教育部「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」

委辦專案計畫 學生手冊

簽訂協議書日期：102 年 6 月 25 日
（計畫期程：中華民國 102 年 7 月 1 日至 103 年 12 月 31 日）

指導單位：教育部青年發展署

計畫研究單位：臺北市立大學

計畫主持人：何希慧

（臺北市立大學教育行政與評鑑研究所副教授）

共同主持人：劉孟奇(國立中山大學政治經濟學系教授)

協同主持人：劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授)

辛宜津(正修科技大學幼兒保育系教授)

中華民國 103 年 12 月 30 日

目錄頁

第一章 整體課程架構與應用說明…… 1

第一節 學生生涯發展所需能力與任務…… 3
第二節 整體課程架構…… 6
第三節 開課建議…… 9

第二章 上課教材…… 13
第一節主題一：生涯理念風格…… 15
甲 1 課程導論&生涯理念風格…… 17
第二節 主題二：自我探索…… 29
乙 1 梳理高峰經驗…… 40
乙 2 發掘志趣熱情…… 45
乙 3 掌握才幹資產…… 66
乙 4 開創未來工作…… 89
乙 5 檢視今日學習…… 93
乙 6 統整生涯願景…… 104
第三節 主題三：職涯探索…… 107
丙 1 職業視窗六宮格…… 109
丙 2 職涯焦點人物誌…… 113
丙 3 職場停看聽…… 116
第四節主題四：學涯發展…… 119
丁 1 多元經驗…… 125
丁 2 看見變化的樣子…… 130
丁 3 學用關係與學習策略…… 144
第五節 主題五：學職轉換…… 147
戊 1 角色脫離—進入…… 154
戊 2 求職與自我行銷…… 169
戊 3 職場社會化…… 195
戊 4 職場高效習慣…… 211

第六節 主題六：生涯籌劃…… 255
己 11 剪輯理想職涯…… 265
己 12 宣告生涯劇本…… 267
己 13 享受生涯變動…… 274
己 21 勾畫圓夢計畫…… 278
己 22 清點生涯資產…… 284
己 23 落實實踐之道…… 290
己 24 延伸實踐經驗…… 296
第七節主題七：回顧展望…… 299
庚 1 展開未來行動/學習心得分享…… 301

第一章 整體課程架構與應用說明

整體課程架構與應用說明[1]

第一節 學生生涯發展所需能力與任務

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

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

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

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

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

(2) 執行力：在生涯發展歷程中付諸行動、承擔挑戰以完成所願的能力。其具

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(7) 準備適應職場：針對未來適應職場的需要，了解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要了解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。

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

第二節 整體課程架構

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

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

本教材乃教育部青年發展署於 2013 年委託何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津研發的生涯發展教材。這套教材呼應前兩項需求，包含生涯理念、自我探索、職涯探索、學涯發展、學職轉換、生涯籌劃、回顧展望等七個主題，引介大鵬網、華人生涯網（CCN）、生涯與就業協助系統（CVHS）、大專校院就業職能診斷平臺（UCAN）等生涯資訊系統給大專學生，幫助大專學生培養掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等五項生涯素養，用以提升五項學術與職業知能，進而完成八項生涯發展任務：發掘志趣熱情、建立才幹資產、掌握資源網絡、勾勒生涯願景、實踐理想生活、展現行銷自我、準備適應職場、持續建構調整等，藉以消解、轉化現今臺灣大專學生的「五不二缺一沒有」現象。

整套教材包含 19 個基本單元與 7 個延伸單元（其中 5 個來自彰化師範大學華人生涯研究中心），每個單元兩節課，授課教師可自行篩選、修改、組合而形成通識或系所課程，或形成序列性工作坊。各主題召集人與單元課程設計者說明如表 1。

具體而言，這套教材旨在幫助大學生做好生涯發展：(1)釐清與實現個人生涯願景之能要與想要，(2)釐清與應用個人籌劃策略，並(3)追求個人的存在意義。其中，第一個主題是生涯理念，作為開場定向，第二個主題是自我探索，涉及志趣熱情（想要）與才幹資產（能要），幫助學生初探生涯方向。第三個主題是職涯探索，幫助學生具體勾勒生涯願景，第四、五兩個主題分別針對低年級與高年級學生做學涯發展或學職轉換。第六個主題在協助學生勾勒出自己未來的生涯圖像以及實踐之道，並釐清生涯發展風格、發掘生涯發展力以及學習生涯籌劃方法，第七個主題在回顧與展望中延續課程所學，導向終極的存在意義。表 2

標示各主題所含括的單元以及這些單元對於學生生涯素養與生涯發展任務的幫助。

表 1　教育部青年署教材之主題召集人與單元設計者

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

表 2　主題名稱與各單元名稱

主題	單元名稱
主題甲：生涯理念	甲 1 課程導論&生涯理念風格。
主題乙：自我發展	乙 1 梳理高峰經驗、乙 2 發掘志趣熱情、乙 3 掌握才幹資產、乙 4 開創未來工作、乙 5 檢視今日學習、乙 6 統整生涯願景。
主題丙：職涯探索	丙 1 職業視窗六宮格、丙 2 職涯焦點人物誌、丙 3 職場停看聽。
主題丁：學涯發展	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。
主題戊：學職轉換	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。
主題己：生涯籌劃	己 11 剪輯理想生涯、己 12 宣告生涯劇本、己 13 享受生涯變動、己 21 勾畫圓夢計畫、己 22 清點生涯資產、己 23 落實實踐之道、己 24 分享實踐經驗。
主題庚：回顧展望	庚 1 展開未來行動/學習心得分享。

表 3　單元課程與生涯素養、生涯發展任務之對應

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
主題甲：生涯理念													
甲 1 釐清生涯理念（青年署）			◆	◆					◆				
主題乙：自我發展													
乙 1 梳理高峰經驗（青年署）			◆		◆	◆	◆						
乙 2 發掘志趣熱情（青年署）	◆					◆							
乙 3 掌握才幹資產（青年署）	◆						◆				◆		
乙 4 開創未來工作（青年署）	◆		◆	◆	◆			◆	◆				◆
乙 5 檢視今日學習（青年署）			◆							◆			◆
乙 6 統整生涯願景（彰師大）			◆	◆	◆				◆				
主題丙：職涯探索													
丙 1 職業視窗六宮格（青年署）			◆					◆				◆	
丙 2 職涯焦點人物誌（青年署）	◆		◆					◆				◆	
丙 3 職場停看聽（青年署）				◆								◆	
主題丁：學涯發展													
丁 1 多元經驗（青年署）			◆				◆	◆					
丁 2 看見變化的樣子（青年署）			◆				◆	◆	◆				
丁 3 學用關係與學習策略（青年署）			◆				◆						
主題戊：學職轉換													
戊 1 角色脫離—進入（青年署）	◆											◆	
戊 2 求職與自我行銷（青年署）	◆										◆		
戊 3 職場社會化（青年署）	◆											◆	
戊 4 職場高效習慣（青年署）	◆											◆	
主題己：生涯籌劃（一）：籌劃未來													
己 11 剪輯理想職涯（青年署）	◆		◆		◆				◆				
己 12 宣告生涯劇本（青年署）	◆		◆		◆				◆				
己 13 享受生涯變動（青年署）			◆	◆	◆				◆				◆
主題己：生涯籌劃（二）：實踐夢想													
己 21 勾畫圓夢計畫（彰師大）	◆	◆	◆		◆				◆	◆			
己 22 清點生涯資產（彰師大）	◆	◆	◆							◆			
己 23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
己 23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
己 24 延伸實踐經驗（彰師大）		◆	◆		◆				◆	◆			
主題庚：回顧展望													
庚 1 展開未來行動:學習心得分享（青年署）			◆		◆				◆				

資料來源：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。

註：(青年署)：青年署計劃所研發的教材，由彰化師大、輔仁大學、正修科大共同編製；(彰師大)：彰化師大計劃所研發的教材，由彰化師大編製。

第三節 開課建議

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

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

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

針對不同教學情境不同對象之特性與需求，青年發展署規劃出下列兩類課程模組，各模組之主題組合（括號內數字為該主題的單元數目）與特色，陳述於表

3，各模組之單元組合陳述於表 4。

1. 系所或通識開設生涯課程，係指有意願開設完整生涯課程之教師，於系所或通識課程中開設生涯輔導課程，故採用之教材單元數及時數較多。

2. 生涯融入系所專業課程，係指運用 3 或 4 個單元帶入專業課程中，如國文、機械等專業課程，此類課程教師本身較不具備生涯輔導專業，故規劃由教材編撰團隊設計提供 3 或 4 單元組合課程，並可邀請教材編撰團隊、本案種子教師或具生涯輔導背景者協同教學。且與「系所或通識開設生涯課程」的教師分開培訓。

圖 1 跨主題之單元組合

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（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。

表 3 模組之主題組合與特色

編號	模組名稱	主題組合（數字為該主題單元數）	特色說明
系所或通識生涯課程			
1	學涯發展—完整	甲(1)+乙(4)+丙(3)+丁(3)+己(3)+庚(1)	廣泛涵蓋大學低年級的重要生涯發展任務：探索與反思自我定位、尋找與創造生涯發展機會，並實際應用在生活中，據以規劃與發展在校學習。
2	學涯發展—精簡	乙(3)+丙(1)+丁(3)+己(2)	以學涯發展為主軸，釐清個人興趣與才幹，了解就讀學系學習經驗、未來職場工作經驗，據以規劃在學期間的學習。
3	學職轉換—完整	甲(1)+乙(3)+丙(3)+戊(4)+己(3)+庚(1)	廣泛涵蓋大學高年級的重要生涯發展任務：探索與反思自我定位、尋找與創造生涯發展機會、為未來轉進職涯發展做準備。
4	學職轉換—精簡	乙(3)+丙(2)+戊(4)+己(1)	以學職轉換為主軸，釐清個人興趣與才幹，了解未來職業任務與特徵、工作角色要求、職場文化運作，據以規劃學習以及統整行銷自己。
5	生涯發展	甲(1)+乙(6)+己(5)	以發展生涯願景為主軸，全面統整自我的過去現在未來，並發揮創意、籌劃願景實踐行動。
6	夢想實踐	甲(1)+乙(4)+己(5)	以實踐生涯夢想為主軸，在切合實際與發揮創意的原則下，持續籌劃、實踐與調整夢想。
生涯融入系所專業課程			
7	大一築夢	甲(1)+乙(2)+己(1)	以激發築夢動力為主軸，探索志趣熱情，並發揮創意、展開築夢行動規劃。
8	大二定向	乙(2)+丙(1)+丁(1)	以探索職涯方向為主軸，釐清個人興趣與才幹，了解就讀學系學習經驗、未來職場工作經驗。
9	大三增能	乙(1)+丙(1)+丁(1)+戊(1)	以提升就業力為主軸，了解職業運作與要求，具體規劃專業學習，據以統整與行銷自己。
10	大四轉換	己(1)+庚(1)+戊(2)	以準備進入職場為主軸，了解工作角色與要求，據以統整與行銷自己。
11	個人主體	乙(1)+丙(2)+己(1)	以個人主體融入專業為主軸，探索個人生涯經驗與職業文化，並學習因應變動。
12	專業夢想	乙(1)+丙(1)+己(2)	以個人夢想融入專業為主軸，善用生涯發展資產，同步發展個人夢想與專業生涯。

表 4 模組之單元組合

編號	模組名稱	適合年級	時數	單元數	單元代號																							
					甲1	乙1	乙2	乙3	乙4	乙5	乙6	丙1	丙2	丙3	丁1	丁2	丁3	戊1	戊2	戊3	戊4	己11	己12	己13	己21	己22	己23	己24	庚1
1	學涯發展—完整	低	30	15	V	V	V	V	V			V	V	V	V	V	V					V	V	V					V
2	學涯發展—精簡	低	18	9			V	V	V				V		V	V	V					V		V					
3	學職轉換—完整	高	28	15	V		V	V	V			V	V	V				V	V	V	V	V	V	V					V
4	學職轉換—精簡	高	20	10			V	V	V			V	V					V	V	V	V		V						
5	生涯願景	全	18	9	V	V	V	V	V	V	V												V	V					
6	夢想實踐	全	18	9	V		V	V	V		V													V	V	V	V	V	
7	大一築夢	1	8	4	V		V		V														V						
8	大二定向	2	8	4			V	V					V		V														
9	大三增能	3	8	4					V					V			V		V										
10	大四轉換	4	8	4														V	V				V						V
11	個人建構	全	8	4		V						V		V										V					
12	專業夢想	全	8	4					V				V											V		V			

註：主題甲－生涯理念，主題乙－自我發展，主題丙－職涯探索，主題丁－學涯發展，主題戊－學職轉換，主題己－生涯籌劃，主題庚－回顧展望。

第二章 上課教材

第一節　主題一：生涯理念風格

單元名稱：甲 1 課程導論&生涯理念風格

本單元設計者為：

楊育儀(國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">■甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">課前作業：
課後作業：完成 CCN 開展風格量表、生涯開展能力量表、生涯開展狀態量表、學職涯信念量表。</td></tr>
</table>

甲 1 附件一

學習單 1：生涯是什麼？

❖ **我覺得生涯就像…**

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

甲 1 附件二

❖ **生涯規劃就像是…**

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

學習單 1《範例一》：生涯是什麼？

❖ **我覺得生涯就像…**

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

我把生涯比喻成漂流木，沒有特定的起點和終點，在漂流的過程中，可能會碰到木板，讓漂流生活暫時停止，這塊木板可能是在生涯當中遇到的一位貴人、一件事或是一個契機，它將是我暫時的靠岸，讓我佇足、休息，但這塊木板也可能是瓶頸、困境或挫折，它將使我的漂流停止，同時阻礙了我的前進，我覺得我大多時候都處於漂流的狀態，也許哪天，我會碰到一個穩定的靠岸，結束漂流人生。

❖ **生涯規劃就像是…**

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

我把生涯規劃比喻成海，沒有固定的形狀也沒有特定的模式，隨時都有可能產生變化，我認為生涯規劃不該被侷限。

漂流木在海上載浮載沉，隨著海浪起起伏伏，就好像人生的旅程，有起有落，有時甚至停滯不前，有些人可能漂流到了一個穩定的港灣停泊，喘口氣、繼續朝著夢想前進，然而，有些人可能終其一生都在海上漂流。

學習單 1《範例二》：生涯是什麼？

❖ **我覺得生涯就像…**

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

一條”偉大的航道”，每個人在一望無際的海面上尋找著屬於自己的航道，尋找屬於自己的寶藏。有些人跟隨過往船隻走過的航線，有些人則往沒人去過的海域冒險。旅途上可能會遇到各種各式各樣的挑戰、困難，暴風雨來襲、暗礁……，可能因為在海面上航行太久而失去希望，隨風飄流。有時候柳暗花明又一村，在以為是絕境的時候，轉身卻突然發現寶藏的存在。生涯充滿了許多變化、多采多姿，卻沒有人能夠選擇不出航。

❖ **生涯規劃就像是…**

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

一張航海圖。我們出航前預定好一開始的航線，有人會依循前人走過的、挖到寶物過的、安全無風險的航道，也有人立定志向要去傳說中未知的海域闖一闖、闖出一片天，當然也有人在出發前是沒有設定航線，沒有目標、往哪裡走都隨自己心意，卻也增加了許多風險。要畫航海圖，我們需要許多資料，可能會問一些有經驗的前輩來增加我們航海圖的正確性，也可能在海上的時候，立即修正我們的航海圖。

學習單 2：我是誰？

❖ **我如何來到這裡…**

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

❖ **我的期望是…**

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

學習單 2《範例一》：我是誰？

❖ **我如何來到這裡…**

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

我還記得剛上大學的時候，覺得環境好陌生，一切就像從零開始，我不太敢主動和別人親近，所以我幾乎都只和室友走在一起、一起吃飯、一起去上課，本來覺得上大學應該課會比較少，但是大一的時候卻沒有幾節課是空堂，其實有點失望，課表的密集度實在不亞於高中啊！剛開學的每一個星期，我最期待的就是星期五，因為每到星期五就可以回家，那時候我每一個星期都回家，有時候待在學校會覺得很想家、很想家人，或許是因為第一次到外地念書，加上陌生的環境，讓我感受到家的重要。

❖ **我的期望是…**

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

當初會選擇申請入學主要是因為成績的關係，因為我的成績落點在一個很尷尬的位置，我的社會和自然都考得不甚理想，所以我無法選擇我喜歡的文學類，也不能選擇與我高中類組相關的理工類，只能選擇像是商科、哲學這方面，但無論如何我都希望能在大學生涯中學到更多與高中不同的東西，不想要只是埋首在「學科」當中苦讀，另一方面，我希望可以學著獨立自主，畢竟是第一次離鄉背井，有很多事情必須要重新適應和學習，所以希望大學生活能讓我成長蛻變。

學習單 2《範例二》：我是誰？

❖ **我如何來到這裡…**

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

既期待又怕受傷害。期待自己在這裡會學到什麼不一樣的新事物，與過去截然不同的環境會如何改變我的生活。一個人在異地，失去了父母的保護，卻也多了許多自由，想嘗試許多的東西來豐富自己的生活與視野。但也害怕自己無法適應這個環境，害怕失去保護的自己會跌倒受傷，害怕琳瑯滿目的選擇讓人眼花撩亂而失去自我，忘記自己原本想要的是什麼。

❖ **我的期望是…**

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

選擇讀這個科系是因為對這方面的專長有興趣，希望自己未來能夠利用所學做些對社會有貢獻的事情。同時也因為想要學會獨立自主，所以選擇離家裡有點距離的大學，希望自己一個人在外生活的經驗可以讓我有所成長。

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）並簡短描述。

學習單 3《範例一》：我的理想生涯

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

其實我對自己的生涯沒有什麼特別的規劃，我常常對自己未來的生涯感到茫然，似乎無法確定自己真正想要的是什麼，即便現在已經上了大學念了快兩年。我是師資生，正在修習國小教育學程，當老師是我國小的時候曾經想過的夢想，我不太記得從什麼時候開始，當老師這個志願淡出了我的夢想藍圖，直到考上大學，得到了師資生的資格，「老師」這項職業才又出現在我的人生版圖中，我沒有拒絕，甚至，我樂意接受，因為我覺得這就像是漂流木遇到了一個能夠使它暫時停止漂流的板塊，雖然未來會怎麼樣還不知道，至少我有了一個具體目標能夠去努力。

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）並簡短描述。

以明顯的機構名稱為主，標明聯絡方式、時間及中心地址。我希望我可以開一間屬於自己的咖啡館，不需要過度華麗的裝潢，而是一個能夠沉澱心靈、享受時光的地方。

學習單 3《範例二》：我的理想生涯

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

希望能從工作中得到成就感，而這個工作對我來說也是有意義的。

做能讓自己快樂、讓別人快樂、能夠改善家裡環境，又有時間陪伴家人朋友的工作。

無論以後我的生涯會朝哪個方向前進，我都希望自己是有目標、很明確的一步一腳印往前走，每天都是很有幹勁的。

❖ 十年後的名片

請簡單畫出十年後你期待的名片樣式（包含：服務機構、職稱、學經歷等）並簡短描述。

不需要華麗的造型或是許多嚇人的學經歷在上面，只希望可以傳達出溫暖的感覺給所有拿到這張名片的人。

第二節 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論基礎以存在現象學（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：

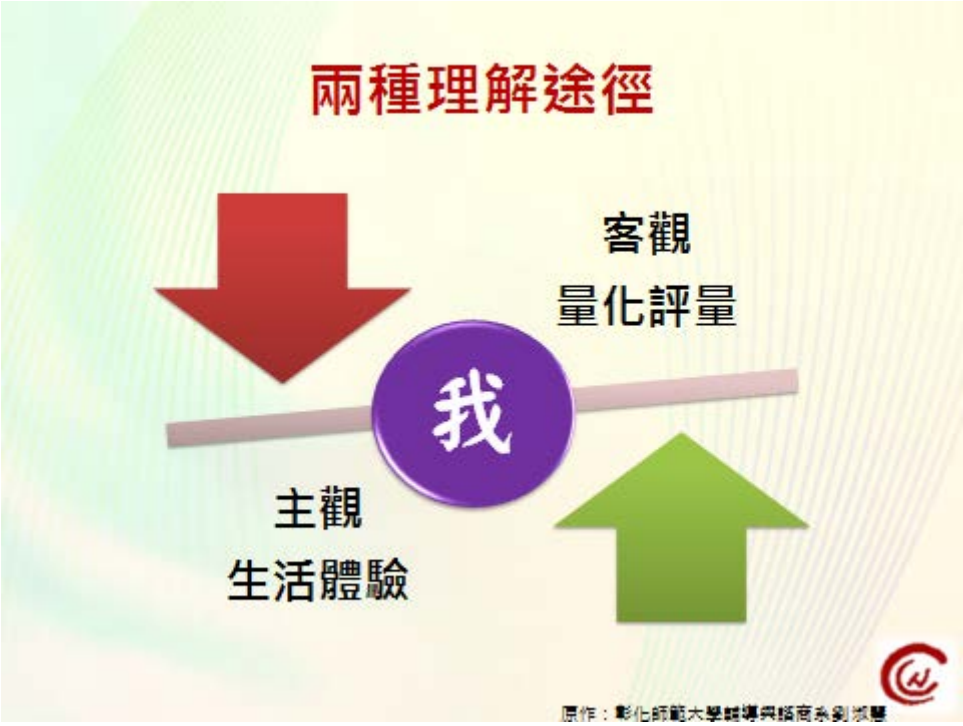
1. 探索的內涵包含「想要」與「能要」兩個向度，探索的範疇包含過去經驗、現在生活和未來願景。
2. 探索的方法包含客觀的理性分析、量化評量，以及主觀的體驗敘說。
3. 探索的成果包括建立理解自我和職業的認知架構（也就是興趣和技能的概念架構)、形成自我認同以及勾勒生涯願景。

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。

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。

(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 CNN 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，希望遞出的履歷表凸顯自己哪些知識、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 盤點生涯資產」「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」「宣告未來故事」「享受生涯變動」組合成籌划未來系列，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：

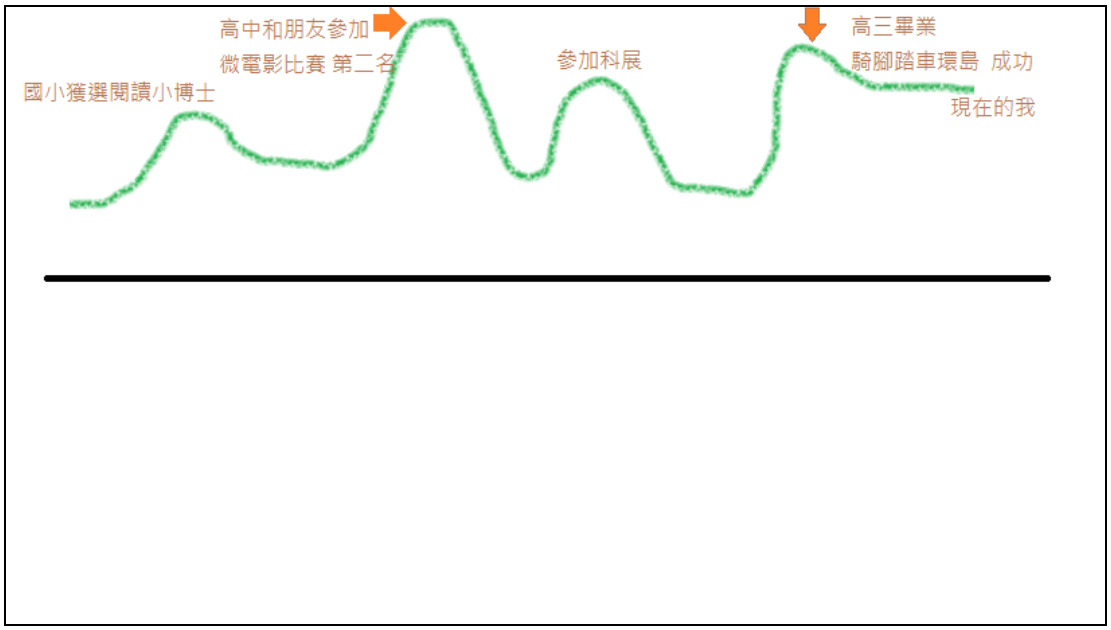
陳斐娟(雲林科技大學技職教育研究所副教授兼諮商輔導中心主任)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">■乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">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。</td></tr>
</table>

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。

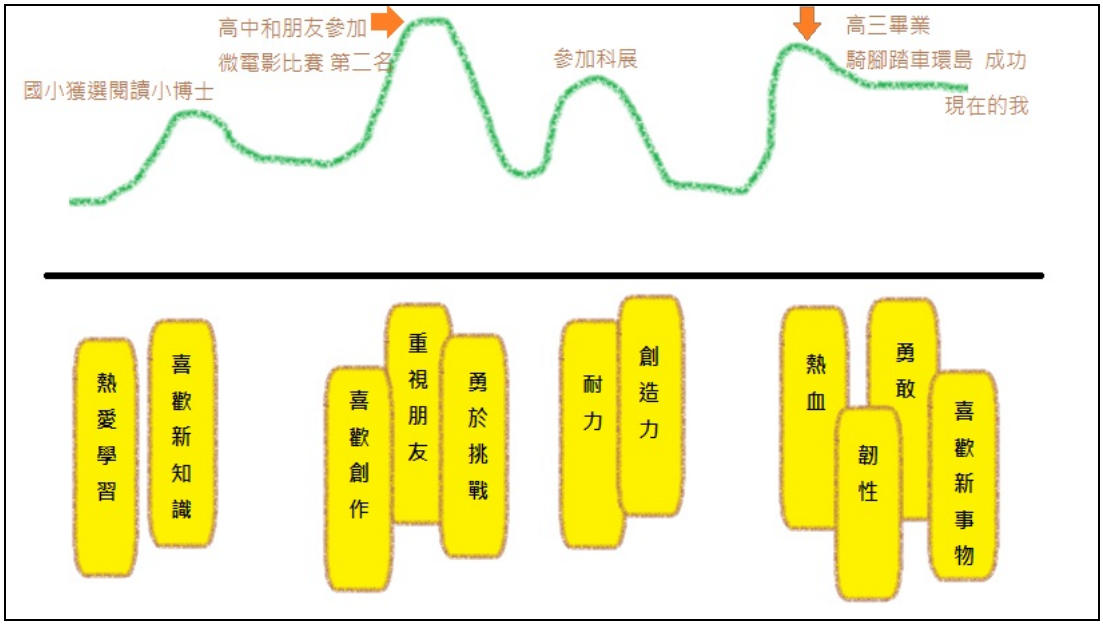
國中三年我沒有參加特別的活動，就是乖乖地讀書，沒有特別的突出，這並沒有讓我感到挫折，但還是有點小失望，越發覺自己的平凡，所以我的線是有點平但慢慢往下走。

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

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

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

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



回饋者給奇奇的話：

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

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。

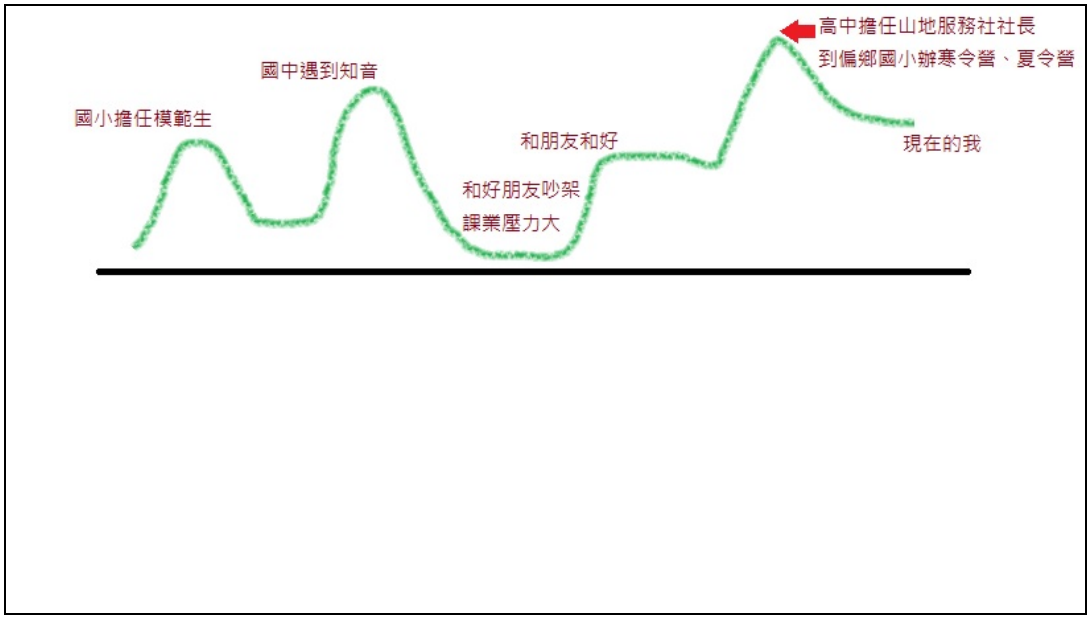
奇奇的分享：

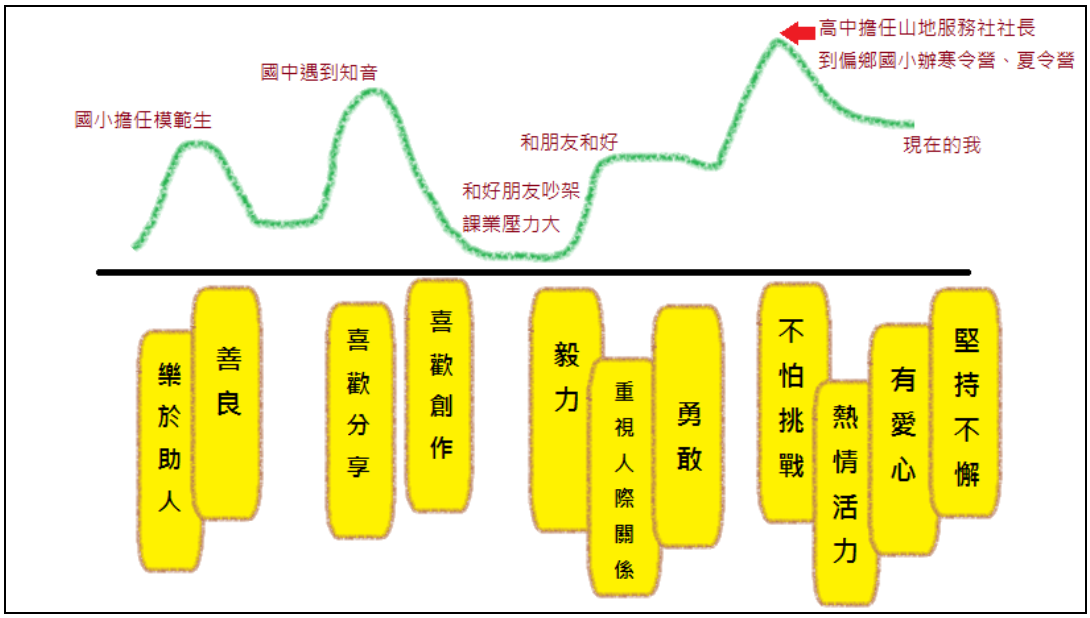
我沒想到在我看來很普通的一個活動，可以讓別人覺得我有那麼多的優點，這是我自己很少想到的，我以前都會覺得這是別人的功勞，如果沒有別人拉我參加，我可能就會平平淡淡地度過高中生涯，所以雖然我參加了這些活動，但並不是我的優勢，聽完別人給我的回饋後，我才發現就算是別人拉我一起參加，我還是有很多優點，並且在其中發掘到自己更多的優勢。

奇奇給過去的自己：

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

非資管系圖例





乙 1 附件二

思學習單

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)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗 ■乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">課程中作業：應用 CCN 平台，完成興趣學習單填寫。</td></tr>
</table>

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。

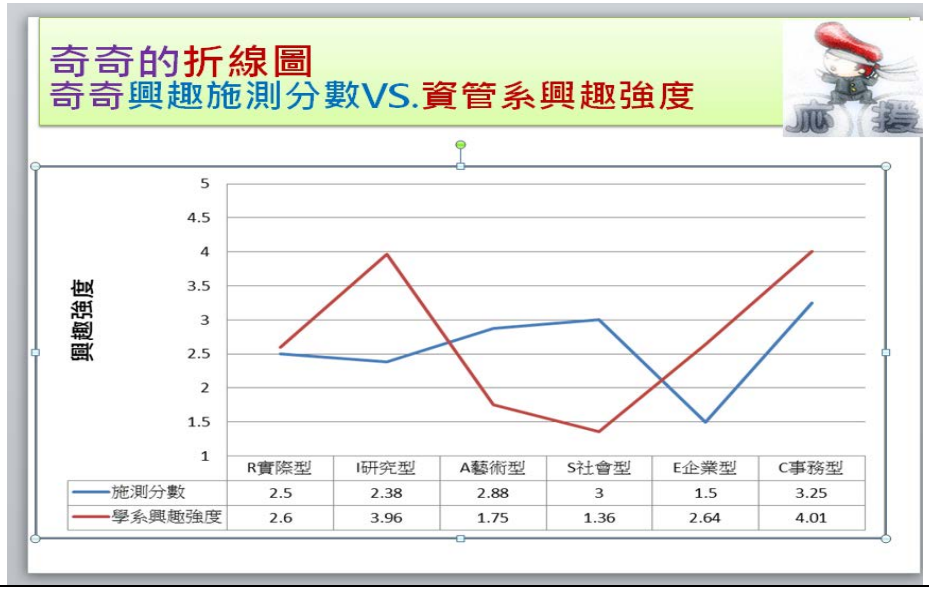
問題 3：以開放心:創意問題解決/發揮個人優勢來處理限制。

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!



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。

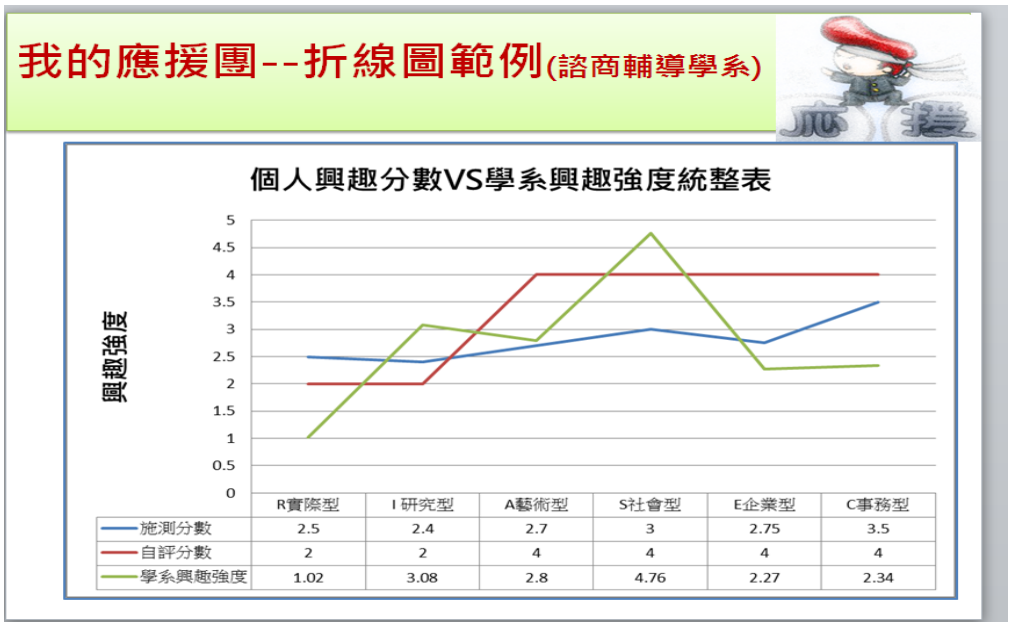
問題 3 :以開放力的方法來創意問題解決/發揮特色來處理限制。

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!



	R實際型	I 研究型	A藝術型	S社會型	E企業型	C事務型
施測分數	2.5	2.4	2.7	3	2.75	3.5
自評分數	2	2	4	4	4	4
學系興趣強度	1.02	3.08	2.8	4.76	2.27	2.34

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：

乙 2 附件八

WHAT IS MY PASSION

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

在右方框框填寫或畫出曾經想過的夢想的畫面為何?

個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

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

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

夥伴回饋：

我覺得你是個會為了追求理想而有毅力堅持下去的人。

我覺得你肯定是個喜歡創作，並且有很多想法的藝術家!

個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

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

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

夥伴回饋：

覺得勇敢追夢又有造福社會的心的你超讚!加油!希望手機有更多實用的APP!

