

## 主題二：自我探索

## 「自我探索」大單元簡介

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
陳斐娟	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
許鶯珠	交通大學教育研究所副教授
吳淑禎	台灣師大師資培育與就業輔導處副教授
洪雅鳳	臺中教育大學諮商與應用心理學系助理教授
楊育儀	嘉義師範大學輔導與諮商學系助理教授
許菊芬	國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師

### 一、設計理念

自我探索主題的核心目標在協助學生提升掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等生涯素養（career literacy）達成下列生涯發展任務：

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. 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。

整個主題教材設計的理论基礎以存在現象學（劉淑慧、陳弈靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍，2014；劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡，2013）和易

經生涯模式（劉淑慧、王智弘，2014）為主，搭配 Peterson 的訊息處理理論、Kelly 的個人建構論、Cochran 的生涯敘事理論以及 Savickas 的生涯建構論等理論作為基礎。整體課程鼓勵學生承擔抉擇自由與責任，建立理解自己和職業的認知架構，綜合客觀測驗與過去現在未來的切身經驗體會，探索與發展自己的熱情與才幹，創造未來生涯發展的願景。

由於大專學生已經初步選擇精專領域(學系)，他們的自我探索重點和尚未選擇專精領域的國高中生有所不同。他們需要的不是像國高中一樣重新評估所有學系之中哪一個跟自己的特質傾向最相應，而是針對目前就讀學系去探究相契合點與差異點究竟何在，以及優先針對未來可考慮就業空間去尋找或創造自己的發展方向。因此，教材設計的特色如下：

1. 探索的內涵包含「想要」與「能要」兩個向度，探索的範疇包含過去經驗、現在生活和未來願景。
2. 探索的方法包含客觀的理性分析、量化評量，以及主觀的體驗敘說。
3. 探索的成果包括建立理解自我和職業的認知架構（也就是興趣和技能的概念架構）、形成自我認同以及勾勒生涯願景。

整體而言，將運用客觀測驗以及個人生活經驗的主觀敘說，以協助學生建立理解架構、形成自我認同、勾勒生涯願景為終極目標。透過回顧學生從過去到現在的成長過程，所展現之個人能力、特質、興趣、價值、知識與技能等個人熱情、優勢資產，結合職業方向的探索，建立或增強學生處理現實生活中學校科系選擇、職業投入、生活管理等現實議題的能力及開創未來可能就業(生涯)方向。另外，透過目前生活型態檢視，瞭解學生將生涯願景落實在生活中的執行力，並能協助學生連結過去、現在與未來，進行自我認同統整並能從中去探索自身生命的價值、期許及意義，將其融合入個人生涯的規劃與實踐，活出自身的天道與精彩。

## 二、自我探索範疇與方法

自我探索以個人「想要」與「能要」二個向度為主要探索範疇，本教材以志趣熱情作為個人「想要」的探索方向，使用個人偏好、及看重或在意之事，作為檢視指標，諸如職業興趣、工作價值觀；以才幹資產作為個人「能要」的探索方向，使用個人所具備及勝任之知識、技能，作為檢視指標，諸如知識測驗、技能測驗，如下列所示。



在探索方法上，兼重客觀量化的心理評量結果分析以及個人主觀經驗體會以及想像敘說，一方面協助個體掌控自己在客觀條件上的想要與能要，另一方面也從過去現在的經驗體會以及未來經驗的想像感受，對自己的所想與所能，保留彈性，以展現個人的生命意義與價值。



### 三、統整自我探索的個人認知建構系統

個人透過自我探索建構個人認知建構系統，該系統需要串連以下四種個人認知建構子系統：(1)學習、反思並內化來自社會文化或生涯輔導專業所提供的公眾概念架構，例如本主題單元所提供的職業興趣、工作價值觀、知識與技能等評量工具之概念架構，(2)個人認知基模，個人在訊息處理過程中所型塑的一套理解生活周遭事物的個人化認知基模，該認知基模可能受到前述公眾概念架構的影響，但不一定與公眾概念架構完全相同或一致，而且是實際上直接影響個人理解的認知系統，(3)情節記憶，個人對自己過去到現在生活經驗的記憶，以事件或情節的形式被儲存與提取，對個人經驗的反思與概念化會同時影響個人的認知基模以及情節記憶之脈絡，(4)自我認同，個人綜合前述三者而形成對自我之所是、所不是、所願、所怨等等的認定。

## 生涯願景：人在世間（立地）活出意義（頂天）



### 四、自我探索的單元簡介

本主題包含六個自我探索步驟，其中，乙1到乙4四個青年署開發的單元以及乙5和乙6兩個彰化師範大學開發的單元。下圖依照時間橫軸以及愛、能、合、願四個內涵焦點說明六個單元的特色。以下摘要說明六個單元。

	過去	現在	未來
願 (願景)		乙5	乙6
合 (綜合)			乙4
能 (才幹資產)	乙1	乙3	
愛 (志趣熱情)	乙1	乙2	

(一)乙1 敘說往日生涯：運用生命線活動敘說與梳理個人過去到目前的正向經

驗，幫助學生應用職業興趣、工作價值觀、知識、技能等公眾概念架構來理解個人敘事，再引導學生運用小組分享，經由敘說、訪談與回饋，發展個人主觀建構的認知基模，以展現個體的個性、興趣、價值、技能。

- (二) **乙 2 發掘志趣熱情**：導引學生熟悉興趣類六型定義並連結敘說往日生涯所展現之志趣或系所生活經驗，進而運用 CCN 自我探索之量化評量工具進行客觀量化分析，將個人興趣與就讀學系/理想職業進行對照（低年級用就讀學系、高年級用理想職業），找出個人分數與系所分數的契合點與落差點，以瞭解自己與就讀科系的相近之處即志同道合所在、興趣高於系所分數的個人優勢、以及如何運用系所資源開發自己尚未發展的興趣。
- (三) **乙 3 掌握才幹資產**：引導學生瞭解才幹資產之意涵並熟悉十二類技能定義，實施 CCN 技能量表，協助學生找出個人分數與系所分數的契合點與落差點，以瞭解自己與就讀科系的相近之處即志同道合所在、才能高於系所分數的個人優勢、以及如何運用系所資源開發自己尚未發展的才能。接續可引導學生想像畢業時，希望遞出的履歷表突顯自己哪些知識、技能，進行獨特畢業履歷的創造或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。
- (四) **乙 4 開創未來工作**：彙整前面單元所展現之個人志趣熱情與才幹資產，使用 CCN【名稱篩選】的【全文搜尋功能】自由挑選個人所展現的興趣、價值、技能、知識等三到五個條件組合，以發掘不同自我組合可展現的就業方向。針對最想要的一至三個職業，檢視其工作任務，挑出喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長的任務。這個職涯發展方向將做為後續進一步「工作與我」「學涯發展」「學職轉換」等主題單元之參照點，但也將根據這些主題單元的探索發現而持續地重新被檢視與調整。
- (五) **乙 5 檢視今日學習**：應用時間管理概念與生涯敘事理論所發展出來的生活餡餅活動，引導學生思考自己目前的生活與學習，在一週當中主要的時間分配為何？多數的時間在做什麼？並透過小組敘說訪談，幫助學生反思、梳理目前生活經驗讓自己喜歡的是什麼？不喜歡的是什麼？學到那些技能？或精進哪些技能？並帶領學生檢視現在的生活是否活出自己期待的樣子，目前生活如何有助於實現未來想要的職業與生活。
- (六) **乙 6 統整生涯願景**：引導學生將客觀評量與主觀敘說所呈現的過去我、現在我、未來我進行統整與連結，運用繪圖創作統整個人所有喜歡、不喜歡、擅長、不擅長的元素，形成具有主題的統整圖畫，以協助學生悅納任

何職業與生涯發展都會有自己想要與不想要的部分，鼓勵同學發揮創意，整合正反元素於個人生涯願景，進而能夠承諾與實踐。

## 五、自我探索單元的組合應用

### (一)「乙2發掘志趣熱情」的組合應用

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。

### (二)「乙3掌握才幹資產」的組合應用

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。

### (三)「乙4開創未來工作」的組合應用

1. 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台，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台。

2. 「乙3 掌握才幹資產」的延伸活動2「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。
3. 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 掌握才幹資產」的「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「我的創意職涯」。

#### (四)「乙6 創意整合理想職業的正反元素發掘志趣熱情」的組合應用

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，開放給有興趣的整合個人才幹資產和職業興趣方向的學生。
3. 將「乙1 敘說往日生涯」、「乙2 發掘志趣熱情」、「乙3 掌握才幹資產」、「乙4 檢視今日學習」、「丙1 工作視窗六宮格」、「丙2 職業訪談報告」、「丙3 職業停看聽」組合成職涯發展系列，搭配課間的職業訪談可形成一學期的學分課或由學校諮商心理師召開一學期之工作坊，召集有興趣做個人才幹資產統合與職業方向定向規劃的學生，至期末時進行「乙6 創意整合理想職業的正反元素發掘志趣熱情」，幫助學生做整體的統合。

