

# — 主軸2:P職涯進路準備 —

講者：許碧芬

# 流程

一、大專校院學生職涯發展教材主要架構

二、主軸二教材單元簡介

三、「開創未來工作」示範教案

01

## 大專校院學生職涯發展教材主要架構

共分三大主軸/七主題/35單元

主軸一：職涯優勢學習 (L, Learn)

主軸二：職涯進路準備 (P, Prepare)

主軸三：職涯籌劃實踐 (A, Actualize)

01

# 大專校院學生職涯發展教材更新沿革

105年



107年



108年



110年



110年



02

## 主軸二教材單元簡介

共分三大主軸/七主題/35單元

主軸二：職涯進路準備 (P, Prepare)

主題三：P1體察職業運作/4單元

主題四：P2展現個人競爭力/4單元

主題五：P3掌握職場社會化/7單元

02

## 主題三： P1體察職業運作/4單元

協助學生瞭解所感興趣的職業需要具備的條件，  
勾勒個人逐漸清晰的職業興趣與工作價值觀。

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國際移動拓展職涯

02

## 主題四： P2展現個人競爭力/4單元

協助學生瞭解求職做為、從學涯到職涯轉換過程中，應具備的正確求職觀念與行為準備。

P22開創未來工作

P23統整理想現實

P24求職與自我行銷

P25求職新法show大亮點

02

## 主題五： P3掌握職場社會化/7單元

協助學生瞭解職場運作，為職場社會化進行準備。

P31 角色脫離-進入職場

P33 職場社會化-高效習慣A版

P32 職場守護與捍衛

P33 職場社會化-高效習慣B版

P33 職場社會化-  
新人功課

P34 職場互動順勢行

P35 職場減壓沒煩惱

## 主題三：P1體察職業運作

## P11職業視窗六宮格

適用於

(1) 學生對自己的「職業興趣」與「工作價值觀」有基本了解（請參考主軸一）。

- 讓個人職業興趣與工作價值觀從想要到更為清晰。

(2) 生涯課程中瞭解工作世界的第一堂課。

- 學習蒐集職業發展資訊的工具與方法
- 探索重要他人與自己對感興趣的工作的觀感
- 探索此工作所需具備的能力、技能、知識、風格、環境與任務內容。

## 主題三：P1體察職業運作

## P12職涯焦點人物誌

適用於

(1) 讓學生認識就讀科系培育標的的職業相關業師。

- 讓學生的現在與可能的未來相互連結。

(2) 與業師的面對面訪談。

- 個人生涯探索歷程（想要）
- 學涯發展（能要-知識技能養成）
- 學職轉換（能要-挑戰突破）

## 主題三：P1體察職業運作

## P13三創打開新視界

適用於

(1)讓學生認知創意、創新與創造，以增加多元職涯發展的可能性

- 讓學生認識斜槓與創業的職涯之路-三創職場達人

(2)規畫自我獨特生涯，強化學習創意、創新與創造力

- 我的職涯目標與職涯路徑
- 如何透過三創提高自我附加價值

## 主題三：P1體察職業運作

## P14國際移動拓展職涯

適用於

(1) 讓學生認識國際移動與海外職涯的關鍵能力

- 海外工作資訊能力
- 海外工作生活能力

(2) 模擬赴海外職場考察

- 海外職缺搜尋
- 國家與城市
- 生活、文化與溝通

## 主題四：P2展現個人競爭力 P22開創未來工作

適用於

### (1) 統整自己做過的興趣和技能測驗

- 客觀測驗評量+主觀經驗與體會
- 就讀學系的興趣傾向與畢業生在興趣六型的出路

### (2) 勾勒生涯發展空間

- 從興趣觀點建構個人優勢與系所資源
- 釐清志趣與熱情所在
- 發掘契合自己興趣的職業

## 主題四：P2展現個人競爭力 P23統整理想現實

適用於

(1)讓學生體認到天下沒有完美無缺的工作

- 整理理想職業的正反元素

(2)整理喜歡與不喜歡、擅長與不擅長，形成統整的自我認同

- 隨興塗鴉、命名塗鴉與分享塗鴉
- 連結過去、現在與未來進行整合性繪圖創作

## 主題四：P2展現個人競爭力 P24求職與自我行銷

適用於

### (1)讓學生認識學涯與職涯的不同

- 辨識企業用人與同學求職的邏輯
- 正確求職觀念

