



Career
Development

115 年大專校院職涯輔導

南區

8.7 FRI

種子

CAREER COUNSELING

教師培訓

研習手冊



職輔教材運用

— 進階工作坊 —

CONTENTS



活動議程

2

講者介紹

5

- 教材、教案撰寫的流程與格式說明
- 組內研發（版本 v0.9）：產出教案骨架與教學流程
- 微教學試演＋同儕回饋
- 編修迭代（版本 v1.0）：修正教案與評量設計
- 成果展示與顧問總結

講者 | 國立臺灣師範大學 吳淑禎 教授

1.

Course Theme

ACTIVITIES

活動議程





時間	活動內容
09:00-09:20	報到
09:20-09:30	長官致詞
09:30-10:00	教材、教案撰寫的流程與格式說明 由職輔顧問團委員（顧問），說明教材教案的撰寫流程及格式，解說撰寫之規範及注意事項，使學員掌握撰寫職輔教材之精要。 講師 國立臺灣師範大學 / 吳淑禎 教授
10:00-11:30	組內研發（版本 v0.9）：產出教案骨架與教學流程 學員以小組合作方式，完成教案的初版草稿（Version 0.9），建立可進一步深化與修訂的教案雛形。過程聚焦於將教學理念轉化為具體可執行的教學設計，透過結構化流程，使教案具備清楚的目標、脈絡與活動安排。
11:30-12:30	午餐餐敘
12:30-14:30	微教學試演＋同儕回饋 各組將以「微教學」方式，針對本次研發的教案進行 15 分鐘的縮短版示範教學（5 分鐘說課 + 10 分鐘重點試教）。試演內容應呈現關鍵教學流程，例如情境引入、活動操作示例、引導語運用、教材使用方式或學習者互動設計等，讓教案的核心理念與教學策略能被具體展現。
14:30-14:50	茶敘交流



時 間	活 動 內 容
-----	---------

14:50-15:30

編修迭代（版本 v1.0）：修正教案與評量設計

聚焦於將前一輪（v0.9）小組產出的教案原型進行深化與優化，透過系統化檢視教學目標、活動流程、教材選擇與評量方式，完成教案的第一次正式迭代（v1.0 版本）。學員需依據回饋意見、自評表與教學需求，調整教案的邏輯結構、明確化學習目標、提升活動可行性，並補強與職涯發展教材的連結。評量設計部分，檢視評量方式是否對應目標，並加入更具操作性與指標性的評量標準，確保評量能有效反映學生的學習成果。

15:30-16:50

成果展示與顧問總結

由各組進行最終成果發表，展示教案設計的核心理念、教學流程、學習活動與評量方式，呈現從構思到定稿的完整歷程。每組將以簡潔而具說服力的方式，分享教案亮點、創新策略與執行重點，展現團隊合作與教學專業的成果。接續由顧問進行總結性回饋，從專業視角點出教案的優勢與可擴充之處，協助教師更全面思考教學設計的深度與應用情境。

16:50-17:00

綜合座談及交流

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





青年署職輔教材進階工作坊

職涯教學設計模式

吳淑禎/臺灣師範大學師資培育學院



結果考核導向的生涯計畫設計
架構





計畫規劃與執行

已辦理職輔課程/活動

尚未辦理職輔課程/活動，內容合宜性且預做準備

辦理職輔課程/活動主動提供**改善策略**或滾動**修正**計畫

課後「**即時微調**」機制如理論過多、實作不足動於下一場次調整講師的講授比例
後測數據與成效銜接的改善
跨處室與師資社群的定期校正



計畫規劃與執行

運用本署職涯發展教材融入課程狀況
職場見習執行情形

工具的對接與選擇：明列出引入了哪些課程、工具融入現有課程之做法，如將教材轉化為「引導式體驗」
師資端之增能（不可忽視的關鍵）

媒合機制的精準度：說明**見習單位的開發與篩選機制**。是否引進了校友企業、在地產業資源，或對接官方提供的見習職缺？見習前是否辦理「行前說明會」？協助學員釐清見習單位的產業趨勢與個人的**見習目標**（如：觀察業界專家工作時的核心素養與實務困境）

見習期間的**支持系統**（WISER 整合模式）業界導師（Mentorship）制度、校內雙重追蹤

見習後的**反思與成效深化**





計畫規劃與執行

經費執行合理性

1. **目標導向性**（目的明確）每筆預算都必須和計畫書中的活動目標，直接對接
2. 基準合規性（依循標準）依照教育部預算編列標準資源**共享與互補性**（借力使力）：說明計畫如何結合校內現有的硬體基礎（如諮商中心、電腦教室）或校內教師社群的既有能量，**避免重複**
3. **效益延續性**（拒絕煙火式浪費）：強調經費投入後能產生長期效益



資源整合

校內教師社群連結情形
捲動、引進相關資源或其他單位資源之結合運用

1. **跨學科**生涯融入教學社群（橫向連結）學科**與生涯**的對話
2. **導師**核心生涯 literacy（生涯素養）**賦能**社群（縱向支持）在社群中引入實務操作工具
3. 生涯個案個體**支持網**（實務協作）
4. 產學共創與職場**真實體驗**（產業資源）
5. 跨機關/跨機構之政策與專業**資源鏈結**（官方與專業組織資源）
6. 跨校與**新興科技資源**之互補運用（跨校與科技資源）





品管與績效

執行期之績效評估與管控機制(如定期召開會議等)活動

辦理成效之擴散與推廣(如新聞稿、成果展等)

