

單元名稱：A13-己 21 籌劃圓夢行動

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：

彭心怡（國防大學通識中心講師）

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）

鍾雅惠（國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生）

■ 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：

劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠（2014）。勾畫圓夢計畫。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。

註：本單元原名「勾畫圓夢計畫」，2016年職涯發展教材更改為「籌劃圓夢行動」。

■ 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?ho_stid=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：D1 計畫圓夢

■ 摘要

1. 引起動機：以「夢騎士」影片激勵學生思考這輩子想做什麼。

2. 製作圓夢九宮格：以自由書寫發想專業學習及個人生活上的夢想，並以九

宮格草擬圓夢行動。

3. 圓夢計畫分享會：全體欣賞彼此的圓夢九宮格，再進行小組分享圓夢計畫、大課程宣示圓夢決心，以增加圓夢決心。
4. 總結—善用易經智慧：以易經乾坤兩卦自強不息、厚德載物精神展開圓夢歷程。
5. 延伸活動—看見資產、見證決心：將自選與受贈的生涯資產寫入夢想九宮格，並相互宣示圓夢決心和簽名見證。

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 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 checked="" 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	一般教室或團體教室，事先準備播放影音的相關設備。
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所瞭解。
教師課前準備	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。
教學資源工具	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙（每人一張）、輕音樂、空白小卡片。
作業	無
評量方式	學生課堂參與表現。
備註	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

(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	一般教室或團體教室，事先準備播放影音的相關設備。
	執行力	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所瞭解。
	建構力	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。
	開放力	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙（每人一張）、輕音樂、空白小卡片。
	生命力	無
生涯發展任務	發掘志趣熱情	學生課堂參與表現。
	建立才幹資產	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。
	掌握資源網絡	一般教室或團體教室，事先準備播放影音的相關設備。
	勾勒生涯願景	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所瞭解。
	實踐理想生活	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。
	展現行銷自我	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙（每人一

整體學習目標		本單元學習目標
		張)、輕音樂、空白小卡片。
	準備適應職場	無
	持續建構調整	學生課堂參與表現。

*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) 開場與大團體討論 (10分鐘)

瞭解學生目前對課程的想法與學習，增進團體動力也瞭解學生狀況。

【指導語】

經過了幾週的學習，想知道現在大家的狀態怎麼樣呢？對於目前課程有什麼想法？這樣子的步調大家覺得有需要調整嗎？

(二) 引起動機：影片分享—「夢騎士」(10分鐘)

1. 分享夢騎士短片的內容與意義

<https://www.youtube.com/watch?v=Sw0tRd0H4Aw>

2. 邀請學生在大團體簡單分享

- (1) 這一群 80 歲的老人騎機車環島的圓夢計畫，給你帶來的感觸是？
- (2) 對你來說這輩子有什麼是一定要去達成的？且不做會有遺憾的事情？

【指導語】

今天我們的主題是勾畫圓夢計畫，希望透過今天課程讓大家想想自己這輩子最想做的是什麼？而在這學期我們又可以做些什麼來更靠近理想的生涯？先和大家分享一段小短片「夢騎士」。

這段影片其實是真人真事改編，是一群高齡 80 以上的老人家騎著自家的機車環島，每一個老人家都有老年疾病，因此環島的路上困難重重，甚至常要到醫院急診，或是出了車禍。但是我們還是可以看到，不論多麼艱辛也花了好多時間，他們還是努力地完成這個夢想。

