教育部青年發展署

大專校院學生職涯發展教材



教育部青年發展署編印
中華民國105年10月

教育部青年發展署

大專校院學生職涯發展教材

主辦單位：教育部青年發展署

計畫執行單位：國立彰化師範大學

計畫主持人：國立彰化師範大學 輔導與諮商學系
劉淑慧教授兼華人生涯研究中心主任

協同主持人：國立雲林科技大學 技職教育研究所
陳斐娟副教授兼諮商輔導中心主任

中華民國 105 年 10 月

目　錄

第一章 整體課程架構與應用說明

第一節　學生職涯發展所需能力與任務..... 3

第二節　整體課程架構..... 6

第三節　開課建議..... 20

第二章 教師上課教材

第一節　主軸一：L 職涯優勢學習

主題一：L1 發掘優勢

L11-乙 1 梳理高峰經驗..... 29

L12-乙 2 發掘志趣熱情..... 42

L13-乙 3 掌握才幹資產..... 81

主題二：L2 提升優勢

L21-丁 1 多元學習經驗..... 129

L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化..... 148

L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略..... 177

L23-乙 5 檢視今日學習..... 193

第二節　主軸二：P 職涯進路準備

主題三：P1 體察職業運作

P11-丙 1 職業視窗六宮格..... 215

P12-丙 2 職涯焦點人物誌..... 225

主題四：P2 展現個人競爭力

P22-乙 4 開創未來工作..... 237

P23-乙 6 統整理想現實..... 251

P24-戊 2 求職與自我行銷..... 263

主題五：P3 掌握職場社會化

P31-戊 1 角色脫離-進入職場..... 299

P32-丙 3 職場倫理與權益..... 322

P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課..... 331

P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣..... 356

第三節　主軸三：A 職涯籌劃實踐

主題六：A1 打造希望感

A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 411

A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本..... 434

A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像..... 448

A13-己 21 籌劃圓夢行動..... 462

主題七：A2 提升實踐力

A21-1-己 22 盤點實踐資產..... 479

A21-2-己 13 享受意外變動..... 496

A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心..... 508

A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話..... 518

A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿..... 530

A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來..... 542

第一章 整體課程架構與應用說明

整體課程架構與應用說明[1]

第一節 學生職涯發展所需能力與任務

不同生涯理論對於「何謂好的生涯發展」以及「如何籌劃與實現理想」提出各式論點，亦即，各個生涯理論自有一套「生涯觀」，用以說明生涯發展圓滿的人「要在生涯中追求什麼（生涯願景）」以及「要如何在生涯中追求願景或欣賞所有（籌劃策略）」。下文簡要回顧與生涯發展相關的理論，剖析該理論所彰顯的籌劃策略，從而歸納出大專學生所需要的生涯素養與生涯發展任務。

人境適配取向的生涯籌劃策略就是「應用理性，精挑掌控」，用以綢繆的生涯素養就是掌控力和執行力。建構取向觀點關注的是個人揀選生活經驗並加以組織串連形成統整而有主題的故事的建構力，計劃性巧合理論與生涯混沌理論則主張個人同時具有自我組織以及開放交換兩種特性，一方面會根據自己所設定的目標展開行動，積極運用自己所擁有的資產來發展自己想要的生涯，另一方面也不斷與外界互動，並且在持續交換中相互改變，也就是在掌控力、執行力、建構力、開放力之間找到動態平衡。

然則，掌控力、執行力、建構力、開放力彼此之間的動態平衡所為何來？存在現象學取向生涯觀提供了答案：生命力，也就是個人對自己生命意義與價值的體會與實踐，個人必須承擔自己的存在自由，為自己創造出值得一活的有意義生活。

綜合上述，劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎[2]主張，在當今社會文化脈絡中，對任何族群而言，需要具備的生涯素養（career literacy）均包含掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力。分述如下。

(1) 掌控力：在生涯發展歷程中選擇目標與籌劃行動的能力。其具體行動包括運用邏輯理性蒐集與分析客觀資料，據以做出符合個人最佳利益的抉擇，並針對目標實現籌劃出步步為營的流程與行動策略。

(2) 執行力：在生涯發展歷程中付諸行動、承擔挑戰以完成所願的能力。其具體

[1]本文節錄彙編自下列三篇文章：
劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。
教育部青年發展署編印(2014)。大專校院生涯輔導工作參考手冊。第一章大專學生生涯發展與其所需生涯服務。
教育部青年發展署編印(2014)。大專校院生涯輔導工作參考手冊。第四章生涯發展課程。

[2]劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。

行動包括面對、排除或轉化來自困難、挫折或不確定性的諸種壓力或問題，以及在此歷程中的各種自我監控、時間管理、行為調節、情緒調適等等。

(3) 建構力：針對生涯經驗形成相互呼應、和諧統整的個人故事的能力。其具體行動在於揀選多元面向的生活經驗並加以組織串連，以及藉由反思探究個人意義建構歷程與影響因素。

(4) 開放力：在生涯發展歷程中抱持好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等態度，透過欣賞與嘗試週身人事物，開啟新的可能性。應用前述態度的時機包含抉擇之前與之後以及整個實踐歷程中，也就是任何時候；應用的場域或對象則包括任何資訊或人事物。

(5) 生命力：在生涯發展歷程中承擔抉擇自由與責任並決心活出個人生命意義。其決心展現在覺察抉擇的責任、面對現實的限制、承擔抉擇的後果，以及覺察生命有限、創造生命意義。

針對正接受特定領域專業訓練並且終將進入職場的大專學生，劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎[3]參酌大專學生的主要生涯發展任務、成年人的生涯職能、職場工作者的生涯職能、生涯管理，提出大專學生需要完成的 8 大生涯任務。

(1) 發掘志趣熱情：透過客觀心理評量與主觀生活經驗，觀察與反思個人特質傾向，據以發掘志趣熱情。

(2) 建立才幹資產：掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以做為生涯願景的憑藉。

(3) 掌握資源網絡：藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。

(4) 勾勒生涯願景：在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。

(5) 實踐理想生活：針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯籌劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。

(6) 展現行銷自我：針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。

(7) 準備適應職場：針對未來適應職場的需要，了解與適應職場運作、職場潛規

[3]劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。

則以及工作角色扮演，需要了解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。

(8) 持續建構調整：持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯籌劃策略與管理方法來探索與實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思與調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

第二節 整體課程架構

根據鍾思嘉（2008）的歸納，臺灣大專校院學生對於未來職涯的煩惱來自「五不二缺一沒有」。「五不」是：不了解自我、不了解現實世界的運作與要求、不清楚所學專業與未來發展關係、不知如何處理理想與現實衝突、不知如何做決定，「二缺」是缺乏工作世界的資訊、缺乏動機與主動探索，「一沒有」是對所學專業沒興趣，結果造成大專學生在學期間對自己的未來感到茫然、進入職場後面臨學用落差。

此外，在資訊爆炸、知識擅場的時代，職涯發展課程也更加需要仰賴資訊系統來相輔相成。再者，大專學生的職涯發展已經進入分流階段，需要在各自選擇的領域當中學習特定領域的知識技能，因此，大專學生的職涯發展課程也需要針對各個系所的特殊脈絡做更具體深入的職涯探索與籌劃。

教育部青年發展署(以下簡稱青年署)於民國 102-103 年委託何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津研發大專院校學生職生涯發展教材。這套教材呼應前兩項需求，包含生涯理念、自我探索、職涯探索、學涯發展、學職轉換、生涯籌劃、回顧展望等七個主題，引介大鵬網、華人生涯網（CCN）、生涯與就業協助系統（CVHS）、大專校院就業職能診斷平臺（UCAN）等生涯資訊系統給大專學生，幫助大專學生培養掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等五項生涯素養，用以提升五項學術與職業知能，進而完成八項生涯發展任務：發掘志趣熱情、建立才幹資產、掌握資源網絡、勾勒生涯願景、實踐理想生活、展現行銷自我、準備適應職場、持續建構調整等，藉以消解、轉化現今臺灣大專學生的「五不二缺一沒有」現象。此教材包含 19 個基本單元與 7 個延伸單元（其中 5 個來自國立彰化師範大學華人生涯研究中心），每個單元兩節課，授課教師可自行篩選、修改、組合而形成通識或系所課程，或形成序列性工作坊。各主題召集人與單元課程設計者說明如表 1。

青年署續於 104 學年度委託國立彰化師範大學華人生涯研究中心協助執行「104 學年度推動大專校院生涯輔導工作計畫」課程型計畫，進行上學期之修課學生學習成效調查，根據統計分析重整相似功能的單元，形成契合青年署職涯輔導政策方向的三大主軸，編撰大專校院學生職涯發展教材。

1. **L 職涯優勢學習**：藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。
   (1) L1 發掘優勢，包含「L11-乙 1 梳理高峰經驗」、「L12-乙 2 發掘志趣熱情」、「L13-乙 3 掌握才幹資產」。
   (2) L2 提升優勢，包含「L21-丁 1 多元學習經驗」、「L22-1-丁 2 提升才幹

之道_看見變化（或「L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略」）」」、「L23-乙 5 檢視今日學習」。

2. **P 職涯進路準備**：藉由多元方式瞭解職業與職場，據以投入職場競爭力與社會化的準備。
   (1) P1 體察職業運作，包含「P11-丙 1 職業視窗六宮格」、「P12-丙 2 職涯焦點人物誌」。
   (2) P2 創造個人競爭力，包含「P21-新 2 在實做中統整」、「P22-乙 4 開創未來工作」、「P23-乙 6 統整理想現實」、「P24-戊 2 求職與自我行銷」。
   (3) P3 掌握職場社會化，包含「P31-戊 1 角色脫離-進入職場」、「P32-丙 3 職場倫理與權益」、「P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課（或「P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣」）」。
3. **A 職涯籌劃實踐**：藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。
   (1) A1 打造希望感，包含「A11-甲 1 圓滿人生怎麼過」、「A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本（或「A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像」）」、「A13-己 21 籌劃圓夢行動」。
   (2) A2 提升實踐力，包含「A21-1-己 22 盤點實踐資產（或「A21-2-己 13 享受意外變動」）、「A22-1-己 23 落實實踐之道」(或 A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話)、「A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（或「A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來」）」。

表 2 呈現出大專校院生涯發展教材主軸與單元歸類，表 3、4 呈現出職涯發展教材與 103 年之單元對照，分別以 103 年和 105 年教材單元排序，表 5 呈現出單元課程與生涯素養、生涯發展任務之對應，表 6 則彙整各單元所應用到的職涯資訊系統。

表 1　103 年版大專校院生涯發展教材之主題召集人與單元設計者

主題/單元數	召集人	單元設計者/主講者
生涯理念 1	劉淑慧	楊育儀
自我發展 4~6	吳淑禎	吳淑禎、劉淑慧、陳斐娟、洪雅鳳、許鶯珠、許菊芬
職涯探索 3	辛宜津	辛宜津、吳秉衛、楊曜瑗
學涯發展 3	蔡秦倫	王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫、林楠
學職轉換 4~6	夏侯欣鵬	周志明、林俊宏、呂亮震、夏侯欣鵬
生涯籌劃 3~7	劉淑慧	劉淑慧、洪瑞斌、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠、蔡羽柔
回顧展望 1	辛宜津	辛宜津、陳思帆

表 2　大專校院學生職涯發展教材之主軸與單元對應清單

三大主軸/26 單元	甲類課程		乙類課程		對應磨課師單元
	常用	多元效用	常用	多元效用	
主軸一 L 職涯優勢學習（Learn）					
L1 發掘優勢					
L11-乙 1 梳理高峰經驗	**V**	**V**	**V**	**V**	A3 生涯主題
L12-乙 2 發掘志趣熱情	**V**		**V**		B1 志趣熱情 B2 開展風格
L13-乙 3 掌握才幹資產	**V**	**V**		**V**	B3 才幹優勢 B4 學職信念
L2 提升優勢					
L21-丁 1 多元學習經驗		**V**		**V**	C1 發展學涯
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化		**V**			C1 發展學涯
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略					B4 學職信念
L23-乙 5 檢視今日學習		**V**		**V**	D3 管理時間
主軸二 P 職涯進路準備（Prepare）					
P1 體察職業運作					
P11-丙 1 職業視窗六宮格	**V**		**V**		C2 開展職涯
P12-丙 2 職涯焦點人物誌	**V**		**V**		C2 開展職涯
P2 展現個人競爭力					
P22-乙 4 開創未來工作		**V**		**V**	C2 開展職涯
P23-乙 6 統整理想現實		**V**		**V**	
P24-戊 2 求職與自我行銷		**V**		**V**	C2 開展職涯
P3 掌握職場社會化					
P31-戊 1 角色脫離—進入職場		**V**			
P32-丙 3 職場倫理與權益		**V**			
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課		**V**		**V**	
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣					
主軸三 A 職涯籌劃實踐（Actualize）					
A1 打造希望感					
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過	**V**		**V**		A1 生涯理念
A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本		**V**		**V**	D1 計畫圓夢
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像					
A13-己 21 籌劃圓夢行動		**V**		**V**	D1 計畫圓夢
A2 提升實踐力					
A21-1-己 22 盤點實踐資產		**V**		**V**	A4 生涯韌性
A21-2-己 13 享受意外變動					D4 享受萬變
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心		**V**			D2 超越衝突
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話		**V**			D2 超越衝突
A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿		**V**			
A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來					

註 1：以上預期成效指標參考劉淑慧所編製的大專生涯教育學習成效量表。

註 2：預期成效指標如下。

L **職涯優勢學習（Learn）**：釐清自己想要在生涯中追求什麼（個人的興趣、

價值觀等）、釐清自己能夠在生涯中做些什麼（具備的專長、技能等）、釐清自己對大學學習的看法（講求精專或追求廣博等）、瞭解自己所就讀的學系可以學到什麼、學會選擇或創造適合自己的學習或升學機會。

P **職涯進路準備（Prepare）**：瞭解從事自己所感興趣的職業需要具備什麼條件、學會選擇或創造適合自己的職業或工作機會、瞭解學生角色與工作角色的差異、學會如何準備求職。

A **職涯籌劃實踐（Actualize）**：釐清自己的生涯理念和風格（強調掌控或開放等）、學會實踐自己生涯夢想的方法、建立自己的整體生涯籌劃（含學習、工作與生活等）、學會因應生涯變動的方法、實際實踐自己的生涯夢想。

註 3：甲類課程（學系或通識的生涯課程）的「常用」表示 104 學年度第一階段獲補助計畫中有 50%的課程選用該單元，乙類課程（生涯融入專業課程）「常用」表示第一階段獲補助計畫中有 30%的課程選用該單元；甲乙類課程的「多元效用」都表示第一階段獲補助計畫使用該單元都可能同時提升八個成效指標，包括：三向度學習成效（夢想開創實踐、個人優勢學習、職涯定向發展）、兩向度生涯開展風格（掌控落實、悅納變通）以及三向度生涯發展（定向前瞻、目前滿意、未來效能）等。

註 4：完整教材下載網址：

1.教育部青年發展署>>生涯發展>>推動大專校院職涯輔導工作實施計畫>>檔案下載

https://www.yda.gov.tw/content/downloads/list.aspx?siteid=563426067575657313&MmmID=563620307033052570

2. 國立彰化師範大學華人生涯研究中心

http://incareer.heart.net.tw/career_work.php?action=list&cwm_no=1445660190

註 5：磨課師教材網址與使用說明：

以磨課師課程「e 時代的生涯發展」作為青年署生/職涯輔導教材之線上輔助教材

1.「 e 時代的生涯發展」可提供的輔助資源

(1)「 e 時代的生涯發展」的部分單元是青年署編撰之生/職涯發展教材相關單元的「修訂版+數位化」，另一部分單元則補充其教材原有架構中的不足。

(2)開課教師可以選用「e 時代的生涯發展」中任何單元的任何小節教材，作為指定學生課前瀏覽教材、課堂上播放教材、課間自行練習教材。

(3)「 e 時代的生涯發展」提供各單元的作業發表與討論區，開課教師可以要求學生將作業 PO 到討論區並進行相互討論回饋。

2.「 e 時代的生涯發展」課程教材的使用方式

(1) 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台（http://www.ewant.org/）

(2) 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

(3) 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

3.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

表 3　大專校院學生職涯發展教材與 103 年教材之單元對照：以 103 年單元排序

103 年教材	大專校院學生職涯發展教材
甲 1 釐清生涯理念（青年署）	A11-甲 1 圓滿人生怎麼過（青年署）
乙 1 梳理高峰經驗（青年署）	L11-乙 1 梳理高峰經驗（青年署）
乙 2 發掘志趣熱情（青年署）	L12-乙 2 發掘志趣熱情（青年署）
乙 3 掌握才幹資產（青年署）	L13-乙 3 掌握才幹資產（青年署）
乙 4 開創未來工作（青年署）	P22-乙 4 開創未來工作（青年署）
乙 5 檢視今日學習（青年署）	L23-乙 5 檢視今日學習（青年署）
乙 6 統整生涯願景（彰師大）	P23-乙 6 統整理想現實（彰師大）
丙 1 工作視窗六宮格（青年署）	P11-丙 1 職業視窗六宮格（青年署）
丙 2 職業訪談報告（青年署）	P12-丙 2 職涯焦點人物誌（青年署）
丙 3 職業停看聽（青年署）	P32-丙 3 職場倫理與權益（青年署）
丁 1 多元經驗（青年署）	L21-丁 1 多元學習經驗（青年署）
丁 2 看見變化的樣子（青年署）	L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化（青年署）
丁 3 學用關係與學習策略（青年署）	L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略（青年署）
戊 1 角色脫離-進入（青年署）	P31-戊 1 角色脫離-進入職場（青年署）
戊 2 求職與自我行銷（青年署）	P24-戊 2 求職與自我行銷（青年署）
戊 3 職場社會化（青年署）	P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課（青年署）
戊 4 職場高效習慣（青年署）	P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣（青年署）
己 11 剪輯理想生涯（青年署）	A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像(青年署）
己 12 宣告未來故事（青年署）	A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本(青年署）
己 13 享受生涯變動（青年署）	A21-2-己 13 享受意外變動（青年署）
己 21 勾畫圓夢計畫（彰師大）	A13-己 21 籌劃圓夢行動（彰師大）
己 22 盤點生涯資產（彰師大）	A21-1-己 22 盤點實踐資產（彰師大）
己 23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）	A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）
己 23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）	A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）
己 24 延伸實踐經驗（彰師大）	A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來(彰師大）
庚 1 展開未來行動：學習心得分享（青年署）	A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）

表 4　大專校院學生職涯發展教材與 103 年之單元對照：以職涯發展教材單元排序

大專校院學生職涯發展教材	103 年教材
L 職涯優勢學習	
L1 發掘優勢	
L11-乙 1 梳理高峰經驗（青年署）	乙 1 梳理高峰經驗（青年署）
L12-乙 2 發掘志趣熱情（青年署）	乙 2 發掘志趣熱情（青年署）
L13-乙 3 掌握才幹資產（青年署）	乙 3 掌握才幹資產（青年署）
L2 提升優勢	
L21-丁 1 多元學習經驗（青年署）	丁 1 多元經驗（青年署）
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化（青年署）	丁 2 看見變化的樣子（青年署）
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略（青年署）	丁 3 學用關係與學習策略（青年署）
L23-乙 5 檢視今日學習（青年署）	乙 5 檢視今日學習（青年署）
P 職涯進路準備	
P1 體察職業運作	
P11-丙 1 職業視窗六宮格（青年署）	丙 1 工作視窗六宮格（青年署）
P12-丙 2 職涯焦點人物誌（青年署）	丙 2 職業訪談報告（青年署）
P2 展現個人競爭力	
P22-乙 4 開創未來工作（青年署）	乙 4 開創未來工作（青年署）
P23-乙 6 統整理想現實（彰師大）	乙 6 統整生涯願景（彰師大）
P24-戊 2 求職與自我行銷（青年署）	戊 2 求職與自我行銷（青年署）
P3 掌握職場社會化	
P31-戊 1 角色脫離職場-進入職場（青年署）	戊 1 角色脫離-進入（青年署）
P32-丙 3 職場倫理與權益（青年署）	丙 3 職業停看聽（青年署）
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課（青年署）	戊 3 職場社會化（青年署）
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣（青年署）	戊 4 職場高效習慣（青年署）
A 職涯籌劃實踐	
A1 打造希望感	
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過（青年署）	甲 1 釐清生涯理念（青年署）
A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本（青年署）	己 12 宣告未來故事（青年署）
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像（青年署）	己 11 剪輯理想生涯（青年署）
A13-己 21 籌劃圓夢行動（彰師大）	己 21 勾畫圓夢計畫（彰師大）
A2 提升實踐力	
A21-1-己 22 盤點實踐資產（彰師大）	己 22 盤點生涯資產（彰師大）
A21-2-己 13 享受意外變動（青年署）	己 13 享受生涯變動（青年署）
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）	己 23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）	己 23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）
A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）	庚 1 展開未來行動：學習心得分享（青年署）
A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來（彰師大）	己 24 延伸實踐經驗（彰師大）

表 5　單元課程與生涯素養、生涯發展任務之對應

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
L 職涯優勢學習													
L1 發掘優勢													
L11-乙 1 梳理高峰經驗(青年署)			◆		◆	◆	◆						
L12-乙 2 發掘志趣熱情(青年署)	◆					◆							
L13-乙 3 掌握才幹資產(青年署)	◆						◆				◆		
L2 提升優勢													
L21-丁 1 多元學習經驗(青年署)			◆				◆	◆					
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化(青年署)			◆				◆	◆	◆				
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略(青年署)			◆				◆						
L23-乙 5 檢視今日學習(青年署)			◆							◆			◆
P 職涯進路準備													
P1 體察職業運作													
P11-丙 1 職業視窗六宮格(青年署)			◆					◆				◆	
P12-丙 2 職涯焦點人物誌(青年署)	◆		◆					◆				◆	
P2 展現個人競爭力													
P22-乙 4 開創未來工作(青年署)	◆		◆	◆	◆			◆	◆				◆
P23-乙 6 統整理想現實（彰師大）			◆	◆	◆				◆				
P24-戊 2 求職與自我行銷(青年署)	◆										◆		
P3 掌握職場社會化													
P31-戊 1 角色脫離-進入職場(青年署)	◆											◆	
P32-丙 3 職場倫理與權益(青年署)				◆								◆	
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課(青年署)	◆											◆	
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(青年署)	◆											◆	
A 職涯籌劃實踐													
A1 打造希望感													
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過(青年署)			◆	◆					◆				
A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本(青年署)	◆		◆		◆				◆				
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像(青年署)	◆		◆		◆				◆				
A13-己 21 籌劃圓夢計畫（彰師大）	◆	◆	◆		◆				◆	◆			
A2 提升實踐力													
A21-1-己 22 盤點實踐資產（彰師大）	◆	◆	◆							◆			
A21-2-己 13 享受意外變動(青年署)			◆	◆	◆				◆				◆
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心(彰師大)	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話(青年署)	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿(青			◆		◆				◆				

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
年署）													
A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來(彰師大）		◆	◆		◆				◆	◆			

資料來源：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。

註：標註(青年署)為青年署研發的教材，由國立彰化師範大學、輔仁大學、正修科大共同編製；標註(國立彰化師範大學)為國立彰化師範大學所研發的教材，由國立彰化師範大學編製。

表 6　大專校院學生職涯發展教材各單元之搭配職涯資訊系統

職涯發展教材 單元名稱	103 年 單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業協助系統 CVHS	其他
L11-乙 1 梳理高峰經驗	乙 1 敘說往日生涯				
L12-乙 2 發掘志趣熱情	乙 2 發掘志趣熱情		**自我探索-量化評量：** 生涯開展風格量表 職業興趣量表 **路徑探索-資料查詢** 條件篩選 契合度篩選 **路徑探索：** 瞭解學系 瞭解職業		
L13-乙 3 掌握才幹資產	乙 3 掌握才幹資產		**自我探索-量化評量：** 知識量表 技能量表 學職涯信念量表 **路徑探索-資料查詢** 條件篩選 契合度篩選 **路徑探索：** 瞭解學系 瞭解職業		
L21-丁 1 多元學習經驗	丁 1 多元經驗				
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化	丁 2 看見變化的樣子			**生涯世界-** 瞭解學系	
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略	丁 3 學用關係與學習策略			**能耐發展：** 高教生涯信念量表	
L23-乙 5 檢視今日學習	乙 5 檢視今日學習				

表 6 （續）

職涯發展教材單元名稱	103 年單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業協助系統 CVHS	其他
P11-丙 1 職業視窗六宮格	丙 1 工作視窗六宮格	**職涯博覽會**：產業職業資料庫	**路徑探索**：瞭解職業 **故事交流**	**生涯世界-**學類職業進路 **生涯世界-**職業世界	**人力銀行**：104 人力銀行學長姐導航 104 人力銀行職務大百科 1111 人力銀行 yes123 求職網 臺灣就業通 台北人力銀行 OKWORK 青年署 RICH 職場體驗網
P12-丙 2 職涯焦點人物誌	丙 2 職業訪談報告				
P22-乙 4 開創未來工作	乙 4 開創未來工作		**路徑探索**：名稱搜尋 條件篩選		
P23-乙 6 統整理想現實	乙 6 統整生涯願景				
P24-戊 2 求職與自我行銷	戊 2 求職與自我行銷	**職涯百寶箱-職涯觀念**：專欄文章		**學職轉換**：求職力檢測 **學職轉換**：知能評量 **學職轉換**：就業空間探索	
P31-戊 1 角色脫離職場—進入職場	戊 1 角色脫離-進入	**職涯百寶箱-職涯觀念**：專欄文章			
P32-丙 3 職場倫理與權益	丙 3 職業停看聽	**職涯百寶箱-職涯觀念**：專欄文章			**UCAN**：八大共通職能量表

表 6 （續）

職涯發展教材單元名稱	103 年單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業協助系統 CVHS	其他
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課	戊 3 職場社會化	**職涯百寶箱-職涯觀念：**專欄文章			
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	戊 4 職場高效習慣	**職涯百寶箱-職涯觀念：**專欄文章			
A11-甲 1 圖滿人生怎麼過	甲 1 釐清生涯理念	**職涯百寶箱-職涯規劃：**職涯規劃 DIY **職涯百寶箱-職涯觀念：**專欄文章	**故事交流** **自我探索-量化評量：**生涯開展風格量表 生涯開展力量表		
A12-1-己 12 打照未來願景_編製劇本	己 12 宣告未來故事				
A12-2-己 11 打照未來願景_勾勒圖像	己 11 剪輯理想生涯				
A13-己 21 籌劃圓夢行動	己 21 勾畫圓夢計畫				
A21-1-己 22 清點實踐資產	己 22 盤點生涯資產		**自我探索-量化評量：**生涯開展風格量表 生涯開展力量表		
A21-2-己 13 享受意外變動	己 13 享受生涯變動		故事交流		
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心	己 23-1 落實實踐之道_同心圓版	**職涯百寶箱-職涯觀念：**專欄文章	故事交流		

表 6 （續）

職涯發展教材單元名稱	103 年單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業協助系統 CVHS	其他
A22-1-己 23 落實實踐之道_衝突對話	己 23-1 落實實踐之道_對話版	**職涯百寶箱-職涯觀念：**專欄文章	故事交流		
A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿	庚 1 展開未來行動：學習心得分享		**自我探索-量化評量：**圓滿生涯量表		
A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	己 24 延伸實踐經驗				

第三節 開課建議

這套教材可以透過不同單元組合開設跨系所選修的通識課程或針對單一系所或同質系所（例如學院）的專屬職涯課程。授課教師可以綜合考慮單元組合比例建議和跨主題單元組合建議來挑選單元，並針對學校或系所特色、學生需求、教師風格來調整課程設計。此外，有鑑於開設學分課程需要通過正式的課程發展機制，不見得所有學校都能夠在現階段實施，也建議針對特定系所的在學學習與未來升學就業脈絡，透過不同單元組合開設給提供序列性工作坊或營隊。

就單元組合比例來看，通識開課和系所開課的差別在於：通識課程開放跨系所學生選修，因此著重在提升普遍性生涯發展能力的生涯發展，系所課程則可以深入探索跟個別院系所特色相關的細節，因此除了職涯探索主題可以特別針對系所出路之外，學涯發展或學職轉換也會深入探討系所的課程地圖或學用連結。至於高低年級的差別則在於：低年級以學涯發展為重，也就是著重在學期間的學習經驗之規劃，高年級以學職轉換為重，也就是為轉換在學所學並為未來進入職場做準備。

有關跨主題單元組合的建議(參見圖 1)，主要是幫助授課教師了解跨主題單元彼此之間的關聯脈絡，以方便授課教師挑選出關聯性較強的單元以形成較具統整性或聚焦性的課程設計。生涯理念和自我探索兩個主題的 7 個單元組合可幫助學生從多元面相完整開發自我；釐清生涯理念、剪輯未來理想、宣告未來故事、享受生涯變動等 4 個單元組合可幫助學生學會籌劃未來的關鍵態度與方法；敘說往日生涯、發掘志趣熱情、勾畫圓夢計畫、盤點生涯資產、落實實踐之道、延伸實踐經驗、展開未來行動等 7 個單元組合可幫助學生在實際展開圓夢行動中學習；掌握才幹資產、檢視今日學習、多元經驗、看見變化的樣子、學用關係與學習策略等 5 個單元組合可幫助學生周延規劃大學的學習；開創未來工作、統整生涯願景、工作視窗六宮格、職業訪談報告等 4 個單元組合可幫助學生具體了解職業世界；開創未來工作、職業訪談報告、職業停聽看、角色脫離─進入、求職與自我行銷、職場社會化、職場高效習慣等 7 個單元組合可幫助學生深入了解職業世界並預做準備。

以下以一位學生傑之為例，說明學生應用這些課程進行探索學習的經驗。在大一修生涯發展時，在生涯願景的選擇上，傑之藉由「L11-乙 1 敘說往日生涯」「L12-乙 2 發掘志趣熱情」「L13-乙 3 掌握才幹資產」，傑之有系統而深入地了解

自己長久以來的興趣、價值觀、才幹、知識，藉由「P22-乙 4 開創未來工作」，他創意組合了生物興趣和電機工程專長而形成醫學器材研發的夢想職業，並進一步發現生物醫學工程師這個職業跟他夢想中的工作很接近。他非常具體地了解到生物醫學工程師最主要的工作任務是「開發與提供技術協助殘疾人士」「利用工程與行為原理，設計與開發醫療診斷和臨床診斷儀器、設備和流程」「與生命科學、化學、醫學人員一同進行人類與動物生物系統方面的工程研究」，其次是「針對儀器的臨床應用，提供諮詢與協助」「開發能源的新用途，例如將核能運用於生物醫學工程」「安裝調整維護修理，或提供生物醫療設備技術上的協助」；最需要精熟的知識是「工程與科技」、「生物學」、「數學」，其次才是「電腦與電子科技」、「精密技術之設計」。而他最需要仰賴的技能是「運用科學方法」、「閱讀理解」，其次是「運用數學方法」、「批判性思考」、「積極學習與運用」；其中，他蠻有興趣與信心學習大部分的知識與技能以及執行大部分的任務，但他對自己的「批判性思考」、「積極學習與運用」沒有信心，對於自己的人際溝通技巧也沒信心，擔心自己無法跟不同專業的人共同合作，或者無法提供好的諮詢服務。透過「P11-丙 1 工作視窗六宮格」「P12-丙 2 職業訪談報告」他深入了解生物醫學工程師的甘苦、挑戰與生活型態，也了解醫療圈的生態與生存之道，他覺得這工作真的很吸引他，因此透過「P23-乙 6 統整生涯願景」建構出一個以「用生醫工程專業助人離苦」為核心、以「用誠懇踏實達成溝通合作」為助力的生涯願景。

在學習職涯的籌劃上，傑之藉助「L21-丁 1 多元經驗」「L22-1-丁 2 看見變化的樣子」，他了解到高年級的專題以及參與老師的研究團隊都可以同時磨練「批判性思考」「運用數學方法」，並刺激「積極學習與運用」，也有助於學習團隊合作、溝通協調，於是就安心了，知道系會提供相關學習機會來幫助他學習到必要職能。更重要的是，經由接連幾個禮拜的學系課程介紹、學長姊學習訣竅分享、校友職場經驗分享，他開始深入而有系統地了解電機工程這個領域的學習與工作狀況。因此，傑之透過校內的課程地圖平臺做出四年的修課規劃，雖然知道未來不一定就會照著做，但有個大概框架，他對於自己的未來感覺踏實多了。

在另一方面，經由「L23-乙 5 檢視今日學習」，他也發現自己的學習經驗過於侷限於系課程安排，無法滿足他未來想投入生物醫學工程領域的願望，在「L13-乙 3 掌握才幹資產」和「L21-2-丁 3 學用關係與學習策略」中有關學涯（學習）與職涯（應用）信念的探討，讓他發現自己需要調整信念，好讓自己更加肯定而積極地廣泛地學習不同領域的知識技能，並且做好終身學習的心理準備。他了解

生物醫學工程師這個職業具有濃厚的跨域性，需要規劃學習電機工程學系沒有教授的「生物學」知識，將來進入職場時，需要憑藉著跨領域的、基礎學理的學習以及職場上的靈活應用，持續學習與適應工作要求與組織文化，才能維持職場競爭力。因而，他除了積極了解校內生物系的相關學習方向與經驗之外，也積極主動打聽校外的生物醫學方面的學習機會，做出跨系、跨校的修課規劃。

最後，他還透過「A11-甲 1 釐清生涯理念」「A12-2-己 11 剪輯理想生涯」具體勾勒出未來理想生活的樣貌，透過「A12-1-己 12 宣告未來故事」預先構思自己打算如何處理夢想實踐過程需要面對的挑戰，透過「A21-2-己 13 享受生涯變動」磨練正向積極迎接各種意外變動的態度，並發揮創意善用意外機緣，創造出更豐富活潑的未來職涯願景與實踐歷程規劃。

大二時，傑之選修通識中心的「生涯夢想實踐」，藉由「A13-己 21 勾畫圓夢計畫」「A21-1-己 22 盤點生涯資產」，在老師和同學的相互幫助與支持下，他找到一群同樣對生物醫學工程有興趣的夥伴，共組讀書會並進行輔助長者步行的自動調整型助步器之專題研究。學期中的「A22-1-己 23 落實實踐之道」，幫助傑之通盤檢討夢想實踐狀況，他發現原先的夢想太高太遠，用來做實驗的研究空間和設備經費卻相對太少，因此重新調整該助步器的功能定位，並透過輾轉介紹牽線找到目前正在研發相關產品的產學合作研究團隊，兩邊團隊的相互討論、激盪，大大幫助傑之的團隊突破研發瓶頸。同時，傑之也發現自己的時間管理策略不佳，常常因為突發狀況或個人情緒而延擱原本規劃的研發進度，因此開始有系統地使用「要事第一」原則來幫助自己做好時間管理。到了期末，傑之在「A23-2-己 24 延伸實踐經驗」非常開心地分享自己的成功經驗，也梳理出自己在逐一克服困難的過程中運用了哪些籌劃策略，因而大幅提升未來持續投入夢想實踐的決心和信心。

到了大三，他藉由教學資源中心發現擔任國際交換生的機會，到美國的生物醫學工程學系進修一年。大四那年，就輔組提供的「進軍職場工作坊」幫助他了解學校學生與職場工作者的角色差異，並且在盤點自己競爭生物醫學工程師工作的優勢後撰寫履歷，順利地在職業博覽會上找到自己理想中的工作。



圖 1 跨主題之單元組合

資料來源：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。

第二章 教師上課教材

主軸一：L 職涯優勢學習

主題一：L1 發掘優勢

單元名稱：L11-乙 1 梳理高峰經驗

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：
陳斐娟 （國立雲林科技大學技職教育研究所副教授兼諮商輔導中心主任）
劉淑慧 （國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任）

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：
陳斐娟、劉淑慧（2014）。梳理高峰經驗。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。
陳斐娟、劉淑慧（2016）。梳理高峰經驗。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）。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：A3 生涯主題

摘要

1. 引起動機：課前一週提醒帶成功經驗的成果或紀念品來課堂分享。
2. 我的光榮史：展示個人過去成功經驗的成果或紀念品。
3. 教師示範生命線：說明以美勞素材之細鐵絲折出個人過去生命經驗的方法，並展示與分享教師個人之生命線。
4. 學生製作生命線：學生折出自我獨特的生命線
5. 三人小組分享：一位敘說、一位訪談、一位記錄，每位學生輪流分享生命線，成員回饋其所展現的個性、興趣、價值、技能。
6. 大課堂分享心得。
7. 給自己的話：學生寫給現在或過去的自己的一句話。
8. 說明課間作業。

<table>
<tr><td rowspan="3">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
■L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">體驗性活動、創作、對話與反思。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">1.教師需先熟悉 Cochran 敘說取向生涯諮商，以及 Savickas 生涯建構論基本概念，和帶領敘說分享的原則。
2.最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">教師需先整理足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能之成果的一樣物品，並先透過毛根(美勞素材)或畫出生命線對個人生涯發展歷程進行統整，以便帶至課堂分享。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">自我探索彙整表(1/人)、自我反思學習單(1/人)、圖畫紙(每人一張)、毛根(每人 3-5 條)、紙膠帶(4 卷)、繪圖媒材(1/組)，便利貼(1/人)。</td></tr>
</table>

作業	課前作業：準備足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能成果的一樣物品，以便下週帶至課堂分享。 課後作業：自我統整反思學習單。
評量方式	1.課程參與 2.自我統整反思學習單
備註	1.課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌…)帶至課堂中分享。 2.大課堂分享心得之後，依小組(或是小組人數倍數)收回便利貼及毛根生命線，分別裝入透明夾鏈袋，同一組學生使用相同色塊，下課後由老師收回，待下次上課，老師可以在較短的時間，依色塊發回給同學。

一、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. 覺察與掌握自己的個性、興趣、價值。 2. 覺察與掌握自己的技能。 3. 覺察與掌握自己的現在如何與過去相互連結。
	執行力	藉由過去正向經驗提升追求未來理想生涯的自我效能感。
	建構力	1. 覺察與重建自己在過去正向經驗中所反映出來的生涯期待。 2. 覺察過去展現的優勢、目標及動機，建構出現在的自我圖像。
	開放力	藉由過去經驗的起伏變化覺察生涯發展的多元可能性。
	生命力	1. 肯定與延展自己在生涯發展中的主體性。 2. 藉由過去正向經驗提升追求未來理想生涯的決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	透過主觀生涯經驗敘說與訪問，發掘自己所具備之興趣、特質。
	建立才幹資產	透過主觀生涯經驗敘說與訪問，發掘自己所具備之知識、技能。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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、突顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

(〇) 引起動機—課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌…)帶至課堂中分享。

前一周課程結束前需交代之指導語：「探索自我、瞭解自我是我們要進行規劃生涯的重要基礎。對自我成長歷程的回顧則是幫助自我瞭解的方法之一。各位從小到大有哪些事情或經驗是讓你覺得頗有成就感的？或是很得意的？或回想來還覺得很快樂的經驗？或是覺得很值得懷念的事情…等，足以反映你個人的興趣、價值、知識或技能？這可能需要花一點時間來做自我整理。請你在下週把這些足以反映你過去的學習或成長經驗的成果的物品帶到課堂上來分享。例如；你曾參加過學校運動會游泳比賽的獎杯，或是一張全家出遊的大合照，或是與同學一同完成班級教室佈置的成果等，盡量帶來可代表該經驗的實際物品。如果你找不到該樣物品，那就請你在課前以 A4 紙畫出來或寫下來代替之，但也請一定要在下次上課時帶來。」

(一) 我的光榮史：請同學展示個人所帶來之成果，並以一句話說明之(15分鐘)

課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌…)帶至課堂中分享。

【指導語】

「我看到今天有同學帶了演講比賽得獎的獎狀，也有人帶了照片，還有人帶來一雙球鞋(說那些內容依現場看到同學所帶來的物品而定)，我相信這些對各位一定都別具意義，足以反映你過去到現在所形成的價值、興趣、知識或技能等。現在請大家想一下如果要用「一句話」來說明並向他人介紹你所帶來的物品，你會如何介紹「它」，讓大家認識呢？例如：老師今天帶來一張我高中時競選全校模範生的相片(請授課教師分享自己的一項成果)，我會用「自我挑戰與突破的青春歲月」來形容這張相片。現在也請大家想一想，待會你如何用一句話在你的小組中(此次課程原則上以六人為一組，或教師可考慮是否在此門課一開始即固定分組，以方便後續之討論)介紹你所帶的成果。(柔和音樂，1 分鐘思考時間)」

接下來請每位同學以一句話介紹你所帶來的成果，其他同學先聆聽不發問，如有好奇和疑問再後續的討論中可再一起提出。

(二) 請每位同學以一小段毛根，折出自己從小到大的生命歷程，線段之變化或鐵絲之形狀代表生命歷程中的轉折，或特別有意義、有感受的部分，圖畫紙

分對折成兩半,將摺好的鐵絲固定在上半部分,同學可自行用蠟筆做彩繪、裝飾。

【指導語】(5 分鐘)

剛剛同學已分享完能代表過去你個人的興趣、價值、知識或技能的成果，這些事情一定曾在你的生命歷程中占有重要地位，對你有些影響，而使你成為今天的自己。現在我會發下一根鐵絲，假設這條鐵絲一端代表的是你個人出生的時間點，另一端是現在，正朝向未來發展。也就是整支鐵絲代表的就是從出生至今的你所經歷的生命經驗,現在請你以線段的高低起伏來表示你印象深刻的生活經驗。以一平整的鐵絲線段來看，當你把他往上折時，代表的可能是那段時間你有一個正向美好的事情，當你把它在某一時間點繞三個圓圈時，它可能是對你特別有意義的一個階段，或生命中的轉捩點；而當你把它往下拉時，那可能是某些事件讓你覺得有些低潮的一個時期，很想做某件事情，或想完成某一個目標，但未能達成…等。依此原則，各位可自行選擇用自己的方式來展現你的生命經驗，將摺好的鐵絲用膠帶固定在圖畫紙上半部分，並可用蠟筆做其他裝飾」(如授課教師覺得鐵絲不易操作或有其他考量時，亦可選擇請同學在 A4 紙上以彩色筆畫出個人的生命線)。

(三) 教師分享個人生命線(5 分鐘)

老師先分享個人之生命線，以引導同學能摺出自己獨特的生命線。

分享舉例(先以 A4 圖畫紙之畫圖為例,請授課教師整理自己的經驗做一分享，並請把握分享之時間與重點聚焦在那些經驗所展現的個人興趣、價值、知識或技能)。

【指導語】

「老師在小學階段曾參加演說比賽得了第二名，那是我生平第一次得獎，所以我就畫一條突起的線，那經驗讓我覺得自己在表達能力，以及站在群眾面前說話是 OK 的，也是自信心的來源。國中三年我把它往下畫，且中間有些糾結的線團是因為那時和同學處得不好，成績也不理想，所以，整個人處於一種低落、無自信的狀態。一直到國三遇到一位好老師，不斷鼓勵我要加油，我在最後一學期奮發圖強，才考上不錯的高中。我覺得不管是師生或同儕的人際關係在我的成長歷程中產生了很大的影響。後來在高中階段我參與科展的競賽，其實那也是被好同學拉去參加的，過程中對科學實驗做甚麼沒甚麼特別深刻的印象，只覺得自己對數理的學習是沒多大興趣的。但好像也因為我的人緣還不錯，整體學業表現也不錯，加上我是個奉公守法、遵守規範的人，所以，我還被班上推舉出來競選全校模範生，那過程還蠻自我挑戰的，因為要一班一班去拉票，而我原本是個害羞

的人,但也因此還認識了更多朋友,所以,我把高中這一段畫得特別多采多姿……」透過這個過程的回顧讓我更加瞭解自己有那些興趣、價值、知識或技能。

(四)音樂聲中，同學折出自我獨特的生命線(10 分鐘)

【指導語】

「現在有十分鐘的時間請各位回顧一下自己從小至今的成長經驗,摺出自已獨一無二的生命線。等大家摺好後，我們再來進行分享。過程中，如有任何疑問或感受，歡迎隨時提出」

(音樂—綠鋼琴)

(五) 原來之六人小組分成兩組，進行三人小組之分享記錄，介紹個人獨特的生涯線：每次一位敘說、一位訪談、一位記錄，輪流讓每位同學擔任每個角色(一輪的敘說、訪談與記錄約 15 分鐘)。記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄(每張便利貼只寫一項)敘說者經驗中所反映出來的興趣、技能、個性特質、以及他所在意、看重的價值。訪談結束，訪談者與記錄者給予簡要口頭記錄，並將所記錄的便利貼交給敘說者,敘說者可將便利貼貼在圖畫紙的第二部分即毛根下方，並以手機拍攝下來。(50 分鐘)

【指導語】

「我剛看到同學們都很認真用心地在回顧自己的生涯經驗,也摺出了屬於個人獨特的生涯發展歷程。現在請同學們以剛才的六人小組再拆成兩組,一組三人,進行三人小組之分享記錄，介紹個人獨特的生涯線：每次一位敘說、一位訪談、一位記錄,輪流讓每位同學擔任每個角色(一輪的敘說、訪談與記錄約 15 分鐘)。

【指導語】

「在同學進行分享時，參與的原則是：請大家用心聆聽，用欣賞和理解的眼光進入他人的生命歷程。分享完後，訪談者進行提問(包含前段之一句話介紹成果之好奇)，可誠懇的提問，任何真誠的記錄亦可回應給分享同學。避免只是對他人進行分析或純粹八卦式的好奇,而是你覺得這個問題和他個人的生涯發展是有關聯性的,提問將增加他對自我的瞭解，或更加看到自我生涯的獨特性和豐富性。例如：你們從前段老師的分享中可能會問「你高中時為何想參加科展？參加科展的過程中你運用了什麼能力達成目標？？」或「你覺得自己為何會被選舉為全校模範生呢?」。記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄(每張便利貼只寫一項)敘說者經驗中所反映出來的興趣、技能、個性特質、以及他所在意、看重的價值。訪談結束時，請訪談者與記錄者給敘說者回饋，並請記錄者將所記錄的

便利貼交給敘說者，敘說者可將它貼在你的將它貼在圖畫紙的第二部分即毛根下方，因為之後的活動會需要用到這些寫有你特質的便利貼，所以需要你們將貼完便利貼的圖用手機拍攝下來。」

（六）大團體討論：教師邀請同學自由分享小組討論後之心得(10 分鐘)

【指導語】

給授課教師的 MEMO

各組同學分享時，授課教師可來回於各組間觀察其分享情形，適時給予協助。如發現同學在分享生命線時出現因過去的負向經驗所引發的創傷反應或強烈負向情緒時，可即時反應其情緒，並轉介諮商中心，由專業人員提供協助（例如：「老師了解回想到過去被同學排擠的經驗真的很不好受，即使過了好幾年，現在談起這件事，仍讓你有很強烈的情緒，我想這件事需要花一些時間由專業的人來和你一起做整理，它在你生命中其實可以有不一樣的意義，你同意由老師幫你安排本校諮商（輔導）中心的心理師和你討論嗎？」。

「每一位同學都已在小組中分享了自己獨一無二的豐富生涯歷程，除了自我的整理，也得到小組同伴的記錄，我相信在這過程中一定有許多不同的感受或想法，現在歡迎同學自由分享進行完小組討論分享後的感想。」

（七）教師總結，並發下自我統整反思學習單，進行統整與結語（5 分鐘）

【指導語】

「經過了對自我生命歷程的回顧與敘說，也許也想起許多許久未曾回顧的生命經驗，相信大家對自己也有進一步的認識與瞭解，我們的生涯發展是過去、現在和未來連成一線，相互關聯的。每一個人的生涯都是獨特且具豐富的可能性的。如果在此過程中，仍有些不清楚，例如對自己的興趣、價值、知識、技能或特質還有些模糊，這會是接下來可再繼續努力的方向，可以透過後續的測驗等活動，再進一步探索自我。所以，請大家現在在「反思學習單」中對現在或過去的自己說一句話，並與同組夥伴分享。今天回去後仍希望大家再回顧一下今天的自我統整，填寫「反思學習單」的其他部分，為你從過去到現在所作的諸多努力留下記錄，為邁向未來打下良好基礎。

三、參考資料

1. 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

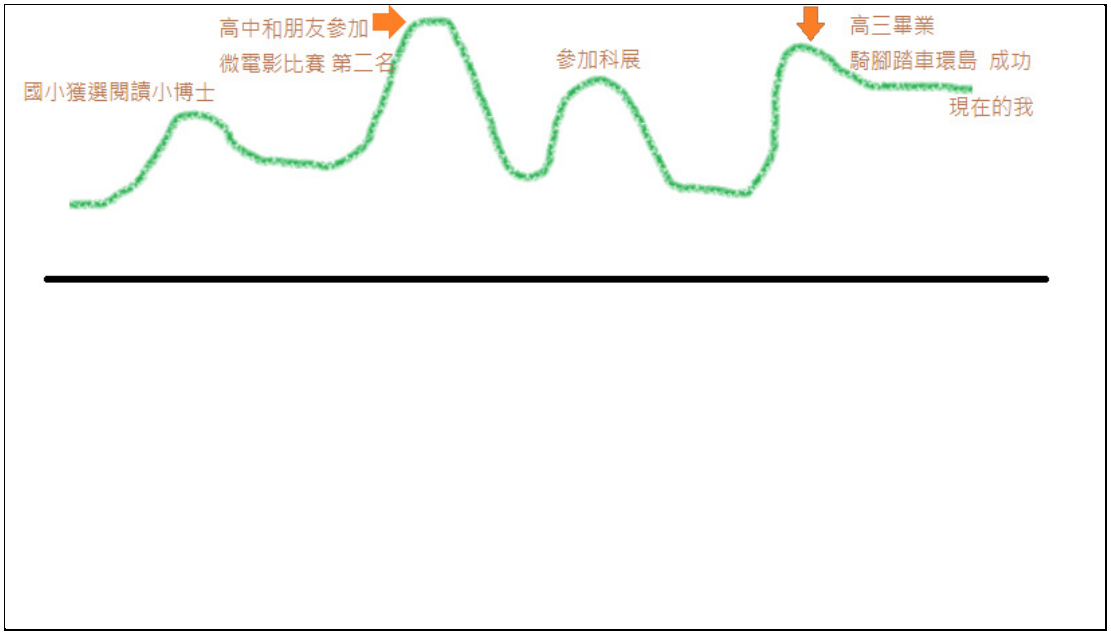
心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

2.金樹人（2012）。生涯諮商與輔導，第七章「生涯即故事的生涯諮商」。

L11-乙 1 附件 1

生命線範例

奇奇的生涯線：



奇奇的生涯線敘說：

我在小學階段曾獲選閱讀小博士，那是我第一次得到別人的表揚，所以我畫了突起的線，我想那是因為我很乖的在執行老師說的話，老師說多讀書我就乖乖地配合，而且我也覺得讀那些書滿有趣的，這個經驗讓我覺得配合老師說的話我覺得是會被重視的。

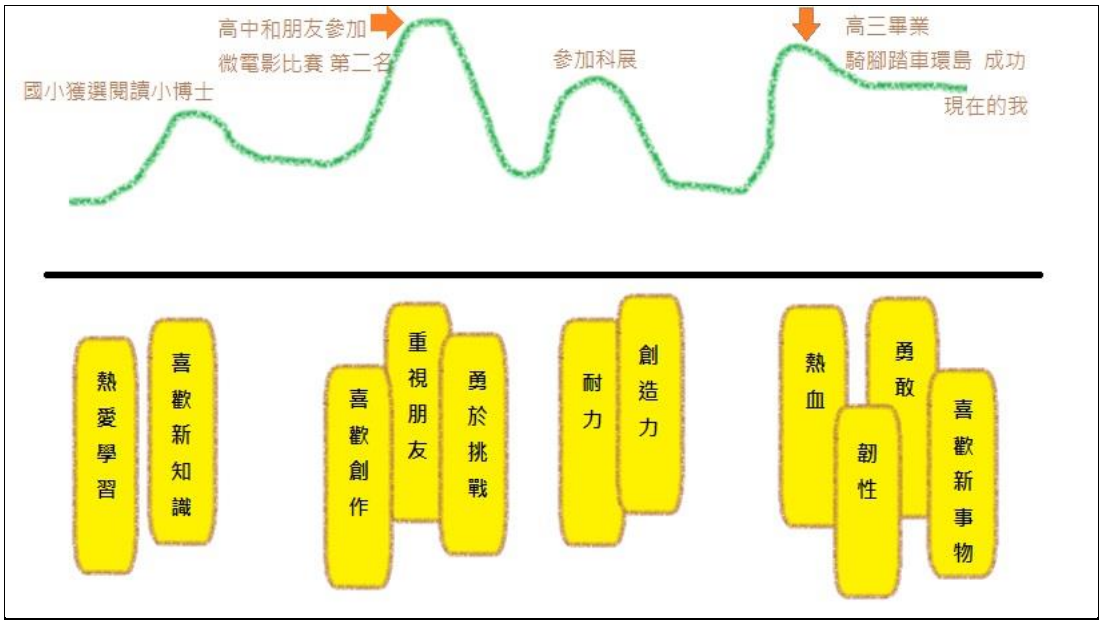
國中三年我沒有參加特別的活動，就是乖乖地讀書，沒有特別的突出，這並沒有讓我感到挫折，但還是有點小失望，越發覺自己的平凡，所以我的線是有點平但慢慢往下走。

後來在高一的時候，我交了一群活潑好玩的朋友，剛好其中一位朋友提議要參加微電影比賽的活動，我自己本來沒甚麼興趣，是因為朋友們都參加所以我才一起參加，但在準備籌畫的過程中我覺得我學到很多，而且覺得很好玩，在想劇本的時候，要不斷挖掘各式各樣奇怪的點子，並且思考它的執行力有幾分，開始嘗試各種好像不可能達成的影片內容，討論要運用電影手法應該如何呈現，要使用哪些程式、那些軟體來改變畫面，那段時間雖然很忙很累，但成果也是好的，我們得到了第二名的殊榮。

但在得到第二名後，我的人生陷入一個困境，生涯線往下掉，因為準備微電影花費了大多的心力，導致接下來的月考考得很差，被爸媽訓了一頓，並且將我禁足，這對我來說是一個很沉重的打擊，我之前的學生生涯沒有經歷過成績嚴重下滑的事件，就算考差也會在平均之上，這讓我的自信心受到嚴重的打擊。但幸好我遇到一個很好的老師，他鼓勵我參加科展，並在參加的過程中慢慢充實自己，把自己的課業成績拉提，參加科展的過程很辛苦，不僅要跟別人配合、討論，還

要不斷的挑戰自己既有的想法，用不同的角度去看待一件事物，來作為我們的作品目標，過程中會遭遇很多的失敗，要重複地做實驗，並且測量，雖然很辛苦，但這個過程讓我覺得我的自信心回升，並且從中學到很多，課業成績也慢慢地回到平均之上。

之後就是認真唸書準備學測，這個過程很痛苦，每天就是不斷的考試，常常讓我覺得很沒有意義，所以我把線畫在下面，學測結束後，我跟朋友決定要執行一次現在很風靡的騎腳踏車環島，線又往上升，我到現在還是覺得我當初的這個決定很熱血，當時沒有想那麼多就出發了，中間歷經很多很辛苦的事，例如第一天騎到腳都鐵腿又迷路等等，我們也都撐過來了。



回饋者給奇奇的話：

我覺得雖然你說你是聽老師的話，但是願意那麼認真的去讀書還是很厲害，所以我給了你熱愛學習的便利貼，另外你說到你也覺得那些書滿有趣的，我又加上了一個喜歡新知識，如果是我，就算覺得滿有趣的也會懶得去讀吧！所以你應該是有喜歡所以才願意花時間去做這件事。

在微電影比賽的時候，你說你是因為朋友才參加這個活動的，所以我給了你重視朋友的便利貼，在準備的過程中，我覺得你開始發覺你喜歡創作和勇於挑戰的一面，不斷的讓自己的作品精益求精。

在後來的科展比賽中，更是讓我覺得你的創造力有得到發展的空間，運用我覺得很死板的知識來創造出生活化的應用等等，並且除了科展之外，其實在之前的微電影比賽也很需要耐力，所以我加上了耐力的便利貼。

在聽到你還有去騎腳踏車環島我覺得你真的很熱血而且勇敢，如果是我可能會考慮很多，怕會累、會遇到很多挫折，就算去了可能也會很快放棄回家，沒想到你可以完成，所以我給了你韌性的便利貼。

最後，我覺得在你的過去的生涯中，你不斷的嘗試新的東西，雖然有些是別人拉你去參加的，但我覺得你很熱在其中，於是給了你喜歡新事物的便利貼。

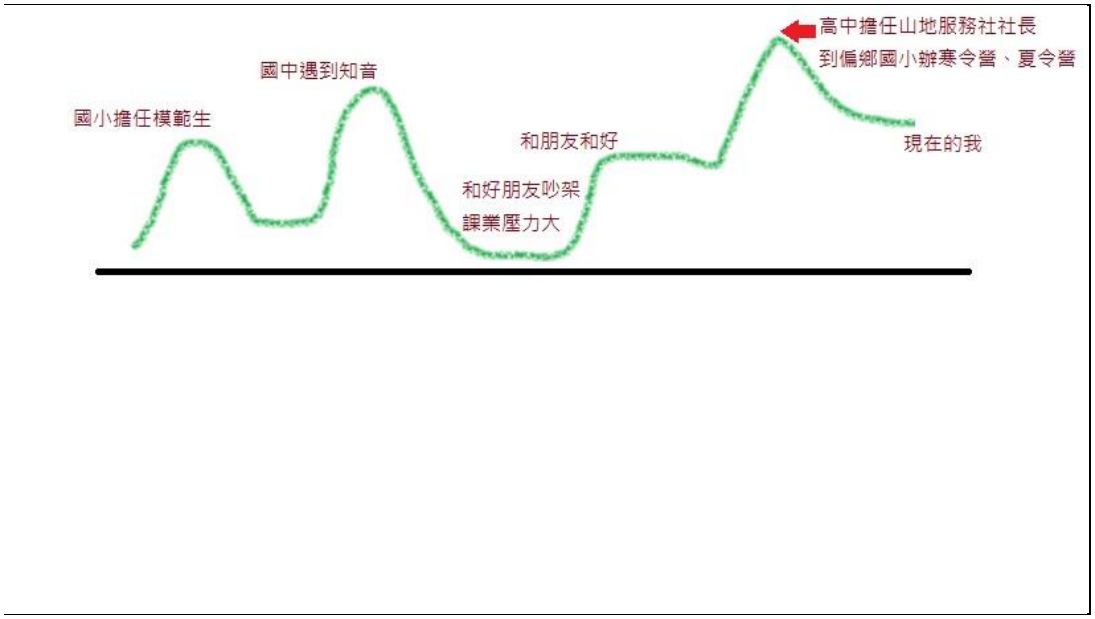
奇奇的分享：

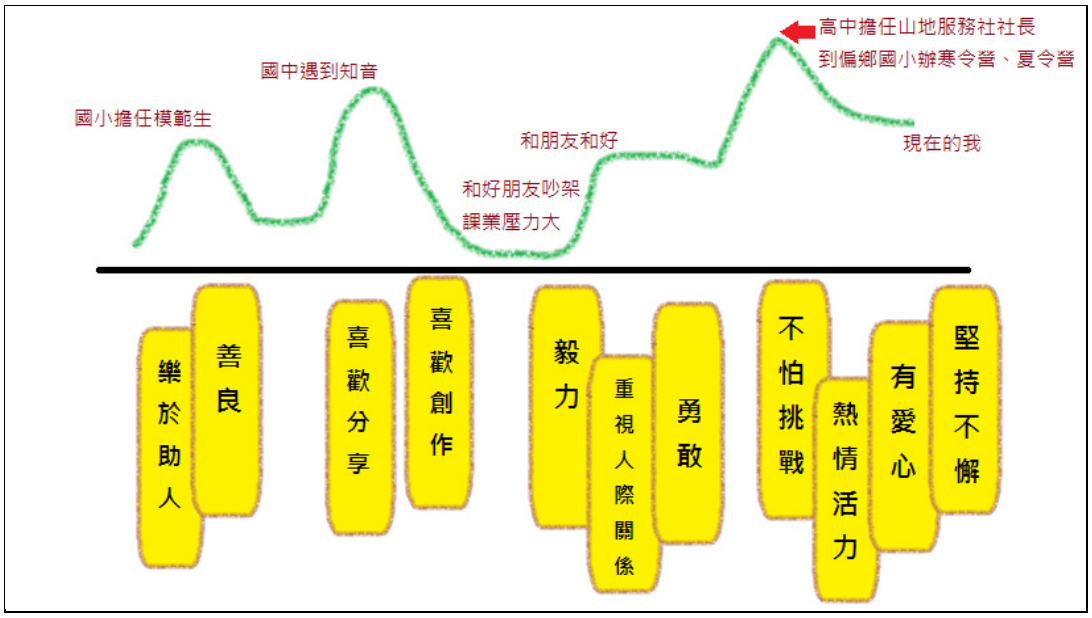
我沒想到在我看來很普通的一個活動，可以讓別人覺得我有那麼多的優點，這是我自己很少想到的，我以前都會覺得這是別人的功勞，如果沒有別人拉我參加，我可能就會平平淡淡地度過高中生涯，所以雖然我參加了這些活動，但並不是我的優勢，聽完別人給我的回饋後，我才發現就算是別人拉我一起參加，我還是有很多優點，並且在其中發掘到自己更多的優勢。

奇奇給過去的自己：

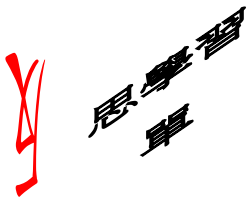
你可能一直覺得自己不夠好，但聽了別人的話後，我才發覺其實你很棒，未來我會繼續讓自己再更好的！

非資管系圖例





L11-乙 1 附件 2



經過今天的課程我想說的是…..

我要對過去的我說…….

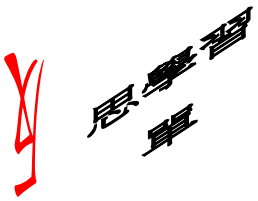
我要對現在的我說……

我要對未來的我說…….

我對自己生涯的期待是…

對於我個人獨一無二的生涯路，我最想立即做的一件事是……..

L11-乙 1 附件 3　學習單範例



經過今天的課程我想說的是…..

很少有時間像今天的課程這樣回顧自己的過往，感覺很不可思議，原來我以前發生了這麼多酸甜苦辣的事啊!還有，在今天的課程中，我更認識自己也更喜歡自己了，對未知的將來多了一分掌控感!

我要對過去的我說…….

謝謝過去的自己這麼努力過生活!不論是讀書或是參加任何活動，因為過去這麼的努力及堅毅，才造就了現在的自己!

我要對現在的我說……

更清楚知道自己的長短處、興趣及價值後，希望在大學眾多的選擇中可以做出更準確的決定，踏實地走好每一步路，一點一滴累積養分，讓自己成為更優秀的人!

我要對未來的我說…….

雖然現在離理想還有一大段路，但至少知道自己有哪些優勢可以幫助自己邁向成功的，我相信未來的自己肯定是個成功者，並和其他志同道合的人一起打拚、創造奇蹟!

我對自己生涯的期待是…

我覺得未來的工作就是自己的興趣是最幸福的事了!也許會遇到很多困難，但是千萬不要放棄，咬緊牙關去學習、去嘗試，將自己好好的充實一番，一定可以走出自己獨一無二路!

對於我個人獨一無二的生涯路，我最想立即做的一件事是……..

我最想立刻幫自己訂定一個築夢計畫，並且分成短、中、長期三類目標，將所有需要完成的任務或是需要學習的技能分難易度規劃在裡面，讓自己能腳踏實地的去執行。

單元名稱：L12-乙 2 發掘志趣熱情

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

許鶯珠（交通大學教育研究所副教授暨諮商中心主任）

吳淑禎（國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長）

劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任）

許菊芬（國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師）

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：

許鶯珠、吳淑禎、劉淑慧、許菊芬（2016）。發掘志趣熱情。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。

許鶯珠、吳淑禎、劉淑慧、許菊芬（2014）。發掘志趣熱情。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）。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：B1 志趣熱情、B2 開展風格

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
■L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌
□P13-新 1 做職業觀察家</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">1.在電腦教室上課，需要有廣播系統，以便轉換畫面作必要引導與示範。
2.授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。
3.在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">1.最好由具備心理評量基本概念的教師來進行。
2.一般教師可邀請諮商心理師或輔導老師進行協同教學。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">1.事先熟悉Chinese Career Net(CCN)的介面與內容。
2.熟悉華人生涯網Chinese Career Net(CCN)自我探索之興趣與生涯開展風格的操作及解釋。
3.先上華人生涯網Chinese Career Net(CCN)的路徑探索，熟悉契合度篩選、條件篩選的操作方式，以及路徑探索中學系學類、職業的內容架構。</td></tr>
</table>

教學資源工具	1. 華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)的職業興趣量表和生涯開展風格量表。請參考使用本單元所提供的教學 PPT，依照 PPT 中的步驟帶領學生使用 CCN 職業興趣量表和生涯開展風格量表。 若教師想要進一步深入了解這兩個量表，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. 人因夢想而偉大！吳季剛自信發光 http://www.youtube.com/watch?v=i43Whv017jk(7 分 48 秒)。 3. 吳季剛專訪 http://www.youtube.com/watch?v=3QPHLJeJN7g(8 分 17 秒)。 4. 學習單。
作業	課程中作業：應用 CCN 平臺，完成興趣學習單填寫。
評量方式	1. 實作評量(上網進入 CCN，完成學習單)。 2. 同儕討論(能與同儕討論自己的興趣及其與就讀系所或理想職業之個人優勢和資源)。
備註	1. CCN 線上會提供各種量表編製報告說明他們的功能及源起理論以及實務運用建議。 2. 先引導學生探討自己的興趣和主修學系的契合點、個人優勢和系所資源；同時討論如何在已經就讀目前系所的事實處境中，創造出與個人志趣熱情相映的獨特生涯發展方向。 3. 這個單元有幾種應用方式： (1)放在自我探索系列中，與其他 5 個單元相互銜接，形成完整而統整的自我定位與生涯願景。 (2)獨立形成兩三小時的工作坊，開放給有興趣的探索與發掘個人志趣熱情的學生。 (3)將「乙 1 敘說往日生涯」「乙 2 發掘志趣熱情」「己 21 勾畫夢計畫」「己 22 清點生涯資產」「己 23 落實實踐之道」「己 24 延伸實踐經驗」「庚 1 展開未來行動」組合成實踐夢想系列，可以搭配課間分享支持機制而形成隔週兩小時的 1 學分學期課程，或者由諮商心理師或導師召募有興趣的學生搭配單元間分享支持機制而形成一整個學期的工作坊，學期初安排單或雙日「乙 1+乙 2+己 21+己 22」工作坊，學期中進行單日己 23 工作坊，期末進行「己 24+庚 1」工作坊。

一、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. 瞭解興趣的定義與類型。 2. 瞭解生涯開展風格的定義與類型。 3. 辨識系所經驗、人格特質和生涯價值觀的興趣歸類。 4. 瞭解就讀學系的興趣傾向以及畢業生六型出路。 5. 辨識個人興趣、生涯價值觀與就讀學系的契合點和差異點。

	執行力	
	建構力	建構自己在就讀學系中的志同道合、個人優勢與系所資源。
	開放力	運用自己的興趣和開展風格開創未來的新就業機緣。
	生命力	關心個人興趣、生涯價值觀與生涯發展的關聯性。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	瞭解自己的興趣、生涯價值觀和生涯開展風格。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	運用自己的興趣和開展風格開創未來新契機。
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

(一)引發生涯開展風格探索動機（5 分鐘）

1. 說明課程學習的目標

【指導語】

今天的課程主要是將帶領同學們：

✓ 瞭解自己的興趣和生涯開展風格

✓ 瞭解自己和就讀學系的個人優勢和系所資源

✓ 創造自己和就讀學系的獨特契合方式

✓ 運用自己的興趣和開展風格開創未來新契機

2. 引起動機

以「旅行」作為引言，假若你今天要出發去旅行，你會怎麼做？

【指導語】

假若你今天要出發來一趟輕旅行，你會怎麼做準備呢？你會是列清單、查看天氣狀況還有規畫行程，做好萬全準備後再出發。還是，你覺得與其事前規劃那麼多，不如到目的地後再順其自然地走呢？而同學們是否想過？在對於未來自己四年的大學生活，你又是抱持著怎樣的態度呢?在這介紹一個很精短的測驗來協助同學更了解自己在面對生涯的態度上是屬於怎樣的風格!

3. 生涯開展風格的定義:

今天我們將會透過生涯開展風格測驗讓同學們瞭解自己在面對生涯抉擇時是採取怎樣的態度來因應。

(二)實施生涯開展風格量表 (5 分鐘)

1. 登入華人生涯網和簡介網站

【指導語】

接著，我們要來進行「生涯開展風格量表」的測驗，藉由客觀的評量來更深入的探討個人的生涯風格為何。首先邀請各位登入華人生涯網(Chinese Career Net, CCN)進行生涯開展風格的測驗。各位同學請先用 Google 的瀏覽器，搜尋關鍵字:【華人生涯網(Chinese Career Net，CCN)】。華人生涯網是一個具豐富生涯資訊的系統。這網站提供多種客觀的生涯測驗、結合質性探索活動及生涯故事敘說等方法來探討個人的生涯，協助大家可以藉由網站的可靠，可信、豐富且多元性的資源，為自己的生涯做好最佳的規劃與選擇。各位同學進入首頁後，會看到三個大圈圈，這代表 CCN 三大功能:自我探索、路徑探索及故事交流。

2. 引導學生註冊成為會員

【指導語】

再來，請大家點選【會員登入】。登入所需要的帳號和密碼請大家使用 CCN 通知信中所提供的帳號密碼。

3. 填寫生涯開展風格量表測驗

(1)引導學生點選【生涯開展風格】測驗

【指導語】

請各位同學點選自我探索進來以後，選擇**左邊量化評量的倒數第三個**【生涯開展風格】。

(2)說明填寫【生涯開展風格】測驗之注意事項

【指導語】

大家在進行【生涯開展風格】測驗時只需考慮自我期待和評估即可，不需要思考太久，根據自己的生活經驗與直覺就好。接著，大家可以看到生涯開展風

格測驗的例子，主要是一句敘述句，請大家**根據自己的經驗與直覺選擇同意程度**。再來！那就換同學開始進行測驗。

給授課教師的 MEMO

1. 老師務必提醒同學要用 Google 的瀏覽器，IE 瀏覽器不適用!
2. 老師可以自行前往華人生涯網下載「簡介華人生涯網 CCN：兼融西方理性與東方直觀的網路生涯資源中心」做參考。

(三)說明測驗分數涵義：生涯開展風格定義及測驗分數解釋(10 分鐘)

1. 生涯開展風格定義

【指導語】

生涯開展風格是一個人面對生涯發展的態度與傾向，而其中分為兩個向度，掌控力及開放力，掌控力意指會有明確的目標且擬訂計畫並蒐集資料，做事按部就班；開放力意指傾向用正向思考去體驗與冒險，欣賞體驗所經歷的人事物並從中學習。而生涯開展風格又分為四個類型，分別為：掌控型、開放型、圓融型及悠遊型，我們鼓勵同學結合掌控力和開放力，因地因時因人制宜且靈活運用，這會是最具優勢的風格。

2. 生涯開展風格結果解釋

【指導語】

接著，邀請各位同學點選「你的生涯開展風格分數/類型」看看自己的生涯風格分數以及屬於哪個類型。而你將會先看到掌控力及開放力的測驗分數且可以仔細閱讀「生涯抉擇」、「生涯實現」及「生涯不確定性」的說明，有助於你更瞭解掌控力及開放力。接著，下方會看到你的生涯開展風格類型，鼓勵同學連結自身的經驗，反思自己在生涯抉擇時的態度與傾向。

3. 填寫學習單

【指導語】

請同學將你的掌控力和開放力二種測驗分數以及風格類型填入學習單的右上方。

4. 結語

【指導語】

同學了解了自己的生涯風格，同學也知道風格沒有所謂的好或不好，重要的是要能靈活運用且創造出你自己想要的豐富人生。

(四)引發興趣探索動機（10 分鐘）

以「人因夢想而偉大！吳季剛自信發光」的短片引發探索興趣的動機。

1. 引起動機

【指導語】

剛剛的生涯開展風格測驗是就像是我們要去旅行的前置作業，現在收拾好行李了，那麼接下來要去哪裡玩呢？哪裡好玩呢？而我喜歡的又是什呢?所以接下來要帶領同學來探究一下自己究竟喜歡什麼?(興趣測驗)PS.若有做過乙一也可以引用下面的指導語:大家還記得我們上次畫的生涯線嗎？同學也熱烈地回饋了彼此的興趣與技能取向。今天我們的課程是要來探討興趣和工作價值要如何擺放在生涯抉擇的天平上。

2. 說明課程學習的目標

【指導語】

今天的課程主要是將帶領同學們：

- ✓ 瞭解自己的興趣
- ✓ 瞭解自己和就讀學系的個人優勢和系所資源
- ✓ 創造自己和就讀學系的獨特契合方式
- ✓ 運用自己的興趣和開展風格開創未來新契機

3. 興趣定義:

【指導語】

興趣是一個人對一些人、事、物有特殊的偏好、好奇、關心的態度，在從事相關活動時會有一種愉悅的感覺，或是在事情完成後會有一種滿足的成就感，所以很多人會配合自己的興趣選擇工作。

4. 觀看吳季剛影片

【指導語】

不知道大家是否有聽過來自臺灣，現在紅遍全球的華裔服裝設計師吳季剛？如果不太清楚也沒關係，現在就讓我們來欣賞一段關於吳季剛的影片。也許從影片中你可以找到一些關於興趣和生涯的靈感！

引用吳季剛的故事說明興趣對個人生涯發展的影響和重要性(網址：人因夢想而偉大！吳季剛 http://www.youtube.com/watch?v=i43Whv017jk(48 秒)、吳季剛專訪 http://www.youtube.com/watch?v=3QPHLJeJN7g(8 分 17 秒)

大家看完之後有什麼想法呢？吳季剛從五歲時就喜歡玩洋娃娃，而且他從小就夢想當設計師。後來也經過不斷的努力，他出色的作品終於受到美國第一夫人蜜雪兒的青睞。第一夫人蜜雪兒在許多重要會議和公開的場合，都會選擇穿著吳季剛設計的禮服。也許不是每個人都能和吳季剛一樣幸運，能夠將自己的興趣變成自己的職業。那我們要如何擺放興趣和價值在生涯追尋中的位置呢?你不一定要把你最有興趣做的事變成工作、職業，但你一定要對你的工作擁有興趣和熱情，你才會快樂，以及真正地出類拔萃。

在影片中也提到，吳季剛在小時候其實不喜歡裁縫，也想過能不能放棄裁縫這一塊。可是若不會裁縫，畫出來的設計圖就沒有生命!所以吳季剛為了能夠成為夢想中的設計師還是堅持下去。而今在自己夢想的工作崗位上發光發熱!所以就算是喜歡和感興趣的職業，也可能會有自己較不喜歡的部分。而如何共存或突破，請拭目以待接下來的課程內容。

(五)實施 CCN 職業興趣量表 (15 分鐘)

1. 登入華人生涯網

【指導語】

接著，我們要來進行「職業興趣量表」的測驗，藉由客觀的數據來更深入的探討個人的興趣。首先邀請各位登入華人生涯網(Chinese Career Net, CCN)進行職業興趣的測驗。(若老師前面已經做過生涯開展風格則不用再說一次)

請直接點選【路徑探索】進入首頁後點選**左側**的【量化評量】第 2 個測驗【職業興趣】即可登入測驗。點選【START】就可以開始測驗！

2. 填寫 CCN 職業興趣量表

(1)引導學生點選【職業興趣】量表

【指導語】

有時我們在學習或工作上，即便沒有興趣，仍然可以完成任務，但在過程中卻因為少了「有趣」這個活潑因子，而比較不容易投入。所以我們現在邀請大家來填寫「職業興趣量表」，測驗結果可以幫助同學探索自己、瞭解自己的熱情所在，進而作為規劃未來的參考。現在請看網頁右邊的圖，各位同學請點選【自我

探索】的頁面。在左側的【量化評量】列表選取第 2 個【職業興趣】量表。

(2)說明 CCN 職業興趣量表的內容及操作方式

【指導語】

為了使測驗的結果更具參考價值,請同學務必要詳細閱讀測驗說明後再作答!同學作答時,只要考慮喜好程度即可,不要想太久,同學可以根據自己的生活經驗來作答,若是沒有經驗過的,就憑直覺作答,不需衡量自己能力是否可及。或是家人和社會的期待或眼光,請單純的點選你自己認為的喜好程度即可。

評量分數分為 1~5 分,再次提醒請依自己的喜好程度作答!現在舉例說明:

如何　　根據直覺填答?

題目:鋪設地板等裝潢建築設施

如果你喜歡,但是你的家人並不喜歡你從事這個職業,請你填**喜歡!**

如果你喜歡,但是覺得這個工作沒有前景,請你填**喜歡**!

總之,不要讓其他事物或人影響你對自己喜好的判斷

(3)完成 CCN 職業興趣量表

上網完成 CCN【職業興趣】量表,教師引導學生匯出(列印或存檔)測驗結果,並請學生將興趣量表的結果填入學習單(見附件 1)。

(六)說明興趣類型定義並連結系所經驗 (18 分鐘)

量表解釋:待全班學生完成測驗後,逐步帶領學生觀看 CCN 量表結果與解釋頁面介紹。

1. 認識職業興趣的六類型:(3 分鐘)

【指導語】

請同學點選畫面的第一個【興趣的六個類型】。

現在我們要介紹 Holland 職業興趣理論,Holland 將職業興趣區分為六個類型,各位可點選六角圖形中的任一職業興趣(範例:研究型)、就可從【活動偏好】、【所需知能】、【常見生涯主題】、【常見人格傾向】四個面向來瞭解這六種不同職業興趣類型。以下以【研究型】為範例:(職業興趣清單資料見附錄 1)

(1)研究型的【常見人格傾向】是謹慎有主見喜歡追根究底

(2)研究型的人具有數理科學研究的【所需知能】

(3)重視邏輯、智慧知識和試圖以科學解決問題是研究型的【常見生涯主題】

(4)他們的【活動偏好】是喜歡用科技方法和裝備評鑑資料與與事物;並依自己的步調解決問題;會選擇數理化資訊與醫藥衛生等學群來發展其生涯;當科學家或

從事資訊研究人員等工作。

2. 應用六型來理解人和事(5 分鐘)

協助同學熟悉興趣六型的定義和六型的代碼【實際型（R)、研究型（I)、藝術型（A)、社會型（S)、企業型（E)、事務型（C)】

(1)動腦活動 1:猜猜哪們屬於哪型(名人的興趣類型)(5 分鐘)

【指導語】

何倫認為選擇最符合自己興趣為職業的人，更能有快樂的生涯。且從事不同工作的人，會展現出不同的人格特質及興趣傾向。各種工作及工作者的特質都是這六種類型的組合，而且每個人擁有不同且獨特的組合!現在為了增進同學對興趣六型的深入了解,我們來動動腦一下吧！！等等 PPT 上會秀出幾位人物的圖片，這時我們要請大家動動腦想想看,利用我們剛剛所了解到的興趣類型的定義猜猜看他們分別是屬於何種興趣類型並說明你的理由！同學請大膽猜題,接著將六種興趣類型逐一詳細說明和介紹（見附件 2）

(人物資料見附錄 2)

(2)動腦活動 2:【興趣類型】VS.【系所活動】

進行方式:6 人一組(找附近的)發下答案紙(見附件 3)

請辨別方格中的【活動】分別屬於六興趣類型的哪一型

(3)動腦活動 3:【興趣類型】VS.【人格特質】

進行方式:6 人一組(找附近的)發下答案紙(見附件 4)

請辨別方格中的【人格特質】分別屬於六興趣類型的哪一型

(4)動腦活動 4:【興趣類型】VS.【價值觀】

進行方式:6 人一組(找附近的)發下答案紙(見附件 5)

請辨別方格中的【價值觀】分別屬於六興趣類型的哪一型

給授課教師的 MEMO

1. PPT44-54 頁是提供授課老師興趣六型完整的定義，並輔以名人鮮明的個人特質來協助學生加強記憶興趣六型之概念。
2. 本單元有 4 個小活動:除動腦 1 活動，其餘動腦 2-4 的活動請老師自由搭配。

3. 老師可以在解釋引導學生了解 Holland 六大興趣類型時，融入各興趣類型在系上可發揮的活動或系所特色的實際範例，讓學生更了解六大類型概念。
4. 請見附錄 2 有 PPT 六型範例人物的特質和故事簡介!

3. 分析測驗結果：檢視自我瞭解程度（5 分鐘）

我們剛剛完成了小活動，同學應該對興趣六類型所代表的定義和會從事的活動和價值觀有較清楚的概念。緊接著來深入了解一下你的興趣測驗可以提供何種資訊，且可以如何運用。

現在請你點選第二項【你的興趣分數】，電腦頁面會出現【施測分數】和【自評分數】，同學可點選【施測分數】或【自評分數】電腦頁面就會把你的興趣六型分數由高分至低分排列顯示。

興趣分數高代表的是你對此興趣類型所呈現的活動、人格特質、價值觀等契合度比較接近。分數低的興趣類型則可能是你平常對這類型的活動沒有涉略或是本來就不感興趣。請注意:**每個人的身上都具有這六型的特質，只是每個人組合不同所以也就呈現出不同的面貌。**而這並沒有好與壞的區別!這正顯示人類無窮潛力和獨特的存在價值。現在就請同學將自己的【施測分數】和【自評分數】填入學習單(見附件 1)。你可以先點選【類型】再填寫，此時系統會將你的分數依照常見的 RIASEC 順序排列，以方便你比對填寫至學習單。

4. 檢視自我了解程度(5 分鐘)

動動腦?!-->【測驗結果】vs.【自評結果】

請同學 2 人一組:討論以下的問題

(1)職業興趣量表測驗結果和你的自評一樣嗎?

(2)為什麼一樣?或為什麼不一樣?

(3)可能自評時確實反應出你的興趣傾向，而測驗中列舉的活動正好你…

(4)你在作答時是否考慮到他人的想法，而不只是考慮到己的喜歡?

給授課教師的 MEMO

此活動希望引導學生思考【施測分數】和【自評分數】產生落差的原因!例如作答時是否有外在的干擾或是作答時因社會期待(怕別人覺得…)所以影響了作答的結果。也希望學生能更加有意識的覺察對自我了解的程度。

（七)分析測驗結果：個人在系所中的優勢與資源（15 分鐘）

1. 找出自己和就讀學系的相關性--點選頁面【與特定學系/職業比較】-(8 分鐘)

生涯選擇是一個在理想與現實之間取得平衡點的過程，現在我們來看看【我的興趣分數】和【我的學系】的關係。首先請同學點選第四項【與特定學系/職業比較】，再來先點選【學群】例如資訊學群，再點選主修的【學系】例如資訊管理學系；點選要比較的分數-施測分數(或自評分數或 2 種分數一起選皆可)；最後點選【產生折線圖】。(老師請依授課的學系來點選)

現在請把你的【學系興趣類型強度】(在折線圖的下方有提供數據)，請依照興趣類型填入學習單。範例請見下一張 PPT。

給授課教師的 MEMO

1. 若學生來自單一系所(例如都是資管系)，老師可以直接在學習單上幫學生先畫出系所興趣強度。學生在討論「施測分數和自評分數」後，就可以直接分析個人 VS.系所的個人優勢與系所資源，不必使用「與特定學系/職業比較」功能自己做查詢。
2. 但若學生來自多元系所(混系上課)，老師無法直接在學習單上幫學生畫出每個系所的興趣強度，學生在討論「施測分數和自評分數」後，就必須帶領學生先使用「與特定學系/職業比較」功能自己查詢所屬系所之興趣強度，然後加入學習單並畫出折線，接著分析個人 VS.系所的個人優勢與系所資源。

1. 說明個人優勢、系所資源、志同道合的涵意(7 分鐘)

現在我們以資訊管理系為例，把【施測分數】和【學系強度】這 2 條折線可能產生的關係以數學式來解釋，好讓同學更容易了解。數學式如下:

(1)個人【施測分數】＝(等於/相近)學系【學系強度】→志同道合

表示你目前此項興趣類型和系興趣強度相近!恭喜你!你將會在到本學系找到一群志同道合的同學。

(2)個人【施測分數】＞(高於)學系【學系強度】→個人優勢

表示你對興趣類型擁有比他人更多的熱情!熱情將給你帶來競爭力，也就是你的優勢，可以考慮如何在學系裡好好的發揮，成為你在本學學系的個人獨特的魅力和優勢。

(3)個人【施測分數】＜(低於) 【學系強度】→系所資源

表示你個人在這方面的興趣尚未開發或較缺乏,但這也表示你具有無窮的潛力。而這系上具有此興趣類型的許多資源,所以你未來可以在系上接觸到許多此興趣類型的同學或相關的事物,你也可嘗試去了解這類型的特質和參與相關的活動，也許你會發覺到令你投入的熱情因子。

(八)應用測驗結果：創造獨特契合方式（30 分鐘）

1. 發掘系所畢業生的六型出路（5 分鐘）

生涯如同是一扇任意門，你可以決定要去哪裡~

那~~~這個系畢業可以幹嘛???

系所出路 VS 興趣類型-以資訊管理學系為例:

每一興趣類型都有發揮的空間!帶領學生看到各類興趣在系上的典型職業類別。

【指導語】

做完上面的測驗和分析討論後，大家對於自己的興趣與學系的相關性，能如何幫助自己未來的就業方向，是否有所好奇呢? 讓我們帶領大家來看看，這其中能有什麼樣的組合!

(1)首先，回到【華人生涯網首頁】--點選【路徑探索】--輸入【學系】

(2)接著，點選【學類搜尋】，出現資料頁面後，點選【檢視】然後，就會看到系所可能的就業出路與興趣類型有何相關的統計資料!

(3)以資訊管理學系為例:此系所的學生因為其興趣類型的組合差異,而選擇的服務對象和工作場域都因應個人的興趣類型所差異；例如有人在【I 研究型】的興趣比較顯著，可能就會繼續讀博士當科學家;而【E 企業型】特質興趣較強的可能就會選擇去從事行銷經理等工作。

【參考指導語】

剛剛有跟大家介紹到各種興趣在系上都有發揮空間,從網頁上你可以看到六類興趣都有可以從事的工作，若你有興趣也可以點進去觀看每個工作內容。

【參考指導語】

請記得：

只要有創意，

每個學系或職業，都需要六型興趣的人才，

每一型興趣，都可在每個學系或職業找到發揮方式。

給授課老師的 MEMO

以上活動是要讓同學了解每個學系的出路都是無限的寬廣!而且每個興趣類型都可以在學系和職場找到發揮的空間！所以有時我們可能被有限的資源或錯誤的資訊誤導了，所以也限制了我們的選擇。

2. 腦筋急轉彎：應用生涯開展風格創造獨特契合方式（25 分鐘）（附件 6）

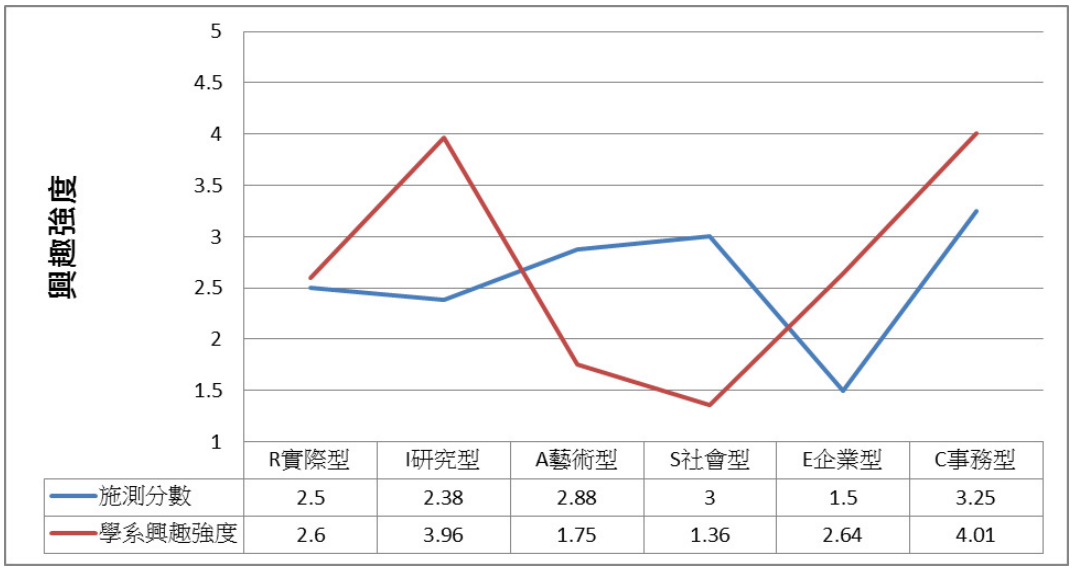
【指導語】

沒有人的興趣折線會和學系完完全全一模一樣。接下來我們要討論，各興趣代碼如果跟學系的曲線不同時，該如何發揮和適應。請各小組討論你們負責的代碼，來替奇奇想想看他怎麼在資訊管理學系，如何發揮/提升這個興趣特質？提醒大家請從掌控力與開放力兩種不同的方向去思考。

案例:奇奇的挑戰

奇奇對撰寫電腦程式很有興趣,但進了資訊管理系才發現本系是以培養資訊管理產業的管理相關人才為重點,因此需要學習如何影響別人和產業管理的知識，但奇奇的 E 沒有很高分，他該怎麼辦？

現在奇奇急需各組用你拿到的興趣代碼專長來協助奇奇處理 E 興趣強度不高的狀況!!



	R實際型	I研究型	A藝術型	S社會型	E企業型	C事務型
施測分數	2.5	2.38	2.88	3	1.5	3.25
學系興趣強度	2.6	3.96	1.75	1.36	2.64	4.01

奇奇興趣施測分數 VS. 資管系興趣強度

(1)步驟一

全班同學分成六大組，每組各代表一個(RIASEC)興趣類型

請各小組先以**肢體**表達出自己組的興趣類型特色活動

(2)步驟二

依各組拿到的興趣代碼專長(例如 S 社會型),討論如何分別用掌控及開放兩種方式來協助奇奇處理 E 低於學系興趣傾向的處境。例如:

★掌控:設法提升奇奇的 E 興趣程度?(解決問題)

★開放:欣賞奇奇 E 興趣不高可能有的優勢?或可以如何發揮 E 不高的優勢?(創造優勢)

(3)步驟三

請各組派一個代表來分享你們討論的結果,臺下的同學請注意聽,別人的創意正可拓展你的視野呢。

給授課老師的 MEMO

1. 以上活動目的是:

(1)讓同學了解每個興趣類型都可以在學系和職場找到發揮的空間!

(2)讓同學分別練習運用「掌控力」「開放力」來處理生涯議題。

2. 這個活動是本單元的主要核心,藉由自己劃出興趣六型的【施測分數】【自評分數】【學系興趣類型強度】的對照折線圖,引導學生討論:

(1)探討個人興趣強度低於<學系強度帶出【系所資源】的議題。

(2)探討個人興趣強度等於=學系強度契合點帶出【志同道合】議題。

(3)探討個人興趣強度高於>學系強度帶出【個人優勢】議題。

3. 【應援團集思廣益】和【腦筋急轉灣】二個活動的共同點都是:

(1)讓同學了解每個興趣類型都可以在學系和職場找到發揮的空間!

(2)讓同學分別練習運用【掌控力】【開放力】來處理生涯議題。

4. 【應援團集思廣益】比較適用於時間充裕的課堂,若授課時間為 3 小時,這個活動的歷程比較完整、效果比較好。若只有兩小時可進行此單元,請用「腦筋急轉彎」。也就是在原本要做【腦筋急轉灣】的時間點,不做【腦筋急轉灣】,改做【應援團集思廣益】。

3. 應援團集思廣益:應用生涯開展風格來發揮優勢善用資源—延伸且替代活動(40 分鐘)共有 2 案例 供參考-1 資管系 2 輔諮系(附件 7-1、7-2)

【指導語】

利用 CCN 的豐富資源,協助各位更了解系所畢業生出路的六型分布。現在各

位對自己的未來是不是感到前途更光明了?!現在我們就經由活動來試試如何了解善用自己的興趣類型和善用系所資源來發揮個人優勢,以利創造和發展出屬於我們自己獨特的生涯!現在你的同組同學都將成為你的應援團(加油、支持、出主意的啦啦隊)!挑戰開始!進行方式如下：**(1 資管系範例)**

(1)步驟一：分成 5 組每組約 6-7 人一組

(找你周圍的)，各組發一張紙為答案紙

(2)步驟二：每一小組派一人去抽題目

(老師請先準備折線圖或請小組自己設計折線圖)

(3)步驟三：題目紙往右傳給下一組

請第 1 小組把題目紙傳給第 2 組，第 2 組傳給第 3 組，依次傳下去….最後一組傳給第 1 組。

(4)步驟四：請聽老師的指令作答(共 5 題)

問題 1:用掌控力的方法來思考如何善用題目上的【系所資源】見附件 7。每一組先找出你單子上的【系所資源】。例如：個人興趣分數 I＜資管系的興趣強度，全組討論出至少 1 種善用資源提升 I 的強化辦法或畫。

(5)步驟五：寫完一題就再聽指令傳給下一組!!

問題 2：以開放心來欣賞 I 低的優點—變優勢】例如：我的 I 比較低，所以比較不會追根究底，判斷事情也不只以道理來評斷，會考慮情緒等因素且比較具有同理心。

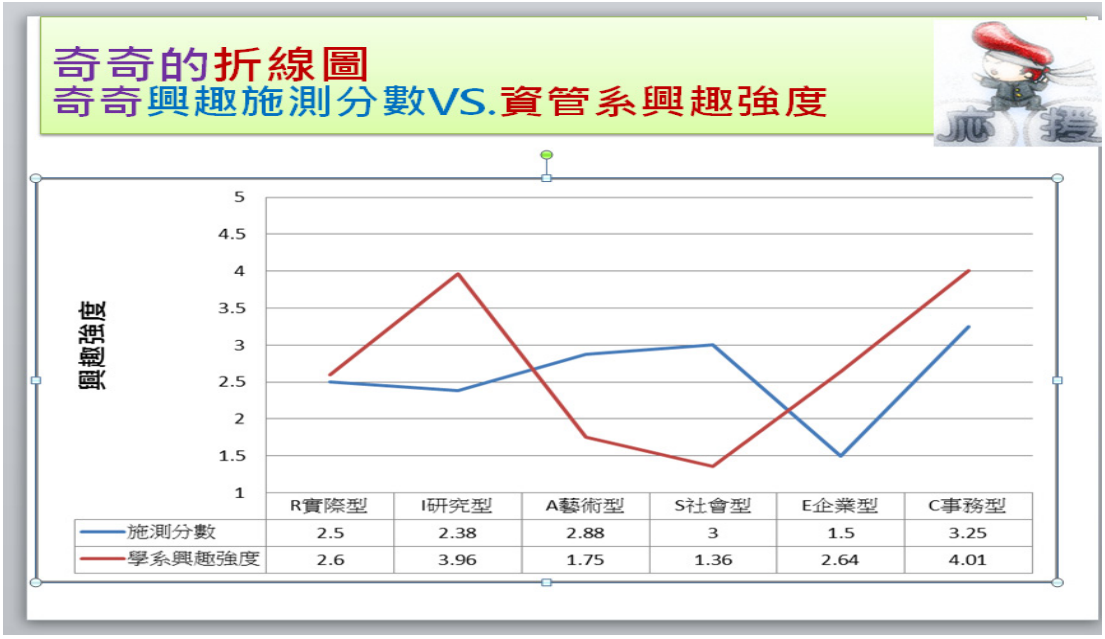
問題 3：以開放心:創意問題解決/發揮個人優勢來處理限制。例如：以高分 C 幫助低分 I、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

問題 4:用開放心:創意問題解決/開創新的發揮場域。例如:用 C 型整合資訊，也許可做出一套關於管理的軟體，可以把可能人格特質、情境 、管理會發生的狀況都可用電腦軟體模擬出來解決!

問題 5：用開放心做創意組合或任何自由突發奇想!

(6)步驟六：工作單傳回原來的小組了!

請小組閱讀班上同學的建議和點子並分享感言！



(九)應用測驗結果：說出熱情—延伸活動(30 分鐘)

1. 尋夢影片暖身(5 分鐘)

做完上面的測驗及聽完解釋後，希望大家對自己的興趣有更進一步的了解。接著，我們要如何展開熱情洋溢的圓夢之旅呢?現在就來觀看【帶著熱情，勇敢追尋夢想的臺灣女孩 CC】(網址 https://www.youtube.com/watch?v=G-tB9pt_fkg)，他的經驗或許可以給你一些點子！

給授課老師的 MEMO

也可使用「應徵澳洲全世界最棒的工作的謝昕璇」。
https://www.youtube.com/watch?v=G-tB9pt_fkg(TVBS 新聞)

2. 應徵夢想工作二部曲(25 分鐘)(附件 8)

看完謝昕璇的影片後，大家是否也開始在心裡構思自己的夢想工作呢?機會來了!接下來我們要給各位一個非凡的任務，就是去應徵你心目中的夢想工作!這工作必須和你的興趣有相關!所以各位可以參考你這節課的興趣測驗和你以前的生活經驗、並發揮你們的創意，設計一份給你夢想工作雇主的基本資料，並且必須當面說服雇主錄取你。現在各位請開始進行!(附件 8)

活動進行方式(4 人一組，請找你附近的。)

(1)進行曲:找出你的熱情和你想要應徵的夢想工作(10 分鐘)

✓ 回想一下，曾經有什麼事讓你真心喜愛，你做時總是樂在其中，還會停不下來?請在工作單的左上方框框中簡單描述或畫下「曾經投入且讓你充滿熱情，開

心愉悅的事?」，然後在左下方框框寫出這件事讓你喜歡的兩個理由。

✓ 想想未來夢想，什麼工作會讓你充滿熱情？請在工作單的右上方框框中簡單描述或畫下，然後在右下方框框寫出這件事讓你喜歡的兩個理由。

✓ 請和小組分享 2 分鐘，分享你的愛做的事和你熱愛的原因，說說你覺得做這件事對你有什麼重要的意義(價值觀)，並請夥伴做回饋。

給授課老師的 MEMO

藉由上述的討論，引導同學去找出自己可能想像過的夢想工作；也可參考別人做過你也想嘗試的工作，就像謝昕璇的故事，有 33 萬人都想去做!

