

單元名稱：A11-甲 1 圓滿人生怎麼過

修訂日期：2016. 3. 20

■ 本單元設計者：

楊育儀（國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授）

■ 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：

楊育儀（2014）。生涯理念風格。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**。

楊育儀（2016）。圓滿人生怎麼過。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），**教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2016 版）**。

註：本單元原名「生涯理念風格」，2016 年職涯發展教材更改為「圓滿人生怎麼過」。

■ 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?hostid=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：A1 生涯理念、A2 生命意義

■ 摘要

1. 生涯是什麼：探索個人對生涯、生涯規劃的定義。
 - （1）以小組方式進行分享討論，並以海報進行報告。
 - （2）教師簡要彙整大家對於生涯、生涯規劃的觀點，指出大學生常見的生涯發展議題，說明生涯發展的本質與規劃方向，引發探索行動力。

2. 我的理想生涯 / 生涯願景：生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力，透過學習單構思自己的理想生涯、設計自己十年後的名片彼此討論。
3. 請學生以一句話分享心得。
4. 教師介紹校內生涯發展資源。

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 checked="" 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 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：_____

<p>課堂場景設定</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由於這是第一次上課，應讓學生充分感受到生涯課程與上一般專業領域學科課程有所不同，第一節課的印象可能影響後續上課互動，因此選擇課堂場地時宜安排可自由交談、易挪動座位的教室為主。 2. 授課者可選擇搭配柔和音樂或運用讓自己有感的視聽媒材（例如：從 YouTube 搜尋）營造出輕鬆、自由探索、有助於化解第一次見面尷尬的課室氣氛。 3. 由於課程中有許多討論和分享機會，因此建議選擇適當教學區域以避免因頻繁討論的聲音而影響鄰近教室上課。
<p>授課者</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 授課者必須先熟悉廣義「生涯」概念，應避免局限於狹義的職涯或工作選擇，在課程中的說明和引導過程才能保持足夠開放和彈性，對學生的「此時此刻」行為有充分敏感度，而能從其生活經驗中帶出生涯探索與決定焦點。 2. 若授課者能對自己的生涯發展歷程有深度省思，則將有助於理解學生在課程中呈現的生涯經驗以及接納探索過程中隨時可能出現的矛盾或猶豫狀態。
<p>教師課前準備</p>	<p>請先閱讀終身生涯（life career）相關文章，並能進入教學資源網站（CCN 故事交流、大鵬網等）熟悉不同領域的職涯發展經驗，從中選擇自己最有感覺的報導及影片。</p>
<p>教學資源工具</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 資源網站：CCN 自我探索之開展風格量表、生涯開展能力量表、生涯開展狀態量表、學職涯信念量表；故事交流；大鵬網職涯百寶箱之職涯規劃。 若教師想要進一步深入瞭解這些量表，可以在華人生涯網首頁（http://careering.heart.net.tw/）點選右下角的「網站地圖」，在此下載技能量表的「手冊 PPT」、「手冊影音」。 2. 學習單：【生涯是什麼？】（參考吳芝儀改編呈現方式，2000）、【我是誰？】、【我的理想生涯】。 3. 大海報紙、麥克筆或彩色筆（每組一套）。 4. 校內資源介紹由各校自備。
<p>作業</p>	<p>課後作業：完成 CCN 開展風格量表、生涯開展能力量表、生涯開展狀態量表、學職涯信念量表。</p>
<p>評量方式</p>	<p>根據課程參與以及完成的學習單進行評估。</p>
<p>備註</p>	<p>建議本課程所有單元均能提供教學資源下載區域，相關文章或後續製作 PPT 和影片等可以放在此區提供授課者下載。</p>

(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	1. 瞭解生涯發展的本質與籌劃—探索、決定以及執行三大元素。 2. 瞭解影響生涯發展的個人、關係與環境因素（人境關係）。 3. 瞭解自我概念、理想生涯與掌控力之間的關係。
	執行力	瞭解自己具有實踐生涯發展的責任。
	建構力	敘說未來的理想自我與理想生涯。
	開放力	瞭解自我概念、理想生涯與開放力之間的關係。
	生命力	瞭解自己具有抉擇、創造與承擔生涯發展的責任。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	覺察自己對未來志趣熱情的期待。
	建立才幹資產	覺察自己對未來才幹優勢的期待。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	覺察自己對未來生涯的理想期待。
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	展現自己期待的未來理想自我。
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*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

