

教育部青年發展署
106年度大專校院職涯輔導種子教師培訓
測評工具應用與解析-生涯卡
中州科技大學 資管系
陳怡靜 助理教授/GCDF
2017.09.27

學歷

- 博士：國立雲林科技大學 資訊管理博士
- 碩士：東海大學 資訊工程與科學研究所
- 教育學分：東海大學中等教育學程學分班
- 學士：東海大學 國際貿易學系

2

經 歷

- GCDF全球職涯發展師(No:GCDF00244-TW)
- 勞動部 勞動力發展署 創業顧問
- 經濟部 中小企業處 創業顧問
- 國立空中大學 管資系 兼任助理教授
- 逢甲大學國際經營與貿易系 兼任助理教授
- 中州科技大學 研發處職涯發展中心 主任
- 中州科技大學進修部註冊組 組長

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

3

職輔經歷-職涯諮詢師

- 國立暨南國際大學職涯發展暨校友服務中心 職涯諮詢師
- 東海大學就業輔導暨校友聯絡室 職涯諮詢師
- 逢甲大學校友聯絡暨就業輔導處 職涯諮詢師
- 靜宜大學校友聯絡暨就業輔導室 職涯諮詢師
- 大葉大學學務處職涯發展中心 職涯諮詢師
- 彰化縣政府105-106年度「點燃你的熱情-青少年暨特定對象職涯研習營」職涯諮詢師

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

4

職輔經歷

- 勞動部勞動力發展署中彰投分署-職涯卓越就業講座講師
- 教育部UCAN應用交流研習會講師
- 暨南、東海、靜宜、逢甲、慈濟、長榮、明新、南開、亞洲、大葉、聖約翰等大專校院職涯輔導知能、職涯導師研習、職涯講座、職涯工作坊講師

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

5

職輔經歷

- 教育部青發署推動大專校院生涯輔導工作計畫課程型子計畫-「大專校院教師-教材主題研習工作坊、專業交流會暨團體諮詢」講師
- 教育部青發署推動大專校院生涯輔導工作計畫課程型子計畫-「大專校院教師-教材主題研習工作坊」講師
- 彰化縣政府105-106年度「點燃你的熱情-青少年暨特定對象職涯研習營」職涯活動講師

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

6

作對的事，比把事情作對重要



使命：享受美好人生

目標：很好的工作及優渥薪資

策略：念大學、往既定的就業方向前進

戰術：選對系所、習得技能、善用資源

作業：做好大學生應盡之本分

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

職涯牌卡-生涯卡 (基礎)



生涯卡



能力強項卡



職業憧憬卡

8

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授



老師、職輔人員的使命感

- 具有重責大任
- 因有其龐大需求
- 所以產生了...

商業價值

10

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

您，正面臨**職涯抉擇**的苦惱嗎？

您是否正面臨以下難題：

- ☑ 對未來感到茫然，不知何去何從？
- ☑ 升學、就業、考公職，到底要選哪一個？
- ☑ 工作常換來換去，到底適合什麼工作？
- ☑ 工作認真負責，但加薪升遷總是輪不到我？
- ☑ 職場人際關係拉警報，問題出在哪裡？
- ☑ 不想再看老闆臉色，我適合創業嗎？

最專業的顧問團隊，解決您的職涯問題！

Career職涯學院院長 翁靜玉

職涯特別門診

最佳組合的職涯處方，引領您邁向成功！

費用：每人2,000元 [了解繳費方式](#)

- ★CPAS職業適性診斷測驗一份(價值600元)
- ★職涯顧問一對一諮詢服務：約40分鐘
- ★精選《Career職場情報誌》一本

[顧問簡介](#)

Career職涯顧問群

最專業優良的顧問團隊，解開您的職涯疑問！

Career職涯學院院長 翁靜玉，與專業職涯顧問群，引領您找到方向

[顧問簡介](#)