#### (五) 跨單元的組合應用

1. 將「甲1 釐清生涯理念」、「己11 剪輯理想生涯」、「宣告生涯劇本」、「享受生涯變動」組合成籌劃未來系列，提供於低年級或有興趣做生涯願景探索的學生。可以單或雙週工作坊的形式或搭配一學期的課，協助學生從中勾勒具體的理想生涯及做出實踐規劃。
2. 將「乙5 發掘未來工作」、「乙6 統整生涯願景」、「丙1 工作視窗六宮格」、「丙2 職業訪談報告」、「丙3 職業停看聽」、「戊1 角色脫離—進入」、「戊2 求職與自我行銷」、「戊3 職場社會化」、「戊4 職場高效習慣」組合職涯準備系列，提供於高年級，即將步入社會或有興趣預先做就業準備的學生。此系列可各自獨立成一次工作坊，也可作長期規劃，設計成職涯探索工作坊集點活動，逐步帶領學生從個人志趣、才幹資產之盤點，到就業市場需求、文化的掌握，針對個人的優勢與不

足作出調整。

## 六、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。台灣心理諮商季刊。6(1)，76-87。
2. 劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀(送審中)。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。
3. 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。
4. 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：存在現象學取向生涯觀與其在華人生涯網設計理念的落實。輔導季刊，49(4)，2-13。

## 單元名稱：乙 1 梳理高峰經驗

本單元設計者為：

陳斐娟(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)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input checked="" type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作 <input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景	
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格 <input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌 <input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗 <input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子 <input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略	
	戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入 <input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷 <input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化 <input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯 <input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本 <input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動 <input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫 <input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產 <input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道 <input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
	庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享	
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地:_____
課堂場 景設定	體驗性活動、創作、對話與反思。		
授課者	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。 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。		
教師課 前準備	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。		
教學資 源工具	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)。		
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，建構出現時的自我圖像。
	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)

(○) 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，摺出自己獨一無二的生命線。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。」

### 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？」）。

（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】

「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。」

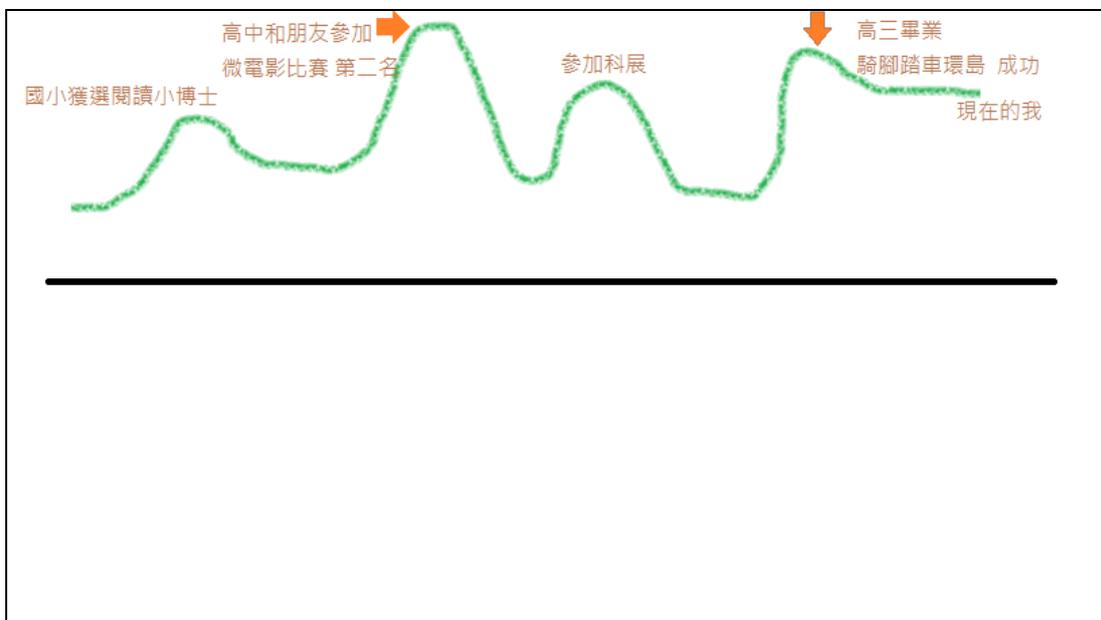
### 三、參考資料

1. 劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（送審中）。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。
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」。

## 乙1 附件一

### 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。

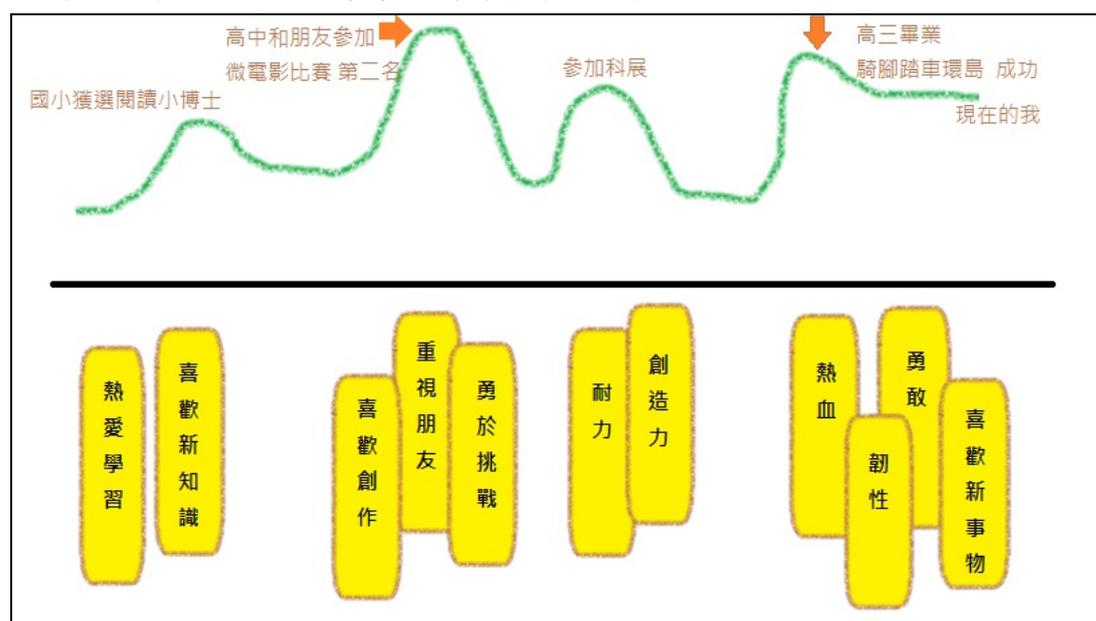
國中三年我沒有參加特別的活動，就是乖乖地讀書，沒有特別的突出，這並沒有讓我感到挫折，但還是有點小失望，越發覺自己的平凡，所以我的線是有點平但慢慢往下走。

後來在高一的时候，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。

再來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。

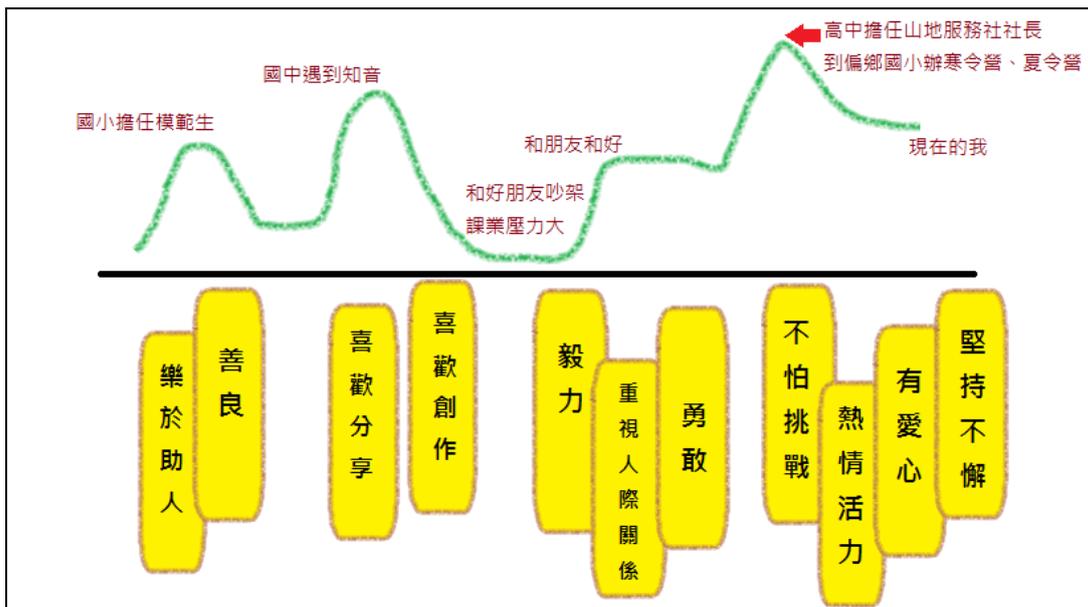
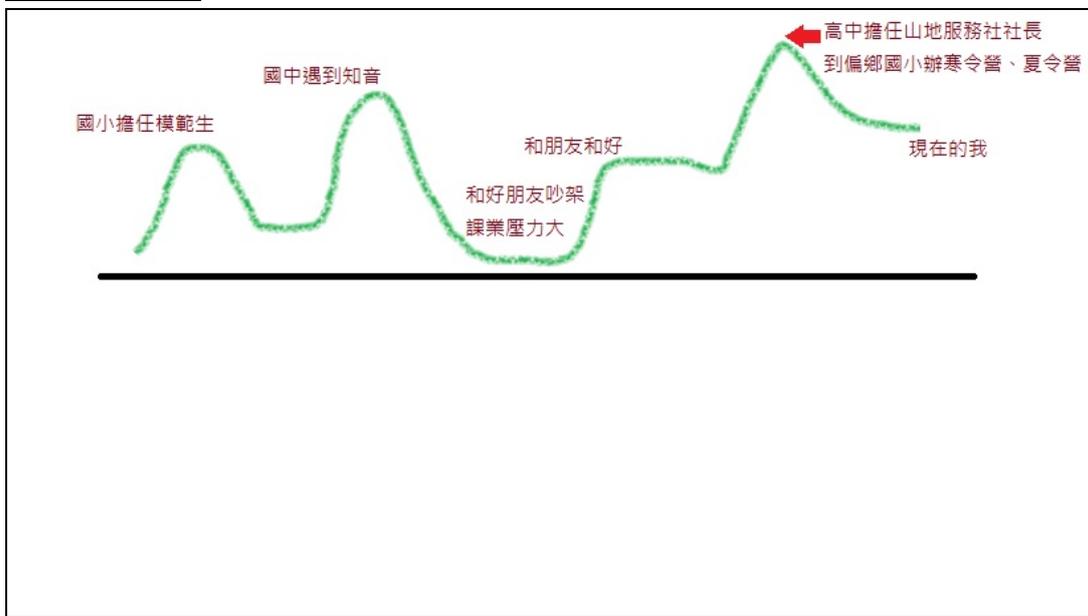
### 奇奇的分享：