也可鼓勵同學到 CCN 網站搜尋「與你興趣相契合的職業」做為參考。

(2)夢幻曲:角色扮演面試情境(15 分鐘)

4 位角色:面試者、面試者軍師、老闆、老闆替身

✓ 先請一位做為面試者、一位做面試者的軍師、一位做為老闆、一位做老闆的觀察員

✓ 面試開場請以 1 分鐘自我介紹做為開頭，每個人最多 3 分鐘

✓ 老闆的任務要考驗面試者的熱誠度和適配程度並盡量出難題給對方(如:此夢想工作可能會遇到鯊魚，怎麼辦?)

✓ 面試者則需說服老闆自己的確是這份工作的最佳人選

✓ 面試者軍師、老闆替身分別幫面試者、老闆

✓ 訓練口條，盡量把話說清楚，不要落落長，請說重點

(3)分享曲:學習心得分享(10 分鐘)

最後請各組指派代表用 1 分鐘來分享過程中你的發現!其實每組的夢想工作還真的都很夢幻也都很有創意!希望大家在面對未來生涯中的變動也能這樣富有創意的結合自己的興趣來創造你的優勢。

(十)總結：活出你的夢想—(3 分鐘)

【指導語】

經過上網施測以及課堂各種問題討論與分享激盪之後，各位同學對自己的生涯興趣類型及學系的出路等資訊，是不是有更深入的了解呢？希望同學帶著你的好奇和熱情不間斷地去拓展你的生活體驗 !也希望你別忘了要活用你的生涯開展風格，擬訂計畫，開放體驗，來達成你的夢想!

三、參考資料

1.簡介華人生涯網CCN：兼融西方理性與東方直觀的網路生涯資源中心。請自行前往華人生涯網下載。

2.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。

3.Holland理論請參考：

金樹人（2011）。生涯諮商與輔導（重修版）。臺北：東華書局。

林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰（2010）。生涯輔導。臺北：心理。

L12-乙 2 附件 1

我的生涯開展風格

掌控力:_____分

開放心:_____分

我是:_____型

興趣分數 VS. 自評 VS._____學系興趣強度折線圖



HOLLAND 興趣六型	R 實際型	I 研究型	A 藝術型	S 社會型	E 企業型	C 事務型
毛根人生興趣歸類計次						

L12-乙 2 附件 2

活動題目

請辨別方格中的【活動】分別屬於六種【興趣類型】的
哪一型?請填入所屬興趣類型人物的下方

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

擔任教學助理		解決電腦中毒	
檢測線路		測試程式找出 BUG	
整理系統資料		到偏遠部落當電腦小老師	
電腦競賽擔任隊長		主動給予意見	
系統分析與設計		有很多設計程式的點子	
組裝電腦		擔任專題組長	
選修創新與創業管理		在團體中習慣擔任領導人	
遊戲軟體美編		協助同學課業	
當學會的總務			

L12-乙 2 附件 3

活動分類解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	阿基師	賈伯斯	五月天	陳樹菊	郭台銘	PARADA 惡魔
活動清單	檢測線路 組裝電腦	系統分析與設計 選修創新與創業管理 解決電腦中毒 主動給予意見	遊戲軟體美編 有很多設計程式的點子	擔任教學助理 到偏遠部落當電腦小老師 協助同學課業	電腦競賽擔任隊長 擔任專題組長 在團體中習慣擔任領導人	整理系統資料 當學會的總務 測試程式找出 BUG

擔任教學助理	S	解決電腦中毒	I
檢測線路	R	測試程式找出 BUG	C
整理系統資料	C	到偏遠部落當電腦小老師	S
電腦競賽擔任隊長	E	主動給予意見	I
系統分析與設計	I	有很多設計程式的點子	A
組裝電腦	R	擔任專題組長	E
選修創新與創業管理	I	在團體中習慣擔任領導人	E
遊戲軟體美編	A	協助同學課業	S
當學會的總務	C		

L12-乙 2 附件 4

人格特質題目

請辨別星星中的【人格特質】分別屬於六種【興趣類型】的
哪一型?請填入所屬興趣類型人物的下方

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

善於觀察		企圖心強	
手巧		善表達	
喜歡動手做		注意細節	
謹慎		樂於助人	
創新		喜歡變化	
有耐心		重視方法	
人緣好		喜歡領導別人	
有理想		喜歡規律	
勤奮		善於分析	

人格特質解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	阿基師	賈伯斯	五月天	陳樹菊	郭台銘	PARADA 惡魔
人格特質	喜歡動手做 勤奮 手巧	善於觀察 善於分析 重視方法	創新 喜歡變化 有理想	有耐心 人緣好 樂於助人	企圖心強 善表達 喜歡領導別人	謹慎 喜歡規律 注意細節

善於觀察	I	企圖心強	E
手巧	R	善表達	E
喜歡動手做	R	注意細節	C
謹慎	C	樂於助人	S
創新	A	喜歡變化	A
有耐心	S	重視方法	I
人緣好	S	喜歡領導別人	E
有理想	A	喜歡規律	C
勤奮	R	善於分析	I

L12-乙 2 附件 5

價值觀題目

請辨別圈圈中的【價值觀】分別屬於六種【興趣類型】的
哪一型?請填入所屬興趣類型人物的下方

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

效率		倫理價值	
正義		愛	
獨立自主		人道	
準確		享樂主義	
自由創造		成就表現	
人際關係		物質財富	
社會聲望		智慧知識	
理想主義		邏輯	
支持感		心靈超越	
實用			

價值觀解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	阿基師	賈伯斯	五月天	陳樹菊	郭台銘	PARADA 惡魔
價值觀	實用 理想主義 效率	智慧知識 理想主義 獨立自主 邏輯	心靈超越 智慧知識 理想主義 自由創造	愛 人際關係 人道 支持感 倫理價值 理想主義 正義	成就表現 社會聲望 理想主義 物質財富 享樂主義	準確 實用 理想主義 效率

效率	R.C	倫理價值	S
正義	S	愛	S
獨立自主	I	人道	S
準確	C	享樂主義	E
自由創造	A	成就表現	E
人際關係	S	物質財富	E
社會聲望	E	智慧知識	I.A
理想主義	R.I.A.S.E.C	邏輯	I
支持感	S	心靈超越	A
實用	R.C		

L12-乙 2 附件 6

腦筋急轉彎範例

腦筋急轉彎範例答案: 1. R(實際型)→ 掌控：善用手巧等優勢學習維修或組裝電腦的技巧，用實作專業能力來奠立領導地位。 開放：實際型的人認為 E 不高的奇奇不會好大喜功，做事比較實際。 2. I(研究型)→ 掌控：專研【資訊技術】等領域的研發，用研發專業能力來奠立領導地位。 開放：研究型的人認為 E 不強的奇奇言論較不會誇大其實，且較不易衝動，會三思後再行動。 3. A(藝術型)→ 掌控：可以專研多媒體或網頁設計或開發新程式語言，用獨特專業能力來奠立領導地位。 開放：藝術型認為 E 較不強的奇奇不會時時推銷他們的理念或很功利主義，會尊重藝術的原創概念。 4. S(社會型)→ 掌控：善用社會型喜歡和人相處且和善的優勢，鼓勵奇奇結交 E 強的朋友作為學習榜樣，請他們傳授管理技巧。 開放：社會型的人認為 E 型不高的人較不咄咄逼人，比較好相處。 5. E(企業型)→ 掌控：善用企業型的好口才和影響人的優勢，介紹或推銷管理進修課程給奇奇，或鼓勵他抓住機會多嘗試和練習當領導者。 開放：企業型的人認為 E 不強的奇奇企圖心比較弱，不是潛在的競爭對手。 6. C(事務型)→ 掌控：發揮善於整合和收集資訊的優勢，鼓勵奇奇活用數據資料來控管財務或流程，以幫助奇奇處理領導管理上的庶務。 開放：事務型的人認為 E 不強的奇奇較不浮誇、謹慎注意細節，且有效率配合度佳。

L12-乙 2 附件 7 之 1

應援團集思廣益範例—1. 資訊管理系

資訊管理系範例

問題 1:用掌控力的方法來思考如何善用題目上的【系所資源】。

每一組先找出你單子上的【系所資源】。例如：個人興趣分數 I＜資管系的興趣強度，全組討論出至少 1 種善用資源提升 I 的強化辦法或畫。

問題 2：以開放心來欣賞 I 低的優點—變優勢】

例如：我的 I 比較低，所以比較不會追根究底，判斷事情也不只以道理來評斷，會考慮情緒等因素且比較具有同理心。

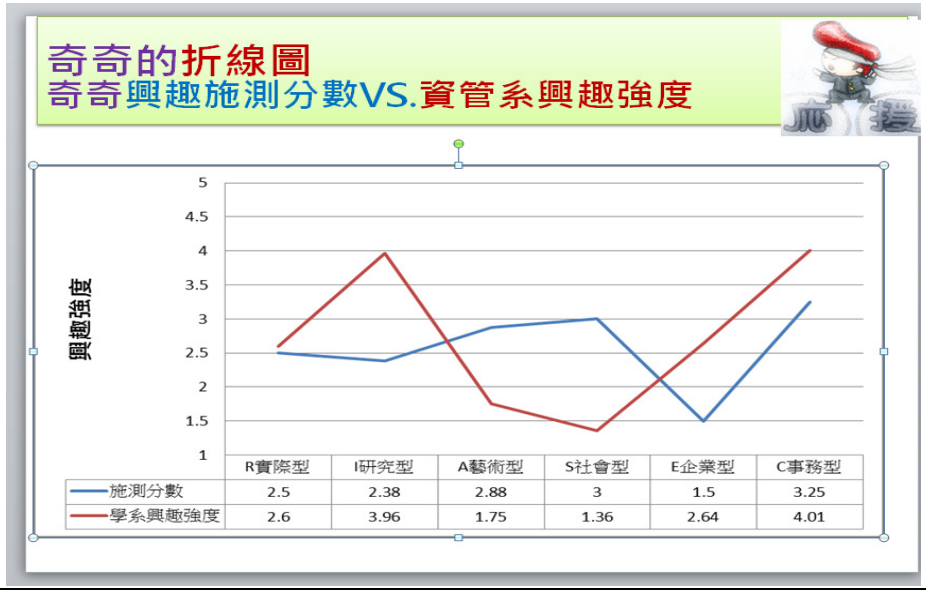
問題 3：以開放心:創意問題解決/發揮個人優勢來處理限制。

例如：以高分 C 幫助低分 I、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

問題 4：用開放心:創意問題解決/開創新的發揮場域。

例如:用 C 型整合資訊，也許可做出一套關於管理的軟體，可以把可能人格特質、情境 、管理會發生的狀況都可用電腦軟體模擬出來解決!

問題 5：用開放心做創意組合或任何自由突發奇想!



L12-乙 2 附件 7 之 2

應援團集思廣益範例—2.諮商輔導系

諮商輔導系範例

問題 1 :用生涯開展風格中的【掌控力】的方法來解決題目上的【興趣強度低】的興趣類型。

每一組先找出你單子上的【興趣強度低於學系強度】的興趣類型，例如：個人興趣分數 S＜諮商系的強度,全組討論出至少 1 種提升 S 的強化辦法或計畫。

問題 2:以開放力的方法來欣賞 S 低的優點變優勢

例如:我的 S 比較低，不會花太多時間處理人際，但可更善用時間學習。

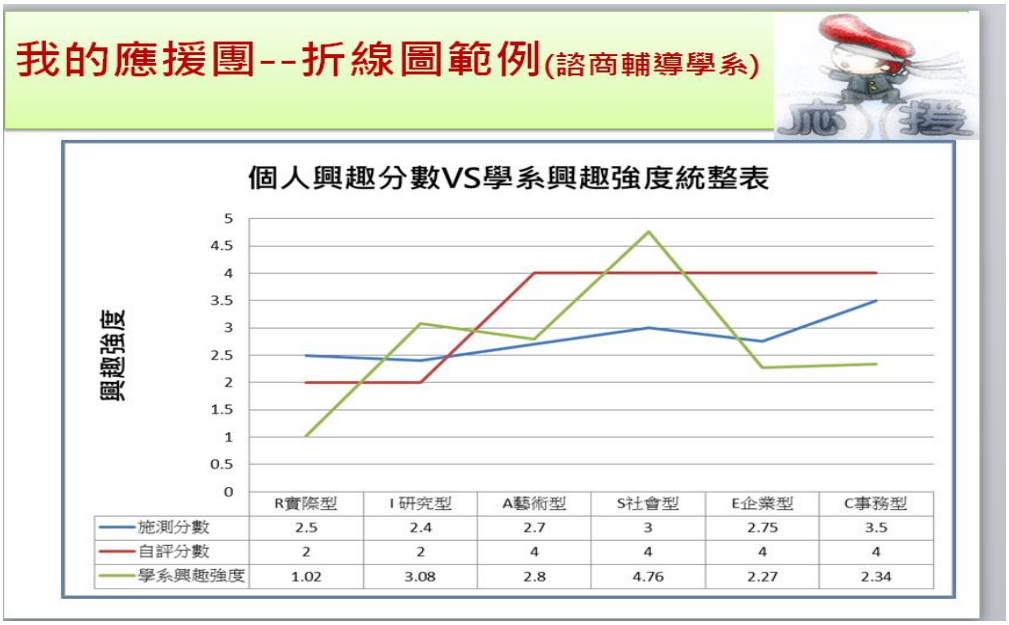
問題 3 :以開放力的方法來創意問題解決/發揮特色來處理限制。

例如:以高分 C 幫助低分 S、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

問題 4:用開放力的方法:創意問題解決/開創新的發揮場域

例如:可創造獨特的學習/職業舞臺—分析製作懶人包或人工智慧諮商師。

問題 5:用開放力的方法 4:創意組合或任何自由突發奇想!



L12-乙 2 附件 8

請在左方框框寫下「曾經投入且讓你充滿熱情，開心愉悅的事?」請簡單描述或畫下經驗

在右方框框填寫或畫出曾經想過的夢想的畫面為何?





個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

夥伴回饋：

WHAT IS MY PASSION

請在左方框框寫下「曾經投入且讓你充滿熱情，開心愉悅的事?」請簡單描述或畫下經驗

在右方框框填寫或畫出曾經想過的夢想的畫面為何?





個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

高中曾參加過微電影比賽，在製作微電影當中，意外接觸到許多新奇有趣的動畫軟體和繪畫軟體，覺得軟體的特效又炫又酷，可以把呆板的影片轉變成精彩的電影，把有缺損的畫面修得完美無缺，好像自己是魔術師，揮幾下魔杖就可以產生千變萬化的效果。

重視價值：軟體的使用讓我展現了自己無限的創造力，把不可能都變成可能，而當我堅持完成電影後也有滿滿成就感。

夥伴回饋：

我覺得你是個會為了追求理想而有毅力堅持下去的人。

我覺得你肯定是個喜歡創作，並且有很多想法的藝術家!

個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

現在大家幾乎人手一「機」，所以配合潮流，希望未來可以成為一個 APP 程式設計師，將自己覺得很棒的電腦動畫或繪畫軟體製成 APP 軟體，這樣就可以靠著手機隨時隨地創作新的作品，不需要受到地點或設備的限制，而讓突然來的靈感消失無影無蹤，成為心中小小的遺憾!

重視價值：期望透過自己的努力，分享自己認為很棒的東西，讓更多人可以因此獲利，也算對社會栽培我所作的回饋。另外，因為覺得靈感是倏忽即逝的，所以創作如果可以變成便利性的活動，一定可以為世界帶來更多「美」!

夥伴回饋：

覺得勇敢追夢又有造福社會的心的你超讚!加油!希望手機有更多實用的 APP!

L12-乙 2 附錄 1

職業興趣清單

實際型(Realistic)	
活動偏好	偏好實際操作、製作具體事物。
常見生涯主題	重視具體明確的事物及平穩踏實的運作。會注重細節與實用，有方法、有技能、有系統且具效率的完成工作任務；傾向物質主義。
常見人格傾向	此種類型的人具有情緒穩定、穩健、有耐心、順從、坦誠直率、謙虛、堅毅、實際、害羞、節儉、保守、勤勉等特徵。
環境資料	典型職業：製造工程師、農牧場經理、交通和鐵路員警 典型學系：醫學工程、電子工程、園藝
研究型(Investigative)	
活動偏好	偏好觀察、思考、分析與推理。
常見生涯主題	重視邏輯、知識智慧與科學價值。為了達成所重視的價值，喜歡剖析與理解事理，試圖建立組織系統或解決問題，過程中傾向科學化並講求方法與效率。
常見人格傾向	此種人具有謹慎、分析、批判、獨立、有主見、好奇、積極、有條理、謙遜、精確、嚴謹、理性、保守、內向、追根究底等特徵。
環境資料	典型職業：法醫、電腦程式設計師、管理分析師 典型學系：生物資訊、醫學、物理
藝術型(Artistic)	
活動偏好	偏好直覺、情感表達以及美感創造。
常見生涯主題	重視審美價值與美感經驗，追求自我表達。由於注重美感與自我表達，傾向理想主義，喜愛新奇、變化、自由創造與冒險嘗試；厭惡一成不變，排斥監督或約束。
常見人格傾向	此種人具有直覺敏銳、感情豐富、複雜、衝動、獨立、自發、理想化、不重實際的、富於想像、有創意、富叛逆性與冒險性、喜歡自我表達並引人注意等特徵。
環境資料	典型職業：編輯、時裝設計師、演員 典型學系：景觀與空間設計、舞蹈、工業設計

社會型(Social)	
活動偏好	偏好人際互動、教導協助與心靈成長，會關心自己和別人的感受。
常見生涯主題	重視倫理價值、人類福祉與服務奉獻。為實現價值，會積極而堅定地投入社群，與社會接觸。喜歡主動親近他人、社會適應能力強。
常見人格傾向	此種人具有合作、友善、慷慨仁慈、樂於助人、受人歡迎、理想化、負責、善社交、圓滑、善解人意、具表達力與說服力、富洞察力的特徵。
環境資料	典型職業：諮商師、神職人員、大學/專教師 典型學系：輔導與諮商、特殊教育、職能治療
企業型(Enterprising)	
活動偏好	偏好影響組織或他人、追求成就表現。
常見生涯主題	重視個人的成就表現與社會酬賞。為了尋求獎賞與認可，會追求掌控感與影響力，喜歡領導與影響他人，不喜歡被監督或約束。較傾向享樂主義、愛好自由、競爭與冒險，環境適應能力強。
常見人格傾向	此種人具有愛冒險、精力充沛、野心大、競爭心盛、獨立、果斷、衝動、樂觀、自信、追求享樂、善於社交與遊說、喜歡獲取他人注意與知名度等特徵。
環境資料	典型職業：執行長、物流管理人員、經理 典型學系：企業管理、行銷經營、廣告
事務型(C)(Conventional)	
活動偏好	偏好文數字整理有組織、規律且有系統地工作，會儘可能地以最短時間完成最大工作量。
常見生涯主題	重視生活的規律、安適與平穩。由於追求平穩安定，傾向於保守主義，做事有耐心、細心與毅力，且注意細節、系統性，在達成準確性的同時，仍具備效率。
常見人格傾向	此種人具有謹慎、保守、含蓄、平淡、順服、規律、堅毅、勤勉、實際、穩重、有效率、注重道德良心等特徵。
所需知能	典型職業：會計、銀行行員、編輯、辦公室主任、圖書館員、公務人員 典型學系：會計系、圖資系

L12-乙 2 附錄 2

興趣六型人物簡介

R 阿基師：冷板凳磨出硬底

他奉行「一步一腳印，穩扎穩打」的價值觀，他不走捷徑，不願意取巧，甚至在面對七百多萬的債務時，他憑著自己的責任感，勇於面對，咬牙撐過那段償債的歲月，他的成功，說穿了其實沒有什麼太深奧的道理，就是他能夠「忍人所不能忍」。有一次他搬著幾乎是自己身高大小的滾燙粥桶不小心跌倒，熱粥灑出來了被罵不說，連脖子被燙到脫皮，他還是繼續工作，直到晚上十點下班回家，才被母親抓去看醫生。

他有個致命傷—身材矮小。因為廚房工作粗重，人高馬大的學徒比較有機會受師傅青睞，而有「出師」機會，平均三年六個月就可以升為師傅的助手，阿基師一等卻是八年之久。當其他廚師爭先成為大廚的助手，想盡辦法往上爬時，阿基師會主動去煮 70、80 人的員工餐，既使如此，他也樂在其中。當師兄弟在空班時喝酒、賭博，阿基師在廚房練刀工，練習烹調。

「八年的學徒，我沒有期待我能升，但我期待自己的學習能力，」阿基師沒有因為機會落空而氣餒，沒機會做菜給客人吃，他的眼睛不是流下淚水，反而更專心的觀察，不但看師傅做菜，甚至看怎麼開菜單、為菜餚命名、招呼客人、和盤商殺價……。在八年冷板凳似的學徒生涯中，他用大師的規格去規劃學習。民國六十三年，一位老師傅找阿基師跳槽，新老闆和阿基師面談後，驚訝發現這個「學徒」不但懂做菜，還懂管理成本，直接要他擔任「副領班」。兩年後，老闆甚至辭退老師傅，把整個餐廳交給阿基師打理。

取自：
http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5030540&page=1
(親子天下雜誌－阿基師：身段柔軟熬出一片天)
http://ge.cycu.edu.tw/icharacter/index.php/app/week/12/1
http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=1444212
http://blog.yam.com/nckuleader/article/28760506
(【阿基師的樸實細膩】冷板凳磨出硬底　8 年學徒熬成千萬名廚)

Ⅰ賈伯斯：驚奇發明家

史蒂芬·保羅·賈伯斯（英語：Steven Paul Jobs，1955 年 2 月 24 日－2011 年 10 月 5 日），通稱史蒂夫·賈伯斯（英語：Steve Jobs），美國企業家、行銷家和發明家，蘋果公司的聯合創始人之一，曾任董事長及執行長職位，NeXT 創辦人及執行長，也是皮克斯動畫的創辦人並曾任執行長，2006 年為華特迪士尼公司的董事會成員。(根據維基百科的介紹)

賈伯斯曾經被自己所創設的公司趕出去，曾經為了自己的理想而休學，但他從不妥協，從不浪費時間活在別人的陰影裡，也從不盲從教條活在別人的思考中。最重要的是，他有勇氣跟著自己的內心與直覺。

賈伯斯畢生有無數發明，其中不少發生舉足輕重的影響，例如：(1)製造：當所有科技大廠競相追逐處理器的快速度，賈伯斯卻想著如何讓電腦設計更簡單化，這個逆向操作的決定，讓蘋果電腦的 MacBook Air 系列成了熱賣品。(2)音樂：iPod 與 iTunes 的結合，讓消費者只需要購買自己喜愛的單曲，成為全球最大的線上音樂零售商。(3)個人電腦：1977 年，賈伯斯推出 8 位元的 Apple II，掀起了個人電腦熱潮，2010 年，平板電腦 iPad 正式推出，又親手終結了個人電腦的黃金時代。(4)手機：2007 年花費蘋果電腦將近 1.5 億美元研發成本的新產品 iPhone 上市，讓原本在手機市場稱霸的諾基亞和摩托羅拉灰頭土臉。

取自:
http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5027149&page=1
(賈伯斯扼殺 iPhone 5 上市？》賈伯斯史上 6 個驚奇發明大公開！)
http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=10996
http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%B2%E8%92%82%E5%A4%AB%C2%B7%E4%B9%94%E5%B8%83%E6%96%AF

A 五月天：比誰都精彩

臺灣藝人能紅遍全世界的沒有幾個，其中有一個就是五月天。對音樂的熱情與傻勁，是讓他們能夠創作出許多動人心弦、膾炙人口音樂的原因，搖滾出屬於自己的熱情與理想，讓無數的聽眾找回自己的音樂夢，拿起樂器也想找到自己的天空。阿信說：「披頭四、平克佛洛依德、Ｕ２、胡士托音樂節，都是用樂觀積極的態度來面對世界。我受這些樂團影響很大，他們告訴我這個世界很棒很美好，值得你站出去為它奮鬥」。

取自：

http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5033055&page=1

（親子天下雜誌－五月天：我們的成功，是失敗的累積）

http://www1.pu.edu.tw/~s1021900/new_page_4.htm

S 陳樹菊：賣菜樂捐

陳樹菊臺東鎮（今臺東市）仁愛國民小學畢業時，家中貧困，一家八口都賴父親賣菜為生，然而陳樹菊現在卻是一位臺灣家喻戶曉的慈善家，《富比士》雜誌將她選入和 2010 年亞洲慈善英雄人物第 48 位。

多年賣菜，陳樹菊已經買了房子，但本人生活卻仍非常刻苦，每天生活費不到 100 元。身為佛教徒的她吃素，平時省吃儉用，卻很樂意捐款。父親在 1993 年病逝後，陳樹菊曾捐 100 萬元給佛光學院。1997 年間又捐款新臺幣 100 萬元給母校仁愛國小成立急難救助獎學金，回饋多年前受到的幫助。在 2005 年又捐了新臺幣 450 萬元給仁愛國小蓋圖書館，彌補自幼失學遺憾。十年來，陳樹菊還在基督教「阿尼色弗兒童之家」認養三名孤兒院童，每年捐新臺幣三萬六千元，另外又曾捐給阿尼色弗 100 萬元。她目前的目標是存 1,000 萬元成立基金會，讓窮人吃飯、看醫生。

取自：

http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%99%B3%E6%A8%B9%E8%8F%8A

http://www.readersdigest.tw/article/5964

http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%99%B3%E6%A8%B9%E8%8F%8A

E 郭台銘的管理哲學

郭台銘是臺灣第一大企業鴻海精密、華人第一大民營科技集團富士康科技集團的董事長，以及永齡文教慈善基金會創辦人，有「臺灣科技龍頭」之稱。他多年名列富比士億萬富翁列表中。2013 年 3 月，富比士公佈全球富豪排行榜，郭台銘以 51 億美元，排名臺灣第 3。（根據維基百科）

打從創立鴻海開始，郭台銘就立志要成為臺灣第一、亞洲第一、世界第一。為了實現這個宏大目標，他創造了自己的經營哲學。成功在臺灣的商場上打造自己的一片天。

郭台銘做事一向「快、狠、準」，說起話來也言簡意賅。凡事，經過郭台銘的幾句話、幾次會議，員工就能充分了解並實行。這是讓鴻海能夠在商場上叱吒風雲，讓許多投資家或是其他企業敬佩的原因。

郭台銘相當重視生產管理、軍事化的管理方式是讓人最為熟悉的地方，嚴苛、絕對服從，卻又有明確的升遷制度，做得好必然會有升遷機會，而這樣的比員工還要認真的「郭老闆」，是成功讓鴻海發揚光大的原因，認真踏實是成功不二法門。

郭台銘雖然是「嚴以律己、嚴以待人」，但卻懂得在適當時機鼓勵大家，不管是實質上的，還是精神上的，他都有辦法留住員工的心。許多員工埋怨過後還是乖乖回頭認真做。

取自:
http://www1.chihlee.edu.tw/teachers/ctw/kou.htm
(獨家披露郭台銘一生心血結晶)(鴻海員工眼中的郭皇帝)
http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%83%AD%E5%8F%B0%E9%8A%98

C 照章行事

在「穿著 PARADA 的惡魔」這部片中，安德莉亞得到了百萬女孩都羨慕的時尚工作－Runway 時尚雜誌知名編輯米蘭達的私人助理。

米蘭達是個要求嚴格的主管，只要一聲令下，沒有員工可以有第二句話，任何問題都得自己想辦法解決。有一次米蘭派給安德莉亞一個任務，安德莉亞沒有達成，隔天被米蘭達痛罵的她，跑去跟同事訴苦，同事告訴她：「**你要積極的扮演好你的角色，演什麼就要像什麼！**」。

後來，安德莉亞成功地以她聰明的頭腦，仔細積極地學習：她讓自己融入米蘭達要求的氣質和形象，在短時間裡，她學會了這一行說話的模樣身段及行事方法，穿上名牌服飾，走起路來精神奕奕。

取自:
http://eportfolio.lib.ksu.edu.tw/~4961P032/blog?date=2009-12&node=000100007
http://reader.roodo.com/flyspirit/archives/4530119.html

單元名稱：L13-乙 3 掌握才幹資產

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

許鶯珠 （交通大學教育研究所副教授暨諮商中心主任）

吳淑禎 （國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長）

劉淑慧 （國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任）

許菊芬 （國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師）

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：

吳淑禎、許鶯珠、劉淑慧、許菊芬(2014)。掌握才幹資產。載於華人生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯發展教材。

吳淑禎、許鶯珠、劉淑慧、許菊芬(2016)。掌握才幹資產。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）。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平台名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：B3 才幹優勢、B4 學職信念

摘要

1. 以生涯典範引發技能探索動機。
2. 說明技能優勢之意涵與探索方法。
3. 說明技能定義並連結工作經驗：導引學生熟悉十二類技能定義，並以互動方式協助學生連結系所典型職業的工作任務。
4. 實施 CCN 技能量表。
5. 發掘個人優勢＝精熟強項+個人優勢+系所資源+志同道合+理想強項。
6. 命名個人才幹優勢。

7. 實施與解釋學職涯信念量表。
8. 創造獨特畢業履歷：想像自己畢業時遞出的履歷表上期望凸顯哪些知識、技能。
9. 總結：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。
10. 延伸活動 1—創造優勢畢業履歷：應用學職涯信念，透過小組活動幫助個人籌畫畢業履歷上的優勢技能與學經歷。
11. 延伸活動 2—創造獨特職業舞臺：透過小組活動幫助個人觀想未來世界需求並發揮創意練習組合不同技能量身打造獨特職業舞臺。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
■L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td>A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">在電腦教室上課，為能確保每位學生能夠跟上，需要有廣播系統，以便切換畫面做必要引導與示範。此外，授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">1.一般教師，具備心理評量的基本概念。
2.最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">1.事先瞭解授課學生的主修學系。
2.熟悉華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)自我探索技能量表的操作及解釋。
3.熟悉華人生涯網 CCN 路徑探索之條件篩選的操作方式，以及路徑探索學系、職業的內容架構。</td></tr>
</table>

教學資源工具	1.華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)的技能測驗和學職涯信念測驗。 請參考使用本單元所提供的教學 PPT，依照 PPT 中的步驟帶領學生使用 CCN 技能和學職涯信念量表。 若教師想要進一步深入了解這兩個量表，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.搭配本單元的教學 PPT 中同時提供高低年級所需的不同版本投影片，教師使用前請先刪除不需要的投影片，例如，用在低年級課程時，請先刪除提供給高年級的投影片。 3.搭配本單元的教學 PPT 中也同時提供使用 12 小類和 48 項目作為技能分類架構時所需的不同版本投影片，教師使用前請先刪除不需要的投影片，例如，決定使用 12 小類時，請先刪除提供給 48 項目的投影片。 4.搭配本單元的教學 PPT 中也同時提供「對照折線圖」和「個人探索札記」兩種彙整技能優勢方法的投影片，教師使用前請先刪除不需要的投影片，例如，決定使用「對照折線圖」時，請先刪除提供給「個人探索札記」的投影片。
作業	課程中作業：應用 CCN 平臺，完成才幹優勢彙整表。
評量方式	1.實作評量：上網進入 CCN，完成彙整表。 2.概念理解：瞭解學職涯信念的概念架構，並能夠用以籌劃技能優勢，以及瞭解技能的概念架構，並且能夠用以瞭解系所學習經驗。 3.同儕討論：能與同儕討論自己的才幹及其與就讀系所或理想職業的契合點和差異點。
備註	1.若時間允許，可以同時進行知識與技能量表。但考量到學生的負荷，最好只做技能，若學生需要個別且深入地討論時，再進一步請學生做知識。 2.不論是知識或技能評量，都先引導學生探索其與就讀系所的關聯性，再談其與職業的關聯性。 3.在做環境資源、個人優勢與志同道合的分析時，低年級學生還有相當多在學學習時間，以跟就讀學系作對照為原則，高年級學生即將面臨職場，以跟理想職業作對照為原則。 4.學生已經選擇系所，因此探索系所的焦點不在個人與系所的契合度（有多合），而在契合點（到底哪裡相契合）、差異點（哪裡有差異或職業），以便具體規劃學涯發展。 5.學生尚未選職業，因此探索職業的焦點可以同時放在個人與哪些職業相契合、個人與特定/理想職業的契合度（有多合）以及個人與特定/理想職業的契合點、差異點。

	6. 不論探索系所或職業，都需要鼓勵與訓練學生靈活創造可以發揮的生涯舞臺，目前在校可以善用獨特系所修課規劃與課外學習，或者正式修習輔系、學程、雙主修等，未來在職場可以開創個人獨特職業舞臺。本單元的延伸活動二「我的創意職涯」以及「乙 4 開創未來工作」單元中的「探索創意自我組合」的焦點都在打開學生的視野、激發學生的創意，讓他們更有能力適應變動不居的未來世界，對於正為職涯選擇感到焦慮或茫然的學生來說，非常有幫助。如果打算接著進行「乙 4 開創未來工作」，就不必在目前這個單元進行「乙 3 延伸活動 2 我的創意職涯」，如果不打算進行「乙 4 開創未來工作」，則強烈建議安排時間做「乙 3 延伸活動 2 我的創意職涯」。 7. 這個單元有幾種應用方式： (1)放在自我探索系列中，與其他 5 個單元相互銜接，形成完整而統整的自我定位與生涯願景。 (2)獨立形成 2-3 小時的工作坊，開放給有興趣的探索與建立個人才幹資產的學生。 (3)將「乙 3 掌握才幹資產」「乙 5 檢視今日學習」「丁 1 多元經驗」「丁 2 看見變化的樣子」「丁 3 學用關係與學習策略」組合成學涯發展系列，搭配系課程地圖的介紹，用以協助低年級學生做修課規劃，或協助高年級學生做未來升學或就業所需才幹資產之檢核與優勢規劃。

一、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. 了解技能的定義與類型。 2. 了解學職涯信念的定義與類型。 3. 辨識系所經驗的技能歸類。 4. 了解就讀學系的技能傾向。 5. 辨識自己技能與就讀學系的契合點和差異點。
	執行力	
	建構力	1. 從技能的觀點建構自己在就讀學系中的志同道合、個人優勢與系所資源。 2. 覺察與統整自己所擁有的技能，建構出自己優勢之所在。
	開放力	運用自己的技能和學職涯信念開創未來的新機緣。
	生命力	關切自己的才幹與生涯發展的關聯。
生涯發	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	1. 了解自己的技能傾向。 2. 發掘自己的才幹優勢。

展任務	掌握資源網絡	運用資訊平臺發掘契合自己才幹的學系與職業資源。
	勾勒生涯願景	運用自己的技能和學職涯信念開創未來的可能發展方向。
	實踐理想生活	1. 了解自己的學職涯信念。 2. 練習應用不同的學職涯信念來創造獨特的才幹契合方式。
	展現行銷自我	1. 肯定自己的技能優勢，提升自我效能感。 2. 練習呈現自己的才幹優勢。
	準備適應職場	1. 發掘契合自己技能的職業。 2. 覺察自己的才幹與理想職業的契合點和差異點。(高年級)
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

整體進行形式以技能與學系及職業的連結搜尋、選擇、對話與反思為主。

(一)學習目標(共 3 分鐘)

說明今日課程會學習的目標

- ✓ 瞭解學職涯信念的概念架構
- ✓ 瞭解技能的概念架構
- ✓ 應用技能概念架構來了解自己和系所學習經驗
- ✓ 瞭解自己目前的才幹/技能傾向
- ✓ 瞭解自己和就讀系所的契合點與差異點
- ✓ 發掘個人獨特的才幹優勢
- ✓ 運用學職涯信念提升未來競爭力
- ✓ 運用才幹優勢創造未來發展機會和場域

(二)說明技能的概念架構（共 28 分鐘）

1. 引起動機（3 分鐘）

【指導語】

不曉得大家還記不記得我們在前幾節課探討過自己的興趣,我們的興趣對個人在生涯的選擇上有其重要性，同學認為是否有其他的因素，也會影響我們的選擇呢? 能力？知識？或技能？以上這些都是可能的因素!所以行動之前先來盤點一下我們擁有哪些才幹資產?可以如何分配和利用?或是必須再精進或提升什麼樣的才幹呢? 接下來的活動就要帶大家探討自己擁有哪些才幹(知識和技能)。

2. 說明才幹與技能的涵意（7 分鐘）

(1)說明才幹與技能的基本定義。(2 分鐘)

【指導語】

才幹＝知識+技能；

知識＝關於特定領域事實或運作的系統性理解；

技能＝運用知識完成任務的能力。

【指導語】

進行測驗之前，先向大家介紹技能的定義。技能是應用知識來完成任務的能力，例如：騎腳踏車，除了要有知識，也要學會如何應用知識以實際完成用腳踩踏的動作。CCN 技能量表，是在協助你探索自己的技能，瞭解你重視的技能以及你已具備的技能有哪些？進而探討與自己技能傾向相契合的學系或職業有哪些？與已具備技能精熟水準相契合的學系與職業有哪些？

(2)動動腦:藉由猜名人的技能幫助學生連結技能與生活經驗。---(5 分鐘)

【指導語】

為了使同學更深入了解才幹的意義，現在就來進行個小活動，請大家來動動腦！等一下畫面上會出現幾張有名的人物圖片，請各位發揮你的聯想力，猜猜看這些人物最具代表性的技能是什麼？而他們又是如何把這些技能應用在他們的生活中呢?

(播放 PPT 的活動工作單)

圖片人物名稱	擁有的技能	應用方式
阿基師	使用器物	廚藝超凡/創造美食饗宴
哆啦 A 夢	協調服務	使用道具/幫助他人/大雄的救星
魯夫	領導調解	領導團隊/有影響力/拯救夥伴勇於冒險
柯南	分析推理/問題解決	找出線索破案/分析推理/破解案情/名偵探/推理破案王
五月天	創造體驗	歌唱/創作型樂團/用音樂撼動人心

給授課教師的 MEMO

1. 可以請同學先搶答，老師再依序公布解答(見附錄 2)
2. 老師可依照自己的風格來呈現活動的進行方式

【指導語】

在進行完我們的活動之後，老師想要請大家想想以下幾個問題。

- ✓ 我已經具備哪些技能？
- ✓ 我想獲得哪些技能?
- ✓ 我的系所可以強化我哪些技能？
- ✓ 我的技能可以應用在哪些職業?

同學請先把這些問題概略的思考一下，接著我們來做【CCN 技能量表】，作完之後，你們的問題就可以獲得解答囉!

(三)說明測驗分數涵意(20 分鐘)

說明 6 大類 12 小類技能的定義及其與職業工作任務的連結(以資訊管理學系為例)。

1. 解釋 6 大類 12 小類技能所代表的意義(12 分鐘)

教師講解時，可參考附錄 1 的技能項目說明。

【指導語】

各位同學是否好奇技能有那些?又和工作任務有關呢?現在就來揭曉究竟有那些技能是在各行各業常被使用到的?

6 大類/12 小類	技能定義	技能 48 項	資管系相關系所經驗
R 實做			
使用器物	使用器物(包括運用肢體與操控各式工具或設備)	選用設備、安裝設備、監控設備、操控設備	組裝電腦 /規劃與安置資訊科技相關設備
I 求知			
養護器物	研究和解決問題	保養設備、運用科學方法、運用數學方法、排除設備障礙、維修設備	運用數學與科學方法來保養維修資訊科技相關設備
問題解決		大量創造想法、原創性思考、選擇系統方案、確認問題性質、掌握處理關鍵、調整解決行動、因應變化危機、作業分析	分析與解決程式設計問題
分析推理		演繹性推理、歸納性推理、分析系統運作、評估系統成效	進行系統分析/進行資料探勘

批判學習		積極學習與應用、監控表現、策略性學習、批判性思考	積極學習與應用新的資訊科技
A 創造			
創造體驗	創造體驗追求美感創意	體驗美感、敏銳感受媒材、創意表達	行動 App 設計/多媒體系統設計/行動遊戲程式設計/網頁視覺設計
S 助人			
表達教導	助人及溝通互動	閱讀理解、口語理解、文字表達、口語表達、覺察與理解他人、教導他人	系統教育訓練
協調服務		積極服務、包容他人、支持他人、協調團隊活動	資訊產品售後服務/電腦諮詢服務
E 管理			
創新管理	管理或調解人事物	創新行事、管理財務資源、管理人力資源	資訊產品行銷/資訊專案管理
領導調解		影響他人、調解分歧衝突、號召領導	帶領資訊團隊/資訊專利管理
C 執行			
配合執行	配合執行與分析設計細節	規劃執行細節、適應組織、配合他人行動、管理時間資源	管理大型數據資料庫/監測自動控制系統的正常運作
控管產品		管理物資資源、品管分析、技術設計、撰寫程式	資訊系統檢測/會計帳務查詢/設計財務報表的控管流程與程式

2. 說明 12 類型技能和興趣 6 型的連結（3 分鐘）

【指導語】

聽完了剛剛 12 小類技能的介紹，同學有沒有覺得有種熟悉感?沒錯你猜對了！這 12 小類技能其實和 Holland 的六大興趣類型是可以相呼應的！同學還記不記得我們在熱情的單元有教過 Holland 的六個興趣類型？現在就讓我們來看看 12 小類技能 VS. 興趣 6 型的配對，順便幫大家複習一下六大興趣類型吧！

興趣類型	技能 6 大類	技能 12 小類
實用型(R)	實做	使用器物
研究型(I)	求知	養護器物、問題解決、分析推理、批判學習
藝術型(A)	創造	創造體驗
社會型(S)	助人	表達教導、協調服務
企業型(E)	管理	創新管理、領導調解
事務型(C)	執行	配合執行、控管產品

給授課教師的 MEMO

1. 若時間充裕的話，講解這單元時若同學做過【毛根人生】記得請同學把【便利貼】拿出來【分類】！
2. 技能 12 小類可以組合成 6 大類，並且跟興趣六類型做對應，若學生有個人興趣與技能相互衝突的問題，參考「附錄 1 技能項目說明」來做討論，以便做深入分析。

3. 練習應用技能的架構來理解職業的工作任務(5 分鐘)

動動腦活動：應用 **12 類技能定義**來理解**職業的工作任務**以【電腦程式設計師】為例。

【指導語】

現在請大家想想【技能的定義和工作任務】的關聯！這裡以【電腦程式設計師】這個職業作為範例，請大家想想:當一個【電腦程式設計師】需要進行的【工作任務】有哪些?又需要具備哪些【技能】呢？請同學仔細觀看 PPT **上面的工作任務**，各位同學覺得這些工作任務需要哪些技能才能完成呢？

PPT 上顯示的**工作任務**	同學猜之後公布的**技能**
訓練下屬程式設計和編碼。	S 表達教導
分配、協調和審視工作人員和活動人員。	E 領導協調
檢查網路、工作站、中央處理單元或周邊設備的系統是否回應正在運行的電腦程式指令。	C 控管產品、R 使用器物
執行或指導修改、修復或升級計劃以提高經營效率且適用於新的需求。	E 領導協調、I 問題解決
與管理人員、工程人員和技術人員諮詢，以釐清專案目的、現有問題，並建議修改方針。	I 分析推理、C 控管產品
和其他電腦製造商合作開發新的行動 APP 設計方法。	A 體驗美感、I 問題解決

給授課教師的 MEMO(自由選擇的活動)

討論重點:帶同學探討【電腦程式設計師】有哪些可能大家都從未想過的工作任務?而這些工作任務需要哪種技能?老師可請同學先自由聯想答案，並請一位同學把答案寫在黑板上，最後再把 PPT 上的答案和同學討論。接著來看看 PPT 上的答案和同學的答案有甚麼不一樣。

(四)進行技能測驗：進行技能施行說明和測驗(30 分)

1. 說明 CCN 技能量表的內容及操作方式--(5 分鐘)

【指導語】

CCN 的技能量表共有 48 題，在進行測驗時，請你從【理想性】與【精熟度】二個向度，逐一檢視。請就每個題目所描述的技能對你個人的理想(重要)程度，以及你目前在這個技能領域所熟練的程度來作答。換言之：

「理想水準」是評估你現在對該技能的重視和期待程度；

「精熟水準」是評估你現在對該技能領域的熟悉度或精熟程度。

2. 說明填寫方式

【指導語】

現在邀請各位登入華人生涯網(Chinese Career Net, CCN)進行技能測驗的填答。首先，請大家先搜尋【華人生涯網】，點選【會員登入】。登入所需要的帳號和密碼請大家使用 CCN 通知信中所提供的帳號密碼。登入之後請大家看網頁右邊的圖，請大家點選【自我探索】的頁面。在左側的【量化評量】列表選取【技能】量表，點選【START】就可以開始測驗！

(1)點選之後，會出現【範例頁面】。

請大家務必先仔細閱讀上面的說明，為了讓大家的測驗結果更具參考價值，同學作答時，**請依自己目前的主修學系或未來想從事職業的角度來評估! 左邊是【理想水準】的填答區:主要請你評估你對此題目描述的技能你認為應該具備的程度；右邊是【精熟水準】的填答區:則在評估你目前此時此刻對該技能的熟悉度或精熟的程度**。評量分數分為 1~5 分，1 分代表理想水準/精熟水準程度最低，5 分代表理想水準/精熟水準程度為最高分。請在與你情況相符的空格中勾選，你可先完成左邊理想水準的作答，再進行右邊精熟水準作答，也可以逐題完成理想水準與精熟水準，直至作答完成。

在填答前,再次提醒各位,作答時務必先參考說明框中的評分標準再做評量! 例如技能題目請你評估自己【口語表達】的能力目前具備的精熟程度是多少?**請你閱讀說明框中所提供的 3 個參考數據和範例,然後請你評估自己目前的能力是接近這 3 個數據的哪一個，再找出你和**數據的相對位置，最後進行勾選。例如在 O*net 要求接待員的口語表達水準為 2.77—表示可表達明確直接訊息(超過 1.4 分)，但還沒能夠做到【表達有意圖性訊息】(不到 2.9 分)。換言之，若你不能在口語表達中做到使用有目的性的問題來溝通，這表示你的能力分數是在 2.9

分以下；但是你可以流利的介紹電腦的用途，所以你的口語表達高於 1.4 分但小於 2.9 分，這時請你點選 2 分。還有最重要的一點：請單純的就你自己的期待和評估來寫不必管別人怎麼想。現在請各位開始作答！

(2)完成測驗後你可至【個人資料庫】點選【量化評量結果】。

你完成測驗後請點選檢視，就可知道技能量表的測驗結果。

給授課教師的 MEMO

老師務必請提醒同學作答時務必先參考說明框中的評分標準再做評量，以免同學只憑感覺做答，這樣同學得到測驗結果常常是高估的，就會失去參考價值。

3. 填寫測驗--(25 分鐘)

4. 完成 CCN 技能量表

(一)進行測驗結果分析：發掘與命名個人才幹優勢（共 45 分鐘）

1. 與自己的精熟水準做比較：精熟強項(5 分鐘)

12 小類:

(1)點選 12 小類→再點選技能項目→出現依序排列的 12 小類技能

(2)在附件 1「**才幹優勢彙整表**」(1-1 後續活動中將跟學系對照，給低年級用；1-2 後續活動中將跟**理想職業**對照，給高年級用）填寫精熟水準 12 小類和理想水準 12 小類的技能分數

(3)找出精熟水準前 3 高分並寫上排名次序

【指導語】(12 小類)

我們剛剛完成了小活動，同學應該對技能的項目和定義有較清楚的概念了!緊接著來深入了解一下你的技能測驗可以提供何種資訊，且可以如何運用。

(1)現在請你點選第一項【優勢之技能】，再來點選【12 小類】排列，電腦頁面就會把你的 12 小類技能平均分數由高分至低分排列顯示。

(2)現在就請同學將自己所有的技能精熟水準分數和理想水準分數填入【才幹優勢彙整表 1-1】**的【精熟水準 12 小類】和【理想水準 12 小類】**。

(3)並找出精熟水準前 3 高分並寫上排名次序排名。

給授課教師的 MEMO

1. 這個單元的重要學習目標之一就是讓學生學會一套理解技能的分類架構有鑑於學生很難理解與記憶 48 個技能項目，因此，建議老師教導學生理解技能的 6 大類、12 小類就好，目前教材的編撰也以 12 小類為依歸。但在下列情況下，仍有需要查看 48 項目的詳細數據：部分學生的 12 小類分數全部偏低，也會建議這類學生進一步查看 48 技能項目的分數，以找出相對來說較高分的項目。

   在上述情況下，建議學生使用下列作法：點選項目→會出現 48 項技能的排序→找出精熟水準前 5 名→在附件 2「才幹優勢彙整表」(2-1 後續活動中將跟學系對照，給低年級用；2-2 後續活動中將跟職業對照，給高年級用）填寫最高分的前 5 項精熟技能名稱和分數。
2. 這單元是讓同學先了解自己有哪些優勢的技能，先給予學生正增強。
3. 同學可能會問如果有很多同分怎麼辦？這時授課老師可以請同學在同分的項目中再挑出自己認為更為精熟(精熟水準)或是自己想做到更好的技能(理想水準)。給予同學有再次確認和肯定自己技能的機會，也可以詢問同學為什麼對於這類技能較重視和具有信心的原因。
4. 這個同分處理原則，也同樣適用於下面的【個人優勢】【系所資源】【志同道合】【理想強項】等的篩選。

2. 與就讀學系所培育的技能做比較：個人優勢、系所資源、志同道合（低年級版本:20 分鐘）

(1)點閱【與特定學系/職業比較】：低年級和就讀學系做比較。

(2)列印或用手機照下個人【個人精熟水準 VS.學系要求水準的折線圖】。

(3)挑出對照折線圖中的三種點：【個人優勢】【系所資源】【志同道合】，並在附件 1【才幹優勢彙整表】上勾選出來。

【指導語】

生涯選擇是一個在理想與現實之間取得平衡點的過程，現在來看看你的技能分數和你就讀學系的關係。首先請同學點選第三項【與特定學系/職業比較】，再來先點選【學群】例如【資訊學群】，點選主修的【學系】例如【資訊管理系】；點選要比較的折線例如:【資訊管理要求水準 VS.個人分數精熟水準】最後按【產生折線圖】。請同學把這**折線圖列印出來或用手機拍照存下來。**

【指導語】

現在讓我們先來了解一下【你目前技能的精熟水準】和【你就讀學系對技能的要求水準】呈現怎樣的關係?同學請先找出:【你的個人精熟水準】VS.【學系

的要求水準】(表示這個學系會使用到的技能之最基本水準)的折線圖。現在把 2 條折線可能的關係以數學式來解釋，使同學更容易了解:

數學式如下:

(1) 個人精熟水準＞(高於)學系(資訊管理)要求水準→個人優勢

表示你目前此項技能超過系所要求的基本水準!這是你的優勢，可以考慮如何壯大或發揮成為你在本學系的個人獨特的優勢。

(2) 個人精熟水準＜(低於)學系(資訊管理)要求水準→系所資源

表示本系所的要求水準高於你目前擁有能力。別擔心!這是一個重要發現，表示目前自己的能力與學系現實世界所期待能力之間有些差異，恭喜你，這表示你有明確的目標可以去達成!這也是我們可以在系所(職場)能學習到的技能。

(3) 個人精熟水準＝(等於/相近)學系(資訊管理)要求水準 →志同道合

表示你目前此項技能和系所要求相符合!恭喜你!你達到本學系最基礎的要求。

【指導語】

同學現在請對照你的折線圖，我們先來找出你的【個人優勢】的技能。也就是個人精熟水準高於>系所要求水準，請在附件 1【才幹優勢彙整表】的【個人優勢】的欄位勾選出差距大的前 1-3 個即可;再來找出【系所資源】，意指系所要求水準高於＞個人精熟水準，也請找出你的精熟技能分數低於學系要求水準分數且差距大的前 1-3 個，並在【系所資源】的欄位內做勾選。緊接著我們來找出【志同道合】的技能小類，請對照你的折線圖找出系所要求水準等於=個人精熟水準(或找出差距小的前 1-3 個)。

給授課教師的 MEMO

1. 如果教師採用 48 項目作為分類架構，請搭配使用附件 2 的【才幹優勢彙整表】。同樣也請老師導引學生對照 48 項的折線圖來填寫【才幹優勢彙整表】。
2. 找出【個人優勢】【系所資源】【志同道合】的步驟做法和 12 技能小類相同，只是 48 項技能要麻煩同學自己寫在彙整表上，而不是用勾選的。

3. 與理想職業要求的技能做比較：個人優勢、職業資源、志同道合（高年級版本）(20 分鐘)

(1)點閱【與特定學系/職業比較】:高年級和理想職業做比較。

(2)列印或用手機照下個人【個人精熟水準 VS. 理想職業要求水準的折線圖】例如 PPT【個人精熟水準 VS. 電腦程式設計師要求水準的折線圖】。

(3)填寫附件 1「才幹優勢彙整表」-【個人優勢】【職業資源】【志同道合】。

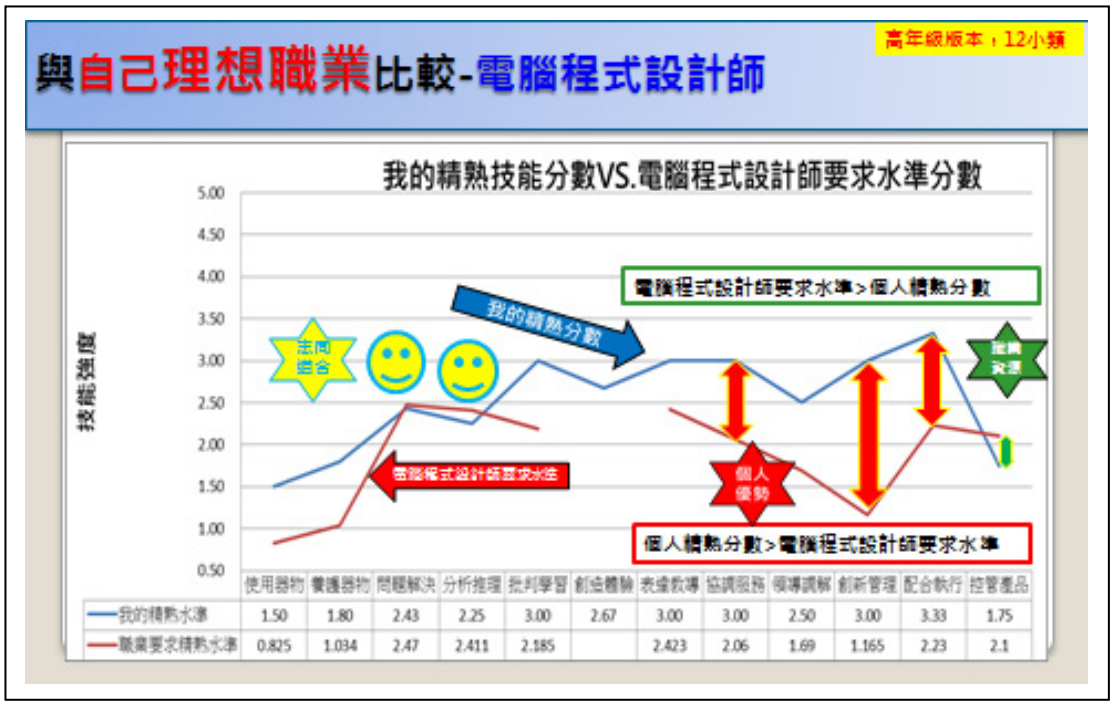
【指導語】

生涯選擇是一個在理想與現實之間取得平衡點的過程，現在來看看你的技能分數水準和你未來想從事的理想職業的技能水準之相關性。首先請同學點選第三項【與特定學系/**職業**比較】，再來先點選【職業】例如【資訊／數學類】點選【電腦程式設師】；再點選要比較的折線，例如【電腦程式設計師要求水準】VS.【個人分數精熟水準】，最後按【產生折線圖】。請同學把這折線圖列印出來或用手機拍照存下來。

【指導語】

現在讓我們先來了解一下【你目前技能的精熟水準】和【你理想職業對技能的要求水準】呈現怎樣的關係?同學請先找出:【你的個人精熟水準】VS.【理想職業的要求水準】(表示這個職業會使用到的技能之最基本水準)的折線圖。

同學現在請對照你的折線圖(12 類請對照 PPT 75; 48 項請對照 PPT81):



首先來找出你的【個人優勢】的技能。請選出差距大的前 1-3 個(範例:配合執行、創新管理和協調服務)。別忘了在附件 1【才幹優勢彙整表】的【個人優勢】的欄位做勾選。【個人優勢】是指個人精熟水準高於>理想職業要求水準，這表示你目前此類技能超過系所職業要求的基本水準!這是你的優勢，可以考慮如

何壯大或發揮成為你在職業的個人獨特的優勢。

再來找出【職業資源】，意指職業要求水準高於＞個人精熟水準，也就是請找出你的精熟技能分數低於<職業要求水準分數且差距大的前 1-3 個，並在【職業資源】的欄位內做勾選(範例:控管產品)。表示本職業系所的要求水準高於你目前擁有能力,也協助使同學了解自己目前和理想職業所需的技能是否有差異。別擔心!因為這是一個重要發現，表示你目前自己的能力與職業現實世界所期待能力之間有些差異，恭喜你，這表示你有明確的目標可以去達成!這也是我們可以在職場能學習到的技能。

緊接著我們來找出【志同道合】的技能小類，請對照你的折線圖找出精熟要求水準等於=個人精熟水準(或找出差距小的前 1-3 個)(範例:分析推理和問題解決)。這是表示你目前此項技能和系所職業要求相符合!恭喜你!你達到本職業最基礎的要求。

從技能精熟分數和理想職業要求水準分數的折線圖,你了解自己目前技能的精熟程度、職業資源、個人優勢和契合點(志同道合)。現在把 2 條折線可能的關係以數學式來解釋，使同學更容易了解:

數學式如下:

(1)**個人精熟水準＞(高於)理想職業(電腦程式設計師)要求水準→個人優勢**

(2)**個人精熟水準＜(低於) 理想職業(電腦程式設計師)要求水準→職業資源**

(3)**個人精熟水準＝(等於/相近)理想職業(電腦程式設計師)要求水準 →志同道合**

(4)別忘了填寫: 附件 1「才幹優勢彙整表」。寫完之後，請大家收好這份彙整表，因為這是你可以用來面對生涯挑戰的利器。

【指導語】

給授課教師的 MEMO(折線圖解釋)

1. PPT68-72【熱搜榜】是因為同學可能對學系的未來發展及可從事的職業不清楚，所以老師可以由 CCN 的【路徑探索】引導同學去了解自己學系的相關出路，而且職業資料裡就可直接匯入個人技能測驗資料來比對。
2. 老師在做個人技能分數和學系(或職業)比較時，可以依老師想傳達給同學的概念來選擇要比較的折線。基於上課時間有限和為了使同學不要感到很複雜難懂，我們建議第一優先的選擇是:選【學系或職業的要求水準】和【學生目前對技能的個人精熟水準】這 2 種分數比較即可。因為同學馬上可以明白自己和學系(或職業)的【契合點】和【差異點】。我們是希望藉由折線圖促使同學能知己之技能發展狀況，所以在對同學講解時必須要【先強

調同學的個人優勢的技能為先】再來說明目前低於學系(或職業)的要求水準的技能；而這部分也是以在學系或職業可以【學習到的資源】角度來說明，以減低或避免(學習低落或自信心不足的)同學有挫折感。畢竟技能測驗是用來增進同學更了解目前自己的技能學習狀況且告訴同學未來可以努力的方向，而不是要告訴同學他們能力不足。所以做測驗解釋時授課老師尤其需要特別小心謹慎!

3. 關於學系(或職業)【重要性】的折線，【重要性】不適合跟【理想水準】或【精熟水準】對照，所以授課老師不須著墨於此。

4. 與個人理想水準做比較：【理想強項】(10 分鐘)

填寫「才幹優勢彙整表」之【理想強項】

【指導語】

在【與特定學系/職業比較】中，除了可以跟外在就讀學系（或理想職業）比較，還可以跟**自己的內在理想期待**做比較，請點選【個人分數理想水準】VS.【個人分數精熟水準】，按【產生折線圖】。請同學把這折線圖列印出來或用手機拍照存下來。

【指導語】

接著找出你的理想強項＝理想水準>=4 的前三項技能(48 項是挑出理想水準>=4；12 小類是挑出理想水準>=3)。同學可對照折線圖找出並寫在才幹彙整表中的【理想強項】內。

給授課老師的 MEMO★發掘個人獨特技能優勢的替代活動（10 分鐘）

如果時間有限，無法使用【與特定學系/職業比較】的對照折線圖依循上列步驟逐一辨識找出「精熟強項、個人優勢、志同道合、系所資源（職業要求）、理想強項」這些技能，也可以簡單使用【個人探索札記】的 5*5 摘要表來界定個人優勢。教師可以評估時間需求採用下列兩種操作方法之一（簡易版約需 5 分鐘，精緻版約需 10 分鐘），並導引學生將這些技能填寫在「附件 3*才幹優勢彙整表（個人探索札記版)」中。之後，再銜接後續的「彙整並命名個人才幹優勢」即可。

【指導語】

接下來要帶領同學發掘個人的才幹優勢。同學認為什麼水準或程度才算是優勢技能呢? 現在請你點選第四項【個人探索札記】，並且點選「12 小類」，你將會看到電腦畫面出現一個 5*5 彩色表格，細格中呈現出 12 小類技能。這是同學的技能能力分布圖:左邊有一條從下到上(y 軸)(1-5)的數線是代表:你期待你技能的理想水準;另一條則是位於左下到右下(x 軸)，代表的是:你目前技能的

精熟程度。如果你想看更精細的資料，也可以點選「48 項」，你將會看到 5*5 表格中出現 48 技能項目。

1. **簡易版**：

請同學看這個 5*5 彩色表格右上方已經很明確地用紅框標示出【個人的技能優勢】，這個框框中技能就是同學的優勢之所在。如果你選的是「12 小類」，這裡的紅框會圈出(理想>3 和精熟>3 的小類，如果你選的是「48 項」，這裡的紅框會圈出「理想>=4、精熟>=4」的項目。

2. **精緻版**：

(1)【理想且精熟的技能】:我們以大於等於 4 分為分界點，所以會出現 2 種【精熟且理想的技能】區，一區稱為 A1 區是落在這四方格圖的右上角的區域，這格的精熟水準=5 分=理想水準；另一區位在其斜對角稱為 A2 區，也就是四方格的左下角，這區的精熟水準=4 分=理想水準。請把你這些優勢技能填寫在彙整表上。這區的技能的共通點是你期待自己精熟的技能水準和現在你具備的水準是一致的。這些技能應該也是你平常引以為榮的優勢技能。

(2)【理想待精熟的技能】:這區的技能是你未來期待且想要精熟的技能，這些技能你目前已具備良好的基礎(精熟=4 分)，但你認為應該要更好(到達精熟 5 分)，所以你有動力想要精進這些技能，所以也被納入是優勢才幹。

(3)【非理想但精熟的技能】:這區的技能是你已經很精熟的技能(精熟=5 分)，但你目前並沒有想要應用或發揮。這可能和你的個人興趣或生涯規劃有關，但你也可考慮善用這些技能的優勢，成為你達到夢想的墊腳石。

給授課教師的 MEMO

授課老師在這個折線圖單元可引導同學思考個人理想是否合乎現實?請見範例:這位同學 12 小類的理想水準全都高於目前能力的精熟水準。發生的原因可能如下:

1. 同學是否較缺乏自信?或是學習表現低落。
2. 同學是否太過理想化，或是較缺乏現實感，沒有考量到時間和體力等現實因素。
3. 同學在作答時對題目的解讀有偏差，誤以為每項技能都應該要做到完美。

因為同學的優勢技能只屬於 12 小類的其中一項，所以和其他同小類的技能加總平均後變成小於 3 的技能分數，於是變成不是優勢技能。所以請老師引導同學參考華人生涯網技能量表解釋之「個人探索札記」的理想水準與精熟水準交叉列表中的 48 項技能，再次確認同學的優勢才幹實際分布狀況。(請見 ppt 附圖)

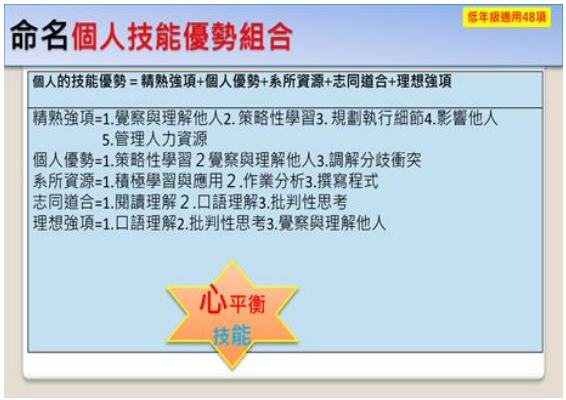
5. 彙整並命名個人才幹優勢

(1)彙集個人才幹優勢＝精熟強項+個人優勢+志同道合+系所資源（職業資源）+理想強項。

(2)命名個人才幹優勢。

【指導語】

現在讓我們來彙整一下你具備那些才幹優勢的技能：個人才幹優勢是包含精熟強項+個人優勢+志同道合+系所資源(職業資源)+理想強項。你都找到了嗎?（48 項＆12 類範例如下）





技能12類	使用器物	養護器物	問題解決	分析推理	批判學習	創意體驗	教導	服務	調解	創新管理	配合執行	控管產品
A=學系要求水準12小類	1.28	1.53	2.63	2.67	2.65	/	2.63	2.2	2.19	1.87	2.48	2.02
B=精熟水準12小類	1.5	1.8	2.43	2.25	3	2.67	3	3	2.5	3	3.33	1.75
精熟排名								2		2	1	
理想水準12小類	2.75	2.8	3.86	3.75	4.25	3	4.33	4.67	4.5	4.67	4.67	2.5
個人優勢B>A								V		V	V	
系所資源A>B				V								
志同道合A=或接近B	V	V	V									
理想強項								V		V	V	

【指導語】

現在同學請再看一下自己的才幹優勢彙整表，你看到這些技能組合一定很自豪吧?原來你身懷許多絕技呢!你有發現你技能組合任何獨特性嗎?你有察覺這些技能原來你常常在使用?現在就請同學為你的獨特技能組合來進行隆重的命名儀式。給各位 1 分鐘想想!-命名例如——**【心平衡技能】**。

(一) 學職涯信念的施測(共 12 分鐘)

1. 引起動機：導引同學思考自己的學職涯信念

【指導語】

你進入大學是想要學些什麼?你的期待?你想從大學經驗中獲得知識?專業?技能?還是做人處事呢?還有，今天你所學到的事務是否能夠因應未來的需求?而未來就業市場的趨勢和人才需求又是那些呢?是證照的取得重要還是要有豐富的經驗,甚至是高 EQ 呢?而你準備在大學裡學的跟未來就業市場所需要的技能兩者有符合嗎?

1. 填寫 CCN 學職涯信念量表(登入系統 4 分鐘，測驗時間約 8 分鐘)

(1)引導學生點選【學職涯信念】量表

【指導語】

今天要帶領大家去瞭解你來到大學的目的和你對未來人才的看法。請大家先登入華人生涯網(CCN)進行【學職涯信念測驗】。

(2)說明 CCN 學職信念量表的內容及操作方式

【指導語】

同學登入後，請點選【自我探索】的頁面。在左側的【量化評量】列表選取【學職涯信念】量表，點選【START】就可以開始測驗！學職涯信念代表的是你對學習與工作的想法，也就是你如何安排學涯和職涯的看法。

為了使測驗的結果更具參考價值，請同學務必要詳細閱讀測驗說明後再作答！同學作答時，只要考慮符合程度即可，不要想太久，根據題目選出符合你實際想法的答案即可，就憑直覺作答。評量分數分為 1~4 分，再次提醒，請依你自己認為的符合程度作答！

(3)完成 CCN【學職涯信念】量表

結束測驗。教師可以引導學生匯出(列印或存檔)測驗結果或是可以請同學用手機先拍下來再存檔。

給授課教師的 MEMO

1. 老師務必提醒同學要用 Google 的瀏覽器，IE 瀏覽器不適用。
2. 老師可以自行前往華人生涯網下載「簡介華人生涯網 CCN：兼融西方理性與東方直觀的網路生涯資源中心」做參考。

(二) 說明測驗分數涵意：學職涯信念定義與應用。(共 15 分鐘)

1. 解釋學職涯信念代表的意義。(5 分鐘)

【指導語】

學職涯信念組合分為【學涯信念】及【職涯信念】:而學涯信念又可以分為【博雅信念】和【實用信念】;職涯信念又可以分為【適應取向】和【資格取向】。信念包含了學習期待、生活方式和獨特優勢三種特色，我們就以這三種面向來說明信念的內涵。

(1) 博雅信念:

博雅的學習期待傾向於深入探討一個領域的學理基礎或廣泛涉獵多元領域，掌握基礎學理的原則後，再予以活化創新。不僅能夠掌握先備知識，還能夠靈活運用。

博雅信念的生活方式傾向和不同領域背景的人交往，豐富自己的人生閱歷。並且對於未來，不會侷限任何可能，偏好勇於嘗試!

博雅信念的獨特優勢為擅長結合不同領域的概念，並且會以自己獨特的方式來呈現，並且增添其豐富趣味性。

(2) 實用信念:

實用的學習期待是追求學以致用，喜歡實作運用，藉此瞭解與分析社會的需求，期望在大學中學習到可實際應用於特定工作的知識技能。

實用信念的生活方式傾向和特定領域的人相處，並且喜好深入進行研究、創新，使自己的學識技術更上層樓。對於未來也經常抱持著使命必達之決心。

實用信念的人所擁有的獨特優勢為在特定領域上學有專精,懂得穩紮穩打與創新思考!

再來，要介紹的是職涯信念的兩個取向：

(3) 適應取向:

適應的學習期待強調能夠臨機應變，認為大學教育是培養一般性能力，適應力和學習態度才是關鍵。期待在大學中學習到好的適應力以及培養良好的學習態度，這是在未來職涯中必備的條件。這個取向的優勢則是具有極高的適應力，即使進入不同的環境也能夠迅速學習並融入其中，成為適任不同職位的人才，具有很大的彈性。

適應取向的同學可能擁有的生活方式為:喜好隨性自在的生活，會採取樂觀態度看待人生，彈性調是突如其來的狀況。而你們的獨特優勢為具有極高的適應

能力，即使進入不同環境也能迅速學習，成為適任不同職位的人才。

(4) 資格取向:

資格的學習期待較偏重於取得政府之類機構的就業相關資格或認證,期待大學教育能提供考照課程，協助學生和就業市場接軌，能夠在畢業前通過考試取得相關證照，提前拿到進入職場的入場券。資格取向的優勢是具備許多專業證照，並且持續學習相關知能，未來可能成就於某個領域。

資格取向的同學你們的生活方式偏向按部就班履行人生計畫,抱持著謹慎態度，是個有所堅持的人。

你們的獨特優勢為在特定領域上穩紮穩打，具備許多專業證照，並持續學習相關專業知能，未來可能會成為專家。

2. 介紹測驗分數所代表的意義。(10 分鐘)

(1)測驗的結果和分析

【指導語】

看完學職涯信念的定義介紹後，同學對於學職涯信念有了初步的了解，同學你認為自己可能是屬於哪種學職涯信念組合呢?接著請點選上方的第二分頁--【你的學職涯信念類型】來觀看自己的學職涯類型組合。測驗結果有分為【結果總評】及【細部報表】。可以從【結果總評】了解自己在學涯及職涯信念的傾向；【細部報表】則可以看出自己在每一題量表的題項選擇和詳細分數。

【參考指導語】

除了看測驗的結果之外，要請同學想想你為什麼會抱持這樣的想法呢?而你目前的個人經驗也跟你測驗出來的信念一樣嗎?你的想法跟周遭的人的想法相像嗎?

在學涯和職涯信念的組合中，博雅教育和適應取向的內在邏輯較相近，與資格取向較遙遠。實用教育與資格取向的內在邏輯較相近，與適應取向較遙遠些。

(3)如何善用學職涯信念以利個體生涯發展

【指導語】

這是知識經濟的時代，知識的增長與變更非常快速，現在你擁有的能力不久之後很可能就不適用了，若你一直生活在【舒適圈】，對外界的變化不感興趣也

不好奇，也拒絕學習新知識、技能，排斥【挑戰性任務】，你就會失去成長的契機，漸漸地也會失去競爭力。

生涯發展就是不斷地跳脫舒適圈面對挑戰性任務連續性的歷程。我們在生涯開展循環中建構、落實、反思與重構生涯關創造出個人生涯經驗與生涯故事，透過領會、籌畫、行動、反思，不斷延續發展、茁壯！未來趨勢需要你同時具備兩種信念，【博雅+適應】幫助你奠立長程發展的潛力，以廣泛的知識基礎和靈活應變的調適態度和能力，迎接多變、不確定、複雜又混沌不明的未來世界，隨時因應最新需求；【實用+資格】則幫助你奠立堅強札實的立即作戰力，穩紮穩打地解決問題。靈活運用這兩種信念組合，讓你從容字在面對未來。

【指導語】

每個人都擁有自己獨特的信念組合，信念沒有對錯，關鍵是要：瞭解自己對於如何規劃學習、勝任工作的看法，以及自己如何從過去的經驗或人事物中學得這些想法，這些想法如何影響自己對過去、目前與未來的生活與生涯安排？而你對於學職涯信念所帶來的這些生活與生涯安排上的影響，感覺如何？喜歡嗎？想繼續抱持這樣的想法嗎？

其實，最好的策略是兩種信念兼容並蓄，

覺察自己信念的來源與對自己的影響，

善用博雅和適應信念，走出舒適圈接受新的挑戰任務，

善用實用和資格信念，積極追求你審慎規劃的方向和策略，

靈活應用、兼容並蓄，你將會擁有更自主和圓滿的人生!

給授課教師的 MEMO

1. 協助同學了解自己是抱持怎樣的態度在看待學習方式。
2. 協助同學察覺:信念是怎樣影響你學習的方式或態度。同學能連結自身類似的經驗，以加深概念。
3. 同學可經由本次測驗釐清學職涯信念來源。
4. 鼓勵同學可以上 CCN(華人生涯網)的【探索札記】更深入的了解信念的來源!
5. 鼓勵同學走出舒適圈，接受挑戰!不是只想擁有小確幸!

(三) 應用學職涯信念掌握技能優勢(10 分鐘)

1．盤點個人技能優勢

【指導語】

(1) 請同學回想一下你的個人技能優勢有哪些？

個人技能優勢=精熟強項+個人優勢+系所(職業)資源+志同道合+理想強項。

精熟強項：自己最有信心和精熟的前五項技能，如何發揮成為個人的優勢競爭力？

個人優勢：自己精熟水準高於學系要求水準的項目，如何發揮成為自己的特色和優勢？

系所資源：學系要求水準高於自己精熟水準的項目，如何善用豐富學習資源成為自己的助力？

志同道合：學系要求水準等於自己精熟水準的項目，如何善用志趣相投的老師同學成為自己的實力？

理想強項：自己渴望具備的重要技能，如何實踐讓理想的技能成為自己的戰鬥力？

以上這些問題都希望同學好好的思考，然後付諸行動！

(2) 動動腦：

【指導語】

同學現在都了解自己的優勢技能組合了！你是否發現有些技能你可能已經很精熟; 有些則仍待提升?而你會如何看待【志同道合】、【系所資源】&【個人優勢】這三種技能優勢呢？

現在請同學用自己的學職涯信念來思考:

✓ 如果我是傾向【博雅和適應】的信念，我將如何針對【契合點和個人優勢】來規劃未來獨特的才幹優勢?

✓ 如果我是抱持【實用和資格】的信念，我將如何針對【系所資源和契合點】來規劃未來專精的才幹優勢?

給授課教師的 MEMO

1. 一般來說，傾向【博雅和適應】信念的人，認為在大學要學的不只是系所教授的知識而已，而是想要學更廣博的知識，相較之下會比較看重【志同道合】【個人優勢】; 所以會善用【個人優勢】的技能來輔助自己較不足的技能，例如發揮規畫細節的能力，並先詳細規劃流程以處理自身在分析推理上的不足。故老師可以和他們討論如何在系所/職場發揮個人優勢。
2. 抱持【實用和資格】信念的人，因為會比較關注所學的事物是否和未來發展有直接相關，所以會覺得個人和系所/理想職業的差距必須要提升，因此會督促自己去學習這項技能，且會比較看重【系所資源】【志同道合】。例

如同學可能會為了加強自己不足的能力去補習拿證照等。故授課老師可以多提供關於如何善用系所/職業資源的概念來滿足同學的學習期待。

(四) 延伸課程 1:應用技能和學職涯信念測驗結果，創造優勢畢業履歷。(45 分鐘)

【指導語】

同學是否記得我們之前的學職涯信念測驗?我們都了解信念會影響我們學習的思考方式。那具有不同信念的同學會採用何種方式來提升自身的技能呢?現在請大家來動動腦！(見附件 4)

STEP1:請小組成員 6 人(找附近的)搜尋一個資管系畢業的同學最想從事的相關職業（或是指名職業例如電腦程式設計師)，可用圖片或畫畫來表示。

STEP2: 找出這職業前幾個高分的技能項目(建議先參考此職業要求的精熟技能)，例如電腦程式設計師技能的職業折線圖,技能可用圖片或畫圖或書寫來表示。(ppt 有電腦程式設計師的技能折線圖)

STEP3: 請依照你抽到的信念卡(博雅、實用、適應和資格)和你的小組同學討論，提出如何以此種「信念」為基礎來規劃學習與求職，可用圖片或畫圖或書寫來表示。

STEP4: 請每組將討論到的建議和做法，統整到組的海報紙上。

STEP5: 請各組將你們的做法和全班分享!!

範例： **博雅組:**	
學南胡(樂器)	使用器物(R)/表達教導(S)(需閱讀理解)/批判學習(I)監控表現
保齡球校隊選手	使用器物(R)/批判學習(監控表現)(I)
心理學	表達教導(S)（學習理解他人)/領導調解(E)
企業概論	領導調解(E)/創新管理(E)
實習就輔組當義工	協調服務(S)/表達教導(S)（學習理解他人)
當新生營隊總召	領導調解(E)/協調服務(S)
實用組	
UNIX 作業系統	批判學習(I)/控管產品(C)
會計學、	批判學習(I) /控管產品(C)
演算法:	批判學習(I) /控管產品(C)

系統分析與設計	控管產品(C)/分析推理(I)
電算中心工讀生	養護器物(I)/使用器物(R)/協調服務(S)
適應組	
學習國際標準舞	體驗美感(A)
學南胡(樂器)	使用器物(R)/表達教導(S)/批判學習(I)
參加各種演講活動、理財投資課	批判學習(I)
參加交換學生計畫	表達教導(S)需要閱讀理解/口語理解
資格組	
微軟證照、Oracle Database SQL Certified Expert(美商 rogrammer 證照 (甲骨文)、Java SE	批判學習(I)/養護器物(I)/控管產品(C)

(十)延伸課程 2:應用技能測驗結果：我的創意職涯-(45 分鐘)

【指導語】

如何發揮【個人優勢】成為自己的特色和優勢？

如何善用【系所/職業資源】豐富學習資源成為自己的助力？

如何善用【志同道合】志趣相投的老師同學成為自己的實力成為自己的特色和優勢？

請大家好好珍視這份彙整表(見附件 5)，因為分析出來的這些點都是你可以用來規劃學習的依據，以及你可以用來面對生涯挑戰的利器。

【指導語】

現在我們要把時間點拉到幾年之後，每個人都有步入職場的一天，需要去撰寫你的履歷表來行銷自己。而你有沒有夢想過，你可以運用你的獨特技能優勢組合來量身訂做屬於你的創意職涯呢?現在就一起來動動腦吧!

STEP1:各位同學~現在我們即將進行的活動名稱是：我的創意職涯。要請大家 5 人一組(找你附近的)，寫下你的自己認為自豪且擅長的技能(建議參考之前的才幹優勢組合)，現在給大家 5 分鐘的時間完成分組與寫下優勢技能這兩件事。

STEP2:時間到了。現在請大家運用你天馬行空的想像力，不要在意他人的意見，輪流和小組同學討論你所觀察到的世界未來可能會有怎樣的新需求？例

如：我覺得未來可能會因為網路發達和資源有限最後變成無紙化世界，而我的特殊才幹是管理網站或製作 APP，這時候我就可以將以前的紙本資料掃描到網站上和製作 APP 讓大家可以查閱以前的資料。

STEP3:請大家運用你天馬行空的想像力，不要在意他人的意見，試著把「獨特技能組合」和「未來世界」混在一起，看看你可以變出怎樣的「新品種生涯」。現在給大家 10 分鐘的時間完成討論。

STEP4:現在請同學要替你們獨特的「新品種生涯」進行命名典禮!之後，請以小組為單位，向你的組員介紹說明並推銷你的「新品種生涯」產品，並努力拉票尋求組員的支持，我們會投票選出組內最有潛力的一個，參加全班的比賽。現在給大家 10 分鐘的時間選出組內最有創意、最具吸引力的「新品種生涯」。

STEP5:現在請每組的代表人上台發表 2 分鐘，由全班同學選出你們覺得最具潛力的前 2 名「新品種生涯」!(大家上台介紹)

STEP6:謝謝大家的介紹，我們來恭喜這前兩名的同學！！其實每組的「新品種生涯」都很有創意!希望大家在面對未來生涯中的變動也能這樣富有創意的結合自己的才幹和未來趨勢。

(十一)結論(3 分鐘)

【指導語】

課程一開始先討論你上大學的期待是什麼?你想從大學裡學到什麼?接著了解才幹與學職涯信念的重要性。也做了 CCN 技能評量，盤點你目前具備的才幹優勢和擁有的學系資源。經過前面的努力，老師相信各位對自己的才幹、學職涯信念、自己選擇的學系，或未來可能選擇的職業都有更具體的瞭解。

老師要勉勵大家，每顆種子都有適合的土地，找到你的生涯舞臺，發揮你的能力價值！每一個人都是鑽石，重要的是找到你發光的一面！別人可以選擇不給我機會，但我不可以選擇放棄機會，我要活出自己的不一樣！同時也希望各位可以持續以行動為生涯做準備，扮演自己的生涯專案管理師。

三、參考資料

1.華人生涯網 Chinese Career Net(CCN) http://careering.heart.net.tw/
2.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。

3.鄧志平、楊育儀、劉淑慧、王智弘、盧怡任（2014 年 12 月）。以 O*NET 職業資料建構三層次職能架構：兼顧職涯訓練和生涯輔導需求的可跨職業之職能架構。輔導季刊，50(4)，39-49。

給授課教師的 MEMO

技能評量表可以應用於下列兩大類生涯探索與規劃目的，如果班上同學的需求明顯偏向其中一種，請就其中一個方向進行深入應用就好，但若班上同學的需求不一，則可以兩種都簡要帶一下，但鼓勵學生針對自己比較合適的部分深入應用。本單元的設計是以**知能學習為主。**

1. **方向探索**：適合還沒確定生涯發展方向的學生，主要將技能和知識量表當成「**個人潛在/理想知能傾向的檢核**」，應用重點放在如何綜合興趣、價值觀、知識、技能等多元特質傾向，以及家人(重要他人)期待、目前主修學系等外在因素考量，用以**探索可能的生涯發展方向**。
2. **知能學習**：適合已經有初步生涯發展方向的學生。首先，鼓勵學生設定一個知能學習標竿，標竿可以來自下列幾種管道：(1)技能或知識量表的「理想水準」，也就是個人所看重的、期望自己未來具備的知能水準；(2)點選目前就讀學系的「學系特徵」的知識和技能之「要求水準」，代表該學系畢業生所具備的知能水準；(3)點選目前就讀學系的典型出路或自己有興趣的任何一個特定職業，點選其「職業特徵」的知識和技能之「要求水準」，代表該職業工作者所需具備的知能水準。接著，做自己目前「具備度/精熟水準」和心目中的標竿之間的對照比較，應用重點放在未來**如何達到心目中標竿所需知能水準**，包括：將規劃提升哪些知能、打算透過哪些學習管道提升這些知能。

L13-乙 3 附件 1 之 1

*低年級版本

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用器物	養護器物	問題解決	分析推理	批判學習	創造體驗	表達教導	協調服務	領導調解	創新管理	配合執行	控管產品
A=學系要求水準 12 小類												
B=精熟水準 12 小類												
精熟排名												
理想水準 12 小類												
個人優勢 B>A												
職業資源 A＞B												
志同道合 A＝B 或接近												
理想強項												

*低年級版本（以資訊管理學系為範例）

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用器物	養護器物	問題解決	分析推理	批判學習	創造體驗	表達教導	協調服務	領導調解	創新管理	配合執行	控管產品
A=學系要求水準 12 小類	1.28	1.53	2.63	2.67	2.65	/	2.63	2.2	2.19	1.87	2.48	2.02
B=精熟水準 12 小類	1.5	1.8	2.43	2.25	3	2.67	3	3	2.5	3	3.33	1.75
精熟排名								2		2	1	
理想水準 12 小類	2.75	2.8	3.86	3.75	4.25	3	4.33	4.67	4.5	4.67	4.67	2.5
個人優勢 B>A								V		V	V	
職業資源 A＞B				V								
志同道合 A＝B 或接近	V	V	V									
理想強項								V		V	V	

L13-乙 3 附件 1 之 2

*高年級版本

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用器物	養護器物	問題解決	分析推理	批判學習	創造體驗	表達教導	協調服務	領導調解	創新管理	配合執行	控管產品
A=職業要求水準 12 小類												
B=精熟水準 12 小類												
精熟排名												
理想水準 12 小類												
個人優勢 B>A												
職業資源 A＞B												
志同道合 A＝B 或接近												
理想強項												

*高年級版本（以電腦程式設計師為範例）

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用器物	養護器物	問題解決	分析推理	批判學習	創造體驗	表達教導	協調服務	領導調解	創新管理	配合執行	控管產品
A=職業要求水準 12 小類	0.83	1.03	2.47	2.41	2.19	/	2.42	2.06	1.69	1.17	2.23	2.1
B=精熟水準 12 小類	1.5	1.8	2.43	2.25	3	2.67	3	3	2.5	3	3.33	1.75
精熟排名								2		2	1	
理想水準 12 小類	2.75	2.8	3.86	3.75	4.25	3	4.33	4.67	4.5	4.67	4.67	2.5
個人優勢 B>A								V		V	V	
職業資源 A＞B												V
志同道合 A＝B 或接近			V	V								
理想強項								V		V	V	

L13-乙 3 附件 3

*才幹優勢彙整表（個人探索札記版）

才幹優勢彙整表（個人探索札記版）
個人技能優勢＝A 理想且精熟+B 理想待精熟+C 精熟但非個人理想
參考華人生涯網技能量表解釋之「**個人探索札記**」的理想水準與精熟水準交叉列表填寫。 **A 個人理想且精熟的技能項目：** **B 個人理想但還沒精熟的技能項目 ：** **C 精熟但非個人理想的技能項目：**

*才幹優勢彙整表（個人探索札記版）(範例-技能 12 小類)

才幹優勢彙整表（個人探索札記版）
個人技能優勢＝A 理想且精熟+B 理想待精熟+C 精熟但非個人理想
參考華人生涯網技能量表解釋之「**個人探索札記**」的理想水準與精熟水準交叉列表填寫。 **A 個人理想且精熟的技能項目：** 無 **B 個人理想但還沒精熟的技能項目 ：** 配合執行 **C 精熟但非個人理想的技能項目：** 無

L13-乙 3 附件 4

*創造優勢畢業履歷

<table>
<tr><td colspan="6">創造優勢畢業履歷學習單</td></tr>
<tr><td colspan="3">職業：(用繪圖或文字表示)</td><td colspan="3">技能:(用繪圖或是文字表示)</td></tr>
<tr><td>信念卡：</td><td></td><td></td><td>學涯信念</td><td></td><td>職涯信念</td></tr>
<tr><td colspan="6"></td></tr>
</table>

*創造優勢畢業履歷(範例)

<table>
<tr><td colspan="6">創造優勢畢業履歷學習單</td></tr>
<tr><td colspan="3">職業：(用繪圖表示或文字表示)

電腦程式設計師

</td><td colspan="3">技能:(用繪圖或是文字方式表示)

1. 撰寫程式

2. 品管分析

3. 閱讀理解

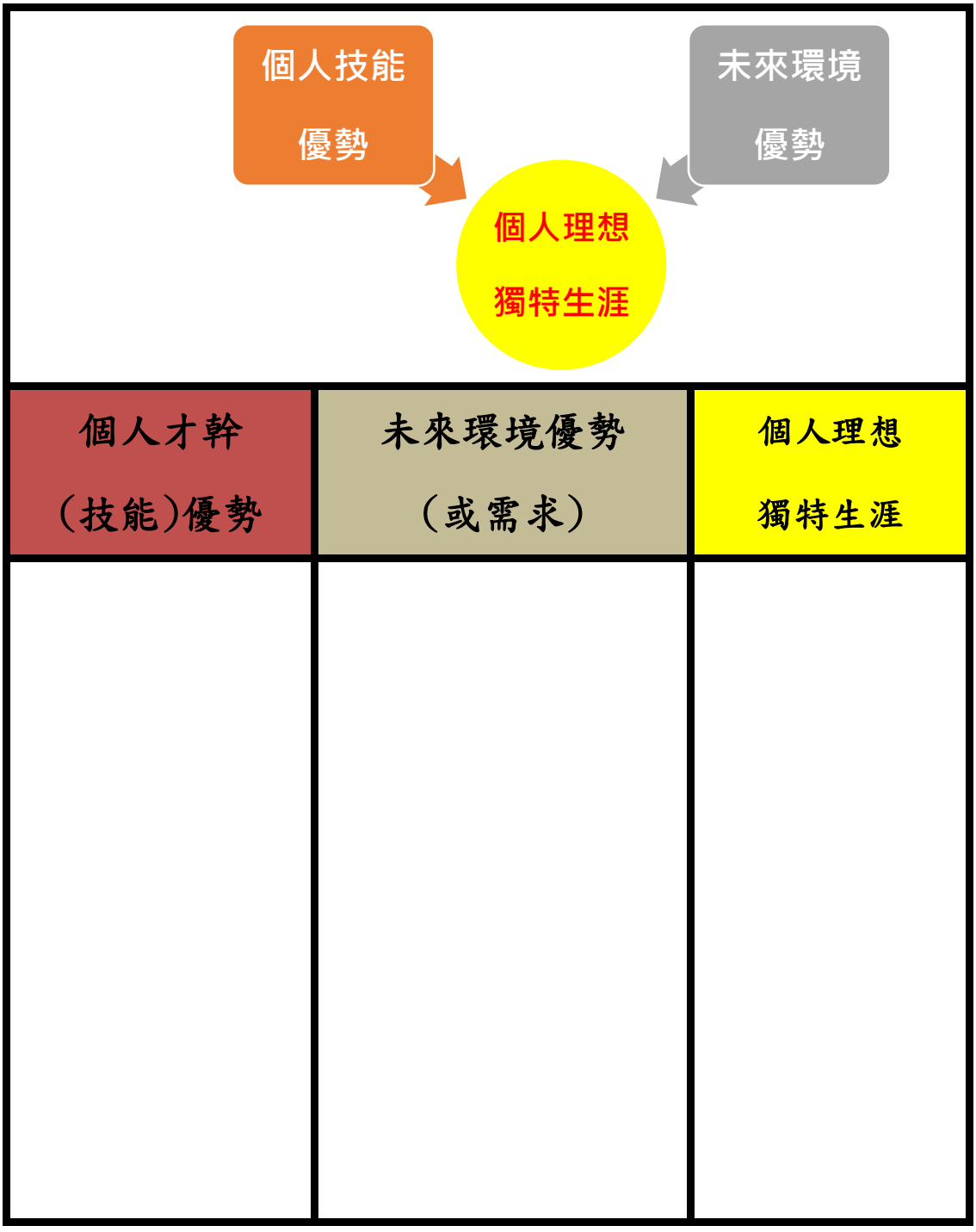
4. 批判性思考</td></tr>
<tr><td>信念卡：</td><td>博雅</td><td>V</td><td>學涯信念</td><td></td><td>職涯信念</td></tr>
<tr><td colspan="6">

1.國樂社學南胡-使用器物(R)表達教導(S)批判學習(I)
2.保齡球校隊選手-使用器物(R)批判學習(I)
3.修心理學-表達教導(S)（覺察與理解他人)/領導調解(E)
4.修企業概論- 領導調解(E)/創新管理(E)
5.實習就輔組義工-協調服務(S)/表達教導(覺察與理解他人)
6.新生營隊總召-領導調解(E)/ 協調服務(S)</td></tr>
</table>

L13-乙 3 附件 5

*我的創意職涯

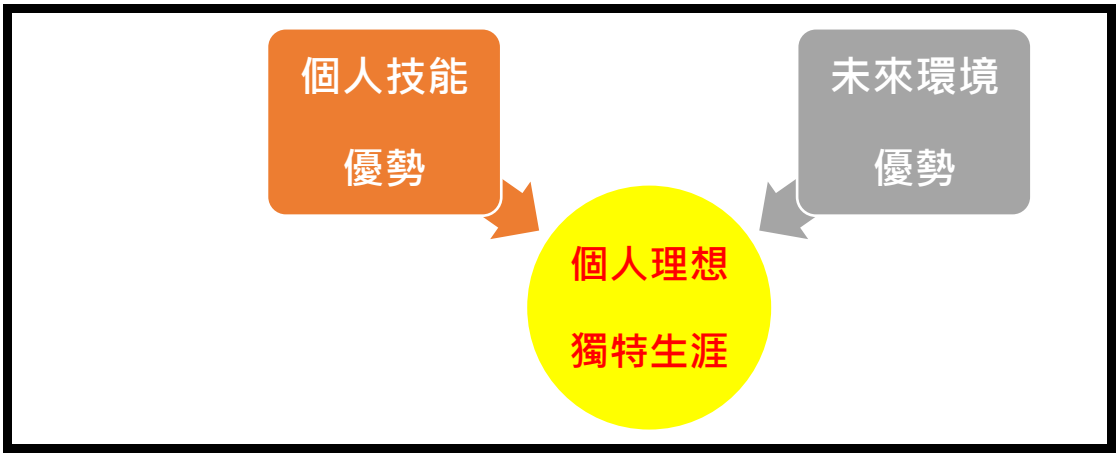
我的創意職涯



個人才幹 (技能)優勢	未來環境優勢 (或需求)	個人理想 獨特生涯

*我的創意職涯(範例)

我的創意職涯



個人才幹 (技能)優勢	未來環境優勢 (或需求)	個人理想 獨特生涯
體驗美感  管理物資資源 	資料愈來愈多 儲物空間缺乏 不知如何整理資料 	檔案色彩分類師  

L13-乙 3 附錄 1

技能項目說明

R 實做--實際型	使用器物	選用設備	挑選工作所需要的工具和設備類型。
		安裝設備	精確地安裝器材及設備。
		監控設備	監控儀錶或相關顯示器，以確保機械正常運作。
		操控設備	控制設備或系統之運作。
I 求知--研究型	養護器物	保養設備	規劃與執行例行性設備保養的時間和種類。
		運用科學方法	運用邏輯規則和假設考驗來理解事理或突破現況
		運用數學方法	運用數學原理和方法來理解事理或解決問題。
		排除設備障礙	發現運作錯誤的原因並加以解決。
		維修設備	運用適當工具維修機械或系統。
	問題解決	大量創造想法	針對主題提出大量而多元的構想。
		原創性思考	針對某個主題或情境，提出新穎聰明的想法或有創意的問題解決之道。
		選擇系統方案	評估與篩選最符合成本效益的方案。
		確認問題性質	能掌握複雜問題的本質。
		掌握處理關鍵	掌握處理問題的重要關鍵點。
		調整解決行動	觀察評估問題解決的結果並機動調整因應之道。
		因應變化危機	快速沉著地處理突發或危機狀況。
		作業分析	分析產品需求，以匯出新的作業設計。
	分析推理	演繹性推理	應用一般性規則找出特定問題的合理答案。
		歸納性推理	連結片段訊息以發展出普遍性規則、整體性理解或結論。
		分析系統運作	分析系統的理想運作機轉以及影響其運作之條件、操作及情境。
		評估系統成效	確認達成系統目標之成效指標以及所需改善行動。
	批判學習	積極學習與應用	學習與應用新資訊來解決問題或做決定。
		監控表現	評估自己、他人或組織的表現，以便加以改善或更正。
		策略性學習	選用適當的方法和程式，以學習或教導新事物。
		批判性思考	透過邏輯與推理來探究各種問題解決之道的優劣。
A 創造/藝術型	創造體驗	體驗美感	欣賞與感受事物之美。
		敏銳感受媒材	敏銳而豐富地感受語文、聲音、旋律、顏色、圖像、動作。
		創意表達	以有創意和美感的方式表達情感、理念或意境。
S	表	閱讀理解	掌握工作或學習相關文件的內涵。