### (2)求職行為準備

- 盤點個人優勢與設定求職目標
- 履歷撰寫
- 面試要點

## 主題四：P2展現個人競爭力 P25求職新法show大亮點

適用於

### (1)從企業用人觀點出發的自我行銷

- 影音履歷
- 60秒電梯簡報

### (2)模擬面試

- 角色扮演與換位思考，多面向體驗求職情境
- 從認識自己/接納自己，用真實的**自我實踐**與**利他的**價值主張，就是最佳的自我行銷策略。

## 主題五：P3掌握職場社會化 P31 角色脫離-進入職場

適用於

### (1) 讓學生認識「工作」概念的完整樣貌

- 只做明文規定任務，只會得到普通評價
- 到底還要做什麼？

### (2) 認識角色布局

- 真人真事改編的「筱婷的故事」
- 他人對我「校園角色」與「工作角色」的期待？
- 我的「工作角色」建構

適用於

(1)讓學生了解職場倫理與如何認識潛規則

- 社畜攻略影片
- 分組討論當事人的行為、態度的適切性
- 網路密搜：新聞事件/職場倫理個案

(2)讓學生了解與勞工權益有關的知識

- 網路影片-慣老闆
- 社會新鮮人的第一堂課：勞工權益與職場倫理

# 主題五：P3掌握職場社會化 P33職場社會化-新人功課

適用於

## (1) 透過電影賞析的刺激幫助學習

- 穿著PRADA的惡魔
- 閉上眼睛1分鐘，回想記憶深刻的情節

## (2) 分組討論與集體討論

- 新人的主要工作是什麼？
- 新人常犯的錯誤
- 新人可以如何學習**職場潛規則**

## 主題五：P3掌握職場社會化

適用於

P33職場社會化-  
高效習慣A版

(1) 覺察從校園到職場是跨界，原來的運作規則還能用？

- 認識差異
- 養成文化敏感性

(2) 評量個人高效習慣

- 完成14個問題並判斷自己需要養成的習慣類型
- 找到同類人進行討論，規畫行動方案

## 主題五：P3掌握職場社會化

適用於

P33職場社會化-  
高效習慣B版

### (1) 透過角色扮演發現跨界的不同與職場潛規則

- 24個職場影片腳本，每組分配兩個腳本進行演出
- 依據腳本編號針對角色行為進行評估

### (2) 提升文化敏感性

- 思考角色不符合期待的行為，可能是來自學校文化中養成的習慣
- 規畫養成高效習慣的行動方案

## 主題五：P3掌握職場社會化 P34職場互動順勢行

適用於

(1) 從知道到體會人際互動需要因人而異

- 彙整學生常見的困擾：人的問題多過於事的問題
- 從買賣故事體會多元想法與不同互動方式的必要性

(2) 職場常見情境案例角色扮演

- 針對職場情境案例，學生可以回答或即興演出
- 利用選擇題，激發同學的得分動機以加強學習深度
- 整合今日學習，總結在生活中的應用重點

## 主題五：P3掌握職場社會化 P35職場減壓沒煩惱

適用於

### (1) 讓學生認識與評估職場壓力源

- 職場壓力源、危害與正向影響
- 生涯幻遊-十年後的一天
- 分享可能的壓力源

### (2) 壓力管理與雄厚心理資本

- 思考求職前、工作後與工作職場的壓力源
- 用正向心理資本處理負向壓力



大專校院學生職涯發展教材  
目前仍持續依據學生的發展狀況與產業反應，進行增修中…  
歡迎使用！

*THANKS* 謝謝聆聽



教案示範：  
P22-乙4  
開創未來工作

# 本單元學習目標

- 01** 了解自己的興趣、性格、生涯價值觀，發覺熱情所在。
- 02** 彙整就讀學系、具備的知識與技能，盤點職業資源。
- 03** 針對自身的熱情所在與具備的職業資源，進行連結搜尋、選擇、對話與反思，發掘出契合自己的職業。

# 引起動機

台灣人的理想配偶條件  
蔡阿嘎調查局14，2022年2月



從20個擇偶條件中  
選擇個人認為  
最重要的5個



**蔡阿嘎 調查局** 另一半的必備條件 ♂

理想配偶條件  
男女生差超多

20歲以下	21-40歲	40歲以上
1.感情專一	1.感情專一	1.脾氣好
2.脾氣好	2.尊重對方生活方式	2.尊重對方生活方式
3.長相好	3.脾氣好	3.房事和諧
4.溫柔體貼	4.溫柔體貼	4.溫柔體貼
5.孝順雙方長輩	5.長相好	5.長相好

