



115 年大專校院職涯輔導

北區 5.22 FRI

種子 CAREER COUNSELING 教師培訓

研習冊



職輔教材運用

— 初階工作坊 —

CONTENTS

目錄



活動議程 2

講者介紹

- 職涯發展教材全貌解析 5
講者 | 中信科技大學 葉慶鴻 主任
- 職涯發展教材運用的多元策略與示範 27
講者 | 長庚科技大學 林文惠 副教授
- 打造優質教案的起點 50
講者 | 國立臺北商業大學 林熙中 助理教授

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

職涯發展教材全貌解析

1. 職涯教育的核心理念與總體架構

- 職涯發展的定義與教育目的
- 「自我探索 × 職業探索 × 生涯決策」三大主軸意涵
- 教材編撰背景：青年就業趨勢、產業變動、學生需求分析

2. 教材架構導覽：三大主軸的邏輯與學習重點

- 主軸一：認識自我（興趣、性格、價值觀、能力）
- 主軸二：探索職場（產業趨勢、職務了解、工作世界）
- 主軸三：規劃未來（生涯決策、行動計畫、求職能力）
- 三主軸之間的連貫性與銜接性

講師

中信科技大學 / 葉慶鴻 主任

12:00-13:00

午餐餐敘

13:00-14:30

職涯發展教材運用的多元策略與示範

協助教師掌握「大專校院學生職涯發展教材」的應用方法，並以創新、實作導向的方式示範如何將教材有效融入不同課程場域。設計理念強調「以學生為中心」、「教材情境化」與「教學策略多元化」，透過分享真實案例、實務操作與互動示範，讓教師理解如何將教材化為可執行的課堂工具。

講師

長庚科技大學 / 林文惠 副教授

14:30-14:50

茶敘交流



時間 活動內容

14:50-16:20

打造優質教案的起點

- 1. 明確學習目標的制定：以結果為導向的設計**
 - 如何設定可評量、可觀察的學習目標
 - 區分知識、技能、態度三類目標
 - 以職涯發展教材三大主軸為例，示範目標設定方式
- 2. 學習者分析：理解學生，才能設計有效課程**
 - 分析學生背景、需求、學習動機與困難點
 - 區分不同年級、科系學生在職涯議題上的差異
 - 如何運用測評、問卷或討論蒐集學生資料
- 3. 目標—內容—活動—評量之間的邏輯連結**
 - 如何讓教案具備一致性與可操作性
 - 常見錯誤解析：活動熱鬧但無法達成目標
 - 建立教案設計的「四步驟鏈結模型」

講師

國立臺北商業大學 / 林熙中 助理教授

16:20-16:40

綜合座談及交流

2.

Course Theme

INTRODUCTION

講者介紹



職涯發展教材全貌解析

SPEAKER
introduction

· 講者 ·

中信科技大學 **葉慶鴻** 主任

現任

中信科技大學學務處諮商與生涯發展中心主任

經歷

- 國立成功大學工程科學系博士
- 114 年大專校院職涯輔導成果評選傑出職輔人員組（教學類）銀等獎
- 114 年大專校院職涯輔導教案徵選優選教師
- 臺南市政府勞工局職訓就服中心青少年職涯規劃研習營諮詢師
- 臺南市政府勞工局職訓就服中心就業諮詢師
- 勞動部勞動力發展署雲嘉南分署青年就業旗艦計畫審查委員





職涯發展教材解析

中信科技大學諮商與生涯發展中心
葉慶鴻主任

2026年初勞動力與就業核心指標



全國總體失業率

3.29%

創26年同月新低，顯示宏觀就業市場吸納力強。



25-29歲群體失業率

5.93%

顯著高於總體平均，凸顯青年尋職的高摩擦力與困境。



工時不足就業人數

12.1萬人

年增1.2萬人，深受全球地緣經濟與產能過剩波及。



潛在勞動力人數

13.1萬人

反映出勞動市場中仍存在極大隱性未充分利用人力。

資料來源：行政院主計總處勞動力調查數據(2026/01)



薪資政策的極限與實質購買力衰退

十年調漲：法定最低工資月薪調升至 29,500 元，達成連續十年穩定調漲目標。

通膨巨獸：物價飛漲與高昂居住成本（房價與租金），形成反向拉力，大幅侵蝕薪資紅利。

體感貧窮：薪資成長無法追趕物價通膨，基層青年即使名目薪資提升，實際財務安全感卻降至冰點。

剛性支出：外食費與房租等不可避免之剛性支出，讓都會區打拼的青年生活重擔難以承受。



財務脆弱性與非典型就業被動崛起

40.2%

陷入每月財務赤字狀態

14.9萬

平均名下存款金額 (NTD)

生存焦慮

沉重的學貸與生活成本迫使七成青年負債。突發失業最長僅能支撐 2.6 個月，極致生存焦慮促使大量青年「被迫」轉向非典型就業與零工經濟，犧牲了長期職涯與保障體系。

學貸

生活成本

非典型就業
生存焦慮

長期職涯
與保障體系



「躺平」哲學與價值觀重塑的深層意涵

- 高達**54.9%**青年自認「人生魯蛇」。
- 面對房價與低薪的結構性高牆，「躺平」與「三不」（不買房、不結婚、不生子）成為理性且消極的防禦機制。



2026年第一季AI新鮮人職缺產業分佈





AI 典範轉移：青年勞動力的雙面刃

重應用輕研發



職務需求大幅度轉向商業應用與系統整合端。企業更看重員工能否彈性運用AI工具解決實際痛點，而非要求皆為程式碼開發者。

學科門檻解構



高達62%的AI職缺標明「不限科系」。只要具備產業領域邏輯能力與跨界思維，文法商科系畢業生同樣能於AI浪潮中找到高價值定位。

破壞式創新威脅



行政文書、翻譯、文案撰寫及美術設計等五大初階白領職位面臨消亡，造成青年勞動力市場兩極化，加劇結構性失業危機。

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



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

掌控力:



掌控力:

理性選擇目標與規劃實現行動

實踐力:



實踐力:

付諸行動、承擔壓力以完成所願

開放力:



開放力:

透過欣賞與嘗試開啟新的可能性

生命力



生命力:

承擔抉擇的限制、自由與責任

建構力:



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。

發想

從工業時代的單一線性攀升，轉變為現代社會的「無邊界職涯」與「變形蟲職涯」



工業時代



現代社會：無邊界/變形蟲職涯



在瞬息萬變的時代背景下，職業生涯規劃已不再僅僅是尋求一份工作的短期戰術，而是演變為一場牽涉深刻自我探索、生命意義建構、外部環境適配以及持續心理調節的終身戰略歷程。



三大代表性生涯核心理論



生涯金三角理論

由斯溫博士(Dr. Swain)提出，以宏觀且結構化的系統性視角，奠定職業決策中內在特質與外在環境適配的經典基礎。



生涯三葉草模型

精準聚焦個人內在心理機制的微觀動態，探討價值、能力與興趣交集，是診斷職場情緒病灶的絕佳工具。



職涯富足公式

由瑪德琳·曼恩提出，為處於高度競爭時代的現代求職者，提供極具顛覆性的心智重塑框架與高度可操作的實戰策略。



生涯決策理論的演進脈絡



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。



模型核心精神：

一個完美的職業生活，是興趣、能力、價值三者完美重合。
當三者持續轉動，同步成長時，職業生涯就會進入良性循環，充滿活力與成就感。



富足公式的三大核心元素



價值觀

定義理想生活的樣貌，是決策的北極星。



強項

擅長且能發揮高價值的技能競爭力。



市場需求

外部世界願意支付報酬的商業可行性。



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
生涯發展教材



大專校院學生職
涯發展教材-原住
民族族學生篇



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

大一、大二



職涯優勢學習

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

大二、大三



職涯進路準備

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、創造個人
競爭力、掌握職場社會化

大三、大四



職涯籌畫實踐

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



大專校院學生職涯發展教材34個單元

一、職涯優勢學習

L1發發優勢

- L11 統理高峰經驗
- L12 發理志趣熱情
- 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 體業視窗六名格
- 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 職場守守護捍衛
- P33 職場社會化_新人功課
- P34 職場社會化_高效習慣
- P35 職場減歷沒煩惱
- P36 職場互動順勢行

三、職涯籌劃實踐

A1打造箝罣踐

- A11 董清生理理念
- A12 SMART視劃個人發展
- A13 句約未來願景
- A14 我的人生製片師
- A15 籌劃圓夢行動

A2提升籌戰力


- A21 造點實踐資產
- A22 享受意外變動
- A23 回歸圓心
- A24 衛突對話
- A25 製作圓滿
- A26 展望未來





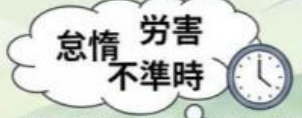
原住民族面對的挑戰

●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。大專校院學生生涯發展教材－原住民族學生篇。





原住民族

●原住民族物質文化

- 衣飾、工藝、紋面、陶藝、手工藝



●社會組織

- 父系世族：布農族、賽夏族、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。大專校院學生職業生涯發展教材-原住民族學生篇。

原住民族學生教材-自我認同

1. 世代差異：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



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：集體上工/離職，注意文化脈絡。
- 求職時可能面臨的情境。
- 快速融入：釐清職務及權責。

職涯發展優勢



- 傳遞保存文化：農耕、手工藝、攀樹師、巫師、嚮導、族語教導。
- 職業方向/學程：精緻農業、生態維護、部落旅遊、文創、長照。

職涯籌劃實踐



- 創業、就業、留學或培訓。
- 職涯典範：田雅各、沙布喇·安德烈、布拉瑞揚·帕格勒法、馬躍·比吼。
- 國際交流計畫與公費留考。
- 創業資源：U-star 原漾計畫 (ustart.yda.gov.tw)