A. 教學內容與活動設計I：【生涯是什麼？】

1. 探索個人對生涯、生涯規劃的定義，完成學習單：「生涯就像……」「生涯規劃是……」（書寫或繪圖）。（10分鐘）

【參考引導語】（這一段未來可以拍攝成圖文並茂加音樂的PPT短片。）

- 面對現在和未來生涯，有些人是積極規劃、爭取發展資源的，而有些人保持開放、就讓生涯自然開展，隨時準備做出對自己最好的決定。對於你而言，你認為什麼是生涯？你認為生涯可以規劃或安排嗎？
- 有些人會說，生涯就像「空氣」、「水」，一直是日常生活的一部分，周遭每個人都需要它、擁有它，但卻不容易意識到它的存在及重要性。一直到我們認真地想認識它，想看看自己和它的關係時，我們才發現到原

來它是可以改變的，我們可以決定要加入怎樣的香味或調味料，讓它展現出不同變化，在變化中愈來愈有自己的味道，不僅讓自己看了很欣賞，有需要時也可以和別人分享。

- 有些人則認為生涯就像是玩著拼圖或樂高遊戲，一開始，自己對於要拼出的圖案或模型有些想像但卻不知道是否能夠完成心中所想，而在拼湊、重組過程中有著無數可能的排列組合。有趣的是，大家原來有的拼圖或積木都很相似，但是放入不同想像、個人作法之後，可能組合出各式各樣圖案或造型，或許是一架翱翔天空的飛機，也有可能組合成一台在平地疾駛的汽車，或者是形狀或外觀令人難以理解的抽象模型。
- 你呢？你認為生涯像什麼？什麼是生涯規劃？〔學習單 1：生涯是什麼？〕請用最適當的語句寫下你的想法，或者你可以用你喜歡的方式畫出你現在想到的……同時，也可以參考學習單 1《範例一》和學習單 1《範例二》所提到的範例（10 分鐘）

2. 以小組方式進行分享討論。

- 隨機分組，一組 2 人，討論接近 5 分鐘。
- 隨後，合併兩小組為 4 人一組，分享在剛剛小組內討論重點，繼續討論 5 分鐘。
- 再合併兩組為 8 人一大組，彙整大家意見，寫在大海報上（10 分鐘）。

3. 張貼各大組海報，大家自由瀏覽 5 分鐘。之後，教師簡要彙整大家對於生涯、生涯規劃的觀點。

4. 指出大學生常見的生涯發展議題，說明生涯發展的本質與籌劃，引發探索行動力。（10 分鐘）

- 4-1 介紹生涯建構論的生涯觀（主客觀生涯），並激發追求生涯夢想的動力。
- 4-2 介紹生涯開展風格與能力（生涯調適能力、生涯敘事能力），並鼓勵探索風格與提升能力。

【參考引導語】

- 大學生身處於完成學業到進入職場之間的轉銜階段，經常會需要作決定、選擇未來發展重點，由於即將到來的職場生涯有著許多可能機會但卻同時充滿不確定，因此時常會感受到相當複雜的心情，有些興奮、急切想要成就的心情，但又不斷經驗到矛盾、猶豫或者難以確定。

【4-1】引導語：綜合主觀和客觀面向形成個人理想生涯

- 從剛剛大家分享的經驗中可以看到，有些同學認為生涯是在一連串的位置之間轉換，從過去、現在到未來，社會普遍定義的生涯成功經常是「功成名就」，因此，如何在進入職場前以及進入職場後能妥善規劃、找到穩定工作，在工作中表現傑出、升官發財，便是主要的生涯目標，例如，剛剛我們在海報中看到……（請參考海報彙整結果從中舉例並說明）。
- 除此以外，有些同學比較重視來自內在的聲音，強調心中的主觀感受和想法才是決定生涯發展之關鍵所在。也就是說，未來是充滿很多可能性的、有許多不同的成功方式，自己不一定要選擇和別人一樣的路，社會期待或父母建議僅能提供參考，最重要的是自己快不快樂、知不知道自己在做什麼，而在朝向未來的路上自己又是怎樣想的、能否創造出足以

