大專校院學生職涯發展教材分享平台：青年職涯輔導資訊平台/職輔圖書館





主軸一：職涯優勢學習



教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材

預期成效指標：讓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（講求精專或追求廣博等）、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。

L1 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
- L14 打造個人特色

L2 提升優勢

- L21-丁 1 多元學習經驗
- L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化
- L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
- L23-乙 5 檢視今日學習
- L24 服務學習開展生涯



主軸二：職涯進路準備



教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材

預期成效指標：讓學生瞭解從事自己所感興趣的職業需要具備什麼條件、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、學會如何準備求職。

P1 體察職業運作

- P11-丙 1 職業視窗六宮格
- P12-丙 2 職涯焦點人物誌
- P13 三創打開新視界
- P14 國際移動拓展職涯

P2 展現個人競爭力

- P22-乙 4 開創未來工作
- P23-乙 6 統整理想現實
- P24-戊 2 求職與自我行銷
- P25 求職心法 show 大亮點

P3 掌握職場社會化

- P31-戊 1 角色脫離-進入職場
- P32-丙 3 職場守護與捍衛
- P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
- P33-2-戊 4 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

主軸三:職涯籌劃實踐

教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材

預期成效指標：釐清學生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。

A1 打造希望感

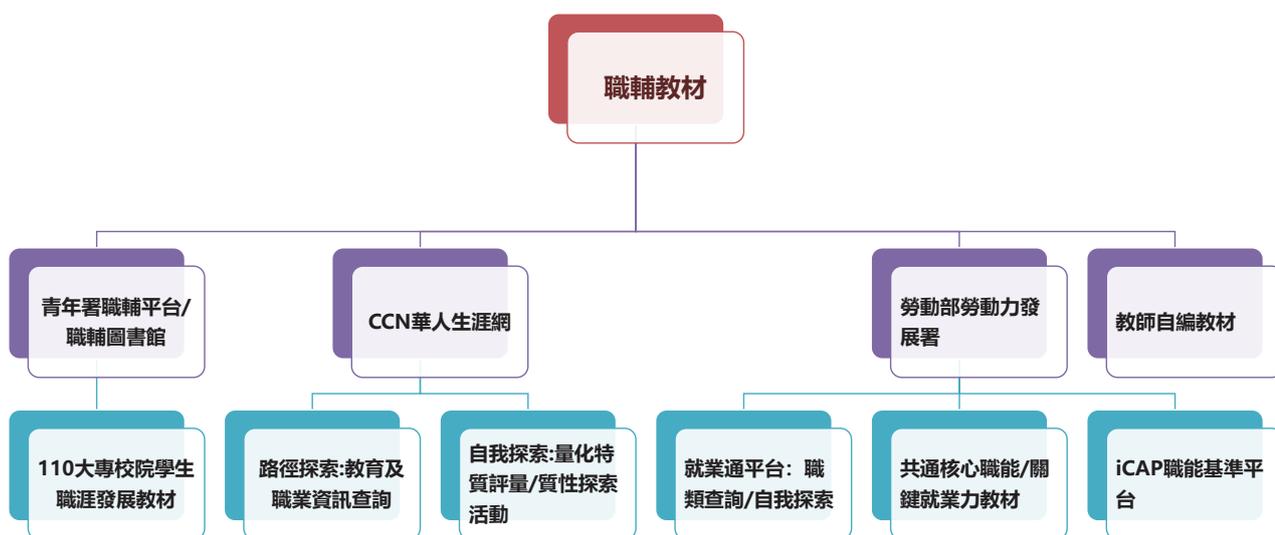
- A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
- A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展
- A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
- A12-3 我的人生製片師
- A13-己 21 籌劃圓夢行動

A2 提升實踐力

- A21-1-己 22 盤點實踐資產
- A21-2-己 13 享受意外變動
- A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心
- A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
- A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿
- A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來

職輔教材資源整合

教材自編或參酌青年署/華人生涯網職輔教材設計

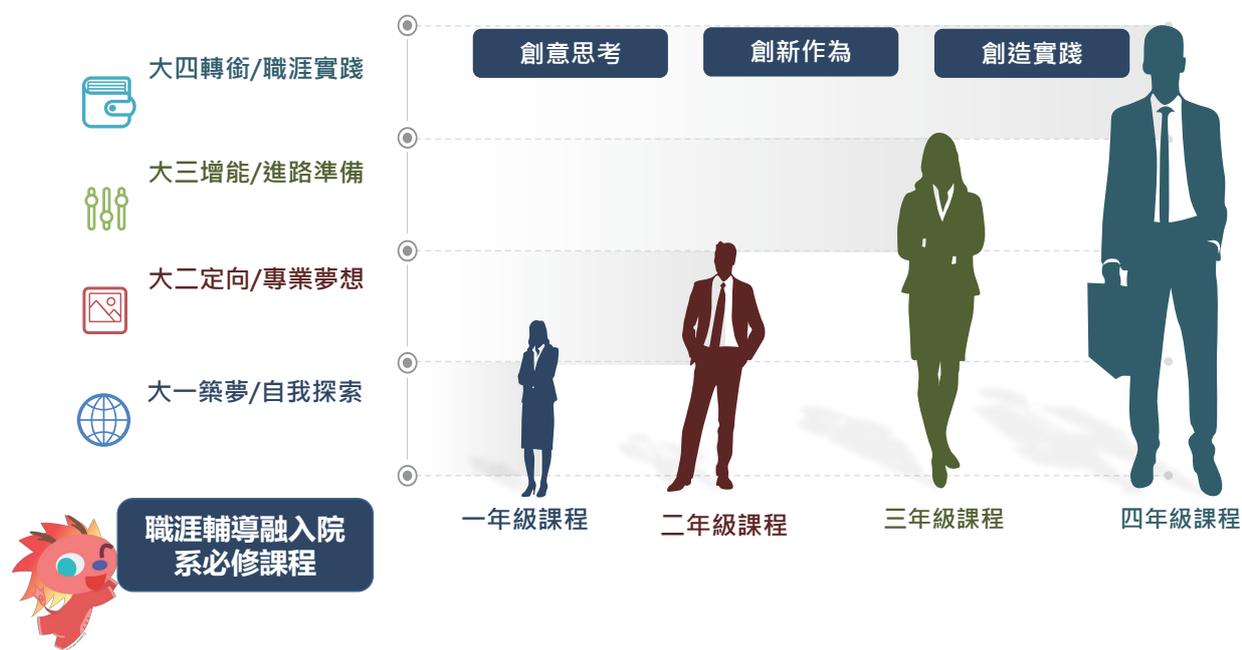


其他資源如：教育部UCAN/CPAS人才測評網/CVHS生涯與就業協助系統



職涯輔導，循序漸進

不同階段學生職涯輔導重點不同，應循序漸進



職輔方法一：教材融入

將青年發展署之職涯發展教材融入院(系)必修課程



職輔方法二：資源整合

整合校內外資源，規劃創新職涯輔導活動

校外

教育部青年發展署

勞動部勞動力發展署

各縣市政府

中區跨校教師社群

EMI跨校教師社群

校內

跨院系合作

實習與學生成就中心

高教深耕計畫辦公室

職涯輔導教師社群

跨院系教師社群



職輔設計，注意事項

職輔融入院系必修課程之活動設計須考量限制性

01



時間

職輔教材單元融入次數、
期程、及每次時間長短

素材

職涯發展教材、學習單、測
驗量表、影音檔、數位平台

02

03



設備

空間、桌椅、白板、投影機、
網路、手機、電腦、資源

學生

修課人數、異質性(科系、
性別)、重複性、延續性

04



例1：108年職輔計畫



職涯發展教材融入院系必修課程

計畫目標一、職涯發展教材融入觀光與管理學院(系)必修課程

| 大一 院必修-管理學 | 大二 院必修-經濟學 | 大三 院必修-人力資源管理 | 大三 系必修-客務管理與實作 |
|--|---|--|---|
| 學習體察職業運作之基礎框架，輔以「大一築夢」之職涯輔導教材，有助學生探索自我與規劃未來職涯發展方向並且規畫學習目標。 | 融入職涯教材之「大二定向」模組及「專業夢想」模組，讓學生對於自己所就讀系所能力與個人未來職涯發展之配適性有所了解。 | 結合職涯教材之「大三增能」與「學職轉換」模組，輔導學生為個人職涯進路做好準備，有效掌握職場社會化關鍵要素，順利進入職場。 | 針對餐旅系高年級學生，除專業能力培育外，亦須做好學職轉換準備，包含實習與就業所需的職場職務認知與個人「職涯優勢學習」。 |
| 一、職涯優勢學習 二、職涯進路準備 三、職涯節畫實踐 | 一、職涯優勢學習 二、職涯進路準備 三、職涯節畫實踐 | 二、職涯進路準備 三、職涯節畫實踐 | 一、職涯優勢學習 |
| 1.發覺優勢-掌握才幹資產 3.體察職業運作-圓滿人生怎麼過 6.打造未來願景-勾勒圖像 | 1.發覺優勢-發覺志趣熱情 3.體察職業運作-職業視窗六宮格 7.提升實踐力-節畫圓夢計畫 | 4.展現個人競爭力-求職與自我行銷 5.掌握職場社會化-新人功課 7.提升實踐力-盤點實踐資產 | 1.發覺優勢-職場倫理與權益 2.提升優勢-多元學習經驗 3.優勢學習-三創打開新視界 |
| | | | |



課程規劃，能力提升



依院(系)必修課程教學大綱，融入職輔教材單元

| | 職輔教材融入院系必修課程規劃概念 | 軟實力(Soft Skill) | 硬技能(Hard Skill) |
|----|--|--|--------------------|
| | | 職涯輔導教材單元 | 院系必修課程單元 |
| 大一 | 了解自我職涯方向，檢視進入職場之能力準備度。著重於大一築夢之職涯融入專業課程模組設計方向，輔以「管理學」規劃、組織、領導與控制等課程內容，學生亦能深入體察職業運作 | 圓滿人生怎麼過 掌握才幹資產 打造未來願景 三創打開新視界 | 管理學：規劃、組織、領導、控制 |
| 大二 | 透過經濟學之個體市場供需模式概念介紹與總體經濟環境分析技能，引導學生認識相關產業知識，同時融入職涯輔導教材，讓學生對於個人職涯定向更加明確，引導學生發覺自我志趣熱情、體察職業運作視窗以及多元學習經驗建構，進而朝向職涯實踐目標方向邁進 | 發覺志趣熱情 職業視窗六宮格 圓夢計畫 | 經濟學：市場供需 |
| 大三 | 結合力資源管理課程之選才、用才、育才以及留才等議題，融入職涯輔導教材之「大三增能」與「學職轉換」模組，輔導學生為個人職涯進路做好準備，有效掌握職場社會化關鍵要素 | 求職與自我行銷 職場社會化 盤點實踐資產 | 人力資源管理：選才、用才、育才、留才 |