原住民族學生篇

● 客製化主題/共4個單元

籌劃圓夢
行動

文化力與
職場優勢

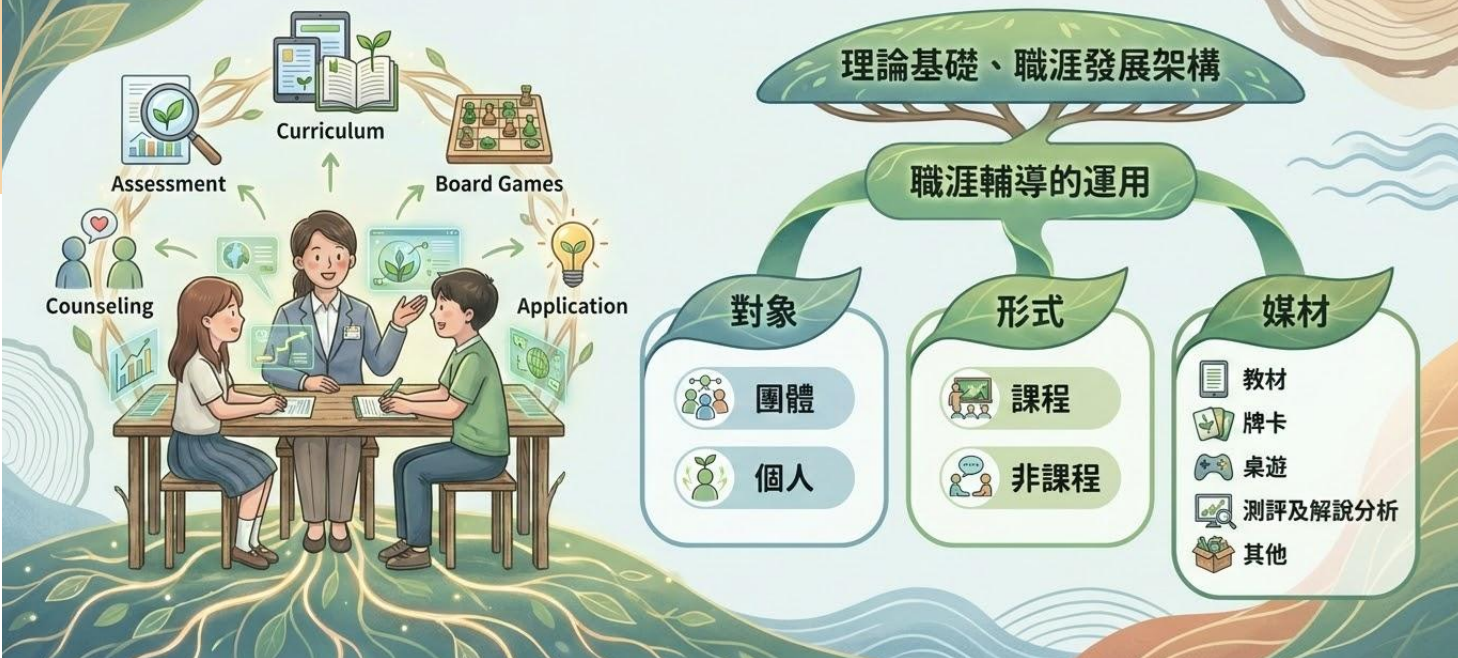
職場lima
幫幫忙

民族發展與
職場前景





職涯發展輔導



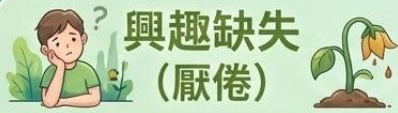
職涯輔導運用-玩玩生涯三葉草







狀態失衡與轉動策略矩陣



興趣缺失 (厭倦)

特徵：對工作感到無聊、乏味，缺乏動力。

策略：發展興趣：培養新鮮感、探索工作有趣部分。



能力缺失 (焦慮)

特徵：感到力不從心，擔心無法勝任，壓力巨大。

策略：提升能力：持續學習、參加培訓、反覆練習。



價值缺失 (失落)

特徵：感覺付出與回報不成正比，懷疑工作意義。

策略：兌現價值：爭取回報、轉換崗位、獲得內在滿足。



興趣缺失：陷入「厭倦」

當工作失去樂趣...

- 狀態特徵：對工作感到無聊、乏味，每天上班缺乏動力，像機器人一樣執行任務。
- 內在感受：缺乏好奇心，對新事物不再感到興奮，工作變成一種消耗。



轉動策略（發展興趣）：

- ✓ 培養新鮮感，主動設定新挑戰。
- ✓ 探索工作流程中被忽略的有趣部分。
- ✓ 將業餘愛好與工作技能進行連結。





能力缺失：引發「焦慮」

當挑戰大於實力...

狀態特徵：

- 面對任務感到力不從心，時常擔心自己無法勝任，承受巨大的心理與工作壓力。

轉動策略（提升能力）：

焦慮的解藥就是行動與學習。透過持續學習、參加專業培訓、在工作中反覆練習，並積極尋求前輩或主管的指導，以建立解決問題的硬實力與自信心。



價值缺失：產生「失落」

當挑戰大於實力...



狀態特徵（失落感）

感覺自己的付出與獲得的回報不成正比。無論是薪資、職位晉升、還是成就感，都無法滿足期待，進而開始深深懷疑這份工作的意義與自我價值。



轉動策略（兌現價值）

主動與主管溝通，爭取合理的回報（如加薪、升職）；若外部環境無法改變，可考慮轉換內部崗位或跳槽；同時學會看見工作帶來的無形資產，獲取內在滿足。



讓三葉草持續轉動

一個完美的職業生涯，是興趣、能力、價值三者的完美重合。
當三者持續轉動、同步成長時，您的職業生涯就會進入良性循環，充滿活力與成就感。





職涯發展教材運用的 多元策略與示範

SPEAKER
introduction

· 講者 ·

長庚科技大學 **林文惠** 副教授

現任

長庚科技大學保健營養系副教授

經歷

- 國立中央大學人力資源管理研究所博士
- 114 年大專校院推動職涯輔導補助計畫教材類計畫主持人
- 109-113 年大專校院推動職涯輔導補助計畫創新類計畫主持人
- 財團法人中衛發展中心企業經營管理顧問
- 耕牧有限公司企業經營管理專業顧問





職涯教材開發 X AI應用

以“AI輔助之健康服務產業職涯探索與實踐計畫”為例



演講者：
長庚科技大學保健營養系
林文惠教授



六大核心戰略產業推動方案

- 臺灣精準健康產業



AI實務應用

- 強化學生對AI技術應用的認知，
啟發創新思維



AI輔助之健康服務產業職涯探索與實踐

培養創業思維、問題解決能力
因應新時代挑戰，瞭解 AI 技術在健康產業的應用。
成為具備領導力的健康產業人才。

健康與永續產業創業教育

- 精準健康微創業
- 精準營養產業企業實習





破局之道：114-115年計畫核心理念



NotebookLM

人機協作，回歸人本



科技是賦能的工具，而非替代人性與價值的力量。
透過 SEL × AI，我們正在孵化具備溫度與行動力的未來領導者。

NotebookLM



114年創業職能輔導計畫 特色

建立職涯意識

- 大一必修的「食品營養產業概論課程」，融合青年屬教材，引導學生認識自身特質和潛能。

AI輔助職涯活動

- 自我認識與AI結合：了解優勢、職涯偏好與技能缺口
- 了解AI如何改變健康產業
- 應對AI時代的職場變革與挑戰
- 運用AI工具進行職涯規劃與管理

強化創業職業技能

- AI技術輔助學生進行創業體驗，使用ChatGPT撰寫行銷文案及模擬客戶溝通等實務練習。



實踐職場體驗

- 設置「影子工作模式」的企業見習，讓學生在真實的職場環境中觀察和體驗，深化其對職場責任和挑戰的認識。理解人-組織契合度 (P-O fit) 和人-工作契合度 (P-J fit) 的意涵。

培養創業家精神

- 「營養創客課程」融合職輔教材「三創學習」開創生涯發展的新視角。

提升就業競爭力

- 課程融入焦點人物誌的職輔活動，分享營養師的角色功能及職業倫理概念，為實習及職場就業接軌。讓學生了解未來之工作需求及自己將來的定位。

創新創業教育模式

以「AI實務應用精準營養創業」為主題，推動職涯輔導活動

創業學程的延伸學習，藉由職涯講座、實作工作坊，強化AI輔助創業知能。特別聚焦在精準健康產業的創業應用。啟發創新思維。

知識學習
(Learning)

實作
(Doing)

執行力
(Execution)