持續經驗到快樂和成就感的生活方式，例如，剛剛我們在海報中看到……（請參考海報彙整結果從中舉例並說明），因此，對於這樣的生涯而言，生涯規劃重點在於看清楚自己要的是什麼，讓過去、現在和未來的自己有所關聯，真能找到自己可以長期投入、不斷學習和持續創造的發展方向，善於運用發生在生命中的經驗與資源充分實踐自己想要的生涯。

- 大家可以想想海報中我們所列出來的這些例子，自己對於哪個譬喻或形容最有共鳴，你認為生涯像什麼、生涯規劃是什麼？…… 每個人都可以有夢、有自己想要成就的未來，社會逐漸趨於多元，職場的變化和競爭愈來愈大，面對快速變化卻又充滿無限可能的未來，最重要的是我們不能找出利基，以自己具備的優勢為基礎展現出期待的理想生涯，對自己有足夠信心實踐生涯，而在發展機會同時也讓自己快樂。這門課程設計了「自我探索」、「工作與我」、「學涯發展」、「學職轉換」及「生涯籌劃」等主題，在接下來的幾週課程將逐一探討這些主題，期待能朝向這個目標邁進。

【4-2】引導語：從探索、決定及執行三個向度看生涯發展

- 在面對生涯議題時，我們可以從探索、決定及執行三個向度來看不同人的生涯發展狀態：
- 首先，在生涯探索方面，有些人目前正處於探索狀態，需要對自己和工作世界有更多認識，許多人藉由選修不同課程、參與社團、規劃和帶領營隊、校外打工、選讀跨領域學程、或者參與產學計畫等，讓自己對外延展所能接觸的社會層面，無論最後是否能在參與領域中持續投入，這些經驗均有助於幫助自己瞭解自己真正想要的，還有在工作世界中可以找到哪些適合自己發揮的空間。除了投入於這些多元探索經驗以外，往自己內在深層的探索歷程也對於找到適合自己的生涯方向很有幫助，在這門課程中，我們將有機會探索自己的興趣、價值、知識、技能等，也有機會回顧自己從過去一路發展而來的生命經驗，看看過去的生活和學習經驗如何影響這些個人特質的形成，以及家人或身旁其他重要他人對自己的影響。在今天的課程結束後，請至 CCN 完成生涯開展風格、生涯開展能力、生涯開展狀態三個都非常簡短的量表，這個系列的評估結果可幫助你從風格、能力、狀態三個角度獲得自己的生涯籌劃發展的整體樣貌。
- 在生涯決定方面，有些人已經歷相當程度的探索歷程對未來有著大概方向，有些人對於未來生涯仍毫無頭緒或者猶疑不決。影響生涯決定的原因可能來自於不想作決定，自己沒辦法做自己、必須考慮家人或其他人想法，沒有選擇、選擇太多，或者自己本來就是一個不容易作決定的人。無論你的原因是什麼，希望這門課程可以幫助你找到自己較容易作決定的方式，檢視身旁的學習和發展機會，讓你為自己目前的學習生活和未來生涯作出一些初步決定，選擇修課方向、決定參與那些正式課程以外的試探機會，能讓你對自己和對外在職業社會有著更多認識。
- 最後，在執行規劃方面，跟隨著生涯決定而來的經常是如何朝向目標、實踐完成的過程。如何實踐和選擇方向有關的生涯路徑，經常取決於個人對於特定領域的瞭解、累積知識和個人所能運用資源是否充足。目前已投入於該領域有相當長工作經驗的前輩可提供具體而貼切現實狀況的建議，對實踐生涯目標相當有幫助；樹立個人的生涯楷模，同時尋找機