1. 定期推進與跨界**協調會議**:期初共識營／工作坊；定期工作例會（雙週會或月會）
2. **滾動式成效觀測**:課後即時回饋（單元評估）
3. **關鍵績效指標**（KPI）管理
4. 多媒體**成果展現**與實體活動
5. 媒體與數位通路**傳播**（外部擴散）
6. 推動者賦能與校際／機構**傳承**:種子教師培訓與實務手冊編纂

後續效益評估

計畫是否有後續效益追蹤機

來年執行精進方向

1. 追蹤對象與時間點
2. 質化與量化的工具／長期追蹤問卷
3. 滾動式修正的連結
4. 質化焦點座談或個案追蹤
5. 架構與流程優化（模組化 / 系統化）
6. 工具與教材升級（數位化 / 系統化工具）
7. 實務社群與支持系統的建立



生涯計畫重視

- 不只看「滿意度」，更看「行為轉變」
- 學生進入真實職場時的存活率與韌性
- 團隊是否有自省、優化與擴大影響力的能力
- 從『學員生涯轉銜成效』與『永續生態系建立』

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



生涯相關理論

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





1.特質與類型取向之生涯輔導理論	1.特質因素論 代表人物—帕森斯(Parsons)、派特森(Patterson)、瓊斯(Jones)、威廉森(Williamson)	2.發展取向之生涯輔導理論	1.金茲伯(Ginzberg)、金斯伯(Ginsberg)、雅瑟雷(Axrlrad)及赫馬(Herma)等人的生涯發展階段論
	2.羅安(Roe)的生涯選擇人格論 源自馬斯洛(Maslow)的需求論		2.舒波(Super)的生涯發展階段論組型研究
	3.何倫(Holland)的類型論 源自人格心理學		3.鐵德曼(Tiedeman)及歐哈瑞(O'Hara)的發展觀點
	4.明尼蘇達工作適應理論 代表人物—達維斯(Dawis)、英格蘭(England)、拉奎司特(Lofquist)		4.葛佛森(Gottfredson)的設限及妥協觀念
3.社會學習與社會認知取向之生涯決定理論	1.克倫布茲(Krumboltz)的社會學習理論與生涯選擇行為	4.後現代生涯理論取向	1.布朗(Brown)的價值基礎生活角色選擇論
	2.社會認知生涯理論(Lent, Brown, & Hackett)		2.凱立(Kelly)個人生涯建構
	3.葛雷特(Gelatt)的職業決策模式		3.Savickas(2011)生涯建構理論
	4.得凱(Deci)生涯自我決定論		4.敘事生涯諮商源自人格心理學家凱立(Kelly)的個人建構論-Brott(2017)說故事
			5.正向心理學(Seligman, 2000)
			6.希望理論(Snyder, 2002)
			7.希望行動理論(Niles, Amundson, & Neault, 2010)
			8.生涯混沌理論(Robert Pryor & Jim Bright)
			9.善用機緣論(planned happenstance theory)

台師大吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

Transition Theory 4S Schlossberg(2011)

Situation

Self

Social
support

Strategies

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

馬克·薩維卡斯 (Mark Savickas) 的生涯建構理論 (Career Construction Theory, CCT)

- 生涯關注 (Career Concern) 對未來職業生涯的關心程度
「我有未來嗎？」
- 生涯控制 (Career Control) 對生涯發展負責並擁有決策權
「誰負責我的未來？」
- 生涯好奇 (Career Curiosity) 主動探索自我與工作世界的傾向。
「我想了解什麼？」
- 生涯自信 (Career Confidence) 面對困難或解決生涯問題時，對自己能力的信心
「我能做到嗎？」

臺師大吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



生涯教學設計

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





教學設計模式 1

PDCA (計劃-執行-檢查-行動) 循環

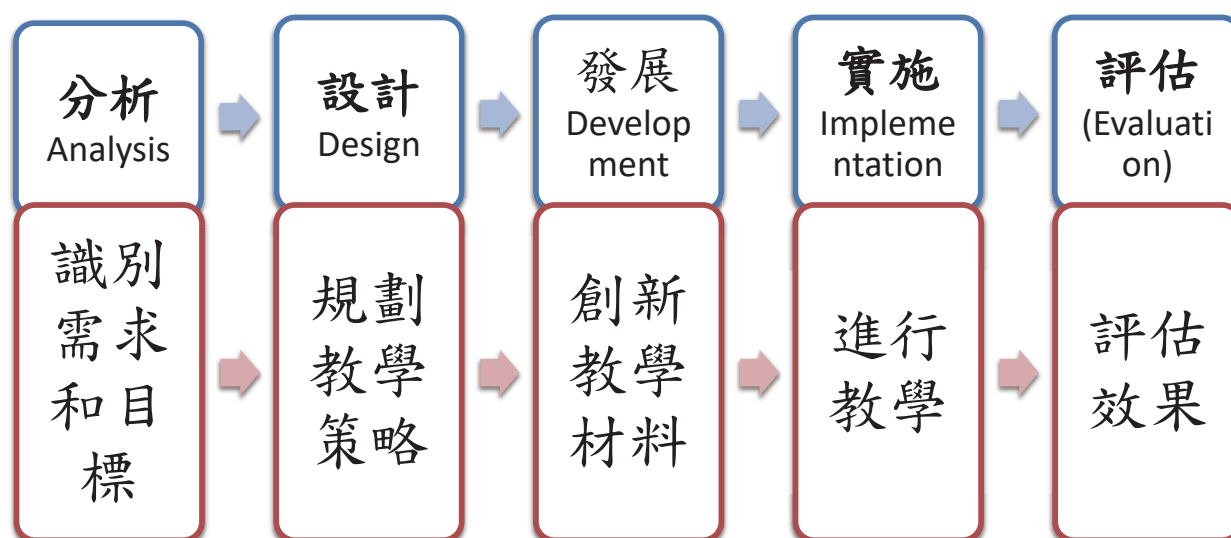
Deming(1950)