- 實踐所學的AI技術，創製精準營養教案與素材，增強營養師衛教職。
- 企業實習、微創餐車等實作場域，提供學生體驗學習的機會。

推動「精準健康微創業」，輔以「創業導師輔導工作坊」協助創業團隊。使學生的創業能力真正得到提升。



職涯輔導教材
融入課程

食品營養
產業概論



- ✓ Knowledge
- ✓ Skill



職涯輔導教材
融入課程

營養創客



- ✓ Knowledge
- ✓ Skill



主軸一
強化AI輔助創業知
能



- ✓ Knowledge
- ✓ Skill



主軸二
精準健康商品實作
工作坊



- ✓ Knowledge
- ✓ Skill



主軸三
精準健康微創業



- ✓ Knowledge
- ✓ Skill
- ✓ Attitudes



運用青年署職涯發展教材融入課程 食品營養產業概論

參考青年署教材 「A11-甲 1 圓滿人生怎麼過」

參考青年署教材 「A12-1-己 12 打造未來願景-編製劇本」

參考青年署教材 「A13-己 21 籌劃圓夢行動」

【AI輔助職涯探索】

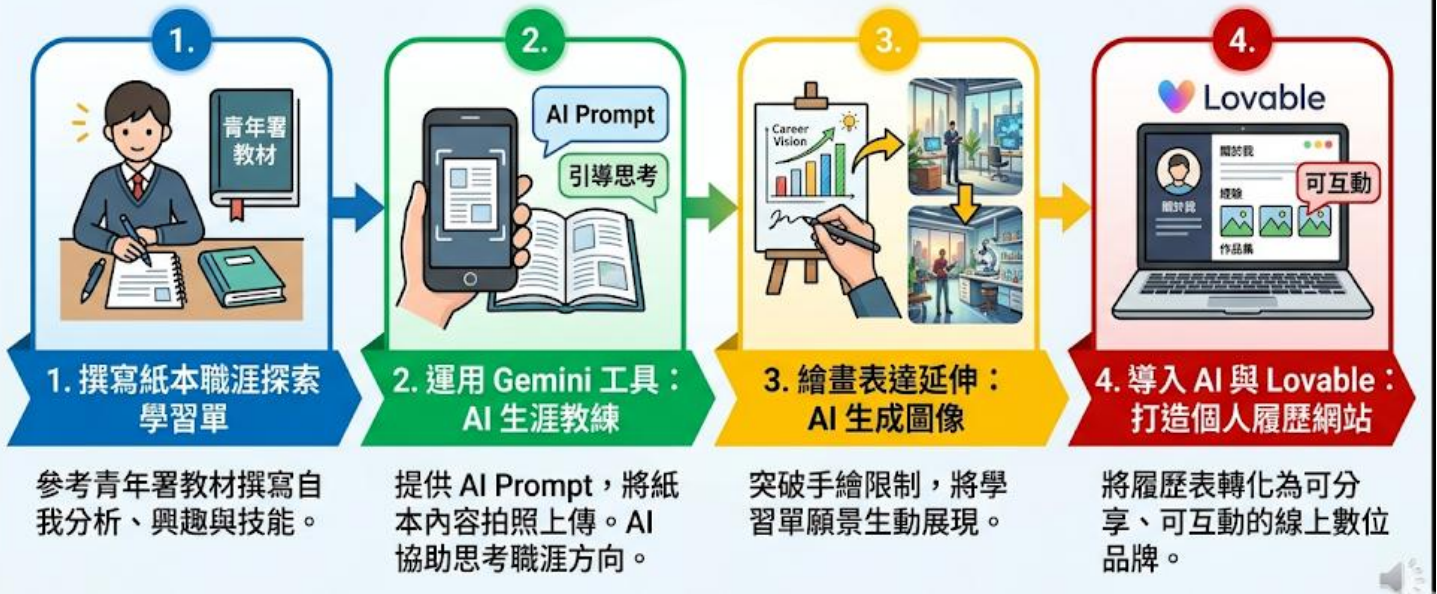
- 著重引導學生運用AI工具完成自我探索，讓AI成為思考的夥伴
- 運用大型語言模型 LLMs - ChatGPT/Gemini輔助職涯建議

讓AI成為三個職涯角色

- 🕒 AI 羅盤：發現自我方向，解析個人特質。
- 🧭 AI 導航員：設定職涯目標，規劃可行路徑。
- 🔨 AI 敘事工匠：打造職涯故事與履歷內容。



學生應用AI進行職涯探索活動



學生應用AI進行職涯探索活動- (1)學生撰寫紙本職涯探索學習單

DREAM CAREER

姓名: _____ 班級: _____ 座號: _____

生涯願景

理想生涯目標

優勢
我已具備哪些自我優勢

劣勢
有哪些自我劣勢、阻礙會影響我達成理想

資源
有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源

行動
我要歷經過哪些準備的過程與步驟

見證
朋友的支持與祝福

現在就可以做些甚麼呢?

Career Exploration

姓名: _____ 班級: _____ 座號: _____

1. 我覺得生涯就像?

2. 生涯規劃就像是?

3. 如何來到這裡?

4. 目前的狀態

5. 大學生活的期望?

6. 我的理想生涯

十年後的名片

名片，是在職場向別人介紹你的最簡單方式。

在名片中，經常包括擔任的工作頭銜、工作地點、個人的學歷背景等等，更為重要的是名片的顏色和樣式呈現了一個人想要帶給別人的感覺，以及想向他人展現的個人風格。

十年後，你將如何實現你的理想生涯了嗎？還是正在實現的路上？

請參考你剛剛寫在學習單中的描述，做出初步規劃。

那時候，你要用怎樣的方式向別人介紹你自己呢？

請為自己設計一張十年後的名片。

請展現你的名片設計

參考青年署教材，設計新的職涯學習單



學生應用AI進行職涯探索活動- (2)運用Gemini工具作為AI生涯教練

AI生涯教練初步擬定

現在,讓我們將你的學習單內容轉化為AI可以理解的格式。看看AI如何幫助你歸納出職涯方向!

AI Prompt 範本

請扮演專業的生涯教練。
根據以下描述,分析我的價值觀、行為傾向與潛在優勢:

(貼上你剛才寫下的自我介紹或經歷)

『我是一名xx學系大學生,我最有熱情的事情是運動、吃美食、看電影,我被稱讚有行動力、反應快、善良,我目前最想成為的對象是我的老師,他學識豐富、對事情有自己獨到的見解,不被既有的規範所困,總是有創新又有趣的想法,我希望10年後的我月可支配金額是10萬,每年出國3次,做自己喜歡的事情,大家都願意來找我討論事情』

AI Prompt 範本

請推測我十年後最可能的職業與樣貌
(如果你不喜歡,可以跟他說你希望往哪個方向,閱讀、美食等)

學生應用AI進行職涯探索活動- (2)運用Gemini工具作為AI生涯教練



選一個你最有興趣的職業 我們來看看這是不是你喜歡的

AI Prompt 範本

我想成為000。
你能幫我描述他們一天的生活、工作內容、最大的挑戰與成就

針對0000(缺點或挑戰)可能會有那些犧牲或影響?

AI輔助職涯探索活動照片



學生應用AI進行職涯探索活動- (3)AI生成圖像

除了職涯探索的思考外，課程也融入AI軟體操作的學習，讓教學更具互動性與趣味性，學生對此充滿興趣。

透過從紙本學習單的繪畫表達，進一步延伸到AI生成圖像的應用，學生能突破手繪的限制，更生動地展現個人生涯願景，激發創意與想像力。

學生生涯圖像作品



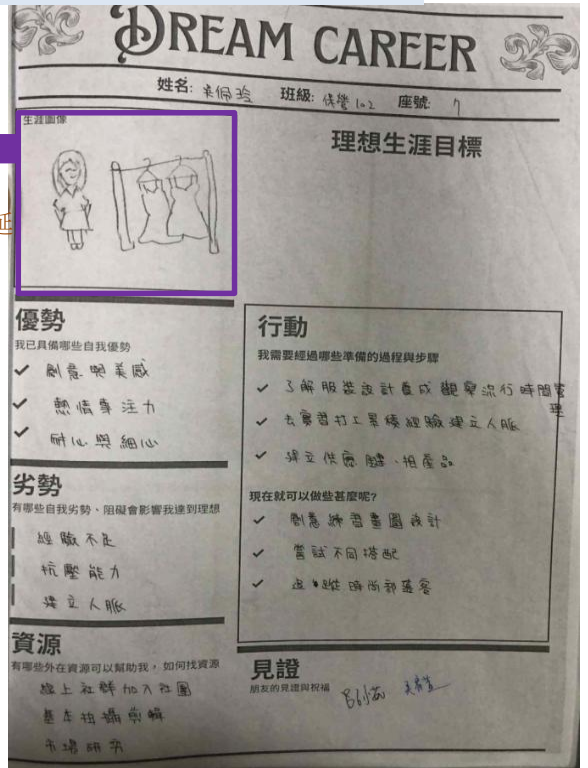


學生應用AI進行職涯探索活動- (3)AI生成圖像

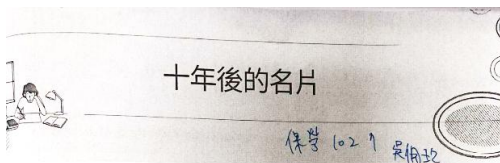


學習操作AI生成“生涯圖像”

從紙本學習單的繪畫侷限延伸到AI生成圖像，更生動地展現生涯願景。



學生應用AI進行職涯探索活動- (3)AI生成圖像



名片，是在職場向別人介紹你的最簡單方式。

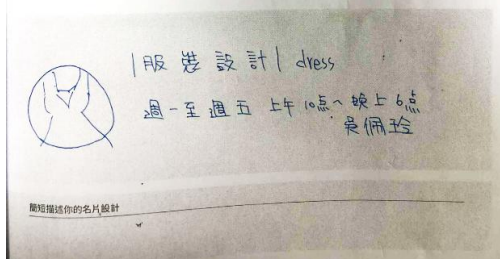
在名片中，經常包括擔任的工作頭銜、工作地點、個人的學經歷背景等，更為重要的是名片的顏色和樣態呈現了一個人想要帶給別人的感覺，以及想向他人展現的個人風格。