會多和已走過這些路的學長姐、老師或職場前輩談談，有助於掌握規劃方向和產生具體的實踐方案。

- 生涯實踐需要的不僅是個人在專業領域所學，有時會需要終身發展生涯所需的一些能力，生涯開展能力包括瞭解析力、堅韌力、夢想力、調和力等，這些職場生涯所需的能力不是一下子就可以具備的，必須在未來生涯中持續累積工作經驗發展而來。不過，在大學階段、即將進入職場之前，若能藉由正式的課程學習、參與社團活動或者打工機會等發展出這些能力，對於現階段實踐個人生涯規劃方向也是很有幫助的。在學校，愈來愈多的產學合作機會或參與教授們的專案計畫，還有現階段大專校院相當常見的參訪、見習、實習等講究進入職場中實際試驗的工作體驗等，均為現在即可積極投入、定向未來的實踐生涯機會。這些經驗相當具體、可直接感受，所得回饋對提升能力和探索個人生涯風格相當有幫助。
- 此外，即使做了決定，但在執行過程中有時會發現到決定後的實際經驗與決定當時的預期有些不同，因此，在執行規劃過程中經常會需要隨時、適度地作出調整或改變，讓預期目標更為具體可行。決定、規劃執行兩者是接續發生的，執行後的決定讓規劃有了更具體可行的方向，規劃執行後也可能讓日後決定更加具體、符合現實狀況，兩者皆為開展未來生涯所需。

B. 教學內容與活動設計II：【我是誰？】

1. 描繪目前的我與我的生涯，包括但不限於：名字、自己的選校選系動機與期待（我如何來到這裡）。（10分鐘）

【參考引導語】

- 請試著用你的話回答〔學習單 2：我是誰〕所提問題。
- 請想想自己當時進入大學時是怎樣的狀態？還記得你當時考慮了哪些因素或個人條件嗎？你當時做這樣的選擇所期望的是來這裡之後可以怎麼樣？
- 這些答案沒有對錯，請盡可能地用自己認為最適合的語句、簡單的文字或圖畫記下自己想到的自己。
- 同時，你可以參考學習單 2《範例一》和學習單 2《範例二》提到的範例。

—【休息 10 分鐘】—

C. 教學內容與活動設計III：【我的理想生涯】

1. 給予生涯楷模範例（人物介紹或影片），再次激發追求生涯夢想的動力，並說明影響生涯發展的個人、關係與環境因素，討論人境關係。（10分鐘）

（可從參考資源中選擇或剪輯，例如：〔臺灣演義〕麵包大師吳寶春、林書豪的故事）

【參考引導語】

- 無論是在探索、決定及執行其中哪個生涯開展狀態，影響生涯發展現象者不僅是個人因素，也包括了來自關係與環境因素。

- 現在，我們一起來看看一段小影片，看看我們熟知的這些人他們如何談自己的生涯。

播放教師挑選的生涯楷模小影片

- 從這些人的故事中，大家看到了那些影響他們生涯發展的個人因素、關係因素及環境因素？（引導發言，在課程中進行大團體討論）
- 每個人都可以有夢，也可以有自己做夢或實踐夢想的方法。在這門課程中，我們將由影響生涯發展的個人因素開始探討，逐漸進入影響生涯的關係和環境因素。藉由接下來的每週課程，我們將會在現實發生的學習、職涯規劃議題中探討如何兼顧這些關係因素和運用環境條件，讓自己在面對從學校到進入職場的轉換歷程中開展出源自於個人經驗，且貼近現實生活、社會環境所需的具體行動方案。
- 這門課程與一般課程不同之處在於這門課沒有標準答案，所有課程內容和進行方式都是可以調整的，將視大家在課程中的需要而適時調整。無論課程主題及其內容是否有改變，更為重要的是希望我們在這邊所花時間是用於討論曾經發生在你身上的一些活生生經驗，而這些經驗對現在的你是相當有意義的。我們將會有很多機會檢視和討論這些對你而言很實際且曾發生過的經驗，我們將有很多機會討論這些經驗，並從具體感受到的情緒或想法中，試著發現從過去到現在一路成長而來的自己，用現在的眼光重新看待這些深刻感受到的經驗，並讓彼此從中學習。
- 接下來的上課過程將會和今天一樣，將以每位修課同學為主體，同學們彼此之間有很多機會討論、互動和給回饋，也就是說，這是一門有很多機會說自己、聽別人的課程，看看別人也想想自己，這門課將不會提供標準答案或者生涯規劃的 SOP，而是著重在每週上課過程和同學們一起經歷「說自己、聽別人」的歷程，從中逐漸形成對於自己的想法及行動計畫；希望在學期結束的時候，我們不僅對自己有著更清楚認識，同時也有足夠力量付諸行動，實踐個人生涯目標。
- 因此，在這門課程中，我們期待修課的同學們可以開放自己，試著讓自己有更多機會看看這些發生在身上、對自己而言相當熟悉的經驗，同時聽聽來自內心的聲音，想想自己要的是什麼。多說、給予別人回饋，在彼此往來頻繁的參與討論中找到未來方向。