教學設計模式2

ADDIE(分析-設計-發展-實施-評估)循環

Florida State University, FSU (1975)



分享人 吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教學設計模式3

設計思考模式 David Kelley(2000)

1.Empathie (同理)

理解使用者需求與處境

2.Define (定義)

聚焦問題核心與需求定義

3.Ideate (發想)

自由產出大量創意解決方案

4.Prototype (原型)

動手做出可試驗的原型產品

5.Test (測試)

進行使用者測試，收集回饋修正

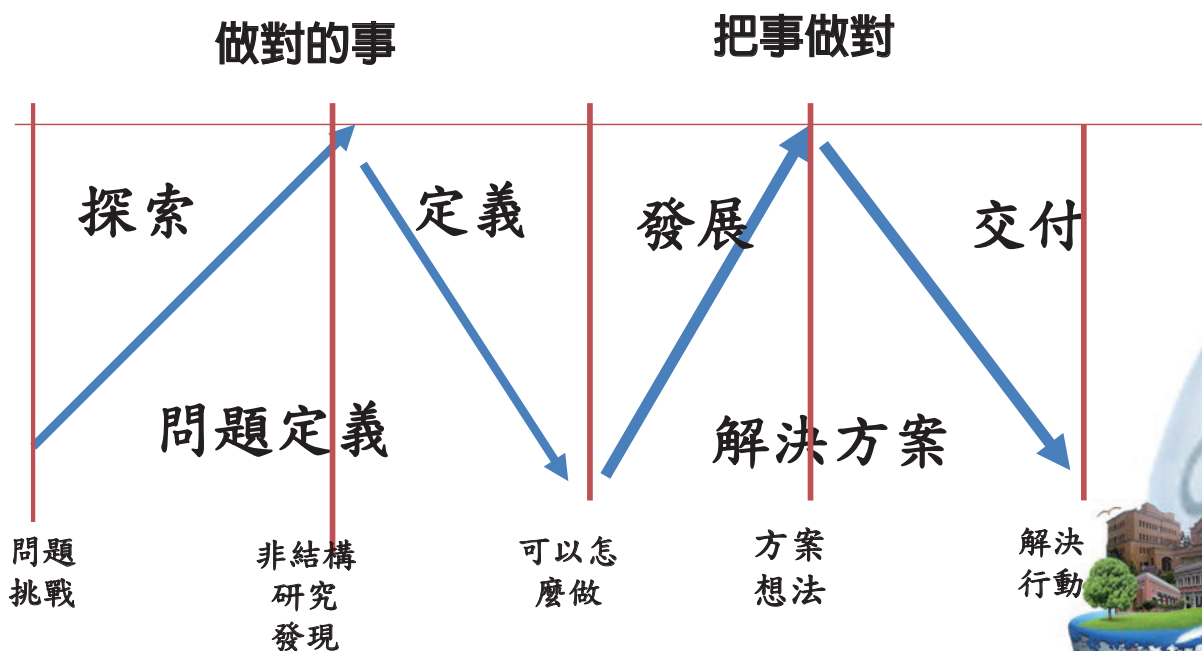


分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

教學設計模式4

雙鑽石模型 Design Council UK(2005)



資料來源: <https://welly.tw/blog/design-thinking>

分享人吳淑禎

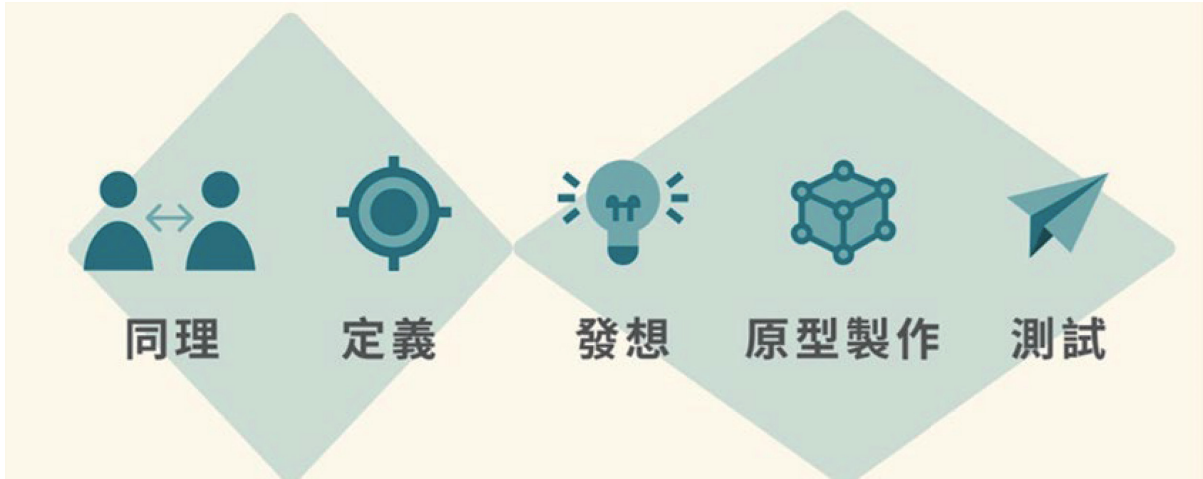
國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教學設計模式5

