

我的人生製片師

己11 打造未來願景_勾勒圖像

編修團隊人員名錄：

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

本單元學習目標

釐清個人生涯理念與風格，結合個人實踐的體驗，進而能建立個人生涯計畫，打造生涯願景、實現夢想。

主要活動一：讓熱情指路

- 所需時間：40分鐘
- 藉由「生活興趣探索卡」引導學生回到個人日常經驗中，為其當前的生涯命名，以提取出目前的生涯風格。

主要活動一：讓熱情指路

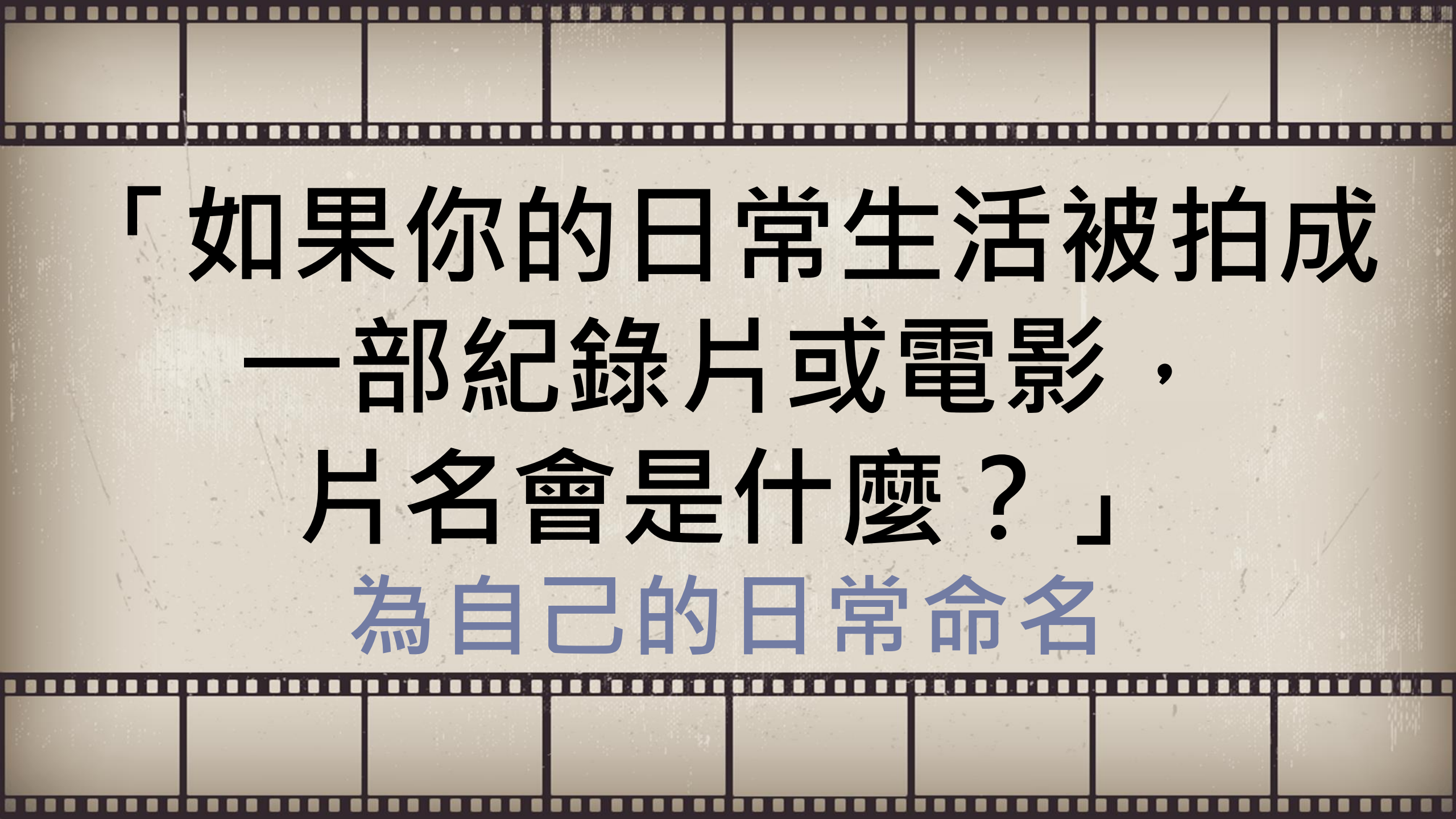
1. 3-4人一組，挑出喜歡的日常活動卡6-8張，並輪流分享平時如何從事這些活動
備註：沒有牌卡則可直接分享
2. 找出能產生心流（flow）經驗的活動使用「**AEIOU法**」來觀察更深入的細節
3. 為自己的日常命名，點出目前的生涯風格

