



第一篇 發現教育新風貌，扎根青春再飛揚

～從理念談起

壹、緣起～第二期技職教育再造計畫

為平衡國內人力供需及回應外界對技職教育的期待，使高職、專科、技術校院畢業生都具有立即就業的能力，充分提供產業發展所需的優質技術人力，改變社會對技職教育的觀點，乃針對高級中等學校及技專校院訂定本計畫，共推出政策統整、系科調整、實務選材、課程彈性、設備更新、實務增能、就業接軌、創新創業、證能合一九大策略，其中策 七 - 就業接軌措施之一為職涯規劃種子教師，充實學校職輔人力，強化職輔功能，期使學生能夠經由適性輔導規劃未來生涯方向，老師能具備生涯輔導概念，符合社會產業實際需求，展現教育新風貌。緣此，結合十二年國民教育之推動，編撰本手冊提供高級中等學校導師參考，並辦理培訓研習。

貳、適性輔導涵義與目的

十二年國民基本教育基於適性揚才、多元進路理念，為每一位學生提供一個完整的適性輔導服務系統，包括：

- 一、適性輔導行政與配套系統，提供生涯活動的探索。
- 二、生涯發展教育課程教學系統，進行生涯能力的教學。
- 三、生涯輔導諮商系統，解決生涯困擾學生的問題，進行小團體輔導或個別諮商。

學生能從自我、校園、與環境資訊中，統整並做合適的進路選擇，成就每一個學生。





圖 1-1 十二年國民基本教育適性輔導

參、高級中等學校生涯輔導人力與服務項目

高級中等學校適性輔導服務人力，如下圖 1-2 高級中等學校適性輔導人力，其服務的項目有：

- 一、行政人員：規劃執行適性輔導相關活動，如友善校園、優質教學、服務學習、生涯電影欣賞、國際教育旅行、校外教學、社團活動、才藝競賽、運動競技、工讀、生涯達人講座、大專校院參訪、大專校院營隊、大專校院博覽會、職場體驗營、海外技能實習、實用技能班、建教合作、雙軌訓練旗艦計畫、生涯進路說明會、選組說明會、選填志願說明會等。
- 二、生涯規劃教師：生涯規劃學科教學、生涯檔案建置等。
- 三、一般教師：生涯發展教育議題融入教學、配合適性輔導行政鼓勵學生參與活動。
- 四、輔導教師與專業人員：心理測驗、個別諮商、小團體輔導、班級輔導、轉介輔導等。
- 五、導師：鼓勵學生參加校內外各項活動、隨時詢問學生活動參與過程與個人特質的發現、提供相關學校與職場資訊、正向陪伴與鼓舞提升自我效能、增加學生反思機會發現自我、鼓勵學生進行職業訪談。



