

# 職輔教戰守則

吳淑禎副教授/臺灣師範大學師資培育學院

# 內容

1. Who-大學生
2. Future-職場基本能力
3. Why-大學生的生涯素養與生涯任務
4. What-生涯教材
5. How-如何應用教材
6. Example-教材應用範例



Who-大學生

# 大學生對職涯發展的思考

1. 青年思考職涯方向  
(指職業及未來發展  
方向) **時間點**
- (1) 「高中(職)時期」(38.4%；35.2%)
  - (2) 「國中時期」(25.7%；18.1%)
  - (3) 「大四時期」(5.8%；10.5%)
  - (4) 「大三時期」(7.0%；8.1%)
  - (5) 「大四之後離校前」(3.7%；7.1%)。

2. 青年對未來職業發  
展方向 **清楚程度與積  
極程度**
- (1) 「介於中間」的人數最多
  - (2) 清楚(含非常清楚) 40.6%
  - (3) 積極(含非常積極) 37.8%
  - (4) 不清楚(含非常不清楚) 15.2%
  - (5) 不積極(含非常不積極) 13.1%

# 台灣大學生的職涯發展優勢

我國青年自評與國外青年相較的**優勢**

- (1) 「思想自由」 (63.3% ; 62.1%)
- (2) 「創意高」 (50.4% ; 50.9%)
- (3) 「良好的團隊合作能力」 (49.3% ; 44.4%)
- (4) 「人際網絡多」 (43.2% ; 36.9%)
- (5) 「有主見」 (35.1% ; 32.2%)

(教育部青年發展署，2018)

# 台灣大學生的職涯發展挑戰

## 1.我國青年自評與國外青年相較的**挑戰**

- (1) 「習慣舒適圈、心態安逸(如：就易避難)」 (73.5%；70.4%)
- (2) 「父母、家庭注重升學，保護 或要求多」 (70.7%；69%)
- (3) 「價值過於單一，多元視野不足」 (56.8%；54.8%)
- (4) 「就業環境不良」 (53.2%；54.2%)
- (5) 「外語能力不足」 (55.8%；54%)。

(教育部青年發展署，2018)

# 台灣大學生的職涯發展挑戰

## 2. 青年自我探索困擾

- (1) 「會擔心自己的未來，但沒有行動」(49.2%；46%)
- (2) 「不清楚自己的優勢(含興趣、能力與性向)與限制」(46.3%；42.5%)
- (3) 「不知道自己的目標是什麼」(42.7%；39.5%)
- (4) 「父母家人的期望與要求」(37.8%；36.3%)
- (5) 社會主流價值仍以成績/學歷為重」(37.8%；33.8%)

(教育部青年發展署，2018)

# 台灣大學生的職涯發展挑戰

## 3. 青年學校學習困擾

- (1) 「著重理論性課程，較少實務操作」 (38.2%；38.1%)
- (2) 「找不到自己的專業」(34.3%；31.8%)
- (3) 「不瞭解就讀的科系如何與未來就業接軌」(28.8%；26.0%)
- (4) 「不知為何而學」(24.2%；23.3%)
- (5) 「未來想從事的行業與就讀的科系沒有相關」(22.4%；23.2%)

(教育部青年發展署，2018)

# 台灣大學生的職涯發展挑戰

## 4. 青年職涯準備困擾

- (1) 「缺少職場體驗，與實務接軌不足」 (47.4%；41%)
- (2) 「不知道如何準備未來想從事的職業」(47.3%；40.2%)
- (3) 「專業職能不足」(40.7%；9.6%)
- (4) 「軟實力不足」(31.4%；30.9%)
- (5) 「面對先進修或先工作的抉擇問題」(25.3%；23.5%)

(教育部青年發展署，2018)

# 台灣大學生面對挑戰/挫折當下反應

吳淑禎(2018)

感受/情緒	1. 哭泣	6. 生氣/憤怒	10. 不安
	2. 害怕	7. 後悔	11. 慌亂
	3. 難過	8. 沮喪/挫折	12. 為難
	4. 壓抑	9. 自責/愧疚	13. 被遺棄
	5. 無助 ...		
認知/想法	1. 我不夠好/我沒用		
	2. 不信任		
	3. 想逃離		
	4. 不可能		
	5. 不值得/白費		
	6. 沒意義		
	7. 想放棄		
	8. 不公平		
	9. 不在乎		
	10. 不知道該怎麼做		

# 台灣大學生面對挑戰/挫折當下反應

吳淑禎(2018)

<p>行為表現/ 因應方式</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 拒絕人際或退縮</li><li>2. 討好別人</li><li>3. 言語反擊</li><li>4. 上課或做事沒勁</li><li>5. 自殘/自傷</li><li>6. 無法獨處</li><li>7. 無法專心</li><li>8. 隱忍</li><li>9. 放棄</li></ol>
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

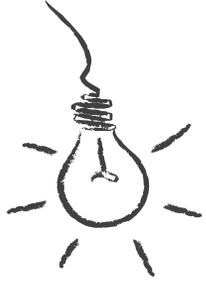






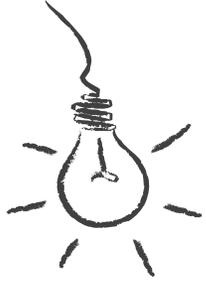
# 2015年至2017年Top100文字頻率清單

	2015年		2016年		2017年	
Top	關鍵字	字頻	關鍵字	字頻	關鍵字	字頻
1	面試	260	面試	258	離職	214
2	離職	252	薪水	256	薪資	200
3	業務	232	薪資	232	業務	186
4	職場	202	離職	222	薪水	174
5	薪水	198	業務	220	老闆	172
6	薪資	192	老闆	216	一休	142
7	老闆	170	工程	200	工程	142
8	上班	168	上班	198	加班	136
9	未來	160	職場	184	職場	134
10	員工	154	員工	182	面試	132
11	工程	152	未來	162	上班	120
12	人員	146	勞工	160	工程師	116
13	同事	144	人員	158	員工	110
14	科技	144	工程師	154	大陸	102
15	主管	140	大陸	148	科技	100



## 2020年新鮮人心中夢幻工作

1. **新鮮人四大夢幻工作**是：工程師、公務員、網紅、空服員。
2. **男性新鮮人**心中的前10名夢幻工作：工程師、YouTuber、機師，以及公務員、職業運動員、電競選手、演員、網站小編，以及漫畫家、主廚。
3. **女性新鮮人**的夢幻工作前10名：公務員、空服員、作家，YouTuber、網站小編、演員、服裝設計師、歌手，外拍女模、主播。