職涯門診服務流程

線上預約 >> 線上測驗 >> 繳費 >> **上傳履歷** >> 門診諮詢 >> 填寫問卷

職涯門診時間表

台北場		桃園場	新竹場	台中場	台南場
日期	時間	顧問	查詢門診地點	預約狀態	

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

為什麼不行？





學用落差



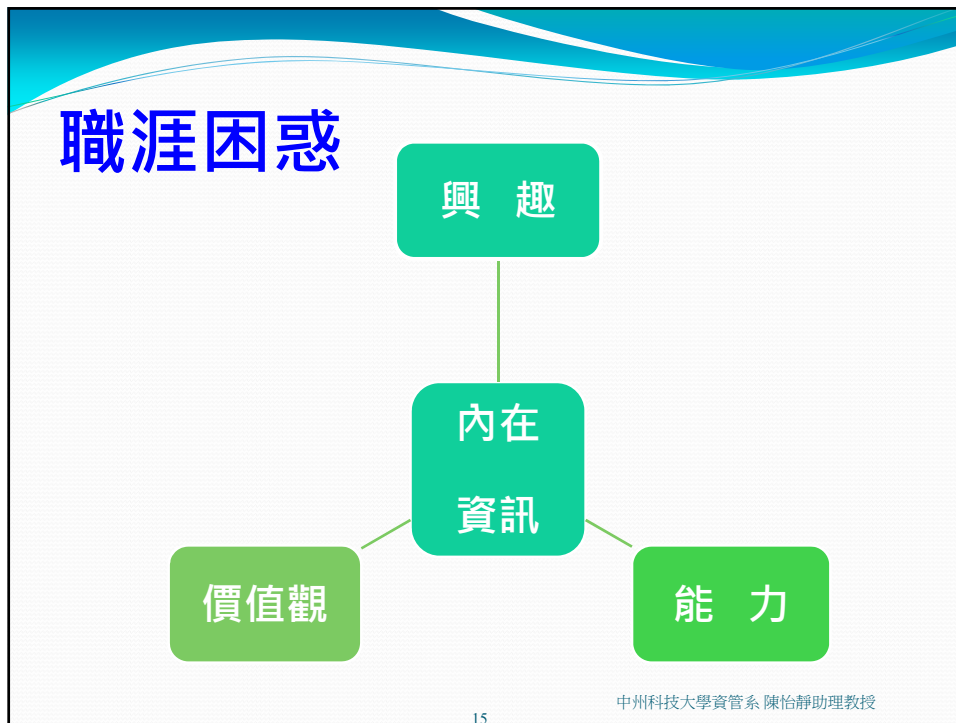
圖片來源：Google圖片庫

學生職涯發展的困擾？

- 未來不知何去何從？
- 現在學的以後就業可以用嗎？
- 我找的到工作嗎？
- 我適合哪些工作？
- 我不喜歡現在的科系...想轉校轉系？該轉何校何系？
- 我想創業，但不知做啥？沒錢？沒資源？沒能力？不知從何開始？
- 國外學歷與國立大學的憧憬與迷思？
- 我現在學的不開心...



中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授





為什麼要規劃職涯？

- 人生短暫且無法回頭 v1 v2
- 給自己最佳選擇選（人求事、事求人）
- 自我成就感(為價值和意義而活)
- 追求健康踏實慢活的人生
- 隨時為下一刻做準備

18

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

人的三涯成長

- 學涯
- 職涯
- 生涯
- 影片-1
- 影片-2

引導學生
開始思考？

19

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

常見一對一諮詢困惑

- 轉學、轉系 (認真以對，必有口誤，需輔已自省與價值澄清)
- 海外/校外實習
- 就業方向
- 創業
- 報考公職
- 同儕困惑 (同學、學長姐、親戚長輩)
- 家長期許 (要不要修教程、輔系、雙學位)
- 課業困擾
- 低成就、信心過與不足

20

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

職涯牌卡媒材的好處

- 容易破冰
- 快速互動
- 自我反思
- 內在澄清
- 收斂聚焦
- 結構化擬定短中期努力方案

21

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

職輔常用媒材-職涯牌卡



生涯卡



能力強項卡



職業憧憬卡

22

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

牌卡媒材使用時機

- 耗時 v.s. 不耗時的拿捏 (絕非每個人都需要做)
- 生涯卡
 - 認識自我需求
 - 結合職業選擇可滿足之最大值
- 職業憧憬卡
 - 職業認知 (結合能力強項卡與生涯卡)
 - 尋找可能的就業方向
- 能力強項卡
 - 聚焦既有的能力 (建立自信用)
 - 發掘想要的的能力 (結合未來就業需求與努力方向)