挑戰：不同課程原有教學目標及內容進度、不同年級職涯發展方向差異以及不同系別未來目標就業市場人才需求面向，選擇適合的職涯輔導教材及活動設計，同時要掌握課堂上教學與職涯輔導活動進行節奏，並適時給予學生反思回饋

教學方法，多元策略

授課方式包含靜態講授、測驗與動態活動設計

動態

| | |
|------|-------------|
| 個案討論 | 個案討論與分享 |
| 團隊建立 | 團體動力學 |
| 情境模擬 | 情境角色扮演 |
| 成果發表 | 實作成果發表與反思回饋 |

靜態

| | |
|-------|------------|
| 講述法 | 教師課堂講授職輔教材 |
| 測驗/評量 | 職涯探索評量 |



Ps.教師可依個人專長及可運用資源整合其他教學方法，並利用桌遊、牌卡等輔助工具。

19

例2：113年職輔計畫

東海大學國貿系人才培育目標：
國際移動力、跨域整合力、關鍵就業力

1-成立職輔教師社群

國貿系教師組成職輔社群提升職輔職能

2-協助學生職涯探索

職輔教材融入系所專業課程

~Empowering Global Career Mobility~
從職涯探索到國際移動的職輔賦能融入計畫

3-啟動全球職涯導航

創新職輔活動-企業大師領航、職場體驗參訪

4-提升學職轉換能力

職涯輔導、實習及人才培育成果發表





教師社群交流分享

~Empowering Global Career Mobility~

從職涯探索到國際移動的職輔賦能融入計畫



教育部青年發展署職輔計畫-國貿系職輔教師社群(成員數:3位)



教育部高教深耕計畫-校內跨院系教師社群(成員數:2院2系4位)



南區雙語教育計畫-EMI跨校教師社群(成員數:5校6位)



中區教學實踐計畫-中區跨校教師社群11位(成員數:5校10系11位)



1.職輔教材融入課程

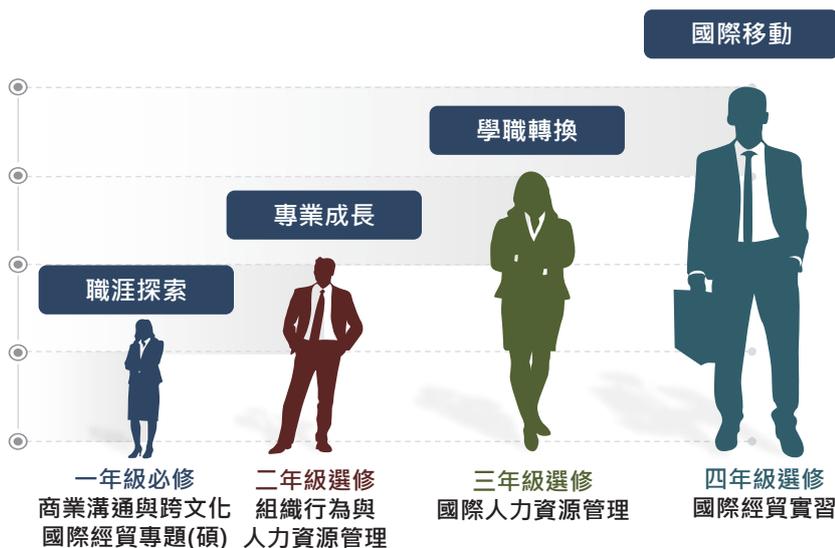
從職涯探索到國際移動的職輔賦能融入計畫

大四轉銜/職涯實踐
學職轉銜準備/就業、創業或協楨青年之職涯實踐

大三增能/進路準備
求職與自我行銷/職場社會化/盤點實踐資產

大二定向/專業夢想
發覺志趣熱情/籌劃圓夢技巧/三創打開新視界

大一築夢/自我探索
掌握才幹資產/圓滿人生怎麼過/打造未來願景/體察職業運作-國際移動拓展職涯/職業視窗六宮格/



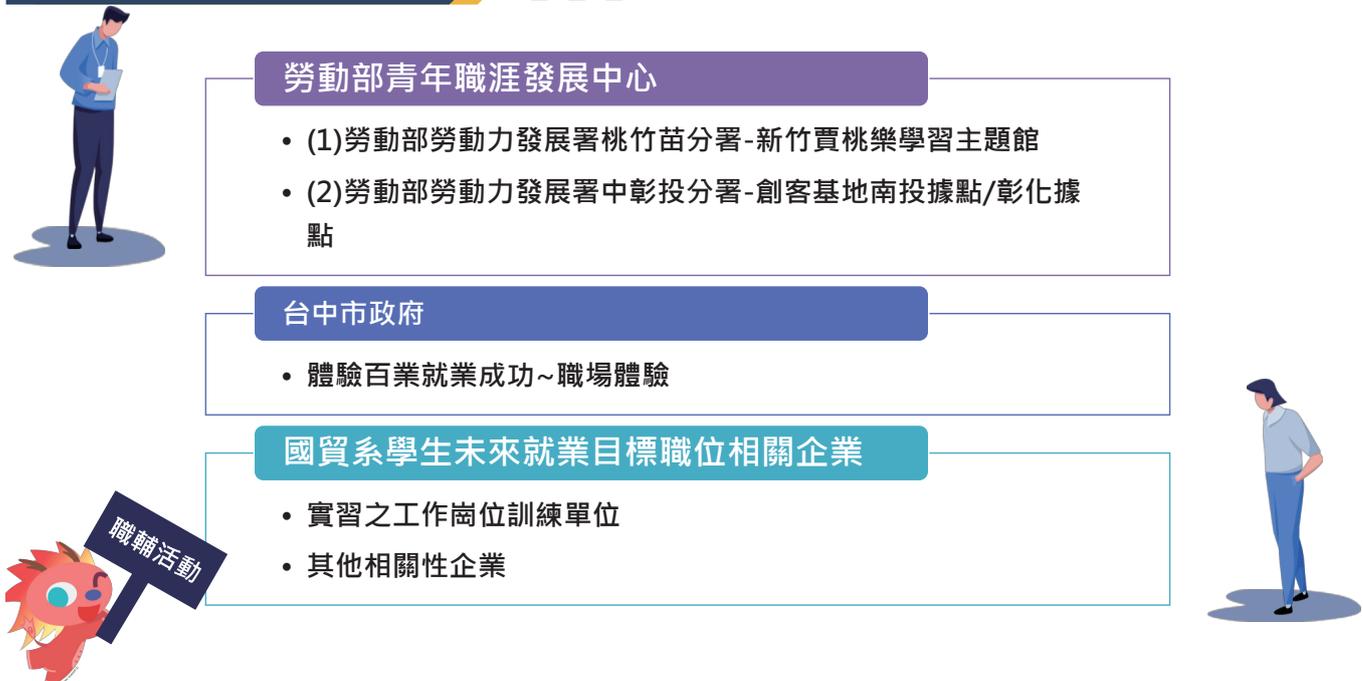
2.職輔活動-大師領航

職場達人、企業高階經理人、職涯輔導專家



2.職輔活動-職場體驗參訪

青年職涯發展中心、國貿系畢業目標職位相關企業





2. 職涯輔導對象及職輔資源



職涯輔導對象Persona

職涯輔導對象人物誌繪製

- 對象是誰
- 有什麼特質
- 想要什麼
- 缺乏什麼



PERSONA GROUP _____

SKETCH

NAME:
AGE:
JOB:

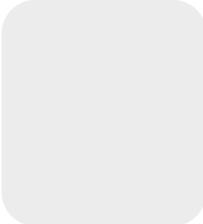
INTERESTS/ HOBBIES

GAINS PAINS

PHOTO: iStockphoto.com by Patrick B. Smith © 2013

Learning by Doing (1)~繪製你的學生人物誌

PERSONA 組別：



姓名：
年 齡：
教育程度：
其他：

興趣/嗜好

期望

• [文字]

挑戰

• [文字]

No pain, No Gain

 職涯輔導資源-教育部

 提供青年一站式資訊整合平台~[青年第一讚\(Youth First\)](#)

「青年第一讚 Youth First」平臺(前身為青年資源讚)彙集中央部會及地方政府與青年有關的計畫與資源。為協助青年更有系統認識政府青年政策及有效利用相關資源，教育部青年發展署導入青年協作，辦理青年及公部門協作工作坊，調查青年關注議題與需求，結合部會共創協作，並整合原「青年資源讚」資源，參考各國青年網站架構，以敏捷開發思維完成平臺優化改版，提供讓青年有感的一站式資訊整合服務平臺~青年第一讚。

職涯發展

創業經營

社會福利

地方創生

藝文生活

公共參與

國際連結

健康促進

專題策展





職涯輔導資源-勞動部



提供青年專屬職涯輔導據點~青年職涯發展中心

全臺5處青年職涯發展中心，提供青年職業適性測驗、職涯諮詢、職場參訪體驗、職涯講座、團體課程、履歷健檢、模擬面試，並鏈結公立就業服務機構服務等多元化的職涯輔導相關服務，協助領航青年未來職涯方向。

北基宜花金馬分署青年職涯發展中心(新北市)：(02)2977-0755

桃竹苗分署賈桃樂學習主題館(新竹市)：(03)534-3011

中彰投分署青年職涯發展中心(臺中市)：(04)3700-7777

雲嘉南分署青年職涯發展中心(臺南市)：(06)302-0036

高屏澎東分署青年職涯發展中心(高雄市)：(07)2313232

台北青年職涯發展中心(台北市)



職涯輔導資源-其他



勞動部：薪資行情及大專生就業導航

薪資本址：565.606 位話

- 網站簡介
- 統計資料查詢說明
- 相關連結
- 薪資平台
- 網站地圖

工作縣市選擇(資料來源:行政院主計總處)

勞動部：台灣就業通

- 自我評估**
 - 職業啟發故事
 - 工作職業測驗
 - 求職技巧工作風格測評
 - 求才與PPWF工作風格分析
- 職業探索**
 - 職涯手札：協助你的職涯探索
 - Jobbooks工作百科
 - Youth職涯線上諮詢
 - iCap職能發展應用平台
 - 薪資行情及大專生就業導航
 - 薪情平臺
 - 產業人力供需資訊網
- 技能培訓**
 - 青年職訓課程
 - 失業前職前訓練課程
 - 在職者在職訓練課程
 - 身心障礙者數位學習平臺
 - 線上數位學習課程
 - 技能檢定
- 創業協助**
 - 創業課程
 - 創業諮詢
 - 微型創業風氣貸款
 - 就業保險失業創業者貸款
 - 失業中高齡者及高齡者創業貸款