## 2020年新鮮人心中夢幻老闆前五名

1. 台積電創辦人-張忠謀
2. 鴻海集團創辦人-郭台銘
3. 誠品生活董事長-吳旻潔
4. 奇美集團創辦人-許文龍
5. 統一企業董事長-羅智先。

# 青年職涯發展

## 1. 青年選擇討論 未來職涯發展的 對象

- (1) 「同儕(學長姊、同學、朋友)」
- (2) 「父母」
- (3) 「兄弟姊妹」
- (4) 「情人/伴侶」
- (5) 「親友」
- (6) 「系所教師及導師」
- (7) 「國高中師長」
- (8) 「職涯專業人員」

## 2. 青年認為解決 職涯問題的 有效 管道

- (1) 「網路搜尋」
- (2) 同儕(學長姊、同學、朋友)
- (3) 「父母」
- (4) 「系所教師及導師」
- (5) 「職涯專業人員」(例, 心理師、職涯諮詢師)
- (6) 「兄弟姊妹」
- (7) 「國高中師長」
- (8) 「親友」
- (9) 「情人/伴侶」



Future-職場基本能力

95就業力調查	98就業力調查		99就業力調查
1.良好個人工作態度	1.良好工作態度	10.國際觀	1.表達溝通能力
2.穩定度及抗壓性	2.穩定度及抗壓性	11.能將理論應用到實務工作的能力	2.問題解決能力
3.表達與溝通能力	3.團隊合作能力	12.擁有專業證照或能力證明	3.團隊合作能力
4.專業知識與技術	4.表達溝通能力	13.良好的領導能力	4.領導統御能力
5.學習意願與可塑性	5.瞭解並遵循職場中的專業倫理與道德	14.良好的創新能力	5.自我管理能力
6.團隊合作能力	6.能發掘及解決工作中所遭遇的問題	15.強烈的學習意願與高度可塑性	6.創新思考能力
7.基礎電腦應用技能	7.專業知識與技術	16.對職涯發展有充分了解及規劃	7.資訊應用能力
8.發掘及解決問題能力	8.基礎電腦應用技能	17.瞭解產業環境及發展情形	8.職涯規劃能力
	9.外語能力	18.求職與自我推銷能力	9.職場認知能力
			10.國際宏觀能力

教育部畢業生流向調查			教育部Ucan平台
(一)一般能力	(二)專業能力	(三)態度及信心	溝通表達
1. 表達及溝通能力	1. 專業知識與技術	1. 學習意願	持續學習
2. 時間管理能力	2. 資訊及數位能力	2. 可塑性	人際互動
3. 領導能力	3. 將理論運用到實際工作的能力	3. 遵守職業倫理	團隊合作
4. 創新能力	4. 發掘及解決問題的能力	4. 對自己職涯發展的瞭解及規劃	問題解決
5. 團隊合作能力		5. 有關的產業環境與發展情形的瞭解	創新
6. 本國語文能力		求職及推銷自己的能力	工作責任及紀律
7. 外語能力			資訊科技應用
8. 抗壓性			

# 未來人才所需能力

- 科技力
- 移動力
- 語言力
- 人際力
- 專業力
- 跨域整合力
- 解決問題的能力
- 自我鼓勵能力



Why-大學生的生涯素養與生涯任務

# Why 目標-具有生涯素養的大學生

- 1、**掌控力**：理性選擇目標與規劃實現行動
- 2、**實踐力**：付諸行動、承擔壓力以完成所願
- 3、**開放力**：透過欣賞與嘗試開啟新的可能性
- 4、**生命力**：承擔抉擇的限制、自由與責任
- 5、**建構力**：知道為何並統整出有意義的故事

# 青年八大生涯發展任務

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



What-生涯教材

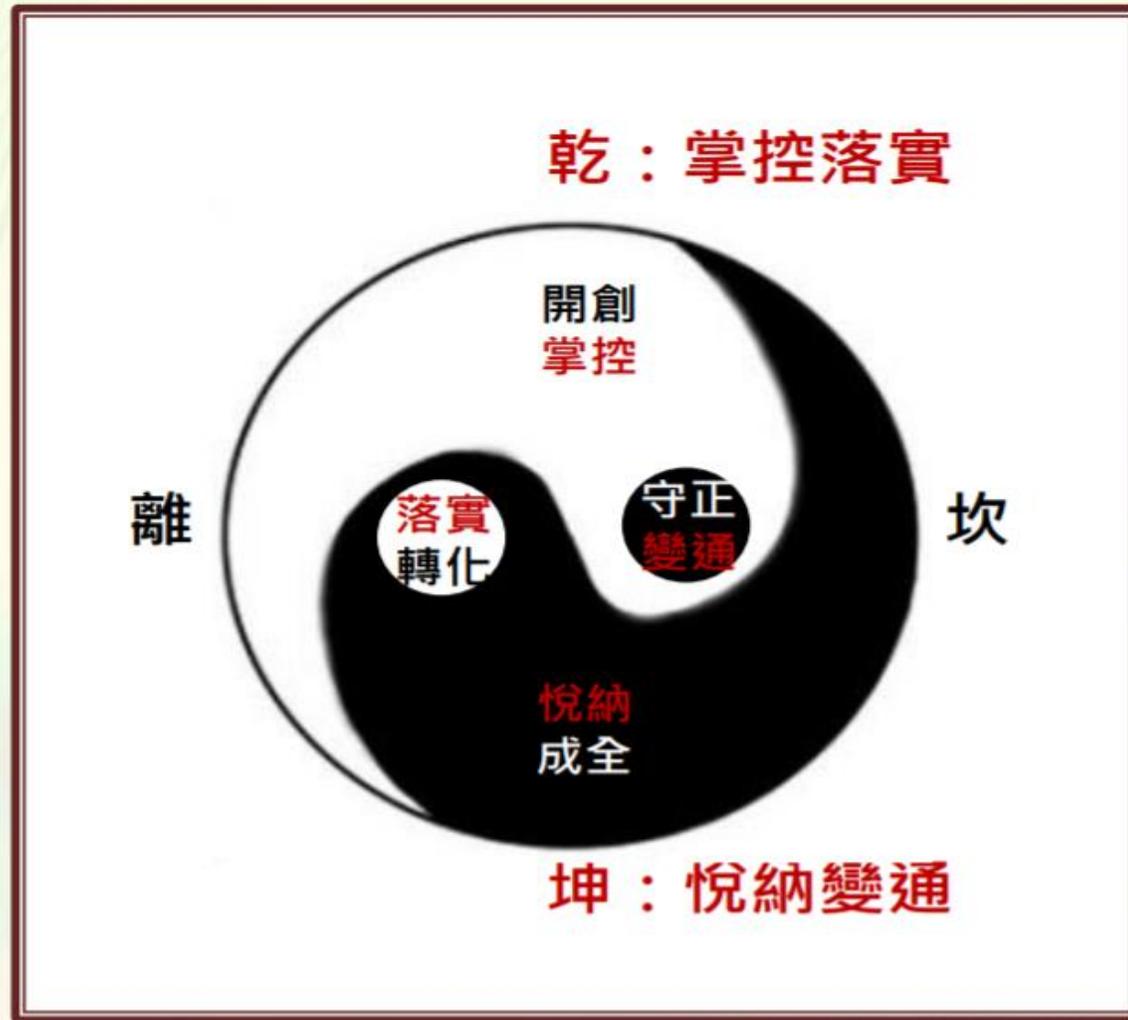
# 教材研發理論依據

易經：

黑中有白  
白中有黑  
黑白成圓

相生相成  
亦此亦彼

對立轉化  
循環消長  
生生不息



Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., & Lu, Y. (2016). Virtue Existential Career Model: A Dialectic and Integrative Approach Echoing Eastern Philosophy. *Frontiers in Psychology*, 7:1761. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01761

