

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 國立臺灣師範大學 吳淑禎 教授	
• 職涯發展教材運用的多元策略與示範	32
講者 台南應用科技大學 許維珪 助理教授	
• 打造優質教案的起點	60
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

國立臺灣師範大學 / 吳淑禎 教授

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

台南應用科技大學 / 許維昭 助理教授

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 ・

國立臺灣師範大學 吳淑禎 教授

現 任

國立臺灣師範大學師資培育學院教授

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





青年發展署生涯種子教師初階工作坊

韌性導航：活用大專教材 建構 AI 時代職涯力

分享人：吳淑禎 / 臺師大師資培育學院

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



內容重點

1. 韌性引領：AI 時代的生涯趨勢
2. 大專校院學生職涯發展教材
3. 大學青年的生涯任務與挑戰
4. 教材運用說明
5. 教材運用示例

初階工作坊

國立臺灣師範大學





1

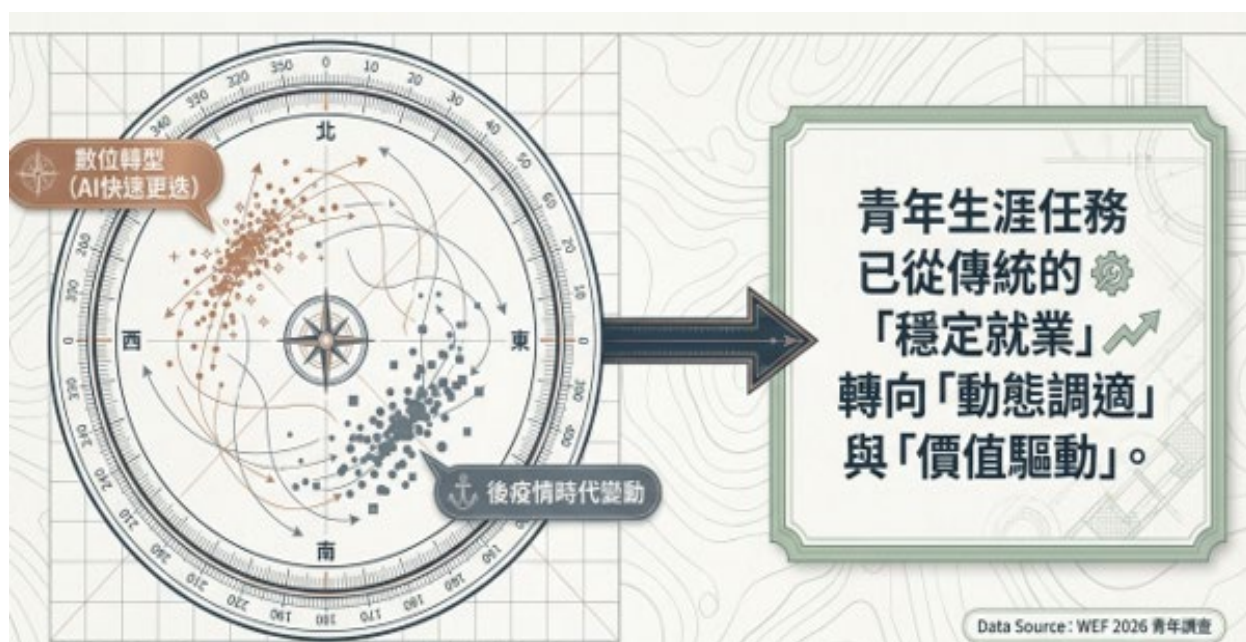
韌性引領：AI 時代的生涯趨勢



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

從穩定就業到動態調適與價值驅動

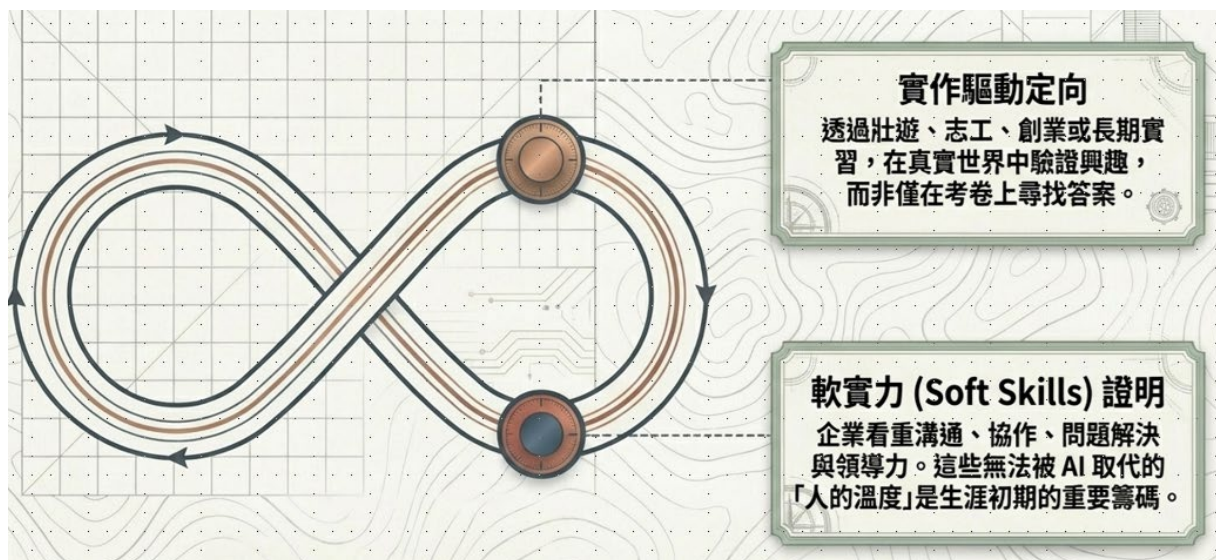


初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



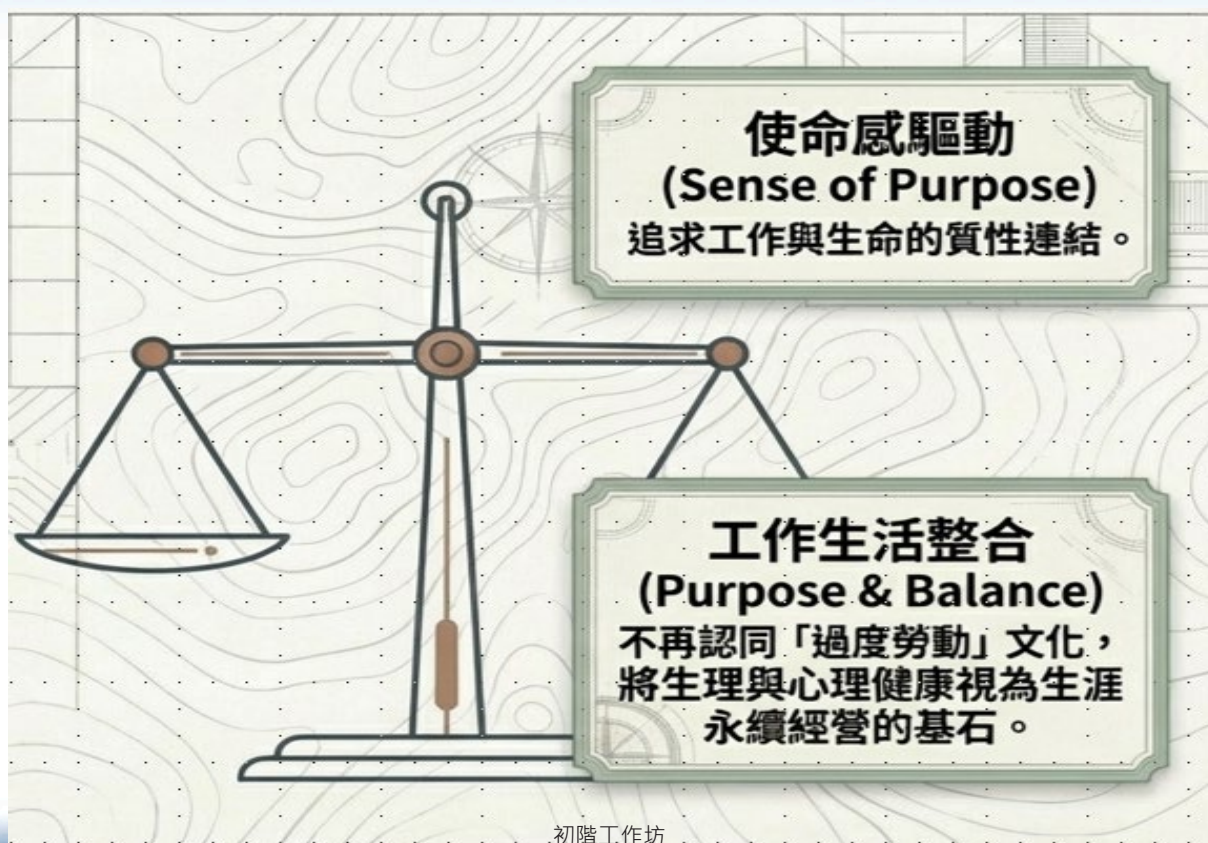
人的溫度不可取代的競爭力



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

使命感與身心平衡是生涯基石



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



相互連結-跨界共學

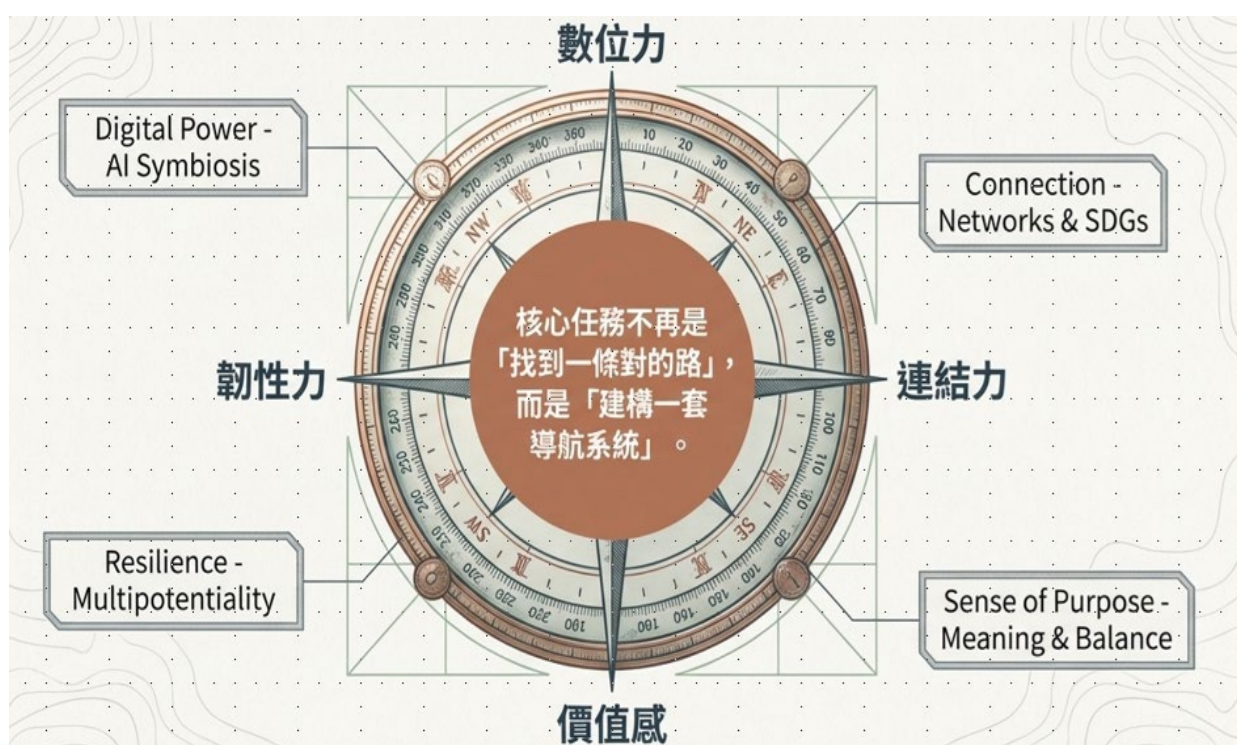
單打獨鬥的局限與高職業倦怠風險。

- **建立專業支持網絡**
積極參與專業學習共同體（如 SEL-T 夥伴計畫），在共學中抵禦倦怠。
- **社會參與永續**
關注氣候變遷與社會正義，將個人生涯選擇與全球永續發展目標（SDGs）相連結。

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

AI時代的生涯增能



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



韌性引領：AI 時代的生涯趨勢

適應力 (Agility)、
挫折復原力
(Resilience) 以及在
模糊狀態下的決策
能力

「動態韌性」
(Career Resilience)

「即戰力」的需
求超越「名校學
位」/多樣技能

技能經濟
(Skills Economy)

沉浸式探索
AI/大數據分析
社會情緒學習 (SEL)
與生涯健康 (Well-
being)

生涯服務的
數位化

目的感 (Purpose)
(ESG)
心理健康

社會情緒學習
與生涯健康

從 K-12 階段就開始
植入生涯思維，而
非等到大學才諮詢
偏鄉或弱勢群體

「全齡化」
與「平權化」



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



