



第四篇 活出自己的色彩 ～生涯角色與生活型態

壹、概念說明

在人生歷程中，我們會經歷不同的生命階段，於各個階段裡，每個人扮演著各式各樣的角色，像是：為人子女、學生、父母、工作者、休閒者、公民等。有些角色終其一生跟隨著自己，有些則隨著個人身心發展而調整、轉換；有些角色在某個階段特別凸顯，有些角色則橫跨不同的時期。多數時候我們在每個階段會扮演數個角色，但時間、心力有限，當我們選擇投注在某個角色的比例增加時，對其他角色的投入程度便會相對減少。此時，各個角色孰輕孰重？如何才能稱職扮演？不同的角色安排下所呈現出來的生活型態是否為自己想要的？.... 在這複雜的取捨過程中，需要釐清自己的特質、價值觀，清楚什麼是自己真正想要的、重視的生涯目標。

高級中等學校學生正處在生涯發展階段中的探索期，主要任務是藉由學校各項課程與活動來了解自己，並認識未來的工作世界，所以「學生」是重要的角色。而在校園生活中所延伸出的「班級幹部」、「社團幹部」、「服務學習」，或是部分學生因身心變化、人際交往抑或其它因素而增加「男（女）朋友」、「工讀生」等不同角色，則考驗著高級中等學校學生對角色的定位、時間的管理，這些都影響著未來的生涯發展，須審慎學習與面對。

而在上述「生涯角色」的概念之外，「性別角色」是生涯發展中另一重要議題。隨著社會變遷，人們逐漸跳脫過去的性別刻板化觀念。各大專校院校系取消招生的性別限制，例如：護理系招收男生、工程相關系所的女學生較以往為多；就業市場上男女比例也產生變化，例如：爸爸選擇育嬰留職停薪的人數增加、從事美容美髮業的男性也不少。

高級中等學校學生在學習過程中，有機會進行生涯探索，其中對於性別角色和各個職業、乃至整個生涯的關係，宜有健康、適切的認識，使其在進行生涯選擇時，能不受性別框架的限制，而能真正回應到個人特質、價值觀，為自己的生涯開創更多元的可能性，活出屬於自己獨一無二的生活品味。





貳、適性輔導相關活動

一、生涯規劃課程：

- (一) 認識自己的生活型態，進而反思自己的生涯角色。
- (二) 了解性別角色的涵義，提高性別意識的覺察力。

二、校內常見活動：生涯講座、優秀校友座談會。

參、具體做法

一、我的角色分配

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 分鐘

說明：

(一) 於週記中設定主題：「我的角色分配」。

(二) 請學生將自己目前生活中所扮演的所有角色寫下來，並說明對自己而言：

1. 哪一個角色最重要？
2. 如果要將該角色扮演好，需做到哪些事？
3. 扮演哪一個角色最令自己感到困難？為什麼？
4. 若要將這些角色的重要性列出先後順序，自己會如何排序？

(三) 承上，利用附件 4-1 之「我的生活角色」，以不同的顏色來記錄自己「理想中」與「現實中」各個角色的分配比重，並寫下自己的發現與體會，完成後附貼於週記中。





二、優秀校友經驗分享

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：50 分鐘

說明：導師邀請優秀校友對班上學生進行學習經驗分享。內容可包含：

- (一) 面臨繁重課業、社團活動、班級事務等繁多事務，自己如何同時扮演好學生、社團幹部、班級幹部等角色？或如何在各個角色之間做取捨？
- (二) 在高級中等學校期間有選擇談戀愛嗎？若有，如何兼顧各個角色？若無，又是基於什麼考量？
- (三) 面對學測或指考，如何妥善規劃複習或準備時間？

三、自我時間管理

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 別談話 融入課程 其他：

時間：15 分鐘

說明：利用班會課說明，並進行以下活動（建議於學期初進行）：

- (一) 導師說明時間管理對高級中等學校學生的重要性，帶領全班進行自我時間管理的練習。
- (二) 導師影印「日常生活檢視表」（附件 4-2）給學生，請學生如實在表格中填寫。
- (三) 導師影印「一週自我時間管理表」（附件 4-3）給學生，請學生未來一週在表格中進行記錄，完成後附貼在週記上。
- (四) 承上，請學生參考「時間管理省思題」（附件 4-4），進行自我檢視，並把自己的心得與發現，寫在週記中。





四、職涯任我選—職涯講座

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：週會

時間：120 分鐘

說明：

- (一) 配合學校週會時段，由學務處或輔導處邀請職場達人或優秀校友分享經驗，內容可包含：
1. 求學求職經驗。
 2. 職場甘苦談。
 3. 高級中等學校學生應有的準備。
 4. 性別角色在該職業中的影響。
- (二) 講座結束後可邀請學生分享聆聽後之心得與感想。