# 教材研發理論依據

## 德性存在生涯模式



Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., & Lu, Y. (2016). Virtue Existential Career Model: A Dialectic and Integrative Approach Echoing Eastern Philosophy. *Frontiers in Psychology*, 7:1761. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01761

# 教材研發歷程

- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津  
（2013.7.1~2014.12.31）。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  
育部青年發展署委託計畫。
- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、田  
秀蘭（2015.3.1~2016.8.31）。教育部青年發展署  
104年度「推動大專校院生涯輔導工作計畫」課  
程型子計畫辦公室計畫。教育部青年發展署委託  
計畫。
- 蔡文彬、葉慶鴻（2019.1.1~2019.12.31）。108年  
青年職涯輔導推動計畫—南區召集學校。教育部  
青年發展署計畫。

# What - 整體教材包括什麼

- 大專校院生涯輔導工作參考手冊
- 大專校院學生職涯發展教材
- 青年署官網：首頁>>生涯輔導>>生涯發展>> 大專校院推動職涯輔導補助計畫>>檔案下載

# 大專校院學生職涯發展教材三大系列

## 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
- 發掘優勢、提升優勢

## 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
- 體察職業運作、創造人競爭力、掌握職場社會化

## 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
- 打造希望感、提升實踐力

# 職涯優勢學習

- 課程設計理念及內容
- 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。
- 旨在協助大專學生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（講求專精或追求廣博等）、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。

# 職涯進路準備

- 課程設計理念及內容
- 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。
- 旨在幫助大專學生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。

# 職涯籌劃實踐

- 課程設計理念及內容
- 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。
- 主要目的在協助大專學生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。

# 105教材研發團隊

主題/單元數	召集人	單元設計者
甲、生涯理念1	劉淑慧	楊育儀
乙、自我探索4~6	吳淑禎	吳淑禎、劉淑慧、陳斐娟、洪雅鳳、許鶯珠、許菊芬
丙、職涯探索3	辛宜津	辛宜津、吳秉衛、楊曜瑗
丁、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
戊、學職轉換4~6	夏侯欣鵬	周志明、林俊宏、呂亮震、夏侯欣鵬
己、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
庚、回顧展望1	辛宜津	辛宜津、陳思帆

# 105職涯教材-三大類 24個單元

一、職涯優勢學習	二、職涯進路準備	三、職涯籌劃實踐
L1發掘優勢	P1體察職業運作	A1打造希望感
1梳理高峰經驗	1職業視窗六宮格	1圓滿人生怎麼過
2發掘志趣熱情	2職涯焦點人物誌	2打造未來願景_編製劇本
3掌握才幹資產	3. 做職業觀察家	3打造未來願景_勾勒圖像
L2提升優勢	4. 在實做中統整	4籌劃圓夢行動
1多元學習經驗	P2展現個人競爭力	A2提升實踐力
2提升才幹之道_看見變化	1開創未來工作	1盤點實踐資產
3提升才幹之道_學習策略	2統整理想現實	2享受意外變動
4檢視今日學習	3求職與自我行銷	3落實實踐之道_回歸圓心
		4落實實踐之道_衝突對話
		5延伸實踐經驗_製作圓滿
		6延伸實踐經驗_展望未來

# 108教材研發團隊

單元名稱	編撰委員 / 協同編撰者	編審委員
國際移動拓展職涯	劉豫鳳、林宜秀	吳淑禎
三創打開新視界	李怡穎、許順發 / 楊家裕、 徐羿甄、黃婉如	吳淑禎
服務學習開展生涯	何慧卿、黃偉琦	吳淑禎
打造個人特色	管貴貞、辛宜娟	劉淑慧
職場互動順勢行	許碧芬、魏郁禎	吳淑禎
職場減壓沒煩惱	藍菊梅、楊曜瑗 / 盧怡廷	辛宜津
職場守護與捍衛	趙娟黛	辛宜津
求職心法show大亮點	周鳳瑛、王淑慧	辛宜津
Smart規劃個人發展	毛菁華、黃菲菲	劉淑慧
我的人生製片師	孫毓英、李興旺 / 張慕平、 楊慧琳	劉淑慧

# 108職涯教材新樣貌

## R4+N6

### N1:【職涯進路準備： 國際移動與海外職 涯】

劉豫鳳(國立屏東大學幼兒教育學系 助理教授)/  
林宜秀(國立清華大學科技管理學院學生職涯發  
展辦公室 專案經理)

### N2【職涯進路準備】 三創打開新視界

李怡穎(中州科技大學行銷與流通管理系副教授/  
系主任)/許順發(中州科技大學資訊管理系副教授  
/創新育成中心主任/智慧雲端與大數據研究中心  
主任)

### N3【職涯優勢學習】 服務學習開展生涯

何慧卿(玄奘大學社會工作學系副教授)/黃偉琦  
(東海大學勞作教育處助學勞作組組長)

### N4【職涯優勢學習】 打造個人特色

管貴貞(中國文化大學心理輔導學系副教授)/辛宜  
娟(財團法人張老師基金會台北分事務所諮商心理  
師)

### R1【職涯進路準備】 職場守護與捍衛—職 場倫理與勞工權益

龍華科技大學應用外語系/趙娟黛副教授

### R2【職涯進路準備】 求職心法show大亮點

周鳳瑛(龍華科技大學企管系助理教授/Career 就  
業情報職涯顧問)/王淑慧(北京艾思達迪教育培訓  
師、Career 就業情報職涯顧問)

### N6【職涯進路準備】 職場減壓沒煩惱

藍菊梅(長榮大學健康心理學系助理教授)/楊曜瑛  
(正修科技大學學生輔導中心諮商心理師)/盧怡廷  
(台南大學諮商與輔導研究所碩士班學生)

### R3【職涯籌劃實踐】 打造未來願景\_編製 劇本

毛菁華(致理科技大學 副教授)/黃菲菲(致理科技  
大學 副教授)/

### R4【職涯籌劃實踐】 打造未來圖像：我的 人生製片師

孫毓英(明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心  
主任)/張慕平(國立清華大學教育心理與諮商學  
系 碩士班研究生)/楊慧琳(玄奘大學應用心理  
學系 碩士班研究生)