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，我還是有許多優點，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



乙1 附件二



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……

## 單元名稱：乙 2 發掘志趣熱情

### 本單元設計者為：

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)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input checked="" type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化		
	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣		
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	
	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗		
授課 時數	2 節	場地	<input type="checkbox"/> 一般教室 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦教室
			<input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂場 景設定	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。		
授課者	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。		
教師課 前準備	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。		
教學資 源工具	1. 人因夢想而偉大！吳季剛自信發光 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=i43Whv017jk">http://www.youtube.com/watch?v=i43Whv017jk</a> (7分48秒)。		

	<p>2. 吳季剛專訪 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=3QPHLJeJN7g">http://www.youtube.com/watch?v=3QPHLJeJN7g</a>(8分17秒)。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 學習單。</p>
作業	課程中作業：應用 CCN 平台，完成興趣學習單填寫。
評量方式	<p>1. 實作評量(上網進入 CCN，完成學習單)。</p> <p>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)。</p>
備註	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 這個單元有幾種應用方式：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>

### 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	<p>1. 瞭解興趣的定義與類型。</p> <p>2. 瞭解生涯開展風格的定義與類型。</p> <p>3. 辨識系所經驗、人格特質和生涯價值觀的興趣歸類。</p> <p>4. 瞭解就讀學系的興趣傾向以及畢業生六型出路。</p> <p>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。</p>
	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	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。

涯 發 展 任 務	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？而我喜歡的又是什麼？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台灣，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的概念。
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. 系所的个人優勢與系所資源，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兴趣強度，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. 系所的个人優勢與系所資源。

#### 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會選擇去從事行銷經理等工作。

### 【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。

### 【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】

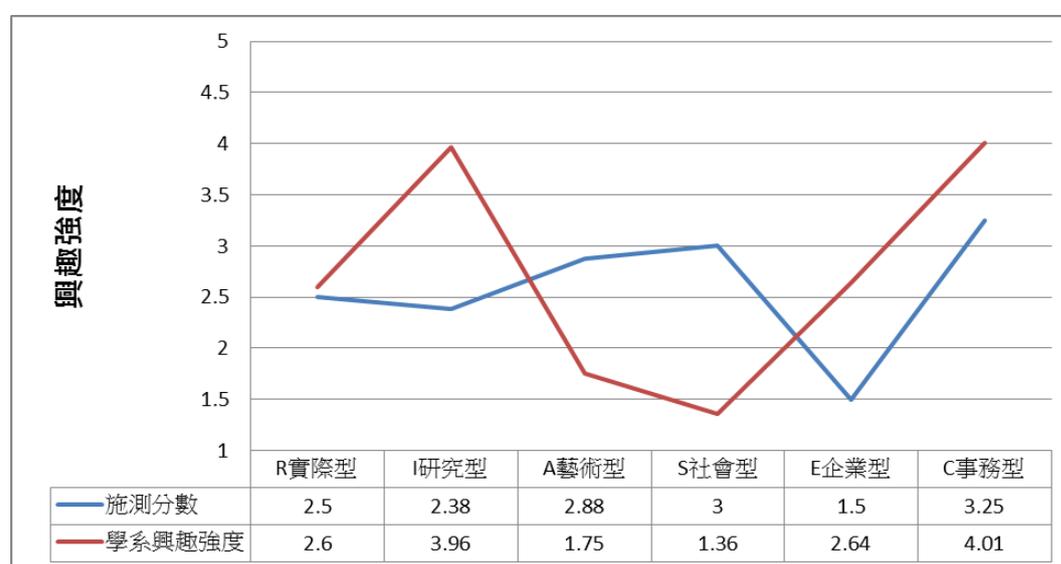
沒有人的興趣折線會和學系完完全全一模一樣。接下來我們要討論，各興趣

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!!



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)，討論用掌控以及開放的解決方式來處理奇奇E低於學系興趣傾向的處境。例如：

★如何提升奇奇的E興趣程度？(解決問題)

★奇奇的E興趣程度不高，可能有的優勢？或如何發揮？(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，台下的同學請注意聽，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「腦筋急轉灣」。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已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。

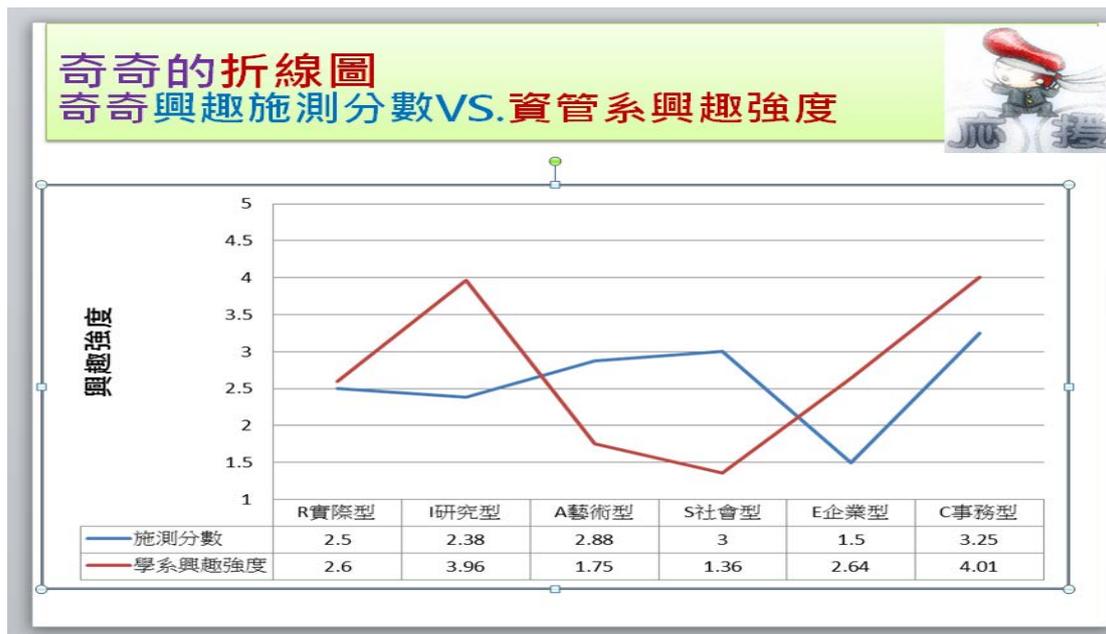
問題 3：以開放心: 創意問題解決/發揮個人優勢來處理限制。例如：以高分 C 幫助低分 I、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

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，勇敢追尋夢想的台灣女孩CC】(網址 [https://www.youtube.com/watch?v=G-tB9pt\\_fkg](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](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（送審中）。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。
3. Holland 理論請參考：  
金樹人（2011）。生涯諮商與輔導（重修版）。台北：東華書局。  
林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰（2010）。生涯輔導。台北：心理。