十年後，你將如何？實現你的理想生涯了嗎？還是正在實現的路上？

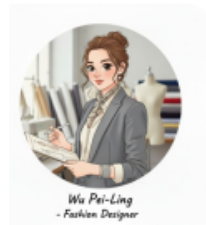
請參考你剛剛寫在學習單中的描述，做出初步規劃。

那時候，你要用怎樣的方式向別人介紹你自己呢？

請為自己設計一張十年後的名片。



從傳統紙本學習單，延伸學習AI生成圖像設計



設計師：吳佩玲 +123-456-7890

Gmail:hello@reallygreatsit.com

www.reallygreatsite.com

學習操作AI生成“十年後的名片”



學生應用AI進行職涯探索活動- (4) 打造個人履歷網站

數位履歷革命：AI 與 Lovable 工具應用



導入 AI 與 Lovable 網頁製作工具，將履歷表轉化為可分享、可互動的線上個人履歷網站。



核心素養培養

- 讓學生練習如何「自我敘事」與「內容設計」。
- 培養在數位時代中結合科技應用與職涯表達的關鍵素養。



具體成果與價值



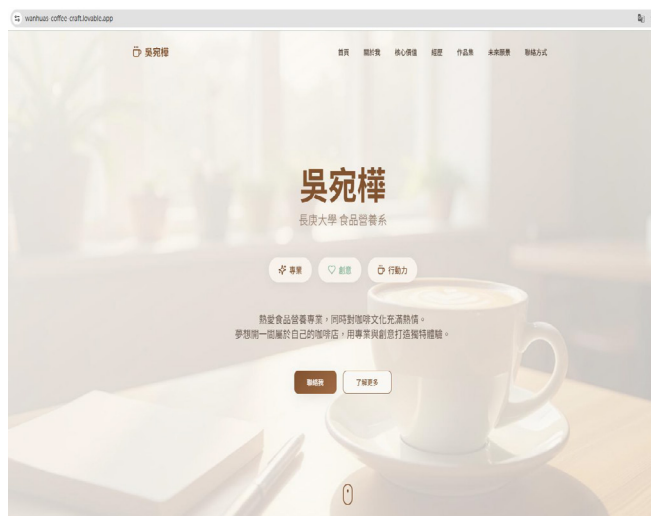
職涯起點



數位品牌

- 學生完成後，每個人都擁有屬於自己的履歷網站。
- 這份作品不只是作業，更是他們的「**職涯起點**」與「**數位品牌**」。

學生成果-線上個人履歷網站

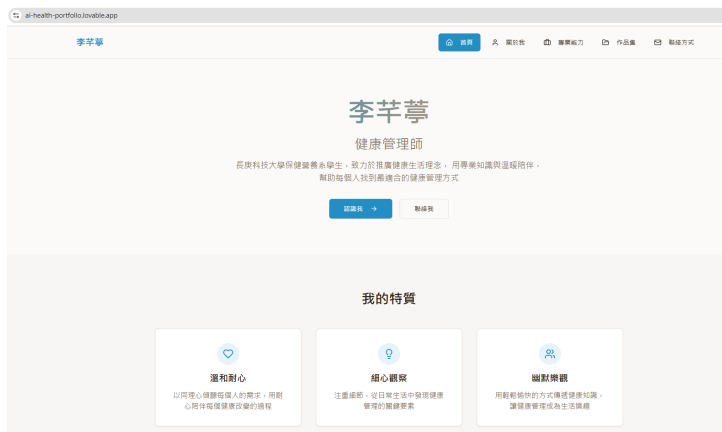


網址: <https://wanhuas-coffee-craft.lovable.app/>





學生成果-線上個人履歷網站



網址: <https://ai-health-portfolio.lovable.app/about>

大家好，我是李芊葶，目前就讀於長庚科技大學保健營養系。我的夢想是成為一名專業的**健康管理師**，透過科學的營養知識與溫暖的陪伴，幫助每個人找到最適合自己的健康生活方式。

教育背景

長庚科技大學

保健營養系

學習營養學、生理學、食品科學等專業知識，為成為健康管理師奠定堅實的理論基礎

職業目標

健康管理師

我希望能結合營養學專業與健康管理技能，協助大眾建立正確的飲食觀念與生活習慣，透過個人化的健康評估與飲食規劃，讓每個人都能享受健康、活力的生活。

個人特質

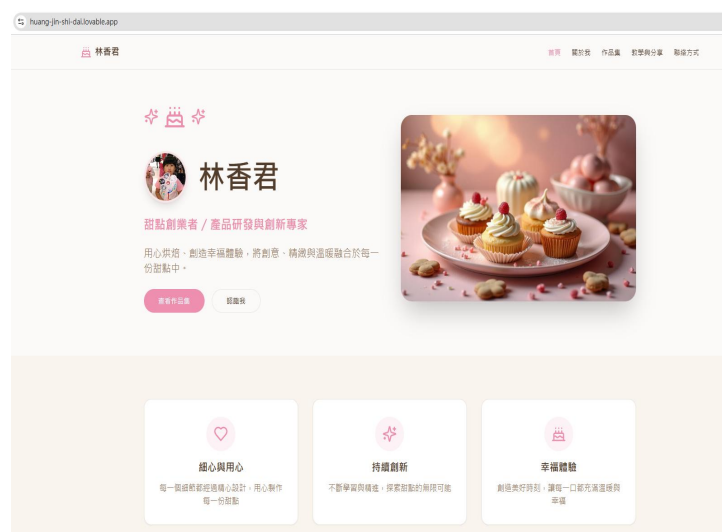
溫和耐心

我相信健康管理是一個循序漸進的過程，願意用耐心與同理心陪伴每個人找到適合自己的節奏

細心觀察

注重細節，能夠從日常生活中發現影響健康的關鍵因素，提供精準有效的建議

學生成果-線上個人履歷網站



網址: <https://huang-jin-shi-dai.lovable.app/portfolio>

作品集

展示我的甜點創作與研發成果

甜點作品



客製化蛋糕

為特殊場合設計的精緻蛋糕，結合顧客需求與創意巧思



法式甜點系列

經典法式甜點的創新詮釋，保留傳統風味並加入現代元素



節慶特色甜點

配合不同節日推出的限定甜點，融入最濃氛圍與巧思

創新研發





運用青年署職涯發展教材融入課程 營養創客

主要對應青年署教材之單元主軸二:職涯進路準備->主題三:體察職業運作->三創打開新視界。

【 AI輔助創業職涯體驗 】

- 學習使用AI生成行銷海報的技術
- 校園內模擬餐車創業營運，為學生提供創業實務訓練
- 體驗創業的過程，討論學職發展歷程中的角色轉換

【職涯焦點人物誌】

- 邀請上上芋食尚顧問 (Bonne Chance Consultant & Co.) 執行長陳芊穎營養師 擔任焦點人物
- 辦理專題講座，分享其營養師職涯發展與創業經驗
- 學生以小組形式，進行焦點人物訪談



【 AI輔助創業職涯體驗 】 讓學生使用AI生成行銷海報

步驟 1：產出行銷文案與結構規劃 (The Brain)



目的：透過對話，讓 AI 幫你擬定海報的靈魂，包括標題、產品優點、以及排版建議。

引導 Prompt 範本：

「請扮演一位專業的資深行銷顧問。我現在要為一款名為『羽衣甘藍綠拿鐵』的產品製作一張行銷海報。請針對以下需求提供內容：

- 🥬 產品核心價值：強調羽衣甘藍富含維生素K、維生素C及高纖維的特性。🏃
- 👤 目標族群：忙碌的上班族或追求健康生活的健身愛好者。🏋️
- 🎤 海報標題 (Slogan)：請提供 3 個不同風格的標題（例如：活力的、科學的、簡約的）。
- 📣 行動呼籲 (CTA)：一個讓消費者想立刻購買的文案。📣
- 📐 視覺排版建議：描述文字與圖片應如何分佈，才能讓視覺最和諧。」📐



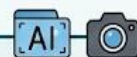
【 AI輔助創業職涯體驗】讓學生使用AI生成行銷海報

AI 步驟 2：生成特定風格的視覺圖像 (The Eyes)



目的：將步驟一的文案轉化為具體的視覺指令，針對「風格」與「光影」進行微調，讓 AI 繪製出高品質圖像。

引導 Prompt 範本 (中英並列)



「請根據步驟一的行銷規劃，生成一段高品質的 AI 繪圖提示詞 (Prompt)」。
視覺描述需求：



主體：一杯裝在透明玻璃杯中的羽衣甘藍綠拿鐵，質地濃稠絲滑，杯緣點綴一片新鮮的羽衣甘藍。
背景：乾淨的北歐風木質桌面，旁邊散落幾顆新鮮蘋果與檸檬。

風格 A (清新自然)



朝朝日光，早晨、葉新白光、高靚青闊微等。

風格 B (專業高端)



工場室出影光照明，劇場的劇大高對，深大厝鑲。

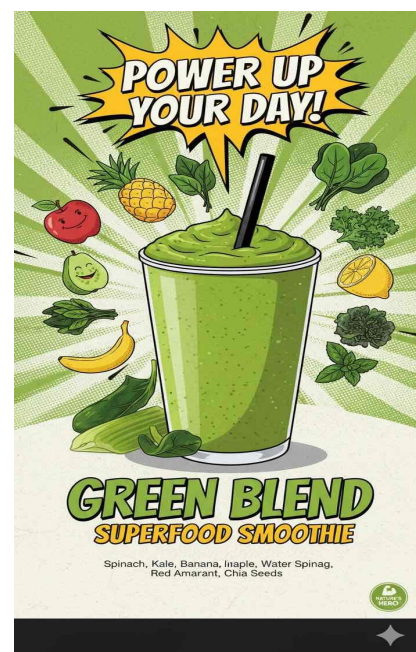
風格 C (手繪插畫)



