

職涯輔導指南： 大專校院學生職涯發展 教材初探

中信科技大學
學務處諮商與生涯發展中心
葉慶鴻主任



2025年社會新鮮人心中夢幻工作

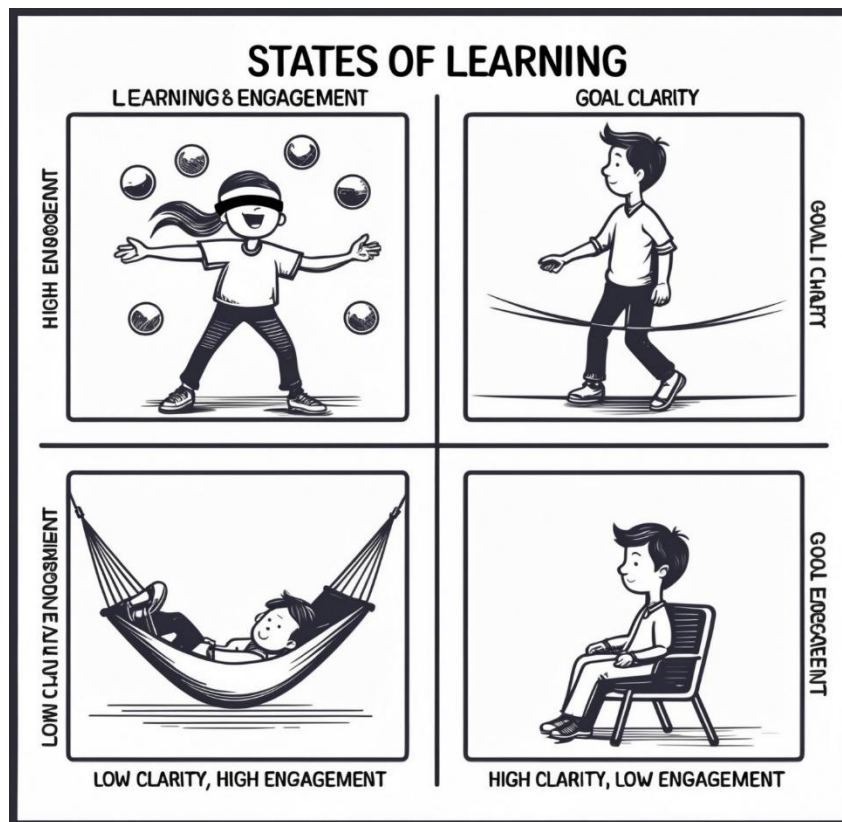
1111人力銀行於2025年3月的調查，社會新鮮人心目中的夢幻職業前四名為：

1. **工程師（36.9%）**：電子資訊業的高起薪和豐厚的年終分紅，使工程師成為新鮮人眼中的高報酬選擇。
2. **公務員（26%）**：2025年高考公務員起薪可望達5.5萬元，普考公務員起薪提升至4.3萬元，高於企業薪資中位數3.5萬元，提供穩定且安全的職業選擇。
3. **YouTuber（25.2%）**：網紅經濟盛行，Z世代對數位創作和個人品牌經營充滿憧憬，使YouTuber持續占據夢幻職業榜單。
4. **精算師（24.1%）**：高收入和專業性的精算師職位，因入行門檻較高，且可在保險精算、財務精算等多個領域發展，成為新鮮人嚮往的職業之一。

這顯示，技術專業、穩定薪資與創意經濟是年輕人職涯選擇的重要考量因素。

常見的學生狀態

縱軸為努力積極度



橫軸為目標明確度

大學生的職涯發展挑戰

■ 自我認知與定位困境

- 興趣與能力模糊

- 專業與職業的斷層

■ 核心競爭力不足

- 硬專業的落差

- 軟實力的弱項



大學生的職涯發展挑戰

- 外部環境壓力
- 就業市場的劇變：產業快速迭代（如AI取代基礎職務）、非典型就業（零工經濟）興起，學生對職涯穩定性焦慮
- 家庭與社會期待衝突
- 資源與資訊不對稱
- 職涯資訊碎片化：學生缺乏系統化管道了解產業趨勢、職務真實樣貌（如工程師日常並非純寫程式）
- 實習與人脈門檻：優質實習機會集中都會區或頂尖校院
- 心理與決策障礙
- 選擇焦慮症候群、風險承受力低落