助人／社會型	達教導	口語理解	透過聆聽與發問來掌握別人所說的重點。
		文字表達	透過編撰文稿提供適合他人需要或期待的訊息或作品。
		口語表達	透過口語陳述有效傳遞資訊或達到溝通目的。
		覺察與理解他人	注意到別人的反應並瞭解其原因。
		教導他人	教導他人做事的方法。
	協調服務	積極服務	積極主動尋求協助他人之道。
		包容他人	包容他人的行為與動機。
		支持他人	給予溫暖、關懷、支持、鼓舞。
		協調團隊活動	協調團隊成員工作以共同完成任務。
E管理／企業型	創新管理	創新行事	以有創意的、不尋常的方式做事。
		管理財務資源	規劃如何使用金錢並評估其績效。
		管理人力資源	進行組織員工的召募、甄選、啟發、激勵、調度，使之適才適所。
	領導調解	影響他人	影響別人的心意、想法或行動。
		調解分歧衝突	調解人們的抱怨、分歧和衝突。
		號召領導	號召他人共同追求願景。
C執行／事務型	配合執行	規劃執行細節	規劃完成任務之細部目標和行動步驟。
		適應組織	瞭解與融入組織生態與運作。
		配合他人行動	調整行動以配合別人情況或要求來完成任務。
		管理時間資源	管理自己與他人的時間資源。
	控管產品	管理物資資源	根據需要規劃使用物料、器材設備等資源。
		品管分析	檢測產品、服務或程式之品質或表現。
		技術設計	針對各種目的設計或調整設備與技術。
		撰寫程式	針對各種目的設計電腦程式。

L13-乙 3 附錄 2

六型人物或圖像說明

R 阿基師：吃苦當吃補

在廚藝這一行，即使到今天，都還是非常講究「師徒制」的傳承，一個學徒跟著一個大廚，入行的起步工作，都是從「跑腿」、「打雜」開始。當其他廚師爭先成為大廚的助手，想盡辦法往上爬時，阿基師會主動去煮 70、80 人的員工餐，既使如此，他也樂在其中。「你要自己主動多做，讓師傅喜歡你，才會願意給你機會，」阿基師說。學廚藝的辛苦點滴在心頭，吃苦當吃補，「人家肯收你就不錯了，哪還敢有的沒有的抱怨呢？」

取自：
http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5030540&page=1
(親子天下雜誌－阿基師：身段柔軟熬出一片天)
http://ge.cycu.edu.tw/icharacter/index.php/app/week/12/1
http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=1444212

I 柯南：擅長推理

《**名偵探柯南**》，是日本一部以偵探推理情節為主題的漫畫作品。

江戶川柯南即工藤新一，是一位能相當機伶的向上青年。能文能武、擅長推理。他個性正直、冷靜、熱血、堅強（從未因任何原因流淚、哭泣或放棄努力）的人，雖然是理性派、擅長推理，但也好出風頭、有自信、擅長用變聲器的演技、一衝動就不顧危險，協助警方偵破許多不可思議的謀殺案件。

雖然他是一位聰明的高中生，但是因為一次的調查事件，因為被黑暗組織意外發現而被灌藥縮小，因此外表看起來是小學生，為了隱藏真實身分且將黑暗組織繩之以法，便以江戶川柯南之名寄住在青梅竹馬的毛利蘭家。協助其叔叔毛利小五郎偵破案件，每次的精彩機智交鋒都是柯南死忠影迷最喜愛的橋段，撲朔迷離的劇情，讓觀眾都能深刻感受熱血沸騰的緊張，也是柯南這個擅長推理角色讓人著迷的地方。

取自：
http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%90%8D%E4%BE%A6%E6%8E%A2%E6%9F%AF%E5%8D%97
http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%B1%9F%E6%88%B7%E5%B7%9D%E6%9F%AF%E5%8D%97
http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%90%8D%E4%BE%A6%E6%8E%A2%E6%9F%AF%E5%8D%97
http://www.baike.com/wiki/%E6%B1%9F%E6%88%B7%E5%B7%9D%E6%9F%AF%E5%8D%97

A 五月天：演出要比誰都精彩

臺灣藝人能紅遍全世界的沒有幾個，其中有一個就是五月天。現在是世界天團的五月天為了實現理想，在成名前會把握每一個被瑪莎形容為「難以理解的演出機會」。例如曾經有一家炸雞店開幕，想要請樂團來熱鬧一下，沒有舞臺也沒有酬勞，還要自己帶樂器，「但可以現場吃免費炸雞啦！」講到這一段，五個人忍不住大笑。那時光只要有張印有演出訊息的小小傳單就可以讓五月天開心半天。

曾榮獲各種音樂界的大小獎項，出道十年出了七張專輯和近百首歌曲，五月天也曾面對突破瓶頸的困境。阿信認為：創作百分之九十九都是瓶頸，因為創作是你盡了一百分努力，最後才會有一分成果，」所以阿信寫歌詞，寫一百句大約只能用一句，「所以每完成一句歌詞，我就要面對九十九句的失敗。」而他們的成功就是來自許多失敗的累積和不放棄的堅持！

取自：

http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5033055&page=1

(親子天下雜誌－五月天：我們的成功，是失敗的累積)

http://www1.pu.edu.tw/~s1021900/new_page_4.htm

S 哆啦 A 夢：善良救主

《哆啦 A 夢》是日本漫畫作品中的角色，是一隻來自 22 世紀的貓型機器人，受原主人野比世修的託付，回到 20 世紀，幫助世修的高祖父野比大雄。

大雄永遠長不大，總是依賴著別人，甚至偷機取巧、想要不勞而獲，讓多拉 A 夢很頭痛，但是因為哆啦 A 夢擁有下列優點：豐富情感（對於制式化的機器人而言）、單純、天真、無私、樂於助人、有謀略、也有領導能力，只要大雄一出狀況，他就會想方設法地幫助大雄，並趁機糾正大雄錯誤的觀念。很多時候，哆啦 A 夢原本不想要借道具給大雄，要讓大雄自己學會長大，但他心軟，但因為大雄的哀求，或是與大雄賭必輸的猜拳，最後都還是善良地借給大雄道具和幫助他。

取自：
http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%93%86%E5%95%A6%E5%A4%A2
http://chinesedora.com/character/doraemon.htm
http://web2.ctsh.hcc.edu.tw/stu96/s9611221/public_html/r-1.html

E 魯夫：給予夥伴完全的自由

《ONE PIECE》（海賊王）是日本少年漫畫，描述主角魯夫想成為「海賊王」的故事。

魯夫擁有像孩子般開朗樂觀的性格，愛吃、愛熱情且善惡分明，但又時常搞不清楚狀況。魯夫為何會贏得每個人的尊敬與同伴義無反顧的追隨呢？是因為他重感情、在意朋友，也給予每個成員很堅定的「信任與接納」，甚至在成員相信自己能夠忠誠或是有能力之前，魯夫就相信他們是值得自己信任的人。魯夫對於夥伴的性格都能深刻的理解，他看穿了娜美的武裝、布愛騙人卻善良的性格，以及索隆、香吉士的「義理」信念。魯夫給予夥伴完全的自由，去發揮自己的長處以及達成自己各自的目標，從來不責怪、不質疑。

取自：
http://zh.wikipedia.org/zh-tw/ONE_PIECE
http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%92%99%E5%85%B6%C2%B7D%C2%B7%E9%AD%AF%E5%A4%AB#.E5.80.8B.E6.80.A7
http://candicefish.pixnet.net/blog/post/2000785-%CB%99%E3%80%8A%E6%B5%B7%E8%B3%8A%E7%8E%8B%E3%80%8B%E4%B8%BB%E8%A6%81%E4%BA%BA%E7%89%A9%E4%BB%8B%E7%B4%B9

C 照章行事

在「穿著 PARADA 的惡魔」這部片中，安德莉亞得到了百萬女孩都羨慕的時尚工作－Runway 時尚雜誌知名編輯米蘭達的私人助理。米蘭達·普瑞斯特融合專業、強悍、權謀、蠻橫、孤獨與惜才，是一個耐人尋味卻又讓人不敢恭維的一位惡魔主管。冷漠的個性和苛刻的要求為她贏得了「核武器溫特」的稱號，效率、效率、再效率的做事節奏，是米蘭達·普瑞斯特讓人感受的極端而害怕的個性。

後來，安德莉亞成功地以她聰明的頭腦，仔細積極地學習：她讓自己融入米蘭達要求的氣質和形象，在短時間裡，她學會了這一行說話的模樣身段及行事方法，穿上名牌服飾，走起路來精神奕奕。

取自：
http://eportfolio.lib.ksu.edu.tw/~4961P032/blog?date=2009-12&node=000100007
http://reader.roodo.com/flyspirit/archives/4530119.html

主題二：L2 提升優勢

單元名稱：L21-丁 1 多元學習經驗

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：
王思峰(輔仁大學心理系教授)
張慈宜(輔仁大學心理系專案教師)
劉兆明(輔仁大學心理系教授)
鍾億儕(輔仁大學心理系碩班研究生)
蔡秦倫(輔仁大學心理系博班研究生)

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：
王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫（2015）。多元經驗。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。
王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫（2016）。多元學習經驗。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「多元經驗」，2016 年職涯發展教材更改為「多元學習經驗」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C1 發展學涯

摘要

【A 設計】
0a. 小組課前作業「與系/校友學涯經驗相遭逢」
0b. 教師於課前先了解各組狀況
1. 教師進行學習主題引導，並安排報告順序與時間。

2. 報告與回應。
3. 總結與下一步。

【B 設計】

1. 教師於課前先製作「學長姐生涯敘事」文本
2. 請同學挪動教室座位，以空間構成討論氛圍。
3. 教師進行學習主題引導後，同學閱讀學長姐生涯敘事文本。
4. 進行分享與討論。
5. 總結與下一步。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產

L2 提升優勢
■L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動

A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">1. 本教案之設計，主要以「院系獨立開設生涯課程」為其課堂場景設定，為三週次學涯發展單元之第一週次。
2. 若開設於「通識之生涯課程」者，若無適當生涯敘事文本，亦可採電影為文本，譬如宮崎駿編導之「風起」(2013 臺灣上映)。採用電影為教材，可參考本手冊「P31-戊 1 角色脫離-進入職場」單元。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">【A 設計】: 無特別背景限制，只要事前願意花時間準備，院系教師、導師、學校心理師皆可。
【B 設計】: 講師宜有心理或諮商背景，具大團體經驗者尤佳。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">【A 設計】: 請參見下文
0a. 小組課前作業「與系/校友學涯經驗相遭逢」
0b. 教師於課前先了解各組狀況
【B 設計】: 請參見下文</td></tr>
</table>

	0. 教師於課前先製作「學長姐生涯敘事」文本
教學資源工具	附件一 多元經驗單元投影片。 附件二 「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業。
作業	【A 設計】之小組課前作業：「與系/校友學涯經驗相遭逢」，詳參附件二
評量方式	本單元偏重於情意性，並無對錯之別，也不宜以「分數」來進行外在驅動，建議以課堂觀察（若有作業，則含作業）為依據，挑選出表現較優者予以加分即可。
備註	本單元經歷以下研究程序： 1. 建立高教能耐發展之概念模式 2. 文獻探討後，採成人教育觀點「多元經驗」概念模式。 3. 教學行動研究，於輔仁大學心理一「大學入門」進行 B 設計之教學試驗。 4. 諮詢兩位教育專家，新增 A 設計。 5. 根據專家諮詢與教學試驗，修改為本版本。

一、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	
	執行力	培養「與未來多元經驗遭逢」的反映性認識能力【B 設計時】。
	建構力	
	開放力	引發對未來多元經驗之好奇心與開放態度。
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	意識到學涯中的多元經驗與其重要性。
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	遭逢(encounter)未來多元經驗。
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

Memo1 概念架構

本單元以圖 1 為核心的概念架構，該圖將高教環境中的「多元經驗」概念化為四類。本單元主張高等教育應提供孕育這些多元經驗的多樣情境，讓「學習即為生成歷程」(learning as becoming)，讓更全人性與更公民性的「自我認同」或「身份認同」(identity)，有著滋養生成之一點點空間。

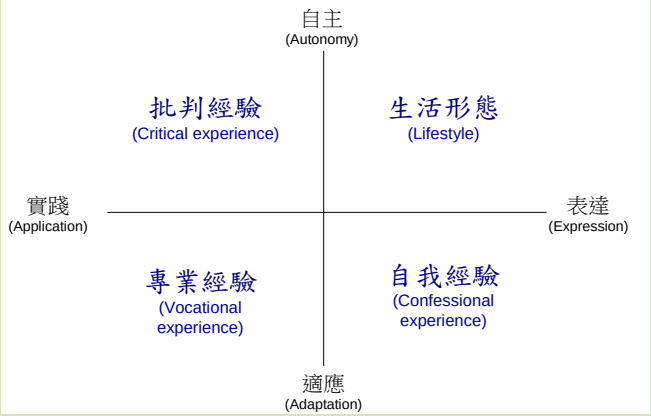


圖 1 成人教育的四類多元經驗(Usher, 2009)

【A 設計】

0a. 小組課前作業「與系/校友學涯經驗相遭逢」(整個時間約需三週)

- 教師於至少三週前，先行交代本課前作業（小組作業），並提供過程中協助資源，譬如：開放 office hour、讓助教與各組約 Q&A 時間
- 小組人數 3~5 人為宜
- 目前各校系都有建置系友或校友的生涯追蹤機制，教師與同學可向系辦或學校相關單位尋求訊息協助，請其在不違反個資法下，提供系/校友名單與其簡單生涯狀況，同學從中選擇幾位潛在人選，而後向系/校辦申請潛在名單的聯絡方式，並進行接洽其接受訪談意願。
- 若系/校友願意接受訪談，可先提供訪談大綱，讓其有心理準備；並詢問是否能錄音，若能錄音則準備好錄音設備。
- 教師或同學可參考訪談大綱（附件二），自行增刪修改等。
- 整理訪談文本：先不作詮釋，盡量先忠實地呈現訪談原貌。
- 詮釋訪談文本：

– 以圖 1 為初步架構，嘗試將系友的經驗予以分類。

- 嘗試指明各類經驗對系友之人生與生涯的作用與影響。

- 嘗試將系友的在學與畢後的重要經驗與事件等，依年代或年齡時間，繪成一張編年圖。接著，嘗試以說故事的方式串接起整個故事，看能不能更深入且更全觀地去理解系友的經驗與故事。

- 詮釋過程中，特別記錄下：(1)有感觸或感覺的地方，(2)難以理解或難以進入的地方，作為反思的起點，並與組員一起討論這些反思起點。

• 準備 ppt 報告，內容可包含：

- 有關方法：如受訪者姓名與身份、訪談時間、地點、大綱、資料整理方式等。

- 系友學涯經驗與故事:採用經驗歸類圖(類似圖 1,填入各種重要經驗)與(或)編年圖，說出系友的經驗與故事。

- 反思部分：最好能包含(1)有感觸或感覺的地方，(2)難以理解或難以進入的地方，並說明與組員討論後的想法。

• 繳交 ppt 報告。最好能於課前一兩日繳交，上網或 e-mail 皆可。

0b. 教師於課前先了解各組狀況

• 教師可透過作業期間的過程協助資源(教師 office hour 或助教 Q&A 時段)，或者透過提前繳交的作業報告，課前先行了解各組狀況。

1. 教師進行學習主題引導，並安排報告順序與時間 (目標 1 & 3)(約 15 分鐘)

• 我們這節課的主題是「多元經驗」，意思是在大學四年過程中，這個校園會提供多元而多樣的種種情境，來孕育出寶貴的經驗…【用圖 2 的各種情境舉例說明】…大家覺得，就你所知，還有哪些重要情境是這張圖沒列出來的…

…等待同學回應或邀請同學回應…

資源類別	學習資源	內容
學術	專業主修	院系學程之專業主修課程
學術	全人教育	全人或通識課程
學術	跨界選修	雙主修、輔系、學分學程、跨系與跨校選課等
學術/情境	專業實作	實驗室、方案實作、作品展、研究案、學士論文等
情境	人生情境	宿舍、社團、社群、愛情等
情境	文化情境	交換生、海外方案
情境	社會情境	服務學習、社會參與(community engagement)
情境	職場情境	專業實習、產學見習、暑期工作、打工、work shadow等

圖 2　學習資源&高教環境

- 這些情境都可能帶來相當豐富的多元經驗，對我們日後的人生與生涯產生重要影響與作用，其中有四類經驗是值得特別注意的（投影出圖 1），所以我請大家訪談系友時，特別用此架構去詢問與整理重要經驗。當然，重要經驗有很多，這個架構無法全部涵蓋，待會大家報告時，也都可以把架構外的重要經驗報告出來…

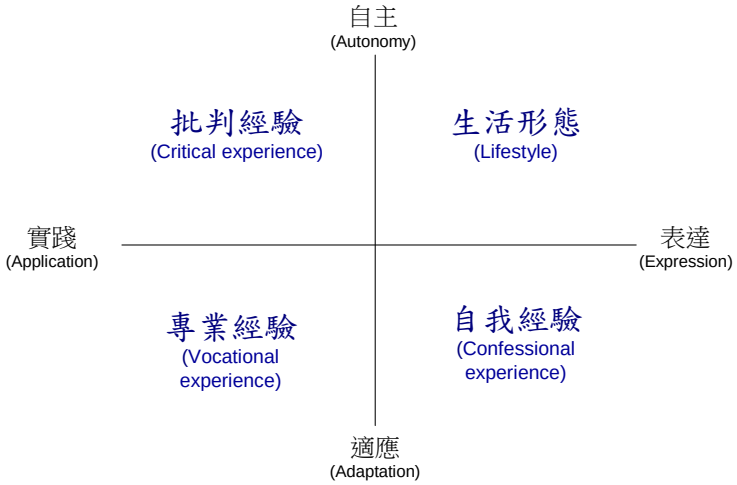


圖 1 成人教育的四類多元經驗(Usher, 2009)

- 現在我們先安排一下報告順序與時間，我事前看過大家交的作業，都作得不錯，但有幾組所談論的議題，可能是多數同學或許都關切的，所以我先邀請他們幾組先報告，其他還有那些組志願再接著報告……

…安排報告順序…

- 最後，在進入報告前，我再說一個很重要的事：現今是一個後現代的社會，整個社會非常複雜而多樣，每個人所面臨的人生愈來愈不一樣，現在大家坐在這裡，彼此擁有的共同經驗交集多一些，然而，各位所接觸的系友，這個系友與那個系友畢業後走上的路徑與人生，隨著時間會彼此差異愈來愈大，經驗也愈來愈多樣性。所以，一定會有一些經驗是你難以理解或難以進入的，畢竟，我們都沒有真正進入那種情境或脈絡時，也就不一定能深切地體會。所以，對難以理解或難以進入的經驗，請大家千萬不要就太快地忽略它或評價它。人之所以是萬物之靈，就是因為我們不是所有東西都要靠自己去體驗才能學習，而是具有同理心(empathy)，能夠從他人經驗中獲得一些了解與啟發。這個校園中也是一個後現代社會，有相當豐富而不同的情境與經驗正在發生著，你四年在學過程中，假如沒有廣泛地接觸這些多元經驗，其實頂可惜的。所以，對那些你現在沒有接觸、甚或難以理解與難以進入的經驗，你可以慢一點，在大學四年中，看看有沒有機會去嘗試一下，也許就會開啟出另一種新的可能性……當然，對於那些你有感觸或感覺的經驗，當然也要多想想與多試試……

2. 報告與回應（目標 2）（約 75 分鐘）

- 小組上臺報告 10~12 分鐘

- 邀請同學提問或回應，包含教師回應，時間 3~5 分鐘

- 教師回應時，記得學習主題引導時自己所說的要點，一方面盡量不要去評價系友經驗，也不要負面評價同學的反思；另一方面，則將回應重點放在協助臺上臺下同學將系友經驗與同學反思與學習主題進行連結。

- 換另一小組報告與回應，直至本段時間結束。

3. 總結與下一步（目標 1 & 3）（約 10 分鐘）

- 總結：教師進行總結，將前面的報告與回應之內容，扣回學習主題與學習目標（遭逢未來多元經驗、意識到學涯中的多元經驗與其重要性、引發對未來多元經驗之好奇心與開放態度）。

- 下一步

- 本設計是個高成本的設計，不僅動員同學，也耗用了眾多系友的時間，假如同一系友每年都接受訪談，亦可能會耗損該系友對系上的情感性連結，是以，建議教師或同學，最好能於事後寫一封感謝函，除致上謝意外，也簡單說明這個訪談與作業對同學學習上的幫助。

- 教師可挑選一兩組報告,鼓勵同學繼續前進,將 ppt 報告進一步採「報導文學」的寫作風格，書寫成「生涯敘事」的 word 文本。過程中，也應回頭再找系友，一方面請其進行補充，另一方面也詢問其願意公開的部分與程度，譬如：都不願意公開、能供下學年本課程中同學閱讀（紙本或電子檔）、能供系上其他課程使用（紙本或電子檔）、於華人生涯網 CCN 中公開分享等。

- 這些進一步的生涯敘事文本，於下一年課堂，即為範例，讓同學更容易理解本作業內涵，也能透過逐年累積，提高本單元的豐富性、多元性與深度性。

- 當上述敘事文本具有足夠的厚實性與啟發性時，即可嘗試採用 B 設計（與 A 設計並不互相排斥，可兼採，亦可單採 B 設計）。

【B 設計】

0. 教師於課前先製作「學長姐生涯敘事」文本

• 搜尋既有素材

- paper、thesis：目前敘事方法在國內逐漸被採用，因此在學術資料庫中，一些比較會採用敘事方法的科系（如：諮商、心理、教育、組織與創業等），都可能可搜尋到相關論文，有紀錄著作者或案主的若干生涯敘事。

-傳記：坊間也可能有一些傳記，書寫著某學者、某企業家、某醫生等的生涯敘事文本。

-網站：諸如華人生涯網或大鵬網，也有一些生涯之報導或敘事。

-以往累積：若之前採用 A 設計，並進一步進行書寫與整理，也是重要來源。

• 將素材改編敘事文本

- 單一文本 6000 字是比較恰當的規模，一方面比較有條件呈現出經驗的厚實性與細膩性，另一方面也比較不會因篇幅過長，而閱讀疲勞。

- 敘事文本宜含有以下元素：

a. 包含學涯時期，這是學習主題所在。

b. 有多元經驗，這也是學習主題所在。

c. 最好能往後延伸至其畢後生涯

d. 若能往前延伸至其個人成長與家庭等，更容易引發共鳴。

- 一個敘事文本很難包山包海，因此，最好能製作兩個文本，而不要只用一個文本，兩個文本間要有一定的差異或多元性。

1. 請同學挪動教室座位，以空間構成討論氛圍（約 3 分鐘）

• 25 人以下，可排成一個大圓圈，中間最好不要留桌椅，讓每個人可以看到其他所有人。

• 25 人以上，可排成同心圓兩圈，第一段時間，由內圈者發言，第二時段時，內外圈交換座位，換另一批人發言。

• 教師亦坐在圓圈內，人數過多則需要有助教或指定同學幫忙傳遞麥克風。

- 內圈者寫一個簡單名牌放在桌上，讓教師可以直接叫名字，比較親切。

2. 教師進行學習主題引導後，同學閱讀學長姐生涯敘事文本（目標 2）（約 35 分鐘）

- 氣氛以輕鬆為宜，可提供飲料之類的零食，營造氛圍。
- 兩篇文本（每篇 6000 字）閱讀時間約 30 分鐘
- 學習主題引導不宜太長，可用圖 1 來提醒大家注意閱讀之視角，事前先對閱讀視角有個後設些的覺察：

- 生活形態：當你覺得難以理解或難以進入故事，或者可以有一些理解，但似乎比較難感同身受時，你或許是處在對比(contrast)生活型態差異這樣的閱讀視角，特別是主角的成長背景與你差異比較大時。

- 自我經驗：當你與主角經歷或經驗產生某種共鳴，而有所感觸或有所感覺，你或者是處在觸動自我經驗（特別是過去經驗）這樣的視角。

- 專業經驗：當你特別注意到學長姐是如何進行其專業發展、聚焦於學習路徑發展的途徑、方法與酸甜苦辣等處時，你或許是正在採用學習者的視角，想從過來人經驗中獲得一些啟發。

- 批判經驗：當你閱讀時引發出強烈情緒，譬如「怎麼可以這樣」，你可能處在某種帶有價值性的視角或視框，可以進一步思考你和主角是否處於不同的社會位置（社會階層、性別、時代等等）？社會上主流的意識型態和價值觀如何影響主角的經歷、選擇，或者是你看待主角的眼光？這樣可能可以讓你對主角的經驗產生批判性的理解。

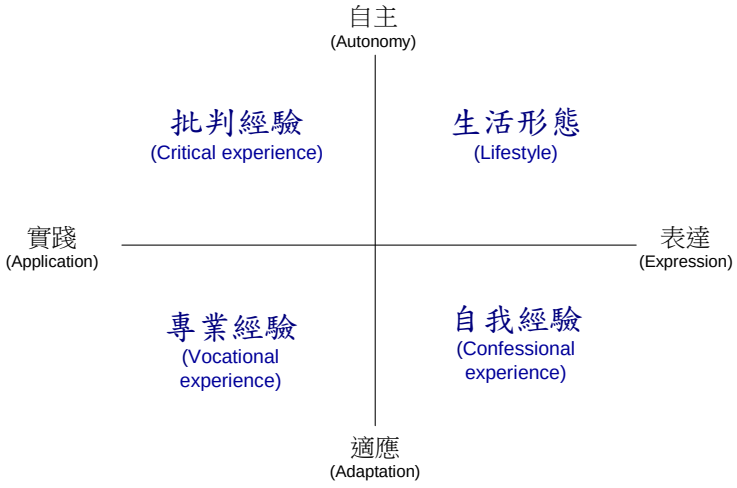


圖 1 成人教育的四類多元經驗(Usher, 2009)

3. 進行分享與討論（目標 1,2,3,4）（約 60 分鐘，如能延長時間更佳）

- 第一輪發言

- 教師：大家從故事中看到什麼、比較注意到什麼？

- 內圈者開始傳麥克風，每個人拿到麥克風就需發言，一位一位輪流講下去。

- 前面 5~10 位時，教師盡量採鼓勵其發言的方式。

- 逐漸地同學會開始說出值得討論的想法，教師慢慢地加溫，先用澄清或探詢的方式，讓同學的想法能更出的來。

- 逐漸地，不同的閱讀視角也會逐漸出現，教師這時候可以用反映的方式，反映出團體中出現的不同閱讀視角，讓多元經驗開始逐漸出現。

- 當較強烈的情感出現時，不需馬上回應，先將其放在刮號中，先稱之為「自我經驗」或「批判經驗」，使用澄清或探詢讓這個情感可以先被辨認即可，後面我們有時間的話，再慢慢深入討論。

- 第二輪

- 教師先歸納剛才第一輪發言隱含的不同閱讀視角，也簡單說明四類視角也反映著後現代社會與校園社會中都可能存在的多元經驗，接觸這些多元經驗，或許能更豐富大家的生涯空間與自我等。

- 接著，邀請大家先聚焦在「專業經驗」上，進一步討論下去，可採自由發言形式，也可以如第一輪，再輪留發言一次，但適當的時候，可以轉換成更自然的自由發言。

- 教師可如此提示：「在學長姐故事中，有比較跟其專業發展或生涯發展直接關連的一些經驗，這些經驗大家會有什麼想法？比較能夠理解的部分有哪些？又會有那些比較不易理解的部分？」

- 院系教師本身自己的專業發展經驗，也可以適時地丟進團體，成為其中的成分。

- 第三輪…

- 人數較少，或時間充裕（如三小時的課），比較會有機會進行到第三輪。

- 第三輪時，則可選擇另一種經驗（如：生活形態、自我經驗、批判經驗）為討論主軸，選擇那一個，一方面看現場同學的意向，另一方面也看老師的判斷。

- 一種經驗進行到差不多後，則可切換到另一種經驗，進行第四輪討論。

4. 總結與下一步（目標 1~4）（約 10 分鐘）

- 總結

- 教師將前面的討論內容，扣回學習主題與學習目標，以圖 2 提醒大家，大學四年中同學或許可以多元地遭逢這些「未來經驗」，引發同學對這些未來多元經驗之好奇心與開放態度。(目標 1~3)

資源類別	學習資源	內容
學術	專業主修	院系學程之專業主修課程
學術	全人教育	全人或通識課程
學術	跨界選修	雙主修、輔系、學分學程、跨系與跨校選課等
學術/情境	專業實作	實驗室、方案實作、作品展、研究案、學士論文等
情境	人生情境	宿舍、社團、社群、愛情等
情境	文化情境	交換生、海外方案
情境	社會情境	服務學習、社會參與(community engagement)
情境	職場情境	專業實習、產學見習、暑期工作、打工、work shadow等

圖 2　學習資源&高教環境

- 將現場的「閱讀視角」延伸其意義，說明當同學未來與多元經驗相遭逢時，這個未來經驗對同學是否有意義，也是要看我們怎樣有意識地去使用不同的視角，亦即，當轉換視角時，他人經驗就可能成為「多元經驗」，而較不會停留在「無感經驗」，而這樣的轉換，在後現代社會的生涯是重要的。(目標 4)

- 下一步

- 院系諮商師可以在這個過程中更貼近同學，可發出進一步組成小團體的邀請，邀請同學參加，更深入地討論自我經驗或批判經驗。

- 諮商師或教師，也可鼓勵同學自己組織成讀書會，進一步閱讀更多的學長姐訪談報導或生涯敘事（A 設計所累積 或 查詢華人生涯網及大鵬網等資料)。

三、參考資料

主要文獻：

1. Usher, R. (2009). Experience, pedagogy, and social practices. in Illeris, K. (Ed.). *Contemporary Theories of Learning: Learning*

Theorists In Their Own Words. pp.169-183, New York, NY: Routledge.

2.王思峰等人(2014)。CVHS使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

3.邱惟貞、丁興祥(1999)。朱光潛多重自我之對話與轉化：一種敘說建構取向，《應用心理研究》，2期，211-249。

進階文獻：

1.夏林清譯、Schön, D. A.著（2004）。《反映的實踐者：專業工作者如何在行動中思考》。臺北：遠流。

2.夏林清(2011)。《斗室星空：家的社會田野》。臺北：財團法人導航基金會。

3.Schein, E. H. (1978). Career Dynamics: Matching Individual And Organizational Needs. Reading, Mass: Addison-Wesley

4.Pronin, E. & Ross, L. (2006). Temporal Differences in Trait Self-Ascription: When the Self Is Seen as an Other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2): 197–209.

5.Pronin, E., Olivola, C. Y. & Kennedy, K. A. (2008). Doing unto future selves as you would do unto others: Psychological distance and decision making. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2): 224-236.

四、附件

L21-丁 1 附件 1 多元經驗單元投影片

L21-丁 1 附件 2 「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業【A 設計】

準備報告，內容可包含：

- 有關方法：如受訪者姓名與身份、訪談時間、地點、大綱、資料整理方式等。
- 系友學涯經驗與故事:採用經驗歸類圖(類似圖 1,填入各種重要經驗)與(或)編年圖，說出系友的經驗與故事。
- 反思部分：最好能包含(1)有感觸或感覺的地方，(2)難以理解或難以進入的地方，並說明與組員討論後的想法。

L21-丁 1 附件 1

多元經驗單元投影片



多元經驗～成人教育之四類經驗



Usher, R. *(2009).* **Experience, pedagogy, and social practices.** in Illeris, K. (Ed.). *Contemporary Theories of Learning: Learning Theorists In Their Own Words.* pp.169-183. New York, NY: Routledge.

學習資源@高教環境

資源類別	學習資源	內容
學術	專業主修	院系學程之專業主修課程
學術	全人教育	全人或通識課程
學術	跨界選修	雙主修、輔系、學分學程、跨系與跨校選課等
學術/情境	專業實作	實驗室、方案實作、作品展、研究案、學士論文等
情境	人生情境	宿舍、社團、社群、愛情等
情境	文化情境	交換生、海外方案
情境	社會情境	服務學習、社會參與(community engagement)
情境	職場情境	專業實習、產學見習、暑期工作、打工、work shadow等

L21-丁 1 附件 2

「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業【A 設計】

一、訪談大綱

在以下訪談大綱中，左欄的訪談問題是有關於外在行為與事件等客觀訊息，右欄則是這些客觀行為與事件背後的內在理由與情感。請受訪者自然地回答。

外在行為與事件	內在理由與情感
1a. 您在大學時代時，主要的注意力放在那些方面？	1b. 您當初為什麼這樣選擇？您對這此感覺如何？
1c. 在大學時代中，您最難忘或印象最深刻的經驗有哪些？	1d. 假如用一些情感性的形容詞來描繪這些難忘的或深刻的經驗，您會用什麼情感詞彙？為什麼用這些詞彙？
2a. 您畢業後有繼續念研究所嗎？如果有念，研究所時代的注意力又放在那些方面？	2b. 您為什麼念研究所？（或為什麼不念）
2c. 離校後您的第一份工作是什麼？	2d. 當初您在第一份工作中，想要獲得的或追求的，是什麼？
2e. 後來生涯中，您又作過什麼工作？有那些變動或轉折？	2f. 這些變動或轉折是您啟動的或別人啟動的？在這過程，您在追求些什麼？
3a. 在您大學時代所經驗的，不論是注意力所在的，或者是那些難忘或深刻的，對您後來的生涯與人生的影響或作用是什麼？	
3b. 假如重來一次，您會怎樣過大學四年生活？	

註：本訪談大綱參考自 Schein, E. H. (1978). Career Dynamics: Matching Individual And Organizational Needs. Reading, Mass: Addison-Wesley.

二、訪前工作

- 小組人數 3~5 人為宜

- 目前各校系都有建置系友或校友的生涯追蹤機制，同學可向系辦或學校相關單位尋求訊息協助，請其在不違反個資法下，提供系/校友名單與其簡單生涯狀況，同學從中選擇幾位潛在人選，而後向系/校辦申請潛在名單的聯絡方式，並進行接洽其接受訪談意願。

• 若系/校友願意接受訪談，可先提供訪談大綱，讓其有心理準備；並詢問是否能錄音，若能錄音則準備好錄音設備。

三、訪後工作

1. 整理訪談文本：先不作詮釋，盡量先忠實地呈現訪談原貌。

2. 詮釋訪談文本：

- 以圖 1 為初步架構，嘗試將系友的經驗予以分類。

- 嘗試指明各類經驗對系友之人生與生涯的作用與影響。

- 嘗試將系友的在學與畢後的重要經驗與事件等，依年代或年齡時間，繪成一張編年圖。接著，嘗試以說故事的方式串接起整個故事，看能不能更深入且更全觀地去理解系友的經驗與故事。

- 詮釋過程中，特別記錄下：(1)有感觸或感覺的地方，(2)難以理解或難以進入的地方，作為反思的起點，並與組員一起討論這些反思起點。

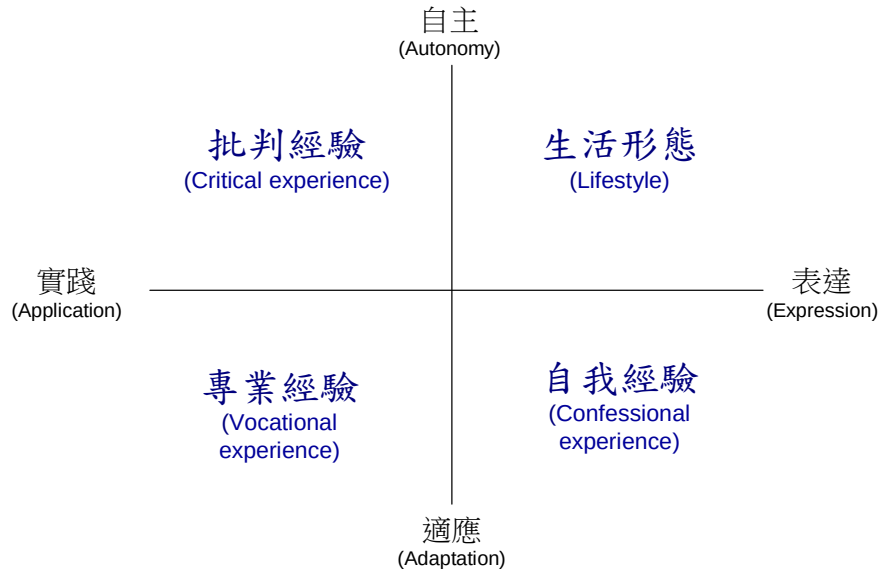


圖 1 成人教育的四類多元經驗(Usher, 2009)

3. 準備報告，內容可包含：

- 有關方法：如受訪者姓名與身份、訪談時間、地點、大綱、資料整理方式等。

- 系友學涯經驗與故事:採用經驗歸類圖(類似圖 1,填入各種重要經驗)與(或)編年圖，說出系友的經驗與故事。

- 反思部分:最好能包含(1)有感觸或感覺的地方,(2)難以理解或難以進入的地方，並說明與組員討論後的想法。

單元名稱：L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：
王思峰(輔仁大學心理系教授)
劉兆明(輔仁大學心理系教授)
林楠(輔仁大學心理系博士班研究生)

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：
王思峰、劉兆明、林楠（2015）。看見變化的樣子。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。
王思峰、劉兆明、林楠(2016)。提升才幹之道_看見變化。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「看見變化的樣子」，2016 年職涯發展教材更改為「提升才幹之道_看見變化」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C1 發展學涯

摘要

1. 教師透過引言與互動，進行學習主題引導。
2. 提供工具，具象化學習進展。
3. 具象化本系整體知能剖面之學習進展及其與課程地圖關連。
4. 教師進行總結。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
■L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td>A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">在電腦教室上課，為能確保每位學生能夠跟上，需要有廣播系統，以便切換畫面做必要引導與示範。此外，授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">1. 本單元主要以「院系獨立開設生涯課程」為其課堂場景設定，為 103 年版教材三週次「學涯籌畫」單元之第一週次。
2. 若開設於「通識之生涯課程」者，則需以下調整：
・在製作附件二討論單時，可將所有知識與技能都附上，讓各小組先以附件一自行勾選比較重要的項目，而後以附件二進行討論。
・在分組時，盡量將同類系所學生分在同一小組。
・在時間配置上，可增加「4. 教師進行總結」的時間，多介紹「memo4 學生與</td></tr>
</table>

	教師可進一步使用之資源」內容。
教師課前準備	院系開課：以院系教師為優先，因其能更精準地選擇該系的重要知能、更精確地說明與討論該系之學習進展、以及此進展與該系課程與資源間的關連。 通識開課：不限，但建議教師能多善用「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。
教學資源工具	1. 事前閱讀本教案。 2. 教師在課前先以附件一為輔助，選擇出對貴系是重要的知識與技能。然後，再從中選擇最重要的 3~7 個知識與技能，製作成如附件二之「討論單」。 3. 調整主投影片，以前一步驟選擇的貴系知識與技能，替換第五與第六張投影片，也可進一步調整第八～第十張投影片。
作業	1. 投影片主檔（ppt 檔）。 2. 附件一 知識技能盤點表（本文件）。 3. 附件二 討論單示意與其製作（本文件）。 4. 附件三 方便製作附件二之檔案（ppt 檔，分為附件三 A 與三 B 兩個檔案，詳可參附件二說明）。 5. 輔仁大學 CVHS 系統：詳參「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。 6. 彰師大 CCN 系統：詳參「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。 7. OKNET 系統：詳參「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。
評量方式	課前作業：請同學先行了解貴系之課程地圖。
備註	教師可根據同學在分組討論與報告之表現，進行評量。
	本單元經歷以下研究程序： 1. 建立高教能耐發展之概念模式。 2. 實徵數據檢驗，採某校系進行個案研究，確認概念可行性、工具有效性與因果邏輯性。 3. 諮詢兩位教育專家，請其以教學理論來評論與改進初稿。 4. 教學試驗，於輔仁大學心理一「大學入門」進行教學試驗。 5. 根據專家諮詢與教學試驗，修改為本版本。

一、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. 接受層次：被動的注意某些特定刺激與現象。 2. 學生能注意到本單元所欲傳達的訊息，並於自己的學習經驗與要求連結。
	執行力	1. 反應層次：對某些特定刺激加以注意或反應，被期待能有意願去遵從、參與或反應。 2. 課後能夠主動根據課堂所學開始進行生涯籌劃。

	建構力	
	開放力	
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	理解層次：對內容達到某種程度的瞭解，能重述、詮釋、推論等。 學生能以自己的話提出以下之單元內容： 1.「學習進展」(learning progress) 的不同面向。 2.大一到大四，知識、技能變化的原因。 3.該系課程地圖。 4.課程（雙主修、輔系和學分學程）與知識、技能的關聯。 5.知識、技能剖面的變化對生涯選擇的影響。
	掌握資源網絡	知識層次：記憶或回想事實、專業術語、問題解決策略與原則。 學生能記憶或回想以下之單元內容： 1.「學習進展」(learning progress) 的概念。 2.該系大一入學的知識、技能剖面。 3.該系大四畢業生知識、技能剖面。 4.學習進展與課程地圖與學習資源間的關連。 5.學習進展與生涯的關連。
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	應用層次：將所習得訊息運用在學習以外的情境 1.學生能通過 CVHS 與 CCN 等職涯資訊系統，根據自身目前與未來的知識與技能剖面，應用在自己的生涯行動上。 2.學生能根據自己的興趣和生涯發展方向來進行選課。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

1. 教師透過引言與互動，進行學習主題引導 （約 10 分鐘）

• 上一星期我們討論了大學的多元經驗，我們這節課的主題是「看見變化的樣子」，意思是從你入學到畢業，這四年（或 N 年）會有什麼變化……，大家覺得呢？

…等待同學回應或邀請同學回應…



圖 1　投影片 p.1

• 大家也可以想想從你高中（或高職等）入學到畢業，前後有什麼變化……然後再想想你心目中大學是怎麼樣的環境，四年後會因此有什麼樣的變化…

…同學回應或邀請同學回應…

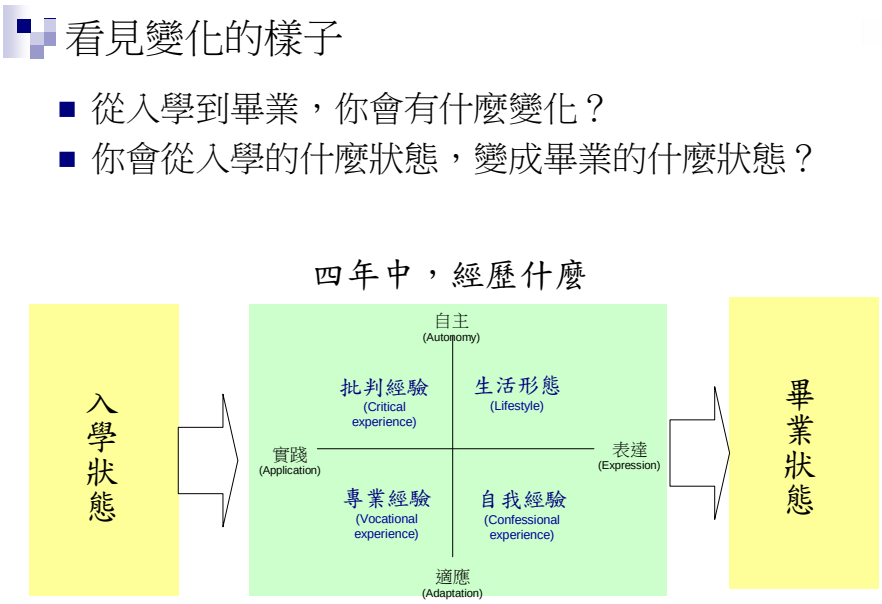


圖 2　投影片 p.2

• 變化有很多…，我們這節會比較聚焦在專業面向上，後面的單元會討論更多元的面向。用比較專門一些的語彙來說，是討論「學習進展」(learning progress)～由入學到畢業，你在專業面向上，會由原本入學的狀態、到畢業時又變成另一狀態，這前後兩種狀態間的差異，就是你四年間在專業面的學習進展。大家覺得弄清楚這個學習進展對你重不重要？為什麼重要或不重要？

…同學回應或邀請同學回應…教師說明自己看法

為何需要了解學習進展？

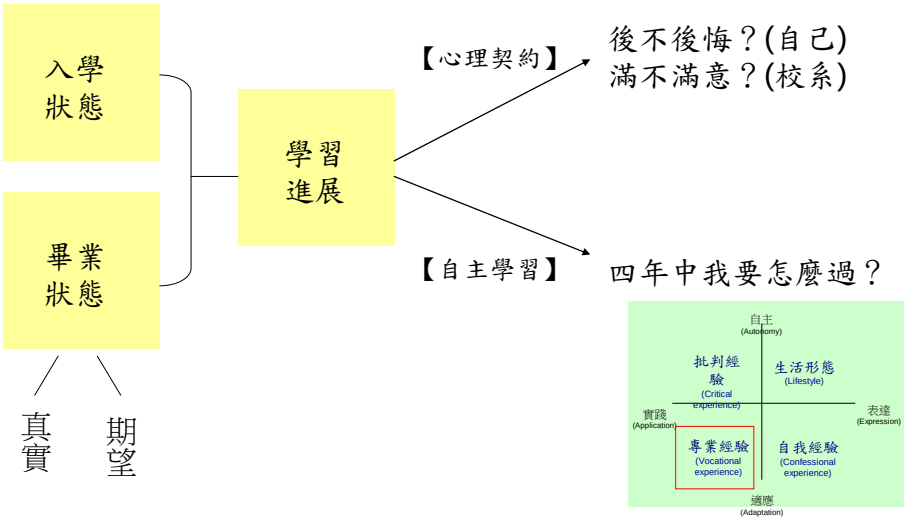


圖 3　投影片 p.3

Memo2　為何需要了解學習進展(learning progress)

1. **心理契約**(psychological contrast)。對剛入學學生而言，其缺乏足夠的領域背景來理解四年究竟在學什麼，可能期望過高，也可能期望過低，譬如：「讀完四年心理系，我就可以學會讀心術」或「讀心理系就是要作輔導諮商工作」…。這些隱含的想像與期望，都在學生的腦海，隱而未顯。教師與學生通常也不認為這些想像與期望需要拿出來檢查一下，然而，四年過後，學生對這四年後不後悔、對系上滿不滿意，其參照的基準，卻很可能是這些隱而未顯的東西。因此，在大一時，能夠師生互為主體地去釐清「會學什麼」與「會學到什麼水準」，協議出一個盡量趨近客觀真實的心理契約，對學生或對系上而言，都是重要的。

2. **自主學習**。如上一單元所談，大學環境所提供的多元經驗，對學生的發展與未來，都是相當重要的。若學生事前能夠知道學系所提供之專業經驗發展圖像是什麼，以及四年中的過程節奏，會有利於學生自主地安排四年要怎麼安排，譬如：系上大三很重，所以大三時最好能提高專業經驗所佔時間….，大四時，則可去海外交換或進實驗室等….。更具體來說，教師可以給出一個「每學分課外時數」比例，譬如以碩士課程而言，三學分課程通常意謂著學生需在課外花費 6~9 小時進行閱讀或報告等，而學士班課程通常是 1:1，三學分意謂著課外三小時的比例。因此，若畢業學分為 120 學分，大一到大四通常的分佈大抵為何，而大一/二與大三/四，這個「每學分課外時數」會有什麼變動之類的。

2. 提供工具，具象化學習進展(約 20 分鐘)

• 引言。同學記不記得，在前面單元中，我們曾用過一些個人評量，譬如：興趣、工作價值、知識與技能等（註：為了教學上的橋接(bridge in)～以學生的先備知識來引導新概念），現在我們將運用類似概念與工具，來描繪學習進展。描繪學習進展有不同的概念可以用，譬如：知識（knowledge）、技能（skill）、經驗（experience）、才幹（competence）（或核心能力、職能）等。一般來說，專業才幹(competence)等於知識(knowledge)＋技能(skill)、再加上實踐或實作經驗，實踐經驗很難量化說明，我們今天聚焦於「知識與技能」上。不過不管用什麼概念，就如剛才定義「學習進展」所說，我們要先知道兩組資料，一個是入學時的狀態，另一個是畢業時的狀態。假如我們用一個標準化的測量工具，就能比較這兩種狀態，而得知學習進展。當然，我們也可以用同樣概念，得知「現在跟大三」或「現在跟大四」間的學習進展。現在我們就一起來具象化這個學習進展…

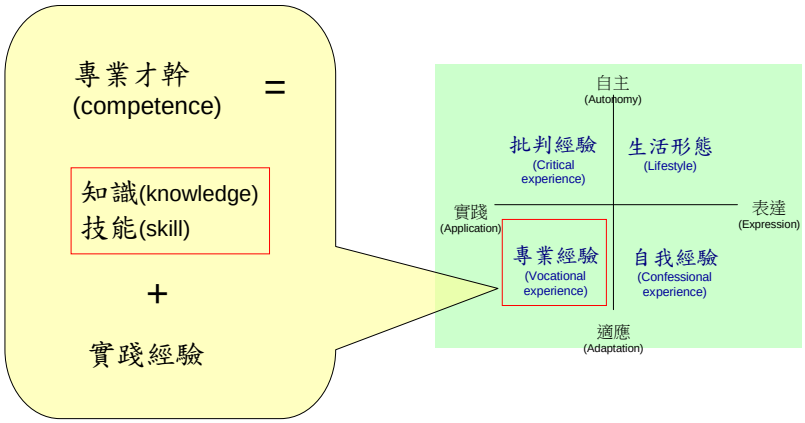


圖 4　投影片 p.4

Memo3　知識與技能可以用來描述學系嗎？

大學入學考試中心為了輔導高中生選科系志願，進行了一項全國校系調查，並特別委託王思峰與劉兆明（2010，2012）進行了一項基礎研究：在各種環境特性之描述子中，是那一個或兩個描述子最能夠區別出不同學系間的特性？同理，若要把學系進行分類，是依據什麼描述子來分類，最有區別力？是職業興趣？是認知能力？是知識領域？或是技能？研究結果顯示，在一般性大學中，知識領域是最具區辨力的向度，其次則為技能（但技職體系中，能力～認知、心理物理、身體、視聽知覺～則亦是重要的）。是以，知識此描述子，大抵是能跟同學簡單有效地溝通貴系四年學習進展的量尺，其次則是技能量尺。

譬如，如圖 5 與圖 6 所示，全臺日文系大抵可分為兩類：日本語言與文學、應用日語兩類，這兩類日文系的差異，可明顯地由知識剖面圖與技能剖面圖，看

出二者的差別。

當然，在第二週期系所評鑑中，貴系也可能採用彭森明（2010）的建議，或許有自訂衡量學習成效的量尺與資料，身為教師，您亦可參看貴系的評鑑報告，看看試不試合將報告內容運用於本單元教學上。此時，本單元提供的知識量尺與技能量尺，僅供您參考，不一定非得使用不可。亦即，若教學目標為「學習進展」，那麼只要能更好地表達與呈現學習進展，使用哪一套量尺或工具，都是可以的。

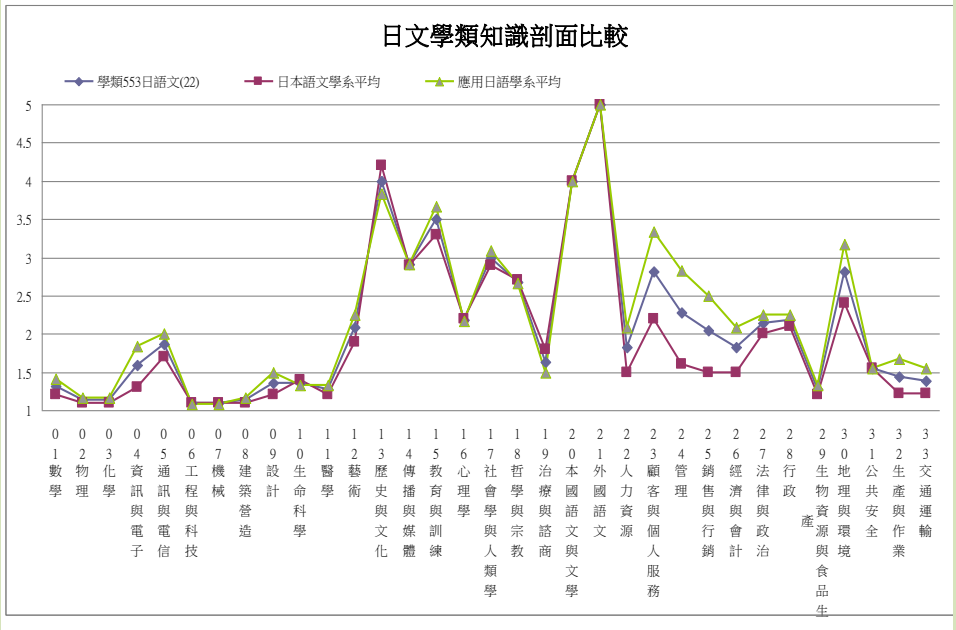


圖 5　日文系 vs 應用日語系～知識剖面比對

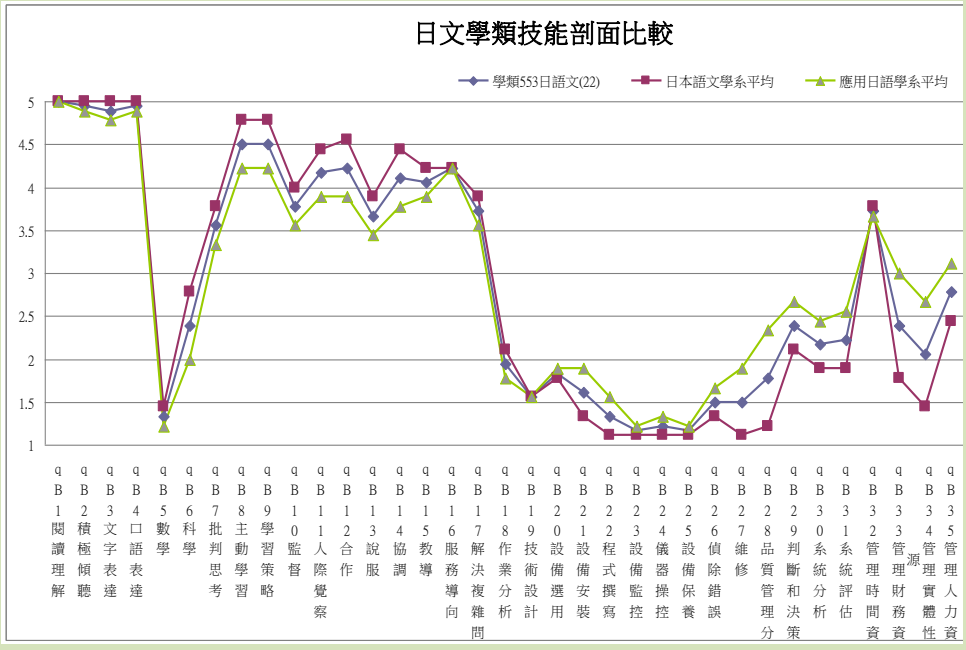


圖 6　日文系 vs 應用日語系～技能剖面比對

- 第一個知能項目討論。(示範性質)

第一個知能項目，其示範性質較重，主要教學目標是讓同學能熟習這套語言或方式，所以最好選擇比較單純、同學比較熟悉的項目來討論，譬如對自然科學領域而言，S5 數學可能是個不錯的選擇（S 表示 Skill)；對人文科學領域而言，S1 閱讀理解或 S3 文字表達可能較佳。

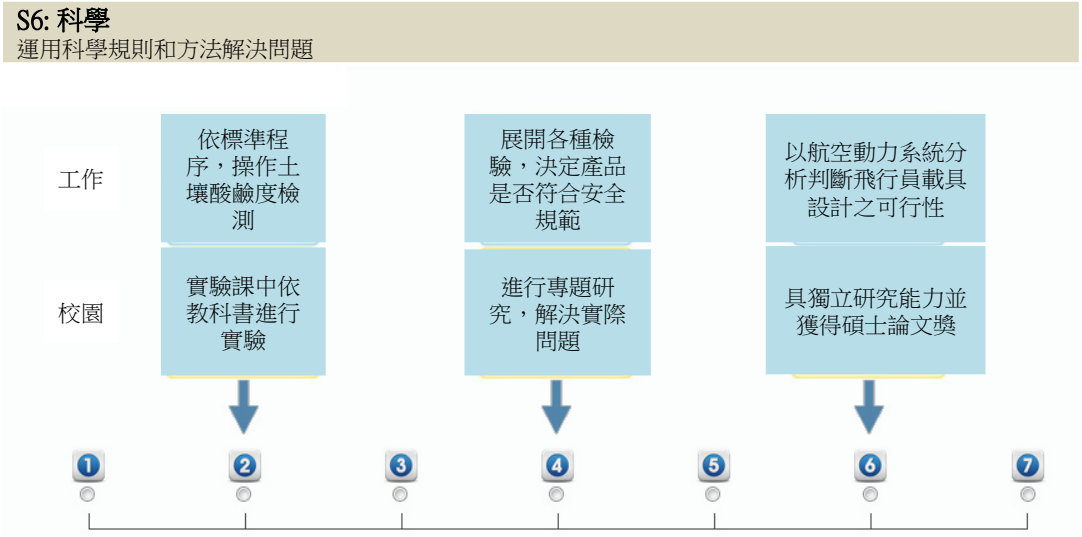


圖 7 以知能量尺討論學習進展～以 S5 數學技能為例（投影片 p.5）

教師先描述此知能項目名稱(S5 數學)，並說明其定義(用數學解決問題)，同一個錨定而後與同學一起來看與討論每一個水準錨定，譬如：

師：某某同學，在這把七點量尺中，你可否說明一下水準 2 的錨定。

生：…

師：這把量尺提供工作情境與校園情境兩種狀況，你認為這兩個情境的這兩個任務（工作：計算餘額並找錢給顧客；校園：代收書款)，其難度水準相當嗎？

生：…

師：那假如一個人「代收書款」時常會算錯，得自己貼錢，另一個都不會有錯；或者甲「算錢與找錢很快」，乙「很慢」，那甲跟乙在填問卷時，會填或應該填同一答案嗎？另一位同學，你覺得呢…

生：…

師：某某同學，你可以說一下你對「水準 4」錨定之理解嗎？

生：…

師：另一同學，是否也請你說一下，這個「計算建物坪物」有多難呢？為什麼它會是放在「水準 4」？「計算建物坪物」會比「算錢與找錢」難度高多少？…

生：…

師：另一同學，你也可以說一下嗎？你會怎麼「計算建物坪物」或「計算活動場地空間大小，估計容納人數」？

生：…

師：另一同學，你又會怎麼作、怎麼算？

生：…

師：有人有不同的作法或算法嗎？…

生：…

師：從上面討論，有兩點值得注意，第一，每個人在想像同一任務時，其認知是有差異的，「計算建物坪物」可以想像成，別人都已經把數據調查好給你，你單純作「加減乘除」的計算；也可以想像成，你需要自己去收集長寬數據，那麼除了作加減乘除的計算外，你還得使用測量工具，沒有工具，你還得想辦法創造工具（如：幾步長、幾步寬，一步大約幾公分之類的），也就是如定義所說，不只是「數學」，而是「用數學解決問題」，要把數學知識實際在解決問題實用出來的「技能」。第二，這把量尺雖然提供了難度錨定，但是大家的基準仍然有所差異，所以我們使用這把尺來討論學習進展時，要先討論彼此對各個錨定的認知，取得一個共識，這樣才能有效地學習。

師：各位同學，經過剛才的討論，我們現在對「水準 2」與「水準 4」有著比較接近的想法，那麼，**你認為本系大一新生剛入學時，其數學技能水準，若平均起來，大概會在什麼水平**？

生：…

生：…

師：接下來，**你認為本系大四畢業時，其數學技能水準，若平均起來，大概又會在什麼水平？**是跟「水準 6 發展一個數學模式以模擬和解決複雜問題」一樣？或比 6 低？如 5.5？比 6 高？如：6.5？事實上，要回答這個問題，大家得先彼此溝通一下，**什麼叫做「水準 6 發展一個數學模式以模擬和解決複雜問題」？我們系上未來要教、也是你們要學的數學，又是什麼樣的數學？要用數學解決的問題又是什麼樣的問題？**雖然各位還沒深入接觸，但大家可否先思考與討論一下？最後，**由大一入學到大四畢業的這個學習進展，是跟什麼課程、訓練或經驗有關、或所造成**？

- 現場分小組進行討論。

– 小組以同質為原則（譬如學系別、學組別、領域別等），人數約 5~7 人。

- 希望同學討論產出的格式，可用圖 8 來示意。

• 小組報告其討論結果，教師進行回饋。

- 先邀請一組比較認真與表現良好的，再開放邀請其他組。

- 討論與發表時間約 2:1 或 3:2（視現場氛圍而調整），在時間範圍內邀請 2~3 組發表即可，不需每組都發表。

• 教師進行小結。教師將系上課程（或課程地圖）與此知能項目的學習進展，進行連結，同時說明這個知能項目在四年學習過程中中的起伏與進展，以及系上期望與協助大家四年想要達到的平均水準，讓同學先有個全觀性的認識，知道要努力的目標與方向。

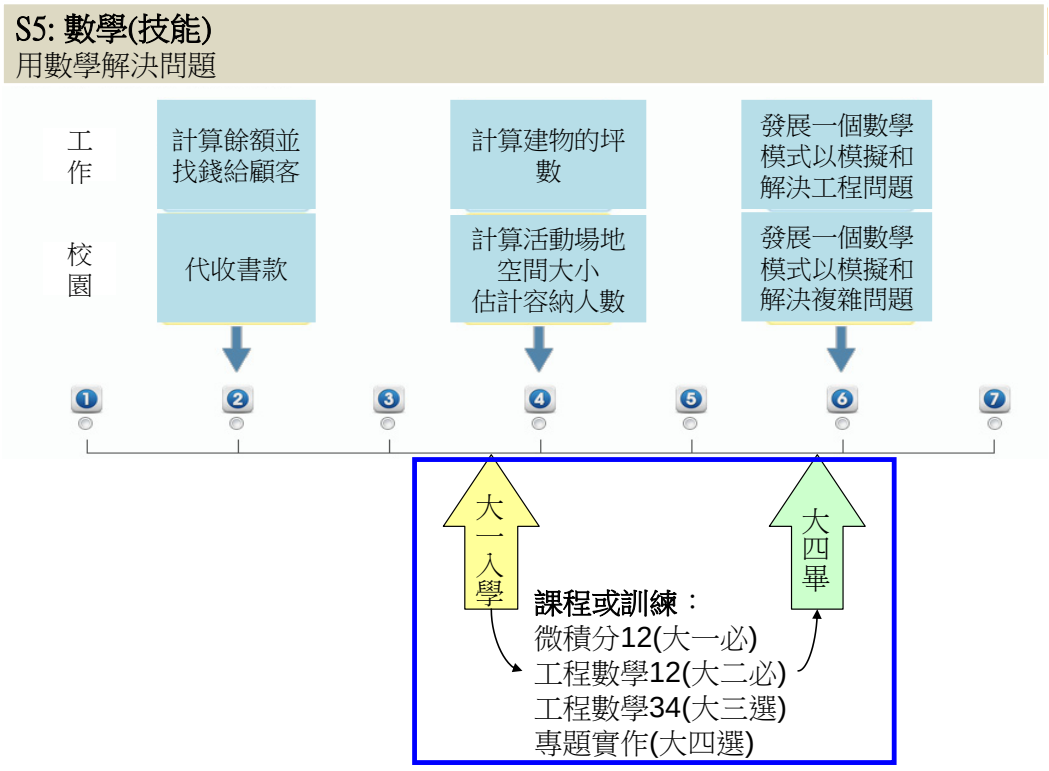


圖 8 討論產出格式示意圖 A（示範用,投影片 p6）

3. 具象化本系整體知能剖面之學習進展及其與課程地圖關連（約 50 分鐘）

• 課前準備。教師在課前先以附件一為輔助，選擇出對貴系是重要的知識與技能。然後，再從中選擇最重要的 3~7 個知識與技能，製作成如附件二之「討論單」（其中包含前面之第一個知能項目）。

• 課堂分小組進行討論，各小組報告討論結果，教師進行回饋。由於同學之前

已對第一個知能項目有深入了解，也進行過討論，是以，教師不需解釋太多，即可讓同學分組以「討論單」進行討論。輔助的討論綱要如下（投影片 p.7），希望小組討論出的產出格式則可示意如圖 9（投影片 p.8）：

(1)若以討論單的幾個知能項目為表達工具，本系由大一入學到大四畢業之學習進展樣貌為何？大四所達成的水準狀態是否合理？是否足夠？

(2)造成此學習進展之來源或原因是什麼？您可拿著本系的課程地圖輔助您思考。

(3)整體而言，這些知能項目彼此間的關係是什麼？譬如，那些是基礎，那些是應用，是金字塔性的關係或樣貌？或是彼此平行的關係或樣貌？或是像樹幹一樣，先有主幹、再分成枝幹的關係或樣貌？

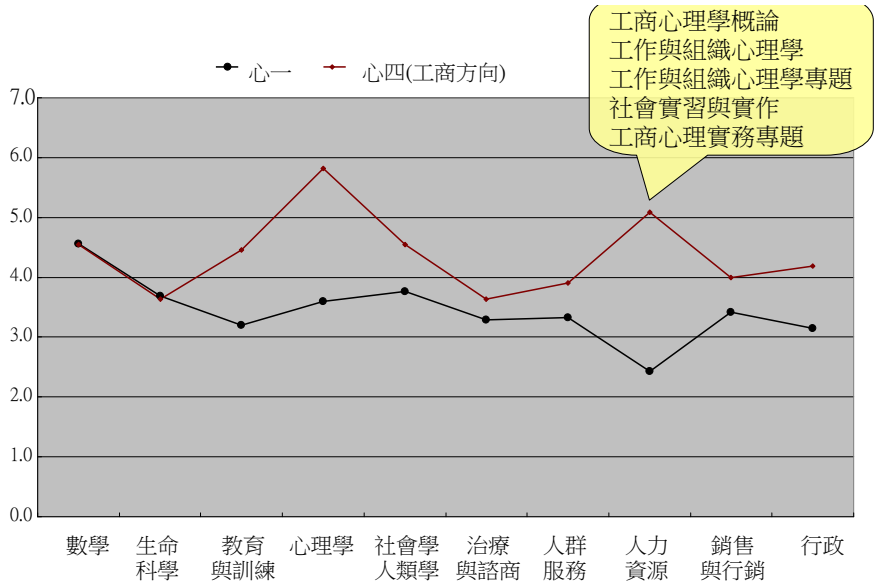


圖 9 討論產出格式示意圖 B（示範用, 投影片 p8）

4. 教師進行總結（約 20 分鐘）

總結的重點有三：

(1)盡可能簡單而清楚地表達出「入學到畢業的學習進展」，讓學生期望水準與貴系提供的目標水準，能夠有師生彼此理解的基本共識。

(2)盡可能簡單而清楚地表達出「學習進展」與貴系課程地圖與學習資源間的關連，也讓學生大抵能理解四年內或可如何分配其選課與學習時間，朝向讓學生自主地進行自我選擇與自主學習。

(3)盡可能簡單而清楚地表達出「學習進展」與學生未來生涯間的可能關連，您

可介紹同學兩個網站：輔仁大學 CVHS 與彰師大 CCN，簡單示範一下一些相關功能，讓學生可以進一步使用生涯科技來協助他們進行學涯發展，譬如圖 10 中，將某個典型職業從業者知能水準，比對於大一與大四的知能剖面，讓學生了解他四年進展與未來生涯進路間的關係，更多的可能可參 Memo4。

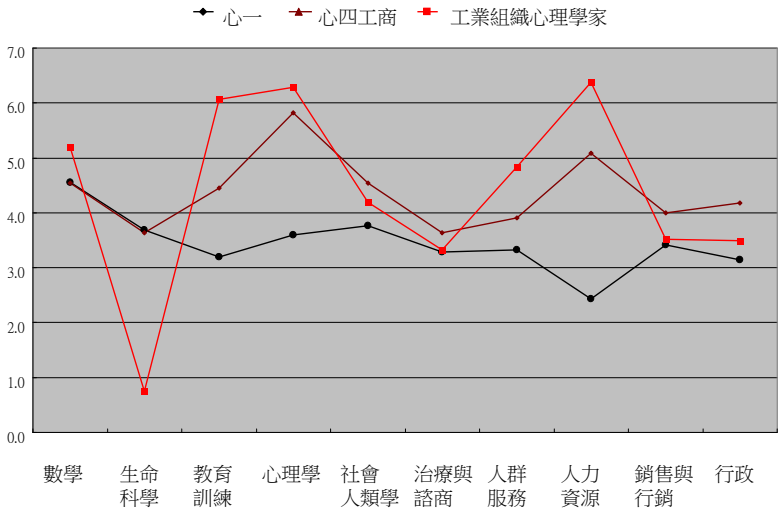


圖 10　學習進展與生涯進路的關連示例

Memo4　學生與教師可進一步使用之資源

1. 職業與生涯網站。

a）美國勞工部職業訊息網站 O*NET（http://www.onetonline.org/ ）

b）輔仁大學 CVHS（http://www.cvhs.fju.edu.tw ），登入方式：

(1)全臺參加「TANet 無線網路漫遊交換」之各大學或高中，該校師生都會有一個跨校無線網路漫遊帳號（可洽詢各校電算中心），皆可以此進入 CVHS。

(2)訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。

c）彰師大 CCN（http://careering.heart.net.tw/ ），可自行註冊。

2. 知識與技能自我測評。CVHS 與 CCN 皆有此功能。

3. 知識與技能測評常模。

- 若貴班之前週次，有進行本手冊之「自我探索-評量個人特質」單元，那麼將可在 CCN 中查詢貴班的施測結果。但需注意，CCN 的知識與技能評量分為「重要性」與「精熟度」兩種量尺，本單元以對應「精熟度」為主。另外，CCN 採五點量尺，本單元採七點量尺，但因使用的「錨定水準」都相同來自 O*NET，因此，您可採用「錨定水準」為基準，使用簡單的內插估計法，即可將五點量尺測評結果轉換成本單元的七點量尺。
- 您可在 CVHS 之「了解學系」或「能耐發展—所用即所學」中，查詢到大考中

心的全國校系 2011 調查結果，亦即，相關學系對 33 項知識剖面「重要性」的看法。

- 若您是輔仁大學教師，您亦可由 CVHS 管理平臺（可洽職涯發展與就業輔導組）中，查詢到貴系 101 學年與 102 學年入學新生之知識與技能之平均剖面。

4. 知識與技能之職業從業者常模。

不論是 CVHS 或 CCN，其職業從業者常模皆來自 O*NET，您可由這三個網站自行查詢。

5. 所學即所用。

在學所學的知識與技能，未來都有可能會有用武之地，您可提醒學生，也可由生涯網站中，去了解本系所學的關鍵知識，可應用在那些地方，學生可至「CVHS—能耐發展—所學即所用」處進行查詢。CCN 雖未標明出「所學即所用」這語彙，但亦可使用「CCN—路徑探索—條件篩選」達到類似功能。

6. 所用即所學。

學系的資源有限，不可能兼顧到所有知能面向。因此，讓學生能善用跨系、跨院與跨校資源是很重要的。您可提醒學生，可至「CVHS—能耐發展—所用即所學」處進行查詢，可查詢到貴系所屬學類之知能剖面（大考中心全國校系 2011 調查結果）與對應職業進路之從業者知能之職業常模間（來自 O*NET）的比對，從而得知跨界選課之可能方向。

7. 「知能剖面與進展」與未來生涯空間的關連

不論是 CVHS 或 CCN，都提供了由「知識測評」或「技能測評」來查詢對應的生涯空間之功能。若貴班之前週次，有進行本手冊之「自我探索-評量個人特質」單元，那麼學生已經使用過此功能，您可提醒學生回復記憶。

CCN 所查詢的對應生涯空間是使用更直觀的圖像方式，相對的，CVHS 則另有關注，您亦可提醒學生使用「CVHS—學職轉換—就業空間探索」功能，該功能除可查詢知能剖面所對應最契合的五項就業途徑(career pathway)與 20 項職業外，亦可由每項職業表格中點選相關關鍵字，連結職缺搜尋引擎，搜尋到臺灣地區的相關職缺，進而得知對應勞動市場的現況。

教師可鼓勵學生，先輸入大一入學剖面，看看結果，再輸入大四畢業剖面，看看結果，然後比較與分析兩個查詢結果的差異，這個差異，即為四年學習進展所擴增出的生涯空間。

三、參考資料

主要文獻

1. 王思峰等人（2014）。CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

2. 彭森明（2010）。大學生學習成果評量：理論、實務與應用。臺北：財團法人高等教育評鑑中心基金會。

進階文獻

1. 王思峰、劉兆明（2010）。開放式興趣量表之修訂研究：學系描述子區別分析。《測驗學刊》，57 輯第 4 期，515-540。

2. 王思峰、劉兆明（2012）。學涯與職涯分類系統之串接：建立大學學系學類之關係描述子。《輔導與諮商學報》，34(1)，1-29

四、附件

L22-1-丁 2 附件 1 知識與技能盤點表

L22-1-丁 2 附件 2 討論單示意與其製作

L22-1-丁 2 附件 3 方便製作附件 2 之檔案(ppt 檔,分為附件 3A 與 3B 兩個檔案，詳可參附件 2 說明)

L22-1-丁 2 附件 1

知識與技能盤點表

類別	代碼	名稱	定義	選擇
知識	K01	數學	關於算術、代數、幾何、微積分、統計及其應用的知識	
知識	K02	物理	關於物理原理與定律的知識，包括在流體、物質、大氣力學與力學、電學、原子、次原子等之結構和過程等的了解與應用	
知識	K03	化學	關於化學組成、結構、物性、化學過程與轉化等知識，包括使用化學藥品及化學作用、危險標誌、生產技術和廢棄物處理等	
知識	K04	資訊與電子	關於電路板、處理器、晶片、電子設備、電腦軟硬體及程式的知識	
知識	K05	網路與電信	關於播放、轉換、控制及操作電腦網路與電信系統等知識	
知識	K06	工程與科技	關於工程科學與技術的實際應用知識，包括應用原理、技術、過程與設備，設計與生產各種物品與勞務	
知識	K07	機械	關於機器與工具的知識，包括其設計、使用、修理與維護	
知識	K08	建築營造	關於房屋、道路結構之建築或修繕所牽涉的材料、方法、工具等知識	
知識	K09	設計	關於計畫、藍圖、製圖和模型製作等的設計技巧、工具與原理的知識	
知識	K10	生命科學	關於植物、動物等有機體的組織、細胞、功能、相互依存性及其彼此間與環境相互作用的知識	
知識	K11	醫學	關於診斷、疾病治療、殘障等所需資訊和技術等知識，包括症狀、治療方式、藥物性質及其與人體相互作用、預防保健措施等	
知識	K12	藝術	關於音樂、舞蹈、視覺藝術、戲劇和雕塑等創作與表演所需理論和技術的知識	
知識	K13	歷史與文化	關於歷史事件及其起因、指標及對文明與文化影響的知識	
知識	K14	傳播與媒體	關於媒體製作、通訊、傳播技術和方法的知識，包括經文字、口語及視覺等之傳播媒體	
知識	K15	教育與訓練	關於課程設計及教育訓練的原理原則及方法、個別和團體教學及訓練成效評量等知識	
知識	K16	心理學	關於人類行為表現、能力與性格的個別差異、學習和動機、行為及情緒異常的評量及治療等知識	
知識	K17	社會學與人類	關於團體行為及團體動力、社會發展趨勢與影	

類別	代碼	名稱	定義	選擇
		學	響、人類遷移、種族、文化及其起源等知識	
知識	K18	哲學與宗教	關於不同哲學系統及宗教的基本原則、價值、倫理、思考方式、習慣常規及其對人類文化影響等知識	
知識	K19	治療與諮商	關於身心功能失常的診斷、治療及復健的原則、方法和程序，及生涯諮商與輔導等知識	
知識	K20	本國語文與文學	關於本國語文結構與內容的知識，包括文字的意義、聲韻與寫作	
知識	K21	外國語文與文學	關於某一外國之語文結構與內容及該國文學的知識，包括文字意義、拼音、發音及文法，以及文學。	
知識	K22	人力資源	關於人員招募、選拔、訓練的原則、程序、福利津貼、勞工關係、協商及員工資訊等知識	
知識	K23	顧客與人群服務	關於顧客及人群服務的原則與程序的知識，包括顧客需求調查、服務水準及顧客滿意度的評量	
知識	K24	管理	關於經營管理策略的制定、資源的分配、人力資源模型、領導技巧、生產方法、人員與資源的協調等知識	
知識	K25	銷售與行銷	關於產品或服務的展示、促銷和銷售的原則和方法，包括市場策略、產品展示、銷售技巧及銷售控制系統等知識	
知識	K26	經濟與會計	關於經濟和會計原則與工作、財務市場、銀行及財務資訊的分析與報告等知識	
知識	K27	法律與政治	關於法律、法典、法庭程序、判例、行政規章、行政命令、機構規則及民主政治程序等知識	
知識	K28	行政	關於行政程序與管理系統等知識，包括資料處理、檔案管理、表格設計及其他行政程序	
知識	K29	生物資源與食品生產	關於種植植物、養殖動物、食品生產、食品保存與處理等技術與設備設置等知識	
知識	K30	地理與環境	關於描述地貌、海洋及氣團的原則與方法等知識，包括其區域特色、位置、與環境交互關係及動植物與人類的分佈區域等	
知識	K31	公共安全	關於為有效促進資料、財產、制度與人身安全所需之設備、政策、程序與策略的知識	
知識	K32	生產與作業	關於追求有效生產所需的物流、製程、品管與成本的知識	
知識	K33	交通運輸	關於航空、鐵路、航海、道路運輸的原理與方法，及有關成本與利潤的知識	
技能	S01	閱讀理解	理解文件或文章中文句與段落的意義	
技能	S02	積極傾聽	當他人說話時能注意聆聽，了解重點並適時發	

類別	代碼	名稱	定義	選擇
			問	
技能	S03	文字表達	透過書寫和他人達到有效溝通	
技能	S04	口語表達	透過口語有效的傳達訊息	
技能	S05	數學	用數學解決問題	
技能	S06	科學	運用科學規則和方法解決問題	
技能	S07	批判思考	運用邏輯與推理，評價不同觀點、方案與取向的優缺點	
技能	S08	主動學習	主動了解某些新資訊在解決問題或做決策時的用途	
技能	S09	學習策略	當學習或教導新事物時，選擇適當的方法和程序	
技能	S10	監督	監督與評估自己、他人或組織的表現，以提出改善的方案	
技能	S11	人際覺察	察覺他人的反應並理解其原因	
技能	S12	合作	為完成任務，在團隊中調整自己以配合他人行動	
技能	S13	說服	說服他人改變想法或行為	
技能	S14	協調	在討論會議中，協商各種不同意見使大家達到共識	
技能	S15	教導	教導或指導他人	
技能	S16	服務導向	主動察覺並幫助他人	
技能	S17	解決複雜問題	針對複雜問題認定其性質，搜尋並整理相關資料，發展與評估可行方案並付諸執行	
技能	S18	作業分析	分析需求，規劃出新的作業程序	
技能	S19	技術設計	調整或改進現有設備與技術，以滿足使用者的需求	
技能	S20	設備選用	挑選適當的工具和設備以完成工作	
技能	S21	設備安裝	安裝設備、機器、線路或程式	
技能	S22	程式撰寫	撰寫電腦程式	
技能	S23	設備監控	監控儀錶或其他指標，使設備正常運作	
技能	S24	儀器操控	操作、控制儀器或系統的運作	
技能	S25	設備保養	為器材進行週期性的保養	
技能	S26	偵除錯誤	發現操作錯誤的原因，並解決問題	
技能	S27	維修	使用適當的工具維修機器或系統	
技能	S28	品質管理分析	透過檢測，評估產品、服務或程序的品質	
技能	S29	判斷和決策	從成本與利益的觀點判斷出最佳的方案	
技能	S30	系統分析	確定社會系統或技術系統的運作機制及環境因	

類別	代碼	名稱	定義	選擇
			素對成果的影響	
技能	S31	系統評估	評估社會系統或技術系統之效能、問題與矯正方向	
技能	S32	管理時間資源	安排自己與他人的時間	
技能	S33	管理財務資源	管理金錢支出效率與帳務管控	
技能	S34	管理實體性資源	管理並恰當使用儀器設備和材料	
技能	S35	管理人力資源	激勵、調度他人工作，使成員適才適所	
技能	S36	創意力	能流暢地進行分殊思考、產生點子之認知能力	
技能	S37	原創力	在面對特定領域、真實情境或實際問題時，能提出新穎與原創方案之認知能力	
技能	S38	彈性應變/適應	在多變環境中，能開放地面對不確定與模糊之心理能力	
技能	S39	壓力調適	在壓力情境下，能有效且平靜地與壓力源共處之心理能力	
技能	S40	主動任事	能主動迎接挑戰與責任、慣於積極任事的心理能力	
技能	S41	追求卓越	能自我挑戰地設定合理目標、且能努力以赴之心理能力	
技能	S42	韌性堅持	面對困難時能韌性地堅持以對之心理能力	

註 1：知識與技能來自美國勞工部職業訊息網站 O*NET (http://www.onetonline.org/)，您亦可在輔仁大學 CVHS (http://www.cvhs.fju.edu.tw)或彰師大 CCN (http://careering.heart.net.tw/)中進行查詢與使用。CCN 可自行註冊，CVHS 的登入方式有二：

(1)全臺參加「TANet 無線網路漫遊交換」之各大學或高中，該校師生都會有一個跨校無線網路漫遊帳號（可洽詢各校電算中心），皆可以此進入 CVHS。

(2)訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。

註 2：S36~S42 乃輔仁大學為了回應各系之需求，而自行增加的八項項目，其中 S36 與 S37 採用 O*NET 之 Ability 描述子中的子向度，S38~S42 則來自 O*NET 之 Work Style 描述子中子向度。

註 3：O*NET 技能描述子分為七大類與 35 項技能，在知識經濟時代中，人們需要獲取與運用知識等兩類基本技能(basic skills)：(1)**獲取知識技能**(content skills)，包含(S1~S6)：語文理解、傾聽、文字表達、口語表達、數學、科學六項技能，(2)**運用知識技能**(process skills)，包含(S7-S10)：批判思考、主動學習、學習策略、監控四項技能。這兩項技能

大抵與學術技能(academic skill)有高交集。後五類技能則是以系統理論來構思列舉的：組織是一種社會技術系統，故需社會性技能、以及複雜問題解決與技術性技能兩類技術技能，以及兩種系統跨功能(cross function)的系統思考技能、資源管理技能：(3)**社會性技能**(social skills)，包含(S11~S16)：社會覺察、合作、說服、協調、教導、服務導向六項技能。(4)**複雜問題解決技能**(complex problem solving skills)，原發展時將複雜問題解決拆解成八項技能，最後整併成「解決複雜問題」一項(S17)。(5)**技術性技能**(technical skills)，過去文獻皆缺乏對此類技能之論述，Mumford et al(1999)為首次論述者，包含(S18~S28)：作業分析、技術設計、設備選用、設備安裝、程式撰寫、設備監控、儀器操控、設備保養、疑難排解、維修、品質管理分析等 11 項技能。(6)**系統思考技能**(systems skills)，由原本發展時的六項技能，整併成三項(S29~S31)：判斷和決策、系統分析、系統評估技能。(7)**資源管理技能**(resource management skills)，包含(S32-S35)：管理時間資源、管理財務資源、管理實體性資源、管理人力資源四項技能。

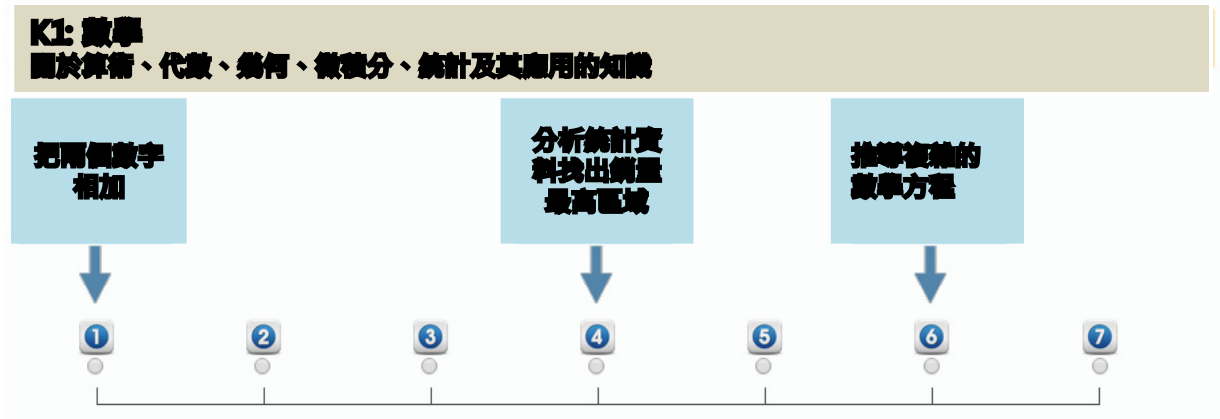
L22-1-丁 2 附件 2

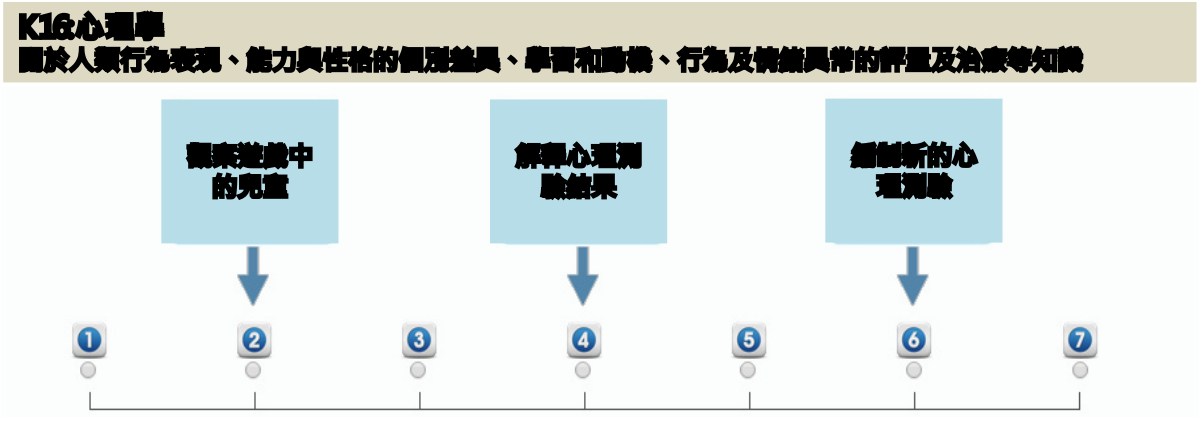
討論單示意與其製作

由於本討論單的題項，各系會有相當差異，故需要您自行製作。製作步驟如下：

1. 先由附件 1 知識技能盤點表中，選擇出對貴系是重要的知識與技能。然後，再從中選擇最重要的 3~7 個知識與技能。
2. 由附件三的 ppt 檔案，找出步驟 1 的知識與技能，將整張投影片複製至本 word 檔，即可製作出討論單第一部份。其中，附件 3A 包含 K01~K33、S18~S28、S36~S42；附件 3B 則包含 S1~S17、S29~S35。

第一部分 知識與技能之學習進展～大一入學＆大四畢業（示意）

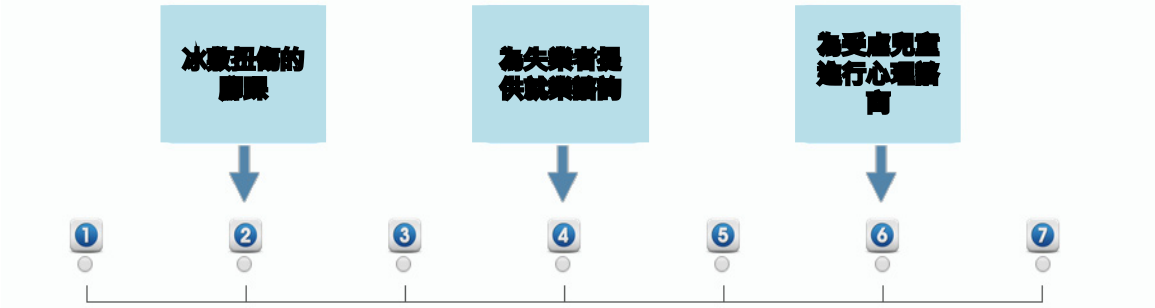




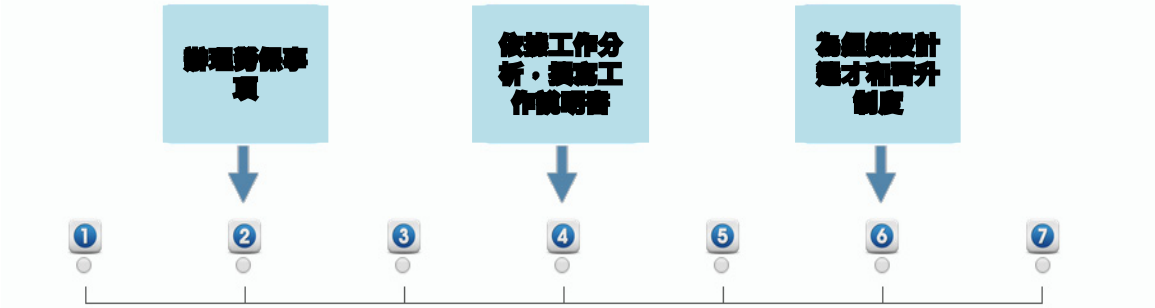
K17:社會學與人類學
關於團體行為及團體動力、社會發展趨勢與影響、人類遷移、種族、文化及其起源等知識



K19:治療與諮商
關於身心功能失常的診斷、治療及復健的原則、方法和程序，及生涯諮商與輔導等知識



K22:人力資源
關於人員招募、選拔、開除的原則、程序、福利津貼、勞工關係、訓育及員工資訊等知識



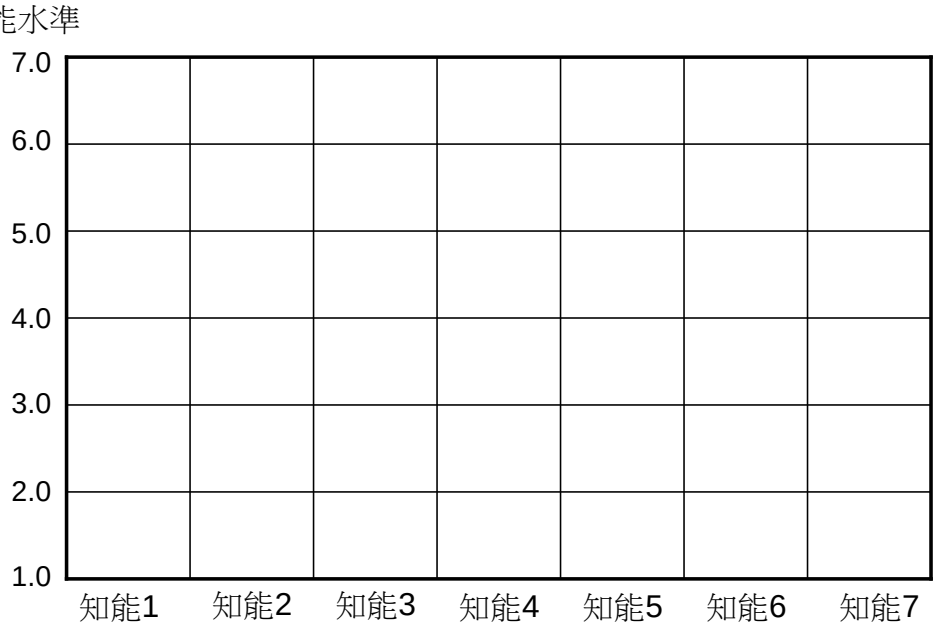
第二部分 知識與技能之進展剖面整理圖

請將第一部份之大一入學&大四畢業之知能水準，點在下圖，請連成兩條剖面。而後思考與討論以下提問：

(1)本系由大一入學到大四畢業之學習進展樣貌為何？大四所達成的水準狀態是否合理？是否足夠？

(2)造成此學習進展之來源或原因是什麼？您可拿著本系的課程地圖輔助您思考。

(3)整體而言，這些知能項目彼此間的關係是什麼？譬如，那些是基礎，那些是應用，是金字塔性的關係或樣貌？或是彼此平行的關係或樣貌？或是像樹幹一樣，先有主幹、再分成枝幹的關係或樣貌？



第三部分　本系課程地圖（請任課教師提供）

L22-1-丁 2 附件 3

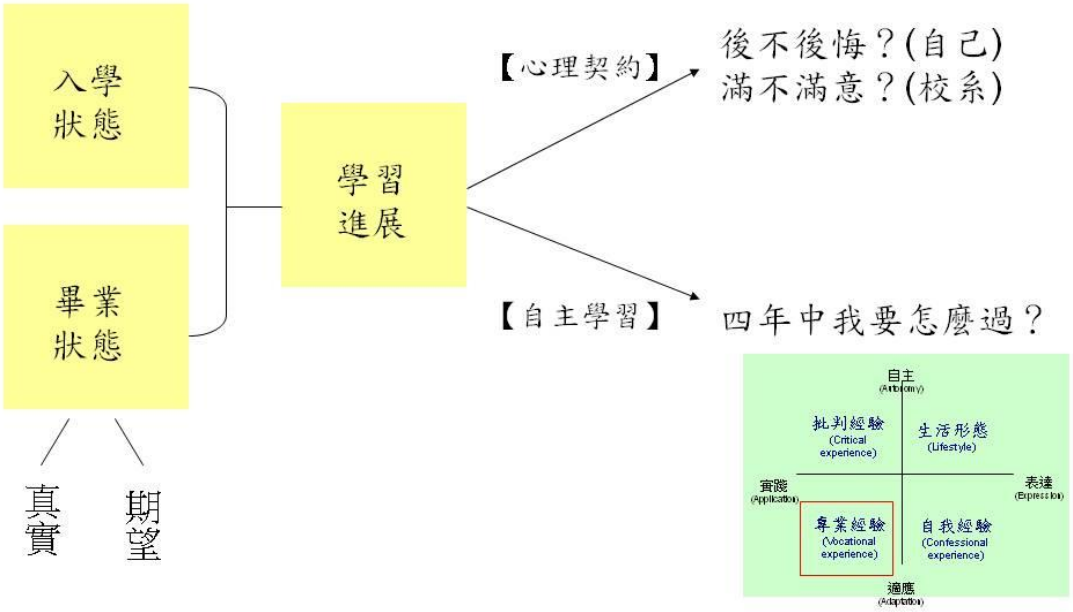
學涯發展(二)
看見變化的樣子

看見變化的樣子

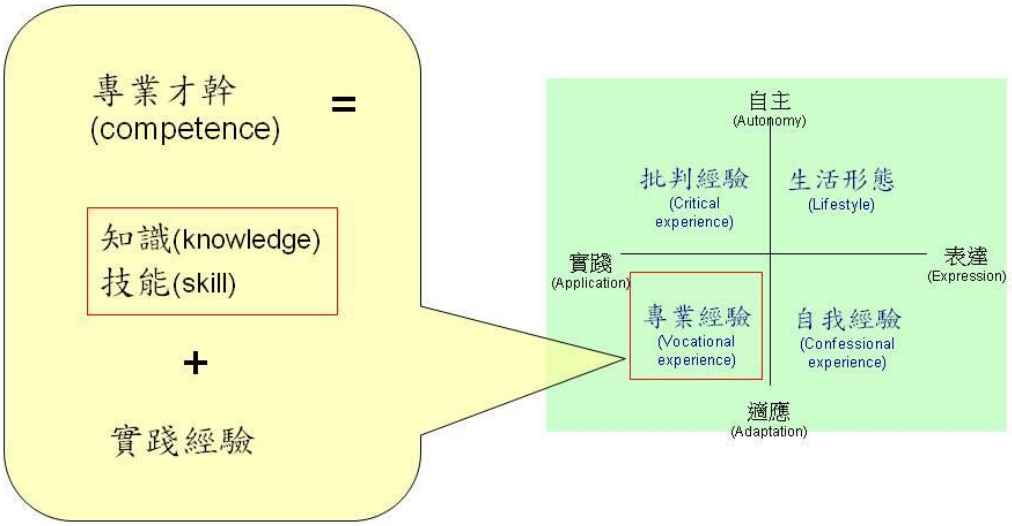
- 從入學到畢業，你會有什麼變化？
- 你會從入學的什麼狀態，變成畢業的什麼狀態？



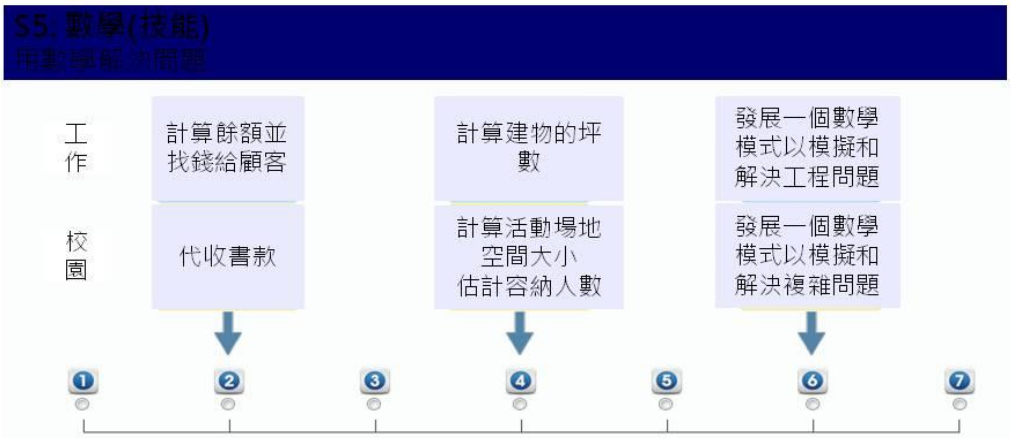
為何需要了解學習進展？



今天聚焦於...