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意等特徵。
環境資料	典型職業：編輯、時裝設計師、演員 典型學系：景觀與空間設計、舞蹈、工業設計

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

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

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季的堅持！

取自:

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

（親子天下雜誌－五月天：我們的成功，是失敗的累積）

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

S 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。

米蘭達·普瑞斯特－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，Nidel 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)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
■乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>□一般教室　■電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">課程中作業：應用 CCN 平台，完成才幹優勢彙整表。</td></tr>
</table>

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	0.825	1.034	2.47	2.41	2.185	/	2.423	2.06	1.69	1.165	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

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		
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.		
3.系所資源＝系所要求水準高於>個人精熟水準的技能項目		
4.志同道合＝系所要求水準等於=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 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

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		
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

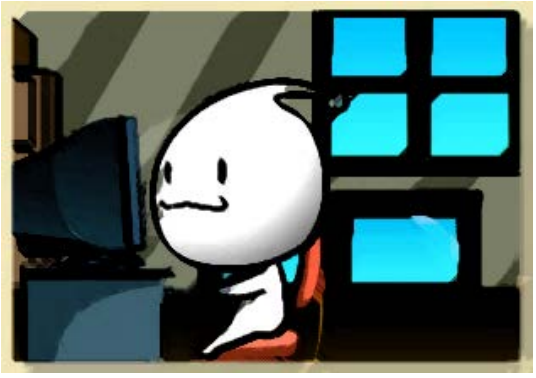
<table>
<tr><td colspan="6">創造優勢畢業履歷學習單</td></tr>
<tr><td colspan="2">職業：(用繪圖或文字表示)</td><td colspan="4">技能:(用繪圖或是文字表示)</td></tr>
<tr><td>信念卡：</td><td></td><td></td><td>學涯信念</td><td></td><td>職涯信念</td></tr>
<tr><td colspan="6"></td></tr>
</table>

乙 3 附件四

*創造優勢畢業履歷(範例)

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

電腦程式設計師

  </td><td colspan="3">技能：(用繪圖或是文字方式表示)

1. 撰寫程式

2. 品管分析

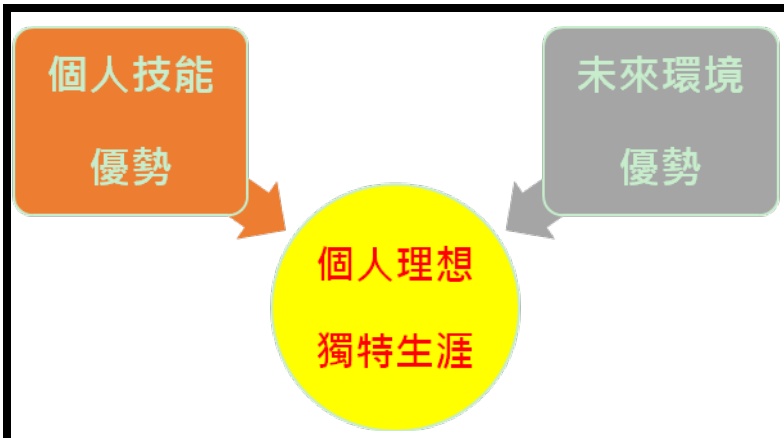
3. 閱讀理解

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

乙 3 附件五

*我的創意職涯

我的創意職涯

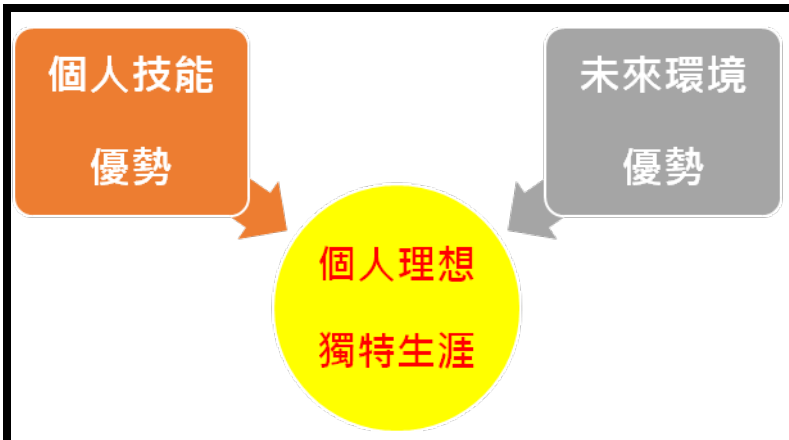


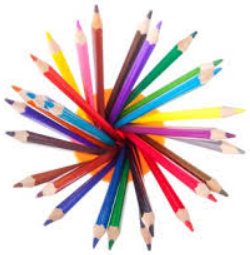
個人才幹（技能)優勢	未來環境優勢（或需求）	個人理想獨特生涯

乙 3 附件五

*我的創意職涯(範例)

我的創意職涯



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

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。
		作業分析	分析產品需求，以匯出新的作業設計。
	分析推理	演繹性推理	應用一般性規則找出特定問題的合理答案。
		歸納性推理	連結片段訊息以發展出普遍性規則、整體性理解或結論。
		分析系統運作	分析系統的理想運作機轉以及影響其運作之條件、操作及情境。
		評估系統成效	確認達成系統目標之成效指標以及所需改善行動。
	批判學習	積極學習與應用	學習與應用新資訊來解決問題或做決定。
		監控表現	評估自己、他人或組織的表現，以便加以改善或更正。
		策略性學習	選用適當的方法和程式，以學習或教導新事物。
		批判性思考	透過邏輯與推理來探究各種問題解決之道的優劣。
A 創造/藝術型	創造體驗	體驗美感	欣賞與感受事物之美。
		敏銳感受媒材	敏銳而豐富地感受語文、聲音、旋律、顏色、圖像、動作。
		創意表達	以有創意和美感的方式表達情感、理念或意境。

S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	進行組織員工的召募、甄選、啟發、激勵、調度，使之適才適所。
	領導調解	影響他人	影響別人的心意、想法或行動。
		調解分歧衝突	調解人們的抱怨、分歧和衝突。
		號召領導	號召他人共同追求願景。
C執行／事務型	配合執行	規劃執行細節	規劃完成任務之細部目標和行動步驟。
		適應組織	瞭解與融入組織生態與運作。
		配合他人行動	調整行動以配合別人情況或要求來完成任務。
		管理時間資源	管理自己與他人的時間資源。
	控管產品	管理物資資源	根據需要規劃使用物料、器材設備等資源。
		品管分析	檢測產品、服務或程式之品質或表現。
		技術設計	針對各種目的設計或調整設備與技術。
		撰寫程式	針對各種目的設計電腦程式。

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

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]、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.baike.com/wiki/%E6%B1%9F%E6%88%B7%E5%B7%9D%E6%9F%AF%E5%8D%97

A 五月天：演出要比誰都精彩

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季的堅持！

取自:

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

（親子天下雜誌－五月天：我們的成功，是失敗的累積）

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

S 哆啦 A 夢：善良救主

《哆啦 A 夢》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

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/%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。

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，Nidel 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)

<table>
<tr><td rowspan="7">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　■乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>□一般教室　■電腦教室
□其他特殊場地：_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">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。</td></tr>
</table>

乙４附件一

生涯發展空間清單

工作任務 職業名稱	擅長	不擅長	喜歡	不喜歡

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。因爲致力於將客家文化、漢字等中國傳統文化元素融入到時尚服裝中，而被服裝界所推崇。

“有人拍照，有人在樹上刻字，我的方法是買個娃娃，讓每段旅行的記憶永遠陪着我。”林國基以擁有超過1200個芭比娃娃而成爲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爲止。”

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

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)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
■乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

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會跟家人分享，開心的事也會跟家人分享我的喜悅）；

  被爸媽問功課（有時候被問到課業我就會不太高興，會覺得為什麼要那麼關心課業，我沒有被預警就好了）；

  口語表達能力（之前不太會表達我的關心，上了大學離開家裡後，漸漸地學會如何把我的關心、愛說出口，而不是藏在心中）。

- 火鍋店打工：

  認識新的人、看到很多奇怪的客人（有些同事跟我意外的很合得來，這種時候會很開心我有去打工，遇到好朋友；有時候會看到很奇怪的客人，覺得自己的人生多了一件有趣的事可以分享）；

  遇到奧客、遇到討厭的同事（有些客人很討厭，明明就已經很詳細的說不能做那些事了還硬要問或硬要做，或者故意找我們服務生的碴，這種時候就會很生氣；有些同事很討厭，自己份內的工作不好好做，還喜歡邀功）；包容力、配合度、執行能力、應變能力（遇到奧客會需要包容力，就算很煩很討厭，還是要笑笑的服務他，配合度和執行能力則是在工作時需要配合廚房和其他服務生，遇到意外況狀也會需要應變能力）。

- 休閒娛樂：

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

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

  規劃金錢、規劃能力、行動力（因為玩樂通常需要花錢，所以需要好好的規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相關佳的完善，也不用花費多餘的時間，是一舉兩得的好方法。

今天的活動讓我更了解自己現在可以做些甚麼來達成未來理想職業。

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。

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)

<table>
<tr><td rowspan="7">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　■乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">課前作業：無
課後作業：無</td></tr>
</table>

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－試行程式和軟體運作，以確保會產生預期的資訊和正確的指示。在小袋鼠旁邊我加了一些小花，因為我喜歡動植物，除了袋鼠可以代表動物之外，畫了小花代表植物，並且畫了我自己在操作電腦，並戴著耳機在聽音樂。除了喜歡動植物之外，我在面板上的技能還放了程式語言和組裝電腦，這對於我成為電腦程式設計師是很必要的事情，還放了效率和準確，是希望我可以有效率地完成我的工作，理解他人我覺得是我很重要的特質，規劃工作流程算是我的興趣和技能吧，我希望我未來的生涯可以像我的圖一樣，做著我喜歡的事同時也不需要放棄我喜歡的生活，就像主題一樣充滿滿滿的愛。

回饋：我覺得這樣的生活很棒，不僅可以做自己喜歡的事，還可以一邊從事理想的職業，希望你未來可以像這張圖一樣，並且如主題一樣，充滿滿滿的愛！

3. 宣告願景

奇奇的宣告：我想成為電腦程式設計師！在工作的同時保有自己的興趣！

第三節　主題三：職涯探索

單元名稱：丙 1 職業視窗六宮格

本單元設計者為：

辛宜津(正修科技大學幼保系教授)

吳秉衛(正修科技大學學務處學輔中心心理師)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">■丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>□一般教室 ■電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">課後作業：應用 CNN 平台以及人力銀行網站，完成學習單填寫。</td></tr>
</table>

丙 1 附件一

「職業視窗六宮格」學習單

■ 代表職業：_____

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

丙 1 附件二

「六宮格 × 職業世界大探索」學習單 Part 1

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

「六宮格 × 職業世界大探索」學習單 Part 2

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

單元名稱：丙 2 職涯焦點人物誌

本單元設計者為：

辛宜津(正修科技大學幼保系教授)

楊曜瑗(正修科技大學學務處學輔中心心理師)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　■丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地：_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">1. 課前作業：準備乙 2 單元完成的「CCN 職業興趣量表學習單」。
2. 課後作業：上傳職場焦點人物誌心得至 CCN 華人生涯網故事交流區網站。</td></tr>
</table>

丙 2 附件一

職涯焦點人物誌訪談提問單

組別:_____ 成員:_____

➢ **分組討論並填入你想問的問題**

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

丙 2 附件二

職涯焦點人物誌訪談後紀錄單

姓名：_____ 日期:

➢ **焦點人物基本資料**

姓名：_____ 畢業科系：_____

職場群科領域別:_____

職場年資：□2 年以下 □2-5 年 □5-10 年 □10 年以上

對應生涯議題：□勾劃心願夢想．□開展理想生涯．□穿越誘惑挑戰．□創造轉彎新機．□投入生涯議題．□和不確定性共處．□編撰未來劇本．□打造獨特工作舞台．□欣賞職業你我他．□旅途・履途

➢ **將業師分享的資訊匯整後填入以下表格**

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

摘錄來賓佳句為今天訪談訂個標題_____

單元名稱：丙 3 職場停看聽

本單元設計者為：

辛宜津(正修科技大學幼保系教授)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="2">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="2">□乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="2">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
■丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="2">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="2">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="2">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="2">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">1. 課前作業：職業訪談內容。
2. 課後作業：個人訪談後的反思報告。</td></tr>
</table>

丙 3 附件一

古魯家族看角色之對應 UCAN 八大共通職能

以影片古魯家族為例，依據所刻畫劇中人物的各自角色特質，分組以擇一主角(討論其在八大職能面向的表現排序（依序職能表現①最佳→⑧最需加強）及判斷依據分組進行報告。(約 30 分鐘)

①	②	③
⑧	**代表人物擇一** □一妹(古魯長女) □咕嚕(古魯爸爸) □阿蓋(鄰村孤兒)	④
⑦	⑥	⑤

參考資料:UCAN 共通職能清單

□溝通表達 □持續學習 □人際互動 □團隊合作

□問題解決 □創新 □工作責任及紀律 □資訊科技應用

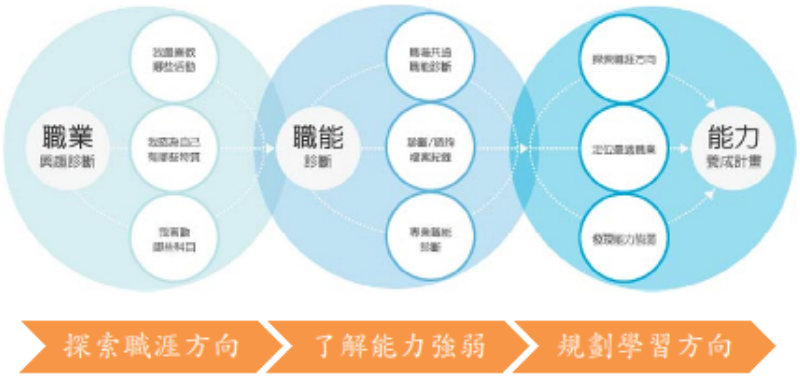
丙 3 附件二

「大專校院就業職能平台「大專校院就業職能平台—UCAN」簡介
下載點:http://goo.gl/adTyBK

「大專校院就業職能平台—UCAN」簡介

■ 平台緣起與目的

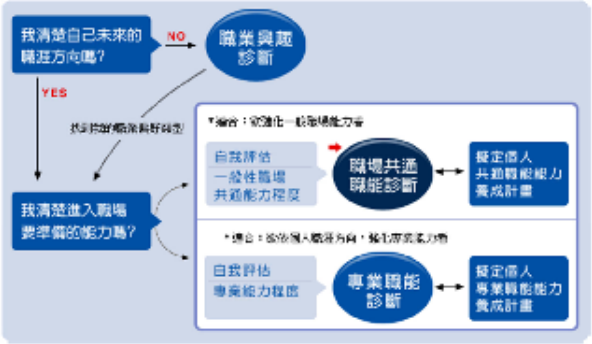
為有效協助學生瞭解自己的職涯發展方向，能更有目標、動機的加強其職場就業相關職能，教育部推出「大專校院就業職能平台-UCAN」(**https://ucan.moe.edu.tw**)，結合職業興趣探索及職能診斷，以貼近產業需求的職能為依據，增加學生對職場的瞭解，並透過職能自我評估，規劃自我能力養成計畫，針對能力缺口進行學習，以具備正確的職場職能，提高個人職場競爭力。



圖表 1 UACN 平台之發展概念

■ UCAN 的功能簡介

Ucan 平台主要功能包含：職業查詢、職業興趣診斷、職能診斷（共通職能／專業職能）、能力養成計畫（共通職能／專業職能）、診斷諮詢服務以及檔案紀錄，使用者可依實際需要選擇不同使用流程，概念如下：



圖表 2 UCAN 使用流程建議步驟

C 2011 教育部 All rights reserved

第四節 主題四：學涯發展

「學涯發展」大單元簡介

王思峰（輔仁大學心理系教授）

本大單元主要設計邏輯，乃以高教能耐發展模式為立基，該模式分為主模式與調節模式。主模式有著一些地位取得論與人力資本論之影子，但筆者在立論或立場上，主要參考了諾貝爾經濟學獎 1998 得主 Amartya K. Sen 所提議的能耐發展與生活品質論(戴台馨，2010)，以及成人學習與知識管理學者 Wenger(2009)所提議的「學習的社會理論」(A social theory of learning)，而後與生涯觀點作結合。調節模式則來自筆者與同事們近年的研究工作（王思峰、劉兆明、吳濟聰、蔡秦倫，2012；王思峰、黃思聞，2012；蔡秦倫、王思峰，2012；周志明、王思峰、劉兆明，2009)。

本大單元分為三個小單元：(1)多元經驗，(2)看見變化的樣子，(3)學用關係與學習策略。「多元經驗」單元主要對應於主模式之下半部，以經驗為核心，期盼學生能在愈來愈市場化、技職化的高教環境中，仍保有最珍貴的多元人生經驗，在條件許可下，分配若干時間去接觸多元的情境資源（前因），因為高等教育不單僅是傳授專業，更是培育全人與公民的重要土壤（後效）。

「看見變化的樣子」單元則聚焦於主模式上半部，以大學四年之學習進展為核心，特別是有關於專業知識與技能的進展變化，期望讓同學與教師針對此學習進展有所溝通，並了解校系所提供的課程等資源與學習進展的邏輯關連（前因），也期望讓同學感受到學習進展與擴展生涯空間的漫長而隱含之關連（後效）。整體而言，希望讓同學有所定向感與方向感，也讓師生互為主體地達成某種心理契約感。

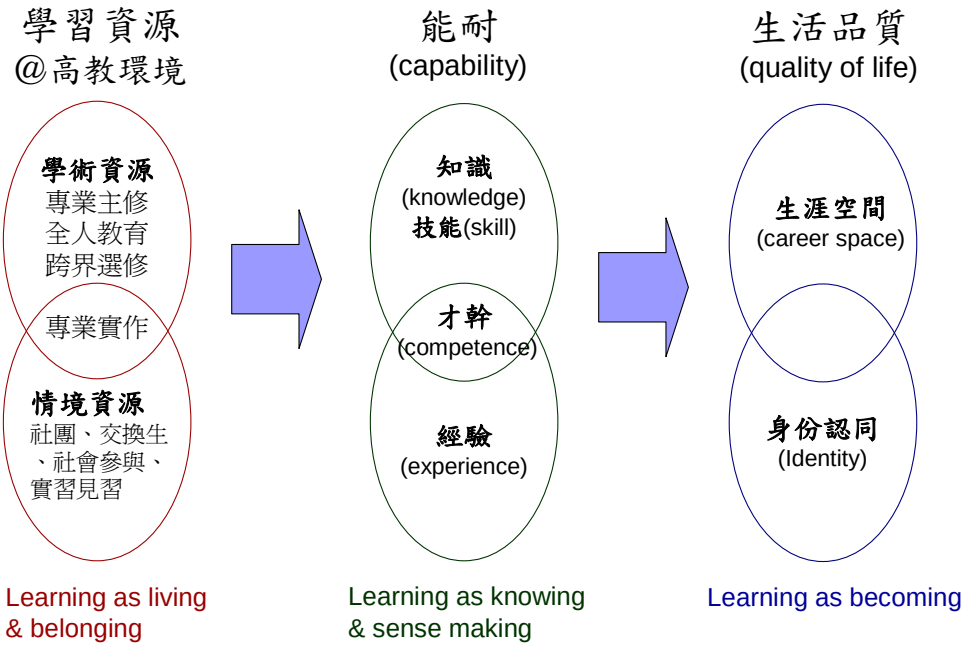


圖 1　高教能耐發展模式之主模式

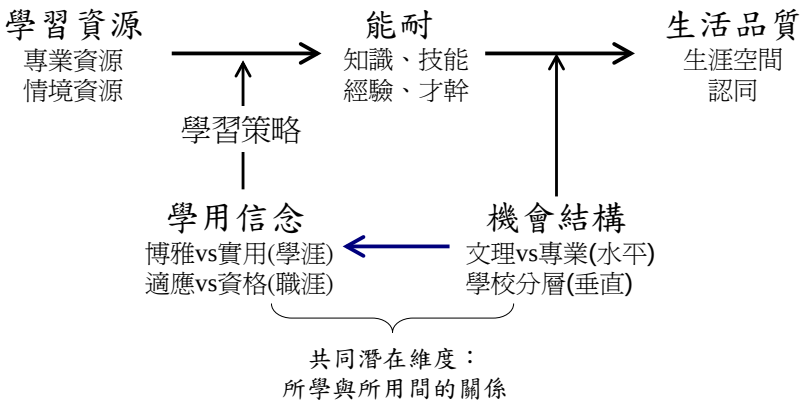


圖 2　高教能耐發展模式之調節模式

「學用關係與學習策略」單元則以圖 2 調節模式為概念架構，在以往時代中，主模式大抵夠用，然而，二十一世紀以來，大環境之極度與急速惡化，讓主模式不再夠用了，機會結構（環境面）與學用信念（個體面）對主效果有著愈來愈強烈的調節效果。學生的學習被學用關係的焦慮所綁架，而這種焦慮則來自家長、教師、校方、教育部、媒體、立法院等多層次影響，而其底層則是整個社會之機會結構不斷衰減中。本單元則嘗試讓學生看到身上的學用焦慮，進而盡量地不要受焦慮的影響而自亂陣腳。這個工作相當困難、也相當挑戰，因為社會整體

都無能於解決機會結構衰減問題，更糟的是，包含政府與學校，在難以對症下藥時，也只好推出一些緩解來自立法院或主管機構壓力之無效作為，反而更強化了校園整體焦慮。

立基於圖 1 與圖 2 的概念模式，本大單元共設計了三份教案（表 1）：多元經驗、看見變化的樣子、學用關係與學習策略，共需 6 節，兩學分課程之三個週次。若想延伸開設院系本位的相關單元，則可將先行盤點對院系比較重要而具體的多元經驗，邀請高年級學長姐（含研究生），逐一分享各種情境經驗，譬如：跨界學習（雙主修、輔系、學分學程）、實習與社會參與、實驗室甘苦談、海外交換生經驗等。

表 1　單元一覽表

單元	節數	設計者
多元經驗	2	王思峰（輔仁大學心理系教授） 張慈宜（輔仁大學心理系專案教師） 劉兆明（輔仁大學心理系教授） 鍾億儕（輔仁大學心理系碩班研究生） 蔡秦倫（輔仁大學心理系兼任講師）
看見變化的樣子	2	王思峰（輔仁大學心理系教授） 劉兆明（輔仁大學心理系教授） 林　楠（輔仁大學心理系博士班研究生）
學用關係與學習策略	2	蔡秦倫（輔仁大學心理系兼任講師） 王思峰（輔仁大學心理系教授）

最後，本單元能得以完成，得感謝各單元作者願意在微薄酬勞與壓縮時間內，無私而辛勞地付出其智慧與時間（詳可參各單元備註欄所列工作項目），特此致謝！

參考文獻

戴台馨（2010）。生活品質與能力發展。輔仁社會研究，創刊號。

Wenger, E. (2009). A social theory of learning. in Illeris, K. (Ed.). *Contemporary Theories of Learning: Learning Theorists In Their Own Words*. pp.209-218, New York, NY: Routledge.

王思峰、黃思聞（2012）。學系精博特徵與學職契連特徵：從類型論到特徵論。《測

驗學刊》，59(2)，277-301。

王思峰、劉兆明、吳濟聰、蔡秦倫（2012）。走出象牙塔！但走去哪？學職轉換觀點之政策分析。《跨界：大學與社會參與》，創刊號。http://interlocution.tw/aboutus.php

蔡秦倫、王思峰（2012）。職涯妥協的滿意度後效：以學系特徵為調解變項。國科會計畫 NSC 100-2410-H-030-018 成果報告之一。

周志明、王思峰、劉兆明（2009）。從大學畢業科系看社會新鮮人就業處境的差異。宣讀於 2009 年 9 月 26-27 日在台灣大學舉行之台灣心理學會第四十八屆年會「I/O 心理學能對失業與就業問題作些什麼」研討場次。

單元名稱：丁 1 多元經驗

本單元設計者為：

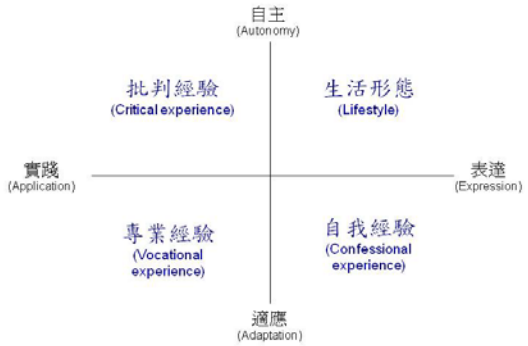
王思峰(輔仁大學心理系教授)
張慈宜(輔仁大學心理系專案教師)
劉兆明(輔仁大學心理系教授)
鍾億儕(輔仁大學心理系碩班研究生)
蔡秦倫(輔仁大學心理系博班研究生)

<table>
<tr><td rowspan="7">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="2">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="2">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="2">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="2">■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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="2">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="2">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="2">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">【A 設計】之小組課前作業:「與系/校友學涯經驗相遭逢」，詳參附件二</td></tr>
</table>

丁 1 附件一

多元經驗單元投影片

多元經驗～成人教育之四類經驗



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

學習資源@高教環境

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

丁 1 附件二

「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業【A 設計】

一、訪談大綱

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

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

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

二、訪前工作

- 小組人數 3~5 人為宜

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

進行接洽其接受訪談意願。

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

三、訪後工作

1. **整理訪談文本**：先不作詮釋，盡量先忠實地呈現訪談原貌。

2. **詮釋訪談文本**：

- 以圖 1 為初步架構，嘗試將系友的經驗予以分類。

- 嘗試指明各類經驗對系友之人生與生涯的作用與影響。

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

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

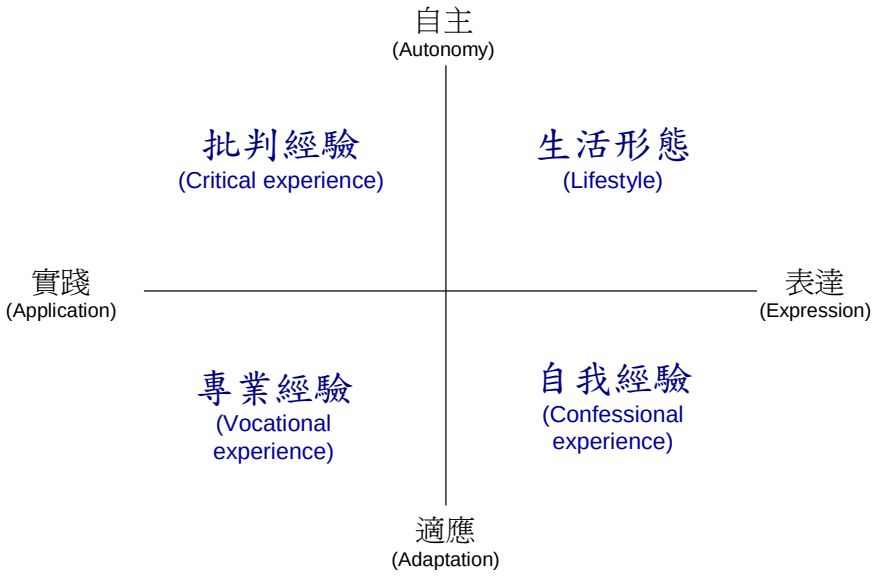


圖 1 成人教育的四類多元經驗(Usher, 2009)

3. **準備報告**，內容可包含：

- 有關方法：如受訪者姓名與身份、訪談時間、地點、大綱、資料整理方式等。

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

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

單元名稱：丁 2 看見變化的樣子

本單元設計者為：

王思峰(輔仁大學心理系教授)
劉兆明(輔仁大學心理系教授)
林楠(輔仁大學心理系博士班研究生)

<table>
<tr><td rowspan="7">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">課前作業：請同學先行了解貴系之課程地圖。</td></tr>
</table>

丁 2 附件一

知識與技能盤點表

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

知識	K17	社會學與人類學	關於團體行為及團體動力、社會發展趨勢與影響、人類遷移、種族、文化及其起源等知識	
知識	K18	哲學與宗教	關於不同哲學系統及宗教的基本原則、價值、倫理、思考方式、習慣常規及其對人類文化影響等知識	
知識	K19	治療與諮商	關於身心功能失常的診斷、治療及復健的原則、方法和程序，及生涯諮商與輔導等知識	
知識	K20	本國語文與文學	關於本國語文結構與內容的知識，包括文字的意義、聲韻與寫作	
知識	K21	外國語文與文學	關於某一外國之語文結構與內容及該國文學的知識，包括文字意義、拼音、發音及文法，以及文學。	
知識	K22	人力資源	關於人員招募、選拔、訓練的原則、程序、福利津貼、勞工關係、協商及員工資訊等知識	
知識	K23	顧客與人群服務	關於顧客及人群服務的原則與程序的知識，包括顧客需求調查、服務水準及顧客滿意度的評量	
知識	K24	管理	關於經營管理策略的制定、資源的分配、人力資源模型、領導技巧、生產方法、人員與資源的協調等知識	
知識	K25	銷售與行銷	關於產品或服務的展示、促銷和銷售的原則和方法，包括市場策略、產品展示、銷售技巧及銷售控制系統等知識	
知識	K26	經濟與會計	關於經濟和會計原則與工作、財務市場、銀行及財務資訊的分析與報告等知識	
知識	K27	法律與政治	關於法律、法典、法庭程序、判例、行政規章、行政命令、機構規則及民主政治程序等知識	
知識	K28	行政	關於行政程序與管理系統等知識，包括資料處理、檔案管理、表格設計及其他行政程序	
知識	K29	生物資源與食品生產	關於種植植物、養殖動物、食品生產、食品保存與處理等技術與設備設置等知識	
知識	K30	地理與環境	關於描述地貌、海洋及氣團的原則與方法等知識，包括其區域特色、位置、與環境交互關係及動植物與人類的分佈區域等	
知識	K31	公共安全	關於為有效促進資料、財產、制度與人身安全所需之設備、政策、程序與策略的知識	
知識	K32	生產與作業	關於追求有效生產所需的物流、製程、品管與成本的知識	
知識	K33	交通運輸	關於航空、鐵路、航海、道路運輸的原理與方法，及有關成本與利潤的知識	
技能	S01	閱讀理解	理解文件或文章中文句與段落的意義	
技能	S02	積極傾聽	當他人說話時能注意聆聽，了解重點並適時發	

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

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

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

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

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

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

註 3：O*NET 技能描述子分為七大類與 35 項技能，在知識經濟時代中，人們需要獲取與運用知識等兩類基本技能(basic skills)：(1)**獲取知識技能**(content skills)，包含(S1~S6)：語文理解、傾聽、文字表達、口語表達、數學、科學六項技能，(2)**運用知識技能**(process skills)，包含(S7-S10)：批判思考、主動學習、學習策略、監控四項技能。這兩項技能大抵與學術技能(academic skill)有高交集。後五類技能則是以系統理論來構思列舉的：組織是一種社會技術系統，故需社會性技能、以及複雜問

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

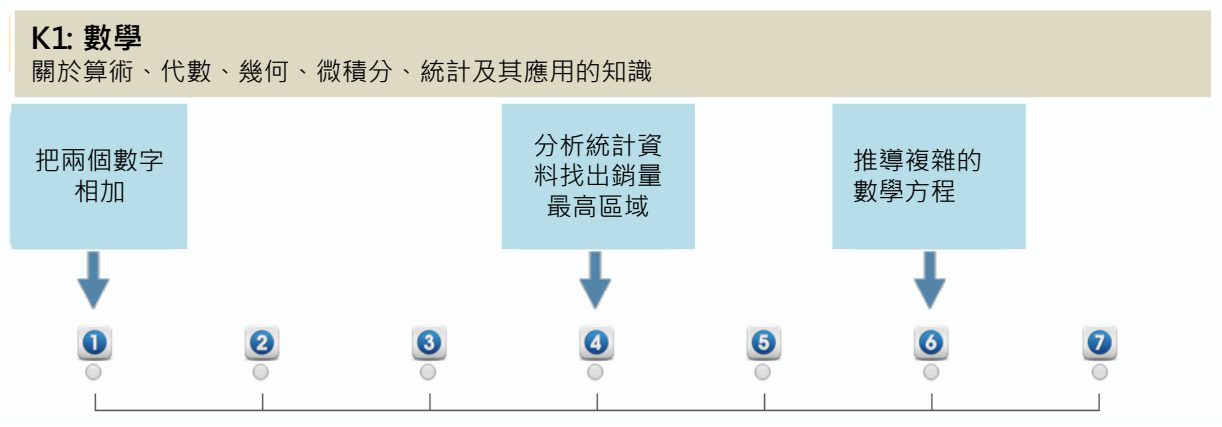
丁 2 附件二

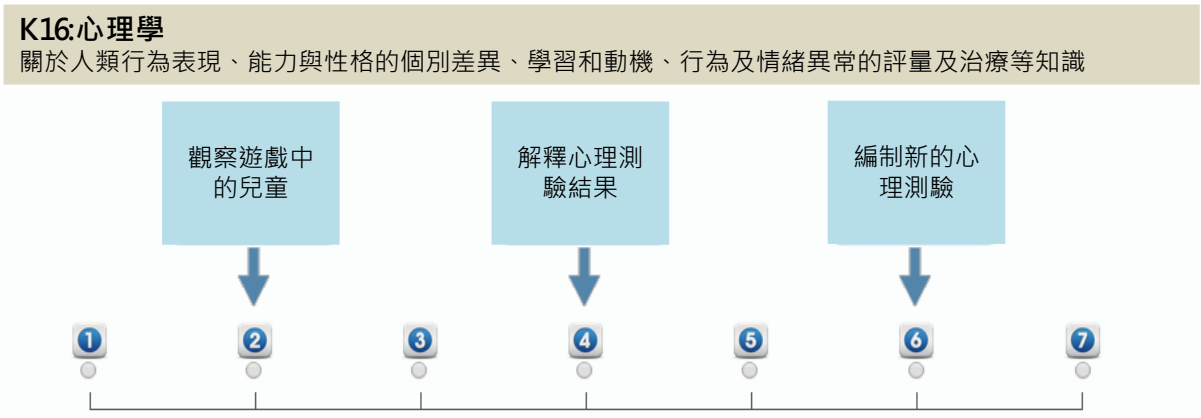
討論單示意與其製作

由於本討論單的題項，各系會有相當差異，故需要您自行製作。製作步驟如下：

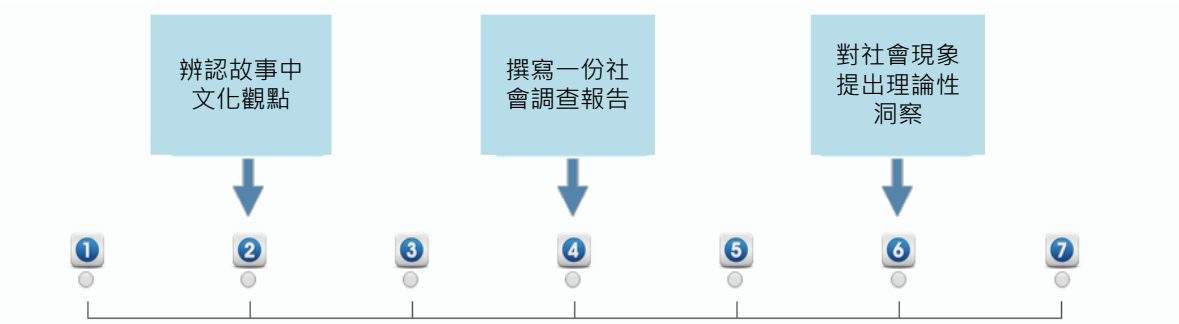
1. 先由附件一知識技能盤點表中，選擇出對貴系是重要的知識與技能。然後，再從中選擇最重要的 3~7 個知識與技能。
2. 由附件三的 ppt 檔案，找出步驟 1 的知識與技能，將整張投影片複製至本 word 檔，即可製作出討論單第一部份。其中，附件三 A 包含 K01~K33、S18~S28、S36~S42；附件三 B 則包含 S1~S17、S29~S35。

第一部分 知識與技能之學習進展～大一入學＆大四畢業（示意）

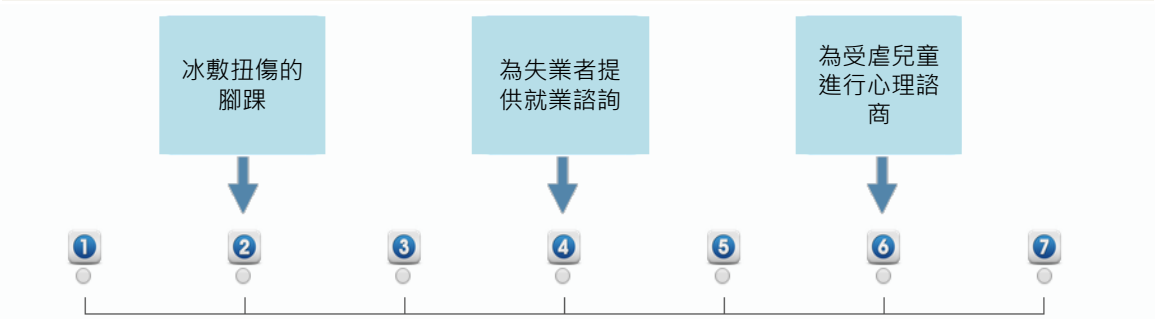




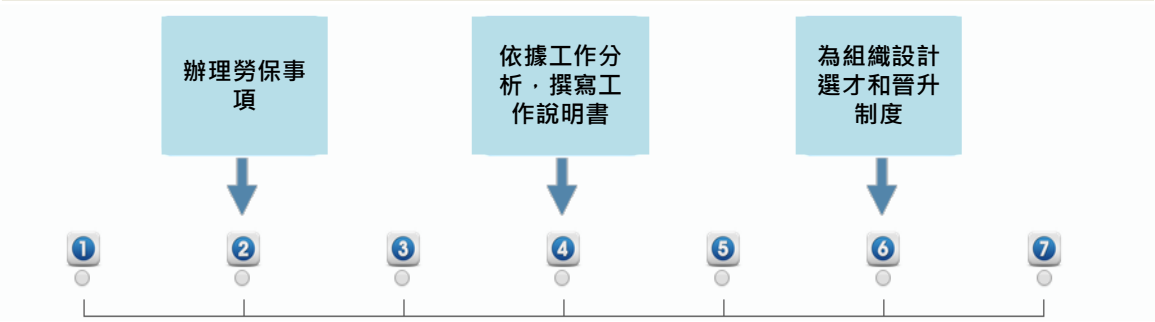
K17:社會學與人類學
關於團體行為及團體動力、社會發展趨勢與影響、人類遷移、種族、文化及其起源等知識