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。



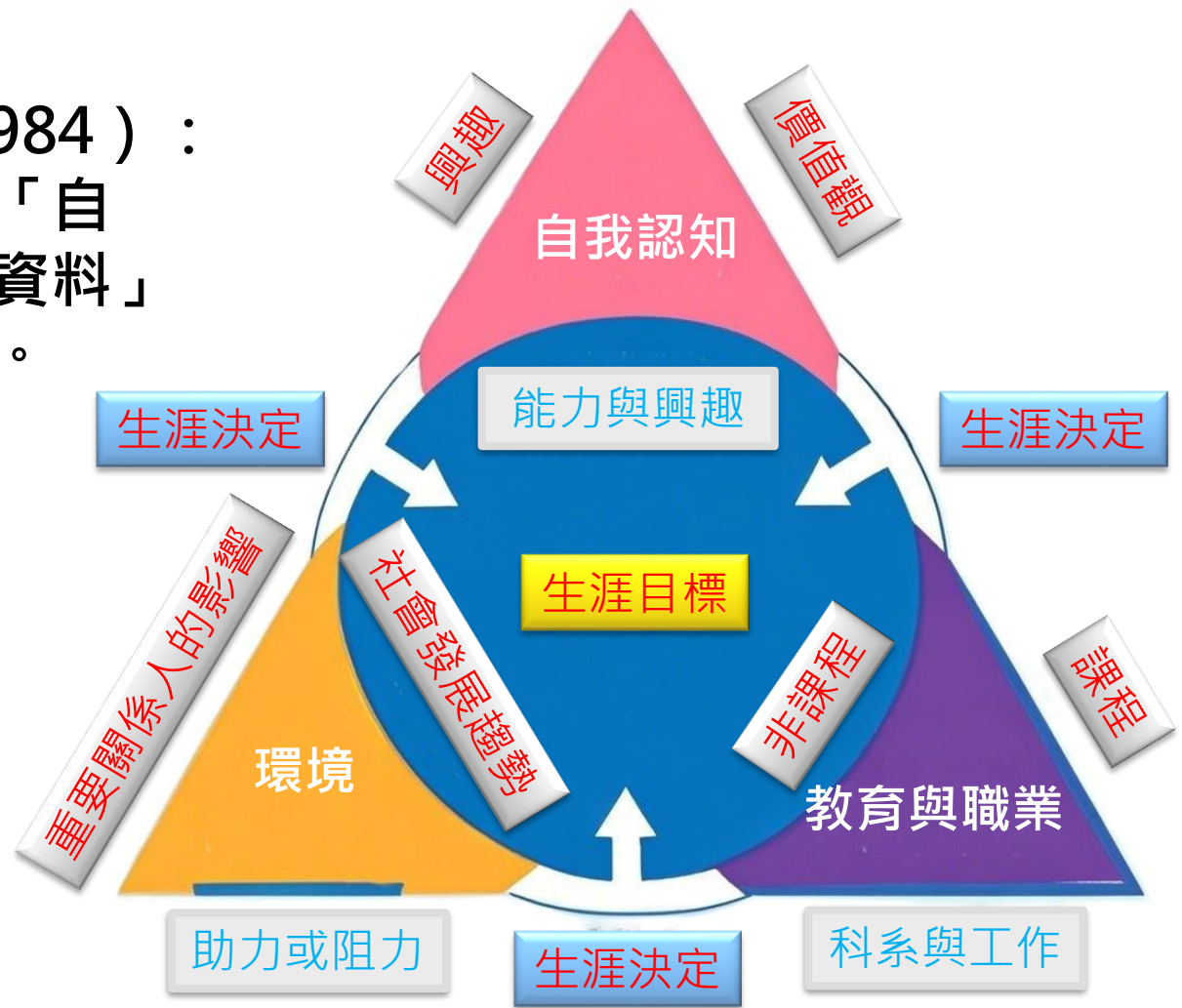


大專校院學生職涯發展教材



生涯金三角

美國 Swain 博士 (1984) :
做生涯決定時要考量「自我」、「教育與職業資料」及「環境」三個面向。



大專校院學生生涯發展教材

大專校院學生生涯發展教材(105年)