設計思考結合雙鑽石模型

DESIGN COUNCIL UK 與 IDEO 等設計機構實踐與倡導(2005)之後



經2次發散(擴散)與收斂(聚斂)

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教案設計重點

1、明確課程學習目標 (Learning Objectives)

依據生涯素素養/生涯發展任務/學生需求設定學習目標。

生涯素養：

掌控力、執行力、建構力、開放力、生命力

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

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





教案設計重點

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。



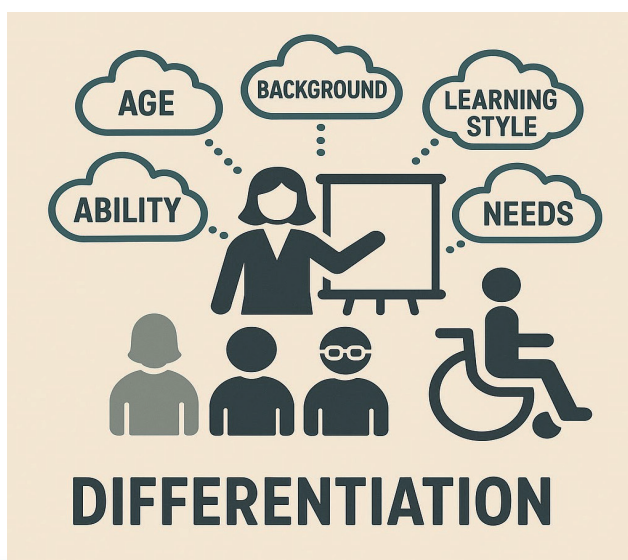
分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

教案設計重點

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。



分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教案設計重點

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。

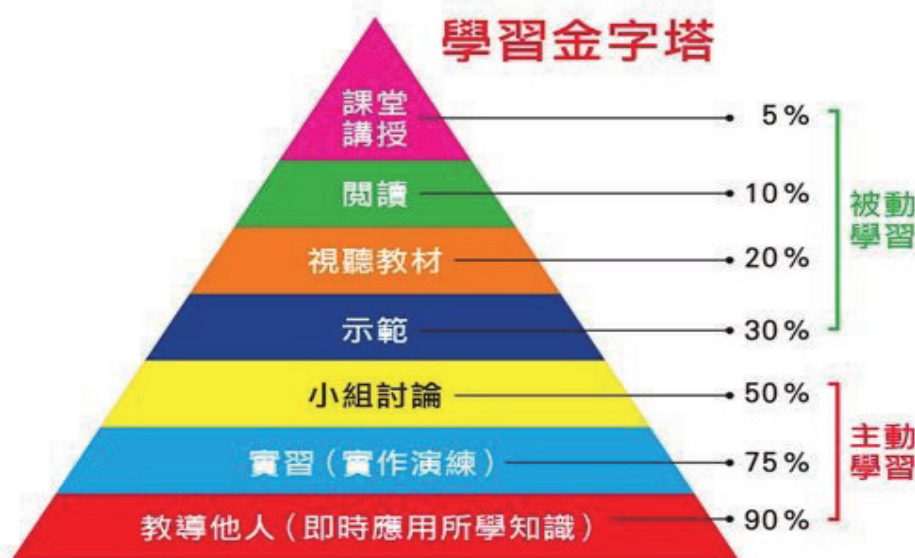
分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教案設計重點

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。



資料來源：美國緬因州的國家訓練實驗室
(National Training Laboratories)