乙 2 附件一

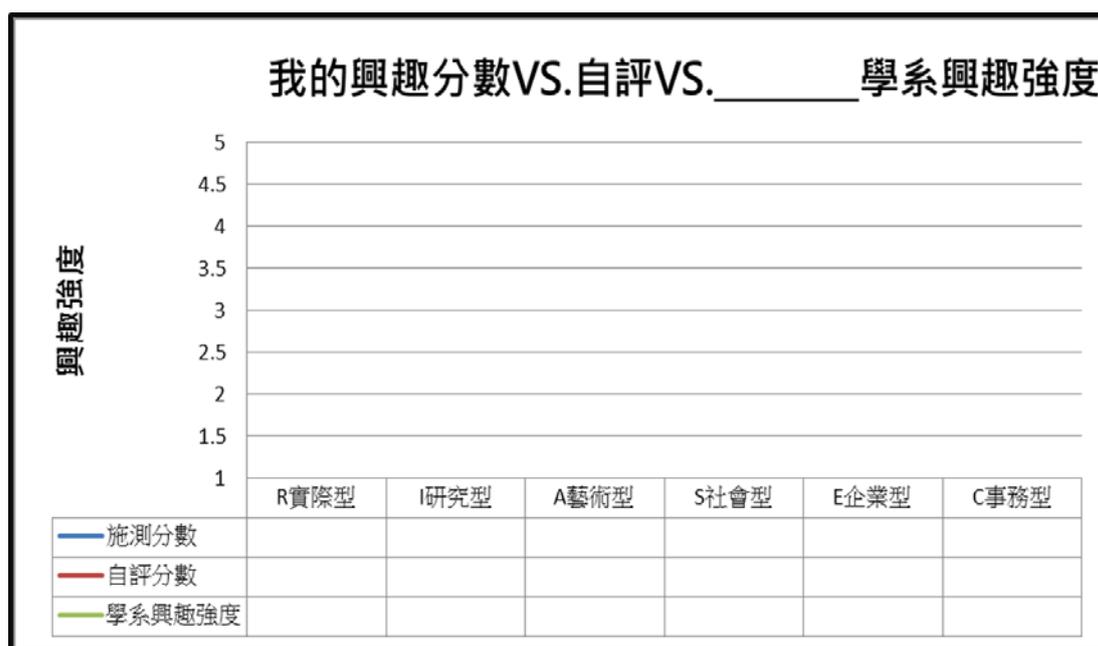
**我的生涯開展風格**

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						

## 乙 2 附件二

### 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			

## 乙 2 附件三

### 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		

## 乙 2 附件四

### 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	

## 乙 2 附件四

### 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

## 乙2 附件五

### 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			

## 乙 2 附件五

### 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	心靈超越 智慧知識 理想主義	愛 人際關係 人道 支持感 倫理價值 理想主義	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		愛	S
獨立自主	I	人道	S
準確	C	享樂主義	E
自由創造		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	
支持感	S	心靈超越	A
實用	R. C		

## 乙 2 附件六

### 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等技能。  
開放:情緒比較穩定做事比較實際。
2. I(研究型)→ 掌控:專研【資訊技術】等領域的研發，較不需接觸管理層面。  
開放:研究型的人認為 E 不強的人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。  
開放:藝術型認為 E 較不強的人不會時時要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，結交 E 強的朋友作為學習榜樣或請其傳授管理技巧。  
開放:社會型的人認為 E 型不高的人較不咄咄逼人和善比較好相處。
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需要增強 E 的人或鼓勵他們抓住機會多嘗試和練習當領導者。  
開放:E 不強的人可能企圖心就比較弱，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，活用數據資料來應用於管理財務或流程控管;或負責測試程式等職務。  
開放:較不浮誇謹慎注意細節，且有效率配合度佳。

## 乙 2 附件七之一

### 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!**

奇奇的折線圖  
奇奇興趣施測分數 VS. 資管系興趣強度



## 乙 2 附件七之二

### 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。

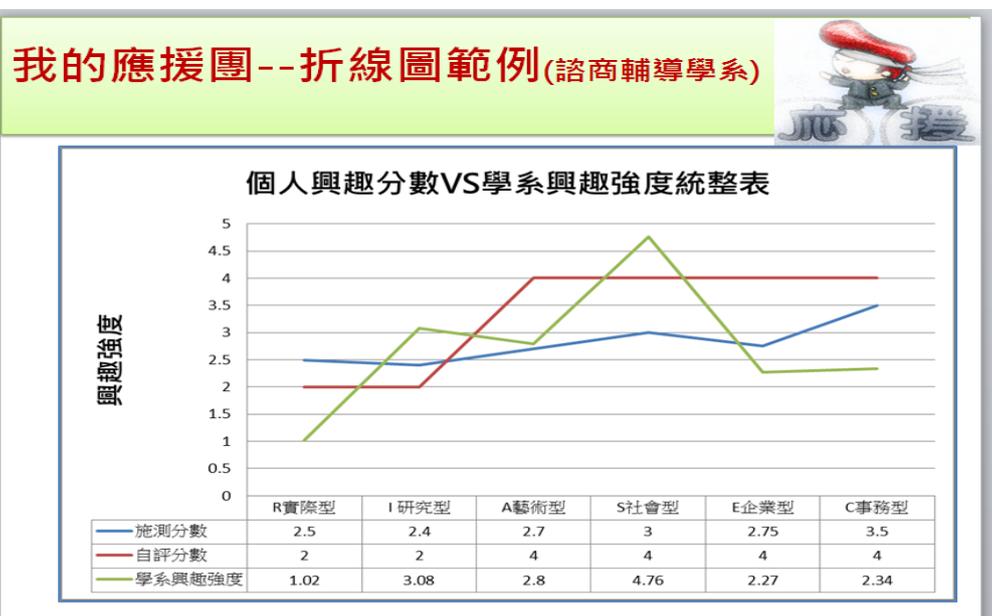
**問題 3:** 以開放力的方法來創意問題解決/發揮特色來處理限制。

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/職業舞台—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!



## 乙 2 附件八

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：**

我覺得你是個會爲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，希望未來可以成爲一個 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，成爲心中小小的遺憾!

**重視價值：**期望透過自己的努力，分享自己認爲很棒的東西，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，因爲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，一定可以爲世界帶來更多「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!

## 乙2 附錄一

### 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目等特徵。
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

<b>社會型(Social)</b>	
<b>活動偏好</b>	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。
<b>常見生涯主題</b>	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。
<b>常見人格傾向</b>	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。
<b>環境資料</b>	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
<b>企業型(Enterprising)</b>	
<b>活動偏好</b>	偏好影響組織或他人、追求成就表現。
<b>常見生涯主題</b>	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。
<b>常見人格傾向</b>	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。
<b>環境資料</b>	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
<b>事務型(C) (Conventional)</b>	
<b>活動偏好</b>	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。
<b>常見生涯主題</b>	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。
<b>常見人格傾向</b>	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。
<b>所需知能</b>	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

## 乙 2 附錄二

### 興趣六型人物簡介

#### R 阿基師：冷板凳磨出硬底

食、衣、住、行，脫離不了人們的生活。「食」既然排在第一順位，負責料理食材的人，承擔化腐朽為神奇的任務，廚師的稱號就是一種專業。阿基師曾是蔣經國總統、李登輝總統、陳水扁總統官邸御廚。即在餐飲行業裡佔有舉足輕重的地位。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。



阿基師出了名的書「偷吃步」做菜法，其實是阿基師以前當學徒時精進廚藝的方法！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」。阿基師，用人生經歷驗證了許多不朽的名言。阿基師並非出生在一個富裕的環境裡，而是一個以小吃店為生的小家庭。多次親眼目睹自己的家一夕之間全然消失，讓阿基師從小就比別人更早一步清楚地感受到人生的冷暖無常，在不斷遷徙中成長的童年，培養出憂患意識。阿基師學會把態度放得更低，撿別人不做的來做，例如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？」

成功的背後，都是許多挫敗的積累。一名廚師能夠上電視，變成有如巨星般人人稱羨的人物，是何等的不容易？有誰看到在巨星背後的人生歷練，或者他花了多少歲月和心力去積蓄能量，才能展現如此耀眼的光芒呢？

取自：

<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5030540&page=1>

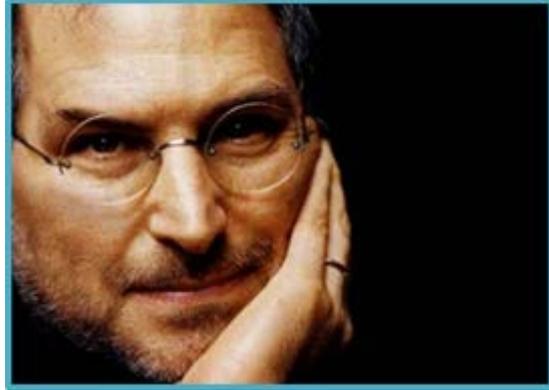
(親子天下雜誌－阿基師：身段柔軟熬出一片天)

<http://ge.cycu.edu.tw/icharacter/index.php/app/week/12/1>

[http://www.shs.edu.tw/search\\_view\\_over.php?work\\_id=1444212](http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=1444212)

## 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，對於他自己而言，從不妥協，生命短暫，不應浪費時間活在別人的陰影裡。他也從來不被教條所困惑，盲從教條等於活在別人的思考中；不要讓他人的噪音壓過自己的心聲。最重要的，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

如果問說，有那些台灣藝人能紅遍全世界，能夠數出來的藝人沒有幾個，然而其中就是有一個樂團能夠風靡全世界，擁有來自於各個國家的歌迷，這個樂團就是大家耳熟能詳的五月天。



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，沒有舞台也沒有酬勞，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。一個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詩派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](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，然而陳樹菊在這樣的環境下成長，現在卻是一位台灣家喻戶曉的慈善家、台東中央市場女性菜販。陳樹菊多年來共捐出了近 1,000 萬新台幣作為慈善用途，包括幫助兒童和孤兒，以及建立圖書館等。《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 年間又捐款新台幣 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 年又捐了新台幣 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，每年捐新台幣三萬六千元，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。

極致奉獻的傳奇：陳樹菊給我們的故事也給了許多人鼓勵，不少弱勢者都經歷過重大挫折，被貧窮困境折磨得抬不起頭來，但陳樹菊並沒有自怨自艾灰心喪志，反而決定在能力範圍內盡量幫助別人，這不是容易做到的事。在命運的考驗下，這位菜販阿嬤展現出堅韌的意志，和寬廣敦厚的心胸，讓人由衷敬佩。

富貴如雲，而陳樹菊的精神卻是讓許多人由衷的敬佩。一位小人物，能夠在困境中分享溫暖，真誠地活出人性光輝，而且在成為注目焦點後仍能依然故我，沒有失去生活態度與人生方向，實在是非常難得的。菜販阿嬤陳樹菊，是台灣的真英雄！是我們該學習的地方

