

單元名稱：P14 國際移動拓展職涯

修訂日期：2019 年 9 月 29 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

劉豫鳳（國立屏東大學幼兒教育學系 助理教授）

林宜秀（國立清華大學科技管理學院學生職涯發展辦公室 專案經理）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

劉豫鳳、林宜秀（2019）。國際移動拓展職涯。載於華人生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

劉豫鳳、林宜秀（2019）。國際移動拓展職涯。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/fKwxZjylH8M>

學生版：<https://youtu.be/g1iRINxdF6M>

摘要

1. 引起動機並說明開創未來工作的意涵（10 分鐘）
2. 資訊力大挑戰（20 分鐘）
3. 生活力大挑戰（40 分鐘）
4. 觀摩與結語（30 分鐘）

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢 <input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	L2 提升優勢 <input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作 <input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input checked="" type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	P2 展現個人競爭力 <input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	P3 掌握職場社會化 <input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感 <input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	A2 提升實踐力 <input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂場景設定			
授課	1. 一般教師，了解該領域學生海外工作地點大致樣貌。		

者	2. 曾有海外遊留學、自助旅行經驗
教師 課前 準備	1. 事先瞭解授課學生的主修科系 2. 事先熟悉本課程中使用的各種網站
教學 資源 工具	1. 學生部分：每人一台手機（需可上網） 2. 海外考察呈現海報（詳見附件一表件）
作業	
評量 方式	1. 能理解課程中介紹之海外職涯分析 2. 能運用課程介紹之工具進行國際移動資訊整理 3. 能分享與觀摩搜尋海外職場後之成果
備註	

(二) 單元學習目標

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	掌握與海外生活相關之重要資訊
	執行力	搜尋海外可能職缺
	建構力	
	開放力	對文化與生活模式抱持開放觀點
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	V
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	V
	展現行銷自我	V
	準備適應職場	V
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

本課程之主要目的為綜合國際移動與海外職涯所需的關鍵能力，藉由模擬赴海外進行職場考察的場景為主，讓學生以分組方式進行資訊蒐集與整合，完成各項挑戰並於課程結束前展示簡報內容。

本課中聚焦在海外工作資訊與生活兩大能力。資訊力指的是搜尋海外工作的能力，並了解與整合相關資源加以運用。資訊的蒐集與整合經驗，可做為學生日後進行國際移動與工作尋找的重要參考。生活力指的是學生赴海外就業之際，需要具備自行前往國外的能力，包含：訂機票、住宿、了解當地交通等能力。以上能力為許多台灣學生因家庭過度仔細照顧，而在求學當中未具備之生活能力。此能力將成為學生專業能力之外，能進行國際移動的關鍵要素，亦為影響學生初期在海外工作適應的重要面向。

（一）引起動機並說明開創未來工作的意涵（10分鐘）

1. 說明活動設計概念

- ✓ 營造赴海外活動的場景
- ✓ 進行活動說明
- ✓ 進行分組，選出主角
- ✓ 進行海外工作地點抽籤

【指導語】

恭喜各位同學獲得青年署嘗試體驗海外職涯的專案補助，接下來的80分鐘內，我們將帶領各位同學飛出台灣，落腳世界各地，去尋找各位海外職涯的無限可能。接下來請同學以每5人（為原則，但不建議多於7人）為一組，移動您的位置，並且選出一位同學，做為本堂課中有意前往海外工作的主角。

選定欲赴海外進行求職考察的主角之後，其他同學在本專案中將成為該同學的智庫，在過程中協助她進行資料蒐集與整理，該同學也將透過智庫的協助，發表他的海外考察計畫。

依據調查與統計，目前台灣學生最常前往海外工作的國家為中國、其次是東南亞（參見簡報檔），本活動將選擇以下六個城市，做為各位前往海外工作的地點，分別為北京、深圳、東京、胡志明市、新加坡、矽谷，請各組同學

前來抽籤。抽籤完畢之後，相信大家已經清楚知道您即將前往考察的地點了。接下來，就讓我們一步一步前進，為大家的海外求職考察做準備吧！

給授課教師的 MEMO：

- 海外工作國家與城市，常因科系屬性與類別而有所差異。本課程設計將採取多數台灣學生前往工作之國家與城市進行練習。教師可自行挑選學生較可能前往的城市，或增加其他城市做為練習。

(二) 資訊力大挑戰：(20 分鐘)

透過軟體搜尋，嘗試找出該城市中，應徵或面試的3個工作，並將該職缺的重要資訊填入附件一中。

【指導語】(5分鐘)

各位同學，接下來先跟大家介紹幾個目前可以搜尋海外工作的主要搜尋引擎（參見簡報檔），接下來歡迎各位使用這些平台（如：104海外職缺、meet jobs）進行海外職缺搜尋。請同學至少搜尋兩個職缺，將工作職稱、薪資、相關條件、公司地址這四個資訊填入附件一中。

給授課教師的 MEMO：

- 由於海外職場的需求變動幅度大且快速，搜尋的過程中，學生搜尋到的工作有可能未必與專業完全對接。然而本活動之主要目的為讓學生體驗職缺搜尋與國際移動的經驗，故僅以搜尋過程與經驗為主要目的，同時擴增學生對於海外職缺搜尋的視野。
- 在同學搜尋的過程中，教師可以視學生能力給予輔導。如學生的英語能力較好，可以 meet jobs 做為搜尋介面，但若較有挑戰，則可以用國內學生較為熟悉的 104 求職平台，以中文介面方式進行搜尋。
- 此外，若學生在搜尋的過程中，出現工作機會過多而無法選擇的狀況，則可參考簡報檔中，該城市知名的企業為例，縮小學生的搜尋範圍。

(三) 生活力大挑戰：(40分鐘)

接下來將把赴國外工作的生活力分為三個部分，從準備出發的具體準備開始（機票、住宿），到前往當地後應該逐漸熟悉的生活要項（當地交通），最後到抽象的與人互動中需擁有的文化能力等。每一個部分教師都將提供任務挑戰、參考資料、搜尋方法等。同學可依照所屬國家的內容進行蒐集、思考與設計。

【指導語】（5分鐘）

各位同學，這個階段我們將要開始進行海外工作考察的準備，主要目的希望可以在各位發揮專業之際，也能在生活上有所適應。這個部分共分為三個小關卡，希望大家可以跟著老師的示範，以及智庫之間的討論，為海外考察做最好的準備。

1. 機票搜尋（10分鐘）

教師示範以機票搜尋網站 [skyscanner https://www.skyscanner.com.tw/](https://www.skyscanner.com.tw/) 搜尋前往某一城市的機票方法。此時教師可統一設定全班進行海外考察的日期（如一週），接下來不論前往目的地為何，學生將都以這個日期區間為基準進行機票與飯店的搜尋。

教師示範之後，給小組同學一些時間進行搜尋，並在海報上寫出最後決定的航班資訊（航班時間、費用等）。

【指導語】（2分鐘）

各位同學，請先跟著我一起看看可以進行機票搜尋的方法（展示skyscanner網站並示範搜尋），這個部分供大家做參考，不一定要按照我分享的網站進行。但需要各位能自行上網搜尋前往海外城市的機票，而非只單靠旅行社代訂。我們班級前往海外進行職涯考察的日期是XXX年XX月XX日到XX月XX日，同學請在這個時間範圍內訂票。搜尋完畢後，請將班機資訊（班機名稱、時間、費用）填在表單中。

給授課教師的 MEMO:

- 近年訂機票與住宿的網站相當多，也幾乎都有繁體中文介面。教師可以自己較常用或在國內較為普遍的訂房網站作為引導範例，本課程設計之網站僅供參考，教師自行選用，內容可參考簡報檔並提供較為廣泛使用的網站供參考。

2. 當地交通 (10分鐘)

介紹六大城市的主要交通網，並引導學生搜尋機場到應徵公司的交通方式。此過程可能需要進行個別指導，並帶著學生以中文、英文或當地語言的方式進行搜尋。最終將呈現的是機場到應徵公司的交通方式

【指導語】 (2分鐘)

各位同學，現在我們要尋找的是當地的大眾交通運輸方式。以下是我以一個城市作為範例，請各位同學試著找找看當地城市的大眾運輸網。大部分城市應該會有地鐵（捷運、火車），同時也可能會有公車、平面電車（Tram）等，請試著搜尋從機場到應徵單位的交通方式（時間、方式、票價等，至少選擇其中一個應徵單位進行搜尋）

3. 文化與溝通 (15分鐘)

初步搜尋與了解該國文化禁忌，並轉化在該城市的情境題中。本項目將請學生搜尋該國（或該城市）的文化特質與禁忌，並就該城市中提出的對話情境進行思考（以狀況題的方式出現在該城市的題目中），最後學生寫下可能回應的方式。

【指導語】 (2分鐘)

當我們前往海外時，除了前面看得見的交通、食宿處理能力外，與人溝通互動中，也有許多需要注意的無形文化細節。接下來要請各位以該國家（或城市）為主，搜尋當地特有的文化（工作文化、飲食文化、該國人特質等），或禁忌（宗教、飲食...）。搜尋完畢之後，依據表單中提供的問題，討論與思考到當地面臨這種狀況時，您將如何應對。以下簡要列出城市與當地的工作文化狀況題：

北京：政治（剛到工作崗位1個月，主管邀請聚餐，觥籌交錯間談到了台灣獨立的問題，請教你的看法，你的回答會是?）

深圳：加班（新創產業中，為求產品上市，已連續加班一個月，你的想法是?)

矽谷：人際（甫加入一個新創公司，同事以美國人為主，你頻繁地請教他人問題，同事露出不耐，你的想法是?)

胡志明：飲食（同事邀請你加入餐敘，席間是充滿越南風味的料理，如鴨仔蛋，你的回應是?)

新加坡：種族（剛進入的是跨國公司，主要夥伴為印度人、馬來人與華人，面對不同種族的信仰、飲食與習慣，你的心理準備是?)

日本：階級（加入公司之際，公司即有清楚的階級文化，在稱呼以及各種安排上都相當清楚。偶然的機會中了解自己的能力和自己的直屬主管或前輩好，你的想法是?)

(四) 觀摩與結語：(30分鐘)

最後的統整階段為讓同學將前述所有資料進行整理，最後以海報的方式呈現，並讓同學以小組方式進行觀摩，讓同學可以了解他組的研究成果。

【指導語】(5分鐘)

各位同學好，相信各組都已經完成了海外求職的訪查表單，現在要請大家將這張海報貼出來，並且請各組留一位同學進行說明，其他的同學移動到他組中，觀摩一下別人的研究成果。在觀摩他人成果時，亦可請教與詢問該組同學搜尋過程的細節。

給授課教師的 MEMO：

- 此部分不以小組報告而是以類似大地遊戲闖關方式進行的原因為，因小組報告相當耗時，恐怕無法在點時間內結束。並且在同學私下規模與互動中，更能有較深入且符合需求的問題交流。教師可是當時情形彈性調整分享方式。

【指導語】(5分鐘)

(相互觀摩後)各位同學，今天我們讓大家針對日後海外工作，規劃了一個考察之旅。相信經過這個旅程的計畫，大家對於日後如何搜尋海外職缺、如何在當地有基本的生活能力，已經有基礎的認識。最後進行觀摩時，大家也看到不同城市之間相異或相似的蒐集成果。希望這堂課，能開啟你未來國際移動以及前往海外工作的視野，讓您未來的職場更為寬廣。

(P14) 附件一、小組學習單：海外求職考察之旅

姓名		前往國家/城市	
考察時間	年 月 日到 年 月 日 共 天		
職缺一			
工作職稱			
工作地點			
薪資福利			
相關條件			
職缺二			
工作職稱			
工作地點			
薪資福利			
相關條件			
職缺三			
工作職稱			
工作地點			
薪資福利			
相關條件			
班機資訊		班機名稱	起降時間
	去程		
	回程		
	機票費用 (以台幣計)		
當地交通	機場到公司		時間/交通方式/費用
文化溝通	當地特有文化與禁忌		
	狀況題回答		

(P14) 附件二、小組學習單：海外求職考察之旅（範例）

姓名	吳OO	前往國家/城市	深圳
考察時間	2019/06/17~2019/06/26 (共10天)		
職缺一			
工作職稱	產品經理(兒童智能玩具取向)		
工作地點	深圳南山區科技園科技南十二路長虹路科技大廈907-908		
薪資福利	月薪 15K~30K(人民幣)⇒67.5K~135K(台幣)		
相關條件	1. 五年以上兒童智能相關產品 2. 創新意識 3. 兒童發展理解		
職缺二			
工作職稱	行政秘書		
工作地點	廣東省深圳市南山智園		
薪資福利	35000-45000(台幣)		
相關條件	1.大陸生活、工作經驗 2.溝通能力佳		
班機資訊	班機名稱	起降時間	機票費用
去程	華信航空 AE995	7:45(高雄)~15:50(深圳)	NT\$9713
回程	中華航空	11:30(深圳)~13:05(高雄)	NT\$10929
當地交通	機場到公司 Uber	時間/交通方式/費用 27分鐘	

姓名	黃OO	前往國家/城市	新加坡
考察時間	2019/06/17~2019/06/24 (共8天)		
職缺一			
工作職稱	鼎泰豐學徒		
工作地點	城市廣場分店		
薪資福利	月薪 1520~3500(新加坡元)⇒35000~80000(台幣)、全日供餐、供住宿		
相關條件	工作經驗一年		
職缺二			
工作職稱	華語幼教老師		
工作地點	長隆		
薪資福利	月薪 65000~70000(台幣)、供餐、年終1~2月、滿兩年補助機票		
相關條件	高中、大學專科須是幼教、幼保、學前教育相關科系		
班機資訊	班機名稱	起降時間	機票費用
去程	酷航 TR895	19:50~00:05(+1)	7539(台幣)
回程	酷航 TR894	6:00(+1)~10:20	
當地交通	機場到公司 樟宜機場-城市廣場分店	時間/交通方式/費用 半小時/計程車/300台幣	

姓名	許OO	前往國家/城市	美國矽谷
考察時間	2019/06/18~2019/06/24 (共7天)		
職缺一			
工作職稱	Director of Product management – Trust & Safety		
工作地點	Roblox, San, Mateo, USA		
薪資福利	年薪 250K-305K(美金) ⇒ 7750K-9455K(台幣)		
相關條件	品管知識8年以上、計算機科學、數學、經濟學.....		
職缺二			
工作職稱	國外業務主管(全職)		
工作地點	美國加州(矽谷附近)		
薪資福利	面議，基本月薪40K(台幣)以上		
相關條件	大學以上，工作經歷不拘		
職缺三			
工作職稱	Talent Sourcer		
工作地點	Roblox, San, Mateo, USA		
薪資福利	年薪 90K-120K(美金) ⇒ 2790K-3720K(台幣)		
相關條件	5年以上工作經驗		
班機資訊	班機名稱	起降時間	機票費用
去程	國泰航空	11:20(KHH)-11:35(SFO)	26644(台幣)
回程	國泰航空	13:15(SFO)-23:15(KHH)	26644(台幣)
當地交通	機場到公司	時間/交通方式/費用	
	1. Uber:共乘美金7-16;首次免費 2. 地鐵(BART):搭綠線	1. Uber:共乘美金7-16;首次免費/約20分/219.9-502.63(台幣) 2. 地鐵(BART):搭綠線/約40分/177.49(台幣)	

姓名	蔡OO	前往國家/城市	北京
考察時間	2019/06/22~2019/06/30 (共9天)		
職缺一			
工作職稱	幼兒園園長		
工作地點	北京市		
薪資福利	勞健保、經常性月薪達四萬(台幣)以上、週休二日		
相關條件	英文聽說讀寫達中等、園長資格、行政管理三年經驗、大學		
職缺二			
工作職稱	外教市場經理(兼職約聘)		
工作地點	北京市朝陽區阜通大街寶能大廈B座八層		
薪資福利	月薪17K~28K(人民幣)⇒85K~140k(台幣)		
相關條件	北美五年營銷(社交媒體營銷)、招聘渠道		
職缺三			
工作職稱	出房管家		
工作地點	北京市東城區朝陽門內大街8號212		
薪資福利	月薪15k~20K人民幣⇒75k~100k(台幣)		
相關條件	執著目標，堅持不懈、一定抗壓能力、客戶管理能力		
班機資訊	班機名稱	起降時間	機票費用
去程	國泰港龍 KA443-CX312	13:20-20:25	13927(台幣)
回程	國泰港龍 CX331-KA438	16:40-23:15	
當地交通	機場到公司	時間/交通方式/費用	
	開車32分鐘	40分鐘/小黃/200元 Uber/75元	

單元名稱：L14 打造個人特色

修訂日期：2019 年 9 月 28 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

管貴貞（中國文化大學心理輔導學系 副教授）

辛宜娟（財團法人張老師基金會台北分事務所諮商 心理師）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

管貴貞、辛宜娟（2019）。打造個人特色。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/RM-1Pfa5OeY>

學生版：<https://youtu.be/32zEgOj9XfQ>

摘要

1. 課程目標：
 - (1) 本課程之設計，期待透過牌卡增進同學對優勢能力的覺察與發現，並協助同學們思考可再增加哪些優勢能力以達到生涯目標。
 - (2) 課堂中運用多元媒材以增添活動之趣味性，增進同學課堂之參與度。
2. 引發動機：透過「斜槓青年」的概念，引發同學們思考優勢能力對於生涯發展之影響，藉以促使同學們思考自己目前所擁有的能力，以及對生涯的期待。

3. 「我的公寓」活動

- (1) 運用能力強項卡和學習單，協助同學們發現現有之優勢能力，並透過正向回饋與分享，增進同學們對自我優勢能力之自信。並透過具象化方式，引導同學將所選之能力繪製成具有個人特色之「公寓」形式，運用視覺化的方式，讓同學們能夠更加清楚目前具備哪些能力。
- (2) 運用夢想實踐卡，協助同學們思考生涯所需達成之目標，並透過媒材的使用，以具象化的方式呈現，將其添加至公寓下方，形成具有個人特有之公寓圖案，讓同學們更加清楚自身對於生涯的價值觀與目標。
- (3) 引導同學們思考現有優勢能力與生涯目標之關連性，並思考要實踐生涯目標，尚需增加哪些能力。透過公寓之頂樓加蓋的概念，將所欲增加之能力，添加至現有公寓上方，形成要增強能力的部分。
- (4) 於活動最後，透過對學習單（公寓）的命名，促使同學們對自身優勢能力與生涯目標的統整與連結。並透過同學們欣賞學習單（公寓）增加同學間對彼此優勢能力的肯定與賦能。
- (5) 結語：統整學生看到自己的優勢能力與生涯方向，並引導思考能夠運用哪些方式增加自己需要強化的部分。

4. 課程建議：因期待於課堂中，透過同儕們的正向回饋，增進彼此對自我優勢能力的自信心。故在活動中，建議教師在舉例、說明回應時，能多使用正向語言，提供同學們學習與示範的範本。

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢 <input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input checked="" type="checkbox"/> L14 打造個人特色	L2 提升優勢 <input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作 <input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	P2 展現個人競爭力 <input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	P3 掌握職場社會化 <input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感 <input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	A2 提升實踐力 <input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂場景設定	1. 體驗性活動、創作、對話與反思。		
授課	1. 一般教師具備牌卡使用的基本概念		

者	2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。
教師 課前 準備	1. 事先熟悉生涯卡與能力強項卡之操作與帶領方式。
教學 資源 工具	1. 原子筆、彩色筆或蠟筆（至少5色）、便利貼、圓形標籤貼紙（三種顏色）、能力強項卡、夢想實踐卡（沒有此牌卡者，於活動中有替代方案可使用）。
作業	1. 課堂中使用之學習單
評量 方式	1. 課程參與 2. 體驗與創作成品
備註	

(二) 單元學習目標

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	覺察與掌握自己的價值觀與能力。
	執行力	藉由對自身能力的覺察，提升其追求理想生涯的自信。
	建構力	覺察自己現有的能力與目標，建構出現在以及期待的自我圖像。
	開放力	透過對自我能力的發現與覺察，提升對自我的相信與自己生涯實現的可能性。
	生命力	理解自己的能力、興趣和目標的關聯性。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	透過生涯價值觀與能力的探索，發掘自己所具備之能力與技能。
	建立才幹資產	發掘自己的優勢能力，並覺察自己期待增加哪些優勢能力。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	覺察自己對未來生涯的理想期待。
	實踐理想生活	瞭解自己對生涯的期待。 覺察自己已具備哪些能力足以實踐，以及再增加哪些優勢能力，促進生涯目標的實踐。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）引起動機—斜槓青年（5分鐘）

介紹與說明「斜槓青年（Slash）」的概念，藉此引導學生思考自身的能力與特色。

【指導語】

你們有沒有發現到，現在有很多人同時身兼數職，過去我們會說身兼數職是，你可能同時是媽媽、老婆、女兒、同事這樣的多重角色，但現在有很多人他們的身兼數職，就真的是同時具有很多種的職業在身上。像是有些人可能白天是位醫師，但晚上或假日的時間，他可能是一位網紅、Youtuber、部落客、作家等等。這種運用自身專業和才藝，經營多重身分的多職人生，我們把他稱為「斜槓青年（Slash）」。

有些人可能會覺得斜槓青年就是「身兼很多種賺錢的方式」，但其實正確來說，斜槓青年運用不同的管道及方式，將自己所熱愛跟擅長的事情，能夠有機會發揮跟被看見。所以各位同學們，請你們想想看，如果你要成為一個斜槓青年，你覺得自己有哪些特色、專長跟興趣，是有可能讓你成為斜槓青年的呢？

給授課教師的 MEMO:

- 在暖身的過程中，老師可評估學生們的理解狀況，若是在說明時，學生對於「斜槓青年」不太能理解時，可以藉由以下「李俊豪醫師（馬克醫師）」的影片做輔助。
 - 麻疹疫苗 - 麻疹病毒 「馬克醫師健康教室」
https://www.youtube.com/watch?v=l9nv_RZR4bg
 - 「中天新聞台」tiktok 抖音 -- 馬克醫師
<https://www.youtube.com/watch?v=7WBHTB8bKO4>
- 若有進行「乙2發掘志趣熱情」單元，老師可請同學們帶「CCN 職業興趣量表」測驗結果，並與同學們討論興趣與能力的區別及差異。

(二) 我的能力與強項 (10-15 分鐘)

運用「能力強項卡」幫助學生們全面性的思考自身現有的能力、專長與強項，並協助學生們將現有的能力做區分，找出自己的精熟能力與強項的部份。

【指導語】

請同學們將能力強項卡全部攤開在桌上。等一下我要請大家看看桌上的牌卡們，請想一下下，在這些牌卡中，有哪些能力是你現在有的，並將他用手機拍下來。（時間約 5-10 分鐘）

請每個人拿一張「我的風格●我的主場學習單」（附件一），等一下我會請你們看一下手機裡剛才所拍下的牌卡，我要請你們思考一下，如果只能從這裡面挑選出，你最擅長的五個能力，你會挑出哪五個？然後請你把他填寫在學習單上方的能力強項卡的部分，也請你們看一下牌卡上的圖片，請你對照學習單上的編號，填寫進學習單裡。（時間約 5 分鐘）

給授課教師的 MEMO:

- 工具：能力強項卡、「我的風格●我的主場學習單」（附件一）。
- 若牌卡的數量足夠每位同學進行操作，則每人一副牌卡；若是不夠全班每人一副使用，則以分組的方式進行，並將桌子並排成小組形式，以便牌卡可攤開放在桌面上。因牌卡須全部攤開置在桌面，建議擺放牌卡的桌子桌面需大一些。
- 關於學習單的寫法，可參閱「學習單範例—我的風格●我的主場學習單」（附件二）。
- 延伸課程內容：帶領學生查看所選之卡片背後的類別，分類整理出自己擁有哪些類別的能力，並請小組同學們彼此分享在生活中，各類別是如何表現與呈現的（20 分鐘）。

(三) My 公寓, My style (20 分鐘)

透過具象化的呈現方式，幫助學生們更加能夠清楚自己所擁有的能力，以及對於各能力的多寡有較多的覺察。

【指導語】

每位同學手上會拿到一張「公寓」的學習單（附件三），大家仔細看一下，這棟公寓有分成三個部分，上、下面那格比較短，中間面那格比較長。有沒有發現這個很像我們常常會看到的一些公寓，就是公寓本身，還有頂樓加蓋跟地基，我們這個公寓的學習單，就是仿造這個概念。

大家手上的這棟公寓，代表的就是我們自己，等一下要請大家把你剛才所選出自己擁有的五個能力，劃進這個公寓裡中間那格比較長的裡面。要怎麼畫呢？大家知道室內設計圖嗎？就是一個空間會區分成好多的小間，可能這間是臥室，另一間是廁所這樣，所以要請大家先想一下下，如果你要把自己有的這些能力畫在你的這棟公寓裡，你會如何畫呢？那當然，如果你覺得你的某個能力很厲害、很擅長，或是你覺得你擁有的這個能力特別多的話，那麼你就可以把他畫的大格一點，至於要擺在哪邊，要放高、低、左、右，你可以自己決定。我們運用空間的概念，來呈現出我們所擁有的這個能力的大小跟多寡。

當你畫好以後，請你對照一下剛才的「我的風格●我的主場學習單」（附件一）裡面的「圖編號」，請把有相同編號的格子畫上相同的顏色。（時間約 12 分鐘）

請兩個兩個同學分享，哪些是你覺得自己擁有特別多或是特別強的能力？以及你覺得這些比較突出的能力，能夠在生活上、課業上或是未來的工作上帶給你什麼樣的幫助？負責聽的夥伴，在聽完以後，要給予對方一句鼓勵的話，並且把這句話寫在便利貼上交給對方。（分享時間約 8 分鐘）

給授課教師的 MEMO:

- 工具：公寓（附件三）、便利貼、彩色筆或蠟筆（至少 5 色）。
- 關於公寓學習單的畫法，可參閱「學習單範例一公寓」（附件四）。
- 延伸課程內容：若時間允許，可再請同學們以小組為單位，針對精熟能力的部份多加細緻的分享與討論，藉以賦能同學們對自我的肯定。分享的內

容可為「該能力在生活中出現的頻率；最喜歡哪個能力的出現；這些能力如何幫助目前的生活更加順利；有哪些能力是會同時出現的，當同時出現時會有什麼情況發生」等（20分鐘）。

(四) 教師總結 (5分鐘)

由老師帶領學生們統整自己的優勢能力與強項，並說明找出優勢能力的重要原因。

【指導語】

請大家把能力強項卡收過來給我。剛才我們運用了能力強項卡，找出了每個人特有的能力與強項，其實這些能力我們一直都有，只是有的時候我們沒有發現到，原來自己擁有這些能力與強項。但就像前面跟大家分享斜槓青年的這個概念，其實在現在這個時代裡，已經不像過去那樣，每個人只能做一個事情跟一個職業而已，而是每個人都可以有很多樣的經營，但是想要多樣化的經營，必須要先知道自己到底具備哪些能力跟優勢，所以今天希望透過這樣的活動來幫助大家更了解自己的優勢能力跟強項在哪裡。

給授課教師的 MEMO:

- 回收能力強項卡。

(五) 我的夢想與目標 (5-10 分鐘)

引導學生思考自己的夢想與目標，並透過具象化的呈現方式，幫助學生思考生涯的夢想、目標與優勢能力之間的關聯。

【指導語】

在人生的各個階段，我們總是會有想要達到的目標、方向跟期待，當我們知道自己的目标跟方向的時候，就會開始去思考，要達到這些目標跟方向，可能會需要哪些能力。就像是如果你想成為一位律師，那麼你就會很努力的學習跟法律有關的知識；或是你想要成為一位 Youtuber，你可能就會去思考，自己是不是個喜歡跟人分享事情的人，或者是你對於影片的製作、編排、內容的構思等等，自己是不是具有這些能力。所以這些目標就像是我們蓋房子的地基一樣，我們先有了地基，然後再往上去增加我們需要的建築材料。所以現在就要請同學們來思考一下，你的這棟公寓底下的地基是什麼。請大家想一下，對你來說有沒有什麼夢想跟目標是你想要實現跟想達到的。

1. 方法一—有夢想實踐卡

【指導語】

請同學們將夢想實踐卡裡面「夢想卡」的部份全部攤開在桌上。等一下我要請大家看看桌上的牌卡們，請想一下下，在這些牌卡中，有哪些夢想跟目標是你想要的，請選出十個，並用手機拍起來。

現請大家思考一下下，如果剛才你所選的那些夢想跟目標，只能從這裡面挑選出三個你覺得最重要的，你會挑出哪三個？或者你也可以參考「我的風格●我的主場學習單」（附件一）下半部的「我的生涯夢想與目標」的舉例，想想看有哪些是你覺得很重要的，也可以寫進去，請你把他寫在公寓（附件三）最下方的地基部份。

2. 方法二—沒有夢想實踐卡

【指導語】

請同學看一下「我的風格●我的主場學習單」（附件一）下半部的「我的生涯夢想與目標」，這裡面有六個類別跟舉例。請同學們看一下這些類別跟舉例，思考看看對你來說，你對自己有沒有哪些夢想、目標跟期待，請你把他寫在公寓（附件三）最下方的地基部份。

給授課教師的 MEMO:

- 工具：夢想實踐卡（其中的「夢想卡」部分）、我的風格●我的主場學習單（附件一）、公寓（附件三）。
- 有夢想實踐卡，則可採「方法一」進行；若沒有夢想實踐卡，則採「方法二」進行。
- 若牌卡的數量足夠每位同學進行操作，則每人一副牌卡；若是不夠全班每人一副使用，則以分組的方式進行，並將桌子並排成小組形式，以便牌卡可攤開放在桌面上。
- 關於公寓學習單的畫法，可參閱「學習單範例—公寓」（附件五）。

(六) 生涯目標與優勢能力的關聯 (20 分鐘)

帶領學生們思考，目前所擁有的優勢能力與生涯目標之間的關聯性。並引導學生們思考，可以再增加哪些優勢能力，幫助自己離生涯目標與方向更靠近。

【指導語】

請大家看看自己的這棟公寓，剛才前面有說，這棟公寓代表的是我們自己跟能力，而公寓最下方代表的是我們這個人的地基，也就是我們對於生涯的目標與期待。

請大家看一下你這棟公寓的地基，也就是你的夢想跟目標。其實這些目標跟能力都是有關連的，就像是你要用電腦打報告，「打出報告」就是你的目標，那麼為了完成這個目標，首先你一定需要有「電腦、滑鼠、鍵盤」這些工具跟能力來做基礎，不然你沒有辦法打出報告來；或者是你像要做出一個蛋糕，那麼為了實現「做出蛋糕」的這個目標，你就會需要「麵粉、蛋、牛奶」這些必備的材料與能力，才能夠順利完成蛋糕。

請你們思考一下下，在你的這些生涯目標中，這三個目標跟你目前所擁有的這些能力，有哪些已經有的能力是可以幫助你實現這些目標的。舉例來說，你的生涯目標是「工作表現出類拔萃」，那麼你的能力中「擅於掌握人心/能夠影響別人/說服別人」、「擅於整合不同意見/協調大家/一起工作」、「用心投入/能主動發現問題並協助解決」，這三個能力你覺得有符合，那你就在這個目標還有三個能力上面貼上相同顏色的圓形標籤貼紙。

現在請大家來對照看看，你每一個生涯目標與價值觀，有哪些能力是可以做到的，並在這些能力上面貼上圓形標籤貼紙，有可能同一個能力上面會有很多張圓形標籤貼紙。（時間約 10 分鐘）

在剛才的過程裡，可能有些同學會覺得說，好像自己的能力還不太夠，如果要實現自己的目標跟夢想的話，可能還會需要加強跟補足很多的能力。現在要請大家再想想看，你覺得可以再加強哪些能力，讓自己可以離目標跟夢想更靠近，然後請把你想到的能力加在我們公寓上頂樓加蓋的部份。當然，你可以想要加強或是增加很多的能力，但也同樣的，如果你覺得這個能力需要很多，就請把這個能力的格子畫大一點。（時間約 10 分鐘）

給授課教師的 MEMO:

- 工具：圓形標籤貼紙。
- 關於「圓形標籤貼紙的黏貼方式」、「頂樓加蓋」的部份，可參閱「學習單範例－公寓（附件六）」。
- 延伸課程內容：針對學生欲增加之能力的部份，可帶領學生思考針對該能力可以再如何精進與學習，使其達到自己預期的精熟程度與目標。同時，也可依照「時間向度」來擬定計劃表，該計劃表可以為半年、一年、五年或十年，可由教師或學生自行決定。並依據計劃表來規劃預計在什麼時間內習得該項能力。並帶領學生思考在學習與獲得該能力之過程中，可能會遇到哪些阻礙、困難與挑戰，引導思考在此過程中可運用哪些資源幫助自己，以期在計畫的時間內習得該項能力（30 分鐘）。

(七) 給公寓取名 (10 分鐘)

藉由對公寓的命名，引導學生對自我的優勢能力與生涯目標的統整與連結。

【指導語】

每個人的公寓都已經蓋好了，那麼我們就要來幫自己的這棟公寓取名字。你可以稍微看一下，公寓裡面有我們現有以及想要增加的能力，公寓下面有我們的生涯目標與方向，如果整體來看的話，你覺得可以幫這棟公寓取什麼名字呢？這個名字不一定要像「帝寶豪宅」、「薇閣大廈」這種一般我們常見的住宅的名稱，你可以用一段描述來幫你的公寓取名字。像是你覺得自己擁有的能力其實很多，而且這些能力也跟你的目標有關，那麼或許你可取「神力女超人的窩」；或是你覺得自己擁有的能力是很多人都沒有的，而且你覺得自己的生涯目標有很多種不同的類型，那麼或許你可以取「多啦 a 夢的抽屜」之類的名字。現在要請大家幫你的公寓取名字，取好後寫在紙上的空白處。

請兩個兩個同學分享，介紹你的公寓內部、地基、頂樓加蓋、名字。負責聽的夥伴，在聽完以後，要給予對方一句鼓勵的話，並且把這句話寫在便利貼上交給對方。

給授課教師的 MEMO:

- 工具：便利貼。

(八) 公寓鑑賞 (10 分鐘)

透過觀賞與見證彼此公寓的過程，藉以增加同學們對自我優勢能力之肯定。

【指導語】

接下來我們就會開始欣賞每個人的公寓，要請大家把自己的公寓貼在牆上 / 放在桌上 / 上傳到雲端，等一下我會給大家一點時間，自由走動 / 線上觀看每個人的公寓，如果你對這棟公寓特別感興趣，你可以多停留一點時間。希望大家可以互相欣賞每個人的公寓，看看每個人不同的能力、夢想跟目標。

大家都看完了彼此的公寓，看完了大家的公寓，不知道你們有沒有什麼新的發現、感想跟想法呢？請兩個兩個同學討論，分享一下你的想法跟感想。

給授課教師的 MEMO:

- 老師可視教室場地、動線、便利性，考量學習單（公寓）呈現的方式。
- 建議可請同學現場將學習單（公寓）上傳至教學平台，增加彼此觀賞的便利性，以及有更多的時間能夠仔細的閱覽同學們的內容。透過觀賞與見證彼此之公寓，藉以增加同學們對自我優勢能力之肯定。

(九) 教師總結 (5 分鐘)

由老師帶領學生們統整自己的生涯目標、期待與優勢能力的關聯，並引導思考如何給予正向回饋與鼓勵。

【指導語】

請大家看一下自己的這棟公寓，公寓裡面的是我們現有的能力，而公寓底下的是我們對於生涯的目標與方向。雖然現在我們可能有些能力，還不足以讓我們去實現這些目標，或是我們未來想要從事的工作，但我們可以不斷的增加新的能力與技能，幫助我們離這些目標更加的靠近。

請大家把剛才夥伴們給你的鼓勵便利貼，貼在你的公寓四周，然後也請你給自己一句鼓勵的話。在未來我們努力實踐目標的時候，希望夥伴們跟你自己這些鼓勵的話，可以帶給你一些支持。

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

麻疹疫苗 - 麻疹病毒 「馬克醫師健康教室」, 取自:

https://www.youtube.com/watch?v=l9nv_RZR4bg

「中天新聞台」tiktok 抖音 -- 馬克醫師, 取自:

<https://www.youtube.com/watch?v=7WBHTB8bKO4>

「能力強項卡」之圖文, 取自: 健康卡片發明家

(L14) 附件一、學習單：我的風格•我的主場

能力強項卡					
A	B	C	D	E	F
操作能力	表達能力	文書能力	基本工作 能力	數與分析 能力	執行力/完 成力
					
G	H	I	J	K	L
人際親和 力	問題解決 能力	美感/藝術	創意/發明	管理/領導	勤奮/持續/ 動機強
					

圖片/文字引用：健康卡片發明家

	圖編號	名稱
1		
2		
3		
4		
5		

我的生涯夢想與目標		
1	生活	Ex.生活開心自在、有良好的運動習慣、可以做自己、有自由的時間、有健康的身體...
2	願景	Ex.有自己的夢想、擁有安全無虞的人生、回饋社會...
3	經濟	Ex.收入管道多元、錢夠用、當包租公/婆、擁有權力地位...
4	能力	Ex.理財能力、會用智慧解決問題、擁有正向思考、有自信、電競能力...
5	人際	Ex.擅於溝通、懂得傾聽、有知心好友、好人緣、找到理想中的愛情關係...
6	事業	Ex.工作表現優異、擁有穩定的工作、可以掌握自己的工作節奏、成為網紅、開一家咖啡廳...

(L14) 附件二、學習單：我的風格•我的主場（範例）

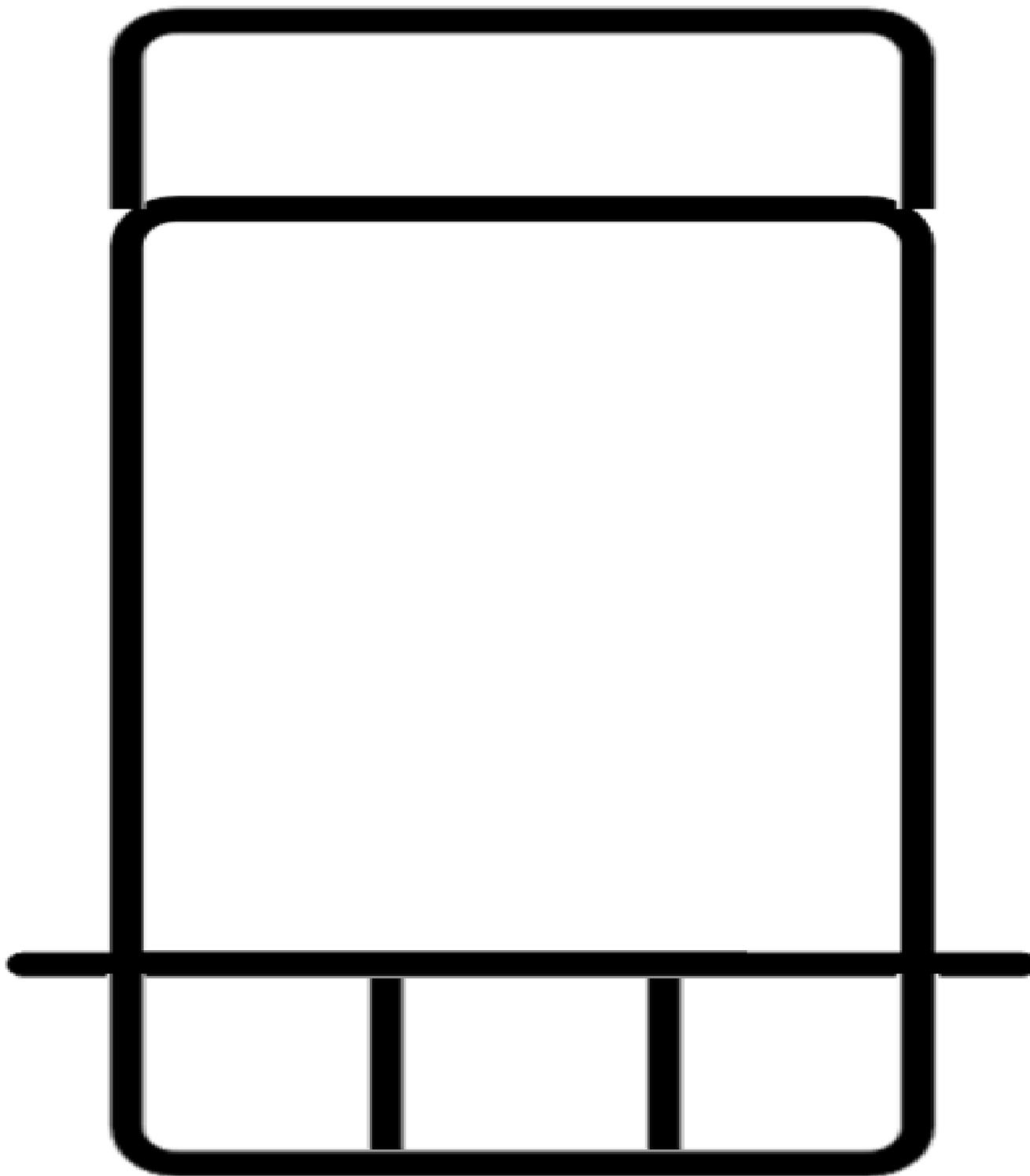
能力強項卡					
A	B	C	D	E	F
操作能力	表達能力	文書能力	基本工作 能力	數與分析 能力	執行力/完 成力
					
G	H	I	J	K	L
人際親和 力	問題解決 能力	美感/藝術	創意/發明	管理/領導	勤奮/持續/ 動機強
					

圖片/文字引用：健康卡片發明家

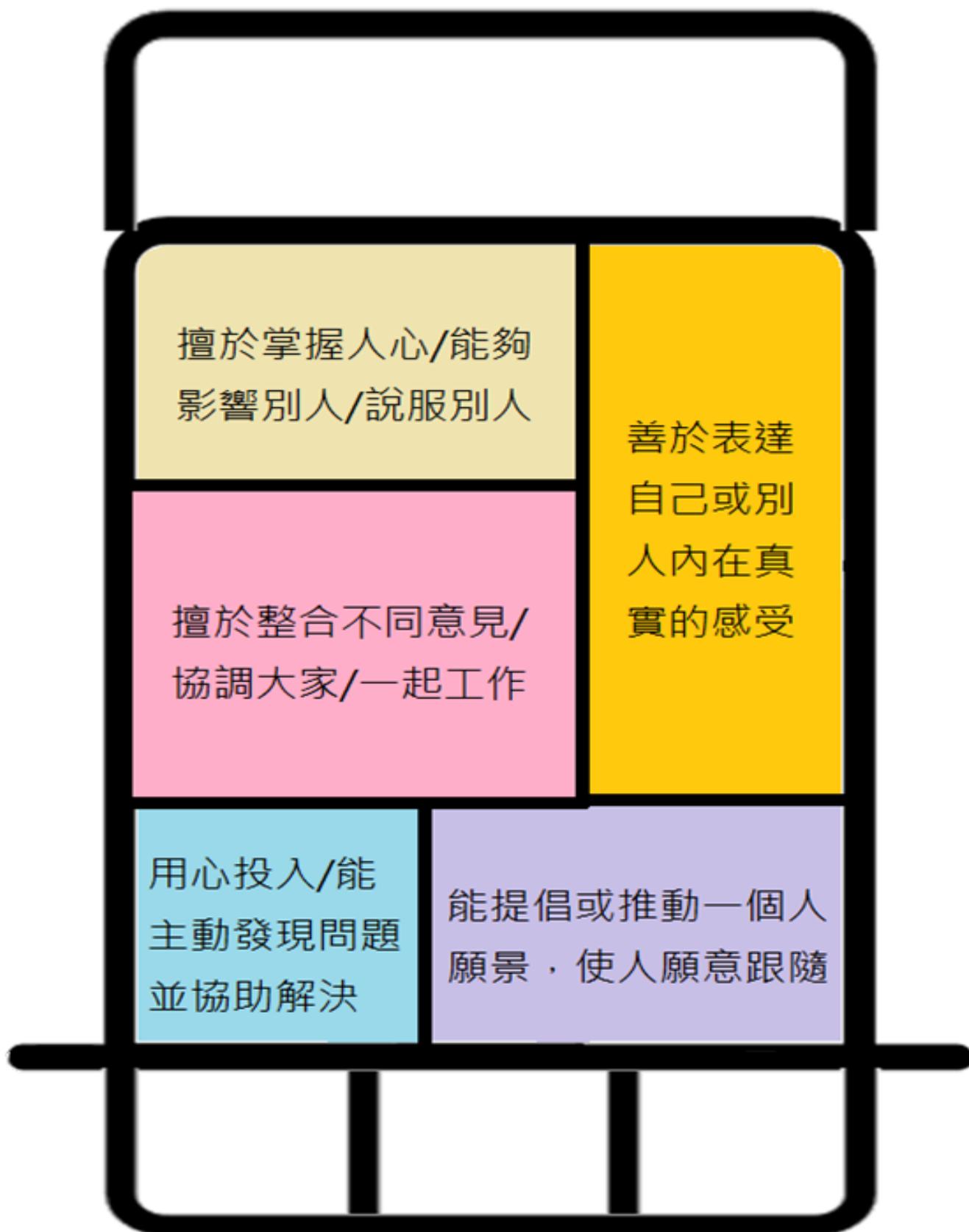
	圖編號	名稱
1	K	擅於掌握人心/能夠影響別人/說服別人
2	K	擅於整合不同意見/協調大家/一起工作
3	K	能提倡或推動一個人願景，使人願意跟隨
4	B	善於表達自己或別人內在真實的感受
5	L	用心投入/能主動發現問題並協助解決

我的生涯夢想與目標		
1	生活	Ex.生活開心自在、有良好的運動習慣、可以做自己、有自由的時間、有健康的身體...
2	願景	Ex.有自己的夢想、擁有安全無虞的人生、回饋社會...
3	經濟	Ex.收入管道多元、錢夠用、當包租公/婆、擁有權力地位...
4	能力	Ex.理財能力、會用智慧解決問題、擁有正向思考、有自信、電競能力...
5	人際	Ex.擅於溝通、懂得傾聽、有知心好友、好人緣、找到理想中的愛情關係...
6	事業	Ex.工作表現優異、擁有穩定的工作、可以掌握自己的工作節奏、成為網紅、開一家咖啡廳...