大專校院學生生涯發展教材

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





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



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

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



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

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。

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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

初階工作坊

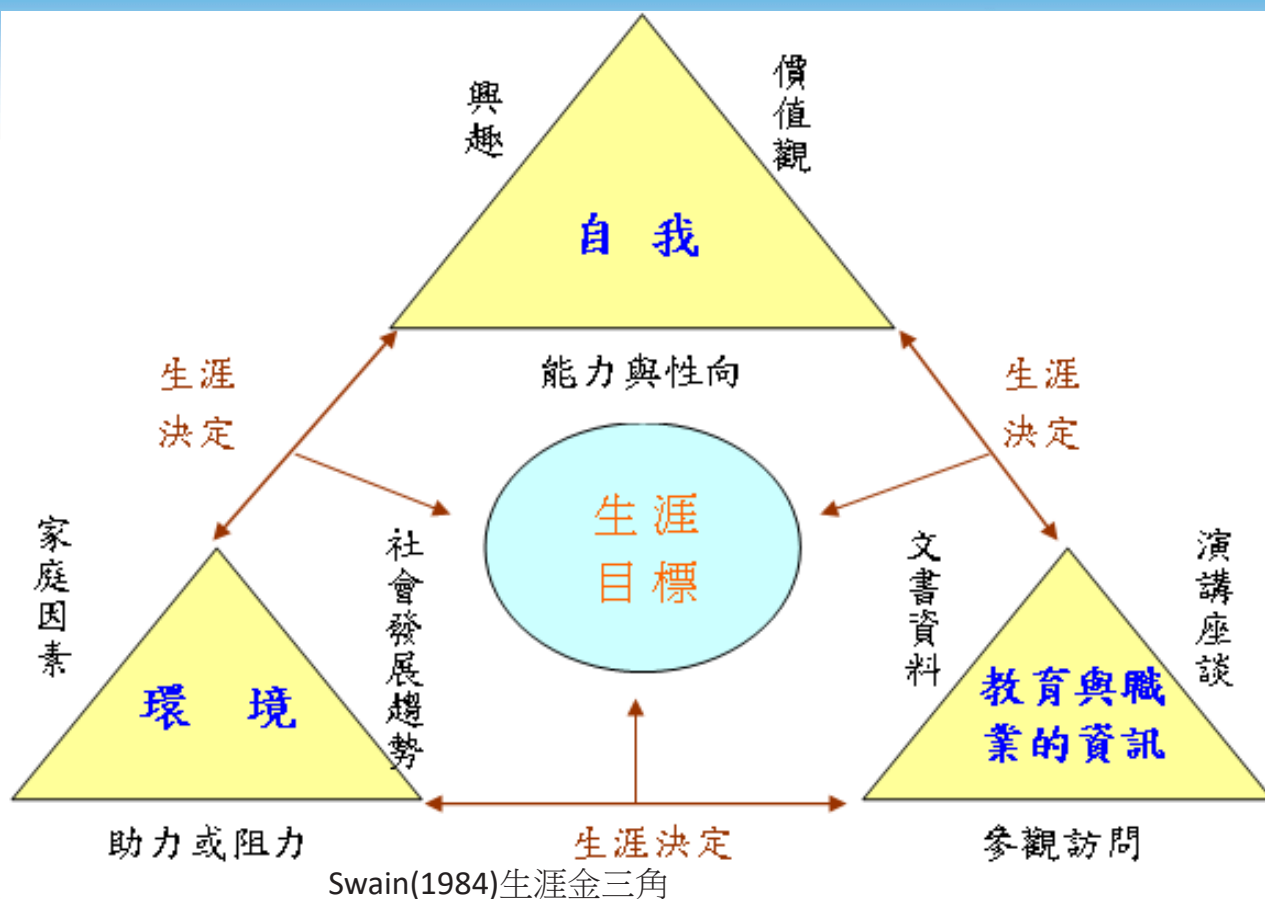
教材研發理論依據

德性存在生涯模式



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

初階工作坊



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

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
L1發掘優勢	P1體察職業運作	A1打造希望感
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
L2提升優勢	4. 在實做中統整	4籌劃圓夢行動
1多元學習經驗	P2展現個人競爭力	A2提升實踐力
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

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



108職涯教材新樣貌

R4+N6

N1:【職涯進路準備：國際移動與海外職涯】

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 專案經理)

N2【職涯進路準備】 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)

N3【職涯優勢學習】 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)

N4【職涯優勢學習】 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)

R1【職涯進路準備】 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/趙媚黛副教授

R2【職涯進路準備】 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(北京艾思達達教育培訓師、Career 就業情報職涯顧問)

N6【職涯進路準備】 職場減壓沒煩惱

藍菊梅(長榮大學健康心理學系助理教授)/楊曜媛(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)

R3【職涯籌劃實踐】 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)/

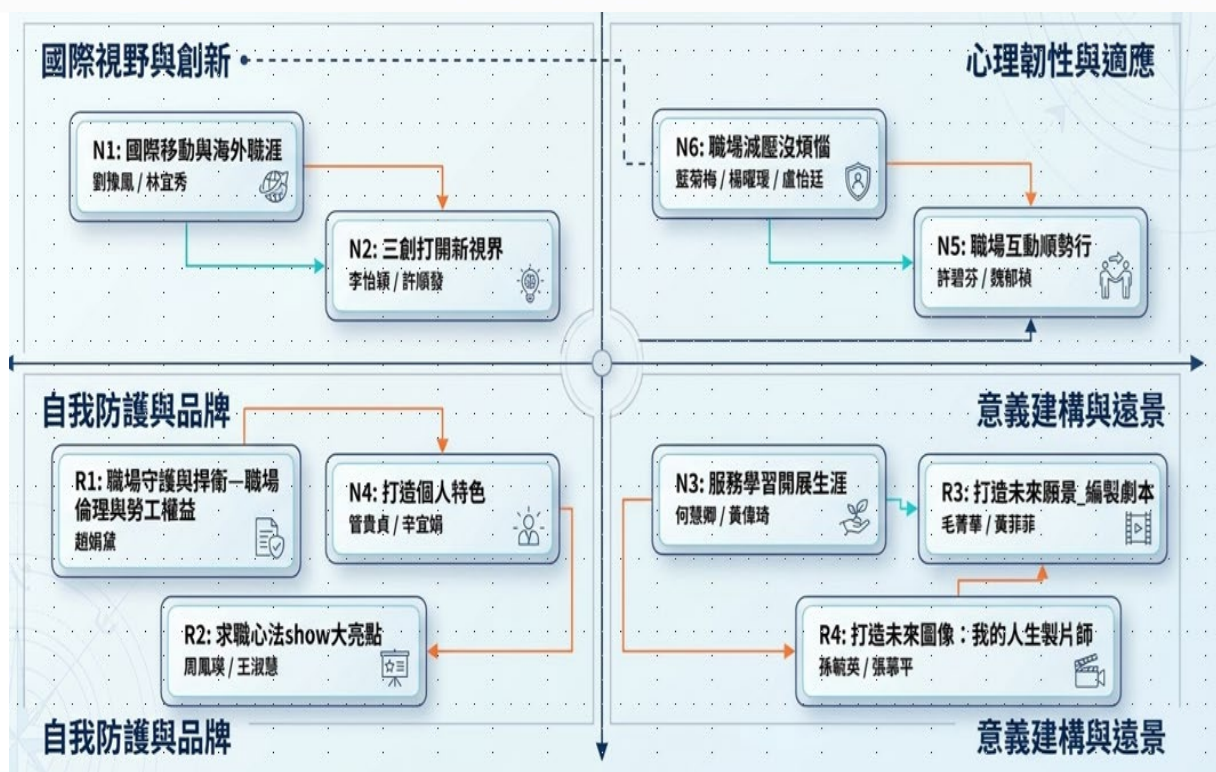
R4【職涯籌劃實踐】 打造未來圖像：我的人生製片師

孫毓英(明新科技大學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)

