



操作手冊使用指南

本手冊配合「第二期技職教育再造計畫」策略七，作為教育部國民及學前教育署辦理導師研習之課程工具，提供各校導師參考，以落實學生生涯輔導工作。導師是學生生涯發展過程中之重要他人，也是學生多元生活經驗中重要事件之營造者，故本手冊是導師協助學生發展基本生涯輔導概念之多元操作工具，期望導師能發揮以下作用：

- 一、透過自我探索過程，協助學生認識個人特質。
- 二、提供學生升學資訊與策略，促進學生之升學決定與行動。
- 三、引導學生認識產業現況、職場生活、職場倫理與勞動權益，作為學生就業之參考。
- 四、提供壓力管理、時間管理之方法，協助學生達成生涯目標。

本手冊第一篇闡述理念，首先介紹技職教育再造計畫基本概念以及適性輔導的涵義、目的以及人力任務，接著以圖闡述高級中等學校學生之生涯規劃歷程，最後說明導師實施生涯輔導的原則，讓普通型（高中）、綜合型（綜高）、技術型（高職）及單科型（藝術 / 體育高中）高級中等學校導師具備生涯發展與適性輔導的基本概念，了解導師在學生生涯發展過程中的重要性，進而願意協助學生之生涯規劃與適性發展。

第二篇以後各篇，對應生涯規劃課程綱要，先以「概念說明」釐清主題之內涵，然後列舉「生涯規劃課程」作法和「校內常見活動」，讓導師了解可善加利用之適性輔導相關活動。最後提供多種實用且容易操作之具體做法，讓導師透過班會、早自習、自習課、週記、家庭作業、寒暑假作業、個別談話、融入課程等多元管道，對學生實施生涯輔導。

本手冊提供「具體做法索引」，讓導師快速找到符合需要之具體做法，並使用學習單、檢核表等附件。導師若希望了解「生涯規劃課程」之作法以及「校內常見活動」辦理方式，可洽校內生涯規劃任課教師或學生活動辦理單位，雙方可密切合作，共同推動生涯輔導工作。本手冊電子檔刊載於教育部青年發展署、教育部國民



及學前教育署、教育部普通高級中學課程生涯規劃學科中心網頁，導師可下載學習單或附件運用。

本手冊之編製是由 10 位普通高級中學課程生涯規劃學科中心研發與推廣小組之專業成員，先以腦力激盪方式討論出手冊架構以及內容格式，再分頭撰稿、互相檢視內容，透過多次工作會議討論修正，使各篇之內容和版面標準化，最後再商請導師評估其實用性、可行性及對學生的幫助程度，以滿足導師輔導學生生涯發展之實際操作需求，初稿完成後再經由審查過程使手冊內容更加完善。期許本手冊之完成，協助各校導師能增進生涯輔導知能，更能駕輕就熟，幫助學生生涯發展。





具體做法索引

第二篇—那些年、那些人、那些事～成長歷程與生涯發展

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	師生午餐約會－認識你真好	30	14
二	學生資料表的運用	30	14
三	我的成長故事集	15~20	15
四	訪談重要他人的生涯發展	50	15
五	我的高中目標	50	16
六	營造家長與學生的對話空間	50~100	16

第三篇—勾勒出我的樣貌～個人特質探索

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	我們這一班	20	20
二	探索遊戲見生涯	30~40	21
三	班級焦點人物十大排行榜	20	24
四	心理測驗之於我－興趣、性向、人格特質的自我評估與思考	依照各校施測時程而定	25
五	生涯的徬徨時刻	30~40	27

第四篇—活出自己的色彩～生涯角色與生活型態

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	我的角色分配	10	29
二	優秀校友經驗分享	50	30
三	自我時間管理	15	30
四	職涯任我選——職涯講座	120	31
五	職涯任我選——閱讀心得	10	31

第五篇—走出自己的路～教育發展與學群、學程

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	學長姐高級中等學校生活經驗分享	20	40
二	與自己的約定	20	41
三	與學生晤談	15	42
四	性向與興趣測驗在選課選組上的運用	20	42
五	生涯進路大解析	30	44
六	說明高級中等學校三年的學習任務	15~20	46





第六篇—扎根大專校院，你準備好了沒？～高級中等學校後的生涯選擇

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	學長姐大專校院生活經驗分享	20~25	49
二	該如何選擇適合的校系	20~25	50
三	就讀理想的校系需要培養哪些能力？	20~25	50
四	技專校院和一般大學校院有什麼差異？	20~25	51
五	運用相關影片與學生討論分享從影片中所看到的「大專校院生活」	20~25	52
六	理想的大專校院生活藍圖	20~25	53
七	一定要念大專校院嗎？	20~25	54

第七篇—探索職業世界的奧妙～職業生活與社會需求

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	從時事談生涯	20~50	56
二	家長職業分享	50	57
三	學長姐求職或就業經驗分享	50	58
四	專家名人講座的預備學習及反饋	10	59
五	行業與職業大進擊	10	60
六	成為好人才－培養工作態度	25	61
七	職業無差別－性別平等的職涯選擇	30	62
八	建立無歧視的工作環境	50	63

第八篇—知己知彼擬定方針～生涯資訊與生涯評估

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	學長姐生涯決定經驗分享	30~50	67
二	Are you ready?－生涯準備自我檢核	10~20	69
三	我的生涯藍圖	30~50	69
四	決策四格分析表	20	70
五	決策平衡單	20	71
六	瀏覽入學方式評估有利決定	50	71

第九篇—拿定主意開始行動～生涯決策與行動

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	精彩演講啟發思想	12	78
二	向父母學決定	40	79
三	你決定了嗎？－科系好好挑	15	80
四	難以決定－原因與對策	20	82





適性輔導 揚才啟航

五	學長姐申請入學經驗分享	50	82
六	備審資料大作戰－資料彙整	120	83
七	備審資料大作戰－架構規劃	50	83
八	蒐讀口試筆試考古題	50	84
九	組成團隊勤練面試	50	85

第十篇—萬全準備蓄勢待發～就業準備

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	校友就業準備經驗分享	30~50	100
二	打工面面觀－了解勞動權益教育	10	101
三	職場倫理教戰守則	20	103
四	如何避免職場性騷擾	20	104
五	求職面試全攻略	10	106
六	組成團隊勤練面試	30~50	107
七	做個情蒐高手	10	107
八	做個理財高手－成就我的夢幻人生	10	111

第十一篇—掌握壓力不再茫然～壓力管理

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	看看我是誰	15~20	114
二	到底發生什麼事	10~15	115
三	養成規律生活	10~15	116
四	積極改變想法	20~25	116
五	練習正向思考	20~25	117
六	建立支持系統	20~25	118
七	製作開心小罐	20~25	119

第十二篇—掌握時間不再瞎忙～時間管理

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	時間管理大作戰	20~25	123
二	整潔秩序大作戰	15~20	124
三	零碎時間觀摩會	25~30	124
四	讀書計畫動手做	25~30	125
五	讀書計畫大公開	25~30	125
六	時間秘笈大串流	20~25	126