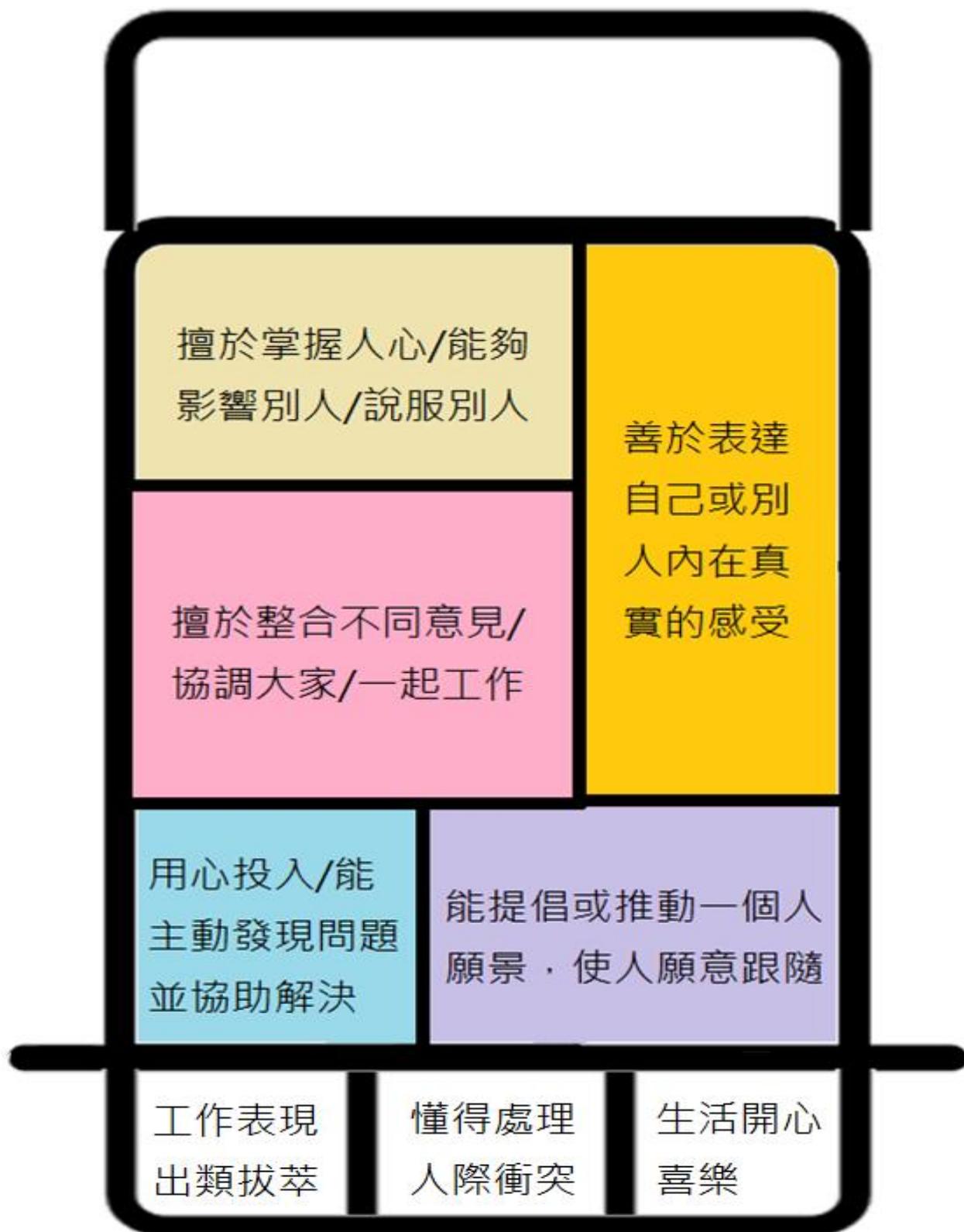
(L14) 附件三、學習單：公寓



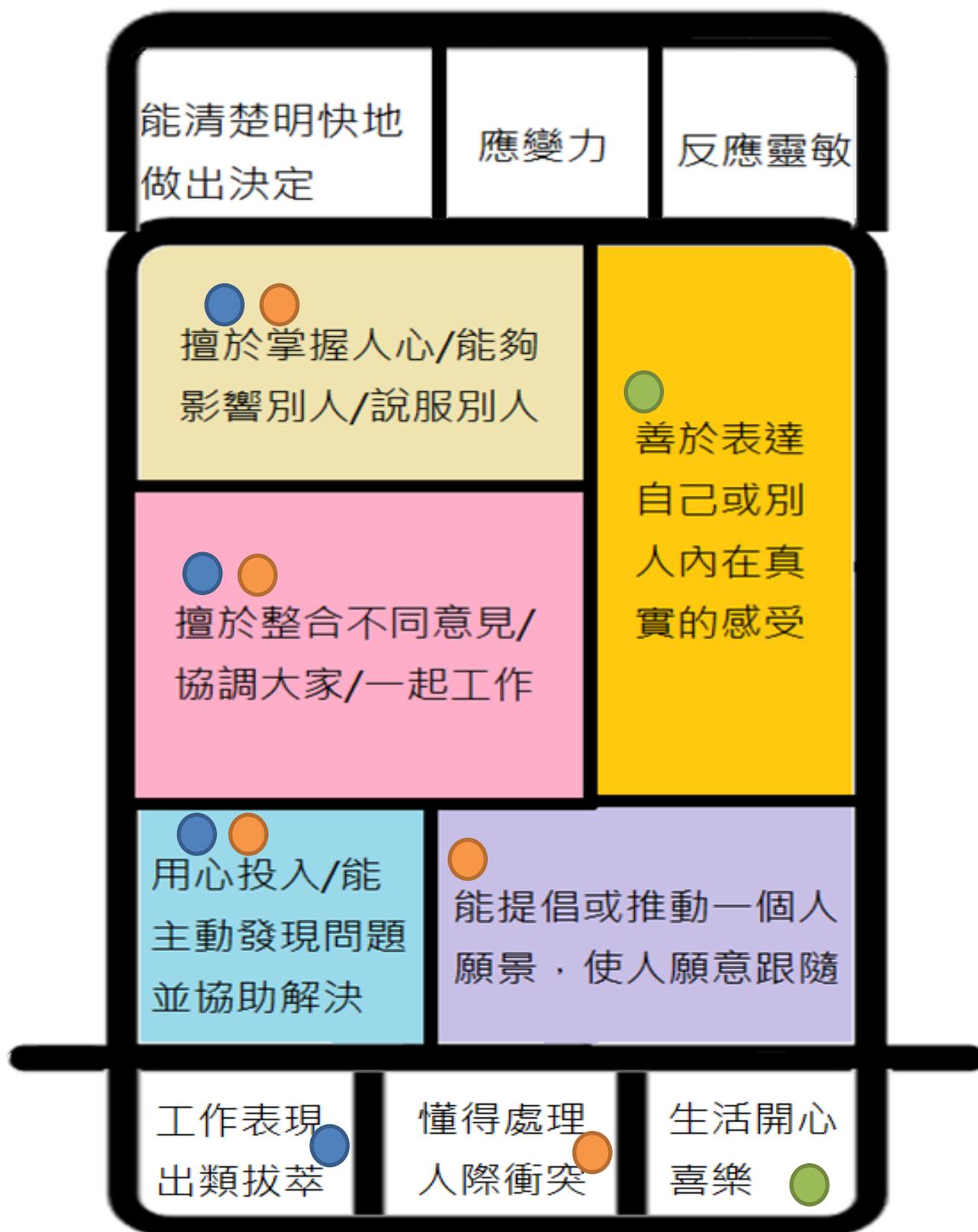
(L14) 附件四、學習單：公寓（範例 1）



(L14) 附件五、學習單：公寓（範例 2）



(L14) 附件六、學習單：公寓（範例 3）



單元名稱：L24 服務學習開展生涯

修訂日期：2019 年 8 月 31 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

何慧卿（玄奘大學社會工作學系 副教授）

黃偉琦（東海大學勞作教育處助學勞作組 組長）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

何慧卿、黃偉琦（2019）。服務學習開展生涯。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/uIAK3YQGWL0>

學生版：<https://youtu.be/8cJx0xdF99o>

摘要

1. 透過服務學習做為媒介，來協助學生能整理服務學習活動與經驗與生涯規劃之關連與反思：
 - (1) 服務經驗回顧：引導學生回想服務當天的行程。
 - (2) 服務尋寶圖：協助同學整理服務中的經驗與學習。包含檢視在服務前學生已知的特質、能力與優點；整理及記錄下服務過程中的各式經驗；從合作夥伴的回饋中來察覺自己還有哪些特質、能力、優點或不足；最後完成自己從服務學習中統整出的未來生涯發展的目前具有的能力、特質、優點與專業知能，以及日後可以發展的學習目標。

(3) 分享自己的服務尋寶圖（時間如果允許，建議可以多進行幾輪，讓學生可以多聽聽別人的想法）。

(4) 統整與回饋。

2. 課後延續活動：

建議可以進行服務成果展示（轉角遇見愛），讓每一組製作一張服務成果海報，以及每位同學的服務藏寶圖，現場也可以設立一棵服務樹（可以利用一般市面的聖誕樹或以平面卡紙製作），讓每一位同學或參訪後的非本課程同學可以以便利貼或小卡片寫下自己的服務承諾。本項活動可以與校內服務學習單位共同舉辦或結合。

一、單元定位

(一) 基本資料

主軸 與 單元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢 <input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	L2 提升優勢 <input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 ■L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作 <input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	P2 展現個人競爭力 <input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	P3 掌握職場社會化 <input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感 <input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	A2 提升實踐力 <input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他特殊場地:_____
課堂場景設定	1. 參與本單元的同學已經完成服務學習活動，尚未進行反思。 2. 教室宜能提供分組進行討論，桌椅可移動更佳。 3. 教室內備有多功能教學設備。		

授課者	1. 課程教師、服務學習合作機構/單位之服務帶領人
教師課前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解服務學習的意義與規劃策略 2. 與合作機構/單位之服務帶領人溝通討論確定服務前之培訓內容與需要、服務工作內容規劃、服務後之當下服務回饋等分工。 3. 確認所屬學校校外服務、移地教學等之規定，並於執行前完成申請。 4. 若於學校外進行服務，請確認學生交通方式及完成學生服務當日的保險。 5. 請要求同學在服務後，利用附件一先撰寫個人服務反思單及繳交服務照片一張，教師若能在課前批閱該作業尤佳。
教學資源工具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服務所需的工具或材料（依據合作單位/機構所規劃之服務工作） 2. 服務後之反思活動：A4白紙（一人一張）、蠟筆或彩色筆（可以數人共用）
作業	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前：個人服務反思單 2. 課後：服務尋寶圖中的重要他人回饋
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程參與及表現 2. 服務過程的投入與表現 3. 個人服務反思的內容與自我突破省思
備註	

(二) 單元學習目標

與整體架構之對應：

整體學習目標	本單元學習目標	
生涯素養	掌控力	能透過服務的參與，來體驗自己如何規劃及完成服務任務。
	執行力	面對服務中的挫折以及如何解決及因應。
	建構力	體會服務學習的多元，反思服務帶給個人的學習。
	開放力	嘗試接受在服務中面對陌生或不熟悉的人事物，透過服務，練習開拓自己。
	生命力	檢視服務經驗，並能從其中瞭解及選擇個人未來的發展方向，且能展開對社會的關懷。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	透過服務經驗，瞭解自己的特質及興趣。
	建立才幹資產	透過服務培養個人的合作、溝通、問題解決及社會關懷能力，並能找到自己在服務中的優勢。+
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	由服務學習中，反思自己的興趣及生涯方向。
	實踐理想生活	確認自己的特質與專長，規劃未來大學生活中如何透過服務持續累積自己的生涯優勢與資產。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）引起動機：服務經驗回顧及今日課程介紹（7分鐘）

操作摘要句：

回顧服務經驗，並能開始思考每個經驗對生涯規劃與決定的養分。

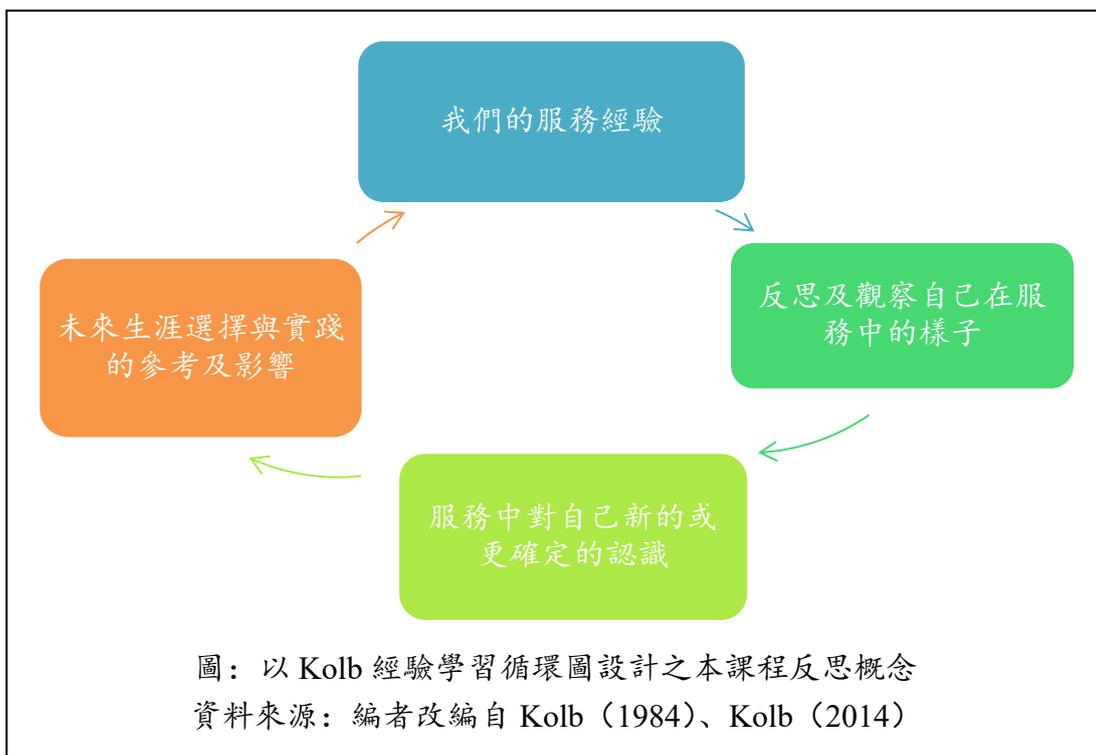
操作說明：

1. 今日課程說明

【指導語】

為了讓我們能夠有更多具體的經驗來認識自己以及生涯規劃，除了透過心理測驗、訪問各領域的工作者這些方式之外，服務學習也是可以幫助我們探索自己來進行生涯規劃參考的重要媒介活動。

服務學習，顧名思義，就是期望參與者可以從服務中獲得學習與成長。我們今天將參與的反思活動設計以Kolb（1984, 2014）的經驗學習理論做為基礎，從大家實際的服務經驗中，來反思服務過程中經歷的經驗以及意義，從中來整合服務經驗與對自己的能力與興趣的探索，來做為規劃個人生涯與決定行動的參考。



因此，今天的課程我們會一起來整理之前服務學習參與的經驗，以及反思這些經驗對我們生涯規劃的意義，我們期望可以和同學一起探討幾件事情：

- (1) 從服務對自己的認識。
- (2) 在服務過程中，所運用或察覺到的自己的能力與優勢。
- (3) 在服務過程中，所體驗自己的專業實踐的可能性與興趣。

2. 引起動機

【指導語】

我們先來回顧共同參與服務的過程。也邀請大家一起回想一下，當天的服務經驗。

【請開始邊播放服務紀錄影片或照片PPT】

在參與服務前的你，是帶著什麼樣的心情來呢？你當時對這次服務有什麼猜想呢？

到了服務機構，當你看著機構的外觀，你怎麼想像機構的服務對象，以及等一下的服務工作呢？

第一眼看到服務對象時，你第一個想法是什麼？你如何讓自己投入在服務中？和你一起服務的伙伴有哪些人？你們一起做了哪些服務？服務對象的反應為何？

看著照片中正在服務的你的樣子，你有發現那時的自己有什麼不同嗎？

（影片或照片PPT撥畢，建議以「未完待續」做為影片的最後一幕）

服務結束了，你我的生涯又有另一個開始。

看完剛剛的影片/相片，應該勾起了大家不少服務當天的回憶。本次的服務和過往我們的學習單元裡的活動一樣，都是要幫助我們思索自己生涯規劃與生涯決定的重要參考依據。接下來的時間，我們將邀請大家來整理服務的經驗，以及從服務中，我們所獲取的學習與經驗，做為整合生涯規劃與決定時的參考。

給授課教師的 MEMO:

- 老師請事先製作服務記錄之影片或照片，讓學生可以更有畫面來回憶當天的服務經驗。
- 前述的服務影片或照片簡報，請盡量讓每一位同學都可以在畫面中看到自己服務時的樣子，會讓每個同學能在等一下的分享中，有所歸屬。
- 影片或照片簡報中的畫面建議至少停留數秒，讓同學可以看得比較清楚。並且能配合老師的引述與旁白。
- 課程若無規劃共同服務，也可以請學生在本課程前繳交三張曾經參與印象最深刻或學習最多的服務照片，來製作簡報。

(二) 主要活動：服務學習尋寶圖

操作摘要句：

從服務經驗中，確認自己的學習，並思考對自己生涯的影響。

1. 引發動機與活動簡介（3分鐘）

【指導語】

有人將生涯形容成航海。有些海域，風平浪靜，航行順暢；有些海域，波濤洶湧，挑戰很多；有些海域表面上看似簡單，卻暗藏危機。但各種海域都會幫助我們累積經驗，讓我們學習怎樣確認航海的目標、精進能力、補充能量，能繼續往前行走。有些時候我們可能必需要獨立航行，有些時候我們會有伙伴一起前進。

接下來的活動，我們將駕駛著服務學習號航向生涯海，過程中將會登上幾個島嶼，會有不同的議題來幫助我們整理在服務中的經驗，透過彼此的分享，期望可以讓我們更加瞭解自己，也從彼此的經驗中，開展觀點、互相學習。邀請大家能夠真誠分享，讓這次的服務學習之旅，可以做為未來我們航向更遠大的生涯海洋時，可以成為最佳的基礎。

現在我們請大家依照服務或課堂的分組一起坐在一起，每個人都有一張自己的服務學習尋寶圖。

2. 啟航島～我的裝備（15分鐘）

【指導語】

第一站為啟航島，讓我們一起檢視服務之前的我們，包含服務前的我是一個什麼樣能力或特質的人？以及為了投入服務，我們做了什麼樣的準備？

首先，要邀請大家回想，在正式服務前，你對自己的認識為何？在服務前，你覺得自己是否具有以下的特質或能力？請把你覺得有的圈起來。如果你有一些在這裡沒有的特質或能力，你可以在空白的地方把他寫下來。

	實際型 R	研究型 I	藝術型 A	社會型 S	企業型 E	事務型 C
人格特質	手巧	善於觀察	創新	有耐心	有企圖心	謹慎
	喜歡動手做	重視方法	有理想	人緣不錯	善於表達	注意細節
	勤奮	善於分析	喜歡變化	樂於助人	喜歡領導別人	喜歡規律
技能	使用器物設備	排除設備障礙與修護	創造體驗	表達、理解與教導	創新管理	配合執行
		解決問題		協調支持、包容與服務	領導調解	控管資源物品
		分析推理				
		批判學習				

*資料來源：單元 L12-乙 2、L13-乙 3

*備註：學習單及 PPT 只要展現黑框內的特質與技能即可。

接下來，要請大家在這個島的第二個區塊中，寫下為了服務，你做了哪些準備？包含你投入了什麼？準備的方法以及你擁有了哪些資源（包含人事物）來讓你有各種形式的能量與裝備來面對服務？

準備好了之後，我要給大家 10 分鐘的時間，來相互分享。

【結語】

我們在服務前，並不是空空的前往。我們是帶著過往經驗所滋養的自己，和在瞭解要做什麼服務後，你的準備而來。服務並不是一時興起而去做，也不是不必有任何準備，光憑著愛心就去做的。服務是需要我們有所預備而前往的。

給授課教師的 MEMO:

- 本部分為讓同學開始進行分享暖身，請老師可以多鼓勵同學。
- 教師如果有運用單元 L12 和 L13，可以請同學回想當時的測驗結果來進行圈選的思考與依據。但仍然可以自行加上前述沒有但同學自己認為有的特質與能力。

3. 征服群島～服務經驗整理（20 分鐘）

【指導語】

在服務過程中，總是會有許多讓你印象深刻的過程，接下來我們將來到征服群島，在這裡有好幾個小島需要你提供你在服務中的各種經驗，你可以完成句子也可以寫下關鍵字，也可以每一個小島不用，但都請把握在 10 分鐘的時間內完成喔！

- (1) 在服務中印象最深刻的是...
- (2) 服務中的情緒：讓你最開心、最驚訝、最感傷的分別是...
- (3) 服務中的挑戰：讓你覺得最有挑戰的是...
- (4) 服務中的成就：讓你覺得很有成就感的是...
- (5) 服務中的感動：讓你覺得最感動的是...

接下來，我們要給大家 10 分鐘的時間來分享其中一個你想跟小組分享的服務經驗。

【結語】

未來的世界是一個資訊爆炸且快速傳遞的世界，我們可以動動手，透過網際網路很快的就查詢到許多資訊。但這些資訊要成為對我們有意義的訊息、內化成我們可以運用的知識和技能，還需要透過行動與實踐，曾能讓學習發生。

服務可以是動態經驗的學習。從服務中，我們會經歷到各種情緒，也讓你有各式的經驗。有些人可能覺得這次的服務很容易，因為剛好符合自己的興趣、能力。有些人可以覺得這次服務不太簡單，是對自己的挑戰。但各種感受與經驗，對我們都是很棒的經驗與回憶。

給授課教師的 MEMO:

- 同學在回想時，教師可以配上輕音樂再播放一次前面的服務回顧影片或簡報（設定為自動播放），以能讓同學可以聯想。
- 分享時間可以視狀況延長，尤其是非一次性的服務學習時，建議給與每個人比較多的分享時間為宜。

4. 互賴島～以人為鏡（20 分鐘）

【指導語】

在這個島上，我要請大家互相幫同組的每一位伙伴，寫下至少三個你對他在服務過程中觀察到有關他的特質、能力、工作態度或他的貢獻的詞彙。如果有其他伙伴已經用同樣的詞彙回饋他，可以的話，請你嘗試寫出不一樣的回饋；但如果真的想不太出來，你可以在跟你所想的詞彙後面寫上「+1」。現在給大家 10 分鐘的時間來進行。

看見這些回饋，你是不是有很多好奇？現在我們就讓大家有 10 分鐘的時間，每一個人可以針對收到的回饋，提出一個請問；給與這個回饋的同組伙伴，請要分享在服務中，你觀察到什麼而有這樣的回饋呢？

【結語】

在服務中，我們都有跟人互動、合作的機會，可能跟我們的組員透過合作完成服務，也可能是透過服務來影響人。不論我們在這次服務中式做什麼樣的工作，或許我們幫忙執行庶務性的工作，或許我們規劃和帶領各種活動，或許我們維護環境整潔或種植花木。總言之，不管我們在服務中是直接和服務對象互動，或是進行間接性的任務，我們都在透過服務與人產生關連。透過他人的回饋也幫助我們可以看見自己，也許是你和對方早就認識的你，也可能是透過這次服務，對方才發現的你。而你也可能從這次服務或剛剛的伙伴回饋中，發現到某些新的自己。不論伙伴的回饋是正向肯定，或是提醒我們可以努力的方向，都請在離開這座島時，跟你的伙伴互相說聲謝謝，感謝他跟我們分享他眼中的我們。

給授課教師的 MEMO:

- 可以提醒同學盡量以正向字詞來給與他人回饋。切勿有惡意批評或人身攻擊。
- 因有給與請問的時間，請引導同學要從服務中真實的觀察與看見來相互給與回饋。

5. 繽紛島～反思總整理 (25 分鐘)

【指導語】

終於來到繽紛島了，現在我們要來進行能力果實總整理。

現在邀請你花一點時間來整理自己在服務過程中，從準備到完成服務，你具有哪些特質與能力。要請你區分一下，在服務後，原本就有的特質、能力或優點，進步的幅度有多少，請以 1-5 分來區別。如果是在服務中或是伙伴對你的觀察回饋中，才發現的或是新學習的，請整理在另一個欄位。下面則是請你整理看看有哪些學系專業知能或是通識博雅知能、工作態度、資訊應用能力等工作知能，在服務中有派上用場。大家可以參考在啟航島的整理。

現在給大家 10 分鐘的時間來整理。

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

接下來，我們要給大家 15 分鐘的時間來分享你的服務果實。

【結語】

看看我們從啟航島到現在，整理出很多從服務學習活動而來的經驗。有些特質、能力、才能，可能是在我們去服務前，你已經知道自己所具備的；但有一些可能是在服務中體驗到自己原來可以嘗試或也可以具備的，甚至有一些是從伙伴或服務對象的回饋中，你發現原來自己有這樣的表現。從中，你也累積和運用了各種能力、特質、優點和專業知能，有些可能已經很熟練，有些可能在服務中才開始嘗試。但都恭喜你成就了很棒的成果，也都是這些能力繼續成熟中很重要的養分。當然可能從其中，我們也看見自己仍有不足或是還可以再努力、再學習的地方，

6. 分享服務學習尋寶圖（20分鐘）

【指導語】

在完成自己的服務藏寶圖後，請大家邀請在剛剛都沒有跟你同組的，3人一組，來分享彼此的服務尋寶圖。老師會協助計時並提醒大家分享時間。每一輪的相互分享後，大家可以在其他兩位伙伴的尋寶圖的船長的祝福中，寫下對他祝福的話語。

(三) 總結：航向未來 (10 分鐘)

操作摘要句：

協助學生看見服務學習經驗可以提供生涯規劃的協助

操作說明：

1. 錦上添花 (1 分鐘)

【指導語】

剛剛聽完跟你其他伙伴的分享後，如果你有發現原來我也有什麼能力或是還可以再學些什麼或加強自己哪些朝向自己生涯方向或目標的能力，你可以在繽紛島上的空白處，寫下你目前新想到的議題。如果沒有也沒有關係，可以留待日後，再填寫上去。

2. 彩虹的約定 (5 分鐘)

【指導語】

你有注意到在我們的尋寶圖上，有一道空白的彩虹嗎？現在要讓我們很快的腦力激盪一下，從這次的服務中，除了瞭解自己、思索自己未來可以發展的方向與目標外，你覺得我們還可以持續關心什麼樣的社會議題呢？現在邀請大家一起腦力激盪、自在分享，也把你聽到覺得有意義、是你個人會關心也可以再未來繼續關注的關鍵字寫在彩虹上。

3. 結語：服務學習與生涯規劃 (4 分鐘)

【指導語】

我們在前面的單元中曾經提到，生涯規劃是一連串探索、行動與決定的歷程。不論就讀一個科系，多數中的我們都期待學以致用。雖然在高年級的實習課程中，我們可以有更直接的機會，到與學系專業最接近的職場進行工作體驗，可以讓我們思索這是否是自己未來要做的工作。不過服務學習，這個大學校院很常見的課程、活動，也是提供我們探索自己的生涯規劃與決定時的可以找到生涯方向的實踐方式之一。

服務學習活動和一般志願服務最大的不同，在於強調學習，希望透過與社區互惠的活動中，可以結合學生所學的專業，應用在其服務中，並且期待服務是可以成為有意義的學習，更期望可以引導大學生透過服務，看見社會的需

求。

在剛剛各位的分享中，可以觀察到大家在服務過程中，對自己都有些省思。尤其在與人合作、和服務對象或服務環境的互動中，大家有些和服務前不一樣的看見。也可能對某些同學來說，服務學習規劃的服務，表面上似乎很難與自己的專業結合，但大家也以看看我們找出來可以關心的社會議題，我們的專業可以為這些議題貢獻什麼？

從服務學習中來找出，你關心和願意為什麼樣的人服務？你喜歡什麼樣的工作模式，是合作還是獨立工作？你偏好怎麼樣的準備，是按部就班還是隨性？你擅長什麼樣的服務工作，是直接跟人互動，還是籌劃、或是件接性的工作或服務？你覺得哪些社會議題是你所關切的，是你有使命想要參與解決的行列的？

生涯的選擇不會只是我們現在看到的什麼科系畢業就做什麼職業。有人從服務學習中，找到自己喜歡和人互動，因而決定修讀教育學程。也有人在服務學習中，發現幫別人籌募資源是有意義的事情，於是修讀了行銷課程。也有人在服務學習中，發現老人養護機構的空間色彩的單調，於是運用設計專業，幫忙改善了老人起居空間的布置。有人因為幫忙種田，改變了自己甚至家庭的消費習慣與對環境的保護意識。甚至現在的社會企業，期望幫助非營利組織或弱勢族群找到可以自給自足的永續經營的可能性。都根源於可能一次性或甚至是多次的服務學習經驗。

服務學習活動也不會是僅限於在課程中安排，包含社團、資訊志工計畫或是目前學校內推動的大學社會責任的相關計畫，也都提供許多的服務學習機會。如果你願意，都可以參與。希望大家可以透過不同類型的服務學習活動，更瞭解自己，也讓自己有機會與不同領域的伙伴一起服務，豐富自己的生涯探索和選擇。

未來，掌握在你的手中，讓我們一起勇敢的航向未來。

給授課教師的 MEMO:

- 讓全班可以展示自己的藏寶圖，引導同學在課後相互看看別人的藏寶圖，可以激發更多的想法。
- 可以配合其他單元講座，邀請曾因服務學習而影響生涯規劃的人來擔任生涯焦點人物講座人選。

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. London: Further Education Unit.

Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Kolb, D. A. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development (2nd Edition)*. Indiana: Pearson FT Press.

Jacoby, B. & Associates. (1996). *Services-Learning in Higher Education*. San Francisco: Jossey- Bass.

(L24) 附件一、服務心得與反思學習單

000 課程服務心得與反思

服務機構			
服務時間	年 月 日		
學校老師	老師	機構督導	
學生姓名		組別	第 組
依據下列議題，自由寫作（盡可能描述過程及自己所經歷、自己的行動、觀察、感受及想法）			
一、服務/課程內容（例如：你今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程？...等等）			
二、學習要點（例如：對你們今天表現，覺得如何，為什麼？今天的所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？你學到什麼？今日的服務對你的意義為何？...等等）			
三、執行/參與省思（例如：從今天的服務中，對於未來的服務，你對自己和小組期待與改善會是什麼？或是你個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對你自己的認識與存在又有什麼？有什麼疑惑嗎？...等）			

(L24) 附件二、服務心得與反思學習單 (範例)

000 課程服務心得與反思

服務機構	小明國中		
服務時間	108年10月18日		
學校老師	輔導老師 陳大華	機構督導	劉中美
學生姓名	李小明	組別	第1組
依據下列議題，自由寫作 (盡可能描述過程及自己所經歷、自己的行動、觀察、感受及想法)			
一、服務/課程內容 (例如：你今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程？...等等)			
幫團二生上輔導課，一開始學生很較安靜，後車帶活動時有較投入。之前花了三週時間修方案，設計活動道具，演練等。			
二、學習要點 (例如：對你們今天表現，覺得如何，為什麼？今天的所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？你學到什麼？今日的服務對你的意義為何？...等等)			
一開始不太好，可能是太緊張，後來比較進入狀況。即使演練了很多次，還是可能遇到不同情況，隨機應變的能力很重要，但也要回到原本的教學目標。			
三、執行/參與省思 (例如：從今天的服務中，對於未來的服務，你對自己和小組期待與改善會是什麼？或是你個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對你自己的認識與存在又有什麼？有什麼疑惑嗎？...等)			
原本有點挫折，但實際操作後才發現目前努力的方向真的是我期望且喜歡的，所以未來希望有更多挑戰練習。			

(L24) 附件三、學習單-服務學習尋寶圖

的 服 務 學 習 尋 寶 圖

1. 啟航島

在服務前，我已經有的特質、能力或優點圈起來。(也可以自己補充哦)

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

4. 繽紛島 我的服務果實

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

未來關心的議題

2. 征服群島

在服務中印象最深刻的

服務中讓你覺得最有挑戰的是...

服務中讓你覺得很有成就感的是...

服務中讓你最感動...

3. 知己島

夥伴對我在服務表現的觀察回饋

友船船長的祝福

友船船長的祝福

友船船長的祝福

(L24) 附件四、學習單-服務學習尋寶圖 (範例)

何小青的服務學習尋寶圖

1. 啟航島

在服務前，我已經有的特質、能力或優點圈起來。(也可以自己補充哦)

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

4. 繽紛島 我的服務果實

	我的服務果實	
我的能力、特質、優點	服務前就知道的+服務後的進步狀況(1-5分) 例如：溝通+2	服務開始發現、運用或伙伴回饋才發現的 例如：親切
	手巧+1 動手做+3 勤奮+5 觀察+2 分析推理+1 耐心+5 問題解決+5 人緣+1 助人+5 包容服務+5 謹慎+1 服從+3 活潑+1 互動+5	創意 不怕挑戰 跳脫舒適圈 勇敢 表達
服務中有派上用場的學系專業知識能通識知識、工作態度、資訊應用能力等	例如：方案規劃、團體動力、影片剪輯、準時 設計老人活動方案、團體帶領、個別會談 勤勞、情緒管理、自律、負責任、溝通表達	
有待我日後繼續學習或克服的挑戰	未來果實收穫 例如：強化領導力、複習老人心理學 趕帶頭領導、怎麼別人合作、修老人社會工作、認真想自己未來要走的領域	

未來關心的議題

老人生活品質與安排
孝順與安養中心是衝突的嗎?
關心自己的長輩

2. 征服群島

在服務中印象最深刻的

看見自己可以突破害羞，上場當主持人，而且能帶老人活動

服務中讓你覺得最有挑戰的是...

非自願性分組、服務老人、臺灣當一面擔任一次主持人和小組長

友船船長的祝福

你是有能力的人，要對自己有信心。很關心這學期能跟你這樣好的伙伴一組！ 女神

服務中讓你開心、驚訝、感傷...

最開心的是原來我可以跟不熟的人合作
最感傷的是看見服務的老人生理機能的衰弱和罹患疾病，但又很佩服他們的生命力

服務中讓你覺得很有成就感的是...

認識到以前不熟的同學可以完成這門課！這麼長的服務和過程的準備，自己可以很投入在這堂課！

服務中讓你最感動...

老人願意接納我們的服務和我們一起活動，而且很努力參與，還肯定我們

友船船長的祝福

希望看見妳能嘗試成為領導者，也能自己當船長。 TONY

3. 知己島

夥伴對我在服務表現的觀察回饋

看見妳的投入與勇敢！

謝謝你在每次服務後都會傳訊息給我，給我鼓勵與肯定。

謝謝你在小組討論的時候，都願意承擔分配的工作，還做得很棒！

能跟你同組非常安心，你是很棒的伙伴！

能動能靜，雖然我們會一起抱怨小組狀況，但是你總是很樂觀的又站起來繼續工作。不像我...

友船船長的祝福

你說你以為自己不能走老人，但你可以耶！ 阿如

單元名稱：P34 職場互動順勢行

修訂日期：2019 年 8 月 31 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

許碧芬（國立台中教育大學諮商與應用心理學系 教授）

魏郁禎（國立台北教育大學教育經營與管理學系 副教授）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

許碧芬、魏郁禎(2019)。職場互動順勢行。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/LOXWS6K4EII>

學生版：<https://youtu.be/1qA2Ts31V8w>

摘要

1. 讓學生體會即使是單純的事，只要人不同，就可能有不同的想法。
2. 面對不同的人，人際互動上也需要因人而異，才可能達到互動效果。
3. 透過情境讓學生易位思考可能的人際互動方式。
4. 利用故事與案例加深學生的印象。

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢	L2 提升優勢	
	<input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	<input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作	P2 展現個人競爭力	P3 掌握職場社會化
	<input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業 視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯 焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	<input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中 統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來 工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想 現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與 自我行銷 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職 心法 show 大亮點	<input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護 與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場 社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場 社會化_高效習慣 <input checked="" type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
	A1 打造希望感	A2 提升實踐力	
	<input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造 未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	<input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂 場景 設定	1. 本教案並無「院系獨立開設生涯課程」或「通識之生涯課程」之差別。 2. 本單元亦可採融入式設計，譬如導師時間。		
授課	建議由具備至少以下一種背景者擔任授課教師，能具備兩種以上背景者		

者	<p>尤佳：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教授組織行為、組織心理學、社會心理學、團體動力學、領導等課程之教師。 2. 現任或曾任部門或團隊領導人員。
教師 課前 準備	<p>1. 請教師事先閱讀相關資料，請見附件一、附件三、附件五</p>
教學 資源 工具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 曲折的買賣故事（參見附件一）。 2. 我的人際互動經驗彙整（參見附件三）。 3. 情境案例角色扮演（參見附件五）。
作業	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從曲折的買賣故事中，提出自己認為的賺賠答案，並從教師的引導與解說後，摘要撰寫個人的收穫心得（附件一）。 2. 在小組中分享一個自己在課業、社團或是工讀實習中的人際互動經驗，從中汲取收穫，並在新的學習之後，提出調整後的互動方式（附件三）。
評量 方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本課程以參與及體驗方式提升學生適應職場的準備度，故著眼於活動的參與、討論與省思，故而附件一與附件三的學習單，以及分組討論的情形，可做為評估標準。
備註	

(二) 單元學習目標

與整體架構之對應：

整體學習目標	本單元學習目標	
生涯素養	掌控力	V
	執行力	
	建構力	
	開放力	
	生命力	
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	V
持續建構調整		

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）引起動機：（5分鐘）

操作摘要句：

操作說明：

說明職場中人際互動的基本概念，大家都知道並沒有最好、而是有最適合的互動方式。鍾鼎山林各有天性，指的是人們在本質上的差異，而蘿蔔青菜各有所愛，則是反映了互動的重點。重點不對，不僅無法達到互動的效果，更可能適得其反，拉大互動雙方的距離。

【指導語】

各位同學們好，人際互動無所不在。有的人際關係我們可以主動選擇，例如唸的科系、打工的機構與報告的組員；但有的時候我們只能被動接受，例如開課教師、上級主管與同事。在這些人際關中，人事人事、先人再事，人互動好了，事情的進行就行雲流水。人沒搞好，萬事都有待突破磨合。如何流暢互動不卡關？是我們今天的學習重點。

給授課教師的 MEMO：

- 從人際互動的常見困擾開始，談師長們的益者三友：友直、友諒、友多聞，學生們的益者三友是有讀、有回、有按讚。然後詢問學生在作業報告、社團或打工的人際困擾。
- 人際互動的基礎為實質而非停留於表象的傾聽與表達，而傾聽與表達都必須因人而異。

(二) 主要活動一：曲折的買賣故事（40分鐘）

操作摘要句：

操作說明：

1. 請學生閱讀曲折的買賣遊戲故事內容。
2. 教師予以簡要說明。
3. 個人思考階段：請學生思考在這一連串的買賣過程中，他個人覺得家豪是賺了？賠了？還是不賺不賠？進一步來看，是賺多少？或是賠多少？請將計算過程寫在附件一的個人思考表格中。
4. 教師引領，彙整全班的答案種類與各種答案的計算過程。
5. 依據各種不同的計算過程，剖析此類人的思考邏輯與可能的性格特徵，並延伸出可能適合的互動方式。
6. 學生體會到相同的一件事，因為不同的人而有不同的看法。在人際互動上的禁忌就是自想自對，認為人人都應該和我想法一樣，若不一樣，一定是對方有問題。
7. 小組討論階段：請學生以 5-6 人為一組，分享一個自己在課業、社團或是工讀實習中的人際互動成功/失敗經驗，說明當時自己如何解讀對方特性與如何與其互動，結果如何？經過買賣遊戲之後，如果時光倒流，我會如何與對方重新互動？

【指導語】

給授課教師的 MEMO：

當 3.個人思考階段完成後，教師可以非正式調查班上同學答案的分布情形，先分賺、賠與不賺不賠三大類，再詳細追問有賺 1,000 的？賺 2,000 的？賺 3,000 的？……有賠多少的，看看分別有多少種答案，每種答案有多少人舉手。

此題乃國小三年級的數學題目，雖然在小三有唯一的標準答案，但在成人的世界中，只要全班人數超過 30 人，都至少有三個以上的答案，所以沒有所謂的標準答案。接下來我們看不同答案的思考過程。

注意提示學生：你不需要同意對方的思考過程，但請試著了解與接受不同的思考過程。

建議講師利用黑板以數學式子進行加加減減。

1. 賺 2,000 元。

一般而言是人數占比最多的答案，也同時是小三數學的標準答案。

計算過程有二種：

(1) 第一次買 15,000，而賣 16,000，賺了 1000。

第二次買 17,000，而賣 18,000，又賺了 1000，兩次共賺 2000 元。

(2) 付了兩次錢，分別是 15,000 與 17,000，收了兩次錢，分別是 16,000 與 18,000，所以賺 2000 元。

認為賺 2000 元的人，思考務實，性格也多本份踏實，是組織中做實事的人。如果這種人太少，那麼可能造成一堆人嘴，卻沒人做的現象。所以，Q 學生：你覺得一個組織中，賺 2000 元的人至少要佔多少比例？組織才能穩定運作。個性保守者會回答 50% 以上，冒險者的比例較低。

面對賺 2000 元的人，清楚明白是最好的互動方式。例如清楚說明你想要達到的目標、標準，以及運作的步驟等等。

2. 賺 1000 元。

計算過程比較多變化，常見的是：

第一次買 15000，然後 16000 賣出，這裡賺了 1000 元。可是 16000 賣出，卻用 17000 才買回，所以這裡賠了 1000 元。最後又 18000 賣出，賺了 1000 元，總計賺 1000 元。

賺 1000 元與賺 2000 元的計算過程最大差異於每次買賣是否結清？

賺 2000 者每次買賣進行結清，賺 1000 者的計算過程會貫穿兩次買賣之間。這就涉及一個組織中常見的問題：決策與決策間是否有關連性？還是無關的、可獨立看待？

例如我們自身的消費決策，穿搭穿搭，就代表穿著要相互搭配，所以買的上衣影響褲子或裙子的購買決策。換句話說，實務運作上決策常常彼此關聯的。

所以賺 1000 者的思考方式，更能真實反映現況，如果有操作股票經驗者就知道，這叫波段操作。講師可以談諧地說比賺 2000 者想得細膩、心機

重，不過心機重沒不好，如果能為群體計算是好事。在在職專班的學生中，賺 1000 者通常也是很快升遷為主管的人。

面對賺 1000 元的人，要求最終目標水準，然後給予執行方法的自主彈性空間是最好的互動方式。例如清楚說明你想要達到的目標、標準，在不違反組織的政策與辦法的前提下，給他發揮的空間。禁忌一個口令一個動作，賺 1000 者會認為你侮辱他的智商。