六、家長與社會人士：多陪伴與對話機會、給予正向成功經驗、鼓勵或安排參與家務與服務學習、到校職業分享與座談、安排職業體驗與參訪、提供職業資訊。

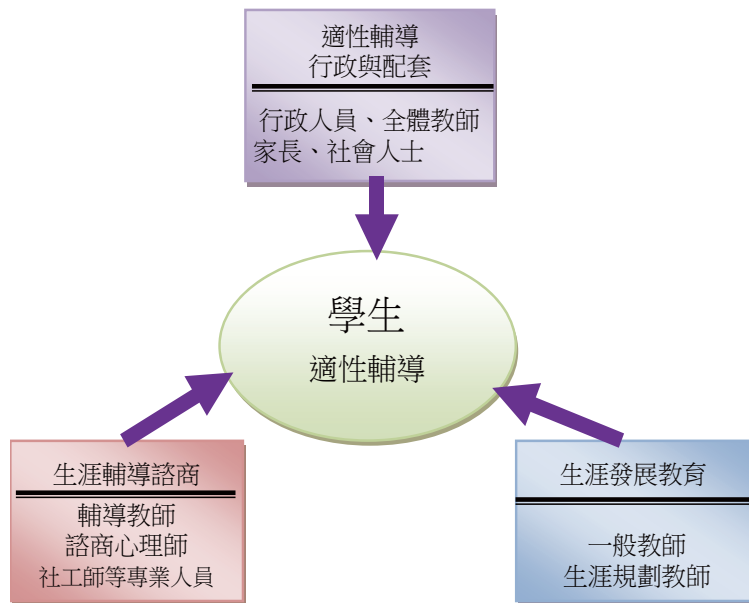


圖 1-2 高級中等學校適性輔導人力

肆、高級中等學校學生生涯規劃

高級中等學校學生生涯規劃的歷程可以分成階段、歷程、內容與紀錄四大面向來說明，如圖 1-3。

一、高級中等學校學生生涯規劃階段

高級中等學校學生適性輔導歷程可以分成 1. 適性輔導與適性揚才；2. 適性入學；3. 適性揚才三大階段。其中第一階段是「適性輔導、適性揚才」階段，乃因為技術型高中、單科型高中、軍警學校學生已經開始進行專業知識技能的訓練屬於「適性揚才」階段，普通型高中與綜合型高中則仍需要進行適性輔導，以便能從多元生涯進路中進行生涯抉擇，屬於「適性輔導」階段。然而，因為國中階段身心尚未漸臻成熟情形下，技術型高中、單科型高中、軍警學校學生常常在生涯試探階段，仍覺得無法適應校園生



適性輔導 揚才啟航

活與職業發展需求，而想要轉銜到其他職群、普通型高中或綜合型高中進行試探，需要進行相關的適性輔導。此階段可以是「適性輔導、適性揚才」作為高級中等學校學生生涯規劃階段的開始，並配合自我與生涯的覺察與探索、評估與統整、做決定，建構完整生涯規劃階段。