National Taiwan Normal University





教案設計重點

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

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教案設計重點

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

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

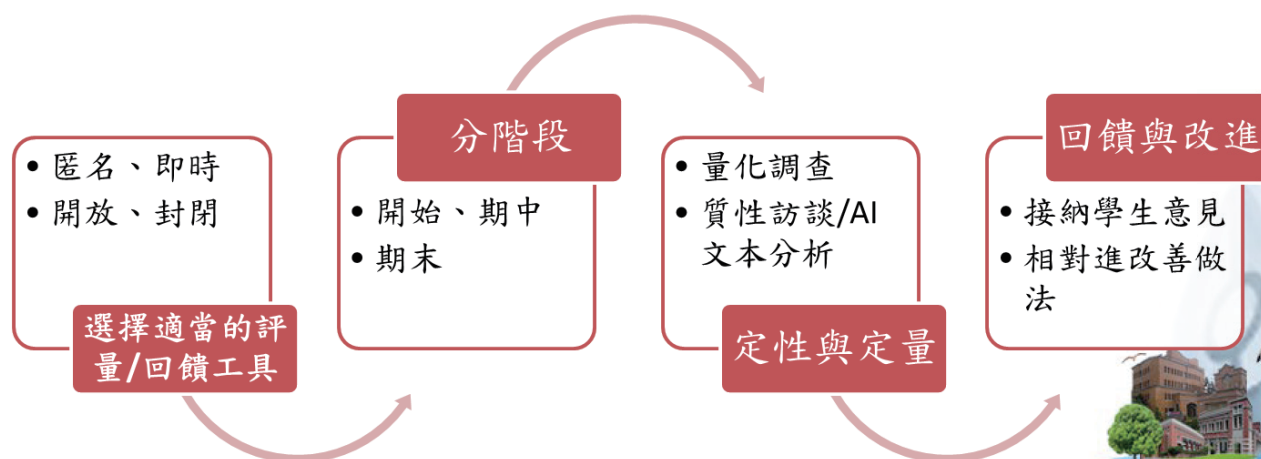




教案設計重點

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。



分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

教案設計重點

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：

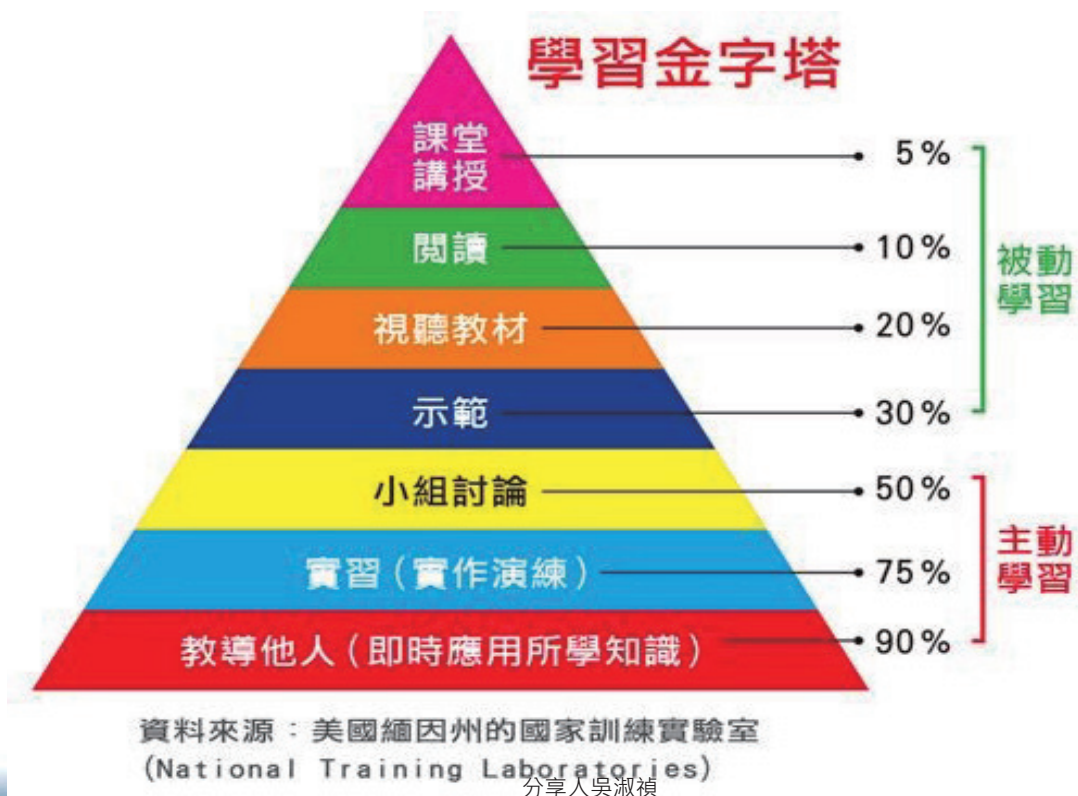
延伸提問活動（若學生提早完成）：請學生選出最不喜歡的一種職涯類型，並說明原因。
影片補充說明（若時間不足完成活動）

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



教學策略-應用多元教學法-尤其實作與教別人



教學實施秘訣

1. 開場吸睛、有動機

使用故事、提問、實例、影片或角色扮演引起學習動機。

2. 善用提問與互動

問題設計要引導思考而非只有標準答案。

多讓學生說、寫、做，讓學習變成他們的主動參與。

3. 時間掌控

預估每個活動時間，並保留彈性空間。



教學實施秘訣

4. **現場觀察與調整**：根據學生反應即時調整語速、範例、活動難度或進度。
5. **鼓勵與正向回饋**：適時表揚學生的努力與表現，提升學習自信。
6. **教後省思課後紀錄**：哪些環節有效、哪些需改進，有助於教學成長。

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



青年署生涯教材

分享人吳淑禎

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

分享人吳淑禎

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

分享人吳淑禎

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

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

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	P1體察職業運作	A1打造希望感
L11梳理高峰經驗	P11職業視窗六宮格	A11釐清生涯理念
L12發掘志趣熱情	P12職涯焦點人物誌	A12圓滿人生怎麼過
L13掌握才幹資產	P13三創打開新視界	A12 SMART規劃個人發展
L14打造個人特色	P14國際移動與海外職涯	A13編製劇本
L2提升優勢	P2展現個人競爭力	A14勾勒圖像
L21多元學習經驗	P21開創未來工作	A13勾勒未來願景
L22看見才幹變化	P22統整理想現實	A14我的人生製片師
L23善用策略自主學習	P23求職與自我行銷	A15籌劃圓夢行動
L24檢視今日學習	P24求職心法show大亮點	A2提升實踐力
L25服務學習開展生涯	P3掌握職場社會化	A21盤點實踐資產
	P31角色脫離-進入	A22享受意外變動
	P32職場守護與捍衛	A23回歸圓心
	P33職場社會化_新人功課	A24衝突對話
	P34職場社會化_高效習慣	A25製作圓滿
	P35職場減壓沒煩惱	A26展望未來
	P36職場互動順勢行	