3. 賺 3000 元。

在 30 人以上的班級，有機會出現 1-2 位賺 3000 的人。計算過程主要是：15000 買進來，18000 賣出去，所以賺 3000。

經過賺 1000 與賺 2000 的解析，講師可以嘗試詢問同學賺 3000 者，由其思考邏輯可以解讀出他/她可能是一個怎麼樣的人？

同學們的答案舉例如下：樂觀、少根筋、少動腦……等。

面對賺 3000 元的人，不需要提供太完整的資訊，因為他傾向於只記得頭和尾，中間稀哩呼嚕的，說過還得再說。比較好的互動方式是設立多個檢查點，每次只交代簡易、明確的任務，當他任務完成就來回報，確認完成再進行交代下一段任務。

4. 不賺不賠。

請講師細聽其計算過程，看是否有清楚的邏輯，再依其邏輯追問、推論其背後的思考特性。多數不賺不賠的參與者答案是：雖然有賺錢，但是也花了不少時間，而且最後沒買到手機，目標沒達成，也不算賺。

與不賺不賠的人互動，他們很重視心理的感受，所以在活動強調只考慮金額數字的情況下，仍然會將沒買到手機，心理需求沒滿足的狀況考慮進來。和他們互動，只要他們覺得被尊重了、被體恤了，事情會好談許多，是處理感性層面要多過理性層面的一個族群。

5. 賠 1000 元或賠 2000 元。

是思考計算最繁複的一群人，首先他們發現這一串的買賣活動，最佳情況是賺到 3000 元，因為可以用 15000 買進，18000 賣出。結果現在卻只賺到 2000 元(請見(1)的說明)，所以賠了 1000 元。有另外一群人是覺得只

賺到 1000 元(請見(2)的說明), 所以賠了 2000 元。以其思考的繁複與轉折, 如果賺 1000 的叫做有心機, 那麼賠 1000 與賠 2000 的就叫做超級有心機。他們思考細膩、考慮較為周詳, 有機會成為組織中的高階主管, 不過他們也不容易開心。因為他們的參照標準高, 通常是採取最理想的狀況來進行比較, 而人生不如意事十之八九, 如願的時候少, 也就不容易開心了。

和賠 1000 元與賠 2000 元的人互動, 除了掌握與賺 1000 元者一樣的給予空間的原則之外, 甚至可以與其討論最終目標可以怎麼設定? 標準可以拉到多高? 他們工於計算與推斷, 有時會產生很好的目標與做法, 從單迴圈的學習跨入雙迴圈的學習。

曲折的買賣故事學習彙整

請同學以關鍵字詞的方式, 寫下他從遊戲中學到的 1-3 件事。

1. 從活動可以體會到只是簡單的幾個數字計算, 都可以有這麼多種答案, 更何況如果討論到如何分工? 誰該負責? 要不要西進或南向? 等等更為複雜抽象的問題, 一定更加眾說紛紜, 甚至一個人還不只一個看法。正所謂人心不同、各如其面。所以我們與人互動時, 對方的看法和我們不謀而合是少見的, 多數是各自不同, 甚至是背道而馳。所以大多數的人際互動是從分歧開始的, 我們能與不同的人, 藉由適切的互動與交流, 逐步凝聚出共識, 就是成功的人際互動。
2. 進行完小組分享後, 安排大堂自由分享 1-3 位。彙整聚焦於用心傾聽每個互動對象, 然後用適合他/她的方式進行互動。

(三) 主要活動二：我的人際互動經驗 (10 分鐘)

操作摘要句：

操作說明：

透過活動省思與討論引導學生們思考，將前一個活動做重點結尾，同時引出接下來講課內容，增強銜接性。

將學生的回答導向：個體差異，包括價值觀的差異、人格特質差異，引導到認知和思考方式的不同。接著問學生「這些差異對我們生活和工作中造成什麼影響？」因此，便可以銜接接下來的講授內容。這階段的目的有二：其一為讓學生清楚知道上一個活動的學習目標（了解個體差異）；其二為向學生預告接下來要學習的目標（個體差異影響人際互動）。

【指導語】

在剛才的活動和老師的解析，你們發現了什麼事實？有沒有什麼感想或啟發？

你能不能分享生活中的例子，也有類似的情形出現？

給授課教師的 MEMO：

- 鼓勵學生回答，直到有學生說出理想上的答案，若學生領悟力較差，可以進一步以提醒式的話術引導。
- 邀請學生以自身實際的「因和他人的差異造成溝通失敗」經驗分享，可以引起較多人的共鳴。

(四) 講授式主題分享 (40 分鐘)

操作摘要句：

操作說明：

故事是不論幾歲的聽眾都無法抗拒的，遠勝教條式的教導。因此，投影片提供的大標題，是「重點句型」同時也是「教條式的文字」，授課老師念出重點句以後，不需要針對句子一直苦口婆心的說明，而使用備忘錄裡面的故事說給學生聽，或者使用自己經驗中的故事。如果故事恰當或吸引人，學生自己就能意會老師想表達什麼，也就能夠輕易接受「教條式的道理」。

【指導語】

接下來老師將帶領大家從兩個應對角色「主管和同事」來談將來在職場中怎麼擁有較佳的人際互動方式，避免成了會做事不會做人的情形。

如果是大四的同學，接下來的內容可能離你們相當接近，但是如果還有好幾年才會進入職場的同學，也可以把師長、父母、長輩、學長姐、打工地方的主管，甚至男女朋友的父母親當作「主管」的角色，成為模擬學習的對象，很多道理都是相通的喔。至於你的同學、同儕和打工的同事，甚至兄弟姐妹，以及男女朋友的兄弟姐妹的另一半也是很棒的「職場同事」模擬對象喔。千萬不要以為離開學校才會應用這些原則和概念，只要有人的地方就有江湖，及早學習相關的觀念，未來就更能避免不必要的錯誤，提升自己的職場人際互動能力。

給授課教師的 MEMO：

- 投影片中有些範例可以在建議溝通表達文字尚未出現時，邀請學生作答，即興演出，可以創造課堂有趣氛圍。例如：「功勞給老闆範例」、「當老闆犯錯時」、「當你和老闆意見不合時」。
- 投影片中出現幾個選擇題，也可以請同學分組討論後說出各組答案和理由，之後老師再進行解說，說出「建議的答案」（考量職場政治最適當答案）。請注意，備忘錄中的答案是建議答案，並非標準答案，因為職場沒有標準答案，很多時候，我們做了一個別人不會做的選擇，只要樂於承擔後果那就是適合自己的答案。
- 投影片中出現一些小故事，很適合做為微個案討論，例如：「禍從口

出」，可以邀請學生回答：「這個故事出現什麼問題？當事人這麼說有什麼錯誤嗎？」來檢視學生的職場情境辨別能力。

- 強烈建議授課教師若職場經驗不多，可自行借閱相關坊間書籍廣攬相關觀念，講起課來會更生動。

(五) 總結 (5 分鐘)

操作摘要句：

操作說明：

由老師帶領學生們回顧今天課程的重點, 讓學生對當天的學習更有效掌握。

【指導語】

大家對今天的內容最有印象的是什麼？

這兩個小時的內容你學到什麼？你如何在接下來的生活裡應用它們？

給授課教師的 MEMO：

- 鼓勵具整合或組織能力的學生回答，使得總結的內容不會支離破碎。

(P34) 附件一、曲折的買賣故事

故事內容：家豪決定升等手機，但是新版的A牌手機卻要價不斐，於是家豪到3C廣場開始了二手手機採購之旅。雖然可以挑的機型不少，可心目中最想要的卻一直沒出現。走過一家又一家，終於看到了最想要的。詢問售價後，店家告知為15,000元，因為價格合理，顧不得殺價就成交了，過程中感受到店家對這支手機也非常喜愛，要賣出顯然捨不得。付完款離開店家，家豪仍然在3C廣場逛著。

突然有人從後拍拍肩，回頭一看是剛才的店家老闆，老闆哭喪著臉表示老婆才剛打電話到店裡，要他一定把這支手機帶回家，是岳母大人指定要的母親節禮物。老闆的經驗是很少人會賣出這支手機，所以急著找家豪，願意用高1,000元的價格買回這支手機。家豪在百般不願的情況下，用16,000元賣回手機。心裡面想著，再找找一定還有，沒想到竟走遍廣場再也找不到了!強大的失落感讓家豪回到原來的店家，這回換家豪哭喪著臉了，不斷苦苦哀求店家賣這支手機給他。經過一番死纏爛打，終於用17,000元買回心愛的手機。這次他決定趕快離開這個是非之地，速速回家。

回到家見到一向把家豪當偶像的表弟開心萬分地來找家豪，聊起剛買的手機，表弟拿在手上仔細端詳，露出羨慕的神情。他開口向家豪拜託是否能將手機轉賣給他? 家豪面對第一號粉絲，最後天人交戰地用18,000元將手機賣給表弟。

請問在這一連串的買賣過程中，家豪是賺了? 賠了? 還是不賺不賠? 是賺多少? 或是賠多少? 只需要考慮金額數字，不需要考慮其他的時間投入、情感投入等成本。注意!只需要考慮金額數字。請將您個人的計算過程寫在以下的表格中。

我認為家豪是 <input type="checkbox"/> 賺了 <input type="checkbox"/> 賠了 <input type="checkbox"/> 不賺不賠
賺賠的金額是 _____ 元
計算過程如下:

請用關鍵字詞描述，從買賣遊戲中，我學到的是:
1. _____
2. _____
3. _____

(P34) 附件二、曲折的買賣故事 (範例)

故事內容：家豪決定升等手機，但是新版的 A 牌手機卻要價不斐，於是家豪到 3C 廣場開始了二手手機採購之旅。雖然可以挑的機型不少，可心目中最想要的卻一直沒出現。走過一家又一家，終於看到了最想要的。詢問售價後，店家告知為 15,000 元，因為價格合理，顧不得殺價就成交了，過程中感受到店家對這支手機也非常喜愛，要賣出顯然捨不得。付完款離開店家，家豪仍然在 3C 廣場逛著。

突然有人從後拍拍肩，回頭一看是剛才的店家老闆，老闆哭喪著臉表示老婆才剛打電話到店裡，要他一定把這支手機帶回家，是岳母大人指定要的母親節禮物。老闆的經驗是很少人會賣出這支手機，所以急著找家豪，願意用高 1,000 元的價格買回這支手機。家豪在百般不願的情況下，用 16,000 元賣回手機。心裡面想著，再找找一定還有，沒想到竟走遍廣場再也找不到了！強大的失落感讓家豪回到原來的店家，這回換家豪哭喪著臉了，不斷苦苦哀求店家賣這支手機給他。經過一番死纏爛打，終於用 17,000 元買回心愛的手機。這次他決定趕快離開這個是非之地，速速回家。

回到家見到一向把家豪當偶像的表弟開心萬分地來找家豪，聊起剛買的手機，表弟拿在手上仔細端詳，露出羨慕的神情。他開口向家豪拜託是否能將手機轉賣給他？家豪面對第一號粉絲，最後天人交戰地用 18,000 元將手機賣給表弟。

請問在這一連串的買賣過程中，家豪是賺了？賠了？還是不賺不賠？是賺多少？或是賠多少？只需要考慮金額數字，不需要考慮其他的時間投入、情感投入等成本。注意！只需要考慮金額數字。請將您個人的計算過程寫在以下的表格中。

我認為家豪是 <input checked="" type="checkbox"/> 賺了 <input type="checkbox"/> 賠了 <input type="checkbox"/> 不賺不賠
賺賠的金額是 <u>1000</u> 元
計算過程如下： 花 15000 拿 16000 花 17000 拿 18000 賺 1000 賠 1000 賺 1000 抵消

請用關鍵字詞描述，從買賣遊戲中，我學到的是：

1. 我是稍有心機的人，在組織中需要可以發揮的空間
2. 組織中位子越高，想越多，開心也得來不易。
3. 與不同人相處，要用對方式。

(P34) 附件三、我的人際互動經驗

請同學以 5-6 人為一組，分享一個自己在課業、社團或是工讀實習中的人際互動成功/失敗經驗，說明當時自己如何解讀對方特性與如何與其互動，結果如何？經過買賣故事之後，如果時光倒流，我會如何與對方重新互動？

1. 互動對象：是課業、社團或實習/打工中的

上級 平級 下級。

2. 請用關鍵字詞描述

他/她的特性是：_____、_____、_____。

我互動他/她的方式是？

_____。

3. 成效如何？

良好 普通 還可以再更好。

4. 如果是成功經驗，我認為成功的主要原因是？

_____。

5. 如果是失敗經驗，現在時光倒流，我會如何調整與他/她的互動方式？

_____。

(P34) 附件四、我的人際互動經驗 (範例)

請同學以 5-6 人為一組，分享一個自己在課業、社團或是工讀實習中的人際互動成功/失敗經驗，說明當時自己如何解讀對方特性與如何與其互動，結果如何？經過買賣故事之後，如果時光倒流，我會如何與對方重新互動？
1. 互動對象：是課業、社團或實習/打工中的 <input checked="" type="checkbox"/> 上級 <input type="checkbox"/> 平級 <input type="checkbox"/> 下級。
2. 請用關鍵字詞描述 他/她的特性是： <u>容易自責</u> 、 <u>(很多事情)想做的更好</u> 、 <u>積極上進</u> 。 我互動他/她的方式是？ <u>關心她的心情，幫她做一些鎖碎的事，提醒她一些容易忽略的事(例如健康)</u>
3. 成效如何？ <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 普通 <input checked="" type="checkbox"/> 還可以再更好。
4. 如果是成功經驗，我認為成功的主要原因是？ _____。
5. 如果是失敗經驗，現在時光倒流，我會如何調整與他/她的互動方式？ <u>我會用更溫暖的方式與她相處，不會因為其他外力因素改變對她的態度</u> <u>(同儕排擠冷落)</u>

請同學以 5-6 人為一組，分享一個自己在課業、社團或是工讀實習中的人際互動成功/失敗經驗，說明當時自己如何解讀對方特性與如何與其互動，結果如何？經過買賣故事之後，如果時光倒流，我會如何與對方重新互動？
1. 互動對象：是 <u>課業</u> 、社團或實習/打工中的 <input type="checkbox"/> 上級 <input checked="" type="checkbox"/> 平級 <input type="checkbox"/> 下級。
2. 請用關鍵字詞描述 他/她的特性是： <u>外向活潑</u> 、 <u>易胡思亂想</u> 、 <u>愛說話</u> 。 我互動他/她的方式是？ <u>熱絡的聊天，互相照顧，後來我對她不太喜歡(話題對不到)就忽冷忽熱，愛理不理，最後忽略她整個人。</u>
3. 成效如何？ <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 普通 <input checked="" type="checkbox"/> 還可以再更好。
4. 如果是成功經驗，我認為成功的主要原因是？ _____。
5. 如果是失敗經驗，現在時光倒流，我會如何調整與他/她的互動方式？ <u>自己也多找話題來與她聊天，促進自己去傾聽她的內容。</u> <u>讓彼此都說自己想說的話</u>

(P34) 附件五、情境案例角色扮演

《情境一》

銷售員和客戶的買賣談的差不多，要簽約時。經理走過來...

經理：事情辦得怎樣啊？

銷售員：客戶準備要簽約了。

經理對客人說：明智的選擇，你會喜歡我們的產品的。

客人離開後，

經理：恭喜你，完成一份訂單。

請問，如果你是銷售員，你該如何回覆經理？

教學引導：

可以將建議答案先隱去，讓學生進行討論，或直接邀請活躍的學生上台表演，範例一學生可能回答以下答案：

謝謝經理！

經理教導有方！

託經理的福！

以上答案都非常沒有價值。因為，在職場中真正要“做人”又要做得不刻意是需要機會的，上述案例就是很好的機會。只是講一句謝謝，或教導有方，沒有半點力道！老師可以引導學生說出類似以下的台詞：「老闆應該恭喜您自己。要不是您最後那段話起了作用，這筆交易還說不準呢。」

老師可以接著說明，在職場和學校的差異，在學校，老師的指導很明顯會有指導的行為；在職場中，經理的言語和行為，下屬要自己觀察自己學，對主管來說，他很多工作做得很好就是在教導部屬了，因此教導有方，意思還是「功勞在被教導的人身上」。但是，建議的台詞則是將功勞放在經理身上，哪怕業務員為了一個簽約已經自己搞了幾個月，經理那幾句話的確非常管用，因為社會上，許多顧客和簽約者喜歡跟官大的對話，經理的話哪怕沒有任何實質意義，業務員也不能否認主管的價值，更何況，他平常就身教給你看呢！

《情境二》

會議桌上...

由身為課長的你負責代替部門經理向副總進行簡報...

副總：很好，這個案子做得很出色！

請問，如果是你，該怎麼回覆副總的讚美？

教學引導：

此案例有兩個主管層級的組織政治議題需要關注，身為課長千萬不能為了在副總面前發光發熱而忘了經理的價值。因為，為了往上爬而打擊自己主管的人，不可能受到副總的信任。

單元名稱：P35 職場減壓沒煩惱

修訂日期：2019 年 8 月 31 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

藍菊梅（長榮大學健康心理學系助理教授）

楊曜瑗（正修科技大學學生輔導中心諮商心理師）

盧怡廷（台南大學諮商與輔導研究所碩士班學生）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

藍菊梅、楊曜瑗、盧怡廷(2019)。職場減壓沒煩惱。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/dIFnGsV8v1A>

學生版：https://youtu.be/fCu7Nk1_eK4

精華版：<https://youtu.be/2MLIC9jqT84>

摘要（新增單元：職場壓力管理）

1. 生涯幻遊（壓力源評估）
2. 小智的神奇寶貝（壓力管理策略）
3. 站在職場最前線（雄厚心理資本）
4. 延伸活動：源源不絕（正念概念及資源介紹）

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢	L2 提升優勢	
	<input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	<input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作	P2 展現個人競爭力	P3 掌握職場社會化
	<input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業 視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯 焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	<input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中 統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來 工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想 現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與 自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	<input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護 與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場 社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場 社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input checked="" type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
	A1 打造希望感	A2 提升實踐力	
	<input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造 未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	<input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____
課堂 場景 設定	1. 設想參與學生：大學高年級學生（三、四年級）。 2. 可提供分組討論教室即可。		
授課	1. 藍菊梅、楊曜瑗		

者	
教師 課前 準備	1. 熟悉課程 PPT。 2. 熟悉影片網址。 3. 熟悉活動流程及準備使用教材、文具。
教學 資源 工具	1. 課程 PPT。 2. 可播放影片網址。 3. 活動使用教材、文具
作業	1. 教學活動單張。
評量 方式	1. 學生可完成團體討論單張。 2. 學生可完成活動交代任務。 3. 學生可投入參與團體討論與分享。
備註	

(二) 單元學習目標

1. 壓力管理概念及職場壓力源評估：瞭解職場壓力源及學習自我壓力評估。
2. 發展情境管理策略：尋找自我獨特處理壓力方式，藉由理解壓力風險因數及學習壓力管理策略。
3. 發展心理資本：增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀特質，化壓力為正向成長力量，找出能力缺口並加以補足。
4. 培養正念及尋求資源能力：培養自我學習正念練習以雄厚心理資本能力，培養尋求壓力管理資源的能力。

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	學生可以掌控與整理自己預想的職場壓力。(2)
	執行力	學生可以看見自己有面對職場壓力的能力。(2)
	建構力	學生可以增加對未來職場壓力的瞭解，建構職場壓力的想像，考量自己是否能勝任以做為未來就業考量。(1)
	開放力	學生能自我開放學習增加壓力管理能力。(2,3,4)
	生命力	學生可以學習壓力管理能力以增加自己的生命力。(2,3,4)
生涯發展任務	發掘志趣熱情	學生可以從職場壓力討論中，瞭解自己對於未來可能職業的熱情。(3)
	建立才幹資產	學生可以增加自己壓力管理的認識與資產。(3)
	掌握資源網絡	學生可以瞭解壓力因應的相關資源。(4)
	勾勒生涯願景	學生可以從想像未來職業壓力中評估生涯願景是否合適。(1,3)
	實踐理想生活	學生可以從想像未來職業壓力中理解生涯願景是否合適。(1,3)
	展現行銷自我	學生可以從SWOT分析中評估自己的生涯優勢與劣勢。(3)
	準備適應職場	學生可以瞭解未來工作的職場壓力源。(1)
	持續建構調整	學生可以課程中增加職場壓力與管理概念，調整自己對未來工作的想像。(2)

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

(三) 設計理念

1. 透過職場壓力概念介紹、超夢的逆襲、寶可夢包包突襲檢查等活動，來協助學生想像現在或未來工作壓力源，化壓力為正向力量，協助學生找出壓力的正向影響。
2. 使用訓練家的獨門絕技找出自己獨特的因應壓力方式，透過影片引發學生想像未來職場壓力情境，理解自己面對職場壓力的承受度，完成學習單以學習問題解決取向的壓力因應技巧。
3. 介紹心理資本的概念，使用 SWOT 分析以理解自己的未來職場優勢及劣勢，促進學生增加職場的優勢能力
4. 介紹正念練習、職場勞工資源及身心健康資源、壓力管術秘技，促進學生尋求資源，促進職場壓力管理能力。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）主要活動一：生涯幻遊（壓力源評估）

【活動 1-1】：職場壓力（引發動機；20 分鐘）

課程目標：

透過授課教師講授讓學生對於職場壓力有初步概念。

操作摘要句：

淺談職場壓力

操作說明：

1. 簡單說明職場壓力的概念、職場壓力源及職場壓力可能帶來的危害，見後面的指導語。
2. 影片暖身（可自行選擇需要的影片及議題討論）

（1）主題：《壓力不倒翁》第五集「工作壓力」（宣傳片）

網址：https://www.youtube.com/watch?v=Vwj_d7m1yeY

時間：1 分 39 秒。

內容：佈景設計師的工作壓力症狀。

問題：影片中的壓力症狀有哪些？壓力為個人帶來哪些正面影響？

（2）主題：【馬克漫畫】職場中的無形壓力（上）

網址：https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=UJ678iLLP9k

時間：0 分 59 秒。

內容：職場中的人際互動，包括與同事、上司及客戶之間的互動壓力。

問題：哪些情境你覺得是壓力？哪些情境你覺得不是壓力？壓力給你哪些正面影響。

（3）主題：【馬克漫畫】職場中的無形壓力（下）

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=yJGvH8X3Kkl>

時間：0 分 59 秒。

內容：工作過程的壓力，包括：開會、加班、收 mail、跟不該說話等壓力。

問題：你的相信或信念在定義壓力上扮演何種角色（如何影響你認定是否

為壓力)？你的信念如何影響到你對於壓力的感受？

(4) 主題：TED (Kelly McGonigal) 如何讓壓力成為你的朋友

網址：<https://reurl.cc/7Woml>

時間：14 分 28 秒

內容：看待壓力的方式決定了壓力對自己的影響、壓力會增加人際連結及同理心。

問題：你曾經感受過哪些壓力對你帶來的正向幫助？看待壓力的方式會決定壓力對你的影響，有沒有哪一次你遇到一個挑戰或壓力，但因為你轉換想法看待這個壓力事件，而獲得很不錯的成果？

【指導語】

【職場壓力概念】：

壓力這個詞很常見，也是我們每個人生活中都必須面對的。大家幫我看看PPT上面這張圖，我圈起來那個小胖弟，你們幫我猜猜看他的心情是什麼？第二個弟弟呢？那後面這些呢？大家再幫我猜猜看，你們覺得畫面裡哪個人壓力最大？身分、角色、位置不同，面對的壓力也不同，我們要從學生身分轉化到一個工作者的角色，面對的壓力可能跟你現在當學生的狀態很不一樣。

職場壓力指的是「職業壓力」，是指因為職業環境上所具有的一些特性，對從業人員造成脅迫，而改變從業者生理或心理正常狀態，並可能影響工作者表現或健康的情形。簡單說就是因為你工作者的角色衍伸出來的壓力。那通常當工作的要求超過我們本身能力的時候，就會容易感受到壓力。

【職場壓力源】：

職場的壓力源主要可以分成公司環境和工作條件兩大項，公司環境包含公司組織運作、管理、或是公司的人際關係（包括對上、對下或同事間的人際關係）；那工作條件的部分包含了工作的作業環境，可能是辦公室或工廠的硬體設備、採光、通風這些都可能會是壓力源；還有工作本身造成的壓力，可能是工作的內容、職務角色、工作時間地點變動這些。大家可以看一下這個表格，列出了我們職場常見的壓力源。其實除了列出來的這些壓力源之外，這些壓力也可能會延伸到我們的生活中，造成其他部分的壓力。比如說因為我上班時間比較長的原因，影響到我跟男女朋友的相處，男女朋友生氣，這就會是另一項壓力源。我們在看職場壓力的時候，你能不能夠辨識你的壓力

從哪裡來非常重要，因為知道從哪裡來，我們才會知道可以怎麼解決。

【職場壓力危害】：

到底職場工作壓力太大會對我們造成什麼影響？當職場壓力報表的時候，可能會有兩大部分的危害，其中一項是反映在組織的症狀，像是大家缺席、遲到、士氣低落、品質降低這些狀況；另一部分會是反映在個人的身上，可能會有情緒上、身體上、行為上的反應，大家可以看一下PPT我們列出來的這些壓力反應。大家可以發現，當壓力超出我們負荷的時候，會造成我們身心很大的負擔，也因為這樣才會希望在生涯的這堂課，大家還在學生身分的時候先幫大家做一點準備。

【職場壓力正向影響】：

但其實壓力也不盡然都是不好的喔，適度的壓力會讓我們工作表現更好，像是做報告的時候你發現有一些同組的同學完全沒壓力，你就知道你應該要緊張了。因為壓力適中的時候是一個可以推我們往前走的力量，心理學家葉克斯與杜德遜經實驗研究歸納出葉杜二式法則，用來解釋心理壓力、工作難度與作業成績三者之間的關係。他們認為因為動機而產生的心理壓力，對作業表現具有促動功能，壓力和表現的關係會呈現倒U型，壓力適中的時候我們的表現反而可以達到最高峰。

【活動 1-2】： 超夢的逆襲（30 分鐘）

課程目標：

透過生涯幻遊活動協助學生思考職業現場可能面臨的壓力；並透過分組討論協助學生統整，協助學生做未來工作壓力源評估，以想像自己是否合適此工作。

操作摘要句：

超夢的逆襲—工作壓力幻遊（30 分鐘）。

操作說明：

1. 請同學想像與選定一個未來工作(或用先前課程探索出的職業)（約 2 分鐘）
2. 透過生涯幻遊想象可能發生的工作內外壓力源（約 3 分鐘）
3. 完成個人學習單（附件一）（10 分鐘）
4. 小團體分享，整組完成一張職場壓力單（附件四）（15 分鐘）。

【指導語】

接下來的時間，我要邀請同學跟我一起搭乘時光機，我們要一起到十年後，看看十年後的生活。上時光機之前需要先設定，所以給大家三分鐘的時間，請大家幫我想一想，十年後，你覺得你可能在什麼樣的職場服務？幫我先鎖定期一個職業，我才可以幫你設定。（三分鐘後）

大家現在應該都想到一個十年後想要服務的領域了吧！有人還需要時間的嗎？如果沒有，接下來我要請你們閉上眼睛，調整一下身體的姿勢，因為這趟旅程有點長，所以要請你找一個最舒服放鬆的姿勢，如果需要拔眼鏡的同學也可以先把眼鏡放桌上。

如果大家都準備好了，那我現在要請你們跟我一起搭上時光機，往十年後前進，現在是2019、2020、2021、2022、2023、2024、2025、2026、2027、2028、2029……現在，我們來到西元2029年，現在是2029年3月25日（老師可依當時時間調整）星期一早上，你聽見你的鬧鐘響了，你趕快起來把鬧鐘按掉，現在幾點了？房間裡是只有你一個人，還是身邊有你的另一半？你起床坐在床上，看了一下四周，你的房間長什麼樣子？下床，踏到地板，是冰冰涼涼的還是有點溫暖？到了浴室，準備刷牙洗臉，看看鏡子裡的自己，你的容貌有改變嗎？梳洗完，打開衣櫃準備換衣服出門，你衣櫃裡都是什麼樣的衣服？

想一想今天的行程，你挑了一件最合適的衣服，會是什麼衣服呢？換好衣服，準備吃早餐，到了餐廳，你今天自己吃早餐嗎？還是有人跟你一起吃？你吃了什麼？

吃飽早餐，準備出門工作，踏出家門的時候，你回頭看了一下自己的房子，你住在什麼樣的房子裡呢？準備上班，你會使用什麼樣的交通工具到工作的地方？路上的風景、街道的景色是怎麼樣的呢？

終於，你到了公司門口，抬頭看一下，你在什麼樣的環境上班？要踏進公司前，你的感覺是什麼？在這裡，你的主要工作任務是什麼？進到裡面，準備開始今天的工作，你的工作是獨立作業嗎？還是有哪些夥伴？他們人怎麼樣？開始今天一整天的工作，你的心情怎麼樣？是很充實、還是很疲累？你在今天的工作中遇到了那些人？有上司嗎？還是有同事？下屬？顧客？他們人怎麼樣？跟他們工作你開心嗎？

經過一整天的辛苦，終於到了下班時間，現在幾點呢？今天一整天你感覺怎樣？下班還有想去的地方嗎？還是會直接回家？....現在，你回到家了，家裡有其他人在等你嗎？你的晚餐吃了什麼？吃飽後你還會想做些什麼？你會和人分享你今天發生的事嗎？....差不多到了睡覺時間，你梳洗完準備上床睡覺，躺在床上回顧今天一整天的生活，你喜歡這樣的生活嗎？想著想著，眼皮越來越重，慢慢睡著了.....

....好，現在，我要請你們和我一起再搭上時光機，回到2019年的3月25日，現在，我們即將啟程，2029、2028、2027、2026、2025、2024、2023、2022、2021、2020、2019.....接著請你們慢慢的睜開眼睛，調整一下自己的姿勢，確定自己現在回到2019年圖科大樓307的教室裡。

大家剛剛都進行了一場時光旅行，現在，我想邀請同學回想一下你剛剛在2029年度過的那一天，然後和同組的同學討論看看你發生了什麼事？在那一天裡，有沒有哪些人、事、物讓你覺得有壓力，請你先花一些時間把你剛剛感受到的壓力寫在自己的學習單（附件一），我給大家十分鐘的時間，先好好回想一下你在2029的那天發生什麼事。

接下來，我要邀請你跟同組的同學分享你剛剛列出來的壓力源，把你們討論出來的壓力分類寫在海報紙上，我們等一下邀請每一組的同學上來分享。

給授課教師的 MEMO：

- 老師可依據科系工作特性調整幻遊指導語（例如：工作的時間、環境特性、同儕合作或面臨壓力等）
- 先前課程已幫同學探索生涯方向，可依據先前探索之職業直接進行幻遊，或將同類型職業的同學放到同組，可較聚焦。
- 若老師認為學生更需要處理目前職場管理情境，可將活動 1-2 改成活動 1-3，聚焦於現在活動的想像，評估現在的工作壓力源。
- 低年級學生建議採用活動 1-3；高年級學生可採用活動 1-2

【活動：1-3；替代活動】寶可夢包包突襲檢查（30 分鐘）

課程目標：

引起動機，並透過暖身活動引出壓力管理概念、壓力帶來的正面影響、以及自己的信念對壓力的詮釋。

操作摘要句：

寶可夢包包突襲檢查

操作說明：

1. 將班級同學分成 5-6 人為一小組（2 分鐘）。
2. 每位同學先檢查自己今天帶出來的包包，列出有多少是今天其實不會用上的東西，並與同組同學分享（13 分鐘）。
3. 小組可討論議題如下：
 - (1) 分享包包內的東西代表哪些壓力源（如：課業、打工、生活、感情、經濟、生涯、實習、見習、人際互動壓力...等）。
 - (2) 分享包包內不常用或不用的東西有哪些？想像哪些東西雖不常用，帶者也是壓力，但對於未來確有正面影響（例如：刀片、衛生紙.....目前沒用到，但需要時很好用）？引發學生討論壓力帶來哪些正面的影響？
4. 老師透過包包內容物的分享引導學生連結壓力管理的概念，老師可參考學理依據，摘要自己要介紹的內容。
5. 最後的編織 <https://www.youtube.com/watch?v=WwZhQmgnEbQ>（7 分鐘 20 秒）：透過最後的編織動畫引導同學思考追求人生的過程中不要忘記適時停下來檢視自己。
 - (1) 影片欣賞（7 分鐘）。
 - (2) 小組討論問題（8 分鐘）：可請小組成員選一題最想討論的題目做團體討論。
 - 影片中的主角抱持的是什麼信念，所以可以一直努力？
 - 你覺得主角的目標是什麼？

■ 你覺得主角如何解決發生的問題？

■ 看到影片的感受為何？

(3) 大團體分享（請依時間自行增減或刪除）

每組同學派代表分享團體討論內容。

【指導語】（已分好組）

今天我們要包包突襲檢查，現在請每個同學先花兩分鐘的時間檢查一下自己的包包，看一下你今天帶來的東西，有多少其實根本不會用到的，然後找一張紙列清單。（兩分鐘後）好，大家應該都把自己的清單列好了，我想邀請你們跟同組的同學分享一下，你今天帶了什麼不會用到的東西？為什麼這個東西會放在裡面？放了多久了？給大家三分鐘的時間先跟彼此分享一下。

大家應該都分享得差不多，我想調查一下，你包包裡完全沒有帶到你今天不會用的東西的同學請舉手，哇，非常厲害，訪問一下你是每天都會整理包包嗎？還是你根本不帶包包？那有沒有人列出來的清單很多，你背了很多今天不會用到的東西？可以跟我們分享一下嗎？

其實包包跟我們的壓力很像，我們有時候不太習慣每天留一點時間整理自己的包包，很常是今天要用什麼就放進去，每天加一點、加一點，不知不覺包包放了很多根本不會用到的東西。我們的壓力也是，如果不習慣每天花一點時間整理自己的情緒和壓力，也會像包包一樣越背越重而不自覺。

(二) 主要活動二：小智的神奇寶貝（壓力管理策略）（30分鐘）

【活動 2-1】工作場合的壓力情境（10分鐘）

課程目標：

瞭解壓力管理的概念、壓力管理能力的培養：瞭解與整理常用的壓力管理方式，化壓力為正向成長力量。

操作摘要句：

1. 壓力管理概念的解釋。
2. 壓力情境的討論：
 - (1) sigraph 得獎的動畫（目標：選擇合適自己工作壓力的職業）。
 - (2) 可口可樂創意廣告-2010 年坎城金獅獎得獎作品 創意廣告（目標：如何適應工作壓力？）。
 - (3) 鳥的故事 For birds (奧斯卡最佳動畫短片，3'25")（目標：如何處理人際壓力？）。
 - (4) 無翼鳥 Kiwi (奧斯卡動畫)（目標：化壓力為正向成長力量）。

操作說明：

1. 壓力管理概念的解釋

壓力源風險因數包括：工作要求、工作的自主性、支援、人際關係、角色、組織的變革、公平及環境，其解決方式主要從風險因數的管控著手，以預防壓力風險產生、評估自己對工作壓力承受程度、選擇合適自己工作壓力的職業。

2. 壓力情境的討論

下列的網址有各種主題，請教師依其目標需要選擇合適影片做討論。之後教師解釋團體討論的目的，提醒同學職場的壓力與風險情境，可連結學理內容做解釋，鼓勵同學思考：找工作前、工作後，工作場所的壓力來源，評估自己是否合適此工作，工作中會遇到哪些問題或是需如何適應工作環境。

- (1) **主題：**sigraph 得獎的動畫（目標：選擇合適自己工作壓力的職業）

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=smsFCOocJh4&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpVWkq&index=11>

時間：4 分鐘 08 秒。

內容：身在別家外表或期待與自己不同的家（公司），但找到另一個家（公司）後有歸屬感，心情感受改變。

問題：哪些是合適自己及其壓力程度是自己可接受之工作？要考慮哪些因素？

- (2) **主題：**可口可樂創意廣告-2010 年坎城金獅獎得獎作品創意廣告（目標：如何適應工作壓力？）

網址：https://www.youtube.com/watch?v=q6WlOX7p_Sw

時間：1 分鐘 11 秒。

內容：身高差異很多的兩人，很難尋找合適的沙發，但喝完可樂後，最後可以一起和樂生活。

問題：若你的未來工作與理想不符合，但礙於現實需工作，你如何適應？

- (3) **主題：**鳥的故事 For birds (奧斯卡最佳動畫短片, 3'25")（目標：如何處理人際壓力？）

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=VQsMVE6VZ78&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpVWkq&index=15>

時間：3 分鐘 25 秒。

內容：一隻大鳥被一群小鳥排擠，小鳥們用盡力氣將大鳥甩出他們站立的繩子上，最後大鳥平安無事，小鳥因從高空墜落毛都掉光。

問題：職場人際關係中被孤立時，如何自處？

- (4) **主題：**無翼鳥 Kiwi (奧斯卡動畫)（目標：化壓力為正向成長力量）

網址：https://www.youtube.com/watch?v=XR_JHqf2LoQ&index=14&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpVWkq

時間：3 分鐘 10 秒。

內容：沒有翅膀的鳥如何努力讓自己飛翔。

問題：如何讓自己努力在職場發光發熱？要為自己準備哪些能力克服職場壓力？職場壓力對自己正面的影響為何？

【指導語】

請同學閉眼睛，想像一下未來畢業後的職場、求學、或國際移動情境，選定一個情境後準備好張開眼睛。

觀看影片討論(請同學或老師自選合適影片)。

選擇好影片後播放。

解釋討論的議題。

請同學兩兩討論或小團體討論分享。

結語：教師解釋團體討論的目的，提醒同學職場的壓力與風險情境，綜合陳述如何選擇工作情境時納入工作壓力做考量。

【活動 2-2】職場壓力情境解決學習單（20 分鐘）

課程目標：

學習以問題為焦點的職場壓力管理技巧。

操作摘要句：

1. 職場壓力情境單。
2. 大團體分享討論內容。

操作說明：

1. 完成職場壓力情境解決學習單（每組一份）（附件九）。
 - (1) 分組：建議可能選擇類似職涯路徑的同學分一組，例如：做國際移動者、相關科技就業者、非相關科系就業者、升學者、考試者。
 - (2) 整組一起討論完成兩張討論單。
2. 依時間多寡，調整大團體使用學習單分享討論內容的組別數。
3. 協助同學整理此活動的學習收穫。

【指導語】

此活動主要是協助學生發展以問題為焦點的壓力管理能力，下面的活動會根據以問題為焦點的壓力管理步驟，請同學參考附件敘述，每組完成一份，先選定一個要討論的工作壓力情境，根據附件職場壓力情境討論學習單內容，由步驟零至步驟八，一一描述於學習單中。

給授課教師的 MEMO：

- 課程內容搭配活動及學理知識，教師可根據自己希望教導給學生的認知、情意及技能的目標，選取合適的學理內容、影片及活動搭配。
- 上述活動書寫的時間都是預估活動所需時間，但隨著分組方式、影片長度、書寫學習單的速度不同，時間需自行增減。
- 上述活動內容焦點在於未來工作職場，及壓力情境的問題解決策略學習。若教師覺得學生較為需要的為現在情境的壓力管理，想依學生的個別需

求，協助學生整理具個別性及有個人特色的壓力管理技術，則建議活動 2-1 搭配活動 2-2 的替代活動使用。

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技（20 分鐘）

課程目標：

協助學生探索自己的紓壓方式，整理自己獨特的管理壓力方法。

操作摘要句：

訓練家的獨門絕技。

操作說明：

1. 請同學完成「訓練家的獨門絕技」單張（15 分鐘）。
2. 進行小團體分享（5 分鐘）。

【指導語】

每個同學手上都有拿到一張「訓練家的獨門絕技活動單」，上面一共有十六格，每個格子有三點，因為每個人習慣處理壓力的方式可能不太一樣，今天想幫大家找找什麼是你在壓力狀態下可以做的。先請大家幫在每個格子的第一點寫上會讓你覺得放鬆、開心的事。可以是大事，也可以是生活中的小事，比如說出國旅行、跟朋友去唱歌、看DARCD的笑話版...都可以，給大家五分鐘的時間，請大家盡量把十六個格子都填滿，用你的直覺寫就好，想到什麼就把他寫上去，寫不夠的可以翻到背面繼續寫。

現在大家都寫了十幾個讓你覺得開心或放鬆的事情，接下來每個格子的第二個點，我要請你幫我寫上為什麼你喜歡做這件事，比如我喜歡聽音樂是因為有些歌詞好像說中我的心聲，我覺得有一種被瞭解的感覺。幫我在你剛剛寫下來的16件事情的下面都寫上原因。

接著第三點，要請你們寫的是，做這件事對你來說代表來什麼意義，比如說剛剛我說我喜歡聽歌，因為有些歌詞說中我的心聲，對我來說代表的意義可能就是被理解、被陪伴。這題比較難，要請大家花一些時間想一想，我給大家10分鐘的時間。

大家完成的這個活動單，其實是專屬於你的紓壓小撇步，我想邀請大家可以

跟同組的同學分享自己的小撇步，除了分享上面的內容之外，也想邀請大家分享一下你有沒有發現自己喜歡的紓壓方式有什麼共通點。比如說，我發現我的寫出來好像代表的意義都是陪伴，那可能對你來說，陪伴就會是很重要的力量。給大家15分鐘的時間跟彼此分享。

這個單張我建議同學可以留下來，貼在你的書桌前面，或未來工作的時候可以貼在辦公桌前面，當覺得最近壓力爆表的時候，花一些時間看一下這個單張。找到一個現在可以進行的紓壓方式。

(三) 主要活動三：站在職場最前線（雄厚心理資本）（10分鐘）

課程目標：

1. 朝向壓力管理新趨勢：雄厚心理資本（增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀），增加生涯韌性。
2. 化壓力為正向成長力量：找出能力缺口、增加自己的職涯能力。

【活動 3-1】雄厚心理資本（14分鐘）

操作摘要句：

1. 完成個人的 SWOT 分析。
2. 小團體分享討論內容。

操作說明：

1. SWOT 分析學習單（每人一份）（附件十三）。
2. 小團體分享 SWOT 分析學習單（依時間增減或刪除）。
3. 大團體分享做 SWOT 分析中對於自己心理資產的看見（依時間增減或刪除）。

【指導語】

正向的心理資本是一種個人發展出來的正向心理狀態，其特徵為：

- (1) 在挑戰任務上有自信（自我效能）；
- (2) 對於現在和未來有正向的歸因（樂觀）；
- (3) 對於目標堅持，需要時可改變朝向目標的路徑（希望）；
- (4) 當遭遇問題和逆境時，可以維持、彈回或超越以獲得成功（復原力）(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)。

生涯韌力(career resilience)是心理資本的次級概念，是一種正向心理能力，使人能從逆境、不確定、衝突或失敗中反彈或回升」(Luthans, Youssef-Morgan, & Avolio, 2007)。對於生涯韌力培養，可從「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」及「向外求助」等著手（吳淑禎，2018）。

下面活動是要藉由SWOT分析，瞭解自己選擇此工作的心理資本，請照著學習單上的敘述，先假設一個未來會投入的工作或升學情境，完成個人的優勢、劣勢、機會與威脅之分析。分析完請先做小團體分享，最後做大團體分享自己的心理資本。

【活動 3-2】總結（1 分鐘）

操作摘要句：

總結。

操作說明：

本課程活動結束前做總結，並帶出下面延伸活動讓學生回家依需要自行研習。

【指導語】

壓力是健康問題及心理困擾的主要來源，而工作被認為是首要的壓力源，有效的工作壓力介入計劃在今日的工作場域是極為需要的，促進工作場域健康的五個因素為：整體的因應資源、認知/理性的因應、心理的狀態、自信、工作與家庭的平衡。心理資本包括：自我效能的正向資源、希望、樂觀與復原力，心理資本是員工改變對壓力的知覺、要離職和找尋工作行為的主要原因。生涯韌力培養，可從向失敗學習、解決問題、肯定自己、生活調節、培養特質與能力、角色楷模及向外求助開始，建議學生在未來選擇職場情境時，可以就上述內容多方考慮後選擇合適的職涯場所，並建議學生持續增加自己的心理資本，增加抗壓能力，使用現有的資源網絡協助自己渡過職場壓力。

給授課教師的 MEMO：

- 課程內容在此做總結，並帶出下面延伸活動內容及介紹如何尋找資源。
- 可將課程資料、延伸活動內容及附件及課程補充資料 PPT，掛在教學平臺中，讓學生可下載使用。
- 可將下面延伸活動納入課程中，但須增減活動時間，依教師設定的學習目標，自行搭配合適的教學活動。