勞動部：iCap職能發展應用平台

勞動部：未來3年重點產業人才調查及推估

產業人力供需資訊網
Manpower Supply and Demand Information

2030年整體人力需求推估 | 未來3年重點產業人才調查及推估 | 人力供需資訊網

最新公告

- 2030年整體人力需求推估
- 未來3年重點產業人才調查及推估

關於重點產業人才供需調查及推估工作涉及中央目的事業主管機關，有利我國產業發展，行政院於108年11月1日發給「產業調查暨推估」第7號，指定各部會及所屬機關，建立跨部會整合性、定期更新之產業調查暨推估專案，以強化產業發展人才、提升產業競爭力。

教育部：UCAN大專校院就業職能平台

UCAN 就業職能平台

最新公告

最新消息 / News

109年UCAN就業職能平台(UCAN)公告事項：請各系所師生踴躍參與，協助UCAN平台內容更新！
日期：109年10月15日

109年UCAN就業職能平台(UCAN)公告事項：請各系所師生踴躍參與，協助UCAN平台內容更新！
日期：109年10月15日

109年UCAN就業職能平台(UCAN)公告事項：請各系所師生踴躍參與，協助UCAN平台內容更新！
日期：109年10月15日

3.職輔教材P13:三創打開新視界



教材：三創打開新視界

職涯發展教材新單元：P13三創打開新視界教材

摘要

- 1.動機引發：三創活動帶領或影片播放，引發學生學習動機
- 2.引導學生認知三創力(創意、創新與創造)以拓展視野，增加多元職涯發展之可能性
- 3.介紹學生認識傳統就業途徑之外的斜槓青年與創業職涯之路
- 4.邀請學生規劃自我獨特生涯，強化學習創意、創新與創造之三創力
- 5.引導學生體認透過三創優勢學習為個人職涯發展加值

單元學習目標

1. 認識三創（創意、創新與創造）基本定義與應用方式
2. 體認三創優勢學習對個人未來職涯發展的重要性與影響性
3. 認知斜槓青年與創業亦是多元職涯發展選項之一
4. 能夠繪製屬於自己的個人獨特職涯路徑以及透過三創為個人職涯發展加值



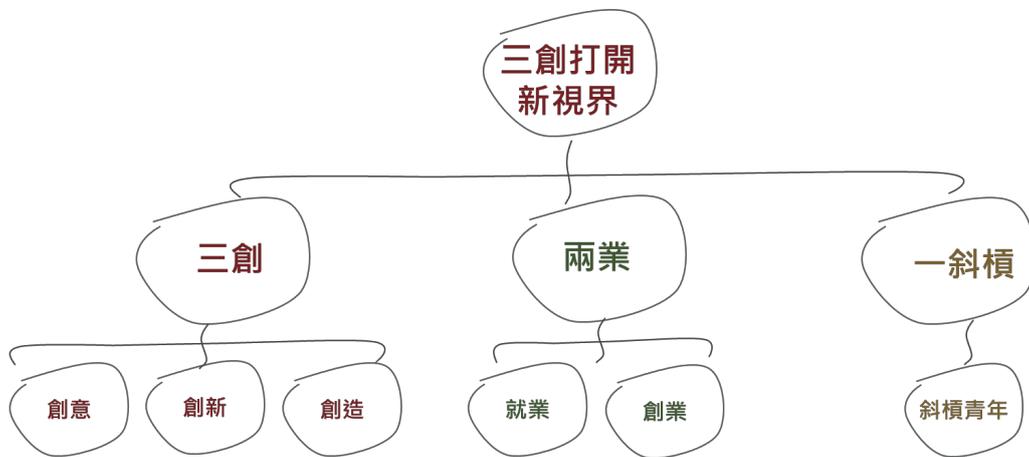
2 說法：三創學習·循序漸進



教材：三創打開新視界



協助編撰職涯發展教材新單元：「三創打開新視界」



教材：三創打開新視界



教材手冊及影音檔



<https://mycareer.yda.gov.tw/index.php/library/1620-2020-01-02-13>

2 說法：三創學習，循序漸進

教育部青年發展署「大專校院學生職涯發展教材」【三創打開新視界】

教學課程設計 【教學單元說明】

CREATIVE

- 創意思考
- 創新作為
- 創造實踐
- 創業準備

CREATIVE

課程目標

- 1 認識三創(創意、創新與創造)基本定義與應用方式
- 2 體認三創優勢學習對個人未來職涯發展的重要性與影響性
- 3 認知斜槓青年與創業亦是就業之外的多元職涯發展選項
- 4 繪製屬於自己的個人獨特職涯路徑

CREATIVE



何謂三創?

一般「三創」定義包含創意、創新與創業。
本單元將「三創」定義為學生在學期間之創意思考、創新作為與創造實踐過程。
創業則視為學生畢業後，除了就業之外的多元職涯發展選項之一。



三創：創意思考、創新作為、創造實踐

創意思考：創意從何而來-想像是創意的來源



創新作為

創新是把一種從來沒有過的關於生產要素新組合引入到生產體系，以獲取前在利潤(熊彼特, Joseph A. Schumpeter)。本單元將創新作為定義為學生在學期間透過學科、術科與外部環境資訊、技術引進促成之創新作為

商品創新

能夠滿足顧客需要或解決顧客問題的新產品。

1 | 2

流程創新

生產和傳輸某種產品或服務的新方式。

商業模式創新

包含多個生產要素組合創新

4 | 3

服務創新

為提高服務品質與市場價值進行要素改變的動態過程。

創造實踐是「想」到「做」的過程。



Maker-创客、自造者：從「想」到「做」的過程，有助問題解決。

本單元將學生在校所學產出之報告、作品或實作成果視為創造實踐



創意從何而來-想像是創意的來源



BUSINESS



Learning by Doing(2)

The silly cow exercise



定義出所有乳牛的特徵(例如：會發出聲音、生產牛奶、...)



Slido



Learning by Doing(2)

發揮你的創意！



創新定義與類型

創新是把一種從來沒有過的關於生產要素新組合引入到生產體系，以獲取潛在利潤(熊彼得，Joseph A. Schumpeter)

商品創新

能夠滿足顧客需要或解決顧客問題的新產品。

1 2

流程創新

生產和傳輸某種產品或服務的新方式。

商業模式創新

包含多個生產要素組合創新

4 3

服務創新

為提高服務品質與市場價值進行要素改變的動態過程。

CREATIVE



創造實踐是「想」到「做」的過程。



- Maker-創客、自造者：從「想」到「做」的過程，有助問題解決。
- 創客基地



勞動部勞動力發展署

培養青年跨域能力，提升職業競爭力~創客基地



[北基宜花金馬分署
物聯網創客基地](#)

- 1、特色：智慧物聯網，創客實作實踐夢想
- 2、地址：新北市五股區五工五路47號/3、營運時間：週一至週六，8時30分至17時30分

[桃竹苗分署
衣啟飛翔創客基地](#)

- 1、特色：高機能服裝，成衣王國升級
- 2、地址：新竹市北區武陵路10號/3、營運時間：週一至週六，9時至18時

[中彰投分署
TCN創客基地](#)

- 1、特色：T科技、C創意、N新視界-結合工程科技，主打智慧生活
- 2、地址：臺中市北區錦平街40號2樓/3、營運時間：週二至週日，9時至18時

[雲嘉南分署
南方創客基地](#)

- 1、特色：在地鄉土，唯一農業生態創客
- 2、地址：臺南市新營區大同路32號/3、營運時間：週二至週六，9時30分至18時30分

[高屏澎東分署
創客小棧](#)

- 1、特色：製造業聚落，職校扎根育才
- 2、地址：高雄市前鎮區凱旋四路105號/3、營運時間：週二至週日，9時至17時30分

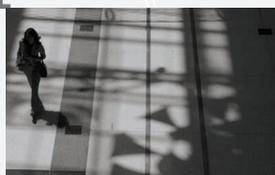
[高屏澎東分署
澎湖創客基地](#)

- 1、特色：海洋
- 2、地址：澎湖縣馬公市民族路63號綜合實習大樓5樓/3、營運時間：週二至週日，8時至17時



兩業一斜槓：多元職涯發展選擇

01



就業

進入職場成為受僱者。

02



創業

自行設立公司經營。

03



斜槓青年

選擇能夠擁有多重職業與身分的多元生活。



CREATIVE

教育部青年發展署「大專校院學生職涯發展教材」【三創打開新視界】



- 創意思考
- 創新作為
- 創造實踐
- 創業準備

CREATIVE



教學應用情境



1.兩小時課程：依據系所人才培育方向與專業能力發展重點尋找適合各自專業領域之影片或時事穿插融入三創領域

2.一學期課程：考量系所屬性可於課程中融入實作演練

■ 實作課程範例：

【餐旅系學生模擬開餐廳】

CREATIVE

教育部青年發展署「110大專校院學生職涯發展教材」【三創打開新視界】



- 創意思考
- 創新作為
- 創造實踐
- 創業準備

CREATIVE

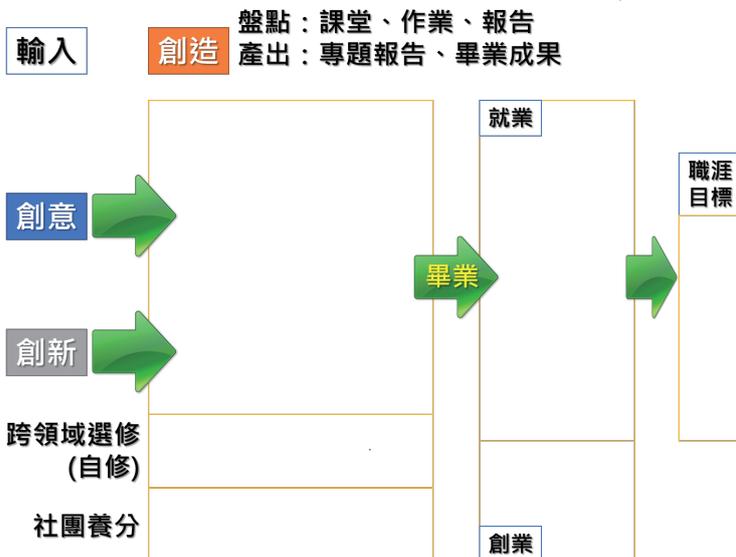
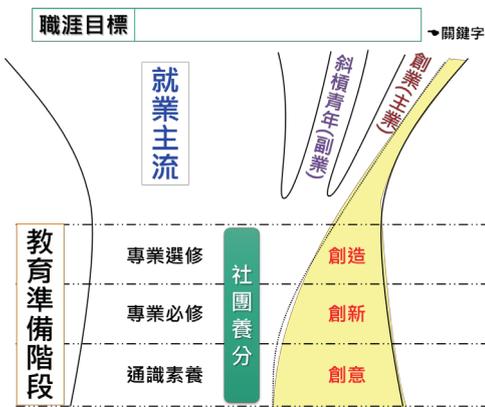