分享人吳淑禎

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/趙娟黛副教授

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(北京艾思達迪教育培訓師、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)/楊曜琰(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(明新科技大學諮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)

原住民族學生教材-教學補充

一、職涯優勢學習

L1發掘優勢

1梳理高峰經驗

2發掘志趣熱情

3掌握才幹資產

N4打造個人特色

L2提升優勢

1多元學習經驗

2提升才幹之道_看見變化

3提升才幹之道_學習策略

4檢視今日學習

N3服務學習開展生涯

二、職涯進路準備

P1體察職業運作

2職涯焦點人物誌

N2三創打開新視界

N1國際移動與海外職涯

P2展現個人競爭力

3求職與自我行銷

P3掌握職場社會化

角色脫離-進入職場

職場守護與捍衛

職場社會化_新人功課

職場社會化_高效習慣

三、職涯籌劃實踐

A1打造希望感

4籌劃圓夢行動

A2提升實踐力

1盤點實踐資產



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

分享人吳淑禎

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**

分享人吳淑禎

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。

分享人吳淑禎

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。

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





生涯籌劃實踐

- 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。

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



大專校院職涯輔導教案徵選

- 教案文件（依照指定格式撰寫，檔案格式為PDF）。
- 說課或試教影片，約20~30分鐘（上傳至YouTube非公開連結，並提供影片網址）
- 教案需包含課程目標、教學流程、學習評量方式、資源工具等內容。
- 試教影片應呈現學生學習歷程及回饋，說課影片則需完整介紹教材設計。
- 評量方式可包含實作評量、報告撰寫、口頭報告、分組活動等。

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





範例

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



Transition Theory 4S Schlossberg(2011)

Situation

Self

Social
support

Strategies

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





4S 評估	學生常見困境	青年署教材對接	引導策略與教學實作
Situation (處境)	對「畢業即失業」感到焦慮實習/見習時不適應理想與現實落差大	P31 角色脫離-進入 P22 統整理想現實 N6 職場減壓沒煩惱	處境釐清：老師可利用 P31 帶領學生畫出「學生」與「職場人」的角色轉換圖。協助學生進行現狀評估，將抽象的焦慮轉化為可控的具體課題。
Self (自我)	缺乏自信，不知道自己會什麼迷惘於「我是誰、我要去哪裡」	L11 梳理高峰經驗 L13 掌握才幹資產 N4 打造個人特色	優勢盤點：運用 L11 引導學生回顧大學期間（如社團、專題、打工）的成功經驗。提煉其核心才幹，建立個人的「才幹資產清單表」。
Social Support (支持)	單打獨鬥，覺得求職路上孤立無援進入職場後遇到倫理或人際衝突不知向誰求助	P36 職場互動順勢行 R1 職場守護與捍衛 (勞動權益)	支持網絡建構：引導學生利用 P36 盤點身邊的資源（包含學校職涯中心、校友導師、同儕社群）。同時，透過 R1 建立職場法律與勞動權益基本觀念，讓學生知道遇到剝削時的求助管道。
Strategies (策略)	「想很多、動很少」，缺乏具體行動害怕計畫趕不上變化	A15 籌劃圓夢行動 P23 求職與自我行銷 A22 享受意外變動	行動與彈性方案：輔導學生撰寫實踐計畫，運用 A15 設計小步前進的具體指標。並利用 A22 導入生涯混沌理論，培養學生因應意外變動的適應力（Career Adaptability）。

分享人吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

生涯轉換類型

1. 可預期的生涯轉換

- 由可預期的事件造成，例如從學校畢業後開始工作

2. 不可預期的生涯轉換

- 由不在計畫人的事件所造成，通常具有較大的危機與爆發性，例如疫情

3. 不如預期的生涯轉換

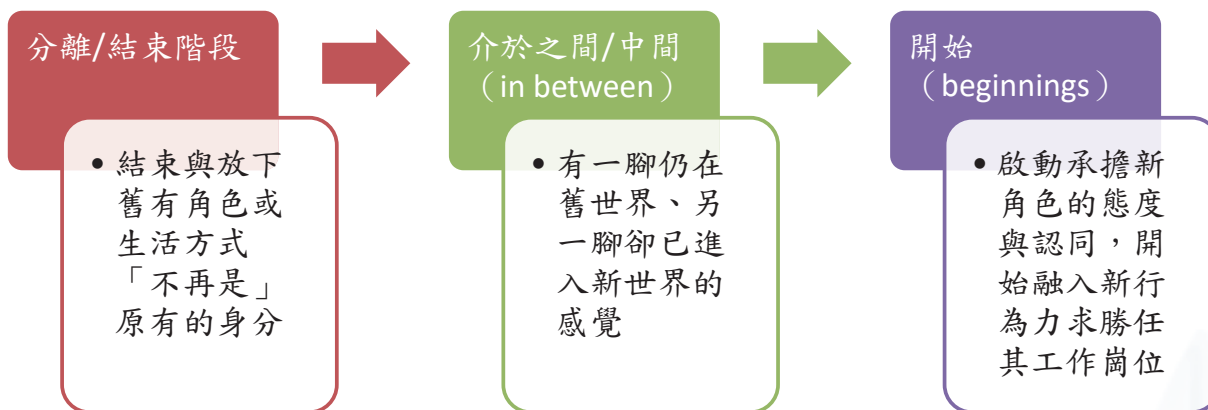
- 個體所期望卻未發生的事件，促使個體經歷了與預期相反的生涯轉換，必須調整對待人生的態度與生活方式