(四) 延伸活動：源源不絕（正念概念及資源介紹）（5分鐘）

課程目標：

1. 理解正念減壓概念及資相關源使用，培養尋求壓力管理資源的能力。
2. 練習正念呼吸，發展心理資本。

【活動 4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹（1分鐘）

操作摘要句：

1. 正念減壓概念說明。
2. 正念資源及其他資源說明（包括：勞動局、就業服務站資連結、心理健康網站連結）。

操作說明：

1. 使用附件整理內容簡要介紹正念減壓概念。
2. 介紹正念練習、心理健康資源、勞工職業安全資源。

【指導語】

- (1) 可參考學理依據，理解正念減壓的概念。
- (2) 將資源放入教學相關平臺給學生下載。

給授課教師的 MEMO：

- 資源內容相當多，建議教師說明時將重點放在正念資源、心理健康資源、勞工權益或安全資源，重點放在學生可以使用的內容有哪些。

【活動 4-2】三分鐘呼吸練習（4 分鐘）

操作摘要句：

1. 三分鐘呼吸練習。

操作說明：

1. 找網址: https://www.youtube.com/watch?v=OkGb_GGaTHA&feature=youtu.be
2. 播放錄音檔讓學生練習。
3. 亦可由教師自行使用指導語引導學生練習。
4. 練習完讓同學兩兩分享練習後的感覺。

【指導語】

三分鐘呼吸練習音檔（3分37秒）文字內容：

這是短時間的呼吸覺察練習，慢慢的把我們的注意力放在身體裡頭，慢慢的領受當下身體的感覺，有舒服的、不舒服的，不需要對身體的感覺有任何的解釋、分析、判斷或是評價，只需要領受這個當下身體所呈現出來的樣子。慢慢的我們把我們的覺察集中在身體裡頭的呼吸，感覺到氣息從鼻孔進來，也從鼻孔離開，自然的用鼻子呼吸，不需要去控制呼吸的速度或是深淺，也許我們可以感覺到氣息從鼻孔進來，讓我們的身體，讓我們的胸部或是上腹部微微的鼓起來，等到氣息離開的時候，我們的胸部或是上腹部也自然的下垂，不需要去控制呼吸的速度或是深淺，在這個過程中，只是溫柔的跟著自己的氣息進來，跟著自己的氣息離開，如果發現到有任何念頭跑過來了，讓我們一下子忘了呼吸，沒有關係，就在發現到的時候，我們再次深深的吸一口氣，試著吸一口氣，再把我們的注意力帶回到身體裡面，也帶回到身體裡頭的呼吸，持續的領受我們的好朋友，呼吸，我們的注意力就跟著我們的氣息進出我們的身體，……覺察我們的心在哪裡？還在氣息的進出，還是不知道什麼時候跑掉了？沒有關係，你可以繼續的練習，或是剛好就在這個時候打住，此次的練習，持續的練習，可以給我們的身體得到很大的好處，可以幫助自己，也祝福你在練習中持續的獲益。

給授課教師的 MEMO：

- 正念減壓練習需時常練習方有助益，鼓勵學生可自行課後練習。
- 可設計正念練習單讓學生記錄或做為課堂作業，促進學生自發性練習動機。

學理依據：

【活動 1-1：職場壓力】（行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2008）

1. 什麼是職業壓力？

壓力是個人評價歷程的結果，初級評價（primary appraisal）發生在個人嘗試去瞭解，事件是什麼？以及事件本身的意義是什麼；事件會被個人從傷害、威脅或挑戰上被評估；次級評價（secondary appraisals）是去評估個人的資源是否可以符合環境的需求，當個案的資源較足夠處理困難情境時，個人會覺得較少壓力而感到經驗到挑戰，對於壓力源的評價跟解釋會影響個人對壓力因應的反應（Taylor, 2018）。

大體上，「職業壓力」是指因為職業環境上所具有的一些特性，對從業人員造成脅迫，而改變從業者生理或心理正常狀態，並可能影響工作者表現或健康的情形(行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2008)。

2. 為什麼會有職業壓力？

通常當工作本身要求超過當事人所能應付，就會產生壓力。在職務要求下，從業者在身處工作負荷、工作挑戰、上級要求、作業環境和各種職業安全衛生條件等情境時，將感到衝突、不愉快或身心負擔等變化，而產生職業壓力。

3. 哪些會造成職業壓力？

任何與工作有關的因素，而會使從業人員產生不良適應反應，像是工作表現不良、人際關係欠佳、甚至失眠、腸胃系統毛病等徵候者，皆可能是職業壓力的來源。於職業場所中，會導致從業人員產生職業壓力的可能來源，大體可分為組織內職業壓力源及組織外職業壓力源二大類。（見表 1）。

表 1 壓力源類別

組織內職業壓力源					
公司環境		工作條件			
公司組織與管理	人際關係	工作作業環境	工作本身		
<p>來源主要是：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組織氣氛 2. 組織的走向架構 3. 組織文化 4. 薪資因素 	<p>與上司、同事下屬間的關係及支援性等。</p>	<p>職業場所的物理化學環境；</p> <p>例如：噪音、採光、通風、溫度、化學物、輻射線、擁擠、振動等</p>	<p>工作內容</p>	<p>職務角色</p>	<p>工作時間與地點變動</p>
			<p>工作負荷量、工作步調、時效性、精密性、工作安全、挑戰性、單調重複性</p>	<p>角色衝突、工作權限模糊、工作承諾、責任問題、缺乏自主權、職業生涯發展等</p>	<p>輪班時間遷徙範圍工作時間長短等</p>
組織外職業壓力源					
例如：產業政策、政商經濟局勢等大環境因素。					

4. 職業壓力會引起哪些危害？

職業壓力所造成的影響會因為不同的工作與組織環境，以及各個從業人員的人格特質而形成不同的職業壓力表徵，例如冠狀動脈心臟病、心理不健康、工作不滿意、過度飲酒等等。

職業壓力會作用於從業人員及公司組織層面，而導致個人症狀及組織症狀的產生。當職業壓力源作用於個體時，嚴重的職業壓力會引起從業人員的不良適應反應，包括失眠、緊張、不安、焦慮、神經過敏、憂慮、不滿情緒與低自尊等現象，使從業者的正常功能產生脫序現象。至於職業壓力源所可能引發的組織症狀是指高缺勤率、高離職率、高職災率、低品質成果、曠職、或導致罷工(見表 2、3)。

另外，研究亦發現，不管是小孩或是大人，處在高壓力下的人，不論是在家、運動活動、工作中及開車均較處在低壓力下的人更容易發生意外傷害。

表 2 壓力源引起的組織症狀

組織症狀：職業壓力對組織層面所可能導致的組織壓力症狀
<ul style="list-style-type: none"> ■ 曠職、缺勤。 ■ 離職。 ■ 職業倦怠。 ■ 易發生工業意外事故。 ■ 品質降低、數量減少。 ■ 決策效能低落。

表 3 壓力源引起的個人症狀

個人症狀：個體職業壓力反應症狀包括情緒、身體、行為三層面		
情緒層面的 壓力反應與症狀	身體反應及症狀	行為症狀
<ul style="list-style-type: none"> ■ 焦慮、緊張、混亂與激怒。 ■ 挫折與憤怒。 ■ 情緒過敏與活動過度。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 主要有皮膚、腸胃、呼吸、心臟血管、免疫等系統的異常，諸如：心跳加速和血壓增高。 ■ 腎上腺素與正腎上腺 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活習慣改變。 ■ 逃避工作。 ■ 降低工作績效與生產力。 ■ 直接破壞工作。

<ul style="list-style-type: none"> ■ 降低有效人際溝通。 ■ 退縮與憂鬱。 ■ 情緒的壓抑、冷漠。 ■ 與人隔離與疏遠。 ■ 工作厭煩及不滿意。 ■ 心智疲勞及降低智力功能。 ■ 注意力不集中。 ■ 失去自發性及創造力。 ■ 喪失自尊。 	<ul style="list-style-type: none"> 素分泌增加。 ■ 胃腸失常，如潰瘍。 ■ 身體受傷。 ■ 身體疲乏。 ■ 冒汗。 ■ 心臟血管或呼吸系統的毛病。 ■ 頭痛。 ■ 失眠。 ■ 肌肉緊張。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 為了逃避飲食過量，導致肥胖。 ■ 增加看病的次數。 ■ 增加酒精與藥物的使用與濫用，如過度飲酒。 ■ 食慾減退，體重減輕。 ■ 從事危險行為、行為與工作危險性提昇。 ■ 引起攻擊性行為。 ■ 與同事、家人的關係不良。 ■ 企圖自殺。
---	--	---

資料來源：行政院勞委會勞工安全衛生研究所(2008)。職業壓力預防手冊。

取自 <https://laws.ilosh.gov.tw/ioshcustom/Web/Other/Detail?id=74>

5. 壓力的正向協助

心理學家 Yerkes 與 Dodson (1908) 經實驗研究歸納出一種法則，用來解釋心理壓力、工作難度與作業成績三者之間的關係。他們認為因為動機而產生的心理壓力，對作業表現具有促動功能，而其促動功能之大小，將因工作難度與壓力高低而異。在簡單易為的工作情景下，較高的心理壓力之下，將產生較佳的成績；在複雜困難的情緒擾亂認知性的心理活動所致，但在複雜困難的工作中，較低的壓力將產生較好的成績，這樣的法則稱為葉杜二氏法則（引自張春興，1992，頁 563）。

【活動1-2： 超夢的逆襲】

幻想技術又稱為引導式幻想，屬於心像療法的一種，如果從心像的理論來探討，這種技術最早的應用出現於1938年的Frenchman Desoille，當時稱為誘導心像法，1960年代各種心理門派大興後，各個學派廣泛將幻想應用在治療之中，如心理分析學派的Freud、Jung，完形學派的Perls，以及心裡綜合學派的Assagioli，都使用幻想技術於其中，另外，從社會學習論來看，內隱模仿也是一種心像過程（引自劉念肯，1999）。

「除了這些以心理動力為理論基礎的學派之外，以外顯行為作為治療目標的行為學派學者Wolpe(1982)也常用法，長久以來，美國的民間心理機構採用幻想技術治療失眠、壓力、憂鬱、克服害羞，甚至用來控制體重、戒煙。」（引自金樹人，1997，頁186）。從Desoille至今，幻想技術已被廣為使用，但使用範圍主要在醫院及心理機構，對象也以成人為主。在諮商領域中的研究為數極少，但應用極廣，而在輔導領域中，幻想技術則多應用在生涯輔導的生涯幻遊活動之中。

何時開始將幻想技術與生涯輔導結合，可追溯到1950年Kline與Schneck首先將幻想技術應用在職業輔導上，到了1970年代，Holland等人開始將此法應用在生涯發展或生涯諮商上（引自金樹人，1997）。

【活動： 1-2； 替代活動】寶可夢包包突襲檢查

「工作壓力管理」的推行涵蓋兩個層面。其一，應用在壓力出現時，聚焦於工作壓力源的處理、移除，以及提供面對壓力時的紓壓方法；另一項，則是發展策略以預防工作壓力的產生。由於執行層面廣泛，工作壓力管理常是職場推動心理健康促進的主軸。

【活動 2-2】職場壓力情境解決學習單

1. 職場壓力風險因數與解決方案

(1) 風險因數：形成職場壓力八大風險因數如下（行政院勞工委員會勞工安全研究所，2010）：

- 要求（Demand）：為工作負荷，若工作過量或工時過長，易讓身心無法負擔。
- 控制（Control）：指的是工作的自主性，當員工的負荷高而自主性低時，壓力反應會產生。

- 支持 (Support)：為個人面臨壓力情境時，所獲得的關心與協助有助於減少壓力。
- 人際關係 (Relationship)：同事是重要的社會支持來源，若與同事產生衝突會增加個人壓力的感受。
- 角色 (Role)：角色壓力來自於工作上的要求過度、不足或是要求不明確造成個人無法適應。
- 變革 (Change)：當組織發生改變，員工因為不確定性無法預知如何因應，可能產生抗拒行為。
- 公平 (Justices)：為員工認為組織在分配資源、決定各種獎懲時，是否被公正的對待。
- 環境 (Environment)：包括了工作環境安全、員工生活型態及社會心理危害（即職場壓力源）等交互影響的過程。

(2) 風險因數之解決方案（行政院勞工委員會勞工安全研究所，2010）：

- 要求：設定合理的工作步調、確認員工得到充分的休息。
- 控制：鼓勵員工主動開發與參與決策、增加工作的多樣性。
- 支持：採用支援型的領導型態、提供實際的情感與社會支援、提供員工回饋系統的方式（如：定期開會、反映問題）。
- 人際關係：發展支持的組織文化、明確的投訴程式、明確的任務分工、解決衝突。
- 角色：明確的工作目標、任務與需求、支持員工發展技能及個人職涯路徑。
- 變革：提供員工溝通管道、提供諮詢與資訊、支援員工適應改變。
- 公平：提供明確期望的績效管理系統、提供促進員工發展的正向回饋、有談性的工作安排時間。
- 環境：簡式與控制工作環境的安全。

2. 壓力管理策略

(1) 職場壓力問題與因應

職場壓力研究顯示：研究對象「會」特別關心心理健康議題者有 28.7%，其特別關心「壓力問題」者為 58.3%，「情緒管理問題」為 50.0%、「睡眠障礙問題」為 46.7%，「緊張焦慮問題」為 31.7%，「憂鬱問題」為 30.0%；研究對象在面臨壓力或情緒低潮時，最想用的方式為「找人聊天」(75.1%)，「旅遊」(52.2%)，及「運動」(39.2%) (張靜雲等人，2014)。

(2) 壓力因應方式分類：

關於人們如何面對壓力的因應方式分為兩類：(1) 情緒焦點的因應模式；(2) 問題焦點的因應模式，個體會針對問題聚焦與在意的部分而選擇不同因應方式 (Lazarus & Folkman, 1984)。個體的因應壓力方式分為：情緒焦點和問題焦點的因應模式 (Lazarus & Folkman, 1984)。兩個因應模式都有積極和消極的因應，問題取向的積極行動是指運用較果斷的方式解決衝突或改變認知的結構，是以主動的方式面對與處理問題；問題取向的消極行為是指規避壓力的環境，以較被動的方式因應壓力；積極的情緒取向是採取某些行動來緩和問題所帶來痛苦與困擾的影響，如向親友傾訴、從事娛樂活動等直接的行動；而情緒取向的消極行動如自怨自艾、怨天尤人等 (Justice, 1988)。在個體面對可控制壓力情境時，可使用問題導向策略，面對不可控制壓力情境，可使用情緒導向策略 (張仁和、黃金蘭、林以正，2016)。

以問題為焦點的壓力管理步驟如下 (陳淑欽，2017)：

- 步驟零：辨識想要改變的情緒是什麼？情緒的強度為何？
- 步驟一：觀察與描述問題情境。
- 步驟二：核對（所有的）事實，以確保你定義正確的問題！
- 步驟三：確認你在問題解決中的「目標」。
- 步驟四：腦力激盪出大量的解決方案，先不要拒絕任何想法。
- 步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案。
- 步驟六：將解決方案付諸行動。

- 步驟七：評估使用該解決方案的成果。

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技

個人的壓力因應策略包括：正念冥想、表達性書寫、自我肯定、放鬆訓練、因應技巧訓練、壓力管理計劃（確認壓力源、監測壓力源、確認壓力的先前事件、避免負向的自我內言、獲得技巧、設定新的目標、投入正向的自對話跟自我引導、利用其他認知行為技術如：自我增強與時間管理（Taylor, 2018）。下面提供簡要的日常生活可以做的紓壓方式。

1. 衛生報導季刊提出三種方式提升抗壓能力(衛生福利部, 2018)

- (1) 認知想法的改變：回想一下，工作上一碰到難題時，你的第一個想法是什麼？「完蛋了」、「我一定做不到」、「怎麼可能會成功」等負面情緒的語言，想法上先否定成功的可能，直接將難題轉換為壓力，可是會讓你未戰先敗。葉雅馨建議，在職場上遇到難題時，先練習想法的改變，將第一個想法從否定句改為疑問句，「有這麼嚴重嗎？」、「我真的做不到嗎？」、「會不會有成功的可能？」，當你將想法轉為問號，自然會想辦法找出答案，才会有解決問題的機會。練習將想法改變的行動，落實在生活中並養成習慣，能在無形中打下抗壓能力的基礎。
- (2) 紓壓資源的累積：心情煩悶鬱抑時，你會用什麼方式紓解？平常養成累積紓解壓力的資源，可能是知心好友、酒肉朋友，可能是一套影集、一部電影，或者利用運動健身，建立起自己的紓壓管道，當面臨壓力時，便不怕負面情緒鬱積在心裡。
- (3) 未來目標的設定：當心中對未來有個具體的目標存在，遇到難題時，會因為心中有想要前進的動力，較不會執著在眼前的困境上。這個目標必須很具體，例如「5年後我要成為高階主管」，當心中存有這個具體的目標，在工作過程中遇到的各種難題時，你都會將它當成磨練，即便是壓力也會被「這沒什麼大不了」的信念克服。

2. 紓壓招式多一點 壓力來襲可化解(衛生福利部, 2018)

不管是生理、心理，紓壓都是非常重要。衛生福利部心理及口腔健康司司長 湛立中便分享自己紓壓經驗，他有時會花3分鐘將所有想法排空，「讓身體、心理關機3分鐘」，此時全身肌肉、情緒徹底放鬆，先喘一口氣，3分鐘後再重新上緊發條、迎接挑戰。平常他也透過打乒乓球、運動，讓壓力得以釋

放。諶立中認為，每個人都有自己的紓壓方式，有人承受壓力時，睡一覺就會比較舒服，也有人習慣透過逛街、購物紓壓，但消費金額一超過負荷，可能就有卡債、入不敷出，建議紓壓方式「最好不要只有一招，可以多學幾招，交替使用」。

3. 個人工作壓力因應小偏方（邱永林，2005）

- (1) 積極面對工作，與同事及上司討論如何解決問題。
- (2) 向上司提出改善工作壓力的可行方案。
- (3) 與同事、家人及朋友建立穩定的人際關係。
- (4) 接受別人善意的協助。
- (5) 養成規律的運動及睡眠習慣。
- (6) 營養均衡飲食。
- (7) 發展個人興趣與休閒活動。
- (8) 如無法解決應找專業人士諮商。

【活動 3-1：雄厚心理資本】

1. 朝向壓力管理新趨勢：心理資本的概念

正向心理資本（positive psychological capital）在近幾十年來受到工作情境的關注有越來越多的研究顯示正向心理資本對於員工處理負向壓力的組織環境有助益，而且會給個體帶來成長與改變（Ertosun, Erdil, Deniz, & Alpkan, 2015）。正向的心理資本是一種個人發展出來的正向心理狀態，其特徵為

- (1) 在挑戰任務上有自信（自我效能）可以努力後獲得成功；
- (2) 對於現在和未來有正向的歸因，認為可以成功（樂觀）；
- (3) 對於目標堅持，當需要時可改變朝向目標的路徑（希望），以獲取成功；
- (4) 當遭遇問題和逆境時，可以維持、彈回或超越以獲得成功（復原力）(Luthans et al., 2007)。

生涯韌力(career resilience)是心理資本的次級概念，是一種正向心理能力，使人能從逆境、不確定、衝突或失敗中反彈或回升」（Luthans et al., 2007）。

對於生涯韌力培養，可從「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」及「向外求助」等著手（吳淑禎，2018）。

心理資本的訓練計劃包括：舉例和討論要挑戰的真實目標、理解這個目標與個人價值觀的關係（發展意志力）、將目標分為幾個次目標、如何完成次目標、團體成員被鼓勵提供建議、思考目標進行中的阻礙、發展朝向目標的多種路徑、對於阻礙發展替代方案（增加希望感），目標的練習中藉著想像任務的掌控，有助於自我效能的發展，想像完成目標以增加正向期待與樂觀。復原力的發展可使用自我反思練習（self reflection exercises）協助其做個人的SWOT分析[（優勢（Strengths）、劣勢（Weaknesses）、外部競爭上的機會（Opportunities）和威脅（Threats）]，團體參與者表達工作環境的負向經驗，陳述理想中的復原歷程（例如：關於負向事件的真實知覺及理想的反應），在衝擊-控制-選擇（impact-control-options）中檢視與發展正確的反應，在控制與失控的情境中學習問題解決與衝突管理型態，發展有用的練習以適應每日的工作型態，從上述過程中去建構希望、樂觀、復原力、自我效能等心理資本（Ertosun, Erdil, Deniz, & Alpan, 2015）。

【活動 3-2：總結】

壓力是健康問題及心理困擾的主要來源，而工作被認為是首要的壓力源，有效的工作壓力介入計劃在今日的工作場域是極為需要的，促進工作場域健康的五個因素為：整體的因應資源（total coping resources）、認知/理性的因應（cognitive/rational coping）、心理的狀態（state of mind）、自信（confidence）、工作與家庭的平衡（home/work balance）（Horan, 2002）。心理資本（psychological capital）包括：自我效能的正向資源、希望、樂觀與復原力，是員工改變對壓力的知覺、要離職和找尋工作行為的主要原因，促進壓力管理策略對於降低員工的轉業意願是有助益的，員工訓練計劃應包含協助員工處理心理壓力、應用心理資源、降低轉業意圖，將會使員工的效能及組織的生產性增加（Rehman & Mubashar, 2017）。心理健康工作環境的廣泛取向包括：員工的投入、認同、工作與生活的平衡、健康與安全、成長與發展，這些可用來協助減輕工作壓力和主動管理壓力（Grawitch, Ballard, & Erb, 2015）。

【活動 4-2】三分鐘呼吸練習

正念 (mindfulness) 是「透過有目的的關注在此時此刻而浮現的覺察，和沒有批判的去開展時時刻刻的經驗」(Kabat-Zinn, 2003, p. 145)。正念就是專注及沒有判斷的接納此刻發生的經驗，包括：觀察、描述、行動的覺察及沒有判斷的接納等四種正念技巧 (Baer, Smith, & Allen, 2004)。

正念療法(Mindfulness-Based Psychotherapy)分為：

- (1) 正念減壓療法(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)：MBSR 的目標為協助個案活在現在，而不沈思在過去或未來，鼓勵個案將正念帶入日常生活的練習包括：站立、走路及飲食中，鼓勵其每天做 45 分鐘的冥想練習、立式冥想及正念瑜珈，使個案透過體驗學習及自我發現過程來滋養正念態度；
- (2) 正念認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT)：MBCT 則由 Mark Williams 等人創立，使用認知行為治療及整合 MBSR 的技術，改變個案對於負向思考的覺察，教導個案如何有技巧的對自動化負向思考型態作反應，著重體驗學習、諮商當下練習、從回饋中學習、完成家庭作業、應用所學於諮商外情境中，並以整合認知行為治療的方法，用來預防憂鬱症復發 (鄭雅之, 2013; Corey, 2013)。

大學生的正念行動覺察與非判斷性的態度，與其健康狀態有關，個體有高度的正念態度時，較有能力對此時此刻的事件進行非評價性的覺察，將較能調節行為及適應日常生活，增加正向情緒，減少負向情緒，而其主觀知覺的健康情形也更好 (Short, Mazmanian, Oinonen, & Mushquash, 2016)。正念可預測自我調節行為 (self-regulated behavior) 和其正向情緒狀態 (Brown & Ryan, 2003)。

正念採取活在當下並聚焦此時此刻而不評價的態度，正念態度與心理彈性 (psychological flexibility) 有顯著正相關，當個體面對不同的情境狀態下，藉由正念來對於環境要求做適切回應，可促使良好的身心適應 (張仁和、黃金蘭、林以正, 2016)。而大學生正念與壓力及憂鬱皆呈現負相關 (陳辭人, 2016)，正念治療團體實驗處理，對大學生壓力、身心健康及幸福感具顯著的立即及延宕效果 盧諺璋 (2014)。故正念練習以養成正念生活的方式有助於心理彈性以應付各種壓力。

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

行政院勞委會勞工安全衛生研究所(2008)：職業壓力預防手冊。取自

<https://laws.ilosh.gov.tw/ioshcustom/Web/Other/Detail?id=74>

行政院勞工委員會勞工安全研究所（2010）：企業預防管理計劃指引。取自

<https://www.ilosh.gov.tw/media/1208/%E4%BC%81%E6%A5%AD%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%A0%90%E9%98%B2%E7%AE%A1%E7%90%86%E8%A8%88%E7%95%AB%E6%8C%87%E5%BC%95.pdf>

吳淑禎（2018）。生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究。教育科學研究期刊，63(3)，197-230。

邱永林（2005）：輕鬆做好工作壓力管理。T&D 飛訊，36，1-10。取自

<http://www.nacs.gov.tw/NcsiWebFileDocuments/e763e24cf69d963d91bb94c7989fffb0.pdf>

林怡慧（2013）：職場紓壓，專家教你小撇步。衛生報導季刊，154，12-15。

卓越同行網（2017）。每日頭條：個人如何用 SWOT 分析自己。取自

<https://kknews.cc/zh-tw/career/zxanazq.html>

金樹人（1997）：生涯輔導與諮商。臺北市：東華。

張仁和、黃金蘭、林以正（2016）。正念傾向與因應情緒調節彈性之影響。中華心理衛生學刊，29（4），391-411。

張春興（1992）：現代心理學。臺北市：東華。

張靜雲、張秉庠、黃照、王雪月、江燕玲、白瑞聰、趙櫻花(2014)：雲端職場壓力管理創新服務模式之研究。醫務管理期刊，15(2)，166-187。

陳淑欽(2017)：問題解決治療—以問題為焦點的壓力管理。諮商與輔導，379，2-6。

陳辭人（2016）：大學生正念、壓力及憂鬱之相關性研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，臺北市。

許嘉和（2003）：職業壓力預防手冊。行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2-5。

黃淑玲、湯豐誠、黃奕孝(2011)：工作壓力管理方案之推動。工業安全衛生，

263, 31-35。

維基百科 (2018): 弱強維基分析。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BC%B7%E5%BC%B1%E5%8D%B1%E6%A9%9F%E5%88%86%E6%9E%90>

鄭雅之 (2013): 人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測 (未出版之碩士論文)。中山醫學大學, 臺中市。

衛生福利部(2018) : 紓壓做得好, 人生就是彩色! 運用紓壓策略, 追求心理健康。衛生福利部季刊, 17。取自

<http://www.mohw.gov.tw/adv3/maz17/utx03x.asp>

劉念肯 (1999): 心像療法的理論與實施。諮商與輔導, 162, 2-7。

盧諺璋 (2014): 正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文, 未出版, 彰化市。

Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychology* (9th ed) . Belmont, CA: Thomson Brooks/Coles.

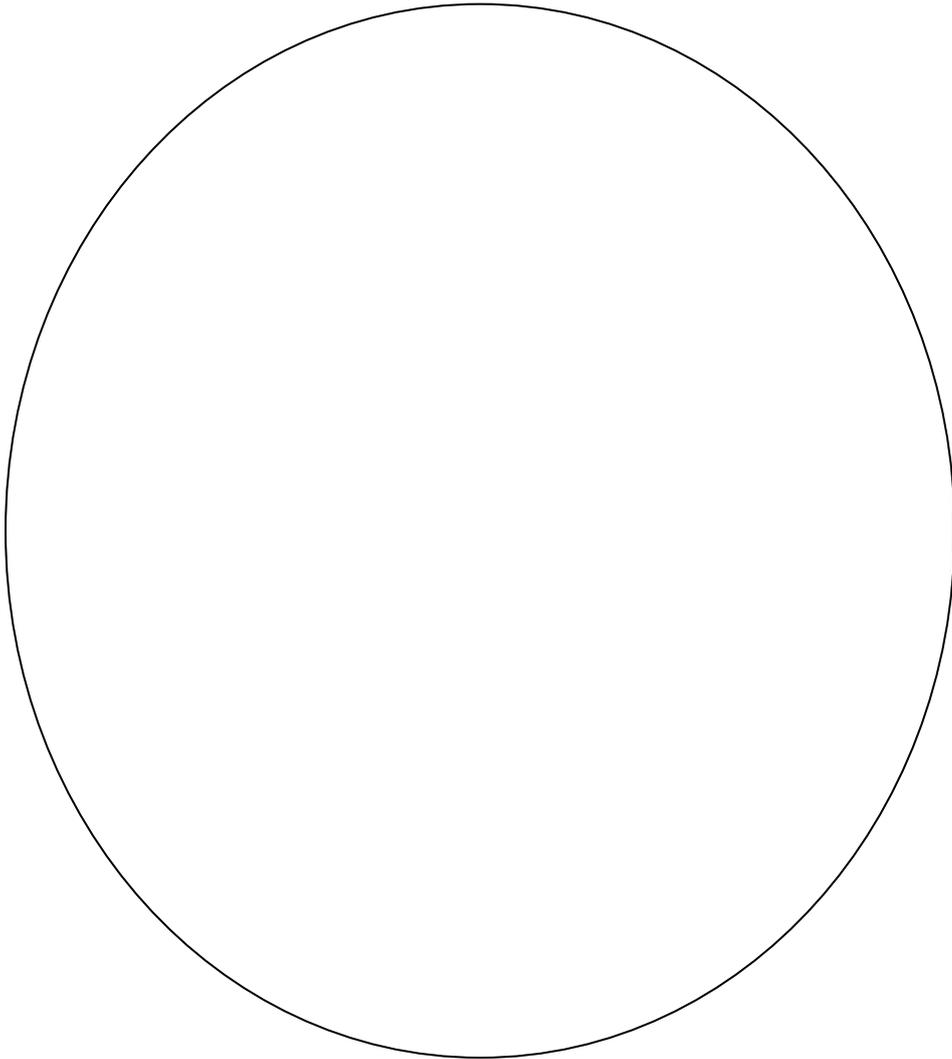
Ertosun, Ö. G., Erdil, O., Deniz, N., & Alpkan, L. (2015). Positive psychological capital development: A field study by the solomon four group design. *International Business Research*, 8(10), 102-111.

Grawitch, M. J., Ballard, D. W., & Erb, K. R. (2015). To be or not to be (stressed): The critical role of a psychologically healthy workplace in effective stress management. *Stress and Health* 31, 264-273.

Horan, A. P. (2002). An effective workplace stress management intervention: Chicken Soup for the Soul at Work™ Employee Groups. *Work*, 18, 3-13.

- Justice, B. (1988). Stress, coping, and health outcomes. In M. L. Russel (Ed). *Stress management for chronic disease*. New York : Pergamon Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. USA: Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97-103.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (International Student Edition 10 th Edition). New York, N. Y.: McGraw-Hill Education.
- Rehman, N., & Mubashar, T. (2017). Job stress, psychological capital and turnover intentions in employees of hospitality industry. *Journal of Behavioural Sciences*, 27(2), 59-78.

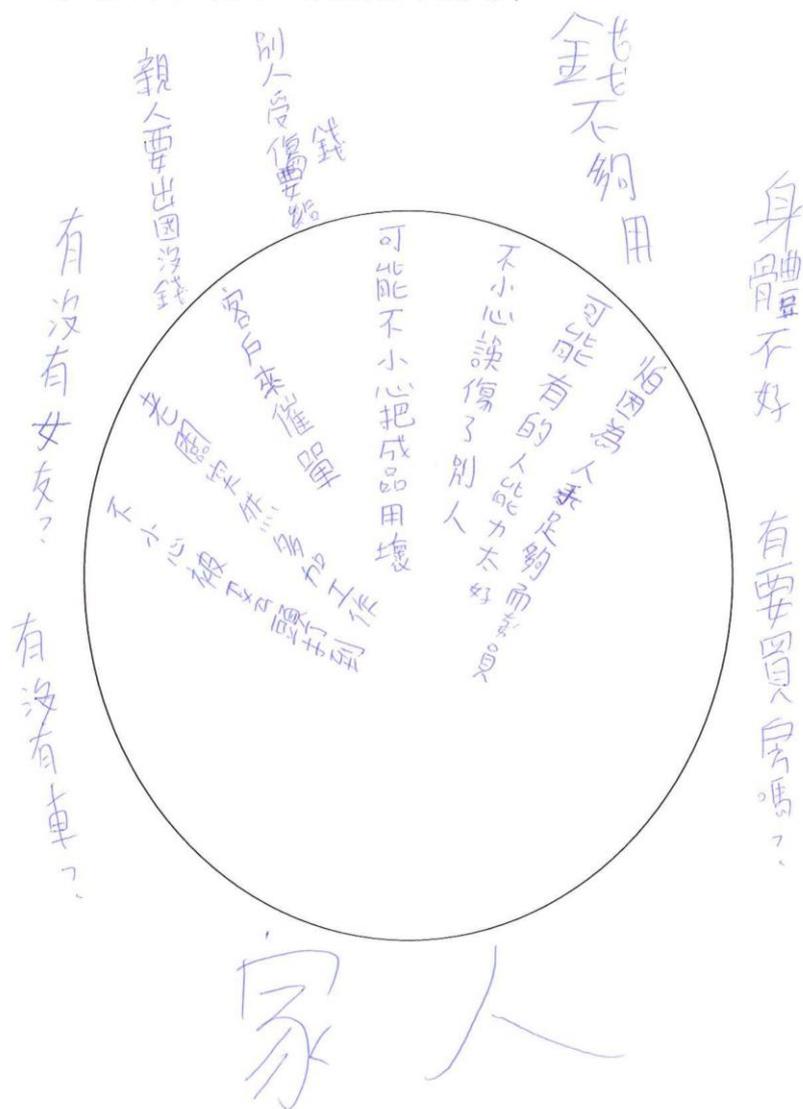
(P35) 附件一、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 1
我的寶可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單



(P35) 附件二、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 1 (範例 1)

(單元編碼) 附件一 學習單

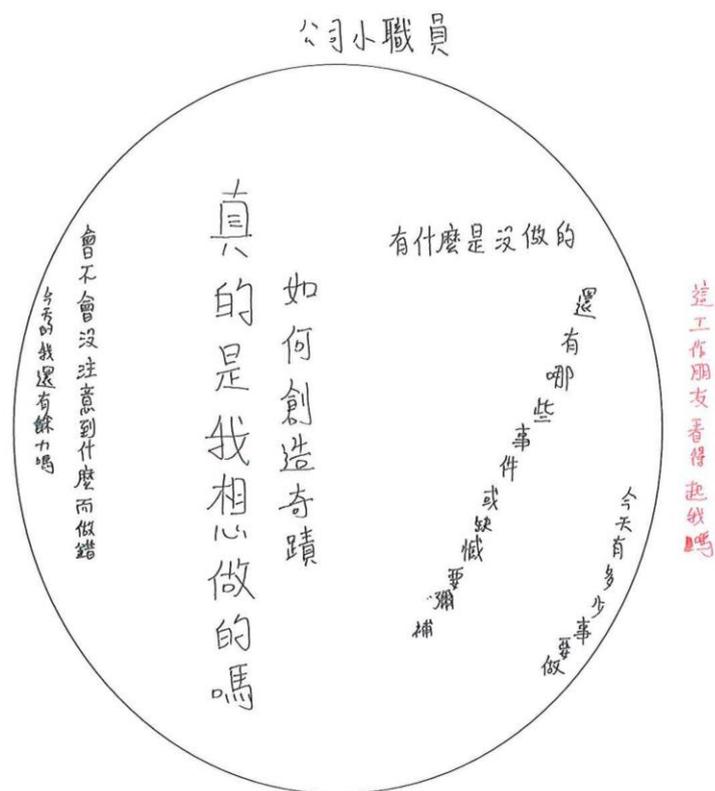
我的寶可夢在哪裡? 工作壓力源幻遊學習單



(P35) 附件三、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 1 (範例 2)

(單元編碼) 附件一 學習單

我的寶可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單



(P35) 附件四、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 2
神奇寶貝大亂鬥？（職場壓力單）（每組一張）
（畫一張大樹圖）

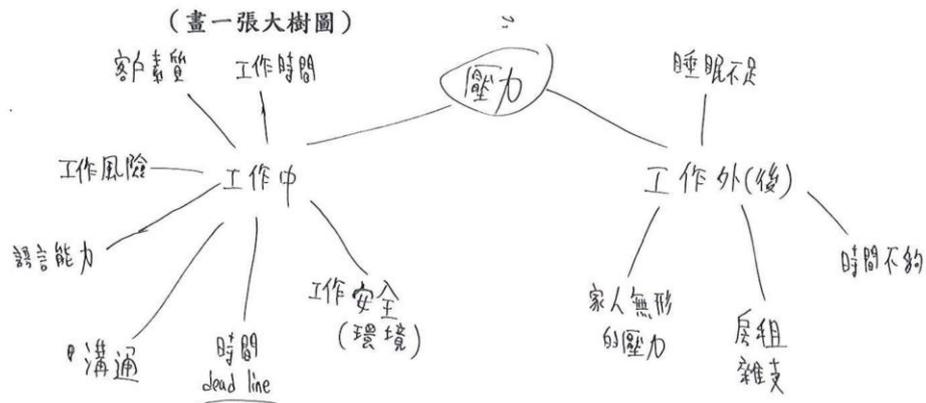


(P35) 附件五、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 2 (範例 1)

(單元編碼) 附件二 學習單範例

神奇寶貝大亂鬥? (職場壓力單) (每組一張)

(畫一張大樹圖)



(P35) 附件六、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 2 (範例 2)

(單元編碼) 附件二 學習單範例

神奇寶貝大亂鬥? (職場壓力單) (每組一張)

(畫一張大樹圖)



(P35) 附件七、【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技活動單



λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ
λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ
λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ
λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ

認真做整和認真努力
一樣重要!



Facebook: 好好學習 @ HANILUCAT

(P35) 附件八、【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技活動單（範例）

<ul style="list-style-type: none"> λ 喝咖啡 λ 自在、悠閒 λ 我有自己的時間 	<ul style="list-style-type: none"> λ 陪媽媽逛菜市場 λ 放鬆 λ 陪伴、身邊有人 	<ul style="list-style-type: none"> λ 打羽毛球 λ 釋放壓力 λ 宣洩 	<ul style="list-style-type: none"> λ 旅行 λ 開心、自由 λ 有能力規劃自己的生活
<ul style="list-style-type: none"> λ 看電影 λ 讀小說 λ 睡覺 	<ul style="list-style-type: none"> λ 獨處 λ 逛書店 λ 去喜歡的餐廳吃飯 	<ul style="list-style-type: none"> λ 不說話 λ 把討厭的事說出 λ 做自己喜歡的事 	<ul style="list-style-type: none"> λ 找人吵架 λ 什麼事都不做 λ 不出門
<ul style="list-style-type: none"> λ 打我心愛的娃娃 λ 對娃娃說話 λ 抱玩偶一起睡覺 	<ul style="list-style-type: none"> λ 在浴室唱歌 λ 哭泣 λ 大聲說話 	<ul style="list-style-type: none"> λ 用力關門 λ 告訴別人我壓力很大 λ 把握時間趕快做事 	<ul style="list-style-type: none"> λ 自己做饭 λ 打掃 λ 把快到期的事先做
<ul style="list-style-type: none"> λ 看喜劇 λ 吃零食 λ 喝飲料 	<ul style="list-style-type: none"> λ 努力唸書 λ 準時上下課 λ 找同學幫忙 	<ul style="list-style-type: none"> λ 找專業人員協助 λ 告訴老師 λ 告訴家人 	<ul style="list-style-type: none"> λ 逃避 λ 過一天算一天 λ 不去想

(P35) 附件九、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 1

討論：選出一個要討論的職場壓力情境：

步驟零：

辨識想要改變的情緒是什麼？ _____



無奈



???



