

單元名稱：L23-乙 5 檢視今日學習

修訂日期：2016. 3. 20

※ 本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

■ 本單元設計者：

吳淑禎（臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長）

洪雅鳳（臺中教育大學諮商與應用心理學系助理教授）

劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨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：

洪雅鳳、吳淑禎、劉淑慧（2014）。檢視今日學習。載於華人生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

■ 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?hostid=4&id=221>

➤ 課程通道小提示：

（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：D3 管理時間

■ 摘要

1. 引起動機：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。
2. 目前生活安排：以生活餡餅的活動，引導大學生思考自己一週的活動，並請同學思索在這些活動當中，自己喜歡的部分以及不喜歡的部分。

3. 採訪目前生活：透過三人小組輪流採訪導引學生反思自己的目前生活如何和興趣／熱情、技能／才幹優勢相映，並透過訪談過程中的記錄便利貼，分類、盤點剛剛分享的回饋。
4. 反思今日生活劇：
 - (1) 反思當下：現在的生活是否活出自己期待的樣子。
 - (2) 調整現在：重新繪製今日生活劇。
 - (3) 敘說新生活：透過三人小組分享。
5. 總結—發展行動與統整：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢 <input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	L2 提升優勢 <input type="checkbox"/> L21-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input checked="" type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作 <input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動拓展職涯	P2 展現個人競爭力 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	P3 掌握職場社會化 <input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入職場 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感 <input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	A2 提升實踐力 <input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 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	最好能由學輔人員或具備生涯輔導知能者協同教學。本次課堂焦點在當前生活的檢核，及其與前四次單元探討所開展出來的理想職業做連結，會有較多自我對話及小組激盪（提問和回應）來協助學生做自我整理，授課者需對團體動力及學生生活經驗有較高的專業經驗及引導與連結能力，以協助學生從多元角度，尤其是從正向鼓勵、賦權的角度進行對話。
教師課前準備	教師對於興趣類型、價值觀類別、CCN 技能類別要能熟悉，以回應學生可能的提問。
教學資源工具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「人的一生」影片來源：http://www.youtube.com/watch?v=g9u-0LJmjHs 2. 需備有輕柔音樂，在帶最後引導想像活動時可用。 3. 沿用單元乙 1 至乙 4 的各項表格，請同學務必帶來。 4. 需準備便利貼 1 疊 / 人，以及 A4 空白紙 2 張 / 人。
作業	<p>課前作業：</p> <p>課後作業：</p>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能回應教師的提問。 2. 學生能參與小組的發言與討論。 3. 學習單的完成。
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可與乙 1 敘說往日生涯及乙 6 統整生涯願景整合成以敘說為主的生涯探索，連結過去、現在及未來。 2. 可與丁 3 學用關係與學習策略組合，探討今日學習所呈現的主要學習策略。 3. 可與己 22 清點生涯資產組合，瞭解今日學習展現哪些個人優勢與資產。

(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	剖析目前的生活時間安排與籌劃。
	執行力	
	建構力	
	開放力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察與考慮生涯發展的多元面貌。 2. 反思自己生活安排與自己志趣才幹間關聯以及改變的可能性。

整體學習目標		本單元學習目標
	生命力	1. 反思自己在生涯發展上的主導性。 2. 關切目前生活與自己志趣才幹以及未來理想生涯的連結。 3. 關切自己未來的成長與變化。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	1. 覺察目前生活所蘊含的熱情。 2. 反思自己生活安排與熱情間關聯以及改變的可能性。
	建立才幹資產	1. 覺察目前生活所發揮與學習的才幹。 2. 反思自己生活安排與才幹發揮學習間關聯以及改變的可能性。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	反思理想的目前生活籌劃以呼應自己熱情才幹和未來理想生涯。
	實踐理想生活	檢視與調整目前生活籌劃以呼應自己熱情才幹和未來理想生涯。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	反思與調整以使目前生活與未來理想生涯相互呼應。

*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

(一) 引起動機 (約10分鐘)：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。

【指導語】

「課程進入第五週，還記得前面上過哪些課嗎？（邀請學生對課程進行回顧），我們曾討論和分享許多對生涯的看法，也整理了過去的生命經驗，及透過各種探索方式認識自己的才幹、熱情。探索這麼多，為的都是希望能幫大家朝向一個夢想生涯前進，但是，生涯是活出來的，不是說一說、畫一畫就會成真，重要的是你在生活中如何實踐，所以我們今天要先來一起看看，各位現在的生活是何樣貌？現在的你是過著什麼樣的生活？大學生的生活是如何開展的？我們先來看看小短片」。