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



K22:人力資源
關於人員招募、選拔、訓練的原則、程序、福利津貼、勞工關係、協商及員工資訊等知識



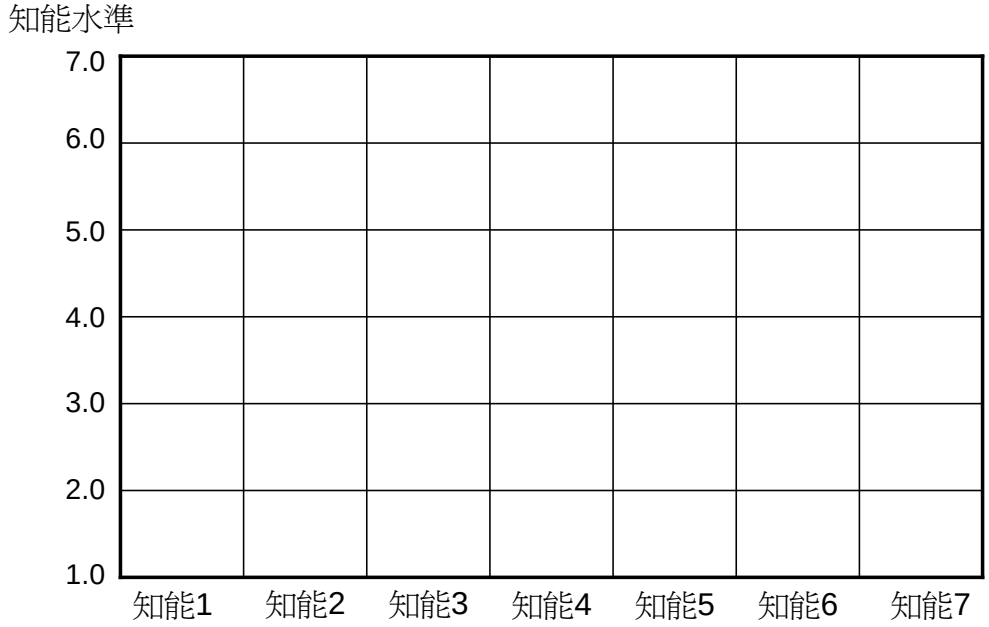
第二部分 知識與技能之進展剖面整理圖

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

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

(2)造成此學習進展之來源或原因是什麼？您可拿著本系的課程地圖輔助您思考。

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



第三部分　本系課程地圖（請任課教師提供）

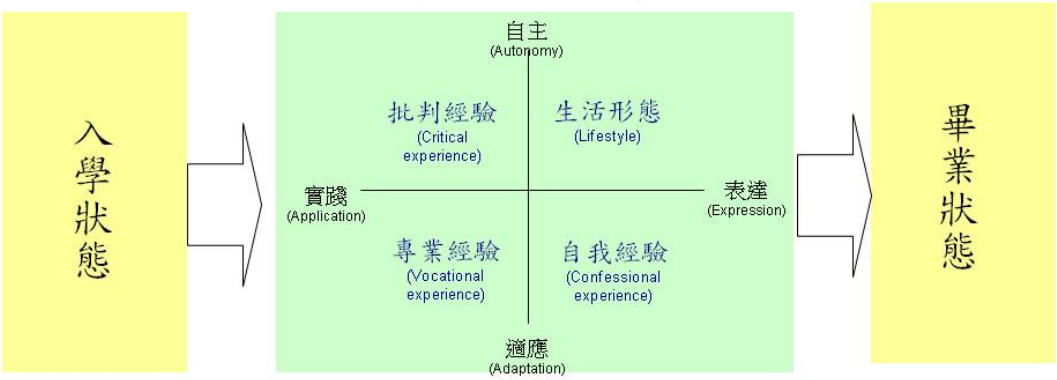
丁 2 附件三

學涯發展(二)
看見變化的樣子

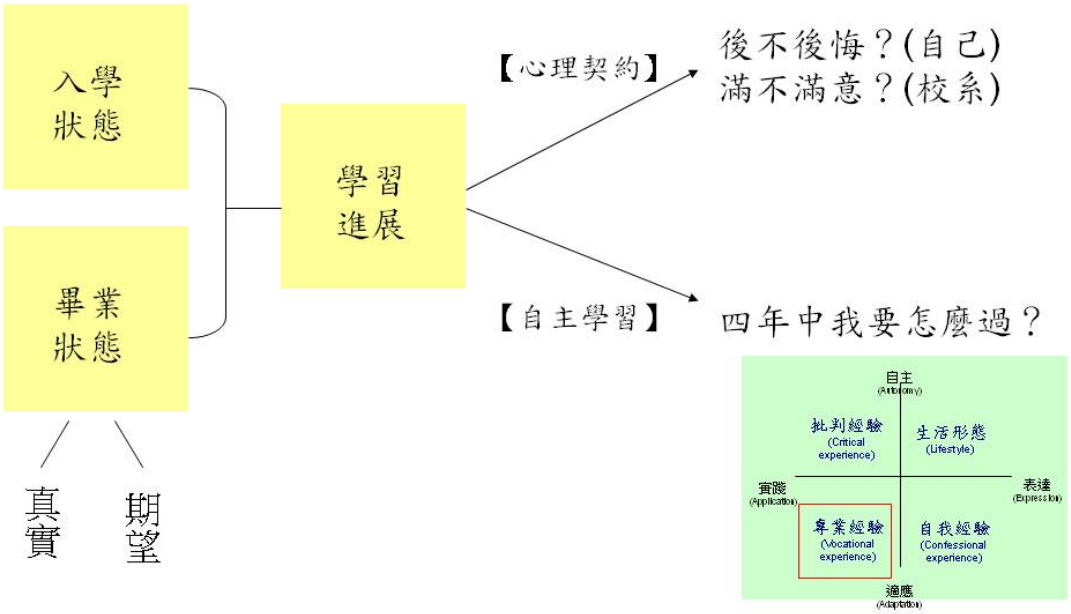
看見變化的樣子

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

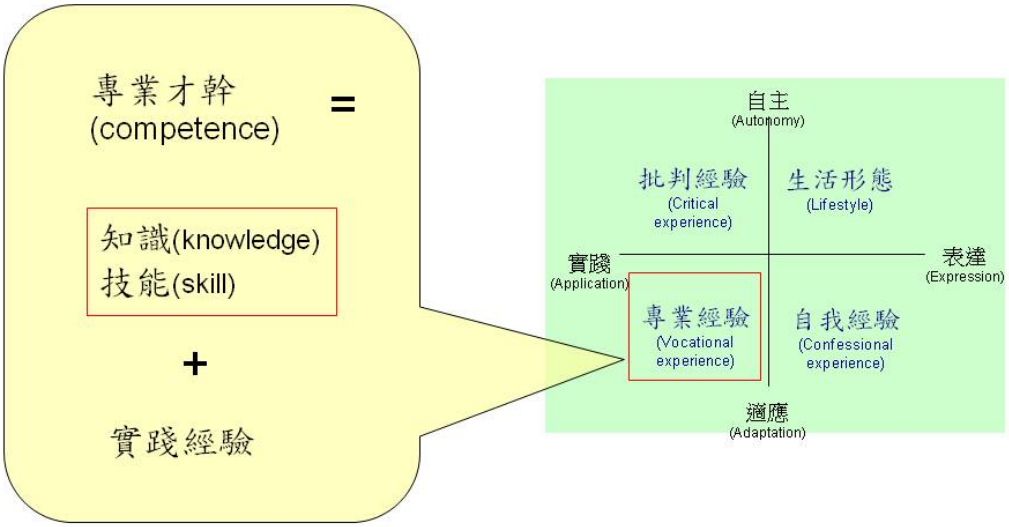
四年中，經歷什麼



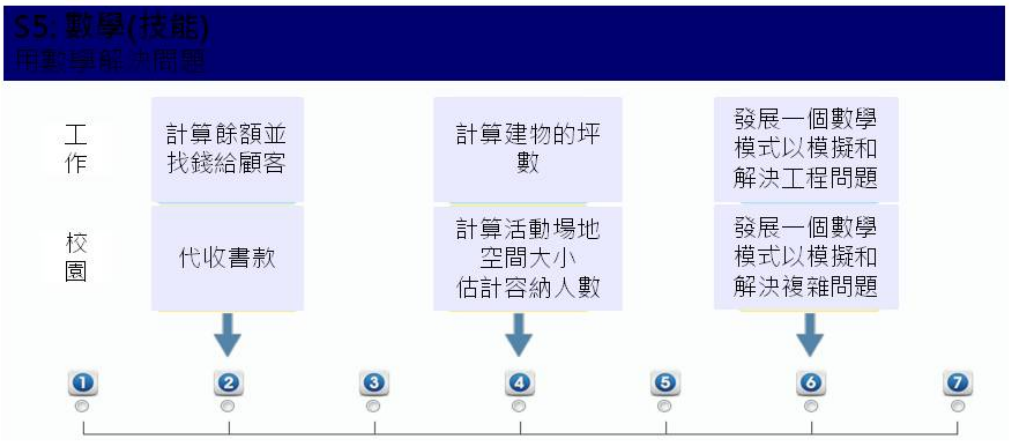
為何需要了解學習進展？



今天聚焦於...

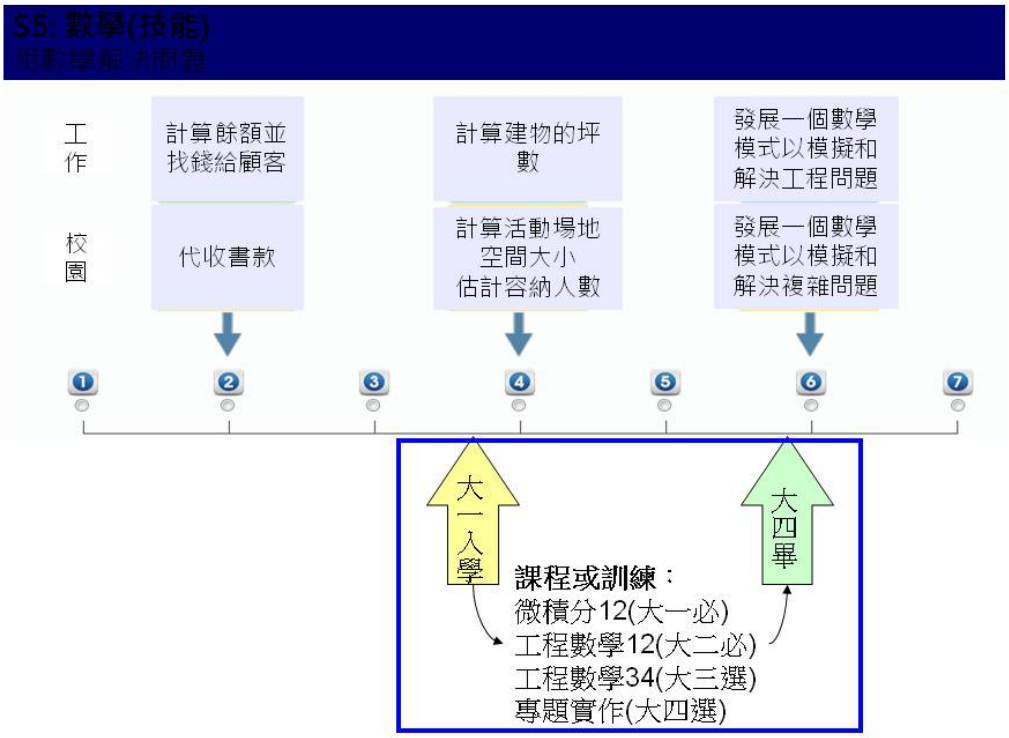


第一個知能項目討論（示範用）



Ps.其他知能項目內容，可由附件二A與二B之ppt檔獲得

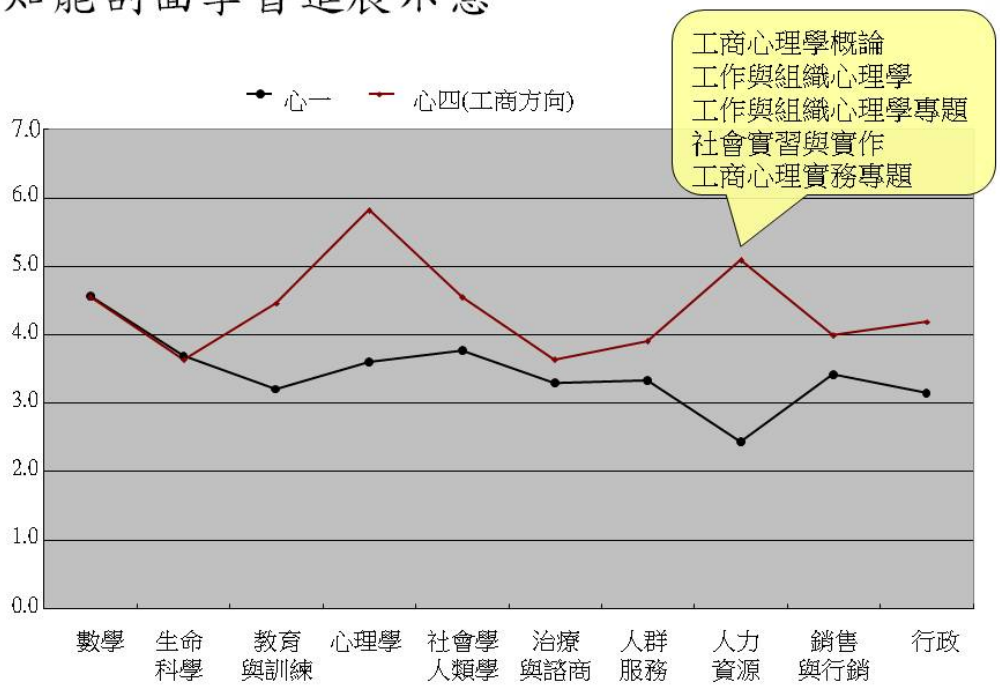
第一個知能項目討論與產出格式（示範用）



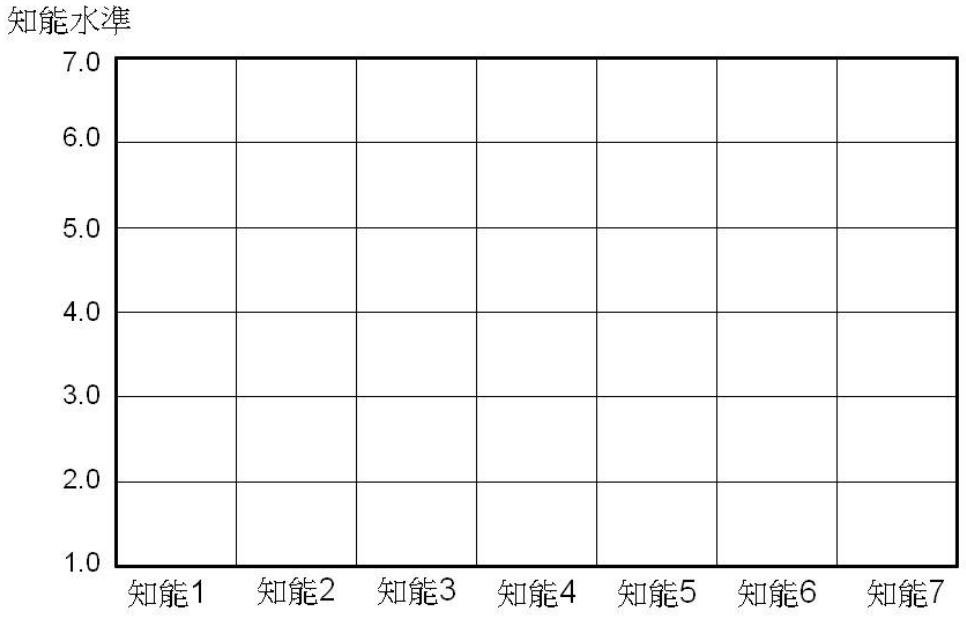
討論綱要

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

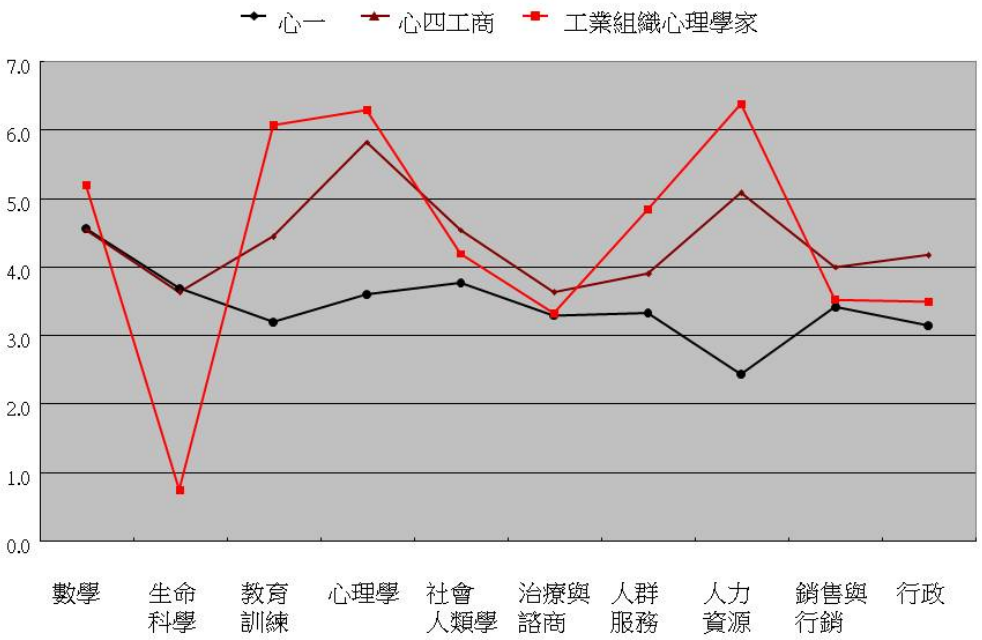
知能剖面學習進展示意



討論單第二部分



與生涯之關連例



單元名稱：丁 3 學用關係與學習策略

本單元設計者為：

蔡秦倫(輔仁大學職涯發展與就業服務組督導)

王思峰(輔仁大學心理系教授)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室(講台需有連上 www 之電腦&投影機) □電腦教室 □其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="4">1. CVHS-能耐發展模組-高教生涯信念量表
2. 本單元 PPT
3. 課前學習單（附件一）</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">課前作業：學生於課前施測高教生涯信念量表，並於完成課前學習單(附件一)。</td></tr>
<tr><td>備註</td><td colspan="4">本單元經歷以下研究程序：
(1)建立高教能耐發展模式之調節模式。
(2)以 CVHS 累積資料，進行實徵研究。
(3)根據實徵研究，調整 CVHS（高教生涯信念量表與系統報表）。
(4)諮詢兩位教育專家，請其以教學理論來評論與改進初稿。
(5)教學試驗，於輔仁大學心理一「大學入門」進行教學試驗。
(6)根據專家諮詢與教學試驗，修改為本版本。</td></tr>
</table>

丁 3 附件一

課前學習單

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

CVHS 網址：http://www.cvhs.fju.edu.tw/

a.採跨校無線漫遊帳號及密碼，即可登入（可詢問各校資訊中心）

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

1. 請填寫以下學習單

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

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

2. 請列印出如下圖報表，並印出紙本，帶到課堂。

列印報表示意圖

第五節　主題五：學職轉換

「學職轉換」大單元簡介

王思峰（輔仁大學心理系教授）

「學職轉換」(school-to-work transition)遠比我們想像的還要複雜，*Journal of Vocational Behavior*（1995）、*The Career Development Quarterly*（1999）與 *Journal of Education & Work*（2009）都曾出版過學職轉換專刊。「學職轉換」不僅是學生個體的議題，更是個多層次的議題，各種巨觀的社會脈絡與微觀的個人心理機制都會影響學職轉換（詳可參：周志明，2014)。圖 1 是本單元逼近學職轉換議題的概念架構，反映出學習轉換複雜性。

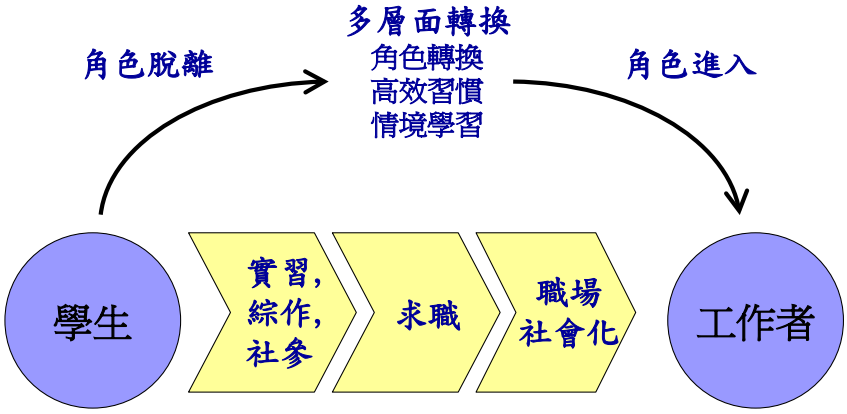


圖 1 學職轉換之歷程模式

圖 1 為學職轉換之歷程模式，由「學生」轉換為「工作者」，涉及「可見」與「不可見」兩部分，在「可見」的部分，學生至少要經歷三種任務：

(1)**前轉換任務**：學生仍在校園中的前轉換期，社會與教育機構要求或鼓勵學生進行的專業實習(internship)、產訓學分(work placement)[4]、綜合實作(capstone course)(彭森明，2010)、社會參與(community engagement)(王思峰等人，2012)等種種前轉換期之準備性任務。

(2)**求職任務**：一般對此任務的印象相當簡化，化約為「撰寫履歷」與「面試」兩個技術性任務，然而，若對比於 Saks(2005)的模式，則會發現它們只是部分，更關鍵的可能是心態～學生得把求職視為一種自我調控的職場任務，「求職」本身就是學生的第一份工作，一種「解析求職目標與就業目標，而後分頭設定目標

[4] 專業實習(internship)、產訓學分(work placement)等職場經驗，可參見英國高教生生涯網 Prospect
http://www.prospects.ac.uk/work_experience.htm

與完成任務之自我行銷與自我調控等行為」。亦即，牽涉到圖 1 上半部「不可見」的角色轉換等部分。

(3)**職場社會化**：進入職場後，比較績優的機構或企業，會有比較好的職場社會化方案設計，讓學生能更有效地轉換角色、進行情境學習、以及培養職場高效習慣等。

在以往時代，學職轉換任務的承擔者，偏重於機構與企業。然而，在當今惡化的機會結構中，社會開始要求學校承擔這些任務，企業也愈來愈不願意花費資源於培育新鮮人，傾向於把這些轉換所需成本，移轉到校園。然而，有效的轉換很難脫離情境，以實習而言，一些績優企業會付給實習生薪水，也會在賦予任務時有所協助與督導，如此學生才能切身地感受到角色轉換、切身地在情境中學習與培養高效習慣及共通、產業與專業職能等。然而，假若把實習生當成免費低階勞工或廉價勞工，那麼實習的作用是相當堪憂的！

苦勞網一篇「無薪實習為什麼對你這麼糟？從《黑天鵝》的訴訟風波談起」文章中指出（徐沛然，2003)：全美大學和雇主協會（National Association of Colleges and Employers）…三年來針對畢業班學生調查，詢問那些已經找到工作的人，是否具備無薪或有薪實習的經驗。三年下來得出的結論是：無薪實習無助於求職。2013 年 2 月至 4 月，NACE 針對 9,200 多位大四畢業生做的調查結果顯示，63.1%有薪實習的學生已經收到至少一份聘書。而無薪實習的學生中只有 37%收到聘書，和從來沒有實習經驗的學生的 35.2%相比，只多出了 1.8%，幾乎可以忽略不計。

若以圖 1 模式來理解實習的作用，真正關鍵的或許是那些「不可見」的部分，有薪實習意謂著機構與企業比較把實習當一回事，相對較會提供協助與督導，學生也較能切身感受到角色轉換、切身地在情境中學習。相對的，無薪實習則較難有助於學職轉換，因為那些不可見部分比較沒有機會發生，包含一些「三個月工作、三個月回校」等建教班，也可能變成廉價勞工，相對較無助於就業與學職轉換（林俊宏等人，2010)。

圖 1 不可見的部分是多層次的，圖中僅列出角色轉換、高效習慣、情境學習，「角色轉換」包含由學生角色脫離、工作者角色進入、以及共構於角色之結構角色佈局等（周志明，2014)，乃多層次轉換中的根本層。美國就業與職訓局(Employment and Training Administration, ETA)曾發展出如圖 2 之多層次模式(Ennis, 2008)，其分為根本層、基礎層、產業層與職業層四層，國內大多只注意到共通職能以上，卻忽略了根本層與基礎層之重要性，但此模式卻指出，從

小到大教育體系所養成之學術能力與個人高效習慣，都是各種職能（共通、產業、職業職能）的重要基礎，但國內卻好像認為教育體系是與職能培養是脫勾、是分離的，卻不知沒有基礎，這些職能都是不穩固的。學職轉換會出現問題，很可能是出現在諸如角色轉換、個人高效習慣與學術能力等根本或基本層面，而非一定是出現在共通職能、產業職能、職業職能等職能層面。因此，圖 1 以情境學習來含括「共通、產業、職業職能」職能部分，並特別突顯出角色轉換與高效習慣之重要性，畢竟，以圖 2 概念而言，這乃是根本或基礎。

另外，這個根本層中，若只以「高效習慣」來標明，也恐有過度個體化的化約風險，或應採更社會性與更情境性的視角，同時並列。故圖 1 分別標出角色轉換與高效習慣，同時作為根本層的內涵。此二者有相當的交集，但二者的視框是有差異的，高效習慣偏向個體性視框，角色轉換則偏向社會性與情境性視框。

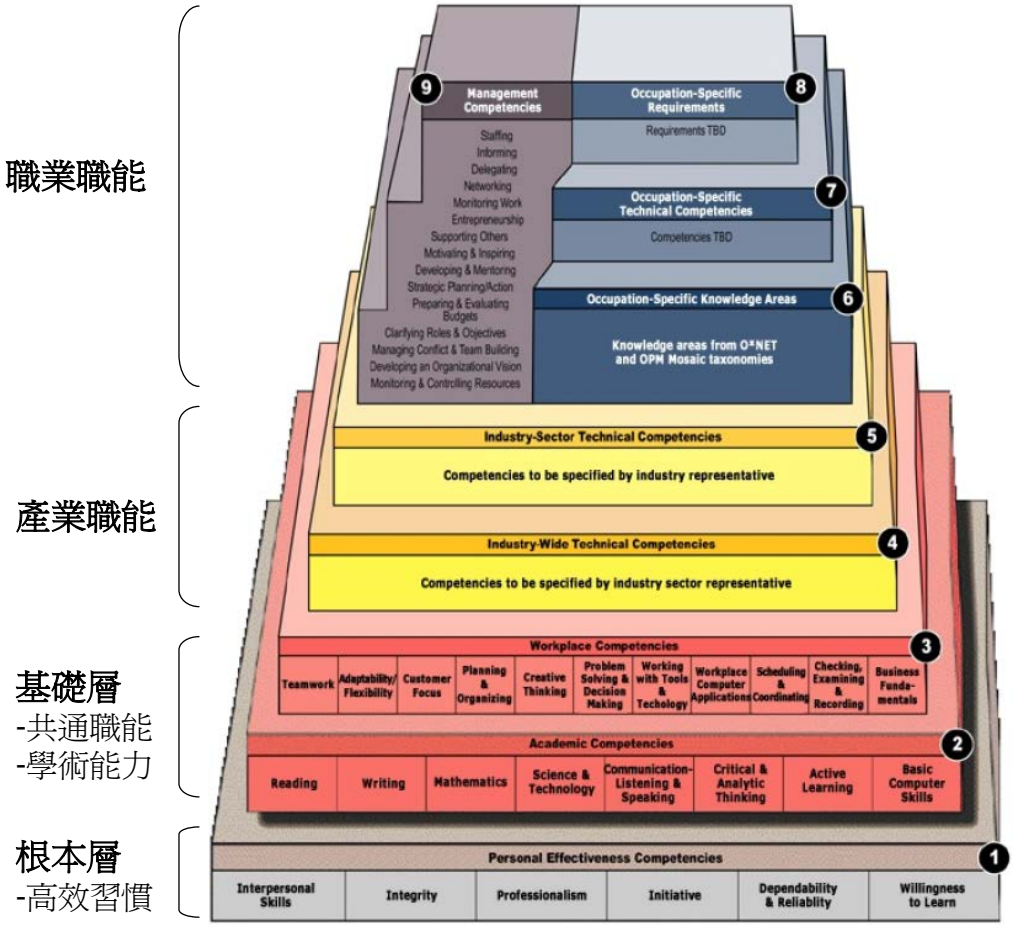


圖 2 美國就業與職訓局的職能模式

立基於圖 1 與圖 2 的概念模式，本大單元共設計了四份教案：角色脫離—進入、求職與自我行銷（分為觀念篇、履歷篇、面試篇）、職場社會化、高效習慣，全部都排入課程，共需 12 節，兩學分課程之六個週次，若僅有 8 節四週次，則

建議選擇：角色脫離—進入（2 節）、求職之觀念篇（2 節）與履歷篇（2 節）、與職場社會化（2 節）。最後，前轉換任務並未成為獨立單元，因為：(1)這是個結構性更重的議題，關鍵在於實習的結構設計，而非教學生如何實習，(2)在學涯發展「多元經驗」單元本即有所討論，討論方向乃將實習等前轉換任務視為大學多元經驗中的乙環，讓學生綜合性地安排自己的大學生活。

表 1　單元安排建議表

單元	節數	安排建議
角色脫離—進入	2	建議優先選入
求職與自我行銷	4~6	分為觀念篇、履歷篇、面試篇，若僅四節課者，建議採觀念篇＋履歷篇
職場社會化	2	建議優先選入
高效習慣	2	若時數不足，可不選入

最後，本單元能得以完成，得感謝各單元作者願意在微薄酬勞與壓縮時間內，無私而辛勞地付出其智慧與時間，特此致謝！

參考文獻

Ennis, M.R. (2008), *Competency Models: a review of the literature and the role of the Employment and Training Administration (ETA)*, Employment and Training Administration, USA.

Saks, A. M. (2005). Job Search Success: A Review and Integration of the Predictors, Behaviors, and Outcomes. In Steven D. Brown & Robert W. Lent (eds). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

王思峰、劉兆明、吳濟聰、蔡秦倫（2012）。走出象牙塔！但走去哪？學職轉換觀點之政策分析。《跨界：大學與社會參與》，創刊號。http://interlocution.tw/

周志明（2014）。大專青年學校到職場轉換的結構性脈絡：角色轉換的職涯發展觀點。輔仁大學心理系博士論文。**(修改中)**

林俊宏、王思峰、劉兆明（2010）。從「悶谷」裡創踏出一道「韌徑」：以建教生實習生命故事為例。《應用心理研究》，47 期，89-116。

徐沛然（2003）。無薪實習為什麼對你這麼糟？從《黑天鵝》的訴訟風波談起。

苦勞網，http://www.coolloud.org.tw/node/76152。

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

單元名稱：戊 1 角色脫離—進入

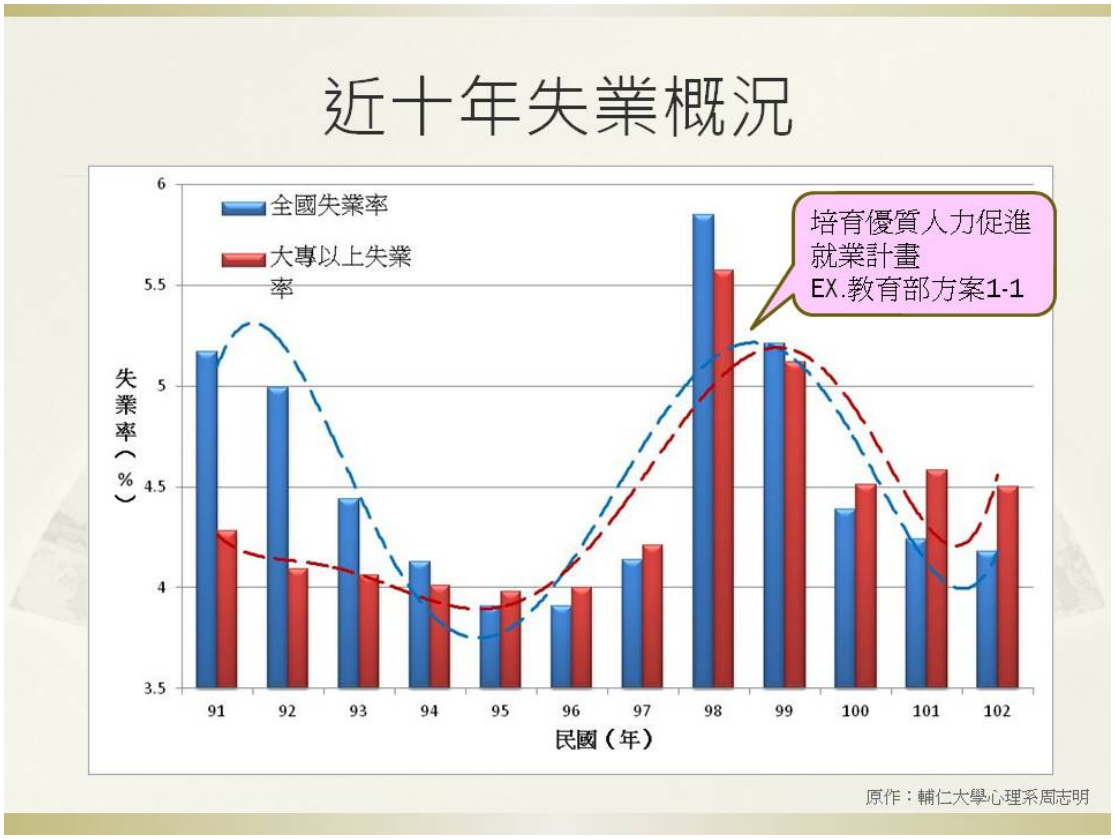
本單元設計者為：

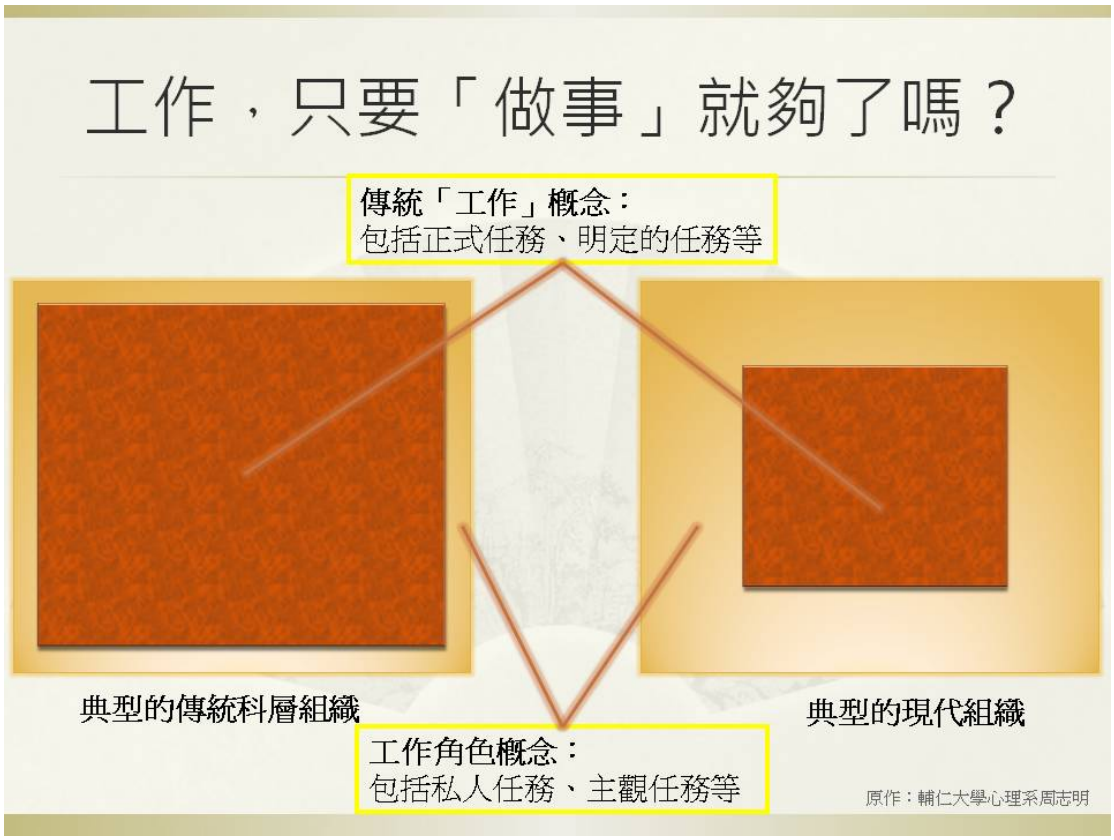
周志明(輔仁大學心理系博士、輔仁大學全人教育中心兼任助理教授、輔仁大學職涯發展與就業輔導組兼任督導)

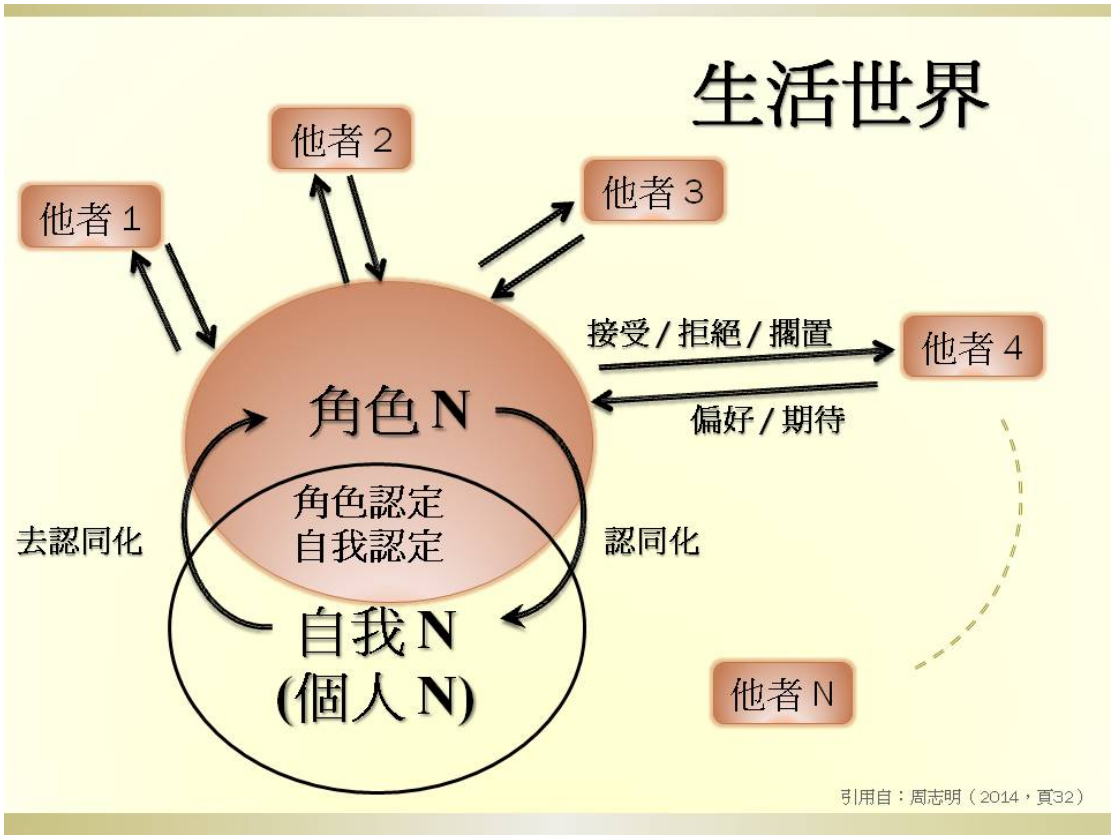
<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">■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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">課前作業：完成 CVHS 系統中的求職力診斷（附件六）
（建議請學生課前繳交，上課進教室時各自領回）
課中作業：下課時繳回學習單 3
課後作業：求職角色圖
（請學生上完求職力單元後，完善繳回；看其對結構中他人有哪些？對求職者有那些期待？以供後續輔導參考。）</td></tr>
</table>