不滿



擔心、害怕



滿足



感到有趣



思考



悄悄話



噁心



憤怒

Drawing by yen-fa

情緒的強度為何？ _____ 分

微弱 0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10 強烈



(P35) 附件十、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 1 (範例)

附件三、職場壓力情境解決學習單(1)

討論：選出一個要討論的職場壓力情境：

步驟零：

#辨識想要改變的情緒是什麼？ 能力不夠



Drawing by gen-fu

9.9.8.10.7

#情緒的強度為何？ _____分

微弱 0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10 強烈



(P35) 附件十一、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 2

步驟一：觀察與描述問題情境

步驟二：陳述（所有的）事實

步驟三：確認你要解決的「目標」

步驟四：腦力激盪出大量的解決方案

步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案

步驟六：如何將解決方案付諸行動

步驟七：評估使用該解決方案的成果

(P35) 附件十二、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 2 (範例)

附件三、職場壓力情境解決學習單(2)

步驟一：觀察與描述問題情境

發現很多事情要問別人

步驟二：陳述(所有的)事實

專業、語言

步驟三：確認你要解決的「目標」

補足專業、語言

步驟四：腦力激盪出大量的解決方案

補習(韓文、英文、台語)

步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案

和公園老人交流

步驟六：如何將解決方案付諸行動

買東西時盡量用台語講

步驟七：評估使用該解決方案的成果

受到取笑 - 受人尊敬

(P35) 附件十三、【活動 3-1】SWOT 分析學習單

請想像一個工作或未來情境（升學、國際移動、準備考試....）：

<p>S: Strength: 優勢; 個人的優勢 提示: 你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源, 適合此工作或情境的優勢為何? 有什麼優勢是你有而別人沒有的 (例如: 證照、教育、技能、關係網絡) ? 你有哪些做得比別人好?</p>	<p>Weakness: 劣勢; 列出個人的劣勢 提示: 你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源, 對應此情境的優勢為何? 有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展? (例如: 遲到、情緒不穩定、無法因應壓力)。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力?</p>
<p>Opportunity: 機會; 列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。 提示: 就你所瞭解, 此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會? 未來 10 年之發展為何? 有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會? 有哪些網絡關係可促進機會? 如何消除弱點製造更多機會?</p>	<p>Threat: 威脅; 列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。 提示: 大環境近來有何改變? 政經情勢有哪些不利於此情境的變化? 你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化? 你可能面臨到哪些工作上的障礙?</p>

資料來源: 卓越同行網 (2017); 維基百科 (2018)。

(P35) 附件十四、【活動 3-1】SWOT 分析學習單 (範例)

附件四、SWOT 分析學習單

請想像一個工作或未來情境 (升學、國際移動、準備考試...): 導遊領隊

<p>S: Strength: 優勢; 個人的優勢 提示: 你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源, 適合此工作或情境的優勢為何? 有什麼優勢是你有而別人沒有的 (例如: 證照、教育、技能、關係網絡)? 你有哪些做得比別人好? 聲音大, 好相處, 老人家的最愛. 積極向上, 長得可愛.</p>	<p>Weakness: 劣勢; 列出個人的劣勢 提示: 你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源, 對應此情境的優勢為何? 有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展? (例如: 遲到、情緒不穩定、無法因應壓力)。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力? 語言溝通障礙。</p>
<p>Opportunity: 機會; 列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。 提示: 就你所瞭解, 此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會? 未來 10 年之發展為何? 有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會? 有哪些網絡關係可促進機會? 如何消除弱點製造更多機會? 實習導遊領隊. 報名參加並擔任營隊工作人員. 考導遊領隊 (華語、外語) 證照</p>	<p>Threat: 威脅; 列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。 提示: 大環境近來有何改變? 政經情勢有哪些不利於此情境的變化? 你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化? 你可能面臨到哪些工作上的障礙? 沒有威脅.</p>

資料來源: 卓越同行網 (2017); 維基百科 (2018)。

附件四、SWOT 分析學習單

請想像一個工作或未來情境 (升學、國際移動、準備考試...): 計程車司機

<p>S: Strength : 優勢; 個人的優勢</p> <p>提示: 你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源, 適合此工作或情境的優勢為何? 有什麼優勢是你有而別人沒有的 (例如: 證照、教育、技能、關係網絡) ? 你有哪些做得比別人好?</p> <p>與人和善、盡責、 真誠的心</p>	<p>Weakness : 劣勢; 列出個人的劣勢</p> <p>提示: 你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源, 對應此情境的優勢為何? 有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展? (例如: 遲到、情緒不穩定、無法因應壓力)。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力?</p> <p>適應程度較久</p>
<p>Opportunity : 機會; 列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。</p> <p>提示: 就你所瞭解, 此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會? 未來 10 年之發展為何? 有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會? 有哪些網絡關係可促進機會? 如何消除弱點製造更多機會?</p> <p>能擔任一日導遊司機 發展出更與人和善的職業</p>	<p>Threat : 威脅; 列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。</p> <p>提示: 大環境近來有何改變? 政經情勢有哪些不利於此情境的變化? 你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化? 你可能面臨到哪些工作上的障礙?</p> <p>搶客、路線選擇</p>

資料來源: 卓越同行網 (2017); 維基百科 (2018)。

(P35) 附件十五、【活動 4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹

4-1-1: 台灣正念減壓資源

單位名稱	電話	地址/網址	服務內容
華人正念減壓中心	02-2396-0119	10074 臺北市中正區羅斯福路一段 96 號 3 樓 https://www.mindfulness.com.tw/	正念減壓課程、師資培育、親子夏令營、氣功、團練
台灣正念工坊	02-25180036 http://www.mindfulnesscenter.tw/0979-106-109	104 臺北市松江路 63 巷 7-1 號二樓 http://www.mindfulnesscenter.tw/	公益講座、公開課程、企業訓練
台灣正念發展協會	02-22610404	新北市土城區慶安街 42 巷 8 號 http://www.mindfulness.org.tw/resources.php	提供課程、影片、學習資源、師資認證
南華正念中心	05-2722189	https://www.nmc.tw/zh/news.html 電子郵件： mbsr0928@gmail.com	提供正念減壓療法、正念認知療法課程、可下載學習資源

4-1-2: 正念練習資源:

主題	網址	時間
身體掃描 (陳德中)	https://www.youtube.com/watch?v=r_SmSB_Mu_XM	45 分鐘
南華正念中心李燕蕙老師錄製 – 身體掃描 (舒眠版)	https://www.youtube.com/watch?v=iRp_rOm7iPQ	27 分 35 秒
南華正念中心 – 李燕蕙老師錄製	https://www.youtube.com/watch?v=iRp_rOm7iPQ	25 分 29 秒
南華正念中心李燕蕙老師錄製 – 三分鐘呼吸空間	https://www.youtube.com/watch?v=NM4wTluHRp8	7 分 43 秒
身體掃描練習 (胡君梅)	https://www.youtube.com/watch?v=dPsQPjI4d_Q	45 分 35 秒
躺式瑜珈 (胡君梅)	https://www.youtube.com/watch?v=uYPYYePhvDA	45 分 50 秒
靜坐練習 (胡君梅)	https://www.youtube.com/watch?v=mLGiMnG6x0k	45 分 14 秒
三分鐘呼吸練習 (胡君梅)	https://www.youtube.com/watch?v=eXYUyRV3IM0	3 分 32 秒
立式瑜珈 (胡君梅)	https://www.youtube.com/watch?v=zSINS-SG1IU	45 分 40 秒

4-1-3: 跟工作相關權益、申訴、或找職業有關的政府或民間單位

單位名稱	電話	地址/網址	服務項目
勞動部	0800-085151	10047 臺北市中正區館前路 77 號 9 樓 https://www.mol.gov.tw/	勞動權益、勞工申訴
勞動部—勞工福利資訊網	02-27675866	10047 臺北市中正區館前路 77 號 9 樓 https://wfs.mol.gov.tw/WFWeb/index.aspx	認識職工福利、設置職福會
內政部戶政司全球資訊網	02-81958151	10055 臺北市中正區徐州路五號 https://www.ris.gov.tw/app/portal/839	勞工保險(生育給付、家屬死亡給付)
勞動力發展署	02-89956000	新北市新莊區中平路 439 號南棟 4 樓 https://www.wda.gov.tw/Content_List.aspx?n=5B78EEBCE18CBE9F	求職服務、求職求才
台灣就業通	0800-777888	https://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/index.aspx	職業訓練、微型創業、求職求才
勞動部職業安全衛生署	02-89956666	新北市新莊區中平路 439 號南棟 11 樓 https://www.osha.gov.tw/	勞工申訴管道、勞動法令查詢
全民勞教 e 網	07-969-9856	10047 臺北市中正區館前路 77 號 https://labor-elearning.mol.gov.tw/	勞工權益、勞工福利、就業服務
勞動部—就業平等網	02-89956866	10047 臺北市中正區館前路 77 號 9 樓 http://www.mol.gov.tw/	勞工權益保障、防制就業歧視
教育部青年發展署	02-77365111	10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓 https://www.yda.gov.tw/index.aspx?SiteID=563426067575657313	未就學未就業青少年關懷扶助、辦理青年創新培力業務
RICH 職場體驗網	0800-005880	10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓 https://rich.yda.gov.tw/rich/#/	提供弱勢青年工作機會

青年資源讚	886-2-7736-5 111	10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓 https://youth-resources.yda.gov.tw/	就業創業
新北市政府 勞工局	02-29603456 02-29506856	22001 新北市板橋區中山路一段 161 號 7 樓 https://ilabor.ntpc.gov.tw/	勞工申訴管道、 勞資爭議處理、 就業服務、職業 訓練
臺北市政府 勞動局	02-27208889	11008 臺北市信義區市府路 1 號 5 樓 https://bola.gov.taipei/	勞工申訴管道、 勞資爭議、職工 福利委員會
臺北市就業 服務處	02-23085231	108 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 8 樓 https://www.okwork.taipei/ESO/index.jsp	求職求才
臺北市勞動 局——勞動即 時通		https://ap.bola.taipei/bola_front/	義務律師諮詢、 勞資爭議調解
桃園市政府 勞動局	03-3322101	33001 桃園市桃園區縣府路 1 號 3、4 樓 http://lhrb.tycg.gov.tw/	提供勞工申訴管 道、勞資爭議調 解、就業服務諮 詢
基隆市政府 社會處	02-24250575 02-24241444	20201 基隆市中正區義一路 1 號 5 樓 https://social.klccg.gov.tw/	就業服務、勞工 申訴、勞工諮詢
新竹市政府 勞工處	03-5323007 03-5319427	300 新竹市中正路 120 號 https://dep-labor.hccg.gov.tw/ch/index.jsp	勞資爭議調解、 求職防騙申訴、 就業歧視申訴
新竹縣政府 勞工處	03-5518101 03-5554694	30210 新竹縣竹北市光明六路 10 號 https://labor.hsinchu.gov.tw/Default.aspx	提供勞工申訴管 道、勞工就業情 報
苗栗縣政府	037-371446	360	提供勞工申訴管

勞工及青年發展處	037-334508	苗栗市府前路 1 號 https://www.miaoli.gov.tw/labor_youth/index.php	道、苗栗縣勞工權益扶助、勞資爭議調解、勞工法律諮詢服務
臺中市政府勞工局	04-22289111 04-22521247	40756 臺中市西屯區台灣大道三段 99 號文心樓 4 樓 https://www.labor.taichung.gov.tw/	勞工申訴管道、就業促進、勞工權益、勞資爭議
彰化縣政府勞工處	04-7235010 04-7233967	500 彰化市中興路 100 號 8 樓 https://labor.chcg.gov.tw/00home/index1.asp	提供勞工申訴管道、就業服務、勞資爭議仲裁
南投縣政府社會及勞動處	049-2222106 049-2246986	54001 南投市中興路 660 號	提供勞工申訴管道、失業者職業訓練、職業災害勞工個案服務、職務再設計
雲林縣政府勞工處	05-5522840 05-5522856 05-5331080	64001 雲林縣斗六市雲林路二段 515 號 http://www4.yunlin.gov.tw/labor/	提供勞工申訴管道、徵才求才、勞資爭議調解、勞工庇護工場
嘉義市政府社會處	05-2254185 05-2278319	600 嘉義市中山路 199 號 https://www.chiayi.gov.tw/web/social/index.asp	提供勞工申訴管道、勞資爭議協調、勞動法令諮詢窗口、就業服務
嘉義縣社會局	05-3623280 05-3620116	612 嘉義縣太保市祥和二路東段 1 號 https://sabcc.cyhg.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞工福利、勞動權益、就業服務
臺南市政府勞工局	06-2991111 06-2997623 06-6377337	708 臺南市安平區永華路二段 6 號 8 樓 730	提供勞工申訴管道、就業促進服務、就歧與性平

	06-6320832	臺南市新營區民治路 36 號世紀大樓 7 樓 https://web.tainan.gov.tw/labor/Default.aspx	申訴、職工福利、勞資爭議仲裁
高雄市政府 勞工局	07-8124613 07-8124081	80669 高雄市前鎮區鎮中路 6 號 6 樓 http://labor.kcg.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞資爭議調解、勞工福利、勞動權益、就業服務
屏東縣政府 勞工處	08-7519160 08-7558048 08-7517812	900 屏東市自由路 17 號 https://www.pthg.gov.tw/planlab/Default.aspx	提供勞工申訴管道、就業服務、就業歧視及防騙、職工福利及職業訓練
宜蘭縣政府 勞工處	03-9251000 03-9251093	26060 宜蘭市縣政北路 1 號 https://labor.e-land.gov.tw/Default.aspx	提供勞工申訴管道、勞資關係及爭議相關業務、職工福利、就業服務
花蓮縣政府 社會處	03-8225377, 03-8227171 038-237712	97001 花蓮市府前路 17 號 https://sa.hl.gov.tw/bin/home.php	提供勞工申訴管道、就業服務、勞工福利、勞工就業歧視申訴
臺東縣政府 社會處	089-328254 089-341296	950 臺東市中山路 276 號 https://taisoc.taitung.gov.tw/WebSite/Page/index.aspx	提供勞工申訴管道、提供就業資訊、勞資關係與福利
澎湖縣政府 社會處	06-9274400	澎湖縣馬公市中興裡治平路 32 https://www.penghu.gov.tw/society/	提供勞工申訴管道、提供就業資訊
金門縣政府 社會處	08-2373291	金門縣金城鎮民生路 60 號 https://social.kinmen.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞工福利服務、就業服務

連江縣政府 民政局	08-3622381	連江縣南竿鄉介壽村 76 號 https://www.matsu.gov.tw/chhtml/government/371030000A/22?qdptid=371030000A0001	提供勞工申訴管道、就業服務、勞工福利
經濟部加工 出口區管理 處	07-3611212	高雄市楠梓加工出口區加昌路 600 號 https://www.epza.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞工法律扶助
新竹科學工 業園區管理 局	03-5773311	新竹市新安路 2 號 https://www.sipa.gov.tw/	提供勞工申訴管道、職工福利、勞資爭議調解、求才求職
中部科學工 業園區管理 局	04-25658588	台中市西屯區中科路 2 號 https://www.ctsp.gov.tw/chinese/00-Home/home.aspx?v=1	提供勞工申訴管道、勞工福利業務、勞資爭議調解
南部科學工 業園區管理 局	06-5051001	台南市新市區南科 3 路 22 號 https://www.stsp.gov.tw/web/indexGroups?frontTarget=DEFAULT	提供勞工申訴管道
518 人力銀 行	02-29992100	新北市三重區重新路 5 段 609 巷 12 號 10 樓 https://www.518.com.tw/	徵才求職
1111 人力銀 行	02-87871111	105 臺北市南京東路五段 89 號 14 樓 https://www.1111.com.tw/13SP/summary/index.asp	徵才求職
104 人力銀 行	02-29126104	新北市新店區寶中路 119 之 1 號 10 樓 https://www.104.com.tw/jobs/main/	徵才求職
yes123 求職 網	02-26560123	https://www.yes123.com.tw/admin/index.asp	徵才求職
臺北人力銀 行	02-23085231	10851 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 8 樓 https://eso.gov.taipei/Default.aspx	徵才求職

VIPT JOB 東 南亞華語求 職平臺	886-3-42606 80	桃園市中壢區環北路 390 號 3F https://www.viptjob.com/	徵才求職
萬寶華企業 管理顧問股 份有限公司	02-27845352	106 臺北市大安區敦化南路二段 105 號 10、13 樓 https://www.manpower.com.tw/index .php	徵才求職

4-1-4: 台灣心理衛生資源

單位名稱	電話	地址/網址	服務項目
基隆市政府 社會處	02-24250575 02-24241444	20201 基隆市中正區 義一路 1 號 5 樓	職災勞工職業重建服務、職業 災害個案管理
臺北市勞動 力重建運用 處	02-23381600 02-23026601	108 臺北市萬華區艋 舺大道 101 號 5 樓	職災勞工家庭服務
新北市政府 勞工局	02-29603456 02-29506856	22001 新北市板橋區 中山路一段 161 號 7 樓	就業服務、職業訓練、職業災 害保護
桃園市政府 勞動檢查處	03-3323606 03-3320340	33001 桃園市大同路 108 號 13 樓	職業安全教育訓練與輔導、職 業安全衛生管理
新竹市政府 勞工處	03-5323007 03-5319427	300 新竹市中正路 120 號	勞資爭議調解、失業者職業訓 練、職災慰問
新竹縣政府 勞工處	03-5518101 03-5554694	30210 新竹縣竹北市 光明六路 10 號	就業輔導職業轉介、勞工安全 衛生督導改善
苗栗縣政府 勞工及青年 發展處	037-371446 037-334508	360 苗栗市府前路 1 號	職業安全衛生、職業災害勞工 服務、職業訓練
臺中市政府 勞工局	04-22289111 04-22521247	40756 臺中市西屯區 台灣大道三段 99 號文 心樓 4 樓	職業安全衛生、職災保護、勞 資爭議
彰化縣政府 勞工處	04-7235010 04-7233967	500 彰化市中興路 100 號 8 樓	職業訓練、就業服務、資遣通 報
南投縣政府 社會及勞動 處	049-2222106 049-2246986	54001 南投市中興路 660 號	失業者職業訓練、職業災害勞 工個案服務、職務再設計
雲林縣政府 勞工處	05-5522840 05-5522856 05-5331080	64001 雲林縣斗六市 雲林路二段 515 號	職業安全衛生輔導、協助職災 勞工
嘉義市政府 社會處	05-2254185 05-2278319	600 嘉義市中山路 199 號	勞資爭議協調、失業者職業訓 練、職業重建服務
嘉義縣社會	05-3623280	612 嘉義縣太保市祥	職業訓練、勞資爭議調解

局	05-3620116	和二路東段 1 號	
臺南市政府 勞工局	06-2991111 06-2997623 06-6377337 06-6320832	708 臺南市安平區永 華路二段 6 號 8 樓 730 臺南市新營區民 治路 36 號世紀大樓 7 樓	就業促進服務、職業災害勞工 個案主動服務、職業安全衛 生、職工福利
高雄市政府 勞工局	07-8124613 07-8124081	80669 高雄市前鎮區 鎮中路 6 號 6 樓	勞資爭議調解、職訓、就服、 失業給付
屏東縣政府 勞工處	08-7519160 08-7558048 08-7517812	900 屏東市自由路 17 號	勞工保險與保護、職業安全衛 生
宜蘭縣政府 勞工處	03-9251000 03-9251093	26060 宜蘭市縣政北 路 1 號	職業災害勞工慰助、勞資關係 及爭議相關業務
花蓮縣政府 社會處	03-8225377, 03-8227171 038-237712	97001 花蓮市府前路 17 號	就業服務、職業安全衛生與職 災權益
臺東縣政府 社會處	089-328254 089-341296	950 臺東市中山路 276 號	提供就業資訊、勞資關係與福 利、職業安全衛生
宇聯心理健 康志業群	(02)255-65-2 55 0973-520-56 0	http://www.yulian-a.sk-isc.com/product/detail/5550	企業諮詢、員工協助方案、員 工心理健康促進方案
北區勞工健 康服務中心	02-2299 0501	新北市五股區五工六 路 9 號 3 樓	職災保護、職業安全衛生管理
中區勞工健 康服務中心	04-2350 1501	台中市西屯區工業區 一路 98-130 號 3 樓之 6	職災保護、職業安全衛生管理
南區勞工健 康服務中心	06-505 5100	台南市新市區南科二 路 12 號 1 樓	職災保護、職業安全衛生管理
國立臺灣大 學醫學院附 設醫院	(02)2312 3456	10048 臺北市中正區 常德街 1 號	職災保護、職業安全衛生管理
長庚醫療財 團法人林口	(03)328 1200	33305 桃園市龜山區 復興街 5 號	健康風險評估、職業傷害預防 與健康促進

長庚紀念醫院			
臺北榮民總醫院	(02)2875 7525	11217 臺北市北投區石牌路二段 201 號	勞工職業傷病預防、診斷、鑑定
中國醫藥大學附設醫院	(04)2205 2121	40447 臺中市北區育德路 2 號	職業病認定、復工評估、過勞諮詢
中山醫學大學附設醫院	(04)2473 9595	40201 臺中市南區建國北路一段 110 號	職業傷病診斷、復工重建
彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	(04)723 8595	50006 彰化市南校街 135 號	職災診治、鑑定後續就業、法律、經濟、勞保申請
國立臺灣大學醫學院附設雲林分院	(05)633 0002	632 雲林縣虎尾鎮學府路 95 號	職業傷病診斷、工作場所訪視、調查、危害評估與健康風險評估
國立成功大學醫學院附設醫院	(06)235 3535	70403 臺南市勝利路 138 號	提供職業疾病預防診斷、治療、調查、鑑定、通報及重建
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	(07)313 3604	80756 高雄市三民區自由一路 100 號	提供受災勞工進行醫療、復健、工作能力評估、補助請領諮詢
佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	(03) 8561825	970 花蓮縣花蓮市中央路三段 707 號	職業傷病預防、診斷、鑑定、諮詢、重建、轉介

單元名稱：P32-丙 3 職場守護與捍衛

修訂日期：2019 年 9 月 25 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

趙娟黛（龍華科技大學應用外語系 副教授）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

趙娟黛、辛宜津（2019）。職場守護與捍衛。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/Jsyj4tmxiec>

學生版：<https://youtu.be/Z9LrfhdPuOE>

摘要

1. 單元目標：

透過本單元讓職場社會新鮮人能快速了解與勞工自身權益相關的知識與法規，並同時警惕職場倫理與社會潛規則。

2. 設計理念：

本單元涵蓋二個部分——「職場倫理」、「勞工權益」，主要課程進行方式以案例或是情境角色演示導入不同的背景人物與事件來陳述與之相關的議題。

3. 課堂活動名稱：

「職場倫理」：

(1) 引起動機——「職場殿堂停看聽」（20 分鐘）

- (2) 主要活動—新聞事件/職場倫理個案分組討論 (30 分鐘)
- (3) 總結 (2 分鐘)

「勞工權益」：

- (1) 主要活動—引起動機—「職場權益放大鏡」(20 分鐘)
- (2) 勞工權益我最懂 (10-15 分鐘)、新聞案例直擊分組搶答 (25-30 分鐘)
- (3) 總結 (2 分鐘)

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢	L2 提升優勢	
	<input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	<input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作	P2 展現個人競爭力	P3 掌握職場社會化
	<input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業 視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯 焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	<input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中 統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來 工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想 現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與 自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	<input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入 <input checked="" type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護 與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場 社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場 社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
	A1 打造希望感	A2 提升實踐力	
	<input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造 未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	<input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課 時數	2 節/100 分鐘	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂 場景 設定	1. 一般教室附電腦，課桌椅可以移動以便於分組討論		
授課	1. CDA 職涯教師或是相關課程授課教師		

者	
教師 課前 準備	1. 詳閱案例內容與備學習單
教學 資源 工具	1. PPT 講義（附件三、四、五）、網路影片連結
作業	1. 學習單-網路個案密搜（附件一）；範例如附件二
評量 方式	1. 課堂表現與學習單
備註	

（二）單元學習目標

與整體架構之對應：

整體學習目標	本單元學習目標
生涯 素 養	掌控力 <input checked="" type="checkbox"/> 工作內容與勞工權益、向上管理
	執行力 <input checked="" type="checkbox"/> 職場倫理
	建構力
	開放力
	生命力
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 <input checked="" type="checkbox"/> 顧全勞工權益
	展現行銷自我
	準備適應職場 <input checked="" type="checkbox"/> 職場潛規則與職場倫理
持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

A 職場倫理篇

（一）引起動機：「職場殿堂停看聽」（20分鐘）

操作摘要句：

職場如戰場，多方了解，禦敵護己。

操作說明：

【指導語】

有人說職場如戰場，職場上暗藏許多沒有明說的潛規則，就像戰場上的地雷般，要小心因應、跨越，免得惹禍上身，到底職場上有哪些需要新鮮人留意的事情（倫理）？讓我們先看一段影片“畜攻略－職場倫理潛規則”

（15’11 <https://www.youtube.com/watch?v=uIBuWtd3mgw&t=2s>）

同學看完這段影片後可能覺得在職場上生存還要留意一些眉角，接下來我們透過新聞案例，經由分組來討論案例當事人的行為、態度的適切性。

教材：

1. 社畜攻略－職場倫理潛規則

（15’11 <https://www.youtube.com/watch?v=uIBuWtd3mgw&t=2s>）

內容含多個潛規則，相關內容部分，請老師自由選用。

- (1) Line 請假（2’25~5’05）
- (2) 職場次文化（12’17~15’10）

2. 社畜攻略－老闆不是人!慣老闆 TOP 9 (上)

（10’02 <https://www.youtube.com/watch?v=GOPOzPas7Wc>）

相關內容部分，請老師自由選用：

- (1) 拖欠薪水（5’46~7’51）
- (2) 準時下班肯定黑（7’52~10’02）

3. 社畜攻略－老闆不是人!慣老闆 TOP 9 (下)

（10’05 <https://www.youtube.com/watch?v=lWFrBP52jTc>）

- (1) 吝嗇討厭鬼（4’52~7’53）

4. 社畜攻略—想拿離職單砸老闆 TOP8 症頭(下)

(10'18 <https://www.youtube.com/watch?v=Us3QDRXiAow>)

相關內容部分，請老師自由選用：

- (1) 憤怒指數豁出去LINE (0'10~2'35)
- (2) 下班時間交代工作不算加班 (7'50~10'18)

5. 社畜攻略—職場新鮮人必看 TOP 5

(15'36 <https://www.youtube.com/watch?v=SsA82MBJGgs>)

相關內容部分，請老師自由選用：

- (1) 那些年我們都被欺負過 (10'25~13'50) ；
- (2) LINE 群組比家人多 (13'51~15'36)

(二) 主要活動：分組討論活動 (30分鐘)

教材/教具：

1. 新聞事件/職場倫理個案 (附件三)
2. 討論單

操作說明：

1. 將學生 4-6 人分組，並選出該組發言人 1 人，秘書 1 人 (紀錄)，知識團隊 2-4 人 (搜尋並提供案例)。
2. 網路密搜：將各組所找到違反職場倫理或是觸及職場潛規則的案例找出來寫在學習單上，並標示來源出處，越多案例越好，因為了解，讓該組可以贏在求職起跑點上。
3. 分享時間：由小組上台說明所找的案例是哪些。找到最多案例的那組，得以於計分表中得分。
4. 彙總與加碼：由教師自選並分享 (附件三一個案分析案例)。

(三) 總結：鼓勵與期許 (2分鐘)

【指導語】

真棒！每組的成員都能各司其職，才能讓你們透過團隊合作將案例呈現出來。團隊的合作，可以讓你在職場中旗開得勝！職場倫理是一門沒有辦法用文字描述完整的課題，但卻是初出茅廬的職場新手們，要經過良好的人際關係建立後，才能從職場老鳥的經驗中獲知的。

職場菜鳥千萬不要不顧及同事的面子和感受就一味的表現自己，甚或打擊別人來達到展示自己的目的，這樣無形中就會鋒芒畢露。太過出風頭容易得罪人，甚至會逐步被同事孤立起來，讓自己的職場路坎坷。

B 勞工權益篇

(一) 引起動機：「職場權益放大鏡」(20分鐘)

操作摘要句：

職場主管的權力腐蝕了你嗎？還是如刀刃般傷害了你？那麼身為職場老鳥或是職場新手，你要如何於刀刃間游刃有餘？

操作說明：

【指導語】

本單元要介紹有關大家進入職場攸關自己的權益，我們常聽到「慣老闆」這一詞，不知道你心目中的「慣老闆」會有哪些行為？讓我們來看一段小影片(1'50 <https://www.youtube.com/watch?v=aeTSQWGeRH0>) 讓大家對「慣老闆」有些概念。你知道嗎，其實有些「慣老闆」的行徑已違反勞工權益，有些甚至遊走在法律邊緣...

教材/教具

1. 網路影片—慣老闆

(1'50<https://www.youtube.com/watch?v=aeTSQWGeRH0>)

2. PPT 講義(附件四)：

社會新鮮人的第一堂課—勞工權益與職場倫理。由廖孟意律師授權使用。

(二) 主要活動

主要活動一：「勞工權益我最懂」(10-15 分鐘)

【指導語】

現在讓我們先看看保障勞工權益的法律有哪些？一起參考由廖孟意律師授權使用的「社會新鮮人的第一堂課－勞工權益與職場倫理」PPT 講義(附件四)，可以幫助我們快速地了解與社會新鮮人相關的法律權益是什麼。

主要活動二：猜猜找找我最行，自身權益全捍衛 (25-30 分鐘)

【指導語】

剛剛同學對勞工自身的相關權益有些概念，為了加深同學的印象，讓我們藉由尋找案例說明來看看勞工有哪些權益被剝奪？而資方可能觸犯哪些法律？

操作摘要句：

猜猜找找我最行，自身權益全捍衛

操作說明：

分組活動與競賽 (二擇一)

形式一：設計案例或角色扮演進行小組搶答

1. 準備一張計分報報紙貼在黑板處
2. 每組透過抽籤決定負責之勞工權益相關議題，如休假、請假、加班、工時、資遣...等等，再由這些議題中設計相關的案例或是搜尋新聞事件，教師可以視學生特性讓他們選擇以口頭簡述或是角色扮演方式呈現他們關心的議題，然後由其案例中設計 3-5 題影響勞工權益的問題（教師視課堂時間狀況決定題數）、讓他們主持發問，由其他組同學搶答，答對的組別每題得 1 分，累計積分最高組別由老師給予金頭腦獎，並給予課堂表現成績加分或給予其他獎勵。
3. (活動目的：藉此教師可了解同學關心的議題，也藉由學生的主動，可以深化對議題的關注度)

形式二：新聞案例直擊

1. 準備一張計分海報貼在黑板處
2. 不同於形式一，形式二由教師以 PPT 呈現相關新聞案例，並由其中設計 3-5 題影響勞工權益的問題（教師視時間狀況決定題數）、主持發問，由分組同學搶答，答對者得 1 分。

給授課教師的 MEMO：

- 事先預備多則相關案例及相關問題，可以參考經濟部智慧財產權局：保護智慧財產權案例分享小故事，共計 28 例
<https://www.tipo.gov.tw/lp.asp?CtNode=7683&CtUnit=3764&mp=1>
相關著作權案例彙編—語文、音樂、戲劇 / 舞蹈、攝影、美術、圖形、視聽、錄音、建築、電腦程式著作權案例彙編
<https://www.tipo.gov.tw/ct.asp?xItem=219537&ctNode=7561&mp=1>
- 為增加效果，建議準備答對用的響鈴，若無則可以用手機鬧鈴取代
- 每組成員若可以的話，都需含有工讀經驗的同學，以增強勞工對權益的現身說法。

教材/教具：

1. 新聞案例多則
2. 海報紙、彩色筆、多色麥克筆、響鈴器
3. 學習單—網路個案密搜

(三) 總結：鼓勵與期許 (2分鐘)

小職員的心酸與無奈或許難免，但其實生活並沒有那麼地狹小、生命也沒有那麼的脆弱、你也不是完全的孤獨，更多時候生命的韌性超乎你的想像，只要你能深入了解所在的環境以及法律的權限，你就能迎刃而解職場的種種困境，職場與生命出口的光明就在你的掌握之中。

給授課教師的 MEMO：

- 很多時候我們都給學生一個美好未來的藍圖，卻忘記教他們當中有許多的挫折、陷阱，或是令人不悅的經驗。藉由本課程，可以提醒他們這些人生過不去的彎其實是朝向成功最好的養分，要將挫折當正常，失敗為必然，一但有這樣的心理準備，人生就沒有什麼可以被打敗的了！

法規內容參閱：

- 勞動部勞動法令查詢系統網站

<https://laws.mol.gov.tw/FLAW/index-1.aspx>

- 全國法規資料庫

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030001>

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

不舒服想請生理假，公司竟要求「試紙沾血」【部落格文字資料】。取自

https://www.ftvnews.com.tw/AMP/News_Amp.aspx?id=2017A11S10M1

台北市政府勞動局【部落格文字資料】。取自 <https://is.gd/BAa8N5>

生理期來到底要怎麼證明啦—員工怎麼成功跟老闆請假？【部落格文字資料】。

取自 <https://is.gd/9yhC65>

「阿帕契」相關新聞【部落格文字資料】。取自 <https://is.gd/EXYUiD>

法務部。全國法規資料庫。取自

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030001>

iPhone SE2 要來了？Apple 官網「這裡」洩密了！【部落格文字資料】。取自

<https://is.gd/OBIG7K>

勞動部。勞動法令查詢系統。取自 <https://laws.mol.gov.tw/FLAW/index-1.aspx>

親口談阿帕契事件，李蒨蓉自懺「原來我這麼白目」【部落格文字資料】。取自

<https://is.gd/Bb6zhq>

爆料爽一時！蘋果重懲 29 名洩密員工、12 人被捕【部落格文字資料】。取自

<https://newtalk.tw/news/view/2018-04-17/121182>

護士整同事，踩椅灑尿洩憤【部落格文字資料】。取自

<https://news.ltn.com.tw/news/society/paper/366017>

參考影片

生理假成「解雇」導火線，遠航空姐告公司敗訴【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=fIxhabkwzfU>

用 LINE 請假惹惱主管遭逼離職【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=leLv49y5Me8>

老闆不是人!慣老闆 TOP 9 (上)【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=GOPOzPas7Wc>

老闆不是人!慣老闆 TOP 9 (下)【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=lWFrBP52jTc>

李蒨蓉違法登阿帕契 PO 照洩密，陸軍擴大懲處【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=c1I3xN5yUd8>

社畜攻略－職場倫理潛規則【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=uIBuWtd3mgw&t=2s>

想拿離職單砸老闆 TOP8 症頭(下)【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=Us3QDRXiAow>

慣老闆【部落格影音資料】。取自 [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=aeTSQWGeRH0)

[v=aeTSQWGeRH0](https://www.youtube.com/watch?v=aeTSQWGeRH0)

「請生理假很囂張」！涉歧視，雇主挨罰【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=cpTOKqO4ot0>

請「生理假」護士遭開除，雇主觸法【部落格影音資料】。取自

https://www.youtube.com/watch?v=v7NHsNqZv_U

職場新鮮人必看 TOP 5【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=SsA82MBJGgs>

蘋果員史上最嚴重洩密，iPhone 新機提前曝光【部落格影音資料】。取自

<https://www.youtube.com/watch?v=VYZTLjaTYNQ>

(P32-丙3) 附件一、網路個案密搜學習單

個案名稱	
個案內容	
資料來源	網路參考資料：
心得感想 至少 300 字	

(P32-丙3) 附件二、網路個案密搜學習單 (範例)

個案名稱	護士整同事 踩椅灑尿洩憤
個案內容	<p>原本情同姊妹的 2 個女人，爭鬥 4 年多來，鬧得百貨公司員工無人不曉，無奈的是，再怎麼不和睦，還是得在僅容 2 名護士的迷你醫務室裡朝夕共處。</p> <p>李女昨晚表示，她被整得精神耗弱、情緒崩潰，診斷有憂鬱和焦慮傾向，主張賠償 1 百萬，卻只獲判 20 萬，她說：「不滿意但只能無奈接受」，強調不會主動離職，「我離開，就是她贏，我為什麼要承擔別人的過錯」。記者昨聯絡不上林女，無從得知回應；高島屋公關部副理錢慧婷表示，尊重司法判決，收到判決書前不便評論。</p> <p>38 歲李女到職 9 年，6 年前推薦小她 1 歲的舊識林女，於大葉高島屋百貨醫務室搭檔，兩人情誼在 94 年生變。判決書指出，2 人為爭排班和填寫出勤紀錄多次發生口角。引爆點在 94 年 3 月 26 日的「反反分裂法大遊行」，林女力邀李女參加，自認中間選民的李女拒絕，自此針鋒相對，愈演愈烈。</p> <p>94 年至 97 年間，李女發現她的水果常被砸爛，工作鞋鞋底被插釘子，害她滑倒，杯子裡的水時有異味，絨布座椅也有尿騷、餿水味。李女 97 年 11 月，花 1 萬多元在辦公室裝針孔攝影機，1 個月內，2 度拍到林女踩她的椅子上撒尿，還錄到林女和探班的妹妹對話，林女提醒妹妹，「那個椅子不要坐、鋪墊子再坐」，林妹還說「妳在人家椅子上放尿，金胎哥（真骯髒）」！</p> <p>李女怒告對方觸犯強制罪，因不構成「強暴脅迫」，獲不起訴，李女提再議，改告對方公然侮辱罪，目前在士檢偵辦中。李女同時提出民事侵權訴訟，認為公司只記林女申誠、年終獎金扣 3 百元，還阻止她報警，涉及監督不周、包庇，要求連帶負責；法官認為犯行與職務、公司環境無關，公司不必負連帶責任。</p> <p>林女庭訊時說，對方也常「弄」她，椅子常有腳印、污漬，向長官報告但沒下文，忍無可忍，才趁李女下班後，把尿液倒在她椅子上。</p>

資料來源	網路參考資料： 護士整同事 踩椅灑尿洩憤 https://news.ltn.com.tw/news/society/paper/366017
心得感想	<p>同事間的相處是門學問，尤其是對剛出社會的菜鳥而言。在職場中一定會面臨與同事意見相左或因工作分配、權責歸屬而發生衝突的情況，此時要如何避免樹敵、建立良好人際關係，是相當重要的。如何學會欣賞每一個人的優點，而非挑剔他人的缺點，是一個可以轉變自己與同事關係的基本方法。當有利益衝突時，不要因為受到些微的利益誘惑而去傷害與同事間的情誼。同時也應該要有耐心，即使現實生活中有其他煩心的事情，也要避免將惱怒的情緒帶到辦公室，同事掃到颱風尾。若是在會議或是專案中有爭執，也要就事論事，基於共同的利益下，即使沒有採用自己的論見，也千萬不要心懷怨恨。畢竟上司的選擇有其考量，要訓練自己養成體貼他人、利益共享的習慣，同時也要訓練自己將感受用委婉的方式表達。</p>

(P32-丙3) 附件三、教材一個案分析案例

個案	名稱
一	嚮往工作 不敢請假的 Lily
二	有辛勞、有苦勞，但無法如期完成工作怎麼辦
三	下班後進修有錯嗎？
四	為公司好，我錯了嗎？
五	阿帕契事件
六	APPLE 新機型搶先曝光
七	請生理假好委屈

個案分析案例一

個案名稱	嚮往工作 不敢請假的 Lily
個案內容	<p>積極的 Lily 是國企系的應屆畢業生，當別人都沉浸在各地拍畢業照時，她已積極準備中英文履歷、自傳，並找老師進行模擬面談，這一切的努力無非希望能順利找到好工作，讓畢業與就業無縫接軌。</p> <p>五月上旬，Lily 陸續接到面試通知，熱心、細心的 Lily 面試完都將每一家公司面試流程、題目及自己的回應狀況，並提出對該公司評價與看法是否值得推薦去應徵，都一一做整理後分享在臉書，希望提供給朋友做參考，也獲得不少朋友的按讚、分享。但面試結果不是沒被錄取就是沒回應，Lily 等得很心慌便去尋求老師協助，老師知道 Lily 將面試過程及對公司評價大辣辣寫在臉書，深覺不妥，便要她先撤下臉書所 PO 的面試過程的相關資料，再重新找工作。</p> <p>畢業典禮後 Lily 又接到某知名公司的面試通知，Lily 非常嚮往能進入這家公司，因此做好了萬全準備去應試。由於該公司積極海外拓點，便在面試過程中詢問 Lily 有沒有男朋友？男朋友是否能接受你外派等等當下 Lily 覺得奇怪的問題，但因太嚮往能在這家公司服務，便表示全力配合公司的安排。錄取後 Lily 非常珍惜這份得來不易的工作，每天都很認真，連感冒都不敢請假、抱病上班。</p> <p>有一次經理和她說要派 Lily 到德國參加展覽，且時間就在後天出發，但是剛好其中適逢男朋友的生日，他不想錯過出社會後可以幫男朋友慶祝的第一個生日，更何況 Lily 已經預訂了餐廳、安排好去看電影、也買了禮物，就是想要讓他知道，雖然工作忙碌，她還是一直將這個日子放在心上，可是碰到公司臨時要她出發，她完全措手不及，所以怯怯地和經理說自己無法去，請改派別人前往，沒想到，經理大發雷霆，斥責她：「當時面試就和你說明了，你怎麼還用這個理由拒絕出差？簡直是不適任，我看你乾脆辦理自願性辭職算了！」</p>

<p>問題與 討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lily 求職準備的過程有哪些疏失? 2. 求職時面試官不得探詢哪些個人資料? 3. 什麼叫做自願性離職? 4. 討論經理要 Lily 自願性離職是否合宜?
<p>法規資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 就業服務法：第 5 條、第 65 條 2. 勞動基準法：第 11 條、第 43 條

個案分析案例二

個案名稱	有辛勞、有苦勞，但無法如期完成工作怎麼辦？
個案內容	<p>Jerry 是企劃部專員，最近因忙著年底的大型展覽活動，天天加班，而經理又死命地催著要看活動企劃書，心想等這企畫書交出去給經理後要請幾天假陪女朋友到花東玩、順便放鬆一下紓解這陣子的壓力...</p> <p>「Jerry 三個月前要你做的活動企劃案，你到現在才給我，今天已經是最後一天了，我們怎麼討論、修改？明天我就要跟總經理報告，你說我要怎麼辦！」陳經理在辦公室對 Jerry 大吼著。Jerry 委屈地辯解：「我也是為了這企劃案常常加班加到很晚...這麼晚給經理企劃案，是因為合作的設計公司年度出國旅遊，耽誤了報價的時間，並不是我的錯啊！」「Jerry 你碰到問題要隨時說啊！我手上有那麼多專案教我怎麼一一追蹤，若企畫案有問題，要如何來的及更改啊！做事都沒有預留空間給彈性，這樣如何交代？」</p> <p>Jerry 心想我每天加班又沒申請加班費，也如期趕在最後一天給經理，況且又不是自己的耽誤，是合作廠商的問題...那麼安排休假和女友去花東的假期，不知道能不能跟經理提...</p>
問題與討論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論加班費申請權益。 2. 如何適度讓長官知道工作進度？ 3. 工作責任制合理嗎？表現不理想與加班費申請議題。
法規資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 勞動基準法：第 24 條、第 30 條、第 84-1 條

個案分析案例三

個案名稱	下班後進修有錯嗎？
個案內容	<p>社會新鮮人 Tiffany 是某知名化妝品公司的業務專員，這是 Tiffany 的第一份工作。學化工的她，對化妝品的原理、成分割有研究，因為自己的皮膚為敏感性肌膚，所以一直以來對保養品就特別在意，且大學專題也做這方面的，再加上她在學校積極參加社團活動，所以在領導、表達能力都較班上同學來的優秀，在面試上自然應對得體，因此畢業後就能順利進入這家知名公司，羨煞許多同學。</p> <p>知名大公司的制度完善，對新人有完善的職前訓練，工作每半年對員工進行績效考核作為核發獎金的參考。Tiffany 第一次考核結果不理想、未達目標；業務部的黃經理主動約談 Tiffany 了解其問題。Tiffany 認為自己的績效未達目標是因為業務還不熟悉、摸索中，與客戶的關係尚在建立中，所以這次績效考核不甚理想。經理覺得她的解釋頗有道理，要她多努力學習趕快進入狀況，並再給 Tiffany 一次機會。</p> <p>當天下班時，黃經理經過 Tiffany 地的辦公桌時，發現 Tiffany 的桌面已經收拾乾淨、電腦也關了，心裡嘀咕上午不是才說業務不熟悉要多學習，怎麼全部門的人都還在，她卻下班了。黃經理便問她隔壁的 Alex 有關 Tiffany 的去向，Alex 回答說：「她說有點私事就先走了。」黃經理當下有些不高興，但想想或許她真的有急事，便不再追究了。</p> <p>黃經理往後只要去茶水間，經過時都會特別留意 Tiffany，有幾次看到 Tiffany 的電腦螢幕掛著 FB、PTT...也發現她往往是辦公室第一個下班的人，觀察了一段時間後，發現她的績效仍不見改善，便找她詳談。Tiffany 回答說：「抱歉，我男朋友最近抱怨我陪他時間較少，加上有時要上英文課，所以都準點下班。」黃經理請她限時改善業務上的成效，並要她上班不要用 FB 等社群媒體處理自己的事情。</p> <p>Tiffany 覺得自己有準時上下班，況且下班後進修，代表她很積極進取，不是應該被鼓勵才對啊！況且 FB 也是大家都有用啊，怎麼只有她自己被叫進去訓話，越想越委曲，並覺得是黃經理有針對性地故意找碴。</p>

	<p>於是 Tiffany 心想此處不留人自有留人處，憑她的資質，應該可以快速找到別的工作。於是她隔天就沒進辦公室並在 line 公司群組說「謝謝同事關照，因無法達到組織要求及適應公司文化，所以自行請辭。」發出訊息後自以為辭職了，就和男朋友到日本旅遊度假去了。</p>
<p>問題與討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiffany 有哪些行為是有問題的嗎？ 2. 討論下班進修可以怎麼做才能被公司接受。 3. 菜鳥上下班、工作表現及職場文化要注意什麼職場潛規則？ 4. 討論請假、辭職議題與法規。
<p>法規資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 勞動基準法：第 15 條、第 16 條、第 43 條
<p>參考資料</p>	<p>網路影片</p> <p>用 LINE 請假惹惱主管遭逼離職</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=leLv49y5Me8</p>

個案分析案例四

<p>個案名稱</p>	<p>為公司好，我錯了嗎？</p>
<p>個案內容</p>	<p>May 是個活潑、幽默、有主見的職場新鮮人，來到公司後為原本安靜的小公司帶來些活力與笑聲，和大家相處融洽，是公司同事的小開心果。某天中午大家圍在一起吃飯時，May 就聊到辦公室許多設備的擺設不理想，如訪客接待區、影印機...都應該調整一下位置，讓動線、通風等較好...其他同事聽完也不置可否，當作閒話家常，不以為意；不料快下班時 May 就找了一位男同事 Jimmy 協助一起來個乾坤大挪移，心想這樣的放置、動線較好，除此之外他又自掏腰包買了幾個氣球，將辦公室裝飾成同樂會般氛圍的樣子，想讓出差多日的老闆回來大大的讚賞自己的創意。</p> <p>不料出差回來的老闆一進辦公室發現後便大聲斥責說：「誰把辦公室變成這樣？」大家都不發一語地看著 May，May 心想我也是為公司好啊！而且昨天我在講的時候，你們也都默許，怎麼今天都把問題推給我呢？辦公室人情好冷漠喔...</p>
<p>問題與討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人在職場，需要依照職務做執行與決定。過程中，總會需要溝通、匯報。什麼情況下，自己可以做決定，什麼情況下不能擅自做主，要按程序匯報，由更高層領導來決定？ 2. 辦公室新鮮人 May 有哪些表現不恰當？ 3. 討論如何能兼顧提供建議給主管又不會讓主管覺得唐突的方式。

個案分析案例五

<p>個案名稱</p>	<p>阿帕契事件</p>
<p>個案內容</p>	<p>一宗發生於 2015 年 3 月 29 日的中華民國國軍軍事醜聞。陸軍中校軍官勞乃成讓藝人李蒨蓉登上阿帕契直升機引發關注。AH-64 阿帕契直昇機是由美國所研發的攻擊直升機，並外銷至全世界多個軍隊。2008 年 10 月，美國批准了台灣的採購案，2013 年 11 月首批飛機運抵高雄港，並配置在台灣北部的 601 旅。</p> <p>2015 年，龍城部隊陸軍航特部 601 旅第二作戰隊副隊長兼資訊安全長勞乃成中校違反了國軍的相關規定，於 3 月 29 日擅自將包括藝人李蒨蓉一家在內的二十名民間人士帶入營區內屬於高度保密的 AH-64E 阿帕契直升機機棚，並充當導遊供訪客參觀與玩賞直升機。當日晚間，李蒨蓉在其 Facebook 專頁貼上打卡成為證據，致使事情曝光。</p> <p>藝人李蒨蓉因為生平難得有機會如此近距離看到平常人都沒有辦法接處的阿帕契直升機，忍不住在直升機前留下美美的照片、打卡及放在 Facebook 專頁上，作為一個人生經驗的紀錄。但由於身為一個公眾人物，粉絲很多，且 Facebook 的群聚效應，這件事情很快就傳開來了，並激起了社會上各方的激烈議論。</p> <p>4 月案發後，桃園地檢署將勞乃成與當日參觀的多名人士列為被告並限制出境。至 2015 年 4 月 8 日統計，因本案受到牽連而被處分的國軍軍官已經超過 20 人，合計有 10 顆星及 37 朵梅花；國防部長高廣圻原本請辭，因總統馬英九要求整飭軍紀而留任；參謀總長嚴德發上將因該案自請處分，被記過一次、陸軍司令邱國正上將被記過二次，嚴德發也成為國軍史上第一位被記過的參謀總長。陸軍司令部副司令潘家宇中將在記者會上，坦承陸軍有多項缺失，率員鞠躬，向社會大眾致歉。</p>
<p>問題與討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本案例中最大的問題是什麼？ 2. 你覺得應該如何做才能避免職場的機密外洩？ 3. 討論有關職場機密外洩過去曾經發生的案例有什麼？
<p>法規資料</p>	<p>涉有違反《陸海空軍刑法》等，無洩漏軍事機密、洩漏國防秘密、欺瞞衛哨、刑法之洩漏國防秘密等罪嫌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要塞堡壘地帶法第 18 條