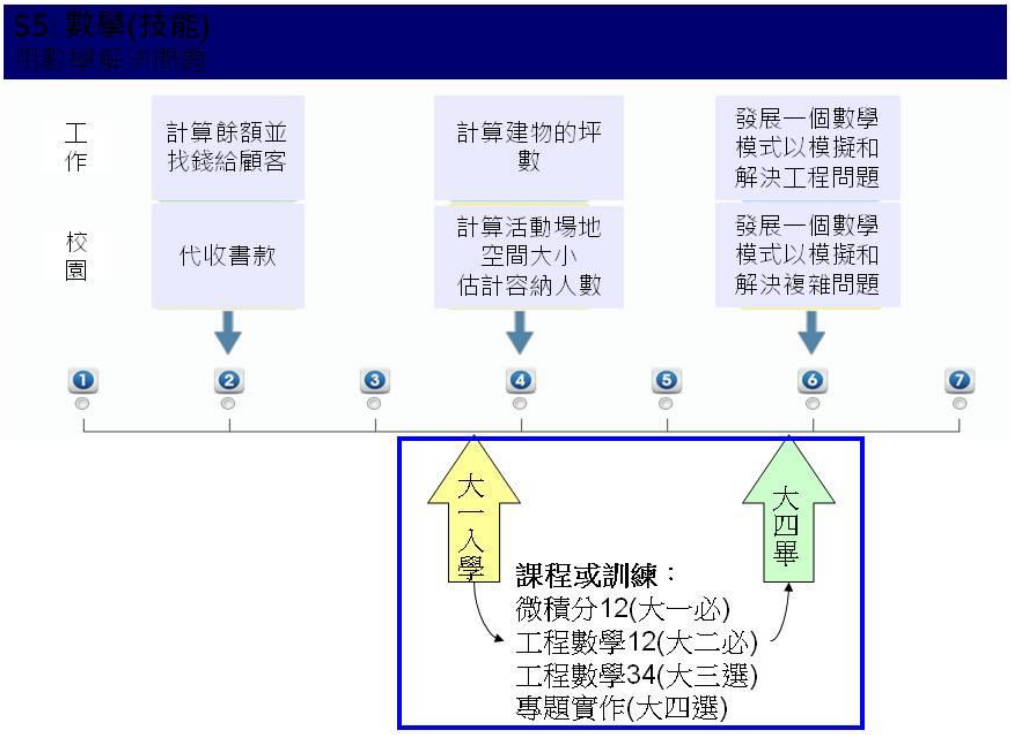


第一個知能項目討論（示範用）



Ps.其他知能項目內容，可由附件二A與二B之ppt檔獲得

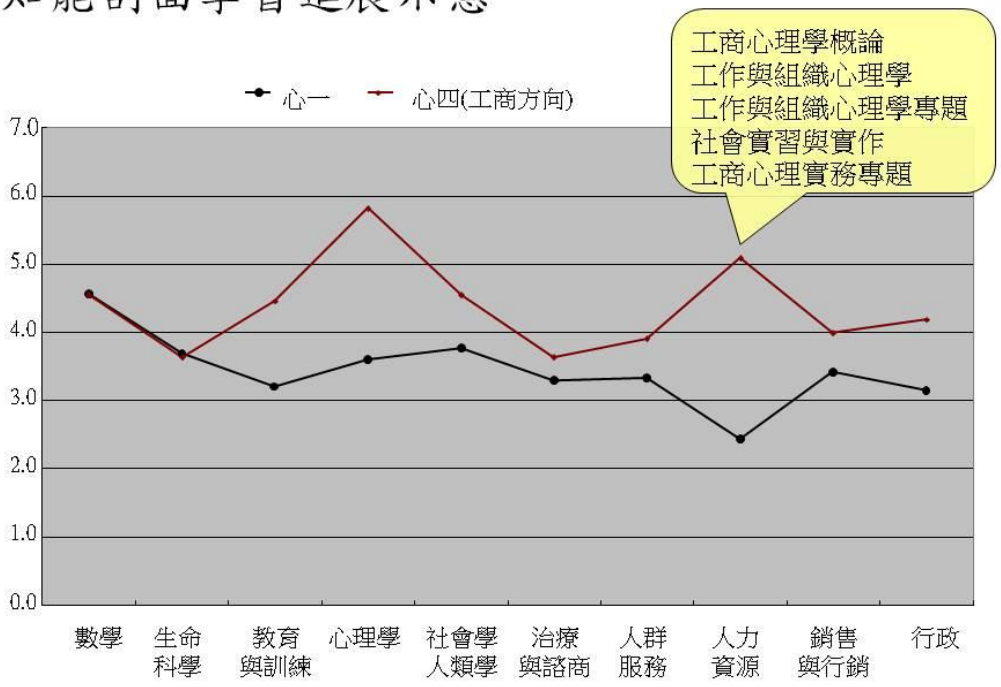
第一個知能項目討論與產出格式（示範用）



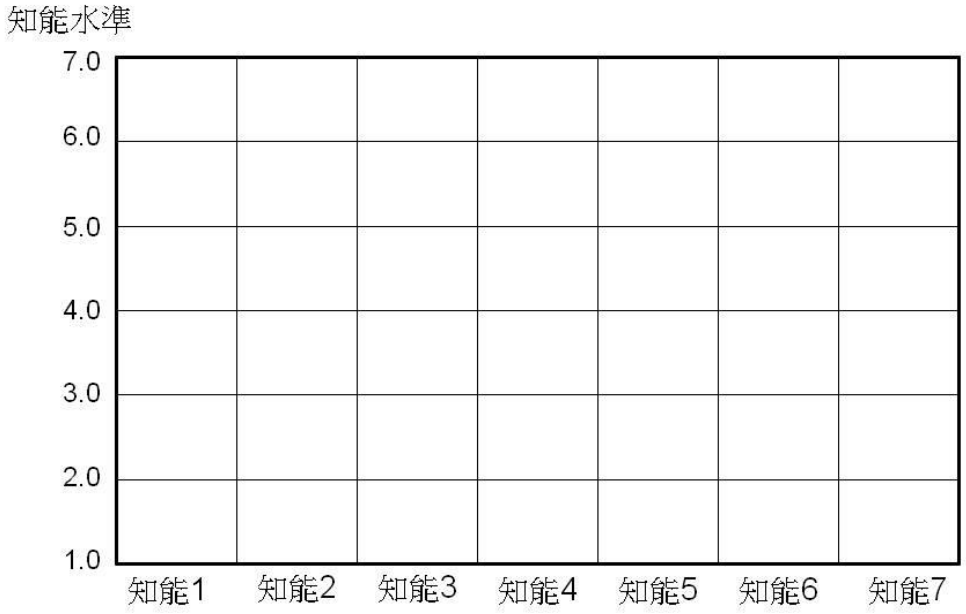
討論綱要

- 若以討論單的幾個知能項目為表達工具，本系由大一入學到大四畢業之學習進展樣貌為何？大四所達成的水準狀態是否合理？是否足夠？
- 造成此學習進展之來源或原因是什麼？您可拿著本系的課程地圖輔助您思考。
- 整體而言，這些知能項目彼此間的關係是什麼？譬如，那些是基礎，那些是應用，是金字塔性的關係或樣貌？或是彼此平行的關係或樣貌？或是像樹幹一樣，先有主幹、再分成枝幹的關係或樣貌？

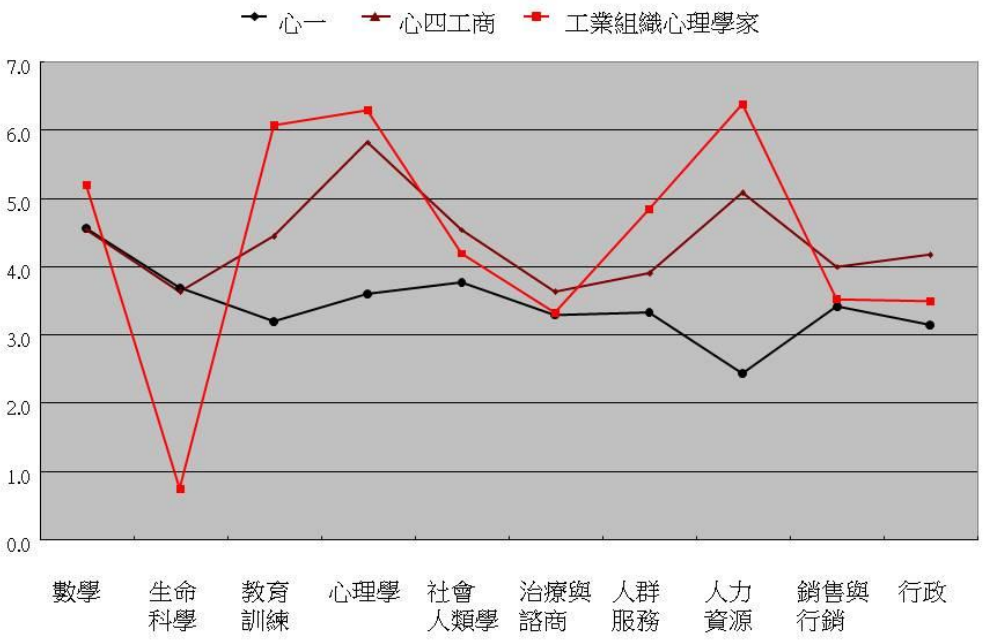
知能剖面學習進展示意



討論單第二部分



與生涯之關連例



單元名稱：L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：
蔡秦倫(輔仁大學職涯發展與就業服務組督導)
王思峰(輔仁大學心理系教授)

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：
蔡秦倫、王思峰（2015）。提升才幹之道_學習策略。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。
蔡秦倫、王思峰（2016）。學用關係與學習策略。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「學用關係與學習策略」，2016 年職涯發展教材更改為「提升才幹之道_學習策略」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：B4 學職信念

摘要

1. 課程介紹邀請同學進入課程。
2. 對量表構念本身，檢核彼此的認知理解。
3. 問題意識：常模狀態＆你的狀態。
4. 找回學習主體性。
5. 教師總結。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
■L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室（講臺需有連上 www 之電腦&投影機） □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">1.本教案並無「院系獨立開設生涯課程」或「通識之生涯課程」之差別
2.本單元亦可採融入式設計，譬如導師時間。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">1.因涉及心理測驗，講師宜有心理或諮商背景。
2.院系導師若願意自我進修，接受適當培訓，亦可帶領本單元。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">請教師先行上機（CVHS-能耐發展模組-高教生涯信念量表），完成附件一課前學習單。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">1. CVHS-能耐發展模組-高教生涯信念量表
2. 本單元 PPT
3. 課前學習單（附件一）</td></tr>
</table>

作業	課前作業：學生於課前施測高教生涯信念量表，並於完成課前學習單（附件一）。
評量方式	建議以作業與課堂表現，作為評量依據。
備註	本單元經歷以下研究程序： 1. 建立高教能耐發展模式之調節模式。 2. 以 CVHS 累積資料，進行實徵研究。 3. 根據實徵研究，調整 CVHS（高教生涯信念量表與系統報表）。 4. 諮詢兩位教育專家，請其以教學理論來評論與改進初稿。 5. 教學試驗，於輔仁大學心理一「大學入門」進行教學試驗。 6. 根據專家諮詢與教學試驗，修改為本版本。

一、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	找回學習的主體性與能動性
	執行力	
	建構力	了解進一步資源
	開放力	
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	理解與連結高教生涯信念
	掌握資源網絡	理解機會結構對高教生涯信念的影響
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

0 課程介紹邀請同學進入課程（約 5 分鐘）

- 引言:今天課程是要與大家討論在我們的學習旅途中，有很多的學習經驗可以抓取並且能夠讓我們養成許多的知識技能與經驗（能耐），然而，這些能耐的學習成果如何，很可能會受到我們對於知識學習的信念，以及該採取何種的學習策略的影響喔。

1. 對量表構念本身，檢核彼此的認知理解（共 15 分鐘）

討論&歸納

- 大家填量表後與看到報告，有沒有覺得那些題目或概念，覺得不清楚或有些困惑？

…等待回應或邀請回應…

- 現在請同學和我一起來看看學涯信念原題項以及題項之間的關係（圖 1），與你的知覺接近嗎。

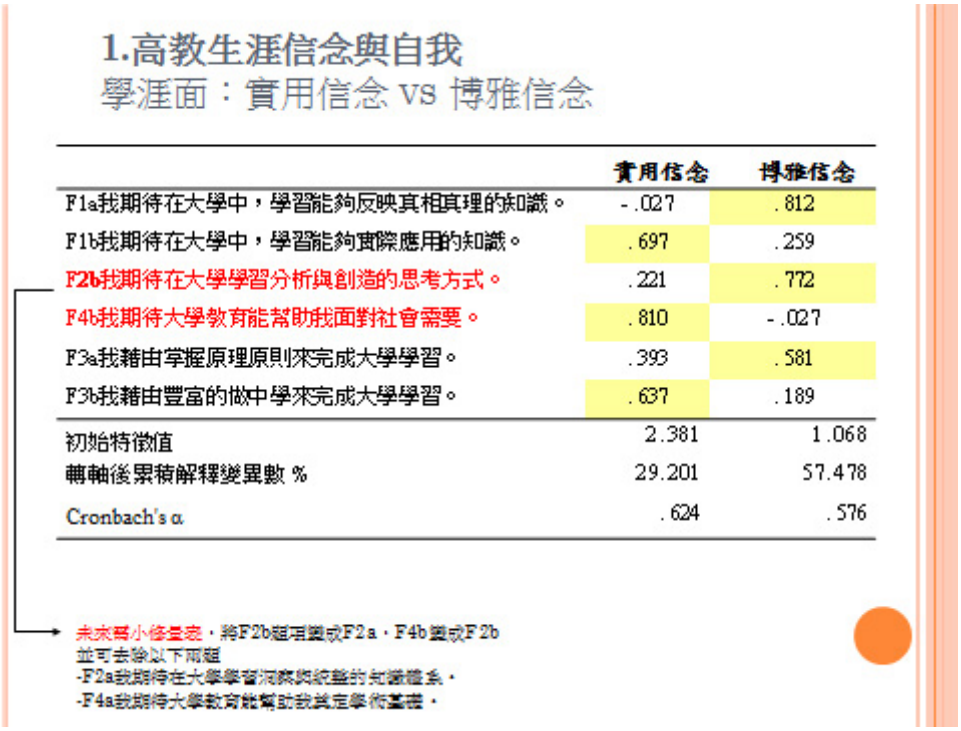


圖 1

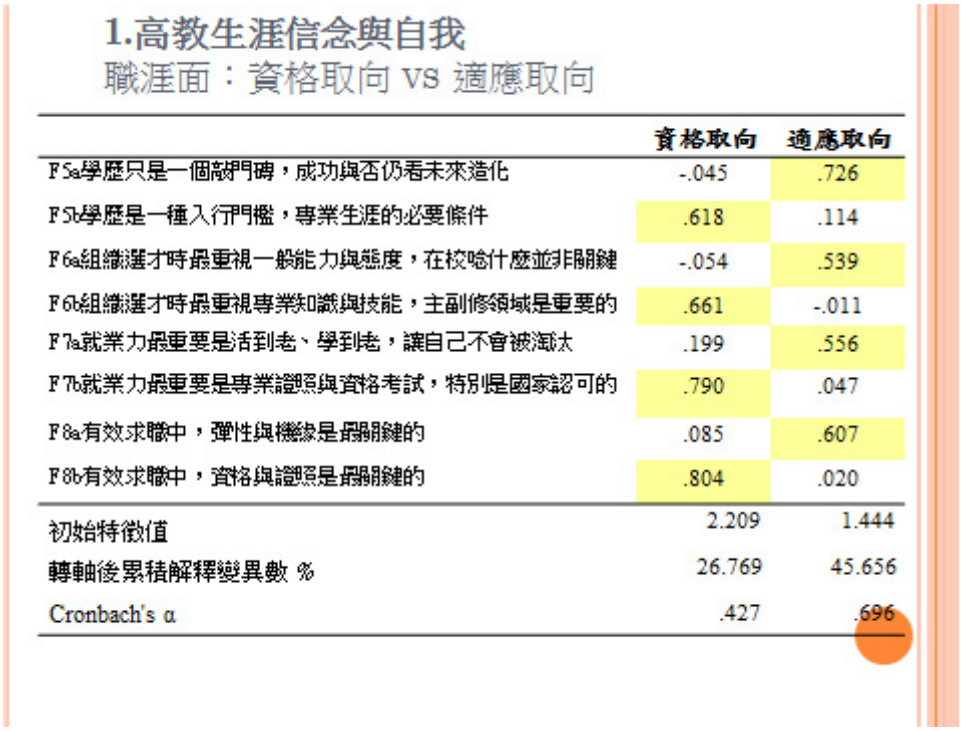
- 那我們再看看聚在同一個區域（因素）的題項，這樣命名反映實用或是博雅信念，這讓你覺得與你的知覺一樣嗎

…等待回應或邀請回應…

- 大概可以將學涯信念分成知識學習、受教育期待、學習型態，分為追求真相真理、分析的博雅信念；希望追求實際可用的實用信念。

討論&歸納

- 接下來，請同學和我一起來看看職涯信念原題項以及題項之間的關係（圖 2），與你的知覺接近嗎。



1.高教生涯信念與自我

職涯面：資格取向 vs 適應取向

	資格取向	適應取向
F5a學歷只是一個敲門磚，成功與否仍看未來造化	-.045	.726
F5b學歷是一種入行門檻，專業生涯的必要條件	.618	.114
F6a組織選才時最重視一般能力與態度，在校唸什麼並非關鍵	-.054	.539
F6b組織選才時最重視專業知識與技能，主副修領域是重要的	.661	-.011
F7a就業力最重要是活到老、學到老，讓自己不會被淘汰	.199	.556
F7b就業力最重要是專業證照與資格考試，特別是國家認可的	.790	.047
F8a有效求職中，彈性與機緣是最關鍵的	.085	.607
F8b有效求職中，資格與證照是最關鍵的	.804	.020
初始特徵值	2.209	1.444
轉軸後累積解釋變異數 %	26.769	45.656
Cronbach's α	.427	.696

圖 2

- 那我們也看看聚在同一個區域（因素）的題項，這樣命名反映資格或是適應信念，這讓你覺得與你的知覺一樣嗎

…等待回應或邀請回應…

- 大概可以將職涯信念分成學職轉換階段，學歷使用、人事甄選、就業能力、求職事件，以基礎能力進入職業路徑為適應取向；以專業知識技術進入職業路徑為實用取向。

上述資料引用自王思峰、劉淑慧（2013）。學用信念量表編制與分析報告（ppt 檔）。輔仁大學：人才測評發展與職場健康研究中心。

2. 問題意識：常模狀態＆你的狀態（共約 35 分鐘）

2-1 高教生涯信念:自我與常模比較（約 10 分鐘）

- 引言&說明：先跟大家介紹一下資料狀況，是輔仁大學 283 位學生，大抵包含兒家、物理、機械系的大二大三同學，剔除 12 名無效樣本，有效樣本共 271 位。包含高教生涯信念 14 題，效標 9 題。上述資料以及其後相關統計資料引用，援引自王思峯、蔡秦倫（working paper）

- 學涯、職涯信念的大致分佈是，學涯信念中，博雅信念高於實用信念，在職

涯信念中資格取向高於適應取向（圖 3）。

…等待回應或邀請回應…

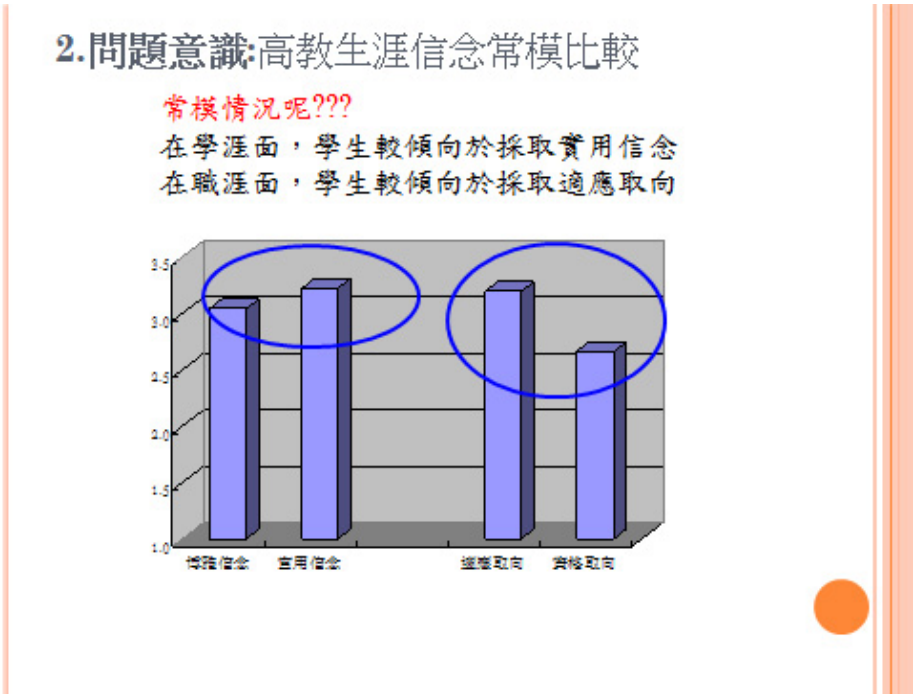


圖 3

3-2 高教生涯信念的影響(約 15 分鐘)

- 引言：那麼究竟什麼樣的生涯信念會對職涯發展的路途上有幫助呢？（圖 4）

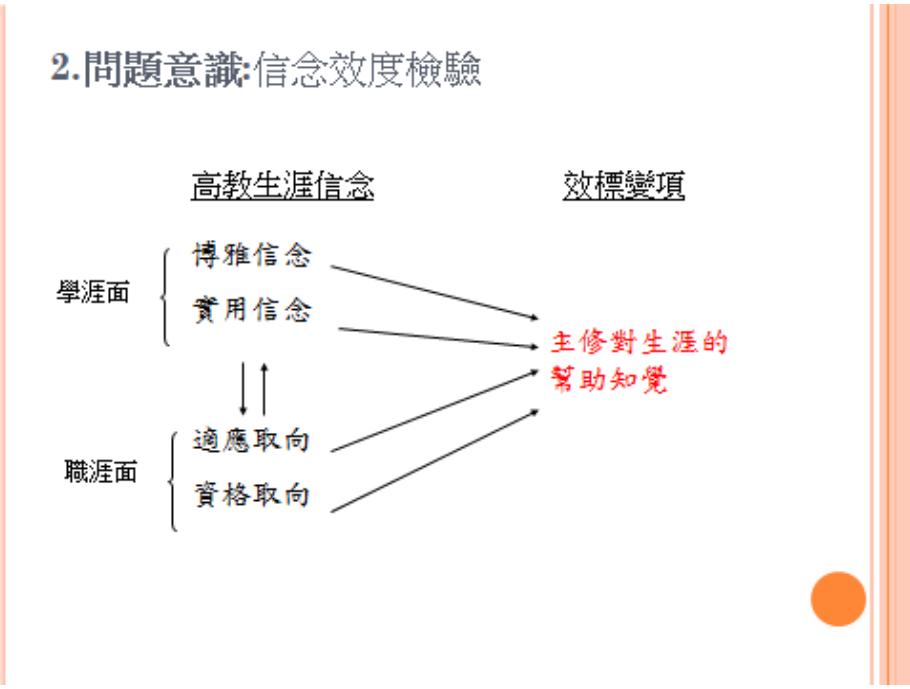


圖 4

引言：下圖是效標的呈現（圖 5）:「主修對生涯幫助知覺」應該是同學主要關切

的，其包含主修領域所學對未來求職就業、職場工作、繼續進修等面向幫助的知覺；而「同學對學校與學系滿意度」則是現行訪視、評鑑或經費補助時要看的指標之一。

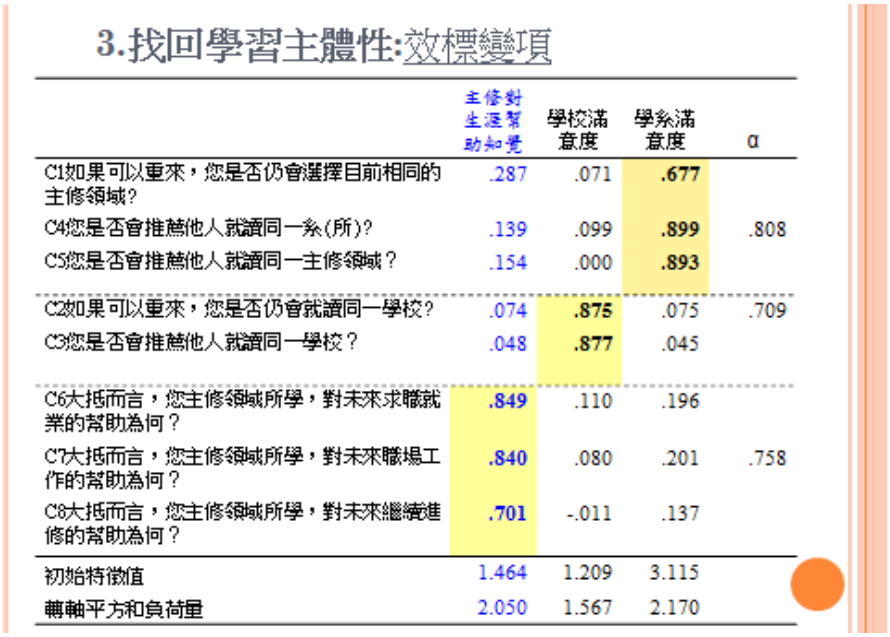


圖 5

- 接著，然而今天我們主要看的是，四類高教生涯信念對主修、對生涯幫助知覺，大家猜猜誰最能預測效標？（圖 6）

…等待回應或邀請回應…

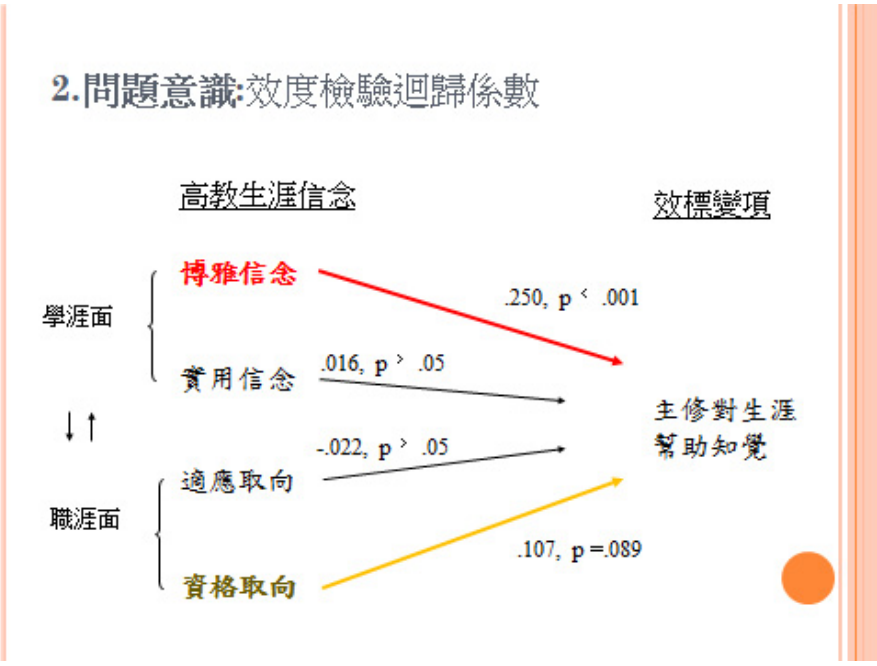


圖 6

- 說明&討論：如果從實徵資料看來（圖 6），若要知覺到所學對生涯、求職、

工作有幫助的話,是傾向邀請大家大可放心的以求原理原則的理解,會最有效果。（可參見 Memo4.）

Memo4　迴歸的詮釋

1. 說明：我們看見博雅信念對主修對生涯幫助有顯著影響（ *Beta* =.25***, $p < .001$)，實用信念則沒有影響，顯示在學習時以追求原理原則的學習信念，會知覺到對職業生涯有幫助，而學習方式僅以追求職業所需的知識而言，反而知覺對未來職業沒有幫助。此外，職涯信念中，資格信念幾近達顯著水準（*Beta* = .11, $p = .89$)，而適應信念則未達顯著，顯示若是考慮學職轉換所需的從業資格，仍是可以規劃學習課程的，會對職業生涯些許幫助。

2. 說明：對生涯幫助的迴歸分析顯示，不論院系屬性，越是能夠真正致力於求知、思維與把握知識原理的學習，容易知覺到對生涯越是有幫助。相較於前者，想要直接學習職業中所用的知識技術的信念，較難以知覺到對生涯有幫助，或許是因為環境變動越來越快的影響，讓職業所需知識的學習信念，不見得對生涯有幫助。

3. 說明：而資格信念對於主修對生涯幫助的知覺會略有幫助;適應型信念則否。

上述資料引用自王思峰、劉淑慧（2013)。學用信念量表編制與分析報告（ppt 檔)。輔仁大學：人才測評發展與職場健康研究中心。

2-3 回顧前述研究，引發對前因之討論（15 分鐘）

- 如果實徵的數據呈現「博雅-資格」組型， 對主修對生涯幫助有預測力，但是常模傾向「實用-適應」組型，那麼我們一起來思考一下：我們怎麼會偏向這個「學涯實用-職涯適應」組型呢，究竟發生了什麼呢？

- 教師提問：那麼現場有多少人是實用信念高於博雅信念，又適應信念高於資格信念呢，你覺得是什麼原因造成的呢（可參見 Memo2.)（圖 7）

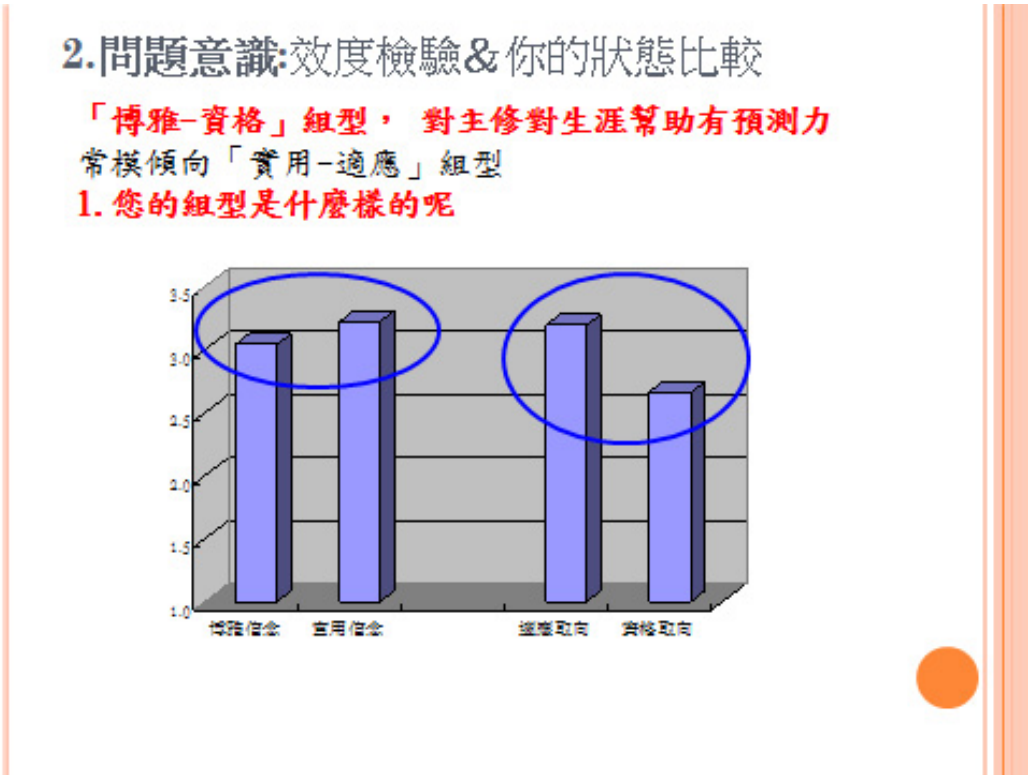


圖 7

- 教師歸納現場可能浮現的議題。如圖 8。

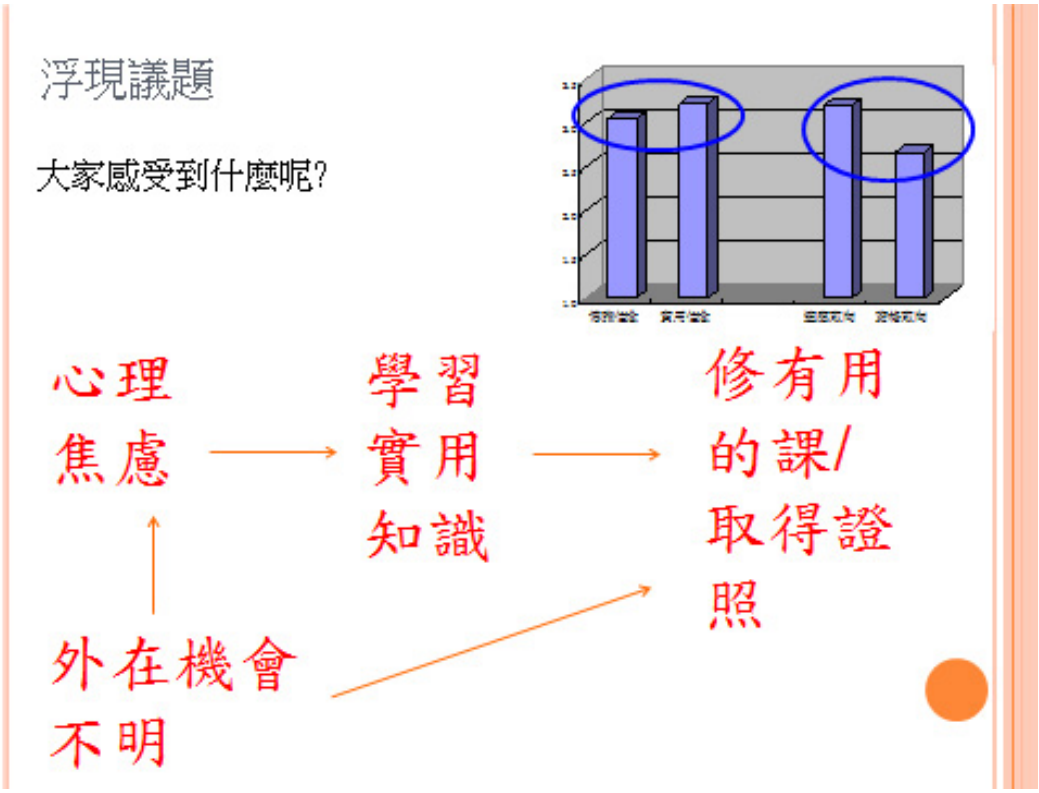


圖 8

Memo2　學生所說的可能前因

1. 機會結構造成焦慮、徬徨，引起學涯信念移動。家人、朋友、街談巷議街說都在說外在就業機會不好，引起焦慮，讓實用信念逐漸蔓延。
2. 外在職業機會的不明，修習一些對未來職業有幫助的學習動作。

3. 找回學習主體性（共約 35 分鐘）

3-1 學涯、職涯信念意涵與解說(約 10 分鐘)

- 內在焦慮反應了不知道哪一個信念對生涯有用，或是不知道學職涯信念會影響什麼，但為了尋求出路，所以會想讓自己的學習方式轉而採用學習職業所需知識、技能嗎?

- 大家覺得這樣的焦慮是自己的問題嗎，還是外在環境的條件使然呢(機會結構的作用)？（可參見 Memo3.）

…等待回應或邀請回應…

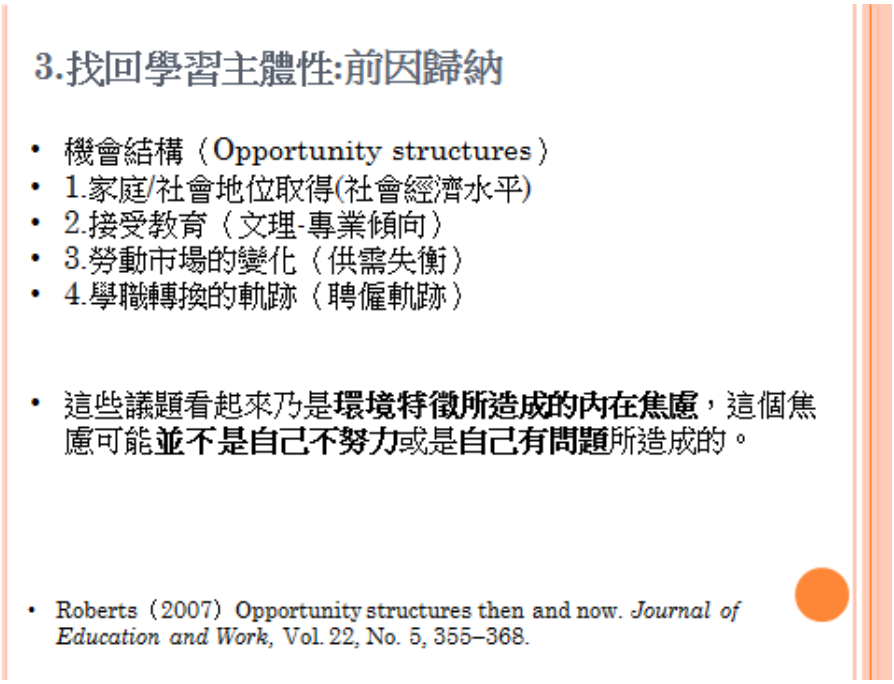


圖 9

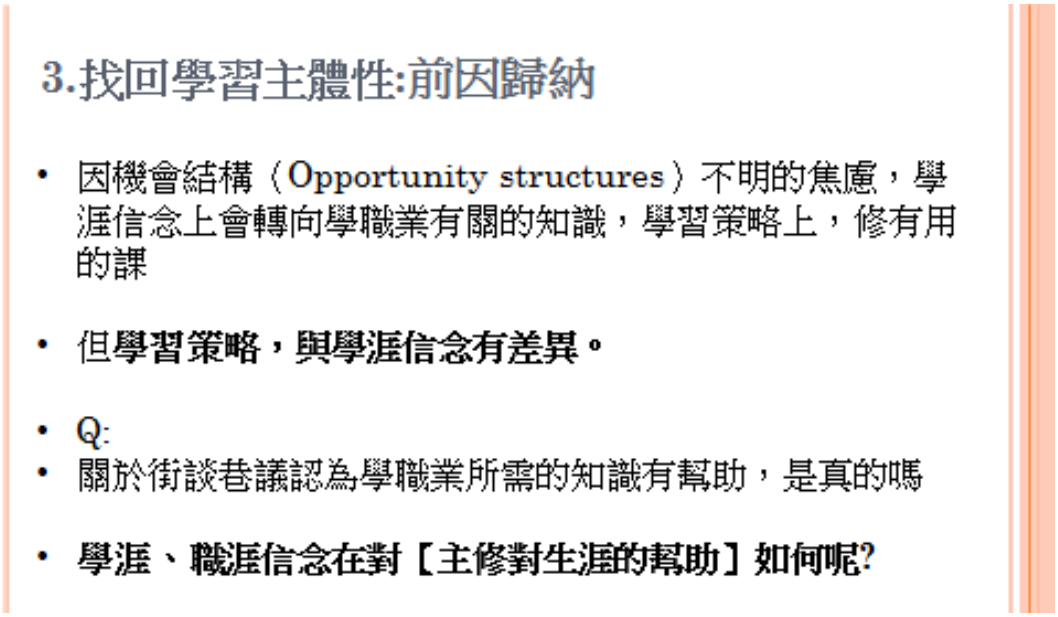


圖 10

• 說明教師自己的看法，供學生參考。圖 9~圖 10 則為筆者的看法，供授課教師參酌。

Memo3　機會結構

Roberts（2007）認為社會結構會維持運作歷程以及相似的動能（agent），而職業機會結構乃是由家庭/社會地位取得(社會經濟水平)、接受的教育傾向（文理-專業）、勞動市場的變化（供需失衡）、學職轉換的軌跡（聘僱軌跡）等要素互動的結果。因此同學所呈現之議題，乃是環境的特徵所造成的內在焦慮，這個焦慮可能並不是自己不努力或是自己有問題所造成的。

• 引言：因此，我們在整個學習經驗中，究竟會經驗到什麼呢，以下的架構圖，提供我們了解，自己在四年的學習中，透過多元經驗、看見變化的樣子，我們會逐漸養成與環境攸關的技能，但是我們仍會受到外在/未來職業機會結構的影響，讓我們的生涯信念出現遲疑、混淆，甚至懷疑自己。我們期望大家，可以在這個單元中，穩住自己的心情（記住機會結構的影響），盡力讓自己把基礎的知識學的透徹（記住實徵研究的結果），才是對自己有幫助的。（圖 11）

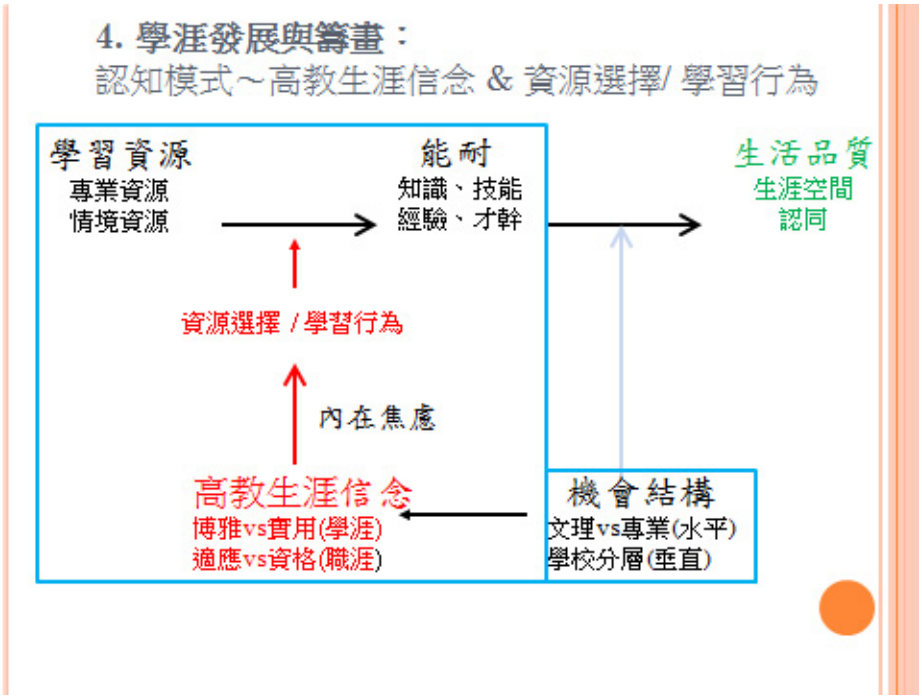


圖 11

4. 教師總結（約 15 分鐘）

- 說明教師自己的看法，供學生參考。圖 12 則為筆者的看法，供授課教師參酌。
- 教師亦可進一步介紹一些資源，可參見 Memo5。

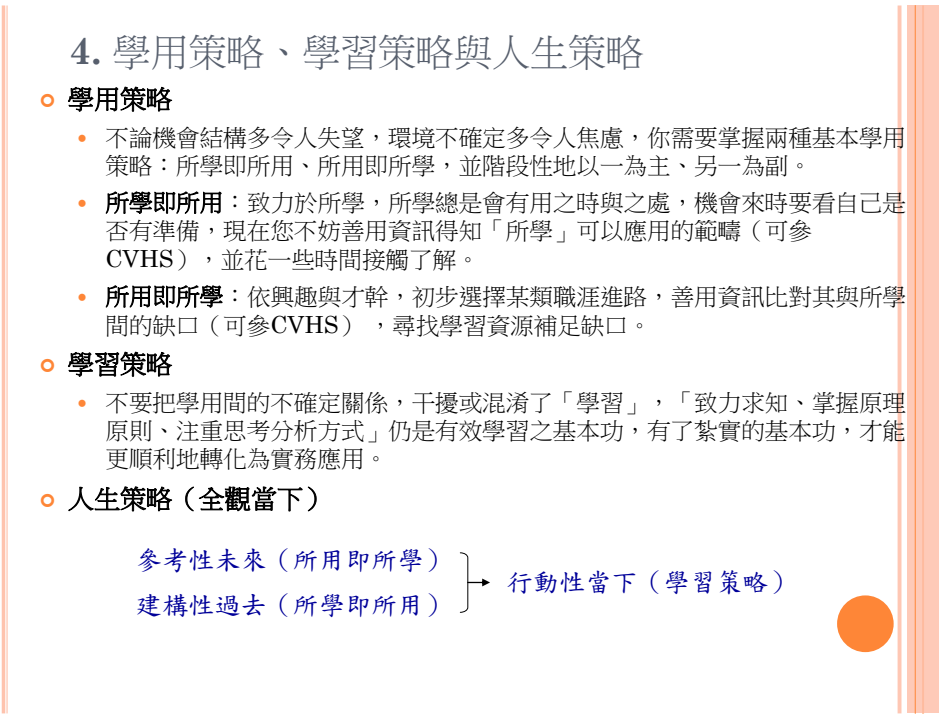


圖 12

Memo5　了解進一步資源

1. 職業與生涯網站。

a）美國勞工部職業訊息網站 O*NET（http://www.onetonline.org/ ）

b）輔仁大學 CVHS（http://www.cvhs.fju.edu.tw ），登入方式：

(1)全臺參加「TANet 無線網路漫遊交換」之各大學或高中，該校師生都會有一個跨校無線網路漫遊帳號（可洽詢各校電算中心），皆可以此進入 CVHS。

(2)訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。

c）彰師大 CCN（http://careering.heart.net.tw/ ），可自行註冊。

2. 所學即所用。

在學所學的知識與技能，未來都有可能會有用武之地，您可提醒學生，也可由生涯網站中，去了解本系所學的關鍵知識，可應用在那些地方，學生可至「CVHS—能耐發展—所學即所用」處進行查詢。CCN 雖未標明出「所學即所用」這語彙，但亦可使用「CCN—路徑探索—條件篩選」達到類似功能。

3. 所用即所學。

學系的資源有限，不可能兼顧到所有知能面向。因此，讓學生能善用跨系、跨院與跨校資源是很重要的。您可提醒學生，可至「CVHS—能耐發展—所用即所學」處進行查詢，可查詢到貴系所屬學類之知能剖面（大考中心全國校系 2011 調查結果）與對應職業進路之從業者知能之職業常模間（來自 O*NET）的比對，從而得知跨界選課之可能方向。

4. 所學與未來生涯空間的關連

不論是 CVHS 或 CCN，都提供了由「知識測評」或「技能測評」來查詢對應的生涯空間之功能。若貴班之前週次，有進行本手冊之「自我探索-評量個人特質」單元，那麼學生已經使用過此功能，您可提醒學生回復記憶。CCN 所查詢的對應生涯空間是使用更直觀的圖像方式，相對的，CVHS 則另有關注，您亦可提醒學生使用「CVHS—學職轉換—就業空間探索」功能，該功能除可查詢知能剖面所對應最契合的五項就業途徑(career pathway)與 20 項職業外，亦可由每項職業表格中點選相關關鍵字，連結職缺搜尋引擎，搜尋到臺灣地區的相關職缺，進而得知對應勞動市場的現況。

教師可鼓勵學生，先預想某種學習路徑，譬如：專精於本系的某領域、或跨界選修另一雙主修等，然後輸入預想的知識與技能的結果，然後比較於另一學習路徑，看看那一種路徑比較是符合自己的期待，從而有所方向感。

三、參考資料

1. 王思峰等人（2014）。CVHS 使用手冊（撰寫中）。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

2. 王思峰、劉淑慧（2013）。學用信念量表編制與分析報告（ppt 檔）。輔仁大學：人才測評發展與職場健康研究中心。

L21-丁 3 附件 1

課前學習單

生涯與就業協助系統(CVHS)之能耐發展模組提供高教生涯信念量表，反映同學的學涯與職涯信念，請同學完成高教生涯信念量表，並且填寫**本學習單**以及**列印施測報表**，以促進學涯發展及課堂討論。

CVHS 網址：http://www.cvhs.fju.edu.tw/

a.採跨校無線漫遊帳號及密碼，即可登入（可詢問各校資訊中心）

b.訪客帳號：guest1, guest2, …, guest50，密碼 0000

1. 請填寫以下學習單

高教生涯信念量表					
學涯信念		連連看（高分）	職涯信念		
博雅取向	分數：		適應取向	分數：	
實用取向	分數：		資格取向	分數：	
高教生涯信念 Q&A		**說明與描述**			
測驗結果與自己知覺一致嗎?		□是 、 □否。 原因:			
造成自己學涯、職涯信念前因為何?					

學涯、職涯信念說明		
學涯信念	博雅信念： 追求反映真相真理的知識，偏好以掌握原理原則的方式，學習洞察與統整的知識體系，藉以奠定學術基礎。	實用信念： 追求能夠實際應用的知識，偏好以作中學的方式，學習分析與創造的思考方式，藉以面對社會需要。
職涯信念	適應取向： 認為大學教育的功能在於培育長期的一般性素質，而後在此素質基礎上，視進入特定職場之所需，再快速地學習與掌握之；求職時，比較強調自己的適應力與學習態度；職場長跑時時，會重視以持續學習與調整來因應環境變遷。	資格取向： 認為大學教育的功能在於協助學生準備好面對就業市場，畢業前致力於通過資格考試或證照檢定，以取得專業性資格；求職時，較強調您的科系、修課或證照等資格；職場長跑時，持續進行專業資格進修，以保有競爭力。

2. 請列印出如下圖報表，並印出紙本，帶到課堂。



列印報表示意圖

單元名稱：L23-乙 5 檢視今日學習

修訂日期：2016.3.20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：
洪雅鳳(臺中教育大學諮商與應用心理學系助理教授)
吳淑禎(臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長)
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任)

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：
洪雅鳳、吳淑禎、劉淑慧(2014)。檢視今日學習。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。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：D3 管理時間

摘要

1. 引起動機：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。
2. 目前生活安排：以生活餡餅的活動，引導大學生思考自己一周的活動，並請同學思索在這些活動當中，自己喜歡的部分以及不喜歡的部分。
3. 採訪目前生活：透過三人小組輪流採訪導引學生反思自己的目前生活如何和興趣/熱情、技能/才幹優勢相映，並透過訪談過程中的記錄便利貼，分類、盤點剛剛分享的回饋。
4. 反思今日生活劇：

(1)反思當下：現在的生活是否活出自己期待的樣子。

(2)調整現在：重新繪製今日生活劇。

(3)敘說新生活：透過三人小組分享。

5. 總結—發展行動與統整：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td colspan="2">L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
■L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td colspan="2">A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="2">2 節</td><td>場地</td><td colspan="3">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="5">體驗性活動、創作、對話與反思。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="5">最好能由學輔人員或具備生涯輔導知能者協同教學。本次課堂焦點在當前生活的檢核，及其與前四次單元探討所開展出來的理想職業做連結，會有較多自我對話及小組激盪(提問和回應)來協助學生做自我整理，授課者需對團體動力及學生生活經驗有較高的專業經驗及引導與連結能力，以協助學生從多元角度，尤其是從正向鼓勵、賦權的角度進行對話。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="5">教師對於興趣類型、價值觀類別、CCN 技能類別要能熟悉，以回應學生可能的提問。</td></tr>
<tr><td>教學</td><td colspan="5">1.「人的一生」影片來源：</td></tr>
</table>

資源工具	http://www.youtube.com/watch?v=g9u-0LJmjHs 2.需備有輕柔音樂，在帶最後引導想像活動時可用。 3.沿用單元乙 1 至乙 4 的各項表格，請同學務必帶來。 4.需準備便利貼 1 疊/人，以及 A4 空白紙 2 張/人。
作業	課前作業： 課後作業：
評量方式	1.能回應教師的提問。 2.學生能參與小組的發言與討論。 3.學習單的完成。
備註	1.可與乙 1 敘說往日生涯及乙 6 統整生涯願景整合成以敘說為主的生涯探索，連結過去、現在及未來。 2.可與丁 3 學用關係與學習策略組合，探討今日學習所呈現的主要學習策略。 3.可與己 22 清點生涯資產組合，瞭解今日學習展現哪些個人優勢與資產。

一、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	剖析目前的生活時間安排與籌劃。
	執行力	
	建構力	
	開放力	1. 覺察與考慮生涯發展的多元面貌。 2. 反思自己生活安排與自己志趣才幹間關連以及改變的可能性。
	生命力	1. 反思自己在生涯發展上的主導性。 2. 關切目前生活與自己志趣才幹以及未來理想生涯的連結。 3. 關切自己未來的成長與變化。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	1. 覺察目前生活所蘊含的熱情。 2. 反思自己生活安排與熱情間關連以及改變的可能性。
	建立才幹資產	1. 覺察目前生活所發揮與學習的才幹。 2. 反思自己生活安排與才幹發揮學習間關連以及改變的可能性。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	反思理想的目前生活籌劃以呼應自己熱情才幹和未來理想生涯。
	實踐理想生活	檢視與調整目前生活籌劃以呼應自己熱情才幹和未來理想生涯。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	

	持續建構調整	反思與調整以使目前生活與未來理想生涯相互呼應。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一)引起動機（約10分鐘）：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。

【指導語】

「課程進入第五週，還記得前面上過哪些課嗎?(邀請學生對課程進行回顧)，我們曾討論和分享許多對生涯的看法，也整理了過去的生命經驗，及透過各種探索方式認識自己的才幹、熱情。探索這麼多，為的都是希望能幫大家朝向一個夢想生涯前進，但是，生涯是活出來的，不是說一說、畫一畫就會成真，重要的是你在生活中如何實踐，所以我們今天要先來一起看看，各位現在的生活是何樣貌?現在的你是過著什麼樣的生活?大學生的生活是如何開展的?我們先來看看小短片」。

1.一分鐘看完大學生活 (Four-year university in one minute)

https://www.youtube.com/watch?v=ph0EVVzyK30

2.大學生的日常生活(1”03) https://www.youtube.com/watch?v=Khrq1NtWBLM

3.青春大學生活 (9”12) https://www.youtube.com/watch?v=TCoin_zTttw

4.大學生的一天 (1” 01) https://www.youtube.com/watch?v=M_nOF1jHzC4

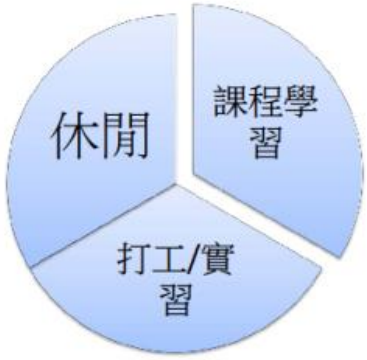
5.大學生的一天 (6”05) https://www.youtube.com/watch?v=3YZaRbDO3M4

（二)目前生活安排（約 10 分鐘）：以生活餡餅的活動，畫一個圓圈代表一個人一週的生活。

引導學生檢視自己的時間大都運用在哪些活動，並依所使用時間的多寡畫出等分大小，同時在各等分上寫出所從事活動的名稱或命名，接著引導學生思考並簡要寫出各塊餡餅讓自己喜歡的部分是什麼？不喜歡的部分是什麼？可以學到那些技能？或精進哪些技能？

【指導語】

「每個人一週的時間都是一樣的，但因選擇與在意的事不同，所展現的生活也有各有特色，現在我要邀請各位同學一起來想想自己目前的生活是如何安排的？在一週當中你如何安排及分配時間？多數的時間你在做什麼？例如花多少時間在學習與讀書？花多少時間與家人、朋友相處？即使你是被迫要把時間安排在某些事務上，但你仍然投注時間在其中。如果用一個餡餅圖代表你一週的時間，你的餡餅圖會分為那幾塊？每一塊餡餅圖的大小是如何？你對每一塊餡餅圖的命名是什麼？請你逐一檢視每一塊餡餅圖，想一想它讓你喜歡的部分是什麼？不喜歡的部分是什麼？你可以從每一塊餡餅圖的時間投入與參與中學到那些技能？精進哪些能力？



（待 10 分鐘過後）

【指導語】

「現在要請各位用 3 到 5 分鐘時間，在附件一我的生活餡餅圖，為你想到的每塊餡餅圖命名並簡要寫出每塊餡餅圖讓你喜歡、不喜歡以及從中學到的技能或精進的的能力，例如小美將一週的時間，分為三大塊，而且命名為課程學習、打工、以及休閒。在課程學習方面，她很喜歡與同學一起討論、演練以及上臺發表，但不喜歡書寫、校對。另外，課程的學習可以讓也學到口語表達、溝通、以及規劃能力；在打工餡餅圖她喜歡與不同的人互動、接觸實務，不喜歡記帳、盤點，但可學習到成本分析能力、記帳、行銷產品。至於休閒方面，小美喜歡美食、動手體驗、聽音樂，不喜歡單獨一人旅行，然在休閒活動中到美感、分享、以及操作能力。

餡餅圖命名	喜歡	不喜歡	學到的技能或精進的能力
課程學習	一起討論 演練 上臺發表	書寫 校對	口語表達 溝通技巧 規劃能力
打工	與不同的人互	記帳	成本分析能力

	動 接觸實務	盤點	記帳 行銷產品
休閒	美食 動手體驗 聽音樂	單獨一人旅行	美感 操作能力 分享

(三)採訪目前生活(30 分鐘)：三人一組輪流採訪。

三人一組，每次一位擔任敘說者、一位訪談者、一位記錄者，輪流擔任每個角色(一輪的敘說、訪談與記錄約10分鐘)。記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄(每張便利貼只寫一項)敘說者經驗中所反映出來的喜歡、不喜歡、以及可學習的技能或看重的價值等。訪談結束時，記錄者將所記錄的便利貼交給敘說者。

【指導語】

「我看到同學們都已將一週的時間安排以餡餅圖呈現,每個人的切塊大小，有些相同，也有些不同，顯示每個人都有自己獨特的一面。接著我們要來分三人小組,運用伙伴的力量協助彼此來看看我們正在過著怎樣的大學生活? 三人小組中，一位先當敘說者、一位當訪談者、一位當記錄者，完成一輪之後，再交換角色，讓每位同學都輪流擔任每個角色。記錄者在訪談過程中使用便利貼，逐項紀錄敘說者在每塊餡餅圖所反映喜歡、不喜歡、以及學到的技能。請記錄者注意每張便利貼只寫一項紀錄!」，而訪談者則引導敘說者具體表達經驗。

(四)盤點現在生活展現的熱情與才幹(10 分鐘)：分類與盤點受訪過程的回饋。

每位同學取得剛剛受訪的便利貼，依據興趣與才幹，進行分類與盤點，完成附件 3、5 熱情與才幹盤點清單。

【指導語】

「看到每一位同學都很認真檢視自己目前的生活安排，很好。現在我們請每位敘說者檢視自己手中的便利貼，為自己目前生活所展現的興趣/熱情與技能/才幹進行盤點，請你將每張便利貼中依喜歡、不喜歡、以及學習的技能，分別張貼在附件三、五熱情與才幹盤點清單。這個活動主要是來幫助我們反思一下，目前我們的生活是否能夠達成我們所想要的興趣/熱情以及技能/才幹優勢的學習」。

(五)反思當下(8分鐘)：思考現在的生活是否活出自己期待的樣子。

運用檢視今日學習學習單(附件 6)引導學生思考現在的生活是否活出自己期待的樣子？今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？今日生活與夢想職業之間相符之處?以及不相符之處?你可以實際去調整的是什麼?

【指導語】

「我們在前面四個單元有透過主觀經驗敘說以及客觀測驗測量,找出你的夢想職業,各位可以從剛剛的盤點中,檢視今日生活與你期待的樣子有多相符？能否達到未來想要的職業生活？如果用 1-10 分來表達符合程度,10 分表示完全符合,1 分表示完全不符合,你會給自己幾分?今日生活與夢想職業之間較相符之處是? 不相符之處是? 如何可以調整,你會做的實際調整的是什麼?請參考反思今日生活學習單(附件 6),進行填寫或討論。

(六)調整現在(9分鐘)：調整目前生活的時間分配與活動參與。

引導學生在 A4 白紙重新繪製今日生活,可以調整餡餅圖、大小、內涵。

【指導語】

「根據剛剛發現的不相符之處,你想可以如何調整目前的生活? 可以發揮你的想像力和創造力,但同時也要符合實際可行、可以改變的原則,可以想想目前生活有哪些可以調整之處?哪些要保留或也許做些微調?哪些要做較大幅度的改變? 例如打工是必要的活動,有經濟的考量,但目前的打工的工作內容不符合你未來夢想職業的熱情或才幹的特質,那麼是否要重新調整打工的工作,而目前有哪些可能的打工工作適合? 或者目前的網路上網佔掉太多時間及能量,你想要減少一些時間,來發展新的活動,那你會想增加什麼樣的活動? 請稍剛剛發下的 A4 紙,畫下你調整後的一週生活,可以調整餡餅圖、大小、內涵」

(七)敘說新生活(21鐘)：透過三人小組分享期望的生活調整。

【指導語】

「各位已完成重新調整後的一週生活,自己先看一看,與原來一週生活的安排是否出現大的變化?我們接著仍是要運用三人小組來幫忙各位做整理,在三人小組中,請每一位用 2-3 分鐘來分享學習單的第一、二題,以及調整後的今日生活,可以問問他怎麼會想到要這樣來調整?這樣調整後,新的生活會是什麼樣的感覺…?」

(八)發展行動與統整(2分鐘)：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

【指導語】

「今日的課程讓各位對現在的生活做了一些檢視及反思,老師非常鼓勵各位付諸實際行動，將調整的部份，具體落實。」

三、參考資料

1. 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。

2. 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.

L23-乙 5 附件 1

我的生活餡餅圖

餡餅命名	喜歡	不喜歡	學到的技能或精進的能力

L23-乙 5 附件 2

我的生活餡餅圖範例

餡餅命名	喜歡	不喜歡	學到的技能或精進的能力
上課	和同學相處 演練 學到新知識	有時候很無聊 很累的時候還是要去上課	執行能力、配合度、吸收新知
系上活動	一起討論、做事	意見不合會起爭執	溝通技巧、執行能力、規劃能力、創新、應變能力
運動	流汗、充實自己的感覺	沒做好暖身會受傷	身體柔軟度、肌耐力、體能提升、忍耐力
和家人相處	聊天、關心彼此	被爸媽問功課	口語表達能力
火鍋店打工	認識新的人 看到很多奇怪的客人	遇到奧客 遇到討厭的同事	包容力、配合度、執行能力、應變能力
休閒娛樂	美食、玩樂 打遊戲 發掘新事物	花錢	規劃金錢、規劃能力、行動力

故事敘說

- 上課：
  和同學相處、演練、學到新知識（和同學相處很快樂，我喜歡跟同學聊天、分享生活；演練會讓我覺得在腦中的知識可以實際運用在生活中，這會讓我的自信心上升；學到新知識跟演練的原因差不多，學到新知識會讓我覺得人生很充實，自信心上升）；
  有時候很無聊、很累的時候還是要去上課（有些課會做很多的複習，或者是我沒興趣的科目，我會覺得很無聊；有時候比較忙，就算課很有趣還是很想在家裡休息睡覺）；
  執行能力、配合度、吸收新知（演練可以讓我學習到執行能力，配合度則是和同學相處和演練都可以從中習得；吸收新知則是學到新知識和演練都可以學到）。
- 系上活動：

一起討論、做事（這會讓我覺得有參與感，同進退的感覺很好）；
意見不合會起爭執（有時候很好的同學會因為意見不合而疏遠，我不喜歡這樣）；
溝通技巧、執行能力、規劃能力、創新、應變能力（討論出一個活動的計畫、流程，首先要創新，想出一個很好的點子，再來需要有良好的溝通技巧和規劃能力，辦的過程中會需要執行能力，當緊急況狀或意外發生時，會需要應變能力來應對）。

- 運動：
  流汗、充實自己的感覺（我喜歡看著自己認真練習，身體變好的感覺）；
  沒做好暖身會受傷（受傷就會很麻煩，但是運動本來就會有受傷的可能，這是不能避免的）；
  身體柔軟度、肌耐力、體能提升、忍耐力（運動就是要訓練身體柔軟度和肌耐力，體能會隨著運動的時間而加強，有時候很累還是要撐下去，這時候我覺得可以訓練一個人的忍耐能力）。
- 和家人相處：
  聊天、關心彼此（現在偶爾回家跟家人聊天，得知家人的近況，互相關心，會覺得家裡真的是我的避風港，有委屈或是難過的事我都會跟家人分享，開心的事也會跟家人分享我的喜悅）；
  被爸媽問功課（有時候被問到課業我就會不太高興，會覺得為什麼要那麼關心課業，我沒有被預警就好了）；
  口語表達能力（之前不太會表達我的關心，上了大學離開家裡後，漸漸地學會如何把我的關心、愛說出口，而不是藏在心中）。
- 火鍋店打工：
  認識新的人、看到很多奇怪的客人（有些同事跟我意外的很合得來，這種時候會很開心我有去打工，遇到好朋友；有時候會看到很奇怪的客人，覺得自己的人生多了一件有趣的事可以分享）；
  遇到奧客、遇到討厭的同事（有些客人很討厭，明明就已經很詳細的說不能做那些事了還硬要問或硬要做，或者故意找我們服務生的碴，這種時候就會很生氣；有些同事很討厭，自己份內的工作不好好做，還喜歡邀功）；包容力、配合度、執行能力、應變能力（遇到奧客會需要包容力，就算很煩很討厭，還是要笑笑的服務他，配合度和執行能力則是在工作時需要配合廚房和其他服務生，遇到意外況狀也會需要應變能力）。

- 休閒娛樂：

  美食、玩樂、打遊戲、發掘新事物（喜歡吃美食好玩的還有上網打遊戲，應該大部份的人都喜歡吧～發掘新事物，我覺得可能我比較喜歡接觸新的事物，比較熱血，喜歡到處闖闖體驗新的、沒經驗過的事物）；

  花錢（有時候很不喜歡自己花錢花很快，自己有再打工知道賺錢的辛苦，但是又覺得青春只有一次，現在不闖一闖感覺就沒有機會了）；

  規劃金錢、規劃能力、行動力（因為玩樂通常需要花錢，所以需要好好的規劃自己的金錢要如何分配；規劃自己要出去玩的形成需要規劃能力，還有規劃完之後要能行動，不會因為可能很累或者其他小事而放棄的行動力）。

L23-乙 5 附件 3

熱情盤點清單

Holland 興趣六型		喜歡個數	便利貼黏貼處	不喜歡數	便利貼黏貼處
實際型	實際操作、製作物品、追求技術與方法、喜歡平穩踏實、擅長肢體操作與手工技藝				
研究型	觀察思考、分析推理、追求知識與智慧、重視邏輯、擅長數學與科學				
藝術型	直覺創造、美感表達、追求美感與表達、喜愛變化與自由、擅長藝術與文學				
社會型	與人互動、友善協助、追求和諧和助人、重視人道理想、擅長社會服務與教育				
企業型	組織領導、說服管理、追求成就感與影響力、喜歡競爭與冒險擅長領導與行銷				
事務型	執行細節、整理文數資料、追求速度準確和效率、注重安穩規律擅長事務處理與物品管理				

L23-乙 5 附件 4

熱情盤點範例

Holland 興趣六型		喜歡個數	便利貼黏貼處	不喜歡數	便利貼黏貼處
實際型	實際操作、製作物品、 追求技術與方法、 喜歡平穩踏實、 擅長肢體操作與手工技藝	2	演練 打遊戲	2	很累的時候還是要去上課 沒做好暖身會受傷
研究型	觀察思考、分析推理、 追求知識與智慧、 重視邏輯、 擅長數學與科學	1	一起討論、做事	1	有時候很無聊
藝術型	直覺創造、美感表達、 追求美感與表達、 喜愛變化與自由、擅長藝術與文學	2	美食、玩樂 發掘新事物	0	
社會型	與人互動、友善協助、 追求和諧和助人、 重視人道理想、 擅長社會服務與教育	4	聊天、關心彼此 和同學相處 認識新的人 看到很多奇怪的客人	2	遇到討厭的同事 遇到奧客
企業型	組織領導、說服管理、 追求成就感與影響力、 喜歡競爭與冒險 擅長領導與行銷	0		2	意見不合會起爭執 被爸媽問功課
事務型	執行細節、整理文數資料、 追求速度準確和效率、 注重安穩規律 擅長事務處理與物品管理	2	學到新知識 流汗、充實自己的感覺	0	

L23-乙 5 附件 5

才幹盤點清單

6大類	12小類	學習個數	便利貼黏貼處
實際／實做	使用器物		
研究／求知	養護器物		
	問題解決		
	分析推理		
	批判學習		
藝術／創造	創造體驗		
社會／助人	表達教導		
	協調服務		
企業／管理	領導調解		
	創新管理		
事務／執行	配合執行		
	控管產品		

6大類	12小類	學習個數	便利貼黏貼處
實際/實做	使用器物	0	
研究/求知	養護器物	2	應變能力 吸收新知
	問題解決		
	分析推理		
	批判學習		
藝術/創造	創造體驗	1	行動力
社會/助人	表達教導	2	口語表達能力 忍耐力
	協調服務		
企業/管理	領導調解	2	規劃能力 創新
	創新管理		
事務/執行	配合執行	4	執行能力 配合度 包容力 規劃金錢

L23-乙 5 附件 6：檢視今日學習學習單

1. 反思當下

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

2. 朝向未來

今日生活與夢想職業之間較相符之處是？不相符之處是？

3. 在一週的生活當中，可以實際調整的是什麼？

4. 寫下今日活動的感想

L23-乙 5 附件 7：檢視今日學習學習單範例

1. 反思當下

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

未來的理想職業是電腦程式設計師，我認為達到的程度有 6 分。因為我覺得大部分的活動都是必須的，但是打工跟未來沒甚麼關聯性，另外還有一些可以改進的地方，所以我給自己六分。

2. 朝向未來

今日生活與夢想職業之間較相符之處是？不相符之處是？

相符之處是常參與系上活動，還有上課佔了很大的成分，這些都跟未來職業是有關連的；但不相符之處為火鍋店打工跟未來理想職業是沒有甚麼關聯，且無太大益處的。

3. 在一週的生活當中，可以實際調整的是什麼？

我認為我可以調整我的打工，可以改去當系上教授的助理，或是去電腦公司當工讀生，讓我自己可以更接近未來理想職業。再來，在從事某些休閒娛樂（例如玩網路遊戲）時，我可以多注意別人是如何設計出這款遊戲的，需要注意到的細節有哪些部分，逛FB時也可以注意他們的版面是如何設計，為何要這樣設計等等。

休閒娛樂的名稱不改，但是在娛樂的同時多注意跟未來職業有關的小細節。

4. 寫下今日活動的感想

我覺得調整過後，可以更了解電腦程式設計師或者系上的相關職業（教授助理）實際的工作內容及情況是如何，也可以在打工的過程中去省思，這樣的生活真的是我的理想嗎？還是有其他更符合我的理想的職業。並且可以學到更多可以運用在未來職業的能力，加強未來面試的履歷。休閒娛樂還是照樣從事，但是要提醒自己多注意小細節，我覺得這樣會對於程式設計的概念更佳的完善，也不用花費多餘的時間，是一舉兩得的好方法。

今天的活動讓我更了解自己現在可以做些甚麼來達成未來理想職業。

主軸二：P 職涯進路準備

主題三：P1 體察職業運作

單元名稱：P11-丙 1 職業視窗六宮格

本單元設計者為：
辛宜津(正修科技大學幼保系教授)
吳秉衛(正修科技大學學務處學輔中心心理師)

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：
辛宜津、吳秉衛(2016)。職業視窗六宮格。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「工作視窗六宮格」，2016 年職涯發展教材更改為「職業視窗六宮格」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C2 開展職涯

摘要

1. 暖身時間：老師個人六宮格分享、「大學生了沒」六宮格製作說明、「大學生了沒」六宮格製作、「大學生了沒」六宮格分享。
2. 目標職業大探索：目標職業鎖定、目標職業大公開、目標職業認領。
3. 職業視窗六宮格 製作：「職業視窗六宮格」製作與說明。
4. 職業視窗六宮格簡報 / 綜合討論。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗 P22
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產

L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td colspan="3">P1 體察職業運作
■P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌

P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷

P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動

A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/或 A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">1. 同學 6 人為 1 組(延續上一單元分組)，以小組方式進行。
2. 電腦教室。
3. 或每組一臺可上網之筆電或平板裝置。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">1. 具備生涯輔導知能之一般教師。
2. 熟悉 Chinese Career Net (CCN) 網站內容。
3. 熟悉推薦公民營人力銀行網站。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">1. 蒐集科系代表性工作職稱。
2. 熟悉 http://www.uthinkido.tw/網站操作方式。
3. 運用 http://www.uthinkido.tw/網站製作六宮格範例圖。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="3">引用 L12-乙 2 單元、L13-乙 3 單元所完成的【才幹優勢學習單】</td></tr>
</table>

作業	課後作業：應用 CCN 平臺以及人力銀行網站，完成學習單填寫。
評量方式	1. 能回應教師的提問。 2. 學生能參與完成小組的圖像作業與討論。 3. 學習單的完成。
備註	

一、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	
	執行力	
	建構力	
	開放力	覺察左右職業選擇的各類觀點。
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	強調接觸實際職場工作者的重要性。
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一） 引發動機(10 分鐘)

線上導覽高東屏大鵬網 **職涯規劃 DIY** 專欄文章，所引用介紹加拿大 Waterloo 大學提供的「職涯規劃線上手冊」(Career Development eManual) 提到的職涯規劃六步驟:

→步驟一 : 自我評估，瞭解自我。

→步驟二 : 研究職業，瞭解工作世界。

→步驟三 : 決策與計畫。

→步驟四 : 求職與自我行銷。

→步驟五 : 進入職場與勝任工作。

→步驟六 : 評估與反思。

而本單元目標「主題丙-職涯探索」即對應步驟二-「研究職業，瞭解工作世

界」，亦即藉由前一單元的自我探索工具或活動體驗，勾勒個人逐漸清晰的「職業興趣」與「工作價值觀」，領略到自己「想要」的生涯樣貌後，進一步透過蒐集職業發展資訊的工具與方法，從想像到具體化，並得以體驗到面對真實工作世界的選擇可能性。

（二）　「職業視窗六宮格」(約 30 分鐘)

1. 介紹線上六宮格網站的趣味性、觀點與應用方式

【指導語】

「各位同學，大家有沒有發現最近臉書上，常常有人分享畫面上這種六宮格圖片呢？這些圖片很有意思，一次就把六種觀點整合在同一個畫面中。雖然很多圖都是以趣味性為主，但卻也同時反映出，從不同觀點看待同一件事，確實會看到截然不同的東西。今天老師想要帶大家透過六宮格這個有趣的形式，一起探索你/妳們未來想從事的職業。」

2. 引用圖例：《幼教教師》園長期望我做什麼？
同事期望我做什麼？
兒童家長期望我做什麼？
兒童期望我做什麼？
社會大眾期望我做什麼？
事實上，我在做什麼？



同一主題，身邊不同重要他人的角色，在涉入真實的不一程度，而有會有不同角度的「人-我-境」的主客觀差異性的詮釋與連結觀點。依據 ZMET 研究 圖像的選擇代表心智模式共識地圖。

3. 「職業視窗六宮格」實作：

製作步驟:

(1) 老師請各小組將筆記型電腦完成開機，並請同學連結開啟相關網站 http://www.uthinkido.tw/。

(2) 請各小組(六人為佳)先討論出一個「○○系畢業生主要代表職業」為共識焦點，並推選其一成員擔任本單元彙整圖像、文字之主筆。

(3) 請各小組列出 5 位與該代表職業相關的重要他人，並簡述各個重要他人期待該代表職業工作者呈現的樣子，並將上述訊息填寫入「職業視窗六宮格」學習單對應的欄位中(附件一)。以幼教教師為例，重要他人會有幼稚園園長、同事、主管、家長、學童等，亦可加入父母、伴侶、朋友等為重要他人；而家長眼中的幼教教師應該是非常有耐性、非常愛小孩子的。

(4) 請各小組簡述該代表職業工作者實際的樣子，並填寫「職業視窗六宮格」學

習單對應的欄位中(附件一)。

(5) 在完成該學習單後，請小組成員上網搜尋足以代表該重要他人觀點、以及實際樣子的照片，並將照片交給報告人彙整。

(6) 報告人連結上六宮格網站，在連結上頁面後，請報告人依序在「代表職業」的地方鍵入該組設定的代表職業名稱，在前五個「(重要他人) 期望我是…」的欄位中填入重要他人稱謂、身份，並嵌入各欄位對應的照片。

4. 「職業視窗六宮格」分享時間：

(1) 邀請各小組代表上臺分享該組製作之「職業視窗六宮格」，在同學分享針對該職業六宮格所選擇的圖片，及其在學習單上面列出的文字訊息。

(2) 由教師進行簡短的結語。

(三) 六宮格 x 職業世界大探索(40 分鐘)

【指導語】

「前一節課，各組透過職業視窗六宮格探索了你/妳們想要從事的職業相關的重要他人對你的期待，現在你可能對於這個職業的工作世界有一個比較多元角度的理解，現在我們想邀請你更進一步探索這個職業所需具備的工作技能、工作知識、工作風格、工作環境、工作任務。」

1. 職業世界大探索資料蒐集時間 (20 分鐘)

(1) 發給各組一張學習單(附件二)。

(2) 請各組依據其設定的職業，上網蒐集該學習單六個題項的答案

A. 「○○○(職業名)所需具備的能力是…」
B. 「○○○(職業名)所需具備的技能是…」
C. 「○○○(職業名)所需具備的知識是…」
D. 「○○○(職業名)的工作風格是…」
E. 「○○○(職業名)的工作環境是…」
F. 「○○○(職業名)的工作任務是…」

2. 華人生涯網資料搜尋時間 (10 分鐘)

【引導指導語】

「各位同學在匯集這些訊息的時候可能是花了很多工夫、從很多分散的網站找到這些資訊，但事實上臺灣已經有一個網站有將每個你所能想得到的職業的訊

息統整在同一個平臺中了，那就是華人生涯網 http://careering.ncue.edu.tw/。現在老師想要邀請各位同學將大家剛剛搜尋的訊息，跟這個網站中的訊息進行比對，看你有沒有遺漏了什麼重要的訊息，或有哪些網站訊息是跟你所蒐集到的訊息有差異的。」

(1) 請各組連上華人生涯網 http://careering.ncue.edu.tw/，在該網站中搜尋該組所設定的代表性職業。

(2) 將網站中搜尋到的訊息填入學習單(附件二)對應的欄位中。

(3) 比較該網站提供的職業訊息與該組先前搜尋的訊息的差異，並填寫於學習單「資料比一比」欄位中。

3. 分享時間（10 分鐘）

(1) 由各小組上臺分享資料比對的結果，尤其針對資料差異處多加著墨。

(2) 教師針對各小組的分享進行簡單的回應。

（四）綜合討論時間(10 分鐘)

鼓勵學生在進行職業探索時，可以工作技能、工作知識、工作風格、工作環境、工作任務作為探索的架構，有系統的探索、蒐集職業相關訊息。並鼓勵學生主動接觸實際職場工作者，以對實際工作世界有更深入、貼近真實狀況的認識。

三、參考資料（含自編參考資料、既有參考資料）

1. 網站 http://uthinkido.com/

2. 華人生涯網 Chinese Career Net(CCN) http://careering.heart.net.tw/

3. 104 人力銀行網站 www.104.com.tw

4. 蒯光武、羅琦文(2013)。難以言喻的工作寫照：以隱喻抽取技術探索報社攝影記者的心理範式與價值共識。新聞學研究。第 115 期

給授課教師的 Memo

1. 本單元網頁操作程序步驟多而繁複，教師先引用已事先擷取畫面的 PPT 說明，再交由學生電腦操作完成學習單。

2. 若無法使用電腦教室，可邀請每位學生事先準備代表自己就讀科系的多張照片參與討論。

P11-丙 1 附件 1

「職業視窗六宮格」學習單

■ 代表職業：_____

《重要他人 1》對此職業的期望特質與觀感是… (請摘要條列簡述)	《重要他人 2》對此職業的期望特質與觀感是… (請摘要條列簡述)	《重要他人 3》對此職業的期望特質與觀感是… (請摘要條列簡述)
《重要他人 4》對此職業的期望特質與觀感是… (請摘要條列簡述)	我自己對此職業的期望特質觀感是… (請摘要條列簡述)	事實上我的反思是

P11-丙 1 附件 2

「六宮格 x 職業世界大探索」學習單 Part 1

「○○○(職業名)所需具備的能力是…」	「○○○(職業名)所需具備的技能是…」	「○○○(職業名)所需具備的知識是…」
■ 網路資訊怎麼說？	■ 網路資訊怎麼說？	■ 網路資訊怎麼說？
❖ 生涯網站怎麼說？	❖ 生涯網站怎麼說？	❖ 生涯網站怎麼說？
✧ 兩者比一比！	✧ 兩者比一比！	✧ 兩者比一比！

「六宮格 x 職業世界大探索」學習單 Part 2

「○○○(職業名)的工作風格是…」	「○○○(職業名)的工作環境是…」	「○○○(職業名)的工作任務是…」
■ 網路資訊怎麼說？	■ 網路資訊怎麼說？	■ 網路資訊怎麼說？
❖ 生涯網站怎麼說？	❖ 生涯網站怎麼說？	❖ 生涯網站怎麼說？
✧ 兩者比一比！	✧ 兩者比一比！	✧ 兩者比一比！

單元名稱：P12-丙 2 職涯焦點人物誌

本單元設計者：
辛宜津(正修科技大學幼保系教授)
楊曜瑗(正修科技大學學務處學輔中心心理師)

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：
辛宜津、楊曜瑗(2016)。職涯焦點人物誌。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「職業訪談報告」，2016 年職涯發展教材更改為「職涯焦點人物誌」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C2 開展職涯

摘要

1. 職業訪談小組分組報告：同學以 6-8 人一組，每組依據各自訪談之職業上臺進行 10-15 分鐘口頭報告。
2. 回饋及提問：邀請各組同學提問或回應（含教師回應），每組提問時間 3~5 分鐘（上一組報告同學為指定回應組別，列入評分考核。）

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
■P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/或 A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">1. 本單元課程建議運用結合系職涯週活動，邀請校友或業師到校座談參與課程。
2. 引進實務界師資實施協同教學，提供產業最新發展與實務知識，協助開拓學生的生涯發展視野，系也可藉此校友業師座談機會，進行系發展定向核心能力與本位課程建議。
3. 一般教室布置將前方講臺擺設 2 個對談座位。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">一般授課教師（擔任引言人角色），事先邀約該科系典型出路業師或實習合作機構代表 1~3 位出席，擔任與談人。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">1. 邀請業師至現場出席。
2. 事先提供業師生涯議題魚骨圖資料（如學習單一）。
3. 建議選項:可請業師事先提供六張與工作有關照片，以製作 What people think I do （分別代表父母、另一半、老闆、同事、服務</td></tr>
</table>

	對象及自己眼中的職業角色），以呼應前一單元帶動氣氛。 4. 訪談內容摘要學習單影印份數。 5. 分組提問舉牌。
教學資源工具	1. 申請協同業師出席或諮詢費。 2. 講臺布置座位設置。 3. 頒發協同業師感謝狀。 4. CCN 華人生涯網故事交流區網站架構清單。
作業	1. 課前作業：準備乙 2 單元完成的「CCN 職業興趣量表學習單」。 2. 課後作業：上傳職場焦點人物誌心得至 CCN 華人生涯網故事交流區網站。
評量方式	1. 課堂發問與學習態度。 2. 業師給予各組提問表現態度評比（1~5 點量尺）評分。 3. 訪談摘要完成後上傳至 CCN 故事交流區之完成情形，邀請業師共同評分（1~5 點量尺）。
備註	本單元設定為邀請業師實際出席到課堂現場，接受學生提問，培訓學生訪談的禮節、溝通的藝術、傾聽技巧及反思能力。 訪談進行方式要求須對應焦點人物的生涯發展層次： 1.個人探索歷程（想要）→2.學涯發展（能要-知識技能）→3.學職轉換（能要-挑戰與應變）。 但若邀約業師講座於實施上實質有困難，可替代應用觀看 Youtube「TVBS -看板人物」的訪談影片，引導學生透過對談內容，對照大學生生涯議題學習單，摘錄人物生涯觀點與佳句引述。並延伸學習將該焦點人物生涯故事，對應分類主題區，上標並記錄到華人生涯網之故事交流區。教師可事先蒐集影片看板人物的簡介與報導，給予學生基本概念。影片連結如下： TVBS 看板人物 訪談節目

一、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	關切個人的現在如何與過去和未來相互連結。
	執行力	
	建構力	
	開放力	好奇：展現出對自我發展可能性與社會機會之好奇與企圖心。
	生命力	
生涯發展	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	覺察職場工作者與在學學生角色之差異。
	勾勒生涯願景	

任務	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）暖身活動：說明單元任務目標（10 分鐘）

【指導語】

「上個單元我們練習在工作圖像選擇作詮釋，來看該科系或職業別對自己與重要他人的意義與價值。另也從求職網站瀏覽獲取資訊，實作演練嘗試以人力銀行的網站資料庫，來搜集現階段求職求才的平臺操作與即時資訊。」

【指導語】

「本週的主題『職場焦點人物誌』，即將邀請與本系培育標的職業相關的業師與各位面對面進行座談。由實務工作者分享一般大學生關注的三大生涯議題（參見附件一學習單）。

（二）第一節課進行前置作業-會場布置及分組提問方式演練（40 分鐘）

【指導語】

「訪談主軸請聚焦於三部分依序進行，**1.個人生涯探索歷程（想要）→2.學涯發展（能要-知識技能養成）→3.學職轉換（能要-挑戰突破）。**

而每一部分討論會有 15 分鐘時間限制，每組輪流發問，由業師指定發問，整體訪談結束後，講座最後會給予各組課堂表現 1~5 分評比」。

三部分的題目由各組討論後設計，可融入大學生常見的生涯議題，也可問每組個人所關注的特定問題。

參考議題

1. 焦點人物的個人成長歷程（包含生涯的夢想、面對對未來的焦慮，理想與現實衝突）。

2. 焦點人物面對踏入工作世界前的準備與因應策略。

3. 在職場中突破困境的方法、態度與心理素質。

每一組分就三部分各擬兩題，提問單完成後（附件 2）送交給教師依時間安排。

訪談結束後要請每位同學討論與整理訪談內容摘要繳交心得，並上傳 CCN 故事交流區。」

（三）業師蒞臨現場後，教師或主持人引言說明流程（5 分鐘）

介紹本周「職涯焦點人物誌」主題及座談業師出場，老師說明本次訪談對象與說明訪談進行方式。

(四)進行校友/業師座談會流程（45 分鐘）

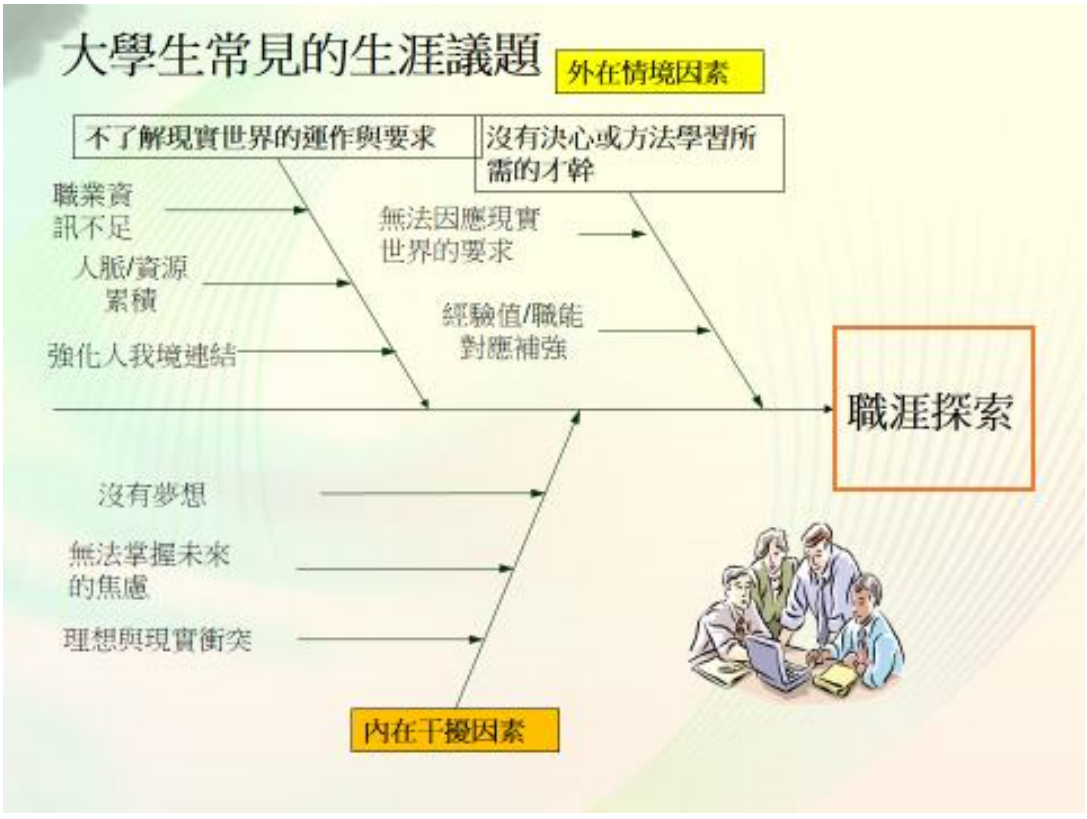
1. 以職業六宮格簡介業師背景為開場

2. 概述座談主題

3. 說明發言討論規則

4. 進行提問

P12-丙 2 附件 1：(可事先提供給業師參考提問範圍)



訪談主軸將聚焦於三部分依序進行，1.個人生涯探索歷程(想要)→2.學涯發展（能要-知識技能養成)→3.學職轉換(能要-挑戰突破)。

訪談題綱參考：

1.個人生涯成長探索歷程

A.生涯的夢想。

B.面對對未來的焦慮。

C.理想與現實衝突的經驗

2.焦點人物踏入該行業的決定因素與因應準備。

A.系科那些相關的課程或活動啟發從事現在的行業

B.當初選擇這個行業是否受重要人物或事件的影響？其抉擇的歷程為何？考量的因素為何？

C.如何得到此份工作？求職之時做了哪些準備？

D.入行門檻為何？工作項目及內容主要為何？

E.工作環境及人員互動氣氛如何？

F.該如何強化自己的職涯的知識、技能與態度。

3.踏入職場中突破困境的方法、態度與心理素質。

A.未來此行業的發展與擔憂。

B.職業甘苦談。

C.目前仍還需要持續精進的職能。

D.人生的願景。

(五)訪談結語

「各位同學，今天很謝謝業師到校分享，相信更能幫助大家對該職業的認識。請各位給予業師熱烈的掌聲。剩下的時間，留給讓大家討論或與來賓互動。」

(六)引導學生後續完成填寫「職場焦點人物誌」學習單。

「各位同學，你們手上有一張訪談報告單，要將今天業師分享的內容整理後填入職涯焦點人物誌訪談單中，也請同學可以對應上禮拜的整理出來的六宮格學習單，看看工作現場的實際狀況跟你們原先的想像和查到的資料有什麼不同」。

(七)邀請座談業師針對各分組表現給予量尺評比。

三、參考資料

1.蕭錫錡、張仁家、陳甦彰（2006）。技專校院系科課程發展參考架構之研究-職場需求導向。臺北科技大學學報。

2. TVBS 看板人物系列訪問（Youtube 縮連結 http://goo.gl/BW9h0p ）

給授課教師的 Memo

1. 如果平日不易邀請業師，可與學生討論該週調課至週末。
2. 若無聘請業師的經費，可邀請現就讀貴校碩士在職班、夜間部或假日班，具備 3 年以上相關職業經歷的在校生擔任。並給予該業師記功嘉獎或課堂加分等獎勵。
3. 可搭配校園徵才活動、校友日系職涯週活動。
4. 替代方案可以選觀看 TVBS 看板人物 訪談節目影片

   推薦單元:

   TVBS 看板人物-看板人物-臺大葉丙成 翻轉全球教室

   TVBS 看板人物---KANO 說：不放棄 幕後精彩！

   TVBS 看板人物-久違嚴長壽 偏鄉他奔走

   TVBS 看板人物－捨高薪轉彎　成百億麗嬰房

丙 2 附件 2

職涯焦點人物誌訪談提問單

組別:_____ 成員:_____

- **分組討論並填入你想問的問題**

1.個人生涯探索歷程 (**想要→**興趣、價值觀、家人期待、其餘影響因素)	**2.學涯發展** (**能要**-所需知識、專業職能的養成方式)	**3.學職轉換** (**能要**-困境挑戰、挫折適應、心理能耐、人生願景)

P12-丙 2 附件 3

職涯焦點人物誌訪談後紀錄單

姓名：_____ 日期:

- **焦點人物基本資料**

姓名：_____ 畢業科系：_____
職場群科領域別:_____

職場年資：□2 年以下 □2-5 年 □5-10 年 □10 年以上
對應生涯議題：□勾劃心願夢想・□開展理想生涯・□穿越誘惑挑戰・□創造轉彎新機・□投入生涯議題・□和不確定性共處・□編撰未來劇本・□打造獨特工作舞臺・□欣賞職業你我他・□旅途・履途

- **將業師分享的資訊匯整後填入以下表格**

工作所需知識	工作所需技能	工作風格
主要工作任務	**工作環境**	**人生願景**

摘錄來賓佳句為今天訪談訂個標題_____

主題四：P2 展現個人競爭力

單元名稱：P22-乙 4 開創未來工作

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：
吳淑禎(國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長)
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任)
許菊芬(國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師)

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：
吳淑禎、劉淑慧、許菊芬(2014)。開創未來工作。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。
吳淑禎、劉淑慧、許菊芬(2016)。開創未來工作。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)。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C2 開展職涯

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
■P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td>A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/或A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="2">授課時數：2 節</td><td>場地</td><td>□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">在電腦教室上課，為能確保每位學生能夠跟上，需要有廣播系統，以便轉換畫面作必要引導與示範。此外，授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">1.一般教師，具備心理評量的基本概念。
2.最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">1.事先瞭解授課學生的主修科系
2.熟悉華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)自我探索之知識與技能的操作及解釋。
3.熟悉華人生涯網 CCN 路徑探索之契合度篩選、條件篩選的操作方式，以及路徑探索中學類、職業的內容架構。</td></tr>
</table>

教學資源工具	1.量表/影片：林國基設計師(4 分鐘)（TVBS 專訪)。 2.單元乙 1 到乙 4 的學習單。
作業	課程中作業：應用 CCN 平臺，完成生涯發展空間清單學習單填寫。
評量方式	1.實作評量(上網進入 CCN，並完成生涯發展空間清單學習單)。 2.同儕討論(能與同儕討論自己的創意組合職業，且依照自己本身興趣技能等條件篩選出理想職業以及該職業與自己的契合點和落差點)。
備註	

一、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.了解興趣的定義與類型。 2.辨識系所經驗、人格特質和生涯價值觀的興趣歸類。 3.了解就讀學系的興趣傾向以及畢業生在興趣六型的出路。 4.辨識自己興趣與就讀學系的契合點和差異點。 5.了解生涯開展風格的定義與類型。
	執行力	
	建構力	1.從興趣的觀點建構自己在就讀學系中的志同道合、個人優勢與系所資源。 2.覺察與釐清自己的志趣，建構出自己熱情之所向。
	開放力	運用自己的興趣和開展風格開創未來的新機緣。
	生命力	關切自己興趣、生涯價值觀與生涯發展的關聯性。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	1.了解自己的興趣、生涯價值觀。 2.發掘自己的熱情所在。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	運用資訊平臺發掘契合自己志趣的學系與職業資源。
	勾勒生涯願景	運用自己的興趣和開展風格開創未來的可能發展方向。
	實踐理想生活	1.了解自己的生涯開展風格。 2.練習應用不同的生涯開展風格來創造獨特的興趣契合方式。
	展現行銷自我	1.肯定自己熱情。 2.練習說出夢想並爭取實踐機會。
	準備適應職場	發掘契合自己興趣的職業。
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

整體進行形式以知識、技能與學系及職業的連結搜尋、選擇、對話與反思為

主。

(一)引起動機並說明開創未來工作的意涵(10 分鐘)

1. 說明課程學習的目標(2分鐘)

✓ 統整自己過去到現在的(1)客觀測驗評量(2)主觀經驗和體會加以統整。

✓ 想想自己想做什麼樣的人和過什麼樣的生活,挑出想用來選擇個人職業舞臺的興趣、價值、技能、知識等條件。

✓ 運用自己的興趣、價值觀、技能和知識等條件來開創未來新契機(新我)。

【指導語】

還記得前幾次的課程做了些什麼嗎?今天我們要和大家將前幾次課堂上做的自我探索做一個統整,來想想自己該如何運用自身的興趣、價值、技能、知識等條件,創造出未來屬於你理想的職業。也就是「統整舊我,創造新我」,擔任自己的生涯專案管理師,開創出屬於自己的未來契機。

2. 動動腦-我的創意食譜 (5分鐘)

【指導語】

藉由幾種常見的食材作為比喻(食材可想像為身上的技能、知識、興趣和價值觀等),而你如何運用你具備的食材來成為一道風味獨具或是你想要的料理呢?