### N5【職涯進路準備】 職場互動順勢行

許碧芬(國立台中教育大學諮商與應用心理學系  
教授)/魏郁禎(國立台北教育大學教育經營與管  
理學系副教授)

一、職涯優勢學習	二、職涯進路準備	三、職涯籌劃實踐
L1發掘優勢	P1體察職業運作	A1打造希望感
1梳理高峰經驗	1職業視窗六宮格	1圓滿人生怎麼過
2發掘志趣熱情	2職涯焦點人物誌	2打造未來願景_編製劇本
3掌握才幹資產	3. 做職業觀察家	3打造未來願景_勾勒圖像
N4打造個人特色	4. 在實做中統整	4籌劃圓夢行動
	N2三創打開新視界	
	N1國際移動與海外職涯	
L2提升優勢	P2展現個人競爭力	A2提升實踐力
1多元學習經驗	1開創未來工作	1盤點實踐資產
2提升才幹之道_看見變化	2統整理想現實	2享受意外變動
3提升才幹之道_學習策略	3求職與自我行銷	3落實實踐之道_回歸圓心
4檢視今日學習	R2求職心法show大亮點	4落實實踐之道_衝突對話
N3服務學習開展生涯		5延伸實踐經驗_製作圓滿
	P3掌握職場社會化	6延伸實踐經驗_展望未來
	R1職場守護與捍衛—職場倫理與勞工權益	R3打造未來願景_編製劇本
	N6職場減壓沒煩惱 N5職場互動順勢行	R4打造未來圖像：我的人生製片師

發掘優勢

- L11 梳理高峰經驗
- L12 發掘志趣熱情
- L13 掌握才幹資產
- L14 打造個人特色**

提升優勢

- L21 多元學習經驗
- L221 看見才幹變化
- L222 善用策略自主學習
- L23 檢視今日學習
- L24 服務學習開展生涯**

提升實踐力

- A211 盤點生涯資產
- A212 享受生涯變動
- A221 落實實踐\_回歸圓心
- A222 落實實踐\_衝突對話
- A231 延伸實踐\_製作圓滿
- A232 延伸實踐\_展望未來

- P11 工作視窗六宮格
- P12 職涯焦點人物誌
- P13 三創打開新視界**
- P14 國際移動拓展職涯**

- P22 開創未來工作
- P23 統整生涯願景
- P241 求職即自我行銷
- P242 求職心法show大亮點**

- P31 角色脫離進入
- P32 職場守護與捍衛**
- P331 職場社會化\_新人功課
- P332 職場社會化\_高效習慣
- P34 職場互動順勢行**
- P35 職場減壓沒煩惱**

- A11 釐清生涯理念
- A121 **Smart規劃個人發展**
- A122 勾勒未來願景
- A124 我的人生製片師**
- A13 籌劃圓夢行動

體察職業  
運作

展現個人  
競爭力

掌握職場  
社會化

打造希望  
感



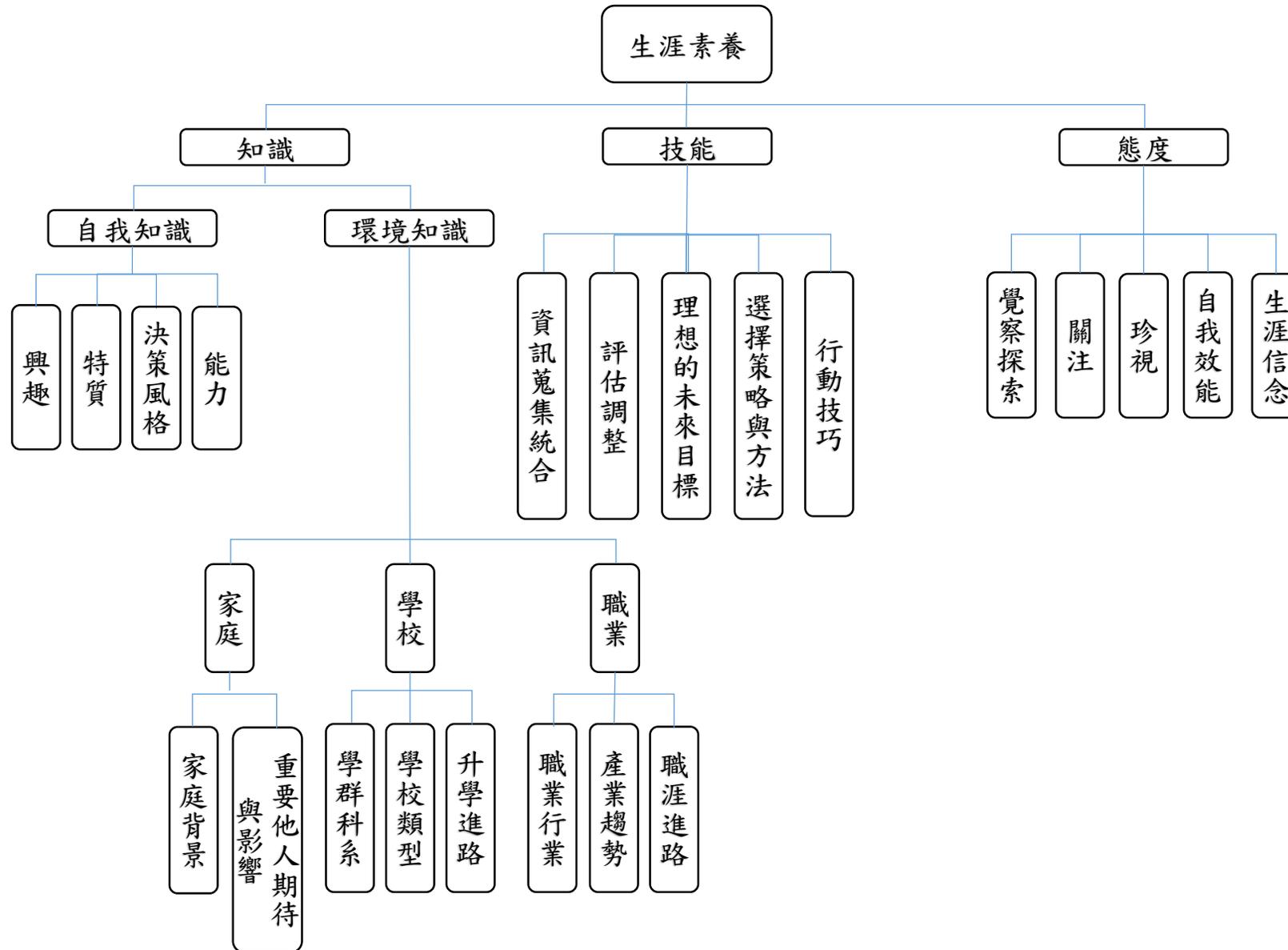
How-如何應用

# 運用的方法

1. **系所或通識開設生涯課程**，於系所或通識課程中開設生涯輔導課程。
2. **生涯融入系所專業課程**，將生涯單元帶入專業課程中。
3. **以學系或學院為單位做出整體規劃**，針對各年級學生之生涯發展需求，綜合提供生涯課程、融入課程、工作坊、生涯發展活動等。
4. **由學生輔導中心或職涯輔導單位服務特定族群**，針對校園特定族群需求，綜合提供生涯課程、融入課程、工作坊、生涯發展活動等。