N5【職涯進路準備】 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職涯教材新樣貌R4+N6



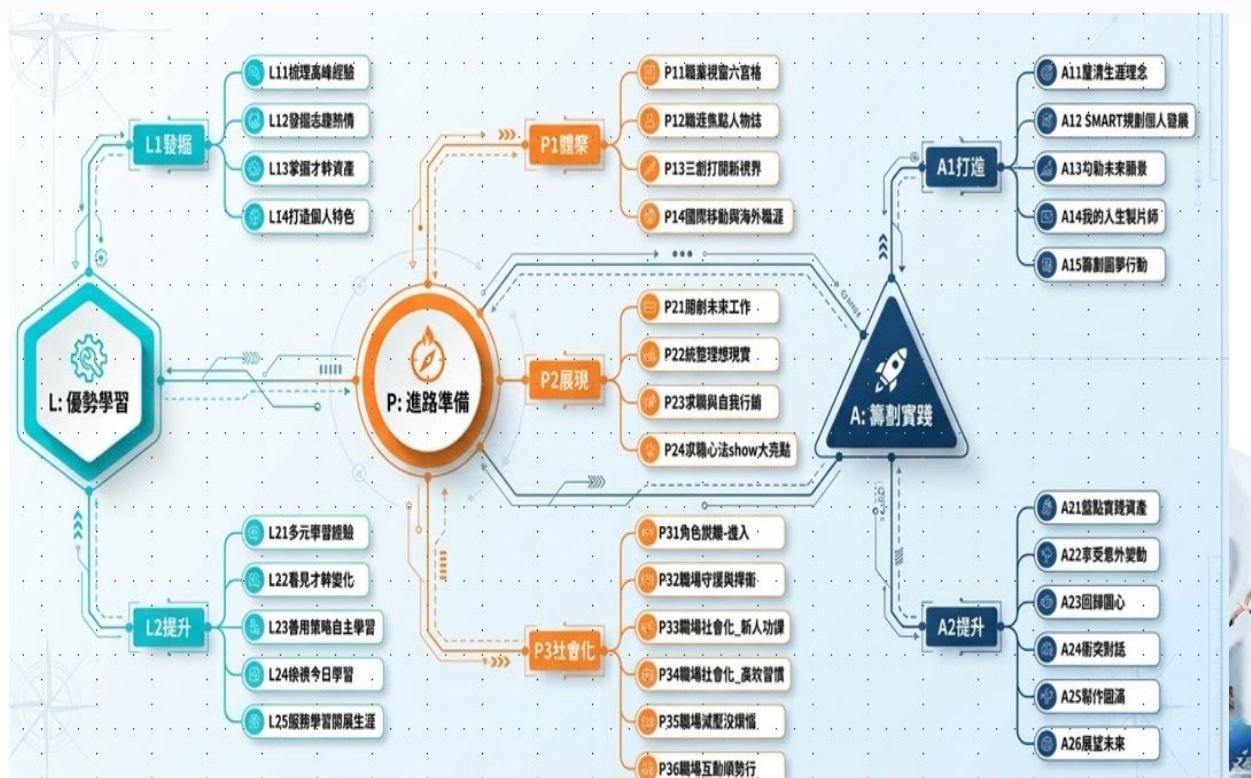


108職涯教材-三大類 34個單元

一、職涯優勢學習	二、職涯進路準備	三、職涯籌劃實踐
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	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 初階工作坊	A1打造希望感 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 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

National Taiwan Normal University

108職涯教材-三大類 34個單元



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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**

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

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。

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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。

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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。

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





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	N2三創打開新視界	<u>A2提升實踐力</u>
3掌握才幹資產	N1國際移動與海外職涯	1盤點實踐資產
N4打造個人特色		
	<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	職場守護與捍衛	
4檢視今日學習	職場社會化_新人功課	
N3服務學習開展生涯	職場社會化_高效習慣	

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

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

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



108年之後的教材發展

青年署補助且用心支持下列工作

各校成立教師
生涯社群

優良生涯教案
甄選

推動生涯計畫
申請

實地訪視看見
各校努力與亮
點

持續的生涯種
子教師培訓



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



大學青年的生涯任務與挑戰



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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。

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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。

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





您服務的學生，以哪一象限的學生占多數？

積極

不清楚
積極

清楚
積極

不清楚

清楚

不清楚
不積極

清楚
不積極

不積極

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



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)

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





台灣大學生的職涯發展挑戰

1. 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)

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



台灣大學生的職涯發展挑戰

2. 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)

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





台灣大學生的職涯發展挑戰

3. 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)



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教材運用說明



初階工作坊

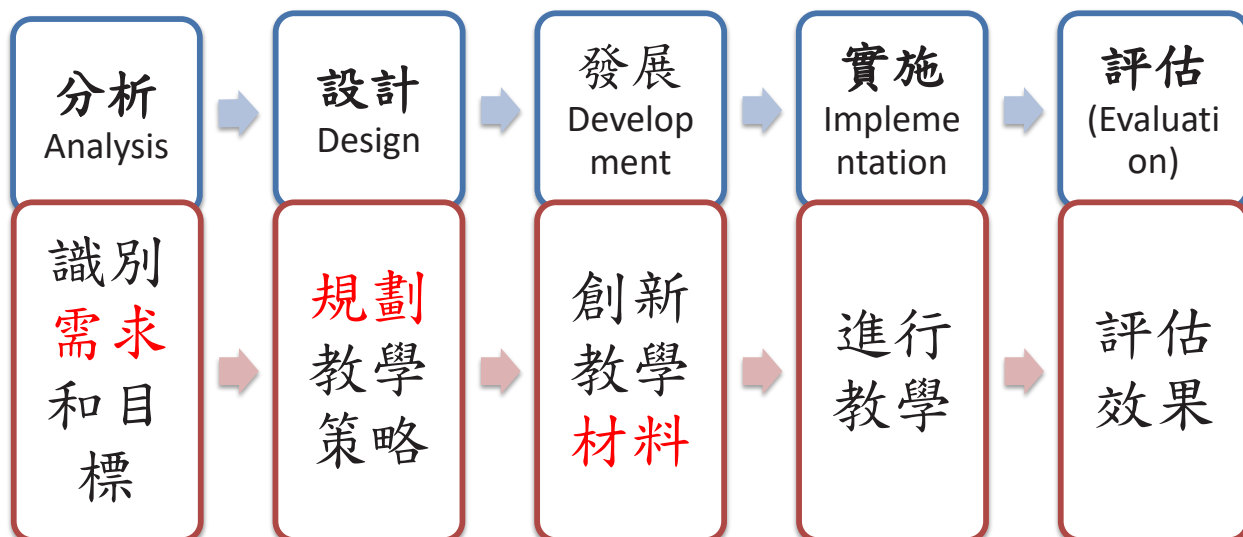
國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教學設計模式

ADDIE(分析-設計-發展-實施-評估)循環

Florida State University, FSU (1975)



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

課程設計目標

1、明確課程學習目標 (Learning Objectives)

使用布魯姆認知層次（記憶、理解、應用、分析、評鑑、創造）有助於設計多層次目標。



初階工作坊

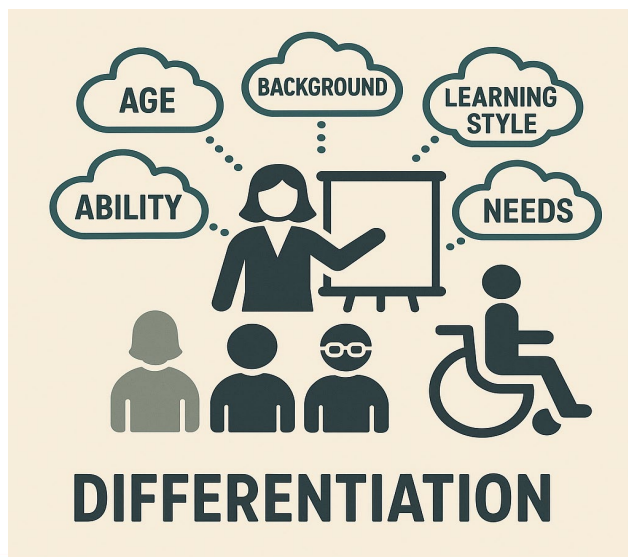
國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



課程設計對象

2. 對象導向 (Know Your Learners)

考量學生年齡、程度、背景、學習風格與需求。特殊需求學生須納入差異化教學設計。



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



課程設計內容

3. 內容組織清楚根據主題、單元或能力指標，安排合適的教學內容。

概念銜接：從內在（自我）到外在（職業世界）再到行動（目標與決策），形成清楚的生涯探索路徑。

難易度遞進：

初階：以自我描述與興趣配對為主，屬於「低風險」探索活動。

中階：進行資料蒐集與職業比較，需使用資訊判讀與批判性思考。

高階：規劃生涯行動與決策，需整合價值觀、自我理解與環境資訊。

從關心學生開始作為一節課的開始

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





教學實施方法

4. **多模態**教學方法:教學活動多元包含引起動機、知識建構、實作體驗、小組討論、提問探究等。融入跨領域、生活化、探究式學習可提升參與度。



National Taiwan Normal University

教學輔助工具

5. 教具與媒體使用活用PPT、影片、學習單、實物、數位工具等提升學習效果。

工具名稱	功能說明
Kahoot!	遊戲式測驗與互動問答
Mentimeter	即時投票、問答、雲端文字牆
Slido	問答、投票、即時互動
Padlet	可共編的數位便利貼牆
Poll Everywhere	問卷、互動投票、文字



教學評量

6. 評量設計 包含形成性與總結性評量。

配合學習目標設計觀察紀錄、作品分析、口頭回饋、問卷、檢核表等工具。

測驗與考試、問卷調查、觀察記錄、學生作品集、自我評估、同儕評估
個別面談、課堂表現、學習日誌、專題報告

初階工作坊

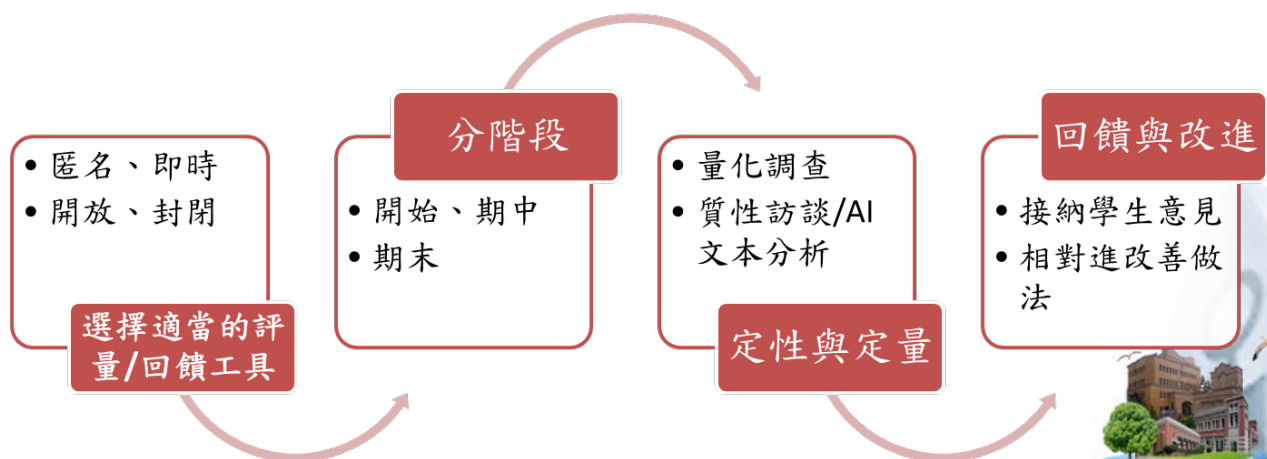
國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教學評量