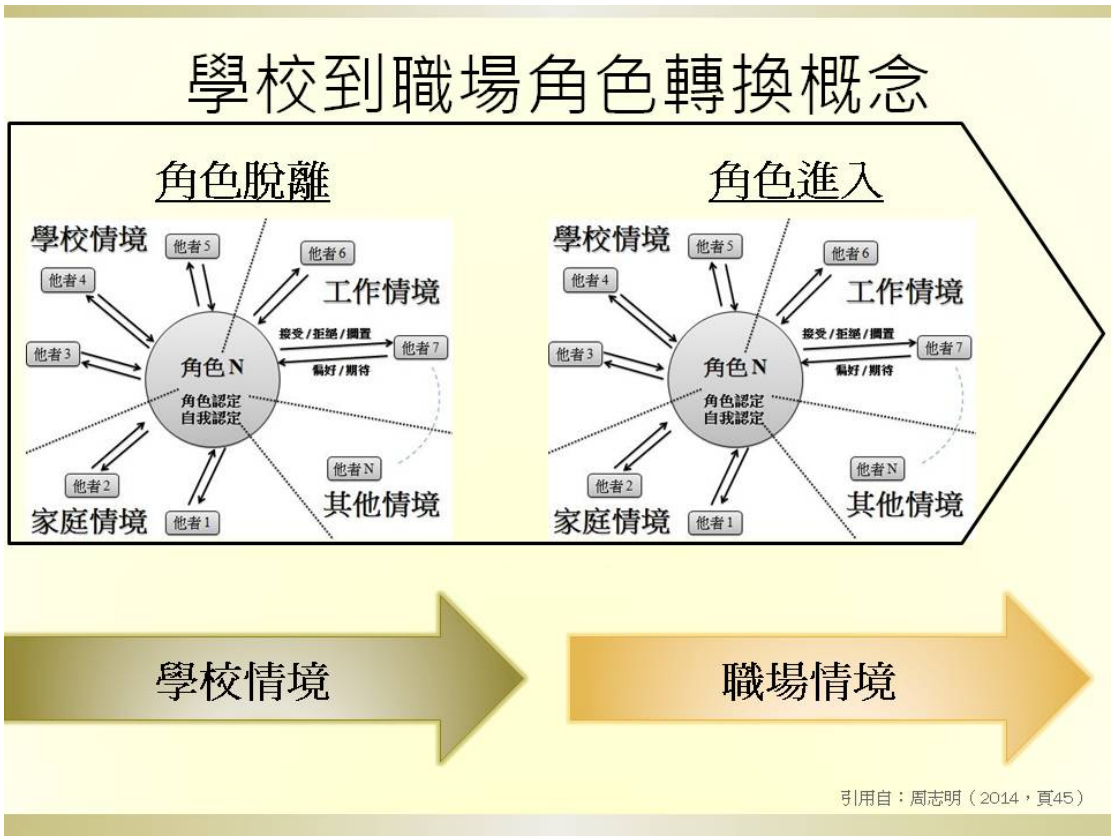
戊 1 附件一

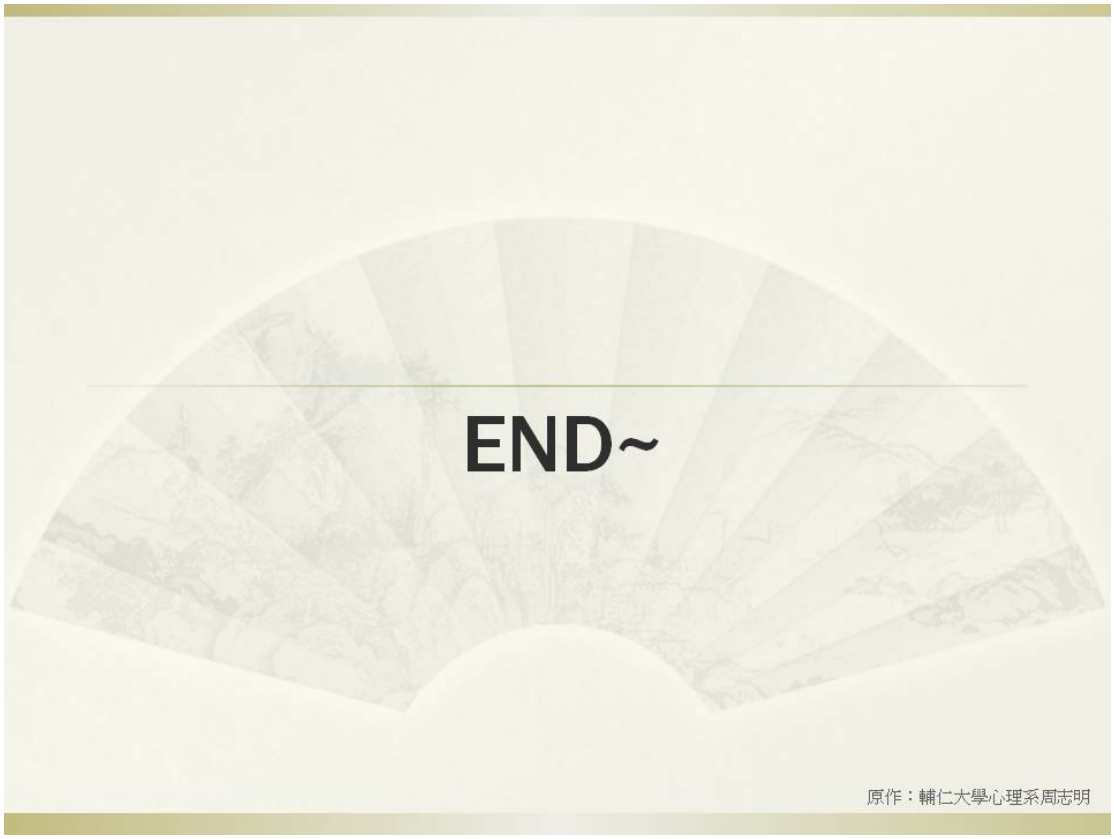
學職轉換故事
原作：輔仁大學心理系周志明


近十年失業概況
全國失業率
大專以上失業率
培育優質人力促進就業計畫
EX.教育部方案1-1
失業率（%）
6
5.5
5
4.5
4
3.5
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
民國（年）
原作：輔仁大學心理系周志明


工作，只要「做事」就夠了嗎？
傳統「工作」概念：
包括正式任務、明定的任務等
典型的傳統科層組織
典型的現代組織
工作角色概念：
包括私人任務、主觀任務等
原作：輔仁大學心理系周志明


生活世界
他者 1
他者 2
他者 3
他者 4
他者 N
接受 / 拒絕 / 擱置
偏好 / 期待
角色 N
角色認定
自我認定
去認同化
認同化
自我 N
(個人 N)
引用自：周志明（2014，頁32）


學校到職場角色轉換概念
角色脫離
角色進入
學校情境
工作情境
家庭情境
其他情境
他者1
他者2
他者3
他者4
他者5
他者6
他者7
他者N
角色N
角色認定
自我認定
接受/拒絕/擱置
偏好/期待
學校情境
職場情境
引用自：周志明（2014，頁45）


END~
原作：輔仁大學心理系周志明

戊 1 附件二

筱婷的故事

國中的時候，因為我爸的學校離公寓很近，所以那幾年，我都是從家裡搭車到學校，然後搭校車回三阿姨家一起吃飯。SSjun.國中在三年級的時候是依照直升或要外考重新分班，我從小學就讀這所私校，直升國中部，因為我不想繼續待在同一個地方讀高中，所以編到外考班，考上區域性的 CShig 高中，所以國一、國二要好的朋友現在雖然都知道動態，但沒有聯絡。真正要好的，最早也大概是高中開始的好朋友，現在有一個從 RFuni.理學院畢業，還在軍中，我們有事沒事就會打電話聊天；另一個從 HWuni.人文科系畢業後，在 CZuni.念研究所，我們聯絡得比較不會那麼頻繁，比較多是有事的時候才會聯絡，我也不知道他為什麼要繼續唸一樣的研究所。

高中的時候我大多在忙社團。因為小學的時候練過朗讀，所以高一剛進去的時候是參加朗讀社。CShig 那時候詩社剛創立沒二年，而跟朗讀或辯論這類口語表達的比較有關，就從裡頭找人去參加；社團活動就是拿一篇詩，定期練習用不同的方式去呈現，有點像是又念詩又表演，可能包括語調、表情、動作，或者是情緒，吸引我的就是我們會一群人一起亂想一些有的沒有的表演方式。另外，我也很投入學生會；我高一的時候當班代，就進了學生會開始參與一些活動，高二擔任學生會幹部，到了高三就是畢聯會。有一次跟高中同學聊到以前的事，他們就說高一的時候，我在他們眼裡是個很奇怪的人：「上課就是上課，然後有時候睡覺；下課就是不見，不然就是睡覺。」他們對我的高一印象就是這樣。

我升大學是依照成績分發來到 RFuni.管理學院。大一入學，我就去參加服務原住民的社團；社團活動一開始都會玩一些好玩的遊戲，然後介紹原住民的一些特色，到最後就準備要出隊，我們叫做「上營」，那時候會教要怎麼撰寫教案，教案寫完之後要怎麼帶，然後去準備，最後就是記得去村落裡面帶小朋友，帶互動。大二之後，因為我沒接幹部，加上我前男朋友也在社團，那時候跟他鬧得很不愉快，所以我後來只會參與小隊的聚會，而不參加全社團的，因為小隊對我來說，至少第一年建立的感情還滿深厚的，所以到現在我們都還是會有小隊的連繫，也和大家有互動，但熟不熟是其次。

大二的時候沒什麼事，就想說去打工賺錢。第一份打工的地方，是我幼稚園園長開的幼稚園補習班，我媽跟幼稚園的園長很好，知道這裡有個缺，問我有沒有空可以去，反正我也想要打工，就去那邊當櫃台，工作很單純，後來我也介紹同學去。大概做三個月，我們就離開了，因為我們自以為自己學過管理，用那些知識去看那間幼稚園，會覺得工作非常不明確，造成工作屬性很複雜，沒有所謂很好的制度。我國中同學的朋友跟一家安親班加補習班的老師很好，後來就介紹我去打工；那裡有個電腦互動的兒童英語課程，是用電腦發音，讓小朋友跟著念，再把那個單字拼出來，小朋友回家要上機練習，然後寫作業，答案都是制式的，

我的工作就是批改作業，很單純。

第二份打工大概做了三個月，我就離開了。我覺得那個老師的情緒管理有問題，就是像小朋友沒有繳作業或是什麼沒有背好，他會用很激動的口氣跟小朋友說話，讓我聽了覺得很不舒服；我自己會覺得不需要罵成那樣。因為我在那裡只是個改作業的工讀生，跟他沒那麼熟，沒有熟悉到我需要去多嘴講那些東西，所以我私下跟我國中同學討論過這個老師的情況，他可能稍微跟他朋友透露這樣子的事情，他朋友可能就看了我的部落格，就回頭去跟那個老師說。

就在我寫完關於這事的網誌沒多久，有一天，那個老師就默默的走來跟我說：「妳是不是覺得我對小朋友不太好？或是不行？」我就很納悶：「我從來沒有告訴過你，你怎麼會知道？」唯一的可能就是我的朋友的朋友去連貫這個消息，實際上是不是這樣我不知道，但我就是決定離開。主要是我覺得自己做了什麼、想了什麼、有什麼感覺，在網誌上抒發出來，但你卻會知道，那我就會不信任這個人際連結；另一方面，就是當他知道我有這樣的想法，會不會對我的態度有改變？可能以前都覺得我只是一個工讀生，所以我就只是一個工讀生，可是當這樣一個訊息被你知道以後，你可能會覺得，這個工讀生對我很有意見之類的。我覺得在那個關係上面他可能會覺得有一些變化，也剛好三年級課業很重。

另外，我在系上有參加女排，但不是去打球，是去當球隊經理服務大家的。畢業後，我比較會跟一起做畢業專題的同學往來；我們有六個人一組，其中三個就是球隊的。現在有一個在電子業做業務；他公司是新公司，一開始好像是做採購，公司覺得他還不錯，就調到業務部。另一個在電子商務之類的公司當業務，幫 HYinc.這類大型的網路平台做一些廣告的平台，或是架設網站。還有一位，是在製造業當業務。有一個他們家本來就是做會計師事務所，所以他是在做家裡的業務。最後一個從以前就有自己在學服裝設計，也很有興趣，現在去義大利念藝術。除了出國和做家裡事業的，我們其他四個都是用***方案***找到第一個正職。

大四上的時候，畢業專題剛好告一個段落，學校也只剩三四門課要修，我暫時也不打算讀研究所，想說乾脆早一點進入職場加強工作經驗，就又跑去應徵當工讀生。哪種類型的工作對我來說不是那麼重要，反正當作去學習工作經驗就好了。所以我頭一次繳了履歷，經過簡單的面談，就進來 MGinc.的管理顧問公司，開始做起打雜的工讀生。

當工讀生期間，我主要會跟二位主管互動。其中一位負責教育訓練的主管，是 SgCh，平常大多數的事情都是她交待我處理的，比如說印資料、key in 東西、幫忙準備場地等等，工作過程中，如果碰到我做錯東西或弄不太清楚的部份，她會注意到我需要學習的地方，然後會找時間跟我討論並鼓勵我好好加油。另一位 SsEg 是負責系統輔導的主管，偶爾會交待我幫他印東西或 key 資料，並且負責確認客服信箱有沒有客戶有使用上的意見或問題。簡單來講，我當時的工作，就是主要幫 SgCh 打雜，兼幫 SsEg 打雜。大四那年幾乎都是學校公司兩邊跑，過著既忙碌又充實的生活，而且還多了額外的零用錢。

我工讀了將近一年，到了六月底即將領到畢業證書的時候，MGinc.預計要開

出一個專案助理的正職職缺。那時候，我其實經歷很大一段掙扎：是決定要繼續留在現在這個公司？還是去外面跟這麼多人競爭？當時的薪水是一個原因，還有當時的就業狀況，失業率很高也是一個問題，所以後來有跟媽媽聊這個事情，最後，抱持著「那就留下來好好學」的心態，也沒有另外投履歷，就在公司準備轉正職。七月開始，我就被調整工作內容，做些專案助理要做的事，而「不再只有」打雜，當然，我新的工作崗位，仍然會包括一些打雜的事情。

記得剛轉正職的時候，我第一次能夠跟 SsEg 去接一位講師。車剛停，他就冒出一句說：「妳不知道下車去等老師是基本的禮貌嗎！」我那次就難過了好幾天。我又不是不懂，就算他要提醒我，也沒必要用一副我什麼都不懂的樣子，跟我說這種我認為是最基本的事情。後來我們走在路上的時候，我走在他們後面，SsEg 好像跟那位老師滿熟的，他竟然在跟那位老師講剛才要下車去等的事情。我真的感到好委屈，我明明不是那樣的人，結果他不但把我說得好像是連基本禮貌都不懂的新人，而且這位老師是第一次碰面，人家會怎麼看我，更何況，SsEg 有必要把這種事到處跟人講嗎？我已經很用心在學習工作該怎麼做，而且碰到問題也都會主動去詢問 SgCh。從七月開始，我大概沮喪了三個月左右吧，每天都哭喪著搭公車回家。

轉正職後半年多，在公司剛發生了一件事，讓我很難過，若是換成七月剛轉正職時候的我，可能又要沮喪著回家抱棉被哭了。那天公司週會的時候，我當場被 SsEg 點名說，我為什麼沒有即時處理並回覆客戶使用上的問題，結果客戶很不滿意的直接打電話給他抱怨，讓他當天還必須找空檔去客戶那邊道歉，並現場處理客戶使用系統的小問題。因為那幾天我負責的案子正忙得一蹋糊塗，而且客服信箱通常不太會有信件進來，所以我剛好有一二天沒有去確認那個信箱，偏偏就那一二天有人寄 mail 來。

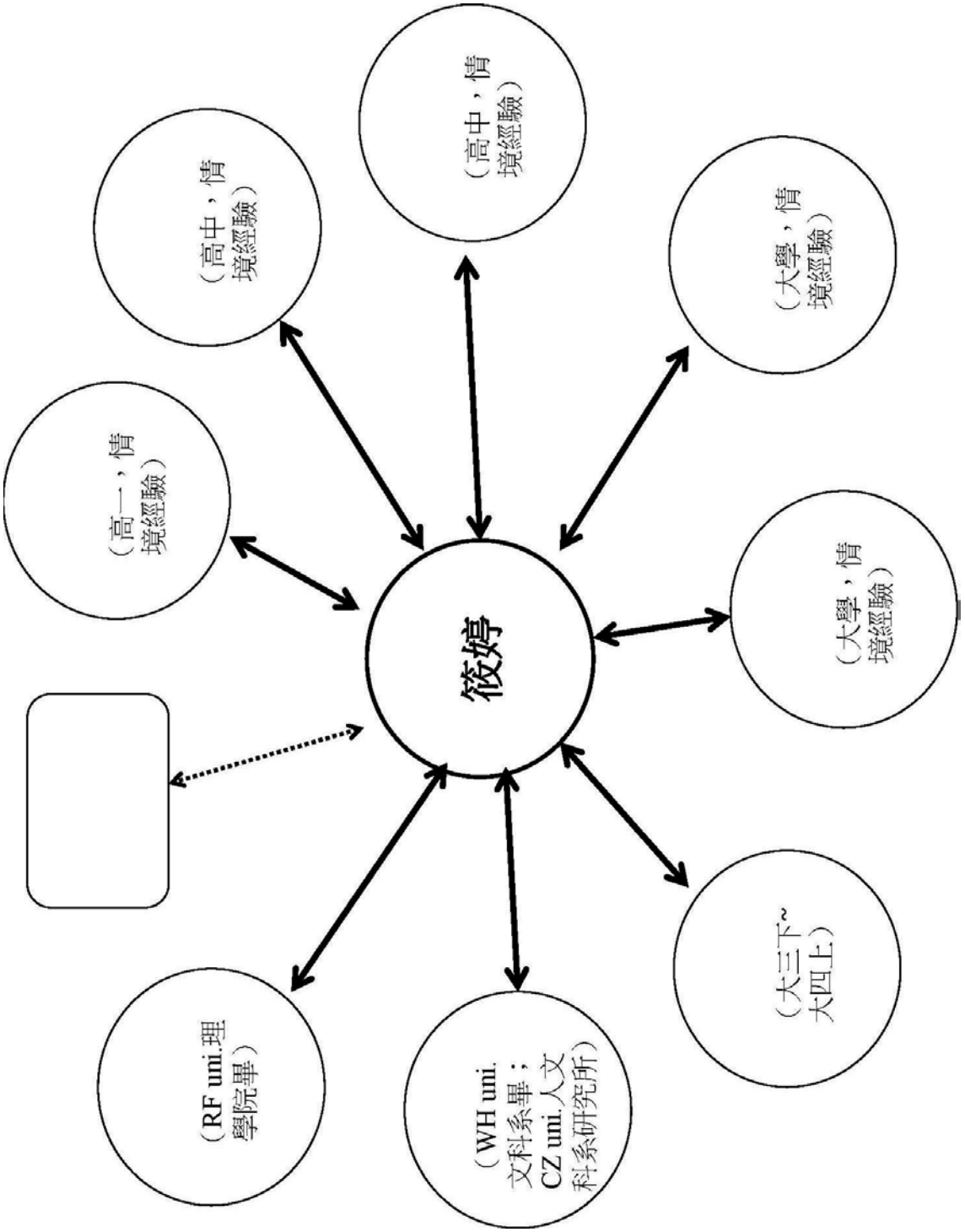
沒有每天確實的確認客服信箱是我的疏失，因為這事被罵是當然的，真正讓我難過的是，SsEg 講完這事之後，在會議上當著各主管和同事的面，繼續說：「那之前在會議上問妳客服信箱有沒有客戶來信，也不知道你是不是真的有去確認過！」雖然當天中午吃飯的時候，SgCh 有跟我聊了一下當天會議的事，我還是感到很難過。以前他問我的時候，我都真的有確認過，只是大多時候都是「沒有！」只有這次有了疏失，他為什麼要這樣懷疑我。

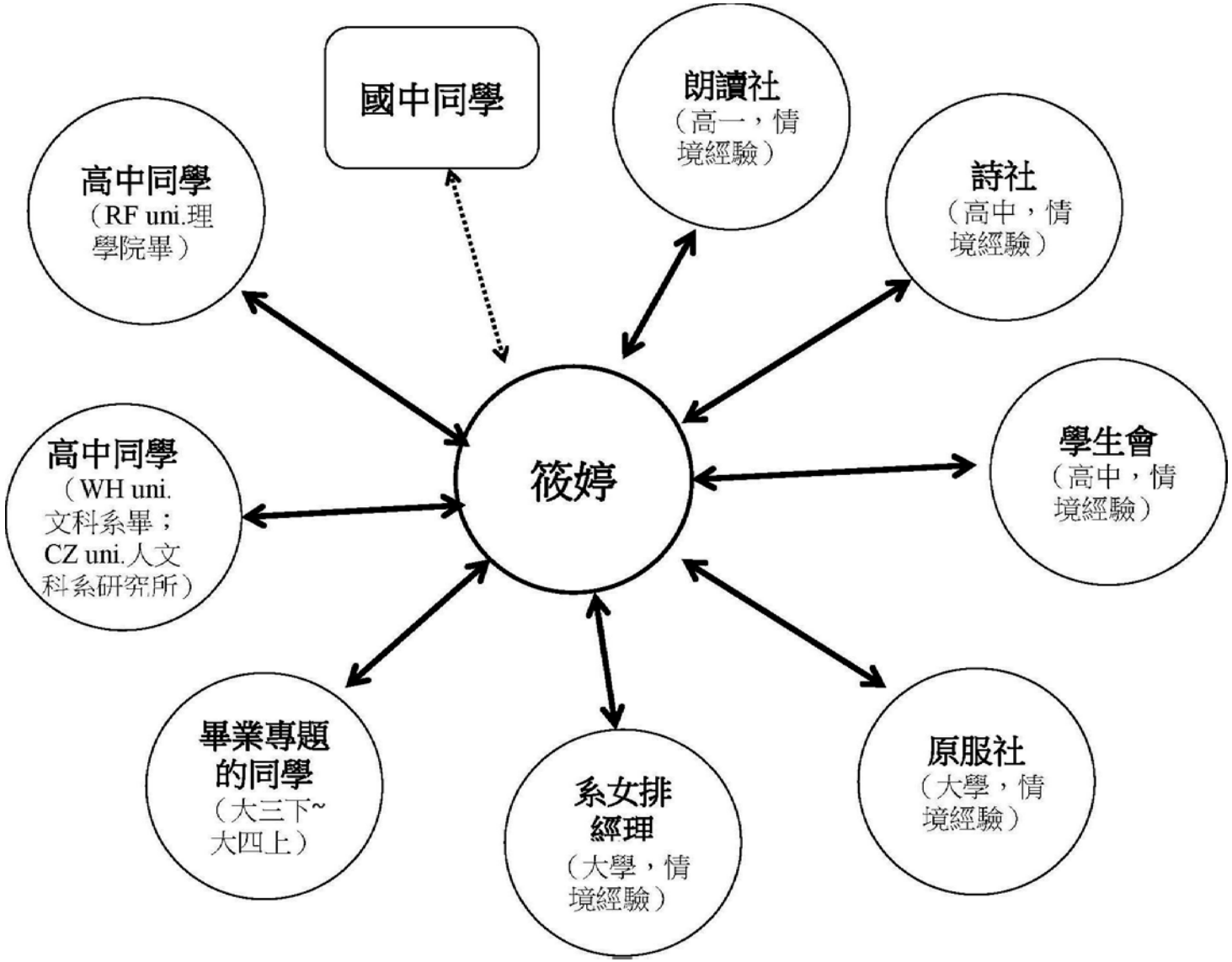
其實轉正職之後真的很不一樣，我覺得最主要的差別是，當工讀生的時候，工作上的事情出了錯，SgCh 會去解決，或教我怎麼做才對。變成正職員工之後，一些專案會開始交由我來處理，雖然工作有狀況的時候，主管還是會幫忙解決，但是我自己要承擔專案成敗的責任，過程中碰到的很多細節都需要進一步的學習和改善，而且工作越來越多，工作也不再像以前一樣等著別人叫我去做什麼就好了。另一方面，同事和主管跟我在工作上的溝通或互動也很不一樣，雖然我沒辦法說清楚那是怎樣不同，但是，七月開始，很明顯感覺到怎麼好像動輒得咎，這邊沒注意到，那邊也需要改善，而且事情越來越多，每天下班都是疲憊沮喪著回家，跟爸媽說工作發生了什麼事，他們有時候也會教我在一些情況下，要怎麼講，

算是話術吧！像是 SsEg 問我有沒有客戶來信的時候，我應該回答他說：「我 00 時間確認的時候，沒有來信。」會更恰當。

戊 1 附件三

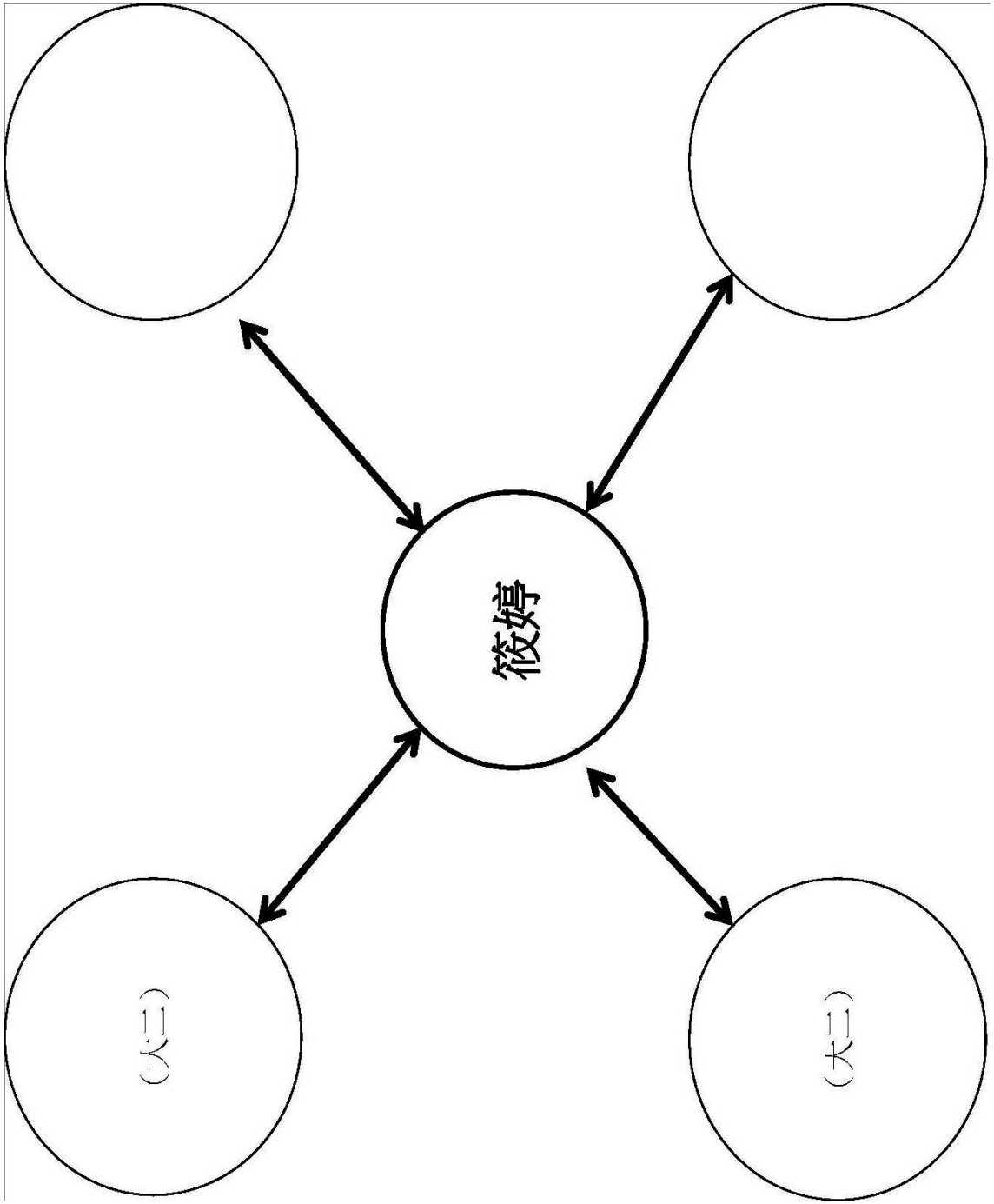
學習單 1—學生角色布局圖

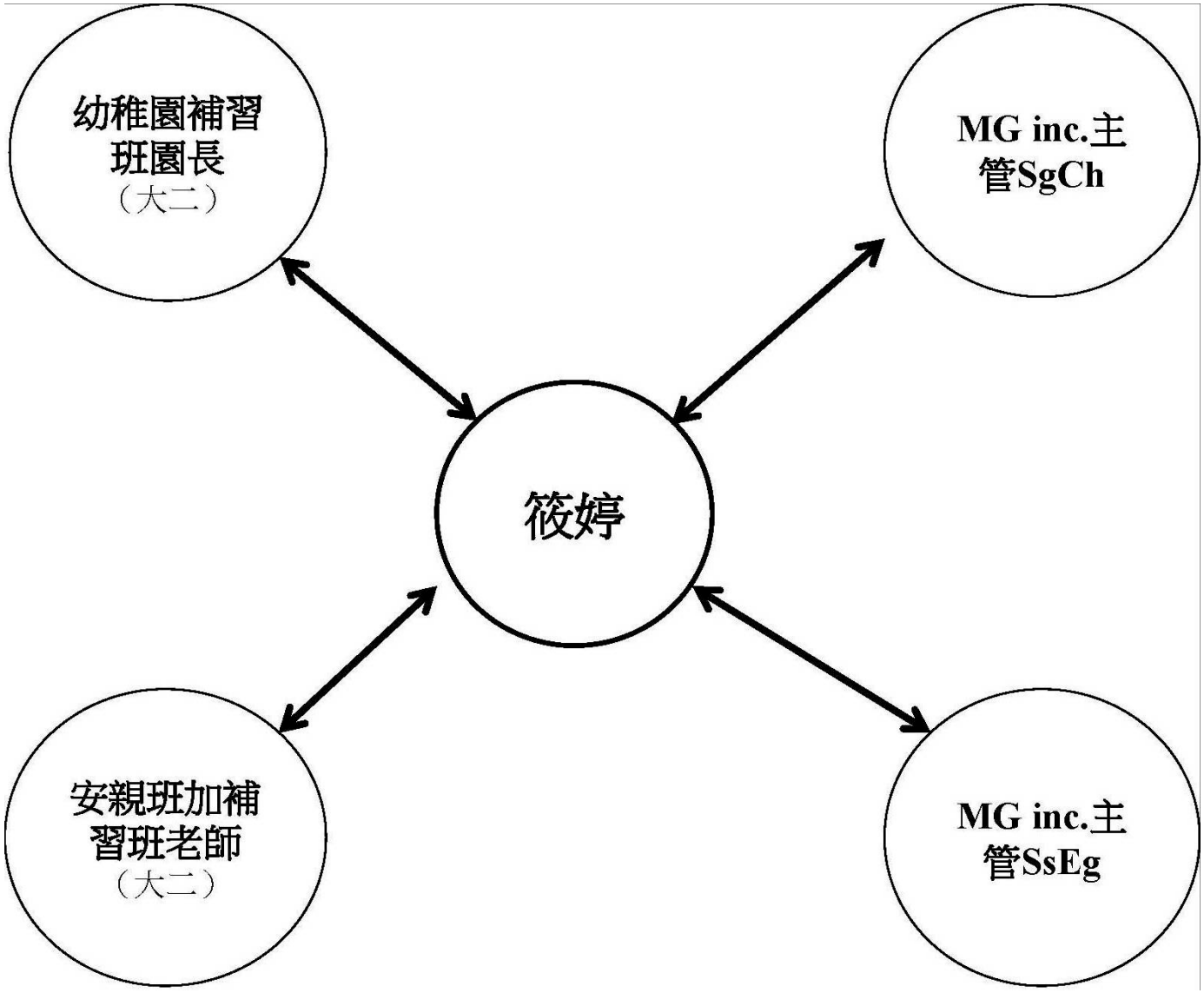



國中同學
朗讀社
（高一，情境經驗）
詩社
（高中，情境經驗）
學生會
（高中，情境經驗）
原服社
（大學，情境經驗）
系女排經理
（大學，情境經驗）
畢業專題的同學
（大三下~大四上）
高中同學
（WH uni.文科系畢；CZ uni.人文科系研究所）
高中同學
（RF uni.理學院畢）
筱婷

戊 1 附件四

學習單 2—工作者角色布局圖




幼稚園補習班園長
（大二）
MG inc.主管SgCh
筱婷
安親班加補習班老師
（大二）
MG inc.主管SsEg

戊 1 附件五

學習單 3：學—職情境角色對照表（解答版）

<table>
<tr><th colspan="4">校園</th><th colspan="3">職場：工作者角色</th></tr>
<tr><th>角色類型</th><th>他人</th><th>角色內涵</th><th>反應風格</th><th>他人</th><th>角色內涵</th><th>反應風格</th></tr>
<tr><td>學生</td><td>國中小老師</td><td></td><td></td><td rowspan="4">幼稚園補習班園長</td><td rowspan="4"></td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="6">友伴</td><td>詩社與朗讀社</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>學生會</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>原服社</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>系女排經理</td><td></td><td></td><td rowspan="2">安親班加補習班教師</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>畢業專題</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>國中同學</td><td></td><td></td><td>教育訓練主管 SgCh</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>高中同學</td><td></td><td>主動性</td><td>系統輔導主管 SsEg</td><td></td><td></td></tr>
</table>

戊 1 附件六

課前作業單

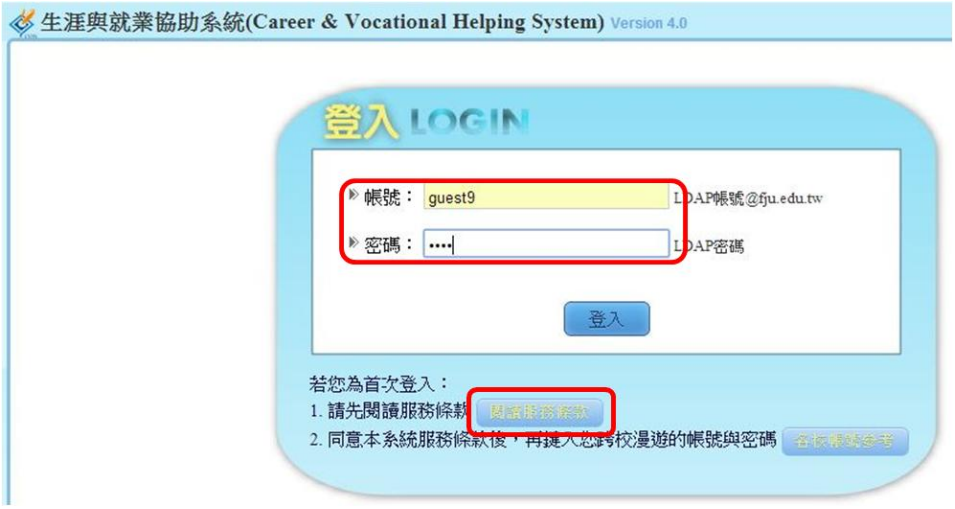
作業任務：上網進行「求職力檢測」，印出報表帶到課堂

Step1　登入 CVHS

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

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

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



Step2　找到 CVHS—學職轉換—就業力檢測斷

Step3　進行就業力診斷

Step4　印出求職力檢測結果解讀與分析頁面

*詳細說明或操作，可至 http://eao.dsa.fju.edu.tw/CVHS/docs_manual.aspx 點選學職轉換模組使用手冊「手冊下載」，進行登入與診斷。

**其他登入帳號、系統問題，請於週一至週五，上午 8:10~下午 4:30，聯繫職輔組鄭心理師：2905-4143。

單元名稱：戊 2 求職與自我行銷

本單元設計者為：

林俊宏(輔仁大學心理系博士、輔仁大學心理系兼任助理教授、擺渡系統設計營運長、美國生涯發展學會(NCDA)認證生涯發展師講師(CDFI))

呂亮震(輔仁大學心理系博士、亞洲大學心理學系兼任助理教授、擺渡系統設計執行長、美國生涯發展學會(NCDA)認證生涯發展師講師(CDFI))

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>3-6 節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">課前作業：(附件一)
1. 完成 CVHS 系統中的知識評量、技能評量。
2. 指派學員於上課前，完成個人中文求職履歷表。
課後作業：
中文求職履歷表修正版。</td></tr>
</table>

戊 2 附件一

課前作業單

（本作業共有兩部分，其沒有順序差別，您先完成那一項皆可）

一、撰寫個人中文求職履歷表，印出紙本帶到課堂。

說明：假如你現在要開始求職，你一定會需要寫一份自己的履歷表，請問你會怎麼完成此任務呢？有人會先找制式的表格來填，有人會自己設計格式。不論怎樣作，請您先以您自己的方式，做出一份「個人中文求職履歷表」，然後印出紙本帶到課堂。