教育部青年發展署「大專校院學生生涯發展教材」【三創打開新視界】

- 創意思考
- 創新作為
- 創造實踐
- 創業準備

學習單一：個人獨特職涯路徑繪製

學習單二：三創為個人職涯發展增值



教育部青年發展署「108職涯發展教材及職涯輔導工作參考手冊」-L310-N2【職涯優勢學習-三創打開新視界】

學生實作心得分享

CREATIVE

- 創意思考
- 創新作為
- 創造實踐
- 創業準備

CREATIVE



回饋與反思

學習單回饋

1. 依課堂時間多寡選擇學習單較為豐富者上台分享
2. 可選擇個人操作或分組討論。
3. 講師就專業領域之表現績優的部份給予肯定，可加強之處給予建議

實作反思

1. 有哪些創意思考的點子？
2. 有哪些創新作為的應用？
3. 對於實作創造產出的甘苦談？
4. 透過教學實踐，你覺得有學習到哪些呢？

教育部青年發展署「大專校院學生職涯發展教材」【三創打開新視界】

職場達人經驗分享

CREATIVE

- 創意思考
- 創新作為
- 創造實踐
- 創業準備



職場達人經驗分享

畢業校友

邀請畢業校友返校分享三創與創業經驗

職場達人

安排業界達人蒞校指導與經驗交流

經驗分享

邀請職場達人就個人在校、就業及創業經驗，分享三創與創業經驗值，以及給學生的建議。



CREATIVE



教育部青年發展署「113年職輔教材運用初階工作坊」

講師：李怡穎 博士/東海大學國際經營與貿易學系副教授



感謝聆聽！



職場減壓沒煩惱

SPEAKER
introduction

· 講者 ·

長榮大學 **藍菊梅** 助理教授

現任

長榮大學健康心理學系助理教授

經歷

- 高雄師範大學輔導與諮商研究所博士
- 高雄醫學大學護理學院護理學系講師
- 大仁技術學院護理學系講師
- 輔英護專護理科講師
- 正修科技大學學生輔導中心諮商心理師
- 輔英護專護理科助教
- 高雄醫學院附設中和紀念醫院護理師





職場減壓沒煩惱

藍菊梅：長榮大學健康心理學系助理教授

楊曜瑗：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



學習目標

1. **壓力管理概念及職場壓力源評估**：瞭解職場壓力源、學習自我壓力評估。
2. **發展情境管理策略**：尋找自我獨特處理壓力方式，藉由理解壓力風險因子及學習壓力管理策略。
3. **發展心理資本**：增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀特質，化壓力為正向成長力量，找出能力缺口並加以補足。
4. **培養正念及尋求資源能力**：培養自我學習正念練習以雄厚心理資本能力，培養尋求壓力管理資源的能力。



設計理念

1. 透過職場壓力概念介紹、超夢的逆襲、寶可夢包包突襲檢查等活動，來協助學生想像現在或未來工作壓力源，化壓力為正向力量，協助學生找出壓力的正向影響。
2. 使用訓練家的獨門絕技找出自己獨特的因應壓力方式，透過影片引發學生想像未來職場壓力情境，理解自己面對職場壓力的承受度，完成學習單以學習問題解決取向的壓力因應技巧。

設計理念

2. 介紹心理資本的概念，使用SWOT分析以理解自己的未來職場優勢及劣勢，促進學生增加職場的優勢能力。
3. 介紹正念練習、職場勞工資源及身心健康資源、壓力管術秘技，促進學生尋求資源，促進職場壓力管理能力。



1

生涯幻遊

【活動1-2】：超夢的逆襲

課程目標：

透過生涯幻遊活動協助學生思考職業現場可能面臨的壓力；並透過分組討論協助學生統整，協助學生做未來工作壓力源評估，以想像自己是否合適此工作。

【活動1-2】：超夢的逆襲

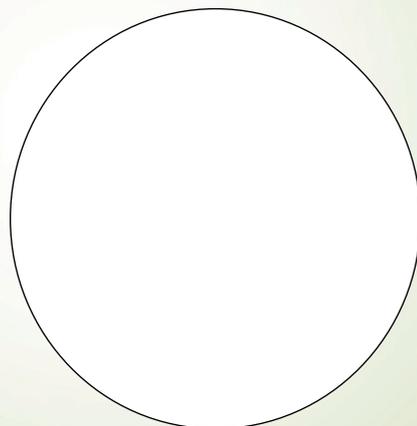


操作說明：

- ◎請同學想像與選定一個未來工作(或用先前課程探索出的職業)(約2分鐘)。
- ◎透過生涯幻遊想像可能發生的工作內外壓力源(約3分鐘)。
- ◎完成個人學習單(附件一)(10分鐘)。
- ◎小團體分享，整組完成一張職場壓力單(附件二)(15分鐘)。

【活動1-2】：超夢的逆襲

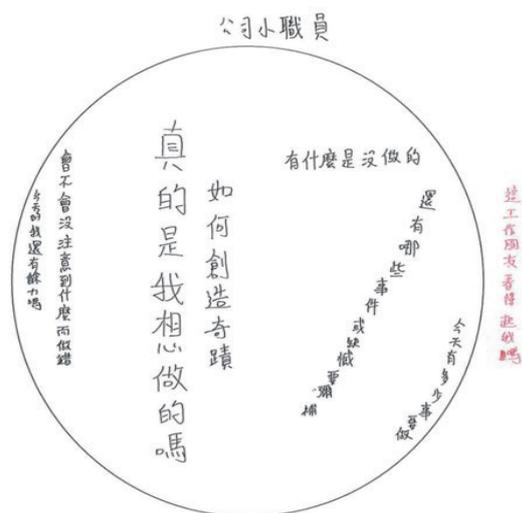
附件一【活動1-2】：超夢的逆襲學習單(1) 我的寶可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單



【活動1-2】：超夢的逆襲

(單元編碼) 附件一 學習單

我的寶可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單



附件二【活動1-2】：超夢的逆襲學習單（2）

神奇寶貝大亂鬥？（職場壓力單）（每組一張）

（畫一張大樹圖）

【活動1-2】：超夢的逆襲

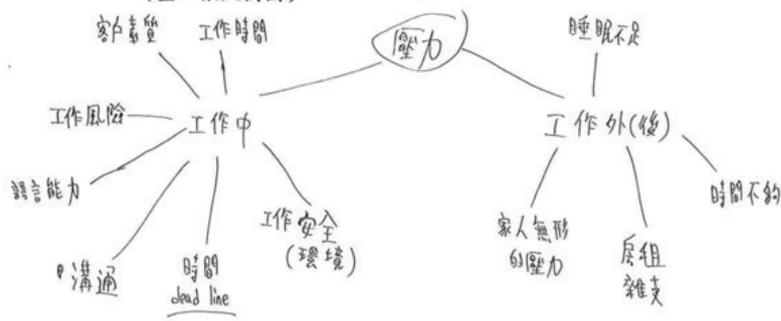


P35 附件二【活動 1-2】：超夢的逆襲學習單（2）範例

（單元編碼）附件二 學習單範例

神奇寶貝大亂鬥？（職場壓力單）（每組一張）

（畫一張大樹圖）



給授課教師的MEMO：

- ◎老師可依據科系工作特性調整幻遊指導語（例如：工作的時間、環境特性、同儕合作或面臨壓力等）
- ◎先前課程已幫同學探索生涯方向，可依據先前探索之職業直接進行幻遊，或將同類型職業的同學放到同組，可較聚焦。
- ◎若老師認為學生更需要處理目前職場管理情境，可將活動【活動1-2】：超夢的逆襲改成活動1-3【活動：1-3；替代活動】實可夢包包突襲檢查，聚焦於現在活動的想像，評估現在的工作壓力源。
- ◎低年級學生建議採用活動1-3；高年級學生可採用活動1-2。

生涯幻遊



3

小智的神奇寶貝



【活動：2-2；替代活動】
訓練家的獨門絕技

課程目標：

協助學生探索自己的紓壓方式，整理自己獨特的管理壓力方法。

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技



操作說明：

- ◎請同學完成「訓練家的獨門絕技」單張（15分鐘）。
- ◎進行小團體分享（5分鐘）。

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技

附件三、【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技活動單

| | | | |
|---|---|---|---|
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |



- ♥ 做了會覺得開心或放鬆的事（例如：喝咖啡）
- ♥ 做這件事給我的感覺是什麼？（例如：悠閒、自在。）
- ♥ 代表的意義是什麼？（例如：我擁有自己空閒的時間。）

P35 附件三、【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技活動單範例

| | | | |
|-----------|------------|-------------|--------------|
| λ 喝咖啡 | λ 陪媽媽逛菜市場 | λ 打羽毛球 | λ 旅行 |
| λ 自在、悠閒 | λ 放鬆 | λ 釋放壓力 | λ 開心、自由 |
| λ 我有自己的時間 | λ 陪伴、身邊有人 | λ 宣洩 | λ 有能力規劃自己的生活 |
| λ 看電影 | λ 獨處 | λ 不說話 | λ 找人吵架 |
| λ 讀小說 | λ 逛書店 | λ 把討厭的事說出 | λ 什麼事都不做 |
| λ 睡覺 | λ 去喜歡的餐廳吃飯 | λ 做自己喜歡的事 | λ 不出門 |
| λ 打我心愛的娃娃 | λ 在浴室唱歌 | λ 用力關門 | λ 自己做饭 |
| λ 對娃娃說話 | λ 哭泣 | λ 告訴別人我壓力很大 | λ 打掃 |
| λ 抱玩偶一起睡覺 | λ 大聲說話 | λ 把握時間趕快做事 | λ 把快到期的事先做 |
| λ 看喜劇 | λ 努力唸書 | λ 找專業人員協助 | λ 逃避 |
| λ 吃零食 | λ 準時上下課 | λ 告訴老師 | λ 過一天算一天 |
| λ 喝飲料 | λ 找同學幫忙 | λ 告訴家人 | λ 不去想 |





4



延伸活動：源源不絕

【活動4-1】

正念減壓學理及壓力管理資源介紹

課程目標：

- ◎理解正念減壓概念及資源相關源使用，培養尋求壓力管理資源的能力。
- ◎練習正念呼吸，發展心理資本。

【活動4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹



操作說明：

- ◎使用附件整理內容簡要介紹正念減壓概念。
- ◎介紹正念練習、心理健康資源、勞工職業安全資源。

【活動4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹

給授課教師的MEMO：

資源內容相當多，建議教師說明時將重點放在正念資源、心理健康資源、勞工權益或安全資源，重點放在學生可以使用的內容有哪些。

【活動4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹



5



延伸活動：源源不絕

【活動4-2】三分鐘呼吸練習



操作說明：

- ◎找網址：
https://www.youtube.com/watch?v=OkGb_GGaTHA&feature=youtu.be。
- ◎播放錄音檔讓學生練習。
- ◎亦可由教師自行使用指導語引導學生練習。
- ◎練習完讓同學兩兩分享練習後的感覺。

【活動4-2】三分鐘呼吸練習



給授課教師的MEMO：

- ◎正念減壓練習需時常練習方有助益，鼓勵學生可自行課後練習。
- ◎可設計正念練習單讓學生記錄或做為課堂作業，促進學生自發性練習動機。

延伸活動：源源不絕

影片欣賞——最後的編織

<https://www.youtube.com/watch?v=WwZhQmgnEbQ> (7分鐘20秒)：透過最後的編織動畫引導同學思考追求人生的過程中不要忘記適時停下來檢視自己。



Thanks!