處於心流狀態的描述：

完全投入於活動中、感到狂喜或欣快、心中澄明（指知道該做什麼、怎麼做）、全然地鎮定和祥和、感覺時間是靜止的（或者轉眼即逝）

影片：如何擁有最強大的學習之心！《心流》 | 閱說書90 | 閱部客

日常活動	A 活動 實際上在做什麼事？是團體進行或個人活動？是否扮演特定角色，或只是參與者？	E 環境 進行活動時，身處何方？那是什麼樣的地方？帶來什麼樣的感覺？	I 互動 當時互動的對象是什麼一人或機器？是一種新形式的互動，還是熟悉的互動？正式或非正式？有無特定的互動規則？	O 物品 你是否正和任何物品或裝置互動？如手機或棒球。是什麼物品帶來或加強投入的感覺？	U 使用者 一旁有誰？他們帶來正面或負面的體驗？
1.					
2.	A 活動	E 環境	I 互動	O 物品	U 使用者
3.					



「如果你的日常生活被拍成
一部紀錄片或電影，
片名會是什麼？」

為自己的日常命名

主要活動二：繪製好時光

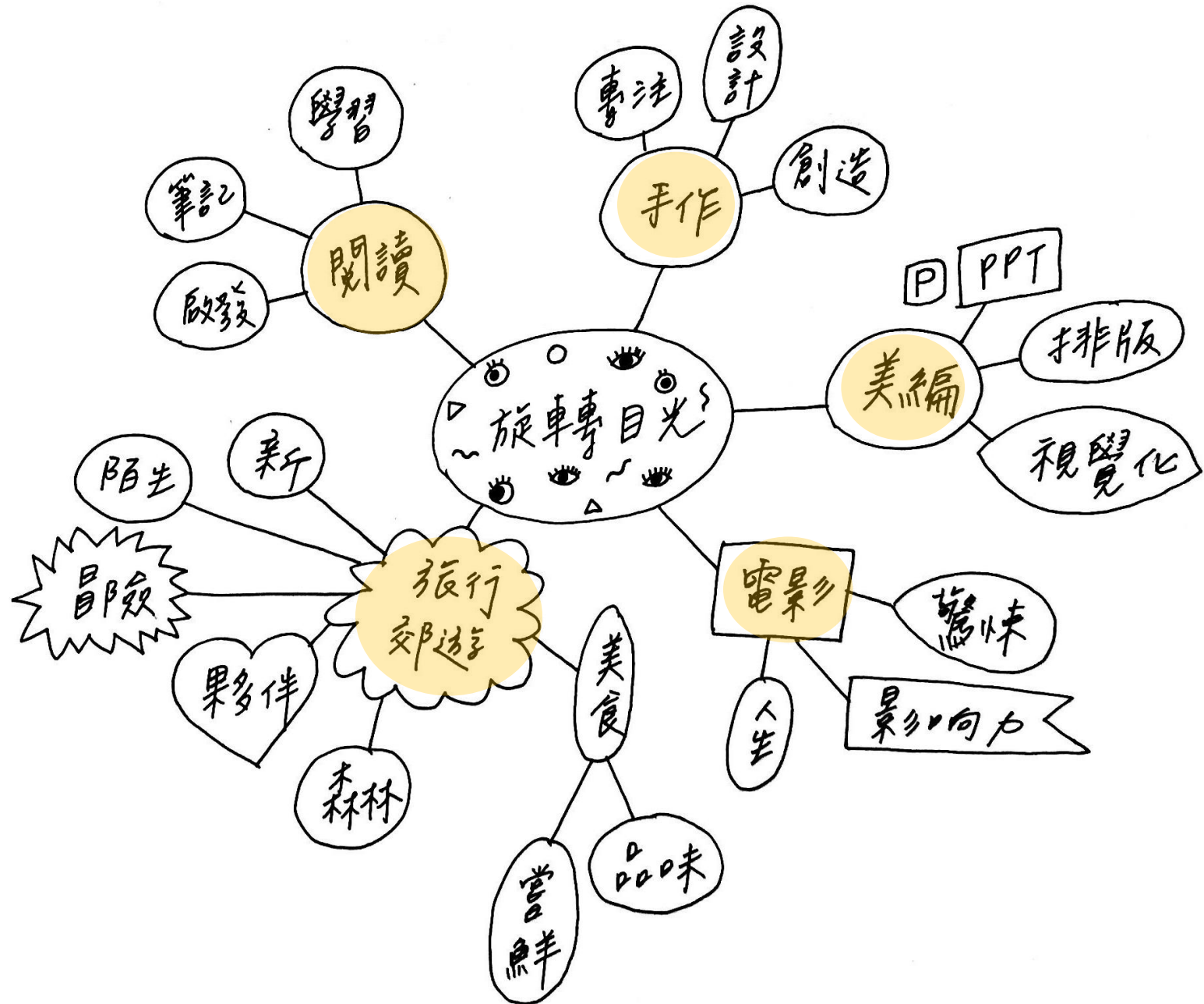
- 所需時間：40分鐘
- 從產生心流（flow）經驗的活動出發，運用心智圖的方式，展開自由創意的發想，以產生全新的生涯可能性。