	<p>2. 陸海空軍刑法第 78 條</p> <p>3. 刑法第 109 條</p>
<p>參考資料</p>	<p>網路資料</p> <p>1. 「阿帕契」相關新聞 https://is.gd/EXYUiD</p> <p>2. 親口談阿帕契事件 李蒨蓉自懺「原來我這麼白目」 https://is.gd/Bb6zhq</p> <p>網路影片</p> <p>1. 李蒨蓉違法登阿帕契 PO 照洩密 陸軍擴大懲處 (19'08 https://www.youtube.com/watch?v=c1I3xN5yUd8)</p>

個案分析案例六

個案名稱	APPLE 新機型搶先曝光
個案內容	<p>身在蘋果公司內部總是能夠先行取得許多機密資訊，也使得許多蘋果員工禁不起誘惑，提前洩漏新品消息給予媒體甚至是敵對公司，這樣的行為不僅違反道義、更違反美國聯邦法律，去年蘋果公司傳出有 29 位員工洩密，有 12 人遭到逮捕治罪，只能說爆料爽一時，最後結果往往得不償失。</p> <p>根據彭博社報導，近日有一份蘋果內部備忘錄提到，去年公司有 29 位員工對外透漏公司重要訊息，甚至涉及入侵網路與竊取機密種種非法行為，其中有 12 名員工情節重大，不僅要入獄服刑，更被處以巨額罰款，因為去年某次蘋果內部會議結束之後，媒體得到了 iPhone X、AirPods、LTE 版 Apple Watch 等新產品資訊，許多科技網站也開始分析蘋果的行銷策略等等，也可見蘋果內部保密問題的嚴重，蘋果執行長庫克更特別請來第三方合作機構「Global Security」來進行資安維護。</p> <p>在備忘錄中，蘋果公司嚴正警告表示，入侵網路及竊取商業機密都是聯邦重罪，確定有罪之後，這樣的洩密行為會被判刑，而且成為前科，也會使得他們未來找工作會更加困難，這樣的發言與以儆效尤的行為，也讓蘋果員工皮皮剝，但如果新品洩漏往往會對銷售造成衝擊，也會讓競爭對手有時間商量對策，最後造成銷量不增反減的壞結局，但諷刺的是，才剛說不能流出內部消息，現在這份備忘錄又被流出了，看來蘋果真的得加強員工控管，才能真正做到滴水不漏。</p>
問題與討論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 和親友討論公司未上市的产品，這樣算洩密嗎？ 2. 我將先拿到的機型，拿來試用、拍照、上網 PO 給朋友看，我有錯嗎？
法規資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營業秘密法第 13-1 條

參考資料	<p>網路資料</p> <ol style="list-style-type: none">1. iPhone SE2 要來了? Apple 官網「這裡」洩密了! https://is.gd/OBIG7K2. 爆料爽一時! 蘋果重懲 29 名洩密員工、12 人被捕 https://newtalk.tw/news/view/2018-04-17/121182 <p>網路影片</p> <ol style="list-style-type: none">1. 蘋果員史上最嚴重洩密, iPhone 新機提前曝光 (2'05 https://www.youtube.com/watch?v=VYZTLjaTYNQ)
------	--

個案分析案例七

個案名稱	請生理假好委屈
個案內容	<p>工作必須戰戰兢兢，除了排山倒海的事務要處理，還常常要應付加班、出差、甚至是應酬。小慧就是這樣的上班族之一，每天辛苦地為生活打拼，奉主管的命令唯命是從，深怕保不住這份已經做了3年，薪資還不錯的工作。可能是長期的壓力與體力透支，這一天睡醒，她摸摸下腹部，一直隱隱作痛，伴隨著頭痛、腰痠，覺得渾身不對勁，非常的不舒服。她知道，每個月的好朋友來找她了，可是手上剛好要趕一個專案的結案報告，讓她非常的猶豫，到底該怎麼辦...但是這次似乎特別的不舒服，痛感也越來明顯，在煎熬萬分後，他終於決定向公司請第一次的生理假。</p> <p>小慧先打電戶給部門主管，也向隔壁同事交代好需要立即處理的公文及事項，之後立即打電話向人事室先口頭請生理假，假單等回辦公室後再補填，掛完電話，很不舒服的在家休息了一天，隔天立即去上班。原以為一切都做到位的請假手續，人事部負責請假事宜的王專員居然向小慧提出一個要求，讓她覺得公司是無理刁難。這位王專員從櫃子裡拿出一張試紙和她說：「我陪你去上廁所，然後用試紙沾上經血，我再拍照確認當作佐證，如果不這麼做，就不能請生理假，不然你就要用你的特休去請。」</p> <p>小慧面對女生要請生理假居然還要證明這件事備感壓力，雖然她看起來沒有向林黛玉的弱不禁風，也很少請假，但是她是真的不舒服啊！沒想到這個王專員居然乘勝追擊說：「怎麼大姨媽來需要請假呢？擬看起來沒有不舒服啊！要證明，不然我怎麼知道你真的是因為生理期需要而無法到班！」</p>
問題與討論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得女生每個月有一天可以請生理假是合理的嗎？ 2. 你認為生理假是否不應訂定為合理的假，而是須請假的人必須用自己的特休假來請？ 3. 除了生理假，你認為還應該給女性什麼特殊的假嗎？那麼男性呢？
法規資料	<p>依《性別工作平等法》第14條及第21條規定，女性受僱者因生理日致工作有困難者，每月得請生理假一日，全年請假日數未逾三日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算，雇主不得拒絕，前項併入及不併入病假之生理假薪資，減半發給。違反者，依該</p>

	<p>法第 38 條規定，可處新台幣 2 萬元以上 30 萬元以下罰鍰，公布其姓名或名稱、負責人姓名，並限期令其改善；屆期未改善者，應按次處罰。為符合生理假維護女性受僱者身體健康之意旨，勞動部修正《性別工作平等法施行細則》第 13 條規定，受僱者申請生理假時已無須檢附相關證明文件，當然也無法要求以其他假別取代。</p>
<p>參考資料</p>	<p>網路資料來源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 台北市政府勞動局 https://is.gd/BAa8N5 2. 生理期來到底要怎麼證明啦——員工怎麼成功跟老闆請假？ https://is.gd/9yhC65 3. 不舒服想請生理假，公司竟要求「試紙沾血」 https://www.ftvnews.com.tw/AMP/News_Amp.aspx?id=2017A11S10M1 <p>網路影片</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「請生理假很囂張」！涉歧視，雇主挨罰 (2'04 https://www.youtube.com/watch?v=cpTOKqO4ot0) 2. 生理假成「解雇」導火線，遠航空姐告公司敗訴 (1'50 https://www.youtube.com/watch?v=fIxhabkwzfU) 3. 請「生理假」護士遭開除，雇主觸法(2'00) https://www.youtube.com/watch?v=v7NHsNqZv_U

(P32-丙3) 附件四、社會新鮮人的第一堂課：勞工權益與職場倫理
(由廖孟意律師授權使用)

廖孟意律師授權使用勞工權益相關 PPT 教材

學歷

- 國立中正大學法學士
- 中正大學財經法律研究所碩士
- 名古屋大學法學研究科研修生

經歷

- 金石國際法律事務所律師
- 理律法律事務所律師
- 立勤國際法律事務所資深律師
- 現任昇正國際法律事務所資深律師

大綱

- 壹、非懂不可的職場生存之道
- 貳、不可不知道的勞工權益
- 參、關於職業災害的二三事

壹、非懂不可的職場生存之道

何謂職場倫理？

- 所謂「職場倫理」係指職場中必須遵守的禮儀、守則、法規與道德規範。
- 主要的職場關係可分為三方面：上司、員工與顧客。
- 職業倫理可分為兩部分
 - 在工作當中所被規定應遵守的規範，這是屬於法定的範疇，
 - 在工作當中屬於道德的部分，這是屬於非正式的規範，如工作態度、與同事相處的方式或是在職場中所應有的誠信原則，這些是屬於約定俗成或是各企業的文化。



社會新鮮人應有的基本職場倫理

- 遵守工作規範
- 服從上級指令
- 嚴守公司機密(保密原則)
- 提升工作效率
- 表現忠誠態度(誠信原則)
- 發揮團隊精神
- 尊重他人隱私

(可參考 經觀榮，職場倫理 P. 74-P. 87東京電力的工作場所規則)



給社會新鮮人的建議

- ▶ 態度決定你的高度
 - 積極-不懂要主動問(詢問的技巧?)
 - 正向-不要事事抱怨
 - 責任-是人都會犯錯
- ▶ 察言觀色
- ▶ ほうれんそう (報連相) -報告・連絡・相談



貳、不可不知道的勞工權益

10

面試時該注意之事項

➤就業服務法第5條第2項規定：「雇主招募或僱用員工，不得有下列情事：……二、違反求職人或員工之意思，留置其國民身分證、工作憑證或其他證明文件，或要求提供非屬就業所需之隱私資料。三、扣留求職人或員工財物或收取保證金。四、指派求職人或員工從事違背公共秩序或善良風俗之工作……」

➡ 雇主於招募或僱用時，不得要求求職者或員工提供隱私資料；因此在求職時，**個人隱私資料是可以拒絕提供的。**

➡ 面試工作時，在尚未確定要進入這間公司之前，**任何證件、金錢都不需要交給公司**，在面試時也可透過詢問方式，了解未來工作內容。



昇正國際法律事務所
BIEN CHENG LAW FIRM

勞動契約的注意事項

- ▶ 勞基法對於勞動契約並沒有須以書面為之的規定，**口頭的合意**也可以訂立勞動契約。
- ▶ 新進員工進入公司，一般都會以契約之簽訂拉開職場序幕，契約簽訂的目的在於**明文公司與員工之間的權利與義務**，日後若有爭議發生，處理上才能有所依憑。
- ▶ 契約除約定一般事項，如契約期間、工作項目、地點、時間、休假、薪資、請假規定等外，有些公司會與新進員工約定其他事項，如：**智慧財產權歸屬約定**、**競業條款**、**保密義務**等。



智慧財產權的歸屬

▶ 專利權法第7條第1項：

「受雇人於**職務上**所完成之發明、新型或設計，其**專利申請權及專利權屬於雇用人**，雇用人應支付受雇人適當之報酬。但契約另有約定者，從其約定。

▶ 專利權法第8條：

「I. 受雇人於**非職務上**所完成之發明、新型或設計，其**專利申請權及專利權屬於受雇人**。但其發明、新型或設計係利用雇用人資源或經驗者，雇用人得於支付合理報酬後，於該事業實施其發明、新型或設計。

II. 受雇人完成非職務上之發明、新型或設計，應即以書面通知雇用人，如有必要並應告知創作之過程。

III. 雇用人於前項書面通知到達後六個月內，未向受雇人為反對之表示者，不得主張該發明、新型或設計為職務上發明、新型或設計。」



智慧財產權的歸屬

▶ 著作權法第11條:(雇用人及受雇人之著作權歸屬)

「受雇人於**職務上完成**之著作，以該**受雇人為著作人**。但契約約定以雇用人為著作人者，從其約定。

依前項規定，以受雇人為著作人者，其**著作財產權歸雇用人**享有。但契約約定其著作財產權歸受雇人享有者，從其約定。」

▶ 著作權法第12條:(出資人及受聘人之著作權歸屬)

「出資聘請他人完成之著作，除前條情形外，以該**受聘人為著作人**。但契約約定以出資人為著作人者，從其約定。

依前項規定，以受聘人為著作人者，其著作財產權依契約約定歸受聘人或出資人享有。未約定著作財產權之歸屬者，其**著作財產權歸受聘人**享有。依前項規定著作財產權歸受聘人享有者，出資人得利用該著作。」



保密義務

▶ 營業秘密法第3條第1項:

「受雇人於**職務上**研究或開發之營業秘密，歸**雇用人**所有。但契約另有約定者，從其約定。」

▶ 營業秘密法第3條第2項:

「受雇人於**非職務上**研究或開發之營業秘密，歸**受雇人**所有。但其營業秘密係利用雇用人之**資源或經驗**者，雇用人得於支付合理報酬後，於該事業使用其營業秘密。」



競業禁止條款

➤ 勞動基準法第9-1條：

I. 未符合下列規定者，雇主不得與勞工為離職後競業禁止之約定：

一、雇主有應受保護之正當營業利益。

二、勞工擔任之職位或職務，能接觸或使用雇主之營業秘密。

三、競業禁止之期間、區域、職業活動之範圍及就業對象，未逾合理範疇。

四、雇主對勞工因不從事競業行為所受損失有合理補償。

II. 前項第四款所定合理補償，不包括勞工於工作期間所受領之給付。

III. 違反第一項各款規定之一者，其約定無效。

IV. 離職後競業禁止之期間，最長不得逾二年。逾二年者，縮短為二年。」

勞基法上的基本權益



為什麼要了解工資？

- 確認有無達到最低薪資保障。（勞基法第21條：工資由勞雇雙方議定，但不得低於基本工資）
- 確認勞健保投保金額及勞退提撥金額有無錯誤。
- 計算平均薪資（資遣費、退休金計算）。



工資的定義

➤ 勞動基準法第2條第3款：

- 工資：謂勞工因工作而獲得之報酬；包括工資、薪金及按計時、計日、計月、計件以現金或實物等方式給付之獎金、津貼及其他任何名義之經常性給與均屬之。
- 法院實務認為工資需要具有「勞工因提供勞務所得之報酬」即「勞務對價」及「經常性之給與」的性質（臺灣高等法院暨所屬法院93年法律座談會民事類提案第14號）。



「經常性給與」的定義

- ▶ 法令雖無明文解釋，但應指**非臨時起意且非與工作無關**之給與而言，立法原旨在於防止雇主對勞工因工作而獲得之報酬不以工資之名而改用其他名義，故特於該法明定應屬工資，以資保護（行政院勞工委員會八十五年二月十日台85勞動二字第一〇三二五二號函）。
- ▶ 雖然名稱是津貼、獎勵、補貼等，但如果是因工作而獲得（有對價性），且不是臨時起意的給付，都屬於工資的一部分。



哪些給付不是工資？

▶ 勞動基準法施行細則第10條規定：

本法第二條第三款所稱之其他任何名義之經常性給與係指左列各款**以外**之給與。

- 一、紅利。
- 二、獎金：指**年終獎金**、競賽獎金、研究發明獎金、特殊功績獎金、久任獎金、節約燃料物料獎金及其他非經常性獎金。
- 三、春節、端午節、中秋節給與之節金。
- 四、醫療補助費、勞工及其子女教育補助費。
- 五、勞工直接受自顧客之服務費。



哪些給付不是工資？

- 六、婚喪喜慶由雇主致送之賀禮、慰問金或奠儀等。
- 七、職業災害補償費。
- 八、勞工保險及雇主以勞工為被保險人加入商業保險支付之保險費。
- 九、差旅費、差旅津貼及交際費。
- 十、工作服、作業用品及其代金。
- 十一、其他經中央主管機關會同中央目的事業主管機關指定者。



基本工資

- 民國106年9月6日發布，自107年1月1日起實施，每月基本工資調整為23,100元，每小時基本工資調整為150元。



工作時間

➤指勞工在雇主指揮監督下所受拘束之時間，包括實際工作時間與待命工作時間（不包括不受雇主支配拘束之休息時間。）

➤工作時間原則（不含變形工時）上：

1. 勞基法第30條第1項規定，正常工作時間每日不得超過**8小時**，每週不得超過**40小時**。
2. 正常工作時間連同延長工時**一日不得超過十二小時**；延長之工作時間，**一個月不得超過四十六小時**，但雇主經工會同意，如事業單位無工會者，經勞資會議同意後，延長之工作時間，一個月不得超過**五十四小時**，每三個月不得超過**一百三十八小時**。



加班費計算

➤ 平日加班費：

勞動基準法第24條第1項：如雇主有使勞工每日工作時間超過8小時者，或每週工作超過40小時者，應依法給付加班費，其標準為：

- (1)延長工作時間在2小時以內者，按平日每小時工資額加給3分之1以上。
- (2)再延長工作時間在2小時以內者，按平日每小時工資額加給3分之2以上。

➤ 休息日加班費：

勞動基準法第24條第2項：雇主使勞工於第36條所定休息日工作時，應依法給付加班費，其標準為：

- (1)工作時間在2小時以內者，按平日每小時工資額另再加給1又1/3以上。
- (2)工作2小時後再繼續工作者，按平日每小時工資額另再加給1又2/3以上。

(3)雇主使勞工於休息日工作之時間，計入勞動基準法第32條第2項所定延長工作時間總數（即必須計入一個月46小時內）。但因天災、事變或突發事件，雇主使勞工於休息日工作之必要者，出勤工資應依勞動基準法第24條第2項規定計給，其工作時數不受勞動基準法第32條第2項規定之限制。

➤ 國定假日及特別休假加班費：

勞動基準法第39條規定：雇主經徵得勞工同意於休假日（國定假日或特別休假）工作者，工資應加倍發給，所稱加倍發給，係指假日當日工資照給外，再加發1日工資。

➤ 例假日加班費：

勞動基準法第40條：沒有天災、事變或突發事件，雇主不得使勞工於「例假日」出勤，若因前揭原因有使勞工出勤者，該日應加倍給薪，並應給予勞工事後補假休息。



加班可換補休

▶ 勞基法第32條之1

- 雇主依第三十二條第一項及第二項規定使勞工延長工作時間，或使勞工於第三十六條所定休息日工作後，依勞工意願選擇補休並經雇主同意者，應依勞工工作之時數計算補休時數。
- 前項之補休，其補休期限由勞雇雙方協商；補休期限屆期或契約終止未補休之時數，應依延長工作時間或休息日工作當日之工資計算標準發給工資；未發給工資者，依違反第二十四條規定論處。

➡ 加班時數與補休時數=1:1

➡ 只能在勞工加班後進行協商，不可在加班前或勞動契約中概括約定一律換補休。



昇正國際法律事務所
BIEN CHENG LAW FIRM

特休假天數(105.12.21修正)

第38條

勞工在同一雇主或事業單位，繼續工作滿一定期間者，應依下列規定給予

特別休假：

- 一、六個月以上一年未滿者，三日。
- 二、一年以上二年未滿者，七日。
- 三、二年以上三年未滿者，十日。
- 四、三年以上五年未滿者，每年十四日。
- 五、五年以上十年未滿者，每年十五日。
- 六、十年以上者，每一年加給一日，加至三十日為止。

勞動基準法修法前後勞工權益比較

修法條文	修法前	修法後																
-第38條-特別休假	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年資</th> <th>特別休假</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>無</td> <td>3日</td> </tr> <tr> <td>6個月以上未滿1年</td> <td>7日</td> </tr> <tr> <td>1年以上未滿2年</td> <td>7日</td> </tr> <tr> <td>2年以上未滿3年</td> <td>10日</td> </tr> <tr> <td>3年以上未滿5年</td> <td>14日</td> </tr> <tr> <td>5年以上未滿10年</td> <td>15日</td> </tr> <tr> <td>10年以上</td> <td>15日</td> </tr> </tbody> </table> <p>每年加1日，最高加至30日</p>	年資	特別休假	無	3日	6個月以上未滿1年	7日	1年以上未滿2年	7日	2年以上未滿3年	10日	3年以上未滿5年	14日	5年以上未滿10年	15日	10年以上	15日	<p>3日 7日 10日 14日 15日</p> <p>未休完特休須結算工資</p> <p>每年加1日，最高加至30日</p>
年資	特別休假																	
無	3日																	
6個月以上未滿1年	7日																	
1年以上未滿2年	7日																	
2年以上未滿3年	10日																	
3年以上未滿5年	14日																	
5年以上未滿10年	15日																	
10年以上	15日																	
-第74條-申訴保護	<p>雇主不得因勞工申訴而予解僱、調職或其他不利之處分</p>	<p>雇主不得因勞工申訴而予解僱、降調、減薪或其他不利處分</p> <p>主管機關或檢查機構應對申訴人身分資料嚴守秘密</p>																
-第79條-罰則 (違反工資、工時等重要條文)	<p>2萬-30萬元</p>	<p>2萬-100萬元</p> <p>依事業規模、違反人數或違反情節，可加重至150萬元</p>																



勞動部
MINISTRY OF LABOR

27

特休假可遞延一年

▶ 勞基法第38條第4項

- 勞工之特別休假，因年度終結或契約終止而未休之日數，雇主應發給工資。但年度終結未休之日數，**經勞雇雙方協商遞延至次一年度實施者，於次一年度終結或契約終止仍未休之日數，雇主應發給工資。**

➡ 每年度未修完的特休，可以跟老闆協商再遞延一年



勞健保

▶ 全民健康保險法第15條第6項

- 投保單位應於保險對象合於投保條件之日起**3日內**，向保險人辦理投保。

▶ 勞工保險條例第11條

- 符合第六條規定之勞工（15歲以上65歲以下，事業單位5人以上），各投保單位應於其所屬勞工到職、入會、到訓、離職、退會、結訓之**當日**，列表通知保險人；其保險效力之開始或停止，均自應為通知之當日起算。但投保單位非於勞工到職、入會、到訓之當日列表通知保險人者，除依本條例第七十二條規定處罰外，其保險效力之開始，均自通知之翌日起算。



勞退新制

➤94年7月1日勞工退休金條例（勞退新制）施行後，雇主應為適用該條例退休金制度之勞工按月提繳退休金，儲存於勞保局設立之勞工退休金個人專戶或選擇為勞工投保年金保險，**雇主負擔提繳之退休金，不得低於勞工每月工資6%**。另勞工得在其每月工資6%範圍內，自願提繳退休金，並自當年度個人綜合所得總額中全數扣除，此專戶所有權屬於勞工。

➡留意公司有無依規定幫勞工提撥勞退，及提撥金額是否正確，可以在網路上查詢勞退提繳工資分級表進行確認。



昇正國際法律事務所
BIEN CHENG LAW FIRM

新制退休金查詢及試算

The screenshot shows the official website of the Labor Retirement Insurance Bureau (勞務部勞工保險局). The main navigation bar includes links for 'Home', 'General Workers', 'Special Workers', 'Public Employees', 'Military Personnel', 'Foreign Workers', 'Self-Employed', 'Farmers', and 'Other'. The central banner features the slogan '從心開始出發 邁向美麗人生!' (Start from the heart, step towards a beautiful life!). The main content area is titled '勞工退休金個人專戶查詢及試算' (Labor Retirement Individual Account Inquiry and Calculation). It provides instructions on how to use the online system, including steps for logging in and calculating contributions. A sidebar on the left lists various services like 'Online Inquiry', 'Online Application', and 'Online Payment'. A search bar and a list of other services are also visible on the right side of the page.

勞工退休金個人專戶查詢：
<https://www.bli.gov.tw/sub.aspx?a=vrseRVOKftE%3D>



昇正國際法律事務所
BIEN CHENG LAW FIRM

離職：終止勞動契約

➤ 勞動契約的終止可以分為：

● 依勞基法規定：

(1) 雇主依第11條資遣(須經預告，須給付資遣費)、第12條解雇(不須預告，無須給付資遣費)。

另有第13條但書於勞工因產假停止工作或職災醫療期間雇主因天災、事變或其他不可抗力原因終止(須給付資遣費)、第20條事業改組轉讓資遣。

(2) 勞工依第14條終止(不須預告，可以請領資遣費)。

● 勞資雙方合意：通常為勞工自請離職(準用預告期間)。



終止勞動契約

➤ 勞基法第11條(雇主預告終止勞動契約之要件)

非有左列情事之一者，雇主不得預告勞工終止勞動契約：

- 一、歇業或轉讓時。
- 二、虧損或業務緊縮時。
- 三、不可抗力暫停工作在一個月以上時。
- 四、業務性質變更，有減少勞工之必要，又無適當工作可供安置時。
- 五、勞工對於所擔任之工作**確不能勝任**時。 ➡ 常用



不適任勞工

➤ 什麼是不能勝任？

不能勝任工作意指：

- **客觀上**：學識、品行、能力、身心狀況，不能勝任工作者；體力、知識、技能等欠缺，且無法合理期待其改善者。
- **主觀上**：「能為而不為」，「可以做而無意願做」；工作態度消極、怠惰敷衍；違反忠誠履行勞務給付之義務。



不適任勞工

➤ 一旦發現勞工有不能勝任工作的情形時，可以馬上依勞基法第11條第5款終止勞動契約嗎？

➡ **不能！**終止勞動契約必須是最後手段！

➡ 也就是說，在發動終止勞動契約之前，雇主必須要先經過**輔導、調職、訓練等替代方法**，如果還是無法勝任工作，此時才能依勞基法第11條第5款規定終止勞動契約。



終止勞動契約

►勞基法第12條（雇主無須預告得終止勞動契約之要件）

勞工有左列情形之一者，雇主得不經預告終止契約：

- 一、於訂立勞動契約時為虛偽意思表示，使雇主誤信而有受損害之虞者。
- 二、對於雇主、雇主家屬、雇主代理人或其他共同工作之勞工，實施暴行或有重大侮辱之行為者。
- 三、受有期徒刑以上刑之宣告確定，而未諭知緩刑或未准易科罰金者。
- 四、違反勞動契約或工作規則，情節重大者。→常用
- 五、故意損耗機器、工具、原料、產品，或其他雇主所有物品，或故意洩漏雇主技術上、營業上之秘密，致雇主受有損害者。
- 六、無正當理由繼續曠工三日，或一個月內曠工達六日者。→常用

雇主依前項第一款、第二款及第四款至第六款規定終止契約者，應自知悉其情形之日起三十日內為之。



終止勞動契約

►勞基法第14條（勞工無須預告得終止勞動契約之要件）

有下列情形之一者，勞工得不經預告終止契約：

- 一、雇主於訂立勞動契約時為虛偽之意思表示，使勞工誤信而有受損害之虞者。
- 二、雇主、雇主家屬、雇主代理人對於勞工，實施暴行或有重大侮辱之行為者。
- 三、契約所訂之工作，對於勞工健康有危害之虞，經通知雇主改善而無效果者。
- 四、雇主、雇主代理人或其他勞工患有法定傳染病，對共同工作之勞工有傳染之虞，且重大危害其健康者。
- 五、雇主不依勞動契約給付工作報酬，或對於按件計酬之勞工不供給充分之工作者。
- 六、雇主違反勞動契約或勞工法令，致有損害勞工權益之虞者。→常用，例如：雇主未投勞健保。

►第十七條規定於本條終止契約準用之。→可領資遣費！



預告期間

▶ 勞基法第16條（預告期間）

雇主依第十一條或第十三條但書規定終止勞動契約者，其預告期間依左列各款之規定：

- 一、繼續工作三個月以上一年未滿者，於十日前預告之。
- 二、繼續工作一年以上三年未滿者，於二十日前預告之。
- 三、繼續工作三年以上者，於三十日前預告之。

勞工於接到前項預告後，為另謀工作得於工作時間請假外出。其請假時數，每星期不得超過二日之工作時間，請假期間之工資照給。

雇主未依第一項規定期間預告而終止契約者，應給付預告期間之工資。



資遣費

▶ 新制資遣費：

■ 勞工退休金條例第12條：

勞工適用勞退新制者，其新制工作年資，於勞動契約依勞動基準法第11條、第13條但書、第14條及第20條或職業災害勞工保護法第23條、第24條規定終止時，其資遣費由雇主按其工作年資，每滿1年發給2分之1個月之平均工資，未滿1年者，以比例計給；最高以發給6個月平均工資為限。



資遣費

勞動部網站: <https://calc.mol.gov.tw/SeverancePay/>

資遣費試算表
※ 本系統僅供試算參考，詳細正確金額，請依實際個案計算。

受僱日期(目前服務之事業單位)	民國	請選擇年份	年	請選擇月份	月	請選擇日期	日 (請輸入您在這個事業單位的到職日期)
勞動契約終止日	民國	107	年	請選擇月份	月	請選擇日期	日 (請輸入您在這個事業單位被資遣的日期)
事業單位適用勞動基準法之日	行業別						
平均工資	元/月 (請輸入您的月平均工資)						
是否於94年7月1日至99年6月30日之間轉換新制	<input type="radio"/> 是 <input checked="" type="radio"/> 否 (全部適用舊制或全部適用新制者，請勾選“否”)						
轉換新制日期	民國	請選擇日期	年	請選擇日期	月	請選擇日期	日 (上述選項勾選“否”則此欄位免填)
適用勞動基準法前勞資雙方議定的資遣費	元 (此欄未填列者，僅就適法部分進行試算)						

試算結果

◎舊制資遣費約 = 元

◎新制資遣費約 = 元

◎基數：1.舊制基數 = 計算值

 2.新制基數 = 計算值

◎資遣費合計 = 元



非自願離職

▶非自願離職，係指下列各款情事之一：

1. 被保險人因投保單位關廠、遷廠、休業、解散、破產宣告離職。
2. 因勞動基準法第11條、第13條但書、第14條及第20條規定各款情事之一離職。
3. 被保險人因定期契約屆滿離職，逾1個月未能就業，且離職前1年內，契約期間合計滿6個月以上者，視為非自願離職。
4. 依職業災害勞工保護法第24條第2款、第3款或第4款終止勞動契約之情形。



非自願離職

►被保險人同時具備下列條件，得請領失業給付：

1. 非自願離職。
2. 離職退保當日前3年內，保險年資合計滿1年以上者。
3. 具有工作能力及繼續工作意願。
4. 向公立就業服務機構辦理求職登記，14日內仍無法推介就業或安排職業訓練。



非自願離職

►失業給付標準：

1. 失業給付每月按申請人離職辦理本保險退保之當月起前6個月平均月投保薪資60%發給，自申請人向公立就業服務機構辦理求職登記之第15日起算。
2. 被保險人非自願離職退保後，於請領失業給付期間，有受其扶養之眷屬者，每1人按申請人離職辦理本保險退保之當月起前6個月平均月投保薪資10%加給給付，最多計至20%。前項所稱受扶養眷屬，指受被保險人扶養之無工作收入之配偶、未成年子女或身心障礙子女。



非自願離職被迫簽自願離職

▶明明公司應該用資遣方式辦理，卻要求勞工簽自願離職同意書，怎麼辦？

- 離職過程請蒐證，如有被詐欺或脅迫簽署的情事，一年內可撤銷。
- 向各地政府勞工局申請勞資調解（要說明為非自願離職），申請人與原雇主間因離職事由發生勞資爭議期間，仍得請領失業給付，惟爭議結果確定申請人不符失業給付請領規定時，應於確定之日起15日內，將已領之失業給付返還。屆期未返還者，依法移送強制執行。



參、關於職業災害的二三事

甚麼是職業災害?

- 職業災害 = 職業傷害 + 職業病
- 業務遂行性（災害發生於執行職務時）+ 業務起因性（業務與災害間有因果關係）
- 實務上判斷依據：「**勞工保險被保險人因執行職務而致傷病審查準則**」（勞保§34第2項授權訂定）
- 雖然該準則之授權規定體系上放在「傷病給付」中，惟依法院見解，此審查準則可適用於有關勞工保險職業災害之傷病、醫療、殘廢及死亡等給付之審查。（最高行政法院101年度判字第537號判決）。



上下班途中發生事故?-視為職業災害

➤ **審查基準第4條:**

被保險人上、下班，於適當時間，從日常居、住處所往返就業場所，或因從事二份以上工作而往返於就業場所間之應經途中發生事故而致之傷害，視為職業傷害。



上下班途中發生事故-特殊問題

- ▶ 勞工於收拾結束勞務返家之際，於就業場所以「適當時間」及「應經途中」返回日常居住處所，且無勞工個人所致之原因，始為雇主可得預估或控制之任職危險，超出前開範圍之外，即非屬職業災害，勞工縱使因事故造成傷害，亦僅為普通事故傷害，尚非遽此課予雇主承擔與勞務提供無關之風險。
- ▶ 又所謂「適當時間」及「應經途中」，解釋上應係指於個案事例上，勞工上下班歷程所需之合理通勤時間及合理通勤路徑。若勞工明顯偏離上下班所需耗費之合理通勤時間或未行經合理通勤路徑而繞道前往，因而發生事故致傷者，即非屬審查準則第4條第1項所指應視為職業傷害之情形；又縱認勞工係於上下班途中於合理通勤時間及合理通勤路徑上發生事故致傷者，若事故發生之原因具有審查準則第18條特別規定之情形，亦均不得視為職業災害。（高雄高等行政法院 105年度簡上字第59號判決）
- ▶ 案例討論：捨近求遠！下班繞路返家車禍 勞保拒付職災？（網址：<https://youtube.com/watch?v=ySau6E7GGI8>）



職業災害的認定

- ▶ 實務上極度重視醫師診斷
- ▶ 初次診斷時，主訴上應妥善描述受傷之地點與環境、情況，或與工作相關之可能發病原因
- ▶ 發生傷害時，切勿拖一陣子才去就醫



職業災害可以請領那些補助?



傷病給付

	普通傷害或普通疾病	職業災害
法條	勞保條例§33、§35	勞保條例§34
請領資格	1. 不能工作 2. 未能取得原有薪資 3. 住院診療期間	1. 不能工作 2. 未能取得原有薪資 3. 正在治療中
給付期間	至多6個月，但傷病事故發生前之勞保投保年資滿1年以上，可再增加給付6個月，前後共1年。	最長2年。
給付金額	自住院第4日起算，以事故前6個月平均月投保薪資 X 50%	自不能工作之第4日起算： 第1年：災害前6個月平均月投保薪資 X 70% 第2年：災害前6個月平均月投保薪資 X 50%

醫療給付

▶請領資格：

- 被保險人於保險效力開始後，停止前發生職業傷病事故，並符合「勞工保險被保險人因執行職務而致傷病審查準則」規定，需門診或住院者。**(工作期間中)**
- 被保險人在保險有效期間發生職業傷病事故，於保險效力停止後1年內需門診及住院者。**(沒工作一年內)**
- 被保險人在保險有效期間發生職業傷病事故後，於依「被裁減資遣被保險人繼續參加勞工保險及保險給付辦法」及「職業災害勞工醫療期間退保繼續參加勞工保險辦法」規定參加勞工保險期間，需門診或住院者。



醫療給付

▶給付標準：

- 被保險人**遭遇職業傷害或罹患職業病**，應向全民健康保險醫事服務機構申請診療，免繳交健保規定之部分負擔醫療費用，被保險人之**保險醫療費用**由本局支付。另享有住院期間**30日內膳食費半數**之補助，醫療費用支付標準準用全民健康保險有關規定辦理。
- 被保險人如在國外遭遇職業傷病並就診，**回國申請核退醫療費用**，有關申請核退醫療費用應檢具之證明文件、核退期限、核退基準、依循程序及緊急傷病範圍，準用全民健康保險自墊醫療費用核退辦法之規定。



失能給付

➤ 請領資格:

失能年金: 永久失能+終身無工作能力

失能一次金: 永久失能，但未達終身無工作能力

➤ 給付標準:

失能年金: 1. 加保期間最高60個月平均月投保薪資 × 年資 × 1.55%
2. 因職業傷害或罹患職業病失能者，另一次發給20個月職業傷病失能補償一次金

失能一次金: 因普通傷害或罹患普通疾病失能者，最高第1等級，給付日數1,200日，最低第15等級，給付日數30日。因職業傷害或罹患職業病失能者，增給50%，即給付日數最高為1,800日，最低為45日。



死亡給付

■ 被保險人本人死亡：喪葬津貼、遺屬津貼、遺屬年金（遺屬津貼與遺屬年金僅得擇一請領）

■ 被保險人家屬死亡：喪葬津貼。

■ 給付標準：勞工局全球資訊網

<https://www.bli.gov.tw/sub.aspx?a=D7G08ym4Pj8%3d>



單元名稱：P25 求職心法 show 大亮點

修訂日期：2019 年 8 月 31 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

周鳳瑛（龍華科技大學企管系 助理教授、Career 就業情報職涯 顧問）

王淑慧（北京艾思達迪教育 培訓師、Career 就業情報職涯 顧問）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

[//www.creativecommons.org.tw/about](http://www.creativecommons.org.tw/about)）註明下列兩者之一：

周鳳瑛、王淑慧（2019）。求職心法 show 大亮點。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/X-tRgFh5K-4>

學生版：<https://youtu.be/PzBE5NjfDTI>

摘要

1. 從企業的用人哲學，強化投其所好（利他）的自我行銷能力。
2. 從制式履歷與自傳，到影音履歷與 60 秒電梯簡報，做好求職準備。
3. 從模擬面試與角色扮演的換位思考，多面向體驗求職的情境。
4. 從認識自己/接納自己，用真實的自我，實踐利他的價值主張，就是最佳的自我行銷策略。

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢	L2 提升優勢	
	<input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	<input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
P1 體察職業運作	P2 展現個人競爭力	P3 掌握職場社會化	
<input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業 視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯 焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	<input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中 統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來 工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想 現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與 自我行銷 <input checked="" type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	<input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護與 捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場 社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場 社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱	
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感		A2 提升實踐力	
<input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造 未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動		<input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____
課堂 場景 設定	1. 一般教室 2. 桌椅能夠彈性移動		

授課者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一般教師，具備人資背景為佳。 2. 能夠有業界人資主管協同教學更好。
教師課前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參考 1111 人力銀行的影音履歷資料庫，依系所特性擇 2 個相關行業職務做範例播放。 2. 老師依據範例整理出優缺點，引導同學觀後的討論與參考。 3. 3.60 秒電梯簡報老師可以自己為例作示範。
教學資源工具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦、投影機、ppt 講義檔。 2. 前一周請同學準備履歷與一頁式自傳，印出紙本帶到課堂。 3. 學習單：60 秒電梯簡報口條單、面試題庫單。
作業	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前作業：履歷與一頁式自傳 2. 課後作業：60 秒電梯簡報-自我介紹口條、影音履歷製作（3 分鐘）
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能參與小組模擬面試。 2. 能積極主動回饋學習心得。 3. 完成影音履歷，上傳 Youtube。
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為強調實作的精神，如何引導學員在課堂間充分演練，彼此找出學習上的盲點，並協助突破自我，分組的合作學習是關鍵，老師必須堅持讓學員從一對一、三人小組，甚至 4-5 人的示範組，一一的實際演練，最後在回饋與提問中，老師可以給予個別的指點。

（二）單元學習目標：

在「L1 發掘優勢」單元，學員透過「乙 1 梳理高峰經驗」、「乙 2 發掘志趣熱情」、「乙 3 掌握才幹資產」，已經能夠掌握自己的優勢，這是邁向成功人生的第一步。接著進入「P2 展現個人競爭力」，我們將提供 2 個工具，協助學員打造個人品牌（秀亮點），有自信的宣告《我是誰》，跟全世界做最有效的溝通（推賣點），逐步成就自己亮麗精彩的成功人生。單元學習目標有二：

1. 秀亮點：60 秒電梯簡報，讓我的美好，要您看得到！
2. 推賣點：利他的溝通四口訣，讓我的價值，要您用得到！

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	發掘自己的優勢選定產業職務
	執行力	製作影音履歷展現最好的自己
	建構力	覺察與釐清自己的志趣開展求職準備
	開放力	體察多元的社會勇敢迎向各種挑戰
	生命力	關切自己興趣、價值觀與生涯發展的關連性
生涯發展任務	發掘志趣熱情	了解自己的興趣、生涯價值觀，發掘自己的熱情所在
	建立才幹資產	運用網路資源學習開展自我品牌的數位行銷
	掌握資源網絡	運用資訊平台發掘切合自己志趣的職業資源
	勾勒生涯願景	運用自己的興趣與風格開展未來的可能發展方向
	實踐理想生活	了解自己的生涯開展風格
	展現行銷自我	肯定自己的優勢與熱情勇敢爭取實踐夢想的機會
	準備適應職場	具備正確的職場工作態度與人際應對禮儀
	持續建構調整	運用資訊平台掌握職場動態持續調整生涯規劃

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

(三) 設計理念

摒棄行銷 1.0 式「老王賣瓜 自賣自誇」的履歷/自傳美化教學，我們將帶領學員進入以「顧客導向」的行銷 2.0 時代，如何讓自己成為企業要的人，適才適所，必須先了解「顧客的需求」，才能投其所好，在關鍵時刻，用 60 秒的自我介紹（電梯簡報）吸引目光，以利他的價值主張做最佳談判籌碼，讓雇主不要您也難！教案設計理念如下：

1. 從企業的用人哲學，強化投其所好（利他）的自我行銷能力。
2. 從制式履歷與自傳，到影音履歷與 60 秒電梯簡報，做好求職準備。
3. 從模擬面試與角色扮演的換位思考，多面向體驗求職的情境。
4. 從認識自己/接納自己，用真實的自我，實踐利他的價值主張，就是最佳的自我行銷策略。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

給授課教師的 MEMO：課前叮嚀（作業）

- 請同學在前一周先行準備制式的履歷，一頁式自傳，印出紙本帶到課堂。同時，擇定一項想要應徵的職務，上網了解職務所需，先做功課。



Agenda

- 知彼: 企業用人標準
- 知己: 履歷/自傳 撰寫技巧
 - 心法1 我的美好 要您看得到!
 - 心法2 我的價值 要您用得到!
- 面試技巧: 求職面試的五大攻略
 - 工具1 自我品牌行銷術
 - 工具2 有效溝通四口訣
- 模擬面試活動
- 命運掌握在自己手裡

成功人生的第一步

（一）引起動機：影音履歷觀摩（15分鐘）

操作摘要句：

以企業人資角度評估履歷。

操作說明：

選擇2則跟系所相關的行業與職務的影音履歷，針對內容架構、儀表姿態、創意呈現作觀摩與點評。



【指導語】

大家好，今天我們要開始踏出邁向成功人生的第一步，如何將最好的自己真實呈現，向全世界宣告「我是誰」。所以，我們要先從履歷、自傳、以及面試技巧開始。有關履歷及自傳的範本，網路上 google 一下就有，今天在課堂上我們不要老調重彈，我們要給大家的是求職「心法」的校正，以及讓您可以帶著走、用得上的溝通「工具」。底下我們先來觀摩一下各行業的影音履歷。

看看各行業 怎麼show 自己

目前位置：1111人力銀行 > 影音履歷拍攝教學-影音示範

影音履歷拍攝教學

企劃準備 拍攝錄製 後製剪接 上傳影音 影音示範

不同的行業有不同的表現方式，這裡提供您一些示範：

業務貿易 經營人事 行政總務 演藝專業
客戶服務 金融專業 顧問法務 餐飲運輸
學術教育 醫藥生技 行銷企劃 設計美術
媒體傳播

請您以企業人資的角度評估

業務貿易

鄭筱筠 (24)

0:00 / 1:54

【指導語】

看到各行業各職務的自我介紹，大家有沒有注意到，千萬不要一招半式走天下，每個行業所看重的專業與特質都不同，因此，您的自我介紹也必須客製化。影音履歷是未來求職的趨勢，短短 3 分鐘左右，雇主就可全面性的了解您，尤其是如果有作品，就可以利用多媒體方式作創意的展現，同時，您的口說表達技巧也都能真實呈現，後續將可以省卻不少面試的時間。目前 1111 人力銀行設有專欄供大家製作影音履歷，請大家自主學習喔！

給授課教師的 MEMO：

- 參考 1111 人力銀行影音履歷範例，可視科系擇定相關的職務 2 則，請同學觀賞後做簡評，針對儀表姿態、口說用語、履歷架構等，提出觀察的心得，老師可以藉由討論的結果，得知同學對於求職面試的認知盲點，在總攝時，即可帶起後續課程的內容。

(二) 主要活動一：如何投其所好 (35 分鐘)

操作摘要句：

人生不怕慢 只怕站上台卻沒演對角色。

操作說明：

講心法 觀念先正確：我的美好 要您看得到！



【指導語】

求職面試的自我介紹，是您個人形象管理的整體展現機會，目的就是要跟公司說：我就是 Mr.Right 我就是您們要找的人！因此，求職前的功課就是上網了解企業的需求，從企業網站了解企業文化、企業的市場定位、以及產業的趨勢。更好的是，您能針對應徵的職務給予公司相關的建議，表示您已經跟公司站在同一陣線了。

您知道現在企業要的是什麼樣的人？除了專業，您更需要的是團隊精神、勇於擔責、願意學習與改變。尤其是與人合作，因為現在是專案團隊時代，您不可能完全不跟別人打交道的。因此，在團隊中扮演好自己的角色，即使是小小螺絲，也有它無可取代的價值。記住：人生不怕慢，只怕站上台，卻沒演對角色！所以，在認識自己，以自己的優勢與特色，找到對的企業、對的位置，就要開始好好 show 自己了！

show 亮點 您要想清楚的是...