【指導語】

活動開始前,我們先來做個小活動-「我的創意食譜」。大家有看到ppt上有哪些食材嗎?(雞肉、番茄、青椒、麵粉、蒜頭、洋蔥)想想看可以藉由這些食材,創造出什麼樣的異國食物呢?!你會想怎麼去料理?做出什麼樣的作品(菜)?調味料無限供應歐!給各位2分鐘和找你周圍的同學來討論看看!

給授課老師的MEMO

參考答案:例如-墨西哥TACO塔口餅、PIZZA、鐵板雞肉麵等。待會採舉手發表,規則是發表的人必須回答自己是哪一國的料理和菜餚名稱;不可重複國家和菜餚名稱。例如有人舉義大利的PIZZA,那下一個請不要再舉義大利蕃茄麵囉!請多多發揮你的想像力和聯想力!

(二) 無限可能的創意工作:(20 分鐘)

延續上個活動的概念,帶入先前自我探索單元的興趣、價值、技能、知識等相關職涯的元素,來促進同學對自己未來工作之聯想力。

【指導語】(2分鐘)

結束完剛剛的熱身活動,大家是否都完成了自己心中最棒或最具創意的那盤好菜呢!接下來我們要開始今天的第一個活動,綜合前幾堂課所做的測驗與體驗,想想自己想做什麼樣的人、想過什麼樣的生活、想做什麼樣的工作、想活出什麼樣的意義。然後,挑出想用來挑選個人職業舞臺的興趣、價值、技能、知識等條件。

1. 5人1組(找附近的)

2. 每人發下5張小卡

3. 分別寫上自己的姓名、興趣、價值觀、知識、技能

(依前幾堂課的測驗探索結果,或毛根人生討論過的資訊,寫下屬於自己的專屬答案)(PPT8-13頁是奇奇的測驗成績)

例如:

姓名:奇奇

(1)興趣:幫助別人(S)、喜歡聽音樂(A)、整理旅遊資料規劃行程(C)、喜歡動植物(R)

(2)知識:心理學、營養學、行動APP程式語言、行銷學、植物學、歐洲復興歷史

(3)技能:撰寫行動APP程式、善於理解他人、規劃工作流程、管理分析資料庫數據、組裝電腦

(4)價值觀:愛、人道、正義、準確、效率、自由創造

4. 體驗一:自己創造故事

同學請運用與自己有關的卡片資訊編出一段有意義的敘述。

例如:

奇奇因為愛、人道主義的信念而運用他善於理解他人的技能在非洲布吉納法索國協助傳遞營養學的知識。大家若不清楚價值觀有哪些可以對照PPT,像現在我們可以看到撰寫行動APP程式所代表的12小類技能有控管產品和創造體驗,而這兩個技能又分別是C和A的興趣類型,所以我們可以看到奇奇的興趣分數折線圖,發現他的C和A都是屬於前三高的分數。大家在填寫小卡的時候可以拿出之前乙2、乙3的資料,看看自己當時測出的價值觀以及自己有哪些工作技能,大家不要流

於空想要有根據喔!

5. 體驗二：別人創造故事

小組成員將自己的5張卡包含姓名的哪一張,全部5張交給你右手邊的同學，請右手邊的同學運用你的卡片資訊替你編出一段有意義的敘述(右邊同學可以自由組合卡片上資訊),依序每人可重覆循環數次。(老師也可以指名類別例如：價值觀和興趣一定要包含在句子中)，依序每人可重覆循環數次。

例如：

奇奇因為自由創造的信念，在日本運用行銷學的知識發現自己可以把日本商店的某些概念用在臺灣的商業活動上，管理、分析資料庫數據並加以改良。

奇奇利用喜歡聽音樂的興趣加上程式語言的知識，跟朋友一起設計出一套可以管理音樂的程式（撰寫行動APP程式）。

奇奇因為人道、正義及愛的信念，運用營養學的知識規劃了一個提供大家獲得健康知識的活動（規劃工作流程）。

奇奇因為運用歐洲文藝復興歷史、程式語言和行銷學的知識，幫自己喜歡的歐洲旅遊行程（整理旅遊資料規劃行程）運用程式，分析了最划算的行程（管理分析資料庫數據）。

奇奇運用營養學的知識，設計了健康的營養減肥餐，並提供給朋友及認識的人照著食譜來減重（幫助別人）。

6. 體驗三：對工作的啟發

請小組成員討論分享，從體驗一、體驗二的活動的分享中，自己對工作產生了怎樣的新感受與新想法？有沒有發現原來我身上的特質可以有我從沒想過的組合方式?!

例如：

我發現原來工作其實不只有它列出的那些制式化的工作內容，還有很多無形中的學習、結合自身興趣及運用自己其他技能的部分。我還發現原來自己覺得一些跟工作沒有關聯的興趣可以跟未來的生涯做不同的結合，例如聽音樂還可以設計出一套程式，來讓管理音樂更方便等。

給授課老師的MEMO

1. 若同學之前有做過興趣和技能的測驗，老師記得請同學把以前的資料帶來，這樣在填資料的時候不會空想或隨便填。這個活動，主要是統整以前的資訊，然後再藉由別人的思考框架來創造出新的可能性(PPT8-13頁是奇奇的測驗成績為範例)。技能請老師選擇你適合的年級和版本來用，其餘的請刪掉歐!
2. 附上價值觀清單供同學參考填寫自己的價值觀。

(三)勾勒生涯發展空間(30分鐘)

利用你測驗所得的客觀資訊或是你猜想職業應具備的條件,來試試看如何篩選出可能的職業組合。

1. 引發搜尋職業的動機(2分鐘)

【指導語】

大家知道華人生涯網CCN中有類似Google的搜索功能嗎,夠炫吧!接下來讓我們來看看它到底有什麼神奇的地方吧!同學們可利用其中的搜索功能找出與創意職業舞臺相應的傳統職業，快來看看你可以搜到什麼寶物吧!

2. 關鍵【搜】查線(8分鐘)

運用CCN【名稱篩選】的【全文搜尋功能】協助學生找出與創意職業舞臺相映的傳統職業。

【指導語】

登入CCN系統後請點選【路徑探索】頁面，進入後再點選頁面右側的【名稱搜索】:首先輸入你自己認為可描述出創意職業舞臺的關鍵字(例如網路 + 程式+助人 +旅遊)，輸入的關鍵字請盡量用【學系】或【技能】來搜尋，並將你認為越重要的關鍵字擺在越前面唷! CCN系統會出現許多傳統職業的選單供你參考瀏覽你感興趣的職業，並閱讀職業相關的資訊:例如工作任務等，然後挑出個人列入考慮的1個職業，寫在【生涯發展空間清單】的【職業名稱】欄位。接著閱讀此職業相關的資訊，例如你們可以點選【工作任務】，並且填寫此【職業名稱】中你擅長、不擅長、喜歡、不喜歡之【工作任務】內容。(請見下面的PPT縮圖)



填寫【生涯發展空間清單】(範例)

職業名稱 / 工作任務	擅長	不擅長	喜歡	不喜歡
1.網路系統設計師	1.估計能完成專案的時間和材料 2.開發網路相關檔案	1.創立問題修復計畫	1.估計能完成專案的時間和材料 2.討論安排以安裝新設備	1.監管工程師或其他人員設計或執行網路解決專案

給授課老師的MEMO

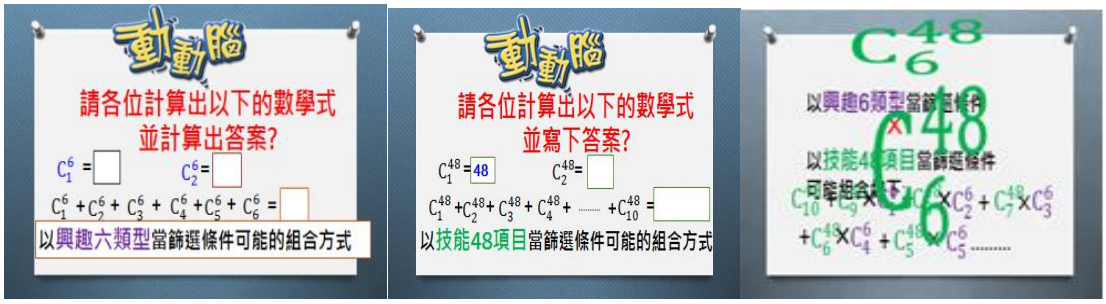
1. 同學若沒有登入過CCN，登入程序如下：請搜尋「華人生涯網」點選【會員登入】請使用CCN提供的通知信中的帳號密碼。
2. 登入後請點選【路徑探索】頁面。進入後再點選頁面右側的【名稱搜索】。
3. 輸入你認為可以描述出創意職業舞臺的【關鍵字】【例如：植物 + 旅行 + 美容】，然後點選【學類+職業搜尋】再點選【全文搜尋】瀏覽你未來有興趣從事的職業，然後從中挑出1個列入考慮從事的職業，並點選職業【主要任務】閱讀職業相關的資訊，並找出你擅長、不擅長、喜歡、不喜歡之職業【主要任務】內容寫在【生涯發展空間清單】。
4. 可能你組合的字串會遇到沒有資料存在的情況，請再回去調整設定的條件內容，再試試搜索一次!

3. 請你跟我這樣【篩】(15分鐘)

使用CCN條件篩選功能，組合各種興趣、價值觀、技能、知識的條件，以發掘不同條件組合可展現的就業方向。

(1)動動腦:引起同學對CCN網站可提供巨量資訊和豐富且多元化職業資訊的好奇。(5分鐘)

★利用3張排列組合的數學式來增強同學的印象!從數學式中同學會發現CCN職業條件的可能組合若用數學式來計算是個大到無法算出來的數字！也顯現出同學可以運用自己的才能組合去創造出難以數計的職業發展機會!



★利用3張圖片再次強調【海量數據時代的來臨!利用華人生涯網的擁有的海量數據，幫你長出21世紀的新品種人才和職業。】



(2)導引同學使用CCN的【條件篩選】篩出理想職業。

【指導語】

你曾好奇你夢想的職業需要哪些條件嗎?或是你自己認為重要或/己經具備的求職條件例如興趣、價值觀、技能、知識等可以在那些職業發揮呢? 試試使用CCN的【條件篩選】功能，這功能也許會產生許多符合你條件但你卻從沒想過的職業供你參考!

請同學注意，進入【條件篩選】之後，在【學系/職業特徵】底下可以選擇你想篩選的條件，並且輸入自己較高分，或較想發揮的項目，接著選擇評量象度和比較法，以及比較數值，記得比較數值要輸入1~5之間的數字喔!如果想增加的篩選條件，下面可以點選【新增條件】以增加篩選條件；最多可以放10項條件組合，最後再點選條件篩選，就大功告成囉!接著就請【篩】出你感興趣且將來有可能從事的職業2個，並寫在【生涯發展空間清單】（附件一）的【職業名稱】上。

給授課老師的MEMO：

篩選的步驟如下：回到【路徑分析】點選右側【條件篩選】

1. 輸入你想篩選的【學系/職業特徵】：例如【技能】(CCN有能力、技能、知識、興趣、工作價值、工作風格、工作活動和工作環境共八種職業特徵可供

你運用組合)。
2. 選擇【項目】：例如【撰寫程式】。
3. 選擇【評量向度】：例如【要求水準】(因評量項目不同，評量向度的衡量方式也會不同例如興趣是以強度為衡量方式)。
4. 選擇【比較法】：例如【小於<】(分為三種：大於>；等於=；和小於<)。
5. 輸入【比較數值】(輸入1~5之間數字)例如【4】
6. 你鍵入的篩選資料是：【技能】→【撰寫程式】→【要求水準】→【小於<】→【4】。
7. 若想再增加新的篩選條件：點選【新增條件】以增加篩選條件；最多可以放10項條件組合 。
8. 請記得點選【工作任務】閱讀職業相關的資訊，並在【生涯發展空間清單】寫下你選出的【工作任務】內容。

4. 動動腦--發掘契合點與落差點(20分鐘)

前二項活動已經挑選出同學可能感興趣和從事的職業活動。在此單元則將藉由分析職業的【工作任務】內容，來協助同學釐清自己選擇的職業的真實面貌，以及自己目前和此職業的契合點與落差點。

【指導語】

你已經從【關鍵【搜】查線】和【請你跟我這樣【篩】】二個活動中找到了你感興趣和可能從事的3個職業名稱了!你對於自己精挑細選出來的職業有沒有很好奇呢？這些職業事實上究竟在做些什麼?你喜歡這些工作任務嗎?你擅長嗎?接著將請你發揮你的柯南精神,動動腦了評估一下你對於這些工作任務的看法。現在要請大家瀏覽你感興趣的職業，並閱讀與該職業相關的資訊，例如我們可以從主要任務中，找出該職業與我們的【契合點】與【落差點】。

請再次確認從活動【關鍵【搜】查線】和【請你跟我這樣【篩】】中已經挑出的3個職業名稱並寫入【生涯發展空間清單】中!

Step1:從清單中挑出最想要的一至三個職業，並檢視其工作任務(若前面活動已選好，請跳過此步驟)。

Step2:挑出喜歡VS.不喜歡的工作任務，寫在【生涯發展空間清單】（附件一）的【喜歡】【不喜歡】。

Step3:挑出擅長VS.不擅長的工作任務，寫在【生涯發展空間清單】（附件一）的【擅長】【不擅長】。

Step4:與身旁的2位同學討論你喜歡VS.不喜歡的工作任務的理由。

Step5:與身旁2位同學討論如何以擅長的任務來配合彌補提升不擅長的方面。

(四)總結—獨特自我組合：(10分鐘)

1.擇己所愛：林國基設計師。

本單元推薦同學觀看目前在娛樂和時尚圈頗負盛名的林國基服裝設計師作為生涯典範，鼓勵同學能學習林國基先生勇於嘗試，追求自己的夢想，掌握自己的優勢才幹來活出自己的生涯獨特組合!

【指導語】(2分鐘+影片5分鐘)

林國基設計師，26歲才開始往自己的興趣開始努力，踏出他人生的第一步。他了解了自己的興趣、學習應有的技能、知識，創新他的價值觀，增加滿足其他能往他理想道路的條件，最後終於走出了他的一條美麗的生涯之路，由此看出只要能好好把握自己所擁有的條件組合去努力，就有機會開創自己的一片天。

2.愛己所選：「天下沒有完美無缺的工作」，選擇一個職業就要概括承受這個職業的所有一切。

【指導語】(3分鐘)

林國基設計師為了向自己的夢想前進，曾經做了他不想做的管理公司的工作。還有去美國學習，並且提昇程度幾乎是零的英文。而今成為活躍成功的設計師。這例子提醒我們在確定自己選擇的道路後，要努力地朝理想邁進，過程中可能會有許多的阻礙、不同的經歷體驗，會感受到過程的酸甜苦辣，即使再好的工作也會有他辛苦的地方，能不能堅持到最後嘗到甜美的果實，就要看是否能接受途中的任何考驗了。祝福大家都能嘗到那最後甜美的滋味。

三、參考資料

1. 華人生涯網Chinese Career Net(CCN)http://careering.heart.net.tw/
2. 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。
3. 臺灣光華智庫 http://www.taiwan-panorama.com/tw/show_issue.php?id=200989808090c.txt&table=0&cur_page=1&distype=text
4. 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.

P22-乙 4 附件 1

生涯發展空間清單

工作任務 / 職業名稱	擅長	不擅長	喜歡	不喜歡

P22-乙 4 附件 2

生涯發展空間清單範例

工作任務 / 職業名稱	擅長	不擅長	喜歡	不喜歡
網路系統設計師	1. 估計能完成專案的時間和材料 2. 開發網路相關檔案	1. 創立問題修復計畫	1. 估計能完成專案的時間和材料 2. 討論安排以安裝新設備	1. 監管工程師或其他人員設計或執行網路解決專案
電腦程式設計師	1 .編寫、更新和維護電腦軟體或程式，以處理特定的工作。 2. 進行系統分析和程式編輯。	1. 訓練下屬程式設計和編碼。 2. 分配、協調和審視工作及活動人員。	1. 試行程式和軟體運作，以確保會產生預期的資訊和正確的指示	1. 分配、協調和審視工作及活動人員。
管理分析師	1. 收集並組織或程序的資訊 2. 分析收集來的資訊並制定行動的解決方案或替代方法	1. 與相關人員協商以確定新實施的系統和程序是否順利運作	1. 收集並組織或程序的資訊 2. 分析收集來的資訊並制定行動的解決方案或替代方法	1. 訪談員工並進行現場勘查以確定單位的職能、工作表現、和使用方法、設備和人員

P22-乙 4 附件 3

林國基小故事

林國基，畢業於英國伯明翰中央大學藝術與設計學院服裝設計系，他擅於將東方元素融入西方時尚線條，國際時尚趨勢和臺灣鄉土古樸氣質，同時在他的設計基因中不斷湧現，成為臺灣服裝界的一個耀眼新品牌。因爲致力於將客家文化、漢字等中國傳統文化元素融入到時尚服裝中，而被服裝界所推崇。

“有人拍照，有人在樹上刻字，我的方法是買個娃娃，讓每段旅行的記憶永遠陪着我。”林國基以擁有超過1200個芭比娃娃而成爲臺灣出名的古董芭比娃娃收藏家。他說，每次服裝發布會的構思，都會從娃娃的造型中汲取靈感，還會把芭比展示在會場，吸引觀眾的注意。

林國基在26歲那年才終於踏出人生轉折最重要的第一步。他在高職時念機械科，畢業後工廠當車床工。但是他從小就對美的東西感興趣，後來利用晚上下班後到「蕭本龍流行學苑」進修，研習包括布料認識、縫紉、色彩學、設計實務、服裝史、打版、立體裁剪、服裝畫技法、櫥窗設計等課程。

一上手就知道自己「找對路」的林國基，半年後就辭掉車床工作專心投入服裝設計，第二年（1989）參加服裝設計比賽，優異成績引起服裝公司注意，延聘他當設計師，正式跨足時裝界。

一步一腳印，始終認真看待自己的「對的路」。2006年創立自我品牌“TAO COLLECTION道時尚”的林國基坦承：“流行設計這個行業很辛苦，但能將興趣和工作結合，是人生最美滿的事，我的設計生涯會一直做到創意枯竭爲止。”

在林國基身上，國際的、流行的時尚敏感度和臺灣鄉土氣質同時具備。這直接來自於他的人生經歷。在時裝設計行業，林國基是大器晚成型的人物，卻也是顆在服飾設計界閃爍的星星。

林國基企圖打破服裝的沈悶、無趣印象，讓穿衣服就像賞花那樣，變成一件賞心悅目的事。他對於設計的熱情，以及反映人生經歷的獨特風格，讓他成為打動無數人的設計巨星。

任何一條路都有屬於自己的價值，找到自己的熱情，你會發現，即使路在艱辛，你都能微笑地邁開腳步往前走。

取自：

http://www.taiwanpanorama.com.tw/tw/show_issue.php?id=200989808090c.txt&cur_page=1&table=0&distype=&h1=5Lq654mp&h2=&search=&height=&type=&scope=&order=&keyword=&lstPage=&num=&year=2009&month=08

單元名稱： P23-乙 6 統整理想現實

修訂日期：2016.3.20

本單元由國立彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任)

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：
劉淑慧（2014）。統整生涯願景。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。
註:本單元原名「統整生涯願景」,2016 年職涯發展教材更改為「統整理想現實」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C2 開展職涯、D2 超越衝突

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td>L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
■P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="2">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產或/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td colspan="2">□一般教室　■電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">一般教室</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">1. 一般教師，具備心理評量的基本概念。
2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">本次課堂焦點統整生涯願景，教師上課前要對前面各單元的上課內容充分掌握與瞭解，以協助學生做自我認同的整理。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">1. 電腦、投影機、PPT。
2. 圖畫紙、蠟筆，一組一至二盒，或事先請學生自備。
3. 事先提醒學生將前四次完成之興趣與才幹表單帶來。
4. 蠟筆小新第 1132 集【在家工作真不錯】7”24</td></tr>
</table>

	https://www.youtube.com/watch?v=DFYX4DiVVB4
作業	課前作業：無 課後作業：無
評量方式	1. 能回應教師的提問。 2. 學生能參與小組的發言與討論。 3. 完成生涯願景的創作與發表分享。
備註	1. 上臺順序可以抽籤、自願、照座號或由上一位同學指定下一位同學。 2. 宣示時間可以依人數或狀況調整。 3. 宣示的場景可以有些創意，讓同學有慎重的感覺。 4. 本單元可斟酌上課學生的年級而偏重於學涯發展或職涯準備，以下介紹幾種組合方式。 (1) 若修課學生是低年級(如大一二)，建議將活動重點放在「乙5檢視今日學習」的學涯探討。 (2) 若修課學生是高年級(如大三四)，建議將活動重點放在「乙4開創未來工作」的職涯探討。 (3) 「乙5檢視今日學習」主要在探討現實生活與理想學習的落差，可以幫助學生發現目前學涯生活中喜不喜歡、擅不擅長的部分。 (4) 「乙4開創未來工作」主要在探討自我組合可展現的就業方向，可以幫助學生發現自己想要的職業所涉及的喜不喜歡、擅不擅長的工作任務。 (5) 如果是接續在乙5進行本單元，本單元的重點為統整檢視目前學習活動所發現的正反元素。若除了乙5之外還要做其他學涯探索活動，可將本單元放在其他學涯探索活動的後面，作為統整與總結所有學涯探索之用。 (6) 如果是接續在乙4進行本單元，本單元的重點為統整職涯探索所發現的自己想要的職業的正反元素。若除了乙4之外還要做其他職涯探索活動，可將本單元放在其他職涯探索活動的後面，作為統整與總結所有職涯探索之用。 (7) 若乙4、乙5都有進行，建議老師依照成員年級來考慮活動偏重方向。

一、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	
	執行力	
	建構力	統合自己的喜歡、不喜歡、擅長、不擅長，形成統整的自我認同。
	開放力	
	生命力	了解與悅納「天下沒有完美的職業」。

生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	統合自己的喜歡、不喜歡、擅長、不擅長，形成統整的自我認同。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	敘說並承諾投入實際可行的未來理想生涯願景。
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	創意整合理想職業的正反元素。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

(一)引起動機 (10 分鐘)：動畫短片導引「天下沒有完美無缺的工作」，但人可以發揮創意打造獨特而完美的工作。

【指導語】

「嗨!各位同學大家好，不知道大家還記不記得我們前幾堂課有探討了個人有興趣的職業以及他們的工作任務呢?現在老師想要給你們看一個影片，讓大家知道，即使是自己精挑細選想要的工作，也可能會有自己無法勝任的地方」。(觀看蠟筆小新第 1132 集 全長 7 分 24 秒)

「剛剛大家用了比較輕鬆的心情看完了蠟筆小新。不知道大家除了覺得好笑有趣之外，內心還有甚麼想法呢？」

【指導語】

「剛剛在影片中，小新的媽媽找到他理想中的工作類型—在家裡工作。既不用擔心小孩誰來照顧，也沒有太制式的上班要求。可是就算是看似這麼理想，這麼適合小新媽媽的工作，還是會有一些不可預料的部分。雖然卡通裏面是發生了巧克力都融化的事情，但是我們是不是可以把這件事情，想成是理想工作中不完美的一面呢?也許是我想當老師傳授知識，但是我一上臺就會緊張，而老師卻需要常常上臺的。就算是自己心目中的理想工作，也還是會有自己較無法接受，較不喜歡的一部分。世界上並沒有完美無缺的工作,但是我們可以透過自己的創意,在職業生涯裡做些調適及突破，打造出最適合自己的風格，並且在自己的職涯裡發光。」

(二)增強繪圖創作信心(15 分鐘)：以隨興塗鴉、命名塗鴉、與分享塗鴉，引導學生瞭解隨手塗鴉都能彰顯自己，任何人都有能力繪圖表達自己。

【指導語】

「經過剛剛討論，不知道大家現在有甚麼想法呢?在進行接下來的活動之前，想要先讓大家沉澱一下。現在我們會每人發下一張圖畫紙，請大家用非慣用手來畫畫，首先憑著直覺隨興拿起一支蠟筆，隨興將蠟筆落在畫紙上的某一點，往任何方向移動，直到你想停下來為止。大家儘管隨興發揮，千萬不要刻意畫得精確或是預先設定一定要畫出某種樣子。只要是憑著直覺讓蠟筆在畫紙上隨意移動就好。現在給大家三分鐘的時間，請大家開始動手吧！」

【指導語】

「三分鐘到囉！無論是否畫到一段落了，現在都請大家把手上的畫筆放下來。」

【指導語】

「現在請同學命名你的塗鴉，並且和同組的同學分享這幅塗鴉，也可以分享剛剛塗鴉的心得。請聆聽的同學給在分享者分享完後，給予他回饋，讓他感受到你的關注和尊重。現在給大家每人一分鐘左右的時間和同學分享。」

【指導語】

「謝謝每位同學剛剛的分享。不知道大家會不會感到疑惑，為什麼老師要你們隨手塗鴉卻不給你們一個主題呢？因為老師相信每個人天生就是喜歡塗鴉的！可是為什麼到後來不喜歡呢？大家可能會覺得自己怎樣都畫不好，覺得自己畫畫很醜，不會畫畫，所以到後來就討厭畫畫了。可是透過剛剛的活動，只是隨手的塗鴉，大家卻可以將那些畫命名，並且賦予它們意義。那這樣子這就是很好很棒的圖畫了喔！」

(三)連結過去、現在與未來，進行整合性創作(25 分鐘)：引導學生回顧乙 1 至乙 5，包含過去、現在與未來所呈現的喜歡、不喜歡（興趣、價值）以及擅長、不擅長（技能、知識)，目前生活中的喜歡、不喜歡活動，還有未來想要職業的喜歡、不喜歡以及擅長、不擅長的工作任務，以形成自我認同的整體印象。進而邀請學生以象徵性的圖像，人像、動物或任何圖像，創作一幅(1)包含所有喜歡、不喜歡、擅長與不擅長項目，(2)具有主題的、(3)統整的圖畫。

1. 回顧個人特質或生活活動或工作任務。可配合先前進行過的不同單元而從下列三種進行方式中擇一進行。

(1) 如果是接續在乙 4 進行本單元，此時要檢視工作任務便利貼中喜歡與

不喜歡、擅長與不擅長的工作任務。

【指導語】

請大家回想一下，在「開創未來工作（乙 4）」那一週，你已經找出自己有興趣的一到三個職業，還進一步查詢了那些職業到底需要做什麼工作任務，更重要的是，你還從中挑出你喜歡和不喜歡、擅長和不擅長的做任務。現在，請大家將那時候所製作的工作任務便利貼拿出來。請大家在瀏覽一下這些便利貼，並回想這些工作任務被你歸類為喜歡、不喜歡以及擅長、不擅長的原因。**(3 分鐘)**

（2） 如果是接續在乙 5 進行本單元，此時要檢視生活活動中自己喜歡與不喜歡、擅長與不擅長的部分。

【指導語】

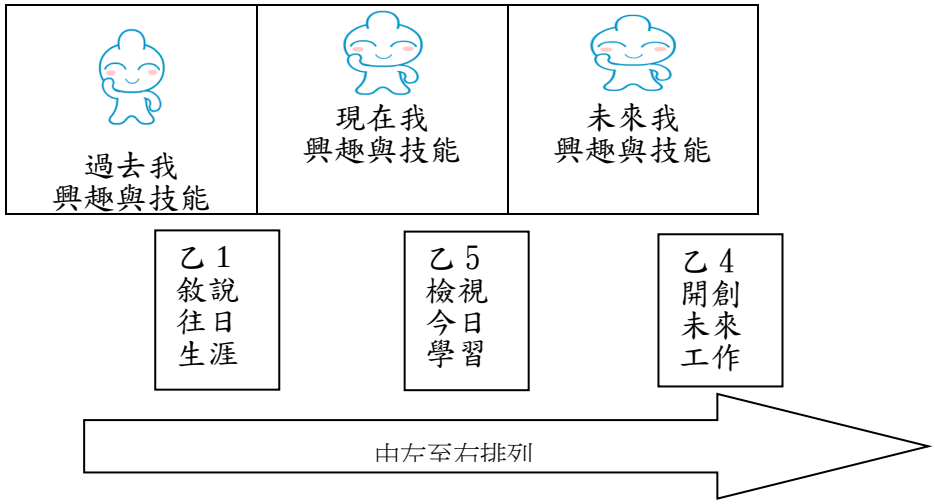
在「檢視今日學習（乙 5）」那一週，你檢視過你現在的時間精力都用在哪些事物上，更重要的是，你還逐一評估過你目前生活中會做的那些活動，從中挑出你喜歡和不喜歡的活動，以及你可以藉由這個活動學習到的技能。現在，請大家將那時候所製作的活動便利貼拿出來。請大家在瀏覽一下這些便利貼，並回想這些活動被你歸類為喜歡、不喜歡的原因，以及你對於學習這些技能的感受。**(3 分鐘)**

（3） 如果時間夠充分(有三節課)，而且是接續在乙 1 到乙 5 之後進行本單元，此時可以綜合個人特質便利貼中的特質，目前生活中喜歡與不喜歡、擅長與不擅長的活動，以及未來想要職業的喜歡與不喜歡、擅長與不擅長的工作任務，進行較複雜而豐富的統整性創作。

【指導語】

請大家回想一下，在「敘說往日生涯（乙 1）」那一週，你回顧生命中的美好經驗，並且發現你在那些活動中呈現出哪些個性、興趣、價值觀、技能，在「檢視今日學習（乙 5）」那一週，你檢視過你現在的時間精力都用在哪些事物上，更重要的是，你還逐一評估過你目前生活中會做的那些活動，從中挑出你喜歡和不喜歡的活動，以及你可以藉由這個活動學習到的技能。在「開創未來工作（乙 4）」那一週，你已經找出自己有興趣的一到三個職業，還進一步查詢了那些職業到底需要從事什麼任務，更重要的是，你還從中挑出你喜歡和不喜歡、擅長和不擅長的工作任務。現在，請大家將那三週所製作的便利貼拿出來，按照由左到右，由過去、現在到未來的次序排開來。請大家瀏覽這些便利貼，看

看過去，回想你對自己擁有這些興趣、價值觀、技能、知識的感受，看看現在，想想這些活動被你歸類為喜歡、不喜歡的原因，看看未來，想想這些工作任務被你歸類為喜歡、不喜歡、擅長、不擅長的原因。**(3 分鐘)**



2. 挑選個人特質或生活活動或工作任務。可配合先前進行過的不同單元而從下列三種進行方式中擇一進行。

（1） 如果是接續在乙 4 進行本單元，此時要從喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類工作任務便利貼中分別挑出一或兩個最重要的項目。再加上從事這個工作時的環境助力與阻力。

【指導語】

在喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類工作任務便利貼之中，可能都有不少項目。為了讓我們的探索與統整更集中焦點，請你分別從這四類便利貼之中各挑出一或兩個最重要的項目。最後，再請你想一想，若要從事這個工作，你周遭環境中，最大的助力和阻力分別是什麼，請把這個阻力和助力也分別寫在一張便利貼上面。**(2 分鐘)**

（1） 如果是接續在乙 5 進行本單元，此時要從喜歡、不喜歡、所學技能這三類活動便利貼中分別挑出一或兩個最重要的項目。再加上最想做的改變，以及助力和阻力。

【指導語】

在喜歡、不喜歡、所學技能這三類活動便利貼之中，可能都有不少項目。為了讓我們的探索與統整更集中焦點，請你分別從這三類便利貼之中各挑出一

或兩個最重要的項目。還有，在「檢視今日學習（乙 5）」那一週，你思考過你想要在你的生活中做一些改變，好讓你對自己的生活更加滿意。請挑出一個你覺得最重要的改變，把它寫在一張便利貼上面，並且想想看，若要做這樣的改變，最大的助力和阻力分別是什麼，請把這個阻力和助力也分別寫在一張便利貼上面。**(2 分鐘)**

(1)　如果是接續在乙 1 到乙 5 之後進行本單元，此時要：(1)從過去的興趣、價值觀、技能這三種特質中分別挑出一個最重要的項目，(2)從目前的喜歡活動、不喜歡活動、所學技能這三類便利貼中分別挑出一個最重要的項目，(3)從未來的喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類工作任務便利貼中分別挑出一個最重要的項目，以及(4)從事這個工作時的環境助力與阻力。

【指導語】

為了讓我們接下來的探索與統整更集中焦點，我們現在要從過去、現在、未來中分別挑出一些重要元素。首先，看看過去，從興趣、價值觀、技能這三種特質中分別挑出一或兩個最重要的項目，再看看現在，從喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類活動便利貼中分別挑出一個最重要的項目，最後看看未來，從喜歡、不喜歡、擅長、不擅長這四類工作任務便利貼中分別挑出一個最重要的項目。若要從事這個工作，你周遭環境中，最大的助力和阻力分別是什麼，請把這個阻力和助力也分別寫在一張便利貼上面。**(2 分鐘)**

3.　進行統整性創作。

【指導語】

「我們上一個活動是請大家隨意地在紙上塗鴉，讓大家知道就算是隨手塗鴉也能透過這些圖像來表達、傳達自己的想法及故事。那現在我們將重新發下一張紙，可是這次我們要請大家利用剛剛挑出來的便利貼，這裡面有你喜歡、不喜歡、擅長、不擅長的東西，這些通通都是屬於你的東西，喜歡的、擅長的、感覺好的屬於你，不喜歡的、不擅長的、感覺不好的也毫無疑問地都屬於你。這就是人間真相，所有的人、所有的事，通通都是好壞參半，沒有任何人是完美無缺的，也有任何一件事、一個工作是完美無缺的。你要一個人、一件事、一個工作，就必須概括承受地接受其中所有的好好壞壞。因此，你現在的任務，就是創作一幅畫，你可以用任何方式來創作，可以用圖像、用符號、用文字、用任何東西來做表達。這幅畫只有三個要求：(1)包含你剛剛挑出來的所有便利貼，(2)整幅畫具有統整性，而不只是一條條放在一起的便利貼，(3)整幅畫具有主題，你能夠給這幅畫一個名字。現在開始，給大家 20 分鐘。」

(四)整合性創作命名(2 分鐘)：命名圖畫，並簽上作者名字日期。

【指導語】

「大家二十分鐘已經到囉！請大家替剛剛自己的圖畫心血想一個名字,寫上它的名字，並且在下面簽上自己的名字和押上日期吧!」

(五)看圖敘說願景(27 分鐘)：看圖說故事：分組，三人為 1 組進行分享，一人敘說個人未來的生涯願景、一人採訪、一人回饋。

【指導語】

「現在我們要分三人小組，請你跟同組同學說說有關這幅畫的故事。我們需要大家輪流分工，有人分享自己的生涯願景，有同學採訪、提出問題，而有同學來作紀錄，並且請大家不要吝嗇自己的回饋。說故事的人，請先說一個隱喻性的故事，也就是像童話故事一樣的故事，例如，這個人是個國王，他喜歡發號施令.....。然後再說說，這幅圖、這個故事對你的生涯發展的啟發。現在給大家 27 分鐘的時間，請大家開始分享。」

(六)總結—宣告願景(21 分鐘)：每位學生在大課程宣告個人生涯願景與落實決心。

【指導語】

「謝謝大家剛剛互相分享。可是呢，只有在組內分享太可惜了！現在希望大家可以輪流上臺來宣告自己的生涯願景，每人透過一分鐘的時間，向全班同學來宣告自己的願景，並且在每個人宣告完之後，都希望能有人能回饋宣示者，可以向宣示者提出問題、建議，或者表達自己的欣賞。現在請同學上臺來吧!」

【指導語】

「聽完了剛剛大家的分享，老師覺得大家都很有自己的想法，每個同學都很好很棒。今天我們透過最一開始的影片讓大家知道即使是自己喜歡、嚮往的工作也可能會有自己覺得困擾的一部份。世界上並沒有最完美的工作，但是大家可以透過創意或者慢慢去尋找最適合自己的工作。從各位剛才的生涯願景繪製、小組分享，再到上臺宣誓，希望剛剛的活動能讓大家的生涯願景更加清晰，並且能一一去實踐。每個人都是說故事的人,希望大家可以慢慢寫出專屬自己的生涯故事,並且也給予身邊的同學鼓勵，互相支持，成為彼此故事裡的風景。」

三、參考資料

1.華人生涯網 Chinese Career Net(CCN) http://careering.heart.net.tw/

2. 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.

P23-乙 6 附件 1

範例

1. 增強繪圖創作信心

幅畫的名字？糾纏的線

這幅畫如何反映出你的某一部分？我覺得這些線代表我的才能和潛能，雖然現在糾纏在一起，但是等到我把線的結都解開時，我的才幹就會被我好好地展現。

塗鴉的心得？剛開始圖的時候覺得很無趣，為什麼要亂塗鴉，不知道要幹嘛，但越畫越有趣，在解釋的時候，本來以為自己會想不到要講甚麼，但是看了一會之後，感想卻不斷的湧現，我覺得還滿訝異的。



2. 整合性創作

我把我的便利貼變成電腦遊戲的面板，可以用這個面板來控制小袋鼠來打擊我不擅長及討厭的工作內容，我的理想職業是電腦程式設計師，工作內容需要分配、協調和審視工作及活動人員，但是我既不擅長也不喜歡這個工作內容，希望可以藉由小袋鼠把它給擊敗。我運用電腦把我喜歡的一些便利貼挑了放進去，並且操作電腦遊戲，操作電腦象徵我喜歡的工作內容－試行程式和軟體運作，以確保會產生預期的資訊和正確的指示。在小袋鼠旁邊我加了一些小花，因為我喜歡動植物，除了袋鼠可以代表動物之外，畫了小花代表植物，並且畫了我自己在操作電腦，並戴著耳機在聽音樂。除了喜歡動植物之外，我在面板上的技能還放了程式語言和組裝電腦，這對於我成為電腦程式設計師是很必要的事情，還放了效率和準確，是希望我可以有效率地完成我的工作，理解他人我覺得是我很重要的特質，規劃工作流程算是我的興趣和技能吧，我希望我未來的生涯可以像我的圖一樣，做著我喜歡的事同時也不需要放棄我喜歡的生活，就像主題一樣充滿滿滿的愛。

回饋：我覺得這樣的生活很棒，不僅可以做自己喜歡的事，還可以一邊從事理想的職業，希望你未來可以像這張圖一樣，並且如主題一樣，充滿滿滿的愛！



3. 宣告願景

奇奇的宣告：我想成為電腦程式設計師！在工作的同時保有自己的興趣！

單元名稱：P24-戊 2 求職與自我行銷

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

林俊宏(輔仁大學心理系博士、輔仁大學心理系兼任助理教授、擺渡系統設計營運長、美國生涯發展學會(NCDA)認證生涯發展師講師(CDFI))

呂亮震(輔仁大學心理系博士、亞洲大學心理學系兼任助理教授、擺渡系統設計執行長、美國生涯發展學會(NCDA)認證生涯發展師講師(CDFI))

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：

林俊宏、呂亮震（2015)。求職與自我行銷。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

林俊宏、呂亮震（2016)。求職與自我行銷。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)。

摘要

1. 辨識企業（用人）與同學（求職）之邏輯。
2. 盤點個人求職優勢與求職目標設定。
3. 辨識及學習履歷撰寫要點及檢核修改。
4. 學習求職面試要點及模擬實作。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
■P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產或/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>3-6 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">1. 本教案主要適用於大三與大四學生，特別是即將面臨求職或申請研究所等有實際需要的學生。
2. 本教案在院系或通識開課皆可。
3. 本教案亦可採融入式教學，可融入於課程、導師時間、工作坊等形式。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">建議由具備至少以下一種背景者擔任授課教師，能具備兩種以上背景者尤佳：
1. 教授人力資源管理、招募與甄選等課程之教師
2. 具備生涯發展促進師(CDF)的輔導老師
3. 現任或曾任人力資源從業人員(具備履歷篩選及面試經驗者)</td></tr>
</table>

教師課前準備	督促學生完成課前作業。
教學資源工具	1. 課前作業單（附件一）。 2. 本單元教材投影片（附件二、ppt 檔）。 3. 就業力工作坊學員手冊（林俊宏，2013，http://www.tsquare.cc/）。 4. 日劇-東京奏鳴曲片段(解職篇）（影片，網路）。 5. CVHS-學職轉換-知能評量（生涯系統，網路）。
作業	課前作業：(附件一) 1. 完成 CVHS 系統中的知識評量、技能評量。 2. 指派學員於上課前，完成個人中文求職履歷表。 課後作業： 中文求職履歷表修正版。
評量方式	1. 課前作業的準備度。 2. 課程中的參與討論。 3. 課後的履歷修改確實度。
備註	教師可依課程時數，彈性地安排，譬如： 1. 三學分課程或 3 小時工作坊：進行主題 A、B、C，其中主題 B 不進入小組討論。 2. 兩學分課程&2 週次： • 第一週：主題 A 與 B　第二週：主題 C • 第一週：主題 A、B（不進入小組討論）、C　第二週　主題 D 3. 兩學分課程&3 週次：(最佳安排) 第一週：主題 A 與 B 第二週：主題 C 第三週：主題 D 4. 6 小時工作坊：依序進行主題 A, B, C,D

一、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	
	執行力	
	建構力	
	開放力	
	生命力	
生涯發展任	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	

務	展現行銷自我	了解求職作為，學涯到職涯轉換過程中應該具備的正確求職觀念與行為準備，具體而言，他們將能夠學習到： 1. 辨識企業（用人）與同學（求職）之邏輯。 2. 盤點個人求職優勢與求職目標設定。 3. 辨識及學習履歷撰寫要點及檢核修改。 4. 學習求職面試要點及模擬實作。
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

Memo 1 課前作業

請每位同學，完成：

1. CVHS 系統中的知能評量（附件一）
2. 個人中文求職履歷表（附件一）

說明：假如你現在要開始求職，你一定會需要寫一份自己的履歷表，請問你會怎麼完成此任務呢？有人會先找制式的表格來填，有人會自己設計格式。不論怎樣作，請您先以您自己的方式，做出一份「個人中文求職履歷表」，然後印出紙本帶到課堂。

A. 主題導入：辨識企業（用人）與同學（求職）之邏輯(目標 1)(約 35 分鐘)

1.教師以 PPT 內容(P3-4)，說明企業用人的邏輯「用人唯利論」

（對照於同學的可能邏輯「求職生存論」)。

2.影片欣賞(P6):

(1)播放東京奏鳴曲(解職篇)。

(2)鼓勵學員注意影片中，主管與部屬對話內容。

(3)撥放完後，詢問學員以下問題:

a.主管要部屬想想甚麼問題 ？

b.主管是站在甚麼思維與部屬談話呢?

c.面對自己未來求職與工作，你在這裡學習到甚麼?

(4)小組進行討論，教師邀請幾組進行分享

3.教師以 PPT 內容(P7-9)，說明企業甄才邏輯:

(1)以特定工作之內涵與個人條件媒合後，選擇最符合(適合)的應徵者，而非最佳者。

(2)工作內涵可包含知識、技術、能力與其他特性。

(3)企業針對各工作內涵，會選擇不同甄選方式以獲得求職者條件訊息。

B.主題導入: 盤點個人求職優勢與求職目標設定。(目標 2)(約 65 分鐘)

1.教師以 PPT 內容(P11)，再次提醒知能條件在企業徵才的功能角色。

2.教師詢問學員課前作業完成狀況(即是否確實至 CVHS 上完成模組三知識與技能評量及就業空間探索結果，並將診斷結果印出帶至課堂)。

3.教師以 PPT 內容(P12)，說明 CVHS 系統中，有關知識與技能分別的定義。

4.教師以 PPT 內容(P13-14)，分別說明 CVHS 系統中，有關知識與技能評量結果剖面的意義。

5.教師以 PPT 內容(P15)，以知識結果與就業空間探索來示範，說明在 CVHS 系統中，能呈現出個人知識結果所對應的相近職業，可讓學員以知識基礎思考其潛在職業名稱。

6.教師可利用 PPT 內容(P16)，引導學員利用自我優勢盤點及職業發展名稱的對應予以初步設定求職職稱(PS:可提醒學員分別從知識與技能所對應的相近職業選擇，更可考慮在知識與技能欄位皆出現的相近職業，做為求職目標設定的基礎)。

7.分小組進行討論：

a) 先請一個組員向其他成員說明自我優勢何在,以及此優勢所可能帶來的就業空間。

b) 報表乃是作為開始思考與盤點的起點，同學可由此開始，但並不限於此。

c) 其他同學可就自己對該組員的觀察,補充所看到該組員的優勢與優點，並可詢問是否有寫在履歷上。

d) 當優勢盤點得差不多時,可逐漸將討論焦點拉到優勢與就業空間的對應關係上。

e) 第一位組員討論差不多後，可換第二位組員，直到時間結束。

f) 教師可周遊於各組，回答一些疑問。若有一些共同性疑問，則可抽空打斷全班討論，告知給其他組。

g) 教師亦可中途打斷討論，丟出進一步提問，譬如：你在寫履歷（課前作業）時，是否有設想某些職業空間？是否有特別將自己優勢扣連上這些職業空間的要求或期望？

8. 教師進行小結，並請同學回家修改自己履歷，下週再帶來。

C.主題導入:辨識及學習履歷撰寫要點及檢核修改(目標 B3)（約 90 分鐘）

1.教師以 PPT(P18)說明履歷的功能，強調履歷僅是取得面試的入場券，而非獲

得工作，故引發雇主興趣才是關鍵。

2.分組討論活動(P19):辨識學員對履歷撰寫要領的掌握程度。

(1)教師確認每位學員都有一份討論用之「**履歷表個案甲**」(參 **Memo2 就業力工作坊學員手冊**)

(2)請學員對「履歷表個案甲」，進行優缺點的分組討論及分享。

(3)請各組推派代表將討論結果書寫在白板或書面紙。

(4)教師針對學員的分享，分別針對優點及缺點引導說明。

3.教師以 PPT(P20-30)說明履歷表的內涵與填寫要領。

4.討論活動(P31):

(1)教師確認每位學員都將自己的履歷表帶至課堂（參附件一）。

(2)教師確認每位學員都有一份「**履歷檢核表**」(參 **Memo2 就業力工作坊學員手冊**)

(3)請學員兩兩一組，以履歷檢核表相互檢視彼此履歷撰寫內容。

(4)請學員們將檢視後意見相互給予回饋。

(5)教師交代學員在課後需針對檢核修改意見進行履歷修改,以作為課程評量依據。

Memo2　就業力工作坊學員手冊

作者：林俊宏、呂亮震（2013）

內容：

- 履歷表個案甲
- 履歷檢核表
- 模擬面試提問單
- 模擬面試觀察紀錄表

何處可獲得：

擺渡系統設計 http://www.tsquare.cc/

D.主題導入:學習求職面試要點及模擬實作(目標 B4)（約 90 分鐘）

1.教師以 PPT 說明面試的功能(P.33)

2.教師以 PPT(P34-42)說明面試要點，並依據要點進行示範(如禮儀、自我介紹等)。

3.進行面試模擬及回饋

(1)三人一組，一人先扮演面試官，一人扮演應徵者，一人擔任觀察者。

(2)面試官及觀察員先留在教室,請擔任應徵者帶著自己準備的履歷先至教室外等候。

(3)座位安排:面試官及應徵者的座位是面對面安排座位，而觀察員的位子則安排在面試官的右後或左後方，以利觀察應徵者的行為。

(4)教師發給扮演面試官者「**模擬面試提問單**」(參**Memo2 就業力工作坊學員手冊**)，並請面試官先行閱讀提問單之內容，並簡單指導邀請應徵者的要領。

(5)教師發給擔任觀察員「**模擬面試觀察紀錄表**」(參**Memo2 就業力工作坊學員手冊**)，並提醒觀察員仔細閱讀觀察表上的要點，再觀察時需仔細檢核。

(6)請面試官主動至教室外，選擇一位應徵者，並引領就坐安排好的面試座位。

(7)請應徵者將準備好的履歷交給面試官，由面試官進行簡短的閱讀。

(8)面試官依據提問單的內容，選擇性的對應徵者提問進行模擬(10 分鐘後)。

(9)模擬結束後，請觀察員針對觀察表上的紀錄給予回饋(3 分鐘)。

(10)角色互換：由第一回合擔任觀察員的學員，交換角色擔任應徵者。原本面試官則擔任觀察者。而第一回合擔任應徵者者，則扮演面試官。教師重新操作一次先前的模擬步驟。直到三位學員都擔任過面試官、應徵者及觀察員。

(11)完成後，教師針對活動進行觀察給予回應，並請學員反思以下問題(20 分鐘):

a.困難部分。

b.學習部分。

c.如果再一次，自己哪些行為可以修改。

三、參考資料

主要文獻：

1.林俊宏、呂亮震（2013）。就業力工作坊學員手冊。臺北：擺渡系統設計。http://www.tsquare.cc/

2.Saks, A. M. (2005). Job Search Success: A Review and Integration of the Predictors, Behaviors, and Outcomes. In Steven D. Brown & Robert W. Lent (eds). Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

3. 王思峰等人（2014）。CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

進階文獻：

1. 呂亮震 (2012)。就業媒合邏輯與有效求職行為之研究:從就業促進觀點出發，輔仁大學心理學系博士論文。

2. 呂亮震（2013）。學校與職場沒教的就業學分(3)：人和工作的關係。臺灣生涯發展與諮詢學會生涯電子報_第六期。

3. 呂亮震（2013）。學校與職場沒教的就業學分(2)：人力銀行是天使還是魔鬼。臺灣生涯發展與諮詢學會生涯電子報_第四期。

4. 呂亮震（2013）。學校與職場沒教的就業學分(1)：找工作不能靠運氣。臺灣生涯發展與諮詢學會生涯電子報_第三期。

5. 呂亮震、林俊宏(2013)。就業輔導工作坊教材：面試必勝客。擺渡系統設計。http://www.tsquare.cc/

6. 林俊宏、呂亮震(2013)。就業輔導工作坊教材:讓 HR 人員 6 秒就相中。擺渡系統設計。http://www.tsquare.cc/

7. 林俊宏(2013) 求職，從轉換思維開始。臺灣生涯發展與諮詢學會生涯電子報_第七期。

8. 林俊宏(2011.05)。「學職轉銜中，學以致用的新視框」。師友月刊。530期。P61-P64。

9. 侯志瑾、伍新春譯、Reardon, R. C., Lenz, J. G., Sampson, J. P. & Peterson, G. W.（2005）。職業生涯發展與規劃。北京：高等教育出版社。

10. Cascio, W. F. & Aguinis. H.（2010）. Applied Psychology in Human Resource Management(7th ed.). International Edition. Upper Saddle River, NJ：Prentice Hall.

11. Steve M. Jex and Thomas W. Britt (2008). Organizational Psychology: A Scientist-Practitioner Approach. John Wiley & Sons.

四、附件

P24-戊 2 附件 1 課前作業單

P24-戊 2 附件 2 本單元投影片（ppt 檔）

P24-戊 2 附件 1

課前作業單

（本作業共有兩部分，其沒有順序差別，您先完成那一項皆可）

一、撰寫個人中文求職履歷表，印出紙本帶到課堂。

說明：假如你現在要開始求職，你一定會需要寫一份自己的履歷表，請問你會怎麼完成此任務呢？有人會先找制式的表格來填，有人會自己設計格式。不論怎樣作，請您先以您自己的方式，做出一份「個人中文求職履歷表」，然後印出紙本帶到課堂。

二、上網進行知能評量，印出報表帶到課堂

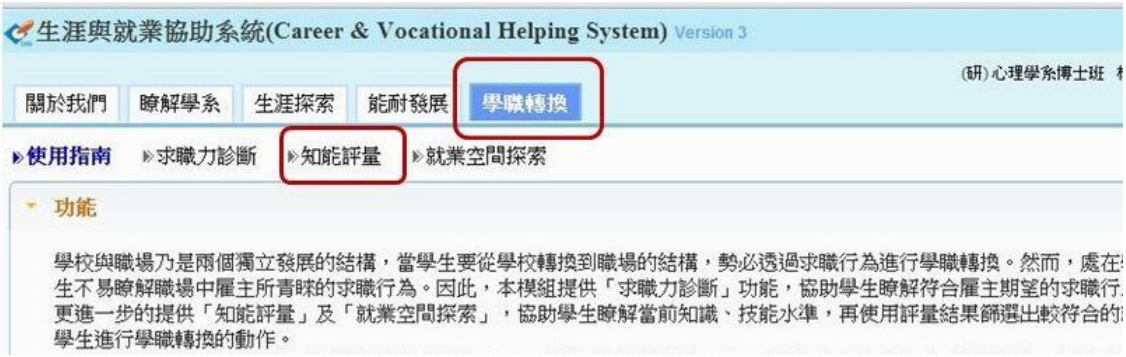
Step1　登入 CVHS

輔仁大學 CVHS（http://www.cvhs.fju.edu.tw ），登入方式：

a)全臺參加「TANet 無線網路漫遊交換」之各大學或高中，該校師生都會有一個跨校無線網路漫遊帳號（可洽詢各校電算中心），皆可以此進入 CVHS。

b)訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。

Step2　找到 CVHS—學職轉換—知能評量

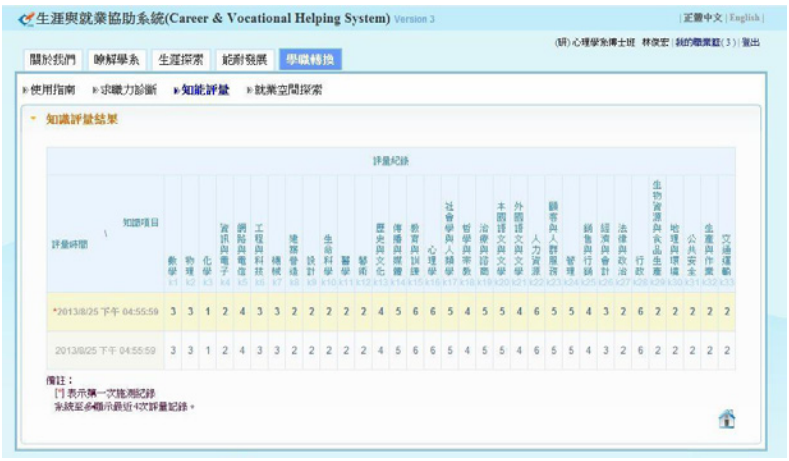


Step3　進行知識及技能評量

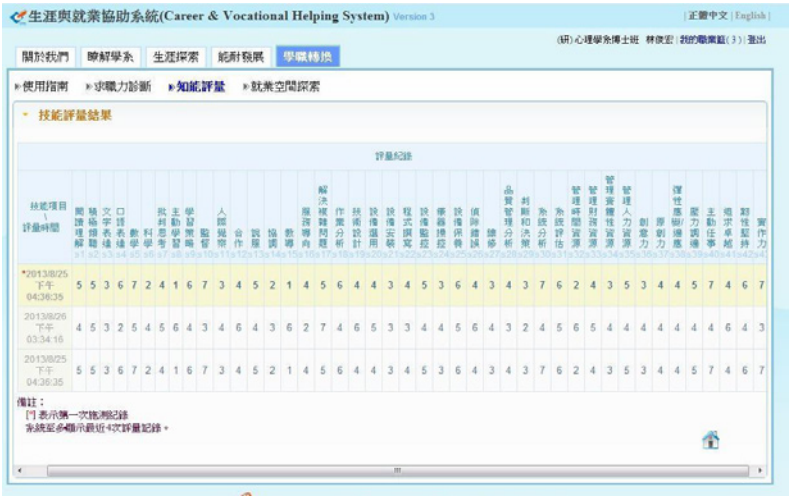


Step4　印出四張分報表

報表-1 知識剖面結果



報表-2 技能剖面結果



報表-3 知識評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表



報表-4 技能評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表



以知識評量結果搜尋　以技能評量結果搜尋

技能評量結果與就業途徑最相近的5筆資料　技能評量結果與職業最相近的20筆資料

技能評量結果與職業(Career)最相近的20筆資料

	職業碼	職業名稱	就業途徑	關鍵字
1	17-2199.04	暫無翻譯 (Manufacturing Engineers)	工程及技術	製造工程師 設備工程師 機械工程師
2	49-9063.00	樂器修理與調音匠 (Musical Instrument Repairers and Tuners)	設備安裝維護	鋼琴調音師
3	17-3029.04	暫無翻譯 (Electronics Engineering Technologists)	工程及技術	教授
4	47-5061.00	礦坑打樁工 (Roof Bolters, Mining)	自然資源保育	-

P24-戊 2 附件 2

求職與自我行銷

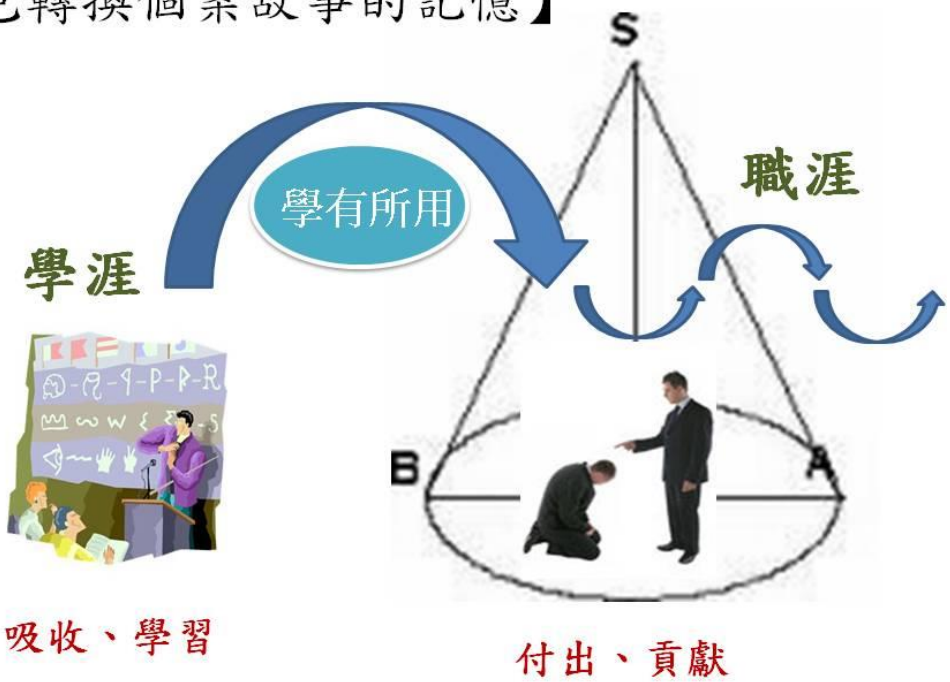
講師:林 俊 宏、呂 亮 震

學習目標

- 辨識企業用人邏輯
- 盤點個人求職優勢
- 學習履歷撰寫要點及檢核修改
- 學習求職面試要點及模擬實作

目標1:辨識企業用人邏輯

【角色轉換個案故事的記憶】







看段影片認識老闆腦

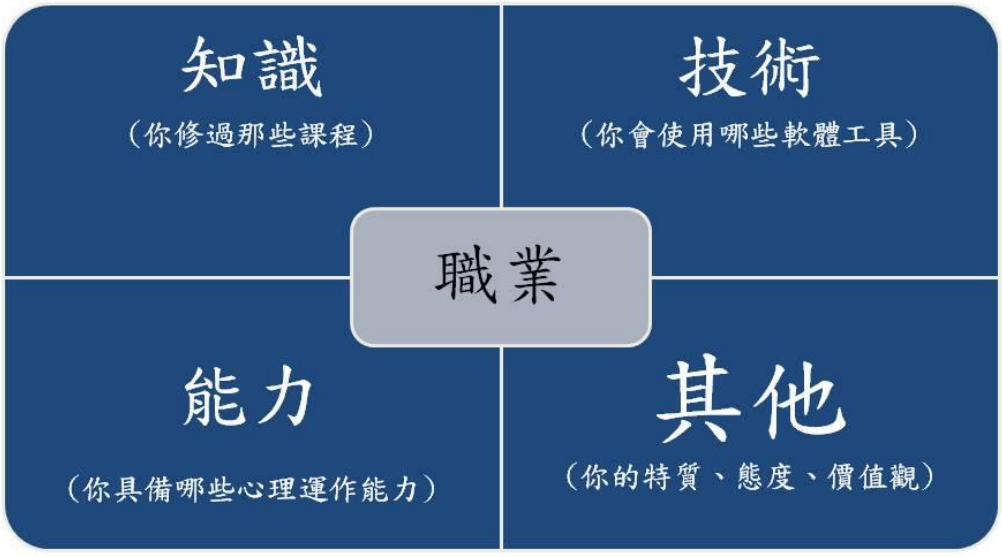
【企業】找人才的邏輯



選擇「最適合」的人

7

職業工作內涵



資料來源:Cascio, W. F. & Aguinis. H.（2010）. Applied Psychology in Human Resource Management（7th ed.）. International Edition. Upper Saddle River, NJ：Prentice Hall.

範例：心理學講師

工作任務：

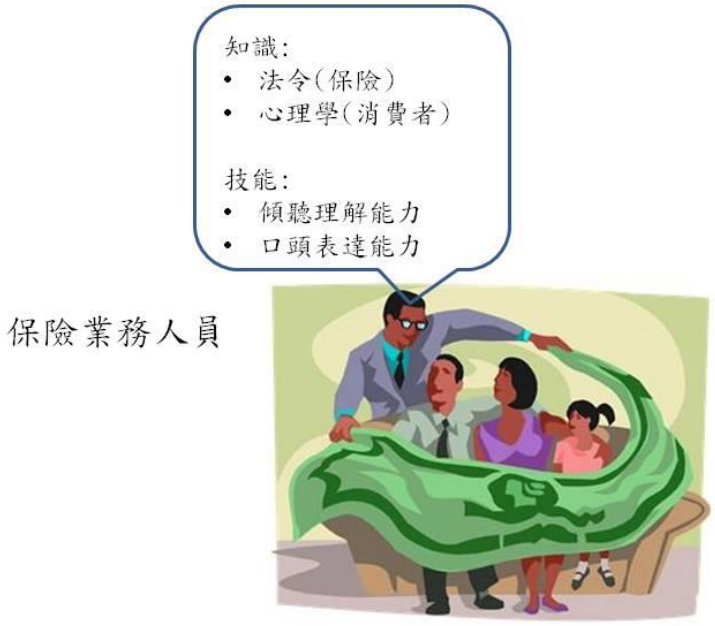
1. 教材準備
2. 課程講授

項度	內涵	甄選方法
知識	• 課程設計導論 • 心理學導論	學歷、成績單、面談
技術	• 電子講桌操作 • 電腦軟硬體操作(OFFICE)	現場實作、證照
能力	• 邏輯思考能力 • 口語表達能力	資歷、成果報告、面談、實作
特質	• 耐心 • 熱忱 • 情緒穩定	心理測驗、面談

9

目標2:盤點個人求職優勢

知識與技能的重要性



CVHS-知識與技能向度

• 知識:

O*NET的知識描述子共有33個向度，每個向度大抵表徵著某一知識領域(domain)。

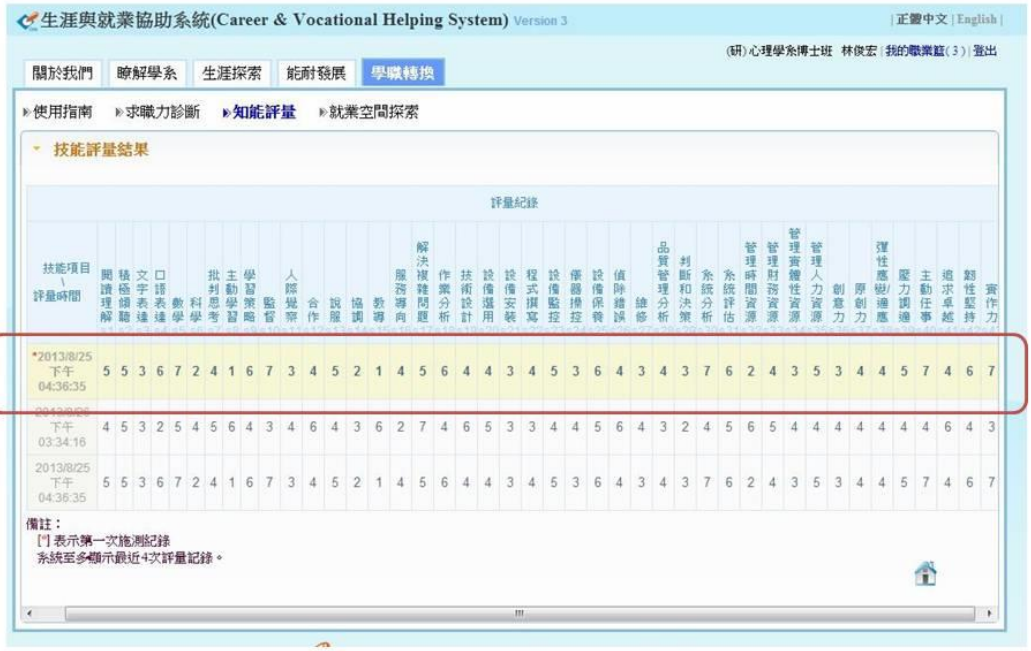
• 技能:

O*NET的技能共有43項。每個技能指影響個人工作表現之持久性的屬性。

知識評量結果剖面說明



技能評量剖面說明



知能評量與就業空間探索



討論活動

- 從職業空間查詢結果，記錄你(妳)的個人求職優勢與潛在職業

	知識	技能
潛在職業名稱		

目標3:求職履歷撰寫要點

履歷表的「作用」是什麼？

- 引發興趣
- 初步認識
- 創造面試的機會

討論活動

大家來找碴

掀開履歷表的面紗

--履歷表的內容結構

基本資料



- 應徵公司名稱
- 應徵工作職稱
- 個人姓名
- 出生日期
- 聯絡方式(電話、住址、E-mail)

備註：電話以容易聯繫到你為主（如：手機號碼）



要不要貼照片？貼哪種











22

學歷資料



- 學校 + 科系 + 就讀期間
- 有無輔系/雙修(科系全名)
- 相關的短期進修/專業機構研習
- 海外遊學經驗

ps1:書寫時，掌握「倒敘」原則，從最高學歷開始寫，並註明取得學位日期。
ps2:書寫資料盡量要提出證明文件。

經歷資料

- 打工、實習經驗

公司全名、部門名稱、職位名稱、工作期間

- 社團經驗

社團全名 + 擔任幹部名稱 + 參與期間

- 擔任班級或學會幹部經驗

擔任幹部名稱 + 參與期間

專長

- 語言專長(英語、日語)

語文類別 + 語文程度

- 技能專長(PMP、PHP等)

專業證照

- 共通領域專長(表達能力、邏輯思考能力、統計分析)

檢定證書或課堂專題或報告

ps:專長資料必須能提出相對應的證書或成果。

希望待遇

- 詢問從事相關工作的學長姐(人脈很重要)
- 詢問企業徵才的說明代表
- 「依公司規定」的標準答案
- 企業與個人可接受的彈性範圍（如25000-28000）

自傳

- **自傳的功能：**

(1)增加審核者對求職者的認識深度

(2)讓審核者感受求職者的求職動機與企圖心

- **自我陳述內容）**
- 第一段:自我與家庭描述**(加強個人性格與工作關係)**
- 第二段:個人在校學習及技能與求職職務的契合。
- 第三段:個人社團、工讀經驗能力與求職職務的契合
- 第四段:自我期許及為企業「貢獻」的陳述。

- 自傳以600-800字為限，不超過一頁A4為原則。
- 段落分明且具有邏輯性。（切記：**不可有錯別字**）

自傳範例

第一段	主管您好，我叫林小婷。畢業於00科技大學資訊管理學系，多年來離家求學生活也造就我獨立、成熟且不怕艱難的個性，相信這是職場工作者應具備的特性。
第二段	在校期間，我期望自己未來能投身資訊產業服務，除資訊相關課程(電子商務、資料庫等課程)的進修成績都保持在全班前10%外，也積極考取EEC企業電子化軟體應用師-ERP(鼎新配銷模組)、資料庫軟體應用、丙級電腦軟體設計技術士、乙級電腦軟體應用技術士、丙級會計事務技術士等專業證照等，強化個人資訊專業素養。
第三段	在專業學習外，我也積極參與課外活動，以培養工作所需職能，如擔任學校的行政助理、教學助教，並在班上擔任許多幹部、系學會擔任活動組組長、以及組織女籃球隊。強化個人行政處理、人際溝通、組織協調等核心能力。在最後一年，我也因成績優異爭取廈門的集美大學當交換生，透過跨文化互動的刺激，讓我深感保持競爭力需不斷精進個人的專業與能力。相信快速變化的資訊產業更需我這股不斷更新的態度。
第四段	作為一位社會新鮮人，盼自己過去的資訊專業與核心能力得以學以致用。我也自信能成為稱職的資訊專業工作者，以達到公司的績效要求。現得知貴公司正對外求才中，以我在專業服務工作經驗及能力，我有信心可以勝任貴公司的【助理資訊工程師】，為貴公司效力專業，盼您面試的安排，容見面詳談。

推薦人

- 在校期間，最熟悉你課業或社團表現的師長。
- 在課外工讀/社團活動的師長或主管。
- 與你期望應徵的工作或產業相關的師長/主管。
- 務必告知推薦人



履歷表內的小錦囊

- 站在雇主角度思考。
- 履歷要貼近事實(誠實至上)。
- 積極用詞的使用（如主動、自信、貢獻、壓力承受）
- 扣接企業或工作所強調的工作價值（如：創新、誠信、效率）

履歷表體檢



目標4:求職面試要點

面試為哪樁??

從面試過程，
可以發現求職者哪些條件 ？

- **澄清資料**
- **測試職業能力**
- **理解人格特質**

求職者進行面試前的準備

- **協助了解招募企業或組織的基本資料**
  - 如何找到這些基本資料：網站、媒體報導、人脈等
  - 要了解那些資料：公司發展沿革、經營特色等
  - 面試地點及交通路線：最好事先走一遍(同時段)
- **面試前的禮儀—接獲通知時的應對方式**
  - 面試時間、地點、方式的確認與詢問
  - 其他(如無法配合部分必須委婉告知)
  - 千萬不要在電話裡面問薪水
- **務必提早十分鐘到，絕對不要遲到。**

可能遇到的面試方式

- 電話面試(初審/遠距離)
- 個別面試(一對一)
- 團體面試(多對多、多對一)

面試型式與座位安排

- 個人面試(求職者1 VS 面試人員 1)→面試的基本類型
- 個人面試(求職者1 VS 面試人員 3)→常見的面試類型
- 集體面試(求職者 3 VS 面試人員 1)→第一次面試時最常見的類型
- 模擬會議(求職者 6)→讓應徵者們自行討論議題，面試人員從旁觀察。

面試時的服裝儀容與基本禮貌

頭髮：修剪整齊、最好不要染髮。

臉色：前一天請勿熬夜，女生可施淡妝。

服裝：整齊清潔、與所應徵之工作職務相搭配，取下身上飾物。

指甲：事先修剪，注意個人的衛生習慣；彩繪指甲適當嗎？

眼神：直視面試官人中位置，堅決不閃爍。(影響最大!!)

姿態：態度從容、抬頭挺胸。

見面試官前，先到盥洗室做好事前準備。
記得把手機關掉（忘記關的應對方式）

切記報到就是面試的開始！

面試的第一個問題

你會如何【自我介紹】呢?

1. 問好。
2. 介紹自己姓名、學習背景。
3. 說明自己為何投遞履歷應徵這個工作
4. 自己為何適合該公司及能勝任該工作
5. 表達進入公司的期待。

常見的面試問題

- **下列一些問題是面試官常常會問到的問題，求職者該如何回答呢？**
  - 說說你對這個工作的了解(在網路職缺上必須掌握的資訊)
  - 說說看你的缺點吧！（不再請大家說優點了，把缺點說成優點）
  - 你之前負責的工作是什麼？（確認資料中活動內容）
  - 離開前一個工作的原因是什麼？（保守應對，切勿抱怨）
  - 過去的工作讓你記憶最深刻的事情是什麼？(工作價值與態度)
  - 過去的工作讓你最驕傲與最挫折的事情是什麼？(挫折因應與反思)
  - 為什麼要來應徵/申請我們公司？（學習VS貢獻）

39

最後，有什麼問題想問的？

關鍵最後一題 踢出臨門一腳

安全性的提問:
- 請問今天面試後，大概甚麼時間會通知結果
- 請問如果公司今天錄取我了，在報到之前有甚麼我需要先準備的。

企圖性的提問:
- 這份工作的工作內容與責任要求
- 公司未來的發展方向

必失敗的面試回答　切記!!

- 我什麼事都可以做…
- 這個工作可以讓我學到很多，請給我一個學習的機會…
- 我計畫x年後要出國進修…
- 我晚上在補習準備國家考試…

問題的本質

- 無論面試官問什麼問題，他其實都想知道：
  - 你「能做」與「想做」該工作的程度
  - 你「對該企業認識」的程度

- 如果在每次的面試機會與過程中都能「用心準備與因應」，肯定會順利通過面試的。

42

求職面試初體驗



主題五：P3 掌握職場社會化

單元名稱：P31-戊 1 角色脫離－進入職場

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者為：

周志明(輔仁大學心理系博士、輔仁大學全人教育中心兼任助理教授、輔仁大學職涯發展與就業輔導組兼任督導)

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：

周志明（2015)。角色脫離－進入。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

周志明（2016)。角色脫離－進入。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)。

摘要

1. 前言：說明現代「工作」概念的完整樣貌。
2. 講述角色佈局的概念架構。
3. 討論學職發展歷程中的角色轉換：導讀筱婷的故事；以筱婷為例，小組討論其校園角色；以筱婷為例，小組討論其工作者角色。
4. 綜合討論。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
■P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="2">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產或/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">1. 本課程設計的主要教學對象為應屆畢業生。
2. 上課教室須使用可活動的課桌椅。
3. 本教案在院系或通識開課皆可。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">本課程設計強調情意層面的引導，故任課教師須具備較成熟的帶領團體討論能力；擅長 facilitator 者尤佳。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">1. 授課者課前需要熟悉筱婷的故事內容（參見附件二）。
2. 授課者課前需要先自行練習過三份學習單的內容（附件三～五），並可參閱周志明（2014）之分析。
3. 印出學生手冊，份數即為學生人數，包含：
- 筱婷的故事（附件二）</td></tr>
</table>

	- 學習單 1—學生角色布局圖（附件三） - 學習單 2—工作者角色布局圖（附件四） - 學習單 3—學職情境角色對照表（附件五） - 空白 A4 紙一頁
教學資源工具	1. 角色脫離－進入單元投影片（附件一）。 2. 筱婷的故事（附件二）。 3. 學習單 1—學生角色布局圖（附件三）。 4. 學習單 2—工作者角色布局圖（附件四）。 5. 學習單 3—學職情境角色對照表（附件五）。
作業	**課前作業**：完成 CVHS 系統中的求職力診斷（附件六） （建議請學生課前繳交，上課進教室時各自領回） **課中作業**：下課時繳回學習單 3 **課後作業**：求職角色圖 （請學生上完求職力單元後，完善繳回；看其對結構中他人有哪些？對求職者有那些期待？以供後續輔導參考。）
評量方式	1. 此課程設計以情意層面的養成為主，請以課程最後的綜合討論現場，觀察個別學生參與程度作為主要評量來源。 2. 學習單 3 的評量：對照解答版，瞭解各組學生對角色變化的覺察程度。
備註	

一、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. 對學職轉換之脈絡角色變化有所覺察 Awareness about the role change in context on school-to-work transition task。 2. 邊界覺察(awareness of boundary)：在後現代社會中，對隱含性的社會性與文化性邊界（如：學生 vs 從業者），有所敏感性。
	執行力	
	建構力	
	開放力	透過筱婷故事，在情境層面上，讓同學注意到角色轉換議題，並有意願於參與或反應於本單元後續內容。
	生命力	
生涯發展	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	透過筱婷故事，在認知層面上，讓同學理解到角色脫離、角色進入、結構角色佈局等概念。

任務	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	應用角色分析，嘗試分析自己在學職轉換歷程中的角色脫離與進入之可能困難與狀況。(可用求職任務來想) 課前先進行 CVHS 求職力診斷，而後小組逐一討論分析那些「避免行為」，以及這些行為背後隱含的角色佈局；然後再逐一討論分析那些「積極行為」，以及這些行為背後隱含的角色佈局。
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

Memo 1 課前作業

請每位同學，完成：

CVHS 系統中的求職力診斷（附件 0）

內容與活動	時間分鐘	教具
一、 前言：從就業環境到角色觀念 **1.引言**：大家即將或未來就要踏出校園，成為眾多求職群眾的一員，但對於這幾年來，跟大家一樣大學畢業的學長姐們畢業後的求職環境有沒有過一些瞭解？ ■ 藍色的直線圖是這幾年臺灣整體失業的概況，而紅色表示的是跟在座的各位一樣，大學畢業求職者的失業狀況。從這二條曲線的趨勢來看，很明顯的，大學以上畢業的求職者失業率，遠高於沒有繼續升學的人。 ■ 所以這些年來，政府與各所學校都很努力在提升與協助大家各種知識與基礎能耐的養成。若我們聚焦在學校到職場轉換這個較短暫卻重要的生涯階段時，必須要讓大家認識到未來環境，特別是職場。 ■ 但我們生涯發展的課程，說到各類知識或能耐，大多不及各個科系教育的深度，那麼，我們還能夠提供大家些什麼？	5	p.2(ppt)
2.說明現代「工作」概念的完整樣貌 ■ 引言：在這裡，我們首先要先跟大家澄清關於「工作」的基本觀念。	10	p.3(ppt)

■ 引言：到這裡，大家應該瞭解到，一個完整的工作，特別是在當代社會，工作角色佔了重要的比重。 ■ 早期在工作中，或許將多數明文規定的任務都好好的完成了，就能獲得高度肯定；但在當代社會中，如果仍然只完成明文規定的任務，那很有可能只會獲得一個普普通通的評價。 ■ 既然角色的觀念如此重要，但從小到大的學校中卻沒教過，那要怎麼辦？而這個單元，我們正是要跟大家來探討這個議題。		
二、結構性角色概念 1. **引言**：當我們談到角色的時候，很容易會想到「學生」、「小孩」、「部屬」等，但當我們繼續追問，學生的角色是什麼？部屬的角色是什麼？卻常常碰到形形色色好像有些類似，卻又不太一樣的回答。 ■ 這很大一部份，是來自不同的人告訴我們，在扮演那些角色的時候，被期待的反應不太一樣，被規範的行為，其實也大不相同。 ■ 就結構性角色的觀念來看，每個人其實從小面對不同人的時候，其實有一直在學習與扮演著不同的角色。像我們看似最單純的親子之間，相對於父母，我們具有子女的角色，但單就子女角色是如何，爸爸和媽媽各自期待的樣貌就有可能很不同，更何況是我家的子女和隔壁家的子女角色。	2	
2 講述角色布局的概念架構 ■ 引言：既然我們在不同的環境中，接觸到不同人所逐漸養成的角色會大不相同，那麼，我們從人際結構的觀點來看，會更容易認識自己如何在不同的生活情境中，養成或學到各式各樣的角色。 ■ 說明他人期待或群體慣例對角色建構的影響方式 ■ 說明個人角色反應風格的典型樣態	13	p.4(ppt)
三、學職發展歷程中的角色轉換 **1.學職轉換與個人：導讀筱婷的故事** ■ 引言：現在，這裡有個故事要跟大家分享；這個故事是真人真事改編，故事主角筱婷是這二年畢業的，一路寫到他就業後一年左右。請大家一邊聽著導讀，一邊嘗試	15	筱婷的故事（附件二）

對照看看我們剛才跟大家介紹的觀念。 （邀請學生全文或分段朗讀） ■ 大家正處在學校到職場轉換階段，我們其實會跨越不同的生活情境。 ■ 接下來，任意 3~5 人為一組。要請大家用剛才筱婷的故事，練習應用角色觀念，掌握學職發展過程中的角色變化。	5	p.5(ppt)
2.小組討論：以筱婷為例，探討其校園角色 ■ 問題一：他人對他作為一個校園中的一員，有哪些期待或偏好？ ■ 問題二：筱婷對不同的他人的期待或偏好，各有哪些反應方式？ ■ 問題三：在這樣共構的過程中，筱婷建構出哪些校園角色內涵？ ■ 問題四：本組會如何描述筱婷扮演這些校園角色時，整體的反應風格？	10	學習單 1
3.小組討論：以筱婷為例，探討其工作者角色 ■ 問題一：他人對他作為一個員工或部屬，有哪些期待或偏好？ ■ 問題二：筱婷對不同的他人的期待或偏好，各有哪些反應方式？ ■ 問題三：在這樣共構的過程中，筱婷建構出什麼樣的工作者角色內涵？ ■ 問題四：本組會如何描述筱婷扮演工作者角色時，整體的反應風格？	10	學習單 2
4.綜合討論： ■ 教師解析本故事，供同學比對（請參考：周志明，2014） a.說明**學—職**情境中，角色內涵的相似處與不同 b.說明**學—職**情境中，對角色期待反應風格的相似處與不同 （可嘗試勾連小組討論過程中，學生主動提出的內涵；討論目的在提供學生角色線索覺察的參照，而非提供「解答」）	10	學習單 3 （邊解析邊填寫）

5. 應用：小組討論求職歷程的結構性角色樣貌（課前作業討論） ■ 引言：課前請大家完成的這份求職力診斷，應該都有注意到自己有些題目的結果會有不同的表情符號。哭臉，指的是自己這項行為低於雇主的期待，笑臉，指的是自己這項行為比雇主預期的好。為什麼會有這種差距呢？ ■ 如果我們從結構性角色的觀點來看，我們很有可能在這些情境中，還在扮演著我們過去熟悉的某種角色；有的角色複製過來，或許極為有利，但也有的會帶來很不好的評價。 ■ 問題一：首先，請大家彼針對各自的結果，先就避免行為這類，在這張白紙上繪出可能的角色結構：並探討結構中的不同他人，可能對求職者有哪些期待或偏好？（低於雇主期待的求職者角色行為，可能是過去哪些經驗中建構出來的角色，未能轉換或脫離？） ■ 問題二：接下來，就鼓勵行為這類，在白紙的另一面繪出可能的角色結構：並探討結構中的不同他人，可能對求職者有哪些期待或偏好？（低於雇主期待的求職者角色行為，可能是過去哪些經驗中建構出來的角色，未能轉換或脫離？） （請學生將繪好的結構性角色圖，在求職與自我行銷單元後，完善繳回）	10 10	A4 白紙

三、參考資料

主要文獻

1. 周志明（2014）。大專青年學校到職場轉換的結構性脈絡：角色轉換的職涯發展觀點。輔仁大學心理系博士論文。

進階文獻

1. Ilgen, D. R., & Hollenbeck, J. R. (1991). The structure of work: Job design and roles. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), Handbook of Industrial/Organizational Psychology (pp. 165-207). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

四、附件

P31-戊 1 附件 1 角色脫離－進入職場單元投影片

P31-戊 1 附件 2 筱婷的故事

P31-戊 1 附件 3 學習單 1—學生角色布局圖

P31-戊 1 附件 4 學習單 2—工作者角色布局圖

P31-戊 1 附件 5 學習單 3—學職情境角色對照表

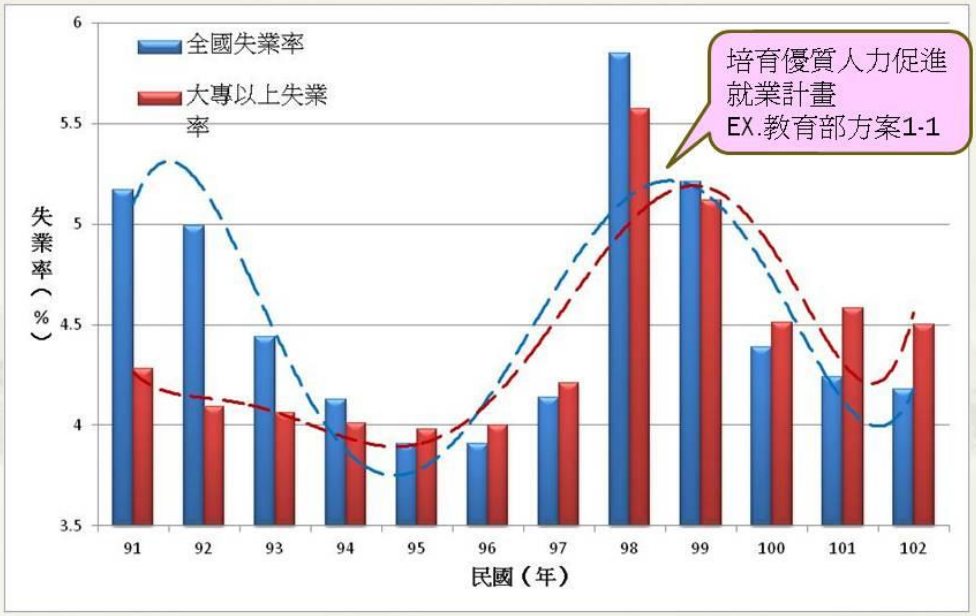
P31-戊 1 附件 6 課前作業單～完成 CVHS 系統中的求職力診斷

P31-戊 1 附件 1

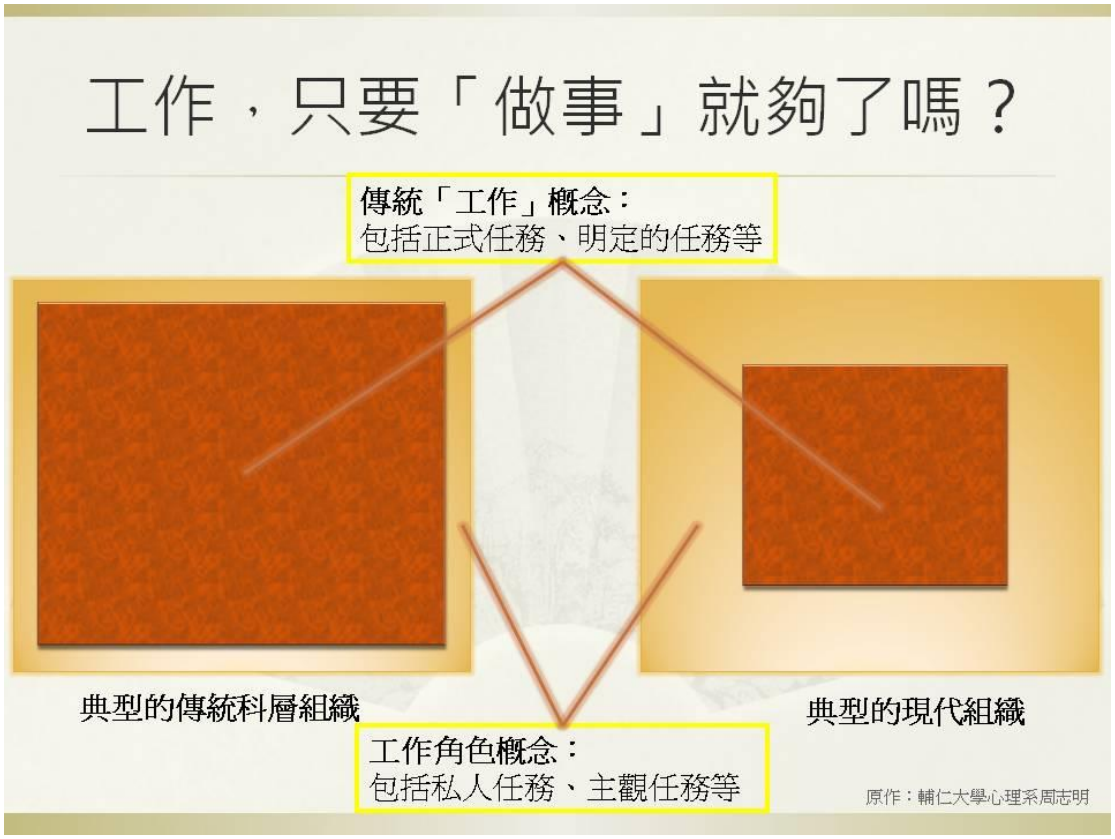
學職轉換故事

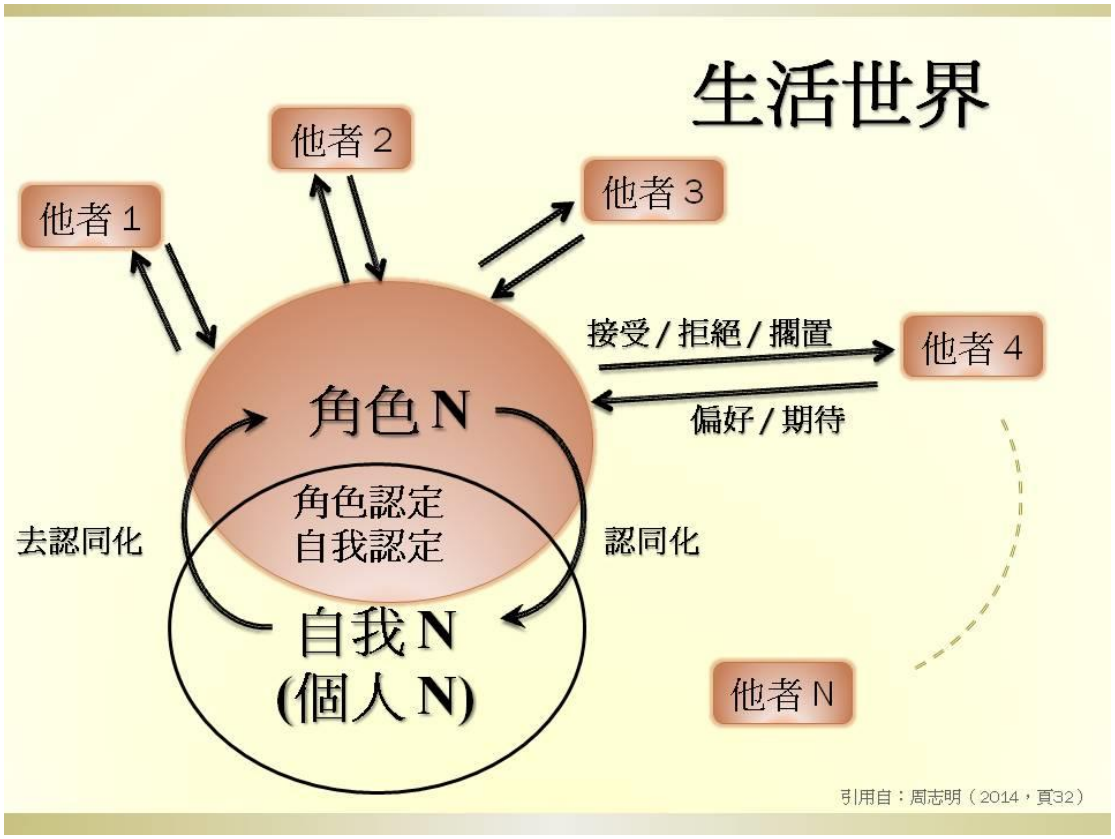
原作：輔仁大學心理系周志明

近十年失業概況

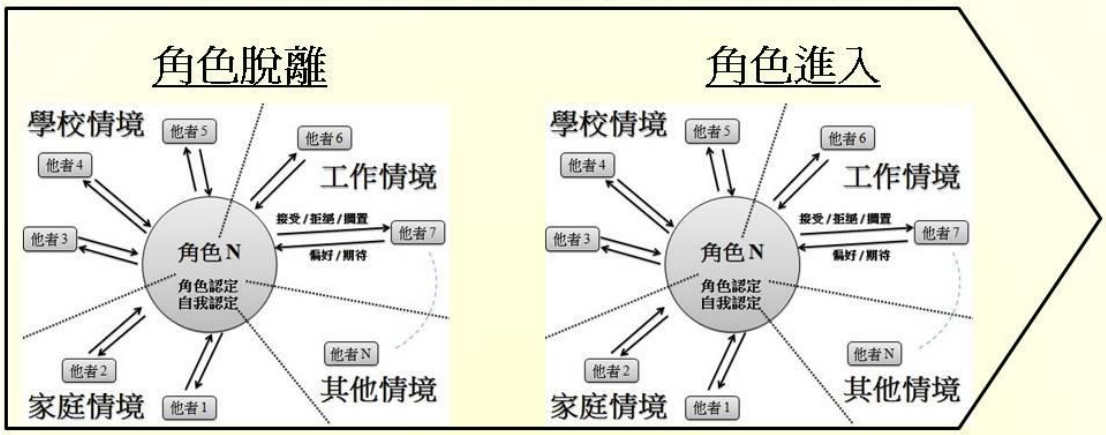


原作：輔仁大學心理系周志明


工作，只要「做事」就夠了嗎？
傳統「工作」概念：
包括正式任務、明定的任務等
典型的傳統科層組織
典型的現代組織
工作角色概念：
包括私人任務、主觀任務等
原作：輔仁大學心理系周志明


生活世界
他者 1
他者 2
他者 3
他者 4
他者 N
接受 / 拒絕 / 擱置
偏好 / 期待
角色 N
角色認定
自我認定
去認同化
認同化
自我 N
(個人 N)
引用自：周志明（2014，頁32）

學校到職場角色轉換概念



學校情境 → 職場情境

引用自：周志明（2014，頁45）

END~

原作：輔仁大學心理系周志明

P31-戊 1 附件 2

筱婷的故事

國中的時候，因為我爸的公寓離學校很近，所以那幾年，我都是從家裡搭車到學校，然後搭校車回阿姨家一起吃飯。SSjun.國中的制度，在三年級的時候是依照直升或要外考將學生重新分班，我從小學就讀這所私校，直升國中部，因為我不想繼續待在同一個地方讀高中，所以編到外考班，考上區域性的CShig高中，所以國一、國二要好的朋友，我現在雖然都知道他們的動態，但沒有聯絡。真正要好的，最早大概是高中開始的好朋友，現在有一個從RFuni.理學院畢業，還在軍中，我們有事沒事就會打電話聊天；另一個從HWuni.人文科系畢業後，在CZuni.念研究所，我們聯絡得比較不會那麼頻繁，比較多是有事的時候才會聯絡，我也不知道他為什麼要繼續唸一樣的研究所。

高中的時候我大多在忙社團。因為小學的時候練過朗讀，所以高一剛進去的時候是參加朗讀社。CShig高中那時候詩社剛創立沒兩年，而跟朗讀或辯論這類口語表達的比較有關，就從中找同學去參加。社團活動就是拿一篇詩，定期練習用不同的方式去呈現，有點像是又念詩又表演，可能包括語調、表情、動作，或者是情緒，吸引我的就是我們會一群人一起亂想一些很多不同的表演方式。另外，我也很投入學生會；我高一的時候當班代，就進了學生會開始參與一些活動，高二擔任學生會幹部，到了高三就是畢聯會。有一次跟高中同學聊到以前的事，他們就說高一的時候，我在他們眼裡是個很奇怪的人：「上課就是上課，然後有時候睡覺；下課就是不見，不然就是睡覺。」他們對我的高一印象就是這樣。

我升大學是依照成績分發來到RFuni.管理學院。大一入學，我就去參加服務原住民的社團；社團活動一開始都會玩一些好玩的遊戲，然後介紹原住民的一些特色，到最後就準備要出隊，我們叫做「上營」，講師會教我們要怎麼撰寫教案，教案寫完之後要學習帶領技巧，接著準備，最後就是去村落裡面帶小朋友和他們互動。大二之後，因為我沒接幹部，加上我前男朋友也在社團，那時候跟他處得很不愉快，所以我後來只會參與小隊的聚會，而不參加全社團的，因為小隊對我來說，至少第一年建立的感情還滿深厚的，所以到現在我們都還是會有小隊的連繫，也和大家有互動，但熟不熟是其次。

大二的時候沒什麼事，利用空閒時間去打工賺錢。第一份打工的地方，是我幼稚園園長開的幼稚園補習班，我媽跟幼稚園的園長很好，知道這裡有個缺，問我有沒有空可以去，反正我也想要打工，就去那邊作櫃檯服務，工作很單純，後來我也介紹同學去。大概做三個月，我們就離開了，因為我們自以為學過管理，用那些知識去看那間幼稚園，覺得工作非常不明確，工作屬性很複雜，沒有很好的制度。我國中同學的朋友跟一家安親班加補習班的老師很好，後來就介紹我去打工；那裡有個電腦互動的兒童英語課程，是用電腦發音，讓小朋友跟著念，再把那個單字拼出來，小朋友回家要上機練習，然後寫作業，答案都是制式的，我

的工作就是很單純的批改作業。

第二份打工大概做了三個月，我就離開了。我覺得那個老師的情緒管理有問題，就是像小朋友沒有繳作業或是沒有背熟，他會用很激動的口氣跟小朋友說話，讓我聽了覺得很不舒服；我自己會覺得不需要罵成那樣。因為我在那裡只是個改作業的工讀生，跟他沒那麼熟到我需要去多建議，所以我私下跟我國中同學討論過這個老師的情況，他可能稍微跟他朋友透露這件事情，他朋友可能就看了我的部落格，就去跟那個老師說我網誌寫的內容。

就在我寫完關於這事的網誌沒多久，有一天，那個老師就默默的走來跟我說：「妳是不是覺得我對小朋友不太好？或是不行？」我就很納悶：「我從來沒有告訴過你，你怎麼會知道？」唯一的可能就是我同學的朋友去連貫這個消息，實際上是不是這樣我不知道，但我決定離開。主要是我覺得自己做了什麼、想了什麼、有什麼感覺，在網誌上抒發出來，但你卻會知道，那我就會不信任這個人際連結；另一方面，就是當他知道我有這樣的想法，會不會對我的態度有改變？可能以前都覺得我只是一個工讀生，可是當這樣一個訊息被你知道以後，你可能會覺得，這個工讀生對我很有意見。我覺得在互動關係上面他可能會覺得有一些變化。也剛好三年級課業很重，我就暫時沒再工讀。