Any questions?

SMART 規劃個人發展

SPEAKER
introduction

· 講者 ·

致理科技大學 **毛菁華** 副教授

現任

致理科技大學通識教育中心副教授

經歷

- 交通大學教育研究所諮商輔導組博士
- 美國羅格斯大學諮商心理碩士
- 致理技術學院通識教育中心講師
- 致理技術學院學生輔導中心主任
- 教育部北區大專校院輔導諮詢中心規劃委員
- 現代婦女基金會研究員
- 救國團義務張老師





SMART規劃個人發展

分享人：致理科技大學通識教育學部 毛菁華



1

學歷：

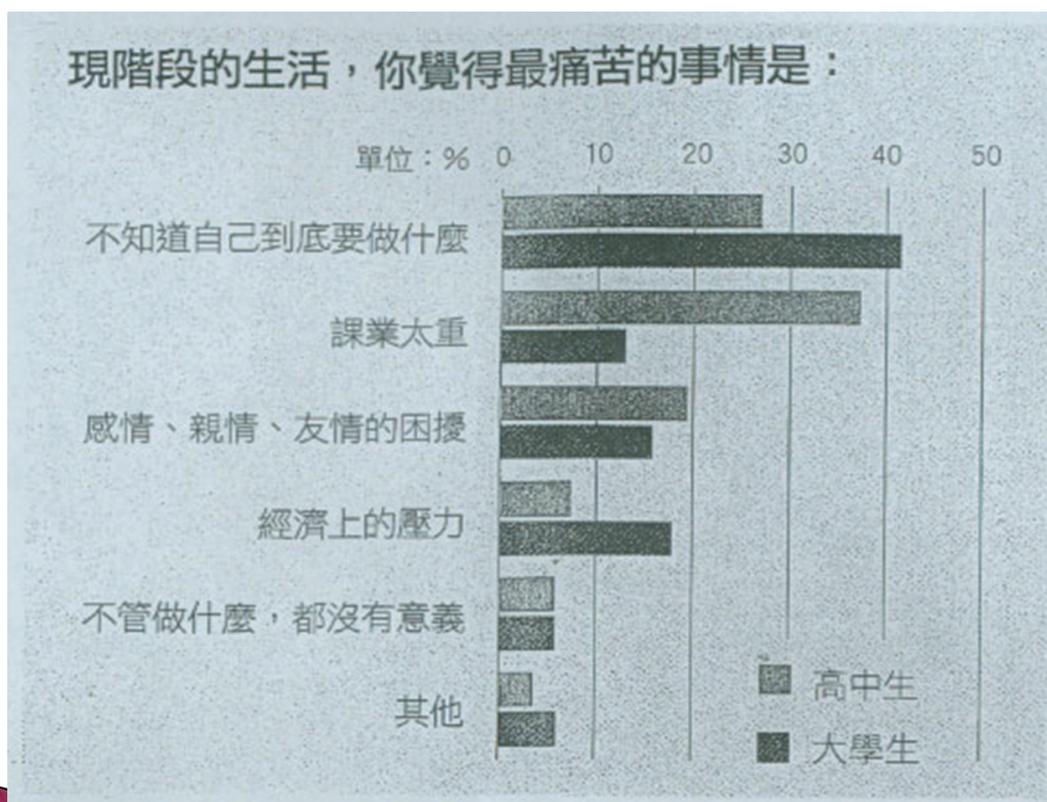
交通大學教育研究所諮商輔導組博士
美國羅格斯大學(Rutgers U.)諮商心理碩士
諮商心理師

經歷：

致理科技大學通識教育學部副教授
致理技術學院學生輔導中心主任
台北商業大學兼任諮商心理師
教育部北區大專校院輔導諮詢中心規劃委員



2



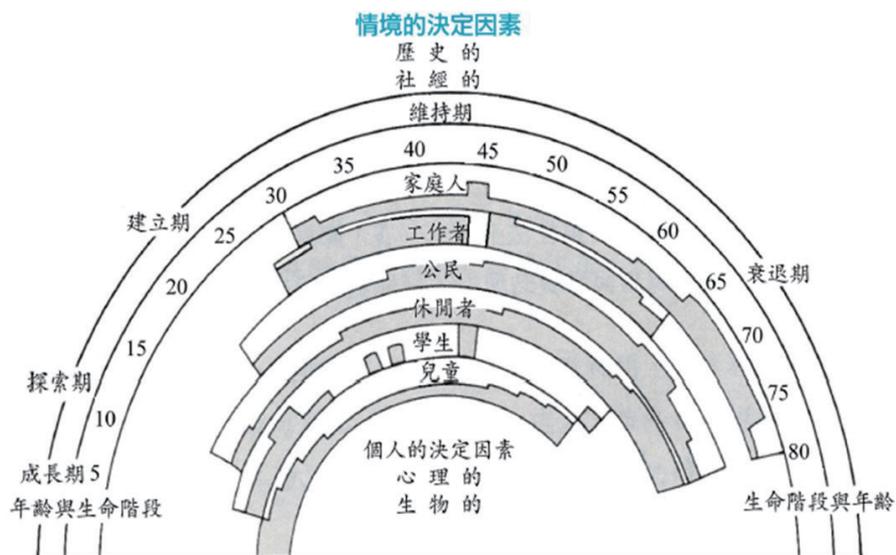
3

依據您的職涯輔導經驗，可
如何幫助年輕學子？

4



Super生涯彩虹圖—生涯探索



資料來源：Brown, Brooks, & Associates (1985)。

5

陶晶瑩：徬徨是青春的專利，與其坐著徬徨，不如起而行，去學習、去感受、去探索。

- ▶ 如果學生們對自己的生涯興趣仍不確定、尚在探索中，當就應好好把握這四年黃金時期，**讓自己多些不同工作、活動的體驗嘗試**，甚至是不同領域，都是很好的探索經驗。**因為生涯不是靜態的知識學習，而是需藉由不同的體驗活動**（如實習、**跨系選修、學分學程**、社團活動、各系的專題製作，甚至是與興趣相關的打工活動）來探索自己的生涯興趣。

6

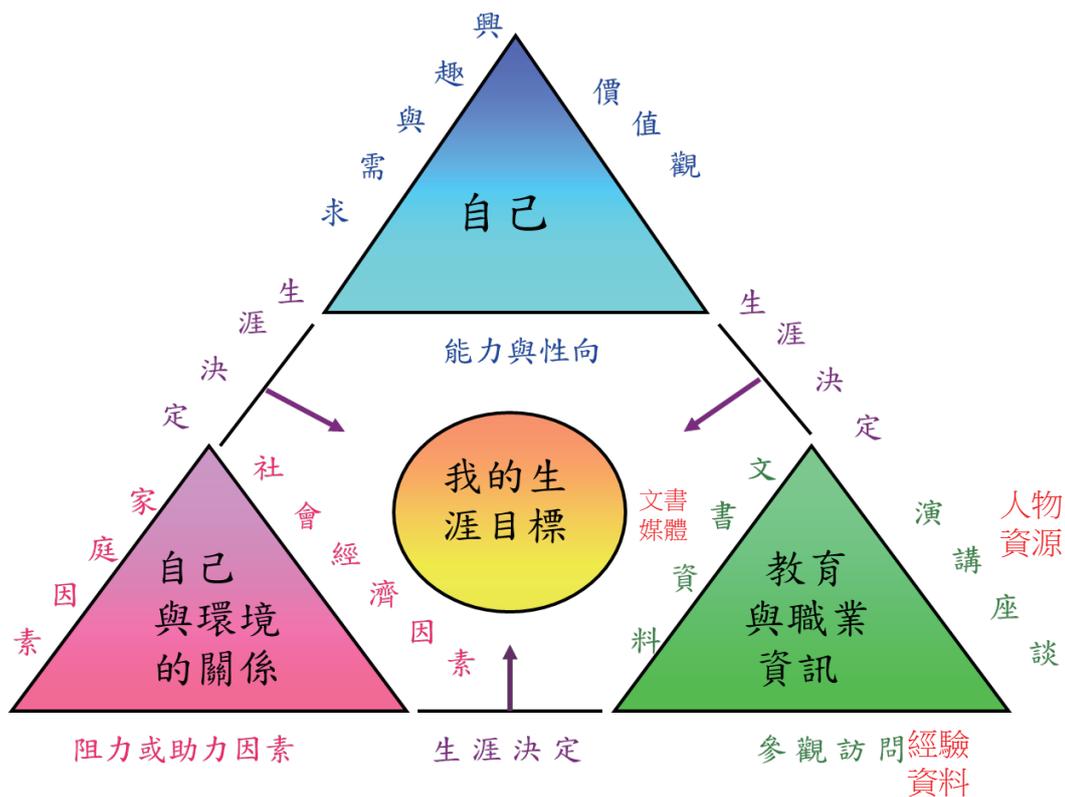


- ▶ Rita剛自高職餐飲科休學，她決定不再把興趣當志願。
- ▶ 「老師，我念錯科系了。」
- ▶ 「怎麼可能？你不是從小就立志走這一行嗎？」
- ▶ 「以前常和家人住好的飯店，心想以後一定要在這麼『舒適』的地方工作。**實習後**才發現，這行業真的不是人幹的！切菜、打掃、送餐.....每天要搞到晚上十點才能回家，第二天早上十點又要到班。原來觀光餐飲，根本就不如外表看到的光鮮亮麗。」

7

RICH職場體驗網 – 職缺列表 (yda.gov.tw)