6. 評量設計 包含形成性與總結性評量。

配合學習目標設計觀察紀錄、作品分析、口頭回饋、問卷、檢核表等工具。



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





教學備案

7. 彈性與備案預留時間調整空間與備案活動，以應對學生反應與突發狀況。

可能突發狀況：

學生對活動規則不熟，花太多時間進入狀況。
有學生提早完成，顯得無所適從。

備案活動設計：

延伸提問活動（若學生提早完成）：請學生選出最不喜歡的一種職涯類型，並說明原因。
影片補充說明（若時間不足完成活動）



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

數位教學資源

- UCAN平台
- CCN 生涯網
- 104工作世界
- 104人力銀行/1111人力銀行
- 台灣就業通
- ChatGPT/Gemini....
- Collego
- IOH



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



牌卡資源

1.尋·嘗日：生活興趣卡<https://www.i3bydo.com/surveytool-article.php?id=23>

2.生涯韌力卡

<https://www.pacedu.net/2025/03/14/careerresiliencecards/>

3.Card House –各式生涯卡(興趣/能力...)

<http://www.cardshouse.com.tw/>

4.1111人力銀行 **Holland**職涯探索卡牌桌遊

https://www.hollandexam.com/cards_index.aspx

5.人生設計心理諮商所

人生設計卡：<https://reurl.cc/emyk3K>

愛情設計卡：<https://reurl.cc/q1vYNN>

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

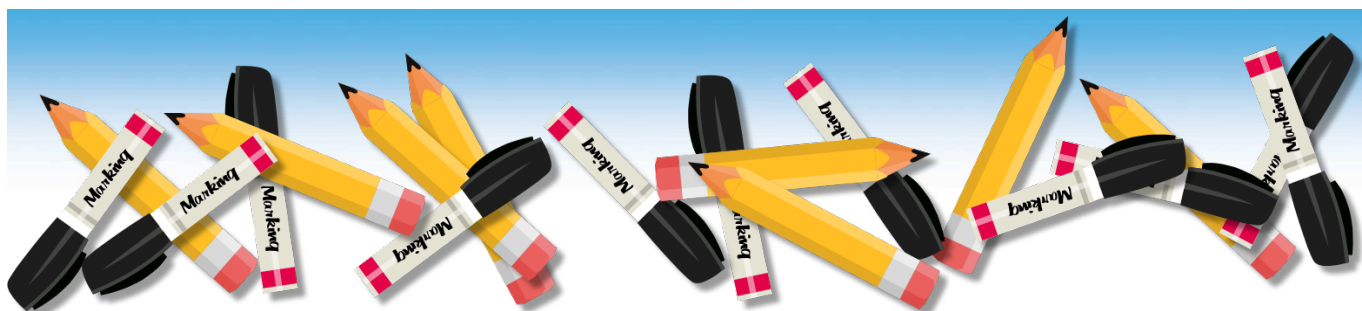


教材運用示例-現場示範

初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





THANK YOU!



初階工作坊

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



職涯發展教材運用的 多元策略與示範

SPEAKER
introduction

・ 講 者 ・

台南應用科技大學 / 許維昭 助理教授

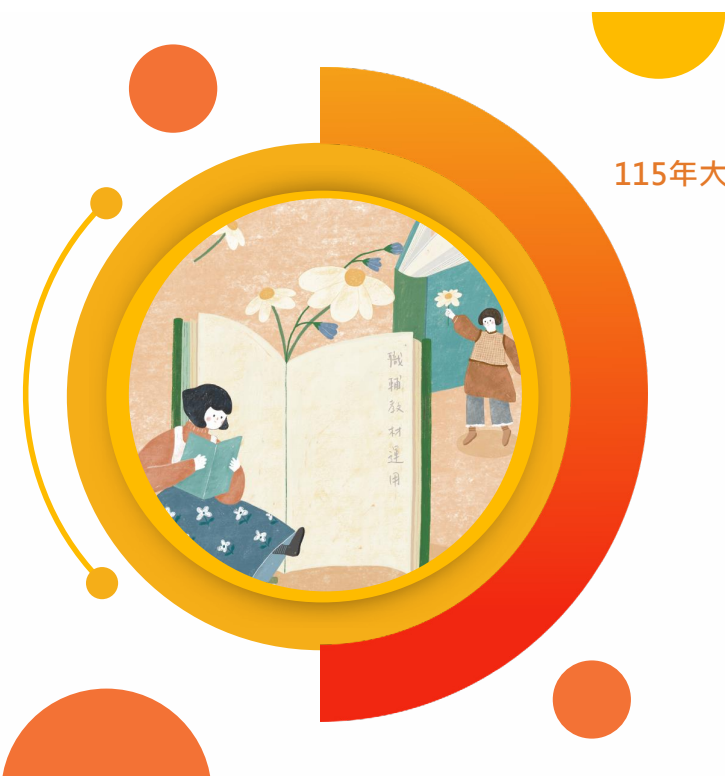
現 任

台南應用科技大學視覺傳達設計系助理教授

經 歷

- ・ 美國聖道大學教育所組織領導組博士
- ・ GCDF 全球職涯發展師
- ・ 104 BeAGiver 職涯引導師
- ・ 114 年大專校院職涯輔導成果評選傑出職輔人員組（教學類）金等獎
- ・ 109-114 年大專校院推動職涯輔導補助計畫教材類計畫主持人
- ・ 臺南中小企業服務團時尚創意設計產業分團專家
- ・ 台南應用科技大學視覺傳達設計系所主任
- ・ 台南應用科技大學職涯發展暨校友服務中心主任





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初階工作坊

職涯發展教材運用的多元策略與示範

Presentation – 2026

許維珫
視覺傳達設計系



台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

許維珫

台南應用科技大學視覺傳達設計系助理教授
台南應用科技大學職涯發展輔導師
104 BeAGiver職涯引導師（第003202410068號）
104 職涯診所/履歷診療室 Giver
GCDF 全球職涯發展師（GCDF00405-TW）
ESG 初階管理師（ESG-JM-20230342）

現職

臺南中小企業服務團時尚創意設計產業分團專家
台南應用科技大學視覺傳達設計系主任及所長
台南應用科技大學職涯發展暨校友服務中心 主任
聖安東尼奧中文學校 教師（美）
MISO 設計事務所 專案經理
IVY 景觀建築事務所 專案設計師（美）

經歷





計畫經歷

AI共學引領永續職涯(跨單位)	115
AI時代下的永續職場實踐地圖(跨單位)	114
幸福職芽綠領培育計畫(跨單位)	113
人生 CEO 養成計畫(跨單位)	112
π型人才品牌自造計畫(跨單位)	111
做自己職涯的策展人(跨單位)	109
人生一級玩家-職涯軟實力升級計畫	108
培養未來世代學職轉銜計畫	107
職涯轉銜-設計文創新方向	106
職涯探索『視傳』方程式	105

114年大專校院職涯輔導成果評選 傑出職輔人員組(教學類)金等獎



職涯轉銜 設計文創新方向



培養未來世代 學職轉銜計畫



人生一級玩家 軟實力升級計畫



做自己 職涯的策展人





112年大學校院職業發展輔導暨就業輔導計畫

π型人才 品牌自造計畫

以「生涯發展輔導、專業職能培訓、團隊合作、推動專業發展輔導、促進專業人才生涯發展」



國立高雄師範大學 112年大學校院職業發展輔導暨就業輔導計畫

112年大學校院職業發展輔導暨就業輔導計畫

人生CEO 養成系列計畫

以「生涯發展輔導、專業職能培訓、團隊合作、推動專業發展輔導、促進專業人才生涯發展」



國立高雄師範大學 112年大學校院職業發展輔導暨就業輔導計畫

112年大學校院職業發展輔導暨就業輔導計畫

AI時代下的 永續職場地圖

以「生涯發展輔導、專業職能培訓、團隊合作、推動專業發展輔導、促進專業人才生涯發展」



國立高雄師範大學 112年大學校院職業發展輔導暨就業輔導計畫

教師社群

跨領域教學合作、多元教學工具、數位教學輔導、分享教學經驗、實踐專業發展



國立高雄師範大學 112年大學校院職業發展輔導暨就業輔導計畫

影響力

執行計畫近10年,
滿意度97%以上

9,500 人次





Agenda

1. 雙管齊下的破冰互動
2. 課前洗腦
3. 案例分享 - 《大學實境》桌遊
4. 實作體驗 - 《生命曲線》
5. 總結

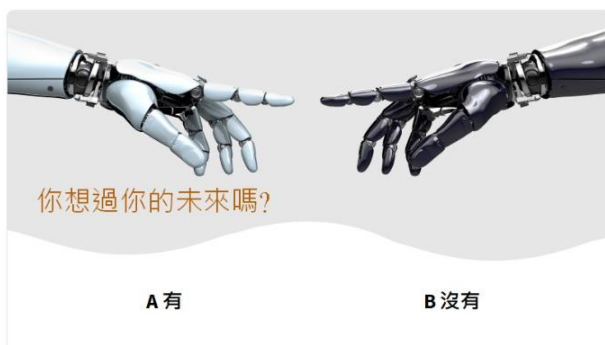
台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