1. 一分鐘看完大學生活 (Four-year university in one minute)

<https://www.youtube.com/watch?v=ph0EvvzyK30>

2. 大學生的日常生活 (1" 03)

<https://www.youtube.com/watch?v=Khrq1NtWBLM>

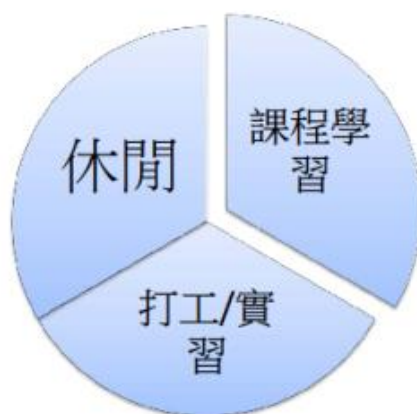
3. 青春大學生活 (9" 12)
https://www.youtube.com/watch?v=TCoin_zTttw
4. 大學的一天 (1" 01)
https://www.youtube.com/watch?v=M_nOF1jHzC4
5. 大學的一天 (6" 05)
<https://www.youtube.com/watch?v=3YZaRbD03M4>

(二) 目前生活安排 (約10分鐘)：以生活餡餅的活動，畫一個圓圈代表一個人一週的生活。

引導學生檢視自己的時間大都運用在哪些活動，並依所使用時間的多寡畫出等分大小，同時在各等分上寫出所從事活動的名稱或命名，接著引導學生思考並簡要寫出各塊餡餅讓自己喜歡的部分是什麼？不喜歡的部分是什麼？可以學到那些技能？或精進哪些技能？

【指導語】

「每個人一週的時間都是一樣的，但因選擇與在意的事不同，所展現的生活也有各有特色，現在我要邀請各位同學一起來想想自己目前的生活是如何安排的？在一週當中你如何安排及分配時間？多數的時間你在做什麼？例如花多少時間在學習與讀書？花多少時間與家人、朋友相處？即使你是被迫要把時間安排在某些事務上，但你仍然投注時間在其中。如果用一個餡餅圖代表你一週的時間，你的餡餅圖會分為那幾塊？每一塊餡餅圖的大小是如何？你對每一塊餡餅圖的命名是什麼？請你逐一檢視每一塊餡餅圖，想一想它讓你喜歡的部分是什麼？不喜歡的部分是什麼？你可以從每一塊餡餅圖的時間投入與參與中學到那些技能？精進哪些能力？」



(待 10 分鐘過後)

【指導語】

「現在要請各位用 3 到 5 分鐘時間，在附件一我的生活餡餅圖，為你想到的每塊餡餅圖命名並簡要寫出每塊餡餅圖讓你喜歡、不喜歡以及從中學到的技能或精進的能力，例如小美將一週的時間，分為三大塊，而且命名為課程學習、打工、以及休閒。在課程學習方面，她很喜歡與同學一起討論、演練以及上臺發表，但不喜歡書寫、校對。另外，課程的學習可以讓也學到口語表達、溝通、以及規劃能力；在打工餡餅圖她喜歡與不同的人互動、接

觸實務，不喜歡記帳、盤點，但可學習到成本分析能力、記帳、行銷產品。至於休閒方面，小美喜歡美食、動手體驗、聽音樂，不喜歡單獨一人旅行，然在休閒活動中到美感、分享、以及操作能力。」

餡餅圖命名	喜歡	不喜歡	學到的技能或精進的能力
課程學習	一起討論 演練 上臺發表	書寫 校對	口語表達 溝通技巧 規劃能力
打工	與不同的人互動 接觸實務	記帳 盤點	成本分析能力 記帳 行銷產品
休閒	美食 動手體驗 聽音樂	單獨一人旅行	美感 操作能力 分享

(三) 採訪目前生活 (30分鐘)：三人一組輪流採訪。

三人一組，每次一位擔任敘說者、一位訪談者、一位記錄者，輪流擔任每個角色(一輪的敘說、訪談與記錄約 10 分鐘)。記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄(每張便利貼只寫一項)敘說者經驗中所反映出來的喜歡、不喜歡、以及可學習的技能或看重的價值等。訪談結束時，記錄者將所記錄的便利貼交給敘說者。