8



資料來源：金樹人（1997），生涯諮商與輔導（取自Swain, 1984）

Swain模式—教育與職業資訊

- ▶ 文書媒體、經驗(體驗)資料、人物資源(黃惠惠·1998)
- ▶ 切合技職院校學生背景的role model(江振誠 VS. 吳季剛)
- ▶ 老師是學生們的大天使(尤其是技職院校學生)
- ▶ 女生學習理工領域的楷模
- ▶ 學長姊(校友、系友)的影響力



Swain模式—媒體資訊

▶ IOH <https://ioh.tw/>

▶ 一日體驗(邵智源)

https://www.youtube.com/watch?v=kuwhdyeIR_w&list=PL_mdITDph7YjdCITzHJJwBv07ws_W7w9Z

11

探索自我

▶ 成功 = 能力 * 興趣 * 人格特質 * 工作價值觀(林幸台)

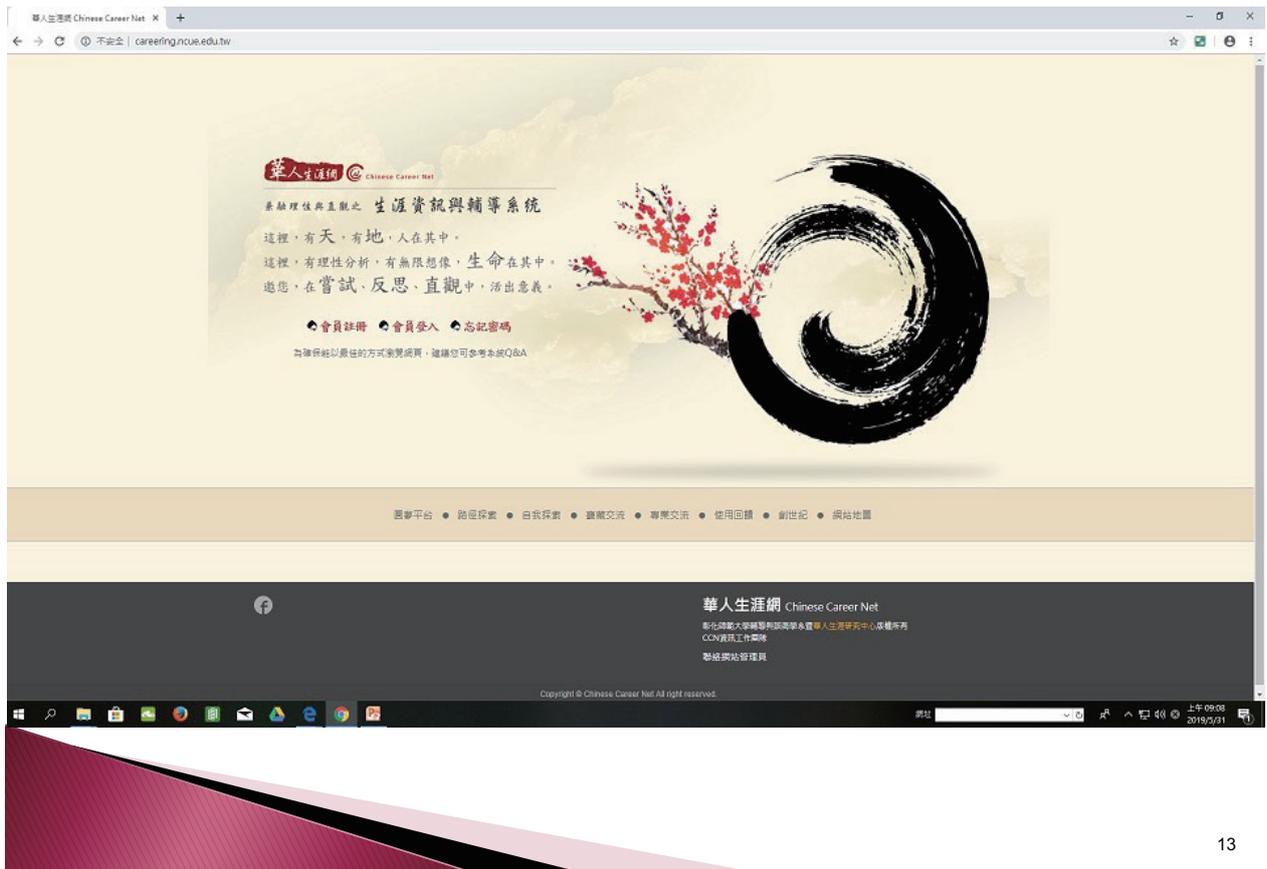
▶ 華人生涯網(CCN技能量表): 可協助學生探索自己的技能，瞭解學生重視的技能以及他們已具備的技能有哪些？

<http://careering.ncue.edu.tw/>

▶ 學生的技能與就讀學系/職業比較

▶ 與學生技能傾向相契合的學系或職業有哪些？

12



| 興趣類型 | 技能 6 大類 | 技能 12 小類 |
|--------|---------|---------------------|
| 實用型(R) | 實做 | 使用器物 |
| 研究型(I) | 求知 | 養護器物、問題解決、分析推理、批判學習 |
| 藝術型(A) | 創造 | 創造體驗 |

| | | |
|--------|----|-----------|
| 社會型(S) | 助人 | 表達教導、協調服務 |
| 企業型(E) | 管理 | 創新管理、領導調解 |
| 事務型(C) | 執行 | 配合執行、控管產品 |

生涯能力

- ▶ 個人精熟水準 > (高於)學系要求水準
→ 個人優勢
- ▶ 個人精熟水準 < (低於)學系要求水準
→ 系所資源
- ▶ 個人精熟水準 = (等於)學系要求水準 → 志同道合

15



16



能力 VS. 努力

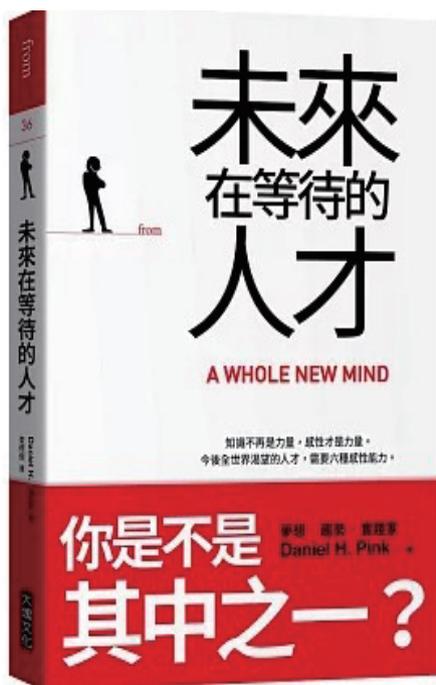
- (1) 「**性向**」較偏重天生能力或是潛能，可以預測個人在某些方面能夠展現的實力。(VS.勤能補拙?，音樂性向-音感、節奏感、數學推理性向)
- ✘ (2) 「**能力**」則是可以**透過學習**而得的，隨著工作或生活經驗的豐富，個人的能力也不斷增加。(英文能力)
- ✘ (3) 「**技巧**」則是個人完成某些特定工作任務所需具備的具體技巧。

17

生涯能力

- ▶ 根據遠見雜誌調查，企業聘用員工，著重能力的排序是：
專業技能 (65%)
團隊精神和人際關係 (39.7%)
有責任感肯吃苦耐勞 (31.6%)
語言能力 (29.1%)
- ▶ 企業建議在學學生應加強**英語能力** (61.6%)
專業技能 (44.3%)
溝通與表達能力 (31.5%)
- ▶ 「**疫情後**學生的人際互動能力？」

18



19

未來世界所需的六種能力

- ▶ **設計**（不只有功能，還重設計；**創意**；**戰勝AI**）
- ▶ **故事**（不只有論點，還說故事；**行銷**）
- ▶ **整合**（不只談專業，還需整合；**跨域**）
- ▶ **同理心**（不只講邏輯，還給關懷；**服務業M型化**；**戰勝AI**）
- ▶ **玩樂**（不只能正經，還會玩樂；**觀光休閒產業**）
- ▶ **意義**（不只顧賺錢，還重意義；**ESG**；**SDGs**）

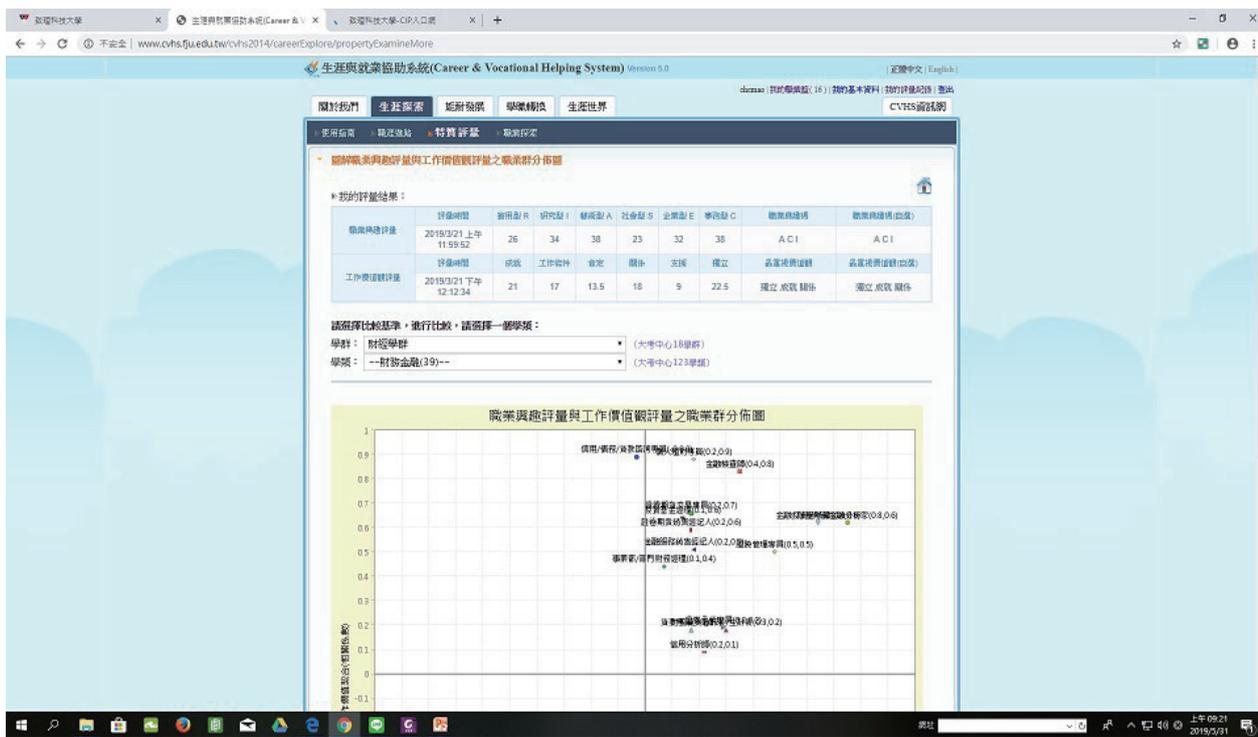
20



生涯興趣

- ▶ **興趣是解決問題的意願與動機**，而不是測驗分數（黃素菲,民95）
- ▶ 曾做什麼事讓你可以**廢寢忘食**，渾然不知時間，這那就是你的興趣，會讓你做了感受到愉快，也因樂於去做，而有動機去面對與興趣相關的挑戰。
- ▶ 國際名廚江振誠 - 興趣 「如果你認為做某件事是吃苦，那代表你不事真正熱愛它」





23

生涯興趣

- ▶ 生涯不是單一、不可變的，我們可以造就成「**雙生涯**」、「**三生涯**」...，因此，有些人是在下班後的休閒活動，實踐他的人生夢想，有些人如醫師作家侯文詠，在人生的事業基礎穩固後，毅然決然以興趣掛帥，變成專職作家、兼職醫師。
- ▶ **斜槓人生**(許多個「/」):侯文詠是「醫師/大學副教授/作家」、財金系學生是「理專/音樂製作人」?)