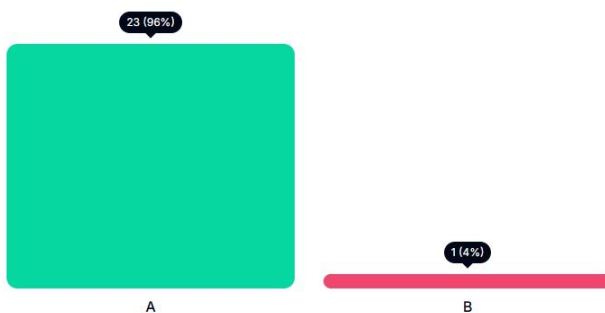
破冰互動

數位 vs 實體

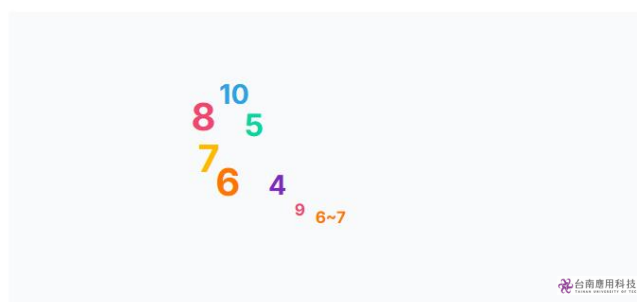




24 Responses | 35s Duration | 23 Stars awarded



24 Responses | 54s Duration | 37 Stars awarded



台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

心臟病

自我介紹

1人-3張卡片



心臟病 - 自我介紹



01



製作牌卡

02



洗牌/發牌

03



心臟病

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

破冰互動：先處理心情



數位工具

ClassPoint 即時投票



實體牌卡

心臟病快速配對

核心精神：創造安全發言空間

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Agenda 2

課前洗腦

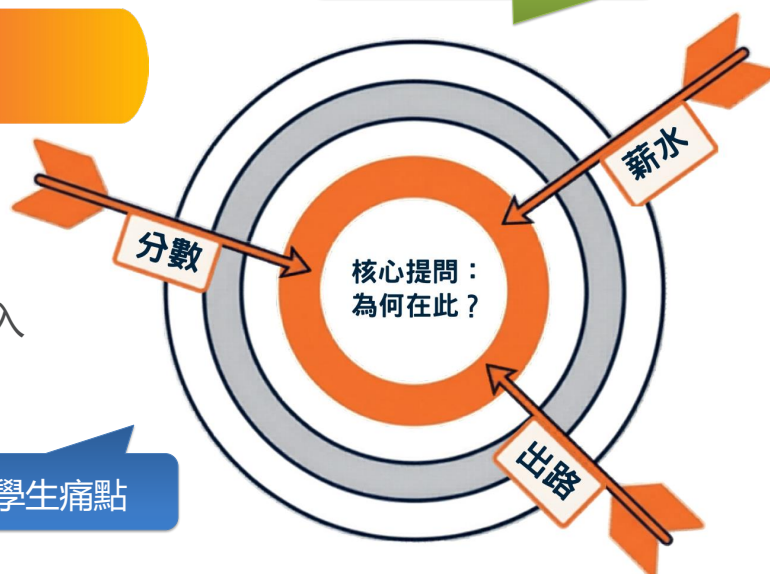
解決『學生為何要聽』的痛點,建立課堂關聯性

動機啟發

從學生在意的分數、
出路與薪水,自然帶入
職涯議題。

直擊學生痛點

結合系所屬性





Ask Students 回答這些問題...

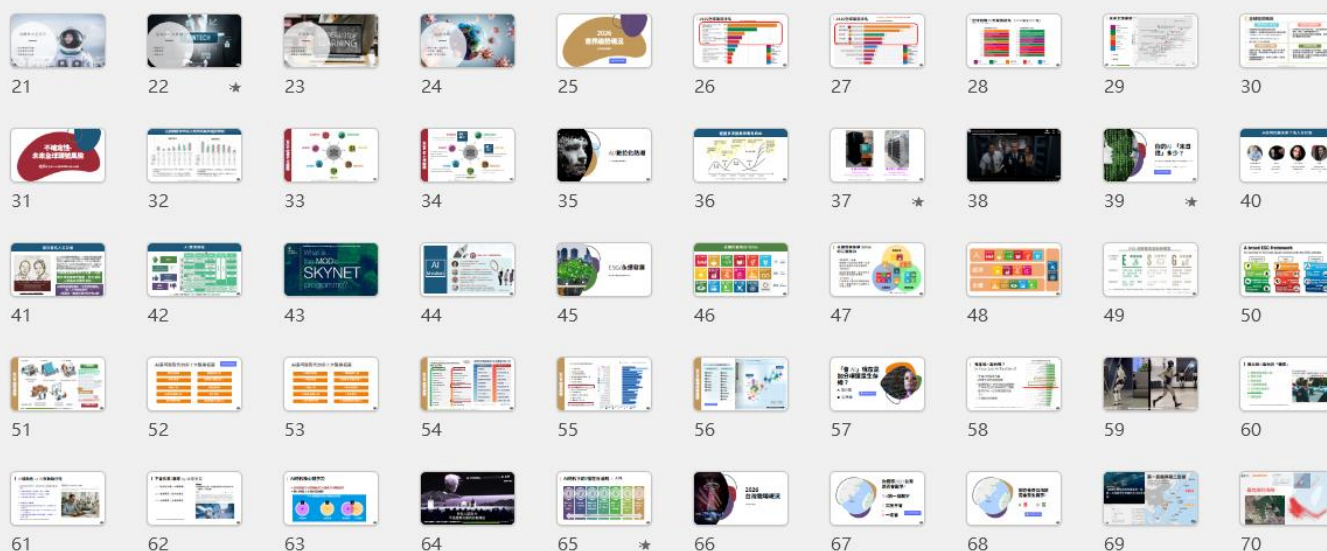
Strategy 01
選擇大學科系的考量?

Strategy 02
選擇工作的考量?

Strategy 03
選擇未來的考量?

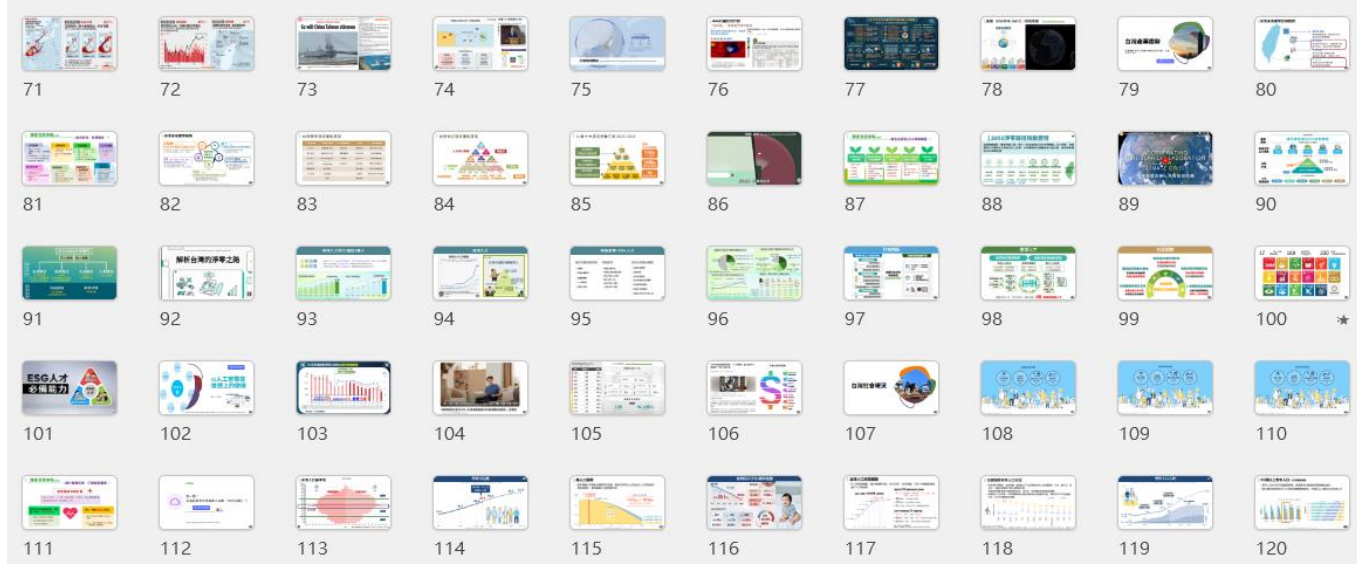


結合教材接軌體察職業運作





情境化導入掌握就業趨勢



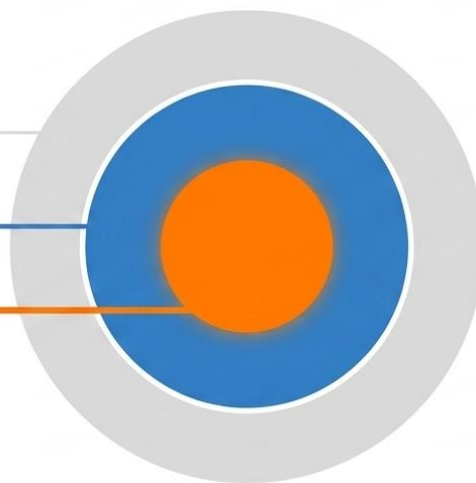
利用
最在意的
來提高
學習動機





建立課堂關聯性，解決
『學生為何要聽』的痛點。

建立信任:以學生為中心
黃金圈提問:為何坐在此?
直擊痛點:最在意薪水或休假?



Agenda 3

案例分享

遊戲化體驗《大學實境》桌遊



《大學實境》桌遊體驗

在虛擬遊戲中,讓學生提早經歷社會的真實挑戰。



Goals n° 01

以終為始的遊戲設計



Goals n° 02

模擬大學四年抉擇



Goals n° 03

體驗真實後果與挫折

遊戲介紹

<https://youtu.be/K0SfFtgX-8c?si=WNAEb6EbkCg7MXN>



University Resume

經歷報表

A horizontal timeline showing university experiences from 2016 to 2019. Each year has a corresponding icon and a description of the experience.

Year	Experience
2016	社團幹部 (Student Union Officer)
2017	社團幹部 (Student Union Officer)
2018	社團幹部 (Student Union Officer)
2019	社團幹部 (Student Union Officer)

理財報表

A financial statement table with three columns: Income (收入), Expenses (支出), and Savings (儲蓄). The table is empty for data entry. To the right of the table is a donut chart with four segments, each representing a different category of income or expense.

