



## 第八篇 知己知彼擬定方針 ～生涯資訊與生涯評估

### 壹、概念說明

做決定前，通常需要有哪些準備？

回想在餐廳點餐的經驗，首先，你會找一份菜單，看看有哪些餐點可以選擇，順便問問服務生餐點的口味特色，或者有沒有推薦的菜色，然後再依據自己飲食習慣及偏好，選擇最合口味、分量剛好、價位合理的餐點，犒賞自己一天的辛勞。

在上述的點餐過程中，看菜單、問口味、看價錢，都是資訊蒐集（知彼）；個人對餐點口味的偏好、當下飢餓的程度、口袋裡有多少錢，則屬於對自己狀況的評估（知己）。清楚自己的特質與需求，加上對環境資訊的充分掌握，要做一個好的點餐決定便不困難。當然，如果這家餐廳是經由別人推薦，具有口碑，交通方便，附設停車場，提供多樣食材又標榜天然有機的健康取向……，掌握愈多環境資訊，成就一個好的用餐經驗，機率就更高囉！

人的一生，其實就是由各種大大小小的決定串接而成。高級中等學校階段的學生經過十多年的探索學習，對環境（知彼）、對自己（知己），多已累積了一定程度的認識和理解。接下來，本單元導師的主要任務，在協助學生地毯式檢視現階段所能掌握的生涯資訊、可利用的生涯資源，以及對自己特質的了解，以達成全面性的統整與評估；並藉由自我檢視的過程，期望學生能據以描繪出個人未來的生涯藍圖，掌握有利於個人的生涯因素（助力），化解或避開可能的阻礙因素（阻力），進而擬訂評估計畫，逐步落實於未來的生涯規劃中。

以下提供幾個具體的做法供導師參考使用，可以運用在班會時間、早修或自習課、週記寫作，或融入課堂教學，形式可正式、可彈性，可完整使用或部分採用，依導師個人需求加以改編使用，也是不錯的選擇！





## 適性輔導 揚才啟航

### 貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：生涯進路分析、多元入學管道介紹、大學 18 學群 / 技專校院介紹、大專校院學系 / 職業訪談報告、學長姐經驗分享、生涯資訊網站(生涯網、升學網、就業網)介紹。
- 二、校內常見活動：大專校院博覽會、大專校院參觀、大專校院校系宣導、多元入學說明會(學生、家長)、學程說明會、生涯達人講座、產業參訪、大專校院寒暑假營隊、大專校院慶典參觀(例如台大杜鵑花節、政大包種茶節……等)。

### 參、具體做法

#### 一、學長姐生涯決定經驗分享

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■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 □其他

時間：30-50 分鐘

說明：

- (一) 邀請畢業學長姐到班上與學弟妹進行座談，若出席的學長姐人數較多，亦可採分組座談進行，增加學生提問的機會。
- (二) 學長姐經驗分享的重點：當初升學 / 就業做生涯決定的時候，如何進行評估？主要內容包括評估的方法 / 工具、評估的重點、評估的過程、助力與阻力因素的分析…等，讓學弟妹能更清楚掌握生涯評估的內涵。
- (三) 學長姐做決定的經驗分享可分「升學選擇」和「職業選擇」兩項，導師可提供分享題綱給校友(如表 8-1、表 8-2)，並在會前先溝通討論，力求經驗分享能切中要點。





表 8-1 「升學選擇」經驗分享參考題綱（適合就讀大專校院或研究所的學長姊）

1. 你為什麼選擇就讀這個學校/科系？考量了哪些因素？個人因素有哪些（興趣、能力、價值、專長表現、抱負、家人期待…）？環境因素有哪些（未來趨勢、就業機會、薪資報酬、地位聲望、主流價值…）？
2. 你是經由哪一個入學管道進入這個科系？在這個入學管道上你的優勢是什麼？還有哪些管道可以進入此科系？
3. 你是什麼時候決定要報考這個科系？做決定時有沒有透過哪些方式得到協助？哪一個方式對你做決定最有幫助？
4. 做決定後，為了能順利達成目標，你如何規劃自己的行動步驟？有無遭遇困難？需要哪些協助？誰能提供這些資源？
5. 你是否滿意現在就讀的學校/科系？為什麼？這和當初做決定時的想像有沒有差距？
6. 給學弟妹的建議：什麼樣的人適合就讀這個科系？若想進入這個科系，高中階段應該先打好哪些基礎？