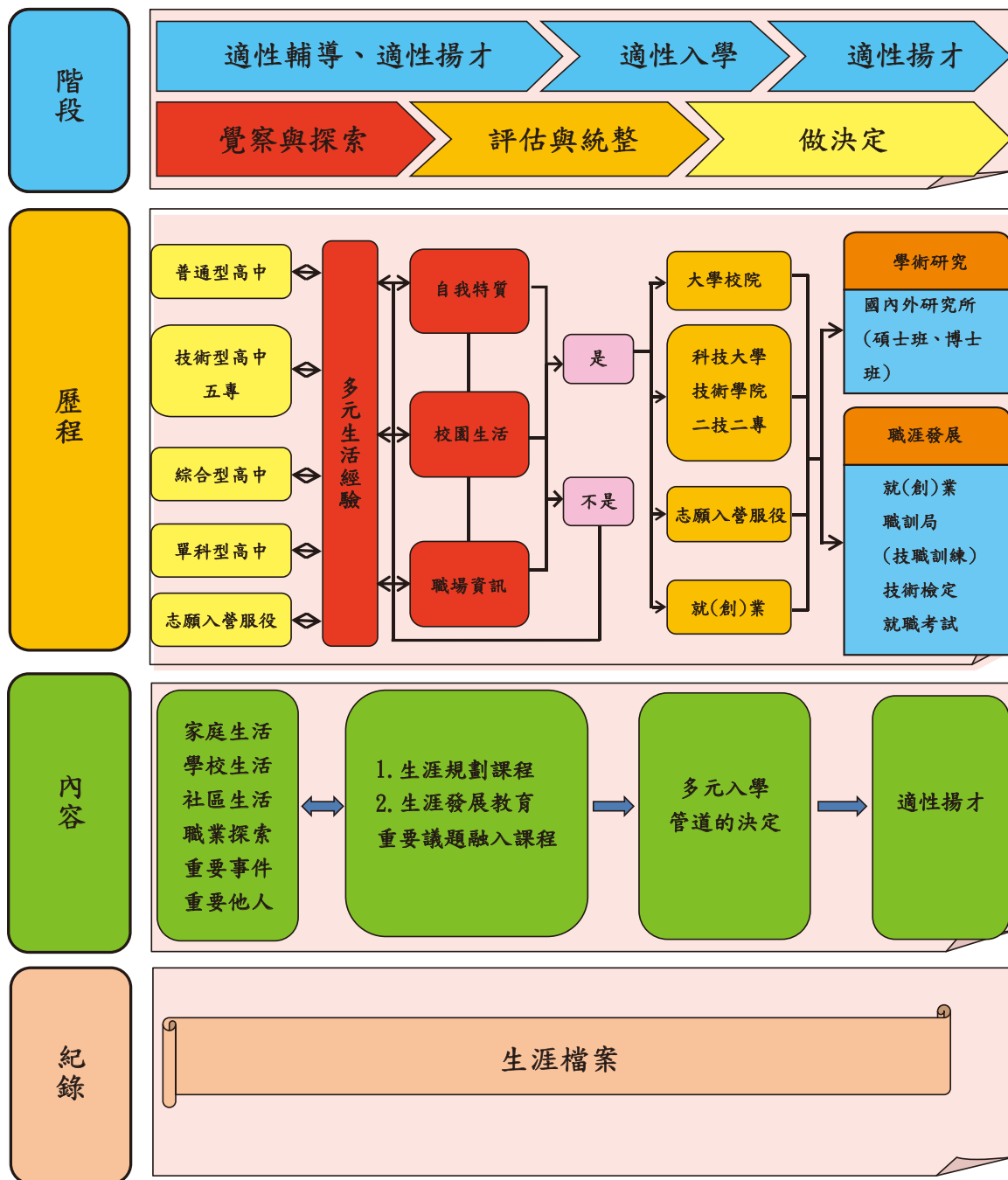


圖 1-3 高級中等學校學生生涯規劃歷程



二、高級中等學校生涯規劃歷程與內容

高級中等學校學生生涯規劃內涵（如圖 1-4），從家庭、學校、社區、職業試探、重要他人、重要事件的多元生活經驗，透過高級中等學校生涯規劃課程以及生涯發展議題融入各學科教學，讓學生在探索自我、校園與職場環境的過程中，從多元入學管道中依照自己生涯傾向選擇適合的大專校院、軍警就讀或就業、創業。

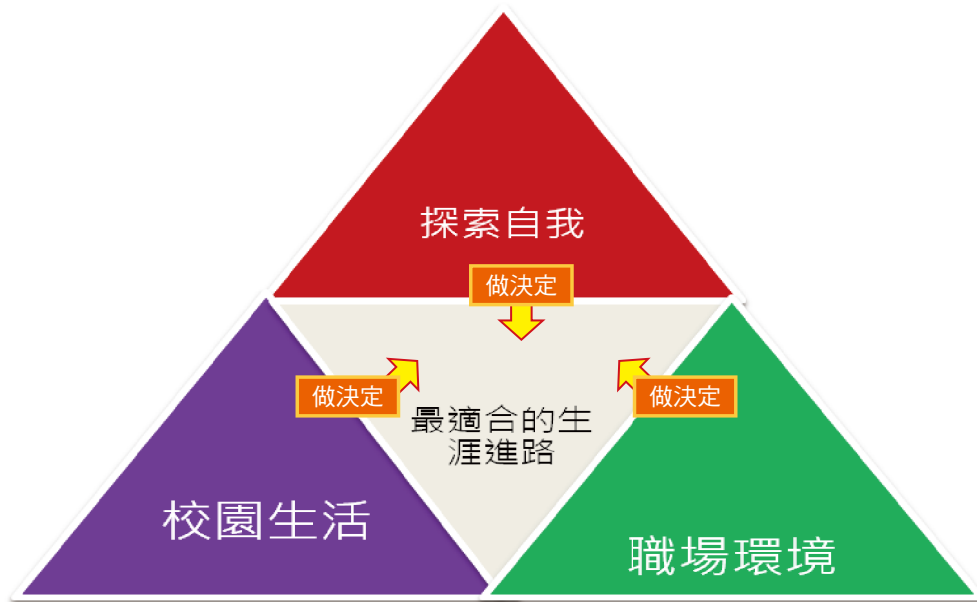


圖 1-4 生涯規劃內涵

三、生涯紀錄

高級中等學校學生將生涯發展的各種自我覺察、校園職場生活資訊、證照證書、學經歷等等，放入生涯檔案中，做為生涯統整評估參考，進行生涯進路的抉擇。生涯檔案在生涯規劃的路徑，如圖 1-5。