收入	支出	儲蓄

Legend for the donut chart:

- 學費 (Tuition)
- 雜費 (Miscellaneous)
- 生活費 (Living Expenses)
- 零用 (Pocket Money)

金錢運用的反思

理財報表

經歷簡表

活動姓名 _____

活動地點 _____

活動時間 _____

活動內容 _____

服務時分 _____

項目 _____

活動心得 _____

工作經歷

職稱	服務時間	時間	月數	月薪	月薪	年資	月薪
1	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
9	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

活動心得 _____

理財編號 A							理財編號 B						
定期儲蓄表							黃金						
日期	存款金額	存款利率	存款期限	到期日期	到期金額	總收益	日期	買入金額	買入價格	買入日期	賣出日期	賣出價格	總收益
1	1000	1.50%	3	31	1000	0	1	1000	1.1000	1/1/2000			
2	1000	1.50%	3	31	1000	0	2						
3	1000	1.50%	3	31	1000	0	3						
4	1000	1.50%	3	31	1000	0	4						
5	1000	1.50%	3	31	1000	0	5						
6	1000	1.50%	3	31	1000	0	6						
7	1000	1.50%	3	31	1000	0	7						
8	1000	1.50%	3	31	1000	0	8						
9	1000	1.50%	3	31	1000	0	9						
10	1000	1.50%	3	31	1000	0	10						
11	1000	1.50%	3	31	1000	0	11						
12	1000	1.50%	3	31	1000	0	12						
13	1000	1.50%	3	31	1000	0	13						
14	1000	1.50%	3	31	1000	0	14						
15	1000	1.50%	3	31	1000	0	15						
16	1000	1.50%	3	31	1000	0	16						
17	1000	1.50%	3	31	1000	0	17						
18	1000	1.50%	3	31	1000	0	18						
19	1000	1.50%	3	31	1000	0	19						
20	1000	1.50%	3	31	1000	0	20						
21	1000	1.50%	3	31	1000	0	21						
22	1000	1.50%	3	31	1000	0	22						
23	1000	1.50%	3	31	1000	0	23						
24	1000	1.50%	3	31	1000	0	24						
25	1000	1.50%	3	31	1000	0	25						
26	1000	1.50%	3	31	1000	0	26						
27	1000	1.50%	3	31	1000	0	27						
28	1000	1.50%	3	31	1000	0	28						
29	1000	1.50%	3	31	1000	0	29						
30	1000	1.50%	3	31	1000	0	30						
31	1000	1.50%	3	31	1000	0	31						
32	1000	1.50%	3	31	1000	0	32						
33	1000	1.50%	3	31	1000	0	33						
34	1000	1.50%	3	31	1000	0	34						
35	1000	1.50%	3	31	1000	0	35						
36	1000	1.50%	3	31	1000	0	36						
37	1000	1.50%	3	31	1000	0	37						
38	1000	1.50%	3	31	1000	0	38						
39	1000	1.50%	3	31	1000	0	39						
40	1000	1.50%	3	31	1000	0	40						
41	1000	1.50%	3	31	1000	0	41					</	

Money 金錢



遊戲過程轉化成果



Agenda 4

實作體驗

敘事化工具《生命曲線》



1

探索期

生命曲線/生命溫度計

搭配 L11 – 乙1 梳理生命經驗

https://mycareer.yda.gov.tw/File/WF_FILE/a64f26a0-79d6-445e-8e0f-26c272880636.pdf



教育部青年發展署
大專校院學生生涯發展教材



2

3

4

5

6

7

8

9

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Learn 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 提昇優勢

單元名稱：L11-乙1 梳理高峰經驗

國立陽明交通大學

修訂日期：2016.3.20

■ 本單元設計者：

陳楚娟（國立雲林科技大學技職教育研究所副教授兼訪商輔導中心主任）
劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任）

■ 引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

陳楚娟、劉淑慧（2014）。梳理高峰經驗。載於華人生涯研究中心（主編），**我所踏路個人創新大專生涯輔導教材**。
陳楚娟、劉淑慧（2016）。梳理高峰經驗。載於何希慈、劉益奇、劉淑慧、辛宜津（主編），**教育部青年發展署大專校院學生生涯發展教材（2016版）**。

■ 本單元提供搭配使用之數位教材

- 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>
- 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展
- 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC：e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?h0stid=46id=221>
- 課程導讀小提示：
 - （1）個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
 - （2）所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
- 對應單元：A3 生涯主題

■ 摘要

1. 引起動機：課前一週提醒帶成功經驗的成果或紀念品來課堂分享。
2. 我的光榮史：展示個人過去成功經驗的成果或紀念品。
3. 教師示範生命線：說明以美勞素材之細緻線折出個人過去生命經驗的方法，並展示與分享教師個人之生命線。



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

(一) 基本資料

主軸 與 單元	L 職涯優勢學習	
	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-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
	P 職涯進路準備	
	P1 體察職業運作 □ P11-丙 1 職業視窗 □ P12-丙 2 職涯焦點 □ P13 三創打開新視 □ 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 與捍衛 □ P32-丙 3 職場守護 會化_新人功課 □ P33-1-戊 3 職場社 會化_高教習慣 □ P33-2-戊 4 職場社 會化_高教習慣 □ P34 職場互動順勢 行 □ P35 職場減壓沒煩 惱	
A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感	
	□ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 □ A12-乙 12 SMART 規劃個人發 展 □ A12-2-乙 11 打造未來願景_勾 勒圖像 □ A13-3 我的人生製片師 □ A13-乙 21 籌劃圖學行動	A2 提升實踐力 □ A21-1-乙 22 盤點實踐資產 □ A21-2-乙 13 享受意外變動 □ A22-1-乙 23 落實實踐之道_回 歸圓心 □ A22-2-乙 23 落實實踐之道_街 突對話 □ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作 圓滿 □ A23-2-乙 24 延伸實踐經驗_展 望未來
授課 時數	2 節	場地 ■ 一般教室 □ 電腦教室 □ 其他特殊場地：

課堂場 景設定	體驗性活動、創作、對話與反思。
授課者	1. 教師需先熟悉 Cochran 敘說取向生涯訪商, 以及 Savickas 生涯建構論基本概念, 和帶領敘說分享的原則。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。
教師課 前準備	教師需先整理足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能之成果的一樣物品, 並先透過毛根(美勞素材)或畫出生命線對個人生涯發展歷程進行統整, 以便帶至課堂分享。
教學資 源工具	自我探索彙整表(1/人)、自我反思學習單(1/人)、圖畫紙(每人一張)、毛根(每人3-5條)、紙膠帶(4卷)、繪圖器材(1/組), 便利貼(1/人)。
作業	課前作業: 準備足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能成果的一樣物品, 以便下週帶至課堂分享。 課後作業: 自我統整反思學習單。
評量 方式	1. 課程參與 2. 自我統整反思學習單
備註	1. 課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌...)帶至課堂中分享。 2. 大課堂分享心得之後, 依小組(或是小組人數倍數)收回便利貼及毛根生命線, 分別裝入透明夾鏈袋, 同一組學生使用相同色塊, 下課後由老師收回, 待下次上課, 老師可以在較短的時間, 依色塊發回給同學。

(二) 單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯 素 養	掌控力	1. 覺察與掌握自己的個性、興趣、價值。 2. 覺察與掌握自己的技能。 3. 覺察與掌握自己的現在如何與過去相互連結。
	執行力	藉由過去正向經驗提升追求未來理想生涯的自我效能感。
	建構力	1. 覺察與重建自己在過去正向經驗中所反映出來的生涯期待。 2. 覺察過去展現的優勢、目標及動機, 建構出現時的自我圖像。
	開放力	藉由過去經驗的起伏變化覺察生涯發展的多元可能性。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

整體學習目標	本單元學習目標
生命力	1. 肯定與延展自己在生涯發展中的主體性。 2. 藉由過去正向經驗提升追求未來理想生涯的決心。
生涯 發展 任 務	發掘志趣熱情 透過主觀生涯經驗敘說與訪問, 發掘自己所具備之興趣、特質。
	建立才幹資產 透過主觀生涯經驗敘說與訪問, 發掘自己所具備之知識、技能。
	掌握資源網絡 透過主觀生涯經驗敘說與訪問, 發掘自己所具備之知識、技能。
	勾勒生涯願景 透過主觀生涯經驗敘說與訪問, 發掘自己所具備之知識、技能。
	實踐理想生活 透過主觀生涯經驗敘說與訪問, 發掘自己所具備之知識、技能。
	展現行銷自我 透過主觀生涯經驗敘說與訪問, 發掘自己所具備之知識、技能。
持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫

引起動機—課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌...)帶至課堂中分享。

前一週課程結束前需交代之指導語:「探索自我、瞭解自我是我們要進行規劃生涯的重要基礎。對自我成長歷程的回顧則是幫助自我瞭解的方法之一。各位從小到大有哪些事情或經驗是讓你覺得頗有成就感的?或是很得意的?或回想起來覺得很快樂的經驗?或是覺得很值得懷念的事情...等, 足以反映你個人的興趣、價值、知識或技能?這可能需要花一點時間來做自我整理。請你在下週把這些足以反映你過去的學習或成長經驗的成果帶到課堂上來分享。例如: 你曾參加過學校運動會游泳比賽的獎杯, 或是一張全家出遊的大合照, 或是與同學一同完成班級教室布置的成果等, 盡量帶來可代表該經驗的實際物品。如果你找不到該樣物品, 那就請你在課前以 A4 紙畫出來或寫下來代替之, 但也請一定要在下下次上課時帶來。」

(一) 我的光榮史: 請同學展示個人所帶來之成果, 並以一句話說明之。(15分鐘)

課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌...)帶至課堂中分享。

【指導語】

「我看到今天有同學帶了演講比賽得獎的獎狀, 也有人帶了照片, 還有人帶了一雙球鞋(說那些內容依現場看到同學所帶來的物品而定), 我相信這些對各位

一定都別具意義, 足以反映你過去到現在所形成的價值、興趣、知識或技能等。現在請大家想一下如果要帶「一句話」來說明並向他人介紹你所帶來的物品, 你會如何介紹「它」, 讓大家認識呢?例如: 老師今天帶來一張我高中時競選全校模範生的相片(請授課教師分享自己的一項成果), 我會用「自我挑戰與突破的青春歲月」來形容這張相片。現在也請大家想一想, 你會如何帶一句話在你的小組中(此次課程原則上以六人為一組, 或教師可考慮是否在此門課一開始即固定分組, 以方便後續之討論)介紹你所帶來的成果。(若和音樂, 1分鐘思考時間)。

接下來請每位同學以一句話介紹你所帶來的成果, 其他同學先聆聽不發問, 如有好奇和疑問再後續的討論中可再一起提出。

(二) 請每位同學以一小段毛根, 折出自己從小到大的生命歷程, 線段之變化或纖絲之形狀代表生命歷程中的轉折, 或特別有意義、有感受的部分, 圖畫紙對折成兩半, 將折好的纖絲固定在上半年部分, 同學可自行用蠟筆或彩繪、裝飾。(5分鐘)

【指導語】

剛剛同學已分享完能代表過去你個人的興趣、價值、知識或技能的成果, 這些事情一定曾在你的生命歷程中占有重要地位, 對你有些影響, 而使你成為今天的自己。現在我會發下一根纖絲, 假設這條纖絲一端代表的是你個人出生的時間點, 另一端是現在, 正朝向未來發展。也就是這支纖絲代表的就是從出生至今的你的生命歷程, 現在請你以線段的高低起伏來表示你印象深刻的生命經驗, 以一半整的纖絲線段來看, 當你把它往上折時, 代表的是那段时间你有一個正向美好的事情, 當你把它在某一時間點繞三個圓圈時, 它可能是對你特別有意義的一個階段, 或生命中的轉捩點; 而當你把它往下折時, 那可能是某些事件讓你覺得有些低落的一個時期, 很想做某件事情, 或想完成某一個目標, 但未能達成...等。依此原則, 各位可自行選擇用自己的方式來展現你的生命歷程, 將折好的纖絲用膠帶固定在圖畫紙上半年部分, 並可用蠟筆做其他裝飾(如授課教師覺得纖絲不易操作或有其他考量時, 亦可選擇請同學在 A4 紙上以彩色筆畫出個人的生命線)。