表 8-2 「職業選擇」經驗分享參考題綱（適合已就業的學長姊）

1. 你為什麼選擇這份職業？考量了哪些因素？個人因素有哪些（興趣、能力、專長表現、學歷，抱負、家人期待…）？環境因素有哪些（未來趨勢、就業機會、薪資報酬、升遷管道、地位聲望、主流價值…）？
2. 從事這份工作，你個人的優勢、劣勢分別有哪些？
3. 你是什麼時候做好職業選擇？做決定時有沒有透過哪些方式得到協助？哪一個方式對你做決定最有幫助？
4. 做決定後，為了能順利達成目標，你如何規劃自己的行動步驟？有無遭遇困難？如何取捨？
5. 你是否滿意現在從事的這份工作？為什麼？這和當初做決定時的想像有沒有差距？
6. 給學弟妹的建議：什麼樣的人適合從事這類工作？若想進入這個職業領域，高中階段可以先打好哪些基礎？







## 二、Are you ready? —生涯準備自我檢核

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：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 其他

時間：10-20 分鐘

說明：

- (一) 填寫「生涯準備檢核表」(如附件 8-1)。
- (二) 「生涯準備檢核表」詳列高中階段每個人須完成的各項生涯準備工作。學生藉由自我檢核，逐項勾選檢視，了解自己的生涯準備程度；導師藉此提醒學生，對於極重要卻尚未完成的任務，要及早規劃進行，以利下一階段生涯抉擇能順利進行。

## 三、我的生涯藍圖

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：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 其他

時間：30-50 分鐘

說明：

- (一) 本活動施行的時機點可以選在學長姐到班上進行經驗分享座談之後。
- (二) 導師利用接下來的週記寫作機會，指定學生以「我的生涯藍圖」為題，敘寫自己下一階段的生涯願景：想做什麼(興趣、價值)、能做什麼(能力)、家人的期望是什麼(環境)、選擇項目有什麼(資訊)。
- (三) 藉由草擬自己的生涯藍圖，學生再次省思、評估個人條件的優劣勢，做決定時可能面臨的助力與阻力，並將生涯想像具象化。這個做法也提供導師一個直接管道具體了解學生的想法，讓導師得以視其狀況提供進一步協助。





(四) 週記寫作參考題綱：

1. 你的主要興趣在哪些領域？
2. 你比較擅長的學科是哪些？
3. 家人對你未來的期待是什麼？家人對你的影響程度有多大？
4. 若考量身邊資源取得的便利性，選擇哪條路你會得到較多的助力？
5. 聽了學長姐生涯決定經驗分享後，對於哪一部分的分享你最有感覺？對你的幫助是什麼？
6. 考量了各種條件因素之後，請寫出兩個最有可能成為你未來生涯選擇的領域或科系（志願一 / 志願二）。
7. 助力及阻力分析：選擇這個志願，你清楚這個領域的學習內容與出路嗎？是自己的興趣與專長嗎？身邊的人是否支持？你可能會面臨的困難有哪些？
8. 志願選定並評估可能的阻力後，接下來你會做些什麼努力？需要哪些幫助？

#### 四、決策四格分析表

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：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 其他

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 面對選組（學程）或轉組（科），學生猶豫不決、心煩意亂時，導師可以提供「決策四格分析表」（附件 8-2），讓學生把心裡頭拉拉雜雜的考慮一起呈現於紙上，讓他抽離於問題之外，保持一個高度看問題，而能理性思考。





## 適性輔導 揚才啟航

(二) 學生的考慮因素大致分屬以下三類：個人特質（興趣、能力、個性、價值）、選項內容（課程、升學、未來出路等等）以及父母期待。導師可以和學生討論他的困擾，或請他去找輔導教師討論。