台灣男生的理想配偶條件大公開！（圖／翻攝自蔡阿嘎YouTube頻道）

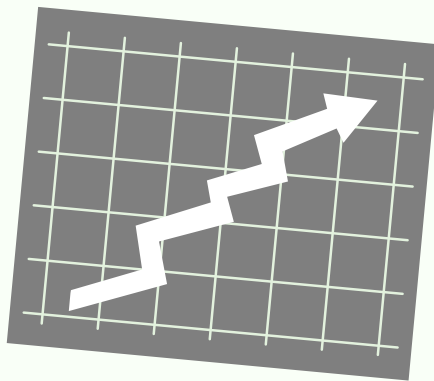
**蔡阿嘎調查局** 另一半的必備條件 ♀

理想配偶條件  
男女生差超多

20歲以下	21-40歲	40歲以上
1.感情專一	1.可靠有責任感	1.可靠有責任感
2.可靠有責任感	2.感情專一	2.工作穩定
3.脾氣好	3.脾氣好	3.脾氣好
4.溫柔體貼	4.工作穩定	4.感情專一
5.尊重對方生活方式	5.尊重對方生活方式	5.有房有車有存款

台灣女生的理想配偶條件大公開！（圖／翻攝自蔡阿嘎YouTube頻道）

其中跨越三個世代  
(20歲及以下；21-40歲；40歲以上)  
都共同列在前5名的.....



無論幾歲的男性都喜歡

長相好

脾氣好

溫柔體貼

無論幾歲的女性都喜歡

可靠有責任感

脾氣好

感情專一

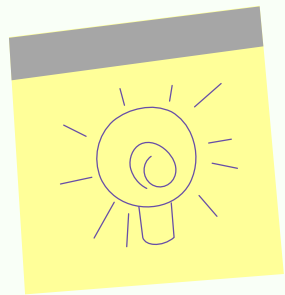
高度抽象彙整為兩大類條件

1

我喜歡的

2

合得來的



## 生命中不輸擇偶的重大決策

「擇業」（選擇職業）也一樣

### 選擇

1

我喜歡的

2

做得來的

才能牽手走遠路，走出康莊大道。

# 思考

?

你知道自己喜歡什麼工作嗎？  
(部分學生只知道自己不喜歡的)

?

你知道自己能做得來什麼工作嗎？



# 擇業掌握兩個條件

1

我喜歡的

興趣

性格

價值觀

2

做得來的

科系

知識

技能

# 探詢我喜歡的職業

建議從「興趣」、「性格」與「價值觀」  
三個方向。



# 探詢我喜歡的職業

## 1. UCAN、IOH



# 探詢我喜歡的職業

## 2. 性格測驗

PODA職場潛力檢測

DISC人際風格性格

九型人格

MBTI

16PF

BIG-5



根據職場潛力檢測後

您的人格特質特性分析如下：

為了讓您更了解自己的特質與優弱勢，以下我們將運用『動物行為與特質』來分類，讓您能更簡單快速的記憶與學習！



老虎：勇敢  
挑戰  
積極



海豚：熱情  
分享  
樂觀



企鵝：耐心  
和諧  
合作



蜜蜂：品質  
程序  
分工



八爪魚：整合  
週延  
彈性

▶ 老虎特質說明：



老虎型  
(目標型)