(三) 教師分享個人生命線。(5分鐘)

老師先分享個人之生命線, 以引導同學能提出自己獨特的生命線。

分享舉例(先以 A4 圖畫紙之圖為例, 請授課教師整理自己的經驗做一分享, 並請把折分半之時間與重點點聚在那些經驗所展現的個人興趣、價值、知識或技能)。

【指導語】

「老師在小學階段曾參加演說比賽得了第二名, 那是我生平第一次得獎, 所以我就畫一條突出的線, 那經驗課我覺得自己在表達能力, 以及站在群眾面前說話是 OK 的, 也是自信心的來源。國中三年我把它往下畫, 且中間有些折過的線圈是因為那時和同學處得不好, 成績也不理想, 所以, 整個人處於一種低落、無自信的狀態。一直到國三遇到一位好老師, 不斷鼓勵我要加油, 我在最後一學期奮發圖強, 才考上不錯的高中。我覺得不管走師生或同儕的人際關係在我的成長歷程中產生了很大的影響。後來在高中階段我參與科展的競賽, 其實那也是被好同學拉去參加的, 過程中對科學實驗做什麼沒什麼特別深刻的印象, 只覺得自己對



反思學習單

經過今天的課程我想說的是……

我要對過去的我說……

我要對現在的我說……

我要對未來的我說……

我對自己生涯的期待是……

對於我個人獨一無二的生涯路，我最想立即做的一件事是……

(六) 大團體討論：教師邀請同學自由分享小組討論後之心得。(10分鐘)

【指導語】

給授課教師的 MEMO

各組同學分享時，授課教師可來回於各組間觀察其分享情形，適時給予協助。如發現同學在分享生命線時出現因過去的負面經驗所引發的創傷反應或強烈負面情緒時，可即時反應其情緒，並轉介諮商中心，由專業人員提供協助（例如：「老師瞭解你想到過去被同學排擠的經驗真的很不好受，即使過了好幾年，現在談起這件事，仍讓你有很強烈的情緒，我想這件事需要花一些時間由專業的人來和你一起做整理，它在你生命中其實可以有不一樣的意義，你同意由老師幫你安排本校諮商(輔導)中心的心理師和你討論嗎？」)

「每一位同學都已在小組中分享了自己獨一無二的豐富生涯歷程，除了自我的整理，也得到小組同伴的記錄，我相信在這過程中一定有許多不同的感受或想法，現在歡迎同學自由分享進行完小組討論分享後的感想。」

(七) 教師總結，並簽下自我統整反思學習單，進行統整與結語。(5分鐘)

【指導語】

「經過了對自我生命歷程的回顧與敘說，也許也想起許多許久未曾回顧的生命經驗，相信大家對自己也有進一步的認識與瞭解，我們的生涯發展是過去、現在和未來連成一線，相互關聯的。每一個人的生涯都是獨特且具豐富的可能性的。如果在此過程中，仍有些不清楚，例如對自己的興趣、價值、知識、技能或特質還有些模糊，這會是接下來可再繼續努力的方向，可以透過後續的測驗等活動，再進一步探索自我。所以，請大家現在在『反思學習單』中對現在或過去的自己說一句話，並與同組夥伴分享。今天回去後仍希望大家再回顧一下今天的自我統整，填寫『反思學習單』的其他部分，為你從過去到現在所作的諸多努力留下記錄，為邁向未來打下良好基礎。」

三、參考資料

金樹人 (2011)。生涯諮商與輔導。臺北市：東華。

劉淑慧、陳雯娟、吳淑楨、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀 (2014)。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。載於華人生涯研究中心(主編)，*系所服務個人創新大專生涯輔導教材*。

生命曲線

自我覺察探索

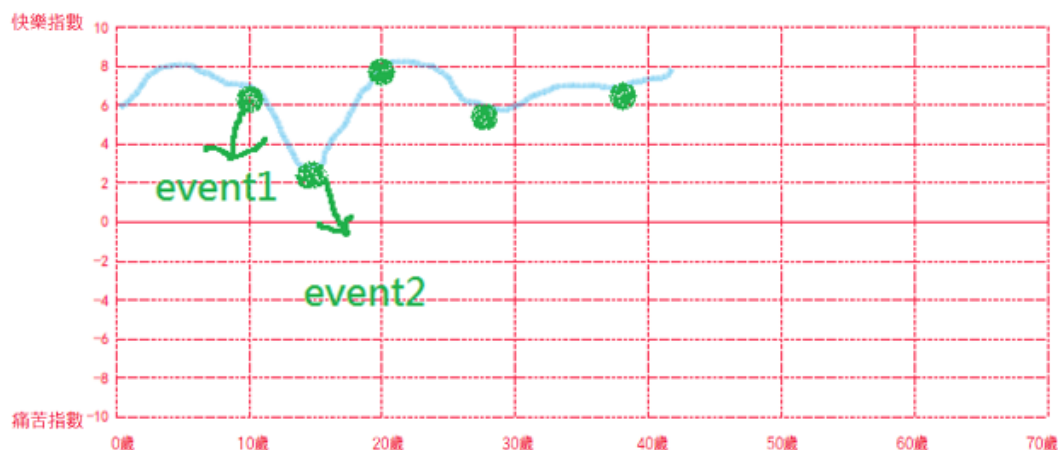




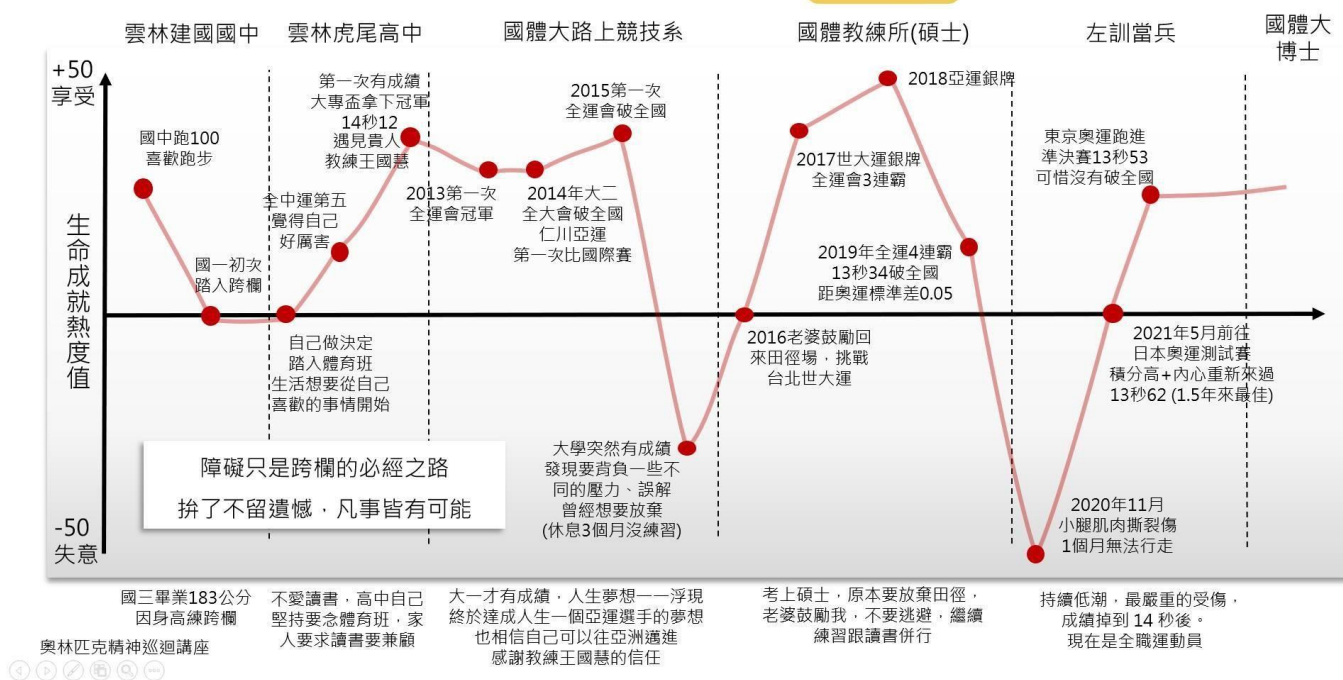
依照年齡的時間點，標記出重要事件

回顧自己的生命，所發生的重要事，有記憶 = 有意義！

生命歷程的快樂與痛苦



跨越人生速造可能-奧運田徑國手陳奎儒的生命溫度計





生命曲線/生命溫度計

我的昨日履歷書

- 請靜下回顧，用大約10分鐘左右的時間，回想在不同的生命階段，有哪些影響自己的關鍵事件，讓你特別有感覺？
- 用幾個關鍵字描述這個事件，並感覺它在你的生命熱度中大概落在幾分？用一個圓點標記出你的事件點，這個點為「轉折點」，等到整張「生命溫度計」的轉折點都標記完成後，再來連線。



我的昨日履歷書

點：人生最重要的不是起點，
也不是終點，而是_____

Fill in the Blanks

線：有高低起伏，才是活著



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

10



我的昨日履歷書

重點在於，由低到高的轉變，

- 當時的你做對了什麼？
- 有哪些貴人的幫助？
- 你做了那些對的決定？
- 是什麼原因讓你重新點燃生命熱度的呢？

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

反思生命曲線

我的昨日履歷書-分享範例

1. 看看自己的生命曲線有甚麼想法？
2. 生命曲線和你的學業/工作有關係嗎？
3. 從這些生命中的重要事件，發生了什麼事？
4. 這些事件對您造成什麼影響？
5. 從那些生命中的重要事件，你學到的重要功課是什麼？
6. 如果重來一次，您會如何面對這件事？會有不一樣的結果嗎？



正向特質表

誠實	守時	樂於助人	自信	客氣	反應靈敏
正直	守信用	慈悲	自立	有禮貌	機警
勇敢	信守諾言	能體諒別人	自強	愛整潔	謹慎
勇氣	勇於認錯	能寬恕別人	自動自發	愛清潔	小心
有正義感	能自我反省	有耐心	樂觀	勤勞	細心
維護權益	溫暖	堅強	積極	勤奮	處事周全
重視公平	和藹可親	有毅力	開朗	節省	公正
尊重別人	友善	恆心	幽默	節儉	無私
負責	慷慨	冷靜	風趣	好奇心強	專心
忠誠	大方	沈著	謙虛	好學	認真