### 五、決策平衡單

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：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 其他

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 相較於「決策四格分析表」，決策平衡單多了量化和加權的概念，以引導學生理性思考。附件 8-3 以選學校科系為範例說明使用方法。
- (二) 導師可以建議學生於完成決策平衡單之後，若有疑問或仍然難以決定，可找導師或輔導教師做進一步的討論。
- (三) 把決策平衡單的選項換成類組名稱，可以幫助學生決定哪個類組是適合自己；若換成大專校院名稱，可以幫助學生決定哪所學校是自己的首選。換言之，決策平衡單的其他用途依此類推。

### 六、瀏覽入學方式評估有利決定

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：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 其他

時間：50 分鐘





說明：

- (一) 導師可以請學生上網查詢目標校系今年的選才方式、去年的錄取標準，讓學生評估自己經由各管道錄取目標校系的難易度。各管道須掌握的要點如下表（大學多元入學方式如表 8-3，四技二專多元入學方式如表 8-4）。
- (二) 導師若要檢查學生有沒有確實行動，可以要學生把查到的資料複製貼成 word 檔，然後將檔案 email 給導師。另導師亦可藉此了解學生的升學目標。

表 8-3 大學多元入學方式

繁星推薦	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今年學科能力測驗檢定科目及標準、術科考試檢定項目及標準、分發比序項目。</li> <li>2. 去年學測、術科檢定及分發比序錄取標準。</li> <li>3. 以上資料可到大學甄選入學委員會「繁星推薦」網頁查詢：<a href="https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php">https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php</a></li> </ol>
個人申請	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今年第一階段學科能力測驗篩選方式（科目、檢定、篩選倍率）、第二階段甄選總成績採計方式及佔總成績比例、甄選總成績同分參酌之順序。</li> <li>2. 去年通過第一階段倍率篩選最低級分、統一分發之分發標準。</li> <li>3. 以上資料可到大學甄選入學委員會「個人申請」網頁查詢：<a href="https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php">https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php</a></li> </ol>
考試入學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今年學科能力測驗檢定項目及標準、指定考試採計科目及方法。</li> <li>2. 去年最低錄取分數。</li> <li>3. 以上資料可到大學考試分發入學委員會網站查詢：<a href="http://www.uac.edu.tw/colleges.htm">http://www.uac.edu.tw/colleges.htm</a></li> </ol>







表 8-4 四技二專多元入學方式

<p>繁星計畫</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 該年度科技校院繁星計畫招生校數、系（組）、學程數及招生名額；每校推薦方式及可推薦學生員額；被推薦學生須符合的申請資格。</li> <li>2. 去年錄取標準及錄取結果。</li> <li>3. 以上資料可到技專校院繁星計畫聯合推薦甄選委員會網頁查詢： <a href="https://star.jctv.ntut.edu.tw/">https://star.jctv.ntut.edu.tw/</a></li> </ol>
<p>四技 申請入學</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 報名資格、該年度第一階段學測篩選方式（各系之成績採計及權重方式）、第二階段複試各系自訂之項目辦理評分（如學科能力測驗成績、書面資料審查、面試等）及其占總成績之比例、同分參酌方式。</li> <li>2. 去年錄取標準及錄取結果。</li> <li>3. 以上資料可到科技校院日間部四年制申請入學聯合招生委員會網頁查詢： <a href="https://caac.jctv.ntut.edu.tw/">https://caac.jctv.ntut.edu.tw/</a></li> </ol>
<p>技優保送 技優甄審</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「技優保送入學」、「技優甄審入學」之報名資格；該年度的招生校數、系（組）、學程數及招生名額；各管道的成績採計方式、錄取標準。</li> <li>2. 去年錄取標準及錄取結果。</li> <li>3. 以上資料可到四技二專聯合甄選委員會網頁查詢：<a href="https://enter42.jctv.ntut.edu.tw/">https://enter42.jctv.ntut.edu.tw/</a></li> </ol>
<p>甄選入學</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今年第一階段統測篩選方式（科目、篩選倍率）、第二階段成績採計方式及佔總成績比例、甄選總成績同分參酌之順序。</li> <li>2. 去年錄取標準及錄取結果。</li> <li>3. 以上資料可到四技二專聯合甄選委員會網頁查詢：<a href="https://enter42.jctv.ntut.edu.tw/">https://enter42.jctv.ntut.edu.tw/</a></li> </ol>
<p>登記分發</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今年統一入學測驗各群（類）別考試科目及篩選標準。</li> <li>2. 去年最低錄取分數。</li> <li>3. 以上資料可到四技二專日間部聯合登記分發委員會網站查詢：<a href="http://union42.jctv.ntut.edu.tw/">http://union42.jctv.ntut.edu.tw/</a></li> </ol>