二、上網進行知能評量，印出報表帶到課堂

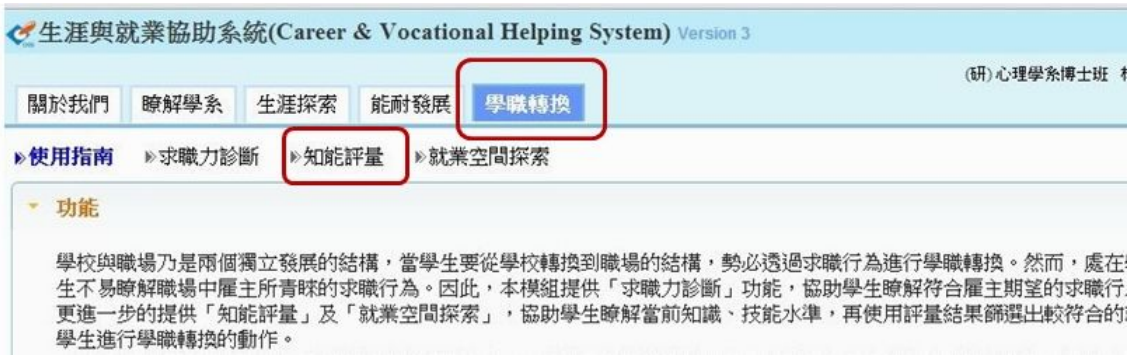
Step1　登入 CVHS

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

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

b)訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。

Step2　找到 CVHS—學職轉換—知能評量

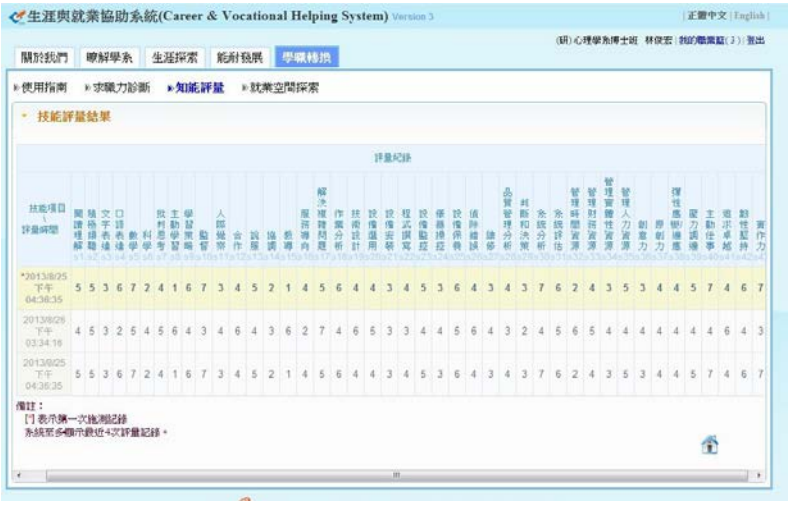


Step3　進行知識及技能評量

Step4　印出四張分報表

報表-1 知識剖面結果

報表-2 技能剖面結果



報表-3 知識評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表

報表-4 技能評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表

以知識評量結果搜尋　以技能評量結果搜尋

技能評量結果與就業途徑最相近的5筆資料　技能評量結果與職業最相近的20筆資料

技能評量結果與職業(Career)最相近的20筆資料

	職業碼	職業名稱	就業途徑	關鍵字
1	17-2199.04	暫無翻譯 (Manufacturing Engineers)	工程及技術	製造工程師 設備工程師 機械工程師
2	49-9063.00	樂器修理與調音匠 (Musical Instrument Repairers and Tuners)	設備安裝維護	鋼琴調音師
3	17-3029.04	暫無翻譯 (Electronics Engineering Technologists)	工程及技術	教授
4	47-5061.00	礦坑打樁工 (Roof Bolters, Mining)	自然資源保育	-

戊 2 附件二

求職與自我行銷

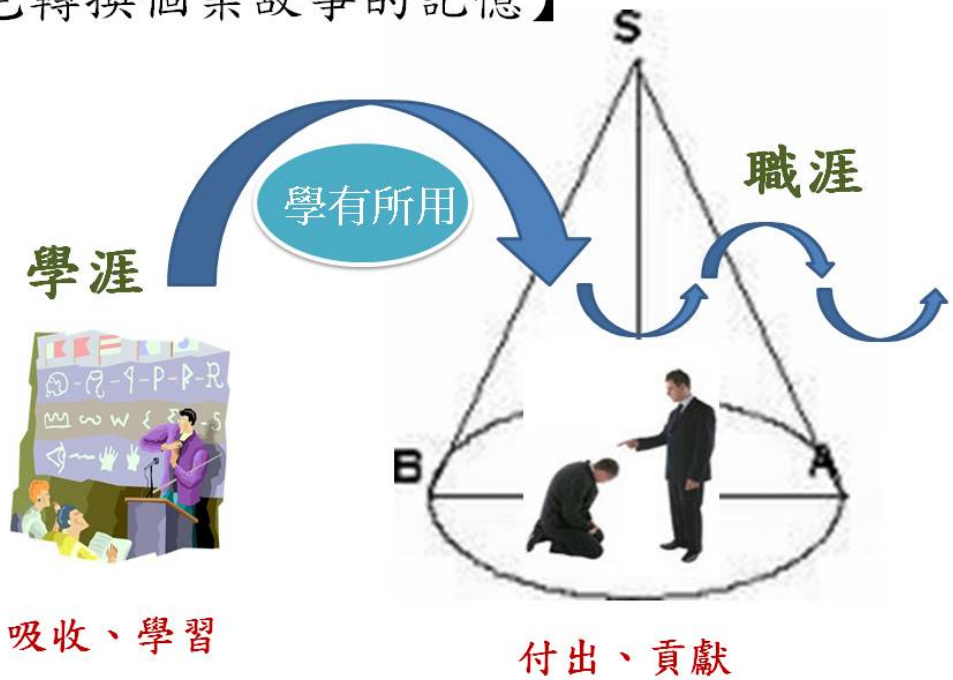
講師:林 俊 宏、呂 亮 震

學習目標

- 辨識企業用人邏輯
- 盤點個人求職優勢
- 學習履歷撰寫要點及檢核修改
- 學習求職面試要點及模擬實作

目標1:辨識企業用人邏輯

【角色轉換個案故事的記憶】



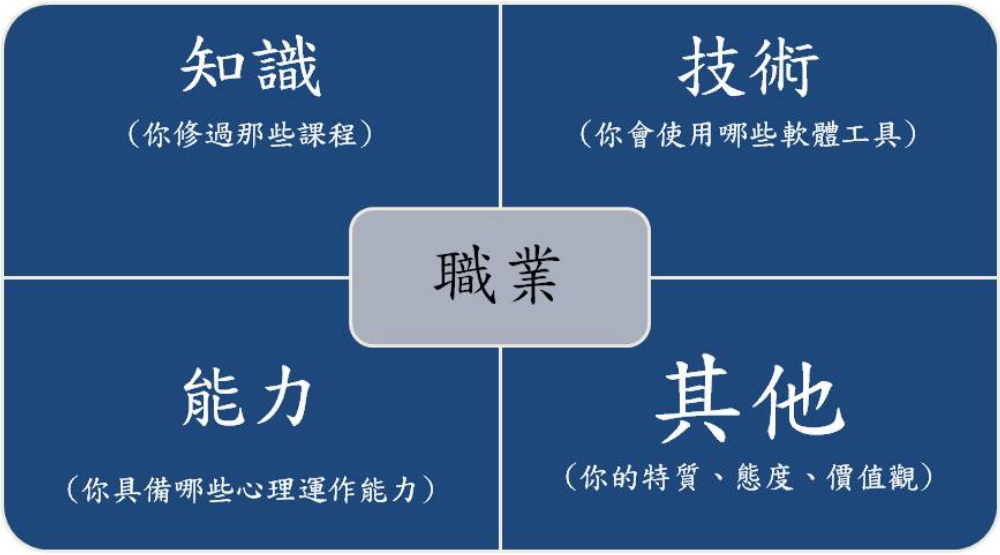
看段影片認識老闆腦

【企業】找人才的邏輯

選擇「最適合」的人

7

職業工作內涵



資料來源:Cascio, W. F. & Aguinis. H.（2010）. Applied Psychology in Human Resource Management（7th ed.）. International Edition. Upper Saddle River, NJ：Prentice Hall.

範例：心理學講師

工作任務：

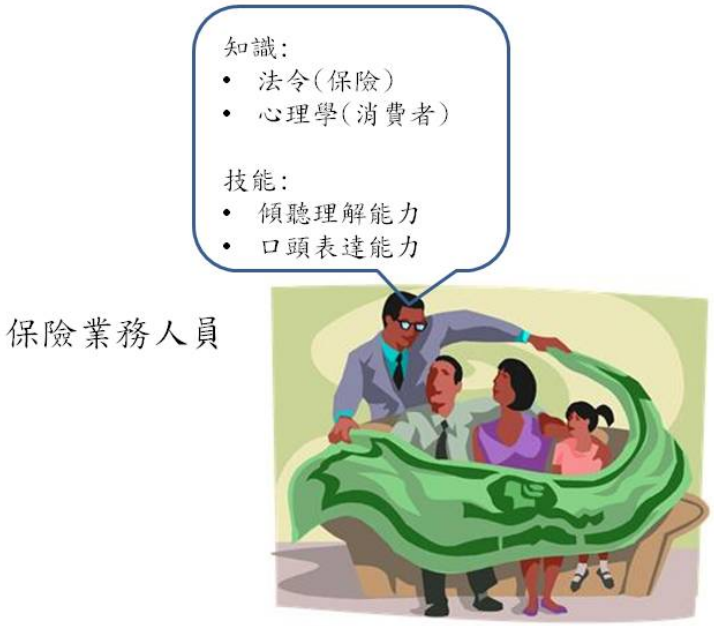
1. 教材準備
2. 課程講授

項度	內涵	甄選方法
知識	• 課程設計導論 • 心理學導論	學歷、成績單、面談
技術	• 電子講桌操作 • 電腦軟硬體操作(OFFICE)	現場實作、證照
能力	• 邏輯思考能力 • 口語表達能力	資歷、成果報告、面談、實作
特質	• 耐心 • 熱忱 • 情緒穩定	心理測驗、面談

9

目標2:盤點個人求職優勢

知識與技能的重要性



CVHS-知識與技能向度

• 知識:

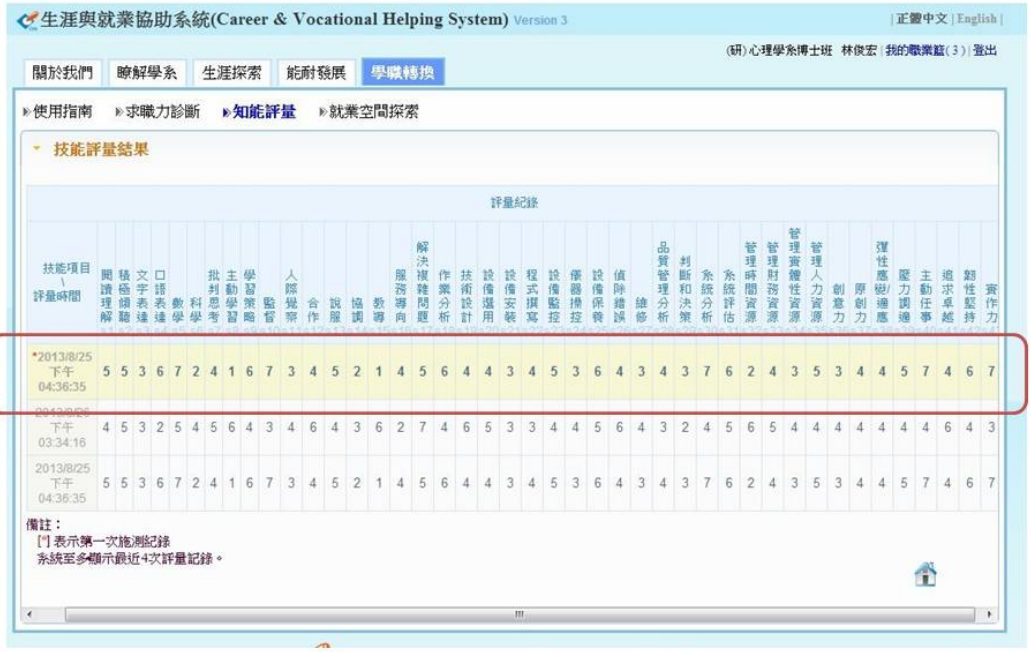
O*NET的知識描述子共有33個向度，每個向度大抵表徵著某一知識領域(domain)。

• 技能:

O*NET的技能共有43項。每個技能指影響個人工作表現之持久性的屬性。

知識評量結果剖面說明

技能評量剖面說明



知能評量與就業空間探索

討論活動

- 從職業空間查詢結果，記錄你(妳)的個人求職優勢與潛在職業

	知識	技能
潛在職業名稱		

目標3:求職履歷撰寫要點

履歷表的「作用」是什麼？

- 引發興趣
- 初步認識
- 創造面試的機會

討論活動

大家來找碴

掀開履歷表的面紗

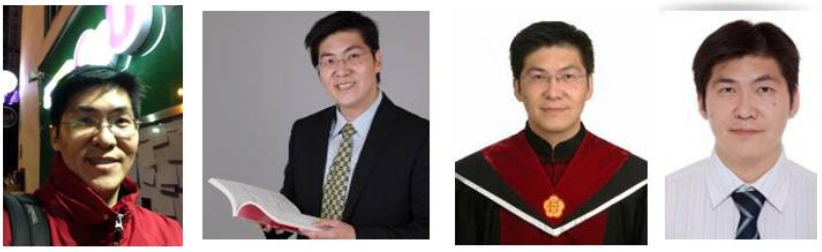
--履歷表的內容結構

基本資料

- 應徵公司名稱
- 應徵工作職稱
- 個人姓名
- 出生日期
- 聯絡方式(電話、住址、E-mail)

備註：電話以容易聯繫到你為主（如：手機號碼）

要不要貼照片？貼哪種



22

學歷資料

- 學校 + 科系 + 就讀期間
- 有無輔系/雙修(科系全名)
- 相關的短期進修/專業機構研習
- 海外遊學經驗

ps1:書寫時，掌握「倒敘」原則，從最高學歷開始寫，並註明取得學位日期。

ps2:書寫資料盡量要提出證明文件。

經歷資料

- 打工、實習經驗

公司全名、部門名稱、職位名稱、工作期間

- 社團經驗

社團全名 + 擔任幹部名稱 + 參與期間

- 擔任班級或學會幹部經驗

擔任幹部名稱 + 參與期間

專長

- 語言專長(英語、日語)

語文類別 + 語文程度

- 技能專長(PMP、PHP等)

專業證照

- 共通領域專長(表達能力、邏輯思考能力、統計分析)

檢定證書或課堂專題或報告

ps:專長資料必須能提出相對應的證書或成果。

希望待遇

- 詢問從事相關工作的學長姐(人脈很重要)
- 詢問企業徵才的說明代表
- 「依公司規定」的標準答案
- 企業與個人可接受的彈性範圍（如25000-28000）

自傳

● 自傳的功能：

(1)增加審核者對求職者的認識深度

(2)讓審核者感受求職者的求職動機與企圖心

- **自我陳述內容)**
- 第一段:自我與家庭描述**(加強個人性格與工作關係)**
- 第二段:個人在校學習及技能與求職職務的契合。
- 第三段:個人社團、工讀經驗能力與求職職務的契合
- 第四段:自我期許及為企業「貢獻」的陳述。

- 自傳以600-800字為限，不超過一頁A4為原則。
- 段落分明且具有邏輯性。（切記：**不可有錯別字**）

自傳範例

第一段	主管您好，我叫林小婷。畢業於OO科技大學資訊管理學系，多年來離家求學生活也造就我獨立、成熟且不怕艱難的個性，相信這是職場工作者應具備的特性。
第二段	在校期間，我期望自己未來能投身資訊產業服務，除資訊相關課程(電子商務、資料庫等課程)的進修成績都保持在全班前10%外，也積極考取EEC企業電子化軟體應用師-ERP(鼎新配銷模組)、資料庫軟體應用、丙級電腦軟體設計技術士、乙級電腦軟體應用技術士、丙級會計事務技術士等專業證照等，強化個人資訊專業素養。
第三段	在專業學習外，我也積極參與課外活動，以培養工作所需職能，如擔任學校的行政助理、教學助教，並在班上擔任許多幹部、系學會擔任活動組組長、以及組織女籃球隊。強化個人行政處理、人際溝通、組織協調等核心能力。在最後一年，我也因成績優異爭取廈門的集美大學當交換生，透過跨文化互動的刺激，讓我深感保持競爭力需不斷精進個人的專業與能力。相信快速變化的資訊產業更需我這股不斷更新的態度。
第四段	作為一位社會新鮮人，盼自己過去的資訊專業與核心能力得以學以致用。我也自信能成為稱職的資訊專業工作者，以達到公司的績效要求。現得知貴公司正對外求才中，以我在專業服務工作經驗及能力，我有信心可以勝任貴公司的【助理資訊工程師】，為貴公司效力專業，盼您面試的安排，容見面詳談。

推薦人

- 在校期間，最熟悉你課業或社團表現的師長。
- 在課外工讀/社團活動的師長或主管。
- 與你期望應徵的工作或產業相關的師長/主管。
- 務必告知推薦人

履歷表內的小錦囊

- 站在雇主角度思考。
- 履歷要貼近事實(誠實至上)。
- 積極用詞的使用（如主動、自信、貢獻、壓力承受）
- 扣接企業或工作所強調的工作價值（如：創新、誠信、效率）

履歷表體檢

目標4:求職面試要點

面試為哪樁??

從面試過程，
可以發現求職者哪些條件 ？

- **澄清資料**
- **測試職業能力**
- **理解人格特質**

求職者進行面試前的準備

- **協助了解招募企業或組織的基本資料**
  - 如何找到這些基本資料：網站、媒體報導、人脈等
  - 要了解那些資料：公司發展沿革、經營特色等
  - 面試地點及交通路線：最好事先走一遍(同時段)
- **面試前的禮儀—接獲通知時的應對方式**
  - 面試時間、地點、方式的確認與詢問
  - 其他(如無法配合部分必須委婉告知)
  - 千萬不要在電話裡面問薪水
- **務必提早十分鐘到，絕對不要遲到。**

可能遇到的面試方式

- 電話面試(初審/遠距離)
- 個別面試(一對一)
- 團體面試(多對多、多對一)

面試型式與座位安排

- 個人面試(求職者1 VS 面試人員 1)→面試的基本類型
- 個人面試(求職者1 VS 面試人員 3)→常見的面試類型
- 集體面試(求職者 3 VS 面試人員 1)→第一次面試時最常見的類型
- 模擬會議(求職者 6)→讓應徵者們自行討論議題，面試人員從旁觀察。

面試時的服裝儀容與基本禮貌

頭髮：修剪整齊、最好不要染髮。

臉色：前一天請勿熬夜，女生可施淡妝。

服裝：整齊清潔、與所應徵之工作職務相搭配，取下身上飾物。

指甲：事先修剪，注意個人的衛生習慣；彩繪指甲適當嗎？

眼神：直視面試官人中位置，堅決不閃爍。(影響最大!!)

姿態：態度從容、抬頭挺胸。

見面試官前，先到盥洗室做好事前準備。
記得把手機關掉（忘記關的應對方式）

切記報到就是面試的開始！

面試的第一個問題

你會如何【自我介紹】呢?

1. 問好。
2. 介紹自己姓名、學習背景。
3. 說明自己為何投遞履歷應徵這個工作
4. 自己為何適合該公司及能勝任該工作
5. 表達進入公司的期待。

常見的面試問題

- **下列一些問題是面試官常常會問到的問題，求職者該如何回答呢？**
  - 說說你對這個工作的了解(在網路職缺上必須掌握的資訊)
  - 說說看你的缺點吧！（不再請大家說優點了，把缺點說成優點）
  - 你之前負責的工作是什麼？（確認資料中活動內容）
  - 離開前一個工作的原因是什麼？（保守應對，切勿抱怨）
  - 過去的工作讓你記憶最深刻的事情是什麼？(工作價值與態度)
  - 過去的工作讓你最驕傲與最挫折的事情是什麼？(挫折因應與反思)
  - 為什麼要來應徵/申請我們公司？（學習VS貢獻）

39

最後，有什麼問題想問的？

關鍵最後一題 踢出臨門一腳

安全性的提問:
- 請問今天面試後，大概甚麼時間會通知結果
- 請問如果公司今天錄取我了，在報到之前有甚麼我需要先準備的。

企圖性的提問:
- 這份工作的工作內容與責任要求
- 公司未來的發展方向

必失敗的面試回答　切記!!

- 我什麼事都可以做…
- 這個工作可以讓我學到很多，請給我一個學習的機會…
- 我計畫X年後要出國進修…
- 我晚上在補習準備國家考試…

問題的本質

- 無論面試官問什麼問題，他其實都想知道：
  - 你「能做」與「想做」該工作的程度
  - 你「對該企業認識」的程度

- 如果在每次的面試機會與過程中都能「用心準備與因應」，肯定會順利通過面試的。

42

求職面試初體驗

單元名稱：戊 3 職場社會化

本單元設計者為：

夏侯欣鵬(輔仁大學企管系助理教授、輔仁大學就業輔導組前組長)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="2">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="2">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="2">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="2">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="2">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="2">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="2">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
■其他特殊場地：<u>教室座位可以搬動為佳</u></td></tr>
<tr><td>教學資源工具</td><td colspan="3">1. 教師手冊 1：如何看電影(參見附件一)。
2. 教師手冊 2：電影「穿著 PRADA 的惡魔」電影情節摘要、紀錄與討論問題的脈絡(參見附件二)。
3. 學習單：電影討論綱要(參見附件三)。</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">課前作業：
方案一：學生請自行先觀賞電影「穿著 PRADA 的惡魔」：請學生就電影欣賞學習單(附件三)提出個人心得。
或
方案二：學校提供公播版本於課前播放：提供學生電影欣賞學習單(附件三)作為電影欣賞的引導。</td></tr>
<tr><td>備註</td><td colspan="3">學校可提供電影公播版於課前一小時播放。</td></tr>
</table>

戊 3 附件一

如何看電影

一、引言

從小學到現在經歷多少老師？多少同學？記得幾位？爲何記得?誰握有學習方法，誰就握有二十一世紀，學會握有如何學習的方法最重要。學習知識不是最重要，走上誠品，一堆知識無遠佛界，必須探究學習過程，多元學習方法才能開展個人視野。

二、為何用電影學習？

人的認知改變導致態度改變，進而導致行為改變，而認知方式決定於感受外來刺激與訊息的模式。每人的模式已漸僵化，人不易莫名的改變，除非破除原先的認知，改變的源頭在於感知外在訊息的模式，而人的訊息感知 85 % 來自視覺，應由視訊下手，電影可有效的突破原先認知的疆界。

電影融合了多個藝術元素，多情節之組合與多元素之配套，可多樣地挑起、或刺激、或強化特定之感受，寫實手法呈現直指真實世界，象徵手法呈現激起無限想像空間；多人同時感受、彼此刺激、共同分享、擴大認知及感受世界，形成團體學習，放大學習成效。

戊 3 附件二

電影「穿著 PRADA 的惡魔」情節摘要與討論問題脈絡

片名：穿著 PRADA 的惡魔

總片長：109 分鐘

電影內容摘要

米蘭達·普瑞斯特是紐約時尚界聖經—「RUNWAY」伸展台雜誌的總編，其在時尚界呼風喚雨，從頭到腳全是 Prada，對整個時尚界有極大的影響力，其要求部屬相當嚴苛，只要稍有自尊的人，絕對無法在她手下工作，但是進入伸展台又是所有對時尚有熱情的年輕紐約女孩最大的夢想。

剛從大學畢業的安德莉亞·沙區，希望將來能在「紐約客」或「浮華世界」雜誌工作，安德莉亞憑著西北大學的漂亮履歷，應徵了許多人夢寐以求的工作—米蘭達的個人助理。但是安德莉亞的時尚品味不佳，儘管分不清楚名牌，不服輸的她還是接下米蘭達的助理工作。安德莉亞開始承受來自米蘭達的各種要求，但是她相信，如果她能夠撐過這份工作一年，這份資歷將會幫助她輕鬆取得她夢想已久成為的記者。

漸漸的，安德莉亞開始適應這份工作，並且擁有免費的設計師服裝與許多時尚配件，並在作家克里斯幫助下，完成一項不可能的任務後，並漸漸得到米蘭達的信任。然而，他的家人與朋友卻感覺安德莉亞已經遠離了他們，安德莉亞也了解到她必須在工作和家人朋友之間做出選擇。

電影內容記錄

00:00~03:50 開場

樸實的安德莉亞應試時尚界傳奇人物米蘭達的助理工作，開場序幕也展現甫畢業自西北大學的新鮮人安德莉亞之穿著與生活與一般都會女性的不同。

03:50~04:40 應徵助理工作

穿著樸素的安德莉亞應徵時尚界傳奇人物米蘭達的第二助理，劇中的安德莉亞對時尚毫無品味，除了沒看過「伸展台」時尚雜誌之外，甚至根本不認識時尚界的傳奇人物米蘭達。米蘭達的第一助理愛蜜莉對安德莉亞說的一段話，「只要為她(米蘭達)賣命一年，之後想去任何雜誌社都會受到任用，所有女生都會渴望這份工作。」

04:40~07:40 總編米蘭達工作風格

突接獲消息，總編米蘭達臨時早到公司，公司上下進入備戰狀態，穿戴打扮，公務定位，個人桌面清理等每個人見到米蘭達都盡量閃躲…米蘭達一進公司，瞬間交代愛蜜莉任務，包括不滿愛蜜莉辦事內容、公務任務(雜誌專題、封面設計相關事宜、派對出席、座車接送時間)、個人飲食習慣，家庭成員的提醒(家長會議、家庭聚會），愛蜜莉一一記錄。

07:40~10:00 米蘭達親自面試安德莉亞

愛蜜莉本認為安德莉亞不適合該工作(沒有時尚與品味)，但是，米蘭達認為前兩次任用了看起來似乎懂時尚的應徵者，但他們卻在短時間被解雇，故而想自己親自面試。

問了幾個重點：來此做什麼？不看「伸展台」？不知道「米蘭達」？對時尚無概念？但是米蘭達也不認為這是問題……最後，安德莉亞在面試對米蘭達說的這一段話，「我不夠苗條，也不夠漂亮，也不太懂時尚，但我很聰明，我學的很快，我會努力工作的。」

安德莉亞獲得米蘭達第二助理工作。

10:00~12:00 安德莉亞和朋友聚餐

安德莉亞認為此工作只是「交房租的工作」。

12:00~21:50 安德莉亞的第一天

一大早，安德莉亞即被交付必須立刻到辦公室，並且必須買妥米蘭達需要的咖啡，安德莉亞抵達之後，愛蜜莉對她說「這工作很困難，你根本沒搞懂」。

接著，愛蜜莉開始交代工作任務，一定要接電話，不准漏接，否則米蘭達會捉狂；兩人一定要有人留守在位子上。愛蜜莉並說明，兩人不同工作，安德莉亞負責準備咖啡、跑腿，愛蜜莉負責米蘭達主要行程。

奈吉帶了一雙高跟鞋給安德莉亞，但是安德莉亞覺得不需要！此時，米蘭達喚愛蜜莉，但是愛蜜莉離開位子，安德莉亞左顧右盼，奈吉適時提醒。安德莉亞進入辦公室後，米蘭達仍稱呼愛蜜莉名子，安德莉亞適時想說自己叫做安德莉亞，米蘭達僅是微笑，然後交代任務。此時，安德莉亞不懂老闆交代的服裝種類，隨即問了米蘭達，米蘭達說「拿妳的問題去煩別人吧」！仍繼續交代任務。最後，米蘭達看了安德莉亞的裝扮……安德莉亞也換上高跟鞋！

隨即愛蜜莉回位後，安德莉亞似乎對剛剛交辦的任務，記得不是很清楚，也警告安德莉亞不要問米蘭達問題。隨即安德莉亞展開交辦的任務。

回辦公室之後，愛蜜莉立即怪她去太久，並說道安德莉亞僅能用餐十五分鐘，且與其他同事嘲笑安德莉亞的衣裝。其間，米蘭達正回辦公室，將衣物皮包任意丟在安德莉亞桌上，愛蜜莉要安德莉亞快速將包包與衣物吊掛衣櫥。

午餐時見到奈吉，奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜，但是安德莉亞回應，「不會一輩子待在時尚界，又何必為了工作改變自己？」突接獲必須趕赴米蘭達會議，因米蘭達都是早到十五分鐘，午餐也來不及食用，必須快速趕赴。

21:50~25:40 安德莉亞對工作的不在意

米蘭達對於時尚很挑剔，要求相當嚴格，奈吉要安德莉亞聽著學習，不要出聲。突然討論腰帶之際，安德莉亞嗤笑一聲，說到因為還在學習「這玩意」，更引起米蘭達不高興，米蘭達從安德莉亞在時尚企業上班，但是無意的選擇衣著，更不懂時尚衣著產品，一副完全無關的態度，做出不滿的言詞，認為「當從

一件藍色的毛衣，安德莉亞認為只是個普通的毛衣，然而認為的藍色，其實可能存在很多種藍色系，而最上層的時尚產業就是決定使用哪種藍色帶領時尚流行」。

安德莉亞回家後，因為認為米蘭達只因為自己不懂兩條皮帶差異，就擺出不悅且責備的語氣，而滿腹抱怨，認為米蘭達吹毛求疵，花費大量金錢，只是為了給顧客不要的東西。並再度說「只做一年，之後就可以做自己想做的事情」。

25:40~35:30 安德莉亞的挫敗與轉變

米蘭達嚴苛的派任務給助理，包括擺放衣服與包包、買早餐、檢查車子、公務拍照事宜、買女兒的物品、接狗兒子、定餐、轉接公務電話等。

適逢週五，安德莉亞本想與父親度過一個安靜幽靜的星期五，但是……突接獲米蘭達電話，米蘭達要求安德麗雅在狂風暴雨的天氣中找到一架飛機，好讓她趕回家參加女兒的表演，但由於天氣惡劣以致於無法完成任務，隔天，米蘭達刻薄地對安德莉亞說，「你有漂亮的履歷，且自誇自己是工作狂，我以為你這個聰明卻沒時尚感的女孩會不一樣，然而你卻比其他笨女孩更讓我失望。」

這使得，安德莉亞跑去找奈吉哭訴，說道「不知道能做什麼，作對事情也沒有人會注意，甚至米蘭達也不會說謝謝，做錯事情就尖酸刻薄」。沒想到奈吉一點也不關心安德莉亞，並說「那就辭職」。更是短短一句話，「我可以在五分鐘內找到一個非常想要這份工作的女孩取代你。」安德莉亞卻說，「我不想辭職，努力是希望有人稱讚」。奈吉說「安，你根本沒試過，只是在抱怨」「你要我說米蘭達找你麻煩？可憐的安？」「米蘭達只是在做他的工作」「妳根本不瞭解你的工作，根本沒生活其中，但是有一些人有。」「你以為這只是一本雜誌？這不止是一本雜誌，是一座閃亮的希望燈塔，你不知道這裡孕育多少傳奇」「喔！你不在乎，因為，這裡雖然有很多人擠破頭想進來，你卻只是來討口飯吃。而你卻只懷疑米蘭達為何不在你做好功課之後，親親你額頭，再賞一顆金色星星！醒醒吧」

這句話突然使安德莉亞去面對自己的問題－毫不在乎的工作態度……她請奈吉幫忙改造安……

35:30~56:00 安德莉亞的轉變

正當同事談論安德莉亞之際，卻見安德莉亞一身俐落的裝扮(髮型、服飾穿著、配件)走進辦公室，有別與以往……

在安德莉亞改變了心態之後，很快地掌握到工作的要領，例如，知道背的皮包是誰設計的，也開始和朋友表達「伸展台」並不是那麼膚淺。並在偶然機會遇到雜誌撰文克里斯丁，其工作是安德莉亞夢寐的工作之一，並願意看其文章。因為心態轉變，也開始使得米蘭達對她的信任日益增加，開始讓安德莉亞接觸一些較為正式或隱私的任務，並會稱呼「安德莉亞」。奈吉也再次告訴安德莉亞「米蘭達的意見就是一切」。

之後，因為送「設計聖經」事宜，安德莉亞未聽從愛蜜莉之語，似乎得罪了米蘭達，使得米蘭達交給她一個相當困難的任務，想要考驗她並讓她知難而退，一個任務是牛排館未開店但十五分鐘要吃到牛排，安德莉亞準備妥牛排之後，米蘭達卻不吃。另一個幾乎不可能的任務是取得哈利波特未出版的手稿，若取不回，亦請安德莉亞不用回公司。令人出乎意外的是，在即將放棄之際，透過克里斯丁順利完成了任務，至此，米蘭達更加信任了安德莉亞。

56:00~57:00 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

一天，安德莉亞因為工作繁忙，態度不佳，奈吉要安德莉亞調整態度之際，安德莉亞道出工作已經影響安德莉亞的私人生活。奈吉卻對安德莉亞說，「習慣吧，工作順利就會這樣！等你的生活全毀時，表示你要被提拔了。」

57:00~01:06:40 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

再度展現米蘭達的專業、嚴格的工作態度與風格。

此時慈善晚會即將展開，但是愛蜜莉重感冒，米蘭達要求安德莉亞必須出席盛會，安德莉亞並交付必須背熟賓客名單，而這天正是男友生日。因為宴會表現專業，安德莉亞更深得米蘭達的信任。正當安德莉亞欲趕回度過男友生日之際，遇到克力斯丁，談及可以引薦紐約編輯，但是，安德莉亞為了男友放棄機會。當晚，由於仍未能趕及男友生日，也危及兩人關係。

01:06:40~01:17:25 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

安德莉亞再度得到米蘭達的信任，決定帶安德莉亞參加巴黎服裝盛會，但是此為愛蜜莉的夢想，安德莉亞很為難，但是米蘭達對著安德莉亞言，「你可能從未考慮在伸展台的未來，而決定權在妳」。

當晚，安德莉亞輾轉難眠，無法做出決定。第二天，米蘭達將衣物包包不再慣性丟在安德莉亞的桌子上，而是丟在安德莉亞的桌子上。米蘭達續逼安德莉亞告訴愛蜜莉巴黎之行的決定，安德莉亞只好電愛蜜莉，愛蜜莉卻因此而出車禍。

安德莉亞赴醫院，告訴愛蜜莉巴黎之行的結果，並告知這是沒辦法的選擇，但是愛蜜莉相當生氣，且認為是可笑的藉口，並認為安德莉亞說謊，其本是只想當記者，但是穿上名牌鞋時，就已經出賣了靈魂。

接著，朋友也不諒解，安德莉亞認為是別無選擇，而朋友們認為安德莉亞永遠的藉口都是別無選擇，決定都不是自己下的，並認為本是不屑於伸展台的女生，現在卻生活其中，此也讓安德莉亞與男友分手。

01:17:25~01:38:00 赴巴黎行

巴黎行之際，米蘭達再度接到前夫提出離婚消息，展現米蘭達柔弱一面。但是當安德莉亞問及米蘭達是否要留下陪她時或有什麼可以做？米蘭達又再度展現工作狂的一面…做好妳的工作……

當晚奈吉告訴安德莉亞，要赴投資家瑪西莫資助名設計詹姆斯擴大經營品牌的全球企業工作，其能獨立擔當一面，為此慶祝，該事宜也是米蘭達推薦。

安德莉亞赴約克里斯丁時，知悉集團將換掉米蘭達，並要在演講會後才告訴米蘭達。安德莉亞用盡一切方法試圖要告訴米蘭達，但是未果。直到演講會議時……米蘭達卻宣布……詹姆斯的夥伴另有其人……

其實，米蘭達早已經知悉將被換掉，並積極進行佈局及遊說……米蘭達對於安德莉亞用盡一切辦法告知之事，印象深刻，並認為很像米蘭達，不顧人們需要，為自己選擇。當安德莉亞說及自己不像米蘭達，也不會做出對待奈吉的方法之時，米蘭達認為安德莉亞做了……對愛蜜莉……安德莉亞不認為，仍認為別無選擇……但是米蘭達認為…… 她選擇了……「你要這種人生就得那些

選擇」，安德莉亞答道「不過萬一，我不想像你一樣……」……米蘭達認為大家都想要這一切。

01:38:00~結 安德莉亞的選擇

安德莉亞離開了米蘭達……如願應徵上紐約鏡報記者……

問題討論

討論一：你(妳認為)安德莉亞的工作任務為何?