【指導語】

「我看到同學們都已將一週的時間安排以餡餅圖呈現，每個人的切塊大小，有些相同，也有些不同，顯示每個人都有自己獨特的一面。接著我們要來分三人小組，運用夥伴的力量協助彼此來看看我們正在過著怎樣的大學生活？三人小組中，一位先當敘說者、一位當訪談者、一位當記錄者，完成一輪之後，再交換角色，讓每位同學都輪流擔任每個角色。記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄敘說者在每塊餡餅圖所反映喜歡、不喜歡、以及學到的技能。請記錄者注意每張便利貼只寫一項紀錄！而訪談者則引導敘說者具體表達經驗。」

(四) 盤點現在生活展現的熱情與才幹 (10分鐘)：分類與盤點受訪過程的回饋。

每位同學取得剛剛受訪的便利貼，依據興趣與才幹，進行分類與盤點，完成附件 3、5 熱情與才幹盤點清單。

【指導語】

「看到每一位同學都很認真檢視自己目前的生活安排，很好。現在我們請每位敘說者檢視自己手中的便利貼，為自己目前生活所展現的興趣 / 熱情

與技能／才幹進行盤點，請你將每張便利貼中依喜歡、不喜歡、以及學習的技能，分別張貼在附件三、五熱情與才幹盤點清單。這個活動主要是來幫助我們反思一下，目前我們的生活是否能夠達成我們所想要的興趣／熱情以及技能／才幹優勢的學習。」

(五) 反思當下 (8分鐘)：思考現在的生活是否活出自己期待的樣子。

運用檢視今日學習學習單 (附件 6) 引導學生思考現在的生活是否活出自己期待的樣子？今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？今日生活與夢想職業之間相符之處？以及不相符之處？你可以實際去調整的是什麼？

【指導語】

「我們在前面四個單元有透過主觀經驗敘說以及客觀測驗測量，找出你的夢想職業，各位可以從剛剛的盤點中，檢視今日生活與你期待的樣子有多相符？能否達到未來想要的職業生活？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？今日生活與夢想職業之間較相符之處是？不相符之處是？如何可以調整，你會做的實際調整的是什麼？請參考反思今日生活學習單 (附件 6)，進行填寫或討論。」

(六) 調整現在 (9分鐘)：調整目前生活的時間分配與活動參與。

引導學生在 A4 白紙重新繪製今日生活，可以調整餡餅圖、大小、內涵。

【指導語】

「根據剛剛發現的不相符之處，你想可以如何調整目前的生活？可以發揮你的想像力和創造力，但同時也要符合實際可行、可以改變的原則，可以想想目前生活有哪些可以調整之處？哪些要保留或也許做些微調？哪些要做較大幅度的改變？例如打工是必要的活動，有經濟的考量，但目前的打工的工作內容不符合你未來夢想職業的熱情或才幹的特質，那麼是否要重新調整打工的工作，而目前有哪些可能的打工工作適合？或者目前的網路上網占掉太多時間及能量，你想要減少一些時間，來發展新的活動，那你會想增加什麼樣的活動？請用剛剛發下的 A4 紙，畫下你調整後的一週生活，可以調整餡餅圖、大小、內涵。」

(七) 敘說新生活 (21分鐘)：透過三人小組分享期望的生活調整。

【指導語】

「各位已完成重新調整後的一週生活，自己先看一看，與原來一週生活的安排是否出現大的變化？我們接著仍是要運用三人小組來幫忙各位做整理，在三人小組中，請每一位用 2-3 分鐘來分享學習單的第一、二題，以及調整後的今日生活，可以問問他怎麼會想到要這樣來調整？這樣調整後，新的生活會是什麼樣的感覺…？」

(八) 發展行動與統整(2分鐘)：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

【指導語】

「今日的課程讓各位對現在的生活做了一些檢視及反思，老師非常鼓勵各位付諸實際行動，將調整的部分，具體落實。」

三、參考資料

劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、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)，系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., Lu, Y. (under review). *Virtue Existential Career Model: A Theoretical Comparison and Outcome Analyses*. *Frontiers in Psychology*.

附件 2：

我的生活餡餅圖範例

餡餅命名	喜歡	不喜歡	學到的技能或精進的能力
上課	和同學相處 演練 學到新知識	有時候很無聊 很累的時候 還是要去上課	執行能力、配合度、吸收新 知
系上活動	一起討論、做 事	意見不合會 起爭執	溝通技巧、執行能力、規劃 能力、創新、應變能力
運動	流汗、充實自 己的感覺	沒做好暖身 會受傷	身體柔軟度、肌耐力、體能 提升、忍耐力
和家人相 處	聊天、關心彼 此	被爸媽問功 課	口語表達能力
火鍋店打 工	認識新的人 看到很多奇怪 的客人	遇到奧客 遇到討厭的 同事	包容力、配合度、執行能 力、應變能力
休閒娛樂	美食、玩樂 打遊戲 發掘新事物	花錢	規劃金錢、規劃能力、行動 力