2. 想想自己現在的「理想生涯」是什麼？完成學習單〈以簡單的幾句話描述自己的理想生涯〉。（5分鐘）

【參考引導語】

- 請試著用你的話回答〔學習單 3：我的理想生涯〕所提問題。
- 這些答案沒有對錯，請盡可能地用自己認為最適合的語句、簡單的文字寫下自己想到的理想生涯。
- 同時，你可以參考學習單 3《範例一》和學習單 3《範例二》提到的範例。

3. 設計「十年後的名片」，說明其中包含哪些主要內容與其特色，為什麼？（10分鐘）

【參考引導語】

- 名片，是在職場向別人介紹你的最簡單方式。在名片中，經常包括擔任

的工作頭銜、工作地點、個人的學經歷背景等，更為重要的是名片的顏色和樣態呈現了一個人想要帶給別人的感覺，以及想向他人展現的個人風格。

呈現幾張不同風格的名片

- 十年後，你將如何？實現你的理想生涯了嗎？還是正在實現的路上？請參考你剛剛寫在學習單中的描述，做出初步規劃。
 - 那時候，你要用怎樣的方式向別人介紹你自己呢？請為自己設計一張十年後的名片。
4. 以小組方式向另一人介紹目前的自己與十年後的名片，進行分享討論：隨機分組，一組 2 人，討論 10 分鐘。（10 分鐘）
5. 從討論目前的自己與十年後的名片過程中分析未來願景與現況之差距。

【參考引導語】

- 在 10 分鐘討論後，暫時停止小組討論。
 - 請比對剛剛所寫的〔學習單 2：我是誰〕、〔學習單 3：我的理想生涯〕
 - 從〔學習單 2：我是誰〕中，請想想自己當時進入大學時是怎樣的狀態？還記得你當時考慮了哪些因素或個人條件嗎？你當時做這樣的選擇期望的是來這裡之後可以怎麼樣？
 - 請再看看剛剛自己製作的名片〔學習單 3：我的理想生涯〕，對照你剛剛想到的當時自己選擇進入這個科系、這個學校的原因，以及現在的你〔學習單 2：我是誰〕，現在的你什麼想法？你想到了什麼？這時候的你有怎樣的感受嗎？
6. 繼續在小組中進行分享討論：在剛剛的分組中繼續討論，討論 10 分鐘。

D. 課程總結：（5分鐘）

1. 各寫下一句話結束課程，視人數多寡決定分享方式。
2. 介紹重要校內資源，和生涯探索與發展有關的資源。

【參考引導語】

- 綜合今天上課討論內容，請以簡短一句話說說自己今天在課程結束前的想法或者感受。
- 視人數多寡決定分享方式，創造出主動分享空間，同時適時引導特定人分享。
- 進行分享後的總結，並介紹有助於生涯探索與發展的相關資源：例如諮商輔導中心、職涯發展中心、各科系職涯導師制度等，依照各校作法提供生涯或職涯服務管道，以及現行推動的網路生涯資訊平臺（例如，CCN）。
- 課程結束前，提醒下次上課前必須完成：（1）CCN 生涯開展風格、生涯開展能力、生涯開展狀態量表、學職涯信念量表。期末將做前後比較；（2）瀏覽 CCN 故事交流之生涯議題、大鵬網之職涯規劃，觀察其中反映出來的生涯開展風格與能力。