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，台灣著名企業家，籍貫山西省晉城市澤州，生於台灣臺北縣板橋鎮（後改制為台北縣板橋市，今新北市板橋區），板橋高中初中部、中國海事專科學校航運管理科（今台北海洋技術學院航海學系）畢業，台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「台灣科技龍頭」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，排名台灣第3。（根據維基百科）



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，自初創鴻海，郭台銘的奮鬥目標就很明確，就是要成為臺灣第一、亞洲第一、世界第一。為實現這一巨集大目標，他創造了自己的經營哲學。成功在台灣的商場上打造自己的一片天。

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 穿著 PARADA 惡魔：照章行事

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。米蘭達只要一聲令下，員工沒人可以有第二句話，任何問題都要自己想辦法解決。幫她跑腿、買咖啡、買午餐...時要注意一切細節，要不然米蘭達會用眼神殺死你。



有一次米蘭達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 Nigel 訴苦，Nigel 告訴她：「你要積極的扮演好你的角色，演什麼要像什麼！」。助理不能期望上司有時間跟你多談，在責怪上司的同時，也需要自省，過多的抱怨是沒有用的，反而從嚴苛的訓練中學到什麼才是最重要的。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、在效率的做事節奏，是米蘭達·普瑞斯特讓人感受的極端而害怕的個性，卻也成功地帶出一位出色的助理。

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：乙 3 掌握才幹資產

### 本單元設計者為：

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)

許鶯珠(交通大學教育研究所副教授暨諮商中心主任)

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)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input checked="" type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
		<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input type="checkbox"/> 一般教室 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地:_____
課堂場 景設定	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。		
授課者	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。		
教師課 前準備	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。		
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		

	<p>表，可以在華人生涯網首頁 (<a href="http://career.heart.net.tw/">http://career.heart.net.tw/</a>) 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」。</p> <p>2. 搭配本單元的教學 PPT 中同時提供高低年級所需的版本投影片，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
作業	課程中作業：應用 CCN 平台，完成才幹優勢彙整表。
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>實作評量：上網進入 CCN，完成彙整表。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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台，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台。本單元的延伸活動二「<u>我的創意職涯</u>」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 <u>我的創意職涯</u>」，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 <u>我的創意職涯</u>」。</li> <li>這個單元有幾種應用方式：</li> </ol>

	<p>(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。</p> <p>(2)獨立形成兩三小時的工作坊，開放給有興趣的探索與建立個人才幹資產的學生。</p> <p>(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。</p>
--	---

### 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解技能的定義與類型。</li> <li>2. 了解學職涯信念的定義與類型。</li> <li>3. 辨識系所經驗的技能歸類。</li> <li>4. 了解就讀學系的技能傾向。</li> <li>5. 辨識自己技能與就讀學系的契合點和差異點。</li> </ol>
	執行力	
	建構力	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 覺察與統整自己所擁有的技能，建構出自己優勢之所在。</li> </ol>
	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。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解自己的技能傾向。</li> <li>2. 發掘自己的才幹優勢。</li> </ol>
	掌握資源網絡	運用資訊平台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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解自己的學職涯信念。</li> <li>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。</li> </ol>
	展現行銷自我	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肯定自己的技能優勢，提升自我效能感。</li> <li>2. 練習呈現自己的才幹優勢。</li> </ol>
	準備適應職場	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發掘契合自己技能的職業。</li> <li>2. 覺察自己的才幹與理想職業的契合點和差異點。(高年級)</li> </ol>
	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/創造型樂團/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
<b>R 實做</b>			
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
<b>I 求知</b>			
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
<b>A 創造</b>			
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
<b>S 助人</b>			
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
<b>E 管理</b>			

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
<b>C 執行</b>			
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，順便帮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，以免同學只憑感覺作答，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。但在下列兩種情況下，仍有需要查看 48 項目的詳細數據：(1)系統正在改版中，改版前，學生還不能很方便地看到學類或職業的 6 大類、12 小類分數，在後續做個人測驗分數與學類或職業要求水準的比較時，比較不容易直接抄出數據，(2)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。

在上述兩種情況下，建議學生使用下列作法：

**48 項技能：**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】

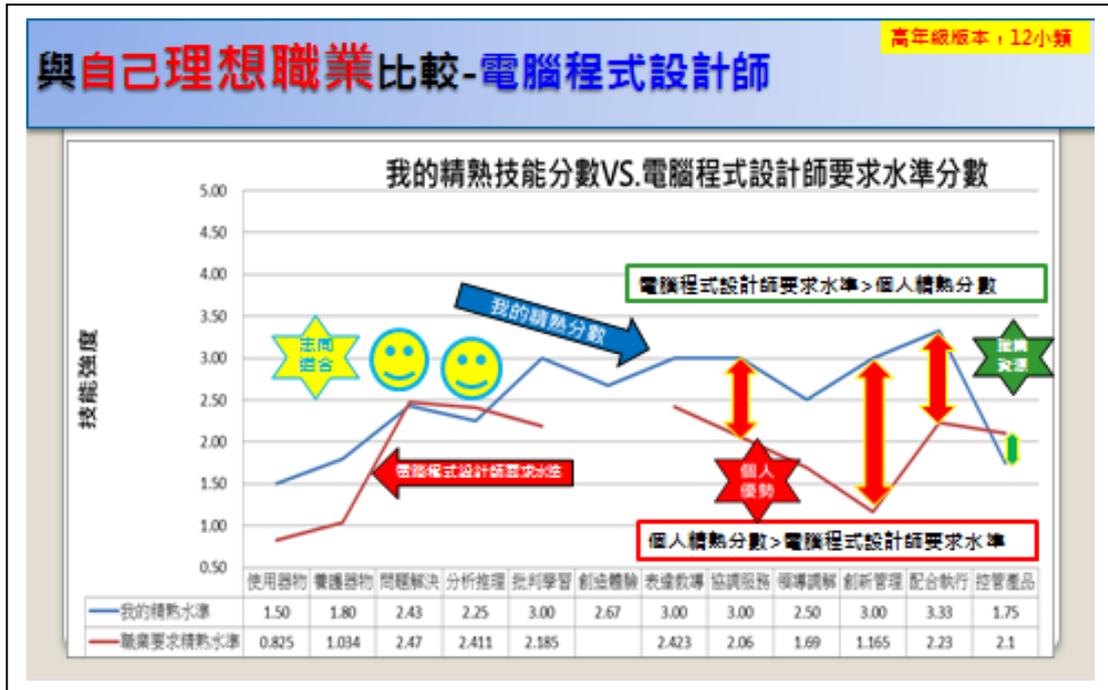
生涯選擇是一個在理想與現實之間取得平衡點的過程，現在來看看你的技能分數水準和你未來想從事的理想職業的技能水準之相關性。首先請同學點選第三項【與特定學系/職業比較】，再來先點選【職業】例如【資訊/數學類】點選【電腦程式設計師】；再點選要比較的折線，例如【電腦程式設計師要求水準】VS.【個人分數精熟水準】，最後按【產生折線圖】。請同學把這折線圖列印出來或用手機

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 $\geq$ 4的前三項技能(48項是挑出理想水準 $\geq$ 4; 12小類是挑出理想水準 $\geq$ 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 $\geq$ 3和精熟 $\geq$ 3)的小類，如果你選的是「48項」，這裡的紅框會圈出「理想 $\geq$ 4、精熟 $\geq$ 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. 同學在作答時對题目的解讀有偏差，誤以為每項技能都應該要做到完美
4. 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)

命名個人技能優勢組合		命名個人技能優勢組合																																																																																																																																																										
低年級適用48項		低年級適用-系統改版後-12小類																																																																																																																																																										
<p>個人的技能優勢=精熟強項+個人優勢+系所資源+志同道合+理想強項</p> <p>精熟強項=1.覺察與理解他人2.策略性學習3.規劃執行細節4.影響他人5.管理人力資源</p> <p>個人優勢=1.策略性學習2.覺察與理解他人3.調解分歧衝突</p> <p>系所資源=1.積極學習與應用2.作業分析3.撰寫程式</p> <p>志同道合=1.閱讀理解2.口語理解3.批判性思考</p> <p>理想強項=1.口語理解2.批判性思考3.覺察與理解他人</p>		<p>心平衡技能</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>技能12類</th> <th>使用器物</th> <th>維護器物</th> <th>問題解決</th> <th>分析推理</th> <th>批判學習</th> <th>創造體驗</th> <th>收入教導</th> <th>服務</th> <th>調解</th> <th>創新管理</th> <th>配合執行</th> <th>控管產品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A=學系要求水準12小類</td> <td>1.28</td> <td>1.53</td> <td>2.63</td> <td>2.67</td> <td>2.65</td> <td>/</td> <td>2.63</td> <td>2.2</td> <td>2.19</td> <td>1.87</td> <td>2.48</td> <td>2.02</td> </tr> <tr> <td>B=精熟水準12小類</td> <td>1.5</td> <td>1.8</td> <td>2.43</td> <td>2.25</td> <td>3</td> <td>2.67</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>2.5</td> <td>3</td> <td>3.33</td> <td>1.75</td> </tr> <tr> <td>精熟排名</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>理想水準12小類</td> <td>2.75</td> <td>2.8</td> <td>3.86</td> <td>3.75</td> <td>4.25</td> <td>3</td> <td>4.33</td> <td>4.67</td> <td>4.5</td> <td>4.67</td> <td>4.67</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>個人優勢</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>V</td> <td></td> <td>V</td> <td>V</td> </tr> <tr> <td>系所資源</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>V</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>A&gt;B</td> <td></td> </tr> <tr> <td>志同道合</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A=或接近B</td> <td>V</td> <td>V</td> <td>V</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>理想強項</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>V</td> <td></td> <td>V</td> <td>V</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>												技能12類	使用器物	維護器物	問題解決	分析推理	批判學習	創造體驗	收入教導	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									V		V	V	系所資源					V								A>B													志同道合													A=或接近B	V	V	V										理想強項								V		V	V	
技能12類	使用器物	維護器物	問題解決	分析推理	批判學習	創造體驗	收入教導	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									V		V	V																																																																																																																																																
系所資源					V																																																																																																																																																							
A>B																																																																																																																																																												
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 學職涯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隨機應變，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。