暖暖 watercolor 和 Sketch Style 的括性，癒愴愴感。

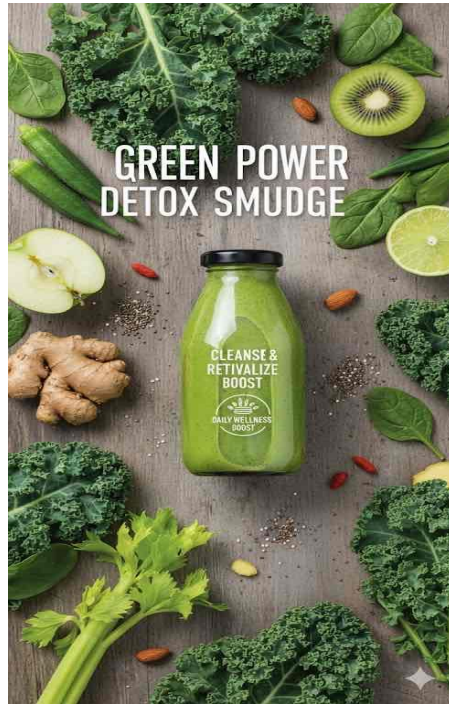
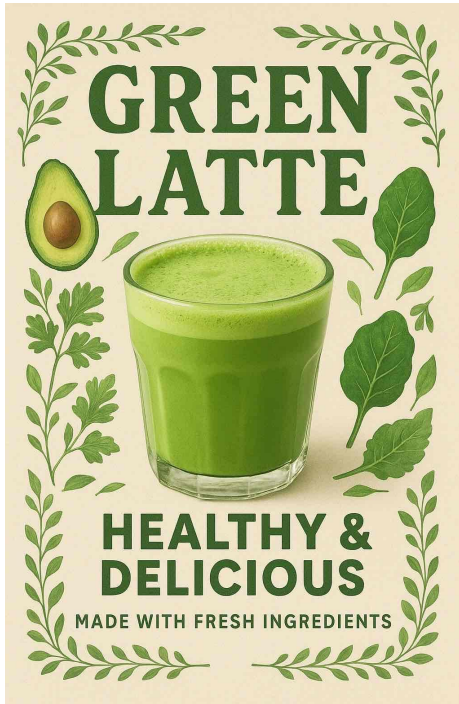
畫質要求：4k, realistic, cinematic lighting, depth of field, high resolution.

成果【 AI輔助創業職涯體驗】學生使用AI生成行銷海報





成果【 AI輔助創業職涯體驗】學生使用AI生成行銷海報



【職涯焦點人物誌】





【職涯焦點人物誌】-(1)舉辦業界專家講座

【職涯焦點人物誌】 - (1) 舉辦業界專家講座

Speaker Intro

陳芊穎營養師

邀請上上芋食尚顧問 (Bonne Chance Consultant & Co.) 執行長

主薦人內容

- 分享職涯歷程與創業經驗

Slide 1 / 4

營養產業的新趨勢：AI 數位健康管理

講座中著重探討AI技術在營養產業中的應用與發展

指出數位健康管理已成為營養師專業的新趨勢

2021/02/2 2 / 4

AI 技術如何赋能營養服務

核心技術 MECHANICS

- AI 圖像辨識
- 大數據分析

透過AI影像辨識與大數據分析使營養服務更加精準與高效

赋能效益 EFFECTS

- 實時的飲食解譯
- 身體數據跳踪
- 個性化健康推薦

使營養服務更加精準與高效

Slide 1 / 4 2021-02/20 2 / 4

Cofit 創業實例與未來前景

開創多元化的營養創業模式

1 線上課程

2 智慧健康裝置

3 客製化飲食方案

合統結論 開創多元化的營養創業模式

展現創新潛能與廣闊發展前景

Slide 3 / 4 2021-02/20 4 / 4

【職涯焦點人物誌】-(1)舉辦業界專家講座

介紹其創立之健康品牌 Cofit，以數據化與AI技術結合營養專業，推動線上線下整合的健康管理服務，並與醫療、健身、保險及政府單位合作開發多項創新方案。

數據化、科學化的飲食管理

數位健康處方 整合多方健康數據，根據數據，精準推薦衛教內容、專屬建議

1 系統自動分析個人飲食目標 吃飯前拍照

2 AI技術+營養師判斷 分析出營養成分

3 營養師給予 客製化改善建議

4 Chatbot引導完成任務 + 真人專家一對一指導

客製化菜單

居家智慧健康裝置

HIS - 健檢數據匯入

衛教影音課程精準推薦

優質食材、輔助食品 規劃、建議



【職涯焦點人物誌】-(1)舉辦業界專家講座

透過**實際案例與產業洞察**，
營養師鼓勵學生結合專業與創新思維，
拓展營養師職涯的多元發展。

客製化課程舉例 15 其他案例 - 母嬰兒童系列 - 合作案例 - 孕期線上照護方案
為臺北市衛生局開發【您好孕我照護】App，由臺北醫學大學團隊提供孕期知識和指導，半年累積近千位孕婦

The slide displays several health and fitness offerings:

- 1對1營養師諮詢**: 專業營養師三個月營養諮詢、提供客製化營養計畫及飲食分析。
- COFIT**: 品牌標識。
- 客製化運動課程**: 三個月團體運動課程、三個月個人健身課 (課次入會費)。
- WORLD GYM 健身俱樂部**: 品牌標識。
- 全方位健康專家**: 品牌標識。
- EPSON PS-500運動手環**: 即時身體評估、監測心肺速率、紀錄睡眠品質、提供精準運動強度、統計運動步數、計算卡路里消耗。
- 佳健**: 品牌標識。
- 雀巢佳健營養素**: 提供三個月份營養專家、當電到府。

2016.4 與雀巢臺灣合作推出**創新健康管理方案**

上百位會員購買價值近五萬元的「健康檢查+穿戴裝置+CoFit 營養師線上服務+健身課程」方案

輕鬆拍張照 營養師給專業建議

定期推播孕期知識 每階段的營養都掌握

專屬飲食報告區 根據紀錄給予全面性建議

【職涯焦點人物誌】-(2)學生填寫提問單

丙 2 附件 2

職涯焦點人物誌訪談提問單

組別: _____ 成員: _____

> 分組討論並填入你想問的問題

參考大專校院學生職涯發展教材
單元名稱: P12-丙 2 職涯焦點人物誌

1. 個人生涯探索歷程 (想要→興趣、價值觀、家人期待、其餘影響因素)	2. 學涯發展 (能要-所需知識、專業職能的養成方式)	3. 學職轉換 (能要-困境挑戰、挫折適應、心理能耐、人生願景)



【職涯焦點人物誌】-(3)使用Gemini彙整題目

1. 貼上Prompt 模板

請扮演大學教師的角色，舉辦一場次職涯焦點人物誌的訪談活動，學生已經寫好了想要向受訪者提問的內容，請針對附檔的題目，依下列五大主題進行分類與整理。

- 一、職涯發展與產業趨勢
目的：了解營養師的工作樣貌、職涯路徑與產業變化。
- 二、專業能力與跨域發展
目的：讓學生了解除了營養學專業外，還需培養的多元能力。
- 三、自我成長與持續精進
目的：探討專業成長、進修與面對挑戰的態度。
- 四、個人品牌與創新思維
目的：引導學生理解現代營養師多元發展與創新模式。
- 五、對學生的建議與啟發
目的：引導學生反思職涯方向與未來規劃。

請扮演大學教師的角色，舉辦一場次職涯焦點人物誌的訪談活動，學生已經寫好了想要向受訪者提問的內容，請針對附檔的題目，依下列五大主題進行分類與整理。

- 一、職涯發展與產業趨勢
目的：了解營養師的工作樣貌、職涯路徑與產業變化。
- 二、專業能力與跨域發展
目的：讓學生了解除了營養學專業外，還需培養的多元能力。
- 三、自我成長與持續精進
目的：探討專業成長、進修與面對挑戰的態度。
- 四、個人品牌與創新思維
目的：引導學生理解現代營養師多元發展與創新模式。
- 五、對學生的建議與啟發
目的：引導學生反思職涯方向與未來規劃。

2. 新增檔案-學生寫的提問題目



3. 工具選擇Canva

【職涯焦點人物誌】

(4)使用Gemini生成”焦點人物誌紀錄單“

參考 大專校院學生職涯發展教材-

單元名稱：P12-丙 2 職涯焦點人物誌-紀錄單

1. 貼上Prompt 模板

請扮演一位大學教授，設計一份「職涯自我探索學習單」，對象為大學生。

【學習情境】

保健營養系學生已完成一場「職涯焦點人物誌」(對象為營養專業領域從業人員)，需透過學習單進行整理與反思。

學生在訪談過程中會詢問以下題目：

- 一、職涯發展與產業趨勢
目的：了解營養師的工作樣貌、職涯路徑與產業變化。
1. 您當初選擇成為營養師的契機是什麼？在這條職涯上最有成就感的時刻是什麼？
2. 近幾年營養師在產業上的角色有什麼改變？
3. 您觀察到目前最有發展潛力的營養領域是哪些？(例如：臨床、保健品、科技應用、食品研發等)
- 4. 您覺得未來幾年「大眾營養師」會面臨哪些機會與挑戰？
5. 面對AI與自動化的時代，營養師要如何維持自己的「不可替代性」？
- 二、專業能力與跨域發展
目的：讓學生了解除了營養學專業外，還需培養的多元能力。
1. 除了營養學知識外，您認為成為一名優秀營養師還需要哪些能力？
2. 在臨床工作與學校學習之間，您覺得最大的差異是什麼？
3. 若轉領域科技、心理學或AI應用於營養領域，建議從哪裡開始學習或實踐？