根據我們以動物屬性所做的分類，您是屬於**老虎型**，全世界有15%的人是屬於老虎型的人，以下是屬於老虎型特質的描述：

PODA職場潛力檢測，動物性格打開你的真面目！

# 探詢我喜歡的職業

## 2. 性格測驗

PODA職場潛力檢測

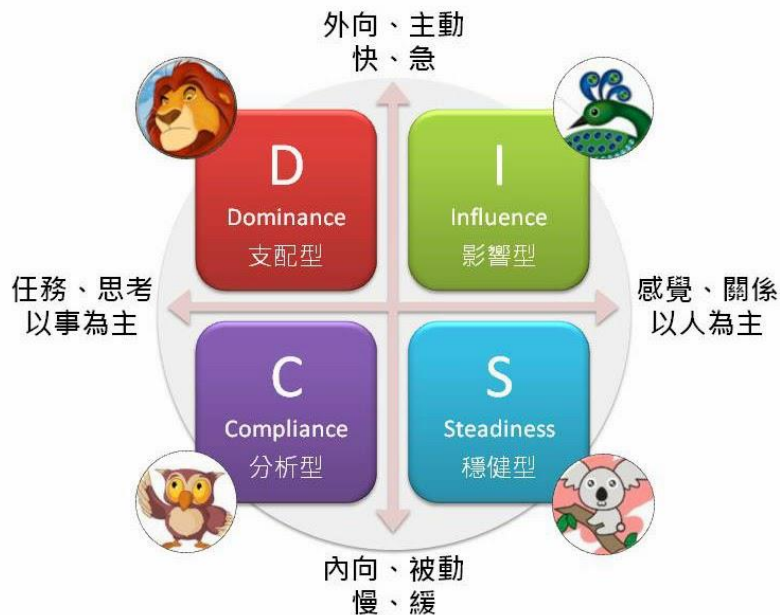
DISC人際風格性格

九型人格

MBTI

16PF

BIG-5



DISC人格特質分析

# 探詢我喜歡的職業

## 3. 價值觀量表

自我成長

自我實現

尊嚴取向

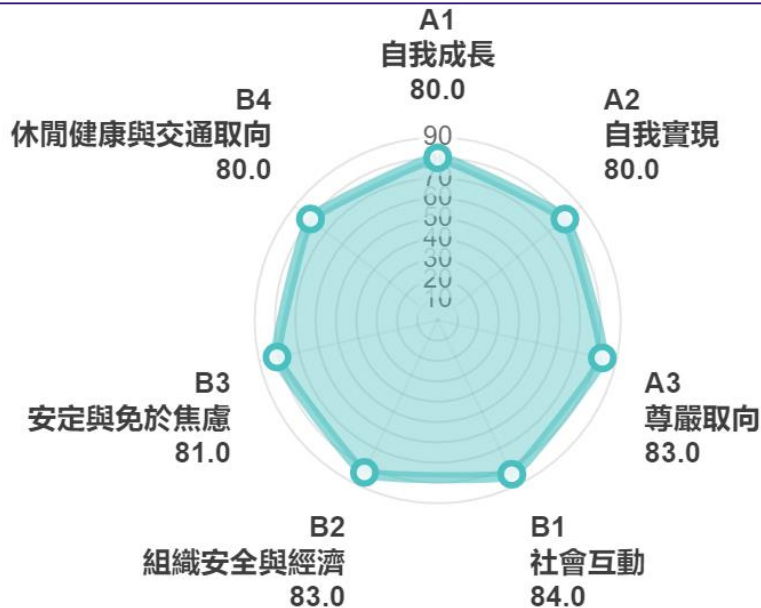
社會互動

組織安全與經濟

安定與免於焦慮

休閒健康與交通取向

工作價值取向 ( 7項 )



# 探詢我喜歡的職業

## 3. 價值觀量表

### 工作價值觀量表 ( 16項 )

個人發展與成長

工作成就與挑戰

工作多樣化

工作自主權

工作明確性

工作關係

工作穩定性

工作公平性

工作環境

工作時間

上司重視部屬意見

上司讚賞與鼓勵

薪水

福利

升遷

出差

各校職輔中心相關測驗

# 探詢我做得來的職業

建議從「科系」、「知識」與「技能」  
三個方向。



# 探詢我做得來的職業

## 1. 我具備的知識



畢業科系（包含雙學位、輔系與學程）代表你擁有的「**知識**」

有些科系實戰很強，畢業時也代表擁有的「**技能**」

# 探詢我做得來的職業

包括在線上  
能使用以上  
的軟技能！

## 1. 我具備的技能清單

### 硬技能

專業證照  
資訊科技應用技能  
語言能力檢測.....