三、參考資料

- 吳芝儀 (2000)。生涯探索與規劃：我的生涯手冊。嘉義：濤石。
- 陳奕靜 (2013)。生涯建立前期工作者生涯開展風格、開展能力與圓滿生涯之概念建構及實徵關連研究—以彰化師範大學畢業校友為例。國立彰化師範大學：輔導與諮商學研究所碩士論文。
- 楊育儀 (2013)。體驗式教學取向在大學校院生涯發展與職涯規劃課程之應用與成效。載於李隆盛主編：大學課程與教學改革與創新。臺北：五南。
- 楊育儀、傅弘毅、謝文軒、潘韋汝 (2011)。應用工程領域大學生如何拓展生涯支持網絡？—從社會資本理論取向探討搭橋式人際策略之形成。臺北市：100 年度學校生涯輔導工作國際研討會 (國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系)。
- 劉淑慧、陳奕靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍 (2014 年 9 月)。存在現象學取向生涯輔導方案：以馬來西亞經驗為例。輔導季刊，50 (3)，13-23。
- 劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀 (2014)。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。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。
- 劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡 (2013)。在世間活出個人獨特意義：存在現象學取向的生涯觀與其在華人生涯網設計理念的落實。輔導季刊，49 (4)，1-13。
- Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., Lu, Y. (under review). *Virtue Existential Career Model: A Theoretical Comparison and Outcome Analyses*. *Frontiers in Psychology*.

給授課教師的 Memo

1. 討論與分享提供了生涯課程的重要素材。多聽學生說，引導學生表達，創造空間讓來自於學生的生涯經驗持續進入課程內涵中。
2. 目前安排課程設計偏於緊湊，建議授課者依據上課現場實際狀況進行適度調整，致力於引導學生在體驗式學習循環中產生反思歷程為主。

【致謝】：感謝國立嘉義大學輔導與諮商學系張語晴、蘇群詠在編寫教案過程中的協助。

附件 1：

學習單 1：生涯是什麼？

❖ 我覺得生涯就像...

(用自己的方式來比喻生涯像什麼)

❖ 生涯規劃就像是...

(用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼)

學習單 1 《範例一》：生涯是什麼？

❖ 我覺得生涯就像...

(用自己的方式來比喻生涯像什麼)

我把生涯比喻成漂流木，沒有特定的起點和終點，在漂流的過程中，可能會碰到木板，讓漂流生活暫時停止，這塊木板可能是在生涯當中遇到的一位貴人、一件事或是一個契機，它將是我暫時的靠岸，讓我佇足、休息，但這塊木板也可能是瓶頸、困境或挫折，它將使我的漂流停止，同時阻礙了我的前進，我覺得我大多時候都處於漂流的狀態，也許哪天，我會碰到一個穩定的靠岸，結束漂流人生。

❖ 生涯規劃就像是...

(用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼)

我把生涯規劃比喻成海，沒有固定的形狀也沒有特定的模式，隨時都有可能產生變化，我認為生涯規劃不該被局限。漂流木在海上載浮載沉，隨著海浪起起伏伏，就好像人生的旅程，有起有落，有時甚至停滯不前，有些人可能漂流到了一個穩定的港灣停泊，喘口氣、繼續朝著夢想前進，然而，有些人可能終其一生都在海上漂流。

學習單 1 《範例二》：生涯是什麼？

❖ 我覺得生涯就像...

(用自己的方式來比喻生涯像什麼)

一條“偉大的航道”，每個人在一望無際的海面上尋找著屬於自己的航道，尋找屬於自己的寶藏。有些人跟隨過往船隻走過的航線，有些人則往沒人去過的海域冒險。旅途上可能會遇到各種各式各樣的挑戰、困難，暴風雨來襲、暗礁.....，可能因為在海面上航行太久而失去希望，隨風飄流。有時候柳暗花明又一村，在以為是絕境的時候，轉身卻突然發現寶藏的存在。生涯充滿了許多變化、多采多姿，卻沒有人能夠選擇不出航。

❖ 生涯規劃就像是...

(用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼)

一張航海圖。我們出航前預定好一開始的航線，有人會依循前人走過的、挖到寶物過的、安全無風險的航道，也有人立定志向要去傳說中未知的海域闖一闖、闖出一片天，當然也有人在出發前是沒有設定航線，沒有目標、往哪裡走都隨自己心意，卻也增加了許多風險。要畫航海圖，我們需要許多資料，可能會問一些有經驗的前輩來增加我們航海圖的正確性，也可能在海上的時候，立即修正我們的航海圖。

附件 2：

學習單 2：我是誰？

❖ 我如何來到這裡...