2. 工具選擇Canva

P12-丙 2 附件 3

職涯焦點人物誌訪談後紀錄單

姓名：_____ 日期：_____

> 焦點人物基本資料

姓名：_____ 畢業科系：_____

職場群科領域別：_____

職場年資：2年以下 2-5年 5-10年 10年以上

對應生涯議題：勾勒心願夢想 開展理想生涯 穿越誘惑挑戰 創造轉彎新機 投入生涯議題 和不確定性共處 編撰未來劇本 打造獨特工作舞臺 欣賞職業你我他 旅途·履途

> 將業師分享的資訊匯整後填入以下表格

工作所需知識	工作所需技能	工作風格
主要工作任務	工作環境	人生願景

摘錄來賓佳句為今天訪談訂個標語_____



“焦點人物誌紀錄單” Prompt 模板

請扮演一位大學教授，設計一份「職涯自我探索學習單」，對象為大學生。

【學習情境】

保健營養系學生完成一場「職涯焦點人物訪談」（對象

為**營養專業領域**從業人員），

需透過學習單進行整理與反思。

學生在訪談過程中會詢問以下題目：

.....(貼上Gemini彙整的題目)

【請完成內容】

請設計一份可填寫的學習單，需包含以下四個部分：

一、訪談內容紀錄
- 引導學生整理：職涯歷程、產業趨勢、挑戰與建議
- 工作內容(主要工作任務)說明
- 工作環境與工作風格
- 設計表格或條列式填寫欄位

二、專業能力與產業趨勢分析
- 該領域需具備的核心能力（含專業能力與跨域能力）
- 工作所需知識與技能
- 融入AI或數位科技在該產業的應用
- 引導學生思考「未來不可取代能力」

三、自我職涯分析
- 設計自我評估（如能力盤點、優勢劣勢、興趣）
- 可使用評分表或SWOT分析

四、職涯方向與行動規劃
- 設計學生選擇職涯方向
- 撰寫職涯願景（文字描述）
- 設計3項具體可執行的行動

【設計要求】

- 適合大學生使用
- 具結構化（表格+開放填寫）
- 問題具引導性與反思深度
- 可直接印製或教學使用

【職涯焦點人物誌】(4)使用Gemini生成”焦點人物誌紀錄單“

The screenshot shows the Gemini AI interface. On the left, a prompt is entered: "請扮演一位大學教授，設計一份「職涯自我探索學習單」，對象為大學生。" Below the prompt, a response from Gemini is visible, explaining the purpose of the form and mentioning the integration of AI and digital technology. On the right, the generated output is shown, which is a structured form titled "【保健營養系】職涯焦點人物訪談暨自我探索學習單". The form includes fields for course name, student name, ID, interviewee, and date. It also contains a section for "一、訪談內容紀錄：職涯足跡與產業現況" with a sub-section "1. 職涯歷程與契機" and a table for recording the interview content.

學習單完整版本

https://docs.google.com/document/d/1dZaFSFhYlYgP_cFkK4C57Ukf-vlqQQEr06F0n1IYQDA/edit?usp=sharing



學生對於【**職涯焦點人物誌**】活動心得回饋

保營系三年級卓桂花

在這次的「業界營養師的分享——看見AI時代下的營養新未來」講座中，講師以自身創業經驗為出發點，介紹他如何成立自己的公司與網上平台，結合AI科技提供個人化營養服務。講師分享了產品從設計到上架的過程，如何根據不同客戶的健康數據與生活習慣，設計出符合個人需求的營養方案。例如利用AI分析飲食紀錄、身體組成及活動量，提供即時建議與飲食追蹤，讓營養服務更加精準與有效。這讓我看見營養師除了在醫療院所與社區服務外，還能透過科技跨足數位健康產業，開創更多元的發展方向。

透過這場講座，我對營養師的職涯有了新的理解。傳統營養師多著重於臨床與飲食教育，而未來的營養師更需懂得運用科技工具，如AI資料分析、雲端平台管理與行為追蹤系統等。AI不會取代營養師，而是成為輔助決策的強大工具，使營養建議更具科學依據與個人化。營養師的角色也將從單一的飲食指導者，轉變為健康資料的整合與分析者，甚至是健康顧問與產品開發者。

在大學階段，我認為除了紮實的營養學與臨床知識外，還需要加強外語能力，以便閱讀最新的國際研究與不同文化背景的客户溝通。同時，良好的溝通技巧有助於建立信任與提升服務品質。而在科技應用方面，學習基本的數據分析、AI概念及數位工具操作，將有助於未來與科技接軌，成為具有跨領域思維的新世代營養師。這次講座讓我深刻體會到，唯有持續學習與創新，才能在AI時代的營養產業中脫穎而出。

學生對於【**職涯焦點人物誌**】活動心得回饋

引導學生思考個人專長與產業需求之契合，進而積極投入相關職涯活動準備。

保營系三年級 籃渝姿

在本次課程中，陳芋穎營養師分享了她在營養領域的職涯歷程與實務經驗，從臨床營養到企業管理，並談到AI科技如何逐漸融入營養產業。像是透過AI分析個人基因、飲食與運動數據，提供更精準的營養建議；同時也提到AI能協助營養師節省資料整理時間，讓專業人員能更專注於人與人的溝通與關懷。

讓我印象最深的是陳營養師在職涯中展現的持續學習精神與跨領域整合能力。她提到自己在進入職場後，為了理解AI與健康數據分析，主動學習程式與資料分析基礎，並與工程師合作開發健康管理系統。這種願意突破專業框架、不畏挑戰新科技的態度，讓我深受感動，也提醒我營養師不再只是「開菜單的人」，而是能整合科技、醫療與人文的健康促進專家。透過此次分享，我對營養師的職涯有了更深的理解。傳統營養師多聚焦在臨床與飲食教育，但未來的營養師需具備數據思維與科技應用能力。例如AI可協助建立個人健康檔案、預測慢性病風險，甚至提供即時的飲食建議。營養師若能運用這些工具，將能發揮更大的社會影響力。

未來希望能結合AI發展「智慧營養管理系統」，讓使用者能透過手機輸入飲食與生理數據，即時獲得客製化的營養建議。為了達成這樣的目標，我的第一步是加強營養學專業知識，同時學習資料分析與AI基礎概念。外語能力也是我想持續強化的部分，因為許多營養專業的資訊、文章都以英文發表，培養良好的閱讀能力能幫助我吸收國際知識並與跨國專業人士交流，我想未來的營養師不只是具備專業知識，更需要擁有科技素養與創新思維，才能在快速變化的時代中發揮影響力。



學生對於【職涯焦點人物誌】活動心得回饋

保營系三年級 蔡宜均

這次課程邀請了陳芊穎營養師蒞臨分享，她以自身職涯經驗為出發點，介紹了營養師在臨床、社區及產業領域的多元發展方向，也提到AI科技在營養產業中的應用趨勢，如個人化營養建議、健康數據分析、與AI飲食追蹤系統的結合。營養師特別強調，未來的營養專業不僅要懂得食物與健康，更要能運用科技協助人們精準管理自己的營養與生活方式。

在講者的分享中，最讓我印象深刻的是她提到職涯初期的挑戰與突破。她曾在醫院與食品公司間轉換跑道，雖然過程中遇到許多挫折，但她仍持續學習新技術、勇於跨領域發展，最終找到屬於自己的定位。她的故事讓我感受到專業以外的「學習力」與「適應力」的重要，也讓我明白成功的營養師不只是提供飲食建議的人，更是懂得整合資訊、溝通與創新的專業者。

透過這次講座，我對營養師職涯有了更廣的認識。過去我以為營養師的工作多半侷限於臨床或餐飲管理，但現在我了解到AI與大數據的加入，讓營養師能以「科技化的方式」服務更多人，例如依據健康檢測數據提供個人化飲食方案，或開發能即時分析營養攝取狀況的應用程式。

未來我希望能往「AI結合營養」的方向發展，例如設計一款以人工智慧分析飲食與運動習慣的健康管理平台，協助使用者了解自己的營養狀況，並提供動態建議。為了達成這個目標，我認為第一步是在大學階段打好營養學與資訊科技的基礎，同時提升資料分析與外語溝通能力。未來我也希望多參與跨領域專案與實習，讓自己不只是一位懂營養的學生，而是能將營養專業應用於未來數位健康時代的創新者。

深化學校教育與產業接軌

【鏈結企業與創業教育】

- 精準營養產業企業實習

【業界專家團隊】

- 業師分享創業經驗與技能。
- 業師擔任企業導師，輔導學生產品開發與創業諮詢。





活動介紹：結合「影子工作見習」深入真實職場 (P-J Fit)

活動目標與夥伴

▶ 目標

- 結合「影子工作見習」，使學生了解實際工作現場狀態 (P-J Fit的學習目標)。



▶ 企業合作

健康烘焙品牌—「植愛Succulent」商店

- 品牌核心：Alternative Diet「生酮無糖、無乳製品、無麩質」等多元化健康飲食特性；強調天然、健康與創新理念。



活動進行方式

1



影子工作見習：安排學生進入真實職場，觀察資深員工的工作日常。

2



反思與記錄：學生需記錄見習中的組織文化 (如團隊合作模式、領導風格)，反思是否符合自身的價值觀。

學習單設計背景



結合課程與職場
讓學生真實理解營養專業應用



「Job Shadowing (影子工作)」模式
培養觀察、反思與實踐能力



建立從「**學習** → **體驗** → **省思**
→ **行動**」的完整學習循環

學習單架構設計

區塊	學習目的	內容重點
一、參訪前思考	建立學習目標與期待	自我設定觀察方向
二、參訪中觀察	實地觀摩與紀錄	觀察職場文化、流程與專業技能
三、參訪後反思	內化經驗與省思	P-O Fit、P-J Fit自我分析
四、整體回饋	統整學習成果	撰寫心得與行動計畫