生涯優勢學習、生涯進路準備、生涯籌劃實踐等三項主軸26單元

108年修正4單元新增6單元

大專校院生涯輔導工作參考手冊



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

完整資源

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

青年職涯輔導資訊平臺網站：首頁>>職涯圖書館



大專校院學生職涯發展教材三大主軸



- 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**

- 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、創造個人競爭力、掌握職場社會化**

- 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

- 設計理念及內容

- 由多元方式瞭解個人特質優勢，引導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。



- 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、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。

- 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。

大專校院學生職涯發展教材34個單元

一、職涯優勢學習

L1發掘優勢

L11梳理高峰經驗

L12發掘志趣熱情

L13掌握才幹資產

L14打造個人特色

L2提升優勢

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

二、職涯進路準備

P1體察職業運作

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

P2展現個人競爭力

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

P3掌握職場社會化

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

三、職涯籌劃實踐

A1打造希望感

A11釐清生涯理念

A12 SMART規劃個人發展

A13勾勒未來願景

A14我的人生製片師

A15籌劃圓夢行動

A2提升實踐力

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



原住民族同學的職涯輔導



原住民族面對的挑戰

- 經濟能力相對弱勢

- 居住部落的原鄉族人多從事務農、臨時工等，收入不穩定。
- 都市原住民多從事營造業或製造業，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。

- 職場傳統印象

- 族群偏見、刻板印象或歧視，認為可能會「怠惰」、「不準時」，影響僱用。

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

●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

原住民族

- 原住民族物質文化

- 衣飾、工藝、紋面、陶藝、雕刻、手工藝

- 社會組織

- 父系世族：賽夏族、布農族、鄒族、邵族

- 偏向母系：阿美族、卑南族

- 祭祀團體：排灣族和魯凱族，是長嗣繼承

- 信仰

- 歲時祭

- 生命禮儀

資料來源:李育逢(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。



呼應原住民族學生的特質



原住民族學生教材-自我認同

1. 迭代差異：對自己部落不熟悉情形漸增、影響專屬**原鄉原住民**的優勢特質與能力
2. 「部落」及「都會區」原住民族學生的優勢差異
3. 先入為主的**負面刻板印象**
4. 敏感-他人怎麼看自己以及自己怎麼看自己
以原住民身分取得加分的壓力