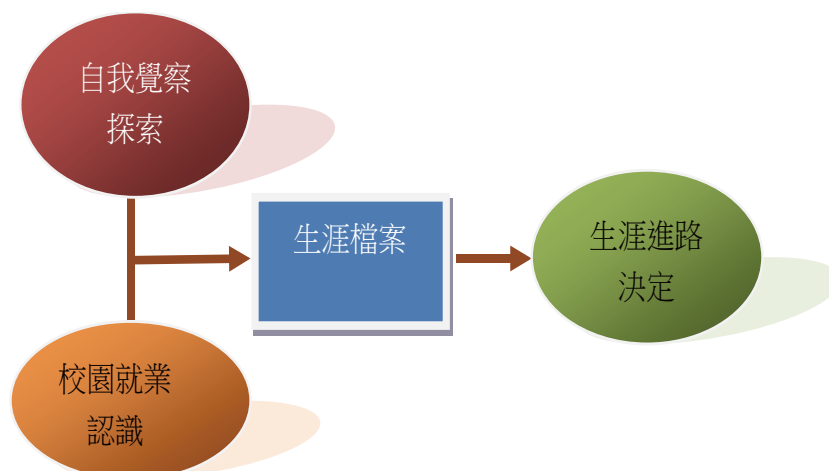


圖 1-5 生涯檔案在生涯規劃的路徑



伍、高級中等學校導師生涯輔導原則

導師的一言一行對於學生的生涯發展影響深遠，可謂是學生生涯發展歷程中的重要他人，學校的生活、同儕關係、課業學習、社團活動、才藝競賽等，足以成為學生生涯發展歷程的重要事件，這些多元的學校生活經驗，都是生涯規劃課程探索個人特質、學校生活與職業資訊的重要來源與素材。導師與學生的關係最密切，對於學生的生涯發展可以有一些適性輔導的作為如下：

一、個人特質與潛能發現－成長路上停看聽

鼓勵學生多元學習，參加校內外各式活動，共同閱讀書籍、看電影及瀏覽生涯相關網站等，透過體驗學習，發掘學生的興趣、專長與能力。

- (一) 陪伴與對話，拓展多元經驗：家庭聯絡、週記、班級活動、服務學習。
- (二) 肯定與回饋，發掘優勢能力：各項競賽、藝文活動、多元智能、性向測驗。
- (三) 了解與鼓勵，培養興趣發展：休閒活動、社團活動、才藝創作、生涯興趣量表。
- (四) 欣賞與接納，看見人格特質：人格測驗、人際互動、特質探索、周哈里窗。
- (五) 引導與啟發，澄清價值觀念：時事討論、生涯楷模、生涯信念、生涯迷思的澄清。
- (六) 分享與探索，均衡生活角色：生命故事、生涯願景、發展任務、生涯彩虹圖。

二、學校與職業場環境試探－生活經驗面面觀

鼓勵生涯規劃課程活動探索、參與職業探索、戶外教學、社團活動、大專校院參訪、生涯達人講座等，尋找適切時間進行對話與交流，一起討論生涯目標與期待。

- (一) 家庭經驗是生涯發展的起跑點：鼓勵家務參與、家庭對話、家族職業訪問、家庭旅遊。



- (二) 校園生活是生涯探索的好所在：職業探索、體驗營、生涯博覽會、小團體輔導。
- (三) 職場試探是生涯願景的試煉石：職業教育、職場體驗、生涯電影欣賞、產業參訪。

三、自我與生涯資源盤點—生涯定向你我他

協助並提供大專校院生涯資訊，作為生涯抉擇參考之用，並且鼓勵學生擬定與執行行動方案，培養學生挫折容忍及正向思考等能力，善用生涯檔案所蒐集的自我與生涯資訊。

- (一) 善用學校資源，蒐集生涯資訊：生涯檔案、心理測驗、生涯網站等。
- (二) 考量決定因素，適性評估抉擇：決策技巧、決策平衡單、生涯阻力與助力評估、產業趨勢。
- (三) 訂定具體行動，實踐生涯目標：行動方案、目標管理、SWOT 分析、心智圖。
- (四) 從經驗中學習，絆腳石變墊腳石：生涯典範、挫折因應、學習診斷測驗、憂鬱量表。

高級中等學校導師對學生在生涯輔導上具有一定的影響力。導師每天接觸學生時間最多，最能夠了解學生的困擾與需要，在學校生活及學習過程中，導師可藉由自己的專業知識、技能與素養去協助發現學生的特質與潛能，鼓勵學生參與學校內外的生活，提供相關的職業資訊增廣學生的視野，擴展他們的胸襟，可以作為生涯評估與多元生涯進路的抉擇參考，更有利於生涯規劃課程協助學生統整多元的生活經驗，釐清自己特質，蒐集學校與職場資訊，找出最適合自己的生涯進路，來成就每一位學生。

