



第二篇 那些年、那些人、那些事 ～成長歷程與生涯發展

壹、概念說明

高級中等學校階段正處於舒伯 (Super) 生涯發展理論的探索期，現階段的高級中等學校學生常會有這樣的疑惑：「我是個什麼樣的人？」、「我將來想要唸什麼科系？」、「我以後想做什麼工作？」、「我想要過什麼樣的人生？」，對自己、對未來雖然充滿了無限的憧憬與期待，但心中卻也伴隨了無限的未知與自我懷疑。在這過渡時期，學生一方面學習獨立，另一方面在龐大的課業壓力下探索自我，導師在面對學生時經常有機會知道學生過去發生的事情，以及學生的家庭背景，透過導師和學生間朝夕相處所發展出來的師生情誼，能夠引導學生回到他過去的生命故事、看見學生的原生家庭，以及對他有重大影響的人，進而能夠協助學生探索其過去的重要事件和原生家庭所帶來的正負面影響和意義，這將有助於學生了解自己，對其未來的生涯發展有極大的正面力量。

「凡走過必留下痕跡」，在生命的漫漫長河裡，學生歷經許多事情，有開心的、難過的、生氣的、難忘的、遺憾的…這些過往回憶，有形無形地引領學生走到此時此地，引導學生覺察與省思自己的生命歷程是重要的，透過回顧生命經驗，讓學生有機會回到過去，看見當時的自己、感受當時的心情、回想當時的想法，也才有機會體認到過去的人、事、物如何影響他一路走來的人生，對於他的未來又可能有哪一些影響，因此，幫助學生以新的視野重新看待曾經發生在他生命中的事件，將回憶化為滋長自己的養分，帶著勇氣繼續開創未來的人生。

貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：生命線、成長故事。
- 二、校內常見活動：新生始業輔導、生命教育講座、許願卡、祈福活動。





參、具體做法

一、師生午餐約會－認識你真好

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 分鐘

說明：將班上學生分組，約 4-5 人一組，導師與學生共進午餐，聊聊他們國中的生活與學習情形，可以在開學後一個月後開始進行，讓導師初步了解學生的求學歷程與過去的生活經驗。

導師可以引導學生對話的參考話題：

1. 談談目前升上高中後的期待、適應狀況、學習情形、和同學的相處情形…等，相較於國中時有哪些不一樣？
2. 國中生活甘苦談。
3. 國中時最喜歡的科目，為什麼？
4. 分享國中生活令你印象深刻的人、事、物。
5. 國中時，最快樂的時光。
6. 你會怎麼形容你的國中生活？

二、學生資料表的運用

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 分鐘

說明：透過學生新生入學時所填寫的基本資料（AB 表）（導師也能自行設計簡易資料表，範例如附件 2-1），認識學生的家庭背景以及一些基本資料，也可以從中看到學生的特質、能力、興趣、價值觀，進而協助學生建立高級中等學校階段的目標或生涯目標。





三、我的成長故事集

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：15-20 分鐘

說明：導師可以訂定題目，或讓學生自由發揮撰寫過去有關自己的生命經驗，藉以了解學生的生命故事和生命中對他有重大影響的人和事件，以及對他的影響。

參考題目：

1. 那些年、那些事、那些人
2. 我的生命故事手札
3. 我們這一家
4. 我生命中最難忘的一件事
5. 我生命中最特別的一個人
6. 我最欣賞的一個人
7. 我生命中的貴人

四、訪談重要他人的生涯發展

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：請學生訪談對自己有重大影響的人、主要照顧者或重要陪伴者，了解他們從過去至今的生涯發展，藉以讓學生了解家人的生命故事和面對挫敗的因應之道。





訪談大綱：

我訪談的對象是：（稱謂）

1. 請受訪者（ ）分享生命中的重要事件，以及這些事件對他後來生涯發展的影響。
2. 請受訪者（ ）分享求學過程中的學習經驗和生涯抉擇的歷程。
3. 請受訪者（ ）分享其成長歷程中與父母的關係、互動情形。

五、我的高中生涯目標

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：利用班會或自習課時間，發下名片卡，請學生寫下高中階段的期待，或是想完成的目標（至少三個），並鼓勵學生分享，完成後可將學生所寫的目標卡張貼於班級佈告欄。事後可以請學生撰寫週記，詳細敘述自己的目標以及預計如何達成。

六、營造家長與學生的對話空間

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：家長座談會或親師座談會

時間：50-100 分鐘

說明：透過家長座談會或親師座談會，了解家長對學生的期待、學生在家的生活樣貌、唸書情形以及親子或手足間互動情形。導師可以在家長座談會或親師座談會發下小卡片，邀請家長寫下對學生讚美的話（稱讚





學生過去或現在曾經表現不錯的地方）、鼓勵的話（給予學生鼓勵，並寫出家長對學生的期望），沒有參與家長座談會或親師座談會的家長，可以請學生將小卡片連同信封帶回家讓家長寫，寫完後彌封交回。最後，導師可以在班會時間將家長寫的小卡發給學生，也請學生寫下感謝家長的話。

小卡片參考樣示	
家長版	學生版
親愛的○○： 你曾經（最近）做了（說了）…， 我覺得很棒（很感動） 謝謝你 / 妳，希望你 / 妳… <div style="text-align: right;">稱謂</div>	親愛的○○： 謝謝您…，我也有話想要對您說 … <div style="text-align: right;">稱謂 / 署名</div>





肆、附件

附件 2-1 學生資料表範例

姓名		(照片)	
綽號			
生日			
星座			
電話 (Home)		手機	
家長手機			
通訊地址			
上學方式			
興趣 / 休閒娛樂			
專長			
偶像			
最喜歡的一句話			
國中快樂的回憶			
國中痛苦的回憶			
和我聊得來的人			
對於高中的期待			