- UCAN八項共通職能 ( 資訊科技應用技能除外)

溝通表達

持續學習

人際互動

團隊合作

問題解決

創新

工作責任與紀律

### 軟技能

- 職場上建議的八項

情緒智商

溝通

團隊合作與互相尊重

彈性與創造力

領導力

問題解決與批判思維

時間管理與組織能力

動力與職業道德

# 探詢目標一

找到 1-3 個適合我的工作



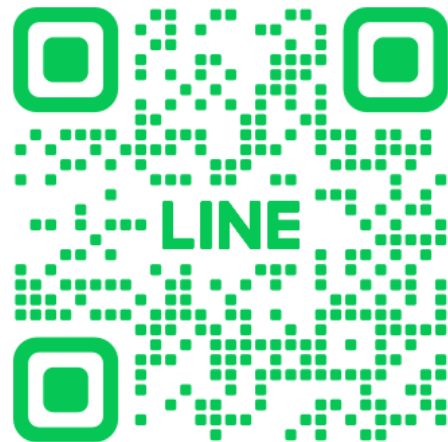
# 探詢開始！

開創我的未來工作：

做自己的職涯導航員

新工具

- 1.各式AI，如 Chat GPT 。
- 2.ChatEveryWhere不用註冊的ChatGPT，  
<https://chateverywhere.app> 。
- 3.LINE的ChatGPT機器人 - AI小幫手。



# ChatGPT的限制(出自黃信溢茶米老師教室)

- **知識有限不能即時**：ChatGPT的知識來源是透過訓練從網路上收集的海量文本，來源主要是從2015年到2021年之間的網際網路上的文本資料，因此它的知識可能存在片面性、不完整性和錯誤性，不能保證完全準確。
- **不能提供具體的人身安全或醫療建議**：ChatGPT的目的是為了提供一個自然而流暢的對話體驗，它不能提供專業的人身安全或醫療建議，尤其是在涉及嚴重的身體或心理問題上。
- **缺乏常識和情境的理解**：ChatGPT缺乏常識和情境的理解，有時候會回答一些毫無意義或不合理的問題，或者無法正確地理解和回答特定情境下的問題。
- **受到模型訓練資料和句子生成算法的限制**：ChatGPT是基於深度學習模型的，它的回答受到訓練資料和句子生成算法的限制，有時候可能會出現不連貫或不恰當的回答。

# 我與ChatGPT對話的經驗

- **對話機器人不會拒答**：需判斷回應的內容是否值得參考，可能存在片面性、不完整性和錯誤性，不能保證完全準確。
- **劈頭問一個訊息量大的問題效果不好**：循序漸進問，就像在和自然人對話，對話與鋪墊基礎建立談話脈絡。

## 從「我喜歡的」問起



我的興趣何倫碼是S型，你建議我找哪些工作？  
建議先問何倫碼六型是什麼？



我的PODA測驗是蜜蜂型（DISC測驗是孔雀型.....）  
建議先問PODA/DISC測驗將人分成哪幾型？

## 從「我做得來的」問起



我將會從心理系畢業，你建議我找哪方面的工作？



我同時有修人力資源管理方面的課（雙學位、輔系、學程）.....

## 綜合提問：布林邏輯 ( AND , OR , NOT )



我將會從心理系畢業，我同時有修人力資源管理方面的課，還具有 $\alpha\beta\gamma$ 證照，我可以去應徵什麼樣的工作？



我希望工作上可以有大量的人際互動，以及不斷學習成長的機會，你建議我.....？

HS

我即將從心理系畢業, 你建議我找什麼工作?



恭喜您即將從心理系畢業！心理學是一個廣泛的領域，涵蓋許多不同的職業選擇。以下是一些可能適合您的職業建議：



1. 臨床心理學家：這是一個廣泛的職業，涵蓋了許多不同的診療領域，包括心理治療、診斷和治療精神疾病等。
2. 心理諮商師：與臨床心理學家類似，心理諮商師通常是在非醫學環境中提供諮詢和心理治療的。
3. 教育心理學家：教育心理學家通常在學校系統中工作，支援學生和教師的心理健康，協助解決學習和行為問題等。
4. 工業-組織心理學家：這個職業通常與企業和組織相關，專注於工作場所中的心理學問題，例如員工招募、維持員工士氣、培訓和發展等。
5. 社區心理學家：社區心理學家通常與公共機構和非營利組織合作，以支援社區的心理健康和福利，例如提供諮詢、社區教育和危機管理等。
6. 研究人員：如果您對科學研究感興趣，您可以在學術研究機構或公司中擔任研究人員，並進行心理學相關的研究。
7. 心理學教授：如果您對教學和學術有興趣，您可以考慮成為一名大學或學院的心理學教授。