主要活動二：繪製好時光

1. 將日常命名作為「好時光心智圖」的核心
2. 以興趣活動作為第一層的分支，並進行自由聯想完成第二層

也可將活動一的分享內容擷取繪入第二層；再從第二層聯想字詞，以完成第三層、第四層

注意事項：自由聯想需要練習



溫柔

留白

旋轉目光

旅行 郊遊

美食

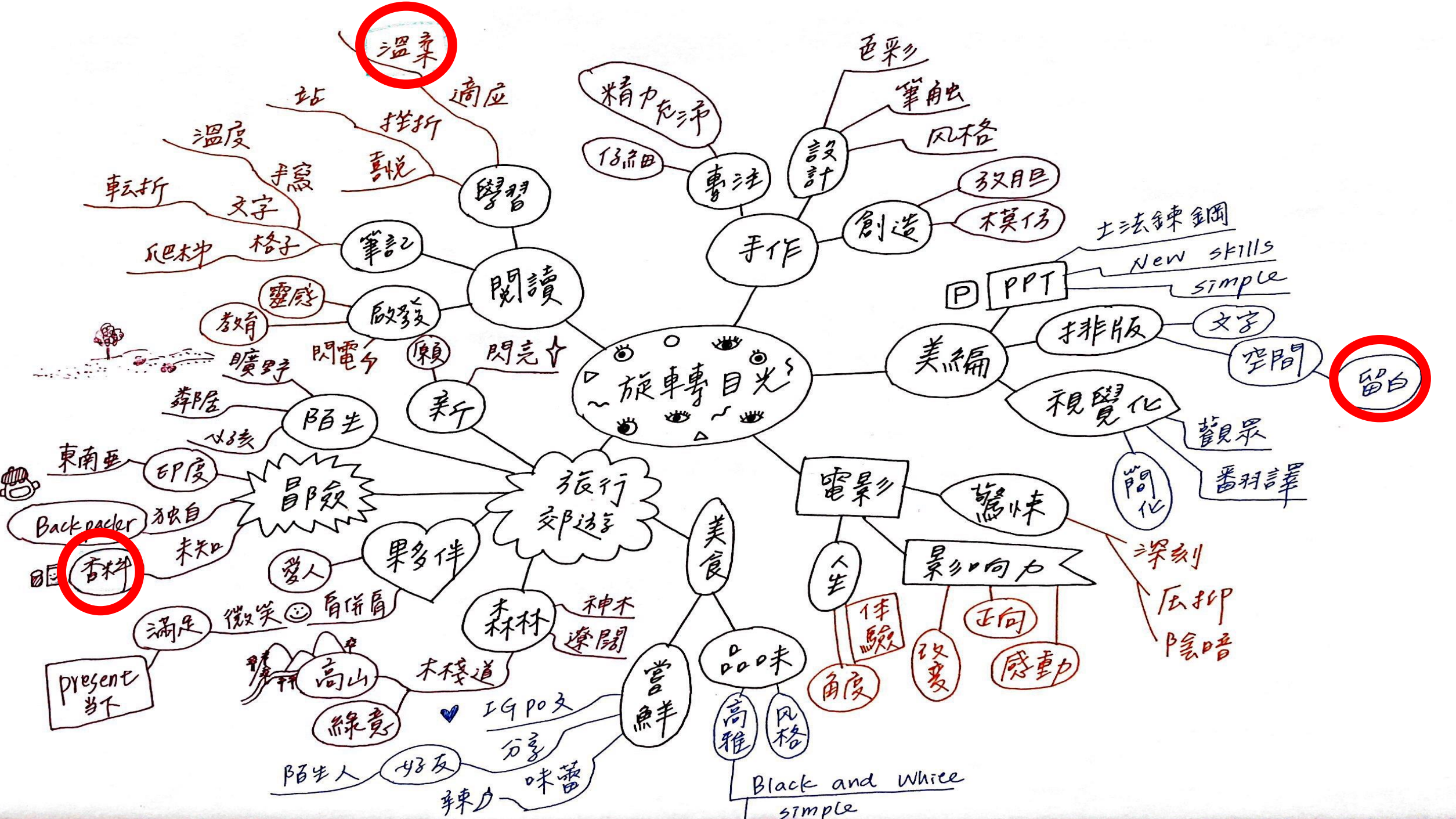
電影

美編

手作

閱讀

學習



主要活動三：生涯超展開產生器

- 所需時間：50分鐘
- 延伸前兩節課的內容，透過短片再次重申生涯的多元與可能性，並藉由創意發想職務的活動鼓勵學生開展獨特的生涯故事。

主要活動三：生涯超展開產生器

1. 短片欣賞

TED Talk 《為何某些人沒有一個真正的天職》，
艾蜜莉·霍布尼克

2. 從好時光心智圖最外圈挑選三個引人注意的字詞，拼湊出一個有趣、可助人的工作

3. 為此工作職稱命名、描述工作內容，並嘗試畫出這份職務的圖像

主要活動三：生涯超展開產生器

- 所需時間：50分鐘
- 延伸前兩節課的內容，透過短片再次重申生涯的多元與可能性，並藉由創意發想職務的活動鼓勵學生開展獨特的生涯故事。

天賦論並不是唯一，無需為自己的多重興趣與喜好而感到焦慮，世界並不只有一種樣板的職場追尋路徑，反而是多元的。