24

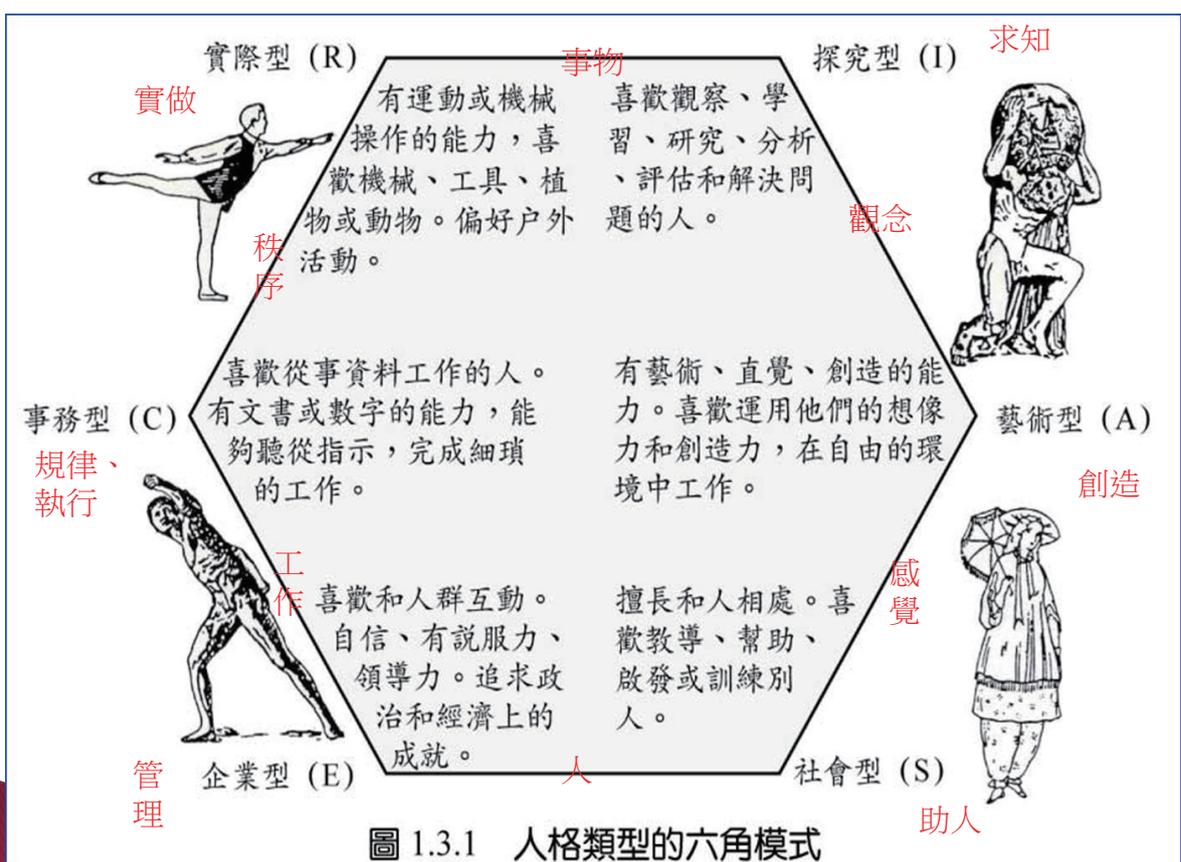
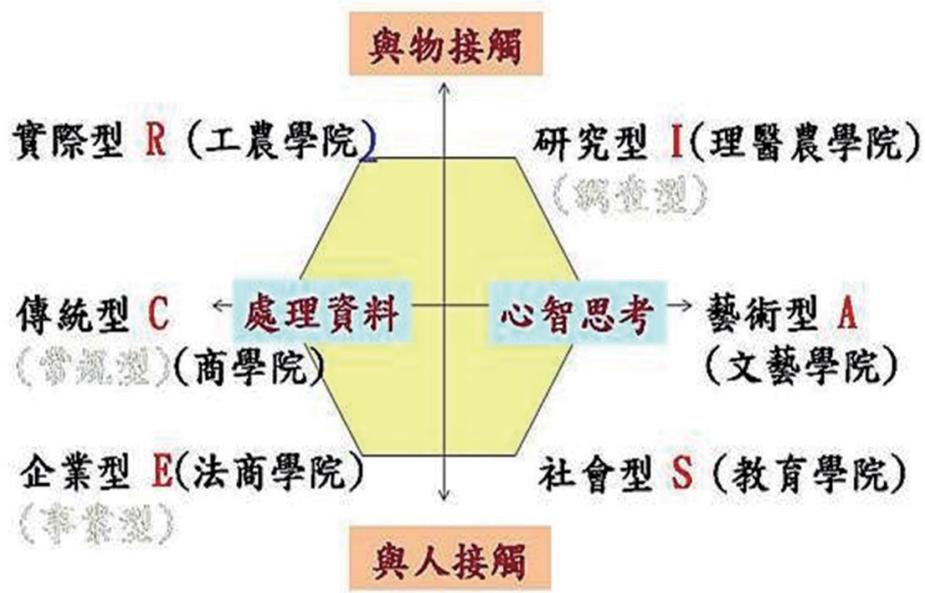


圖 1.3.1 人格類型的六角模式

何倫碼(Holland Code)職業興趣





職業人格特質

- ▶ 不同的工作需要不同人格特質的人從事，所以了解自己的**人格特質**可以更清楚自己適合何種職業（黃惠惠，民88）
- ▶ 生涯類型論者何倫（Holland）主張生涯的穩定度和滿意度，是植基於**個人人格類型與工作環境的符合度**，簡單來說就是人格特質和環境的**適配程度**。

27

職業人格特質

- ▶ 不要窄化解釋適合的工作，如研究型並非適合念研究所或一定要當科學家，而是喜歡探究、分析、評論，逛街活動對新奇事物的觀察、了解，看報紙對科學新知和社論閱讀

28



猜猜以下名人是屬於那個人格類型?

- ▶ 郭台銘
- ▶ 陳樹菊
- ▶ 阿基師
- ▶ 五月天
- ▶ 賈伯斯
- ▶ 「穿著 PARADA 的惡魔」安德莉亞(秘書)

29

工作價值觀

- × **什麼是你重視的?什麼是你不重視的?** 你們之間看重的不同，即是價值觀的差異。
- × 當面臨生涯選擇時，工作價值觀是主導選擇方向的主要因素 (朱湘吉，民95)
- × 所以有些同學非常著重未來的工作收入多寡，有些同學著重良好的工作環境(免受風吹雨淋日曬)，而有些同學特別需要安定有保障的工作生活，...每個人展現了不同的工作價值觀。

30



Super的15項工作價值觀

- × 利他主義
- × 美的追求
- × 創意的尋求
- × 智性的激發
- × 成就感
- × 獨立性
- × 聲望
- ▶ 管理的權力
- ▶ 經濟的報酬
- ▶ 安全感
- ▶ 工作環境
- ▶ 與上司的關係
- ▶ 與同事的關係
- ▶ 變異性
- ▶ 生活方式的選擇

31

學生重視的工作價值觀

- × **經濟的報酬** (Economic returns)：工作的目的或價值在於能使個體獲得優厚的報酬，有足夠財力購置想要的東西。
- × **工作環境** (Surrounding)：工作能在宜人的環境下進行，即不太冷、不太熱、整潔的環境中。
- × **生活方式的選擇** (Way of life)：工作的目的或價值在於能選擇並過自己想過的生活。
- × **與同事的關係** (Associates)：工作的目的或價值在於能與志同道合的伙伴愉快的一起工作。
- × **成就感** (Achievement)：工作的目的或價值在於能看到自己工作的具體成果，獲得精神上的滿足。

32



學生的PDP成果

- ▶ 統整「生涯興趣」、「人格特質」、「能力」及「工作價值觀」測驗結果
- ▶ 運用輔仁大學生涯與就業協助系統 (CVHS)
、華人生涯網 (CCN) 協助學生進行探索。
- ▶ 建構理想生涯目標
- ▶ 訓練簡報及口語表達能力

33

Swain模式—自己與環境—社會經濟

- ▶ 未來工作世界的衝擊：(職業訓練局，1999)
- ▶ 人力需求結構以高、低兩層人才為主，形成兩極化的傾向 (M型社會；科技業 VS. 服務業) 。
- ▶ 技術及職業變動快速，失業將是一個長久存在的問題 (AI來襲) 。
- ▶ 個人轉業的次數增加，未來的工作世界將是個「學習的社會」。

34

封面故事

知識工作者 正被機器人取代

麥肯錫調查報告指出，
二〇二五年，知識工作自動化工具，
將執行相當於一億四千萬名全職人員
的工作產量。

證券交易員
1980年時，紐約證券交易所內有
5,000名交易員，現在僅約500人。
其他交易所幾乎都改採電子交易。

倉儲人員
亞馬遜使用機器人將書
架上的貨品交給員工

基層理專
只要輸入客戶的收入、年齡、目標等
基本資訊，就能自動提出一套最佳投
資分配計畫

事實上如此嗎。
最後一次拜訪紐約
肢體動作已經減少
交易所有五千名交
五百人。現在大部
州的資料中心電腦
以上現象更為明顯
改採電子交易。
管理顧問機構麥
發布一份報告，主
活、商業，以及全
壞性科技，其中之