對他人眼中而言，這些老人家很瘋狂。但對這些老人家而言，卻是他們這輩子不做會後悔的事。

藉由他們的圓夢故事，也邀請大家說說看，這一群 80 歲的老人騎機車環島的圓夢計畫，給你帶來的感觸是？對你來說這輩子有什麼是一定要去達成的？且不做會有遺憾的事情？

給授課教師的 MEMO：

也可用書本「不去會死」來代替影片

(一) 分享日本暢銷書籍—不去會死

(二) 邀請學生在大團體簡單分享

你覺得為什麼作者認為不去會死？

對你來說這輩子有什麼不去會死的地方？不做會死的事情？

【指導語】

今天我們的主題是勾畫圓夢計畫，希望透過今天課程讓大家想想，自己這輩子最想做的是什麼？而在這學期，又可以做些什麼來靠近理想的生涯？

先和大家分享一本書，一位日本作家石田裕輔所寫的—不去會死，作者在書中提到「既然降生到這世界上，就要好好用自己的雙眼，看遍這世界，尋找自己最珍貴的寶物。」而當你一上了路，就踏上了另一種人生。

邀請大家說說看，你覺得為什麼作者認為不去會死？對你來說這輩子有什麼不去會死的地方？不做會死的事情？

(三) 製作圓夢九宮格 (40分鐘)

1. **發現夢想**：以自由書寫「如果不用顧忌太多事，純粹聆聽自己內心的聲音，在這學期我真正想做的是……」勾勒自己的夢想。
2. **草擬圓夢行動**：運用九宮格草擬圓夢行動。

【指導語】

選一個自己覺得最舒服的角落，在 A4 紙上畫一個圓，並在圓中進行簡單繪畫或書寫，主題是「如果不用顧忌太多事，純粹聆聽自己內心的聲音，在這學期我真正想做的是……」，勾勒自己的夢想。

接著，請將圓的四周畫成九宮格（就像附件二這張圖一樣），接著在其他八格中寫或畫上：「你要如何在這學期『實踐』你的圓夢計畫？」想得越具體，夢想越能達成！

也提醒大家，在構想實踐方法時，可以有幾個參考標準，包含：**簡單、能完成、能衡量結果、能立即進行、投入、當事人能控制、許下執行的承諾，以及能持續執行。**可以想出一個夢想是關於自己的興趣的（和課業學習比較無關的），例如：我希望我能夠在畢業前去一次出國打工！或者是和你的專業成長有相關的，例如：我希望我在未來能夠成為照顧全體學生的心理健康的輔導老師。

從我們的目標去看我們在畢業前需要擁有哪些能力，去看這個目標是否是我們真的想要的夢想？那我現在可以做些什麼？在這學期可以培養哪些能力？

(四) 圓夢計畫分享會 (40分鐘)

1. 請所有學生將自己的作品放在地上形成一個大圈，並且在時間內全體站起來繞圈欣賞彼此的生活實驗構想。欣賞完別人的作品後，帶著自己的圓夢九宮格，尋找觸動你的另一個作品，形成三至四人小組。並且將小組分為說故事的人、訪談者、紀錄者。請同學輪流擔任這三位角色。（10分鐘）

2. 彼此分享夢想、為何想做、打算如何做。(15分鐘)
3. 回大團體宣示圓夢決心。(15分鐘)

【指導語】

大家都完成了嗎？請把你的圓夢九宮格放在地上，給所有夥伴看看。我們站起來繞圈欣賞夥伴們的夢想和行動規劃。

【指導語】

看看哪個圓夢九宮格最吸引你？請你邀請他一起形成三人小組彼此分享一下。分享內容包含「夢想是什麼、為何想做、打算怎麼做」。在你們分享的時候，請大家輪流分享，每個人都要分享到唷！並且輪流擔任「說故事的人」、「訪談者」、「紀錄者」這三個角色唷！也請大家在進行活動時，提醒你們的同伴，對方的夢想是否可行，是否夠具體？或者是太天馬行空實行起來有難度？