理想的職涯不等同於一份專業或工作做一輩子，而是去追尋適合自己、自己所喜愛的事物，持續學習、持續投入。

影片：《為何某些人沒有一個真正的天職》，艾蜜莉·霍布尼克

旋轉目光

手作

設計

專注

精力充沛
仔細

創造

放膽
模仿

美編

PPT

魔法鍊鋼
New skills
simple

排版

文字
空間

留白

視覺化

觀眾
翻譯

電影

驚悚

影響力

人生

體驗
角度

正向
感動
改變

深刻
壓抑
陰暗

美食

品味
高雅
風格

Black and White
simple

嘗

森林
神木
遼闊

木棧道

IG 發文
分享

綠意

陌生人
好友
辣力
味蕾

旅行
郊遊

果多伴

愛人

微笑
肩併肩

滿足

Present
當下

高山

印度

Backpacker
獨自
未知

東南亞

陌生
鄰居
必談

願
閃亮

啟發
教育
靈感
閃電

閱讀

筆記
爬梯
格子

文字
手寫

轉折

學習

挫折
喜悅

適應
站

溫度

溫柔

職稱：

生涯調味師

職務內容：幫助人們在生涯轉換或者空閒的一段時間中，規劃專屬於他個人的體

驗或行程，讓他能經驗到生命中的多元風味，以及自身能量中的柔軟彈性。

隨手畫：



主要活動四：打造我的行動計畫

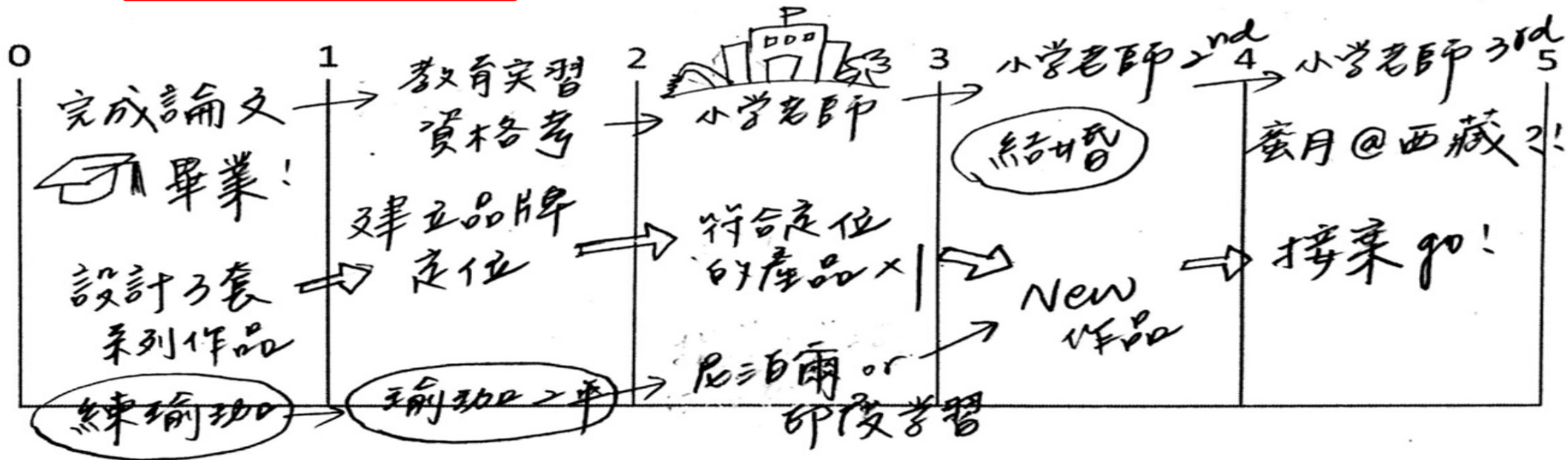
- 所需時間：40分鐘