(Goodman, Schlossberg & Anderson, 2006)

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



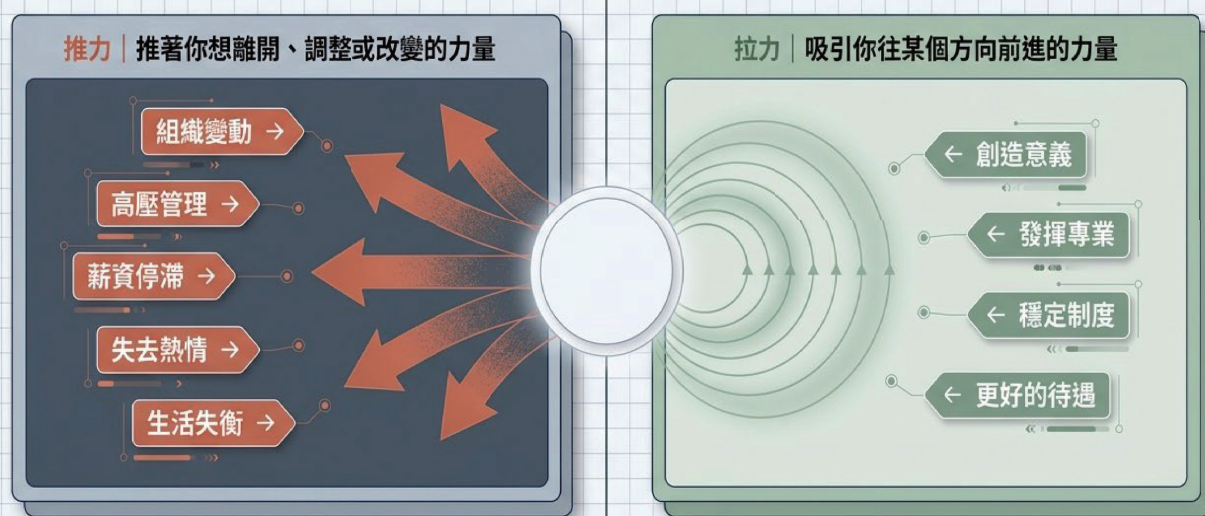
生涯轉換的歷程與階段



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

轉換的動力學：推力與拉力

生涯轉換不一定只是「換公司」，也可能是職務、角色或工作型態的切換。
理解你的動力來源，是精準定位的第一步。



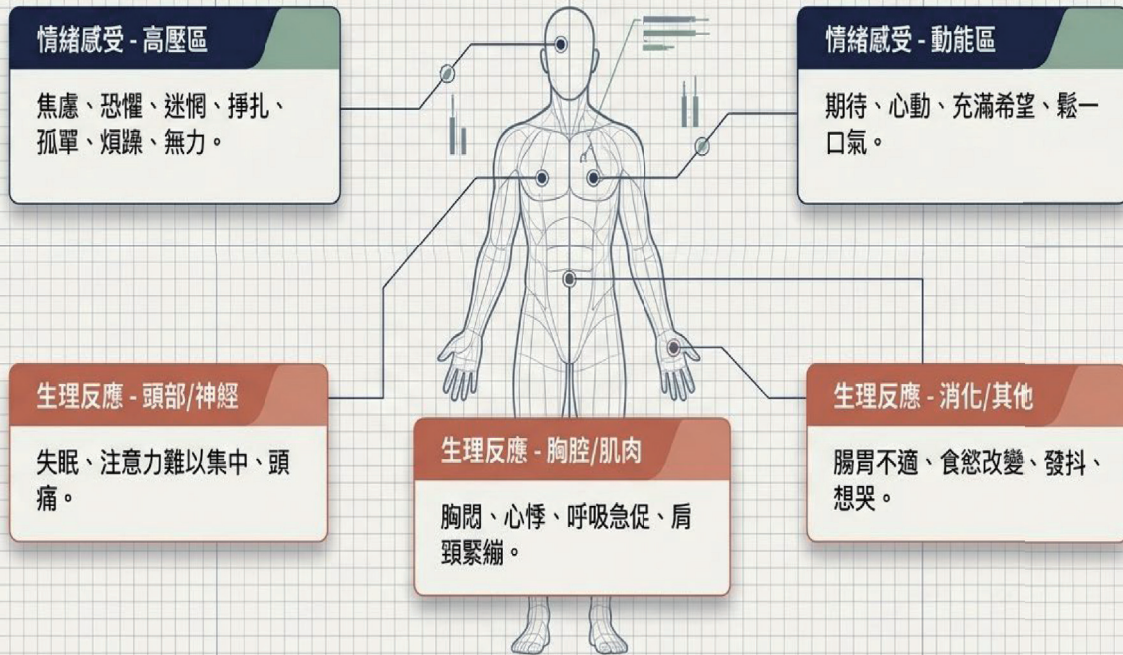
NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



轉換期的內在氣象圖：情緒與生理的共振

身體與情緒是你最誠實的感測器。這些反應不是軟弱，而是大腦在面對未知時的自然警報。



NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

認知濾鏡：你如何解讀當下的處境？



對自己的想法 (Self)

自我懷疑

我沒有能力/價值、我不夠好、我會拖累別人。

自我肯定

我可以再學、我我有能力面對、我值得更適合的選擇。

對環境與他人的想法 (Environment)