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

周哈里窗

自我覺察探索





11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

請 2 人一組，分享生命曲線

分享原則

- 2人小組分享回饋：每次一位敘說，另一位傾聽與回饋，輪流分享。
- 回饋者在訪談過程中可使用便利貼，搭配正向特質表/周哈里窗，紀錄敘說者經驗中所反映出來的興趣與技能傾向，訪談結束時給予口頭回饋，並交給敘說者。

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

11

12

13

14

15

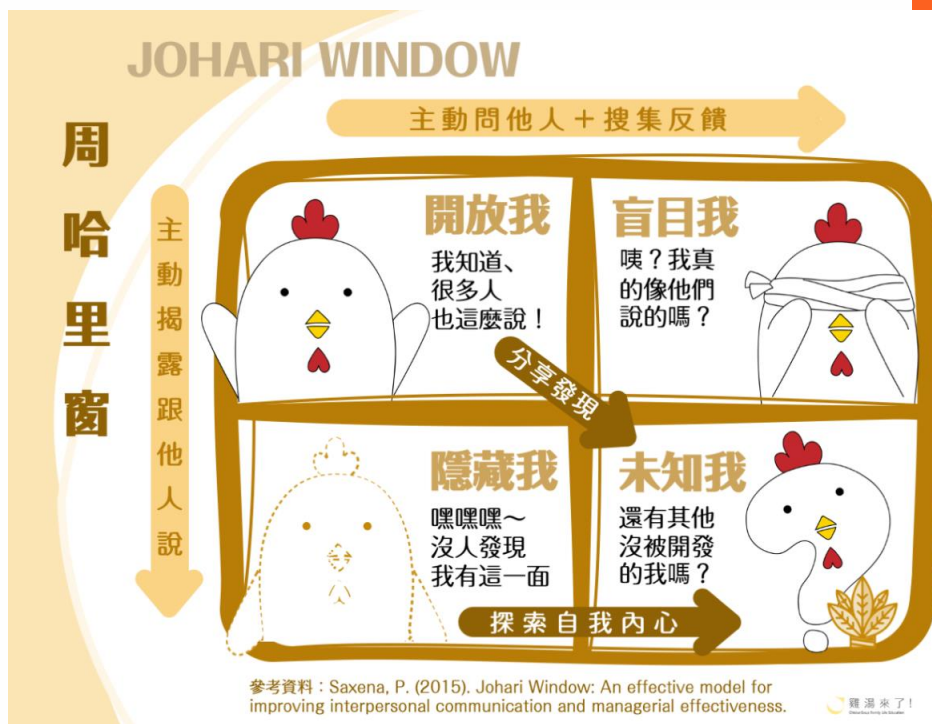
16

17

18

19

20

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



周哈里窗的四個象限



自我反思

我的生命曲線圖/昨日履歷書

- 如果要請你給這張圖一句話總結，送給現在的你，你會寫下什麼句子呢？
- 也請你的夥伴給這張圖一句話總結，送給現在的你

面：過去就讓它過去，好的壞的都塑造今天的我。



11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

自我反思

我的周哈里窗

- 我所認知的優勢，在別人眼中也是一樣的嗎？
- 面對他人指出我沒發現的特質（無論好壞），我的第一反應是防衛還是好奇？
- 在職涯路上，我隱藏了哪些『失敗經驗』，而這些經驗其實能成為他人的養分？
- 我上一次嘗試『完全陌生』的事物是什麼時候？

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



接受 真實 的自己

寫下一句能量箴言，
送給自己

Short Answer

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



發掘陪伴自己走過低谷的
核心能力與資源。



11

12

13

14

15

16

17

18

19

Agenda 5

結語

數位工具箱



L-P-A 教材架構串聯



Learn:

生命曲線探索

L1 發掘優勢



Prepare:

課前導入

P1 體察職業運作



Actualize:

大學實境產出

A1 打造希望感

職輔資源

網站	網址
華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)	http://careering.heart.net.tw/
職涯發展大鵬網	https://rpa27.nsysu.edu.tw/
Yourator新創職涯平台	https://www.yourator.co/
YS 青年職涯發展中心	https://ys.wda.gov.tw/
UCAN 大專校院就業職能平台	https://ucan.moe.edu.tw/
社企流-社會企業平台	https://www.seinsights.asia/jobs
Cake 求職平台	https://www.cake.me/
104 人力銀行網 /1111人力銀行/ Yes 123 求職網	https://www.104.com.tw/ https://www.yes123.com.tw/



改變，
就發生在**邊界線**
移動的那一刻



擴大「開放我」，讓他人看見

台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



把現在過好，
就是在為未來鋪路。



隨時保持開朗積極的態度，
懷抱夢想和希望，
以率直的心面對一切。

- 稻盛和夫



成功方程式 = 思考方式 x 熱忱 x 能力



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

Thank You

For Your Attention

Fb:許維珫
tb0027@mail.tut.edu.tw
視覺傳達設計系



台南應用科技大學
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

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

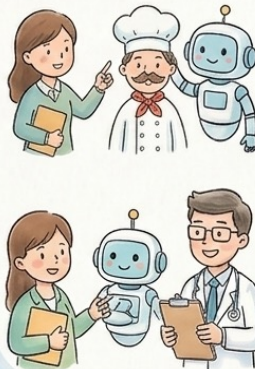
尚未被創造的職業



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



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

請同學們分享近10年來
就業市場上的新興職業



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



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



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



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

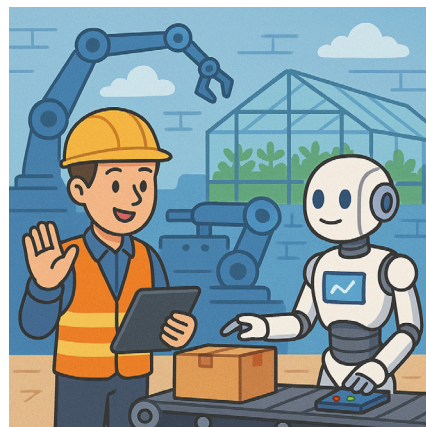
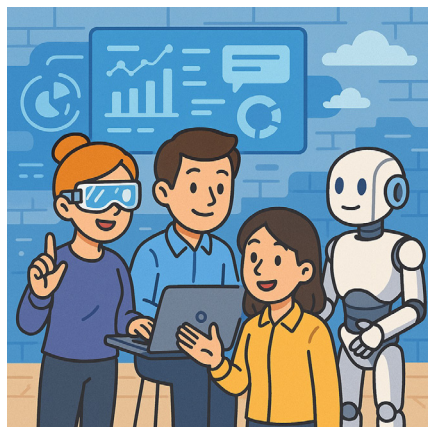
你也可以是個設計人

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

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



3. 捕捉發現與洞見

步驟3

捕捉訪談發現(Findings) 3分鐘

* * 目標與願望 * *

根據前頁資料，列出你的組員想要/需要什麼？

* * 洞見 * *

(從組員分享訊息中，嘗試推論一些他沒提及的點？)

3:00

步驟4

採用設計觀點 (POV) 3分鐘

組員姓名/描述

想要/需要 _____
使用者需要

因為 (或 但是、出乎意料...)

洞見

4. 整理出設計觀點

步驟3

捕捉訪談發現(Findings) 3分鐘

* * 目標與願望 * *

根據前頁資料，列出你的組員想要/需要什麼？

* * 洞見 * *

(從組員分享訊息中，嘗試推論一些他沒提及的點？)

3:00

步驟4

採用設計觀點 (POV) 3分鐘



<組員姓名/描述>

想要/需要 _____
<使用者需要>

因為 (或 但是、出乎意料...)

<洞見>



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 吳穎沅
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 林倩玟
靜宜大學 國際企業學系 顏忻怡



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。

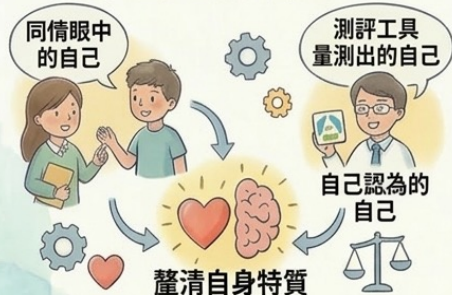


綜合活動：反思心得分享

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。

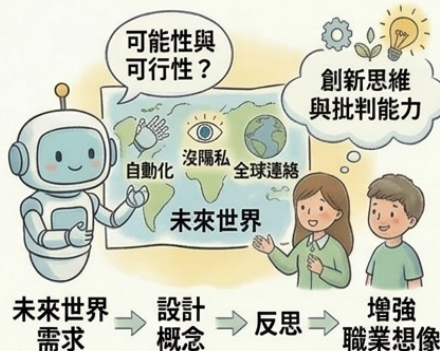


延伸教案：主軸一「發掘優勢」
主軸二「或尋嘗日、能力亮點卡等牌卡工具。」



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



(二) 典範人物故事(動機引發)

引導學生思考自身職涯規劃





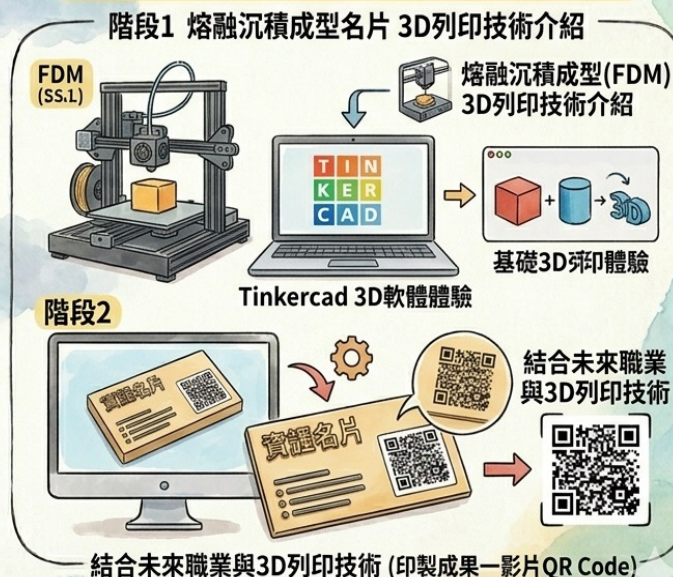
實務經驗分享：依學習目標產出具體成果



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**

留意網路涉毒陷阱

千萬別滑進毒坑



別亂加！

熱情網友、好康群組，
可能正在販毒



別輕信！

免費試用、紓壓解悶，
恐怕只是話術



別嘗試！

網路社群或直播購買的食品
來源不明，可能是毒品！

網路世界誘惑多，
別讓螢幕後的陌生人
帶你走上不歸路！



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

7.17

職輔教材運用－初階工作坊

問卷調查表



線上簽退





Career
Development

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