故事敘說

● 上課：

和同學相處、演練、學到新知識（和同學相處很快樂，我喜歡跟同學聊天、分享生活；演練會讓我覺得在腦中的知識可以實際運用在生活中，這會讓我的自信心上升；學到新知識跟演練的原因差不多，學到新知識會讓我覺得人生很充實，自信心上升）；有時候很無聊、很累的時候還是要去上課（有些課會做很多的複習，或者是我沒興趣的科目，我會覺得很無聊；有時候比較忙，就算課很

有趣還是很想在家裡休息睡覺)；執行能力、配合度、吸收新知(演練可以讓我學習到執行能力，配合度則是和同學相處和演練都可以從中習得；吸收新知則是學到新知識和演練都可以學到)。

- 系上活動：

一起討論、做事(這會讓我覺得有參與感，同進退的感覺很好)；意見不合會起爭執(有時候很好的同學會因為意見不合而疏遠，我不喜歡這樣)；溝通技巧、執行能力、規劃能力、創新、應變能力(討論出一個活動的計畫、流程，首先要創新，想出一個很好的點子，再來需要有良好的溝通技巧和規劃能力，辦的過程中會需要執行能力，當緊急狀況或意外發生時，會需要應變能力來應對)。

- 運動：

流汗、充實自己的感覺(我喜歡看著自己認真練習，身體變好的感覺)；沒做好暖身會受傷(受傷就會很麻煩，但是運動本來就會有受傷的可能，這是不能避免的)；身體柔軟度、肌耐力、體能提升、忍耐力(運動就是要訓練身體柔軟度和肌耐力，體能會隨著運動的時間而加強，有時候很累還是要撐下去，這時候我覺得可以訓練一個人的忍耐能力)。

- 和家人相處：

聊天、關心彼此(現在偶爾回家跟家人聊天，得知家人的近況，互相關心，會覺得家裡真的是我的避風港，有委屈或是難過的事我都會跟家人分享，開心的事也會跟家人分享我的喜悅)；被爸媽問功課(有時候被問到課業我就會不太高興，會覺得為什麼要那麼關心課業，我沒有被預警就好了)；口語表達能力(之前不太會表達我的關心，上了大學離開家裡後，漸漸地學會如何把我的關心、愛說出口，而不是藏在心中)。

- 火鍋店打工：

認識新的人、看到很多奇怪的客人(有些同事跟我意外的很合得來，這種時候會很开心我有去打工，遇到好朋友)；有時候會看到很奇怪的客人，覺得自己的人生多了一件有趣的事可以分享)；遇到奧客、遇到討厭的同事(有些客人很討厭，明明就已經很詳細的說不能做那些事了還硬要問或硬要做，或者故意找我們服務生的碴，這種時候就會很生氣)；有些同事很討厭，自己分內的工作不好好做，還喜歡邀功)；包容力、配合度、執行能力、應變能力(遇到奧客會需要包容力，就算很煩很討厭，還是要笑笑的服務他，配合度和執行能力則是在工作時需要配合廚房和其他服務生，遇到意外狀況也會需要應變能力)。

- 休閒娛樂：

美食、玩樂、打遊戲、發掘新事物(喜歡吃美食好玩的還有上網打遊戲，應該大部分的人都喜歡吧~發掘新事物，我覺得可能我比較喜歡接觸新的事物，比較熱血，喜歡到處闖闖體驗新的、沒經驗過的事物)；花錢(有時候很不喜歡自己花錢花很快，自己有在打工知道賺錢的辛苦，但是又覺得青春只有一次，現在不闖一闖感覺就沒有機會了)；規劃金錢、規劃能力、行動力(因為玩樂通常需要花錢，所以需要好好的規劃自己的金錢要如何分配；規劃自己要出去的行程需要規劃能力，還有規劃完之後要能行動，不會因為可能很累或者其他小事而放棄的行動力)。

附件 3：

熱情盤點清單

Holland 興趣六型		喜歡個數	便利貼黏貼處	不喜歡數	便利貼黏貼處
實際型	實際操作、製作物品、追求技術與方法、喜歡平穩踏實、擅長肢體操作與手工技藝。				
研究型	觀察思考、分析推理、追求知識與智慧、重視邏輯、擅長數學與科學。				
藝術型	直覺創造、美感表達、追求美感與表達、喜愛變化與自由、擅長藝術與文學。				
社會型	與人互動、友善協助、追求和諧和助人、重視人道理想、擅長社會服務與教育。				
企業型	組織領導、說服管理、追求成就感與影響力、喜歡競爭與冒險擅長領導與行銷。				
事務型	執行細節、整理文數資料、追求速度準確和效率、注重安穩規律擅長事務處理與物品管理。				