## 肆、附件

附件 8-1 生涯準備檢核表

項目	符合程度	尚需努力或需協助的部份請說明
我了解生涯規劃的意義及方法	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解生涯發展階段及任務	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解生涯角色及生涯彩虹圖	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解自己的生涯興趣	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解自己的能力性向	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解家人對我的期待	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解升學進路及大專校院科系樣貌	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解工作世界及就業發展趨勢	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解蒐集升學就業資訊的管道	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我已進行個人生涯檔案製作	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我具有時間管理的能力	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我具有壓力調適的能力	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我具有分析生涯條件優劣及適配度的能力	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我會使用生涯決策平衡單	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我對升學進路已有藍圖	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
我了解尋求生涯協助的管道	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	
除了上述項目之外，對於自己的生涯準備，我面臨的困難還有（請條列說明）：		





附件 8-2 決策四格分析表（以選組為範例）

	選擇「自然組」	選擇「社會組」
正面考慮		
負面考慮		

使用說明：

1. 「正面考慮」係指「想」選擇該選項的理由或考量，「負面考慮」係指「不想」選擇該選項的理由或考量。
2. 考慮因素大致分屬三類：個人特質（興趣、能力、個性、價值）、選項內容（課程、升學、未來出路等等）、父母或社會期待。
3. 選項換成「學術學程」、「職業學程」，可以幫助學生選學程；選項換成「轉組/轉科」、「不轉組/不轉科」，可以幫助學生思考是否轉組（科）。換言之，決策四格分析表的其他用途依此類推。





附件 8-3 決策平衡單（以選學校科系為範例）

考慮因素	重要性 (倍率)	高雄餐旅大學 餐飲管理系		高雄應用科大 觀光管理系		屏東科技大學 餐旅管理系	
		評分	加權後	評分	加權後	評分	加權後
總分							
排序							

使用說明：

- 1.你基於什麼原因想選這個校系或不想選這個校系，這原因就是你的考慮因素。請將你想到的考慮因素填入「考慮因素」欄中，一格填入一項，譬如學校交通、課程師資、未來出路、與人接觸、變化多等等，欄位不足可自行增列。考慮因素大致分屬個人特質（興趣、能力、個性、價值）、選項內容（課程、升學、未來出路等等）、父母期待三類，請檢查一下是否有遺漏的部分。
- 2.請評估每一選項符合或滿足各考慮因素的程度，最高給 10 分，最低給 1 分。不同選項在同一考慮因素上可得相同分數。建議你一一列評分完再換下一列，也就是說，針對同一考慮因素，比較各選項的符合或滿足程度。評分完，請將結果填入各選項的「評分」欄中。
- 3.請評估各考慮因素在這項決定上的重要性，或優先考慮的程度，也就是你希望加權的倍數。最重要或最需列為優先考慮者，給 5 級分；重要性或優先考慮程度最低者，給 1 級分。不同考慮因素在重要性上可得相同分數。評分完，請將結果填入「重要性」欄中。
- 4.請計算加權後的分數，並將結果填入各選項的「加權後」欄中：「加權後」=「重要性」×「評分」。
- 5.請計算各選項「加權後」的總分，並將結果填入各選項的「總分」空格中。
- 6.請依總分將各選項排序，最高分為 1，次高分為 2，依此類推，分數相同可給相同的排序，並將結果填入各選項的「排序」空格中。