原住民族學生篇

●職涯發展挑戰

- 分工共享模式：原住民族集體上工/集體離職，注意文化脈絡/文化敏感度。
- 原住民族人於求職時可能面臨的情境
- 如何快速融入工作環境：釐清自己的職務及權責

●職涯發展優勢

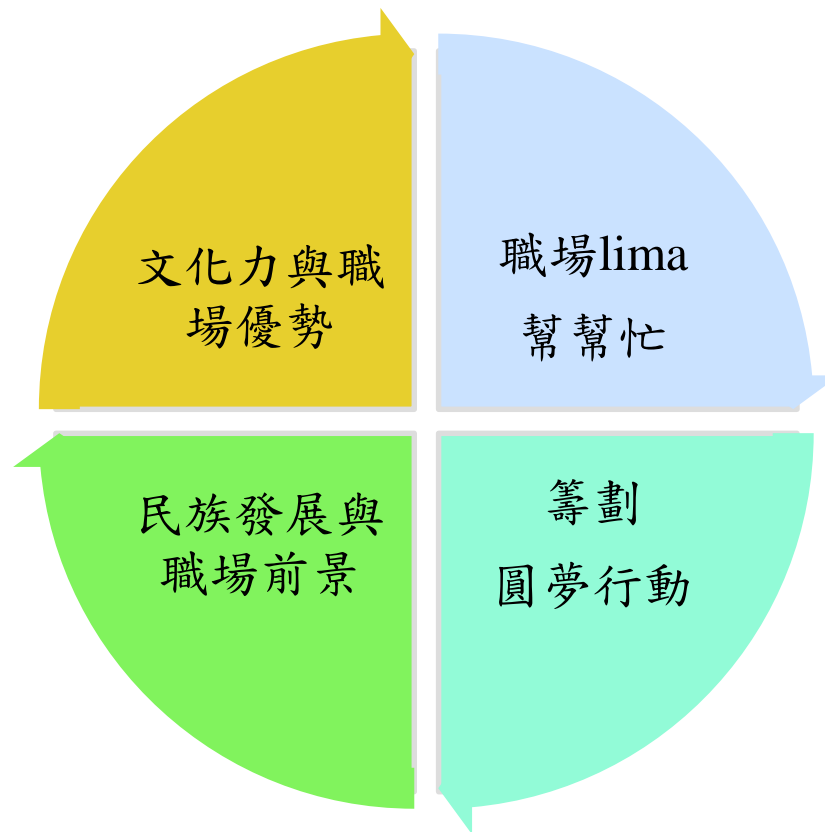
- 傳遞保存原住民族文化：農耕、手工藝、攀樹師、巫師、登山隊嚮導、族語教導能力
- 職業方向/學程：諸如精緻農業、生態維護、部落深度旅遊、文創、長照等，擴大原住民學生的專業培養範圍

●職涯籌劃實踐

- 創業、就業、留學或培訓
- 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
- 原住民族學生的國際交流計畫與公費留考等出國機會
- 原住民的創業資源， U-star 原漾計畫 <https://ustart.yda.gov.tw/p/412-1000-122.php>

原住民族學生篇

- 客製化主題/共4個單元

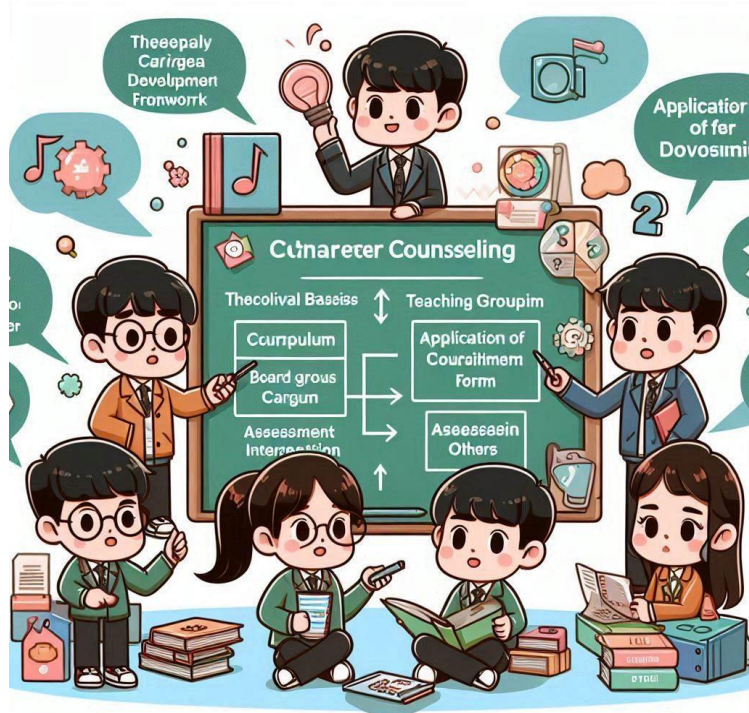




教材運用於課程與職涯輔導活動



職涯發展輔導



理論基礎、職涯發展架構

職涯輔導的運用

對象

- 團體
- 個人

形式

- 課程
- 非課程

媒材

- 教材
- 牌卡
- 桌遊
- 測評及解說分析
- 其他

職涯輔導的資源

□ 免費資源

- Ucan Holland Code
- 連結AI



Holland Code

- UCAN職業興趣探索，依據「我最喜歡哪些活動」(興趣)、「我認為自己有哪些特質」(性格)及「我喜歡哪些科目」(職業)三個面向來進行診斷。
 - Holland 碼三碼以及 Holland 碼的類型名稱。
 - Holland 碼職業性格描述，以幫助了解受測者的職業性格傾向、價值觀以及適合的職業領域等。
 - 其他相關資訊連結，包括：其他 Holland 碼與職業性格類型內容、16 項職涯類型分數、16 項職涯類型內容與 66 個就業途徑。
- 看看題目
- 知道自己的Holland Code嗎？要不我們做做看