希望這些職業建議能為您提供一些啟發和方向。祝您好運！



恭喜您同時修習了人力資源管理相關課程！有心理學和人力資源管理的背景，您可能會在以下領域中找到適合的工作：



1. 人力資源管理師：您的人力資源管理背景使您成為一個非常適合在人力資源部門中工作的候選人。您可以擔任人力資源專員、招聘主管、薪資福利管理人員等。
2. 培訓和發展專員：您的心理學背景和人力資源管理課程可以使您成為一個非常適合設計和實施培訓計畫的人選。您可以在公司的培訓和發展部門工作，負責發展和實施員工培訓計畫。
3. 員工關係專員：如果您喜歡與員工打交道，您可以考慮成為一名員工關係專員，協助員工解決問題，處理投訴，並協調員工和管理層之間的關係。
4. 組織發展顧問：組織發展是一個廣泛的領域，旨在提高組織的效能和效率。您的心理學和人力資源管理背景可以使您成為一個非常適合在此領域中工作的人選。
5. 職涯發展顧問：如果您對職業發展和職涯規劃感興趣，您可以在職涯發展領域中工作。您可以協助人們制定職業目標，提供職業發展建議，並協助他們實現職業發展目標。

希望這些職業建議能為您提供一些啟發和方向。祝您好

network error

HS

我同時有修了人力資源管理的相關課程, 那麼有什麼適合我的工作?

< 2 / 2 >



如果您除了心理學專業外，還修了人力資源管理相關課程，您可能會對以下職業感興趣：



1. 人力資源專業人員：這是一個廣泛的職業，涵蓋了許多不同的工作領域，例如招聘、員工關係、薪資和福利等。憑藉您的人力資源管理課程背景，您可以考慮在這個領域中找到相關的職位。
2. 培訓和發展專業人員：如果您喜歡幫助人們學習和發展，那麼培訓和發展領域可能會適合您。您可以在企業、非營利組織或學術研究機構中擔任培訓和發展專業人員，協助員工提高技能和知識。
3. 人力資本管理師：這是一個新興的職業，專注於人力資本的管理和優化。作為一名人力資本管理師，您將為企業和組織提供戰略建議，以幫助他們有效地管理和發展其人力資源。
4. 人力資源分析師：人力資源分析師是一個與數據和統計有關的職業。您將負責收集、分析和解釋各種人力資源相關數據，以協助企業和組織做出更明智的決策。
5. 健康和福利專業人員：如果您對健康和福利管理感興趣，您可以在企業、非營利組織或政府機構中擔任健康和福利專業人員，協助員工管理和維持健康和福利。

希望這些建議能夠幫助您找到一個適合您背景和興趣的工作！

80

🔄 Regenerate response

如果我希望我的工作可以有大量的人際互動, 你會怎麼建議呢?



如果您希望您的工作涉及大量的人際互動, 以下是一些可能適合您的職業:



1. 心理學家：作為一名心理學家, 您將與各種各樣的人打交道, 幫助他們處理各種心理健康問題, 例如憂鬱症、焦慮症和壓力。您可能在私人診所、醫院、學校或企業中工作。
2. 社工：作為一名社工, 您將與各種各樣的人群打交道, 例如老年人、弱勢群體和兒童, 協助他們解決生活上的問題, 例如貧困、家庭暴力和藥物濫用等。您可能在社區中心、非營利組織、醫院或政府機構中工作。
3. 銷售人員：作為一名銷售人員, 您將與各種各樣的人打交道, 例如客戶和同事。您將負責推銷產品或服務, 協助客戶解決問題和滿足需求。您可能在零售商店、銀行、保險公司或技術公司中工作。
4. 人力資源專業人員：作為一名人力資源專業人員, 您將與員工和管理層打交道, 協助解決員工和管理層之間的問題, 例如招聘、員工發展和績效評估。您可能在企業、學術機構或政府機構中工作。
5. 顧問：作為一名顧問, 您將與客戶打交道, 協助他們解決業務上的問題, 例如戰略規劃、市場營銷和流程優化。您可能在專業服務公司、諮詢公司或自己的諮詢業務中工作。

希望這些職業能夠為您提供啟發, 幫助您找到一個適合您的工作, 其中能夠滿足您對人際互動的需求。

HS

我具有應用心理與企業管理的雙學位, 而且我希望我的工作能有與人互動與不斷學習成長的機會, 你建議我找什麼工作呢?