#### 【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】則幫助你奠立堅強扎實的立即作戰力，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：	
<b>博雅組：</b>	
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)
<b>實用組</b>	
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)
<b>適應組</b>	
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
<b>資格組</b>	
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,找到你的生涯舞台,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(送審中)。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。
3. 鄧志平、楊育儀、劉淑慧、王智弘、盧怡任(付印中)。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。

#### 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。

乙3 附件一之一

\*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												

乙3 附件一之一

\*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	

乙3 附件一之二

\*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												

乙3 附件一之二

\*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	

乙3 附件二之一

\*低年級版本\*系統改版前 48 項目用

<b>才幹優勢彙整表（對照折線圖版）</b>		
<b>1. 精熟強項技能：（請填入最高分的前五項技能名稱和分數）</b>		
	精熟水準排序	分數
技能項目		
<b>2. 個人優勢 = 個人精熟水準高於 &gt; 系所要求水準的技能項目</b>		
1.		
<b>3. 系所資源 = 系所要求水準高於 &gt; 個人精熟水準的技能項目</b>		
<b>4. 志同道合 = 系所要求水準等於 = 個人精熟水準的技能項目</b>		
<b>5. 理想強項：理想水準 <math>\geq 4</math> 的項目</b>		

乙3附件2二之一

\*低年級版本\*系統改版前48項目用(範例)

才幹優勢彙整表 (對照折線圖版)		
1. 精熟強項技能：(請填入最高分的前五項技能名稱和分數)		
	精熟水準排序	分數
技能項目	1. 覺察與理解他人	4
	2. 策略性學習	4
	3. 規劃執行細節	4
	4. 影響他人	3
	5. 管理人力資源	3
2. 個人優勢=個人精熟水準高於>系所要求水準的技能項目		
(1)策略性學習(2) 覺察與理解他人(3)調解分歧衝突		
3. 系所資源=系所要求水準高於>個人精熟水準的技能項目		
(1)積極學習與應用(2)作業分析(3)撰寫程式		
4. 志同道合=系所要求水準等於=個人精熟水準的技能項目		
(1)閱讀理解(2)口語理解(3)批判性思考		
5. 理想強項:理想水準>=4 的項目		
(1)口語理解(2)批判性思考(3)覺察與理解他人		

乙3 附件二之二

\*高年級版本\*系統改版前 48 項用

<b>才幹優勢彙整表（對照折線圖版）</b>		
1. 強項技能：（請填入最高分的前五項技能名稱和分數）		
	<b>精熟水準排序</b>	<b>分數</b>
<b>技能項目</b>		
2. 個人優勢＝理想職業要求水準低於<個人精熟水準的技能項目		
3. 職業資源＝理想職業要求水準高於>個人精熟水準的技能項目		
4. 志同道合：理想職業要求水準等於＝個人精熟水準的技能項目		
5. 理想強項理想水準≥4 的項目		

乙3 附件二之二

\*高年級版本\*系統改版前 48 項用(範例)

才幹優勢彙整表 (對照折線圖版)		
1. 強項技能：(請填入最高分的前五項技能名稱和分數)		
	精熟水準排序	分數
技能項目	1. 察覺與理解他人	4
	2. 策略性學習	4
	3. 規劃執行細節	4
	4. 影響他人	3
	5. 管理人力資源	3
2. 個人優勢=理想職業要求水準低於<個人精熟水準的技能項目		
(1)策略型學習(2)覺察與理解他人(3)選用設備		
3. 職業資源=理想職業要求水準高於>個人精熟水準的技能項目		
(1)撰寫程式(2)品管分析(3)作業分析		
4. 志同道合:理想職業要求水準等於=個人精熟水準的技能項目		
(1)閱讀理解(2)運用科學方法(3)積極學習與運用		
5. 理想強項理想水準>=4 的項目		
(1) 配合他人行動(2) 影響他人(3)閱讀理解		

### 乙3 附件三

#### \*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：

### 乙3 附件三

\*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

乙3 附件四

\*創造優勢畢業履歷

創造優勢畢業履歷學習單			
職業：(用繪圖或文字表示)		技能：(用繪圖或是文字表示)	
信念卡：		學涯信念	職涯信念

乙3 附件四

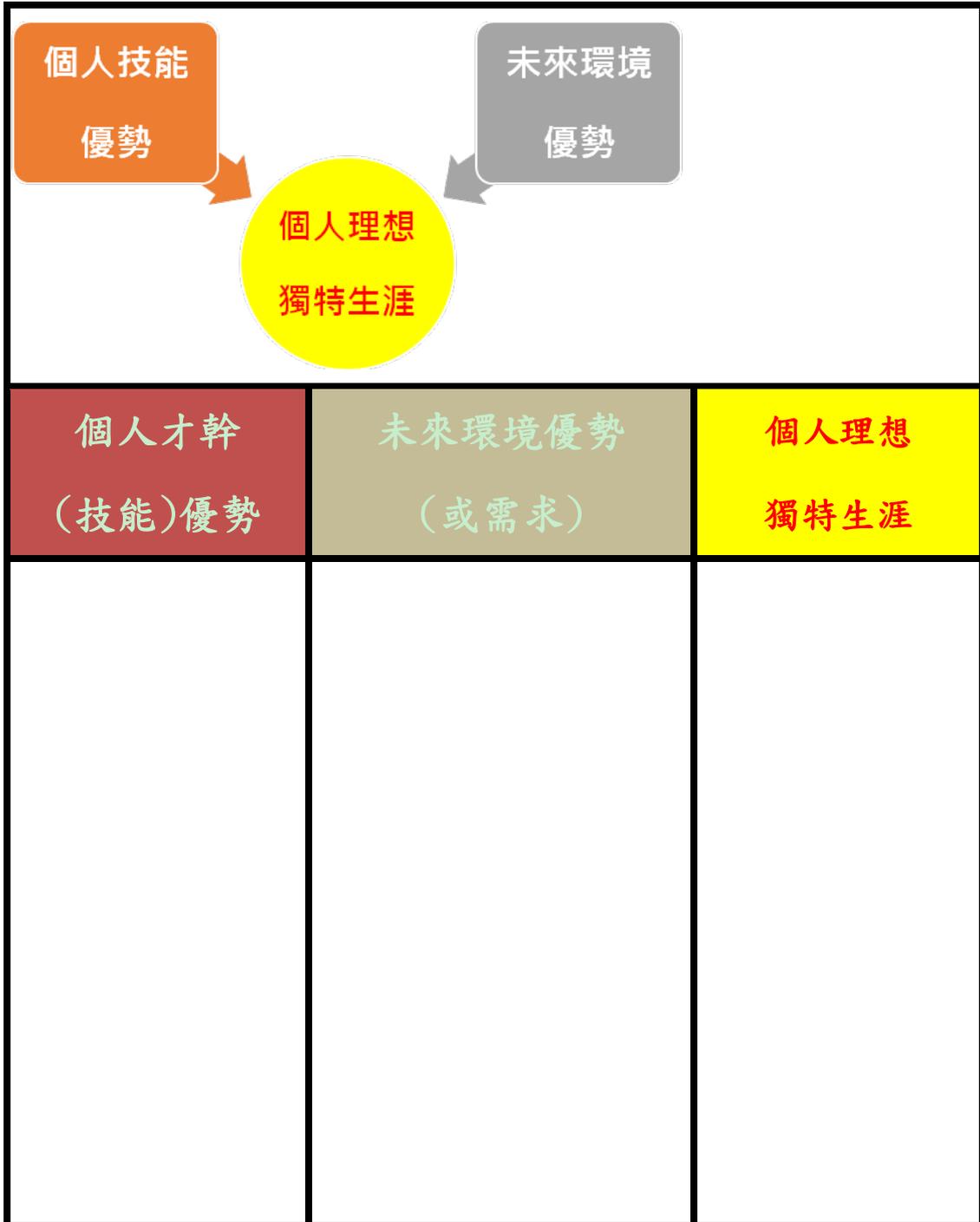
\*創造優勢畢業履歷(範例)

創造優勢畢業履歷學習單			
<b>職業：(用繪圖表示或文字表示)</b>  電腦程式設計師  		<b>技能：(用繪圖或是文字方式表示)</b>  1. 撰寫程式  2. 品管分析  3. 閱讀理解  4. 批判性思考	
信念卡：	博雅	V	學涯信念  職涯信念
 二胡 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)			

乙3 附件五

\*我的創意職涯

## 我的創意職涯



\*我的創意職涯(範例)

## 我的創意職涯



## 乙3 附錄一

### 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。
	分析 推理	作業分析	分析產品需求，以匯出新的作業設計。
		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。
	批判 學習	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。
		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。
A 創造/ 藝術型	創造 體驗	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。
		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 助人/ 社會型	表達 教導	閱讀理解	掌握工作或學習相關文件的內涵。
		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	進行組織員工的招募、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。