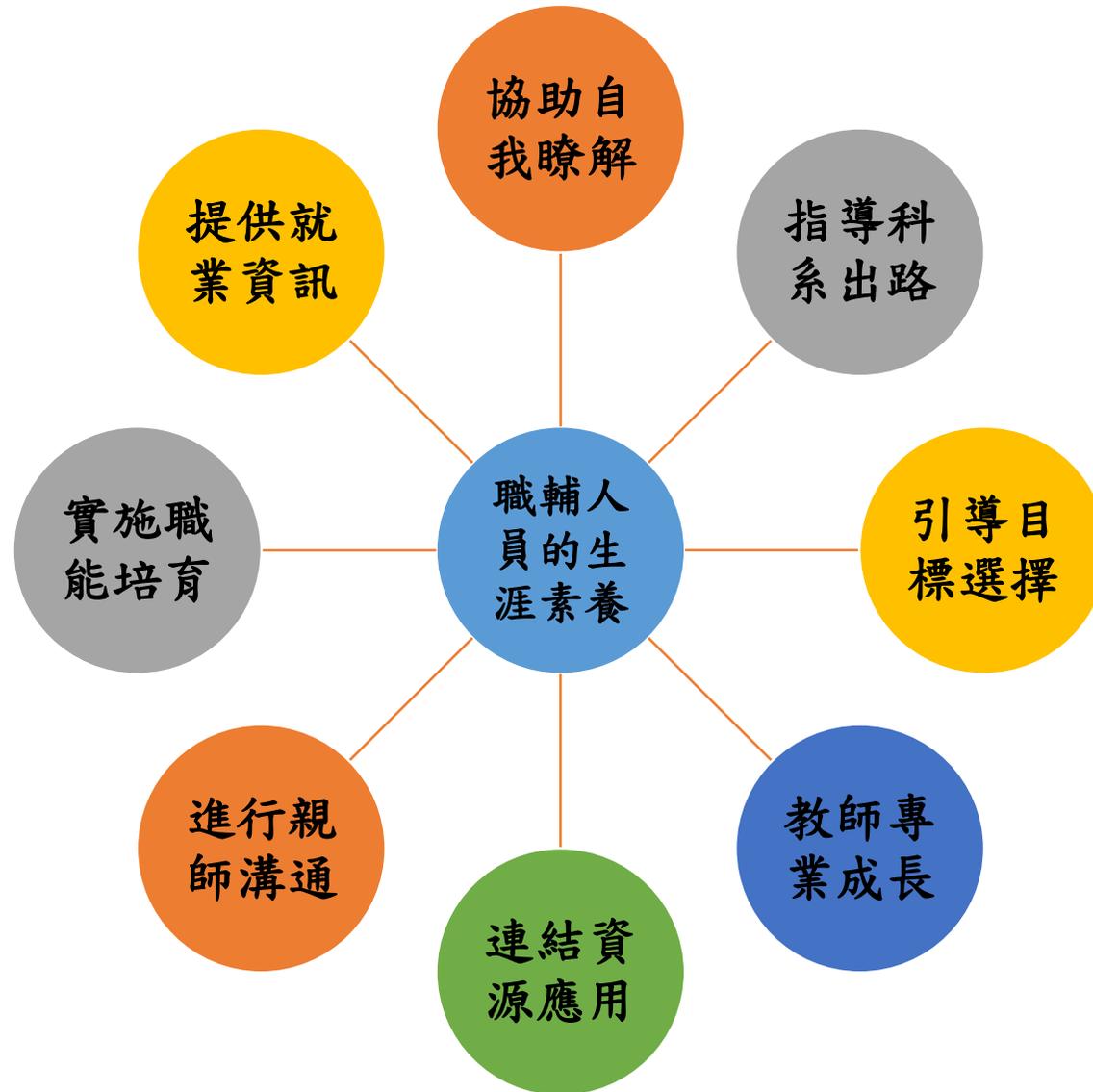
# 職輔人員的先備基礎-生涯素養

夏瑋剛 (2015)