如果您具有應用心理與企業管理的雙學位, 並且希望找到一份具有與人互動和不斷學習成長機會的工作, 以下是一些可能適合您的職業: 👍 🗨

1. 人力資源專業人員: 作為一名人力資源專業人員, 您將負責協助企業管理員工, 並且提供適當的支持和指導。您可以協助企業招聘和培訓員工、進行績效評估和開發員工的職業發展計劃。在這個職業中, 您可以與各種各樣的人進行互動, 例如管理層、員工和潛在的申請人, 並且有機會不斷學習成長。
2. 市場研究分析師: 作為一名市場研究分析師, 您將負責研究市場趨勢、客戶行為和競爭對手情況, 並提供企業適當的市場營銷策略。在這個職業中, 您可以與顧客、銷售團隊、品牌經理和企業管理層進行互動, 並且需要不斷學習和了解新的市場趨勢和技術。
3. 企業顧問: 作為一名企業顧問, 您將負責為企業提供專業意見, 幫助他們提高績效、改善流程和增加收益。您需要與企業管理層和員工進行互動, 瞭解他們的需求並提供解決方案。在這個職業中, 您可以不斷學習和成長, 並與不同行業和企業進行互動。
4. 培訓和發展專員: 作為一名培訓和發展專員, 您將負責協助企業培訓和發展員工, 提高他們的技能和知識。您可以創建培訓計劃、開發培訓材料和進行培訓, 與不同的員工進行互動。在這個職業中, 您可以不斷學習和發展新的培訓方法和

75

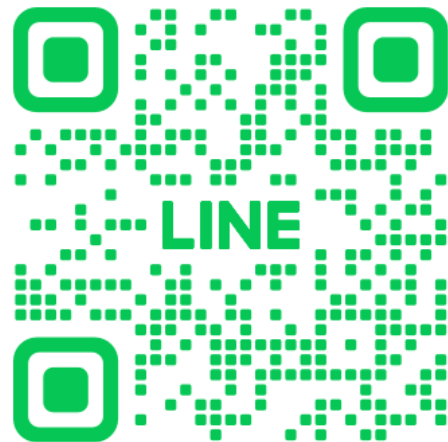
# 探詢開始！

開創我的未來工作：

做自己的職涯導航員

新工具

- 1.各式AI，如 Chat GPT 。
- 2.ChatEveryWhere不用註冊的ChatGPT，  
<https://chateverywhere.app> 。
- 3.LINE的ChatGPT機器人 - AI小幫手。



## 探詢目標二

深入探詢適合我的職業  
工作任務與工作者條件



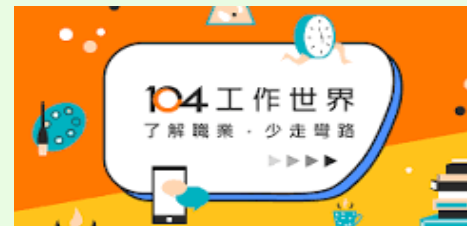
# 深入探詢適合我的職業：工作任務與工作者條件



CCN 華人生涯網



美國勞動部建置ONET網站



台灣就業通工作百科

# 深入探詢適合我的職業：彙整生涯發展空間清單

1 工作任務：  
即工作內容，要做哪些事？

2 工作者條件：  
從業者要具備的資格？

	工作任務		工作者條件	
	擅長/不擅長	喜歡/不喜歡	已具備	尚未具備
職業名稱				
1.				
2.				
3.				

# 說在最後

開創未來工作可能是 **一輩子都要持續進行** 的事

Job → Dejob

執行特定工作任務



解決問題專業技能



動態能力



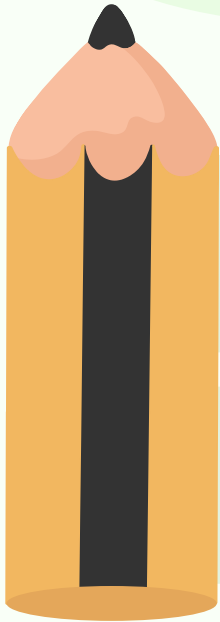
## 來自靈魂的拷問

我這一生想成為怎樣的人？

工作是實現理想的最佳載體，  
也是大多數人不可放棄的載體，  
刻劃我們成為什麼樣的人，  
承載著我們一生的主旋律。



# 最後的建議



與時俱進，在專業框架中精益求精。

跨領域學習，帶來自由的新選擇。



**THANK YOU**