WHAT
WHERE
WHOM

發什麼光
在那裡發光
您要讓



看見

【指導語】

在求職前您要先想清楚三件事：what 您要發什麼光（您的亮點）？Where 要在哪裡發光（職務）？Whom 要讓誰（key men）看見？尤其是這位 key men，就是貴人，找到您人生中的貴人，千里馬才有日行千里大展身手的機會。

心法 1 我的美好 要您看得到!

敲門磚:
(影音)履歷 自傳

策略:
show 亮點
吸引企業人資眼球 有興趣邀約面試

【指導語】

給大家的心法 1：我的好，要您看得到！首先，您要知道自己的好，您的優勢在哪裡？然後，在您的履歷與自傳中真實呈現。更好的是用您自己的風格做多媒體的呈現，這一切都是吸引入資的眼球，要他對您有興趣，才有接下來的面試機會。注意，什麼叫「吸引..有興趣」絕對不是學歷或成績。

您認不認識他~ 不重要
重要的是...



他認識
知道**您**是誰

【指導語】

以下這位認識吧? (有誰不認識) 沒關係, 您認不認識他不重要, 重要的是他認識您嗎? 知道您是誰嗎? 鴻海郭董, 讓他看見您好不好? (當然最好不要在餐廳門口) 您知道讓他看上眼的話, 您可以值多少? (喊個價) 如果有那麼一天, 您跟他搭同一台電梯, 請問您在30秒內您將如何讓他認識您? (挑戰吧!)



2014/5
20分鐘 換取 US\$2 million



AirSig		小檔案
公司登記名稱	艾爾希格科技公司	
成立時間	今年六月	
創辦人	陳柏愷	
集資創業金額	150萬元台幣	
現有市值	2,000萬美元	
最大法人股東	鴻海集團投資200萬美元, 持股10%, 及一席董事	
主攻技術	空中簽名技術	
技術應用範圍	穿戴科技、物聯網、手機資安和第三方支付	

製表: 鄭淑芳

【指導語】

跟大家介紹一位膽子有夠大的年輕人, 陳柏愷, 在2014年時, 當時34歲的他, 還是交大的博士生。參加鴻海每個月固定的 AppWorkshop, 會中邀請一些年輕人提報新創提案。這個小夥子在簡報大約20分鐘左右, 郭董就喊卡 (為什麼?)

郭董跟這小夥子說，直接到資訊部報到，順便您們的產品我買一套，我會請我們資訊部人員拆解您的東西。結果，這小夥子拒絕郭董的 offer（在你們想來，哇！求之不得的機會，早就點頭答應，立刻到 HR 報到）結果，他說「我也不賣，我要的是，您投資我，我們一起合作，有錢大家一起賺！」（讓自己跟郭董平起平坐）。郭董這人也是英雄惜英雄，立刻爽快答應，一出手就是 200 萬，不過，不是台幣，是美金喔！



【指導語】

所以，提供大家第二個心法：我的價值，要您用得到！重點就在您的好，您的能力，對公司來說是要有價值的。

如果進鴻海，頂多是個被操死的人材，如果賣產品，也只是能被欣賞的人才，但是，我所擁有的是鴻海最需要的技術，投資我就能為鴻海帶來財富，所以我就是「人財」。那個最有價值呢？

(三) 主要活動二：履歷自傳 黃金要點 (5分鐘)

操作摘要句：

履歷 5 禁忌、履歷自傳黃金要點。

操作說明：

先檢視自己的制式履歷，再點明個性化履歷/自傳的撰寫技巧。



【指導語】

履歷表到底要如何寫才能吸引人？我們先從不要犯的禁忌說起，重要的有五點，其中最忌諱的就是：造假太膨風。一旦造假，在面試時就很容易原形畢露，到時候就直接 Game Over!



【指導語】

履歷表最好不要直接套用制式的範本，一來無法凸顯您的獨特性，再來是沒有誠意。最好是利用這個機會，好好展現您應用編輯軟體的功力，以及您美感的品味。

自傳前言與內容	
<h3>自傳要點</h3> <ul style="list-style-type: none">• 家庭狀況(點到為止)• 人格特質(適性優勢)• 社團/工讀/實習經驗• 工作經驗(績效)• 動機/未來展望/學習重點• 500 – 800字為宜(一頁)	<p>我畢業於 XX 大學企管系，專長是文書處理與數字分析，先後曾在 XX 與 XX 公司 (產業)擔任行政秘書的工作，擁有管理高階主管行程、規劃行政採購預算、協助提案對外簡報的經驗，擅長規劃 SOP 增加工作效率。</p> <ul style="list-style-type: none">一、規劃行政採購預算，省下一萬元費用 在職期間曾協助公司規劃行政採購預算、採購新部門事務用具，利用多方比價為公司省下採購花費，並詳實統計用品庫存，計算週期採購時間...二、製作圖文並茂簡報，替公司爭取百萬合作案三、每周舉辦兩百人月會，訂出 SOP 流程四、安排老闆出差 3 國的行程五、擔任 PM 舉辦尾牙，整合 20 人力協助

【指導語】

自傳不一定要按時間軸，從小到大鉅細靡遺的撰述，企業沒興趣在您的祖宗八代，他們想了解的是：您的過去是如何成就現在的您？

對於事件、經歷的描述，應著眼在過程中對您的影響，您學到什麼？您改變了什麼？最後，對自己的期許與展望，最好是能跟公司一起成長。千萬不要太老實說，我以後要出國留學進修，所以這裡只是暫時蹲點？那就免談喔！

(四) 主要活動三：60 秒電梯簡報 (20 分鐘)

操作摘要句：

自我介紹重點在 show 亮點，推賣點。

操作說明：

步驟 1.老師示範 2.給工具 60 秒電梯簡報口條 3.同學一對一演練。

面試場合的種類

- 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。**
- 面試地點及交通路線：
 - 最好事先走一遍(同時段)

【指導語】

在接獲面試通知的那一刻，您的面試就開始了！實體面試前您應該注意的事項包括：面試的時間、地點、方式的確認，若有不方便之處應該事先溝通，千萬不要放人家鴿子，否則您在人力銀行的資料庫中會被列為拒絕往來戶。切記：現在是網網相連的時代！凡走過必留痕跡。面試當天千萬不能遲到，除非有不可抗力的事件，但也必須盡量以電話通報。

面試場合一般都是一對一，但現在企業會視職務性質做集體面試，甚至會有情境測驗，尤其是在監視系統發達之下，提醒大家，當您一踏進應徵的公司大門開始，您的一舉一動都在他們的監視下，您是什麼樣的人，行事風格、待人禮貌等等，都體現在面試前的行止。因此，求職前心態與習性的正確調整這是必要的，如果您還抱著：只要我喜歡，有什麼不可以？那就不要怪人資部門老是要您“回去等通知，再連絡”。

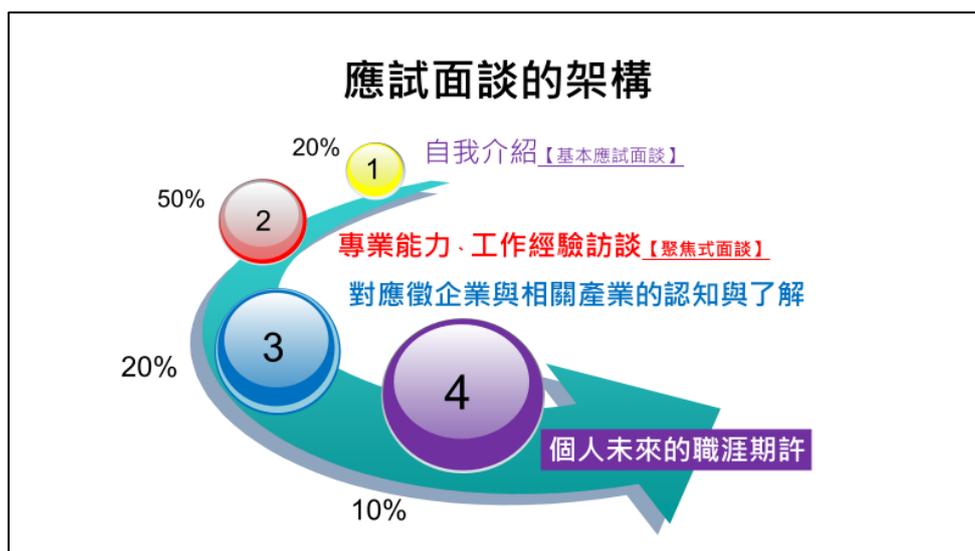
接下來提供五個面試要注意的要點：儀態端莊、守信守時、服裝正式、問答得體、態度認真。尤其是“態度”，從您對面試這件事的因應程度，就可以判

斷您是來做事，還是來亂的。企業用人的標準，軟實力要比硬實力（專業力）來的重要，包括主動積極度、責任感、抗壓性等。這些反應的是自我管理、時間管理與情緒管理的能力。



【指導語】

要知道：魔鬼藏在細節裡！當您對事、對人認真時，人家才會對您認真看待。



【指導語】

面試時間的長短會依據應徵職務的重要性與複雜度而有差別，但是架構大致相同。先做自我介紹，再來專長、資歷，對應徵的工作職務的認知，最後是對未來的期許。

要提醒大家的是，您的豐功偉業基本上在履歷自傳中已經載明，人資部門也已經做初步篩選過，因此，在實體面對面的時候，應該把握機會將您正向人格特質做充分的展現，同時，口語表達、溝通能力也是重點。您不需要把面試當作演講比賽，但是，您的美好，一定要讓人看得到！

自我介紹的功用

1. 我是誰~ 好記!
2. 我的價值~ show 亮點
3. 有意義的連結~ 賣點(視情境而定)



一招半式
走天下



祖宗八代
一點名



基本資料
照念一遍



【指導語】

實體求職面試的第一關，就是自我介紹，這是您個人形象管理的整體展現機會，它的重點就是 show 亮點，推賣點。所以，千萬不要一招半式走天下，照著基本資料，祖宗八代一點名的念一遍。要依據情境、與對方有連結的價值，作為您的亮點與賣點的主軸。注意：盡量用一個好記的名號替代您的名字，綽號、小名，或是英文名字都可以，只要能夠琅琅上口就好。



工具 1.

路是自己走出來的！

自我品牌行銷術

60 秒 自 我 介 紹		Position 起- 以終為始(立場)	10"	破冰/ 讓人眼睛一亮過目不忘的名號 直接切入會談重點
		Reason 承- 理由	30"	我的籌碼: 人格特質/ 專長/ 亮點
		Evidence 轉- 實例 證據	15"	投其所好: 視公司需求 專業證照/具體作品
		Position 合- 歸納 重述立場	5"	再次強調亮點 非您不可

【指導語】

接著要傳授大家的是工具 1：自我品牌行銷術，也就是 60 秒自我介紹，如何在短短 1 分鐘內，讓企業非你不可？

我們利用演講的黃金流程 PREP 來告訴大家 60 秒的自我介紹架構。PREP 架構：

1. P 立場 (Position)：起，破冰。用一句話說明您的基本訴求或立場。
2. R 理由 (Reason)：承，簡要解釋您的基本訴求。
3. E 證據 (Evidence)：轉，舉例或證據來支持您的主張。
4. P 立場 (Position)：合，結論句，再度重申您的基本訴求。

我們利用 PREP 來架構自我介紹的話，一開場，最好有個讓人過目不忘的名號，接著講明今天前來應徵的職務，我擁有甚麼籌碼可以擔任這個職務，接著舉出實例驗證，最後，強調我就是您要找的人。

60" 電梯簡報- 自我介紹口條	起	您好,我是 _____ 可以叫我 _____ 畢業於 _____ (大學)
	人生目標	我一直希望我能夠成就 _____ 今天在貴公司我看到了希望
	性格 興趣 專長	我的個性: _____ 我的興趣: _____ 我的專長: _____ 在校期間(前公司)我參與過 _____ 活動(專案) 我主要負責 _____ 曾經得到 _____ 獎項/事蹟
	標的	貴公司的經營理念是 _____ 我所應徵的職務主要負責 _____ 以我的專長我可以為公司貢獻 _____
Ending	如果有幸進入貴公司服務 我當秉持 _____ 的工作與學習態度 努力達到公司的要求 我相信 我就是貴公司 要找 的人! 謝謝面試官	

特定職務(位) →

價值

【指導語】

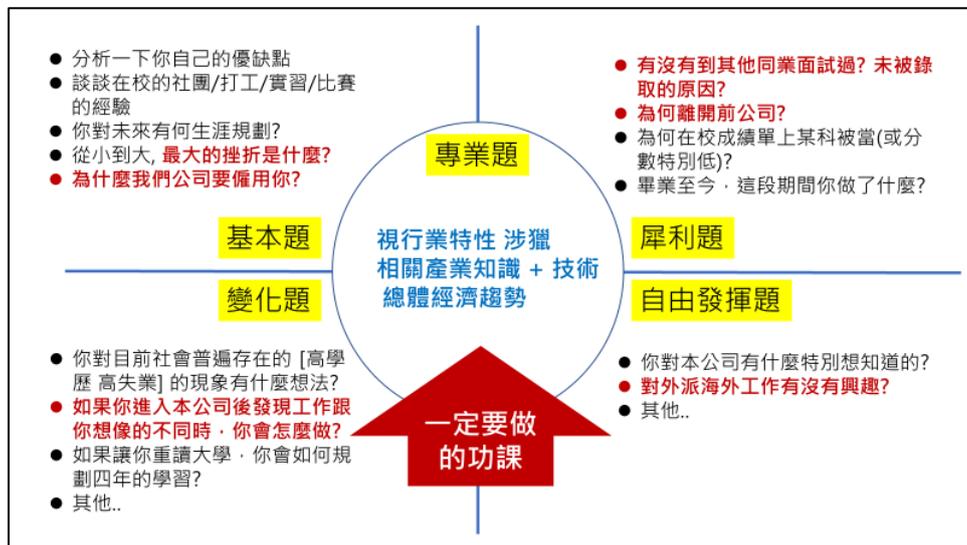
所以，給大家一份口條範本，大家可就前面單元所了解的自己，依據性格/興趣/專長，擇定一個適合的職務，然後思考如何在應徵面試時展現最好的自己。以下老師就以應徵「人資資深專員」為例，做個示範演示：

應徵職務: 人資資深專員

- 起
 - 您好, 我是周鳳瑛, 應徵的是[人資資深專員],
- 承
 - 這項職務在公司是具有戰略夥伴的價值, 必須跟公司的經營策略緊密配合, 最終目標就是找到對的人, 放在對的位置, 然後培訓他能夠把事情做對。
 - 在能力上, 我能夠洞悉人性, 熟悉培訓原理, 懂得規劃課程, 最重要的是, 樂於溝通與協調, 對於上司交辦的任務, 使命必達。這也是我一貫的做事風格與原則。
- 轉
 - 在專業上, 我具備 NCD 國際培訓師及 Career 就業情報的職涯顧問, 能夠利用 CPAS 工具幫公司找到對的人, 然後依據公司的需求規劃培訓課程。同時, 隨時可提供員工的各種職涯諮詢的服務。
- 合
 - 人資資深專員是公司的戰略夥伴, 負責持續提升人力素質與競爭力, 我的專業將能有效促成組織的策略性目標。
 - 再次強調, 我就是您們要找的人! 希望能有機會為公司服務。

給授課教師的 MEMO:

- 自我介紹是個人形象管理的整體表現, 在求職面試過程中具有關鍵性功用。老師的示範可涵括外在儀態與內在口條內涵。示範完後, 給同學 5 分鐘的時間撰寫, 之後, 跟隔壁同學做一對一的練習, 時間約 3-5 分鐘。老師可走動式觀察同學彼此間互動的情況, 適時指導。



【指導語】

因為我們後面會安排給大家面試模擬的機會, 通常大家最怕的是, 面試官問的問題, 不會回答。所以, 這邊老師只針對幾個常被問到的題目稍微示範回應。

1. 基本題：為什麼我們要雇用您（這題 您一定要準備），您必須先說服自己，您是這個職務的最適當人選。
2. 變化題：
如果進到公司適應上如果有問題，您會怎麼做？
如果您是菜鳥，請特別準備一下說詞，因為在人資對於年輕世代的「已讀不回」，上午報到下午就失蹤，相當感冒。所以，這就是您的應變力。
3. 犀利題：
為何離開前公司？如果是轉職的，這一題您一定要準備。保險的作法，以自己的生涯規劃做第一考量，再來是，新公司能夠給您更具挑戰的機會。
4. 自由發揮題：
對於年輕世代，建議您多把握能夠有外派的機會，開拓自己的視野，公司出錢讓您有外派海外，辛苦一定辛苦，但是，絕對有收穫的。

給授課教師的 MEMO：

- 「面試題型與對策」 課前發給每位同學人手一張，之後模擬面試時，可以有參考的題目。老師可以針對科系特性，擇題給予同學回應的建議。
參考資源：《主管必修面試 74 問，找到對的人上車》經理人月刊，Oct. 2016, p.108-124。

(五) 主要活動四：模擬面試 (45 分鐘)

操作摘要句：

換位思考

操作說明：

3 人一組，以猜拳決定分派角色扮演的順序，依序進行三回合模擬面試，最後分享心得。



模擬面試活動

- 3人一組
- 主試官/應試者/觀察者
- 角色扮演(換位思考)

- 流程: @回合 10'
- 1. 應試者自我介紹
- 2. 主試官抽題 問答
- 3. 自由發揮

- 請您深刻體驗當下感受

【指導語】

接著我們要進行模擬面試活動，請大家找好 3 人一組，以猜拳分出 1,2,3 順序。我們將進行三回合，每回合 10 分鐘。

首先第一回合，請 1 的同學先扮演主試官，2 的同學扮演應試者，3 的同學扮演觀察者。之後，第二回合由 2 的同學扮演主試官，第三回合則由 3 扮演主試官。

每一回合 10 分鐘的流程：

1. 先請應試者 60 秒自我介紹，
2. 主試官從信封抽一題目唸出來(請主試官體驗：當您問出那樣的問題，您期待來應徵的人，給您什麼樣的答案)。應試者 2 請回答，後續主試官可適度接續提問(自由發揮)。
3. 最後，主試官請給應試者一個自由發揮提問的機會。請觀察員仔細觀察兩位

一問一答的適切性。

給授課教師的 MEMO:

- 在安排面試時，場地視情況可稍做區隔，每組 3 人：1 主試官+1 觀察員+1 應試者，也可 4 人：1 主試官+1 觀察員+2 應試者。40 人班級 可分 10 組。行業與職務可事先設定或是讓同學自由發揮。如果場地不允許分組面試，可考慮做（五*）另外的選擇。
- 關於事先設定的行業與職務，建議老師可參考附件四的「職務說明書」表格預先設定職務需求情境，提供給主試官，以作為提問的依據。觀察員的點評單如附件六。

反思與回饋



主試官 (换位思考):
從應徵人的自我介紹及題目的回應 有投您所好嗎?

觀察員 (冷眼旁觀):
應試者表現的優劣? (您可以表揚哪位夥伴)

應試者 (自我批判):
依據題目有展現出最好的自己嗎?

【指導語】

現在我們徵求幾位夥伴就您擔任的各種角色，給予心得回饋。

1. 主試官，請您换位思考，您覺得應試者的回應有投您所好嗎？您會僱用他嗎？
如果不會 原因是什麼？
2. 觀察員，您覺得哪位應試者的表現相當優，您以第三者來看，要讚揚他一下，
他好在哪裡？
3. 應試者，您覺得自己表現的如何？有展現最好的自己嗎？如果再來一次，您
會在哪裡調整？

(五*) 另外的選擇：集體模擬面試示範 (30 分鐘)

集體面試示範組(老師指派)

- 主試官由老師擔任(或可邀請業師)
- 觀察員1 + 應試者 3

場地布置重點:

1. 讓學員能夠看到彼此
2. 檢測學員適應境界的彈性

□主試官 觀察員

5'	主試官開場 + 應試者自我介紹(@1')
10'	@應試者就基本題以抽籤方式作答
10'	變化題/搶答
5'	自由發揮題/搶問

【指導語】

今天我們邀請三位同學上台示範求職面試，主試官由老師（或邀請業師）擔任，另徵求一位觀察員。我們今天的徵員項目是：XXX（與系所相關的職務），請同學上台入座。

1. 首先，請依序作 1 分鐘自我介紹。
2. 接下來，每一位我會詢問一題基本題，請簡要回答（2-3 分鐘）。
3. 「變化題」這個題目那一位可以先回答？針對前一位的說法，您有何看法？
4. 最後，各位對公司有沒有什麼問題要提問？

(六) 伴手禮：有效溝通四口訣 (5分鐘)

操作摘要句：

知己-知彼-換位思考-主動出擊

操作說明：

總結兩大活動後，以簡潔的口訣，讓學員銘記在心。同時強化「利他」的溝通心法，用以延伸課程的效益。



【指導語】

總結求職面試的體驗，這邊再提供大家一個可以帶著行遍天下的工具：有效溝通的四口訣，知己-知彼-換位思考-主動出擊。

最開頭，是從「知己」開始，也就是說，您自己先想清楚，為什麼要進行這場溝通，您的目的是什麼。就如這場面試，您是要應徵某項職務，您必須清楚自己擁有甚麼籌碼。再來，「知彼」，對方在意的是什麼？您的籌碼必須是對他有價值的，是他需要的。接著要「換位思考」，您要從他的立場來思考您們之間的溝通，要怎麼幫助他解決他的問題，也就是如何利他。最後，「主動出擊」，選擇適合您的戰場，且取得主導權，能夠有效的展現您擁有的成果。其中最重要的關鍵，就是「利他」，當您心存利他，必定通行無礙，這是最佳的溝通/談判的神器。

(七) 總結：命運掌握在自己手上 (5分鐘)

操作摘要句：

2 心法 2 工具，利他是最佳溝通/談判的神器。

操作說明：

總結單元的重點，鼓勵開創自己獨特的樂章，強調命運掌握在自己手上。



【指導語】

這個單元我們談求職心法與自我行銷，就是就業的競爭力。我們提供大家履歷與面試的技巧，目的在協助您告訴這世界「我是誰」。這單元教您 2 個心法：

1. 心法一： 我的美好要您看得到! (秀亮點)
2. 心法二： 我的價值要您用得到! (推賣點)

提供給您 2 個工具：

1. 工具一： 60 秒電梯簡報，自我品牌行銷術
2. 工具二： 有效溝通的四口訣，知己-知彼-換位思考-主動出擊

並且強調：利他是最佳溝通/談判的神器。



【指導語】

我們要提醒大家一件事：人生的每一步都不會白走。勇敢踏出您的第一步，譜出第一個音符，不要怕走音，人生樂曲沒有一定的章法，您也不需要彈奏完整部命運交響曲，您只要彈出您的獨特樂章。

求職面試的目的在於把對的人放在對的位置，後續才能把事做好做對，適才適所。所以，了解自己是最基本的，認識自己，接納自己，然後選擇適合您的職務，好好做真實的自己，在該職務上把最好、最真實的自己表現出來，這就是求職的最佳策略。



【指導語】

最後，送給大家一個小故事：在寺院裡，有個小和尚調皮的想要挑戰德行高深的老和尚，他有一天抓了一隻小鳥在手上，故意問老和尚：我手裡是什麼？

老和尚老神在在的說：是隻小鳥。

小和尚再問：是活的還是死的？

老和尚慢慢的說著：您手一捏它就死；您若慈悲放手，它就能遨翔天際，自在的活！

各位同學，您的命運就如那隻小鳥，要它爛死在掌心，或是自在遨翔天際，完全掌握在您自己的雙手，請您用心靠自己的雙手、雙腳，找到自己的舞台，揮灑您獨有的舞姿，成就美好的人生。祝福大家！

給授課教師的 MEMO：

- 請老師可搭配輕緩的背景音樂，營造一個可以好好沉思，面對自己人生課題的氛圍，老師不用急著收拾東西，可以好好目送同學下課，給予他們精神的支持。

(八) 延伸活動：影音履歷製作說明 (3 分鐘)

操作摘要句：

自媒體時代，請善加利用網路資源，建立個人品牌形象。

操作說明：

1. 提供網路資源
2. 課後作業規範與期限
3. 評分標準

【指導語】

1111 人力銀行/影音履歷教學平台，提供了「企劃準備」「拍攝錄製」「後製剪接」以及不同行業的「影音示範」，可以讓您從完全沒概念，到成為求職達人。自媒體的操作是未來的主流趨勢，請大家把握機會提早做準備，記住：機會是留給準備好的人喔！

給授課教師的 MEMO：

- 對於影音履歷的製作與教學，老師們最大的障礙都是來自「工具不熟」、「自己沒操作過」。請老師充分利用網路資源平台，利用範例作引導說明，鼓勵同學自主學習，他們的創意一定會超出您的預期的。

影音履歷評量重點

項次	評分標準	權重
1	內容完整度 (基本資料、自傳、學經歷、應徵職務等)	30%
2	內容與應徵職務切合度	25%
3	創意發想內容	20%
4	自我專長特質與熱誠展現度	15%
5	製作技巧	10%

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

一家沒賺錢的小公司竟讓郭台銘掏六千萬投資，取自 [https://](https://plus.104.com.tw/activity/0d225c15-0484-4289-b149-3610e7d2b434)

plus.104.com.tw/activity/0d225c15-0484-4289-b149-3610e7d2b434

陳秀美 (2016), 「實用中文」之融入式教學研究——以「影音履歷」融入自傳與企劃書為例, *德霖學報*「第 30 期」。

畢業生投履歷 5 大禁忌 沒照片自傳石沈大海，取自 [https://](https://www.cardu.com.tw/news/detail.php?37869)

www.cardu.com.tw/news/detail.php?37869

4 種常用的演講結構：黃金圈法則結構、PREP 結構、時間軸結構、金字塔結構，取自 <https://www.jianshu.com/p/0c178e1de276>

臧聲遠 (2013), 「履歷面試密技大公開」, (四版), *就業情報*。

羅新興、李幸穗 (2004), 「應徵者面談過程所呈現的訊息對面談評價的影響——以企業員工的招募甄選為實驗情境」, *人力資源管理學報*, 4 (3), 55-72。

Posthuma, R. A., Morgeson, F. P., & Campion, M.A. (2002) “Beyond employment interview validity: A comprehensive narrative review of recent research and trends over time”, *Personnel psychology*, 55 (1) , 1-81.

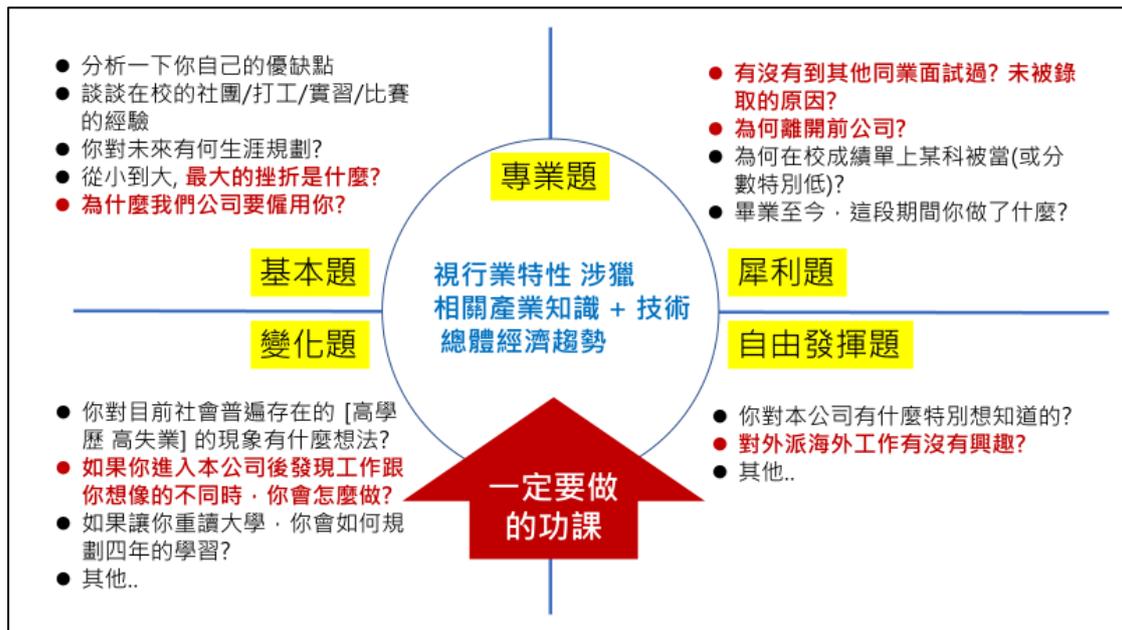
(P25) 附件一、60 秒電梯簡報-自我介紹口條

起	口試官好,我是_____ 畢業於_____ 大學
人生目標	
性格 興趣 專長	<p>我的個性: 我的興趣: 我的專長:</p> <p>在校期間我參與過 _____ 活動</p> <p>我主要負責 _____</p> <p>曾經得到 _____ 獎項/事蹟</p>
標的	<p>貴公司的經營理念是 _____</p> <p>我所應徵的職務主要負責 _____</p> <p>以我的專長我可以為公司貢獻 _____</p>
Ending	<p>如果有幸進入貴公司服務</p> <p>我當秉持 _____ 的工作與學習態度</p> <p>努力達到公司的要求 我相信</p> <p>我就是貴公司要找的人! 謝謝口試官</p>

(P25) 附件二、60 秒電梯簡報-自我介紹口條 (範例)

起	口試官好,我是 <u>李小明</u> 畢業於 <u>台中科技</u> 大學
人生目標	想成為對下一代的學習有貢獻的教師
性格 興趣 專長	<p>我的個性: <u>負責</u> 我的興趣: <u>閱讀</u> 我的專長: <u>英文、翻譯</u></p> <p>在校期間我參與過 <u>英文文學比賽</u> 活動</p> <p>我主要負責 <u>總召, 規劃整體活動</u></p> <p>曾經得到 <u>英文文學, 翻譯文學比賽冠軍</u> 獎項/事蹟</p>
標的	<p>貴公司的經營理念是 <u>培養下一代國際接軌的能力</u></p> <p>我所應徵的職務主要負責 <u>教導英文口語、寫作能力</u></p> <p>以我的專長,我可以為公司貢獻 <u>英文教學教材編撰, 翻譯工作</u></p>
Ending	<p>如果有幸進入貴公司服務</p> <p>我當秉持 <u>負責, 熱情</u> 的 工作與學習態度</p> <p>努力達到公司的要求 我相信</p> <p>我就是貴公司 要找 的人! 謝謝口試官</p>

(P25) 附件三、面試題型



(P25) 附件四、職務說明書

職務說明書		
1	職位名稱: 所屬部門: 直屬上級:	標示部門- 職位以及相關的組織結構
2	工作職責:	清楚條列工作內容
3	學歷: 專業:	聘用遴選的基本條件與標準
4	工作經驗: 證照:	職務的特別限制與專業要求
5	能力要求: 個性:	職務需要的人格特質 要找的是適合這工作的人

(P25) 附件五、職務說明書 (範例)

職務說明書	
1	職位名稱: 教師及翻譯員 所屬部門: 教學部 直屬上級: 陳大華 標示部門- 職位以及相關的組織結構
2	工作職責: 英文教學, 英文筆譯 (英翻中, 中翻英) 清楚條列工作內容
3	學歷: 最低大學, 本科畢業 專業: 教師專業, 翻譯 聘用遴選的基本條件與標準
4	工作經驗: 翻譯, 教學相關經驗 證照: 托福 87分 職務的特別限制與專業要求
5	能力要求: 自覺, 能獨立工作 個性: 有熱忱, 細心 職務需要的人格特質 要找的是適合這工作的人

(P25) 附件六、觀察員點評單

觀察員的點評單		
項目	應試者	主試官
角色扮演	自我展現	識人敏銳度
對話內容	應答合宜度	提問適切性
整體態度	積極性	專注度

(P25) 附件七、觀察員點評單 (範例)

觀察員的點評單		
項目	應試者	主試官
角色扮演	自我展現 有點緊張, 整體越來越自在	識人敏銳度 不夠 有專業自信
對話內容	應答合宜度 能把自己的能力凸顯	提問適切性 都有問到重點
整體態度	積極性 有點內向但是積極度高	專注度 很專注提問對方

單元名稱：A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展

修訂日期：2019 年 8 月 31 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

毛菁華（致理科技大學 副教授）

黃菲菲（致理科技大學 副教授）

劉淑慧（國立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（國立彰化師範大學輔導與諮商學系 碩士班）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明：

<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明：

毛菁華、黃菲菲、劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠（2019）。SMART 規劃個人發展。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/H1U73WhDVHA>

學生版：<https://youtu.be/OZi04aZDXk8>

摘要

- 學生在上次的的課程當中，透過 CCN 或者 CVHS 系統，自我探索價值觀、職業興趣，探索出三種最適合或最喜歡的職業，根據這三種職業所需要的能力做個人發展規劃（PDP）。
 1. 講授目標訂定的 SMART 原則，並給予範例說明。
 2. 請學生依據 SMART 原則，撰寫自己期望發展的，且近期可行的分段目標。

3. 請學生分組討論執行計畫時可能遇到的困難，書寫與分享，並互相寫下建議與鼓勵。
4. 講解生涯九宮格之步驟與行動，並給予範例說明。
5. 請學生撰寫生涯九宮格，聚焦描繪出未來的職業目標。
6. 播放學生的 PDP 成果影片。
7. 講授時間管理原則方法並給予範例說明。
8. 總結：鼓勵同學實踐計畫以達理想。

一、單元定位

(一) 基本資料

主軸 與 單元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢	L2 提升優勢	
	<input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	<input type="checkbox"/> L21-1-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作	P2 展現個人競爭力	P3 掌握職場社會化
	<input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業 視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯 焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創 打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動 拓展職涯	<input type="checkbox"/> P21-新 2 在實做中 統整 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來 工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想 現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與 自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	<input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進 入 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護 與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場 社會化_組織潛規則 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場 社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
	A 職涯籌劃實踐		
	A1 打造希望感	A2 提升實踐力	
	<input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 <input checked="" type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造 未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	<input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____
課堂 場景 設定	無		

授課者	
教師課前準備	1. 電腦、投影機、檔案所需軟體（PowerPoint, Media Player, Word, Chrome）。
教學資源工具	1. 教學檔案、活動單。
作業	1. 書寫活動單。
評量方式	1. 教師訂定。
備註	1. 請學生攜帶 CCN 系統自我探索結果資料。 2. 如尚未使用 CCN 系統測量價值觀與職業興趣量表，需上課前完成此項測量。

（二）學習目標：

1. 學習目標管理：應用 SMART 原則訂定目標。
2. 實踐行動計畫：應用時間管理與學習策略執行計畫。（實踐力、專注力）
3. 分組討論：分組討論執行計畫可能遇到的困難，書寫與分享。
4. 應用夢想九宮格描繪理想生涯（職業）目標。
5. 完成個人發展計畫（PDP），以及自我監督與反思執行計畫的過程。（反思力、改變力）

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	形成未來理想生涯之近期目標，以 PDP 實踐。
	執行力	運用時間管理與策略執行計畫。
	建構力	應用 SMART 原則訂定目標，建構行動計畫。
	開放力	瞭解與分享他人的困難，並能互相鼓勵。
	生命力	
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	實踐 PDP 以累積軟硬實力。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	勾勒未來理想生涯之具體目標。
	實踐理想生活	實踐 PDP 以達到理想生活。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	持續自我監督反思調整目標實踐計畫。

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

(三) 設計理念

1. 學生瞭解自己的價值觀、職業興趣之後，希望學生經由瞭解與應用 SMART 原則訂定目標，將夢想化為行動，訂定目標，由遠而近，由大而小，以終為始。
2. 書寫執行計畫可能遇到的困難，使同儕互相學習與鼓勵。
3. 學生由 CCN 職業興趣、工作價值觀評量結果，應用 SMART 原則以及生涯九宮格，形成個人發展計畫 (PDP)。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）引起動機：My Dream-Begin with the End（3分鐘）

操作摘要句：

學生上台發表 CCN 自我探索之結果，同儕分享以引起訂立目標，發展自我的學習興趣的動機。

操作說明：

1. 請三位學生上台發表 CCN 自我探索之結果。
2. 或是請三位同學一組彼此分享自我探索之結果。

【指導語】

上次的課程我們透過CCN系統或者CVHS，自我探索價值觀、職業興趣，探索出三種最適合或最喜歡的職業，今天我們接著先分享同學們自我探索之結果，你們藉此瞭解彼此互相學習，或許會遇到志同道合的同學。每位同學都有夢想與理想，那我們應如何訂定目標開始執行，來實現我們的理想呢？你們知道訂定目標也要有聰明的方法才能有效的達到目標！

給授課教師的 MEMO：

- 進行本單元之前需要做好的前置工作：（1）發掘自己的優勢可參考 L1 發掘優勢各單元(包括 L11-乙 1 梳理高峰經驗、L12-乙 2 發掘志趣熱情、L13-乙 3 掌握才幹資產、L140-建立個人特色)；（2）掌握職場需求可參考 P1 體察職業運作各單元(包括 P11-丙 1 職業視窗六宮格、P12-丙 2 職涯焦點人物誌)
- 進行本單元之前需要做好前置工作：請學生使用彰化師範大學華人生涯網(<http://careering.ncue.edu.tw/style/>)探索自己的職業興趣以及使用 CVHS (<http://www.cvhs.fju.edu.tw/cvhs2014/system/aboutUs>) 探索自己的工作價值觀，以利進行個人發展計畫。

(二) 主要活動一：SMART 訂定目標 (25 分鐘)

操作摘要句：

瞭解和應用 SMART 原則訂定目標，有利於管理、執行目標。

操作說明：

1. 說明目標設定的重要。
2. 說明何謂 SMART 原則。
3. 示範 SMART 原則應用之範例。
4. 請學生聚焦並撰寫一個近期可行的目標。

【指導語】

說明目標設定的重要。

為了要實現自己的目標，將我們的需要轉變為驅動力，使行為朝著一定的方向努力，在過程中，將自己的行為結果與既定的目標相對照，經進行調整和修正行為，最後達成目標。為了要達到自我的目標與期望，學習如何自我引導、控制自己的行動，有系統的計畫行事，使努力能夠邁向目標。

告知學生目標設定理論的研究，明確的、困難的目標比起容易的、模糊的、抽象的目標，帶來更高的工作表現。人們由追求重要並有意義的目標將帶來的成功與幸福的感覺 (Locke & Latham, 2002)。

因此目標設定須注意到的一些重點：

- (1) 設定明確具有難度或挑戰性的目標，並且是可以評量或測量的。
- (2) 設定多個短期目標以達成長期目標，並設定時間表。
- (3) 在實踐目標的過程中，提供適當的回饋與評估。
- (4) 目標承諾。
- (5) 任務策略。

何謂SMART原則。

目標管理有許多方法，介紹務實與有效的目標管理方法SMART-F並舉例說明：

- (1) Specify: 具體的、明確的 (英文要變好 VS. 強化英文的口語能力)
- (2) Measurable: 可以量化的、可衡量的 (英文要變好 VS. 多益考700分以上)
- (3) Achievable: 能夠實現的、可達成的 (一年內多益考到900分VS. 半年內多益進步100分)
- (4) Result-oriented: 注重結果的、符合實際的 (多益考試有助未來工作面試)
- (5) Time-limited: 有時間限制的、要設定時間表 (英文的強化需在大二完成)
- (6) Flexible: 可調整 (多益的目標分數是800, 允許有10分的誤差)

呈現SMART原則應用於某目標之範例，選用適合學生背景或科系的範例，如附件三。

給授課教師的 MEMO:

- SMART原則強調訂定目標須明確具體，量化利於檢視，可以達成是務實可行，在某段期間內達成，方不至於落於發散，拖延。目標的相關性是指實現此目標與其他目標的關聯情況。如果實現了這個目標，但對其他的目標完全不相關，或者相關度很低，那這個目標即使達到了，也較無法累積成果。目標達成後也需給自己誤差的彈性。
- 可以使用以下的概念圖說明執行計畫之流程。應用 SMART 原則訂定目標之後，執行計劃過程尚需自我監督與反思，發現所能達成與不能達成的部分為何？困難為何？修正為可執行可達成，並需有助於實現目標的計畫。而修訂目標需視情況而定，不一定需要。



(三) 主要活動二：訂立 SMART 目標與鼓勵 (20 分鐘)

操作摘要句：

應用 SMART 原則撰寫一個近期目標，分組討論執行計畫可能遇到的困難，書寫與分享。

操作說明：

1. 請同學們訂定一個近期可行目標，並依照 SMART 原則撰寫。
2. 3~5 人一組，先寫下自己執行計畫時，可能遇到之困難。
3. 同組同學互相說明、分享彼此的困難，互相給予建議，寫下建議與鼓勵。
4. 請同學將自我目標管理相關的資料整理，以便於留存檢視。

【指導語】

同學們在設定目標之後，執行計畫都可能會遇到一些困難，這是可以預見的，因此，先請同學們先個別寫下自己的會遇到的困難，然後和同組同學說明與討論，同學們互相給予克服困難的建議和鼓勵。

分組討論人數在3到5人比較適當，每位組員發想自己可能遇到的困難，同時也是自我檢視過去的行為，改善或精進未來，期望產生預防的效果。

同學也可以互相了解到彼此之間有相同與不相同的困難，藉此互相學習克服困難的方法，也能夠互相打氣加油。最後請每位同學將其他同學的建議和鼓勵留下來，在執行計畫的過程中對自己都是一個良好的回顧和鼓勵。

給授課教師的 MEMO：

- 學生一般會面臨的困難有其類似處與非常相異處，例如，偷懶拖延、害怕說「不」、貪求過多、完美主義、方法不對、不善利用零碎時間、欠缺自律、生活複雜、時間估算得下切實際、易分心。
- 目前的版本是以「SMART 訂定目標」、「訂立 SMART 目標與鼓勵」取代 105 年版本設計中的「穿越時光機-從現在到未來」(430 頁)，因為兩種教學設計與活動風格均不同，建議依學生類型的適合程度，使用不同的版本。

(四) 主要活動三：理想生涯九宮格 (25 分鐘)

操作摘要句：

講解生涯九宮格之內容與應用，舉例示範，然後讓學生實際撰寫生涯九宮格。

操作說明：

1. 老師講解生涯九宮格之內容與應用方法，並舉例示範。
2. 請學生撰寫生涯九宮格，聚焦描繪出未來理想的職業。
3. 播放學生的 PDP 成果作品，以激勵學生努力實踐計畫，達到理想。

【指導語】

現在請同學們思考未來想要從事的理想職業或工作，（停頓短暫時間），老師應用一張生涯九宮格幫助各位同學想像未來的理想職業可能面對的種種考驗。生涯九宮格包含九項：理想生涯目標、信念、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動、見證。如附件四。

以開一間咖啡店為例說明生涯九宮格，請老師參考105年版本的理想生涯九宮格活動單範例（438頁）。

由左上開始，「信念」：請同學寫下一些信念，在遇到困難或挫折的時候，可以給予自己支持和鼓勵。除了信念，此表結合SWOT分析的概念：優勢、劣勢、資源（機會）、阻礙（威脅）。

「步驟」與「行動」的部分應用SMART原則，訂定小的目標，然後將目標化為「行動」，許多小目標達成後累積成大目標。例如，「步驟」中學習餐飲相關配置能力，「行動」上可以報名餐飲的訓練；「步驟」中想要學習財務管理的知識，「行動」上可以在校內選修商管課程。

說明生涯九宮格之內涵後，請同學們聚焦未來想要從事的理想職業或工作，應用生涯九宮格之步驟思考，仔細省思理想生涯目標、信念、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動，請按照順序填寫，如有疑問請發問。

播放一位學生的PDP成果簡報，讓同學更清楚瞭解如何整合自己的PDP。即，學生從CCN職業興趣、工作價值觀評量結果探索自己的興趣與能力，接著應用生涯九宮格撰寫目標、優劣勢、步驟等，付諸行動方案。

給授課教師的 MEMO:

- 學生的 PDP 成果簡報，請參考附件五。簡報內容包含職業興趣量表、工作價值觀量表、能力&職業探索、夢想九宮格。學生以自我探索的結果，分析自我的理想生涯目標，擬出步驟與行動，以及請同學見證與鼓勵。

(五) 主要活動四：有效的時間管理（24分鐘）

操作摘要句：

時間管理者需要掌握正確的方法，並養成良好的時間管理習慣。

操作說明：

1. 說明計畫執行時需要應用正確的時間管理方法以達到效果。
2. 講授時間管理方法：80/20法則、史蒂芬柯維的時間四象限法。
3. 請同學練習寫「時間四象限」。

【指導語】

同學們完成理想生涯九宮格後，有效的運用時間是達成目標的要素之一。時間管理與工作管理有兩個原則：一是80/20法則；另外一個是時間管理的四象限。

請同學先瞭解重要的時間或工作管理概念：80/20法則、史蒂芬柯維的時間四象限法。

(1) 80/20法則（抓重點）

如果能掌握最重要的20%部分，即可得到80%的效益。時間管理注重掌握關鍵部分，以產生大部分的效果。例如，一本書裡如我們能夠掌握20%的核心內容，此書學習的效果就可以達到了八成。同學也能思考的在一天的生活當中，20%最重要的時間可能在什麼時候？如果最重要、最有精神的時間是早上的四個小時，這四小時可以用來做最重要的事情。在我們的大大小的目標當中，能掌握最重要的20%的目標，好好的努力和經營就可以達到80%時間的管理。

(2) 史蒂芬柯維的時間四象限法：「緊急且重要」、「不緊急但重要」、「緊急但不重要」、「不緊急不重要」。如附件六。

時間的管理象限主要有兩個向度：一是事情分為緊急或不緊急，另一個是我們認為事情重要或不重要，以這兩個向度分為四個象限。第一象限是非常的緊急也非常的重要，所以我們會忙碌地追趕完成這項工作；

而第二象限可謂為目標管理象限；例如，為達到某個目標有些事情需要進行，這些事情很重要但是不緊急，在目標管理當中，這是很重要的一個象限，我們應把時間多放在這個「不緊急但重要」象限上。

「緊急但不重要」象限，例如，需要完成別人期待的事情，我們只將部分的時間放在這裡，以免浪費時間。而「不緊急不重要」象限，例如，證照考試在即，還跟朋友講電話聊天。如附件七。

時間管理當中很重要的核心部分，是把我們很重視的目標提前做準備，預留時間做，預防意外狀況發生，分階段完成，目標便能夠如期的完成。如果我們沒有辦法事先好好的規劃以及努力執行，一再的拖延就會變成第一象限「緊急且重要」，非常緊急又必須在期限內完成，形成了非常焦慮和壓力的狀況。

要改變這個惡性循環，我們仍需要投入較多時間去做「重要但不緊急」的目標任務，然後分出部分時間與精力去處理「緊急但不重要」的瑣事，以及避免「不緊急不重要」的事情。

給授課教師的 MEMO：

- 良好的時間管理者需要經歷三個成長階段，包含改變錯誤的時間觀念、掌握正確運用時間的方法、以及養成良好的時間管理習慣。
- 可以額外補充其他時間管理方法，如 45/15 法則、120 法則、焦點法則。
- 焦點法則（一粒沙法則）：指一次只處理一件事；一次只煩惱一件事。避免將心力同時分散在太多事情上而降低效率，將事情單純化而提高效率。
- 45/15 法則：將一小時的時間分為 45 分鐘及 15 分鐘。前 45 分鐘分給需要全神貫注的事情（e.g.準備考試，完成重要報告...）；後 15 分鐘用在必要，但是不需要格外專注的事項上（回 line，答覆 FB 留言...）。若 15 分鐘到了，將尚未完成的事留到下一個 15 分鐘。並使第二個 45 分鐘回到需要全神貫注的事情。
- 120 法則（保留彈性時間）：120 法則即評估所需工作時間時，給予 20% 的彈性時間。因為人們常低估自己完成工作所需的時間，加上 20% 的彈性時間可以讓工作較從容的完成。例如：準備課程考試所需要的時間往往多於預計的時間。

(六) 總結：勇於夢想始於跬步 (3分鐘)

操作摘要句：

個人發展計畫 (PDP) 為夢想實踐計畫，步步為營，邁向夢想。

操作說明：

1. 說明目標實踐過程中，自我監督與反思計畫實施情形如何，非常重要。請同學與好友互相督促，並鼓勵同學不斷實踐計畫與反思。
2. 預告下次課程主題。

【指導語】

經由今天的活動，我們訂定了實現夢想的目標，以及實踐目標的計畫，需要透過各位同學自我監督與反思，實施一段期間後，可以修訂計畫和繼續執行，以達到目標。各位同學也透過自我反思，瞭解自己可能遇到的困難，和同學們分享討論，並且收到其他同學的建議和鼓勵，期望在彼此的砥礪督促之下，各位同學都能夠持續向前，累積自己的實力，實現自己的目標。

給授課教師的 MEMO

■ 可以請同學找到自己的格言以激勵自己。老師也可以給同學以下格言鼓勵同學。

- (1) Dream Big; Start Small!
- (2) Achieve Your Dreams-Small Steps Add Up to Big Goals.
- (3) Each and every step you take must move you toward your goal!