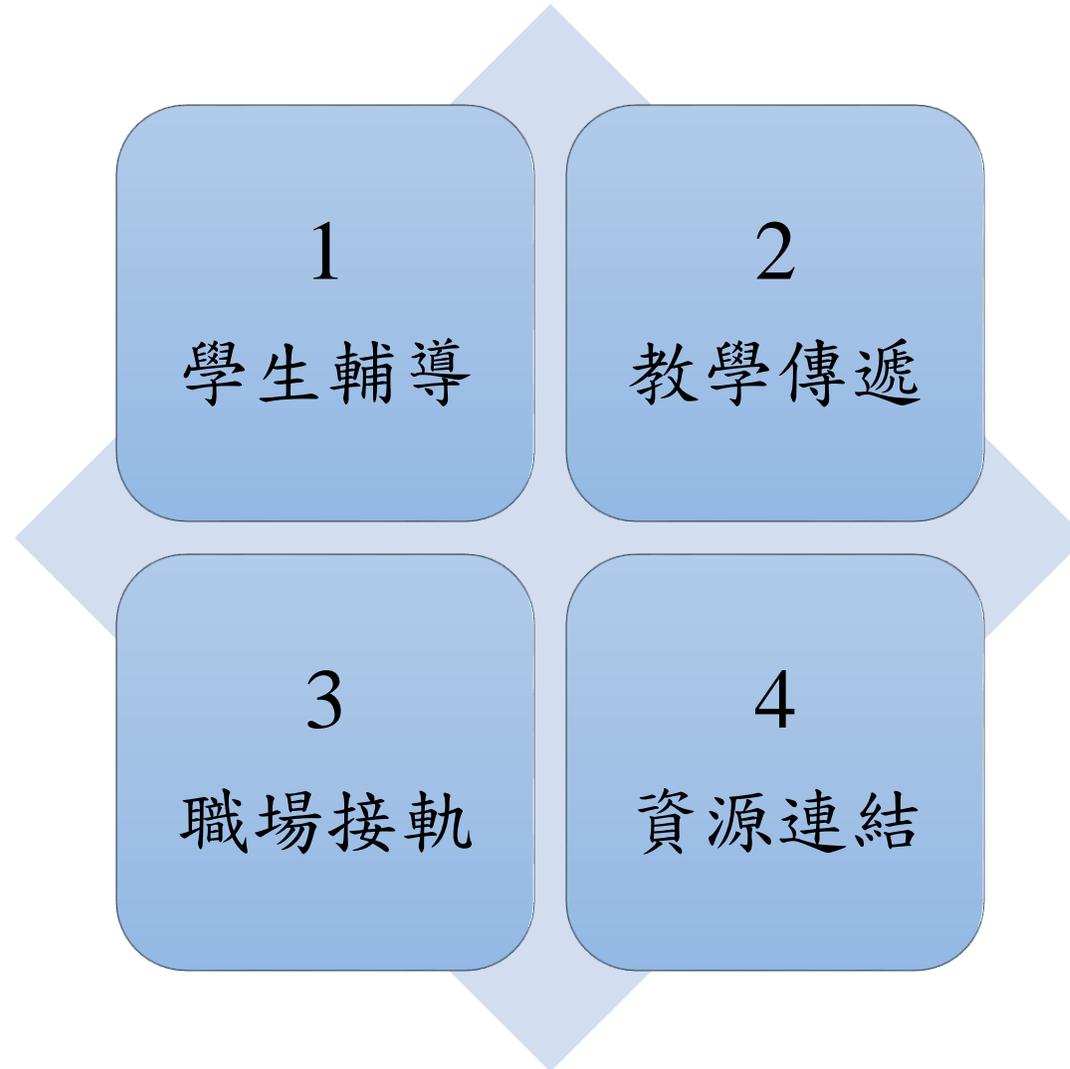
# 職輔人員的先備基礎-生涯素養

(吳淑禎, 2019)



# 生涯教學/服務策略

(吳淑禎，2019)



# 生涯教學/服務策略 (吳淑禎, 2019)

向度	策略	方法舉例
師生互動	1. 建立正向關係	瞭解和關懷取代指責、陪伴、跟學生做朋友、建立信心、不放棄、關懷、同理
	2. 發現學生優勢	跳脫以成績評價學生 以多元觀點認識學生 協助學生發現與發展自己的志趣與方向
	3. 調查需求與評估成效	調查學生對未來發展的意向及需求 調查服務成效

# 生涯教學/服務策略 (吳淑禎, 2019)

向度	策略	方法舉例
教學傳遞	1. 運用多元教學法	目標導向教學、鼓勵、說故事、強調生活連結、小組討論、上台報告、設限等方式
	2. 自創教學法	VTS教學法 價值、感恩、機會
	3. 自編教材	1. 文字教材轉化為圖像化教材 2. 不同專長教師共同設計課程
	4. 安排精進及補救教學	1. 教導自學方法或錄製教學影片，鼓助學生精進學習 2. 安排特定時間，如午休、課後、週末，補課或再加強

# 生涯教學/服務策略 (吳淑禎, 2019)

向度	策略	方法舉例
職場接軌	1.辦理職場講座與參訪	1.邀請畢業學長姊、校友、業師或企業人士分享職場經驗 2.參觀企業運作
	2.要求實作及證照考試	1.陪伴學生運用實習課及課後、週末、寒暑假等額外時間進行實作練習 2.進行學科複習與術科操作，以取得證照
	3.實施選手訓練與競賽	1.加深技能精熟度以及與各方選手交流 2.取得競賽名次，可以強化學生自信，有助未來發展
	4.帶領專題製作與參展	1.學生依自己興趣發想創作主題 2.從無到有完成具有創意的成果 3.強化學生表達創意構想及人際互動能力

# 生涯教學/服務策略 (吳淑禎, 2019)

向度	策略	方法舉例
資源連結	1. 進行產學合作	就學期間能夠學習業界職能或相關經費資源的贊助 取得實習、打工、就業機會以及資源設備的支持
	2. 配合政府政策	例：青年教育與就業儲蓄帳戶方案
	3. 邀請家長參與	應用電話、座談會、甚至家訪，提供家長資訊，協助 家長認識學校、科系性質以及子女的志趣意願
	4. 進行教師或業師合作	理念相同教師一起合作進行指導、補救教學或解決學 生困難，可以讓教師本身感受到支持甚至形成一種相 互支持的氛圍



Example 應用範例

# 單元1梳理高峰經驗

從過去的**正向經驗**肯定個人的熱情與才幹之所在

學生製作  
生命線



三人小組  
分享

回饋其所展現的  
個性、興趣、價  
值、技能



給自己的  
話

## 單元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

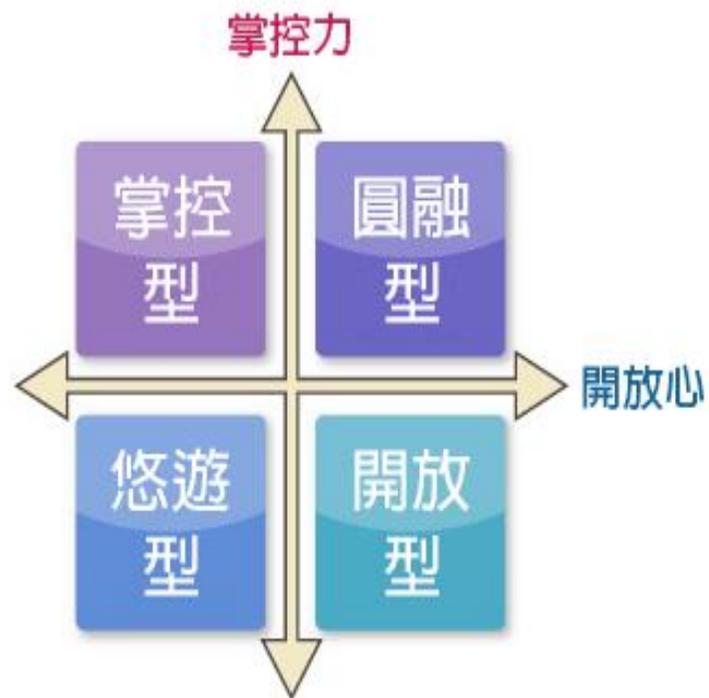
瞭解學系/  
瞭解職業

# 職業興趣量表



# 生涯開展風格量表 10題

生涯開展風格是表示一個人面對生涯發展議題的態度或開展生涯的傾向。這個傾向可依其在「掌控力」「開放心」兩種基調上的組合，歸納成四種類型：掌控型、圓融型、悠遊型、開放型。



# 單元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

# 知識量表 33題

知識領域	理想水準		精熟水準		說明
	依類別排序	依項目	依類別排序	依項目	
社會科學	4.75		4.5		
財經管理	4.33		4		
人文藝術	3.8		3.4		
史哲法政	3.4		3		
建築製造	2.67		2.67		
生物醫學	2.33		2.33		
數理工程	2.29		1.86		

# 技能量表

技能項目	理想水準			精熟水準			說明
	6大類	12小類	項目	6大類	12小類	項目	
S助人	4.56			4.33			
E管理	4.4			3.8			
I求知	4			3.55			
R實作	4			2.5			
C執行	3.86			3.14			
A創造	3.67			4			