Ilgen & Hollenbeck(1991)論及工作中所面臨的任務可區分為二大類，包括制定的(established task elements)與突發的要素(emergent task elements)。制定的任務要素則為正式任務、明定的任務等；突發的任務要素，包括私人任務、主觀任務等。前者，是來自雇主的客觀外在文件記載，是因組織科層任務而存在，也處於較不受時間與日常活動影響的半靜止狀態；相對的，後者，則是來自各種工作關係中的他者，較為主觀(無清楚或明文的規範)、個人化且較動態性(摘自周志明,2013)。因此，工作角色為這個職缺主要做些什麼事，組織的角色為人們期待你能夠表現出來的多種行為的表現。故而，安德莉亞的正式工作任務與其在組織中的角色係有差別。

安德莉亞的正式工作任務為明訂助理任務，包括米蘭達行程、會議等事宜的規劃、電話接聽、不漏接電話、文件整理、處理雜誌週邊事宜(如，設計封面封頁服裝取樣跑腿)、辦公室打理、座車安排(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)、派對出席與掌握賓客名單(57:00~01:06:40 **安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變**)等。而安德莉亞若就在該組織的角色，尚包括不受時間與日常活動影響的半靜止狀態的工作，包括買咖啡(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)、買女兒的物品、接狗兒子、定餐(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)、要求安德麗雅在狂風暴雨的天氣中找到一架飛機,好讓她趕回家參加女兒的表演(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)、牛排館未開店但十五分鐘要吃到牛排、取得哈利波特未出版的手稿(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)。

討論二：安德莉亞面對自己的第一份工作，犯了哪一些新鮮人的通病？

1.應試工作卻對該組織不熟悉

劇中的安德莉亞應試時尚工作，卻對時尚毫無品味，除了沒看過「伸展台」時尚雜誌之外，甚至根本不認識時尚界的傳奇人物米蘭達。

2.個人角色與組織角色的認知

「工作」概念關切的是個體的行為內涵;「角色」概念關切的是個體形成一組被期待的行為之歷程,組織角色尚包括組織其他人期待你能夠表現出來的多種行為展現。安德莉亞一直認為此工作只是「交房租的工作」(10:00~12:00 **安德莉亞和朋友聚餐**),認為米蘭達只因為自己不懂兩條皮帶差異,就擺出不悅且責備的語氣,而滿腹抱怨,認為米蘭達吹毛求疵,花費大量金錢,只是為了給顧客不要的東西。並再度說「只做一年,之後就可以做自己想做的事情」(21:50~25:40 **安德莉亞對工作的不在意**),僅是另一個工作的跳板。因此,安德莉亞沒看過「伸展台」時尚雜誌之外,甚至根本不認識時尚界的傳奇人物米蘭達。午餐時見到奈吉,奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜,但是安德莉亞回應,」不會一輩子待在時尚界,又何必為了工作改變自己?」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)當討論腰帶屬於該組織專業領域知識時,安德莉亞嗤笑一聲,說到因為還在學習「這玩意」,(21:50~25:40 **安德莉亞對工作的不在意**)。因為米蘭達找麻煩,安德莉亞跑去找奈吉哭訴,說道「不知道能做什麼,作對事情也沒有人會注意,甚至米蘭達也不會說謝謝,做錯事情就尖酸刻薄」。(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)。

上述皆顯示了安德莉亞對這份工作的態度仍以自我為中心,雖然她已經進入了時尚界,但總是一副事不關己的態度,認為時尚界是一個可笑的行業,一心只是為了自己跳往另一份工作,故而,忘記身為伸展台編輯助理必須完成任務的職責角色,一點都不想要融入工作的環境,因此任務失敗遭受責難之時,僅剩下抱怨。如奈吉所言,「我可以在五分鐘內找到一個非常想要這份工作的女孩取代你。」安德莉亞卻說,「我不想辭職,努力是希望有人稱讚」。奈吉說「安,你根本沒試過,只是在抱怨」「你要我說米蘭達找你麻煩?可憐的安?」「米蘭達只是在做他的工作」「妳根本不瞭解你的工作,根本沒生活其中,但是有一些人有。」「你以為這只是一本雜誌?這不止是一本雜誌,是一座閃亮的希望燈塔,你不知道這裡孕育多少傳奇」「喔!你不在乎,因為,這裡雖然有很多人擠破頭想進來,你卻只是來討口飯吃。而你卻只懷疑米蘭達為何不在你做好功課之後,親親你額頭,再賞一顆金色星星!醒醒吧」(25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)。

3.質問工作該如何做

米蘭達交代任務。此時，安德莉亞不懂老闆交代的服裝種類，隨即問了米蘭達，米蘭達說「拿妳的問題去煩別人吧」(**12:00~21:50 安德莉亞的第一天**)

4.錯誤評價資深同事所分享的工作觀念或組織指示的工作

安德莉亞回家後，因為認為米蘭達只因為自己不懂兩條皮帶差異，就擺出不悅且責備的語氣，而滿腹抱怨，認為米蘭達吹毛求疵，花費大量金錢，只是為了給顧客不要的東西。

5.對於組織「內規」的重視

「伸展台」為一時尚產業，安德莉亞除了應試前未能充分掌握時尚訊息外，自己的服裝也未能符合組織的文化與期待，如，奈吉帶了一雙高跟鞋給安德莉亞，但是安德莉亞覺得不需要！爾後，午餐時見到奈吉，奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜，但是安德莉亞回應，僅是一句話帶過……「不會一輩子待在時尚界，又何必為了工作改變自己？」(**12:00~21:50 安德莉亞的第一天**)

又，並當大家談論著時尚專業知識之際，安德莉亞嗤笑一聲，並以「這玩意」，字眼形容時尚設計，故而米蘭達不悅指出認為「當從一件藍色的毛衣，安德莉亞認為只是個普通的毛衣，然而認為的藍色，其實可能存在很多種藍色系，而最上層的時尚產業就是決定使用哪種藍色帶領時尚流行」(**21:50~25:40 安德莉亞對工作的不在意**)。

討論三：你(妳)認為安德莉亞組織社會化歷程為何？即個人習得在該組織中如何做事、如何與他人共事等潛規則的歷程。

若以個人與組織光譜來看待生涯轉換的議題，Schein(1978)主張該歷程可以分為三個階段：「進入」、「社會化」與「相互接納」。在進入階段，為個人的工作準備與訓練期；而**社會化階段，則為個人習得在該組織中如何做事、如何與他人共事等潛規則的歷程，亦即，個體從外人轉變為組織內部人的過程**；在相互接納階段，新人係透過各種正式或非正式儀式被組織認可、被賦予權利或地位、或

被賦予較有挑戰與重要性的工作，進而形成有效的心理契約(psychological contract)。Schein(1979)指出在組織社會化的歷程中，新人必須能形成組織的「觀點」，以及自己在其中的角色；亦即將自己放在時間與空間中，去察覺自己未來的發展，以及自己與主管、同事間的關係（摘自周志明，2013）。Chao, O' Leary-Kelly, Wolf, Klein, and Gardner (1994)則對其做了比較廣泛的定義，認為社會化包含了六個面向，即歷史、語言、政策、人員、目標與價值觀、表現要求。

Feldman(1976)社會化的過程包括五個階段，第一階段為設想組織的階段，第二為面對階段，第三階段為改變，第四、五階段分別為行為與情感的結果。第一階段通常是在新人應徵與組織招募的階段，因為新人透過網站相關資料去瞭解組織，往往會導致資訊不對稱。當新人進入組織工作之際，亦進入第二階段—面對階段。第二階段中，新人真正看到工作與組織是什麼，也必須再組織與家人的期待需求中求取均衡的角色。若新人能漸漸適應組織與工作的角色，則進入第三階段，為改變階段。此階段，新人能很適應環境，能有效的執行工作任務，解決問題，並且行為舉止亦能調整接近於該組織文化，甚且也被交辦重要的任務，而新人也在個人角色與組織賦予的角色中求得平衡。最後，可以透過指標檢視社會化程度，行為指標包括是否能執行被分派的工作任務、負擔工作角色應該有的責任及以及他人合作關係、是否離開組織等；情感指標包括工作滿意度、內在工作動機與工作的投入等。

第一階段：設想的組織

安德莉亞應徵工作之時，因為原希望到「紐約客」或「浮華世界」雜誌工作，故而僅對文字工作內容較為熟知，因而初次與米蘭達見面時，不看「伸展台」、不知道「米蘭達」、對時尚亦無概念，也僅是以「交房租的工作」心態接受助理一職。爾後，因為不瞭解工作狀況，故而：

1. 奈吉帶了一雙高跟鞋給安德莉亞，但是安德莉亞覺得不需要！此時，米蘭達喚愛蜜莉，但是愛蜜莉離開位子，安德莉亞理當應米蘭達，但是安德莉亞左顧右盼，奈吉適時提醒，安德莉亞始進入辦公室。但是進辦公

室後，米蘭達仍稱呼愛蜜莉名子，安德莉亞適時想說自己叫做安德莉亞，米蘭達僅是微笑，然後交代任務。(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)

2. 米蘭達交代任務。此時，安德莉亞不懂老闆交代的服裝種類，隨即問了米蘭達，米蘭達說「拿妳的問題去煩別人吧」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)

3. 午餐時見到奈吉，奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜，但是安德莉亞回應，」不會一輩子待在時尚界，又何必為了工作改變自己？」(12:00~21:50 **安德莉亞的第一天**)又，當討論腰帶屬於該組織專業領域知識時，安德莉亞嗤笑一聲，說到因為還在學習「這玩意」，(21:50~25:40 **安德莉亞對工作的不在意**)。

4. 因為米蘭達找麻煩，安德莉亞跑去找奈吉哭訴，說道「不知道能做什麼，作對事情也沒有人會注意，甚至米蘭達也不會說謝謝，做錯事情就尖酸刻薄」。因此，奈吉對著安德莉亞說道，「妳根本不瞭解你的工作，根本沒生活其中，但是有一些人有。」「你以為這只是一本雜誌？這不止是一本雜誌，是一座閃亮的希望燈塔，你不知道這裡孕育多少傳奇」「喔！你不在乎，因為，這裡雖然有很多人擠破頭想進來，你卻只是來討口飯吃。而你卻只懷疑米蘭達為何不在你做好功課之後，親親你額頭，再賞一顆金色星星！醒醒吧」 (25:40~35:30 **安德莉亞的挫敗與轉變**)。

第二階段：面對

當因為安德莉亞未能完成任務，米蘭達刻薄地對安德莉亞說，「你有漂亮的履歷，且自誇自己是工作狂，我以為你這個聰明卻沒時尚感的女孩會不一樣，然而你卻比其他笨女孩更讓我失望。」安德莉亞跑去找奈吉哭訴，說道「不知道能做什麼，作對事情也沒有人會注意，甚至米蘭達也不會說謝謝，做錯事情就尖酸刻薄」。沒想到奈吉一點也不關心安德莉亞，並說「那就辭職」。更是短短一句話，「我可以在五分鐘內找到一個非常想要這份工作的女孩取代你。」安德莉亞卻說，「我不想辭職，努力是希望有人稱讚」。奈吉說「安，你根本沒試過，只是在抱怨」等話語驚醒安德莉亞，她請奈吉幫忙改造安……

而正當同事談論安德莉亞之際，卻見安德莉亞一身俐落的裝扮(髮型、服飾穿著、配件)走進辦公室，有別與以往……(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)安德莉亞開始接受時尚產業的穿著……電話不離身，隨時接聽米蘭達電話，接聽電話的聲音也有別於以往……(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)

第三階段：改變階段

爾後的安德莉亞，開始對自己工作熟悉，了解自己的工作，很快地掌握到工作的要領，例如，知道背的皮包是誰設計的，也開始和朋友表達「伸展台」並不是那麼膚淺。並且在約會時，亦會立即接聽米蘭達的電話。因為心態轉變，也開始使得米蘭達對她的信任日益增加，開始讓安德莉亞接觸一些較為正式或隱私的任務，並會稱呼「安德莉亞」，更願意交辦「聖經」工作給安德莉亞。(35:30~56:00 **安德莉亞的轉變**)

爾後，雖歷經米蘭達交給安德莉亞一個相當困難的任務，想要考驗她並讓她知難而退，但是安德莉亞不放棄任何機會，想盡辦法達成任務，至此，米蘭達更加信任了安德莉亞。

基於上述，安德莉亞能執行被分派的工作任務、負擔工作角色應該有的責任及以及他人合作關係，且對工作有相當投入，故也進入第四與第五階段。然而，因為本身價值觀與米蘭達之衝突，最後，安德莉亞還是選擇離開伸展台。

戊 3 附件三

學習單

班級：_____姓名：_____學號：_____

討論 一：你(妳認為)安德莉亞的工作任務為何?

個人心得

組內不同之觀點與反思

討論二：安德莉亞面對自己的第一份工作，犯了哪一些新鮮人的通病？

個人心得

組內不同之觀點與反思

討論三:你(妳)認為安德莉亞組織社會化歷程為何？即個人習得在該組織中如何做事、如何與他人共事等潛規則的歷程。

個人心得

組內不同之觀點與反思

單元名稱：戊 4 職場高效習慣(A 版)

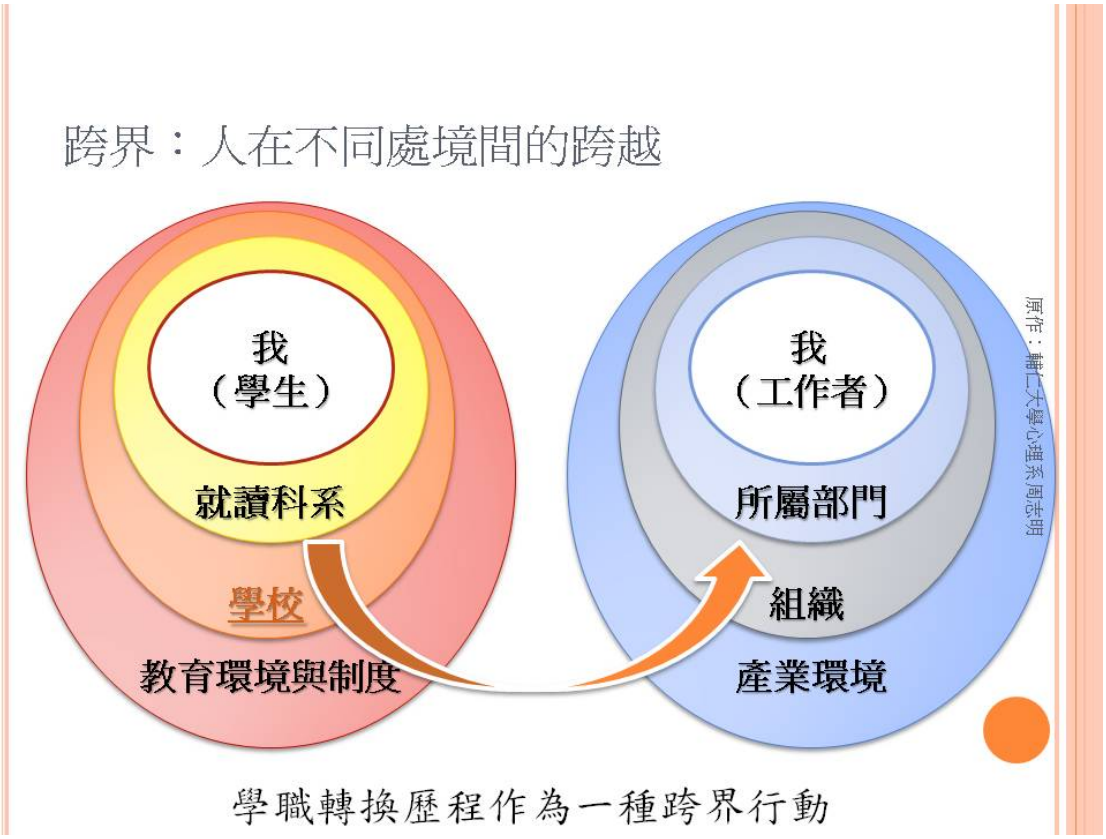
本單元設計者為：

周志明(輔仁大學心理系博士、輔仁大學全人教育中心兼任助理教授、輔仁大學職涯發展與就業輔導組督導)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">課後作業：完善習慣養成方案後，以電子檔繳交，並各自執行方案內容。</td></tr>
</table>

戊 4 附件一

跨界文化敏感性
原作：輔仁大學心理系周志明


跨界：人在不同處境間的跨越
我
（學生）
就讀科系
學校
教育環境與制度
我
（工作者）
所屬部門
組織
產業環境
原作：輔仁大學心理系周志明
學職轉換歷程作為一種跨界行動

管理者差異 I

差異性	學校	職場
1.交付任務	固定交付規定的任務	會分派緊急或臨時性的任務
2.任務期限	較長	任務完成時間很短
3.任務目標	教學大綱瞭解課程目的	任務常較模糊
4.對任務的評估	強調過程中的收獲	重視結果與利益

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 II

差異性	學校	職場
5.對工作表現的期待	強調知識成長	重視工作能力的呈現
6.公平性	期待盡可能公平	有時候很獨斷
7.意見溝通	鼓勵討論	無暇討論，或對討論沒興趣

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 I

差異性	學校	職場
1.生活時間安排	較具有彈性	較為固定
2.出席率	有缺曠課的餘地	不能曠職
3.循環週期	較短：學期、學年	持續數季或數年的週期
4.休閒時間	每年度都有長假和較彈性的節日或假期	休假少

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 II

差異性	學校	職場
5.回饋	較頻繁、個別化	不定期、非經常性
6.問題的答案	通常都有「正確」解答	通常是「最好」的解答
7.評估方式	較多個人學業成績的評比	除了個人，也重視團隊表現
8.獎勵方式	較客觀、強調優點	以主觀標準、個人判斷為基礎

原作：輔仁大學心理系周志明

學習歷程差異

差異性	學校	職場
1.學習的內容	強調較抽象性、理論性原則	重視具體的問題解決和決策
2.學習的規劃	正規、結構性的學習規劃	以工作中發生的臨時事件或具體的生活為基礎
3.學習的方式	個人化的學習	社會性、分享性的學習

原作：輔仁大學心理系周志明

THE END~

原作：輔仁大學心理系周志明

學習資源@高教環境

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

原作：輔仁大學心理系周志明

戊 4 附件二

學習單：習慣養成方案

○○○○習慣養成方案	
設計者	
需求評估	Q1.我（們）因為缺乏這項習慣，在生活中造成哪些負面影響？ Q2.這個習慣就我（們）的生活經驗來對照，主要發生在跨界文化差異中的哪幾項？ Q3.這個習慣的養成，會如何影響我未來更能掌握職場中的潛規則？
養成目標	Q1.我們使用書中的哪些觀念來規劃養成的目標？ Q2.為了養成這個習慣，我們要達成哪些具體看得到的目標？
執行或操作步驟	步驟一： （說明） 步驟二： （說明） 步驟三： （說明） 步驟四： （說明） 步驟 X： （說明）
自我評估	EX1.我更清楚習慣養成之後的學校生活較以往不同。 EX2.我每天碰到***情況的時候，都有***。

單元名稱：戊 4 職場高效習慣(B 版)

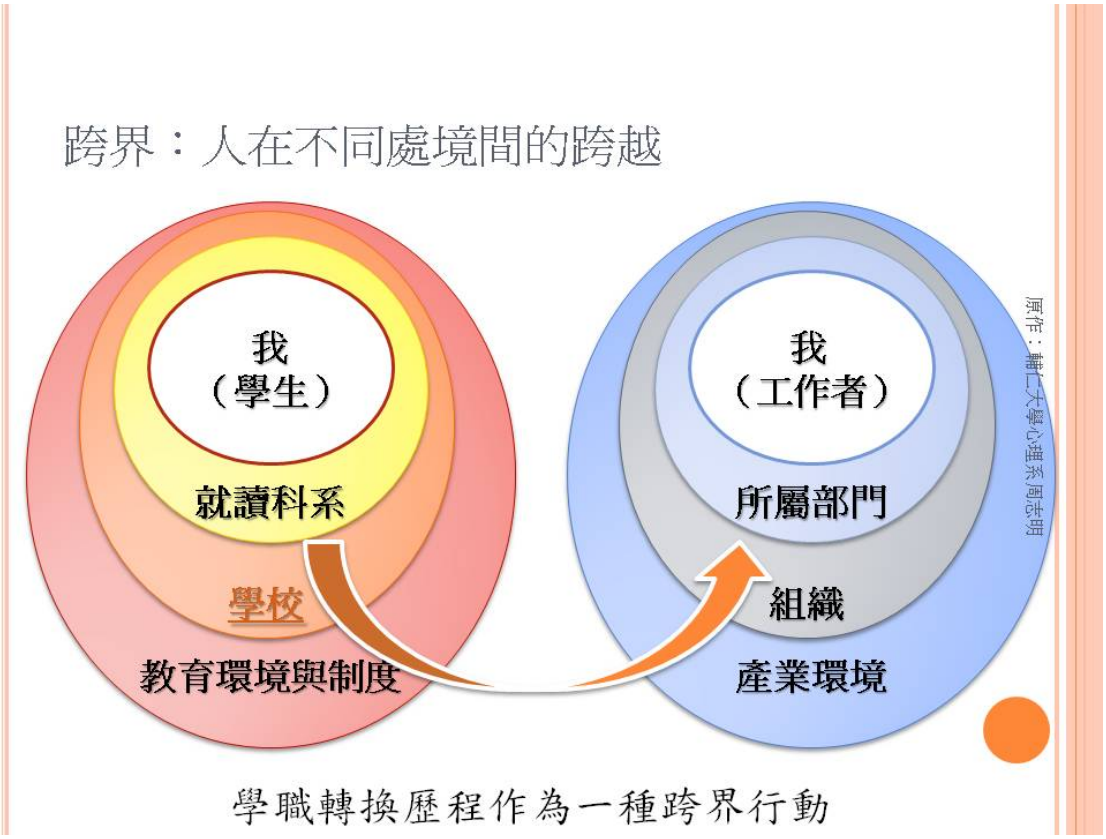
本單元設計者為：

周志明(輔仁大學心理系博士、輔仁大學全人教育中心兼任助理教授、輔仁大學職涯發展與就業輔導組督導)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3">課後作業：從跨界文化差異省思影片腳本</td></tr>
</table>

戊 4 附件一

跨界文化敏感性
原作：輔仁大學心理系周志明


跨界：人在不同處境間的跨越
我
（學生）
就讀科系
學校
教育環境與制度
我
（工作者）
所屬部門
組織
產業環境
原作：輔仁大學心理系周志明
學職轉換歷程作為一種跨界行動

管理者差異 I

差異性	學校	職場
1.交付任務	固定交付規定的任務	會分派緊急或臨時性的任務
2.任務期限	較長	任務完成時間很短
3.任務目標	教學大綱瞭解課程目的	任務常較模糊
4.對任務的評估	強調過程中的收獲	重視結果與利益

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 II

差異性	學校	職場
5.對工作表現的期待	強調知識成長	重視工作能力的呈現
6.公平性	期待盡可能公平	有時候很獨斷
7.意見溝通	鼓勵討論	無暇討論，或對討論沒興趣

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 I

差異性	學校	職場
1.生活時間安排	較具有彈性	較為固定
2.出席率	有缺曠課的餘地	不能曠職
3.循環週期	較短：學期、學年	持續數季或數年的週期
4.休閒時間	每年度都有長假和較彈性的節日或假期	休假少

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 II

差異性	學校	職場
5.回饋	較頻繁、個別化	不定期、非經常性
6.問題的答案	通常都有「正確」解答	通常是「最好」的解答
7.評估方式	較多個人學業成績的評比	除了個人，也重視團隊表現
8.獎勵方式	較客觀、強調優點	以主觀標準、個人判斷為基礎

原作：輔仁大學心理系周志明

學習歷程差異

差異性	學校	職場
1.學習的內容	強調較抽象性、理論性原則	重視具體的問題解決和決策
2.學習的規劃	正規、結構性的學習規劃	以工作中發生的臨時事件或具體的生活為基礎
3.學習的方式	個人化的學習	社會性、分享性的學習

原作：輔仁大學心理系周志明

THE END~

原作：輔仁大學心理系周志明

學習資源@高教環境

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

原作：輔仁大學心理系周志明

戊 4 附件二

研究一的影片腳本

影片一（64 秒）

【狀況】收發 E-mail 來處理客戶日常事務

【角色扮演】同部門同事、業務經理(主角)及客服人員

【場景 1】一早進辦公室的例行 E-mail 收發。主角正在看早上剛進來的 E-mail。在例行的 E-mail 中突然看到有一封無法自行解決的內容。

【電腦螢幕中 E-mail 內容，主角口中唸出】

1. 澳洲客戶 Business 來信要訂 20 台的可程式化鍵盤，要問最新的交期跟報價。
2. 歐洲分公司負責人 Ulrich 下個禮拜要來台灣，需要安排接機跟會議室。
3. 大洋洲的經銷商來來信說，本公司的 POS 系統銷售成績優秀。
4. 急信告知系統用到一半突然畫面反白，造成店面營收停頓。

【台詞】

主角：(問題無法立即解決而困惑，轉問隔壁同事）像這種問題你以前有沒有遇過？

同事：像這種事情可以問客服部，他們會知道應該要怎麼處理比較適合。(一派輕鬆的樣子）

主角：對喔！我怎麼忘記了。多虧你提醒，看我這個記性真是的（以手擊掌，恍然大悟狀)我先把 mail 轉過去再打電話跟他們說一聲。(心情愉悅的處理發生的事件）

【場景 2】撥打電話給客服部人員，並等待協助並告知該如何處理

客服：愛迪爾公司您好，很高興為您服務。

主角：Cindy？我是玉貞。景文餐廳的李先生有寫信來說我們公司的系統用到一半畫面會反白，可不可以麻煩你幫忙解決。

客服：估計是控制板的問題。你信轉過來了嗎？我幫你看一下，晚一點我再打電話跟李先生聯絡實際發生狀況。之後我會再跟你說最後處理狀況。

主角：好的，謝謝你。有任何新狀況請讓我也一併知道。

客服人員：沒問題。

各位學員回答第 1 題及第 2 題。

影片二（58 秒）

【狀況】收發 E-mail 來處理客戶日常事務

【角色扮演】同部門同事、業務經理(主角)及客服人員

【場景 1】一早進辦公室的例行 E-mail 收發。主角正在看早上剛進來的 E-mail。在例行的 E-mail 中突然看到有一封無法自行解決的內容。

【電腦螢幕中 E-mail 內容，主角口中唸出】 1. 澳洲客戶 Business 來信要訂 20 台的可程式化鍵盤，要問最新的交期跟報價。 2. 歐洲分公司負責人 Ulrich 下個禮拜要來台灣，需要安排接機跟會議室。 3. 大洋洲的經銷商來來信說，本公司的 POS 系統銷售成績優秀。 4. 急信告知系統用到一半突然畫面反白，造成店面營收停頓。

【台詞】

主角：厚，很煩耶！是不會直接問客服部門。我幹嘛還要幫別人做他的工作，以為我每天都很閒嗎！今天公司是給我十幾萬啦（不停抱怨中）。像這種問題你以前有沒有遇過？（情緒極糟的詢問隔壁同事）

同事：像這種事情可以問客服部，他們會知道應該要怎麼處理比較適合。(一派輕鬆的樣子)

主角：對喔！我怎麼忘記了(以手擊掌，恍然大悟狀)。反正先把 mail 轉給他們，讓他們自己去收這個爛攤子。處不處理是他家的事。(仍然不停的抱怨貌)

【場景 2】撥打電話給客服部人員，並等待協助並告知該如何處理

客服：愛迪爾公司您好，很高興為您服務。

主角：Cindy 嗎？我是玉貞。(口氣不耐煩中)景文餐廳的李先生有寫信來說我們公司的系統用到一半畫面會反白，怎麼公司的東西品質那麼爛，這種事是你們部門的事，拜託趕快跟對方聯絡。

客服：估計是控制板的問題。你信轉過來了嗎？我幫你看一下，晚一點我再打電話跟李先生聯絡實際發生狀況。之後我會再跟你說最後處理狀況。

主角：不用了，這是你們 RMA 的事。你們自己搞清楚狀況就可以了。不用跟我說。

客服：沒問題。

各位學員回答第 1 題及第 2 題。

影片三（86 秒）

【狀況】聯繫客戶，詢問產品使用情況

【角色扮演】顧客、工程師及業務經理(主角)

【場景 1】主角正在撥打電話給顧客詢問產品使用情況。

主角：您好，這裡是愛迪爾公司，敝姓翁，請問 X 小姐(先生)在嗎？

顧客：嗯，我是啊，怎樣？(聽到是愛迪爾公司的人，不爽中，所以口氣很不屑！)

主角：噢！X 小姐(先生)是這樣的啦，我們是想要瞭解一下，上個月貴公司安裝的那套 POS 系統，到目前為止不知道有沒有使用上的問題或是不足的地方？

顧客：(不屑的回答) 哼，拜託！那是什麼程式押，狂當機，根本無法順利使用！我們打給客服，不是佔線就是要我們等等等……搞什麼嘛？

主角：(認真聆聽中，並努力安撫客戶) 是是是，真的是很抱歉造成貴公司的困擾！對於我司未能及時處理貴公司所發生的問題，是我們的疏失，也謝謝您的指教，我這邊會立即向上呈報這件重要的事情，當然我們公司也會立即指派技術人員至貴公司瞭解情況的。

顧客：(稍稍冷靜) 嗯，那你們就快點派人過來吧！！

【場景 2】撥打電話給公司內部維修課的工程師..

主角：請問現在維修課的工程師可以派的出人外出檢查客戶買的機器嗎？

工程師：機器使用上發生什麼問題嗎？

主角：有客戶反應我們的機器在使用上一直當機，如果可以的話，麻煩請今天即刻派人到客戶那邊檢查機器。

工程師：我查一下今天的外出維修表，看有沒有人手可以再過去。請把客戶的聯絡資料給我們。晚一點我們會派人再跟客人聯絡，再看要帶什麼東西過去替換。

主角：OK，麻煩你們了。如果有其它狀況，請也一併讓我知道。

工程師：沒問題。

各位學員回答第 3 題及第 4 題。

影片四（90 秒）
【狀況】聯繫客戶，詢問產品使用情況
【角色扮演】顧客、工程師及業務經理(主角)

【場景 1】主角正在撥打電話給顧客詢問產品使用情況。
主角：您好，我是愛迪爾公司的翁小姐，請問Ｘ小姐(先生)在嗎？
顧客：(不屑的回答)嗯，我是，怎樣？
主角：我是想請問一下，貴公司上個月購買的那一套 POS 系統在使用上有沒有什麼問題？
顧客：(不屑的回答)哼，拜託！那是什麼程式押，狂當機，根本無法順利使用！我們打給客服，不是佔線就是要我們等等等……搞什麼嘛？
主角：(一副心不在焉的敷衍狀)喔～是嗎？怎麼會狂當機呢？會不會是你們自己操作不當呢？
顧客：(拉高聲調，大聲回應)什麼我們操作不當？？你們這是什麼態度押？我們花了冤枉錢還要受氣嗎？
主角：(在顧客抱怨到－你們這是什麼態度押？的同時，將電話拿到旁邊的桌上，並喝一口茶)
顧客：總之我不管，我要你們給我個交待！！(約停留 3 秒鐘，發現電話那頭兒沒有聲音了，便接著大聲喊：)喂？喂？你有沒有在聽？
主角：(在顧客抱怨到－喂？喂？ 的同時，再喝一口茶，並做出被茶嗆到狀！！咳嗽接著說：)咳！咳！Ｘ小姐(先生)，基本上我只是例行公事打個電話詢問一下客戶端的使用狀況，關於您反應的問題我會請技術人員稍後致電給您。謝謝您的指教，再見。(掛掉電話，口中唸唸有詞說：真衰！遇到瘋子。並做出不屑翻白眼的表情)

【場景 2】撥打電話給公司內部維修課的工程師..
主角：拜託，維修課的工程師今天派個人外出檢查客戶買的機器吧！
工程師：機器使用上發生什麼問題嗎？
主角：有客戶反應我們機器在使用上一直當機，隨便派個人過去看一下就可以了。
工程師：我查一下今天的外出維修表，看有沒有人手可以再過去。請把客戶的聯絡資料給我們。晚一點我們會派人再跟客人聯絡，再看要帶什麼東西過去替換。
主角：反正就是派個人過去，有那麼難嗎！等一下我就會給你客戶的聯絡資料了，今天一定要派一個人過去就對了！！
工程師：沒問題。

各位學員回答第 3 題及第 4 題。

影片五（86 秒）

【狀況】維繫及開發客戶

【角色扮演】關心業務狀況的上級主管及業務經理(主角)

【場景 1】上級主管與主角在辦公室討論某些客人日後的業務方針。在快要結束的時候跟主角的談話…

主管：對了（忽然想起來的樣子）我前幾天看了一下公司目前的經銷商名冊，台灣的經銷商數量只佔了目前經銷商名冊的 5%，看來是少了一點，想個辦法看能不能再增加到 15%，讓營業額再衝高一點。

主角：(開心貌）您不提醒我都忘了。其實我這幾天早已經連絡過一家對代理我們公司新產品的公司，名字是超捷。負責人張先生跟我在電話中談的非常愉快，公司的規模雖然不大，但是在台灣擁有非常多的潛在客戶群，如果可以跟他們公司簽約搞定代理權，相信在短期之內，可以增加不少銷售量。而我手上目前也還有幾家潛力公司還在談。今天早上我已經打電話要先跟超捷的張先生確認我昨天跟他約的時間，我準備一下機器就可以出門了。我一定會把好消息帶回來公司！（信心滿滿狀）

主管：訪談的記錄要寫報告上來，有要部門支援的你就自己看著辦。沒問題的話，你準備一下就可以出門了。(兩人並離開現在的辦公室）

各位學員回答第 5 題及第 6 題。

影片六（70 秒）

【狀況】維繫及開發客戶

【角色扮演】關心業務狀況的上級主管及業務經理(主角)

【場景 1】上級主管與主角在辦公室討論某些客人日後的業務方針。在快要結束的時候跟主角的談話…

主管：對了（忽然想起來的樣子），我前幾天看了一下公司目前的經銷商名冊，台灣的經銷商數量只佔了目前經銷商名冊的 5%，看來是少了一點，想個辦法看能不能再增加到 15%，讓營業額再衝高一點。

主角：(開始一臉的不耐煩）喔！那我有空再找時間看看有哪些公司可以再開發的。

主管：業務部門平常都沒在注意這些事嗎？(開始有不高興的感覺，臉色微怒）

主角：實在是因為最近的案子太多，沒有多的時間可以再去開發新的經銷商。您交代的事情我一定會做的，可是總要給我時間吧。我也不能丟下其它客戶不管啊～你看 Smart 那個美國客戶跟國內賀毅的…（不斷找藉口，極盡推諉的表情）

主管：夠了夠了～我跟你說不是要你來跟我抱怨這些事。我希望你們部門下次不需要我再提醒你們該怎麼做事！沒事就可以出去做你的事了。（滿臉怒氣）

各位學員回答第 5 題及第 6 題。

影片七（143 秒）

【狀況】跨部門日常例行性會議

【角色扮演】總經理、國外業務經理、研發主管及的主角(國內業務部經理)

【場景 1】總經理為主持人，會議準備就緒…

總經理：會議開始。請各部門將上週執行進度在會議上做個說明，有問題的今天大家也一起討論並解決，由哪個部門先開始？

國外部業務經理：國外部門一切正常，客戶無不良反應，目前也正積極開發新客戶，預計這個月的營業額可以新增 3%，下個月預計有五百台可程式化鍵盤的訂單，需請相關單位準備備料事宜。

總經理：好。再來請國內業務部門說明一下這一週來的業務狀況。

主角：目前我遇到一些棘手狀況需要公司的幫忙及協助。

主管：直接說。

主角：第一個問題是台北老王牛肉麵他們的 POS 系統經常出現當機情形，我也請技術部門協助，但仍無法獲得解決。希望研發單位也可以配合技術支援單位找出問題所在 。第二個問題是目前有一個案子是三角貿易，貿易商是在台灣，貨品需要直接出口到澳洲，我需要國外部門的協助。

國外部業務經理：出口的相關事項，國外部隨時可以幫忙處理。剩下的細節，我們再討論。

主管：OK。研發單位在支援方面是否有什麼困難？

研發經理：這個問題，上個禮拜國內業務部的翁經理已經有先跟我們部門知會過，會同技術支援單位檢測的結果，有可能是主機板或控制板支援性的問題。Jimmy 已經要了一些樣品作測試，目前有二家的樣品待承認中，還需要多作一些相容性的測試，預計要二個禮拜才有正式的結果。

總經理：了解。隨時匯報測試結果給各大相關部門，樣品正式承認後，由工程部發正式 ECN 修改現有產品版本。記錄將今天開會的內容記錄完畢後發 mail 給各大相關部門，沒問題就散會。

各位學員回答第 7 題及第 8 題。

影片八（152 秒）

【狀況】跨部門日常例行性會議

【角色扮演】總經理、國外業務經理、研發主管及的主角(國內業務部經理)

【場景 1】總經理為主持人，會議準備就緒…

總經理：會議開始。請各部門將上週執行進度在會議上做個說明，有問題的今天大家也一起討論並解決，由哪個部門先開始？

國外部業務經理：國外部門一切正常，客戶無不良反應，目前也正積極開發新客戶，預計這個月的營業額可以新增 3%，下個月預計有五百台可程式化鍵盤的訂單，需請相關單位準備備料事宜。

總經理：好。再來請國內業務部門說明一下這一週來的業務狀況。

主角：目前我遇到一些棘手狀況需要公司的幫忙及協助。

主管：直接說。

主角：上個禮拜，台北老王牛肉麵他們的 POS 系統經常出現當機情形，技術支援單位已經看過了，可是還是沒辦法解決，不知道問題出在哪裡。

第二個問題是目前有一個案子是三角貿易，貿易商是在台灣，貨品需要直接出口到澳洲，這個客人應該要轉給國外部門，請國外部門接手。

國外部業務經理：這個客人應該還是屬於國內業務部，但是出口的相關事項，國外部隨時可以幫忙處理。剩下的細節，我們再討論。

主管：OK。這部份就請國外部支援助。至於老王牛肉麵的機器問題，請研發單位會同技術支援單位處理，以後案子請在一個禮拜之內解決或是提出。

研發經理：這個問題，技術支援單位已經有先跟我們部門知會過，會同技術支援單位檢測的結果，有可能是主機板或控制板支援性的問題。Jimmy 已經要了一些樣品作測試，目前有二家的樣品待承認中，還需要多作一些相容性的測試，預計要二個禮拜才有正式的結果。

主管：了解。研發及技術單位記得要隨時匯報測試結果給各大相關部門，樣品正式承認後，由工程部發正式 ECN 修改現有產品版本。請業務部隨時追蹤結果，客人的情緒先安撫好，有解決方案後要第一個告知客戶。如果沒問題，請記錄將今天開會的內容記錄完畢後發 mail 給各大相關部門。

各位學員回答第 7 題及第 8 題。

影片九（77 秒）

【狀況】假日舉辦公司全體上下的團康健行活動

【角色扮演】人力資源（HR）部門經理、同部門同事及業務經理(主角)

【場景 1】總經理邀請大家進入會議，並請人資經理宣達健行活動..

HR 經理：這個禮拜天，公司為了要聯絡大家感情，這禮拜六人資部門特別選陽明山辦了一個健行活動，請大家早上七點準時在山下集合。(台下一堆人對這個消息竊竊私語)

HR 經理：雖然時間比較早，但是大家平常生活作息不正常，所以讓大家在健行活動中可以多吸一點芬多精，平常不常談話的同事也可以多聯絡感情。再說，公司一起出遊，社會大眾對我們公司也會有比較正面的看法，對公司的外在形象也可以加分。所以希望各位同仁可以多多配合。

主角：這陣子忙的要死，終於有時間可以出去走走了。公司真是體貼大家。(十分開心貌)

部門同事：禮拜天耶！早就打算要睡到它一個整天，這是什麼世界啊(表情誇張，雙手抱頭)

各位學員回答第 9 題及第 10 題。

影片十（93 秒）

【狀況】假日舉辦公司全體上下的團康健行活動

【角色扮演】人力資源（HR）部門經理、同部門同事及業務經理(主角)

【場景 1】總經理邀請大家進入會議，並請人資經理宣達健行活動..