企業參訪學習單

企業見習學習單

系所： _____ 班級： _____ 姓名： _____



為深化同學對職場環境的理解與專業應用能力，本次課程特別安排企業參訪與影子工作 (Job Shadowing) 活動，走入 健康烘焙品牌「精愛」的實際工作場域。

「精愛」以 生酮無糖、無乳製品、無麩質為核心理念，致力於推廣天然、健康與創新的飲食文化。透過近距離觀察與體驗，請同學觀察企業如何將營養學知識應用於產品開發、標示管理、行銷與顧客服務中，並思考企業文化與專業角色之間的關聯。

在參訪過程中，請同學以「學習者」與「觀察者」的角度，記錄所見所聞，反思：

- 我看见了哪些專業實務與課堂所學的連結？
- 我觀察到哪些職場文化與溝通互動？
- 我與這樣的工作環境、職務是否契合？

完成本學習單，作為你在職場體驗旅程中的學習紀錄與自我探索。

1 我希望在此次企業見習中了解哪些內容？

2 我對「健康烘焙產業」的初步印象是什麼？

參訪中觀察紀錄：職場學習與體驗



1 觀察重點

請記錄觀察過程中印象深刻的情境或人物 (例如：員工的工作態度、工作流程等)。
請描述至少五項觀察：

觀察一： _____

觀察二： _____

觀察三： _____

觀察四： _____

觀察五： _____

2 專業學習面

在觀察過程中，哪些部分與營養專業知識或課堂所學相關？

3 職場技能面

我觀察到企業人員如何展現以下能力：

溝通表達： _____

團隊合作： _____

問題解決： _____

參訪後反思：契合度與未來職涯省思



1 人—組織契合度 (P-O Fit)

這家企業的文化、價值觀或經營理念，與我的個人價值觀有哪些相似或不同之處？

2 人—工作契合度 (P-J Fit)

觀察到的工作內容是否符合我的專業興趣與能力？我覺得自己是否適合這類型的工作？

3 體驗學習收穫

此次企業見習讓我最深刻的學習或啟發是什麼？

4 未來行動計畫

為了讓自己更接近理想的職涯方向，我計畫在未來嘗試或學習的事項：

精準營養產業企業實習活動照片



學習POS點餐系統



學習蛋糕製作技術



學習商品銷售



精準營養產業企業實習活動照片



學習咖啡飲品製作



學習蛋糕裝飾技術



市場觀察-加拿大的健康烘焙商品

Q&A / 交流時間

講者：長庚科技大學 保健營養系 林文惠 老師
Email: annlin@mail.cgust.edu.tw



Facebook粉絲頁:1205創業實驗教育

打造優質教案的起點

SPEAKER
introduction

· 講者 ·

國立臺北商業大學 **林熙中** 助理教授

現任

國立臺北商業大學通識教育中心助理教授

經歷

- 國立臺北商業大學通識教育中心助理教授
- 國立中央大學資訊工程學系博士
- 114 年大專校院職涯輔導教案徵選優選教師
- 114 年大專校院職涯輔導成果評選傑出職輔人員組（教學類）銅等獎
- 109 年大專校院推動職涯輔導補助計畫原民類計畫主持人
- 真理大學教與學發展中心主任、語言中心主任
- 真理大學原住民族學生資源中心主任
- 真理大學就業輔導組組長、服務學習組組長
- 真理大學招生中心主任





教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

115年大專校院職涯輔導種子教師培訓
職輔教材運用初階工作坊

打造優質教案的起點

國立臺北商業大學通識教育中心 林熙中

未來職業工作坊：用設計思考打開未來之門

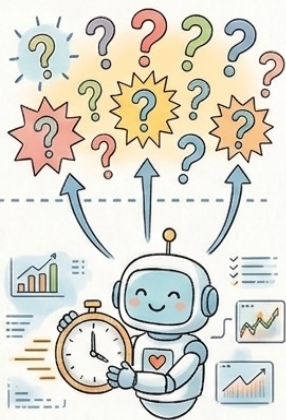
趨勢與報告

未來職業樹



許多關鍵工作
尚未被創造

尚未被創造的職業

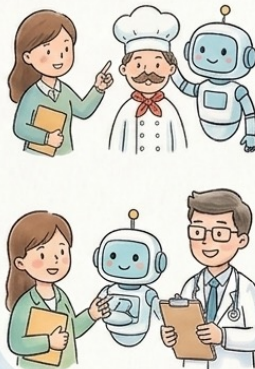


AI 加速變革

學生視角

意識到 AI 的取代能力

未認真思考創新職業





三項教學目標：對應職涯發展教材三大主軸

1. 釐清自身特質

2. 增加未來想像與創新思維

3. 學習設計思考與自主學習

迷你工作坊



了解與同理 定義與洞察



發想與創意



製作原型



測試與驗證



人生設計思維



- 自主學習計畫
- 未來職業發展藍圖
- 自主學習能力

準備活動一：現在的新興職業，十年前眼中的未來工作

過去 (10 年前)

今日

電影或影集中的職業 / 對應近年新興職業



準備活動二：未來工作 Step by Step

第一步：建立未來想像

請用 2-3 個詞彙形容想像中的未來世界



第二步：討論未來關鍵能力

列出 2-3 個所需具備的能力



第三步：發想未來工作

透過設計思考發想未來工作



發展活動：設計思考迷你工作坊 (1/2)

步驟0 (對照組)：

觀察隊友，為對方設計一個「未來世界的夢幻職業」



步驟1 (同理)：

和隊友進行訪談

A 以廣度為主的初步訪談



包含廣泛的生活、興趣、期待

B 以深度為主的深入訪談



探掘深層動機、價值觀、情感

步驟2 (定義)：

從訪談中找到洞見，整理出設計觀點 (POV)





發展活動：設計思考迷你工作坊 (2/2)

步驟3 (發想)：

提出五個適合隊友的未來職業



- 1  機器人倫理顧問
- 2  生物共生設計師
- 3  虛擬現實城市規劃師
- 4  地球修復工程師
- 5  全球連結分析師

步驟4 (原型)：

經過討論調整修正後產出一個未來職業，並用AI工具製作一張圖

經過討論與修正



文字描述	AI 生成圖
描述工作情境： 為團隊成員設計 最適合的未來職位	
	生物共生設計師 工作情境

步驟5 (迭代)：

經過回饋反思等步驟，產出最終成品，用AI工具替隊友製作一張未來工作的名片

經過回饋與反思



經過回饋與反思





王小明
 職位：生物共生設計師
 「與自然共創未來」

用AI工具替隊友製作一張未來工作的名片



教育部跨領域教師發展暨人才培育計畫

112.04 版



苗圃計畫
MIAOPU

設計思考迷你工作坊

同理、釐清、發想、原型、驗證



歡迎使用，請註明出處 design-thinking.tw
以創用CC 姓名標示-非商業性-相同方式分享 3.0 台灣 授權條款釋出。



設計挑戰

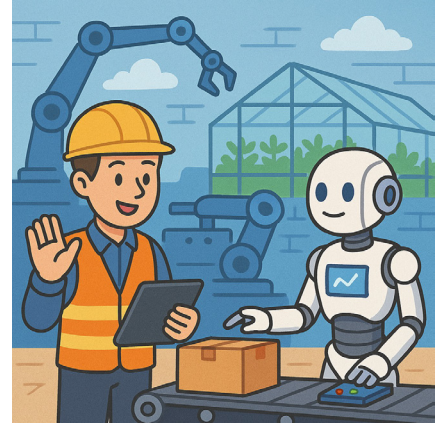
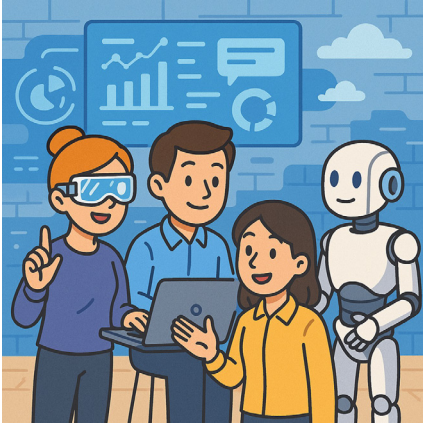
你也可以是個設計人

The 4 rules

1. 兩兩一組
2. 跟上，每個步驟 “在時間內” 動腦想 (Thinking) 動手做 (Doing)
3. 有時自己想、自己做，有時跟組員一起想一起做 (Team)
4. 聽到鈴聲，停止動作，往下走
5. 玩一下，享受充實設計挑戰



我們的好朋友適合什麼**未來職業**

**3:00**

請為你的隊友設計一個“**超夢幻職業**” (3分鐘)

請**畫(Sketch)**出你的想法，並可用**文字**註解說明！



1. 依照自己心中的想法進行職業設計
2. 不需與隊友對話與討論



現在我們都已經
為隊友設計
了一個職業

開始體驗
設計思考歷程



8:00

1. 初步訪談

步驟1 初步訪談

8分鐘 (2人 x 每人4分鐘)

請寫下第一次訪談內容 (關於職業你想問組員什麼問題?)