# 學職涯信念量表

學涯  
信念

博雅  
信念

實用  
信念

職涯  
信念

適應  
取向

資格  
取向

# 從分數到故事

# 單元4 多元學習經驗

從學長姊經驗中發掘在學期間可善用的多元學習經驗

A

1. 小組課前作業「與系/校友學涯經驗相遭逢」
2. 教師於課前先了解各組狀況
3. 教師進行學習主題引導，並安排報告順序與時間。
4. 報告與回應。
5. 總結與下一步。

B

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。

## 學長姐生涯學習方法

1. 使用校園資源，觀察、記錄及參與
2. 籌組跨領域讀書會
3. 在網路上寫評論文章
4. 為自己創造外語使用機會
5. 業師指導與回饋
6. 勇敢休學做創業
7. 從旅行中傾聽自己想要的職涯
8. 接納自己的脆弱與調適

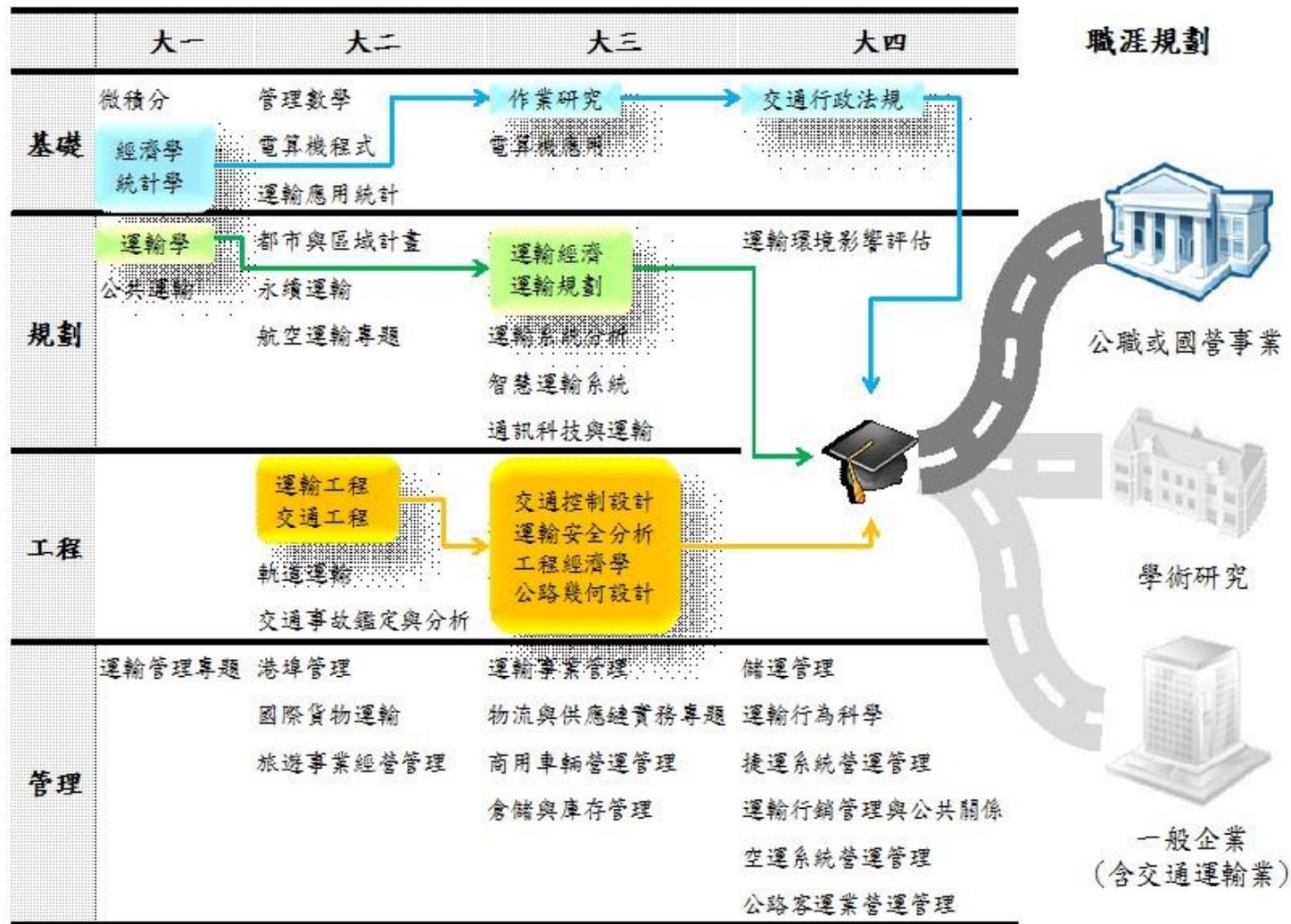
# 單元5 提升才幹之道\_看見變化

剖析學系核心能力與課程地圖的關聯

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。

# 淡江大學運輸管理學系

## 課程地圖



# 單元6 提升才幹之道\_學習策略：

探討廣博與實用兩種學用關係與學習策略

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。

# 學習策略

**Weinstein 和 Underwood (1985)** 將**學習策略**分為四大類：（一）**訊息處理**策略：係指學習者知識獲得、保留與回憶的策略，包括復述、意義化及組織；（二）**情意學習**策略：係指學習者降低焦慮、集中注意力及安排學習時間的策略；（三）**一般的讀書策略**：係指劃重點、作筆記、應考技巧、及 S Q 3 R 讀書方法的策略；（四）**後設認知策略**：係指學習者設定學習目標、選擇學習策略及檢視學習成效的策略。**Dansereau(1985)** 以**MURDER** 模式解釋學習所涉及的認知與後設認知。與**MURDER** 相似的另一模式**MASTER**，係由**Rose 與 Nicholl(1997)**所建立。

# 單元7 檢視今日學習

反思與調整生活時間安排以便實踐個人的大學學習目標

人的一  
生  
反思自己  
正上演的  
人生劇



生活餡餅  
思考自己  
一周的活  
動



三人小組  
採訪目  
前生活



反思今日  
生活  
調整現在

# 顯著性

10%

若這類事情事  
先做好規劃，可  
降低這類事情發  
生機率

40%

必須處理好，  
但花越少時間越  
好



40%

這些才是你真正要  
全心投入的工作。

10%

留到有空時在  
處理，但要定期  
檢視，以免拖延  
太久。

Mr. Market 市場先生 (2017)。時間管理最重要的，是安排「優先順序」，Cheers快樂工作人雜誌。

檢自：<http://topic.cheers.com.tw/issue/2016/master/article/article25.aspx>

# N3服務學習開展生涯

## 我的服務學習尋寶圖

### 1. 啟航島

在服務前，我已經有的特質、能力或優點圈起來。(也可以自己補充哦)