HR 經理：這個禮拜天，公司為了要聯絡大家感情，這禮拜六人資部門特別選陽明山辦了一個健行活動，請大家早上七點準時在山下集合。(台下一堆人對這個消息竊竊私語)

HR 經理：雖然時間比較早，但是大家平常生活作息不正常，所以讓大家在健行活動中可以多吸一點芬多精，平常不常談話的同事也可以多聯絡感情。再說，公司一起出遊，社會大眾對我們公司也會有比較正面的看法，對公司的外在形象也可以加分。所以希望各位同仁可以多多配合。

主角：主角：有沒有搞錯！這陣子忙的要死還要去健行，什麼爛活動！哪隻豬說要辦的！叫公司補加班費給我！！(狂怒貌)

部門同事：禮拜天耶！早就打算要睡到它一個整天，這是什麼世界啊(表情誇張，雙手抱頭)

各位學員回答第 9 題及第 10 題。

影片十一（109 秒）
【狀況】討論業務改善
【角色扮演】總經理及業務經理(主角)

【場景 1】總經理在辦公室走廊上碰到業務經理…
主角：總經理，有件事情想和您報告，最近業務部時常接到客戶的抱怨，說我們的 POS 系統不穩定，而且客服部的電話時常佔線；若直接打到公司來又得不到專業人員及時回答！
總經理：噢！真的是這樣嗎？怎麼會發生這種事呢？
主角：是！總經理，針對這個問題我有個想法～
總經理：嗯，你說說看～
主角：是！總經理，我希望公司可以補齊客服部人手的不足，這樣一來當客戶致電客服部時也不會因為佔線而尋求不到解決的方法！其次我們也可以舉辦教育訓練，來加強公司所有人員的專業知識。另外，品保部門的檢測嚴格度也需要再加強，完整的產品訓練及相關人員對公司產品的熟悉度應有再進步的空間，只是需要各大部門的配合。這樣子，業務部門獲得良好的後線支援，在增加業務營業額上也會有更明顯的改善。
總經理：那就請你將你的想法明細整理出來，我會再將你的提議仔細閱讀及考量的！

各位學員回答第 11 題及第 12 題。

影片十二（99 秒）

【狀況】討論業務改善

【角色扮演】總經理及業務經理(主角)

【場景 1】總經理在辦公室走廊上碰到業務經理…

主角：總經理，有件事情想和您報告，最近業務部時常接到客戶的抱怨，說我們的 POS 系統不穩定，而且客服部的電話時常佔線；若直接打到公司來又得不到專業人員及時回答！

總經理：噢！真的是這樣嗎？怎麼會發生這種事呢？

主角：對押，我也覺得很奇怪，之前也從來沒有客戶反應過 POS 系統不穩定，搞不好是客戶自己操作不當吧？

總經理：那客服部時常佔線的問題又怎麼解釋呢？你有去瞭解過了嗎？

主角：喔！報告總經理，我是沒有直接的去瞭解過啦，不過我有聽到人事室的同仁們在說，客服部的同仁出缺勤不太正常，經常有人請假！

總經理：那關於內勤人員的專業知識這點，你是不是該好好想想要怎麼處理呢？

主角：總經理，這個問題不應該是要我來處理吧。訓練專業知識再怎麼樣也不關我的事。

總經理：那難道是我的事嗎? 總之，客訴問題我要你儘快給我搞定，不要再讓我知道又有相同的事情發生了！

主角：是，總經理！

各位學員回答第 11 題及第 12 題。

影片十三（57 秒）

【狀況】協調相關人員以利業務進行

【角色扮演】研發 RD 部門工程師及業務經理(主角)

【場景 1】雙方在會議室討論

主角：最近 RAIF 的新技術非常熱門，我們部門有想說將這個新功能用 Operation 的方式加在現有產品，這樣如果有這方面需求的客戶也可以誘發他們繼續使用我們原有的產品。這樣子的話，公司的產品比較有在更新的感覺，相對公司形象應該也會提升不少。

不知道你們覺得這樣子的提議是否可行？

RD 工程師：沒關係，請你們業務部門助先去作客戶意願的調查統計，我們這一方面會再去多收集有關這類產品的訊息。到時候我們二個部門再一起評估新技術是否有加在我們舊有產品的必要(微笑貌)。

主角：真是太感謝你們的幫忙了，我相信對提升我們公司產品形象會有很大的幫助(愉悅的握手致謝)。

各位學員回答第 13 題及第 14 題。

影片十四（60 秒）

【狀況】協調相關人員以利業務進行

【角色扮演】研發 RD 部門工程師及業務經理(主角)

【場景 1】雙方在會議室討論

RD 程師：最近 RAIF 的新技術非常熱門，我們部門有想說將這個新功能用 Operation 的方式加在現有產品，這樣如果有這方面需求的客戶也可以誘發他們繼續使用我們原有的產品。這樣子的話，公司的產品比較有在更新的感覺，相對公司形象應該也會提升不少。不知道你們覺得這樣子的提議是否可行？

主角：公司目前接單的狀況就很好了，業績目標也早就達到目標，幹嘛要在這時候還要自找麻煩去做這些事(開始不耐煩的表情)。何況現在公司的產品就很好啦！加東加西弄得跟大雜燴一樣，能看嗎！以為我們的部門每天都沒事做就對了(狂怒的生氣走人)。

RD 工程師：可是～（十分無辜貌）

各位學員回答第 13 題及第 14 題。

影片十五（85 秒）
【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室
主角：啊~(伸伸懶腰說) 還剩一個小時就下班了，趕快把手邊的事情告一段落，不然趕不上今晚七點的同學會。
總經理：翁經理，等一下五點半要開個臨時會議，因為我明天要出差了，有些事情要和你討論一下，請你協助處理，會議大概需要進行一個小時。
主角：喔，好的(口中唸：啊！要開會到六點半，那我得打個電話跟虎虎講一聲！)。

【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及主角朋友虎虎

【場景 2】電話中
虎虎：喂！
主角：虎虎，我是玉貞，不好意思，我想跟妳說一聲今晚七點的同學會，我可能不能準時到，因為我現在臨時有一個會議要行，所以我會晚個 30~45 分鐘到。
虎虎:嗯~真的喔~ 你們主管好像常常這樣嗎？ 還是你要去和你主管講一聲說你今晚有約，請他把事情交待給你的代理人？
主角：沒關係啦~因為他明天要出差了，這幾天也都很忙，所以也一直沒有時間找我交待一些事情呀。況且我相信他也是信任我，所以才會放心的把重要的事情都交給我啊。
虎虎：嗯、嗯！好吧，那晚點見囉。
主角：嗯！拜拜~~
總經理：翁經理，我們可以準備開始開會了。
主角：(掛掉電話)是，總經理。

各位學員回答第 15 題及第 16 題。

影片十六（82 秒）
【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室
主角：啊~(伸伸懶腰說) 還剩一個小時就下班了，趕快把手邊的事情告一段落，不然趕不上今晚七點的同學會。
主管：翁經理，等一下五點半要開個臨時會議，因為我明天要出差了，有些事情要和你討論一下，請你協助處理，會議大概需要進行一個小時。
主角：啊?! 可是我~ 呃~ 哦~~ 好！(口中開始碎碎唸，並表現出滿臉的不高興，等主管離開之後)
主角：哎唷，是怎樣啦！早不開、晚不開的，現在都幾百點了才要開會。(同時拿起電話撥給虎虎)

【狀況】主管出差臨時交辦事項
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及主角朋友虎虎

【場景 2】電話中
虎虎：喂！
主角：喂！虎虎，我是玉貞啦~ 我跟你講，今天晚上我會晚一點點到。
虎虎：是哦？為什麼？
主角：哼！還不是我那個豬頭主管啦！剛才突然跟我說要開會。
虎虎：嗯~真的喔~ 你們主管好像常常這樣嗎？ 還是你要去和你主管講一聲說你今晚有約，請他把事情交待給你的代理人？
主角：嘖！怎麼可能！想得美喔！他都開口了，我哪敢說要先走啊~算了啦，不跟你說了，我先進去開會了，晚上見面再聊。
虎虎：嗯，好吧。拜拜~
主管：翁經理，我們可以準備開始開會了。
主角：(掛掉電話)是，總經理。(口中碎碎唸：吼，急屁哦，討厭耶！)

各位學員回答第 15 題及第 16 題。

影片十七（82 秒）

【狀況】搜尋外訓課程

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及人力資源 HR 經理

【場景 1】辦公室

主角：總經理，這是我剛剛在公佈欄看到貿協最近要開的新課程。 DM 拿給總經理看)(把我想要報名貿協開的市場行銷開發的管理課程。對於一個業務人員，我相信這門知識可以學到很多東西可以實際運用在工作上。因為目前公司的有限人材中，在市場行銷開發的經驗不足，即使公司有開發新產品，仍然不知道應該要如何去行銷，如果我們可以對行銷開發有一個概括的觀念，甚至是可以與講師有互動的探討，在營業額上，相信會有精進。

主管： （看 DM 中）嗯~看起來還不錯，如果你有興趣就請人資部門幫你報名吧。

主角：謝謝總經理，我一定會認真上課，將知識跟經驗和公司的人一同分享。

HR 經理：這個課程是下禮拜二，因為是上班時間，總經理已經答應可以用公假的方式讓你請假，記得請假手續要早一點辦理，後面我才能繼續處理。

主角：Ok，沒問題。謝謝你（高興貌)。

各位學員回答第 17 題及第 18 題。

影片十八（54 秒）

【狀況】搜尋外訓課程

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及人力資源 HR 經理

【場景 1】辦公室

總經理：玉貞，這是我剛剛在公佈欄看到貿協最近要開的新課程。 DM 拿給主角看）公（把司讓你去上貿協開的市場行銷開發的管理課程。對於一個業務人員，我相信這門知識可以學到很多東西可以實際運用在工作上。相關手續你找人資部門辦理吧。

主角：是，我知道了！（嘴巴碎碎唸：死老頭，是想要累死我就對了，每天做牛做馬就算了，還要搞這些花樣，以為我是每天都閒在那邊 Stand by 嗎！這麼愛去是不會自己去！）（十分不耐煩但又虛以委蛇的表情）

HR 經理：這個課程是下禮拜二，因為是上班時間，經理已經答應可以用公假的方式讓你請假，記得請假手續要早一點辦理，後面我才能繼續處理。

主角：（無奈的嘆一口氣）知～道～了～～（十分不高興，等人資通知完後就把通知單揉掉丟進垃圾筒）

各位學員回答第 17 題及第 18 題。

影片十九（60 秒）
【狀況】業務擴展之人才徵詢
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室
總經理：最近公司有意要往日本拓展業務量，但是現在需要日語人材。但是必須要有行銷業務的能力，跟對方可以直接以日語溝通，你想你可以擔任這份工作嗎？
主角：我本身就一直有在學日文，今年才剛拿到一級檢定，我相信在溝通方面並沒有問題，而行銷業務的能力，我相信總經理很清楚我的能力在哪裡。如果總經理願意將這個業務範圍交給我，我相信我有絕對的能力可以完成公司所訂定的目標。

各位學員回答第 19 題及第 20 題。

影片二十（54 秒）
【狀況】業務擴展之人才徵詢
【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室
總經理：最近公司有意要往日本拓展業務量，但是現在需要日語人材。但是必須要有行銷業務的能力，跟對方可以直接以日語溝通，你想你可以擔任這份工作嗎？
主角：我是有在學，可是沒辦法幫上公司的忙，總經理還是找別人吧。否則因為我一個人而壞了公司的大事，這可是件不得了的事啊。

各位學員回答第 19 題及第 20 題。

影片二十一（33 秒）

【狀況】搜尋是否有訓練機會

【角色扮演】人資經理、業務經理(主角）及同事

【場景 1】辦公室

主角：(拿電話打給人資經理)人資經理嗎？我想請問一下，公司最近這三個月內是否有辦相關教育訓練課程？

人資經理：相關教育訓練事宜，我已經公佈了，你可以去公佈欄上面看就知道。(掛電話)

主角：謝謝！(未講完謝謝即被掛電話)

同事：公司有教育訓練，我們一起去參加吧！

主角：太好了，那我們就一起去參加吧！

各位學員回答第 21 題及第 22 題。

影片二十二（30 秒）

【狀況】搜尋是否有訓練機會

【角色扮演】人資經理、業務經理(主角）及同事

【場景 1】辦公室

人資經理：業務翁經理嗎？公司最有辦些新的教育訓練希望你能夠參加。

主角：到時再看看我有沒有空再說吧！(邊講電話邊照鏡子化粧)

人資經理：謝謝！(未講完謝謝即被掛電話)

同事：公司有教育訓練，我們一起去參加吧！

主角：好煩唷！你自已去參加吧，我沒空。

各位學員回答第 21 題及第 22 題。

影片二十三（69 秒）

【狀況】處理客戶緊急且不確定的問題

【角色扮演】客戶、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室電話中

主角：(拿起電話)喂…愛迪爾公司您好，畢姓翁請問有什麼可為您服務嗎？

客戶：(生氣的樣子)你們公司的系統怎麼那麼爛，昨天晚上 9 點多 Bar Code 機突然壞掉，打電話到你們公司也沒人接，難道沒人留守嗎？我這邊是三傷巧福南西店，趕快派人來修理啊！什麼時候會到，先打個電話來(態度不是很好的把電話掛了)。

【聲音】嘟…嘟…嘟…(電話被掛掉的聲音)

【動作】

主角：立刻馬上查詢三傷巧福的客戶電腦資料，發現該客戶的 Bar Code 機已於昨天晚上 12 點硬體保固已過期。

主角：…做沉思的動作，開始想如何解決的方案，並拿起紙筆開始寫解決的方案：

解決方案：

1. 因為早上已過保固期，避免影響公司權益，盡量跟客戶協調購買新的機器。
2. 為免影響到公司的商譽，盡快派人去維修並由公司來負擔全部的費用。
3. 基於公平合理，認為跟客戶協調採公司與客戶各負擔一半的修理費用。

各位學員回答第 23 題、第 24 題及第 25 題。

影片二十四（6秒）

【狀況】客戶緊急且不確定的問題

【角色扮演】客戶、業務經理(主角)

【場景1】辦公室電話中

主角：(拿起電話)喂…愛迪爾公司您好，畢姓翁請問有什麼可為您服務嗎？

客戶：(生氣的樣子)你們公司的系統怎麼那麼爛，昨天晚上9點多Bar Code機突然壞掉，打電話到你們公司也沒人接，難道沒人留守嗎？我這邊是三傷巧福南西店，趕快派人來修理啊！什麼時候會到，先打個電話來(態度不是很好的把電話掛了)。

【聲音】嘟…嘟…嘟…(電話被掛掉的聲音)

【動作】

主角：立刻馬上查詢三傷巧福的客戶電腦資料，發現該客戶的Bar Code機已於昨天晚上12點硬體保固已過期。

主角:…做沉思的動作,開始想如何解決的方案,並拿起紙筆開始寫解決的方案:

解決方案： 1. 即然早上已過保固期，那就購買新的機器就好了，這有什麼好煩的呢。 2. 這些事情交給技術部門去處理就好了，幹麼為這種小事傷腦筋呢。

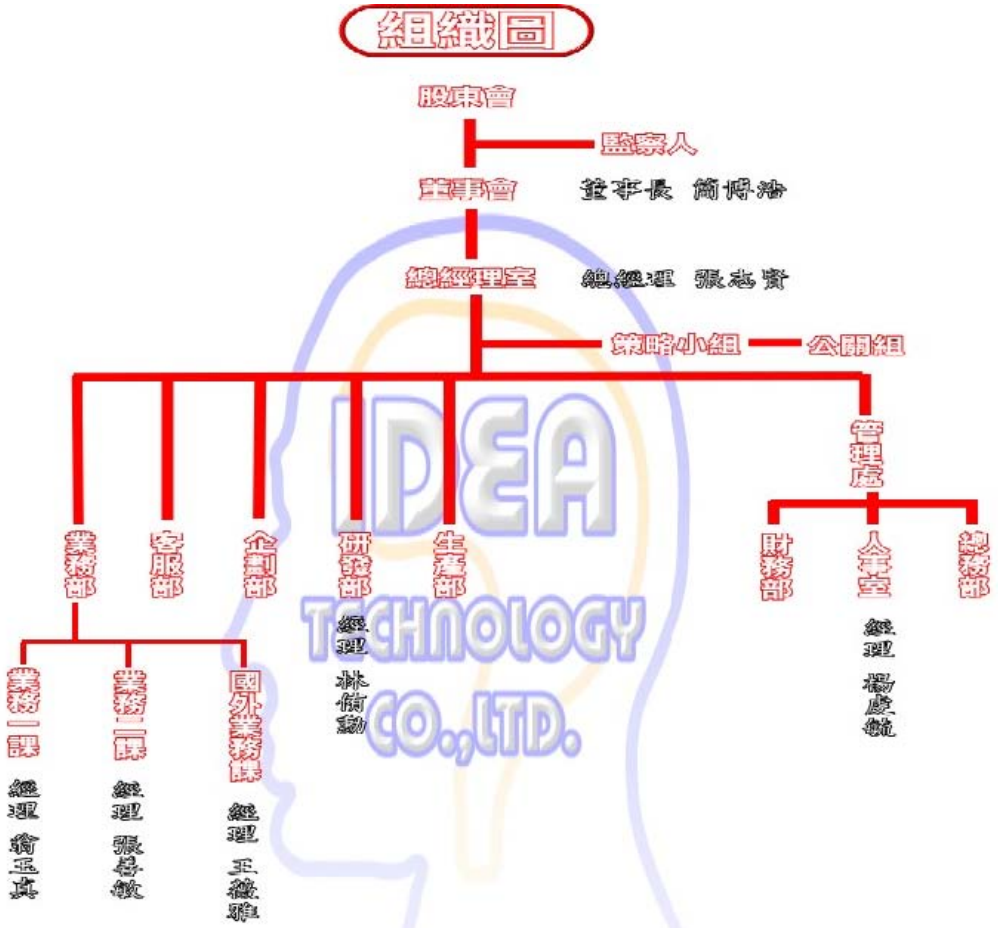
各位學員回答第23題、第24題及第25題。

戊 4 附件三

學習單 1：角色行為評估表

企業脈絡

愛迪爾科技股份有限公司（IDEA Technology CO.,LTD.）是一家主要銷售 POS 系統的公司，銷售客戶群主要以零售業、飯館、餐廳、生鮮超市…等一般中小型企業為主。目前公司可看到所配合的客戶有：三商巧福、全家便利店、雙象園餐廳、古典菊花園 …多家知名連鎖餐飲店。以下是它的組織圖，本劇中主角為業務部業務一課經理翁玉真小姐。



業務部業務一課翁玉真經理（以下簡稱翁經理）的工作主要內容為：

A. 解決顧客有關銷售及服務上的抱怨，提高顧客滿意度

B. 持續瞭解客戶偏好，開發新客戶，以公司獲利成長

C. 協調或指導公司內相關活動，以利調整產品規格符合顧客預期，拿到訂單及業績

請根據翁經理此主角的工作行為，在最短時間內圈選填答完畢。如您同意主角有表現下列行為，請按程度在數字上圈選適當的位置。

注意事項

1.看完每一『話』段影片後，根據主角行為，在最短時間(10~20 秒)內圈選填答完畢。

2.如您同意主角有表現下列行為，請按程度在數字上圈選適當的位置。如您部分同意就將 5 圈選成 ⑤ ，如果無法判斷就請「無法判斷」欄□勾選✓。

☞***影片即將開始…….請準備***

【當主角(國內部業務經理)在工作中，從您的觀察中，您同意以下的描述嗎？】

□**第 1 話～收發 E-mail 時，您是否同意她…..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	在工作瓶頸時，仍致力於積極解決問題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	在工作範圍內，能找出有效可行的方法	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 2 話～收發 E-mail 時，您是否同意她…..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	在工作瓶頸時，仍致力於積極解決問題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	在工作範圍內，能找出有效可行的方法	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 3 話～詢問客戶產品狀況時，您是否同意她..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	在客戶所提的要求下，能快速分析並處理	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	協調相關部門予以處理客戶問題，並追蹤後續	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 4 話～詢問客戶產品狀況時，您是否同意她..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	在客戶所提的要求下，能快速分析並處理	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	協調相關部門予以處理客戶問題，並追蹤後續	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 5 話～在維繫及開發客戶時，您是否同意她…..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	積極開發客戶，並有效的做客戶分析	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動與客戶接觸，尋求公司商機	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 6 話～在維繫及開發客戶時，您是否同意她…..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	積極開發客戶，並有效的做客戶分析	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動與客戶接觸，尋求公司商機	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 7 話～她週會與他人溝通時，您是否同意她…..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	主動找到工作問題，並予以解決	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	承擔相關工作責任，並不推諉	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 8 話～她週會與他人溝通時，您是否同意她…..**		**非常不精熟 (1) ~非常精熟(7)**							無法判斷
1.	主動找到工作問題，並予以解決	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	承擔相關工作責任，並不推諉	1	2	3	4	5	6	7	□

下一頁繼續耶…

□**第 9 話～公司舉辦健行活動，您是否同意她....**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	對公司忠誠且支持公司政策	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	因突發活動所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 10 話～公司舉辦健行活動，您是否同意她....**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	對公司忠誠且支持公司政策	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	因突發活動所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 11 話～與主管討論業務時，您是否同意她....**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	會以公司利益為出發點來思考事情	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能夠主動提出公司有建設性的建議	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 12 話～與主管討論業務時，您是否同意她....**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	會以公司利益為出發點來思考事情	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能夠主動提出公司有建設性的建議	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 13 話～與同仁協調業務時，您是否同意她..**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	主動協助相關業務推行，幫助他人	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	與相關業務單位充分溝通，以利任務進行	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 14 話～與同仁協調業務時，您是否同意她..**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	主動協助相關業務推行，幫助他人	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	與相關業務單位充分溝通，以利任務進行	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 15 話～正當主管臨時交辦時，您是否同意她..**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	因突發業務所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能主動轉換工作角色，以利任務遂行	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 16 話～正當主管臨時交辦時，您是否同意她..**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	因突發業務所造成不便，能欣然接受	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能主動轉換工作角色，以利任務遂行	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 17 話～面對外訓課程時，您是否同意她..**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	隨時不斷充實自我，接受新知識	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動學習相關知識，可訓練性高	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 18 話～面對外訓課程時，您是否同意她..**		**從來沒有 (1) ~總是(7)**							無法判斷
1.	隨時不斷充實自我，接受新知識	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	主動學習相關知識，可訓練性高	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 19 話～業務擴展之人才徵詢，您是否同意她...**		**非常不同意 (1) ~非常同意(7)**							無法判斷
1.	能持續保持工作知識與技能以符合產業需求	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	預應環境及業務拓展，及早時學習及調整回應	1	2	3	4	5	6	7	□
□**第 20 話～業務擴展之人才徵詢，您是否同意她...**		**非常不同意 (1) ~非常同意(7)**							無法判斷
1.	能持續保持工作知識與技能以符合產業需求	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	預應環境及業務拓展，及早時學習及調整回應	1	2	3	4	5	6	7	□

下一頁繼續耶…

□第 21 話～搜尋學習機會方面，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	主動找尋訓練機會，充實自我	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能盡可能的排除萬難，落實自我發展	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 22 話～搜尋學習機會方面，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	主動找尋訓練機會，充實自我	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	能盡可能的排除萬難，落實自我發展	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 23 話～處理客戶緊急問題時，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	快速整合資訊，確認並澄清複雜議題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	常保留一些可能的解決方案，以因應未來需要	1	2	3	4	5	6	7	□
3.	多元思考的方式來獲取新方法	1	2	3	4	5	6	7	□
□第 24 話～處理客戶緊急問題時，妳是否同意她..		非常不同意 (1) ~非常同意(7)							無法判斷
1.	快速整合資訊，確認並澄清複雜議題	1	2	3	4	5	6	7	□
2.	常保留一些可能的解決方案，以因應未來需要	1	2	3	4	5	6	7	□
3.	多元思考的方式來獲取新方法	1	2	3	4	5	6	7	□

結束以上 12 話段的放映，謝謝大家的參與。

戊 4 附件四

學習單 2：從跨界文化差異省思影片腳本

影片腳本	可能的學校文化影響
影片一 影片二	
影片三 影片四	
影片五 影片六	
影片七 影片八	
影片九 影片十	
影片十一 影片十二	
影片十三 影片十四	
影片十五 影片十六	
影片十七 影片十八	
影片十九 影片二十	
影片二十一 影片二十二	
影片二十三 影片二十四	

第六節 主題六：生涯籌劃

「生涯籌劃」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
管貴貞　文化大學心理輔導學系副教授兼學生諮商中心主任
洪瑞斌　文化大學心理輔導學系副教授
彭心怡　國防大學通識中心講師
鍾雅惠　彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生
蔡羽柔　彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生

一、生涯發展任務

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. 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。

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

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

4. 準備適應職場：針對未來適應職場的需要，了解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要了解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。

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論基礎以存在現象學（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 Cochran 生涯敘事理論、Krumboltz 計畫性巧合理論、Savickas 的生涯建構論。整體課程鼓勵學生承擔抉擇自由與

責任，創造與實踐未來生涯發展願景。

二、發展生涯發展所需的素養

不同生涯理論對於「何謂好的生涯發展」以及「如何籌劃與實現理想」提出各式論點，亦即，各個生涯理論自有一套「生涯觀」，用以說明生涯發展圓滿的人「要在生涯中追求什麼（生涯願景）」以及「要如何在生涯中追求願景或欣賞所有（籌劃策略）」。劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎[5]在綜合、剖析各家生涯發展相關理論所彰顯的籌劃策略後，提出在現今社會文化脈絡中，對任何族群而言，需要具備的生涯養（career literacy）均包含掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力。分述如下。

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

2. 執行力：在生涯發展歷程中付諸行動、承擔壓力以完成所願的能力。其具體行動包括面對、排除或轉化來自困難、挫折或不確定性的諸種壓力或問題，以及在此歷程中的各種自我監控、時間管理、行為調節、情緒調適等等。

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

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

生命力：在生涯發展歷程中承擔抉擇責任並活出個人生命意義的決心。其決心展現在覺察抉擇的責任、面對現實的限制、承擔抉擇的後果，以及覺察生命有限、創造生命意義。

三、生涯籌劃策略理論

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

整個主題教材設計的理論基礎以存在現象學（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 Savickas 生涯建構論的生涯調適能力、Krumboltz 計畫性巧合理論的善用機緣力、Savickas、Cochran 分別提出的生涯敘說能力等。整體課程鼓勵學生承擔抉擇自由與責任，發展多元生涯籌劃方法、建立豐富生涯資產，並透過實際創造、實踐、反思、調整未來生涯發展願景而體驗生涯籌劃在實際生涯發展歷程中的開展。

1. 生涯發展具有不確定性的本質

Trevor-Roberts（2006）回顧近一世紀的生涯發展時，主張「不確定性（uncertainty）乃是生涯發展的核心本質，劉淑慧（1999）彙整各生涯理論，亦提到「不確定性」乃生涯決策過程中不可避免的議題。

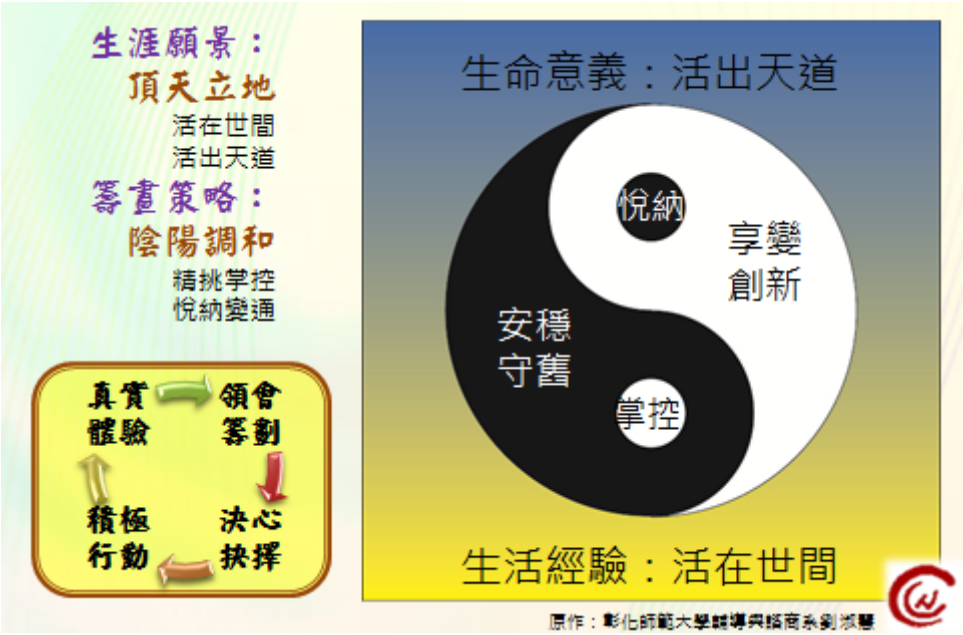
2. 生涯建構與生涯敘事觀點：

生涯籌劃是生涯觀的落實。生涯觀包含「生涯願景」和「存在策略」兩個部分。「生涯願景」旨在探討個人在生涯中「要什麼」，中「要什麼」，需要個人將自我認同置入現實的生存脈絡，從而勾勒出自己期望的生涯圓滿圖像；「存在策略」則致力於個人在生涯中「如何要」，需要個人應用自己偏好或習慣的互動策略與真實生存脈絡中的人事物打交道，藉由具體行動將個人生涯願景轉化為實際生涯經驗（劉淑慧，2005）。

3. 存在現象學觀點：

「存在總是往前超出它自己，一旦停止超出自己，存在也就終止了」（項退結，2006；陳榮華；2006）。存在現象學取向生涯觀主張生涯發展即是「在世間持續活出個人意義之整體經驗與故事（劉淑慧、陳弈靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍，2014）」。是在真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動的持續循環之中逐漸開展形成個人的獨特生涯（項退結，2006；陳榮華；2006）。

4. 易經生涯模式觀點：



不論是否遭逢特殊或重大的生涯挑戰，生涯經驗開展的本質就是在具有時間性與空間性的置身處境之中不斷往前開展，透過當下的真實體驗與意向(intention)，帶出對過去的理解與對未來的籌畫，進而在決心的引領中作出多元可能性之中的抉擇，以帶出超越當下處境的行動，接著在行動經驗中真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動，周而復始、持續循環。以易經太極圖為例，其圓心包含黑、白兩個元素，白者為陽，黑者為陰，兩者相互循環卻又包含另一者的元素在內，如同個人生涯觀所包含「生涯願景」和「存在策略」，白者頂天立地，享變創新，以求在天地之間尋得生命之意義，活出天道，然而面對生涯之多變與不確定性，又須佐以「悅納變通」(開放力）來提升生涯圓滿程度 （洪瑞斌，2012；陳建丞，2008；遊潔謙，2011；盧怡任、劉淑慧，付印中)。「存在策略」則為安穩守舊，依循當下之生活經驗，結合自身能力及對週遭環境的覺知與精挑掌控（掌控力)，為自身謀求、規劃一套穩定的道路。精挑掌控、悅納變通兩種籌劃策略彼此之間具有緊密關連，既對立消長，也有相互轉化與支援（李玉婷，2010；蕭景方，2006）之特色，是為陰陽調和。故在生涯發展中，兩種籌劃策略兼備最能提升生涯圓滿程度 （李玉婷，2010；高先瑩，2005；高先瑩、劉淑慧，2012；劉淑慧、王智弘、陳弈靜、鄧志平、楊育儀、林妙穗、蘇芳儀、盧怡任，2013；蕭景方，2006）

5. 生涯籌劃策略發展說明圖

針對個人如何在生涯發展中增加對自身各方面的認識（要什麼)、如何運用自身條件結合外在資源(如何要)及如何在生涯開展循環中活出具個人意義的整

體經驗與故事，本教材開發小組結合上述各家所長，提出出「兩種生涯開展風格」、「四種生涯開展力」、「八種生涯管理策略」用以具體說明生涯籌劃策略，並繪製成說明圖，其內容概念分述如下。

生涯開展風格：有「聚焦有為」「開放體驗」兩種原型，大部分人都以個人獨特的方式綜合應用這兩種風格。(相關概念請參考：劉淑慧、陳弈靜、鄧志平、楊育儀、王智弘（2013)。CCN 生涯開展風格量表大專版初版之編製歷程與信效度分析結果。彰化市：彰化師範大學華人生涯研究中心。）以此原型發展出「掌控力」與「開放心」兩種開展風格反映出面對生涯探索、抉擇與實現任務的生涯旅程中不同的進展方式。兩種風格呈現出「安穩」與「享變」兩種生涯籌劃的核心工具性價值。

生涯開展能力：反映出承擔生涯探索、抉擇與實現任務的能力，是在生涯旅程中前進的資產。包含：

◇解析力→有助解析自己與環境，據以抉擇、勾畫與落實未來生涯發展路徑；

◇夢想力→有助懷抱希望、信心去追求意義與夢想；

◇堅韌力→有助於在壓力、困難、變動中保持安然、努力與冒險動力；

◇調和力→有助管理自己、和諧處境、調和生活並發掘新機緣新方法。

生涯管理策略：以生涯開展風格與開展能力為主軸，發展出個人邁向理想生涯所需要建立之八種生涯管理習慣，分別為主動積極、以終為始、內在聲音。

Krumboltz 提出善用機緣力：善用好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性五種態度正向看待、迎接偶發事件，從而將偶發機緣變成正向生涯發展契機。

四、基本設計理念與具體學習目標

同步提升聚焦與開放生涯開展風格：運用體驗性活動、模擬情境演練、團體參與等方法讓學習者交錯經驗聚焦有為、開放體驗兩種生涯開展風格，包括在凝聚出方向或計畫之後給予意外變動，以及在開放創造之後鼓勵回歸核心。

整體學習目標：

- 生涯素養（career literacy）均包含掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力
- 綜合運用掌控力與開放心兩種生涯開展風格，以同時提升精挑掌控與悅納變通的能力；
- 拓展生涯開展能力之解析力、夢想力、堅韌力、調和力
- 培養八種生涯管理策略，分別為主動積極、以終為始、要事第一、不斷更新、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、發現內在聲音。
- 學習好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等創用機緣力；
- 在無法掌控的變動與不確定性之中覺察並承擔生涯抉擇自由；
- 強化投入生涯開展之決心。

五、生涯籌劃步驟：

總共有籌劃變動以及實踐夢想兩個系列，分別落實籌劃願景、展開籌劃、建立資產、付諸實踐、靈活應變、延伸經驗六個步驟。

1. **己 1 籌劃變動系列**：以提升生涯敘說能力、覺察生涯的變動與不確定性並探索自身面對不確定性的態度與能力為主。彙整得自「自我探索」「工作與我」「學涯發展」「學職轉換」等主題單元之學習，以直覺藝術繪圖與生涯幻遊勾勒理想生涯的樣貌，編撰生涯微電影劇本及海報創作。藉由小組相互敘說、討論與回饋反思及完善生涯微電影劇本，提升個人生涯敘說能力。再以集體創作和小組激盪思考的方式，引導覺察生涯的變動與不確定性和探索面對不確定性的態度、能力並承擔生涯抉擇自由，強化投入生涯開展之決心。

- 甲 1 生涯理念風格

透過未完成語句的練習結合小組討論引出對生涯及生涯規劃的思考，釐清生涯概念，並利用 10 年後的名片設計活動，初步勾勒出自己理想的生涯目標。

- 己 11 剪輯理想生涯

透過幻遊活動讓學生勾勒出未來的理想生涯，再以海報創作和記者會訪問活動聚焦個人未來理想生涯面貌。

- 己 12 宣告生涯劇本

以生涯典範推薦激發動力，以目前生涯及未來理想生涯為起點和終點進行連續畫創作，勾勒出實踐理想生涯的過程，並透過夢想九宮格規劃個人理想生涯的實踐行動。

- 己 13 享受生涯變動

在體驗性活動中學習悅納生涯中的不確定性，並分別練習應用掌控或開放風格來面對與突破生涯挑戰。

2. 己 2 實踐夢想系列：強調個人未來理想生涯實踐的具體化。以對夢想的領會籌畫、積極行動、真實體驗為主軸，引導學生彙整「生涯理念」「自我發展」「職涯探索」「學涯發展」「學職轉換」等主題單元之學習。透過圓夢計劃制定和個人現有生涯資產的統整來檢視自己與夢想的距離，結合情境模擬活動覺察圓夢過程的阻礙，藉此學習運用生涯資產突破障礙，進一步規劃落實實踐之道。

◆ 己 21 勾畫圓夢計畫

應用夢想九宮格來勾勒圓夢行動，並透過分享回饋來調整圓夢行動、增強圓夢決心。

◆ 己 22 清點生涯資產

回顧自己過去的重大挑戰，以小組進行團體生涯資產的歸納分類，並製作個人的生涯資產圖。

◆ 己 23 落實實踐之道

回顧自己過去的重大挑戰，以小組進行團體生涯資產的歸納分類，並製作個人的生涯資產圖。

◆ 己 24 延伸實踐經驗

彼此回饋與見證夢想實踐經驗，並彙整個人學習以及課後應用之道。

單元名稱：己 11 剪輯理想職涯

本單元設計者為：

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)
管貴貞(文化大學心理輔導學系副教授兼學生諮商中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">■己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

己 11 附件一

理想生涯微電影海報範例

◎ 理想生涯微電影海報記者會

Q：請你說一下你的電影簡介。

A：我希望未來能從事雜誌編輯的工作（知性類或心理類的雜誌），能夠決定採訪的主題，跑遍大街小巷，訪問不同類型的人、從不同的角度探訪、報導，探究事實的不同層面，把自己想要讓大家看到的事情呈現在雜誌上。可以住在都市裡，但希望離鬧區有點小距離，但騎車幾分鐘就可以到，讓我下班之後依然享有寧靜的時光。房子要是自己的，用自己努力工作存的錢，付完頭期款買了一間不算豪華但舒適的小公寓，現在雖然還騎機車，但已經在存錢準備要買一輛車子了。

Q：是什麼原因讓你想要過這樣子的生活？

A：我很喜歡寫文章，也很喜歡探究各種事物與真相，一直都很响往未來可以成為作家或文字工作者，在之前做了職業相關的探索後，發現雜誌社編輯這份工作蠻符合我的興趣和專長的；再來我希望生活便利，但又不喜歡太熱鬧的地方，加上雜誌社的工作在都市的資源比較多，所以會希望可以鬧中取靜，住在都市稍遠的地方。

Q:你覺得這部電影的情節中有哪部分是你特別重視或是這整部電影的重點是什麼?

A：應該是工作和生活吧，那個階段的我正努力為事業打拼，有自己很 nice 的工作團隊，但也希望可以保有自己的生活。

Q：這個理想生活和你對自己的了解或期待有什麼關係?

A：嗯，應該是自己興趣和專長的發揮吧！我希望未來可以從事自己有興趣的工作，而且我雖然喜歡寫作，但在性格上不太喜歡被束縛，無法長時間坐在辦公室，會希望生活中有不同的小變化。然後可以一個人獨立生活，自主作安排也是我很响往的。

Q：這個理想生活離現在的你有多遠?你會如何讓自己更接近、更達到這個理想生活?