另外，我在系上有參加女排，但不是去打球，是去當球隊經理服務大家的。畢業後，我比較會跟一起做畢業專題的同學往來；我們有六個人一組，其中三個就是球隊的。現在有一個在電子業做業務；他公司是新公司，一開始好像是做採購，後來公司覺得他還不錯，就調到業務部。另一個在電子商務之類的公司當業務，幫 HYinc.這類大型的網路平臺做一些廣告平臺或是架設網站。還有一位，是在製造業當業務。有一個他們家本來就是做會計師事務所，所以他是在做家裡的業務。最後一個從以前就有自己在學服裝設計，也很有興趣，現在去義大利念藝術。除了出國和做家裡事業的，我們其他四個都是用方案找到第一個正職。

大四上的時候，畢業專題剛好告一個段落，學校也只剩三、四門課要修，我暫時也不打算讀研究所，想說乾脆早一點進入職場加強工作經驗，就又去應徵當工讀生。哪種類型的工作對我來說不是那麼重要，反正當作去學習工作經驗就好了。所以我頭一次繳了履歷，經過簡單的面談，就進來 MGinc.的管理顧問公司，開始做起打雜的工讀生。

當工讀生期間，我主要會跟二位主管互動。其中一位負責教育訓練的主管，是 SgCh，平常大多數的事情都是她交待我處理的，比如說印資料、key in 東西、幫忙準備場地等等，工作過程中，如果碰到我做錯東西或弄不太清楚的部份，她會注意到我需要學習的地方，然後會找時間跟我討論並鼓勵我好好加油。另一位 SsEg 是負責系統輔導的主管，偶爾會交待我幫他印東西或 key 資料，並且負責確認客服信箱有沒有客戶有使用上的意見或問題。簡單來講，我當時的工作，就是主要幫 SgCh 打雜，兼幫 SsEg 打雜。大四那年幾乎都是學校和公司兩邊跑，過著既忙碌又充實的生活，而且還多了額外的零用錢。

我工讀了將近一年，到了六月底即將領到畢業證書的時候，MGinc.預計要開

出一個專案助理的正職職缺。那時候，我其實經歷很大一段掙扎：是決定要繼續留在現在這個公司？還是去外面跟這麼多人競爭？當時的薪水是一個原因，還有當時的就業狀況，失業率很高也是一個問題，所以後來有跟媽媽聊這個事情，最後，抱持著「那就留下來好好學」的心態，也沒有另外投履歷，就在公司準備轉正職。七月開始，我就被調整工作內容，做些專案助理要做的事，而「不再只有」打雜，當然，我新的工作崗位，仍然會包括一些打雜的事情。

記得剛轉正職的時候，我第一次能夠跟 SsEg 去接一位講師。車剛停，他就冒出一句說：「妳不知道下車去等老師是基本的禮貌嗎！」我那次就難過了好幾天。我又不是不懂，就算他要提醒我，也沒必要用一副我什麼都不懂的樣子，跟我說這種我認為是最基本的事情。後來我們走在路上的時候，我走在他們後面，SsEg 好像跟那位老師滿熟的，他竟然在跟那位老師講剛才要下車去等的事情。我真的感到好委屈，我明明不是那樣的人，結果他不但把我說得好像是連基本禮貌都不懂的新人，而且這位老師是第一次碰面，人家會怎麼看我，更何況，SsEg 有必要把這種事到處跟人講嗎？我已經很用心在學習工作該怎麼做，而且碰到問題也都會主動去詢問 SgCh。從七月開始，我大概沮喪了三個月左右吧，每天都哭喪著搭公車回家。

轉正職後半年多，在公司剛發生了一件事，讓我很難過，若是換成七月剛轉正職時候的我，可能又要沮喪著回家抱棉被哭了。那天公司週會的時候，我當場被 SsEg 點名說，我為什麼沒有即時處理並回覆客戶使用上的問題，結果客戶很不滿意的直接打電話給他抱怨，讓他當天還必須找空檔去客戶那邊道歉，並現場處理客戶使用系統的小問題。因為那幾天我負責的案子正忙得一蹋糊塗，而且客服信箱通常不太會有信件進來，所以我剛好有一、二天沒有去確認那個信箱，偏偏就那幾天有人寄 mail 來。

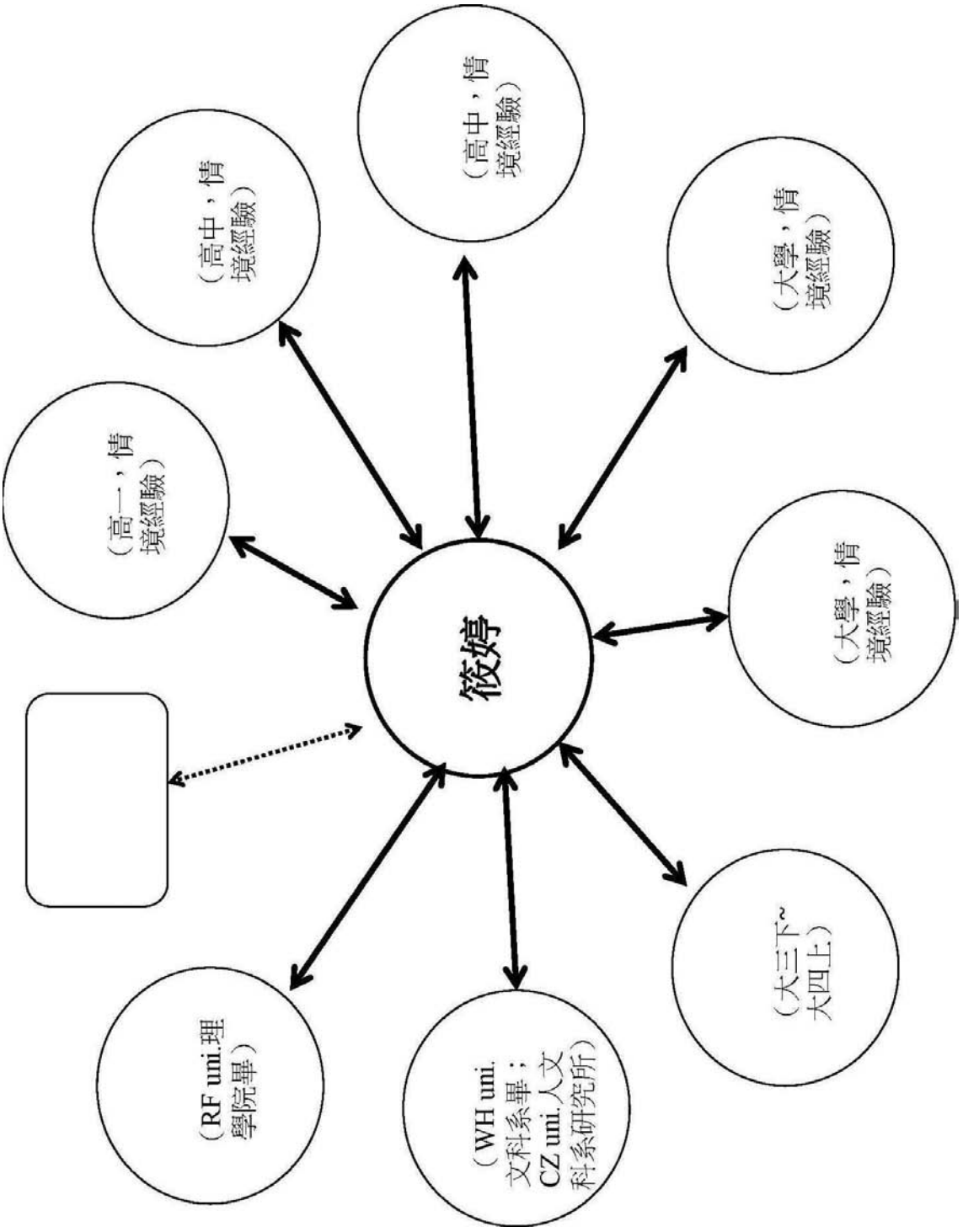
沒有每天確實的確認客服信箱是我的疏失，因為這事被罵是當然的，真正讓我難過的是，SsEg 講完這事之後，在會議上當著各主管和同事的面，繼續說：「那之前在會議上問妳客服信箱有沒有客戶來信，也不知道你是不是真的有去確認過！」雖然當天中午吃飯的時候，SgCh 有跟我聊了一下當天會議的事，我還是感到很難過。以前他問我的時候，我都真的有確認過，只是大多時候都是「沒有郵件」，只有這次有了疏失，他為什麼要這樣懷疑我。

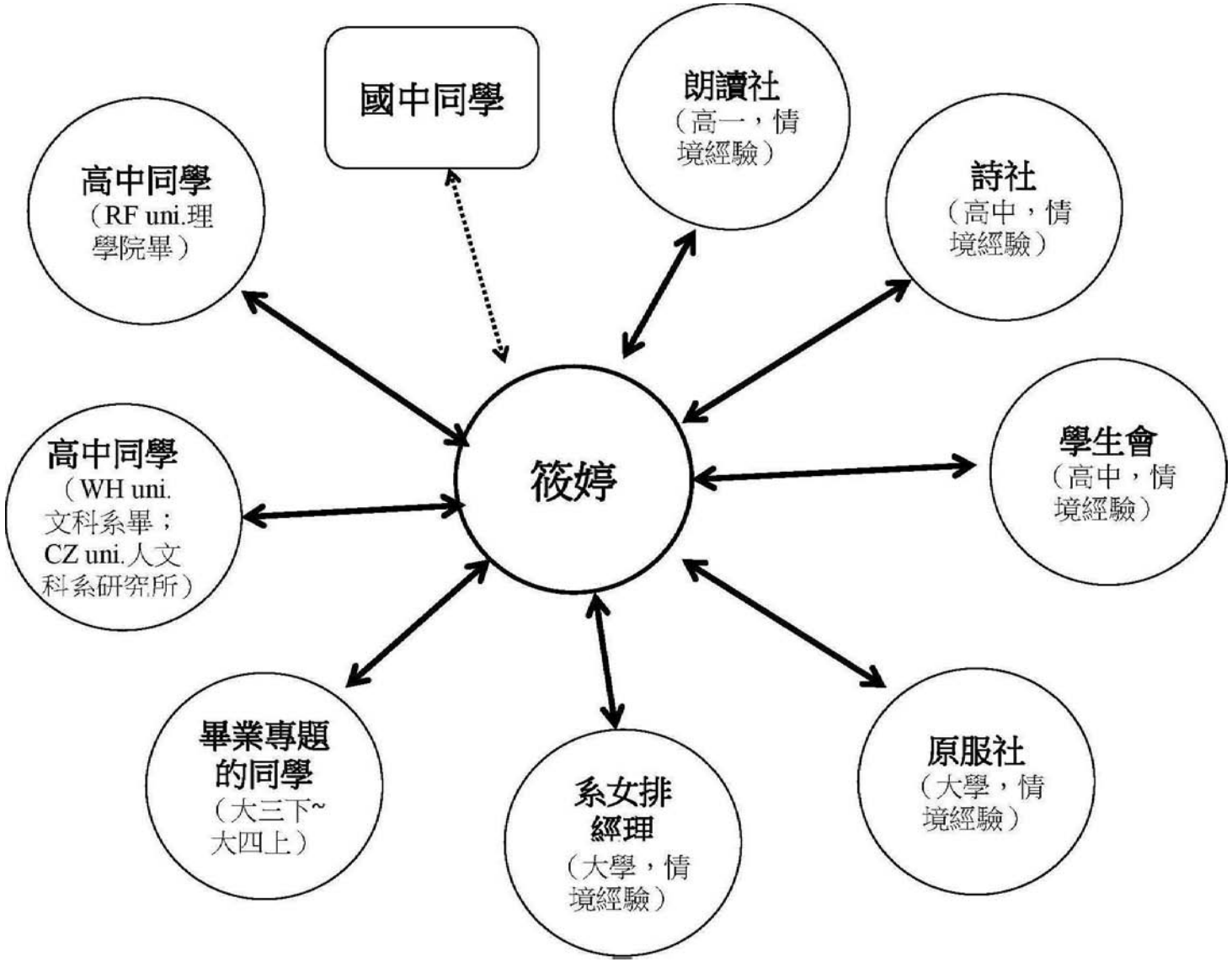
其實轉正職之後真的很不一樣，我覺得最主要的差別是，當工讀生的時候，工作上的事情出了錯，SgCh 會去解決，或教我怎麼做才對。變成正職員工之後，一些專案會開始交由我來處理，雖然工作有狀況的時候，主管還是會幫忙解決，但是我自己要承擔專案成敗的責任，過程中碰到的很多細節都需要進一步的學習和改善，而且工作越來越多，工作也不再像以前一樣等著別人叫我去做什麼就好了。另一方面，同事和主管跟我在工作上的溝通或互動也很不一樣，雖然我沒辦法說清楚那是怎樣不同，但是，七月開始，很明顯感覺到怎麼好像動輒得咎，這邊沒注意到，那邊也需要改善，而且事情越來越多，每天下班都是疲憊沮喪著回家，跟爸媽說工作發生了什麼事，他們有時候也會教我在一些情況下，要怎麼講，

算是話術吧！像是 SsEg 問我有沒有客戶來信的時候，我應該回答他說：「我 00 時間確認的時候，沒有來信。」會更恰當。

P31-戊 1 附件 3

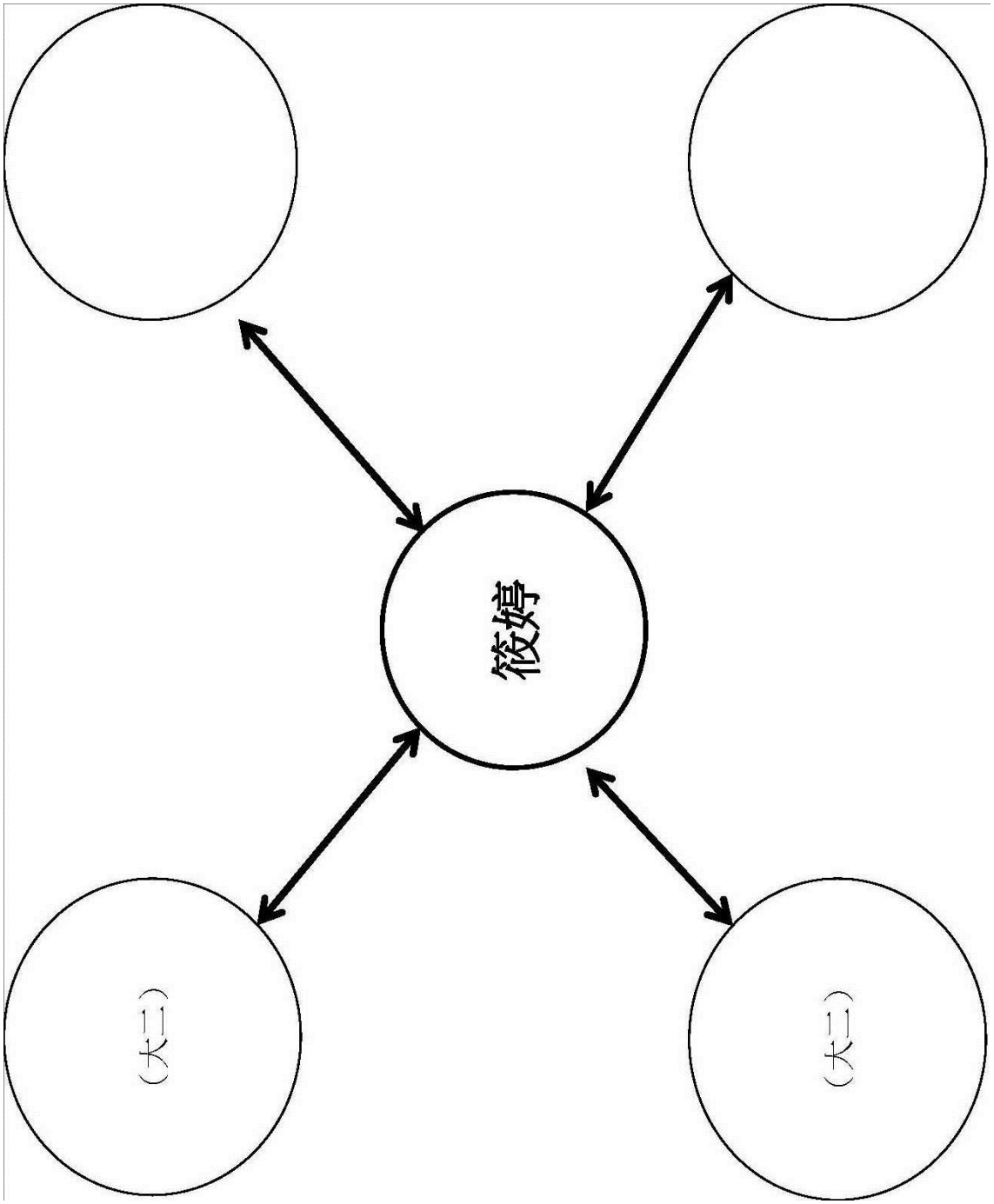
學習單 1—學生角色布局圖

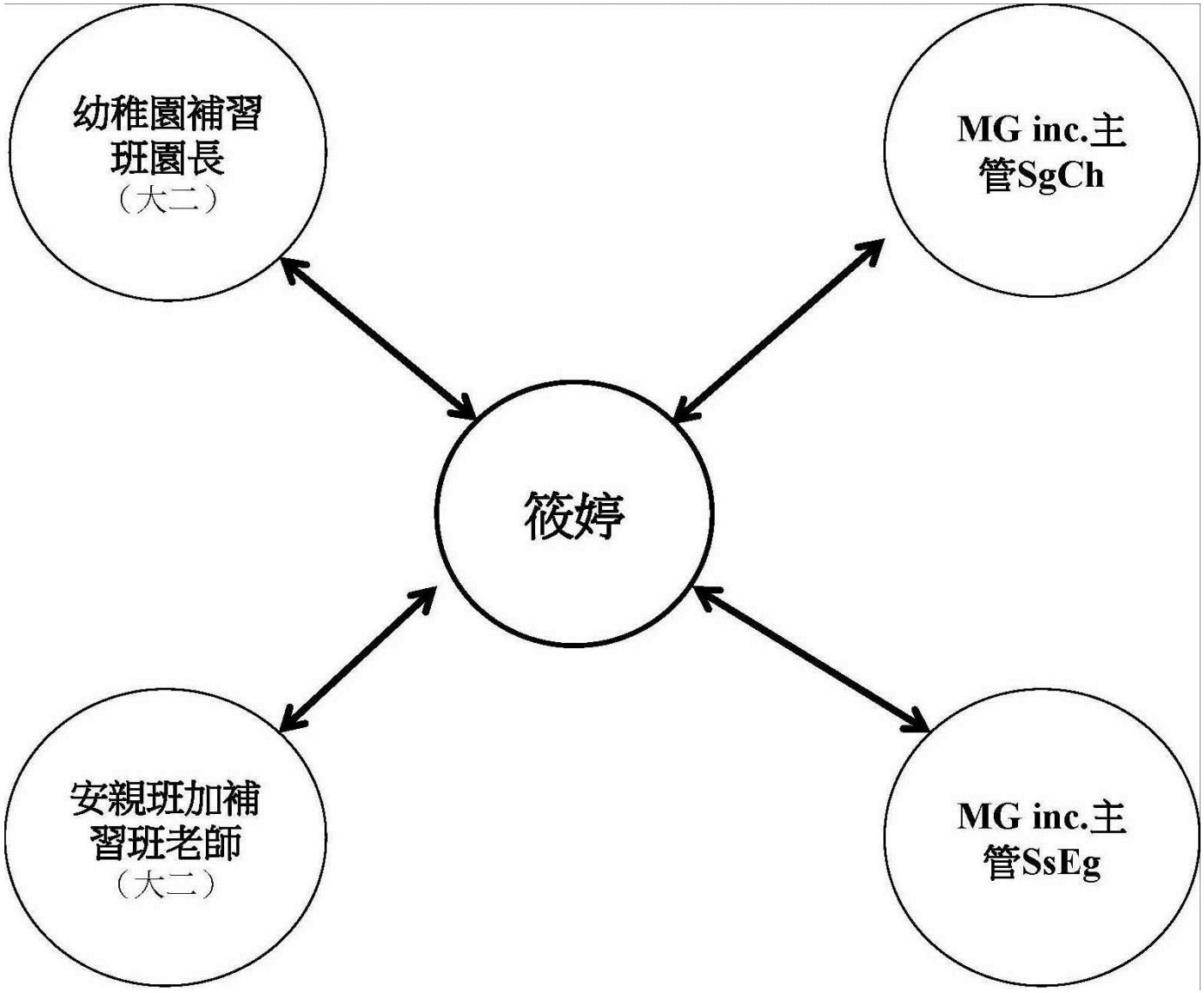



國中同學
朗讀社
（高一，情境經驗）
高中同學
（RF uni.理學院畢）
詩社
（高中，情境經驗）
高中同學
（WH uni.文科系畢；CZ uni.人文科系研究所）
筱婷
學生會
（高中，情境經驗）
畢業專題的同學
（大三下~大四上）
系女排經理
（大學，情境經驗）
原服社
（大學，情境經驗）

P31-戊 1 附件 4

學習單 2—工作者角色布局圖




幼稚園補習班園長
（大二）
MG inc.主管SgCh
筱婷
安親班加補習班老師
（大二）
MG inc.主管SsEg

P31-戊 1 附件 5

學習單 3：學—職情境角色對照表（解答版）

校園				職場：工作者角色		
角色類型	他人	角色內涵	反應風格	他人	角色內涵	反應風格
學生	國中小老師			幼稚園補習班園長		
友伴	詩社與朗讀社					
	學生會					
	原服社					
	系女排經理					
	畢業專題			安親班加補習班教師		
	國中同學			教育訓練主管 SgCh		
	高中同學		主動性	系統輔導主管 SsEg		

P31-戊 1 附件 6

課前作業單

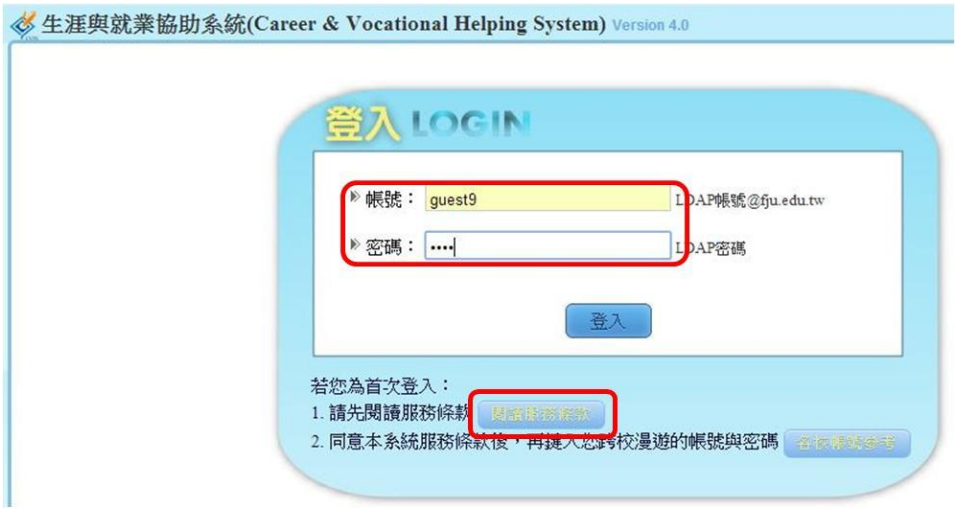
作業任務：上網進行「求職力檢測」，印出報表帶到課堂

Step1　登入 CVHS

輔仁大學 CVHS（http://www.cvhs.fju.edu.tw ），登入方式：

a)　全臺參加「TANet 無線網路漫遊交換」之各大學或高中，該校師生都會有一個跨校無線網路漫遊帳號（可洽詢各校電算中心），皆可以此進入 CVHS。

b)　訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。



Step2　找到 CVHS—學職轉換—就業力檢測斷



Step3　進行就業力診斷



Step4　印出求職力檢測結果解讀與分析頁面



*詳細說明或操作，可至 http://eao.dsa.fju.edu.tw/CVHS/docs_manual.aspx 點選學職轉換模組使用手冊「手冊下載」，進行登入與診斷。

**其他登入帳號、系統問題，請於週一至週五，上午 8:10~下午 4:30，聯繫職輔組鄭心理師：2905-4143。

單元名稱：P32-丙 3 職場倫理與權益

本單元設計者：

辛宜津(正修科技大學幼保系教授)

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：

辛宜津 (2014)。職業停看聽。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「職業停看聽」,2016 年職涯發展教材更改為「職場倫理與權益」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C2 開展職涯

摘要

1. 透過影片討論引發動機。
2. 探討影片人物之 UCAN 共通職能。
3. 透過影片分析探討職場倫理、工作態度與勞動權益及法律須知。

<table>
<tr><td rowspan="3">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td colspan="2">L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P1 體察職業運作
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
■P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="2">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="5">1. 本單元主要以「院系獨立開設生涯課程」為其課堂場景設定，為三週次「工作與我」單元之第三週次。
2. 依據班級人數將分為同學 6-10 人 1 組，以小組方式進行課程活動。
3. 由授課老師將一般教室劃分為 6 個區域，讓小組在所屬區域進行互動討論。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="5">專業系科教師為宜。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="5">1. UCAN 共通職能清單
https://ucan.moe.edu.tw/download1.asp?id=6
2. 職場與法律 PPT
http://get.aca.ntu.edu.tw/getcdb/handle/getcdb/252687?tb=2</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="5">1. 影片部份:《閱讀空氣》
https://www.youtube.com/watch?v=BXoDKhDx9os
2. 網站部分:青年 RICH 職場體驗</td></tr>
</table>

	https://rich.yda.gov.tw/richCandidate/ 3. 動畫電影「古魯家族」預告片 I: 2”31 分 II: 2”31 分 4. 上班族 Online：https://www.youtube.com/watch?v=hpx2SN2r6x8
作業	1. 課前作業：職業訪談內容。 課後作業：個人訪談後的反思報告。
評量方式	1. 以小組分享內容作為整組的評分基準。 2. 針對老師提問部分回答之學生，給予額外加分。
備註	

一、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. 對進入職場之社會化歷程有所覺察。 2. 在後現代社會中，對隱含性的社會性與文化性邊界（如：學生 vs 從業者；本系領域 vs 另一領域；本國 vs 他國），有所敏感性。 3. 於跨界時，對該脈絡之隱含文化假定，有所敏感性。
	執行力	
	建構力	調整並創建個人內在、他人期待與外在工作世界之連結性。
	開放力	展現出對自我發展可能性與社會機會之好奇與企圖心。
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	1. 具備搜尋特定相關職業資訊的操作能力。 2. 了解特定相關職業條件、工作內容分析、職務發展趨勢等。
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）暖身：教師透過影片分享與討論互動，引發動機進行學習主題引言（約 10 分鐘）

【引言綱要】

1.上兩週「職涯探索」單元回顧 – 職業視窗六宮格與職涯焦點人物誌。

2.區別與連結:「職業」(人)、「職涯」(我)及「職場」(境)。

3.從古魯家族電影預告片分析探討人物之 UCAN 共通職能。

4.從社會學觀點,從情理法角度,多元觀看職場倫理、工作態度期待及勞動權益。

(二) 古魯家族與 UCAN 能力對應

1. 【影片分享一】播放美國動畫電影「古魯家族」(2013) Youtube 預告片

上篇: 2”31 分 下篇: 2”31 分

2.分發附件一學習單

3.導入進行簡介大專校院就業職能診斷 UCAN 平臺(約 10 分鐘)

(1) 專業職能

從事各種不同的職業都需要不同的專業知識與技能,而這些用來描述在執行某項工作時所需具備的關鍵能力稱之為「職能」,根據許多研究指出,職能與工作績效有密切的正向關聯,因此瞭解職業所需的職能及行為表現,有助於掌握該職業的工作樣貌,以及應該如何加強自我能力。本平臺根據每一個職涯類型下,不同的發展途徑所需要具備的專業職能,規劃為自我診斷測驗,透過測驗,將可幫助你了解自己在特定領域所需要具備專業職能的程度。

(2)共通職能

職場共通職能,代表從事各種不同的職業類型都需要具備的能力,以下這個自我診斷測驗,將幫助你檢視目前對各項職場共通能力的具備程度,幫助你及早進行職涯規劃與學習準備。八大職場共通職能清單與描述說明:

溝通表達:透過口頭、書面等方式,表達自己的想法使他人瞭解,並努力理解他人所傳達的資訊。

持續學習:了解能力發展的重要性,並能探索、規劃和有效管理自身的能力,並保持繼續成長的企圖心。

人際互動:依不同情境,運用適當方法及個人風格,與他人互動或共事。

團隊合作:能積極參與團隊任務,並與團隊成員有良好互動,以共同完成目標。

問題解決：遇到狀況時能釐清問題，透過系統化的資訊蒐集與分析，提出解決方案。

創新：在有限的資源下，不侷限既有的工作模式，能夠主動提出新的建議或想法，並落實於工作中。

工作責任及紀律：瞭解並執行個人在組織中的責任，遵守組織及專業上對倫理、制度及誠信的要求。

資訊科技應用：運用各行業所需的資訊技術工具，有效存取、管理、整合並傳遞訊息。

(三)職場倫理、工作態度與勞動權益及法律須知

1. 【指導語】:社會新鮮人該有職場倫理、工作態度及勞動權益及法律須知。

（參考定義:是指個人在從事工作時，對自己、對他人、對社會大眾以及對工作本身所應遵行的行為準則和道德規範。易言之，工作倫理就是從事一項職業的生涯中，工作者與有關的人物產生交互作用時，所應遵守的規範）。討論職場八大共通職能養成方式，可引用以下 Youtube 影片:

2.【影片分享二】

Youtube 搜尋 BOSS Coffee 外星人瓊斯系列(繁體中文字幕) 廣告片共約 11 則。

給授課老師的 MEMO

BOSS Coffee 外星人瓊斯廣告片系列，拍攝內容為日本聘主演 MIB 電影飾演外星人警探的美國影星湯米.李.瓊斯，角色設定他為來自外星，來到地球(日本)看各行各業工作者，對於工作細則的堅持與自我要求，可呼應「職業視窗六宮格」單元之社會期待與實際工作者。除了序曲篇較長外，其餘均約 1 分鐘

推薦單元:

1. 序曲 :外星人瓊斯 地球調查系列(約 13 分 40 秒)
2. 「教師」篇:教師面對學習態度低落之老師與怪獸家長的無理要求。
3. 「大樓管理員」篇: 兢兢業業工作，就算小螺絲必能對他人有所助益的啟發。
4. 「入社前」篇:與水共生，以愛護環境環保，強調企業的社會責任。

3.【影片分享三】上班族 Online：

https://www.youtube.com/watch?v=hpx2SN2r6x8

給授課老師的 MEMO

上班族 Online 情境劇影片內容概述:將職場人物角色對應線上人物角色，趣味分類為:戰士、牧師、刺客、召喚師，也分別代表職場菜鳥常會遇到被刁難的困境。片長約 4 分鐘

【觀後討論題綱】

(1) 影片二中新鮮人不符合職場倫理的情境有哪些? 如果是你,可以如何改進。

(2) 如遇臨時要求加班開會，但早已安排私事，你該如何處理?

(3) 職場新鮮人可能會遇到的刁難? 如何因應?

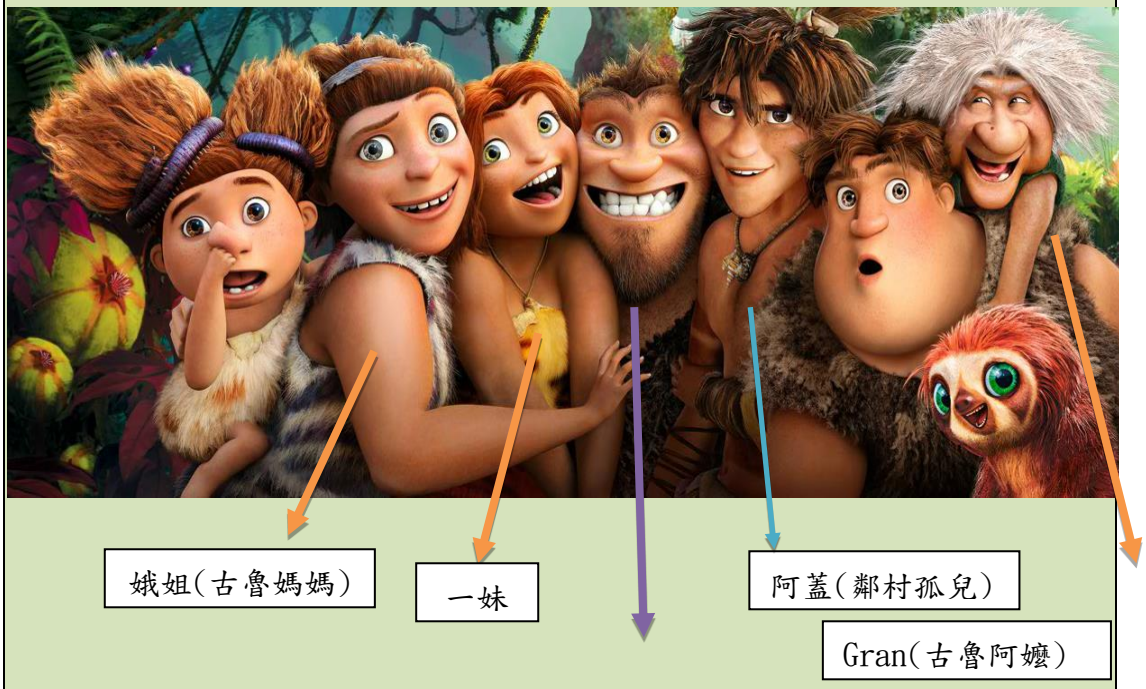
(4) 影片三中，可能會涉及職場中法律有關的議題有哪些?(點選圖片連結)



4. 綜合討論（15 分鐘）：教師為本週課堂內容進行總結。

給授課教師的 Memo 一

動畫電影古魯家族(可點選連結官網進行人物介紹) 是 2013 年上映的美國 3D 冒險喜劇動畫片，由夢工廠動畫製作，是 20 世紀福斯發行的首部夢工廠動畫作品。故事主軸是描述遠古時代古魯家族，一家之主的爸爸，本為了生存要求全家六口堅守著安逸洞穴，視女兒一妹的冒險精神與好奇心為危險不智，然而環境變遷當必須棄守家園時，開拓新視野的震撼，卻也必得不重新發展新技能，不同性格的家人與新夥伴學習攜手團結合作，以能適應詭譎多變的新關係與新情境的挑戰。象徵守成與創新價值觀衝突，及邁向目標過程中團隊間磨合適應。(照片出處: www.croods.com.tw)



P32-丙 3 附件 1

古魯家族看角色之對應 UCAN 八大共通職能

以影片古魯家族為例,依據所刻畫劇中人物的各自角色特質,分組以擇一主角(討論其在八大職能面向的表現排序（依序職能表現①最佳→⑧最需加強）及判斷依據分組進行報告。(約 30 分鐘)

①	②	③
⑧	**代表人物擇一** **□一妹(古魯長女)** **□咕嚕(古魯爸爸)** **□阿蓋(鄰村孤兒)**	④
⑦	⑥	⑤

參考資料:UCAN 共通職能清單

□溝通表達 □持續學習 □人際互動 □團隊合作

□問題解決 □創新 □工作責任及紀律 □資訊科技應用

P32-丙 3 附件 2

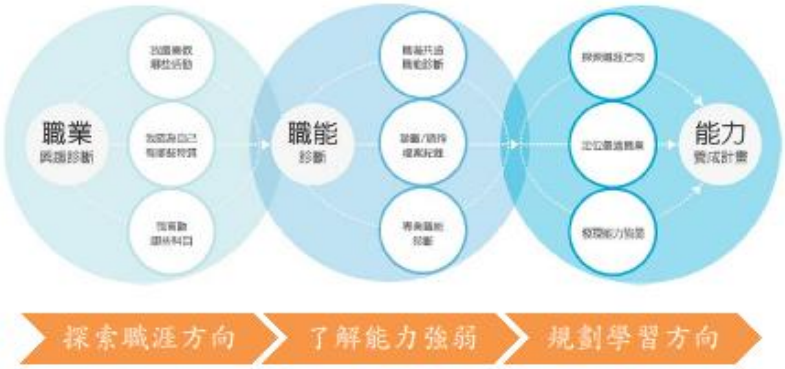
「大專校院就業職能平臺「大專校院就業職能平臺—UCAN」簡介

下載點:http://goo.gl/adTyBK

「大專校院就業職能平台—UCAN」簡介

■ 平台緣起與目的

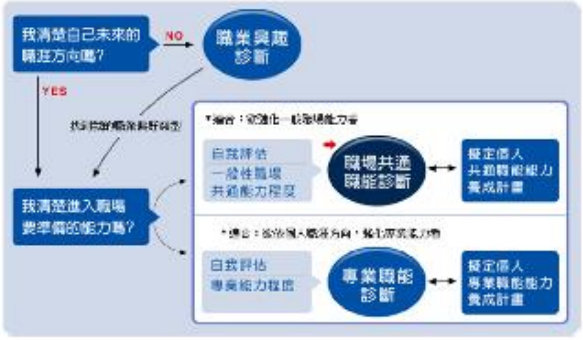
為有效協助學生瞭解自己的職涯發展方向，能更有目標、動機的加強其職場就業相關職能，教育部推出「大專校院就業職能平台-UCAN」(**https://ucan.moe.edu.tw**)，結合職業興趣探索及職能診斷，以貼近產業需求的職能為依據，增加學生對職場的瞭解，並透過職能自我評估，規劃自我能力養成計畫，針對能力缺口進行學習，以具備正確的職場職能，提高個人職場競爭力。



圖表 1 UACN 平台之發展概念

■ UCAN 的功能簡介

Ucan 平台主要功能包含：職業查詢、職業興趣診斷、職能診斷（共通職能／專業職能）、能力養成計畫（共通職能／專業職能）、診斷諮詢服務以及檔案紀錄，使用者可依實際需要選擇不同使用流程，概念如下：



圖表 2 UCAN 使用流程建議步驟

C 2011 教育部 All rights reserved

單元名稱：P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

夏侯欣鵬(輔仁大學企管系助理教授、輔仁大學就業輔導組前組長)

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：

夏侯欣鵬（2015)。職場社會化。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

夏侯欣鵬（2016)。職場社會化_新人功課。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「職場社會化」，2016 年職涯發展教材更改為「職場社會化_新人功課」。

摘要

1. 引言：電影的視覺刺激有助學習。
2. 播放影片，並做回顧、回饋與分享。
3. 分組討論：影片中新進工作人員的工作任務與所犯錯誤，以及新人應該如何學習職場潛規則。
4. 集體討論前述議題。
5. 教師做結論。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
■P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
或/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
■其他特殊場地:教室座位可以搬動為佳</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">本單元並無院系開課與通識開課之差別，二者皆可適用。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">無特別背景限制，僅需願意事前準備，院系所教師、導師、校方心理師皆可擔任授課老師。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">請教師事先觀賞電影「穿著 PRADA 的惡魔」，相關資料請見附件一與附件二。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="3">1.如何看電影(參見附件 1)。
2.電影「穿著 PRADA 的惡魔」電影情節摘要、紀錄與討論問題的脈絡(參見附件 2)。</td></tr>
</table>

	3. 學習單：電影討論綱要(參見附件 3)。
作業	課前作業： 方案一：學生請自行先觀賞電影「穿著 PRADA 的惡魔」：請學生就電影欣賞學習單(附件 3)提出個人心得。 或 方案二：學校提供公播版本於課前播放：提供學生電影欣賞學習單(附件 3)作為電影欣賞的引導。
評量方式	電影互動課程著眼於學習單撰寫與參與，故而學習單撰寫、分組報告、課堂「參與發言次數」與「發言內容深度」可做為評估標準。
備註	學校可提供電影公播版於課前一小時播放。

一、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	對進入職場之社會化歷程有所覺察。
	執行力	
	建構力	
	開放力	
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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(含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項)

1.教學目的

二十一世紀,學會握有如何學習的方法最重要,因為,學習知識不是最重要，走上誠品，一堆知識無遠佛界，必須探究學習過程，多元學習方法才能開展個人視野。

人的認知改變導致態度改變，進而導致行為改變，而認知方式決定於感受外

來刺激與訊息的模式。每個人的模式因為生活的經驗與習慣已漸僵化，人不容易被莫名的改變，除非破除原先的情感認知，改變的源頭在於感知外在訊息的模式，而人的訊息感知 85％ 來自視覺，應由視訊下手，電影可有效的突破原先情感認知的疆界。

電影融合了多個藝術元素，多情節之組合與多元素之配套，可多樣地挑起、或刺激、或強化特定之感受，寫實手法呈現直指真實世界，象徵手法呈現激起無限想像空間；多人同時感受、彼此刺激、共同分享、擴大認知及感受世界，形成團體學習，放大學習成效。因此，為能讓學生了解新進者社會化歷程，建立正確認知，透過電影欣賞的互動討論活動，有著外在訊息的刺激，能促使學生對新進者社會化歷程認識與反應更有意義。

2.學習單：電影欣賞討論綱要，學習單請見附件三，電影情節摘要介紹與脈絡請見附件二。

3.教學內容、活動設計、時間分配與注意事項

A.教授時間：2 小時

B.教學內容、活動設計、時間分配與注意事項

節次	分鐘	教學主題	教學內容	注意事項	教師手冊
課前	110	活動設計：電影欣賞	以電影欣賞讓同學知覺新進者社會化歷程	1.主要目的是透過個人對電影的感知，瞭解新進職場人的社會化歷程 2.講師需事先觀看先看電影 3.請學生自行先觀賞電影，或學校提供公播版本於課前播放，並提供學習單(討論綱要)	如何看電影(附件1)
1	5	開場與分組引言	開場引言 為何以電影教學：從小學到現在經歷多少老師？多少同學？記得幾位？爲何記得?誰握有學習方法，誰就握有二十一世紀，學會握有如何學習的方法最重要。學習知識不是最重要，走上誠品，	1.需分組： 3-4 位同學一組。 2.分組時，若修課學生系所多元，可以拆散分組，即透過分組討論，藉也以讓學生與不同背景與想法不同的	如何看電影(附件1)

			一堆知識無遠佛界，必須探究學習過程，多元學習方法才能開展個人視野。 人的認知改變導致態度改變，進而導致行為改變，而認知方式決定於感受外來刺激與訊息的模式。每個人的模式已漸僵化，人不易莫名的改變，除非破除原先的認知，改變的源頭在於感知外在訊息的模式，而人的訊息感知 85 % 來自視覺，應由視訊下手，電影可有效的突破原先認知的疆界。 電影融合了多個藝術元素，多情節之組合與多元素之配套，可多樣地挑起、或刺激、或強化特定之感受，寫實手法呈現直指真實世界，象徵手法呈現激起無限想像空間；多人同時感受、彼此刺激、共同分享、擴大認知及感受世界，形成團體學習，放大學習成效。 分組引言 為了讓同學除了電影中能透過視覺學習外，更希望透過分組討論，藉此以讓學生與不同背景與想法不同的同學互動，以達到更多的學習效果。	同學互動，達到多元學習效果。	
	10	電影回顧回饋與分享	1. 請每位同學閉上眼睛 1 分鐘，回想記憶深刻的情節 2. 睜開眼睛後，請每位同學用 1 分鐘時間與同組同學分享記憶最深刻的片段	1. 主要目的是請同學用認知的語言表達，透過彼此分享，讓電影情節的停留更久一些(亦即，記憶是學習的起點，設法用個人習慣或他人刺激方法增加記憶量；貼上標準是記憶聯結與結晶的過程，以最具圖像	

				意涵的描繪給予涵意） 2. 分享時間可以根據人數多寡作調整	
	10	討論引言	引言： 同學們或許看過「穿著 PRADA 的惡魔」的電影，電影敘述剛從大學畢業的安德莉亞·沙區，希望將來能在「紐約客」或「浮華世界」雜誌工作，因此，安德莉亞憑著西北大學的漂亮履歷，應徵了許多人夢寐以求的工作—米蘭達的個人助理。但是安德莉亞的時尚品味不佳，分不清楚名牌，安德莉亞開始承受來自米蘭達的各種要求，包括古怪或是刻意的羞辱，很多人都無法在米蘭達手下工作，尤其社會新鮮人，可是進入「伸展臺」又是所有對時尚有熱情的年輕紐約女孩最大的夢想。你(妳)們會怎麼看待這一件事情？ 往往看到組織中，常常資深同事則抱怨新人不懂規矩，新人也常常覺得自己怎麼做不對，而多怨言為什麼會這樣？ 你(妳)們會怎麼看待這一件事情？今天的課程主要目的就是透過課程與活動，讓大家對這樣現象有一些基本的認識。	1. 主要目的為： a. 教師透過引言與互動，進行學習主題導入 b. 說明為何選擇電影作為活動設計主軸。 2. 以電影開始作為前言引導，藉以吸引學生對該主題的興趣……	教師手冊 1 如何看電影（附件一）
	5	分組討論說明	1. 說明電影欣賞討論綱要（附件三） 2. 告知學生分組討論時，必須紀錄分組討論過程中，與自己不同想法的意見於學習單。		學習單：電影討論綱要（附件三）
	20	分組討	分組討論	1. 主要目的為各組成員將自己的意見分享給其他組	

		論時間		員，做組內互動學習，從不同觀點瞭解新進者社會化程度。 2. 提醒學生以討論題綱分組討論，各組歸整組員意見	
2	35	集體討論時間	引言： 為使同學更多可以與自己想法不同的學習機會，接下來我們以大家一起討論的方式做互動交流。 方法一： 1. 分組報告：根據人數組數，限時每組上臺報告分享成員想法 2. 邀請同學提問或回應，約 3~5 分鐘 3. 老師回應，約 3~5 分鐘 4. 換另一小組報告與回應，直至本段時間結束。 方法二： 25 人以下，可排成一個大圓圈，中間最好不要留桌椅，讓每個人可以看到其他所有人。 25 人以上，可排成同心圓兩圈，第一段時間，由內圈者發言，第二時段時，內外圈交換座位，換另一批人發言。	1. 主要目的是為讓學生做組間學習。 2. 講師必須歸整大家的意見以備總結，電影摘要與脈絡請見附件二。 3. 教師回應時，記得學習主題引導時自己所說的要點，盡量不要負面評價同學的分享；另一方面，則將回應重點放在協助臺上臺下同學的回應將學習主題進行連結。	教師手冊 2：電影「穿著 PRADA 的惡魔」電影情節摘要、紀錄與討論問題的脈絡（參見附件二）
	15	結論	教師進行該主題小結，將前面的報告與回應之內容，扣回學習主題與學習目標(遭逢未來成為社會新鮮人可能會面臨的社會化歷程，藉以引發對社會化過程之學習態度)，請參考附件 2。	1. 主要目的為引發學生對社會化過程之學習態度	教師手冊 2：電影「穿著 PRADA 的惡魔」電影情節摘要、紀錄與討論問題的脈絡（參見附件二）

三、參考資料

1. Chao, Georgia T., O'Leary-Kelly, Anne M., Wolf, Samantha, Klein, Howard J., and Gardner, Philip D(1994). Organizational socialization: Its content and consequences. **Journal of Applied Psychology**, Vol. 79(5), 730-743

2. Ilgen, Daniel R. & Hollenbeck John R. (1991). The Structure of Work: Job Design and Roles. Handbook of industrial and Organizational Psychology 2nd ed.. 165-207.

3. Jex, S. M. and Britt, T. W. (2008). Organizational Psychology : A Scientist - Practitioner Approach. John Wiley & Sons.

4. Morrison, E. W. (2002). The School-to-Work Transition. In D. C. Feldman (ed). **Work Careers: A Developmental Perspective (J-B SIOP Frontiers Series)**. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

5. Feldman D. C.(1976). A Contingency Theory of Socialization. *Administrative Science Quarterly*, 21(3), 433-452

6. 周志明(2014)，大專青年學校到職場轉換的結構性脈絡：角色轉換的職涯發展觀點，輔仁大學心理學系未出版博士論文。

7. 王思峰等人(2014)。CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

四、附件

P33-1-1 戊 3 附件 1 如何看電影

P33-1-1 戊 3 附件 2 電影「穿著 PRADA 的惡魔」情節摘要與討論問題脈絡

P33-1-1 戊 3 附件 3 學習單

P33-1 戊 3 附件 1

如何看電影

一、引言

從小學到現在經歷多少老師？多少同學？記得幾位？爲何記得?誰握有學習方法，誰就握有二十一世紀，學會握有如何學習的方法最重要。學習知識不是最重要，走上誠品，一堆知識無遠弗屆，必須探究學習過程，多元學習方法才能開展個人視野。

二、為何用電影學習？

人的認知改變導致態度改變，進而導致行為改變，而認知方式決定於感受外來刺激與訊息的模式。每人的模式已漸僵化，人不易莫名的改變，除非破除原先的認知,改變的源頭在於感知外在訊息的模式,而人的訊息感知 85％ 來自視覺，應由視訊下手，電影可有效的突破原先認知的疆界。

電影融合了多個藝術元素，多情節之組合與多元素之配套，可多樣地挑起、或刺激、或強化特定之感受，寫實手法呈現直指真實世界，象徵手法呈現激起無限想像空間；多人同時感受、彼此刺激、共同分享、擴大認知及感受世界，形成團體學習，放大學習成效。

P33-1 戊 3 附件 2

電影「穿著 PRADA 的惡魔」情節摘要與討論問題脈絡

片名：穿著 PRADA 的惡魔

總片長：109 分鐘

電影內容摘要

米蘭達·普瑞斯特是紐約時尚界聖經—「RUNWAY」伸展臺雜誌的總編，其在時尚界呼風喚雨，從頭到腳全是 Prada，對整個時尚界有極大的影響力，其要求部屬相當嚴苛，只要稍有自尊的人，絕對無法在她手下工作，但是進入伸展臺又是所有對時尚有熱情的年輕紐約女孩最大的夢想。

剛從大學畢業的安德莉亞·沙區，希望將來能在「紐約客」或「浮華世界」雜誌工作，安德莉亞憑著西北大學的漂亮履歷，應徵了許多人夢寐以求的工作—米蘭達的個人助理。但是安德莉亞的時尚品味不佳，儘管分不清楚名牌，不服輸的她還是接下米蘭達的助理工作。安德莉亞開始承受來自米蘭達的各種要求，但是她相信，如果她能夠撐過這份工作一年，這份資歷將會幫助她輕鬆取得她夢想已久成為的記者。

漸漸的，安德莉亞開始適應這份工作，並且擁有免費的設計師服裝與許多時尚配件，並在作家克里斯幫助下，完成一項不可能的任務後，並漸漸得到米蘭達的信任。然而，他的家人與朋友卻感覺安德莉亞已經遠離了他們，安德莉亞也了解到她必須在工作和家人朋友之間做出選擇。

電影內容記錄

00:00~03:50 開場

樸實的安德莉亞應試時尚界傳奇人物米蘭達的助理工作，開場序幕也展現甫畢業自西北大學的新鮮人安德莉亞之穿著與生活與一般都會女性的不同。

03:50~04:40 應徵助理工作

穿著樸素的安德莉亞應徵時尚界傳奇人物米蘭達的第二助理，劇中的安德莉亞對時尚毫無品味，除了沒看過「伸展臺」時尚雜誌之外，甚至根本不認識時尚界的傳奇人物米蘭達。米蘭達的第一助理愛蜜莉對安德莉亞說的一段話，「只要為她(米蘭達)賣命一年，之後想去任何雜誌社都會受到任用，所有女生都會渴望這份工作。」

04:40~07:40 總編米蘭達工作風格

突接獲消息，總編米蘭達臨時早到公司，公司上下進入備戰狀態，穿戴打扮，公務定位，個人桌面清理等每個人見到米蘭達都盡量閃躲…米蘭達一進公司，瞬間交代愛蜜莉任務，包括不滿愛蜜莉辦事內容、公務任務(雜誌專題、封面設計相關事宜、派對出席、座車接送時間)、個人飲食習慣，家庭成員的提醒(家長會議、家庭聚會），愛蜜莉一一記錄。

07:40~10:00 米蘭達親自面試安德莉亞

愛蜜莉本認為安德莉亞不適合該工作(沒有時尚與品味)，但是，米蘭達認為前兩次任用了看起來似乎懂時尚的應徵者，但他們卻在短時間被解雇，故而想自己親自面試。

問了幾個重點：來此做什麼？不看「伸展臺」？不知道「米蘭達」？對時尚無概念？但是米蘭達也不認為這是問題……最後，安德莉亞在面試對米蘭達說的這一段話，「我不夠苗條，也不夠漂亮，也不太懂時尚，但我很聰明，我學的很快，我會努力工作的。」

安德莉亞獲得米蘭達第二助理工作。

10:00~12:00 安德莉亞和朋友聚餐

安德莉亞認為此工作只是「交房租的工作」。

12:00~21:50 安德莉亞的第一天

一大早，安德莉亞即被交付必須立刻到辦公室，並且必須買妥米蘭達需要的咖啡，安德莉亞抵達之後，愛蜜莉對她說「這工作很困難，你根本沒搞懂」。

接著，愛蜜莉開始交代工作任務，一定要接電話，不准漏接，否則米蘭達會捉狂；兩人一定要有人留守在位子上。愛蜜莉並說明，兩人不同工作，安德莉亞負責準備咖啡、跑腿，愛蜜莉負責米蘭達主要行程。

奈吉帶了一雙高跟鞋給安德莉亞，但是安德莉亞覺得不需要！此時，米蘭達喚愛蜜莉，但是愛蜜莉離開位子，安德莉亞左顧右盼，奈吉適時提醒。安德莉亞進入辦公室後，米蘭達仍稱呼愛蜜莉名子，安德莉亞適時想說自己叫做安德莉亞，米蘭達僅是微笑，然後交代任務。此時，安德莉亞不懂老闆交代的服裝種類，隨即問了米蘭達，米蘭達說「拿妳的問題去煩別人吧」！仍繼續交代任務。最後，米蘭達看了安德莉亞的裝扮……安德莉亞也換上高跟鞋！

隨即愛蜜莉回位後，安德莉亞似乎對剛剛交辦的任務，記得不是很清楚，也警告安德莉亞不要問米蘭達問題。隨即安德莉亞展開交辦的任務。

回辦公室之後，愛蜜莉立即怪她去太久，並說道安德莉亞僅能用餐十五分鐘，且與其他同事嘲笑安德莉亞的衣裝。其間，米蘭達正回辦公室，將衣物皮包任意丟在安德莉亞桌上，愛蜜莉要安德莉亞快速將包包與衣物吊掛衣櫥。

午餐時見到奈吉，奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜，但是安德莉亞回應，「不會一輩子待在時尚界，又何必為了工作改變自己？」突接獲必須趕赴米蘭達會議，因米蘭達都是早到十五分鐘，午餐也來不及食用，必須快速趕赴。

21:50~25:40 安德莉亞對工作的不在意

米蘭達對於時尚很挑剔，要求相當嚴格，奈吉要安德莉亞聽著學習，不要出聲。突然討論腰帶之際，安德莉亞嗤笑一聲，說到因為還在學習「這玩意」，更引起米蘭達不高興，米蘭達從安德莉亞在時尚企業上班，但是無意的選擇衣著，更不懂時尚衣著產品，一副完全無關的態度，做出不滿的言詞，認為「當從一件

藍色的毛衣，安德莉亞認為只是個普通的毛衣，然而認為的藍色，其實可能存在很多種藍色系，而最上層的時尚產業就是決定使用哪種藍色帶領時尚流行」。

安德莉亞回家後，因為認為米蘭達只因為自己不懂兩條皮帶差異，就擺出不悅且責備的語氣，而滿腹抱怨，認為米蘭達吹毛求疵，花費大量金錢，只是為了給顧客不要的東西。並再度說「只做一年，之後就可以做自己想做的事情」。

25:40~35:30 安德莉亞的挫敗與轉變

米蘭達嚴苛的派任務給助理，包括擺放衣服與包包、買早餐、檢查車子、公務拍照事宜、買女兒的物品、接狗兒子、定餐、轉接公務電話等。

適逢週五，安德莉亞本想與父親度過一個安靜幽靜的星期五，但是……突接獲米蘭達電話，米蘭達要求安德麗雅在狂風暴雨的天氣中找到一架飛機，好讓她趕回家參加女兒的表演，但由於天氣惡劣以致於無法完成任務，隔天，米蘭達刻薄地對安德莉亞說，「你有漂亮的履歷，且自誇自己是工作狂，我以為你這個聰明卻沒時尚感的女孩會不一樣，然而你卻比其他笨女孩更讓我失望。」

這使得，安德莉亞跑去找奈吉哭訴，說道「不知道能做什麼，作對事情也沒有人會注意，甚至米蘭達也不會說謝謝，做錯事情就尖酸刻薄」。沒想到奈吉一點也不關心安德莉亞，並說「那就辭職」。更是短短一句話，「我可以在五分鐘內找到一個非常想要這份工作的女孩取代你。」安德莉亞卻說，「我不想辭職，努力是希望有人稱讚」。奈吉說「安，你根本沒試過，只是在抱怨」「你要我說米蘭達找你麻煩？可憐的安？」「米蘭達只是在做他的工作」「妳根本不瞭解你的工作，根本沒生活其中，但是有一些人有。」「你以為這只是一本雜誌？這不止是一本雜誌，是一座閃亮的希望燈塔，你不知道這裡孕育多少傳奇」「喔！你不在乎，因為，這裡雖然有很多人擠破頭想進來，你卻只是來討口飯吃。而你卻只懷疑米蘭達為何不在你做好功課之後，親親你額頭，再賞一顆金色星星！醒醒吧」

這句話突然使安德莉亞去面對自己的問題－毫不在乎的工作態度……她請奈吉幫忙改造安……

35:30~56:00 安德莉亞的轉變

正當同事談論安德莉亞之際，卻見安德莉亞一身俐落的裝扮(髮型、服飾穿著、配件)走進辦公室，有別與以往……

在安德莉亞改變了心態之後，很快地掌握到工作的要領，例如，知道背的皮包是誰設計的，也開始和朋友表達「伸展臺」並不是那麼膚淺。並在偶然機會遇到雜誌撰文克里斯丁，其工作是安德莉亞夢寐的工作之一，並願意看其文章。因為心態轉變，也開始使得米蘭達對她的信任日益增加，開始讓安德莉亞接觸一些較為正式或隱私的任務，並會稱呼「安德莉亞」。奈吉也再次告訴安德莉亞「米蘭達的意見就是一切」。

之後，因為送「設計聖經」事宜，安德莉亞未聽從愛蜜莉之語，似乎得罪了米蘭達,使得米蘭達交給她一個相當困難的任務,想要考驗她並讓她知難而退,一個任務是牛排館未開店但十五分鐘要吃到牛排，安德莉亞準備妥牛排之後，米蘭達卻不吃。另一個幾乎不可能的任務是取得哈利波特未出版的手稿,若取不回,亦請安德莉亞不用回公司。令人出乎意外的是，在即將放棄之際，透過克里斯丁順利完成了任務，至此，米蘭達更加信任了安德莉亞。

56:00~57:00 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

一天，安德莉亞因為工作繁忙，態度不佳，奈吉要安德莉亞調整態度之際，安德莉亞道出工作已經影響安德莉亞的私人生活。奈吉卻對安德莉亞說，「習慣吧，工作順利就會這樣！等你的生活全毀時，表示你要被提拔了。」

57:00~01:06:40 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

再度展現米蘭達的專業、嚴格的工作態度與風格。

此時慈善晚會即將展開，但是愛蜜莉重感冒，米蘭達要求安德莉亞必須出席盛會，安德莉亞並交付必須背熟賓客名單，而這天正是男友生日。因為宴會表現專業,安德莉亞更深得米蘭達的信任。正當安德莉亞欲趕回度過男友生日之際,遇到克力斯丁，談及可以引薦紐約編輯，但是，安德莉亞為了男友放棄機會。當晚，由於仍未能趕及男友生日，也危及兩人關係。

01:06:40~01:17:25 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

安德莉亞再度得到米蘭達的信任，決定帶安德莉亞參加巴黎服裝盛會，但是此為愛蜜莉的夢想，安德莉亞很為難，但是米蘭達對著安德莉亞言，「你可能從未考慮在伸展臺的未來，而決定權在妳」。

當晚，安德莉亞輾轉難眠，無法做出決定。第二天，米蘭達將衣物包包不再慣性丟在安德莉亞的桌子上。米蘭達繼續逼安德莉亞告訴愛蜜莉巴黎之行的決定，安德莉亞只好電愛蜜莉，愛蜜莉卻因此而出車禍。

安德莉亞赴醫院，告訴愛蜜莉巴黎之行的結果，並告知這是沒辦法的選擇，但是愛蜜莉相當生氣，且認為是可笑的藉口，並認為安德莉亞說謊，其本是只想當記者，但是穿上名牌鞋時，就已經出賣了靈魂。

接著，朋友也不諒解，安德莉亞認為是別無選擇，而朋友們認為安德莉亞永遠的藉口都是別無選擇，決定都不是自己下的，並認為本是不屑於伸展臺的女生，現在卻生活其中，此也讓安德莉亞與男友分手。

01:17:25~01:38:00 赴巴黎行

巴黎行之際，米蘭達再度接到前夫提出離婚消息，展現米蘭達柔弱一面。但是當安德莉亞問及米蘭達是否要留下陪她時或有什麼可以做？米蘭達又再度展現工作狂的一面…做好妳的工作……

當晚奈吉告訴安德莉亞，要赴投資家瑪西莫資助名設計詹姆斯擴大經營品牌的全球企業工作，其能獨立擔當一面，為此慶祝，該事宜也是米蘭達推薦。

安德莉亞赴約克里斯丁時，知悉集團將換掉米蘭達，並要在演講會後才告訴米蘭達。安德莉亞用盡一切方法試圖要告訴米蘭達，但是未果。直到演講會議時……米蘭達卻宣布……詹姆斯的夥伴另有其人……

其實，米蘭達早已經知悉將被換掉，並積極進行佈局及遊說……米蘭達對於安德莉亞用盡一切辦法告知之事，印象深刻，並認為很像米蘭達，不顧人們需要，為自己選擇。當安德莉亞說及自己不像米蘭達，也不會做出對待奈吉的方法之時，米蘭達認為安德莉亞做了……對愛蜜莉……安德莉亞不認為，仍認為別無選擇……但是米蘭達認為…… 她選擇了……「你要這種人生就得那些

選擇」，安德莉亞答道「不過萬一，我不想像你一樣……」……米蘭達認為大家都想要這一切。

01:38:00~結 安德莉亞的選擇

安德莉亞離開了米蘭達……如願應徵上紐約鏡報記者……

問題討論

問題討論

討論一：你(妳認為)安德莉亞的工作任務為何?

Ilgen & Hollenbeck(1991)論及工作中所面臨的任務可區分為二大類，包括制定的(established task elements)與突發的要素(emergent task elements)。制定的任務要素則為正式任務、明定的任務等;突發的任務要素,包括私人任務、主觀任務等。前者,是來自雇主的客觀外在文件記載,是因組織科層任務而存在，也處於較不受時間與日常活動影響的半靜止狀態；相對的，後者，則是來自各種工作關係中的他者，較為主觀(無清楚或明文的規範)、個人化且較動態性(摘自周志明,2013)。因此，工作角色為這個職缺主要做些什麼事，組織的角色為人們期待你能夠表現出來的多種行為的表現。故而，安德莉亞的正式工作任務與其在組織中的角色係有差別。

安德莉亞的正式工作任務為明訂助理任務，包括米蘭達行程、會議等事宜的規劃、電話接聽、不漏接電話、文件整理、處理雜誌週邊事宜(如，設計封面封頁服裝取樣跑腿)、辦公室打理、座車安排(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)、派對出席與掌握賓客名單(57:00~01:06:40 **安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變**)等。而安德莉亞若就在該組織的角色，尚包括不受時間與日常活動影響的半靜止狀態的工作，包括買咖啡(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)、買女兒的物品、接狗兒子、定餐(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)、要求安德麗雅在狂風暴雨的天氣中找到一架飛機，好讓她趕回家參加女兒的表演(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)、牛排館未開店但十五分鐘要吃到牛排、取得哈利波特未出版的手稿(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)。

討論二：安德莉亞面對自己的第一份工作，犯了哪一些新鮮人的通病？

1.應試工作卻對該組織不熟悉

劇中的安德莉亞應試時尚工作，卻對時尚毫無品味，除了沒看過「伸展臺」時尚雜誌之外，甚至根本不認識時尚界的傳奇人物米蘭達。

2.個人角色與組織角色的認知

「工作」概念關切的是個體的行為內涵;「角色」概念關切的是個體形成一組被期待的行為之歷程,組織角色尚包括組織其他人期待你能夠表現出來的多種行為展現。安德莉亞一直認為此工作只是「交房租的工作」(10:00~12:00 **安德莉亞和朋友聚餐**),認為米蘭達只因為自己不懂兩條皮帶差異,就擺出不悅且責備的語氣,而滿腹抱怨,認為米蘭達吹毛求疵,花費大量金錢,只是為了給顧客不要的東西。並再度說「只做一年,之後就可以做自己想做的事情」(21:50~25:40 **安德莉亞對工作的不在意**),僅是另一個工作的跳板。因此,安德莉亞沒看過「伸展臺」時尚雜誌之外,甚至根本不認識時尚界的傳奇人物米蘭達。午餐時見到奈吉,奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜,但是安德莉亞回應,「不會一輩子待在時尚界,又何必為了工作改變自己?」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)當討論腰帶屬於該組織專業領域知識時,安德莉亞嗤笑一聲,說到因為還在學習「這玩意」,(21:50~25:40 **安德莉亞對工作的不在意**)。因為米蘭達找麻煩,安德莉亞跑去找奈吉哭訴,說道「不知道能做什麼,作對事情也沒有人會注意,甚至米蘭達也不會說謝謝,做錯事情就尖酸刻薄」。(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)。

上述皆顯示了安德莉亞對這份工作的態度仍以自我為中心,雖然她已經進入了時尚界,但總是一副事不關己的態度,認為時尚界是一個可笑的行業,一心只是為了自己跳往另一份工作,故而,忘記身為伸展臺編輯助理必須完成任務的職責角色,一點都不想要融入工作的環境,因此任務失敗遭受責難之時,僅剩下抱怨。如奈吉所言,「我可以在五分鐘內找到一個非常想要這份工作的女孩取代你。」安德莉亞卻說,「我不想辭職,努力是希望有人稱讚」。奈吉說「安,你根本沒試過,只是在抱怨」「你要我說米蘭達找你麻煩?可憐的安?」「米蘭達只是在做他的工作」「妳根本不瞭解你的工作,根本沒生活其中,但是有一些人有。」「你以為這只是一本雜誌?這不止是一本雜誌,是一座閃亮的希望燈塔,你不知道這裡孕育多少傳奇」「喔!你不在乎,因為,這裡雖然有很多人擠破頭想進來,你卻只是來討口飯吃。而你卻只懷疑米蘭達為何不在你做好功課之後,親親你額頭,再賞一顆金色星星!醒醒吧」(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)。

3.質問工作該如何做

米蘭達交代任務。此時，安德莉亞不懂老闆交代的服裝種類，隨即問了米蘭達，米蘭達說「拿妳的問題去煩別人吧」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)

4.錯誤評價資深同事所分享的工作觀念或組織指示的工作

安德莉亞回家後，因為認為米蘭達只因為自己不懂兩條皮帶差異，就擺出不悅且責備的語氣，而滿腹抱怨，認為米蘭達吹毛求疵，花費大量金錢，只是為了給顧客不要的東西。

5.對於組織「內規」的重視

「伸展臺」為一時尚產業，安德莉亞除了應試前未能充分掌握時尚訊息外，自己的服裝也未能符合組織的文化與期待，如，奈吉帶了一雙高跟鞋給安德莉亞，但是安德莉亞覺得不需要！爾後，午餐時見到奈吉，奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜，但是安德莉亞回應，僅是一句話帶過……「不會一輩子待在時尚界，又何必為了工作改變自己？」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)

又，並當大家談論著時尚專業知識之際，安德莉亞嗤笑一聲，並以「這玩意」，字眼形容時尚設計，故而米蘭達不悅指出認為「當從一件藍色的毛衣，安德莉亞認為只是個普通的毛衣，然而認為的藍色，其實可能存在很多種藍色系，而最上層的時尚產業就是決定使用哪種藍色帶領時尚流行」(21:50~25:40 **安德莉亞對工作的不在意**)。

討論三：你(妳)認為安德莉亞組織社會化歷程為何？即個人習得在該組織中如何做事、如何與他人共事等潛規則的歷程。

若以個人與組織光譜來看待生涯轉換的議題，Schein(1978)主張該歷程可以分為三個階段：「進入」、「社會化」與「相互接納」。在進入階段，為個人的工作準備與訓練期；而**社會化階段，則為個人習得在該組織中如何做事、如何與他人共事等潛規則的歷程，亦即，個體從外人轉變為組織內部人的過程**；在相互接納階段，新人係透過各種正式或非正式儀式被組織認可、被賦予權利或地位、或被賦予較有挑戰與重要性的工作，進而形成有效的心理契約(psychological

contract)。Schein(1979)指出在組織社會化的歷程中，新人必須能形成組織的「觀點」，以及自己在其中的角色；亦即將自己放在時間與空間中，去察覺自己未來的發展，以及自己與主管、同事間的關係（摘自周志明，2013）。Chao, O' Leary-Kelly, Wolf, Klein, and Gardner (1994)則對其做了比較廣泛的定義，認為社會化包含了六個面向，即歷史、語言、政策、人員、目標與價值觀、表現要求。

Feldman(1976)社會化的過程包括五個階段，第一階段為設想組織的階段，第二為面對階段，第三階段為改變，第四、五階段分別為行為與情感的結果。第一階段通常是在新人應徵與組織招募的階段，因為新人透過網站相關資料去瞭解組織，往往會導致資訊不對稱。當新人進入組織工作之際，亦進入第二階段—面對階段。第二階段中，新人真正看到工作與組織是什麼，也必須再組織與家人的期待需求中求取均衡的角色。若新人能漸漸適應組織與工作的角色，則進入第三階段，為改變階段。此階段，新人能很適應環境，能有效的執行工作任務，解決問題，並且行為舉止亦能調整接近於該組織文化，甚且也被交辦重要的任務，而新人也在個人角色與組織賦予的角色中求得平衡。最後，可以透過指標檢視社會化程度，行為指標包括是否能執行被分派的工作任務、負擔工作角色應該有的責任及以及他人合作關係、是否離開組織等；情感指標包括工作滿意度、內在工作動機與工作的投入等。

第一階段：設想的組織

安德莉亞應徵工作之時，因為原希望到「紐約客」或「浮華世界」雜誌工作，故而僅對文字工作內容較為熟知，因而初次與米蘭達見面時，不看「伸展臺」、不知道「米蘭達」、對時尚亦無概念，也僅是以「交房租的工作」心態接受助理一職。爾後，因為不瞭解工作狀況，故而：

1. 奈吉帶了一雙高跟鞋給安德莉亞，但是安德莉亞覺得不需要！此時，米蘭達喚愛蜜莉，但是愛蜜莉離開位子，安德莉亞理當應米蘭達，但是安德莉亞左顧右盼，奈吉適時提醒，安德莉亞始進入辦公室。但是進辦公室後，米蘭達仍稱呼愛蜜莉名子，安德莉亞適時想說自己叫做安德莉亞，

米蘭達僅是微笑，然後交代任務。(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)

2. 米蘭達交代任務。此時，安德莉亞不懂老闆交代的服裝種類，隨即問了米蘭達，米蘭達說「拿妳的問題去煩別人吧」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)

3. 午餐時見到奈吉，奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜，但是安德莉亞回應，」不會一輩子待在時尚界，又何必為了工作改變自己？」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)又，當討論腰帶屬於該組織專業領域知識時，安德莉亞嗤笑一聲，說到因為還在學習「這玩意」，(21:50~25:40 **安德莉亞對工作的不在意**)。

4. 因為米蘭達找麻煩，安德莉亞跑去找奈吉哭訴，說道「不知道能做什麼，作對事情也沒有人會注意，甚至米蘭達也不會說謝謝，做錯事情就尖酸刻薄」。因此，奈吉對著安德莉亞說道，「妳根本不瞭解你的工作，根本沒生活其中，但是有一些人有。」「你以為這只是一本雜誌？這不止是一本雜誌，是一座閃亮的希望燈塔，你不知道這裡孕育多少傳奇」「喔！你不在乎，因為，這裡雖然有很多人擠破頭想進來，你卻只是來討口飯吃。而你卻只懷疑米蘭達為何不在你做好功課之後，親親你額頭，再賞一顆金色星星！醒醒吧」(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)。

第二階段：面對

當因為安德莉亞未能完成任務，米蘭達刻薄地對安德莉亞說，「你有漂亮的履歷，且自誇自己是工作狂，我以為你這個聰明卻沒時尚感的女孩會不一樣，然而你卻比其他笨女孩更讓我失望。」安德莉亞跑去找奈吉哭訴，說道「不知道能做什麼，作對事情也沒有人會注意，甚至米蘭達也不會說謝謝，做錯事情就尖酸刻薄」。沒想到奈吉一點也不關心安德莉亞，並說「那就辭職」。更是短短一句話，「我可以在五分鐘內找到一個非常想要這份工作的女孩取代你。」安德莉亞卻說，「我不想辭職，努力是希望有人稱讚」。奈吉說「安，你根本沒試過，只是在抱怨」等話語驚醒安德莉亞，她請奈吉幫忙改造安……

而正當同事談論安德莉亞之際，卻見安德莉亞一身俐落的裝扮(髮型、服飾穿著、配件)走進辦公室，有別與以往……(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)安德莉亞開始接受時尚產業的穿著……電話不離身，隨時接聽米蘭達電話，接聽電話的聲音也有別於以往……(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)

第三階段：改變階段

爾後的安德莉亞，開始對自己工作熟悉，了解自己的工作，很快地掌握到工作的要領，例如，知道背的皮包是誰設計的，也開始和朋友表達「伸展臺」並不是那麼膚淺。並且在約會時，亦會立即接聽米蘭達的電話。因為心態轉變，也開始使得米蘭達對她的信任日益增加，開始讓安德莉亞接觸一些較為正式或隱私的任務，並會稱呼「安德莉亞」，更願意交辦「聖經」工作給安德莉亞。(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)

爾後，雖歷經米蘭達交給安德莉亞一個相當困難的任務，想要考驗她並讓她知難而退，但是安德莉亞不放棄任何機會，想盡辦法達成任務，至此，米蘭達更加信任了安德莉亞。

基於上述，安德莉亞能執行被分派的工作任務、負擔工作角色應該有的責任及以及他人合作關係，且對工作有相當投入，故也進入第四與第五階段。然而，因為本身價值觀與米蘭達之衝突，最後，安德莉亞還是選擇離開伸展臺。

P33-1 戊 3 附件 3

學習單

班級： _____**姓名：**_____**學號：**_____

討論 一：你(妳認為)安德莉亞的工作任務為何?

個人心得

組內不同之觀點與反思

討論二：安德莉亞面對自己的第一份工作，犯了哪一些新鮮人的通病？

個人心得

組內不同之觀點與反思

討論三:你(妳)認為安德莉亞組織社會化歷程為何？即個人習得在該組織中如何做事、如何與他人共事等潛規則的歷程。

個人心得

組內不同之觀點與反思

單元名稱：P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(A 版)

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

周志明(輔仁大學心理系博士、輔仁大學全人教育中心兼任助理教授、輔仁大學職涯發展與就業輔導組督導)

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：

周志明（2015)。職場高效習慣。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

周志明（2016)。職場社會化_高效習慣。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「職場高效習慣」，2016 年職涯發展教材更改為「職場社會化_高效習慣」。

摘要

1. 引言：潛規則會構成不同組織文化脈絡間的隱形門牆。
2. 講述學校與職場環境的文化特性(潛規則)，強調文化敏感性的養成。
3. 評量學生的高效習慣。
4. 養成跨界文化敏感性:分組閱讀後共同討論以辨認出高效習慣。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td colspan="2">L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
■P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td colspan="2">A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="3">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="5">1. 本課程設計的主要教學對象為應屆畢業生。
2. 上課教室以可活動的課桌椅為佳。
3. 本教案在院系或通識開課皆可。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="5">無特別條件，在校園以外有工作經驗者尤佳。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="5">1. 印出學習單，份數即學生人數，以供學生討論時註記摘要。
2. 準備約 B5 大小的西卡紙（有硬度可立起的紙質皆可），份數即學生人數。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="5">1. 本單元投影片（參見附件一）。
2. 學習單：習慣養成方案（參見附件二）。
3. 李靜宜譯、Covey, S. R.著（2012）。《漫畫讀通柯維成功學》。臺</td></tr>
</table>

	北：天下遠見。
作業	課後作業：完善習慣養成方案後，以電子檔繳交，並各自執行方案內容。
評量方式	學習單的評量 1.主要焦點在需求評估的區塊，透過與自身經驗的參照，評估學生能夠反應出跨界文化對自身的重要性。(情意目標)。 2.次要焦點在養成目標的區塊，透過概念說明與嘗試應用，評估學生對該習慣概念的理解程度。(認知目標)。 3.方案執行或操作步驟、自我評估二區塊，目的在透過應用性操作，持續深化跨界文化敏感性的養成。
備註	課後請將學習單—習慣養成方案(附件2)電子檔傳給修課學生，以利繳交。

一、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. **對學職轉換之脈絡角色變化有所覺察** Awareness about the role change in context on school-to-work transition task。 2. **邊界覺察**(awareness of boundary)：在後現代社會中，對隱含性的社會性與文化性邊界(如：學生 vs 從業者)，有所敏感性。 3. **文化覺察**(awareness of culture)：於跨界時，對該脈絡之隱含文化假定，有所敏感性。
	執行力	
	建構力	
	開放力	
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	**參照性前進**(movement by contrast with different context)：有意識地透過對比不同脈絡，而有所前進。
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

內容與活動	時間 分鐘	教具
一、引言：隱形的門牆	5	
■ 我們在生活中，會不會走進對面不認識的鄰居家裡，就直接走進廚房翻冰箱，看看有沒有飲料喝？或是頭一次到訪愛人的家中，就默默的晃過對方父母眼前，走進主臥室，看看他們的擺設？		
■ 多數人，應該都覺得很荒謬，畢竟那不是我們自己的窩。從我們自己的窩，走進別人家裡，有著一個很明顯的界線—門或牆，而在我們生活周遭，其實也存在著很多看不見的門或牆。		
■ 當我們跨越這些隱形的界線時，因為它不容易被注意到，所以常會讓我們到了不同的場域，卻依照自己在自家中的習慣活動著，而忽略了不同的隱形牆內，可能存在著不同的潛規則。		
■ 大家即將從學校離開，進到職場工作，而學校和職場間，其實是不同的環境，各自在隱形的門或牆內，有著他們各自運作的規則。		
■ 但我們每個人在跨越各種隱藏的界線時，其實並不是一個人孤伶伶的前進，而是攜帶著自己在各個養成自己的環境中，所養成的一切可見或隱含的能力與習慣往前走。		
■ 我們可以先從大家現在的大學環境中來看~	8	p.2(ppt)
二、學職轉換歷程中，文化敏感性的養成		
1.講述學校與職場環境的文化特性（潛規則）		
■ 管理者差異	15	p.3-4(ppt)
■ 脈絡環境差異	17	p.5-6(ppt)
■ 學習歷程差異	5	p.7(ppt)
2.評量個人高效習慣（14item）		
■ 引言：我們知道了每個人都是在各式各樣的環境中成長，而這些不同的環境也逐漸養成我們不同的習性與能力，皆下來，我們可以藉由這個問題，來協助每個人瞭解，即將畢業的前夕，還有哪些部份是可以再做最後的加強。		
■ 完成 14 個問題。	10	李靜宜譯，2012，p.14
■ 依書上說明，判斷自己須養成哪類習慣後，把那項習慣寫在西卡紙上，對折後立在自己的桌面上。 （計分相同者，由學生自行判斷要養成哪類習慣）		西卡紙

三、跨界文化敏感性的辨認與養成 ■ 引言：我們每個人都知道了自己目前最需要再加強的部份了，現在先請大家看其他人桌面上的立牌，找到2-4個跟自己一樣的同學為一組。 （3-5人一組） 1.分組閱讀，該組習慣的養成概念 2.分組討論 ■ 辨認該習慣在學職跨界經驗中，發生影響的主要層面與方式。 ■ 嘗試規劃出小組成員皆能落實的習慣養成方案 （a.回家完善學習單之後，以電子檔繳回） （b.二週後，請各組自評執行狀況與困難；若有需要，與此單元教師討論改善方案後執行，再試行）	3 12 10 15	李靜宜譯，2012，pp.48-130 p.3-7(ppt)

三、參考資料

主要文獻

1.李靜宜譯、Covey, S. R.著（2012）。《漫畫讀通柯維成功學》。臺北：天下遠見。

進階文獻

1.Van Maanem, & Edgar H. Schein (1979). Toward a Theory of Organizational Behavior. *Organizational Behavior, 1.* Stamford: CT.

2.Wenger, E. (2009). A social theory of learning. in Illeris, K. (Ed.). *Contemporary Theories of Learning: Learning Theorists In Their Own Words*. pp.209-218, New York, NY: Routledge.

四、附件

P33-2-戊 4 附件 1 本單元投影片

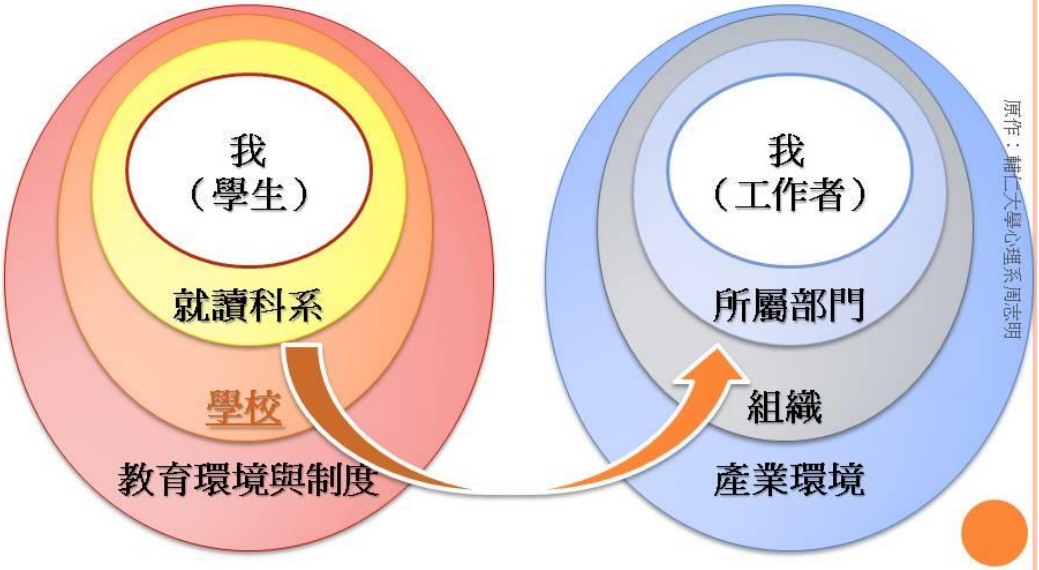
P33-2-戊 4 附件 2 學習單—習慣養成方案

P33-2 戊 4 附件 1

跨界文化敏感性

原作：輔仁大學心理系周志明

跨界：人在不同處境間的跨越



學職轉換歷程作為一種跨界行動

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 I

差異性	學校	職場
1.交付任務	固定交付規定的任務	會分派緊急或臨時性的任務
2.任務期限	較長	任務完成時間很短
3.任務目標	教學大綱瞭解課程目的	任務常較模糊
4.對任務的評估	強調過程中的收獲	重視結果與利益

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 II

差異性	學校	職場
5.對工作表現的期待	強調知識成長	重視工作能力的呈現
6.公平性	期待盡可能公平	有時候很獨斷
7.意見溝通	鼓勵討論	無暇討論，或對討論沒興趣

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 I

差異性	學校	職場
1.生活時間安排	較具有彈性	較為固定
2.出席率	有缺曠課的餘地	不能曠職
3.循環週期	較短：學期、學年	持續數季或數年的週期
4.休閒時間	每年度都有長假和較彈性的節日或假期	休假少

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 II

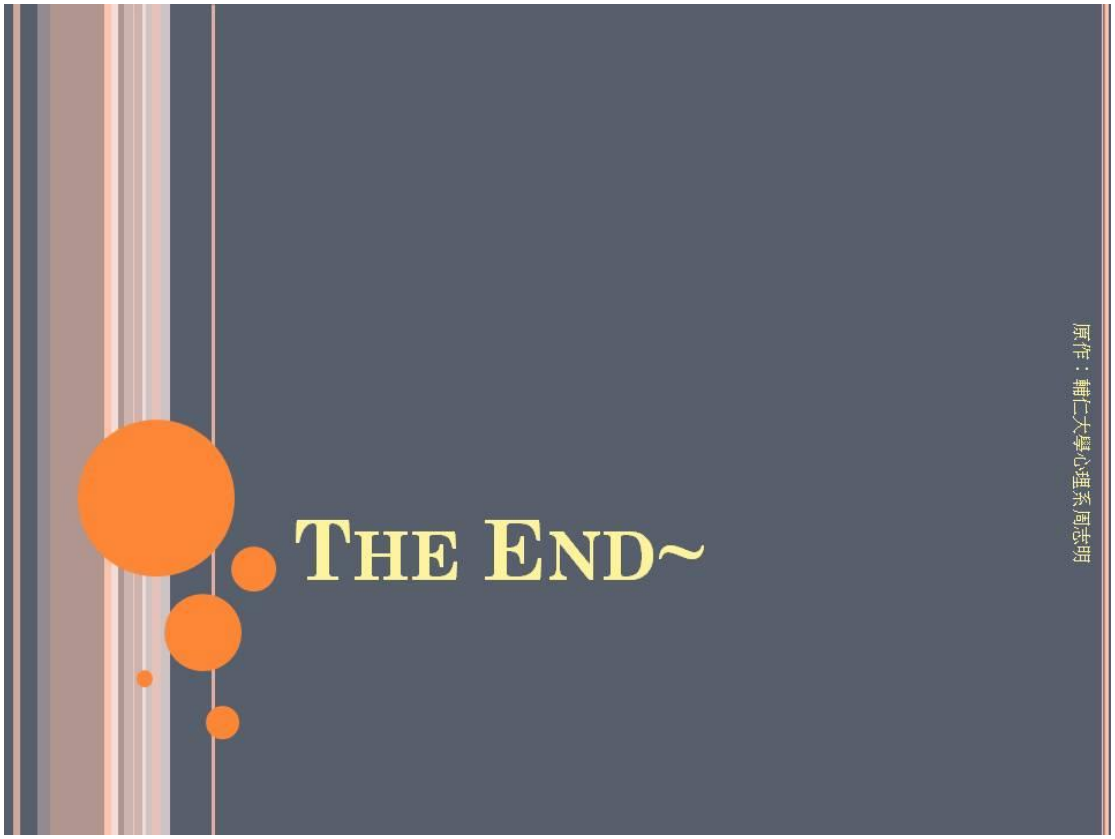
差異性	學校	職場
5.回饋	較頻繁、個別化	不定期、非經常性
6.問題的答案	通常都有「正確」解答	通常是「最好」的解答
7.評估方式	較多個人學業成績的評比	除了個人，也重視團隊表現
8.獎勵方式	較客觀、強調優點	以主觀標準、個人判斷為基礎

原作：輔仁大學心理系周志明

學習歷程差異

差異性	學校	職場
1.學習的內容	強調較抽象性、理論性原則	重視具體的問題解決和決策
2.學習的規劃	正規、結構性的學習規劃	以工作中發生的臨時事件或具體的生活為基礎
3.學習的方式	個人化的學習	社會性、分享性的學習

原作：輔仁大學心理系周志明



學習資源@高教環境

資源類別	學習資源	內容
學術	專業主修	院系學程之專業主修課程
學術	全人教育	全人或通識課程
學術	跨界選修	雙主修、輔系、學分學程、跨系與跨校選課等
學術/情境	專業實作	實驗室、方案實作、作品展、研究案、學士論文等
情境	人生情境	宿舍、社團、社群、愛情等
情境	文化情境	交換生、海外方案
情境	社會情境	服務學習、社會參與(community engagement)
情境	職場情境	專業實習、產學見習、暑期工作、打工、work shadow等

原作：輔仁大學心理系周志明

P33-2 戊 4 附件 2

學習單：習慣養成方案

○○○○習慣養成方案	
設計者	
需求評估	Q1.我（們）因為缺乏這項習慣，在生活中造成哪些負面影響？ Q2.這個習慣就我（們）的生活經驗來對照，主要發生在跨界文化差異中的哪幾項？ Q3.這個習慣的養成，會如何影響我未來更能掌握職場中的潛規則？
養成目標	Q1.我們使用書中的哪些觀念來規劃養成的目標？ Q2.為了養成這個習慣，我們要達成哪些具體看得到的目標？
執行或操作步驟	步驟一： （說明） 步驟二： （說明） 步驟三： （說明） 步驟四： （說明） 步驟 X： （說明）
自我評估	EX1.我更清楚習慣養成之後的學校生活較以往不同。 EX2.我每天碰到***情況的時候，都有***。

單元名稱：P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(B 版)

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

周志明(輔仁大學心理系博士、輔仁大學全人教育中心兼任助理教授、輔仁大學職涯發展與就業輔導組督導)

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：

周志明（2014)。職場社會化_高效習慣。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生涯發展教材。

周志明（2015)。職場高效習慣。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

註：本單元原名「職場高效習慣」，2016 年職涯發展教材更改為「職場社會化_新人功課」。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td colspan="2">L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td colspan="2">P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P21-新 2 在實做中統整
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
■P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td colspan="2">A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="3">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="5">1. 本課程設計的主要教學對象為應屆畢業生。
2. 上課教室以可活動的課桌椅為佳。
3. 本教案在院系或通識開課皆可。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="5">無特別條件，在校園以外有工作經驗者尤佳。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="5">1. 印出學習單，份數即學生人數，以供學生討論時註記摘要。
2. 印出學生手冊，份數即學生人數，包含：
a. 影片腳本（附件 2）
b. 學習單 1—角色行為評估表（附件 3）
c. 學習單 2—從跨界文化差異省思影片腳本（附件 4）</td></tr>
<tr><td>教學資源</td><td colspan="5">1. 本單元投影片（參見附件 1）</td></tr>
</table>

工具	2. 影片腳本（參見附件 2） 3. 學習單 1—角色行為評估表（附件 3） 4. 學習單 2—從跨界文化差異省思影片腳本（附件 4）
作業	課後作業：從跨界文化差異省思影片腳本
評量方式	本單元偏重於情意性，並無對錯之別，建議以課堂觀察、學習單 2 為依據，挑選出表現較優者予以加分即可。
備註	

一、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. **對學職轉換之脈絡角色變化有所覺察** Awareness about the role change in context on school-to-work transition task。 2. **邊界覺察**(awareness of boundary)：在後現代社會中，對隱含性的社會性與文化性邊界（如：學生 vs 從業者），有所敏感性。 3. **文化覺察**(awareness of culture)：於跨界時，對該脈絡之隱含文化假定，有所敏感性。
	執行力	
	建構力	
	開放力	
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	**參照性前進**（movement by contrast with different context）：有意識地透過對比不同脈絡，而有所前進。
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

內容與活動	時間 分鐘	教具
一、引言：隱形的門牆 ■ 我們在生活中，會不會走進對面不認識的鄰居家裡，就直接走進廚房翻冰箱，看看有沒有飲料喝？或是頭一次到訪愛人的家中，就默默的晃過對方父母眼前，走進主臥室，看看他們的擺設？ ■ 多數人，應該都覺得很荒謬，畢竟那不是我們自己的窩。從我們自己的窩，走進別人家裡，有著一個很明顯的界線—門或牆，而在我們生活周遭，其實也存在著很多看不見的門或牆。 ■ 當我們跨越這些隱形的界線時，因為它不容易被注意到，所以常會讓我們到了不同的場域，卻依照自己在自家中的習慣活動著，而忽略了不同的隱形牆內，可能存在著不同的潛規則。 ■ 大家即將從學校離開，進到職場工作，而學校和職場間，其實是不同的環境，各自在隱形的門或牆內，有著他們各自運作的規則。 ■ 但我們每個人在跨越各種隱藏的界線時，其實並不是一個人孤伶伶的前進，而是攜帶著自己在各個養成自己的環境中，所養成的一切可見或隱含的能力與習慣往前走。	5	
■ 我們可以先從大家現在的大學環境中來看~	8	p.2(ppt)
二、學職轉換歷程中，文化敏感性的覺察 講述學校與職場環境的文化特性（潛規則）		
■ 管理者差異	15	p.3-4(ppt)
■ 脈絡環境差異	17	p.5-6(ppt)
■ 學習歷程差異	5	p.7(ppt)
三、跨界文化敏感性的辨認與養成		
■ 引言：到這裡，相信大家都發現到，一旦跨入職場情境，很多文化潛規則跟過去在學期間養成的習慣是很不一樣的！接下來，我們將更深入職業現場，透過兩兩一組的工作現場腳本，讓大家更進一步掌握文化敏感性。 （總共 12 組，24 個影片腳本；EX. 影片七、影片八是一組）	2	簡博浩，2009，p.128-151（附件二）
1. 請大家 3-5 人為一組，一邊閱讀這 24 個影片腳本，一邊相互研討，再依照腳本編號完成自己的學習單 1。	43	學習單 1

（*雖然對偶的腳本大多能呈現出較符合通用期待的文化規範，但重點不在行為是否符合通用性規範，而是讓學生透過思考與討論的過程，提升文化敏感性。不同的職場情境，適用的文化規範也不盡相同） 2. 最後，請大家回去完成學習單 2 之後繳回 ■ 透過主角在情境中的不同行為表現，請大家嘗試回到前面介紹過的「學校與職場環境的文化特性」(ppt3-7)思考看看，這些符合或不符合期待的行為，可能是來自哪些學校文化中養成的習慣。 （回家完善學習單 2 之後繳回）	5	學習單 2

三、參考資料

主要文獻

1. 簡博浩（2009）。任務性、脈絡性及適應性績效表現對主管獎酬決策影響效果之研究。國立政治大學企業管理學系博士論文。

進階文獻

1. Van Maanem, & Edgar H. Schein (1979). Toward a Theory of Organizational Behavior. Organizational Behavior, 1. Stamford: CT.

2. Wenger, E. (2009). A social theory of learning. in Illeris, K. (Ed.). Contemporary Theories of Learning: Learning Theorists In Their Own Words. pp.209-218, New York, NY: Routledge.