23

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

職涯牌卡風格應依「需求」

高度參與、澄清型分析-深遠、精準

- 態度：回歸事實與分析
- 方向：整理、收斂、連結
- 目標：由回饋有新發現、得新動力方向
- 行動：協助結構化、連結現實面

SMART
行動方案

24

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

態度與技巧(適用一對一職涯諮詢)

- 建議當場打成記錄檔
- 態度
 - 專注傾聽，先不介入
 - 一定要聽懂，可隨時加問，不要怕，適時採煞車
 - 要有往下追的企圖心，千萬不能懶（學生避重就輕）
 - 核心問題一定要記住（所以記錄很重要）
- 帶領學生放鬆想像「某個情境」或「某个工作場域」
- 回頭結合職涯牌卡施做結果
 - 現場做成回饋建議記錄檔，難保有下一次
 - 可請學生拍照回饋建議、牌卡結果

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

25

職涯牌卡使用心態



圖片來源：Youtube影片截圖

26

玩卡前宣告事項(降低折舊)

1. 清空桌面告知職涯牌卡的神聖與愛護之心
2. 發下牌卡
3. 拿出牌卡後，空盒子放右邊
4. 將說明卡與空白卡放入右邊盒子
5. 分兩堆後，不要的那堆立即放入右邊盒子內收好
6. 選出「前十」後，剩餘的放入右邊盒子內收好
7. 結束時，請使用者將卡片**依編號排好**，空白卡與說明卡放最後，裝入盒子後，「神聖」交回。

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

27

職涯牌卡玩法

- 先說明該卡片的主題與用途
- 一定要告知生職涯整合地圖之概念
- 第一次主角選卡時，旁人可催促不要停、卡緊咧...
- 分卡時：告知「憑直覺喔，不要想太多...」
- 玩卡時要專心注意對方的反應、掙扎點
- 牌卡是用來探索與啟發可能性，聚交及收斂現有的選擇性

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

28

職涯牌卡-生涯卡



生涯卡



能力強項卡



職業憧憬卡

29

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

生涯卡類別代表意涵

- 溜冰鞋：身體
- 大樹：內在自我
- 小朋友：人際關係
- 風車：現實條件
- 游泳池：生活型態



30

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

開始學玩法囉 ~ ~

- 分組(主動、被動)
- 找出同組具下列特質的同學當第一個主角
 - 最直爽
 - 最經的起鬧
 - 最多人認識或熟識
 - 不怕開玩笑

找出我覺得重要的生涯價值觀

1. 將分兩堆，「不要的」收進盒子，「要的」留下來
2. 猶豫不定的卡片，放在第三堆
3. 若「要的」卡片太多，第三堆直接放棄
4. 在「要的」那堆，選出最後十張，其餘收好放入盒子

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

找出「前三名」生涯價值觀

- 將十張牌以**橫線一條龍**的方式攤開
- 覺得重要的往上移
- 其餘卡片往中間靠攏
- 確定之後，拿出手機**拍照存證**

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

生涯價值觀挑戰賽 (最重要)

- 由同組伙伴從十張牌中，蓋上你覺得對「主角」影響最大的一張
- 主角快速思考，其他九張是否受影響
 - 是：蓋牌**(如果這張沒了，哪些也跟著沒了?)**
 - 不是：維持原狀
- 重複至找出影響**被蓋牌數**最多的「前三名」
- 比較與之前沒挑戰賽時的差異
- 拍照存證

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

挑戰賽前後差異反思

- 團體力量與個人力量
- 點線面思考
- 生涯所求重點的「洗牌」
- 人生有限，無法面面俱到
- 面對「有所取捨」的現實環境
- 如何讓自己的人生由「彩色變黑白」
- 至少要趨「彩色」避「黑白」
- 讓自己更懂「自己人生要的是什麼？」