實做型R(事)

情緒穩定、有耐性、
喜歡動手操作、不喜社交、
重視具體、實際，
不喜歡抽象

研究型I(事/思考)

喜歡觀察思考非行動、
分析推理、綜合出新的想法和
策略，好學、客觀、不喜說服

常規型C(事/數據)

喜歡規則與規範，
能自我控制、
不喜歡沒有結構或模糊的人、
事順從，謹慎，保守



藝術型A(想法/人)

直覺敏銳、善於創新想像、
開放、獨立及情緒化

企業型E(人/數據)

樂觀、冒險競爭、善於言談
喜歡說服人
獲取注意、自信

社交型S(人)

對人和善、關心別人
合作、傾聽、善解人意
對助人感受到滿足、
不喜歡競爭

資料來源:維基百科

L12-乙2 發掘志趣熱情

●Holland Code的應用 -性格-職業匹配理論

類型	特點	性格特質	適合職業例子
實作型 (Realistic)	偏好實際的技術操作	踏實、沉穩、實際、循規蹈矩、不善交際	機械操作人員、工程人員 製造業人員、農業
研究型 (Investigative)	偏好思考、組織的活動	好奇、獨立、分析、創意	實驗室人員、科學研究人員
社交型 (Social)	偏好協助他人、為他人服務的活動	親切、合群、善解人意	社會服務、教育工作、醫療工作
常規型 (Conventional)	偏好按計劃、受他人指揮的活動	服從、講求效率、實際、缺乏彈性	行政人員、會計人員、秘書
企業型 (Enterprising)	偏好以言語交流、顯露自己才能的活動	自信、野心、充滿活力、好權力	商人、政府官員、律師、公共關係人員
藝術型 (Artistic)	偏好以藝術性、創新性的途徑表現自己才能	創新、具想像力、理想性情緒化	藝術創作、設計師

資料來源:維基百科



Holland Code

- RIASEC 六種類型之間互有關聯，最高分的 三型合稱「興趣代碼」
- 第一碼：主要興趣
- 第二碼：工作風格
- 第三碼：變數較大(面對不同挑戰或機會時，可能展現出的彈性和適應性)
- 若兩碼之間分數相差小於 6 分(滿分12)，兩碼位置可互換。(如果一個人的代碼是 IRA，但 I 和 R 的分數只差 3 分，那麼 RIA 也應該被納入考慮範圍)
- 前三碼如果是相鄰的，表示個人的興趣特質是比較多元且融合的
- 前三碼是如果相對較遠的，表示個人的興趣特質是比較獨特且差異較大的組合



Holland Code

- 第一碼是「研究型(I)」，第二碼是「實做型(R)」，表示喜歡透過動手實驗來進行研究，偏好實務性的研究工作。
- 第一碼是「社交型 (S)」，第二碼是「企業型(E)」，表示喜歡在幫助他人的過程中展現領導和說服能力。
- 第二碼能描繪出更細膩的工作風格輪廓，顯示「你喜歡以什麼樣的方式工作？」。

Holland Code與職輔教材的應用與連結

- 主軸一 職涯優勢學習

- 發掘志趣熱情
- 掌握才幹資產
- 檢視今日學習

- 主軸二 職涯進路準備

- 職業視窗六宮格
- 職涯焦點人物誌
- 開創未來工作
- 求職與自我行銷

- 主軸三 職涯籌劃實踐

- 籌劃圓夢行動





Q & A 請提供建議、讓我們共好