【指導語】

最後也邀請大家回到大團體來，向所有夥伴宣示你的圓夢決心，以群體的力量相互見證、相互打氣。

給教師的備註 MEMO

依情形決定第一部分內要給同學多少時間看作品。

1. 提醒各小組在分享時，要請同伴提醒自己的計畫到底可不可行，實不實際。不要流於想做就做卻沒有具體規劃。
2. 可以設計說故事的人、訪談者、觀察者。

(五) 結語—善用易經智慧

【指導語】

達成夢想是個不容易的過程，因此圓夢更需要的是妥善的規劃與精進自己的能力，以及持續不斷的堅持和行動。就像我們中國古代典籍《易經》乾卦與坤卦告訴我們的道理一樣。

乾卦相當強調「自強不息」的精神，這似乎也在提醒我們，達成夢想不能只是等待，更是要化行動為力量，妥善規劃圓夢計畫，一旦計畫訂定後，便開始努力不懈地去實踐它。透過今天的圓夢計畫的活動，相信大家開始掌握了自己夢想的圖像，希望之後的幾次團體中，大家都能一步步接近自己的夢想目標！

【指導語】

圓夢的過程中，我們可能會碰到一些不如意或是阻礙去影響我們達成目標，而《易經》的坤卦則告訴我們，當遇到阻礙或困境時，我們一定得要先懂得回觀自己當下的處境，瞭解自己有哪些能力去運用、應對才能化險為夷，倘若無法改變時，我們也要懂得如何順應環境帶給我們的考驗與挑戰，或是透過困境來提醒我們逐夢過程要懂得自我充電、累積實力，以及修練自身的能力，就像是大地可含納百川、承載萬物一樣。

易經坤卦的第一爻提到「履霜」，就是在提醒我們，圓夢之途首重「謹慎」，不要好高騖遠、也不要粗心大意，有句話「如履薄冰」，表示不管我們的夢想是大是小、是難是易，我們都得步驟的謹慎地規劃與進行。易經坤卦的核心精神也似乎在告訴我們，要達成夢想，必須要懂得「含藏」，意思是逐夢過程要懂得自我充電、累積實力，以及修練自身的能力，就像是大地可含納百川、承載萬物一樣，因此我們下一次會進行清點生涯資產，即是讓我們清楚的知道自己擁有了什麼能力、缺少了什麼該要加強的。

【指導語】

邀請大家務必一步一步完成，而不只是呼口號唷！而我們在每個禮拜也會請大家在班網上與同學分享你們的圓夢進度。同時我們在期末時也會舉辦圓夢計畫分享，來看看彼此的圓夢成果唷。

給教師的備註：

1. 教師如果要使用這段結語，可考慮製作紙本講義發送給學生。
2. 如果老師有別的機制的話可以做更動，例如：固定時間的班會大家互相分享圓夢計畫到哪，或者有臉書之類的平臺可以讓大家分享自己的進度。才不會讓圓夢計畫流於口號唷！！

(六) 延伸活動—看見資產、見證決心 (30分鐘)

1. 看見生涯資產 (30分鐘)

- (1) 從「22項生涯發展力+2項開展風格+8項生涯管理習慣」所組成的生涯資產卡中，挑出一項自己擁有的重要資產。
- (2) 兩人一組，輪流當主角，相互分享祝福：
 - A. 分享者說明和這份資產有關的重要生命經驗以及未來這份資產可以如何幫助自己圓夢。
 - B. 聆聽者再挑一項資產送給分享者。

【指導語】

經過了剛剛的圓夢計畫分享後，相信大家對於自己的夢想躍躍欲試吧！或許在實踐夢想的過程中會有一些害怕與擔心，不確定能不能完成，當然遇到一些挑戰與挫折更是有可能的！因此接著想邀請大家從「生涯資產卡」當中挑出一項來陪伴自己完成夢想。

這套卡由「22項生涯發展力+2項開展風格+8項生涯管理習慣」所組成。請你看一看，憑直覺，從中挑出一項自己擁有的重要資產。

【指導語】

挑選完後，請你與夥伴兩兩一組，分享與這張資產卡有關的經驗，在你過去的經驗當中，這個經驗如何幫助你度過難關？又或者你怎麼發現原來你擁有這個寶貴的資產？這個資產在你的圓夢計畫中可以怎樣幫助你？