附件 4：

熱情盤點範例

Holland 興趣六型		喜歡個數	便利貼黏貼處	不喜歡數	便利貼黏貼處
實際型	實際操作、製作物品、追求技術與方法、喜歡平穩踏實、擅長肢體操作與手工技藝。	2	演練、打遊戲。	2	很累的時候還是要去上課、沒做好暖身會受傷。
研究型	觀察思考、分析推理、追求知識與智慧、重視邏輯、擅長數學與科學。	1	一起討論、做事。	1	有時候很無聊。
藝術型	直覺創造、美感表達、追求美感與表達、喜愛變化與自由、擅長藝術與文學。	2	美食、玩樂、發掘新事物。	0	
社會型	與人互動、友善協助、追求和諧和助人、重視人道理想、擅長社會服務與教育。	4	聊天、關心彼此、和同學相處、認識新的人、看到很多奇怪的客人。	2	遇到討厭的同事、遇到奧客。
企業型	組織領導、說服管理、追求成就感與影響力、喜歡競爭與冒險擅長領導與行銷。	0		2	意見不合會起爭執、被爸媽問功課。
事務型	執行細節、整理文數資料、追求速度準確和效率、注重安穩規律擅長事務處理與物品管理。	2	學到新知識、流汗、充實自己的感覺。	0	

附件 5：

才幹盤點清單

6 大類	12小類	學習 個數	便利貼黏貼處
實際 / 實做	使用器物		
研究 / 求知	養護器物		
	問題解決		
	分析推理		
	批判學習		
藝術 / 創造	創造體驗		
社會 / 助人	表達教導		
	協調服務		
企業 / 管理	領導調解		
	創新管理		
事務 / 執行	配合執行		
	控管產品		

6 大類	12小類	學習 個數	便利貼黏貼處
實際 / 實做	使用器物	0	
研究 / 求知	養護器物 問題解決 分析推理 批判學習	2	應變能力 吸收新知
藝術 / 創造	創造體驗	1	行動力
社會 / 助人	表達教導 協調服務	2	口語表達能力 忍耐力
企業 / 管理	領導調解 創新管理	2	規劃能力 創新
事務 / 執行	配合執行 控管產品	4	執行能力 配合度 包容力 規劃金錢

附件 6：

檢視今日學習學習單

1. 反思當下

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

2. 朝向未來

今日生活與夢想職業之間較相符之處是？不相符之處是？

3. 在一週的生活當中，可以實際調整的是什麼？

4. 寫下今日活動的感想

附件 7：

檢視今日學習學習單範例

1. 反思當下

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

未來的理想職業是電腦程式設計師，我認為達到的程度有 6 分。因為我覺得大部分的活動都是必須的，但是打工跟未來沒什麼關聯性，另外還有一些可以改進的地方，所以我給自己 6 分。

2. 朝向未來

今日生活與夢想職業之間較相符之處是？不相符之處是？

相符之處是常參與系上活動，還有上課占了很大的成分，這些都跟未來職業是有關聯的；但不相符之處為火鍋店打工跟未來理想職業是沒有什麼關聯，且無太大益處的。

3. 在一週的生活當中，可以實際調整的是什麼？

我認為我可以調整我的打工，可以改去當系上教授的助理，或是去電腦公司當工讀生，讓我自己可以更接近未來理想職業。再來，在從事某些休閒娛樂（例如玩網路遊戲）時，我可以多注意別人是如何設計出這款遊戲的，需要注意到的細節有哪些部分，逛 FB 時也可以注意他們的版面是如何設計，為何要這樣設計等等。

休閒娛樂的名稱不改，但是在娛樂的同時多注意跟未來職業有關的小細節。

4. 寫下今日活動的感想

我覺得調整過後，可以更瞭解電腦程式設計師或者系上的相關職業（教授助理）實際的工作內容及情況是如何，也可以在打工的過程上去省思，這樣的生活真的是我的理想嗎？還是有其他更符合我的理想的職業。並且可以學到更多可以運用在未來職業的能力，加強未來面試的履歷。休閒娛樂還是照樣從事，但是要提醒自己多注意小細節，我覺得這樣會對於程式設計的概念更加完善，也不用花費多餘的時間，是一舉兩得的好方法。

今天的活動讓我更瞭解自己現在可以做些什麼來達成未來理想職業。