- 規劃五年計畫，找出計畫主軸，並進行資源評估。

主要活動四：打造我的行動計畫

1. 參考活動三設計的職務，規劃五年的行動計畫；將每一年欲進行的事件填入時間軸
即便是個人生活、和事業無關的事，也要填入
2. 用一個標題，點出此計畫的主要精神
3. 寫下2~3個此計畫所要回答的問題
4. 於長條圖上進行計畫評估

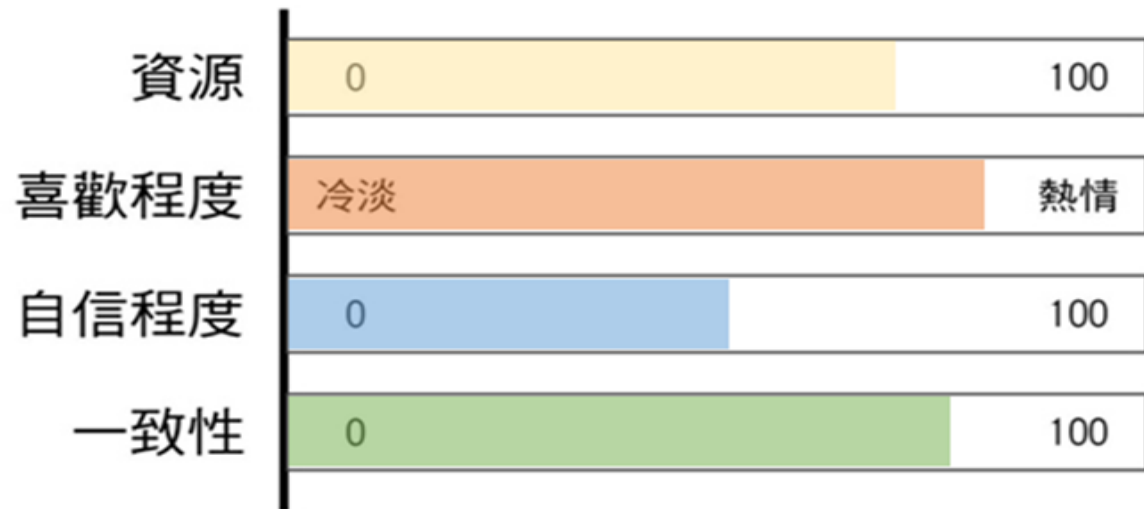
計畫標題：

拓荒啟程之漫步



這個計畫要問的問題

1. 從一般教育體制中我可以帶走什麼?
2. 真的有市場嗎?
3. 是否太貪心?



提醒

1. 授課之前，一定自己先RUN過
每一個活動。
2. 生涯是充滿變化的
我可以有很多種的生涯選擇
我可以有不同的美好的人生

欣賞參與同學們的
期末成果吧

結語

最後我想說，我很感謝有這個活動，
雖然在這個活動之前對未來的規劃就有一些大概的想法。
但是藉由這個圖表讓我的計畫有了些形狀。
我想嘗試在每年不同的挑戰中不停的試煉，蛻變成理想中的我。
如果我真的完成了這張圖上所有的事情，那一天的我仍然不能滿足。
但這不就是人活下去的意義嗎？
人因夢想而偉大，這句話老套卻是事實。
抱持著『沒有最好，只有更好』的態度，再邁進下一個5年。
我相信2024年的我很好，但2024年之後的我會更好。

明新工管系二甲 徐嘉君 2019/06/25