【指導語】

請夥伴在聆聽分享後，給予他一些肯定與回饋。並且，請你挑選一項你在他身上看見的資產，送給他，提醒他繼續善用。請你們為彼此加油打氣，讓彼此的圓夢計畫都獲得更多實踐力量。

給教師的備註：

因延伸活動與【己 22 清點生涯資產】內容雷同，如果教師接下來沒有要進行【己 22 清點生涯資產】這單元的話，就可以進行延伸活動。如果繼續有進行【己 22 清點生涯資產】，那延伸活動就可不進行。

2. 結語：見證圓夢決心（10 分鐘）

- (1) 將你自己挑的和夥伴送你的資產寫入圓夢九宮格
- (2) 向夥伴宣示你的圓夢決心
- (3) 宣示後，請夥伴在圓夢九宮格上簽名作為見證

【指導語】

最後，邀請所有夥伴們把你剛剛挑選的以及夥伴贈送的資產一起寫入圓夢九宮格，讓這個圓夢計畫更有力量。

【指導語】

大家都完成了嗎？在今天課程的最後，請向你的夥伴再一次宣示你的圓夢決心，然後請夥伴在你的圓夢九宮格上簽名，見證彼此的支持與祝福。在接下來的幾週會聽聽大家的進度如何，期待在期末聽到你興奮分享圓夢成果！

附件 1：

「夢騎士」影片介紹

2007 年 11 月 13 日，在弘道老人福利基金會的推動下，17 位平均 81 歲的長者，開始了為期 13 天的騎摩托車環島壯舉，他們從臺中出發，總路程繞了整個臺灣一圈長達 1,178 公里！17 位長者中，有兩位曾罹患癌症，四位需戴助聽器，五位患有高血壓，途中歷經險峻的蘇花公路，那怕是身體有任何問題，隨時可能會要進到醫院，但他們一一克服困難，用無懼的心、熱血的行動，完成了「不可能的夢想」，這都是許多年輕有活力的青少年無法做到的。

17 位長者的生命歷程各不相同，他們有的來自本土臺灣、有的隨國民黨軍隊來臺，職業有警察、退伍軍人、牧師、書法老師、理髮師等，來自於各個職業的長者，有的外省爺爺不會講臺語，但為了要跟本省同伴溝通，互相以很重的口音講著對方的語言。這幾天的環島旅程下來，16 位爺爺和 1 位奶奶從不相識到發展出有如家人般的感情，更不約而同表示自己變得更年輕、更有活力，因為夢想他們完成了！

你的夢想有多大，你就會有多大的天空。敢夢敢做的五月天，站在全世界的舞臺；不放小時候的夢想的林書豪，現在仍在美國職籃打拼；吳寶春對於食物的熱情，讓他打動許多人的眼淚。我們都應該努力去成為那個小時後憧憬的自己，多久的時候忘記自己曾經傻傻地說：想要成為一位太空人，多久的時候發現已經累得沒有力氣去尋夢，17 位的不老騎士，是他們勇敢找到自己的夢想。

附件 2：

書籍—不去會死介紹

為什麼一定要環遊世界？為什麼要自我折磨騎自行車一步步踏過五大洲？人生一定得這麼極端嗎？但——「既然降生到這世界上，就要好自己的雙眼，看遍這世界，尋找自己最珍貴的寶物。」作者如是說。

小時候我們總是夢想著想要成為消防員、想要成為太空人，要環遊全世界，想要做的事情總是很多，但是現在的我們已經不知道什麼時候沒有這些力氣去夢想了，這本書卻提供一個追夢的勇氣。

環遊世界，我們敢嗎？「既然生到這世界上，不就要盡量發揮嗎？」與其平淡的生活，還不如鼓起勇氣用力找到自己屬於的那片天空。節錄自書本內容：「好幾次幻想在異國廣闊的土地上騎車，內心激動不已。可是這計畫的規模太過龐大，很不真實，我這種懦弱的膽小鬼根本做不到。可是……就這樣，我抱著難以釋懷的心情，迎接日本一周之旅的最後一天。