四、附件

P33-2 戊 4 附件 1 本單元投影片

P33-2 戊 4 附件 2 影片腳本（引用自簡博浩，2009，頁 128-151）

P33-2 戊 4 附件 3 學習單 1—角色行為評估表(引用自簡博浩,2009,頁 154-158）

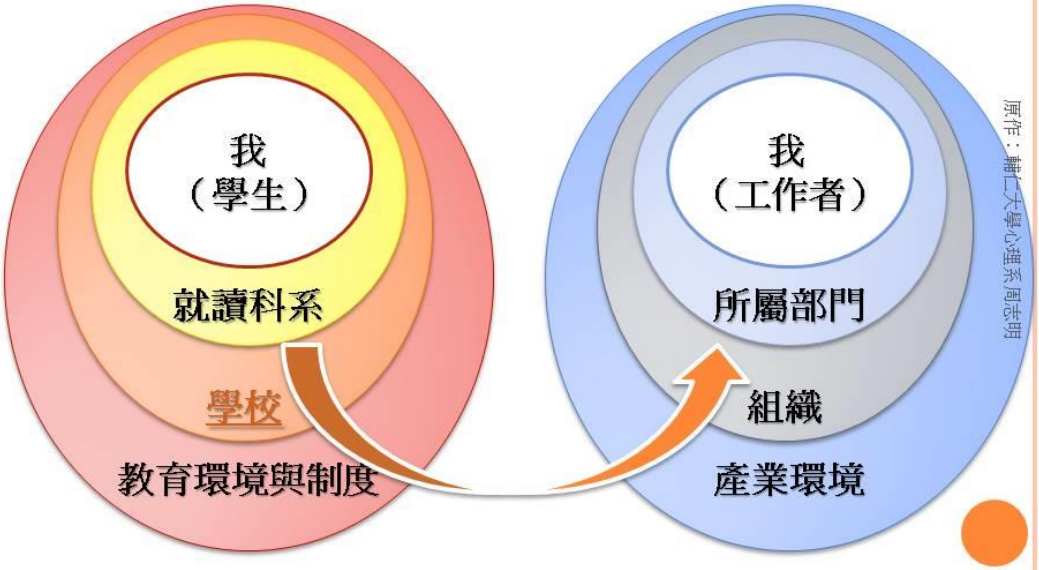
P33-2 戊 4 附件 4 學習單 2—從跨界文化差異省思影片腳本

P33-2 戊 4 附件 1

跨界文化敏感性

原作：輔仁大學心理系周志明

跨界：人在不同處境間的跨越



學職轉換歷程作為一種跨界行動

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 I

差異性	學校	職場
1.交付任務	固定交付規定的任務	會分派緊急或臨時性的任務
2.任務期限	較長	任務完成時間很短
3.任務目標	教學大綱瞭解課程目的	任務常較模糊
4.對任務的評估	強調過程中的收獲	重視結果與利益

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 II

差異性	學校	職場
5.對工作表現的期待	強調知識成長	重視工作能力的呈現
6.公平性	期待盡可能公平	有時候很獨斷
7.意見溝通	鼓勵討論	無暇討論，或對討論沒興趣

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 I

差異性	學校	職場
1.生活時間安排	較具有彈性	較為固定
2.出席率	有缺曠課的餘地	不能曠職
3.循環週期	較短：學期、學年	持續數季或數年的週期
4.休閒時間	每年度都有長假和較彈性的節日或假期	休假少

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 II

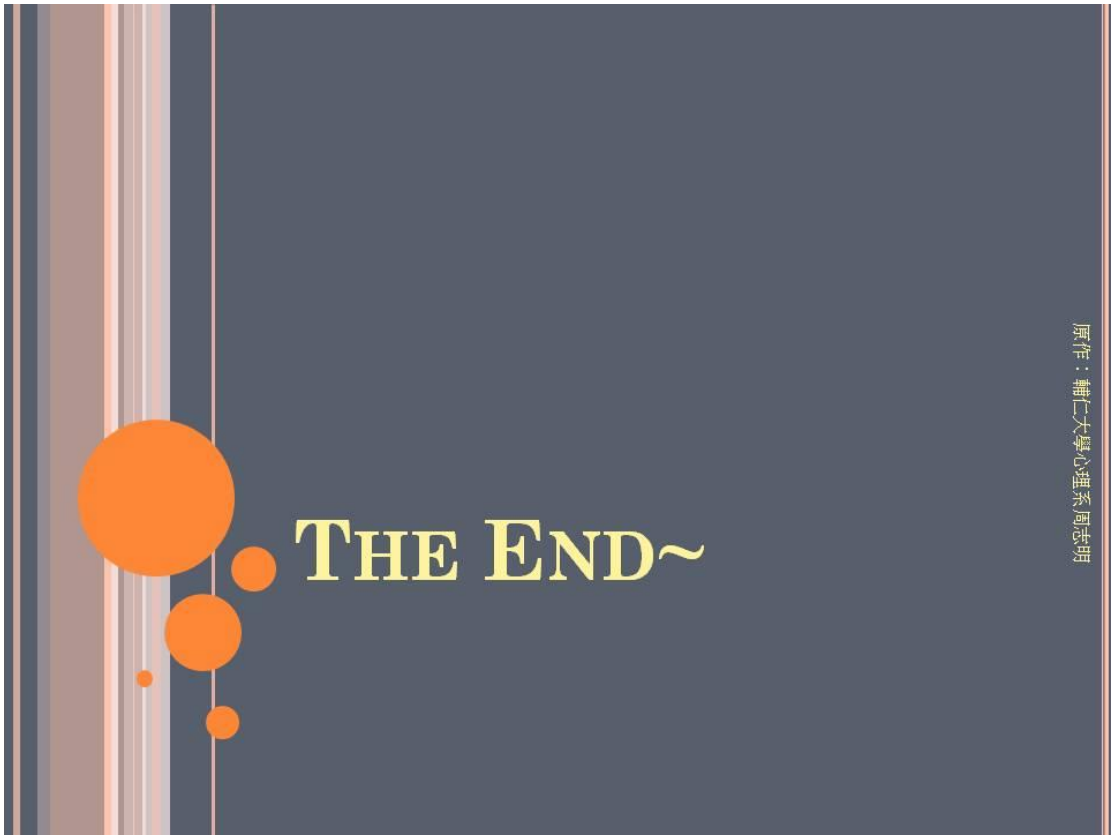
差異性	學校	職場
5.回饋	較頻繁、個別化	不定期、非經常性
6.問題的答案	通常都有「正確」解答	通常是「最好」的解答
7.評估方式	較多個人學業成績的評比	除了個人，也重視團隊表現
8.獎勵方式	較客觀、強調優點	以主觀標準、個人判斷為基礎

原作：輔仁大學心理系周志明

學習歷程差異

差異性	學校	職場
1.學習的內容	強調較抽象性、理論性原則	重視具體的問題解決和決策
2.學習的規劃	正規、結構性的學習規劃	以工作中發生的臨時事件或具體的生活為基礎
3.學習的方式	個人化的學習	社會性、分享性的學習

原作：輔仁大學心理系周志明



學習資源@高教環境

資源類別	學習資源	內容
學術	專業主修	院系學程之專業主修課程
學術	全人教育	全人或通識課程
學術	跨界選修	雙主修、輔系、學分學程、跨系與跨校選課等
學術/情境	專業實作	實驗室、方案實作、作品展、研究案、學士論文等
情境	人生情境	宿舍、社團、社群、愛情等
情境	文化情境	交換生、海外方案
情境	社會情境	服務學習、社會參與(community engagement)
情境	職場情境	專業實習、產學見習、暑期工作、打工、work shadow等

原作：輔仁大學心理系周志明

P33-2 戊 4 附件 2

研究一的影片腳本

影片一（64 秒）

【狀況】收發 E-mail 來處理客戶日常事務

【角色扮演】同部門同事、業務經理(主角)及客服人員

【場景 1】一早進辦公室的例行 E-mail 收發。主角正在看早上剛進來的 E-mail。在例行的 E-mail 中突然看到有一封無法自行解決的內容。

【電腦螢幕中 E-mail 內容，主角口中唸出】

1. 澳洲客戶 Business 來信要訂 20 臺的可程式化鍵盤，要問最新的交期跟報價。
2. 歐洲分公司負責人 Ulrich 下個禮拜要來臺灣，需要安排接機跟會議室。
3. 大洋洲的經銷商來來信說，本公司的 POS 系統銷售成績優秀。
4. 急信告知系統用到一半突然畫面反白，造成店面營收停頓。

【臺詞】

主角：(問題無法立即解決而困惑，轉問隔壁同事）像這種問題你以前有沒有遇過？

同事：像這種事情可以問客服部，他們會知道應該要怎麼處理比較適合。(一派輕鬆的樣子）

主角：對喔！我怎麼忘記了。多虧你提醒，看我這個記性真是的（以手擊掌，恍然大悟狀)我先把 mail 轉過去再打電話跟他們說一聲。(心情愉悅的處理發生的事件）

【場景 2】撥打電話給客服部人員，並等待協助並告知該如何處理

客服：愛迪爾公司您好，很高興為您服務。

主角：Cindy？我是玉貞。景文餐廳的李先生有寫信來說我們公司的系統用到一半畫面會反白，可不可以麻煩你幫忙解決。

客服：估計是控制板的問題。你信轉過來了嗎？我幫你看一下，晚一點我再打電話跟李先生聯絡實際發生狀況。之後我會再跟你說最後處理狀況。

主角：好的，謝謝你。有任何新狀況請讓我也一併知道。

客服人員：沒問題。

各位學員回答第 1 題及第 2 題。

影片二（58 秒）

【狀況】收發 E-mail 來處理客戶日常事務

【角色扮演】同部門同事、業務經理(主角)及客服人員

【場景 1】一早進辦公室的例行 E-mail 收發。主角正在看早上剛進來的 E-mail。在例行的 E-mail 中突然看到有一封無法自行解決的內容。

【電腦螢幕中 E-mail 內容，主角口中唸出】

1. 澳洲客戶 Business 來信要訂 20 臺的可程式化鍵盤，要問最新的交期跟報價。
2. 歐洲分公司負責人 Ulrich 下個禮拜要來臺灣，需要安排接機跟會議室。
3. 大洋洲的經銷商來來信說，本公司的 POS 系統銷售成績優秀。
4. 急信告知系統用到一半突然畫面反白，造成店面營收停頓。

【臺詞】

主角：厚，很煩耶！是不會直接問客服部門。我幹嘛還要幫別人做他的工作，以為我每天都很閒嗎！今天公司是給我十幾萬啦（不停抱怨中）。像這種問題你以前有沒有遇過？（情緒極糟的詢問隔壁同事）

同事：像這種事情可以問客服部，他們會知道應該要怎麼處理比較適合。(一派輕鬆的樣子)

主角：對喔！我怎麼忘記了(以手擊掌，恍然大悟狀)。反正先把 mail 轉給他們，讓他們自己去收這個爛攤子。處不處理是他家的事。(仍然不停的抱怨貌)

【場景 2】撥打電話給客服部人員，並等待協助並告知該如何處理

客服：愛迪爾公司您好，很高興為您服務。

主角：Cindy 嗎？我是玉貞。(口氣不耐煩中)景文餐廳的李先生有寫信來說我們公司的系統用到一半畫面會反白，怎麼公司的東西品質那麼爛，這種事是你們部門的事，拜託趕快跟對方聯絡。

客服：估計是控制板的問題。你信轉過來了嗎？我幫你看一下，晚一點我再打電話跟李先生聯絡實際發生狀況。之後我會再跟你說最後處理狀況。

主角：不用了，這是你們 RMA 的事。你們自己搞清楚狀況就可以了。不用跟我說。

客服：沒問題。

各位學員回答第 1 題及第 2 題。

影片三（86 秒）

【狀況】聯繫客戶，詢問產品使用情況

【角色扮演】顧客、工程師及業務經理(主角)

【場景 1】主角正在撥打電話給顧客詢問產品使用情況。

主角：您好，這裡是愛迪爾公司，敝姓翁，請問 X 小姐(先生)在嗎？

顧客：嗯，我是啊，怎樣？(聽到是愛迪爾公司的人，不爽中，所以口氣很不屑！)

主角：噢！X 小姐(先生)是這樣的啦，我們是想要瞭解一下，上個月貴公司安裝的那套 POS 系統，到目前為止不知道有沒有使用上的問題或是不足的地方？

顧客：(不屑的回答) 哼，拜託！那是什麼程式呀，狂當機，根本無法順利使用！我們打給客服，不是佔線就是要我們等等等……搞什麼嘛？

主角：(認真聆聽中，並努力安撫客戶) 是是是，真的是很抱歉造成貴公司的困擾！對於我司未能及時處理貴公司所發生的問題，是我們的疏失，也謝謝您的指教，我這邊會立即向上呈報這件重要的事情，當然我們公司也會立即指派技術人員至貴公司瞭解情況的。

顧客：(稍稍冷靜) 嗯，那你們就快點派人過來吧！！

【場景 2】撥打電話給公司內部維修課的工程師..

主角：請問現在維修課的工程師可以派的出人外出檢查客戶買的機器嗎？

工程師：機器使用上發生什麼問題嗎？

主角：有客戶反應我們的機器在使用上一直當機，如果可以的話，麻煩請今天即刻派人到客戶那邊檢查機器。

工程師：我查一下今天的外出維修表，看有沒有人手可以再過去。請把客戶的聯絡資料給我們。晚一點我們會派人再跟客人聯絡，再看要帶什麼東西過去替換。

主角：OK，麻煩你們了。如果有其它狀況，請也一併讓我知道。

工程師：沒問題。

各位學員回答第 3 題及第 4 題。

影片四（90 秒）

【狀況】聯繫客戶，詢問產品使用情況

【角色扮演】顧客、工程師及業務經理(主角)

【場景 1】主角正在撥打電話給顧客詢問產品使用情況。

主角：您好，我是愛迪爾公司的翁小姐，請問X小姐(先生)在嗎？

顧客：(不屑的回答)嗯，我是，怎樣？

主角：我是想請問一下，貴公司上個月購買的那一套 POS 系統在使用上有沒有什麼問題？

顧客：(不屑的回答)哼，拜託！那是什麼程式呀，狂當機，根本無法順利使用！我們打給客服，不是佔線就是要我們等等等……搞什麼嘛？

主角:(一副心不在焉的敷衍狀)喔～是嗎？怎麼會狂當機呢？會不會是你們自己操作不當呢？

顧客：(拉高聲調，大聲回應)什麼我們操作不當？？你們這是什麼態度呀？我們花了冤枉錢還要受氣嗎？

主角:(在顧客抱怨到－你們這是什麼態度呀？的同時,將電話拿到旁邊的桌上，並喝一口茶)

顧客：總之我不管，我要你們給我個交待！！(約停留 3 秒鐘，發現電話那頭兒沒有聲音了，便接著大聲喊：)喂？喂？你有沒有在聽？

主角：(在顧客抱怨到－喂？喂？ 的同時，再喝一口茶，並做出被茶嗆到狀！！咳嗽接著說：)咳！咳！X小姐(先生)，基本上我只是例行公事打個電話詢問一下客戶端的使用狀況，關於您反應的問題我會請技術人員稍後致電給您。謝謝您的指教，再見。(掛掉電話，口中唸唸有詞說：真衰！遇到瘋子。並做出不屑翻白眼的表情)

【場景 2】撥打電話給公司內部維修課的工程師..

主角：拜託，維修課的工程師今天派個人外出檢查客戶買的機器吧！

工程師：機器使用上發生什麼問題嗎？

主角：有客戶反應我們機器在使用上一直當機，隨便派個人過去看一下就可以了。

工程師：我查一下今天的外出維修表，看有沒有人手可以再過去。請把客戶的聯絡資料給我們。晚一點我們會派人再跟客人聯絡，再看要帶什麼東西過去替換。

主角:反正就是派個人過去,有那麼難嗎！等一下我就會給你客戶的聯絡資料了,今天一定要派一個人過去就對了！！

工程師：沒問題。

各位學員回答第 3 題及第 4 題。

影片五（86 秒）

【狀況】維繫及開發客戶

【角色扮演】關心業務狀況的上級主管及業務經理(主角)

【場景 1】上級主管與主角在辦公室討論某些客人日後的業務方針。在快要結束的時候跟主角的談話…

主管：對了（忽然想起來的樣子）我前幾天看了一下公司目前的經銷商名冊，臺灣的經銷商數量只佔了目前經銷商名冊的 5%，看來是少了一點，想個辦法看能不能再增加到 15%，讓營業額再衝高一點。

主角：(開心貌）您不提醒我都忘了。其實我這幾天早已經連絡過一家對代理我們公司新產品的公司，名字是超捷。負責人張先生跟我在電話中談的非常愉快，公司的規模雖然不大，但是在臺灣擁有非常多的潛在客戶群，如果可以跟他們公司簽約搞定代理權，相信在短期之內，可以增加不少銷售量。而我手上目前也還有幾家潛力公司還在談。今天早上我已經打電話要先跟超捷的張先生確認我昨天跟他約的時間，我準備一下機器就可以出門了。我一定會把好消息帶回來公司！（信心滿滿狀）

主管:訪談的記錄要寫報告上來,有要部門支援的你就自己看著辦。沒問題的話，你準備一下就可以出門了。(兩人並離開現在的辦公室）

各位學員回答第 5 題及第 6 題。

影片六（70 秒）

【狀況】維繫及開發客戶

【角色扮演】關心業務狀況的上級主管及業務經理(主角)

【場景 1】上級主管與主角在辦公室討論某些客人日後的業務方針。在快要結束的時候跟主角的談話…

主管：對了（忽然想起來的樣子），我前幾天看了一下公司目前的經銷商名冊，臺灣的經銷商數量只佔了目前經銷商名冊的 5%，看來是少了一點，想個辦法看能不能再增加到 15%，讓營業額再衝高一點。

主角：（開始一臉的不耐煩）喔！那我有空再找時間看看有哪些公司可以再開發的。

主管：業務部門平常都沒在注意這些事嗎？(開始有不高興的感覺，臉色微怒)

主角：實在是因為最近的案子太多，沒有多的時間可以再去開發新的經銷商。您交代的事情我一定會做的，可是總要給我時間吧。我也不能丟下其它客戶不管啊～你看 Smart 那個美國客戶跟國內賀毅的…（不斷找藉口，極盡推諉的表情）

主管：夠了夠了～我跟你說不是要你來跟我抱怨這些事。我希望你們部門下次不需要我再提醒你們該怎麼做事！沒事就可以出去做你的事了。（滿臉怒氣）

各位學員回答第 5 題及第 6 題。

影片七（143 秒）

【狀況】跨部門日常例行性會議

【角色扮演】總經理、國外業務經理、研發主管及的主角(國內業務部經理)

【場景 1】總經理為主持人，會議準備就緒…

總經理：會議開始。請各部門將上週執行進度在會議上做個說明，有問題的今天大家也一起討論並解決，由哪個部門先開始？

國外部業務經理：國外部門一切正常，客戶無不良反應，目前也正積極開發新客戶，預計這個月的營業額可以新增 3%，下個月預計有五百臺可程式化鍵盤的訂單，需請相關單位準備備料事宜。

總經理：好。再來請國內業務部門說明一下這一週來的業務狀況。

主角：目前我遇到一些棘手狀況需要公司的幫忙及協助。

主管：直接說。

主角：第一個問題是臺北老王牛肉麵他們的 POS 系統經常出現當機情形，我也請技術部門協助，但仍無法獲得解決。希望研發單位也可以配合技術支援單位找出問題所在 。第二個問題是目前有一個案子是三角貿易，貿易商是在臺灣，貨品需要直接出口到澳洲，我需要國外部門的協助。

國外部業務經理：出口的相關事項，國外部隨時可以幫忙處理。剩下的細節，我們再討論。

主管：OK。研發單位在支援方面是否有什麼困難？

研發經理:這個問題,上個禮拜國內業務部的翁經理已經有先跟我們部門知會過,會同技術支援單位檢測的結果，有可能是主機板或控制板支援性的問題。Jimmy 已經要了一些樣品作測試，目前有二家的樣品待承認中，還需要多作一些相容性的測試，預計要二個禮拜才有正式的結果。

總經理：了解。隨時匯報測試結果給各大相關部門，樣品正式承認後，由工程部發正式 ECN 修改現有產品版本。記錄將今天開會的內容記錄完畢後發 mail 給各大相關部門，沒問題就散會。

各位學員回答第 7 題及第 8 題。

影片八（152 秒）

【狀況】跨部門日常例行性會議

【角色扮演】總經理、國外業務經理、研發主管及的主角(國內業務部經理)

【場景 1】總經理為主持人，會議準備就緒…

總經理：會議開始。請各部門將上週執行進度在會議上做個說明，有問題的今天大家也一起討論並解決，由哪個部門先開始？

國外部業務經理：國外部門一切正常，客戶無不良反應，目前也正積極開發新客戶，預計這個月的營業額可以新增 3%，下個月預計有五百臺可程式化鍵盤的訂單，需請相關單位準備備料事宜。

總經理：好。再來請國內業務部門說明一下這一週來的業務狀況。

主角：目前我遇到一些棘手狀況需要公司的幫忙及協助。

主管：直接說。

主角：上個禮拜，臺北老王牛肉麵他們的 POS 系統經常出現當機情形，技術支援單位已經看過了，可是還是沒辦法解決，不知道問題出在哪裡。

第二個問題是目前有一個案子是三角貿易，貿易商是在臺灣，貨品需要直接出口到澳洲，這個客人應該要轉給國外部門，請國外部門接手。

國外部業務經理：這個客人應該還是屬於國內業務部，但是出口的相關事項，國外部隨時可以幫忙處理。剩下的細節，我們再討論。

主管：OK。這部份就請國外部支援助。至於老王牛肉麵的機器問題，請研發單位會同技術支援單位處理，以後案子請在一個禮拜之內解決或是提出。

研發經理：這個問題，技術支援單位已經有先跟我們部門知會過，會同技術支援單位檢測的結果，有可能是主機板或控制板支援性的問題。Jimmy 已經要了一些樣品作測試，目前有二家的樣品待承認中，還需要多作一些相容性的測試，預計要二個禮拜才有正式的結果。

主管：了解。研發及技術單位記得要隨時匯報測試結果給各大相關部門，樣品正式承認後，由工程部發正式 ECN 修改現有產品版本。請業務部隨時追蹤結果，客人的情緒先安撫好，有解決方案後要第一個告知客戶。如果沒問題，請記錄將今天開會的內容記錄完畢後發 mail 給各大相關部門。

各位學員回答第 7 題及第 8 題。

影片九（77 秒）

【狀況】假日舉辦公司全體上下的團康健行活動

【角色扮演】人力資源（HR）部門經理、同部門同事及業務經理(主角)

【場景 1】總經理邀請大家進入會議，並請人資經理宣達健行活動..

HR 經理：這個禮拜天，公司為了要聯絡大家感情，這禮拜六人資部門特別選陽明山辦了一個健行活動，請大家早上七點準時在山下集合。(臺下一堆人對這個消息竊竊私語)

HR 經理：雖然時間比較早，但是大家平常生活作息不正常，所以讓大家在健行活動中可以多吸一點芬多精，平常不常談話的同事也可以多聯絡感情。再說，公司一起出遊，社會大眾對我們公司也會有比較正面的看法，對公司的外在形象也可以加分。所以希望各位同仁可以多多配合。

主角：這陣子忙的要死，終於有時間可以出去走走了。公司真是體貼大家。(十分開心貌)

部門同事:禮拜天耶！早就打算要睡到它一個整天,這是什麼世界啊(表情誇張，雙手抱頭)

各位學員回答第 9 題及第 10 題。

影片十（93 秒）

【狀況】假日舉辦公司全體上下的團康健行活動

【角色扮演】人力資源（HR）部門經理、同部門同事及業務經理(主角)

【場景 1】總經理邀請大家進入會議，並請人資經理宣達健行活動..

HR 經理：這個禮拜天，公司為了要聯絡大家感情，這禮拜六人資部門特別選陽明山辦了一個健行活動，請大家早上七點準時在山下集合。(臺下一堆人對這個消息竊竊私語)

HR 經理：雖然時間比較早，但是大家平常生活作息不正常，所以讓大家在健行活動中可以多吸一點芬多精，平常不常談話的同事也可以多聯絡感情。再說，公司一起出遊，社會大眾對我們公司也會有比較正面的看法，對公司的外在形象也可以加分。所以希望各位同仁可以多多配合。

主角：主角：有沒有搞錯！這陣子忙的要死還要去健行，什麼爛活動！哪隻豬說要辦的！叫公司補加班費給我！！(狂怒貌)

部門同事:禮拜天耶！早就打算要睡到它一個整天,這是什麼世界啊(表情誇張，雙手抱頭)

各位學員回答第 9 題及第 10 題。

影片十一（109 秒）

【狀況】討論業務改善

【角色扮演】總經理及業務經理(主角)

【場景 1】總經理在辦公室走廊上碰到業務經理…

主角：總經理，有件事情想和您報告，最近業務部時常接到客戶的抱怨，說我們的 POS 系統不穩定，而且客服部的電話時常佔線；若直接打到公司來又得不到專業人員及時回答！

總經理：噢！真的是這樣嗎？怎麼會發生這種事呢？

主角：是！總經理，針對這個問題我有個想法～

總經理：嗯，你說說看～

主角：是！總經理，我希望公司可以補齊客服部人手的不足，這樣一來當客戶致電客服部時也不會因為佔線而尋求不到解決的方法！其次我們也可以舉辦教育訓練，來加強公司所有人員的專業知識。另外，品保部門的檢測嚴格度也需要再加強，完整的產品訓練及相關人員對公司產品的熟悉度應有再進步的空間，只是需要各大部門的配合。這樣子，業務部門獲得良好的後線支援，在增加業務營業額上也會有更明顯的改善。

總經理：那就請你將你的想法明細整理出來，我會再將你的提議仔細閱讀及考量的！

各位學員回答第 11 題及第 12 題。

影片十二（99 秒）

【狀況】討論業務改善

【角色扮演】總經理及業務經理(主角)

【場景 1】總經理在辦公室走廊上碰到業務經理…

主角：總經理，有件事情想和您報告，最近業務部時常接到客戶的抱怨，說我們的 POS 系統不穩定，而且客服部的電話時常佔線；若直接打到公司來又得不到專業人員及時回答！

總經理：噢！真的是這樣嗎？怎麼會發生這種事呢？

主角：對押，我也覺得很奇怪，之前也從來沒有客戶反應過 POS 系統不穩定，搞不好是客戶自己操作不當吧？

總經理：那客服部時常佔線的問題又怎麼解釋呢？你有去瞭解過了嗎？

主角：喔！報告總經理，我是沒有直接的去瞭解過啦，不過我有聽到人事室的同仁們在說，客服部的同仁出缺勤不太正常，經常有人請假！

總經理：那關於內勤人員的專業知識這點，你是不是該好好想想要怎麼處理呢？

主角：總經理，這個問題不應該是要我來處理吧。訓練專業知識再怎麼樣也不關我的事。

總經理：那難道是我的事嗎? 總之，客訴問題我要你儘快給我搞定，不要再讓我知道又有相同的事情發生了！

主角：是，總經理！

各位學員回答第 11 題及第 12 題。

影片十三（57 秒）

【狀況】協調相關人員以利業務進行

【角色扮演】研發 RD 部門工程師及業務經理(主角)

【場景 1】雙方在會議室討論

主角:最近 RAIF 的新技術非常熱門,我們部門有想說將這個新功能用 Operation 的方式加在現有產品,這樣如果有這方面需求的客戶也可以誘發他們繼續使用我們原有的產品。這樣子的話，公司的產品比較有在更新的感覺，相對公司形象應該也會提升不少。

不知道你們覺得這樣子的提議是否可行？

RD 工程師：沒關係，請你們業務部門助先去作客戶意願的調查統計，我們這一方面會再去多收集有關這類產品的訊息。到時候我們二個部門再一起評估新技術是否有加在我們舊有產品的必要(微笑貌)。

主角：真是太感謝你們的幫忙了，我相信對提升我們公司產品形象會有很大的幫助(愉悅的握手致謝)。

各位學員回答第 13 題及第 14 題。

影片十四（60 秒）

【狀況】協調相關人員以利業務進行

【角色扮演】研發 RD 部門工程師及業務經理(主角)

【場景 1】雙方在會議室討論

RD 程師：最近 RAIF 的新技術非常熱門，我們部門有想說將這個新功能用 Operation 的方式加在現有產品，這樣如果有這方面需求的客戶也可以誘發他們繼續使用我們原有的產品。這樣子的話，公司的產品比較有在更新的感覺，相對公司形象應該也會提升不少。不知道你們覺得這樣子的提議是否可行？

主角：公司目前接單的狀況就很好了，業績目標也早就達到目標，幹嘛要在這時候還要自找麻煩去做這些事(開始不耐煩的表情)。何況現在公司的產品就很好啦！加東加西弄得跟大雜燴一樣，能看嗎！以為我們的部門每天都沒事做就對了(狂怒的生氣走人)。

RD 工程師：可是～（十分無辜貌）

各位學員回答第 13 題及第 14 題。

影片十五（85 秒）

【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室
主角：啊~(伸伸懶腰說) 還剩一個小時就下班了，趕快把手邊的事情告一段落，不然趕不上今晚七點的同學會。
總經理：翁經理，等一下五點半要開個臨時會議，因為我明天要出差了，有些事情要和你討論一下，請你協助處理，會議大概需要進行一個小時。
主角：喔，好的(口中唸：啊！要開會到六點半，那我得打個電話跟虎虎講一聲！)。

【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及主角朋友虎虎

【場景 2】電話中
虎虎：喂！
主角：虎虎，我是玉貞，不好意思，我想跟妳說一聲今晚七點的同學會，我可能不能準時到，因為我現在臨時有一個會議要行，所以我會晚個 30~45 分鐘到。
虎虎:嗯~真的喔~ 你們主管好像常常這樣嗎？ 還是你要去和你主管講一聲說你今晚有約，請他把事情交待給你的代理人？
主角：沒關係啦~因為他明天要出差了，這幾天也都很忙，所以也一直沒有時間找我交待一些事情呀。況且我相信他也是信任我，所以才會放心的把重要的事情都交給我啊。
虎虎：嗯、嗯！好吧，那晚點見囉。
主角：嗯！拜拜~~
總經理：翁經理，我們可以準備開始開會了。
主角：(掛掉電話)是，總經理。

各位學員回答第 15 題及第 16 題。

影片十六（82 秒）

【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室
主角：啊~(伸伸懶腰說) 還剩一個小時就下班了，趕快把手邊的事情告一段落，不然趕不上今晚七點的同學會。
主管：翁經理，等一下五點半要開個臨時會議，因為我明天要出差了，有些事情要和你討論一下，請你協助處理，會議大概需要進行一個小時。
主角:啊?! 可是我~ 呃~ 哦~~ 好！(口中開始碎碎唸,並表現出滿臉的不高興，等主管離開之後)
主角：哎唷，是怎樣啦！早不開、晚不開的，現在都幾百點了才要開會。(同時拿起電話撥給虎虎)

【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及主角朋友虎虎

【場景 2】電話中
虎虎：喂！
主角：喂！虎虎，我是玉貞啦~ 我跟你講，今天晚上我會晚一點點到。
虎虎：是哦？為什麼？
主角：哼！還不是我那個豬頭主管啦！剛才突然跟我說要開會。
虎虎:嗯~真的喔~ 你們主管好像常常這樣嗎？ 還是你要去和你主管講一聲說你今晚有約，請他把事情交待給你的代理人？
主角：嘖！怎麼可能！想得美喔！他都開口了，我哪敢說要先走啊~算了啦，不跟你說了，我先進去開會了，晚上見面再聊。
虎虎：嗯，好吧。拜拜~
主管：翁經理，我們可以準備開始開會了。
主角：(掛掉電話)是，總經理。(口中碎碎唸：吼，急屁哦，討厭耶！)

各位學員回答第 15 題及第 16 題。

影片十七（82 秒）

【狀況】搜尋外訓課程

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及人力資源 HR 經理

【場景 1】辦公室

主角：總經理，這是我剛剛在公佈欄看到貿協最近要開的新課程。 DM 拿給總經理看)(把我想要報名貿協開的市場行銷開發的管理課程。對於一個業務人員，我相信這門知識可以學到很多東西可以實際運用在工作上。因為目前公司的有限人材中，在市場行銷開發的經驗不足，即使公司有開發新產品，仍然不知道應該要如何去行銷，如果我們可以對行銷開發有一個概括的觀念，甚至是可以與講師有互動的探討，在營業額上，相信會有精進。

主管：（看 DM 中）嗯~看起來還不錯，如果你有興趣就請人資部門幫你報名吧。

主角：謝謝總經理，我一定會認真上課，將知識跟經驗和公司的人一同分享。

HR 經理：這個課程是下禮拜二，因為是上班時間，總經理已經答應可以用公假的方式讓你請假，記得請假手續要早一點辦理，後面我才能繼續處理。

主角：Ok，沒問題。謝謝你（高興貌)。

各位學員回答第 17 題及第 18 題。

影片十八（54 秒）

【狀況】搜尋外訓課程

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及人力資源 HR 經理

【場景 1】辦公室

總經理：玉貞，這是我剛剛在公佈欄看到貿協最近要開的新課程。 DM 拿給主角看）公（把司讓你去上貿協開的市場行銷開發的管理課程。對於一個業務人員，我相信這門知識可以學到很多東西可以實際運用在工作上。相關手續你找人資部門辦理吧。

主角：是，我知道了！（嘴巴碎碎唸：死老頭，是想要累死我就對了，每天做牛做馬就算了，還要搞這些花樣，以為我是每天都閒在那邊 Stand by 嗎！這麼愛去是不會自己去！）（十分不耐煩但又虛以委蛇的表情）

HR 經理：這個課程是下禮拜二，因為是上班時間，經理已經答應可以用公假的方式讓你請假，記得請假手續要早一點辦理，後面我才能繼續處理。

主角：（無奈的嘆一口氣）知～道～了～～（十分不高興，等人資通知完後就把通知單揉掉丟進垃圾筒）

各位學員回答第 17 題及第 18 題。

影片十九（60 秒）

【狀況】業務擴展之人才徵詢

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室

總經理：最近公司有意要往日本拓展業務量，但是現在需要日語人材。但是必須要有行銷業務的能力，跟對方可以直接以日語溝通，你想你可以擔任這份工作嗎？

主角：我本身就一直有在學日文，今年才剛拿到一級檢定，我相信在溝通方面並沒有問題，而行銷業務的能力，我相信總經理很清楚我的能力在哪裡。如果總經理願意將這個業務範圍交給我，我相信我有絕對的能力可以完成公司所訂定的目標。

各位學員回答第 19 題及第 20 題。

影片二十（54 秒）

【狀況】業務擴展之人才徵詢

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室

總經理：最近公司有意要往日本拓展業務量，但是現在需要日語人材。但是必須要有行銷業務的能力，跟對方可以直接以日語溝通，你想你可以擔任這份工作嗎？

主角：我是有在學，可是沒辦法幫上公司的忙，總經理還是找別人吧。否則因為我一個人而壞了公司的大事，這可是件不得了的事啊。

各位學員回答第 19 題及第 20 題。

影片二十一（33 秒）

【狀況】搜尋是否有訓練機會

【角色扮演】人資經理、業務經理(主角）及同事

【場景 1】辦公室

主角：(拿電話打給人資經理)人資經理嗎？我想請問一下，公司最近這三個月內是否有辦相關教育訓練課程？

人資經理：相關教育訓練事宜，我已經公佈了，你可以去公佈欄上面看就知道。(掛電話)

主角：謝謝！(未講完謝謝即被掛電話)

同事：公司有教育訓練，我們一起去參加吧！

主角：太好了，那我們就一起去參加吧！

各位學員回答第 21 題及第 22 題。

影片二十二（30 秒）

【狀況】搜尋是否有訓練機會

【角色扮演】人資經理、業務經理(主角）及同事

【場景 1】辦公室

人資經理：業務翁經理嗎？公司最有辦些新的教育訓練希望你能夠參加。

主角：到時再看看我有沒有空再說吧！(邊講電話邊照鏡子化粧)

人資經理：謝謝！(未講完謝謝即被掛電話)

同事：公司有教育訓練，我們一起去參加吧！

主角：好煩唷！你自已去參加吧，我沒空。

各位學員回答第 21 題及第 22 題。

影片二十三（69 秒）

【狀況】處理客戶緊急且不確定的問題

【角色扮演】客戶、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室電話中

主角：(拿起電話)喂…愛迪爾公司您好，畢姓翁請問有什麼可為您服務嗎？

客戶：(生氣的樣子)你們公司的系統怎麼那麼爛，昨天晚上 9 點多 Bar Code 機突然壞掉，打電話到你們公司也沒人接，難道沒人留守嗎？我這邊是三傷巧福南西店，趕快派人來修理啊！什麼時候會到，先打個電話來(態度不是很好的把電話掛了)。

【聲音】嘟…嘟…嘟…(電話被掛掉的聲音)

【動作】

主角：立刻馬上查詢三傷巧福的客戶電腦資料，發現該客戶的 Bar Code 機已於昨天晚上 12 點硬體保固已過期。

主角:…做沉思的動作,開始想如何解決的方案,並拿起紙筆開始寫解決的方案：

解決方案：

1. 因為早上已過保固期，避免影響公司權益，盡量跟客戶協調購買新的機器。
2. 為免影響到公司的商譽，盡快派人去維修並由公司來負擔全部的費用。
3. 基於公平合理，認為跟客戶協調採公司與客戶各負擔一半的修理費用。

各位學員回答第 23 題、第 24 題及第 25 題。

影片二十四（6 秒）

【狀況】客戶緊急且不確定的問題

【角色扮演】客戶、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室電話中

主角：(拿起電話)喂…愛迪爾公司您好，畢姓翁請問有什麼可為您服務嗎？

客戶：(生氣的樣子)你們公司的系統怎麼那麼爛，昨天晚上 9 點多 Bar Code 機突然壞掉，打電話到你們公司也沒人接，難道沒人留守嗎？我這邊是三傷巧福南西店，趕快派人來修理啊！什麼時候會到，先打個電話來(態度不是很好的把電話掛了)。

【聲音】嘟…嘟…嘟…(電話被掛掉的聲音)

【動作】

主角：立刻馬上查詢三傷巧福的客戶電腦資料，發現該客戶的 Bar Code 機已於昨天晚上 12 點硬體保固已過期。

主角:…做沉思的動作,開始想如何解決的方案,並拿起紙筆開始寫解決的方案：

解決方案：
1. 即然早上已過保固期，那就購買新的機器就好了，這有什麼好煩的呢。
2. 這些事情交給技術部門去處理就好了，幹麼為這種小事傷腦筋呢。

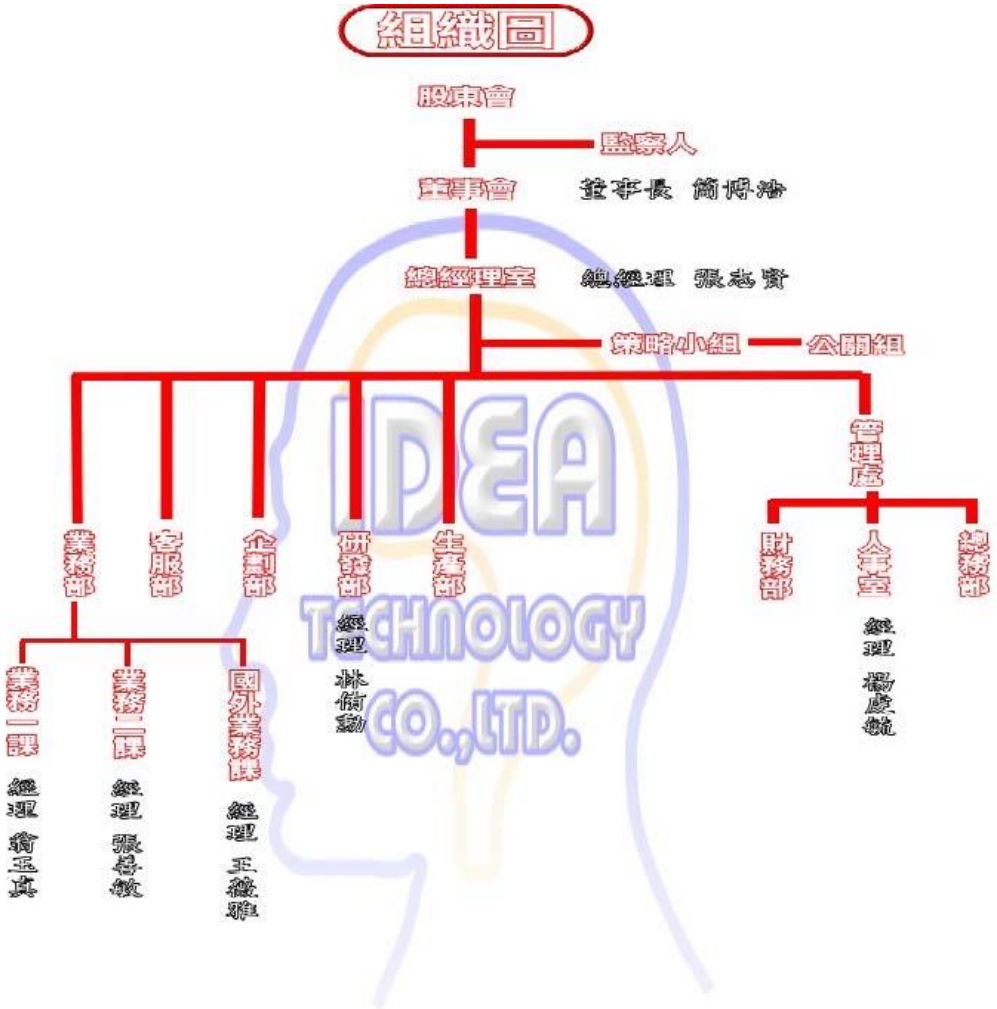
各位學員回答第 23 題、第 24 題及第 25 題。

P33-2 戊 4 附件 3

學習單 1：角色行為評估表

企業脈絡

愛迪爾科技股份有限公司（IDEA Technology CO.,LTD.）是一家主要銷售 POS 系統的公司，銷售客戶群主要以零售業、飯館、餐廳、生鮮超市…等一般中小型企業為主。目前公司可看到所配合的客戶有：三商巧福、全家便利店、雙象園餐廳、古典菊花園 …多家知名連鎖餐飲店。以下是它的組織圖，本劇中主角為業務部業務一課經理翁玉真小姐。



業務部業務一課翁玉真經理（以下簡稱翁經理）的工作主要內容為：

A. 解決顧客有關銷售及服務上的抱怨，提高顧客滿意度

B. 持續瞭解客戶偏好，開發新客戶，以公司獲利成長

C. 協調或指導公司內相關活動，以利調整產品規格符合顧客預期，拿到訂單及業績

請根據翁經理此主角的工作行為，在最短時間內圈選填答完畢。如您同意主角有表現下列行為，請按程度在數字上圈選適當的位置。

注意事項

1.看完每一『話』段影片後，根據主角行為，在最短時間(10~20 秒)內圈選填答完畢。

2.如您同意主角有表現下列行為，請按程度在數字上圈選適當的位置。如您部分同意就將5圈選成 ⑤ ，如果無法判斷就請「無法判斷」欄□勾選✓。

☞影片即將開始.....請準備

【當主角(國內部業務經理)在工作中，從您的觀察中，您同意以下的描述嗎？】

□第 1 話～收發 E-mail 時，您是否同意她.....		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	在工作瓶頸時，仍致力於積極解決問題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	在工作範圍內，能找出有效可行的方法	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 2 話～收發 E-mail 時，您是否同意她.....		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	在工作瓶頸時，仍致力於積極解決問題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	在工作範圍內，能找出有效可行的方法	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 3 話～詢問客戶產品狀況時，您是否同意她..		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	在客戶所提的要求下，能快速分析並處理	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	協調相關部門予以處理客戶問題，並追蹤後續	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 4 話～詢問客戶產品狀況時，您是否同意她..		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	在客戶所提的要求下，能快速分析並處理	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	協調相關部門予以處理客戶問題，並追蹤後續	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 5 話～在維繫及開發客戶時，您是否同意她.....		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	積極開發客戶，並有效的做客戶分析	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動與客戶接觸，尋求公司商機	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 6 話～在維繫及開發客戶時，您是否同意她.....		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	積極開發客戶，並有效的做客戶分析	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動與客戶接觸，尋求公司商機	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 7 話～她週會與他人溝通時，您是否同意她.....		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	主動找到工作問題，並予以解決	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	承擔相關工作責任，並不推諉	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 8 話～她週會與他人溝通時，您是否同意她.....		非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)							無法判斷
1.	主動找到工作問題，並予以解決	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	承擔相關工作責任，並不推諉	1	2	3	4	5	6	7	□

下一頁繼續耶…

□第 9 話～公司舉辦健行活動，您是否同意她....		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	對公司忠誠且支持公司政策	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	因突發活動所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 10 話～公司舉辦健行活動，您是否同意她....		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	對公司忠誠且支持公司政策	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	因突發活動所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 11 話～與主管討論業務時，您是否同意她....		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	會以公司利益為出發點來思考事情	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能夠主動提出公司有建設性的建議	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 12 話～與主管討論業務時，您是否同意她....		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	會以公司利益為出發點來思考事情	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能夠主動提出公司有建設性的建議	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 13 話～與同仁協調業務時，您是否同意她..		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	主動協助相關業務推行，幫助他人	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	與相關業務單位充分溝通，以利任務進行	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 14 話～與同仁協調業務時，您是否同意她..		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	主動協助相關業務推行，幫助他人	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	與相關業務單位充分溝通，以利任務進行	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 15 話～正當主管臨時交辦時，您是否同意她..		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	因突發業務所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能主動轉換工作角色，以利任務遂行	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 16 話～正當主管臨時交辦時，您是否同意她..		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	因突發業務所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能主動轉換工作角色，以利任務遂行	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 17 話～面對外訓課程時，您是否同意她..		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	隨時不斷充實自我，接受新知識	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動學習相關知識，可訓練性高	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 18 話～面對外訓課程時，您是否同意她..		從來沒有 (1) ~總是(7)							無法判斷
1.	隨時不斷充實自我，接受新知識	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動學習相關知識，可訓練性高	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 19 話～業務擴展之人才徵詢，您是否同意她...		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	能持續保持工作知識與技能以符合產業需求	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	預應環境及業務拓展，及早時學習及調整回應	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 20 話～業務擴展之人才徵詢，您是否同意她...		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	能持續保持工作知識與技能以符合產業需求	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	預應環境及業務拓展，及早時學習及調整回應	1	2	3	4	5	6	7	□

下一頁繼續耶…

□第 21 話～搜尋學習機會方面，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	主動找尋訓練機會，充實自我	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能盡可能的排除萬難，落實自我發展	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 22 話～搜尋學習機會方面，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	主動找尋訓練機會，充實自我	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能盡可能的排除萬難，落實自我發展	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 23 話～處理客戶緊急問題時，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	快速整合資訊，確認並澄清複雜議題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	常保留一些可能的解決方案，以因應未來需要	1	2	3	4	5	6	7	□
3.	多元思考的方式來獲取新方法	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 24 話～處理客戶緊急問題時，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	快速整合資訊，確認並澄清複雜議題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	常保留一些可能的解決方案，以因應未來需要	1	2	3	4	5	6	7	□
3.	多元思考的方式來獲取新方法	1	2	3	4	5	6	7	□

結束以上 12 話段的放映，謝謝大家的參與。

P33-2 戊 4 附件 4

學習單 2：從跨界文化差異省思影片腳本

影片腳本	可能的學校文化影響
影片一 影片二	
影片三 影片四	
影片五 影片六	
影片七 影片八	
影片九 影片十	
影片十一 影片十二	
影片十三 影片十四	
影片十五 影片十六	
影片十七 影片十八	
影片十九 影片二十	
影片二十一 影片二十二	
影片二十三 影片二十四	

主軸三：A 職涯籌劃實踐

主題六：A1 打造希望感

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」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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 10 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。

<table>
<tr><td rowspan="3">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產

L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td>A1 打造希望感
■A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/或A21-2-己13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">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。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">1. 授課者必須先熟悉廣義「生涯」概念，應避免侷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」行為有充份敏感度，而能從其生活經驗中帶</td></tr>
</table>

	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。
教師課前準備	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。
教學資源工具	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了解這些量表，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。
作業	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。
評量方式	根據課程參與以及完成的學習單進行評估。
備註	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。

一、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. 了解生涯發展的本質與籌劃－探索、決定以及執行三大元素。 2. 了解影響生涯發展的個人、關係與環境因素（人境關係）。 3. 了解自我概念、理想生涯與掌控力之間的關係。
	執行力	了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	了解自我概念、理想生涯與開放力之間的關係。
	生命力	了解自己具有抉擇、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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）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，你認為甚麼是生涯？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，自己對於要拚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，也有可能組合成一臺在平地疾駛的汽車，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 人一中組,分享在剛剛小組內討論重點,繼續討論 5 分鐘。

再合併兩中組為 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連，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，最重要的是我們能不能找出利基，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，檢視身旁有的學習和發展機會，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，生涯開展能力包括了解析力、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，即便做了決定，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。

（二）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】—

（三）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「10 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 10 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 10 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〕，現在的你有什麼想法？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。

（四）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

1. 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。

2. 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。

3. 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.

4. 吳芝儀（2000）。生涯探索與規劃：我的生涯手冊。嘉義：濤石。

5. 劉淑慧、陳弈靜、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。

6. 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。

7. 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。

8. 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）。

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。

A11-甲 1 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侷限。

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。

A11-甲 1 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。

A11-甲 1 附件 3

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。



單元名稱：A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

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：

劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠（2014）。宣告未來故事。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、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠（2016）。打造未來願景_編製劇本。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「宣告未來故事」，2016 年職涯發展教材更改為「打造未來願景_編製劇本」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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： D1 計畫圓夢

摘要

1. 暖身：以短片「為人生乾一杯」引導出「生涯是活出來的」的概念。
2. 進行生涯微電影推薦會：由生涯典範與重要他人進行推薦。
3. 穿越時光機—從現在到未來：以目前生涯微電影海報為起點，理想生涯微電影海報為終點，進行連環畫創作，勾勒出理想生涯的實踐過程（也可以簡筆圖替代）。

4. 夢想九宮格：透過夢想九宮格思考邁向理想未來的 SWOT 並規劃實踐行動。

   替代活動：藉由「看圖說故事」，在他人與主角交替敘說中勾勒理想生涯的實踐過程。

5. 總結:理想生涯之視覺圖像與故事敘說有助於追尋理想生涯的動力與方法。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
■A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">無</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">單槍、投影機、筆電、喇叭、圖畫紙(每人四張)、繪畫用品(蠟筆)、微笑貼紙(一人一大張)。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="3">五月天乾杯 MV、劇本評鑑表、CCN 與大鵬網的相關資訊。</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">無</td></tr>
</table>

評量方式	依課堂參與、出席情況給分。
備註	1.在前次上課便提醒學生將前次作品(「理想生涯微電影海報」)帶來。 2.推薦學生瀏覽使用 CCN、大鵬網的相關資訊，作為編撰未來生涯劇本的素材。

一、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	形成未來理想生涯的具體圖像與實踐行動籌劃。
	執行力	提升未來理想生涯的實踐動力與信心。
	建構力	建構出從現況邁向未來理想生涯關鍵步驟與情節。
	開放力	欣賞不同人的理想生涯的實踐籌劃。
	生命力	透過訪問敘說激發實踐決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此肯定與支持未來理想生涯的實踐。
	勾勒生涯願景	形成未來理想生涯的具體圖像。
	實踐理想生活	籌劃未來理想生涯的實踐行動。
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一） 暖身：以短片「為人生乾一杯」引導出「生涯是活出來的」的概念。(10m 分鐘)播放乾杯 mv 引出本次單元主題-宣告生涯劇本。

1. 引言
2. 播放 mv
3. 引導思考

【指導語】

上週我們一起創作了生涯微電影的海報，而今天的主題也是承接著上週，我們先來聽一首歌，假如，你走到了生命的盡頭時，再回頭看看自己的人生，你會大聲的為自己喝采、覺得人生豐富精采沒有遺憾，還是怨嘆當年沒有好好的為自己的夢想而奮力一搏？

（播放歌曲-五月天「乾杯」）

相信在大家的生涯藍圖中，都已經對自己的生涯有一些規劃，生涯的發展是一個連續的歷程，有人用「生命的長河」來做比喻，上中下游各代表了不同的生命階段。大家還記得我們在先

前的課程中有做了一張「今日生活劇」嗎？而前一次的課程裡我們也一同創作了生涯微電影的海報，在這次我們要將現在與未來串接起來，看看如何幫助自己從現在走向未來，實踐你的生涯期待。

給授課教師的 MEMO

五月天【乾杯 Cheers】MV 介紹：

MV 以倒敘的手法拍攝一名老人，在彌留之際回顧自己一生的故事，MV 提問：當人走到了生命的盡頭時，再回頭看看自己的人生，你會大聲的為自己喝采、覺得人生豐富精采沒有遺憾，還是怨嘆當年沒有好好的為自己的夢想而奮力一搏。

（二） 理想生涯微電影推薦會(10 分鐘)

1. 完成生涯典範推薦

2. 完成重要他人推薦

【指導語】

相信每個人在心中一定都有自己欣賞或喜歡的楷模、典範，例如有人欣賞五月天的阿信對於搖滾精神的堅持與熱情，如果有機會邀請你的楷模來介紹你，他會寫些什麼呢？例如五月天的阿信覺得你是一個帶著「堅持與熱情」來實踐夢想的人。

另外，再邀請一位對你來說在生命中很重要的人，這位重要的人可以是你的家人、朋友、伴侶、生命導師等等，你會邀請誰呢？當他知道了你的理想生涯微電影後，他會如何幫你加油打氣呢？

（三） 穿越時光機—從現在到未來(40 分鐘)

以目前生涯微電影海報為起點，理想生涯微電影海報為終點，進行連環畫創作。再藉由「看圖說故事」，在他人與主角交替敘說中勾勒實踐理想生涯的過程（參考附件二）。

1. 簡單畫出「今日生活微電影海報」。

2. 將「今日生活微電影海報」與「理想生涯微電影海報」比較看看，兩張圖中間會是什麼圖畫？以五分鐘簡單畫出。(此時形成三張圖)

3. 再看看「今日生活微電影海報」與中間那幅圖當中，若再有一幅畫，可能會是什麼樣子? 以五分鐘簡單畫出。(此時形成四張圖)

【指導語】

完成了楷模與重要他人的推薦與加油打氣後，我們要來看看如何讓生涯微電影更加具體的實踐。我們都有聽過哆啦 A 夢有一臺時光機可以讓人快速的從現在

通往未來，可惜生活中的我們沒有時光機，那不如我們來當自己的哆啦 A 夢吧！

首先，請你想想這幾週的生活，請用類似上週微電影海報的方式，用簡短的五分鐘，為你現在的生活創作一幅「今日生活微電影海報」。

接著，請大家將「今日生活微電影海報」放在左手邊，代表現在，再把上週課程中的「理想生涯微電影海報」拿出來，放在右手邊，代表未來。

然後，請你放輕鬆，以在美術館欣賞畫作的心情來看這兩幅畫，細細品味這兩幅畫的顏色、畫中的物件或圖案、繪畫風格，看看「今日生活微電影海報」、「理想生涯微電影海報」這兩幅畫有什麼不同。如果「今日生活微電影海報」是一位畫家的早期作品、「理想生涯微電影海報」是他成熟時期的作品，你猜猜他在這兩個時期中間的作品會是什麼樣子，請用簡短的五分鐘把它畫出來。

同樣地，再看看左邊「現在」這幅畫和「中間時期」這幅畫有什麼不同，想像這位畫家在這兩個時期之間的作品會是什麼樣子，請用簡短的五分鐘把它畫出來。

（四） 夢想九宮格(35 分鐘)

1. 請同學各自完成「理想生涯九宮格活動單」（附件四），可以穿插書寫與畫圖。填寫順序為：理想生涯目標、現狀、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動。填寫過程若同學有疑問，教師再協助之。若有某些項目同學表示想不到，也請他再試著多想想看，或給予一些舉例引導。

2. 行成四人小組

3. 輪流分享每位同學理想生涯九宮格內容，其他人可以回應補充。

4. 四人皆分享完畢後，請同組夥伴在「見證」欄中，寫下一些祝福、勉勵的話。並可彼此約定一段時間後，相聚分享生涯規劃與行動之後續狀況。

【指導語】

前面從「今日生活微電影海報」到「理想生涯微電影海報」等演變的 4 張圖，幫助我們可以更具體的想像未來生涯樣貌，也讓你思考如何邁向理想生涯圖像的逐步發展過程。接下來的活動，我們希望同學們理想生涯的圖像或故事能夠有步驟性地落實及實踐。

待會兒我們會發下「理想生涯九宮格活動單」給每位同學填寫，每一格的內容都可以視個人的表達需要穿插文字及圖畫。填寫的順序可以依照：理想生涯目標、

現況、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動等 8 項，最後一項「見證」先不填。

等同學完成「理想生涯九宮格活動單」後，再請大家形成四人一組，可以選擇鄰近的同學或是熟悉的同學一組。每個人都要在小組內輪流分享你的理想生涯九宮格內容，其他組員可以回應補充。

等小組每位同學都分享完畢後，請同組夥伴在「見證」欄中，寫下一些祝福、勉勵的話。並可彼此約定一段時間後，相聚分享生涯規劃與行動之後續狀況。

給授課教師的 Memo

【替代活動：未來生涯編劇(35 分鐘)】

若是心理、諮商等相關科系或是藝術相關感受性較強的科系，可以選擇採此活動，深入未來生涯故事的想像建構。授課教師可選擇此活動替代「夢想九宮格」。

形成三人小組。

由一人擔任主角，另外兩位夥伴輪流「看圖說故事」，敘說「主角從現在開始實現夢想的歷程故事」，再由主角敘說自己的「看圖說故事」，以及這個活動對自己的啟發。(小組成員輪流擔任主角)

老師提醒：好的生涯劇本具有自我特色、承先啟後、主題明確、面面俱到、深刻精采等品質。

【指導語】

這四幅連環畫就是你的夢想時光機，它透過圖畫敘說著一個穿越時空、實踐夢想的故事。只是，這個故事以密碼的方式藏在四幅圖畫中，你需要尋找夥伴一起來解碼。請尋找你上一週的分享夥伴，邀請他們一起來解碼：

每次一位成員當主角，把主角的四幅畫放在小組中間，其他兩個人分別「看圖說故事」，敘說主角從現在開始實現夢想的歷程故事。

等兩位夥伴都說完之後，再由主角自己來「看圖說故事」，並指出自己的「看圖說故事」和成員有何不同，以及這個活動對自己的啟發。

等一下「看圖說故事」時，盡可能讓你的故事具有豐富性。好的生涯劇本具有自我特色、承先啟後、主題明確、面面俱到、深刻精采等品質。

承先啟後/整體性 A-過去、現在與未來有相關和延續。

Q:你的生涯藍圖裡，過去、現在與未來有所相關嗎？

主題明確/整體性 B-生涯藍圖有清楚明確的主題

Q:用一句話來形容你的未來生涯故事?

面面俱到/和諧性-生涯藍圖包含了主角對自己生涯的各種期待

Q:你的未來生涯故事能夠兼顧各種不同的期待嗎？
深刻精采/豐饒性-生涯藍圖豐富又有變化
Q:你的未來生涯故事中充滿深刻而精采的劇情嗎？
自我特色/主體性-生涯藍圖能夠展現出主角的能力、價值、興趣等特質
Q:你的生涯藍圖展現了哪些你的自我特色？

（五） 總結：要實現夢想就要讓它栩栩如生(5 分鐘)

說明理想生涯之視覺圖像與故事敘說有助於提升追尋理想生涯的動力與方法。

預告下次課程主題並鼓勵學生以開放態度迎接更豐富的生涯可能性。

【指導語】

在今天的活動中，我們讓未來生涯故事更加完整具體，構思具體的實踐計畫，也透過與夥伴的分享與討論來使未來生涯故事有被聽見和了解的可能，學著去肯定自己和彼此的生涯目標，當夢想的種子被種下去後，它就有了逐漸發芽的可能。在下次的課程中，我們會進一步再看看，我們可以再針對這個未來生涯故事做些什麼好讓它變得更豐富、更精采！下次上課請務必記得把你的「理想生涯微電影海報」帶過來喔。

三、參考資料

1.劉淑慧、王智弘(2014)。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。*臺灣心理諮商季刊。6*(1)，76-87。

2.Mayday 五月天【乾杯 Cheers】MV 官方完整版（影片來源：Youtube）

http://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154

A12-1 己 12 附件 1

今日生活微電影海報範例



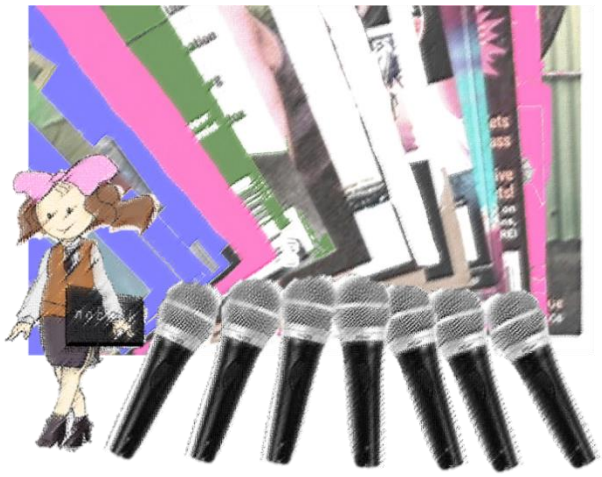
◎ 今日生活微電影海報說明：

現在做為一個學生，每天認真上課，並參加課外活動充實自己其他的知識技能。

住在學校宿舍，要去其他地方不是走路就是搭公車，喜歡跟同學們一起到處參加活動、一起上課、玩耍的日子，學校就像是我的另一個家。

A12-1 己 12 附件 2

中間時期(過程 2)海報範例



◎ 中間時期海報說明：

剛成為編輯，還無法做獨立的報導，跟在前輩身旁幫助做採訪工作或收集資料，

偶爾做錯事會被罵得很慘，這種時候都會很難過，但是我知道我只要努力我一定可以更好，正在努力成為一個有自信、有能力的編輯。

A12-1 己 12 附件 3

中間時期（過程 1）海報範例



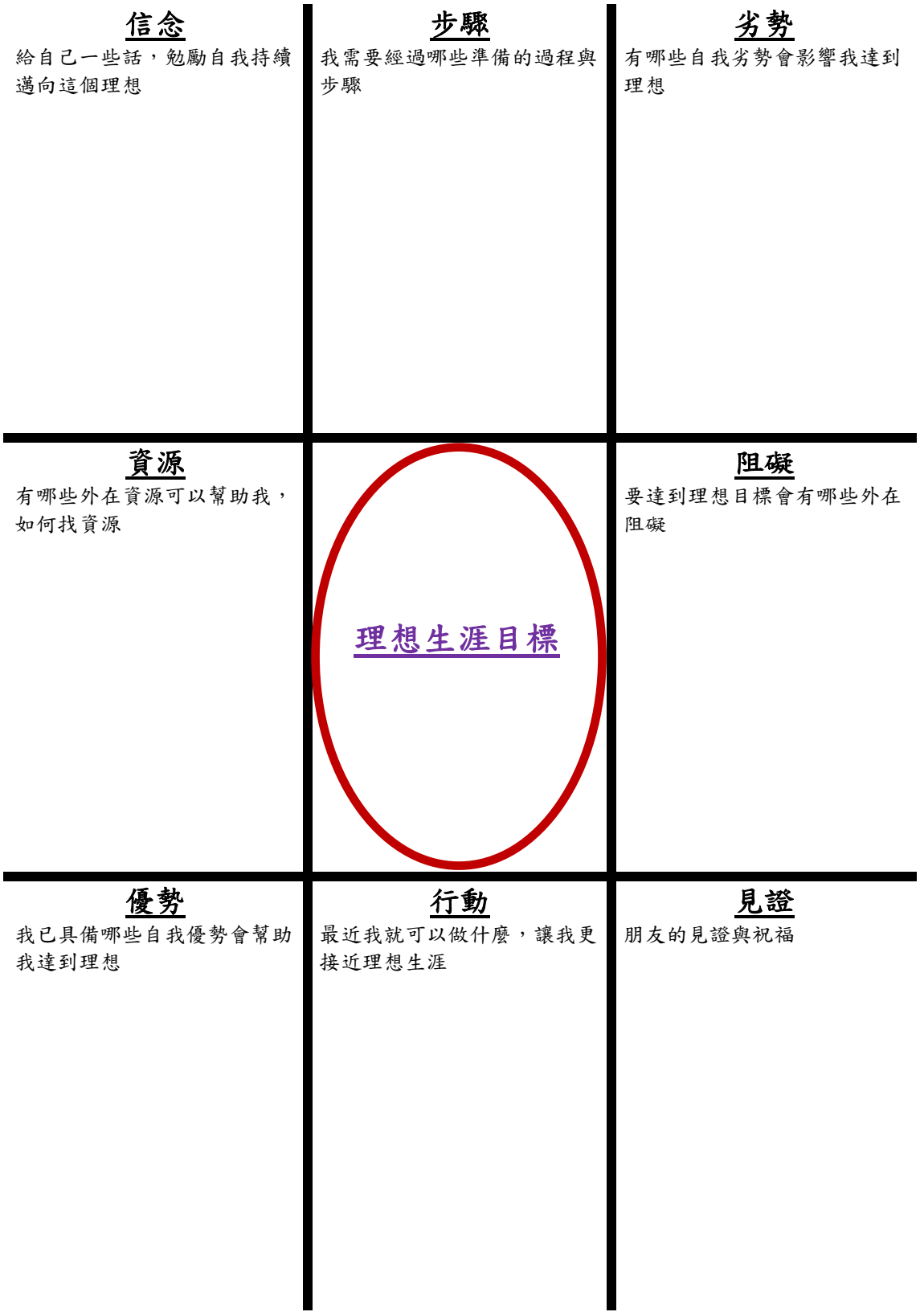
◎ 中間時期（過程 1）海報說明：

畢業後進入雜誌社當工讀生，幫編輯們跑腿打雜，通常是泡茶、打掃或影印，

有時候被分配到幫忙校閱文字或排版就會很開心，努力學習成為一個編輯所需具備的能力，觀察前輩編輯們處世待人的方法。

A12-1 己 12 附件 4

理想生涯九宮格活動單



A12-1 己 12 附件 5

理想生涯九宮格活動單範例

信念 給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想 *不去嘗試，永遠不知道自己行不行，去試看看，至少自己將來才不會後悔。	**步驟** 我需要經過哪些準備的過程與步驟 *學習餐飲相關配置能力 *學習財會管理知識 *儲存或籌措創業資金 *收集或受創業相關訓練 *形成創業企劃書 *找志同道合創業夥伴 *尋找及簽定開店地點 *店面裝潢、找供料廠商等開店籌備階段*正式營運	**劣勢** 有哪些自我劣勢會影響我達到理想 *沒有商業頭腦 *缺乏財務會計知識 *缺乏促銷的創意 *缺乏個人資金
資源 有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源 *家人借貸創業資金 *家人的精神支持 *青年創業貸款 *政府相關單位提供之訓練及資訊	**理想生涯目標** 開一家有特色的咖啡簡餐店 	**阻礙** 要達到理想目標會有哪些外在阻礙 *景氣不好，消費少 *開店多，競爭激烈 *店租普遍昂貴
優勢 我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想 *有咖啡的品味及知識 *喜歡交朋友交談 *對居家環境布置有心得 *具有速食店打工經驗	**行動** 最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯 *報名餐飲的訓練 *搜尋校內相關商管課程以便修習或旁聽 *找有經驗的人多聊聊創業的經驗及點子 *尋找相似的咖啡簡餐店打工機會，轉換打工	**見證** 朋友的見證與祝福 相信你一定能做到！ 陳小芬 103/10/30 祝福你　美夢成真！ 王小明 103.10.30

A12-1 己 12 附件 6

理想生涯九宮格活動單範例

信念 給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想 ***不要懷疑自己的能力，我相信自己有能力成為一個成功的編輯！**	**步驟** 我需要經過哪些準備的過程與步驟 ***學習成為編輯必備的文字能力** ***進入雜誌社** ***了解採訪應該注意的事項及口條邏輯能力**	**劣勢** 有哪些自我劣勢會影響我達到理想 ***執行能力不夠** ***沒有堅定的意志力**
資源 有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源 ***找尋做類似行業的學長姐，詢問相關經驗** ***多參加相關活動**	**理想生涯目標** **成為雜誌社編輯**	**阻礙** 要達到理想目標會有哪些外在阻礙 ***找不到好的機會讓我的能力被看見** ***主編想要的東西跟我想呈現的不同**
優勢 我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想 ***有自己搜尋相關資訊，知道工作內容及自己可能會遇到的挑戰** ***對自己的眼光有信心**	**行動** 最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯 ***開始尋找可以當工讀生的雜誌社，也可免費去幫忙** ***多詢問身旁是否有相關經驗的人，訪談他們的生涯**	**見證** 朋友的見證與祝福 **我知道你可以，加油！** **許美美 103/11/28** **希望過十年後你會成為主編，完成你的夢想～** **陳阿呆　103/11/28**

單元名稱：A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
管貴貞(文化大學心理輔導學系副教授兼學生諮商中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

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：
劉淑慧、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠（2014）。剪輯理想生涯。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、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠（2014）。打造未來願景_勾勒圖像。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「剪輯理想生涯」，2016 年職涯發展教材更改為「打造未來願景_勾勒圖像」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：D1 計畫圓夢

摘要

1. 暖身：藉由影片欣賞，引導出「生涯微電影」的概念。
2. 勾勒理想生涯：透過生涯幻遊引導學生勾勒未來的理想生涯。
3. 微電影海報創作：繪製成理想生涯微電影海報（也可以雜誌拼貼活動替代）。

4. 微電影記者會：透過訪問活動來聚焦、清晰個人未來理想生涯面貌，並提供回饋使理想生涯微電影被肯定支持。
5. 總結：每個理想生涯都值得被期待，相互肯定彼此生涯樣貌。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
■A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/或 A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">1. 單槍、投影機、筆電、喇叭。
2. 熟悉暖身短片內容(共有三種版本)。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="3">螺絲人生影片、蠟筆、彩色筆、雜誌、剪刀、膠水、圖畫紙、輕音樂、CCN、大鵬網的相關資訊。</td></tr>
</table>

作業	
評量方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆、雜誌、膠水等等。在雜誌部分，可以請學生自己帶有很多圖畫的雜誌，最好能夠呈現出不同工作或生活的畫面，不要只有單一物品的，像都是車子或衣服的，或都只有戶外郊遊的，最好能選兩本不同性質的，也可同時蒐集廣告DM做補充。在蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。 2. 推薦學生瀏覽使用CCN、大鵬網的相關資訊。 3. 提醒學生下次上課時記得將本次的微電影海報與乙4的現時生活劇場圖一併帶來。

一、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	透過理性分析來籌劃與掌握未來理想生涯。
	執行力	透過相互敘說與支持提升發展理想生涯的動力與自我效能感。
	建構力	1. 透過引導想像籌劃與創造性藝術建構未來理想生涯圖像。 2. 透過訪問與敘說建構未來理想生涯故事。
	開放力	欣賞不同人的理想生涯樣貌。
	生命力	了解理想生涯對自己的意義與重要性。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此回饋與支持個人的理想生涯圖像。
	勾勒生涯願景	勾勒出能夠落實理想的未來生涯樣貌。
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一） 短片暖身（15分鐘）

1. 前言-引導生涯微電影概念

【指導語】

「生涯」聽起來很抽象、很遙遠，如果用現在很流行的微電影概念，只用短短幾分鐘來呈現你未來一天的生活樣貌，那麼，你的微電影會是一部什麼樣子的影片呢？之前的課程中我們以靜態的「現時生活劇場圖」看看現在生活的樣貌，而今天想邀請大家以「動態」的微電影概念來思考你的理想生涯。

2. 撥放影片

3. 反思與討論

選擇一：【輔諮版】

欣賞影片「螺絲人生」（片名：EL EMPLEO，臺灣翻譯為：螺絲人生，影片內容較為深奧），引導學生想像未來生活樣貌，導引出「生涯微電影」的概念。

【指導語】

跟大家分享一個六分鐘的小短片「螺絲人生」，這部影片中沒有任何對白，請大家看看片中主角的一天生活，用心去體會影片中的寓意。

生涯就像一部微電影，每個人的生涯微電影中不僅僅只有自己，還有與他人的互動、看見工作的價值，進而在社會中找到自己的位子，想透過這個螺絲人生的小動畫帶給大家一些思考：

(1) 看完影片後，令你最印象深刻的部分是什麼?

(2) 你覺得劇中主角一天的生活樣貌如何？

(3) 當中有那些人物情節場景？你覺得這些場景有凸顯出什麼意義嗎?

(4) 劇中主角的生活和你對自己的生涯期待(未來生活的樣貌)有什麼相同或不同之處？

選擇二：一般教師版（8 分鐘黃明正版）

欣賞短片「只要有熱情，不怕夢難行 -- 黃明正用『倒立』環遊世界」引導學生熱情，突破困難，想像未來生活樣貌，導引出「生涯微電影」的概念。

【指導語】

跟大家分享一個八分鐘的小短片黃明正的故事，看看片中的主角如何去經營

自己的天賦，擁抱自己的夢想，把握時間，做自己想做的，請同學用心去體會觀賞。

生涯就像一個微電影，每個人的生涯微電影中不僅僅只有自己，還有與他人的互動、看見工作的價值，進而在社會中找到自己的位子，想透過黃明正的小故事帶給大家一些思考：

(1) 看完影片後，令你最印象深刻的部分是什麼?

(2) 你覺得主角是如何做到他的生涯理想與規劃？

(3) 你覺得影片中的主角，讓你聯想到自己什麼樣的生涯理想嗎？

選擇三：一般教師版（3 分鐘親子天下版）

欣賞短片「親子天下-生涯探索的故事」。

透過多位名人生涯的重要信念，從他人追尋意義的旅程，引導學生思索屬於自己的生涯，想像未來生活樣貌，導引出「生涯微電影」的概念。

【指導語】

跟大家分享一個三分鐘的郭泓志、陳建州、王文華和林美秀等人的生涯探索故事，看看這些名人如何面對生命難題，堅持去發揮自己的理想，，請同學用心去體會觀賞。

生涯就像一個微電影，每個人的生涯微電影中不僅僅只有自己，還有與他人的互動、看見工作的價值，進而在社會中找到自己的位子，想透過這個生涯探索的故事帶給大家一些思考：

(1) 看完影片後，哪一個名人的話令你最印象深刻?

(2) 你覺得在自己的生涯規劃中，有面臨什麼樣的困難或狀況嗎？

(3) 影片中哪位名人對生涯的想法與經驗和你對自己的生涯想法(未來生活的樣貌)是相似的？

給授課教師的 MEMO

螺絲人生介紹：

本片為阿根廷動畫導演格雷梭（Santiago BouGrasso）及編劇普拉薩（Patricio Plaza）的創作，2011 年曾獲邀在臺北金馬影展放映。六分鐘的片

子沒有任何對白，只有每個角色認份的在自己的位置發揮功能，但卻能引發許多思考。諸如：自己的生活所需都來自別人的貢獻，而自己也承擔為別人服務的責任與義務。另外，亦可探討工作在生命中的意義。 另請注意影片放映到最後，在製作群名單出現後還有一小段影片。
黃明正介紹： 黃明正小時候就發現自己有倒立的天賦，十三歲堅定「倒立看世界」的志向。他說：「天賦是想藏也藏不住的，除非你視而不見，也聽不見自己內心的聲音。」2010 年 8 月，他完成了世界首創倒立環臺之舉，經歷五個月、繞行二萬公里之遙。他更計畫倒立環遊世界，臺灣是他的起始站。 「我和我的天賦共進退，無論富貴貧賤。」黃明正用獨特的方式讓世人看見。他的故事足以激勵學生，鼓舞有夢想但尚未實現，或是還沒有找到夢想的人，勇敢發揮天賦，努力實現自我。
親子天下－生涯探索的故事介紹 這幾位人物中，有人曾經懵懵懂懂、有人跌跌撞撞，卻因為家庭的召喚與指引，找到了自己的路。有人對自己的能力有真實的了解，很早就知道自己要做什麼，能夠朝著目標毫不遲疑的前進。有人則是知道自己的能力可以從什麼角度來服務世界的需要，能夠帶給他人幸福。然而，不管是哪一種，因為了解了自己生命的目的，所以當他們運用自己能力服務世界的時候，即使面臨挑戰和困難，也會感到深度的喜悅，生命因而變得豐饒並滿足。 透過他們他們追索生涯的歷程，途中遇到的懷疑與挑戰，以及在這個歷程中得出的體會，我們希望開啟家庭與課堂裡，關於「人生意義、目的」的討論。也希望這些多元而有意義的人生風景，能夠幫助每個讀者，走上自己的英雄旅程。 【引自親子天下－23 個生涯探索的故事 http://www.parenting.com.tw/video/movieTopic.action?id=5057999】

（二） 理想生涯微電影（50 分鐘）

透過生涯幻遊引導學生想像未來理想的生涯樣貌，並繪製成理想生涯微電影海報。

1. 透過直覺藝術繪圖引導學生進一步聯想未來理想的生涯樣貌，進而將之具體畫下來

2. 說明如何進行繪畫

3. 海報創作--提供充分時間繪畫

【指導語】

待會大家會拿到圖畫紙與蠟筆，從剛剛的影片中我們了解到，每個人的生涯都有它獨特的樣貌，前面的故事讓我們思考，如果有一天你真的能夠擁有理想生涯，做你想做的事、過你想過的生活，把你的理想生涯的某一週拍成一部微電影，我們要為你這部微電影制作一張海報，它會是什麼樣子呢？接著，讓我們一起來創造出屬於你的生涯微電影海報吧。

現在，每一個人手邊都會有一張白紙與蠟筆、彩色筆等媒材。請大家靜靜的看著你眼前的白紙，你也可以用手輕輕地去觸摸紙張的質感，感覺它想要傳達什麼訊息給你，同時請你回顧一下自己最近的心情或是你對自己特質上的了解，之後請你選一隻與自己心情最貼近或是與自己特質最貼近的顏色，並用你的非慣用手拿起色筆。如果你已經選擇好了，就請你閉起眼睛，過程中都不能張開眼睛直到我說張開為止。

請你用非慣用手在白紙上畫「直線」直到我說停為止，沒有喊停之前你可以盡情的畫直線，(約一分鐘後)好，請停筆。再請你繼續閉著眼睛畫「圓」直到我說停為止，沒有喊停之前你可以盡情的畫圓，(約一分鐘後)好，請停筆。請大家張開眼睛，看看自己閉起眼睛時畫出來的不規則或不合邏輯的圖像。創作有許多的形式和不同的欣賞角度，在我們活動中的創作看重的是你所表達出來的意涵，而非形式上的美感與否，不管你畫得像畢卡索或是達文西再世，只要你覺得這幅創作有表達出你的想法，就是一幅很棒的作品。

【指導語】

接下來要邀請大家進入一段奇幻旅程，在我們開始之前，你可以先找個比較舒服、放鬆的坐姿（若空間充許，也可讓同學隨意躺著或趴著，以個人舒適感為主）生涯幻遊引導：(金樹人，2011）可視實際狀況增減幻遊引導長度

『請你先輕輕地閉上眼睛。現在，我們一起坐在時光隧道機裡，來到十年後的世界，也就是西元？年的世界。算一算，這時你幾歲了？容貌有變化嗎？請你儘量想像十年後的情形，愈仔細愈好。

好，現在你正躺在家裡臥室的床鋪上。這時候是清晨，和往常一樣，你慢慢地張開眼睛，首先看到的是臥室裡的天花板。看到了嗎？它是什麼顏色？

接著，你準備下床。嘗試去感覺腳指頭接觸地面那一剎那的溫度，涼涼的？

還是暖暖的？經過一番梳洗之後，你來到衣櫃前面，準備換衣服上班。今天你要穿什麼樣的衣服上班？穿好衣服，你看看鏡子。然後你來到了餐廳，早餐吃的是什麼？一起用餐的有誰？你跟他們說了什麼話？

接下來，你關上家裡的大門，準備前往工作地點。你回頭看一下你家，它是一棟什麼樣的房子？然後，你將搭乘什麼樣的交通工具上班？你即將到達工作的地方，首先注意一下，這個地方看起來如何？好，你進入工作的地方，你跟同事打了招呼，他們怎麼稱呼你？你還注意到哪些人出現在這裡？他們正在做什麼？

你在你的辦公桌前坐下，安排一下今天的行程，然後開始上午的工作。早上的工作內容是什麼？跟哪些人一起工作？工作時用到哪些東西？

很快地，上午的工作結束了。中餐如何解決？吃的是什麼？跟誰一吃？中餐還愉快嗎？接下來是下午的工作，跟上午的工作內容有什麼不同嗎？還是一樣的忙碌？

快到下班的時間了，或者你沒有固定的下班時間，但你即將結束一天的工作。下班後，你直接回家嗎？或者要先辦點什麼樣的事？或者要作一些什麼其他的活動？

到家了。家裡有哪些人呢？回家後你都做些什麼事？晚餐的時間到了，你會在哪裡用餐？跟誰在一起？吃的是什麼？晚餐後，你做了些什麼？跟誰在一起？

該是就寢的時間了。你躺在早上起床的那張床鋪上。你回憶一下今天的工作與生活，今天過得愉快嗎？是不是要許一個願？許什麼樣的願望呢？漸漸地，你很滿足地進入夢鄉。安心地睡吧！一分鐘後，我會叫醒你。

（一分鐘後）

我們慢慢地回到這裡，還記得嗎？你在的位置不是在床上，而是在這裡。現在，我從 10 開始倒數，當我數到 0 的時候，你就可以睜開眼睛了。好，10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0。請睜開眼睛。你慢慢地醒過來，靜靜地坐著。』

現在我們要來創造和設計出屬於自己的生涯微電影海報，請拿一張新的白紙，還記得你剛剛腦中浮出的未來生涯樣貌嗎？你設計的電影海報當中要包含一周生活的重要或印象深刻的事件。請你思考一下你會如何呈現呢？想好之後，就可以請你將它畫下來或拼貼出來，當然工作會是生活中的一部分，也可以包含生活、家庭、伴侶等面向，當中盡量包含「人事時地物」讓整個生涯微電影海報更有代表性！

畫完的夥伴們，請你為你的生涯微電影命名，讓他有一個吸引人又具代表性的電影名稱。

【備註】：生涯微電影海報的繪畫

提醒每個人可準備自己的一套媒材，包含蠟筆、彩色筆、雜誌、膠水等等。圖畫紙由教師準備，在雜誌部分，可以請學生自己帶有很多圖畫的雜誌，最好能夠呈現出不同工作或生活的畫面，不要只有單一物品的，像都是車子或衣服的，或都只有戶外郊遊的，最好能選兩本不同性質的，也可同時蒐集廣告 DM 做補充。在蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

（三） 理想生涯微電影記者會（30 分鐘）

透過相互採訪使學生能夠相互瞭解彼此的微電影，並提供回饋使理想生涯微電影被肯定支持。

1. 形成三人小組

2. 透過電影海報來分享你的生涯微電影故事，角色包含小導演、小記者與超級特派員，輪流擔任主角敘說故事，由小記者提問，由超級特派員擔任紀錄，並在聽完故事後給予回饋。

【指導語】

剛剛我們已經初步構思了你的生涯微電影的基本劇情，並為他做出了獨一無二海報，但這個初步構想只有一個人知道是不夠的，在實踐生涯夢想的路上，若能有好夥伴與你一同分享、前進，相信這個生涯微電影會更有發生的可能！請尋找兩位你的夥伴，形成三人小組，並與夥伴輪流擔任小導演、小記者、特派員的角色，小記者擔任採訪角色來訪問主角，而超級特派員要提供一些具體的想法來讓劇本更有實踐可能。

小記者訪問的內容如下：

- 請你說一下你的電影簡介
- 是什麼原因讓你想要過這樣子的生活？
- 你覺得這部電影的情節中有哪部分是你特別重視或是這整部電影的重點是什

麼?

- 這個理想生活和你對自己的了解或期待有什麼關係?
- 這個理想生活離現在的你有多遠?你會如何讓自己更接近、更達到這個理想生活?

小記者採訪完後，我們出動了超級特派員，他的任務是要讓這個生涯微電影的實踐更有可能發生，所以在你聽完之後，請你站在一個客觀、具體且支持的角色，給予你的小導演一些正向的肯定與祝福，例如：「我覺得你的想法很棒，感覺這個角色相當能貼近你的個性，我也看到你對自己有很多期待與欣賞，相信你一定可以實踐與達到這個理想生活!」！ 透過被好好的肯定與聽見，生涯藍圖就有機會實現。

給授課教師的 MEMO

替代方案：若任課班級同學比較不習慣表達或屬於理工科系，可將超級特派員定位為記錄主角的答案。

（四） 結語（5 分鐘）

每個理想生涯都值得被期待。

【指導語】

每個人的生涯微電影都是我們的自我認同、過去的生命經驗、現在的經歷、對未來的期待而形成，透過今天的微電影海報的創作讓大家對自己的生涯樣貌有初步的構想，鼓勵大家將這幅作品好好放在心中，記得自己的渴望與期待。在下一次上課時記得將乙 4 現時生活劇場圖和本次的生涯微電影海報帶來喔！我們會一起來看看要怎麼讓這個劇本可以更清楚的實踐。

【備註】: 有關於生活劇場圖和生涯微電影

使兩張圖對下一單元十分重要，若同學忘記帶或遺失，會影響學習效果，建議教師可視實際狀況將兩張圖先收回，以便在下個單元中使用。

三、參考資料

1. 劉淑慧、王智弘(2014)。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。*臺灣心理諮商季刊*。*6*(1)，76-87。

2. 華人生涯網 http://careering.heart.net.tw/

3.螺絲人生：http://www.youtube.com/watch?v=Y-G7W2WXOko

4.只要有熱情，不怕夢難行 - 黃明正用「倒立」環遊世界：

https://www.youtube.com/watch?v=aLKRK75NhTU

5.親子天下-生涯探索的故事 https://www.youtube.com/watch?v=oKGPxdWnwqA

6.金樹人(2011)。生涯諮商與輔導，臺北：東華。

A12-2 己 11 附件 1

理想生涯微電影海報範例



◎ 理想生涯微電影海報記者會

Q：請你說一下你的電影簡介。

A：我希望未來能從事雜誌編輯的工作（知性類或心理類的雜誌），能夠決定採訪的主題，跑遍大街小巷，訪問不同類型的人、從不同的角度探訪、報導，探究事實的不同層面，把自己想要讓大家看到的事情呈現在雜誌上。可以住在都市裡，但希望離鬧區有點小距離，但騎車幾分鐘就可以到，讓我下班之後依然享有寧靜的時光。房子要是自己的，用自己努力工作存的錢，付完頭期款買了一間不算豪華但舒適的小公寓，現在雖然還騎機車，但已經在存錢準備要買一輛車子了。

Q：是什麼原因讓你想要過這樣子的生活？

A：我很喜歡寫文章，也很喜歡探究各種事物與真相，一直都很嚮往未來可以成為作家或文字工作者，在之前做了職業相關的探索後，發現雜誌社編輯這份工作蠻符合我的興趣和專長的；再來我希望生活便利，但又不喜歡太熱鬧的地方，加上雜誌社的工作在都市的資源比較多，所以會希望可以鬧中取靜，住在都市稍遠的地方。

Q:你覺得這部電影的情節中有哪部分是你特別重視或是這整部電影的重點是什麼?

A：應該是工作和生活吧，那個階段的我正努力為事業打拼，有自己很 nice 的工作團隊，但也希望可以保有自己的生活。

Q：這個理想生活和你對自己的了解或期待有什麼關係?

A：嗯，應該是自己興趣和專長的發揮吧！我希望未來可以從事自己有興趣的工作，而且我雖然喜歡寫作，但在性格上不太喜歡被束縛，無法長時間坐在辦公室，會希望生活中有不同的小變化。然後可以一個人獨立生活，自主作安排也是我很响往的。

Q：這個理想生活離現在的你有多遠?你會如何讓自己更接近、更達到這個理想生活?