手巧	善於觀察	創新	有耐心	有企圖心	謹慎
喜歡動手做	重視方法	有理想	人緣不錯	善於表達	注意細節
勤奮	善於分析	喜歡變化	樂於助人	喜歡領導別人	喜歡規律
使用器物設備	排除設備障礙與修護	創始體驗	表達、理解與教導	創新管理	配合執行
	解決問題		協調支持、包容與服務	領導調解	控管資源物品
	分析推理				
	批判學習				

### 4. 繽紛島 我的服務果實

我的能力、特質、優點	我的服務果實	
	服務前就知道的+服務後的進步狀況 (1-5分)	服務開始發現、運用或伙伴回饋才發現的
我的能力、特質、優點	例如：溝通+2	例如：親切
服務中有派上用場的學素專業知識、通識知識、工作態度、資訊應用能力等	例如：方案規劃、團體動力、影片剪輯、準時	
有待我日後繼續學習或克服的挑戰	未來果實撒種 例如：強化領導力、複習老人心理學	

未來關心的議題

### 2. 征服群島

在服務中印象最深刻的

服務中讓你開心、驚訝、感傷...

夥伴對我在服務表現的觀察回饋

3. 知己島

服務中讓你覺得最有挑戰的是...

服務中讓你覺得很有成就感的是...

服務中讓你最感動...

友船船長的祝福



友船船長的祝福



友船船長的祝福



# N3服務學習開展生涯

## 繽紛島～服務經驗整理

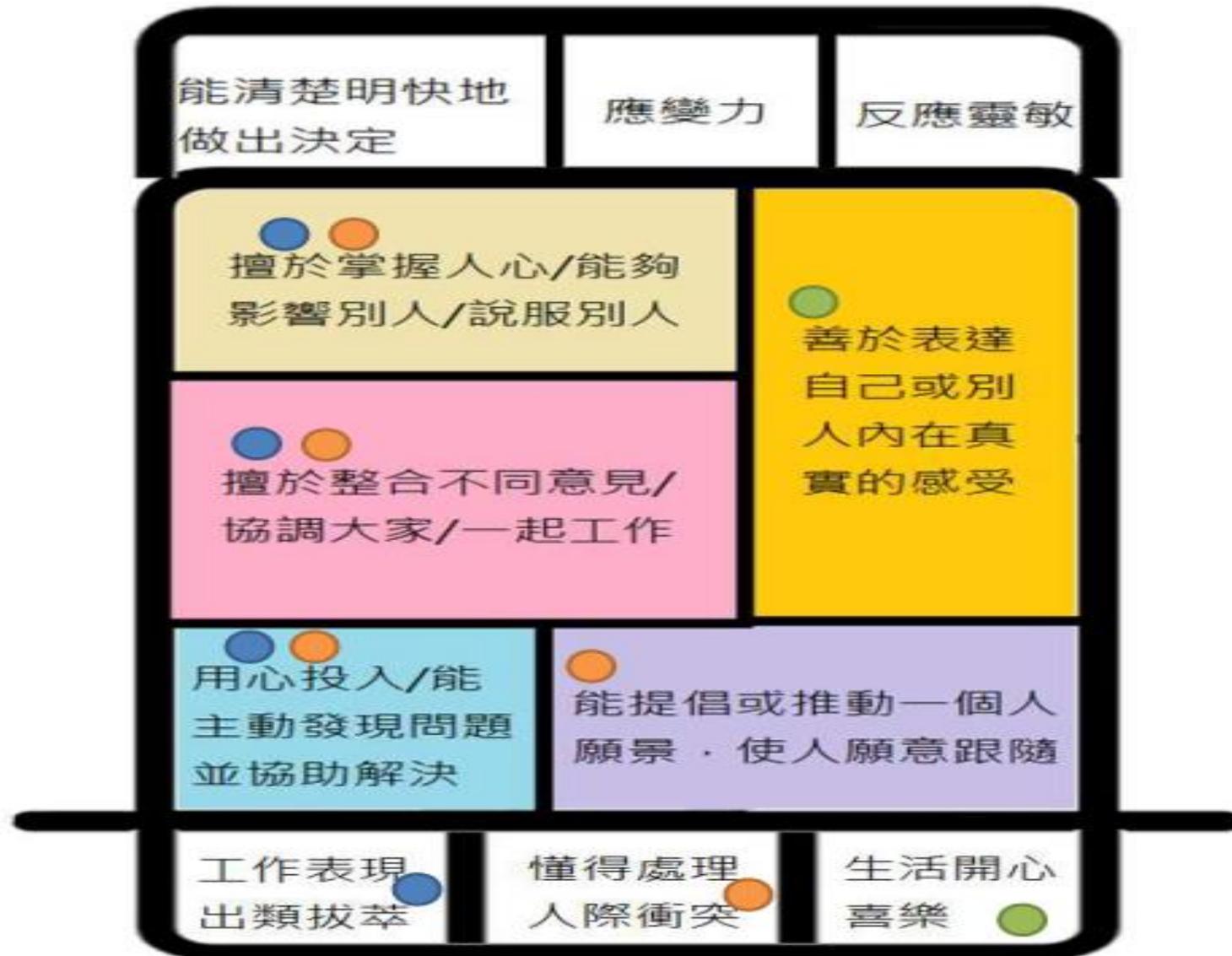
 <p>我的能力、特質、優點</p>	<p>我的服務果實</p>	
	<p>服務前就知道的+服務後的進步狀況 (1-5分)</p> <p>例如：溝通+2</p> <p style="text-align: center;">①</p>	<p>服務開始發現、運用或伙伴回饋 才發現的</p> <p>例如：親切</p> <p style="text-align: center;">②</p>
<p>服務中有派上用場的學系專業知能 通識知能、工作態度、資訊應用能 力等</p>	<p>例如：方案規劃、團體動力、影片剪輯、準時</p> <p style="text-align: center;">③</p>	
<p>有待我日後繼續學習或克服的挑戰</p>	<p>未來果實撒種</p> <p>例如：強化領導力、複習老人心理學</p> <p style="text-align: center;">④</p>	

# N4 打造個人特色

## 我的風格•我的主場學習單

能力強項卡					
A	B	C	D	E	F
操作能力	表達能力	文書能力	基本工作能力	數與分析能力	執行力/完成力
					
G	H	I	J	K	L
人際親和力	問題解決能力	美感/藝術	創意/發明	管理/領導	勤奮/持續/動機強
					
	圖編號	名稱			
1	K	擅於掌握人心/能夠影響別人/說服別人			
2	K	擅於整合不同意見/協調大家/一起工作			
3	K	能提倡或推動一個人願景，使人願意跟隨			
4	B	善於表達自己或別人內在真實的感受			
5	L	用心投入/能主動發現問題並協助解決			

# N4 打造個人特色





**THANK YOU!**