有種心動是戀人給的，會讓人臉紅心跳的感覺；有種心動是夢想給的，會讓人產生不虛此行的感覺，而就如同書本所說的：「感受到我生命中的『活著』與『可能性』緊緊聯繫，就像陽光終於照進來，廣大的視野在眼前展開——。」對你而言，這樣的心動，絕對值得您去緊握並永遠放在心中的

我見證到自己還活著，而能見證到自己還活著，就像一個奇蹟。凝視著自己的存在，在這瞬間，我以未曾有過的謙遜，感謝我還活著。

附件 3：

草擬圓夢行動例子

個人生活面向的夢想

- 在大一暑假的時候，因緣際會下到屏東旭海村當課輔志工。旭海是一個原住民部落，裡面的居民都非常的熱情活潑，但因為地理位置偏僻，因此那裡對孩子的教育沒辦法很完全，即使收到了臺灣各地捐贈來的物資（像書本），卻因為不會使用而被浪費了。所以，看到這樣的景象，讓我激起了一股衝動，我想和與我有志一同的夥伴一起籌辦一個育樂營給當地的小朋友，希望藉由育樂營，小朋友可以學會運用民眾捐贈的資源學習，並也激發小朋友的學習動機，期望旭海的小朋友不要因為缺乏大人的督導而輕易荒廢了學習。

● 出國打工度假

從高中就很想要出國打工度假，在高三的時候得知一個到美國打工的機會，但因為英文檢定能力沒有到達他的標準，那時候又在準備指考，所以最後錯失良機，加上父母可能會擔心自己還太小，到那邊人生地不熟的會有危險，因此到現在也沒有成行。

Step 1. 提升自己的英文能力

Step 2. 多搜尋出國打工度假的網站尋找機會

Step 3. 設定目標國家和預計出國的時間

Step 4. 多看看別人出國打工度假的經驗，為自己的行程多一些準備

Step 5. 存錢買機票，並且注意機票的資訊

- 我從小就喜愛動物，曾經有一度想要成為一位獸醫。但後來受限於我的理科實在是太差了，所以夢想宣告幻滅。雖然不能成為專業的獸醫，但是我在大學時期仍投身於動保活動。也因此接觸到許多動保團體，我希望我能夠在未來除了我自己的工作外，也能夠繼續參加動保活動。我現在可以準備有：積極參與動保協會舉辦的活動，累積經驗和人脈、參考其他社團如何做行銷等。

專業相關的夢想

- 大學來到輔諮系之後，對未來仍然是迷惘的，因為聽到很多人說，自己大學的學系和未來真正的工作完全不相干。國中時，我的夢想是當一位小說家，想像自己長大之後忙碌卻充實美好的創作光景。然而，夢只是夢，在忙於課業之下以及父母的反對中，我放棄了自己的夢想，並依循爸媽的指示認命讀書，一路爬到現在的輔諮系。來到輔諮系的自己一直沒忘國中的夢想，所以我為自己許了一個夢：是不是可以找到一個方法，結合輔諮系與夢想（寫作），讓當初的夢可以被實現，讓自己的人生可以更圓滿。

● 成為心理諮商師

在上了輔導諮商學系之後，我就立志想要成為一名持有證照的心理諮商師。

Step 1. 考上研究所（考心理諮商師需研究所學歷）

Step 2. 積極參與各類心理相關活動（為未來做練習）

Step 3. 找實習機會進行實習（一年）

Step 4. 準備心理諮商師考試

雖然現在社會的風氣逐漸在轉變，但是大多數人對於輔導諮商的刻板印象，仍然處在「有問題」、「不正常」的人才需要進行輔導。所以我希望，我以後能夠成為一個，可以關照到大部分學生的輔導老師，並且推廣心理衛生活動。我可能需要的準備有：去多接觸些行銷課程、多參加別人舉辦的心理衛生活動並記取優缺點。

附件 4

圓夢九宮格