環境限制

環境不適合、不尊重專業、制度不合理、缺乏支持。

環境重塑

有些困難是環境造成的、我可以尋找資源、環境能有調整空間。

對未來與選擇的想法 (Future)

未知恐懼

不知下一步、擔心選錯、害怕失去穩定、擔心時間/年齡成本。

彈性試探

我想先嘗試新的可能、可以先小步嘗試、不需要一次決定全部。

NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



內在狀態盤點：提取關鍵訊號

從龐雜的感受與念頭中，找出最常向你發出訊號的頻率。

最常出現的 3 個感受

① [] ② [] ③ []

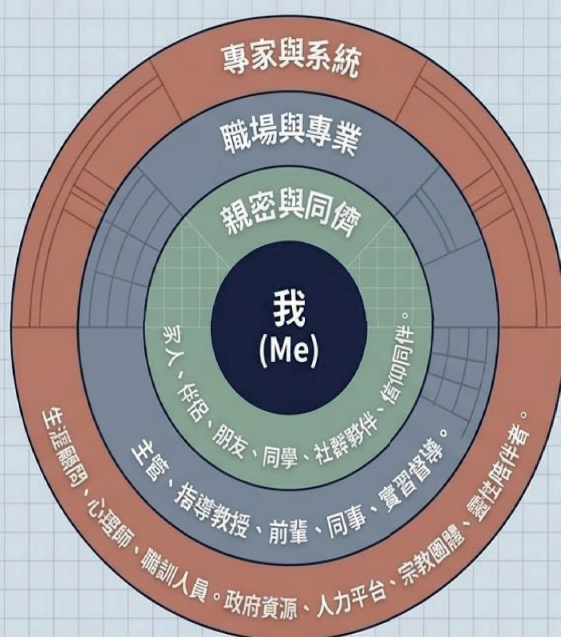
最常出現的 3 個想法/念頭

① [] ② [] ③ []

NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

你的航行團隊：社會支持生態系



行動提示：探索你的支持網絡

我目前最信任的人/資源是？

我知道存在，但尚未使用的資源是？

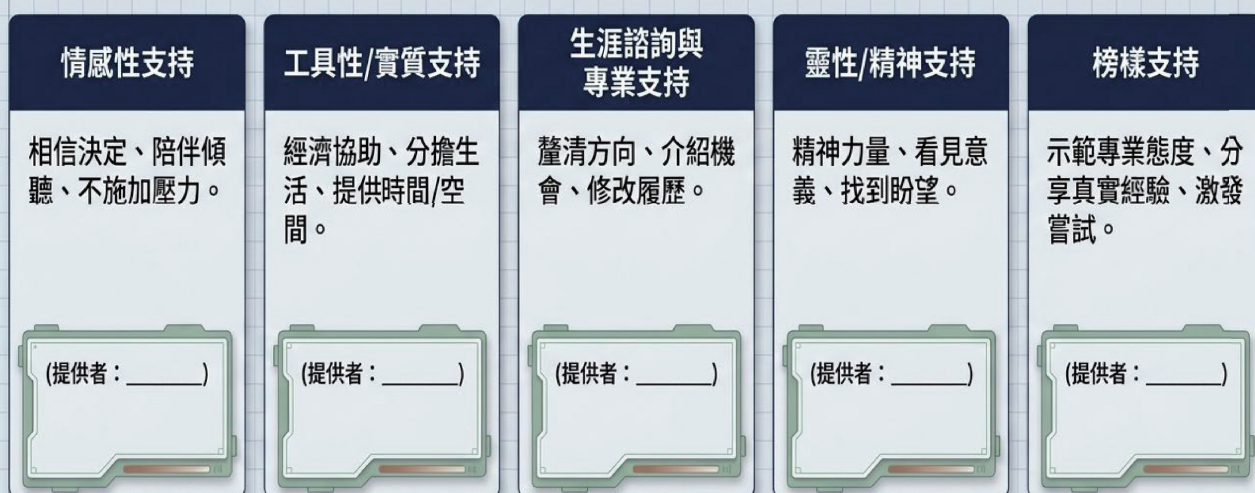
NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



辨識支持類型：精準匹配你的需求

支持不是只有「有或沒有」，而是釐清你需要什麼，誰最適合提供。



NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

導航策略矩陣：四維度的因應解方



NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



把策略變成行動：微步漏斗



NotebookLM

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



Q & A
THANK YOU!



分享人台師大吳淑禎

國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University





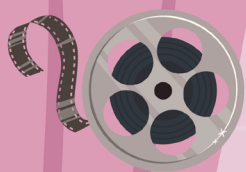
禁止性騷擾

No Sexual Harassment

禁止性騷擾及性侵害公開揭示

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

請撥打本單位聯絡電話：**02-7736-5595** 手機：**0978-605-300**
電子郵件：**gender@mail.yda.gov.tw**



《喪屍路》



特調依托咪酯電子煙，喪屍立即上演

眼神呆滯

意識失控

步伐搖晃

不明抖動

「用毒而成名，
你能承受嗎？」

「勒戒、徒刑，
你能接受嗎？」

依托咪酯已列二級毒品，常不法混在電子煙裡，
使用後將付出無法承受的代價。

轉讓、持有、使用都有刑責！

拒絕毒品，掌握健康人生！



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

南區

8.7

職輔教材運用－進階工作坊

問卷調查表



線上簽退





Career
Development

115 年大專校院職涯輔導

種子教師培訓

CAREER COUNSELING



主辦機關： 教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

承辦學校： 中信科技大學