A：以“年”來計算的話，大概還要努力個 10 年吧，唸完大學，累積相關的知識。更接近的話，我想可以再增強自己的文字能力，平時也可以多投稿作練習；暑假若有打工也盡量爭取去雜誌社去工作，除了可以瞭解其運作之外，也可以累積更多經驗。

單元名稱：A13-己 21 籌劃圓夢行動

修訂日期：2016.3.20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

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：
劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠(2014)。勾畫圓夢計畫。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。
註:本單元原名「勾畫圓夢計畫」,2016 年職涯發展教材更改為「籌劃圓夢行動」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：D1 計畫圓夢

摘要

1. 引起動機：以「夢騎士」影片激勵學生思考這輩子想做什麼。
2. 製作圓夢九宮格：以自由書寫發想專業學習及個人生活上的夢想，並以九宮格草擬圓夢行動。
3. 圓夢計畫分享會：全體欣賞彼此的圓夢九宮格，再進行小組分享圓夢計畫、大課程宣示圓夢決心，以增加圓夢決心。
4. 總結—善用易經智慧：以易經乾坤兩卦自強不息、厚德載物精神展開圓夢歷程。
5. 延伸活動—看見資產、見證決心：將自選與受贈的生涯資產寫入夢想九宮格，並相互宣示圓夢決心和簽名見證。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td colspan="2">L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td colspan="2">P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td colspan="2">P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
■A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td colspan="2">A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="3">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="5">一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="5">事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="5">1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。
2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="5">夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙(每人一張)、輕音樂、空白小卡片。</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="5">無</td></tr>
</table>

評量方式	學生課堂參與表現。
備註	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

一、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	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。
	執行力	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。
	建構力	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。
	開放力	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙(每人一張)、輕音樂、空白小卡片。
	生命力	無
生涯發展任務	發掘志趣熱情	學生課堂參與表現。
	建立才幹資產	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。
	掌握資源網絡	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。
	勾勒生涯願景	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。
	實踐理想生活	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。
	展現行銷自我	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙(每人一張)、輕音樂、空白小卡片。
	準備適應職場	無
	持續建構調整	學生課堂參與表現。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	A13-己21 勾畫圓夢計畫	系列	圓夢計畫	人數	
設計者	劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠	時間	100 分鐘	地點	
單元目標	1. 形成個人圓夢計畫 2. 透過學生間的交流與分享相互支持與鼓勵 3. 看見自身擁有的能力與資源				
準備器材	輕音樂、書籍介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭、圖畫紙(每人一張)、				

	蠟筆數盒、空白小卡片		
活動名稱	活動流程	時間	器材
	一、 開場與大團體討論 了解學生目前對課程的想法與學習，增進團體動力也了解學生狀況 **【指導語】** 經過了幾周的學習，想知道現在大家的狀態怎麼樣呢?對於目前課程有什麼想法?這樣子的步調大家覺得有需要調整嗎?	10	
	二、引起動機：影片分享—「夢騎士」 (一)分享夢騎士短片的內容與意義 https://www.youtube.com/watch?v=SwOtRd0H4Aw (二)邀請學生在大團體簡單分享 1. 這一群 80 歲的老人騎機車環島的圓夢計畫，給你帶來的感觸是? 2. 對你來說這輩子有什麼是一定要去達成的?且不做會有遺憾的事情? **【指導語】** 今天我們的主題是勾畫圓夢計畫，希望透過今天課程讓大家想想自己這輩子最想做的事情是什麼?而在這學期我們又可以做些什麼來更靠近理想的生涯?先和大家分享一段小短片「夢騎士」。 這段影片其實是真人真事改編，是一群高齡 80 以上的老人家騎著自家的機車環島，每一個老人家都有老年疾病，因此環島的路上困難重重，甚至常要到醫院急診，或是出了車禍。但是我們還是可以看到，不論多麼艱辛也花了好多時間，他們還是努力地完成這個夢想。 對他人眼中而言，這些老人家很瘋狂。但對這些老人家而言，卻是他們這輩子不做會後悔的事。 藉由他們的圓夢故事，也邀請大家說說看，這一群 80 歲的老人騎機車環島的圓夢計畫，給你帶來的感觸是?對你來說這輩子有什麼是一定要去達成的?且不做會有遺憾的事情? **給授課教師的 MEMO：** 也可用書本「不去會死」來代替影片 （一）分享日本暢銷書籍-不去會死 （二）邀請學生在大團體簡單分享 你覺得為什麼作者認為不去會死? 對你來說這輩子有什麼不去會死的地方?不做會死的事情? **【指導語】** 今天我們的主題是勾畫圓夢計畫，希望	10	附件一、夢騎士影片介紹 附件二、書本「不去會死」介紹

		透過今天課程讓大家想想，自己這輩子最想做的事情是什麼?而在這學期，又可以做些什麼來靠近理想的生涯? 先和大家分享一本書，一位日本作家石田裕輔所寫的—不去會死，作者在書中提到「既然降生到這世界上，就要好好用自己的雙眼，看遍這世界，尋找自己最珍貴的寶物。」而當你一上了路，就踏上了另一種人生。 邀請大家說說看，你覺得為什麼作者認為不去會死?對你來說這輩子有什麼不去會死的地方?不做會死的事情?		
		三、製作圓夢九宮格 (一)**發現夢想**：以自由書寫「如果不用顧忌太多事，純粹聆聽自己內心的聲音，在這學期我真正想做的是.....」勾勒自己的夢想。 (二)**草擬圓夢行動**：運用九宮格草擬圓夢行動。 **【指導語】** 選一個自己覺得最舒服的角落，在A4紙上畫一個圓，並在圓中進行簡單繪畫或書寫，主題是「如果不用顧忌太多事，純粹聆聽自己內心的聲音，在這學期我真正想做的是.....」，勾勒自己的夢想。 接著，請將圓的四周畫成九宮格（就像附件二這張圖一樣），接著在其他八格中寫或畫上：**「你要如何在這學期『實踐』你的圓夢計畫?」**。想得越具體，夢想越能達成！ 也提醒大家在構想實踐方法時，可以有幾個參考標準，包含：**簡單、能完成、能衡量結果、能立即進行、投入、當事人能控制、許下執行的承諾，以及能持續執行。** 可以想出一個夢想是關於自己的興趣的(和課業學習比較無關的)，例如：我希望我能夠在畢業前去一次出國打工！或者是和你的專業成長有相關的，例如：我希望我在未來能夠成為照顧全體學生的心理健康的輔導老師。 從我們的目標去看我們在畢業前需要擁有哪些能力，去看這個目標是否是我們真的想要的夢想？那我現在可以做些甚麼？在這學期可以培養哪些能力？	40	輕音樂、圖畫紙、蠟筆 例子見附錄(三)

	四、圓夢計畫分享會 (一)請所有學生將自己的作品放在地上形成一個大圈,並且在時間內全體站起來繞圈欣賞彼此的生活實驗構想。欣賞完別人的作品後,帶著自己的圓夢九宮格,尋找觸動你的另一個作品,形成三至四人小組。並且將小組分為說故事的人、訪談者、紀錄者。請同學輪流擔任這三位角色。(10 分鐘 s) (二)彼此分享夢想、為何想做、打算如何做。(15 分鐘) (三)回大團體宣示圓夢決心。(15 分鐘) **【指導語】** 大家都完成了嗎?請把你的圓夢九宮格放在地上,給所有夥伴看看。我們站起來繞圈欣賞夥伴們的夢想和行動規劃。 **【指導語】** 看看哪個圓夢九宮格最吸引你?請你邀請他一起形成三人小組彼此分享一下。分享內容包含「夢想是什麼、為何想做、打算怎麼做」。在你們分享的時候,請大家輪流分享,每個人都要分享到唷!並且輪流擔任「說故事的人」、「訪談者」、「紀錄者」這三個角色唷!也請大家在進行活動時,提醒你們的同伴,對方的夢想是否可行,是否夠具體?或者是太天馬行空實行起來有難度? **【指導語】** 最後也邀請大家回到大團體來,向所有夥伴宣示你的圓夢決心,以群體的力量相互見證、相互打氣。 **給教師的備註 MEMO** 依情形決定第一部分內要給同學多少時間看作品。 1. 提醒各小組在分享時,要請同伴提醒自己的計畫到底可不可行,實不實際。不要流於想做就做卻沒有具體規劃。 2. 可以設計說故事的人、訪談者、觀察者。	40	
	五、結語—善用易經智慧 **【指導語】** 達成夢想是個不容易的過程,因此圓夢更需要的是妥善的規劃與精進自己的能力,以及持續不斷的堅持和行動。就像我們中國古代典籍《易經》乾卦與坤卦告訴我們的道理一樣。 乾卦相當強調「自強不息」的精神,這似乎也		

		在提醒我們，達成夢想不能只是等待，更是要化行動為力量，妥善規劃圓夢計畫，一旦計畫訂定後，便開始努力不懈地去實踐它。透過今天的圓夢計畫的活動，相信大家開始掌握了自己夢想的圖像，希望之後的幾次團體中，大家都能一步步接近自己的夢想目標! **【指導語】** 圓夢的過程中，我們可能會碰到一些不如意或是阻礙去影響我們達成目標，而《易經》的坤卦則告訴我們，當遇到阻礙或困境時，我們一定得要先懂得回觀自己當下的處境，了解自己有哪些能力去運用、應對才能化險為夷，倘若無法改變時，我們也要懂得如何順應環境帶給我們的考驗與挑戰，或是透過困境來提醒我們逐夢過程要懂得自我充電、累積實力，以及修練自身的能力，就像是大地可含納百川、乘載萬物一樣。 易經坤卦的第一爻提到「履霜」，就是在提醒我們，圓夢之途首重「謹慎」，不要好高騖遠、也不要粗心大意，有句話「如履薄冰」，表示不管我們的夢想是大是小、是難是易，我們都得步驟的謹慎地規劃與進行。易經坤卦的核心精神也似乎在告訴我們，要達成夢想，必須要懂得「含藏」，意思是逐夢過程要懂得自我充電、累積實力，以及修練自身的能力，就像是大地可含納百川、乘載萬物一樣，因此我們下一次會進行清點生涯資產，即是讓我們清楚的知道自己擁有了什麼能力、缺少了什麼該要加強的。 **【指導語】** 邀請大家務必一步一步完成，而不只是呼口號唷！而我們在每個禮拜也會請大家在班網上與同學分享你們的圓夢進度。同時我們在期末時也會舉辦圓夢計畫分享，來看看彼此的圓夢成果唷。 **給教師的備註：** 1. 教師如果要使用這段結語，可考慮製作紙本講義發送給學生。 2. 如果老師有別的機制的話可以做更動，例如：固定時間的班會大家互相分享圓夢計畫到哪，或者有臉書之類的平臺可以讓大家分享自己的進度。才不會讓圓夢計畫流於口號唷！！		

	六、延伸活動—看見資產、見證決心 **（一）看見生涯資產(30 分鐘)** 1. 從「22 項生涯發展力+2 項開展風格+8 項生涯管理習慣」所組成的生涯資產卡中，挑出一項自己擁有的重要資產。 2. 兩人一組，輪流當主角，相互分享祝福： (1) 分享者說明和這份資產有關的重要生命經驗以及未來這份資產可以如何幫助自己圓夢 (2) 聆聽者再挑一項資產送給分享者。 **【指導語】** 經過了剛剛的圓夢計畫分享後，相信大家對於自己的夢想躍躍欲試吧！或許在實踐夢想的過程中會有一些害怕與擔心，不確定能不能完成，當然遇到一些挑戰與挫折更是有可能的！因此接著想邀請大家從「生涯資產卡」當中挑出一項來陪伴自己完成夢想。 這套卡由「22 項生涯發展力+2 項開展風格+8 項生涯管理習慣」所組成。請你看一看，憑直覺，從中挑出一項自己擁有的重要資產。 **【指導語】** 挑選完後，請你與夥伴兩兩一組，分享與這張資產卡有關的經驗，在你過去的經驗當中，這個經驗如何幫助你度過難關？又或者你怎麼發現原來你擁有這個寶貴的資產？這個資產在你的圓夢計畫中可以怎樣幫助你？ **【指導語】** 請夥伴在聆聽分享後，給予他一些肯定與回饋。並且，請你挑選一項你在他身上看見的資產，送給他，提醒他繼續善用。請你們為彼此加油打氣，讓彼此的圓夢計畫都獲得更多實踐力量。 **給教師的備註：** 因延伸活動與【己 22 清點生涯資產】內容雷同，如果教師接下來沒有要進行【己 22 清點生涯資產】這單元的話，就可以進行延伸活動。如果接續有進行【己 22 清點生涯資產】，那延伸活動就可不進行。	30	

	（二）結語：見證圓夢決心(10 分鐘) 1. 將你自己挑的和夥伴送你的資產寫入圓夢九宮格 2. 向夥伴宣示你的圓夢決心 3. 宣示後，請夥伴在圓夢九宮格上簽名作為見證 **【指導語】** 最後，邀請所有夥伴們把你剛剛挑選的以及夥伴贈送的資產一起寫入圓夢九宮格，讓這個圓夢計畫更有力量。 **【指導語】** 大家都完成了嗎？在今天課程的最後，請向你的夥伴再一次宣示你的圓夢決心，然後請夥伴在你的圓夢九宮格上簽名，見證彼此的支持與祝福。在接下來的幾週會聽聽大家的進度如何，期待在期末聽到你興奮分享圓夢成果！	10	圓夢九宮格學習單

A13-己 21 附件 1

「夢騎士」影片介紹

2007 年 11 月 13 日，在弘道老人福利基金會的推動下，17 位平均 81 歲的長者，開始了為期 13 天的騎摩托車環島壯舉，他們從臺中出發，總路程繞了整個臺灣一圈長達 1178 公里！17 位長者中，有兩位曾罹患癌症，四位需帶助聽器，五位患有高血壓，途中歷經險峻的蘇花公路，那怕是身體有任何問題，隨時可能會要進到醫院，但他們一一克服困難，用無懼的心、熱血的行動，完成了「不可能的夢想」，這都是許多年輕有活力的青少年無法做到的。

17 位長者的生命歷程各不相同，他們有的來自本土臺灣、有的隨國民黨軍隊來臺，職業有警察、退伍軍人、牧師、書法老師、理髮師等，來自於各個職業的長者，有的外省爺爺不會講臺語，但為了要跟本省同伴溝通，互相以很重的口音講著對方的語言。這幾天的環島旅程下來，16 位爺爺和 1 位奶奶從不相識到發展出有如家人般的感情，更不約而同表示自己變得更年輕、更有活力，因為夢想他們完成了！

你的夢想有多大，你就會有多大的天空。敢夢敢做的五月天，站在全世界的舞臺；不放小時候的夢想的林書豪，現在仍在美國職籃打拼；吳寶春對於食物的熱情，讓他打動許多人的眼淚。我們都應該努力去成為那個小時後憧憬的自己，多久的時候忘記自己曾經傻傻地說：想要成為一位太空人，多久的時候發現已經累得沒有力氣去尋夢，17 位的不老騎士，是他們勇敢找到自己得夢想。

A13-己 21 附件 2

書籍—不去會死介紹

為什麼一定要環遊世界？為什麼要自我折磨騎自行車一步步踏過五大洲？人生一定得這麼極端嗎？但——「既然降生到這世界上，就要好自己的雙眼，看遍這世界，尋找自己最珍貴的寶物。」作者如是說。

小時候我們總是夢想著想要成為消防員、想要成為太空人，要環遊全世界，想要做的事情總是很多，但是現在的我們已經不知道什麼時候沒有這些力氣去夢想了，這本書卻提供一個追夢的勇氣。

環遊世界，我們敢嗎？『既然生到這世界上，不就要盡量發揮嗎？』與其平淡的生活，還不如鼓起勇氣用力找到自己屬於的那片天空。節錄自書本內容:「好幾次幻想在異國廣闊的土地上騎車，內心激動不已。可是這計畫的規模太過龐大，很不真實，我這種懦弱的膽小鬼根本做不到。可是……就這樣，我抱著難以釋懷的心情，迎接日本一周之旅的最後一天。

有種心動是戀人給的，會讓人臉紅心跳的感覺；有種心動是夢想給的，會讓人產生不虛此行的感覺，而就如同書本所說的：「 感受到我生命中的「活著」與「可能性」緊緊聯繫，就像陽光終於照進來，廣大的視野在眼前展開——」．對你而言，這樣的心動，絕對值得您去緊握並永遠放在心中的

我見證到自己還活著，而能見證到自己還活著，就像一個奇蹟。凝視著自己的存在，在這瞬間，我以未曾有過的謙遜，感謝我還活著。

A13-己 21 附件 3

草擬圓夢行動例子

個人生活面向的夢想

- 在大一暑假的時候，因緣際會下到屏東旭海村當課輔志工。旭海是一個原住民部落，裡面的居民都非常的熱情活潑，但因為地理位置偏僻，因此那裏對孩子的教育沒辦法很完全，即使收到了臺灣各地捐贈來的物資(像書本)，卻因為不會使用而被浪費了。所以，看到這樣的景象，讓我激起了一股衝動，我想和與我有志一同的夥伴一起籌辦一個育樂營給當地的小朋友，希望藉由育樂營，小朋友可以學會運用民眾捐贈的資源學習，並也激發小朋友的學習動機，期望旭海的小朋友不要因為缺乏大人的督導而輕易荒廢了學習。

- **出國打工度假**

從高中就很想要出國打工度假，在高三的時候有得知一個到美國打工的機會，但因為英文檢定能力沒有到達他的標準，那時候又在準備指考，所以最後錯失良機，加上父母可能會擔心自己還太小，到那邊人生地不熟的會有危險，因此到現在也沒有成行。

Step 1.提升自己的英文能力

Step 2.多搜尋出國打工度假的網站尋找機會

Step 3.設定目標國家和預計出國的時間

Step 4.多看看別人出國打工度假的經驗，為自己的行程多一些準備

Step 5.存錢買機票，並且注意機票的資訊

- 我從小就喜愛動物，曾經有一度想要成為一位獸醫。但後來受限於我的理科實在是太差了，所以夢想宣告幻滅。雖然不能成為專業的獸醫，但是我在大學時期仍投身於動保活動。也因此接觸到許多動保團體，我希望我能夠在未來除了我自己的工作外，也能夠繼續參加動保活動。我現在可以的準備有：積極參與動保協會舉辦的活動，累積經驗和人脈、參考其他社團如何做行銷等

專業相關的夢想

- 大學來到輔諮系之後，對未來仍然是迷惘的，因為聽到很多人說，自己大學的學系和未來真正的工作完全不相干。國中時，我的夢想是當一位小說家，想像自己長大之後忙碌卻充實美好的創作光景。然而，夢只是夢，在忙於課業之下以及父母的反對中，我放棄了自己的夢想，並依循爸媽的指示認命讀書，一路爬到現在的輔諮系。來到輔諮系的自己一直沒忘國中的夢想，所以我為自己許了一個夢:是不是可以找到一個方法，結合輔諮系與夢想(寫作)，讓當初的夢可以被實現，讓自己的人生可以更圓滿。

- **成為心理諮商師**

在上了輔導諮商學系之後，我就立志想要成為一名持有證照的心理諮商師。

Step 1.考上研究所（考心理諮商師需研究所學歷）

Step 2.積極參與各類心理相關活動（為未來做練習）

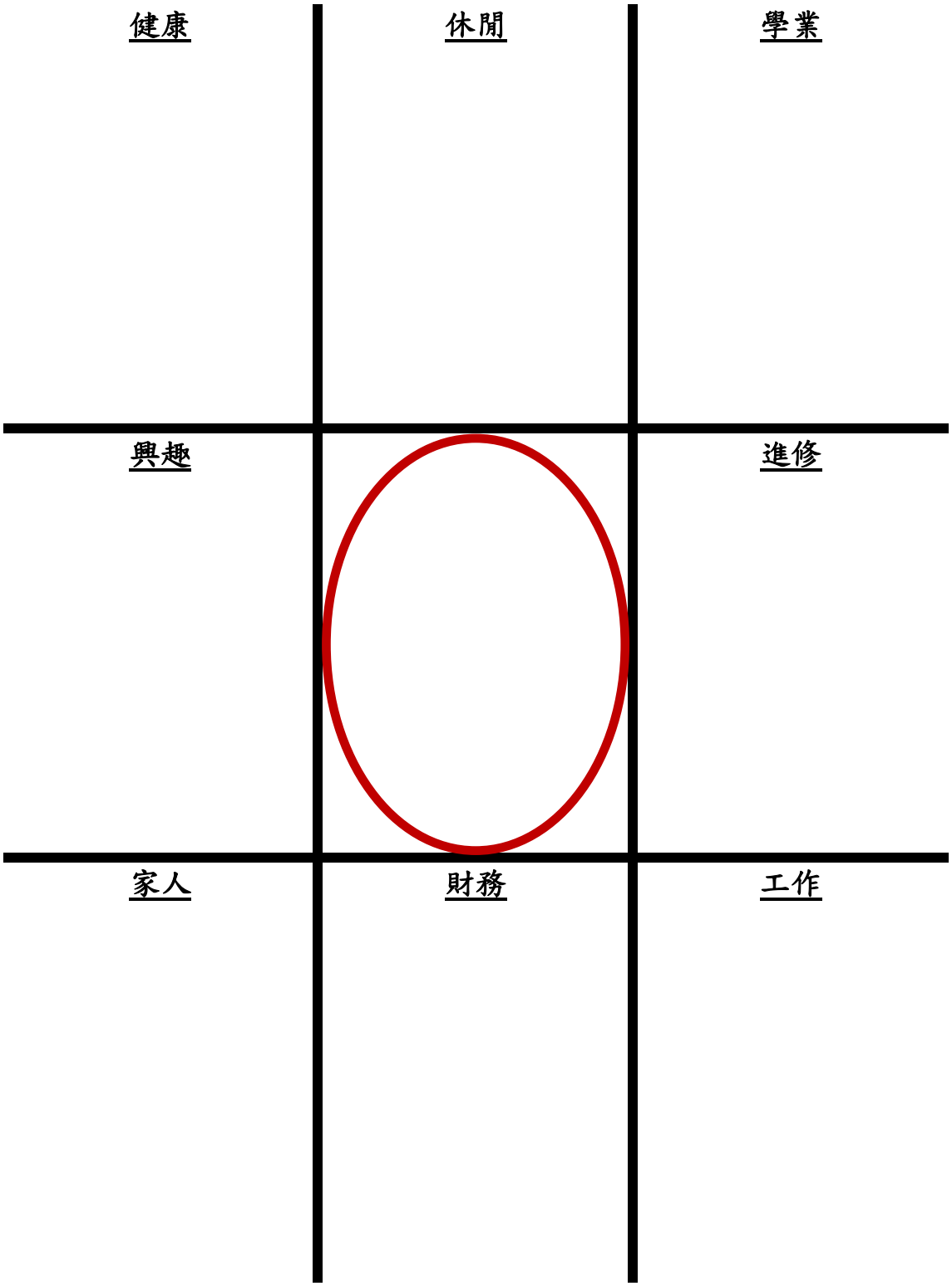
Step 3.找實習機會進行實習（一年）

Step 4.準備心理諮商師考試

雖然現在社會的風氣逐漸在轉變,但是大多數人對於輔導諮商的刻板印象，仍然處在「有問題」、「不正常」的人才需要進行輔導。所以我希望，我以後能夠成為一個，可以觀照到大部分學生的輔導老師，並且推廣心理衛生活動。我可能需要的準備有：去多接觸些行銷課程、多參加別人舉辦的心理衛生活動並記取優缺點。

A13-己 21 附件 4

圓夢九宮格



主題五：A2 提升實踐力

單元名稱：A21-1-己 22 盤點實踐資產

修訂日期：2016.3.20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：
劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

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：
劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠(2014)。盤點生涯資產。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。
註:本單元原名「盤點生涯資產」,2016 年職涯發展教材更改為「盤點實踐資產」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 ttp://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：D1 計畫圓夢

摘要

1. 探討生涯資產概念：以林懷民「失敗是我最大的本錢」作為素材，思考生涯資產的概念。
2. 回顧突破經驗：以自由書寫方式回顧生命中的重大挑戰。
3. 生命與故事交流：小組進行故事分享、故事回應，相互見證。
4. 生涯資產搜查隊：小組清點自己與夥伴生命故事中蘊含的生涯資產。
5. 生涯資產大集合：小組彙整大家的生涯資產，形成生涯資產分類架構，並清點自己已經具備和值得補強的生涯資產。
6. 創作個人生涯資產圖：將個人擁有的生涯資產創作成一張統整圖。
7. 個人生涯資產圖發表會:鋪陳所有學生的生涯資產圖,彼此欣賞見證。

<table>
<tr><td rowspan="3">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td>L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
■A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。
2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙(每人一張)、輕音樂、空白小卡片。</td></tr>
</table>

作業	無
評量方式	學生課堂參與表現。
備註	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

一、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. 了解生涯資產的意義和類別。 2. 了解自己的生涯資產與圓夢優勢。
	執行力	1. 藉由過去突破經驗提升面對生涯挑戰的自我效能感。 2. 透過相互敘說與見證提升面對生涯挑戰的動力與自我效能感。
	建構力	覺察與重建自己在過去突破經驗中所反映出來的生涯資產與韌性。
	開放力	藉由過去突破經驗覺察生涯發展的多元可能性。
	生命力	1. 肯定與延展自己在過去突破經驗中的主體性。 2 .藉由過去突破經驗提升面對生涯挑戰的決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	養成在挑戰中找出生涯資產的能力。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	了解如何將生涯資產應用於圓夢計畫中。
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	A21-1-己 22 清點生涯資產	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人
設計者	劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠	時間	100 分鐘	地點	
準備器材	林懷民影片、單槍、筆電、PPT、輕音樂、A4 紙張(每人數張)、空白紙片(每人數張)、圖畫紙、蠟筆、生涯發展力清單、分組抽籤 **給教師的備註：** 若在活動一開始即分好紙張這樣子會比較節省時間。				

活動名稱	活動流程	時間	器材
一.林懷民-失敗是我最大的本錢	**一、 前言** 大家還記得我們上次和大家分享過彼此的圓夢計畫嗎？有了目標之後，那我們要怎麼朝著目標前進呢？與其像無頭蒼蠅一樣橫衝直撞，不如在一開始先知道我們擁有甚麼可以運用的能力、機會、優勢。知道這些我們所擁有的「生涯資產」之後，那我們便可以更有把握，更有自信、方向的朝著目標前進。 **二、 介紹生涯資產概念並邀請學生思考其內涵** 以林懷民的影片「失敗是我最大的本錢」作為素材，邀請學生思考生涯資產的內涵。 (一)說明生涯資產的概念。 **【指導語】** 每個人的生命經驗都是獨一無二的，在成長的過程中，或多或少經歷了挫折、挑戰、困境，走過了逆境一直到現在，你對於自己的生涯資產有多少了解呢？什麼是生涯資產，即是一個人面對生涯發展所需具備的應對的條件與能力。 也可以這樣說，生涯資產就是指個人面對與處理生涯議題的態度與方法，而所謂生涯議題包括勾勒與實現生涯願景以及面對各種生涯挑戰或困境。有助於處理生涯議題的條件非常多，像是家庭環境、他人支持，以及非常實際的財務管理，不過，我們今天要看的是屬於個人本身的生涯資產，像是個人的某種想法或信念，某種處理事情的方法等等。 生涯發展中有些部分是人為可以掌控的（例如自己的規劃、面對的態度），有些卻是充滿變動或不可測的（例如運氣、機會甚至貴人相助）。面對充滿挑戰與變動的生涯發展歷程，我們除了學習瞭解與面對各種外在影響因素之外，更要了解自己本身帶著走的、隨時可以自己拿出來用的生涯資產。 所以在今天的課程中，我們將清點自己的生涯資產。看看這一路走來，你已經擁有了那些你已知、未知或渴望的資產，也希望透過相互分享與激盪，你可以看到自己還值得增添的資產！	20	影片

(二)藉由林懷民或他人的故事，引導學生具體瞭解有助達成生涯夢想的關鍵資產。

【指導語】

一開始，我想與大家分享的是林懷民老師的小短片，林懷民在 26 歲時成立雲門舞集，一步一步的舞出屬於我們華人的舞蹈，開展出自己的舞臺，然而，這過程中也是有許多辛酸與困難的，他曾說過，「失敗是我最大的本錢」，讓我們一起欣賞林懷民老師的生命故事。

【指導語】

回到剛剛我們看到的林懷民老師的故事，你覺得他有哪些面對生涯的重要資產呢？有想到的人歡迎直接舉手分享你的發現。

【指導語】

除了剛才大家提出的資產之外，我還看到這些：

- ✓ **勇於面對失敗**：把失敗當成本錢
- ✓ **承擔壓力、因應困難、安處變動、堅持努力**：練舞場地燒掉，第一時間討論的是如何照常演出
- ✓ **熱情逐夢**：雲門停掉五年期間，但每個人都把它放在心上，默默「練功」
- ✓ **付諸行動**：直到在國外演出空檔，才有時間哀悼被燒掉的書
- ✓ **社會責任感**：練舞場地燒掉後，立刻召開記者會，安撫社會人心
- ✓ **感恩**：慎重收起觀眾的鼓勵信函
- ✓ **好奇探索**：誠懇親近並欣賞池上的質樸之美

給教師的備註：

1. 林懷民影片網址：http://www.youtube.com/watch?v=SdmUa1ZMvFI
2. 影片另可參考力克・胡哲，影片網址：https://www.youtube.com/watch?v=a9BAaYoX8UE
3. 也可以先請大家三四個人一組分組討論，之後邀請幾個小組分享並歸納小組討論出來的生

		涯資產。 如果活動是直接從【己 21 勾畫圓夢計畫】接下來那就不需要太多前言，如果是進行的時間與【己 21 勾畫圓夢計畫】有間隔一段時間的話那就需要前言。		
二.自由書寫—回顧韌性經驗		**二、 回顧韌性經驗** 以自由書寫 **【指導語】** 欣賞完他人的生命故事後，現在我們要回頭看看，屬於我的生命故事是什麼樣貌呢？平時的我們很少有機會好好去看看自己這一路以來經歷了什麼困難，自己又是如何走過來的，其實那些生命中的困難經歷，都是每個人好珍貴的寶藏，困境，更彰顯了我們的韌性！ 因此，接下來要邀請大家以自由書寫的方式來寫下你所經歷的生涯挑戰。開頭請這樣寫：「在我的生命中曾經遇到的重要挑戰是….我如何走過....原來我擁有這些資產….走過了那一回，我覺得它對我未來的幫助是….」。【例如：在我的生命中，我曾經有位很要好的朋友，但是我們因故吵架，她就再也不和我說話了。這時的我，身邊最重要的支持力消失了，卻又要兼顧即將面臨的指考（重要挑戰）。我覺得那是我目前為止遇過最大的挑戰。雖然我失去了我最好的朋友，可是那段時間，只要專心讀書，累了就和家人說說話和家裡的狗狗玩，我才知道，原來我還擁有堅持努力的能力以及我內在不服輸的力量。走過了那一回，我覺得這件事對我的幫助是我發現自己的支持力以及除了朋友之外，我還有我的家人和狗狗可以成為我強大的後盾。它對我的幫助是，我可以更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。】 這段時間是屬於你的，你可以自由決定要寫什麼、寫得多深。 待會會邀請你與另位兩位夥伴形成三人小組，彼此分享屬於你們的獨特生命故事。 **給教師的備註：** 1. 此處也可以使用繪圖的方式進行。重點是讓成員	15	空白紙、輕音樂 例子:見附錄三

	有機會沈浸在自己的生涯挑戰經驗中。 2. 如果是理工科的學生，建議老師將「重要挑戰」更換成具有「挑戰性的活動」、「遇到低潮時」、「碰到衝突時」等用詞，不然同學可能會想不出來有甚麼可以稱為重要挑戰的事件唷！		
三.生命與故事交流	三、**生命與故事交流** (一)　形成三人小組，彼此分享彼此突破困境的生命故事。(15 分鐘) **【指導語】** 為了讓分組方式更有趣！每個人手上都會拿到一個籤，接著請你依照自己籤上的系列尋找和你搭檔的夥伴，例如：**古墓派**為楊過、小龍女、黃蓉一組。 尋找到夥伴後，請你們找到一個彼此都覺得安靜舒服的角落，靜下心來後再開始分享，也請大家帶著一個接納與欣賞的心來聆聽夥伴的生命故事，不批評不責備，用你的生命來聆聽他的生命。 **給教師的備註：** 1. 分組形式(此分組方式參考之用，實際運用仍依課堂老師分組方式為主) 古墓派：小龍女/楊過/黃蓉。卡通派：多拉 A 夢/胖虎/大雄，海賊王/魯夫/娜美。偶像派：周杰倫/蔡依林/蕭亞軒，蕭敬騰/張惠妹/楊宗緯。企業派：郭台銘/張忠謀/王永慶。 2. 分組時【己 21 勾畫圓夢計畫】的三人小組可以直接沿用。 (二)　**用故事回應故事**(10 分鐘) **【指導語】** 聆聽完他人的故事之後，對你來說，他的故事有沒有什麼地方觸動你呢？在他身上看見好不容易或好欣賞的部份，讓你回想起自己的什麼經驗呢？讓我們再回到自己身上，把你從夥伴的身上得到的感動回饋給他。如果不知道要如何回饋，大家可以參考 PPT 上的文字內容，或者，同學可以摘要對方	30	分組抽籤

	的話，然後提出你發現他擁有那些生涯資產，以及你對他故事的感想。 請你用這樣的方式分享自己的故事： **我在主角的故事中看見他在…時候做…(行動)** **在他的行動中，我看到……(例如毅力)** **他的故事讓我感到……** **我因此想到自己曾經有過的經歷....** 例如：我在主角的故事中看見他在多重壓力的情況下，仍然懂得尋找讓自己堅持下去的力量(家人與狗狗)，並且也努力督促自己、鼓勵自己繼續讀書。在他的行動中，我看見了不屈不饒的韌性。所以他的故事讓我感到一種堅持不懈的內在力量，即使身處在非常傷痛的狀態(因為摯友的離去)，仍可以咬緊牙關撐下去。我也因此想到自己曾經有過的經歷:在父母極度反對下，仍然靠著朋友的鼓勵寫出一本一本屬於自己的小說。 **【指導語】** 大家都寫完了嗎？請大家記得保密原則，離開後你可以分享自己的心得感想，不過在這個教室空間裡所聆聽的故事就讓它靜靜地放在這裡，尊重夥伴們與自己的故事。		
四.生涯資產搜查隊：兩兩回饋	四、**生涯資產搜查隊：三人回饋**(10 分鐘) (一)　簡介生涯資產＝22 項生涯開展力+2 項生涯開展風格+8 項生涯管理習慣+其他。 (二)　以小紙卡寫下自己在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。 (三)　再以小紙卡寫下自己看見夥伴在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。 (四)　贈送夥伴我看見他擁有的生涯資產。 **【指導語】** 一開始，我們欣賞了林懷民老師的小短片，看見林懷民老師面對生涯困境的重要資產，那麼，在經過剛才自由書寫以後，我們回到自己身上來看看，在你的生命故事中，你看到自己擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯資產呢？ 根據我們對中學生、大學生以及工作者的調查研究，這裡有一些生涯資產清單，詳細資料請看附件。我這裡只簡單講一下。	10	生涯資產清單、空白紙卡

	態度：人們的整體生涯開展風格呈現出掌控力和開放心兩種風格，分別反映出陽和陰的特性； **方法**：22 項生涯開展力，包含解析和堅韌兩種陽剛習慣，以及夢想力、調和力陰柔涵容兩種習慣； **習慣**：在日常生活中，有助於落實生涯籌劃的自我管理習慣，則有主動積極、以終為始、要事第一、持續更新等反映出陽剛的習慣，以及雙贏思維、知彼知己、統合綜效、發現內在聲音等反映出陰柔的習慣。 以上資料只是作為參考，如果你有想到其他不在上面的生涯開展力、生涯開展風格、生涯管理習慣，也都可以，請自由寫出你在自己故事中所看到的任何有助生涯發展的、屬於自己本身的資產，並請把想到的資產寫在小紙卡上，一個資產寫一張紙卡。 **【指導語】** 在你聽完夥伴的故事後，你在夥伴身上看見他擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯發展資產呢？一樣寫在紙卡上，一項資產寫一張紙卡，當然資產絕對不限一個，寫得越多越能讓夥伴越感受到你的肯定。 **【指導語】** 請將你寫下的、你的夥伴擁有的資產小卡贈送給對方。當你收到夥伴給你的小卡時記得好好謝謝他。 **【指導語】** 清點看看，你自己想到的、還有夥伴給你的，你擁有哪些生涯資產呢？這些都是你的寶藏，它們會在你生命中帶來好重要也好珍貴的力量喔！ **給教師的備註：** 分組時前面的三人小組可以直接沿用。		

五.生涯資產大集合：小組歸納	五、**生涯資產大集合：小組歸納**(15 分鐘) (一)　形成三人小組 (二)　混合分類：混合小組成員的所有生涯資產小紙卡，共同進行分類。 (三)　個人分享：對我來說，最重要的是…? 我還值得補強的是…? **【指導語】** 接下來的分組請大家回到剛剛的組別。 接著請你們將所有組員的生涯資產小紙卡混在一起，用你們認為合適的方式來將這些小紙卡做分類,例如剛才介紹的那 22 項生涯發展力其實可以分為四大類，也就是解析力、抗堅韌力、夢想力與調和力，你們可以參考也能自由的去分類！最主要的目的是讓大家了解原來生涯發展力其實是很豐富的，也幫助自己看看已經擁有或欠缺哪些能力。 分類完後，請小組內依序輪流彼此討論一下，看看這些分類方式，你覺得你已經擁有的能力是哪幾類呢？未來的生命仍可能充滿挑戰，你希望自己可以增加哪類能力呢？怎麼會想增加呢？ **給教師的備註：** 1. 老師們可以指定同學順時鐘還是逆時鐘依序發言，目的是希望大家都有機會分享到。 2. 學生的有些生涯資產可能是生涯資產小紙卡裡面沒有的，這時候可以請同學利用剛剛發下去的空白小紙卡，自行補充上去。	15	
六.創作我的生涯資產	六、**創作自己的生涯資產圖**(10 分鐘) (一)　整理自己看見的生涯發展力、夥伴給予我的生涯發展力，來創作出一張圖代表自己的「生涯發展能力」，可以用剪貼、繪畫等等，形式不拘，完成後將它命名。 **【指導語】** 相信經過了這次的活動後，大家都對於自己的生涯發展能力有更清晰的了解，也從夥伴身上看見了別人對自己的肯定，更進一步的，也去思考其實自己還想提升哪些能力。這些美好的能力在未來都能夠幫助大家更能去突破生涯中的困境，所以最後邀請大家來創作一幅自己的「生涯發展力創作」,來	10	圖畫紙、蠟筆附件四、生涯

	見證你今天對自己的肯定與看見，無論是用繪畫、拼貼等等任何形式都可以！當中可以包含的是你自己所擁有的能力、他人給你的回饋、你渴望擁有的能力等等。完成後，將這幅獨一無二的生涯能力圖命名，作為你送給自己的禮物。		資產圖範例
七.生涯資產發表會	七、**個人生涯資產圖發表會**(5 分鐘) 所有同學們將自己的生涯發展力創作放置於地上，圍成一個大圓，所有人站起來繞圈欣賞他人的作品。 **【指導語】** 讓我們一同來欣賞夥伴們的作品，請大家將自己的創作放在地上，形成一個大圓圈，大家一起站起來，想像我們今天正在欣賞畫展，這場畫展是屬於我們的獨特畫展，它見證了各位同學美好而珍貴的生涯發展力，陪伴我們在未來面對生命中的挑戰時可以更有力量的去突破它，請大家以漫步繞圈的方式來欣賞。 **給教師的備註：** 場地空間不夠大時，可以將生涯資產圖放在地上這部分，改貼在黑板上。	5	
八.結語	**八、 結語** **【指導語】** 生命的發展像是一條長河，現在的我們仍還在上游！上游的石頭往往大顆又不易搬動，像是我們生命中所遭遇到的困難，在生涯發展中，往往很難是一帆風順、平平穩穩，就像《易經》乾卦中的小龍，要成為飛龍也並非一夕登天，還是要經歷過許多考驗與堅持，還有自強不息的努力，才會順利地度過困境。當上游的石頭到了中游下游後，河水將石子帶的越來越小、越來越細，也才能成就出肥沃的土壤，這也如同《易經》坤卦告訴我們，當我們遇到困境時，若能先回觀自己在這個處境中是如何生活的?自己可以如何與困境共存，從困局處境中培養能力，掌握自己可發展的特質，協助自己度過困境達成目標。如果我們無法改變處境，則自己又該如何順應與自處，都會是我們人生中很重要的學習。 困境，成為我們生命中的養分，而那些可貴的		

	生涯發展力，正是我們生命長河的原動力呢！祝福大家，能夠帶著屬於你的生涯發展力，在未來開展出美好的成就。		

A21-1 己 22 附件 1

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合人境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

A21-1 己 22 附件 2

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

A21-1 己 22 附件 3

生涯資產-【重大挑戰】舉例

例一：

在我的生命中，我曾經有位很要好的朋友，但是我們因故吵架，她就再也不和我說話了。這時的我，身邊最重要的支持力消失了，卻又要兼顧即將面臨的指考(重要挑戰)。我覺得那是我目前為止遇過最大的挑戰。雖然我失去了我最好的朋友，可是那段時間，只要專心讀書，累了就和家人說說話和家裡的狗狗玩，我才知道，原來我還擁有堅持努力的能力以及我內在不服輸的力量。走過了那一回，我覺得這件事對我的幫助是我發現自己的支持力以及除了朋友之外，我還有我的家人和狗狗可以成為我強大的後盾。它對我的幫助是，我可以更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。

例二：

高中時期，當糾察隊的過程，在體力、心力上是很有挑戰的。時常會被同學誤會、謾罵。自己有時候也不知道為甚麼要這麼疲累。可是那段時間，我有一大群同樣是糾察隊的夥伴，我覺得這個挑戰對我的幫助是，發現自己有一大群可以一起吃苦的好夥伴，並且在那時候學會自己激勵自己，當我現在撐不下去時，我就會想起「撐下去就是你的」這句時常被當時的我們掛在嘴邊的話。

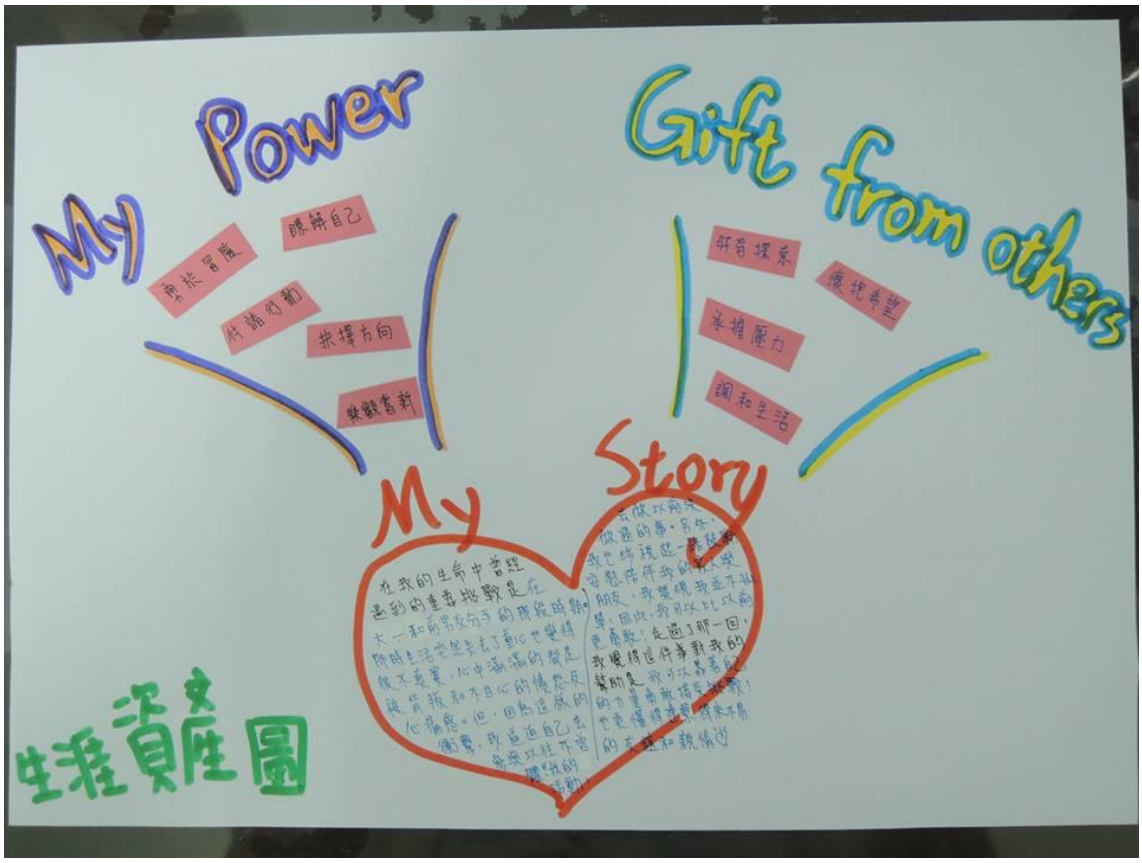
例三：

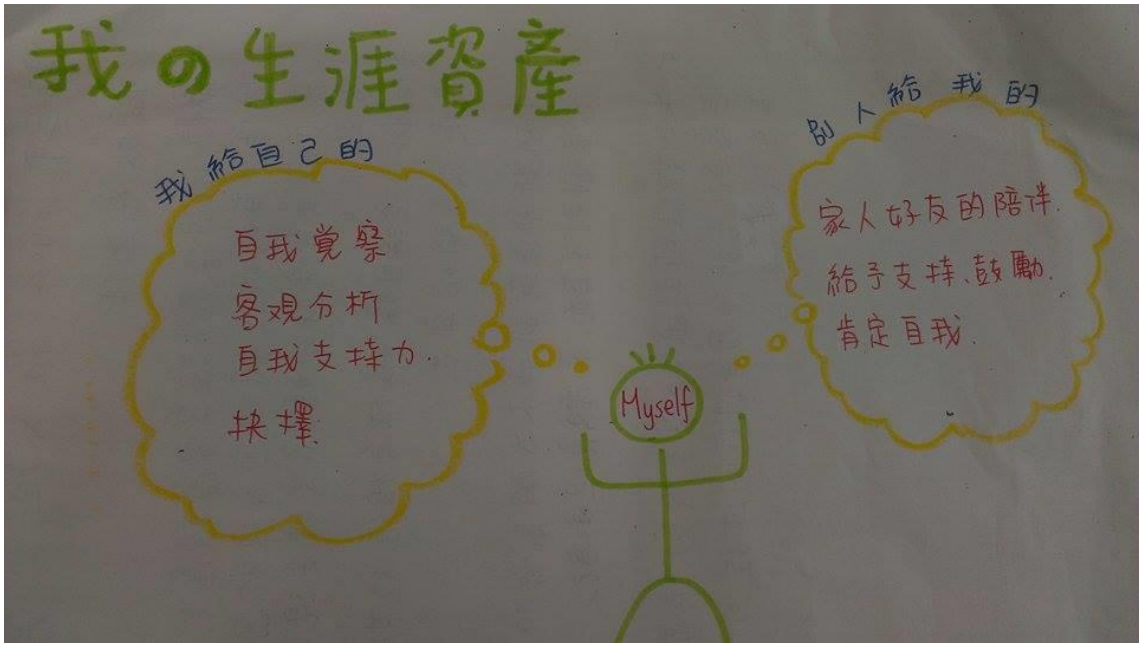
國中時，因為轉班，莫名被好朋友不諒解，因為轉班在新班級又有沒認識的人，但在舊班級被不諒解、排擠。走過了那一回，我學習到不是別人覺得我怎樣我就真的是別人眼中的那個自己。我會自己去思考自己的行為是否和他們的想法一致。知道自己可以不用因為這樣而自卑會覺得被討厭是應該的。不會因為遇到挫折就認為自己是不好的。我發現自己有不隨波逐流、堅持對的事情的生涯資產。

A21-1 己 22 附件 4

生涯資產範例




My Power
Gift from others
My Story
生涯資產圖


我的生涯資產
我給自己的
自我覺察
客觀分析
自我支持力
抉擇
Myself
的人給我的
家人好友的陪伴
給予支持、鼓勵
肯定自我

單元名稱：A21-2-己 13 享受意外變動

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

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：
劉淑慧、鍾雅惠(2014)。享受生涯變動。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)。享受意外變動。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「享受生涯變動」,2016 年職涯發展教材更改為「享受意外變動」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：D4 享受萬變

摘要

1. 暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。
2. 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。
3. 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。
4. 突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯困局的風格與態度。
5. 分享心得：小組或大課程。
6. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

<table>
<tr><td rowspan="3">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
■A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">無</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">事先了解吳寶春師父的故事。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">1. 準備蠟筆、電腦、喇叭、單槍投影機。
2. CCN生涯開展風格量表、大鵬網的相關資訊。</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">無</td></tr>
</table>

評量方式	無
備註	1. 提醒學生帶來單元己 11 的「理想生涯微電影海報」。 2. 推薦學生瀏覽使用CCN、大鵬網的相關資訊。

一、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	能夠在面對生涯變動時理性分析以解決問題、達成既定目標。
	執行力	
	建構力	能夠運用自身及週遭的資源來對理想生涯中的意外機緣作出態度或策略上的因應與調整。
	開放力	能夠在面對生涯變動時好奇欣賞以發現新的機緣與可能目標。
	生命力	1. 在面對生涯變動時依然展現出為自己生涯負責的決心與信心。 2. 在面對生涯變動時做出抉擇以創造屬於自己的生涯發展。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此肯定與支持未來理想生涯的實踐。
	勾勒生涯願景	在面對生涯變動時依然重新勾勒出未來理想生涯圖像。
	實踐理想生活	在面對生涯變動時依然不放棄追求自己的理想生涯。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	在面對生涯變動時持續調整以創造屬於自己的生涯發展。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）**暖身：**以吳寶春短片鼓勵成員以開放積極的心態面對生涯中的意外、挫折、際遇。（10 分鐘）

1. 介紹吳寶春師父的故事

【指導語】

在這兩週我們完成了屬於你的微電影海報、如何從現在走向未來的方法，相信大家都對於自己的未來有了初步的想像。然而，生涯的發展不會總是平平穩穩

的，就像雲霄飛車一樣，安穩地緩緩上升後，沒想到迎接你的是一個又陡又急的高速俯衝，生涯中也可能充滿著讓你意想不到的刺激、驚喜，這些變化也讓你的生涯更加豐富！今天想帶大家來體驗的，也就是生涯中的變化。學習享受生涯變化，並能夠有自己的因應方法，是生涯發展中很重要的一部分。

首先想和大家分享世界麵包冠軍吳寶春師父的生涯故事，看看寶春師父怎麼經歷生涯的挫折、又如何突破困境找到出口！(附件一)

2. 引導分享

【指導語】

寶春師父並非一開始就很成功，他的人生經歷過一些苦難和磨練，才能成為世界第一的麵包師傅，在剛剛的故事中，你看見寶春師傅如何突破人生中的逆境呢？看完後有什麼想法呢？

(1) 故事中的那些情節最令你印象深刻?

(2) 寶春師父經歷到哪些挫折?

(3) 寶春師父經歷挫折時是如何突破困境？

(4) 帶給你的啟發？

(二)**創作接龍：**伙伴集體創作為彼此生涯帶來變動。（40 分鐘）

1. 分成四人小組(3')
2. 說明創作方法(5')
3. 執行送禮角色(12')
4. 分享收禮心得(20')

【指導語】

形成四人小組

從寶春師父的故事中，我們可以看到生涯其實是個充滿變動性的過程，可能必須不斷的挑戰困境、突破限制。而今天我們也要邀請大家運用之前創作的「理想生涯微電影海報」來實際體驗生涯中的變化。現在，請大家先尋找身旁的夥伴，形成四人小組。可以依照之前的組別進行分組，確保大家對於彼此的生涯故事都有所了解。

- **說明創作方法**

現在我們要共同來為彼此的生涯帶來一些驚喜與變化，所以待會會邀請每個人使用彩繪工具在他人的海報作一些改變，最有趣的是，在創作過程中，會請大

家在每一輪扮演不同角色來創作，包含了：為他人生涯帶來驚喜禮物的天使、帶來挑戰的惡魔、帶來安撫心靈小禮的魔法師。舉例來說：惡魔可能會將對方畫的美滿幸福家庭塗成黑色來代表家庭的失和，天使可能會在對方的工作上畫上一些$代表被升遷加薪，魔法師可能會畫幾位朋友在主角的海報上支持他走過困境等等。我們的生涯正因為充滿未知才有更多精彩，所以請不要吝嗇或害怕為他人的海報帶來變化，任何的驚喜、禮物、意外、挫折，都會讓他人的生涯更加不一樣，相同的他人也會為你的生涯海報帶來更多驚喜呢！

- **執行送禮角色**

(1) 首先，請大家將自己的海報往右傳，每個人手中都會拿到別人的海報，第一輪大家要扮演天使的角色，請「揣想主角想要什麼，送個禮物幫忙他完成夢想。」(創作三分鐘)，

(2) 好，請大家再將手中的海報往右傳，第二輪請大家扮演惡魔的角色，「揣想主角不想要什麼，送個挑戰讓主角能夠有所成長突破。」（創作三分鐘)，

(3) 請大家在將手中海報往右傳，到了最後一輪，請大家扮演魔法師的角色，感受一下作者此刻接收到挑戰的心情，送給他一個能夠安撫、支持他的禮物。（創作三分鐘)，

(4) 再將海報往右傳後，每個人會拿回自己最原本的海報。

- **分享收禮體會**

大家都拿回自己的「理想生涯微電影海報」了嗎？現在請你看看手中的海報經過了小組夥伴帶來的驚喜後，你有什麼樣的感覺或想法呢？請大家在小組內和你的成員們分享一下你現在的心情，並從剛才收到禮物中挑出一個「最難接受的『禮物』」，說說收到這份禮物的感覺、何以這個禮物讓你這麼難接受。

(1)此時此刻的心情？

(2)挑選一個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？

(3)何以這個禮物讓你覺得最難接受?

（三）**危機百科：**生涯伙伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。（30 分鐘）

1. 簡單介紹兩種生涯開展風格(掌控力、開放心)(5’)

2. 小組成員輪流扮演主角，挑選「最難接受的『禮物』」來作因應策略的討論，

同時小組依序以兩種開展風格協助主角發展出創意因應策略(當主角者便跳脫其原本小組，以觀賞者的角色欣賞成員帶來的因應策略)(25’)

【指導語】

- 簡單介紹兩種生涯開展風格(掌控力、開放心)

在生涯發展歷程中，我們會面臨各種生涯議題，包括需要做決定、做籌畫、化解阻礙、處理意外、面對不確定性、…等等，如同你們在第一週所做的生涯開展風格量表，一般人通常有下列兩種面對生涯議題的態度和方法：

(1) 掌控力：以理性分析來確定生涯目標，規劃具體實行的步驟與方法，按部就班達成行動計劃，會設法控制其中種種不確定的因素，並設法排除可能阻礙目標完成的事物。能夠以清晰的邏輯思考方式找出一個解決策略。例如：面對被老闆裁員，聚焦掌控者會仔細思考未來的規劃，分析自己擁有的能力條件、蒐集工作資料等等。

(2) 開放心：以好奇欣賞來發現或調整生涯願景，開放享受各種經驗與變化，遭遇困境時傾向於順勢調適、化解挑戰，用以創造豐富的經驗。能夠以開放多元地思考各種可能化解或創新策略。例如：面對被老闆裁員，開放體驗者較不會陷入沮喪挫敗中，反而轉念體驗「裁員生活」，從中發現新事物與新契機，讓自己有機會重新出發，也許透過旅行、參加各式活動來讓自己找出一條新的出路。

- **小組內輪流扮演兩種風格為主角提供「因應方式」**

主角挑出最難接受的禮物後，由其他夥伴輪流扮演兩種風格小組(一人扮演一種)，也就是掌控力和開放心，以設身處地的方式，為主角提供「因應方法」，例如：第 1 位夥伴是給「掌控力」的因應，第 2 位夥伴是「開放心」的因應，第 3 位夥伴則不限風格,可自由發揮。每個人擔任主角的時間約有六分鐘。

【備註】請自行控制時間，讓每位成員都有差不多的時間可以當主角，來說說自己、聽聽別人。

突破創作：個人重新創作自己的獨特生涯故事。(10 分鐘)

每個人以表達性藝術創作方式，模擬感受生命中的變化，學習理解已發生的事情不能刪除，但可以選擇面對的方法和態度。可以重新再出發，為自己的畫負責，在集體創作出來的圖畫紙上繼續創造自己滿意的未來生涯故事。只有兩個規則：(1)不能丟掉、刪減或塗改畫作中的任何東西(2)完成的作品必須具有統整性而且是主角自己喜歡的。

【指導語】

看見了生涯的各種可能和變化後，最後想送給大家的一個禮物是：「我們永遠都有為自己做選擇的機會」，因此這個部分想邀請大家「再創作」，從剛剛創意因應的討論中再為你的故事創作出新的契機。要提醒大家的是，面對你畫作中一些難以接受的禮物，不能因為不喜歡而捨棄、刪掉或塗改，但你可以換一種角度或想法，選擇發揮創意統合它，參考剛才的開展風格練習，為你的生涯變動帶來新的結局，記得不能捨棄和刪減任何東西、而且完成的作品是你喜歡且完整的唷！

（四）**小組或大課程分享心得**（10 分鐘）

分享主題：

1. 本次的體驗心得？
2. 面對生涯困境你的風格是如何？(偏開放心還是掌控力?你會如何命名自己的風格？它的特色是？)

（五）**總結：**以開放態度迎接精彩未來。（2 分鐘）

【指導語】

今天的生涯創作，想讓大家體驗到的是生涯是充滿變動性的，面對生涯困境你會運用開放體驗或是聚焦掌控?還是你自有一套獨特的風格？我們如何在變動中去看見更多可能，找到突破生涯困境的方法，進而開展出更加多元的生涯，是很值得學習和期待的地方，正因為生涯充滿了未知，才更精彩。

也邀請小組成員們彼此分享心得體會，最後我們再回到大團體中分享(視人數多寡與時間而定，人數少可回到大團體分享，人數多則以小組分享為主)。主要分享的主題包含三個：這次課程中的體驗心得？面對生涯困境時，你的風格是偏開放體驗還是聚焦掌控?你會如何命名自己的風格？它的特色是？

這一學期，我們一起走過了自我探索、反思過去經驗、了解當下的自己、開展未來的可能，看見大家一步一步的對自己有了更多了解，勾勒出未來的美麗藍圖。或許未來的變動還很難掌控，但是你可以掌控的便是現在的自己，祝福大家的未來精彩又豐富！帶著你自己珍貴的寶藏繼續前進。

三、參考資料

1.劉淑慧、王智弘(2014)。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。臺灣心理諮商季刊。6(1)，76-87。

2.吳寶春的故事

http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5030719

A21-2 己 13 附件 1

各階段活動的案例

1. 創作接龍－送禮



天使 1：畫上一臺汽車，代表存到錢買了一臺汽車

天使 2：畫上一個讚，代表獲得賞識得到升官機會

天使 3：在房子的地方畫上一個上升箭頭，代表房價上升



惡魔 1:把編輯圖案畫叉叉,代表工作上遇到挫折,可能賞識主角的人被貶官，主角受到波及

惡魔 2：再主角身上畫上一個破掉的愛心，代表主角跟愛人分手，感情狀況出問題

惡魔 3：在房子的部分塗上水藍，表示房子淹水，房間裡許多東西都損壞



魔法師 1：畫上小人代表自己的貴人，幫自己度過職場上的困境

魔法師 2：畫上一朵桃花，代表主角遇到新的對象，開始新的戀情

魔法師 3：房子畫上金錢符號，表示淹水是受到人為災害，主角得到補償

2. 創作接龍－收禮

(1)此時此刻的心情？

看到自己經歷了這麼精彩的人生覺得很有趣，因為雖然小惡魔讓我的人生中遇到很多挫折很多難關，但是往後的人生不會一直這麼糟糕，就像魔法師一樣，在災難過後可能會有不同的機遇出現，只等我抓住它再努力奮鬥就可以達成我的夢想！

(2)挑選一個這個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？

淹水。感覺會有一段時間可能要住朋友家，很辛苦也沒有自己單獨的空間，還要拜託朋友怕會被朋友討厭。

(3)何以這個禮物讓你覺得最難接受?

這平常比較不會發生吧，要過多久才能住回去也完全不知道，如果朋友都不方便我可能要住到旅館去，這樣開銷也很大！

3. 危機百科

組員 1（掌控力）：努力清掃完房內積水後，再檢查目前還可用的傢具。運用

對週遭環境、網路資源和朋友的介紹，買些二手傢具或自己利用回收資源自己組裝。

組員 2（開放心）：可以趁機和朋友好好聚聚，出社會工作後都自己一個人住，有個機會和朋友共同生活，分享點滴，體驗每天回家都會有人在家的感覺也挺不錯的。

組員 3（自由發揮）：雖然會辛苦一陣子，但舊的不去新的不來，剛好又有拿到補償金，房子暫時不能住，可以考慮換個新環境，去採買／佈置房子也挺開心的。或者可以乘這陣空檔出去旅行流浪一陣子，去不同的地方看看。

4. 突破創作：



再創作：雖然遇到許多不順遂的事，但生活還是要努力過下去，所以我收拾了自己的心情後，評估一下房子的受損狀況及再居住的可能性後，發現雖然傢具大多損壞，但房子整理一下還是可以恢復原樣。在房子整理期間到朋友家小住幾天，有空就去和朋友去逛逛商場，一起規劃／添置新家的傢具和佈置，體驗好久不見的有人陪伴的生活。然後也讓自己趁機放個幾天假，到外地去流浪個幾天，好好放鬆心情，體驗下不同的生活，回來再出發。

5. 小組或大課程分享心得：

(1)本次體驗心得：

以前從未想過在生活上會遇到怎樣的事件,當被畫出來時,真的心情很不好,也不知道自己要怎麼去應對，想說“丫這樣是要怎麼演下去啊～～”。幸好「人多力量大」,透過組員輪流給建議,發現大家都好聰明,可以很快地就想到辦法，聽了大家的意見再綜合,發現我好像還有很多選擇,可以從不同的角度去面對和思考。

(2)面對生涯困境你的風格是如何？(偏開放心還是掌控力?你會如何命名自己的風格？它的特色是？)

我覺得其實都有耶,硬要選邊的話，我想應該比較是掌控力吧，我在難過之後第一個會想到的都是可以如何再運用現有的資源，才會再去考慮其他東西。不過我也挺嚮往開放風格的。所以如果要命名的話，名字就叫做「屹立不倒，掌控開放通吃風」吧！

單元名稱：A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心

修訂日期：2016.3.20

本單元由國立彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
蔡羽柔(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

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：
劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、蔡羽柔(2014)。落實實踐之道_同心圓版。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。
註：本單元原名「落實實踐之道_同心圓版」，2016 年職涯發展教材更改為「落實實踐之道_回歸圓心」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：D2 超越衝突 D3 管理時間

摘要

1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。
2. 體驗挑戰：在圓夢九宮格外劃上挑戰框，寫下挑戰及感受，在小組分享。
3. 應用實踐資產來啟動突破：在挑戰框外劃上突破框，依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突

破之道。

4. 勾勒持續圓夢計畫：透過統整圖畫調整實踐之道。
5. 總結：持續圓夢，就有希望。
6. 分享心得：小組或大課程。
7. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td>A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/或 A21-2-己 13 享受意外變動
■A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="3">基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。</td></tr>
</table>

作業	
評量方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的【己 21 的圓夢九宮格】、【己 22 的生涯資產圖】。

一、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. 能夠分析挑戰並應用掌控力來發想突破之道。 2. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯開展力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯管理習慣來發想突破之道。
	執行力	1. 興起改變的決心。 2. 啟動生涯資產來因應圓夢歷程的挑戰。
	建構力	1. 能夠敘說對自己的夢想、挑戰與生涯資產的感受與意義。 2. 能夠重新建構夢想與圓夢籌劃。
	開放力	1. 能夠體驗自己對圓夢遭遇挑戰的感受。 2. 能夠分析挑戰並應用開放力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯開展力來發想突破之道。 4. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯管理習慣來發想突破之道。
	生命力	藉由持續調整以把握初衷、實踐夢想。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	重新建構夢想。
	實踐理想生活	利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	在面對圓夢挑戰時持續調整以把握初衷、實踐夢想。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	A22-1-己 23 落實實踐之道（同心圓版）	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人
設計者	劉淑慧、彭心怡、蔡羽柔	時間	100 分鐘	地點	
準備器材	基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。 上週結束時，提醒學生這週帶自己的己 21 的圓夢九宮格、己 22 的生涯資產圖。				

活動名稱	活動流程	時間	器材
雕塑自己與圓夢的關係	**一、雕塑自己與圓夢的關係** 以圓夢九宮格做象徵，以肢體動作表達自己與夢想的關係。 1.將學生分成 3 人一組。 2.所有小組成員將圓夢九宮格放在團體圓心，代表夢想。 3.請成員評估自己與夢想之間的距離，越靠近圓夢九宮格代表達成強度越高，離圓夢計畫九宮格越遠代表達成強度越低。 4.請成員以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。 【指導語】幾週前，我們設定了自己的夢想、構思達成夢想的計畫、還清點了可達成夢想的資產與能力。現在大家的圓夢計畫進展怎麼樣呢?跟你自己的夢想更靠近了嗎?還是你是你、它是它，它依然只是放著想想的夢？(1 分鐘) **【指導語】** 現在請大家把自己的圓夢計畫九宮格拿出來，仔細回想你設定夢想的初衷。 之後，我想請你找尋你的圓夢夥伴，成為一組，一組要有 3 個人喔!如果你已找到圓夢夥伴,就請大家為一個圓圈，並將各自的圓夢計畫九宮格放在你們圓圈的中心，請大家靜靜的看著眼前你的圓夢九宮格，回想你當初勾勒的夢想是什麼。 接下來，請你運用自己的身體前後移動的方式，測量你與這個夢想的距離大概有多遠？提醒一下，距離是一種抽象的概念而不是實際的距離。如果你覺得自己離你的夢想近就靠近它；如果覺得很遠就請你向後退。(4 分鐘) 【備註】： 1. 規則說明完後進行題目作答，可以用距離、肢體姿勢、表情等來表示自己的狀態。 2. 播放輕快音樂。 3. TA(或可請團體內的學生)用拍照與速記的方式記	20	圓夢九宮格

	錄下團體成員距離與表情等。 可以沿用前幾個活動的三人小組。 **【指導語】** 請你就地坐下來。現在我們要依序邀請同學向大家分享以下問題，現在給大家十分鐘的時間： 1. 你現在離夢想還有多遠? 2. 你的內外在資源有多豐富? 3. 你有多大信心可以達成圓夢計畫? 4. 你想繼續投入這項圓夢計畫嗎? 【備註】： 1. 如果團體人數較多的話，可以請同學自由發言，或者請老師直接點同學分享。 2. 如果團體人數較少的話，大家可以依序分享。		
體驗挑戰	**二、體驗挑戰** 促進學生在體會到自己與夢想的距離與個人狀態後，進一步探討可能阻礙達成夢想的原因有哪些。 1.將「圓夢九宮格」貼到大張海報紙上。 2.畫出第一個外框，命名為「挑戰」。 3.在挑戰框中，寫下圓夢行動中碰到的挑戰以及自己的感受。 4.三人一組分享。 **【指導語】** 現在，每個人都會拿到一張白紙，請你將「勾勒圓夢計畫」那週做的「圓夢九宮格」貼在大海報中央位置。接著，在「圓夢九宮格」外畫出一個大框，命名為「挑戰」。 想想看，圓夢的路上，讓你偏離夢想的挑戰是什麼？先不急著寫，看看有哪些東西會浮現在你心中。之後，再請你拿起眼前的色筆，簡單繪製出影響那些挑戰的圖形，你也可以用筆書寫的方式，直接描述影響你的挑戰。並且，繪出或寫下你面對這些挑戰的感受。 接著，請跟上個活動三人小組的同伴分享你的挑戰和感受。	10	大張海報紙
應用生涯資產啟動突破	**三、 應用生涯資產啟動突破** 鼓勵成員運用個人的多元生涯資產來因應生涯挑戰。小組成員圍坐，依照指示，進行下列活動。 1.在挑戰框外再劃一個框，命名為「突破」。 2.回顧自己的「己 22 清點生涯資產」中的「生涯資產圖」。 3.應用自己的掌控力發想突破自己的挑戰之道，寫在「突破」框中。 4.小組夥伴用開放心發想突破其他成員挑戰之	40	

	道，寫在「突破」框中。 5. 小組夥伴用陰與陽兩類開展力發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。 6. 自己用陰與陽兩類生涯管理習慣發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。 **【指導語】** 透過剛才的分組討論，相信大家或多或少都有些新的發現與覺察，現在我想邀請大家進一步運用你的這些新發現、新覺察化為行動，開始來為自己規劃達成夢想的計畫，並鼓勵自己在實現生涯的過程中，即使遭遇困境，也會順勢調適、嘗試克服化解挑戰。請大家拿著你的生涯資產圖，回到小組裡討論。 **【指導語】** 看著你現在所面臨的挑戰，從你的生涯資產圖中找出你的掌控力，你可以如何善用這樣的掌控力來剷除挑戰呢？你會如何分析問題癥結所在？你又會如何蒐集資訊、尋找資源來擬定實際可行而有效的『作戰計畫』？ **【指導語】** 請將你的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。 除了直接硬碰硬，我們還有別的方法可以成功因應挑戰。現在，嘗試換個態度來面對這個挑戰。嘗試真心欣賞並善用這些挑戰，請相信這些挑戰是『化了妝的禮物』，想想看，它們可以怎樣成為你的契機、優勢？你打算怎麼做？ 再看看你手上的生涯資產圖，還有哪些開放心可以幫助你跟挑戰作朋友、將挑戰轉化為助力？ 同時，也想想，掌控力和開放心可以如何相輔相成？ **【指導語】** 請將你手上的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。 為了因應挑戰，我們需要補給能量。請從他的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的解析力、堅韌力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 再從中找出夢想力、調和力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 這兩種能量可以如何相輔相成？ **【指導語】** 請拿回你自己的生涯挑戰圖與資產圖。 為了落實實踐行動，我們需要在生活中維持良好習慣。我想邀請同學反思一下，你個人的生活習慣如何?例如：有些人喜歡把很多事都累積到最後，剩下很少的時間才急急忙忙地把它趕完，不僅成果不佳也把自己搞得很累。或是有些人計畫一開始充滿動力，但是		

	隨著時間流逝，往往變成了三分鐘熱度，動力也消失了，這些算是壞習慣。但也有好習慣喔!有些人做事很積極，也懂得規畫時間，會把要做的事項紀錄在行事曆上，完成後打勾表示做完了；有些人周休假日不會睡到自然醒，會訂定時間，規劃自己假日的行程，充實自己課外生活。 那麼你呢?你覺得自己的生活習慣如何?請從你的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的自強不息的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 再從中找出成全大我的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 這兩種習慣可以如何相輔相成？		
	四、 勾勒持續圓夢計畫 1. 觀看這整張同心圓圖，綜合自己與夥伴想到的因應挑戰之道，重新勾勒此時此刻的持續圓夢計畫。 2. 三人一組，分享自己的持續圓夢計畫，相互打氣、支持。 **【指導語】** 進行完了剛剛的活動，現在大家重新看著你手上的這張同心圓圖，綜合剛剛自己和小組夥伴們想到的因應挑戰之道，以一個新的視野來看待你的圓夢計畫，並且重新思索你如何修正你的計劃，重新勾勒出現在當下的持續圓夢計畫。 **【指導語】** 現在請大家再由剛剛的三人小組再找另一組，兩組重新併為一組。並且互相分享自己重新思索過後的圓夢計畫，請小組夥伴們彼此互相打氣，分享彼此對於圓夢計畫的看法。也成為彼此的支持小組，當你們對於夢想感到無力，或者覺得疲憊時，要想到小組成員的支持，並且在活動結束後也能彼此打氣。現在請同學開始進行吧！	19	
	五、 總結：持續圓夢，就有希望。 提醒期末將近，帶著這張破繭重生的圖卡實行圓夢計畫吧，祝福大家，有夢最美，希望相隨！ 【備註】： 提醒大家下次活動記得攜帶自己之前的作品。	1	

A22-1 己 23 附件 1

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合人境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

A22-1 己 23 附件 2

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話

修訂日期：2016.3.20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：
劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)

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：
劉淑慧、彭心怡(2014)。落實實踐之道_對話版。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。
註：本單元原名「落實實踐之道_對話版」，2016 年職涯發展教材更改為「落實實踐之道_衝突對話」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：D2 超越衝突

摘要

1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。
2. 啟動改變決心：畫出挑戰圖後進行三人小組演練，展開主角、挑戰與改變的對話。
3. 應用實踐資產來啟動突破：依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。
4. 勾勒持續圓夢計畫：利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
5. 總結：持續圓夢，就有希望。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td>L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課
/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇
/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
/A21-2-己 13 享受意外變動
■A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4"></td></tr>
</table>

評量方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的【己 21 的圓夢九宮格】、【己 22 的生涯資產圖】。

一、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. 能夠分析挑戰並應用掌控力來發想突破之道。 2. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯開展力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯管理習慣來發想突破之道。
	執行力	1. 興起改變的決心。 2. 啟動生涯資產來因應圓夢歷程的挑戰。
	建構力	1. 能夠敘說對自己的夢想、挑戰與生涯資產的感受與意義。 2. 能夠重新建構夢想與圓夢籌劃。
	開放力	1. 能夠體驗自己對圓夢遭遇挑戰的感受。 2. 能夠分析挑戰並應用開放力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯開展力來發想突破之道。 4. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯管理習慣來發想突破之道。
	生命力	藉由持續調整以把握初衷、實踐夢想。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	重新建構夢想。
	實踐理想生活	利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	在面對圓夢挑戰時持續調整以把握初衷、實踐夢想。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	A22-2 己 23 落實實踐之道—對話版	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人
設計者	劉淑慧、彭心怡	時間	100 分鐘	地點	
準備器材	基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。 上週結束時，提醒學生這週帶自己的己 21 的圓夢九宮格、己 22 的生涯資產圖。				
活動名稱	活動流程			時間	器材
雕塑自己與圓夢的關係	**一、雕塑自己與圓夢的關係** 以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。 1.將學生分成 3 人一組。 2.所有小組成員將圓夢九宮格放在 3 人小組圓心，代表夢想。 3.請成員評估自己與夢想之間的距離，越靠近圓夢九宮格代表達成強度越高，離圓夢計畫九宮格越遠代表達成強度越低。 4.請成員以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。 **【指導語】** 幾週前，我們設定了自己的夢想、構思達成夢想的計畫、還清點了可達成夢想的資產與能力。現在大家的圓夢計畫進展怎麼樣呢?離你自己的夢想更靠近了嗎?還是你是你、它是它，夢想依然只是放著想想的夢？(1 分鐘) **【指導語】** 現在請大家把自己的圓夢計畫九宮格拿出來，仔細回想你設定夢想的初衷。 之後，我想請你找尋你的圓夢夥伴，成為一組,一組要有 3 個人喔!如果你已找到圓夢夥伴，就請大家圍一個圓圈，並將各自的圓夢計畫九宮格放在你們圓圈的中心，請大家靜靜的看著眼前你的圓夢九宮格，回想你當初勾勒的夢想是什麼。 接下來，請你運用自己的身體前後移動的方式，測量你與這個夢想的距離大概有多遠？提醒一下，距離是一種抽象的概念而不是實			20	圓夢九宮格

	際的距離。如果你覺得自己離你的夢想近就靠近它；如果覺得很遠就請你向後退，現在給大家四分鐘的時間，請大家開始動起來吧。(4 分鐘) **給老師的 MEMO：** 1. 規則說明完後進行題目作答，可以用距離、肢體姿勢、表情等來表示自己的狀態。 2. 播放輕快音樂。 3. TA(或可請團體內的學生)用拍照與速記的方式記錄下團體成員距離與表情等。 4. 可以沿用前幾個活動的三人小組。 **【指導語】** 請你就地坐下來。現在我們要依序邀請同學向大家分享以下問題，現在給大家十分鐘的時間互相分享： 1. 你現在離夢想還有多遠? 2. 你的內外在資源有多豐富? 3. 你有多大信心可以達成圓夢計畫? 4. 你想繼續投入這項圓夢計畫嗎? **給老師的 MEMO：** 如果團體人數較多的話，可以請同學自由發言，或者請老師直接點同學分享。 如果團體人數較少的話，可以大家依序分享。		
反觀改變決心	**二、啟動改變決心：挑戰與資產的對話** 三人一組，並請同學輪流拿著夢想、阻礙、生涯資產等名牌。一個是「夢想」，其中一人扮演「阻礙」，另一人扮演「生涯資產」。進行阻礙與生涯資產的對話，幫助主角能更深入的覺察與找到阻礙轉化的方法與動機。三人輪流扮演與進行。 **【指導語】** 現在，每個人都會拿到一張白紙，請你思考一下，圓夢的路上，可能會讓自己偏離夢想的挑戰是什麼？請深入思考，之後再請你拿起眼前的色筆，給每人三分鐘的時間，簡單繪製出影響你的挑戰的形狀，或是你也可以用書寫的方式，將影響你的挑戰描述一下。	15	名牌(夢想、阻礙、生涯資產)

	(3 分鐘) **【指導語】** 接下來再請你拿出上週我們清點了自己的生涯資產後整理出的生涯發展資產圖。現在邀請大家把剛剛回到你們的 3 人小組。請彼此分享一下你的生涯資產發展圖與剛繪製的生涯發展挑戰圖，這兩張圖與你圓夢計畫之間的關係又呈現什麼樣的狀態或故事情節? 都分享完後，三個人輪流拿著名牌，分別擔任夢想、資產、挑戰。請大家盡可能呈現主角的資產與挑戰這兩個角色會有的姿態、情緒或對話；盡可能想像如果你是資產，你會用什麼方式跟你眼前的這個挑戰對話、如果你是挑戰，你又會如何回嘴應對。而扮演夢想的主角，可以在資產與挑戰的對話中穿插反覆大喊你的夢想主題或內容。扮演時，請三個人各自拿個屬於你角色的圖，即是扮演資產的人拿著生涯發展資產圖、扮演挑戰的人拿著生涯發展挑戰圖，以及扮演夢想的主角，拿著圓夢計畫九宮格。 扮演時間約 4 分鐘。再換下一個主角。(12 分鐘) 最後，請主角在看到這場激烈的正負向對話後去思考： 1. 你感受與體會到什麼? 2. 有何新發現或不同的收穫? 3. 想要下定決心突破困境嗎? **給老師的 MEMO：** 如果學生不擅長對話演練，則分組時可改為兩兩分組，彼此分享： 1. 可能阻礙你達到夢想的人事物或自己的心理狀態為何? 2. 你覺得它會如何阻礙你? 3. 過去有相似的經驗嗎? 另一人傾聽完之後，給予回饋與建議，提供對方反思與覺察。另一人可以給予回饋的是：		

		對方在分享時，你對他的個性上或特質上的觀察，例如：自信、成就動機、內向…等。 對方分享時，你對他行為特質或情緒狀態上的觀察，例如：比較退縮、容易焦慮…等。 如果資產與挑戰的對話中穿插反覆大喊時，資產或挑戰有口誤或理解錯誤的地方，夢想可以糾正他們。		
應用生涯資產啟動突破	**三、應用生涯資產啟動突破** 利用上一階段討論出對自己的新發現，進一步轉化為行動動力，鼓勵成員運用個人的多元生涯資產來因應生涯挑戰。小組成員圍坐，依照指示，進行下列活動。 1.回顧自己的「己 22 清點生涯資產」中的「生涯資產圖」。 2.應用自己的掌控力發想突破自己挑戰之道，並且在生涯資產圖上做註記。 3.小組夥伴用開放心發想突破其他成員挑戰之道,並且在生涯資產圖上做註記。 4.小組夥伴用陰與陽兩類開展力發想突破其他成員挑戰之道，並且在生涯資產圖上做註記。 5.自己用陰與陽兩類生涯管理習慣發想突破其他成員挑戰之道，並且在生涯資產圖上做註記。 **【指導語】** 透過剛才的分組討論，相信大家或多或少都有些新的發現與覺察，現在我想邀請大家進一步運用你的這些新發現、新覺察化為行動，開始來為自己規劃達成夢想的計畫，並鼓勵自己在實現生涯的過程中，即使遭遇困境，也會順勢調適、嘗試克服化解挑戰。請大家拿著你的生涯資產圖，回到小組裡討論。(1 分鐘) **【指導語】** 看著你現在所面臨的挑戰，從你的生涯資產圖中找出你的掌控力，你可以如何善用這樣的掌控力來剷除挑戰呢？你會如何分析問題	35	

	癥結所在？你又會如何蒐集資訊、尋找資源來擬定實際可行而有效的『作戰計畫』？ 請將你會用到的掌控力註記在生涯資產圖上。(5 分鐘) **【指導語】** 請將你的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。 除了直接硬碰硬，我們還有別的方法可以成功因應挑戰。現在，嘗試換個態度來面對這個挑戰。嘗試真心欣賞並善用這些挑戰，請相信這些挑戰是『化了妝的禮物』，想想看，它們可以怎樣成為你的契機、優勢？你打算怎麼做？ 再看看你手上的生涯資產圖，還有哪些開放心可以幫助你跟挑戰作朋友、將挑戰轉化為助力？ 請將你會用到的開放心註記在生涯資產圖上，並簡要寫下你的應用方法。(5 分鐘) **【指導語】** 請將你手上的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。 為了因應挑戰，我們需要補給能量。請從他的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的解析力、堅韌力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 再從中找出夢想力、調和力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 這兩種能量可以如何相輔相成？ 請將你會用到的開展力註記在生涯資產圖上，並簡要寫下你的應用方法。(5 分鐘) **【指導語】** 請拿回你自己的生涯挑戰圖與資產圖。 為了落實實踐行動，我們需要在生活中維持良好習慣。我想邀請同學反思一下，你個人的生活習慣如何?例如:有些人喜歡把很多事都累積到最後，剩下很少的時間才急急忙忙地把它趕完，不僅成果不佳也把自己搞得很累。或是有些人計畫一開始充滿動力，但是		

	隨著時間流逝，往往變成了三分鐘熱度，動力也消失了，這些算是壞習慣。但也有好習慣喔!有些人做事很積極，也懂得規畫時間，會把要做的事項紀錄在行事曆上，完成後打勾表示做完了；有些人周休假日不會睡到自然醒，會訂定時間，規劃自己假日的行程，充實自己課外生活。 那麼你呢?你覺得自己的生活習慣如何?請從你的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的自強不息的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 再從中找出成全大我的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？ 這兩種習慣可以如何相輔相成？ 請將你會用到的生涯管理習慣註記在生涯資產圖上。(19 分鐘)		
勾勒持續圓夢計畫	**四、勾勒持續圓夢計畫** 1.再次觀看挑戰與資產這兩張圖，綜合自己與夥伴想到的因應挑戰之道，重新勾勒此時此刻的持續圓夢計畫。 2.六人小組分享自己的持續圓夢計畫，相互打氣、支持。 **【指導語】** 進行完了剛剛的活動，現在大家重新看著你手上的「夢想九宮格」「生涯發展挑戰圖」「生涯資產圖」，綜合剛剛自己和小組夥伴們想到的因應挑戰之道，以一個新的視野來看待你的圓夢計畫，並且重新思索你如何修正你的「夢想九宮格」，重新勾勒出現在當下的持續圓夢計畫。(4 分鐘) **【指導語】** 現在請大家再由剛剛的三人小組再找另一組，兩組重新併為六人小組。並且互相分享自己重新思索過後的圓夢計畫，請小組夥伴們彼此互相打氣，分享彼此對於圓夢計畫的看法。也成為彼此的支持小組，當你們對於夢想感到無力，或者覺得疲憊時，要想到小組成員的支持，並且在活動結束後也能彼此打氣。現在請同學開始進行吧！(20 分鐘)	24	

總結：持續圓夢，就有希望	**五、總結：持續圓夢，就有希望。** 提醒期末將近，帶著這張破繭重生的圖卡實行圓夢計畫吧，祝福大家，有夢最美，希望相隨! **給老師的 MEMO：** 提醒大家下次活動記得攜帶自己之前的作品。	1	

A22-2 己 23 附件 1

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合人境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

A22-2 己 23 附件 2

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

辛宜津（正修科技大學幼保系教授）

陳思帆（正修科技大學學務處學輔中心心理師）

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：

辛宜津、陳思帆(2016)。延伸實踐經驗_製作圓滿。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「展開未來行動：學習心得分享」，2016 年職涯發展教材更改為「延伸實踐力量_製作圓滿」。

摘要

1. 暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。
2. 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。
3. 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。
4. 突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯困局的風格與態度。
5. 分享心得：小組或大課程。
6. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動
A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
■A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">在課堂場景部分，以營造溫馨平靜的教室環境空間為佳，建議可以在課程開始前播放輕音樂，引領學生沉澱心思，慢慢的醞釀進入該堂課程的情緒。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="3">無特殊限制，主要以該課程授課老師為主(可能為導師、科任老師或是學校心理師)，然需於課程前針對該學期生涯課程的樣貌進行。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="3">1. 教師需於課前先行了解本堂課程架構，以利課程進行。
2. 教師需先聆聽五月天《乾杯》一曲，以利課程銜接與引導。
3. 教師需先進行圓滿生涯球試做，以利課程講解與引導。</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="3">1. 引言影片推薦(以 MV 音樂具生涯觀點均可)。
(1)Angela Aki / 手紙~拜啟 給十五歲的你~2014
http://goo.gl/h1hU6q（縮網址）
(2)五月天 MV《乾杯》參考網址：</td></tr>
</table>

	https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154 2. 西卡紙、12 面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠。
作業	課前作業：無課後作業：無
評量方式	最後一堂課，故不再額外指派家庭作業。屬該學生主觀生涯的經驗統整與回顧，無標準答案，建議教師在課堂中予以行為觀察作為評分參考。
備註	在課堂場景部分，以營造溫馨平靜的教室環境空間為佳，建議可以在課程開始前播放輕音樂，引領學生沉澱心思，慢慢的醞釀進入該堂課程的情緒。

一、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	
	執行力	引導學生展望未來，啟動生涯。
	建構力	
	開放力	
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	1. 透過同儕分享，強化學生生涯效能。 2. 引導學生進行本學期課程心得整理與分享。

*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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

時間	指導語	預期成效
15 分鐘	**【回顧生涯】** 1. 教師：「今天是我們這學期最後一堂課，在今天的課程裡，我們主要針對自己的生涯進行回顧，看看在這學期中，我們的生涯發生了什麼有趣的事情？」 2. 邀請學生閉上眼睛，教師進行整學期單元活動口述，協助學生進行課程回顧。 3. 說明完後，學生仍然維持閉眼狀態，教師說明「試	藉由整理該學期的生涯課程，回顧自我生涯之阻礙、抉擇與定位等。

	著想看看這學期的課程中，你發現了什麼？」，邀請學生進行個人內在整理，之後進行小組討論與分享。	
10 分鐘	**【思索生涯】** 1. 教師:「接下來，請大家看一部 MV。除了歌詞之外，邀請大家也觀看 MV 內容。」 2. 教師播放五月天《乾杯》影片。 3. 教師:「(不開燈)看完影片後，請大家閉上眼睛，試著想看看，在你有限的一生中，你希望怎麼豐厚自己的生命厚度呢？你想為自己的生涯做哪些安排呢？」	播放五月天《乾杯》影片，引領學生思考並更加定位自我生涯。
25 分鐘	**【再構生涯】** 1. 從 2D 到 3D 生涯圓滿球手作說明 (1)教師引導：常說出生開始是一張白紙，建構人生就是在白紙上彩繪上色彩，再從平面轉化成立體的不同樣貌。 (2)以下紙模為 12 方體，請再置入格填入姓名及生涯夢，再分請 11 位同學夥伴為你開展夢想球。 (3)彩繪每一面再依折線切割黏貼成圓滿生涯球。 2. 邀請學生完成《圓滿生涯球》手作。	透過生涯圓滿球的手作歷程，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。
40 分鐘	**【定位生涯】** 1. 從 2D 到 3D 生涯圓滿球手作反思 分組討論：教師邀請學生進行小組討論，分享生涯圓滿球作過程中，對於自我生涯藍圖完整樣貌建構的接觸與反思。 2. 教師邀請學生進行圓滿生涯球手作反思分享。 (1)班上最快完成者。 (2)各小組推派代表/自願分享者。	透過生涯圓滿球的手作反思，除了協助學生進行生涯定錨，更引領學生檢視自我生涯歷程中有形與無形資源，賦能其自我價值。
10 分鐘	【啟動生涯】 1. 教師生涯圓滿球手作活動結語： (1)從 2D 到 3D 的生涯實踐，就像鑽石塑形前，需要掌握折線，切割磨合與他人接觸密合，才能產出獨特價值。 (2)生涯是一個持續的過程，雖然課程結束，但生涯持續啟動。願每一位同學可以帶著充滿同學夥伴們祝福的生涯圓滿球，離開教室後，依然保有熱忱與重覆的努力，讓夢想不光只是想，而是可以真真實實的被實	教師予以圓滿生涯球手作活動總結，並給予同學祝福與希望。

	踐，讓生涯起航。	

《給授課老師的課程進行小提醒》

【回顧生涯】

1. 本單元主題呼應前一單元「己、生涯籌劃」,將剪輯理想生涯、宣告生涯劇本、享受生涯變動之活動內容進行整合，並且強化勾畫圓夢計畫、清點生涯資產，進而強化落實實踐之道，也透過生涯圓滿球的手作歷程，藉由從 2D 到 3D 的實作過程，將抽象概念具體化，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值，以利課程結束後持續帶著希望啟動生涯夢想。

2. 在進行課程回顧時，建議不要隨機抽取單元活動進行回顧，鼓勵可依照本教案之各主題與單元,從「甲、生涯理念風格」、「乙、自我探索」、「丙、工作與我」、「丁、學涯發展」、「戊、學職轉換」、「己、生涯籌劃」依序進行內容回顧，以利協助同學可以進行完整生涯歷程回顧與反思。

3. 待教師引導課程歷程回顧後，學生維持閉眼狀態約 10 秒，藉由等待以強化其內在資源整理，之後再邀請學生張開眼睛與組內夥伴進行分享。

【思索生涯】

1. 建議授課教師先行觀看五月天《乾杯》一曲，以作為引導學生討論準備。

2. 播放五月天《乾杯》曲畢後，建議先不開燈 10 秒，讓學生沉澱心思並思考自我狀態，以利進行討論內容的豐厚性。

【再構生涯、定位生涯】

1. 在製作生涯圓滿球時，尊重學生的製作順序與意願，因此不強加規範需要先進行生涯夢想祝福的撰寫邀請，抑或是先剪裁紙模；若學生詢問時，可以回應：「由你決定」。

2. 在進行生涯圓滿球的手作過程中，相關注意事項如下：

(1)在進行生涯夢想填寫時，可以結合前一單元之「己、勾畫圓夢計畫」中的圓夢九宮格活動的產出，進行中間格的定調撰寫。

(2)中間格生涯夢部分鼓勵學生想得越具體越好，建議以 SAMIC 3 為原則進行夢想具體化的參考標準(簡單 simple、可獲得的 attainable、可測量的 measurable、立即性 immediate、投入 involved、可由計畫者控制 controlled by the planner、承諾 committed to 與持續去做 continuously done)。

(3)在提供生涯祝福時，可以邀請學生在每一面體上進行顏色彩繪，顏色的選擇由祝福者自行提供並賦予意義性(如：我想送你黃色是因為黃色代表很溫暖的感覺)，教師可引領學生思考並鼓勵分享。

(4)在生涯圓滿球製作的過程中，學生在球型組合黏貼的部分會反應有困難，教師只需口頭鼓勵持續完成作品，並且將焦點放在反思討論，教師可以引領學生看見從平面紙張到立體紙盒的製作過程的發現、不同的折衝所代表的意涵、去剪或挖空的過程與自我生涯的連結等，對於自我生涯藍圖完整樣貌建構的接觸與反思。

【啟動生涯】

1. 本課程為學習最後一堂，雖然課程結束，但透過生涯圓滿球的製作，讓學生在課程結束後，攜帶著具體手作的實體物件，讓有形和無形的資源都持續延續。

2. 在課程結束或是日後辦理相關課程學習成果發表會時，可以邀請學生出示生涯圓滿球進行展演。

三、參考資料

1. 齊若蘭譯(2011)。一萬小時的神奇威力：熱忱＋深度訓練，讓你在高壓力下仍能表現出色。臺北：遠流。

2. 胡碩勻(2012)。重複的力量：你覺得單調沒成就感的事，卻是成功的保證。臺北：大是文化。

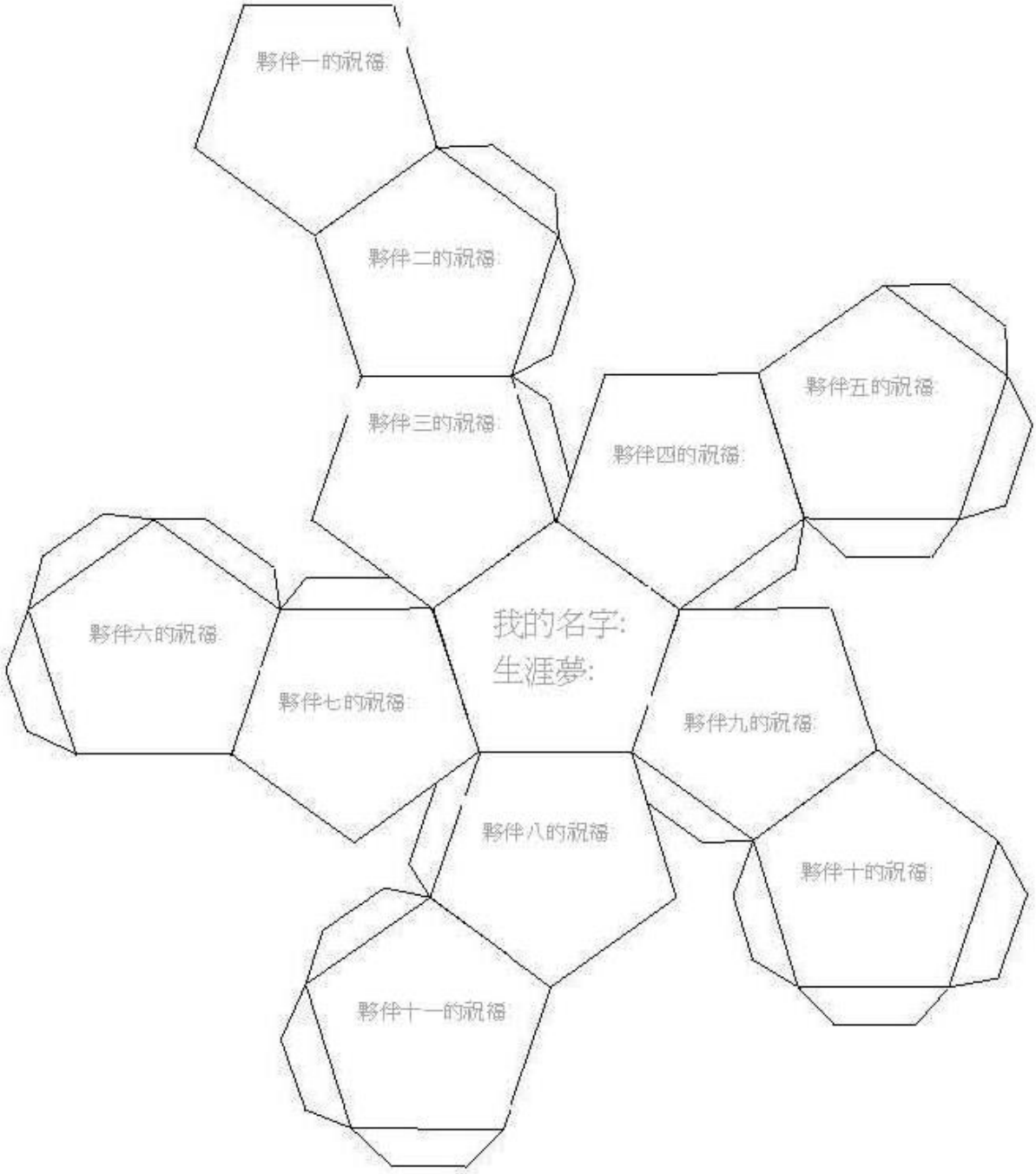
四、附件

A23-1 庚 1 附件 1 《圓滿生涯球》手作紙模

A23-1 庚 1 附件 2 課程內容參考簡報

A23-1 庚 1 附件 1

《圓滿生涯球》手作紙模



A23-1 庚 1 附件 2

課程內容參考簡報

展開未來行動

教案設計者：辛宜津(正修科技大學幼保系教授)
陳思帆(正修科技大學學輔中心心理師)

出處：辛宜津、陳思帆(2014)。展開未來行動。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生涯發展教材(草稿)。未出版之原始資料。

計畫補助單位：教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」、教育部獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享「全國性平臺-大鵬網職涯發展平臺計畫」。

思索生涯



- https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154

再構生涯

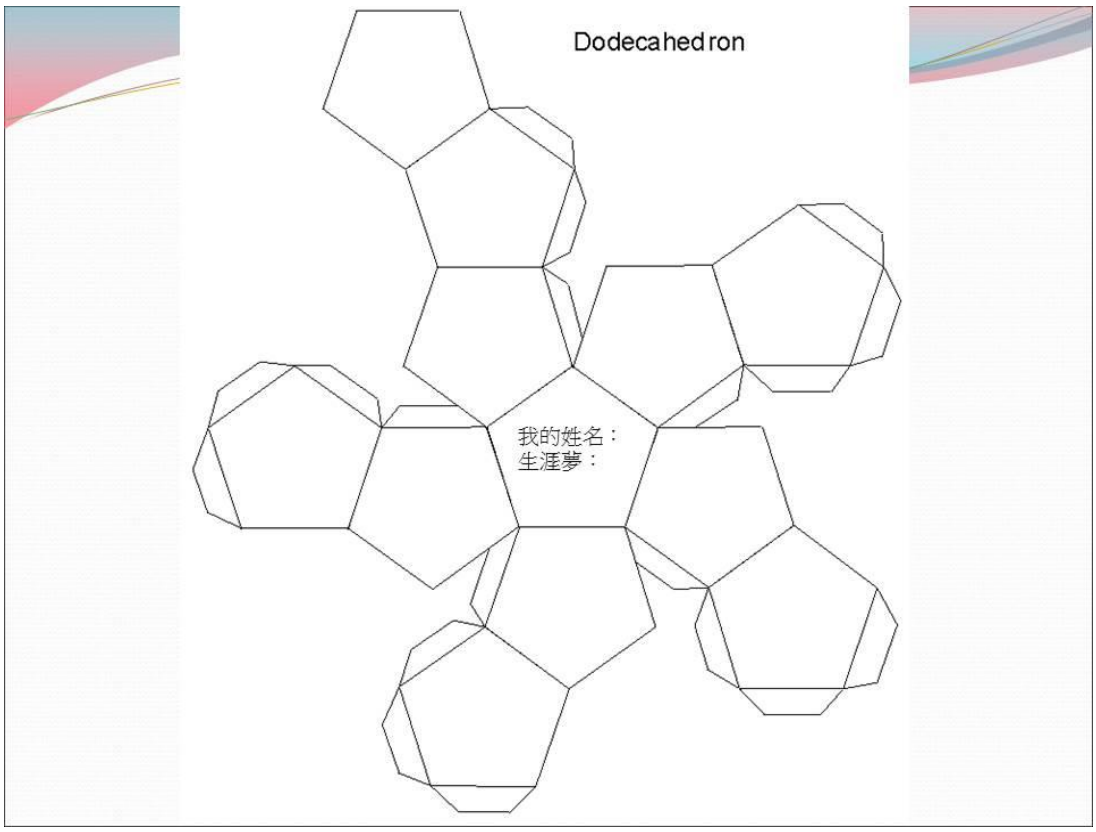
- 如果可以，我理想中的生活是.....

從2D-3D生涯圓滿球手作與反思

- 常說出生開始是一張白紙，建構人生就是在白紙上彩繪上色彩，再從平面轉化成立體的不同樣貌。
- 紙模為12方體，請在置中格填入姓名及生涯夢，再分請11位同學夥伴為你開展生涯夢想祝福祈願話語。
- 彩繪每一面再依摺線切割黏貼成圓滿夢想球。
- 從2D到3D的生涯實踐，就像鑽石塑形前，需要掌握折線，切割模和與他人接觸密合，才能產出獨特價值。

教具：西卡紙、12面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠

透過生涯圓滿球的繪製、手作與反思，讓學生獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。


Dodecahedron
我的姓名：
生涯夢：


生涯圓滿球
平面示意圖





生涯圓滿球
完成示意圖

心情分享





單元名稱：A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來

修訂日期：2016.3.20

本單元由國立彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：
劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)

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：
劉淑慧、彭心怡(2014)。延伸實踐經驗。載於華人生涯研究中心編。系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。
註：本單元原名「延伸實踐經驗」，2016 年職涯發展教材更改為「延伸實踐經驗_展望未來」。

本單元可搭配使用磨課師教材
◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 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：C4 照亮社會

摘要

1. 回首來時路：透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程（或課程學習經驗）。
2. 分享、頒獎與見證實踐經驗：學生課前將圓夢計畫活動作品（或課程學習作業）彙集成冊，在小組中相互分享、回饋，再以個人頒獎活動幫助學生將外在鼓勵轉為對個人內在的圓夢力量。（同時進行同儕評分）
3. 學習心得分享：在大課程中自由分享對同學的感想、對自己的期許。
4. 總結：持續追夢不停歇。

<table>
<tr><td rowspan="4">主題與單元</td><td>L 職涯優勢學習</td><td colspan="3">L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產</td><td>L2 提升優勢
□L21-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習</td></tr>
<tr><td>P 職涯進路準備</td><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌</td><td>P2 展現個人競爭力
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入職場
□P32-丙 3 職場倫理與權益
□P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣</td></tr>
<tr><td>A 職涯籌劃實踐</td><td colspan="3">A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td>A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
■A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td colspan="2">■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="4">一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。</td></tr>
<tr><td>授課者</td><td colspan="4">事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。</td></tr>
<tr><td>教師課前準備</td><td colspan="4">PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">基本書寫文具、1 人 1 張空白紙(製作獎狀小冊)。</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4"></td></tr>
</table>

評量方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的這系列活動所有作品。

一、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. 藉由理性分析圓夢經驗以習得理想生涯的實踐之道。
	執行力	2. 能夠錨定自己實踐夢想的行動力。 3. 提高自己在圓夢歷程中的自我效能。
	建構力	能夠回顧、彙整、建構自己的圓夢經驗。
	開放力	
	生命力	興發圓夢的熱情。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	藉由反思與敘說圓夢經驗而重新建構理想生涯圖像。
	實踐理想生活	1. 藉由反思圓夢經驗重新建構理想生涯的實踐之道。 2. 延展課程所學以持續在實際生活中追求夢想。
	展現行銷自我	
	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（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	A23-2-己 24 延伸實踐經驗	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人	
設計者	劉淑慧、彭心怡	時間	100 分鐘	地點		
準備器材	圓滿生涯地圖、A4 空白紙					
活動名稱	活動流程				時間	器材
一、回首來時路	一、 回首來時路 透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程。 **【指導語】** 各位同學大家好！今天是圓夢計畫的最後一次活動，很高興能陪伴著大家圓夢，也和大家在逐夢的過程中進行許多的探索和成長。 首先，我們要來回顧圓夢計畫團體的經驗，請大家都站起來，並在原地閉起你的眼睛，整理一下思緒、沉澱一下心情，感受一下你此時此刻的情緒，請大家做一次深呼吸。好~請大家				30 分鐘	

	張開眼睛，環顧四周，也請大家可以試著在團輔室中自由走動，記得，你的思緒是放空的、心情是平穩的，身體是安定的。走動時，你可以感受一下團輔室的每一個角落，直到你覺得這空間中有一塊可以讓你感到自在與舒服的位置，選擇好之後，最舒適的姿勢處在這個空間中，你可以坐著、趴著或是躺著，當然請盡量不要讓自己睡著。確定好地方後，請閉上眼睛。 (音樂下)時間過得很快，轉眼間我們完成了好多達成夢想所要具備的與學習能力與策略，現在，就讓我們一起回到團體剛始的時候。見面的第一天，透過影片-「夢騎士」的分享，我們開始思考這輩子有什麼不得不做的事情。之後我們拿起筆繪製了屬於我們自己的圓夢計畫，你還記得你的夢想是什麼嗎？那時還有好多夥伴一同見證了你的夢想。我們也從 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的紙卡，萃取出能支持我們朝向夢想的力量，第一次團體的最後，我們也初次的學習到易經乾坤兩卦的智慧，易經的乾坤兩卦告訴我們，圓夢首重擬訂計畫，當計畫確定後就一定要努力不懈的完成他，同時也要懂得環顧四周，運用自己的能力勇於面對困境，但是當無法改變時，也要懂得如何順應調整。 第二次，我們清點了我們的生涯資產，資產是可以協助我們達成夢想的資源及能力。我們從林懷民的故事中了解到，一個人要能從失敗到成功，一定要具備很多能力去應對。因此從名人的生涯故事的啟發，我們書寫了自己的生命故事，也從生命故事中，看到自己的生涯挑戰、以及自己是如何面對和度過的。之後再從 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的生涯資產卡中搜尋到屬於自己的生涯發展能力，找到能幫助自己圓夢的能力是多麼棒的一件事啊。除了了解自己的之外，我們也看到別人擁有的生涯發展能力有哪些，透過彼此的分享與對照，更進一步的覺察什麼能力是我有的、什麼能力是我沒有的，並且，如果期望達成夢想的速度可以加快，那是不是可以更積極的累積與獲得我們沒有的能力來支持自己呢？ 最後，我們即將落實計畫，我們評估了自己與夢想的距離、清晰的看到我們心中的挑戰與資		

	產的激烈對話，也從這場對話中體會到圓夢是需要更多力量去幫助自己突破困境。這些力量與能力，我們又再次運用了 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的生涯資產卡尋找與蒐集。此時此刻，我們離夢想又更進一步了。 時間過得很快，我們即將結束課程。現在，請你用一兩分鐘的時間，好好想想，圓夢計畫課程的甚麼部分最令你印象深刻？是對自己的新發現？還是與同學之間的交流？或者是其他的經驗？ 我們將倒數五秒後回到大團體，五、圓夢並非沒有目標的亂衝，而是細緻的踏實每一步，四、欣賞自己在這課程中的每一段過程，因為在意所以慎重，三、你可聽到我的聲音與環境中的空調聲，二、請你按摩一下雙手，提示自己，我們的回顧冥想即將停止。(30 分鐘) **給老師的 MEMO：** 老師可以在進行此活動時找個比較大的場地，或者是事先將教室內的桌椅移開，有個比較大的場地讓同學進行肢體活動。		
二、我的痕跡你的見證	二、 小組分享、頒獎、回饋與見證圓滿生涯實踐經驗 再次說明本次課程目標，分享在課程進行過程中對學生的操作或體驗等觀察作為回饋。 請學生將圓夢計畫課程中所有的活動操作的作品彙集成冊帶到班級中。 透過頒獎儀式、獎狀冊子的製作以及課程的分享與見證，同時邀請其他成員的回饋與欣賞，更加落實自己的夢想藍圖與行動力。 請小組成員在聆聽完分享後，給予回饋、頒獎，並且在鼓勵表上填入想要給對方的鼓勵。 **【指導語】** 請同學拿出整個圓夢計畫課程中所有製作的作品與資料，大家手上都有像是一本學習檔案一般，有文字的、有藝術創作的作品。有沒有覺得自己很厲害，可以將圓夢計畫做得這麼豐富與多彩多姿呢？ 現在請分小組，3 人一組，分享一下你手中的圓夢計畫成果，同時也別忘記要多分享築夢過程的感觸或感動。 1. 計畫中的哪一部分是你最喜歡、最得意的作品？	55 分鐘	

	2. 你覺得整個圓夢課程活動中，令你收穫最大的是什麼？ 3. 活動進行中令你印象最深刻的是什麼？ 4. 如果要替自己頒個獎來為自己的築夢過程做一個總結，你會為自己的付出與行動頒發什麼獎？例如:我覺得自己每天都有為了圓夢而付出一點，每天都有很努力地朝著圓夢目標邁進，所以我想要給自己頒發【持之以恆獎】同學要試著說服自己的組員，為什麼要頒這個獎給自己唷，並且也鼓勵其他組員頒獎給自己!!讓你的獎狀冊子越豐富越好！ (30 分鐘) **【指導語】** 當你聽完小組成員的分享後，也請大家替同學頒個獎，以及多多給予對方回饋喔！築夢過程夥伴的支持與鼓勵很重要。所以小組討論分享的最後，請彼此在彼此的獎狀冊子、鼓勵表上送給對方一些鼓勵的話，當作禮物吧！ (25 分鐘)		
三、大團體分享	三、 大課程學習心得分享 回饋完成後回到大團體，請同學自由分享對於同學頒獎、回饋的感想，以及對自己的期許。 **【指導語】** 剛剛看到大家都很認真地在欣賞別人的成果，看著別人給你的回饋，此刻你有沒有甚麼想說的？又或者你想頒獎給班級內的哪個人呢？ (30 分鐘)	30 分鐘	
四、總結	四、 總結：持續追夢不停歇 **【指導語】** 很高興和各位一起走過這次的圓夢計畫課程，看見大家在這裡一起探索自我，為著自己的夢想努力前進，當夢想建築在我們心中時，我們就已經走在這條通往終點的路上了。當你在圓夢的路上覺得累了，無力了，都可以將獎狀冊子或課程的成果冊拿出來翻翻，看看你為了圓夢曾經做過哪些事情，並且記得時常鼓勵自己。課程會結束，但追夢的旅途不會停歇，祝福各位都能走在自己心之所向的路上。	5 分鐘	

A23-2 己 24 附件 1

我是，請不要客氣寫下對我的鼓勵！



大專校院學生職涯發展教材

~~~
~~~

主辦單位：教育部青年發展署
執行單位：國立彰化師範大學