五、職涯任我選—閱讀心得

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 分鐘

說明：導師以 10 分鐘說明，請學生利用課餘時間完成

- (一) 導師影印若干名人職涯故事，請學生閱讀後口頭發表心得，或擇一篇於週記中書寫自己的想法。





(二) 參考名人資料如下：

1. 女輪機師林靜宜，上看年薪 240 萬

(資料來源：臺灣她第一！美女輪機師林靜宜，上看年薪 240 萬。(2008 年 6 月 10 日)。2013 年 9 月 5 日，取自 <http://www.nownews.com/2008/06/10/91-2287514.htm>)

2. 男護理師成生力軍

(資料來源：人力荒！男護理師成生力軍。(2013 年 5 月 9 日)。2013 年 9 月 5 日，取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/may/9/today-south14-2.htm>)

3. 當男護理師 22 年

(資料來源：忍受性別歧視 他當男護理師 22 年。(2013 年 5 月 8 日)。2013 年 9 月 5 日，取自 http://pro.udnjob.com/mag2/pro/storypage.jsp?f_ART_ID=84348)

4. 女科學家吳健雄

吳健雄學術基金會 (<http://www.wcs.org.tw/>) 或
雄心與優雅—物理天后吳健雄。(2013 年 9 月 1 日，取自 <http://case.ntu.edu.tw/blog/?p=8872>)

5. 時尚造型大師——Roger 鄭健威

(資料來源：謹守職業本分 踏實走穩每一步路。(2012 年 5 月 24 日)。2013 年 9 月 5 日，取自 http://talent.tsvtc.gov.tw/inside.php?index_id=302)





肆、附件

附件 4-1 我的生活角色

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

每一個人生階段所扮演的角色不同，重要性也不同，我們可能在同一個時間同時擔負兩種以上的角色。那麼，請你寫下自己目前扮演的角色有哪些？這角色對你而言有多重要？感受是什麼？

角 色	重要性	扮演這個角色經常有的感受
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	

角色	理想 現實	投入比重 →
()	理想 現實	
()	理想 現實	
()	理想 現實	
子女	理想 現實	
學生	理想 現實	

說明：

1. () 中請自行填寫自己生活中所扮演的角色。
2. 投入比重愈多時，請以愈長的線段來表示。





想一想：

1. 在「理想」與「現實」之間，哪些角色的比重是你原本希望投入更多的，但現實卻沒有做到？為何如此？
2. 相反的，哪些角色的比重你本來不打算投入這麼多，但現實是投注了許多的時間？為何如此？
3. 在角色的比重分配上，你希望做什麼調整？有什麼具體做法？



附件 4-2 日常生活檢視表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請你參閱下表左欄的日常生活項目，在次欄適當的選項勾選，以表示你昨天實際經歷過的生活項目，並在右欄列出你在該生活項目上所花的時間。

記錄日期：_____年_____月_____日，星期_____

日常生活項目	昨天你曾做過這些事情嗎？ 請勾選出來	你在這事情上花的時間 (___小時 ___分鐘)
寫功課 / 複習、預習	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
補習 (科目：_____)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
閱讀報紙或雜誌	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
看漫畫或玩電玩遊戲	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
上網	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
看電視	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
做家务	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
社團活動	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
運動 (例如：各種球類活動、游泳、步行、田徑或其它項目等)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
文化及藝術 (例如：看電影、話劇、聽音樂、繪畫、練書法、彈琴及跳舞等)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
休閒及康樂活動 (例如：集郵、下棋、養熱帶魚、種植盆栽、旅行及宿營等)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
做功課時的短暫休息	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
睡覺	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)
其它：_____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	(___小時 ___分鐘)



附件 4-3 一週自我時間管理表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

日期：_____年_____月_____日～_____年_____月_____日

目標	時間	一	二	三	四	五	六	日
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
自我提醒	18							
	19							
	20							
	21							
	22							
	23							

一、時間管理省思：

二、下週計畫：



附件 4-4 時間管理省思題

1. 這一週以來，我達成了什麼目標？
2. 是什麼力量或什麼方式幫助我達成這些目標？
3. 我遭遇到那些挑戰？
4. 承上題，我如何克服？
5. 我是否太專注這些目標，以致於忽略可以利用一些意外的機會做更好的時間運用？
6. 達成這些目標是否使我的誠信帳戶增加了？
7. 有哪些目標是我未達成的？為什麼沒有達成？
8. 我是否在做了某些決定後，反而達成比預期更好的時間運用？
9. 有哪些未達成的目標應安排於下一週完成？
- 10 我是否記得花時間做自我反省與調整？
- 11 我投注較多時間在哪些事情上？這些事情屬於什麼角色要做的事？
- 12 自我檢視後，有哪些時間是我想要節省下來的？我想將省下來的時間運用在哪些事情上？
- 13 整體而言，我從這一週學習到什麼？