A：以“年”來計算的話，大概還要努力個 10 年吧，唸完大學，累積相關的知識。更接近的話，我想可以再增強自己的文字能力，平時也可以多投稿作練習；暑假若有打工也盡量爭取去雜誌社去工作，除了可以瞭解其運作之外，也可以累積更多經驗。

單元名稱：己 12 宣告生涯劇本

本單元設計者為：

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)
洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　■己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地: _____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

己 12 附件一

今日生活微電影海報範例

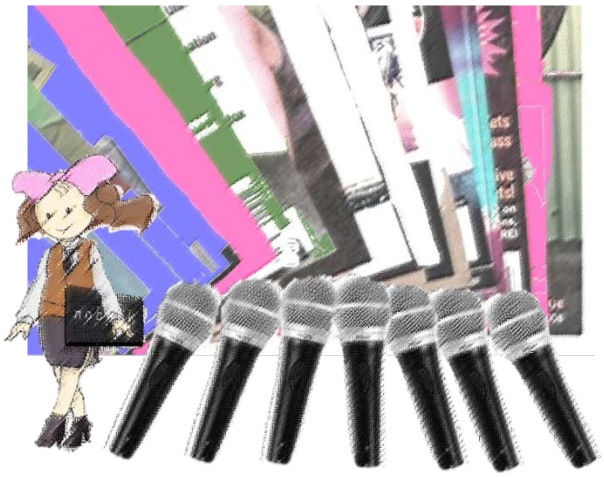
◎ 今日生活微電影海報說明：

現在做為一個學生，每天認真上課，並參加課外活動充實自己其他的知識技能。

住在學校宿舍，要去其他地方不是走路就是搭公車，喜歡跟同學們一起到處參加活動、一起上課、玩耍的日子，學校就像是我的另一個家。

己 12 附件二

中間時期(過程 2)海報範例



◎ 中間時期海報說明：

剛成為編輯，還無法做獨立的報導，跟在前輩身旁幫助做採訪工作或收集資料，

偶爾做錯事會被罵得很慘，這種時候都會很難過，但是我知道我只要努力我一定可以更好，正在努力成為一個有自信、有能力的編輯。

己 12 附件三

中間時期（過程 1）海報範例

◎ 中間時期（過程 1）海報說明：

畢業後進入雜誌社當工讀生，幫編輯們跑腿打雜，通常是泡茶、打掃或影印，有時候被分配到幫忙校閱文字或排版就會很開心，努力學習成為一個編輯所需具備的能力，觀察前輩編輯們處世待人的方法。

己 12 附件五

理想生涯九宮格活動單

信念 給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想	**步驟** 我需要經過哪些準備的過程與步驟	**劣勢** 有哪些自我劣勢會影響我達到理想
資源 有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源	**理想生涯目標**	**阻礙** 要達到理想目標會有哪些外在阻礙
優勢 我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想	**行動** 最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯	**見證** 朋友的見證與祝福

己 12 附件五

理想生涯九宮格活動單範例

信念 給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想 *不去嘗試，永遠不知道自己行不行，去試看看，至少自己將來才不會後悔。	**步驟** 我需要經過哪些準備的過程與步驟 *學習餐飲相關配置能力 *學習財會管理知識 *儲存或籌措創業資金 *收集或受創業相關訓練 *形成創業企劃書 *找志同道合創業夥伴 *尋找及簽定開店地點 *店面裝潢、找供料廠商等開店籌備階段*正式營運	**劣勢** 有哪些自我劣勢會影響我達到理想 *沒有商業頭腦 *缺乏財務會計知識 *缺乏促銷的創意 *缺乏個人資金
資源 有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源 *家人借貸創業資金 *家人的精神支持 *青年創業貸款 *政府相關單位提供之訓練及資訊	**理想生涯目標** 開一家有特色的咖啡簡餐店 	**阻礙** 要達到理想目標會有哪些外在阻礙 *景氣不好，消費少 *開店多，競爭激烈 *店租普遍昂貴
優勢 我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想 *有咖啡的品味及知識 *喜歡交朋友交談 *對居家環境布置有心得 *具有速食店打工經驗	**行動** 最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯 *報名餐飲的訓練 *搜尋校內相關商管課程以便修習或旁聽 *找有經驗的人多聊聊創業的經驗及點子 *尋找相似的咖啡簡餐店打工機會，轉換打工	**見證** 朋友的見證與祝福 相信你一定能做到！ 陳小芬 103/10/30 祝福你　美夢成真！ 王小明 103.10.30

己 12 附件六

理想生涯九宮格活動單範例

信念	步驟	劣勢
給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想 *不要懷疑自己的能力，我相信自己有能力成為一個成功的編輯！	我需要經過哪些準備的過程與步驟 *學習成為編輯必備的文字能力 *進入雜誌社 *了解採訪應該注意的事項及口條邏輯能力	有哪些自我劣勢會影響我達到理想 *執行能力不夠 *沒有堅定的意志力
資源	理想生涯目標 成為雜誌社編輯	阻礙
有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源 *找尋做類似行業的學長姐，詢問相關經驗 *多參加相關活動		要達到理想目標會有哪些外在阻礙 *找不到好的機會讓我的能力被看見 *主編想要的東西跟我想呈現的不同
優勢	行動	見證
我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想 *有自己搜尋相關資訊，知道工作內容及自己可能會遇到的挑戰 *對自己的眼光有信心	最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯 *開始尋找可以當工讀生的雜誌社，也可免費去幫忙 *多詢問身旁是否有相關經驗的人，訪談他們的生涯	朋友的見證與祝福 我知道你可以，加油！ 許美美 103/11/28 希望過十年後你會成為主編，完成你的夢想～ 陳阿呆　103/11/28

單元名稱：己 13 享受生涯變動

本單元設計者為：

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)
鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
■己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4"></td></tr>
</table>

己 13 附件一

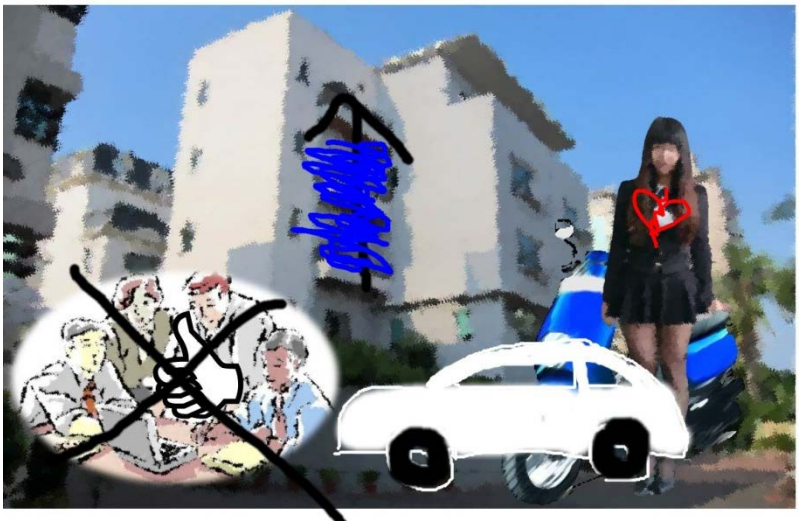
各階段活動的案例

1. 創作接龍－送禮

天使 1：畫上一台汽車，代表存到錢買了一台汽車

天使 2：畫上一個讚，代表獲得賞識得到升官機會

天使 3：在房子的地方畫上一個上升箭頭，代表房價上升



惡魔 1：把編輯圖案畫叉叉，代表工作上遇到挫折，可能賞識主角的人被貶官，主角受到波及

惡魔 2：再主角身上畫上一個破掉的愛心，代表主角跟愛人分手，感情狀況出問題

惡魔 3：在房子的部分塗上水藍，表示房子淹水，房間裡許多東西都損壞

魔法師 1：畫上小人代表自己的貴人，幫自己度過職場上的困境
魔法師 2：畫上一朵桃花，代表主角遇到新的對象，開始新的戀情
魔法師 3：房子畫上金錢符號，表示淹水是受到人為災害，主角得到補償

2. 創作接龍－收禮

(1)此時此刻的心情？

看到自己經歷了這麼精彩的人生覺得很有趣，因為雖然小惡魔讓我的人生中遇到很多挫折很多難關，但是往後的人生不會一直這麼糟糕，就像魔法師一樣，在災難過後可能會有不同的機遇出現，只等我抓住它再努力奮鬥就可以達成我的夢想！

(2)挑選一個這個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？

淹水。感覺會有一段時間可能要住朋友家，很辛苦也沒有自己單獨的空間，還要拜託朋友怕會被朋友討厭。

(3)何以這個禮物讓你覺得最難接受?

這平常比較不會發生吧，要過多久才能住回去也完全不知道，如果朋友都不方便我可能要住到旅館去，這樣開銷也很大！

3. 危機百科

組員 1（掌控力）：努力清掃完房內積水後，再檢查目前還可用的傢具。運用對週遭環境、網路資源和朋友的介紹，買些二手傢具或自己利用回收資源自己組裝。

組員 2（開放心）：可以趁機和朋友好好聚聚，出社會工作後都自己一個人住，有個機會和朋友共同生活，分享點滴，體驗每天回家都會有人在家的感覺也挺不錯的。

組員 3（自由發揮）：雖然會辛苦一陣子，但舊的不去新的不來，剛好又有拿到補償金，房子暫時不能住，可以考慮換個新環境，去採買／佈置房子也挺開心的。或者可以乘這陣空檔出去旅行流浪一陣子，去不同的地方看看。

4. 突破創作：

再創作：雖然遇到許多不順遂的事，但生活還是要努力過下去，所以我收拾了自己的心情後，評估一下房子的受損狀況及再居住的可能性後，發現雖然傢具大多損壞，但房子整理一下還是可以恢復原樣。在房子整理期間到朋友家小住幾天，有空就去和朋友去逛逛商場，一起規劃／添置新家的傢具和佈置，體驗好久不見的有人陪伴的生活。然後也讓自己趁機放個幾天假，到外地去流浪個幾天，好好放鬆心情，體驗下不同的生活，回來再出發。

5. 小組或大課程分享心得：

(1)本次體驗心得：

以前從未想過在生活上會遇到怎樣的事件，當被畫出來時，真的心情很不好，也不知道自己要怎麼去應對，想說“丫這樣是要怎麼演下去啊～～”。幸好「人多力量大」，透過組員輪流給建議，發現大家都好聰明，可以很快地就想到辦法，聽了大家的意見再綜合，發現我好像還有很多選擇，可以從不同的角度去面對和思考。

(2)面對生涯困境你的風格是如何？(偏開放心還是掌控力?你會如何命名自己的風格？它的特色是？)

我覺得其實都有耶，硬要選邊的話，我想應該比較是掌控力吧，我在難過之後第一個會想到的都是可以如何再運用現有的資源，才會再去考慮其他東西。不過我也挺嚮往開放風格的。所以如果要命名的話，名字就叫做「屹立不倒，掌控開放通吃風」吧！^_^

單元名稱：己 21 勾畫圓夢計畫

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(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗 □乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產 □乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習 □乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格 □丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯 □己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
■己 21 勾畫圓夢計畫 □己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道 □己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室 □電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

己 21 附件一

「夢騎士」影片介紹

2007 年 11 月 13 日，在弘道老人福利基金會的推動下，17 位平均 81 歲的長者，開始了為期 13 天的騎摩托車環島壯舉，他們從台中出發，總路程繞了整個台灣一圈長達 1178 公里！17 位長者中，有兩位曾罹患癌症，四位需帶助聽器，五位患有高血壓，途中歷經險峻的蘇花公路，那怕是身體有任何問題，隨時可能會要進到醫院，但他們一一克服困難，用無懼的心、熱血的行動，完成了「不可能的夢想」，這都是許多年輕有活力的青少年無法做到的。

17 位長者的生命歷程各不相同，他們有的來自本土台灣、有的隨國民黨軍隊來台，職業有警察、退伍軍人、牧師、書法老師、理髮師等，來自於各個職業的長者，有的外省爺爺不會講台語，但為了要跟本省同伴溝通，互相以很重的口音講著對方的語言。這幾天的環島旅程下來，16 位爺爺和 1 位奶奶從不相識到發展出有如家人般的感情，更不約而同表示自己變得更年輕、更有活力，因為夢想他們完成了！

你的夢想有多大，你就會有多大的天空。敢夢敢做的五月天，站在全世界的舞台；不放小時候的夢想的林書豪，現在仍在美國職籃打拼；吳寶春對於食物的熱情，讓他打動許多人的眼淚。我們都應該努力去成為那個小時後憧憬的自己，多久的時候忘記自己曾經傻傻地說：想要成為一位太空人，多久的時候發現已經累得沒有力氣去尋夢，17 位的不老騎士，是他們勇敢找到自己得夢想。

己 21 附件二

書籍—不去會死介紹

為什麼一定要環遊世界？為什麼要自我折磨騎自行車一步步踏過五大洲？人生一定得這麼極端嗎？但——「既然降生到這世界上，就要好自己的雙眼，看遍這世界，尋找自己最珍貴的寶物。」作者如是說。

小時候我們總是夢想著想要成為消防員、想要成為太空人，要環遊全世界，想要做的事情總是很多，但是現在的我們已經不知道什麼時候沒有這些力氣去夢想了，這本書卻提供一個追夢的勇氣。

環遊世界，我們敢嗎？『既然生到這世界上，不就要盡量發揮嗎？』與其平淡的生活，還不如鼓起用力找到自己屬於的那片天空。節錄自書本內容：「好幾次幻想在異國廣闊的土地上騎車，內心激動不已。可是這計畫的規模太過龐大，很不真實，我這種懦弱的膽小鬼根本做不到。可是……就這樣，我抱著難以釋懷的心情，迎接日本一周之旅的最後一天。

有種心動是戀人給的，會讓人臉紅心跳的感覺；有種心動是夢想給的，會讓人此不生須此行的感覺，而就如同書本所說的：「 感受到我生命中的「活著」與「可能性」緊緊聯繫，就像陽光終於照進來，廣大的視野在眼前展開——」．對你而言，這樣的心動，絕對值得您去緊握並永遠放在心中的

我見證到自己還活著，而能見證到自己還活著，就像一個奇蹟。凝視著自己的存在，在這瞬間，我以未曾有過的謙遜，感謝我還活著。

己 21 附件三

草擬圓夢行動例子

個人生活面向的夢想

- 在大一暑假的時候，因緣際會下到屏東旭海村當課輔志工。旭海是一個原住民部落，裡面的居民都非常的熱情活潑，但因為地理位置偏僻，因此那裏對孩子的教育沒辦法很完全，即使收到了台灣各地捐贈來的物資(像書本)，卻因為不會使用而被浪費了。所以，看到這樣的景象，讓我激起了一股衝動，我想和與我有志一同的夥伴一起籌辦一個育樂營給當地的小朋友，希望藉由育樂營，小朋友可以學會運用民眾捐贈的資源學習，並也激發小朋友的學習動機，期望旭海的小朋友不要因為缺乏大人的督導而輕易荒廢了學習。

- **出國打工度假**

從高中就很想要出國打工度假，在高三的時候有得知一個到美國打工的機會，但因為英文檢定能力沒有到達他的標準，那時候又在準備指考，所以最後錯失良機，加上父母可能會擔心自己還太小，到那邊人生地不熟的會有危險，因此到現在也沒有成行。

Step 1.提升自己的英文能力

Step 2.多搜尋出國打工度假的網站尋找機會

Step 3.設定目標國家和預計出國的時間

Step 4.多看看別人出國打工度假的經驗，為自己的行程多一些準備

Step 5.存錢買機票，並且注意機票的資訊

- 我從小就喜愛動物，曾經有一度想要成為一位獸醫。但後來受限於我的理科實在是太差了，所以夢想宣告幻滅。雖然不能成為專業的獸醫，但是我在大學時期仍投身於動保活動。也因此接觸到許多動保團體，我希望我能夠在未來除了我自己的工作外，也能夠繼續參加動保活動。我現在可以的準備有：積極參與動保協會舉辦的活動，累積經驗和人脈、參考其他社團如何做行銷等

專業相關的夢想

- 大學來到輔諮系之後，對未來仍然是迷惘的，因為聽到很多人說，自己大學的學系和未來真正的工作完全不相干。國中時，我的夢想是當一位小說家，想像自己長大之後忙碌卻充實美好的創作光景。然而，夢只是夢，在忙於課業之下以及父母的反對中，我放棄了自己的夢想，並依循爸媽的指示認命讀書，一路爬到現在的輔諮系。來到輔諮系的自己一直沒忘國中的夢想，所以我為自己許了一個夢:是不是可以找到一個方法，結合輔諮系與夢想(寫作)，讓當初的夢可以被實現，讓自己的人生可以更圓滿。

- **成為心理諮商師**

在上了輔導諮商學系之後，我就立志想要成為一名持有證照的心理諮商師。

Step 1.考上研究所（考心理諮商師需研究所學歷）

Step 2.積極參與各類心理相關活動（為未來做練習）

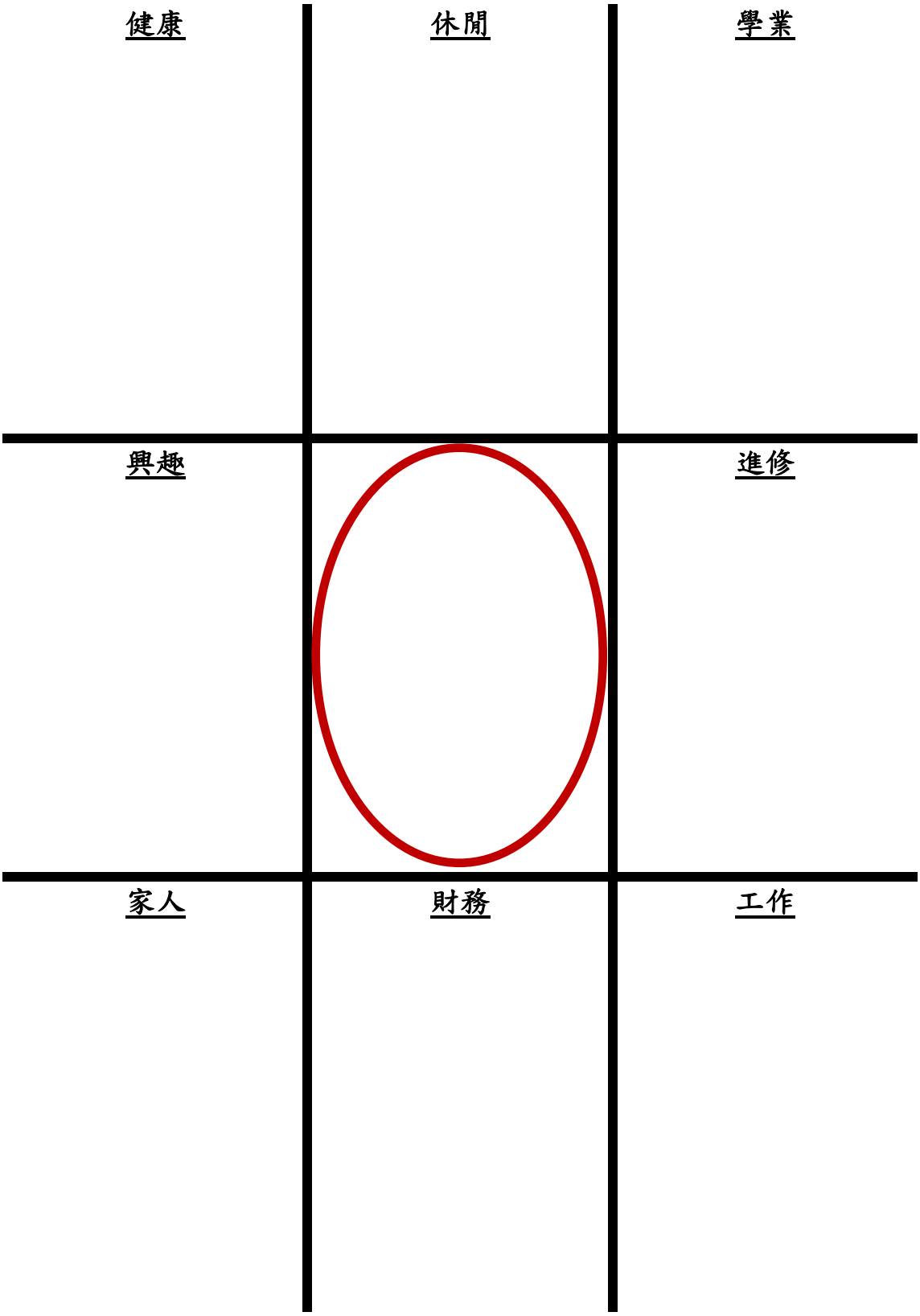
Step 3.找實習機會進行實習（一年）

Step 4.準備心理諮商師考試

雖然現在社會的風氣逐漸在轉變，但是大多數人對於輔導諮商的刻板印象，仍然處在「有問題」、「不正常」的人才需要進行輔導。所以我希望，我以後能夠成為一個，可以觀照到大部分學生的輔導老師，並且推廣心理衛生活動。我可能需要的準備有：去多接觸些行銷課程、多參加別人舉辦的心理衛生活動並記取優缺點。

己 21 附件四

圓夢九宮格



單元名稱：己 22 清點生涯資產

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(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

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

己 22 附件一

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合人境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

己 22 附件二

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

己 22 附件三

生涯資產- 【重大挑戰】舉例

例一：

在我的生命中，我曾經有位很要好的朋友，但是我們因故吵架，她就再也不和我說話了。這時的我，身邊最重要的支持力消失了，卻又要兼顧即將面臨的指考（重要挑戰）。我覺得那是我目前為止遇過最大的挑戰。雖然我失去了我最好的朋友，可是那段時間，只要專心讀書，累了就和家人說說話和家裡的狗狗玩，我才知道，原來我還擁有堅持努力的能力以及我內在不服輸的力量。走過了那一回，我覺得這件事對我的幫助是我發現自己的支持力以及除了朋友之外，我還有我的家人和狗狗可以成為我強大的後盾。它對我的幫助是，我可以更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。

例二：

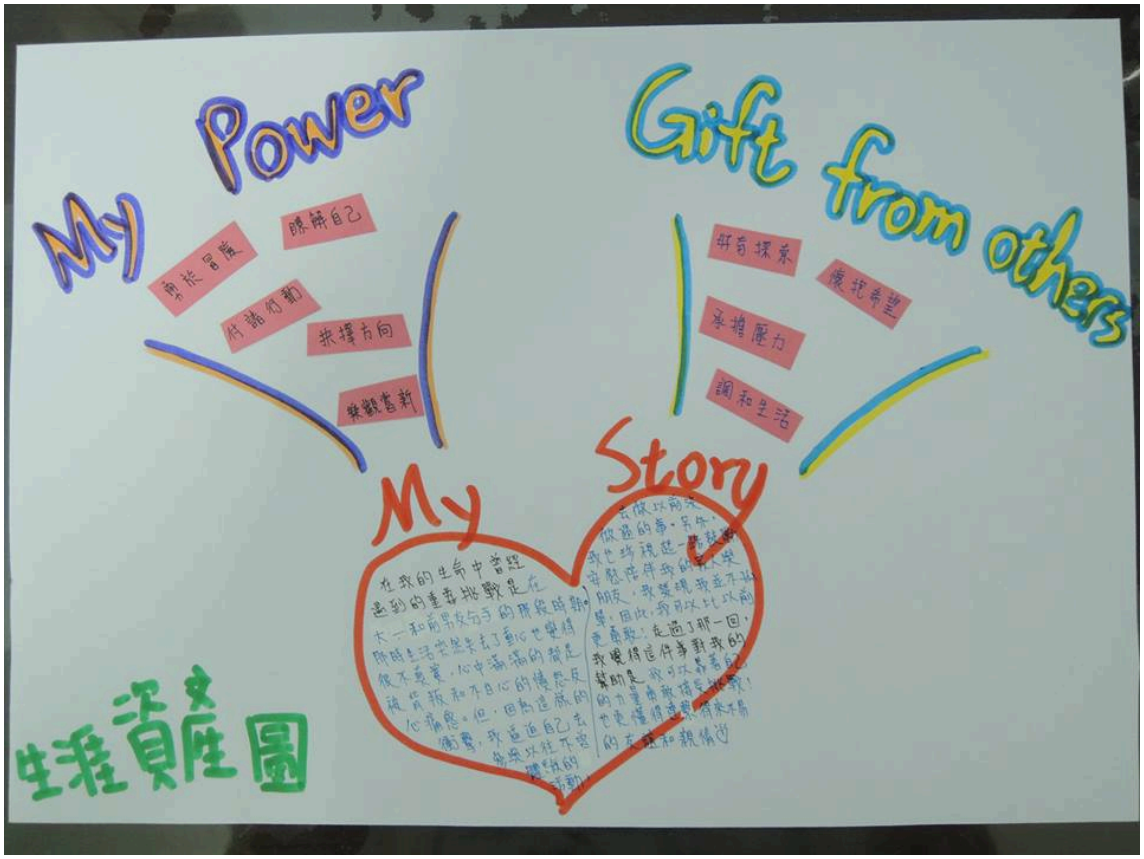
高中時期，當糾察隊的過程，在體力、心力上是很有挑戰的。時常會被同學誤會、謾罵。自己有時候也不知道為甚麼要這麼疲累。可是那段時間，我有一大群同樣是糾察隊的夥伴，我覺得這個挑戰對我的幫助是，發現自己有一大群可以一起吃苦的好夥伴，並且在那時候學會自己激勵自己，當我現在撐不下去時，我就會想起「撐下去就是你的」這句時常被當時的我們掛在嘴邊的話。

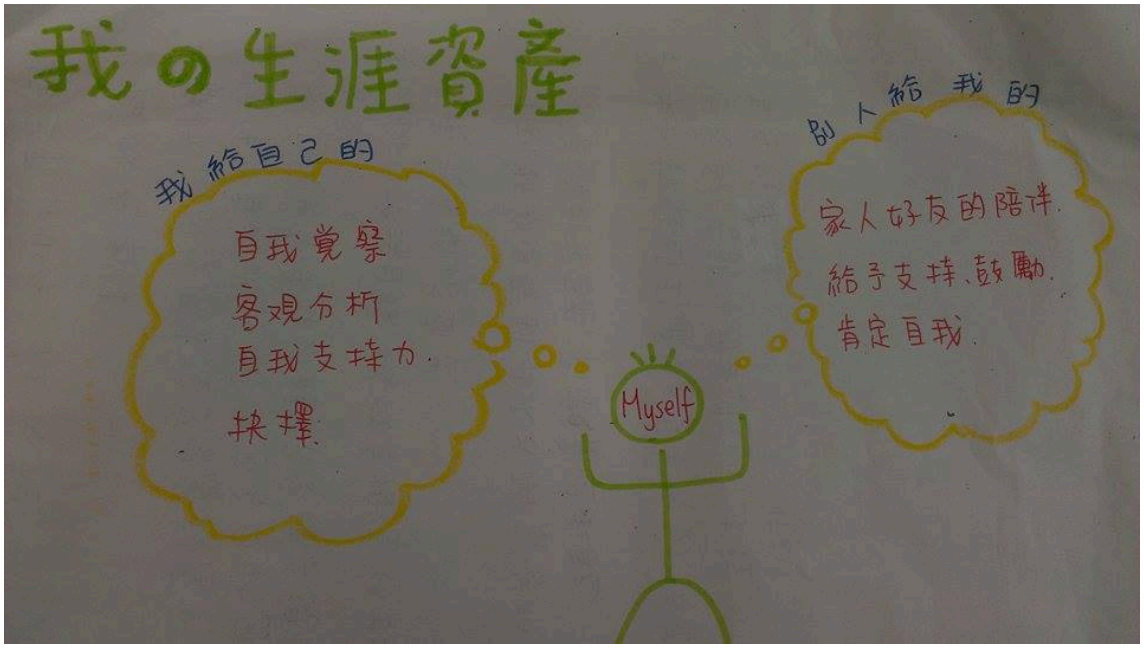
例三：

國中時，因為轉班，莫名被好朋友不諒解，因為轉班在新班級又有沒認識的人，但在舊班級被不諒解、排擠。走過了那一回，我學習到不是別人覺得我怎樣我就真的是別人眼中的那個自己。我會自己去思考自己的行為是否和他們的想法一致。知道自己可以不用因為這樣而自卑會覺得被討厭是應該的。不會因為遇到挫折就認為自己是不好的。我發現自己有不隨波逐流、堅持對的事情的生涯資產。

己 22 附件四

生涯資產範例


My Power
Gift from others
My Story
生涯資產圖
勝任自己
表達自我
付諸行動
堅持方向
樂觀積極
好的榜樣
獲得希望
承擔壓力
調和生活


我の生涯資產
我給自己的
自我覺察
客觀分析
自我支持力
抉擇
Myself
的人給我的
家人好友的陪伴
給予支持、鼓勵
肯定自我

單元名稱：己 23 落實實踐之道（同心圓版）

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(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)
彭心怡(國防大學通識中心講師)
蔡羽柔(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想生涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫□己 22 清點生涯資產
■己 23 落實實踐之道　□己 24 分享實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">□庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

己 23 附件一

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合人境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

己 23 附件二

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：己 23 落實實踐之道（對話版）

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(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)

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

己 23 附件一

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合人境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

己 23 附件二

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：己 24 分享實踐經驗

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(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)
彭心怡(國防大學通識中心講師)

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

己 24 附件一

我是，請不要客氣寫下對我的鼓勵！

第七節 主題七：回顧展望

單元名稱：庚 1 展開未來行動/學習心得分享

本單元設計者為：

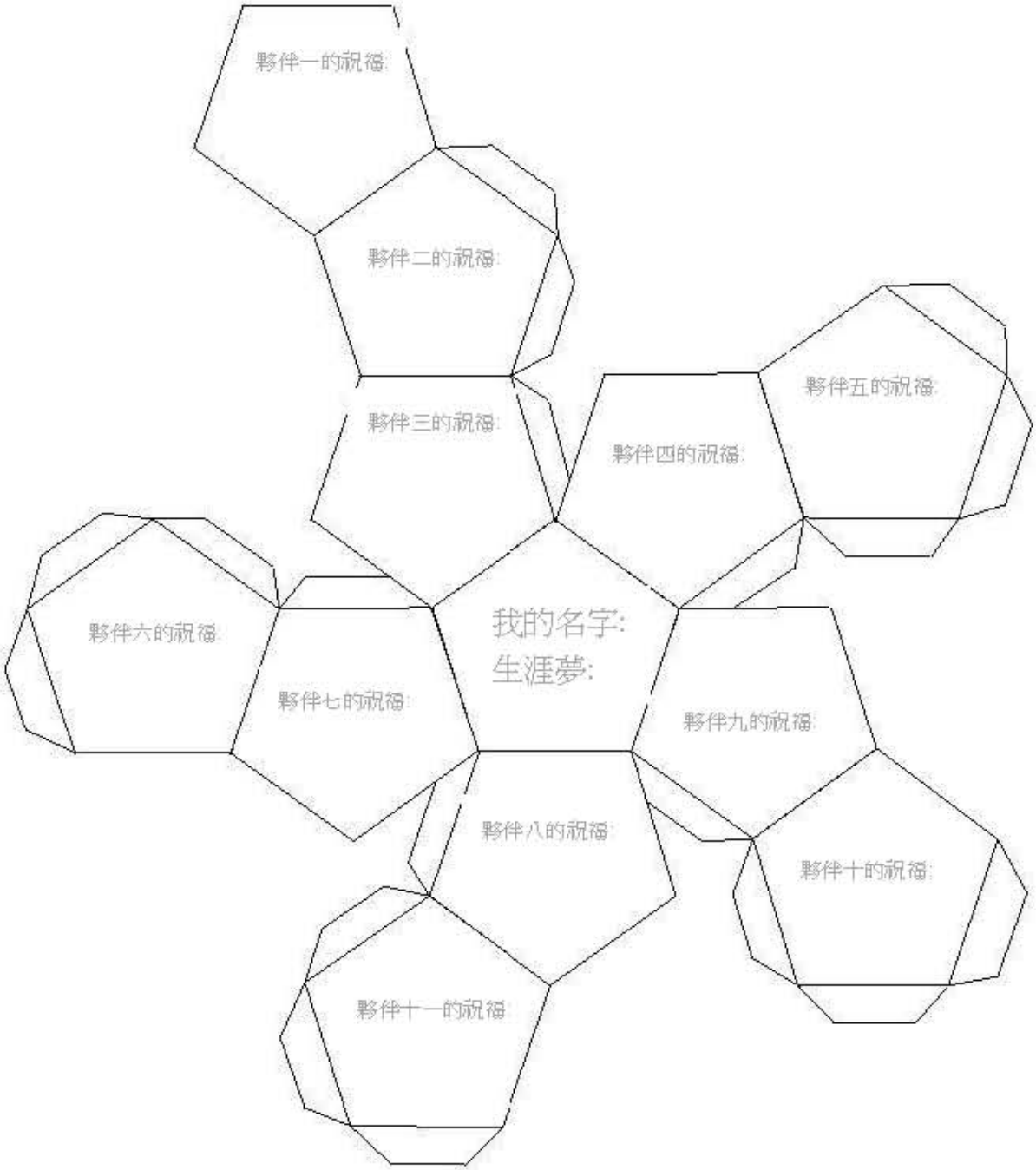
辛宜津（正修科技大學幼保系教授）

陳思帆（正修科技大學學務處學輔中心心理師）

<table>
<tr><td rowspan="8">主題
與
單元</td><td>甲、生涯理念風格</td><td colspan="3">□甲 1 課程導論&生涯理念風格</td></tr>
<tr><td>乙、自我探索</td><td colspan="3">□乙 1 梳理高峰經驗　□乙 2 發掘志趣熱情
□乙 3 掌握才幹資產　□乙 4 開創未來工作
□乙 5 檢視今日學習　□乙 6 統整生涯願景</td></tr>
<tr><td>丙、職涯探索</td><td colspan="3">□丙 1 職業視窗六宮格　□丙 2 職涯焦點人物誌
□丙 3 職場停看聽</td></tr>
<tr><td>丁、學涯發展</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>戊、學職轉換</td><td colspan="3">□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</td></tr>
<tr><td>己、生涯籌劃</td><td colspan="3">□己 11 剪輯理想職涯　□己 12 宣告生涯劇本
□己 13 享受生涯變動
□己 21 勾畫圓夢計畫　□己 22 清點生涯資產
□己 23 落實實踐之道　□己 24 延伸實踐經驗</td></tr>
<tr><td>庚、回顧展望</td><td colspan="3">■庚 1 展開未來行動/學習心得分享</td></tr>
<tr><td>授課
時數</td><td>2　節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地:_____</td></tr>
<tr><td>作業</td><td colspan="4">課前作業：無課後作業：無</td></tr>
</table>

庚 1 附件一

《圓滿生涯球》手作紙模



庚 1 附件二

課程內容參考簡報

展開未來行動

教案設計者：辛宜津(正修科技大學幼保系教授)
陳思帆(正修科技大學學輔中心心理師)

出處：辛宜津、陳思帆(2014)。展開未來行動。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），教育部青年發展署大專校院生涯發展教材(草稿)。未出版之原始資料。

計畫補助單位：教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」、教育部獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享「全國性平臺-大鵬網職涯發展平臺計畫」。

思索生涯

- https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154

再構生涯

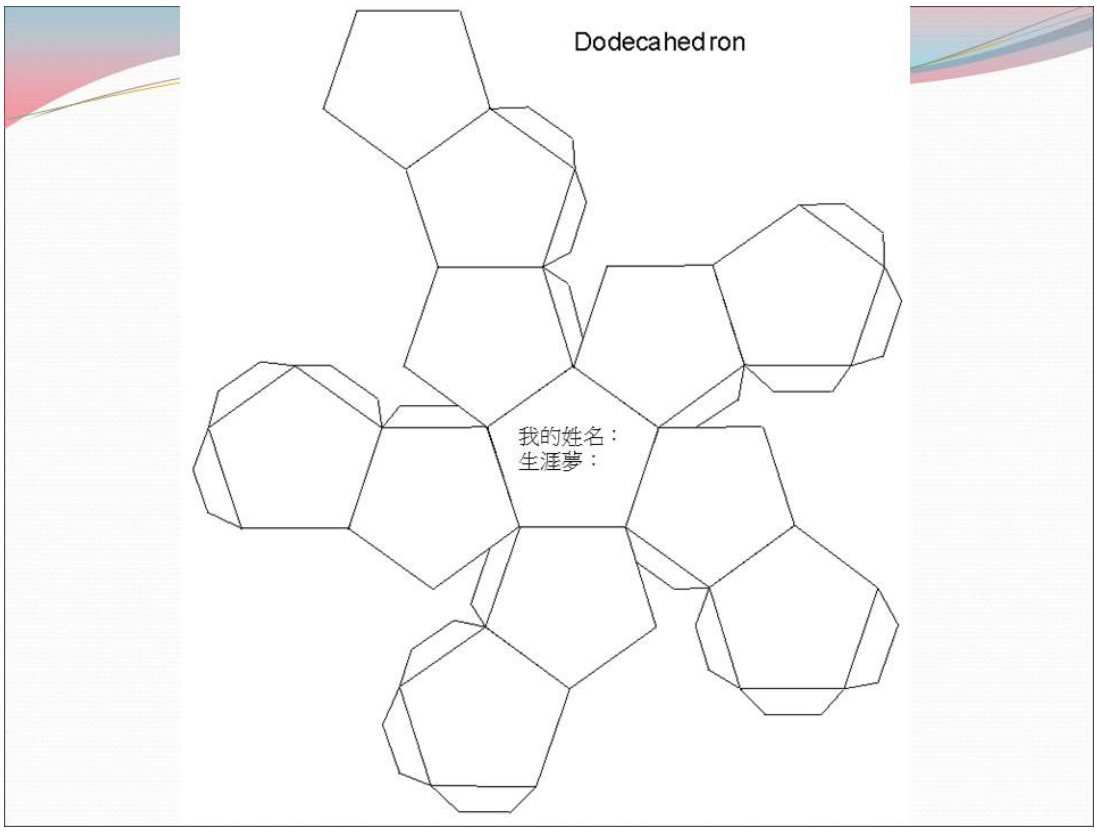
- 如果可以，我理想中的生活是……

從2D-3D生涯圓滿球手作與反思

- 常說出生開始是一張白紙，建構人生就是在白紙上彩繪上色彩，再從平面轉化成立體的不同樣貌。
- 紙模為12方體，請在置中格填入姓名及生涯夢，再分請11位同學夥伴為你開展生涯夢想祝福祈願話語。
- 彩繪每一面再依摺線切割黏貼成圓滿夢想球。
- 從2D到3D的生涯實踐，就像鑽石塑形前，需要掌握折線，切割模和與他人接觸密合，才能產出獨特價值。

教具：西卡紙、12面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠

透過生涯圓滿球的繪製、手作與反思，讓學生獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。


Dodecahedron
我的姓名：
生涯夢：

生涯圓滿球
平面示意圖

生涯圓滿球
完成示意圖

心情分享