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

請寫下。。

- 自己的「前十項」生涯價值觀
- 真正的「前三名」生涯價值觀

請謹記在心

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

生涯卡常用玩法

- 我的TOP10價值觀
 - 分兩堆，不要的收進盒子，要的留下來
 - 留下來中在選出前10名
- 生涯目標的進退位 (生涯卡 + 能力強項卡)
 - 點出現階段主要想要的
 - 要上位需補足哪些能力
 - 進而擬定行動方案
- 蓋牌遊戲-找出最核心的生涯價值觀
 - 如果這張沒了，哪些也跟著沒了？
 - 邀請其他成員選牌蓋，看誰可讓主角蓋掉最多張牌
 - 找**願意動腦者**當伙伴最好

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

37

職涯牌卡-職業憧憬卡



生涯卡



能力強項卡



職業憧憬卡

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

38

職業憧憬卡常用玩法

- 我的TOP10嚮往職業
 - 分兩堆，不要的收進盒子，要的留下來
 - 留下來中在選出前10名
- 說故事（請主角分享why）
 - 先從職業憧憬卡挑出3張主要想要的
 - 分享職業與個人特質
 - 帶領職業想像，進而擬定行動方案
- 找出滿足最多項生涯價值觀的職業(職業卡+生涯卡)
 - 可比較2-3個職業
 - 找出會因此工作而滿足自我生涯價值的數目多寡

39

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

職涯牌卡-能力強項卡



生涯卡

能力強項卡

職業憧憬卡

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

40

能力強項卡常用玩法

- 我的TOP10想要的能力
 - 分兩堆，不要的收進盒子，要的留下來
 - 留下來中在選出前10名
- 能力與職業憧憬（職業憧憬卡+能力強項卡）
 - 先從職業憧憬卡挑出3張主要想要的
 - 第一職業選項需哪些能力支撐，依此類推
 - 進而擬定行動方案
- 能力搶牌遊戲-多人一組：找出最核心想要的3張能力卡
 - 每人先發3張，剩的由主導者陸續發出決定3張後蓋牌
 - 可一張換一張，需搭配搶不到的心理建設與後續補強法

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

41

職業 v.s. 生涯價值

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

42

生涯價值	職業		
	1	2	3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
加總數			

生涯整合地圖

生職涯整合地圖 學校：_____ 班級：_____ 學號：_____ 姓名：_____

生涯價值觀	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
已擁有的能力	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
想培養的項目	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10

職業興趣	1	符合價值觀	可以使用的能力	我怎麼以前都沒發現... 我現在該怎麼開始努力 (請落實 SMART 行動方案)
	學群		A B	
	2	符合價值觀	可以使用的能力	
	學群		A B	
3	符合價值觀	可以使用的能力		
學群		A B		
4	符合價值觀	可以使用的能力		
學群		A B		



目標設定SMART原則

- **Specific 具體**
- **Measurable 可衡量的**
舉例：不要將目標訂為「加強英文能力」，這不夠具體，也無法衡量，可改為每天聽空中英語教室30分鐘。
- **Attainable 可實現的**
舉例：不能訂下個月就要就要賺進美金一千萬元，必須是可以確實完成的目標。
- **Result-based 重視結果導向，而非只看重過程**
舉例：多益成績增加100分（結果），取代每天花時間背單字（過程）。
- **Time-Limited 有時間性，在某段時間內完成計畫**
舉例：如六個月內完成增加多益成績增加200分，三年內要拿到多益金牌。

46

能力養成-行動方案追蹤

欲達成目標	行動方案 (具體且量化呈現)	預計達成時間	目標達成狀況衡量
短期(6個月-1年內)			
提升多益成績至少200分，現在550分	1. 每天1小時寫考試練習題 2. 每天花30分鐘聽英文廣播	參加今年9/24日考試	通過測驗並達成750分以上
中期(1~3年)			
視情況調整			
長期(5年或以上)			
計畫永遠趕不上變化	積極不確定、善用機緣論		

註：掌握風險規避原則，規劃PLAN A、B、C。

47

職涯牌卡有助
自我釐清與深度探索
但絕非萬靈丹
重點在於
能力養成方案的落實
(起而行)

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

48

穩定工作、有助身心健康
助學生、也助自己
學生好過、老師難過
學生難過、老師難終老
職涯輔導工作有助逆轉勝

中州科技大學資管系 陳怡靜助理教授

把握機會、主動出擊

祝福大家

Q & A

陳怡靜 全球職涯發展師
中州科技大學資管系助理教授

TEL : 0922-937037

jineandya@gmail.com