## 乙3 附錄二

### 六型人物或圖像說明

#### R 阿基師：吃苦當吃補

食、衣、住、行，脫離不了人們的生活。「食」既然排在第一順位，負責料理食材的人，承擔化腐朽為神奇的任務，廚師的稱號就是一種專業。阿基師曾是蔣經國總統、李登輝總統、陳水扁總統官邸御廚。即在餐飲行業裡佔有舉足輕重的地位。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。



阿基師出了名的書「偷吃步」做菜法，其實是阿基師以前當學徒時精進廚藝的方法！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」。阿基師，用人生經歷驗證了許多不朽的名言。阿基師並非出生在一個富裕的環境裡，而是一個以小吃店為生的小家庭。多次親眼目睹自己的家一夕之間全然消失，讓阿基師從小就比別人更早一步清楚地感受到人生的冷暖無常，在不斷遷徙中成長的童年，培養出憂患意識。阿基師學會把態度放得更低，撿別人不做的來做，例如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？」

成功的背後，都是許多挫敗的積累。一名廚師能夠上電視，變成有如巨星般人人稱羨的人物，是何等的不容易？有誰看到在巨星背後的人生歷練，或者他花了多少歲月和心力去積蓄能量，才能展現如此耀眼的光芒呢？

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](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，作者為青山剛昌。

江戶川柯南，即工藤新一，因為被灌毒藥而身體縮小後所使用的化名。

工藤新一十分聰明，是一位能相當機伶的向上青年。能文能武：擅長推理、足球、網球、射擊和駕駛各項交通工具（包含飛機、直升機<sup>1</sup>、船、汽車），且演技一流，擁有絕對音感，也會拉小提琴，



工藤新一是個性正直、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要縮小，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.baik.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

如果問說，有那些台灣藝人能紅遍全世界，能夠數出來的藝人沒有幾個，然而其中就是有一個樂團能夠風靡全世界，擁有來自於各個國家的歌迷，這個樂團就是大家耳熟能詳的五月天。



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，沒有舞台也沒有酬勞，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。一個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詩派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](http://www1.pu.edu.tw/~s1021900/new_page_4.htm)

## S 哆啦 A 夢：善良救主

《哆啦 A 夢》舊譯叮噹 / 小叮噹），為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。

從小叮噹一直到多拉 A 夢，這部卡通所帶來的歡樂與淚水，始終在每天晚上 6:30 顯現，在成長歷程中浮現，它陪伴了許多人的回憶。

面對永遠長不大的大雄，除了總是依賴著別人之外，更是偷機取巧、想要不勞而獲的個性，讓多拉 A 夢始終很頭痛，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，並趁機糾正大雄改變錯誤的觀念。哆啦 A 夢原本是不想要借道具給大雄，但他心軟，只要一看到大雄的哀求，或是大雄的「好口才」，甚至與大雄賭必輸的猜拳，終究還是會善良的借給大雄道具和幫助他。



取自：

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%93%86%E5%95%A6A%E5%A4%A2>

<http://chinesedora.com/character/doraemon.htm>

[http://web2.ctsh.hcc.edu.tw/stu96/s9611221/public\\_html/r-1.html](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，作者為尾田榮一郎，描述主角魯夫想成為「海賊王」的故事。

魯夫的擁有像孩子般開朗樂觀的性格，他愛吃、愛熱情且善惡分明，但是又時常搞不清楚狀況。這樣的魯夫確有個很重視夥伴的心，夥伴們也非常信任他。

直率的個性使然，他非常排斥氣量狹小的對象，然而當以往與他交戰過的對手在戰鬥中陷入危機時，也會奮力地為對方加油打氣。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有深刻的理解，魯夫從來不用「標籤」看人。魯夫看穿了娜美的武裝、騙人布愛騙人卻善良的性格，以及索隆、香吉士的「義理」的信念。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。由「草帽」蒙其·D·魯夫所率領的海賊團，通稱「草帽一行人」。旗幟圖案是戴著草帽的骷髏，第一艘海賊船是以羊頭為特徵的「黃金梅利號」；第二艘海賊船是以獅頭為特徵的「千陽號」。也因此在世界上赫赫有名，他讓所有的夥伴感到如跟家人相處一般的安全。也讓敵人有所敬畏。

取自：

[http://zh.wikipedia.org/zh-tw/ONE\\_PIECE](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 穿著 PARADA 惡魔：照章行事

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。米蘭達只要一聲令下，員工沒人可以有第二句話，任何問題都要自己想辦法解決。幫她跑腿、買咖啡、買午餐...時要注意一切細節，要不然米蘭達會用眼神殺死你。



米蘭達·普瑞斯特一對很多人來說，他們的主管似乎是惡魔，但是這個惡魔卻在面試的時候給你機會到這份工作來一展長才，當時的他在你心中或許就像是天使一樣可愛，可是怎麼工作之後卻反而變成了惡魔呢？

米蘭達·普瑞斯特融合專業、強悍、權謀、蠻橫、孤獨與惜材，讓她這個人從最初的可恨、可畏到最後的可敬，是一個耐人尋味卻又讓人不敢恭維的一位惡魔主管：有一次米蘭達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 Nigel 訴苦，Nigel 告訴她：「你要積極的扮演好你的角色，演什麼要像什麼！」。助理不能期望上司有時間跟你多談，在責怪上司的同時，也需要自省，過多的抱怨是沒有用的，反而從嚴苛的訓練中學到什麼才是最重要的。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、在效率的做事節奏，是米蘭達·普瑞斯特讓人感受的極端而害怕的個性，卻也成功地帶出一位出色的助理。

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：乙 4 開創未來工作

### 本單元設計者為：

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)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input checked="" type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input type="checkbox"/> 一般教室 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____
課堂場 景設定	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。		
授課者	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。		
教師課 前準備	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。		
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 平台，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	運用資訊平台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台的興趣、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!

(一) 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台的興趣、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)、整理旅遊資料規畫行程(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張交給你右手邊同學，請右手邊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台灣的商業活動上，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。我還發現原來自己的一些覺得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台相應的傳統職業，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台相映的傳統職業。

##### 【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台的關鍵字(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

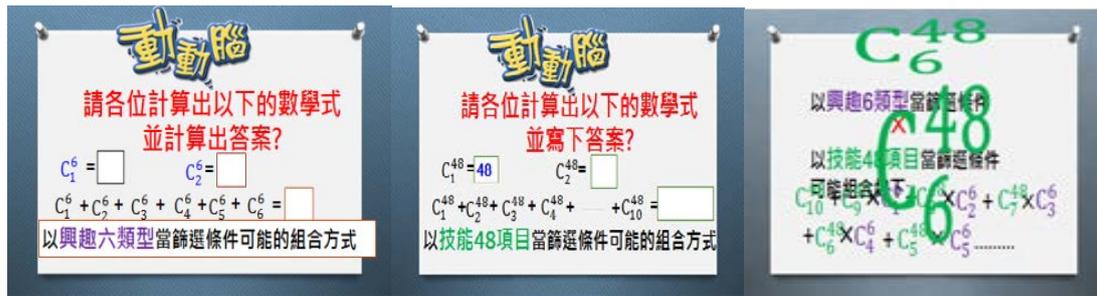
1. 同學若沒有登入過CCN，登入程序如下：請搜尋「華人生涯網」點選【會員登入】請使用CCN提供的通知信中的帳號密碼。
2. 登入後請點選【路徑探索】頁面。進入後再點選頁面右側的【名稱搜索】。
3. 輸入你認為可以描述出創意職業舞台的【關鍵字】【例如：植物 + 旅行 + 美容】，然後點選【學類+職業搜尋】再點選【全文搜尋】瀏覽你未來有興趣從事的職業，然後從中挑出1個列入考慮從事的職業，並點選職業【主要任務】閱讀職業相關的資訊，並找出你擅長、不擅長、喜歡、不喜歡之職業【主要任務】內容寫在【生涯發展空間清單】。
4. 可能你組合的字串會遇到沒有資料存在的情況，請再回去調整設定的條件內容，再試試搜索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

### 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/已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】  
你鍵入的篩選資料是：【技能】→【撰寫程式】→【要求水準】→【小於<】→【4】。
6. 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。
7. 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(送審中)。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。

3. 台灣光華智庫

[http://www.taiwan-panorama.com/tw/show\\_issue.php?id=200989808090c.txt  
&table=0&cur\\_page=1&distype=text](http://www.taiwan-panorama.com/tw/show_issue.php?id=200989808090c.txt&table=0&cur_page=1&distype=text)

乙4 附件一

生涯發展空間清單

職業 名稱	工作 任務	擅長	不擅長	喜歡	不喜歡

## 乙4 附件二

### 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

## 乙4 附件三

### 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，國際時尚趨勢和台灣鄉土古樸氣質，同時在他的設計基因中不斷湧現，成為台灣服裝界的一個耀眼新品牌。因為致力於將客家文化、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個芭比娃娃而成為台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”的林國基坦陳：“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為止。”

在林國基身上，國際的、流行的時尚敏感度和台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=&1stPage=&num=&year=2009&month=08](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=&1stPage=&num=&year=2009&month=08)