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

❖ 我的期望是...

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

學習單 2《範例一》：我是誰？

❖ 我如何來到這裡...

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

我還記得剛上大學的時候，覺得環境好陌生，一切就像從零開始，我不太敢主動和別人親近，所以我幾乎都只和室友走在一起、一起吃飯、一起去上課，本來覺得上大學應該課會比較少，但是大一一的時候卻沒有幾節課是空堂，其實有點失望，課表的密集度實在不亞於高中啊！剛開學的每一個星期，我最期待的就是星期五，因為每到星期五就可以回家，那時候我每一個星期都回家，有時候待在學校會覺得很想家、很想家人，或許是因為第一次到外地念書，加上陌生的環境，讓我感受到家的重要。

❖ 我的期望是...

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

當初會選擇申請入學主要是因為成績的關係，因為我的成績落點在一個很尷尬的位置，我的社會和自然都考得不甚理想，所以我無法選擇我喜歡的文學類，也不能選擇與我高中類組相關的理工類，只能選擇像是商科、哲學這方面，但無論如何我都希望能在大學生涯中學到更多與高中不同的東西，不想要只是埋首在「學科」當中苦讀，另一方面，我希望可以學著獨立自主，畢竟是第一次離鄉背井，有很多事情必須要重新適應和學習，所以希望大學生活能讓我成長蛻變。

學習單 2《範例二》：我是誰？

❖ 我如何來到這裡...

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

既期待又怕受傷害。期待自己在這裡會學到什麼不一樣的新事物，與過去截然不同的環境會如何改變我的生活。一個人在異地，失去了父母的保護，卻也多了許多自由，想嘗試許多的東西來豐富自己的生活與視野。但也害怕自己無法適應這個環境，害怕失去保護的自己會跌倒受傷，害怕琳瑯滿目的選擇讓人眼花撩亂而失去自我，忘記自己原本想要的是什麼。

❖ 我的期望是...

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

選擇讀這個科系是因為對這方面的專長有興趣，希望自己未來能夠利用所學做些對社會有貢獻的事情。同時也因為想要學會獨立自主，所以選擇離家裡有點距離的大學，希望自己一個人在外生活的經驗可以讓我有所成長。

附件 3：

學習單 3：我的理想生涯

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色...

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）
並簡短描述。

學習單 3 《範例一》：我的理想生涯

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色...

其實我對自己的生涯沒有什麼特別的規劃，我常常對自己未來的生涯感到茫然，似乎無法確定自己真正想要的是什麼，即便現在已經上了大學念了快兩年。我是師資生，正在修習國小教育學程，當老師是我國小的時候曾經想過的夢想，我不太記得從什麼時候開始，當老師這個志願淡出了我的夢想藍圖，直到考上大學，得到了師資生的資格，「老師」這項職業才又出現在我的人生版圖中，我沒有拒絕，甚至，我樂意接受，因為我覺得這就像是漂流木遇到了一個能夠使它暫時停止漂流的板塊，雖然未來會怎麼樣還不知道，至少我有了一個具體目標能夠去努力。

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）並簡短描述。

以明顯的機構名稱為主，標明聯絡方式、時間及中心地址。我希望我可以開一間屬於自己的咖啡館，不需要過度華麗的裝潢，而是一個能夠沉澱心靈、享受時光的地方。



學習單 3 《範例二》：我的理想生涯

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色...

希望能從工作中得到成就感，而這個工作對我來說也是有意義的。做能讓自己快樂、讓別人快樂、能夠改善家裡環境，又有時間陪伴家人朋友的工作。

無論以後我的生涯會朝哪個方向前進，我都希望自己是**有目標、很明確的一步一腳印**往前走，每天都是很有幹勁的。

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）並簡短描述。

不需要華麗的造型或是許多嚇人的學經歷在上面，只希望可以傳達出溫暖的感覺給所有拿到這張名片的人。



主題六：A1 打造希望感
單元名稱：A11-甲 1 圓滿人生怎麼過