- 你好奇什麼? 隊友在想什麼?
- 關於職業有沒有擔心什麼?

多/廣

角色互換 & 輪流訪談



一邊對話討論，一邊要記錄寫下!

步驟2 深入訪談

6分鐘 (2人 x 每人3分鐘)

請寫下第二次訪談內容

角色互換 & 輪流訪談

2. 深入訪談

6:00

步驟1 訪談

8分鐘 (2人 x 每人4分鐘)

請寫下第一次訪談內容

角色互換 & 輪流訪談



一邊對話討論，一邊要記錄寫下!

步驟2 深入訪談

6分鐘 (2人 x 每人3分鐘)

請寫下第二次訪談內容 (從剛剛的訪談中探索，有沒有發現什麼值得再深入討論的議題?)

- 很重要的
- 很有趣的
- 更細微的
- 值得討論的
-

深/獨特

角色互換 & 輪流訪談



5. 發想設計

5:00

步驟5 以使用者需求為基礎，畫(Sketch)出至少5個解決方案 5分鐘

想要一個在OOOO可以XXXX的未來職業.....(請先在左邊先描述你發現與設定的問題)

根據這個設定的目標，在下面畫出5個解決方案

--	--	--	--	--

步驟6 方案分享與回饋 10分鐘

(2人 x 每人5分鐘)

角色互換 & 輪流訪談

6. 分享回饋修正

10:00

步驟5 為使用者需求，草擬至少5個基本方案 5分鐘

請描述你的問題

--	--	--	--	--

步驟6 方案分享與回饋 10分鐘

(2人 x 每人5分鐘) 依據步驟五所提出的5個基本方案與隊友進行說明分享、回饋與討論

角色互換 & 輪流訪談



7. 根據回饋不斷迭代

3:00

步驟7

反思與產生**1個新的方案** 3分鐘

將你的偉大想法**轉換為精準的提示** (Prompt) · 讓AI工具幫我們畫出來!

8. 建構

7:00

步驟8 動手建構最終的**解決方案** 7分鐘

實際建構某些能讓組員互動的事物
(動手製作出你設計的原型-Prototype)

- 要有**功能**
- 要可以**操作**
- 要**具體呈現**
- 哪裡是什麼功能就要表現出來



步驟9 方案分享與意見回饋 8分鐘

可行的地方	可以改進的地方
問題	想法

(2人 x 每人4分鐘)



9.交付

8:00

步驟8 動手建構最終的解決方案 7分鐘

步驟9 方案分享與意見回饋 8分鐘

可行的地方	可以改進的地方
問題	想法

(2人 x 每人4分鐘)

給彼此一個掌聲
謝謝他為你動腦
設計了未來職業



相較於 第一個想像職業 你比較 愛夢幻職業嗎？



教育部跨領域教師發展暨人才培育計畫

此公版簡報特別感謝不斷迭代修正的教練們

苗圃計畫第一期主持人:康仕仲
苗圃計畫第二、三、四期主持人:謝尚賢

感謝以下參與公版簡報開發成員: (排序依筆畫順序排列)

大同大學 工業設計學系 楊朝陽
大同大學 媒體設計系 陳彥甫
中國文化大學 保健營養學系 翁德志
明志科技大學 工業設計系 楊俊明
國立中央大學 網路學習與科技研究所 吳穎涓
國立中央大學 學習與教學研究所 詹明峰
國立中央大學 機械工程學系 蕭述三
國立成功大學 工業設計系 馬敏元
國立成功大學 不分系 李孟學

國立彰化師範大學 企業管理學系 江家瑜
國立臺北商業大學 創意設計與經營所 黃鼎豪
國立臺灣大學 智慧生活科技整合與創新研究中心 賴宏誌
臺北醫學大學 通識教育中心 邱佳慧
臺北醫學大學 跨領域學習中心 王明旭
臺灣科技大學 設計系 董芳武
輔仁大學 創意設計中心 林倩妏
靜宜大學 國際企業學系 顏忻怡



苗圃計畫
MIAOPU

特別感謝 大同大學 工業設計系助教 傅翊棋 協助公版簡報修正



歡迎使用·請註明出處 design-thinking.tw
以創用CC 姓名標示-非商業性-相同方式分享 3.0 台灣 授權條款釋出。

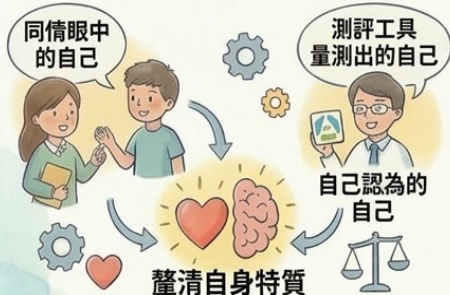


綜合活動：反思心得分享

本教案共有三個可能的反思方向，分別對應本教案的三個學習目標。

1. 釐清自身特質

包含興趣、能力、價值觀等。
 • 比較「同情眼中的自己」、「自己認為的自己」以及「測評工具量測出的自己」進行深度自我探索。

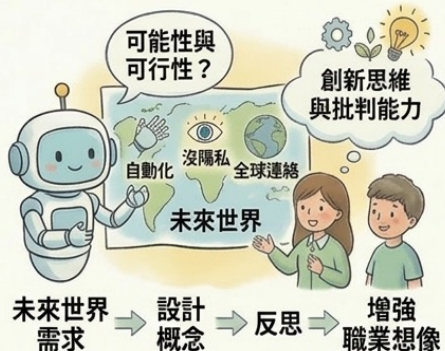


延伸教案：主軸一「發掘優勢」
 主軸二「或尋嘗日、能力亮點卡等牌卡工具。」



2. 增加未來職業想像

包含未來世界的需求與關鍵能力。
 與AI協作驗證設計成果與討論反思。



延伸教案：
 主軸二「進路準備」之「職業視窗六宮格」。



3. 深入學習設計思考

比較運用設計思考前/後成果之差異，培育解決問題能力。



延伸教案：主軸三「籌劃實踐」
 之「我的人生製片師」，
 培育自主學習能力。



實務經驗分享：依學生背景規劃前置活動

(一) 資訊科技的未來發展趨勢 (先備知識)

系統平台之運作原理 (資SV-1) → 系統平台之未來發展趨勢



系統平台之運作原理(資S-V-1) → 系統平台之未來發展趨勢(資S-V-2)

(二) 典範人物故事 (動機引發)

引導學生思考自身職涯規劃



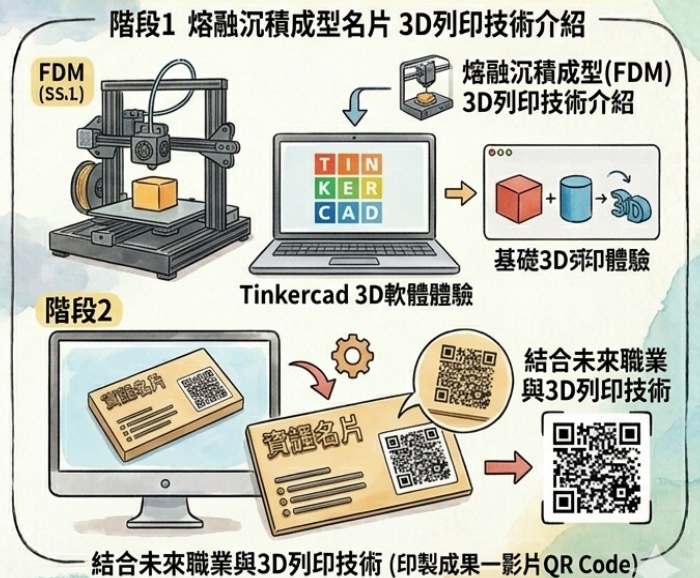
青年發展署 職涯發展教材/主軸二/P12職涯焦點人物誌

實務經驗分享：依學習目標產出具體成果

成果一：AI影音生成工具與自我介紹



成果二：3D 列印與立體名片製作



打造優質教案的起點

1. 明確學習目標的制定：以結果為導向的設計
 - (1) 如何設定可評量、可觀察的學習目標
 - (2) 區分知識、技能、態度三類目標
 - (3) 以職涯發展教材三大主軸為例
2. 學習者分析：理解學生，才能設計有效課程
 - (1) 分析學生背景、需求、學習動機與困難點
 - (2) 區分不同年級、科系學生在職涯議題上的差異
 - (3) 如何運用測評、問卷或討論蒐集學生資料
3. 目標—內容—活動—評量之間的邏輯連結
 - (1) 如何讓教案具備一致性與可操作性
 - (2) 常見錯誤解析：活動熱鬧但無法達成目標
 - (3) 建立教案設計的「四步驟鏈結模型」





教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education



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；
利用權勢性騷擾他人者，依法得處新臺幣6萬元以上，60萬元以下罰鍰；
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：**02-7736-5595** 手機：**0978-605-300**

電子郵件：**gender@mail.yda.gov.tw**

以為放鬆一下 其實讓你萬劫不復



你知道嗎？

電子煙可能被混入依托咪酯等新興毒品讓你無法控制自我意識、昏迷、斷片。

你可以這樣做

對於各式電子煙以及來路不明的零食、飲品，必須要勇敢拒絕說不，並及時跟師長反映，杜絕毒品入侵你我生活。



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



教育部防制學生
藥物濫用資源網



反毒大本營

廣告

北 區

5.22

職輔教材運用－初階工作坊

問卷調查表



線上簽退





115 年大專校院職涯輔導

種子 CAREER COUNSELING 教師培訓



主辦機關： 教育部青年發展署

承辦學校： 中信科技大學