## 單元名稱：乙 5 檢視今日學習

本單元設計者為：

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)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
	丙、職涯探索	<input checked="" type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
		<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷
<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化		<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯		<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動			
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂場 景設定	體驗性活動、創作、對話與反思。		
授課者	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。		
教師課 前準備	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。		
教學資 源工具	1. 「人的一生」影片來源： <a href="http://www.youtube.com/watch?v=g9u-0LJmjHs">http://www.youtube.com/watch?v=g9u-0LJmjHs</a> 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能回應教師的提問。</li> <li>2. 學生能參與小組的發言與討論。</li> <li>3. 學習單的完成。</li> </ol>
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

### 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察與考慮生涯發展的多元面貌。</li> <li>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。</li> </ol>
	生命力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反思自己在生涯發展上的主導性。</li> <li>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。</li> <li>3. 關切自己未來的成長與變化。</li> </ol>
生涯發展任務	發掘志趣熱情	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察目前生活所蘊含的熱情。</li> <li>2. 反思自己生活安排與熱情間關連以及改變的可能性。</li> </ol>
	建立才幹資產	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察目前生活所發揮與學習的才幹。</li> <li>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。</li> </ol>
	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【人的一生活】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](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](https://www.youtube.com/watch?v=M_nOF1jHzC4)

5. 大學生的一天 (6" 05) <https://www.youtube.com/watch?v=3YZaRbD03M4>

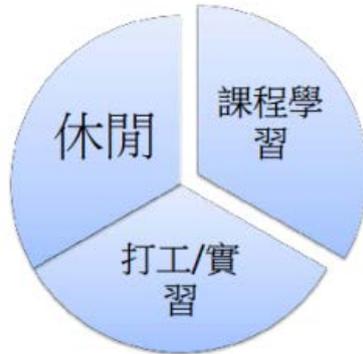
(二)目前生活安排(約10分鐘)：以生活餡餅的活動，畫一個圓圈代表一個人一週的生活。

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、演練以及上台發表，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 上台發表	書寫 校對	口語表達 溝通技巧 規劃能力
打工	與不同的人互動 接觸實務	記帳 盤點	成本分析能力 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，完成附件三、五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(附件六)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(附件六)，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（撰稿中）。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。

乙5 附件一  
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

## 乙5 附件二

### 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，這種時候會很开心我有去打工，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，所以需要好好的規畫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）。

## 乙5 附件三

### 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				

## 乙5 附件四

### 熱情盤點範例

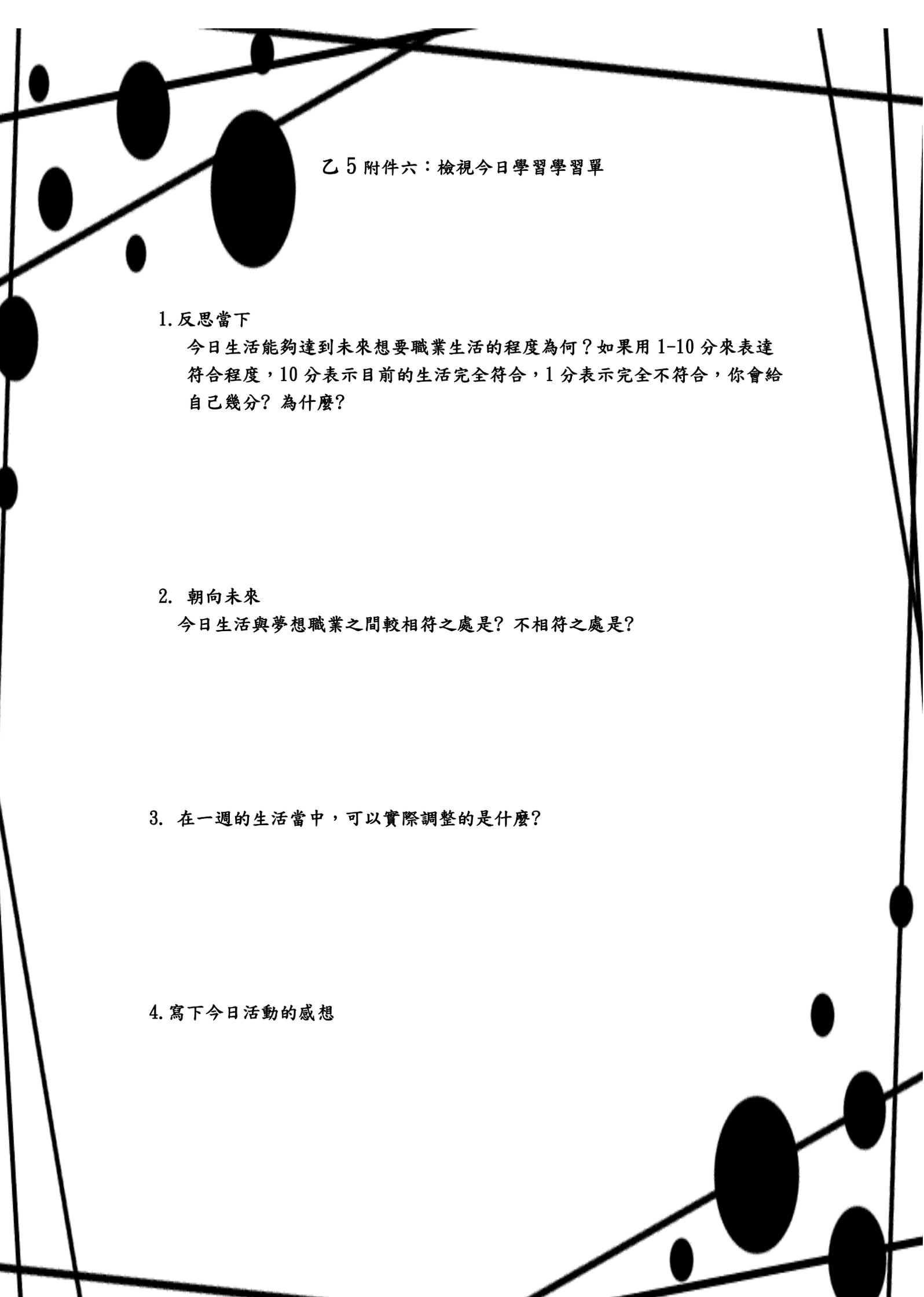
Holland 興趣六型		喜歡個數	便利貼黏貼處	不喜歡數	便利貼黏貼處
實際型	實際操作、製作物品、 追求技術與方法、 喜歡平穩踏實、 擅長肢體操作與手工 技藝	2	演練 打遊戲	2	很累的時候還是要去上課 沒做好暖身會受傷
研究型	觀察思考、分析推理、 追求知識與智慧、 重視邏輯、 擅長數學與科學	1	一起討論、做事	1	有時候很無聊
藝術型	直覺創造、美感表達、 追求美感與表達、 喜愛變化與自由、擅長 藝術與文學	2	美食、玩樂 發掘新事物	0	
社會型	與人互動、友善協助、 追求和諧和助人、 重視人道理想、 擅長社會服務與教育	4	聊天、關心彼此 和同學相處 認識新的人 看到很多奇怪的 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	

## 乙5 附件五

### 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



乙 5 附件六：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

## 乙 5 附件七：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技能有更好的完善，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。

## 單元名稱：乙 6 統整生涯願景

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。

設計者為：

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)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input checked="" type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____
課堂場 景設定	一般教室		
授課者	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。		
教師課 前準備	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。		
教學資 源工具	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DFYX4DiVVB4">https://www.youtube.com/watch?v=DFYX4DiVVB4</a>		
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上台順序可以抽籤、自願、照座號或由上一位同學指定下一位同學。</li> <li>2. 宣示時間可以依人數或狀況調整。</li> <li>3. 宣示的場景可以有些創意，讓同學有慎重的感覺。</li> <li>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。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> </ol> </li> </ol>
----	---

### 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作品。

### 【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，但是我一上台就會緊張，而老師卻需要常常上台的。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。

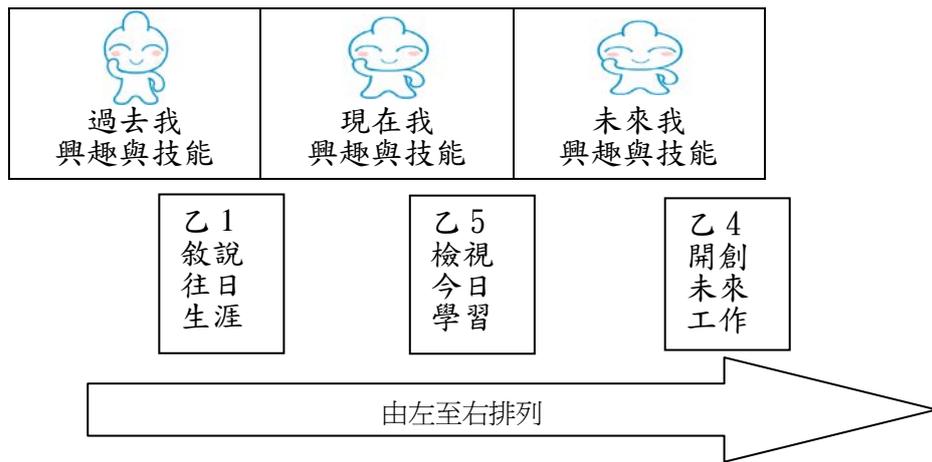
**【指導語】**

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)

(2) 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)

(3)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台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。現在請同學上台來吧！」

#### 【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，再到上台宣誓，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. 劉淑慧、陳斐娟、許鶯珠、吳淑禎、洪雅鳳、楊育儀（撰稿中）。立基於生涯建構論的生涯設計方案-以青發署生涯教材為例。

## 乙 6 附件一

### 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一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！