35

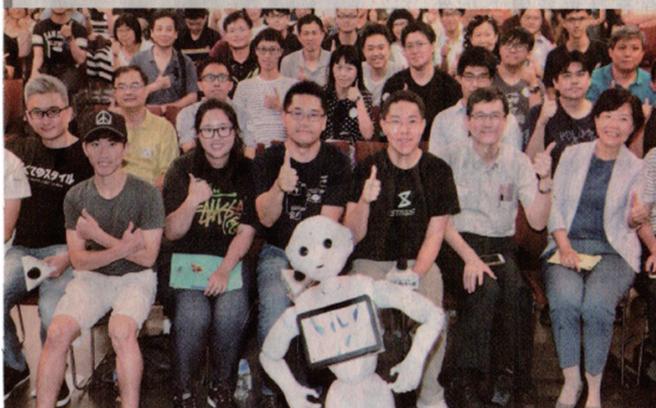
Swain模式—自己與環境—社會經濟

- ▶ 需要**創意、同理心**等人類軟性智能的部分
(**里肌肉部分**，ex.開發創意料理)
- ▶ VS.無聊、瑣碎可被結構化(**非里肌肉部分**丟
給機器人代勞，傳統菜餚)
- ▶ 人的**感動、人的審美、人的藝術追求和同
情心**，是機器無法取代的。(無人旅館、日式
溫泉旅館貼心的款待)
- ▶ 培養**社交能力**

36



AI來襲「社交能力更被重視」



願景工程 公民沙龍

【記者章凱閔／台北報導】AI（人工智慧）浪潮來襲，人人擔憂「自己會不會被取代」？Stras & LIVEhouse 共同創辦人程世嘉說，內容「重複性」高的工作首當其衝，就算難度度高、創造性強也難以倖免。相反地，「AI時代，人的技巧」反而會凸顯出來，社交能力將更被重視。

聯合報系「願景工程」公民沙龍「昨以「人工智慧」為主題，邀請程世嘉、P.T.T「創世神」杜奕瑾與沛博科技總經理林義助對談AI時代的機會與挑戰，座無

虛席。程世嘉說，AI時代看似是一場危機，但換個視角，也會迎來許多契機，例如管理AI的人才、協助人類適應AI生活的工作，未來將蓬勃發展。

「如何幫助人類重新學習新的技能，成為當今人們最大的挑戰。」他說，許多國家現已著手因應未來趨勢，例如許多歐洲國家與企業投入高比率的公共支出與商業盈餘於職場「再教育」，讓人民與AI同步升級。

杜奕瑾也觀察，近年AI在語音辨識及醫療影像分析技術進步顯著，自動車肇事率也已低於真人駕駛，「畢竟機器不會喝酒、打瞌睡！」還說「未來自動車普及，搞不好會禁止人類開車。」

杜奕瑾年初卸職軟人工智慧研究總監一職，返台號召廿位國內菁英創辦「台灣AI實驗室」。杜奕瑾回憶，一九九五年網路才剛起步，台灣先是創立P.T.T，造就亞洲BBS社群平台的標準；接著打造蕃薯藤、Yahoo奇摩等，「與Google平起平坐的搜尋平台。」

他說，台灣曾是領先亞洲的網路巨頭，如今在AI起飛時代，別輕易放棄先機，「資料創新、運算創新，台灣都有世界級的人才，只缺編織夢想的勇氣。」

林義助則帶來智慧型機器人Pepper，一現身便引發許多觀眾驚呼連連，紛紛拿出手機搶著與Pepper合照。

聯合報系願景工程公民沙龍「昨以「人工智慧」為題，邀台灣AI實驗室創始人杜奕瑾（前排左一）、Stras & LIVEhouse 共同創辦人暨執行長程世嘉（前排右三）、沛博科技總經理林義助（前排中）對談，並與Pepper合影。

記者林伯東／攝影

Swain模式—自己與環境— 家庭因素



我的生涯興趣？父母的期待？

- ▶ 國科會前主委女兒放棄即將到手的博士學位轉戰**烘焙業**，父親表達支持。隨之經建會前主委也說到，女兒拿到博士學位後，告訴爸爸「**我已達成你的期望，我現在要做自己**（到日本學藝術）」。烘焙業、藝術都不是華人主流的熱門行業，當然也不是父母期待的職業類別，但是卻是他們的興趣。
- ▶ 儘管學生知道自己的興趣及方向，但有些父母往往是遵循著文化的主流價值，看重職業地位高尚、高收入，或者是穩定度高的職業，而試著干涉子女的生涯選擇。

39

我的生涯興趣？父母的期待？

- ▶ 早期台灣社會普遍貧窮，所以父母期待子女從事高薪或有保障的工作，不重視子女的生涯興趣發展。但現代年輕人多已生長在衣食無虞的家庭環境，對未來的理想較勇於追求，因此當一個文創工作室的卡片文案，這樣寫出他們的心聲：「**不要再說我讀那個會吃不飽，我不像你們那麼餓！**」
- ▶ 現在年輕人關心的是，什麼是適合自己的發展領域，或是**如何在有限的人生中追尋自己的夢想，尋找自我定位**。「**存在感**」、「**做自己**」似乎是年輕人內心最渴望的心聲。

40



生涯九宮格

41

生涯九宮格

- ▶ 生涯目標
- ▶ **SWOT**分析：優勢、劣勢、機會（資源）、威脅（阻礙）
- ▶ 信念+見證：朋友鼓勵與自我驅動
- ▶ 步驟+行動：運用SMART原則

42



| 理想生涯九宮格活動單 | | |
|---|---|---|
| <p>信念</p> <p>給自己一些話鼓勵自我持續而相這個理想</p> <p>有志者事竟成，只要相信自己，沒有什麼是辦不到的。</p> | <p>步驟</p> <p>我需要經過哪些準備的過程與步驟？</p> <ul style="list-style-type: none"> 考取理專相關證照 研讀專業科目，儲存財務金融相關知識 加強電腦程式之技術 加強外語能力，提升競爭力 | <p>劣勢</p> <p>有那些自我劣勢會影響我達到理想</p> <ul style="list-style-type: none"> 缺乏理財相關知識 外語能力不夠 能接觸此行業的機會不多 較少理財、投資的經驗 |
| <p>資源</p> <p>有那些外在資源可以幫助我，如何找資源？</p> <ul style="list-style-type: none"> 學校圖書館可以借閱相關書籍 網路上可以找到的許多資料 考取證照、實習的場所有學校內、校外都可以自由參加 | <p>專業理財專員</p> | <p>阻礙</p> <p>要達到理想目標會有那些外在阻礙？</p> <ul style="list-style-type: none"> AI時代來臨，人力逐漸被取代。 必須具有專業證照、大學學歷，才能從事此行業。 |
| <p>優勢</p> <p>我已具備那些自我優勢會幫助我達到理想</p> <ul style="list-style-type: none"> 清楚職業的大方向 善溝通不怕面對顧客 具國稅局實習經驗 | <p>行動</p> <p>最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</p> <ul style="list-style-type: none"> 報考理專相關證照 多閱讀財務金融書籍 學習投資、理財 多運用網路資源學習理財知識 | <p>見證</p> <p>朋友的見證與祝福</p> <p>願你能早日實現理想往更好的自己邁進越來越好，加油！</p> <p>—朋友</p> |

43

You can achieve amazing progress if you **set a clear goal** and **find a measure** that will drive progress toward that goal.

Bill Gates

44



目標管理—SMART原則

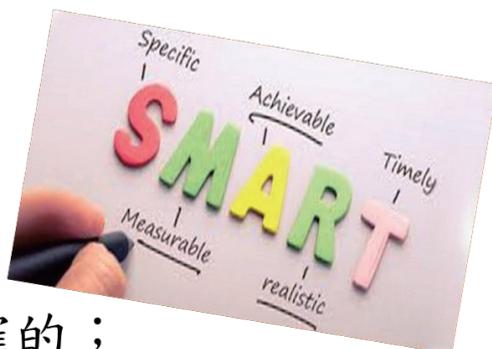
- ▶ You can achieve amazing progress if you **set a clear goal** and **find a measure** that will drive progress toward that goal. (Bill Gates)
- ▶ 「我想要英文變好?」「我要運動健身、減肥?」
- ▶ SMART原則強調訂定目標須明確具體，量化利於檢視

45

有效的目標管理

SMART-F

1. Specific：具體的、明確的；
2. Measurable：可以量化的、可衡量的；
3. Achievable：能夠實現的、可達成的；
4. Relevant：相關的、符合實際的(realistic)
5. Time-limited：有時間限制的、要設定時間表。



46



- ▶ **Specific**：明確就是要用具體的語言清楚地說明要達成的行為標準。(英文要變好 VS. 強化英文的口語能力)
- ▶ **Measurable**：衡量性就是指目標應該是可測量的，而不是模糊的。(英文要變好 VS. 多益考700分以上)
- ▶ **Achievable**：目標是可實現的，避免設定太高的目標(一年內多益考到900分VS. 半年內多益進步100分)

47

- ▶ **Relevant**：目標的相關性是指實現此目標與其他目標的關聯情況。如果實現了這個目標，但對其他的目標完全不相關，或者相關度很低，那這個目標即使被達到了，意義也不是很大。(多益考試有助未來工作面試)
- ▶ **Time-limited**：目標特性的時限性就是指目標是有時間限制的。沒有時間限制的目標容易半途而廢。(英文的強化需在大二完成)

原文網址：<https://kknews.cc/career/9yvyx3b.html>

48





NOTE





誠徵外送小蜜蜂

當心！ 販毒車手新騙局！！

販毒集團自組「小蜜蜂」團隊，
利用未成年青少年擔任車手運毒

⚠️「一鍵下單、配送到府」

⚠️「外送到你家」

⚠️「24小時提供服務」

依少年事件處理法第85條第1項規定：「成年人教唆、幫助或利用未滿十八歲之人犯罪或與之共同實施犯罪者，依其所犯之罪，加重其刑至二分之一」。

威士忌特調
1:4品質 100 100
5杯再送1杯 ❌❌❌

電子煙換新口味 😊
1:17品質 100 100

毒販透過手機通訊
軟體販毒
再交由未成年車手運毒

販毒將依毒品危害條例
(運輸、販賣)最高可處無期徒刑



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)



教育部

Ministry of Education 關心您



廣告



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

電話：02-7736-5595

手機：0978-605-300

請撥打本單位聯絡電話：

電子郵件：gender@mail.yda.gov.tw

南區

6.28

職輔教材運用－初階工作坊

問卷調查表





種子 CAREER COUNSELING 教師培訓