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

毛菁華等編著（2012）。*生涯規劃與發展*。新北市：華立圖書公司。

劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅慧（2016）。*打造未來願景_編製劇本*。教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材。437-439。

Locke, E. & Latham, G. (2002) . Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*, 57, 705-717.

(A12-1-己 12) 附件一、SMART 活動單

短期學習目標： _____ (完成日期)					
明確的	可測量的	可完成的	實際的	有時限的	有彈性的

(A12-1-己 12) 附件二、SMART 活動單 (範例一)

預期目標	明確的	可測量的	可完成的	實際的	有時間的	有彈性的
1. 畢業前專業證照至少 5 張						
2. 每天讀書兩小時。						
3. 三個月內戒菸 (晚睡晚起 玩game 等想改進的惡習)						
4. 在今晚六點前完成工作						
5. 在今天下午三點前寫完一段 250-300 字的緒論						
6. 在 24 小時內完成一篇 1000 字的報告						
7. 從十月起參加更多的研討會						
8. 這學期所有的課程都進步 5 分	V	V	V 期中 重要	有獎 學金	106 -2	誤差 0.5 分
9. 在下學期開學前找到一份三個月的臨時工作						
10. 在九月前找到一份兼職工作						

(A12-1-己 12) 附件三、SMART 活動單-F (範例二)

<p>下一個學年度 想要達成的目 標</p>	<p>為了達成目標應採 取的行動</p>	<p>預計開始行動的 日期</p>	<p>同學給予回饋 (可能會碰到的 困難&建議解決 之道)</p>
<p>多益 550</p>	<p>每天背 10 個單字 每天閱讀英文文章 半小時</p>	<p>2019/07/01</p>	<p>半途而廢 (無法 持久)</p>
<p>JLPT N2 (日本與能力 測驗)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天背 20 個日文 單字 2. 每天熟悉 3 個文 法 3. 每天至少聽日文 30 分鐘 	<p>2019/07/01</p>	<p>半途而廢 (無法 持久)</p>
<p>考上專業證照</p>	<p>蒐集相關資料, 重新 安排生活作息, 考試 前一、二個月開始每 天花 2 小時準備</p>	<p>2019/09/01</p>	<p>列出要做的行程 表監督自己, 讀 書要專心, 晚上 不要太晚睡。</p>
<p>不要沉迷於手 機, 多花時間在 閱讀各類書籍</p>	<p>手機使用時間一天 不超過 2 小時, 每天 閱讀至少 2 小時。</p>	<p>2019/07/01</p>	<p>自己懶散就往 了, 易被網路世 界誘惑。 解決: 限制自 己, 規定自己玩 手機的時間, 要 有意志力!</p>

(A12-1-己 12) 附件四、理想生涯九宮格活動單

<p style="text-align: center;"><u>信念</u></p> <p>給自己一些話勉勵自我持續面相這個理想</p> <p>有志者事竟成，只要相信自己，沒有什麼是辦不到的。</p>	<p style="text-align: center;"><u>步驟</u></p> <p>我需要經過哪些準備的過程與步驟?</p>	<p style="text-align: center;"><u>劣勢</u></p> <p>有那些自我劣勢會影響我達到理想</p>
<p style="text-align: center;"><u>資源</u></p> <p>有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源?</p>	<p style="text-align: center;"><u>理想生涯目標</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>阻礙</u></p> <p>要達到理想目標會有那些外在阻礙?</p>
<p style="text-align: center;"><u>優勢</u></p> <p>我已具備那些自我優勢會幫助我達到理想</p>		<p style="text-align: center;"><u>行動</u></p> <p>最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</p>

(A12-1-己 12) 附件五、理想生涯九宮格活動單 (範例)

<p>信念</p> <p>給自己一些話勉勵自我持續面相這個理想</p> <p>有志者事竟成，只要相信自己，沒有什麼是辦不到的。</p>	<p>步驟</p> <p>我需要經過哪些準備的過程與步驟？</p> <ul style="list-style-type: none">考取理專相關證照研讀專業科目，儲存財務金融相關知識加強電腦程式之技術加強外語能力，提升競爭力	<p>劣勢</p> <p>有那些自我劣勢會影響我達到理想</p> <ul style="list-style-type: none">缺乏理財相關知識外語能力不夠能接觸此行業的機會不多較少理財、投資的經驗
<p>資源</p> <p>有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源？</p> <ul style="list-style-type: none">學校圖書館可以借閱相關書籍網路上可以找到的許多考證照、實習的資料學校有安排職場實習校內、校外都可以自由參加	<p>專業</p> <p>理財專員</p>	<p>阻礙</p> <p>要達到理想目標會有那些外在阻礙？</p> <ul style="list-style-type: none">AI時代來臨，人力逐漸被取代。必須具有專業證照、大學學歷，才能從事此行業。
<p>優勢</p> <p>我已具備那些自我優勢會幫助我達到理想</p> <ul style="list-style-type: none">清楚職業的大方向善溝通不怕面對顧客具國稅局實習經驗	<p>行動</p> <p>最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</p> <ul style="list-style-type: none">報考理專相關證照多閱讀財務金融書籍學習投資、理財多運用網路資源學習理財知識	<p>見證</p> <p>朋友的見證與祝福</p> <p>願你能早日實現理想往更好的自己邁進越來越好，加油！</p> <p>—朋友</p>

(A12-1-己 12) 附件六、時間管理象限活動單

時間管理-事務分類表 (列出我的事情的輕重緩急)		
	緊急	不緊急
重要		
不重要		

(A12-1-己 12) 附件七、時間管理象限活動單 (範例)



(呂宗昕,2007 時間管理象限)

單元名稱：A12-3 我的人生製片師

修訂日期：2019 年 9 月 30 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

孫毓英（明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心 主任）

張慕平（國立清華大學教育心理與諮商學系 碩士班研究生）

楊慧琳（玄奘大學應用心理學系 碩士班研究生）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

（<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明：

孫毓英、張慕平、楊慧琳（2019）。我的人生製片師。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：<https://youtu.be/INGtryi8Rac>

學生版：<https://youtu.be/z1J1oKQEYpA>

摘要

1. 引導學生回到個人日常經驗中，為其當前的生涯命名，以提取出目前的生涯風格。
2. 引導學生認識自己的興趣，結合想像力、創造力及行動力，協助學生打造個人生涯願景，勾勒未來發展圖像。
3. 由日常興趣中發掘學生的特質與優勢，並學習打造行動計畫。
4. 鼓勵學生分享自己的生涯願景。

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢 □L11-乙 1 梳理高峰經驗 □L12-乙 2 發掘志趣熱情 □L13-乙 3 掌握才幹資產 □L14 打造個人特色	L2 提升優勢 □L21-1-丁 1 多元學習經驗 □L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 □L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 □L23-乙 5 檢視今日學習 □L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作 □P11-丙 1 職業視窗六宮格 □P12-丙 2 職涯焦點人物誌 □P13 三創 打開新視界 □P14 國際移動 拓展職涯	P2 展現個人競爭力 □P21-新 2 在實做中 統整 □P22-乙 4 開創未來 工作 □P23-乙 6 統整理想 現實 □P24-戊 2 求職與 自我行銷 □P25 求職心法 show 大亮點	P3 掌握職場社會化 □P31-戊 1 角色脫離- 進入 □P32-丙 3 職場守護 與捍衛 □P33-1-戊 3 職場 社會化_組織潛規則 □P33-2-戊 4 職場 社會化_高效習慣 □P34 職場互動順勢行 □P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感 □A11-甲 1 圓滿人生 怎麼過 □A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 □A12-2-己 11 打造 未來願景_勾勒圖像 ■A12-3 我的人生製片師 □A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 □A21-1-己 22 盤點實踐資產 □A21-2-己 13 享受意外變動 □A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 □A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 □A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 □A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2+2 節 (4 節)	場地	■一般教室 □電腦教室 □其他特殊場 地:-----
課堂場景	1. 體驗性活動、創作、對話與反思。		

設定	
授課者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一般教師具備牌卡使用及生涯規劃的基本概念。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。
教師課前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師於此單元實施前，先瀏覽過每位學生的「自畫像」，以為本單元的進行預作準備。 2. 需事前熟悉「尋嘗日：生活興趣探索卡」的使用方式及設計理念，最好能夠自己先使用過（用於個人探索），試著回答何以喜歡某幾項日常活動，並與個人特質連結。事先熟悉「生活興趣興趣探索卡」之操作與帶領方式。
教學資源工具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦、投影設備（播放影片用）、8開圖畫紙（一人3張）、水性美工筆或色鉛筆、多色螢光筆、不透明紙袋或箱子、抓周物品（不易憑觸覺可辨識的物品為主）、尋嘗日—生活興趣探索卡（3~4人/組，1組使用1副即可）、便條紙（可用於記錄學生之討論與分享）、各項活動之範例
作業	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實完成課堂學習單
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量（完成課堂學習單並與同儕討論分享）
備註	

(二) 學習目標：

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	能透過活動的帶領，引導學生從日常生活經驗中來覺察自己的興趣與喜好的活動。
	執行力	讓學生能勇於追求自己所感興趣的事，持續學習、持續投入。
	建構力	引導學生認識自己的興趣，結合想像力、創造力及行動力，協助學生打造個人生涯願景，勾勒未來發展圖像。
	開放力	體會多重興趣的發展與投入，可讓個人生涯籌劃時有更多的選擇性。
	生命力	因應生涯及社會的變動性，協助學生看見生命的可能性，活出多種美好的人生。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	透過日常喜歡的活動，發掘生活中的好時光，找到自己的志趣及熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	透過「生活興趣探索」，結合想像力、創造力及行動力。勾勒未來生涯的發展圖像。
	實踐理想生活	盤點個人已具備哪些條件（能力、特質等）及釐清自己的生涯理念和風格，學會實踐自己生涯夢想的方法，實際實踐自己的理想生活。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）引起動機：抓周恐怖箱（10分鐘）

操作摘要句：

透過恐怖箱猜東西的遊戲，引導學生開展對自我探索的好奇心與多元的可能性。

操作說明：

1. 教師準備一個看不見裡面東西的紙袋或者箱子，裝入一件物品（最好是不易憑藉觸覺辨識出的物品，或者具特殊造型的日常用品），例如____。接著請一名學生來摸摸看，並透過口語描述該物品（如果該名學生知道答案，則不能直接說出物品名稱），例如：摸起來滑滑的、大小跟拳頭差不多大等，並讓其餘的學生猜。
2. 無論是否有人猜對，教師可接著引導學生分享，在剛剛的過程中使用了哪些方法來猜？並適時與後現代取向的生涯觀點做連結。
3. 將活動的意涵與後續課程主旨連結，作為開啟課程的預告。

【指導語】

「華人有一個傳統叫『抓周』，就是在小孩滿週歲的時候，家長和親人會為他準備許多可以代表特定職業的物品，看小孩抓到哪個東西，就可能意味著他長大以後將從事的職業。例如抓到算盤，可能是要當會計師，抓到聽診器則是要當醫生等。我手裡現在有一個紙袋，邀請一位自願的同學上來，抓抓看、摸摸看裡面裝的是什麼？」（進行操作說明1、2）

「雖然現在抓周儀式多以趣味性為主，不再抱有那麼大的命定和絕對性，但多數的人對於生涯規劃仍抱持著類似的想法，像是大學讀什麼科系，就要從事什麼樣的工作，男生就應該讀理工科，讀資訊或金融以後找工作比較穩定，你如果對藝術有興趣，以後賺夠了錢再去學就好了。真的嗎？告訴我們這些事情的人，其實跟我們一樣，是連自己能活到哪一年都說不清楚的人，何以讓他們來決定我們自己要過的人生呢？」

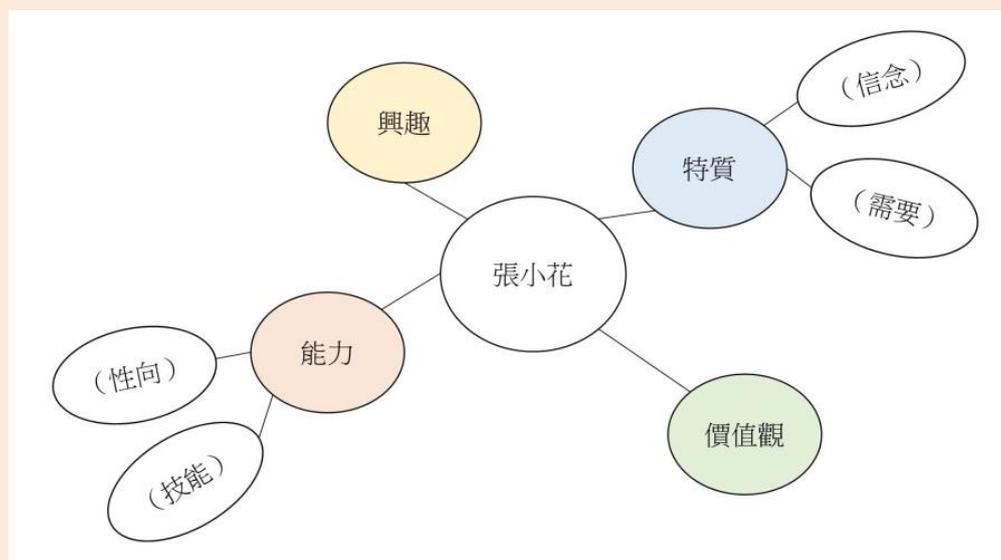
「當我們相信裡面的東西是既定的、不會改變的，我們會根據描述刪去可能性，不斷搜尋符合所有描述的物品，去對應它。這個過程就像過去我們在探索生涯的路線一樣，以為透過測驗瞭解到自己的興趣、能力之後，要去對應

某個職業。我們把自己當作袋子裡面的物品，視它為不會變動的、是為了某種功能而被創造的。在過去可能確實如此，但在現在科技進步快速、變動不斷的時代下，我們比從前的人要面臨更多的不確定性和變化，但也擁有更多的可能性和機會。袋子裡的物品不再侷限於某個物體外型、某種功能，而是獨特的，由敘述的人、說故事的人來創造的，就像剛才上來為大家描述物品的○同學那樣。」

「透過前面的單元課程，我們認識到自己的興趣、能力與優勢，也更具體地認識了不同的職業、職場文化與展現自己的方式。接下來我們有四節課的時間，要帶大家盡情的發揮創意、探入自己的紙袋，在各種有趣、令人著迷的可能性上說出專屬於你個人獨特的生涯風格，並嘗試建立計畫。」

給授課教師的 MEMO

- 在進行此授課計畫前，需請學生依前面單元的自我探索結果，統整繪製成一張心智圖（下文稱為「自畫像」。）「自畫像」的組成可由學生自由發揮，基本參考架構如圖一：



圖一（自畫像心智圖架構）

- 建議教師於此單元實施前，先瀏覽過每位學生的「自畫像」，以為本單元的進行預作準備。舉例來說，如有學生的「自畫像」元素較少，可於單元進行過程中多引導其思考、紀錄；也可作為主要活動一分組的依據，促進同儕之間的合作、交流與協同學習。

(二) 主要活動一：讓熱情指路（40分鐘）

操作摘要句：

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

操作說明：

1. 鼓勵學生分享自己目前對於生涯的關注或期待。
2. 邀請學生從生活興趣探索卡的活動卡正面挑選出 6 到 8 張喜歡的日常活動。
3. 請學生小組分享平時如何從事這些活動。
4. 進一步透過提問，找出生活中能產生心流（Flow）（參閱備註）經驗的活動。
5. 向學生介紹何謂心流：心流是一種將個人精神力完全投注在某種活動上的感覺，心流產生時同時會有高度的興奮感及充實感等正向情緒。
6. 為自己的日常命名→提取出目前生涯的基調。

【備註】參考影片：如何擁有最強大的學習之心！《心流》

<https://youtu.be/4LfbMEzjsZc>

【指導語】

「生涯規劃」聽起來感覺是重要，但是又不知道該如何開始的一件事，好像很多時候我們根本不知道自己對於未來想做什麼或是能做什麼；大家願意分享自己在生涯規畫中遇到了什麼狀況？或是會希望別人怎麼協助你呢？

現在我們可以先透過生活興趣探索卡，一步一步地找到自己喜歡做的事或是擅長的事。

- (1) 3-4人一組，大家看到桌面上有許多色彩繽紛的牌卡，上面有寫了許多的活動項目，現在請大家看看上面的活動，然後挑出6到8張的自己喜歡的日常活動，填寫到單子上。（備註：沒有牌卡則可直接分享）
- (2) 現在請大家在小組裡分享自己平時都怎麼從事這些日常活動，可以說說自己為什麼喜歡做這些活動？平時多常進行這些活動？例如若在單子上填寫了旅行，可以和大家分享自己喜歡去哪裡旅行？喜歡單獨或是跟誰

去？多久會去旅行一次？在旅行中最享受或是最有趣的事情是什麼？

(3) 請同學回想一下自己在做哪些活動的時候是特別專注、忘記時間、不受外界幹擾，甚至可以持續好長一段時間都不覺得累？或是從事哪些活動後，感到精神振奮？或是哪一項活動你很喜歡，但是卻一直沒有去做？沒有去做的原因是什麼？

(4) 透過「AEIOU」的架構幫助同學生更瞭解心流經驗當中有哪些的元素？（參考附件一）

■ A指的是**活動**:當我們在進行這項活動的時候，我實際上在做的是什麼事情？

■ E指的是**環境**:當我從事這個工作的時候，我喜歡在甚麼樣的環境？

■ I指的是**互動**:在從事這項活動的時候，是跟什麼樣的東西，或是什麼樣的人在進行**互動**？

■ O指的是**物品**:在從事這個活動的時候有使用哪些物品？比如說 電腦、手機、或者是籃球等。

■ U指的是**使用者**:在從事這個活動的時候，身邊可能有誰？或是跟誰一起參與？

(5) 現在請大家想想若你的日常生活被拍成一部紀錄片或電影，這部屬於你影片片名會是什麼？（為自己的日常命名，點出目前的生涯風格。）

給授課教師的 MEMO:

■ 引導學生增加個人日常興趣與職業的連結。

■ 藉由日常興趣發掘學生的特質與優勢。

■ 沒有牌卡則可直接分享。

■ 依據學生統整後的生涯願景（影片命名），鼓勵學生擬定生涯規劃，加強實踐動機。

(三) 主要活動二：繪製好時光心智圖 (50 分鐘)

操作摘要句：

延續上項活動，從產生心流 (flow) 經驗的活動出發，運用心智圖的方式，展開自由創意的發想，以產生全新的生涯可能性。(參考附件三)

操作說明：

1. 將前一個活動所產生的影片片名作為「好時光心智圖」的核心。
2. 以各項活動作為第一層的分支，並將活動一操作說明 4 的分享內容擷取自己認為重要的部分、相關的聯想繪入好時光心智圖的第二層；接著再從第二層的字詞聯想更相關的字詞，以完成第三層，也可再依此方式繪製第四層。
3. 把所有的點子混合在一起 (參考附件四)。
自隨機聯想的最外圈，挑出有趣或特別顯眼的點子，那些點子不一定彼此相關，想辦法把幾個獨立的元素，拚成數個你想嘗試的「可能性」。

【指導語】

上一堂課我們透過了生活興趣探索卡，挑選出我們自己喜歡的興趣，並為我們的日常活動取了一個名字，現在請大家把自己的影片名稱寫在圖紙的中間。

然後從中間的圓圈以放射狀，將上次挑選的日常活動繪製在旁邊，成為第一層分支。(將日常命名作為「好時光心智圖」的核心)

接著大家回想一下當初自己選擇這些活動時的原因、感覺，把你想到的、覺得重要的部分，對應日常活動項目，以同樣的方式繪製成第二層。(以興趣活動作為第一層的分支，並進行自由聯想完成第二層)

再從第二層所填寫的字詞，聯想更相關的字詞完成第三層，也可在以此方式繪製第四層。(可將活動一的分享內容擷取繪入第二層；再從第二層聯想字詞，以完成第三層、第四層)

最後我們從最外層，挑出你覺得有趣、吸引你的點子。這些點子彼此並不相關也沒關係，就依照你的感覺挑選。

【範例說明】

以附件四為例，分為二個步驟：

- (1) 第一個步驟:我們要找到心智圖的核心，這個核心就會是上一個活動學生們所取出來的電影片名，比如說某個學生取的是「旋轉目光」，圖片的中心就會是「旋轉目光」這四個字。心智圖第一層出來的分支，就可以取用他前面所選出來他喜歡的活動，像是逛街、畫畫、打籃球等等這類的活動，特別是有「心流」經驗產生的活動 來做為第一層分支的元素
- (2) 第二個步驟：有了核心，也完成第一層分支，之後我們就要透過「自由聯想」的方式來完成第二層、第三層、甚至是第四層的內容。

「自由聯想」要怎麼進行呢?自由聯想其實是一件蠻困難的事情，因為我們平常在思考的時候，我們可能會希望事情是很有邏輯，一定要很有關聯的去聯想下去。其實，自由聯想很重要的關鍵就是不需要思考，而且要非常快速的直接回應。如附件四所列：這個同學的核心是旋轉目光，然後他的第一層分支就是一些他喜歡做的活動，像手做、美編、旅行交友、電影和閱讀等。以旅行交友為例，他的第二層出來可能他就聯想到美食，美食再聯想出來包括嘗鮮、品味等等，這個部分的話就是有三層的分支，當進行自由聯想的時候，可建議同學從第一層連到第二層的時候會建議同學們要多想幾個，比如說：在旅行交友，我們可以想到美食、想到森林、想到夥伴、想到冒險，其實想越多，越有可能有好的點子出現的，所以當我聯想出森林之後，再往下聯想，一個詞接著一個詞的，就不會再回到前面的旅行交友。

給授課教師的 MEMO：

- 引導學生依據關鍵字依序分層繪製心智圖。
- 如果學生在個人特質的統整上尚不明確，則可以帶領學生進行尋嘗日牌卡的計分，並引導其將前三高分類型的特質與優勢描述，增添到心智圖上。

(四) 主要活動三：生涯超展開產生器 (50 分鐘)

操作摘要句：

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

操作說明：

1. 短片欣賞：TED Talk 《為何某些人沒有一個真正的天職》，艾蜜莉·霍布尼克
2. 延續活動二好時光心智圖中，挑選最外圈三個引起你注意的字詞（參考附件五、附件六）。
3. 將圈選出的字詞，拼湊出一個你覺得有趣、可以助人的工作。
4. 為此工作職稱命名。
5. 描述工作內容。
6. 嘗試塗鴉新工作。

【指導語】

上一堂課我們繪製了屬於自己的好時光心智圖，也一層一層的畫出和自己日程活動相關的細節，現在需要請大家看看自己的心智圖，然後從最外圈我們所想的字詞中，選出三個最吸引你的字詞，然後將它圈起來。

接著我們試著將這三個字詞，連結或拼湊出一個你有興趣或是可以幫助人的工作，不用考慮現實生活中是否真實存在這個工作。

然後我們為這個「新工作」的職稱命名，想想看這個職位元需要做哪些工作內容？試著將內容畫出來。

給授課教師的 MEMO：

- 學生連結或拼湊出的工作不限定為目前職場職缺，任何天馬行空的可能性都可以鼓勵學生進行創作。
- 引導學生擬定該職稱的工作項目。

(五) 主要活動四：打造你的行動計劃（40分鐘）

操作摘要句：

規劃五年計畫，找出計畫主軸，並進行評估。

操作說明：

1. 以活動三設計出的職務為主軸，設計自己近五年生活的行動計劃（參考附件七、八）。
2. 用一個小標題，點出此計畫的主要精神。
3. 將每一年欲進行的事件填入時間軸，即便是個人生活以及和事業無關的事情，也全部填入。
4. 寫下 2~3 個人生選項會處理的問題。
5. 在長條圖上評估幾件事情。

【指導語】

在前兩堂課中，我們透過繪製心智圖的方式將自己的日常興趣逐步延伸向不同的領域或方向發展，並且從心智圖中創作了一個為自己量身打造的全新職務，然後也畫出職務的圖像。

現在我們仍以上次創作的職務為核心，為自己設計未來五年的行動計劃。大家看到學習單上的時間軸上有五個空缺，每一個空缺代表一年的計畫，請大家先為自己的計畫擬定一個小標題，這個小標題代表著你的計畫的主要精神。

然後開始為每一年想要完成的事件，填入時間軸中，填入的事件可以是想完成和生涯相關的目標，也可以是個人生活的計畫，只要是你想在那年做到的事情，都可以把它寫進時間軸裡。然後依序的填入第一年、第二年、第三年到第五年的規劃。

接著，我們看看自己所擬定的計畫可能會有哪些想問的問題？任何的可能、假設都可以。看看我們的時間軸中的每一年我們會獲得什麼經驗？每一年裡我們將扮演什麼角色？過程中會有什麼需要處理的問題？朋友可以協助我們嗎？相關資源要怎麼取得？還有哪些部分是自己感到好奇的？都可以簡單的填到學習單中，讓我們的行動計劃藍圖可以更加明確。

最後藉由剛剛的那些問題，在長條圖中畫出自己評估的結果。例如第一關於「資源」我是否擁有執行這個計畫需要的時間、金錢、技能跟人脈；第二「喜歡的程度」這個計畫帶給我甚麼感受？是充滿熱情、或者是覺得很冷淡呢？第三「自信程度」我有多麼確定這個計畫是行得通，我對這個計畫的自信有多少分數呢？第四「一致性」這個五年的計畫是否有符合你個人的工作觀、人生觀呢？

【範例說明】

以影片中某同學的作品（計畫標題：平淡幸福）為例，他對於五年的規劃，第一年他想要完成畢業專題、考取導遊證照、結婚、搬家；到了第二年他想要去間民宿兼果園的地方工作，甚至他要去日本的山形縣找朋友遊玩；第三年、第四年、第五年就是依序他個人的不同的規劃。

在這樣的規劃之下，他為自己的計畫標題取的是「平淡幸福」，亦即他希望一個充滿競爭的社會當中，平淡幸福可以成為一個很棒的事情。他透過開放體驗農田的生活，來帶領人們回歸這樣子的平淡幸福。因此，他提出的三個問題是在這五年的計畫當中：

- (1) 我是否感到幸福而且滿足了呢？
- (2) 我有沒有能力帶給別人好的回憶？
- (3) 我是否還有保留最純粹的初心？

最後，他針對他的資源、喜歡程度、自信程度還有一致性進行評估。

給授課教師的 MEMO：

- 進行操作說明 2.時，需要引導學生擬定可代表此行動計畫的標題。
- 進行操作說明 3.時，可鼓勵學生將自己近五年的年度計畫都填入時間軸中。
- 進行操作說明 5.評估時，可拿出「自畫像」心智圖來參考對照。
- 此項行動計畫的重點非找出答案，而是鼓勵學生學習接受、探索問題，並能對人生中的各種可能都充滿好奇。

(六) 總結：反思與回饋 (10 分鐘)

操作摘要句：

帶領學生針對前面的課程活動，提出困難之處，並進一步的探索個人的生涯期待及願景。

操作說明：

在前面的課程中，我們透過繪製心智圖的方式將自己的日常興趣逐步延伸向不同的領域或方向發展，並且從心智圖中發想出一個為自己量身打造的全新職務。現在我們接續剛才所發想出的職務，著手規劃未來五年的行動計劃。填完五年的計畫後，請為自己的計劃取一個名字，點出主要精神。

「接著，寫下這個計畫『要問的問題』，意思是在你所規劃的五年生活中，你所想要測試、探索或發現的是什麼？」

給授課教師的 MEMO

- 針對寫下計畫所要回答的問題，讓學生說明那些可能是較困難的，教師可多引導學生思考，之所以規劃了此五年的計畫，是想要瞭解什麼？想要進一步認識自己或世界的什麼部分？
- 引導學生打破「一定要找出最好的人生願景，擬定計畫，並著手進行」的生涯迷思，以「我可以活出多種美好的人生（也可以擬定各種計劃），我得做的是選擇接下來要先開闢哪一條路。」的想法來取代，以降低著手制定計劃的阻礙與焦慮。
- **重要提醒：**
 - (1) 在授課之前建議老師們一定自己先 RUN 過每一個活動。
 - (2) 生涯是充滿變化的，讓學生明白他可以有很多種、不同的生涯選擇，可以有不同的美好的人生。

(七) 延伸活動：分享願景（10分鐘/每人）

操作摘要句：

組成一個生命設計團隊，與好友分享計劃、彼此回饋。

操作說明：

1. 5-6人為一組，輪流分享個人的五年計畫。
2. 邀請其他成員給予回饋。

給授課教師的 MEMO

- 回饋的基本原則：問好問題、不批評、不檢討內容、不給修剪建議，而是提供可以擴大既有想法的點子（向上加乘。）
- 提問的秘訣：以「請你多談一點關於...的事」，讓提問成為一種支持，而不是質問。
- 建議也可以競賽方式進行，讓學生針對「打造你的行動計劃」主動發表計畫內容，並邀請同學給予回饋。回饋方式可寫在便條紙上，並黏貼於該計畫的海報上，隨後計畫發表人會從便條紙中選出一張他認為最有幫助的回饋，提供該回饋的同學將可獲得精美小禮物一份。

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

江裕真（譯）（2012）。*用圖解來思考*（飯田英明）。臺北市：大是文化有限公司。

陳資壁、盧慈偉（2010）。*你的第一本心智圖操作書*。臺北縣：耶魯國際文化事業有限公司。

許恬寧（譯）（2018）。*做自己的生命設計師*（Bill Burnett、Dave Evans）。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。（原著出版年：2016）。

許恬寧（譯）（2018）。*做自己的生命設計師—你的專屬練習祕笈*（Bill Burnett、Dave Evans）。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。

廖子傑（譯）（2017）。*設計你所愛的人生：用設計思考的創造力，建構一個你想要的未來*（Ayse Birsel）。臺北市：遠流出版事業股份有限公司。

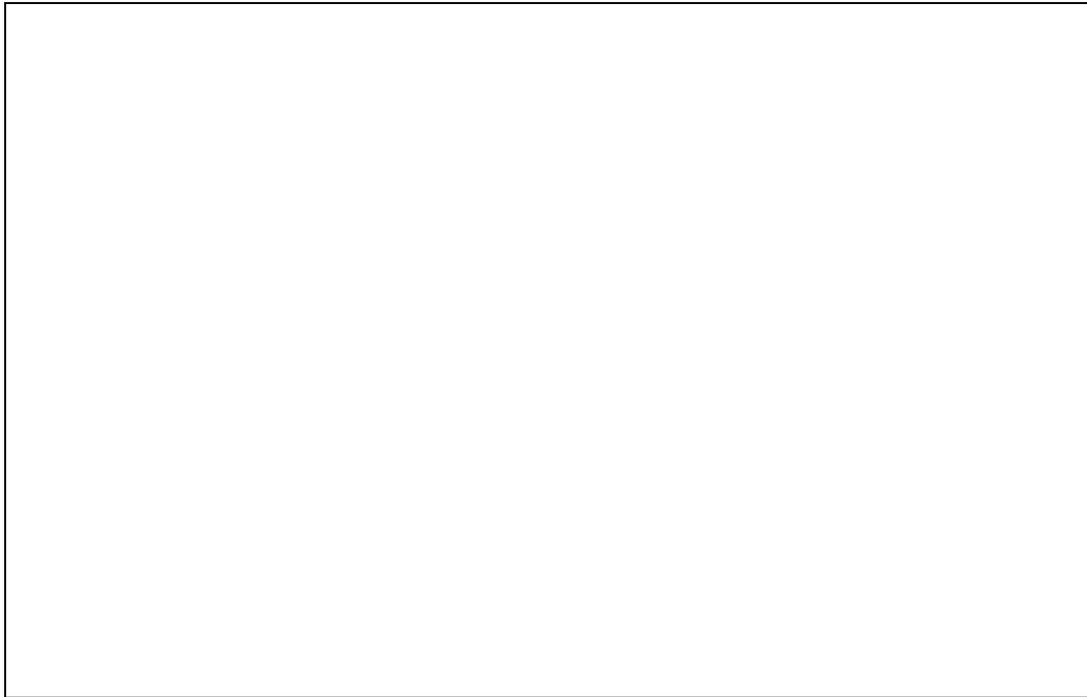
(A12-3) 附件一、由「AEIOU」探索「日常生活」

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

(A12-3) 附件二、由「A E I O U」探索「日常生活」(範例)

	A 活動	E 環境	I 互動	O 物品	U 使用者
日常活動	實際上在做什麼事? 是團體進行或個人活動? 是否扮演特定角色, 或只是參與者?	進行活動時, 身處何方? 那是什麼地方? 帶來甚麼樣的感覺?	當時互動的對象是什麼? 人或機器? 是一種新型的互動, 還是熟悉的互動? 正式或非正式?	你是否正和任何物品或裝置互動? 手機或棒球? 是什麼物品帶來或加強投入的感覺?	一旁有誰? 他們帶來正面或負面的體驗?
1.	畫畫, 個人活動	房間, 自在	畫具, 圖案, 不太熟悉	畫具, 音樂, 可以放鬆	室友, 畫不好會不自在
2.	討論報告, 團體活動	教室, 有效率	組員, 熟悉, 正式	筆電, 做事有效率	組員, 正面, 合作有效率
3.	看書, 個人活動	房間, 自在	書, 熟悉	書	室友, 可分享心得

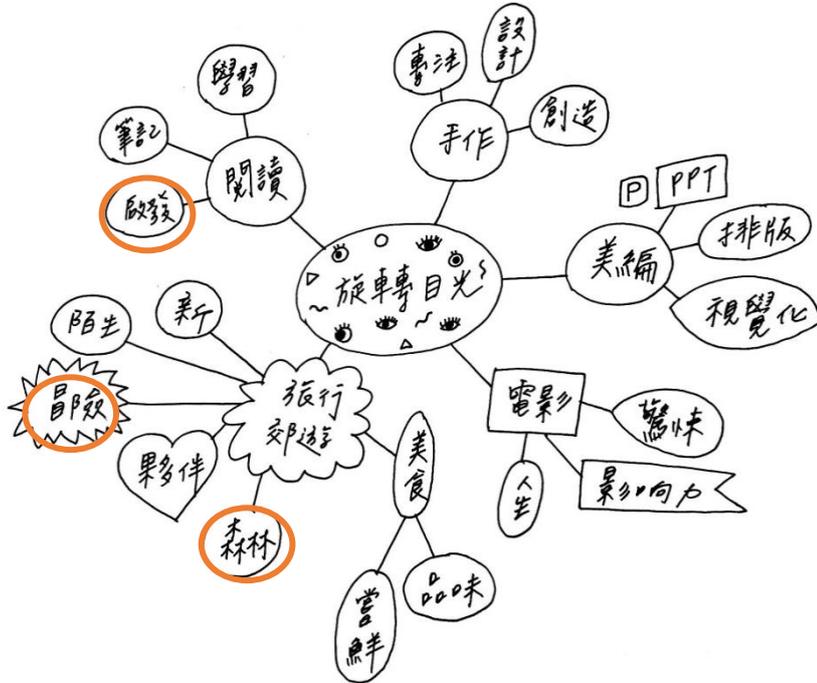
(A12-3) 附件三、好時光心智圖學習單 (可參考附件四, 自行發想繪製)



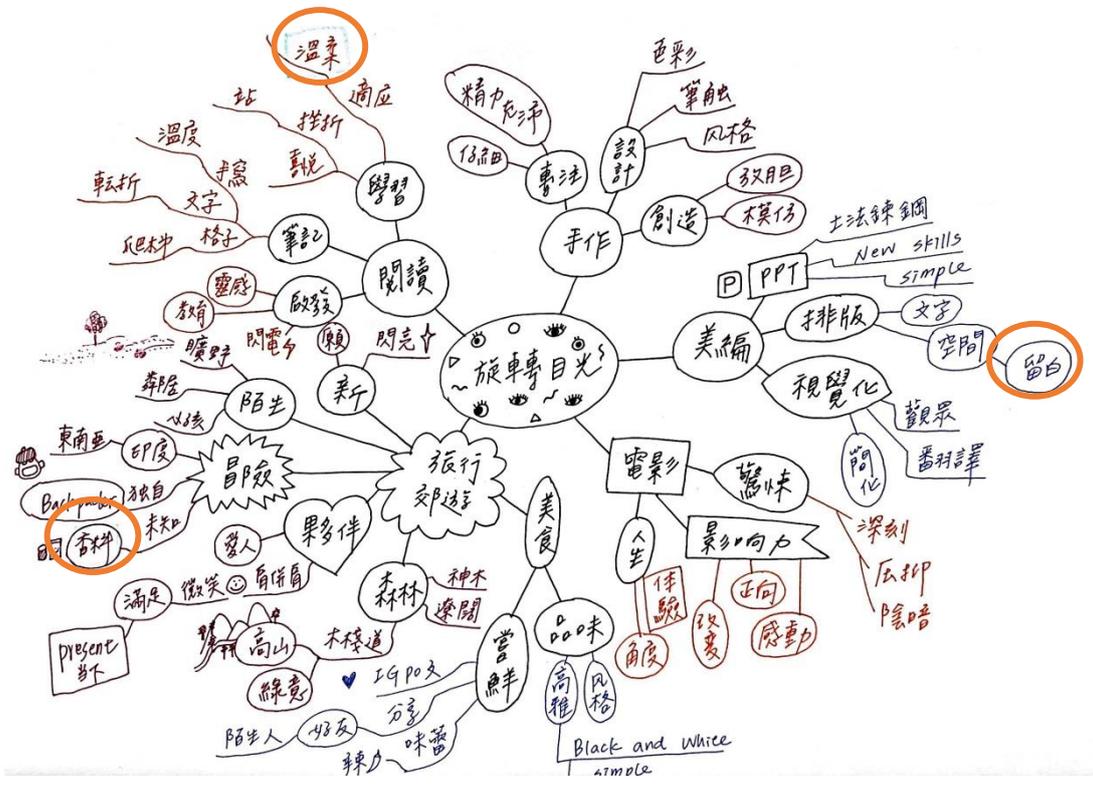
(此學習單無需列印, 建議可直接使用全白八開圖畫紙, 橫式)

(A12-3) 附件四、好時光心智圖 (範例) 建議使用 8K 圖畫紙, 橫式

完成三層之版本 (粗線標記於最外層圈選出的三個字詞)



完成四層以上版本 (橘線標記於最外層圈選出的三個字詞)



(A12-3) 附件五、生涯超展開產生器 (學習單)

看著先前畫好的「好時光心智圖」，挑選最外圈三個引起你注意的字詞（憑直覺，留意「跳到眼前」的字詞。）

1. _____
2. _____
3. _____

試著用這三個字詞，拼湊出一個你覺得有趣、可以助人的工作（天馬行空也可以）。替這份工作取一個名字，描述工作內容，接著用簡單幾筆畫出這個新工作。

職稱： _____

職務內容：

隨手畫：

(A12-3) 附件六、生涯超展開產生器 (範例)

看著先前畫好的「好時光心智圖」，挑選最外圈三個引起你注意的字詞（憑直覺，留意「跳到眼前」的字詞。）

1. 留白
2. 香料
3. 溫柔

試著用這三個字詞，拼湊出一個你覺得有趣、可以助人的工作（天馬行空也可以）。替這份工作取一個名字，描述工作內容，接著用簡單幾筆畫出這個新工作。

職稱：生涯調味師

職務內容：幫助人們在生涯轉換或者空閒的一段時間中，規劃專屬於他個人的體驗或行程，讓他能經驗到生命中的多元風味，以及自身能量中的柔軟彈性。

隨手畫：



(A12-3) 附件七、打造你的行動計劃 (學習單)

計畫標題: _____

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

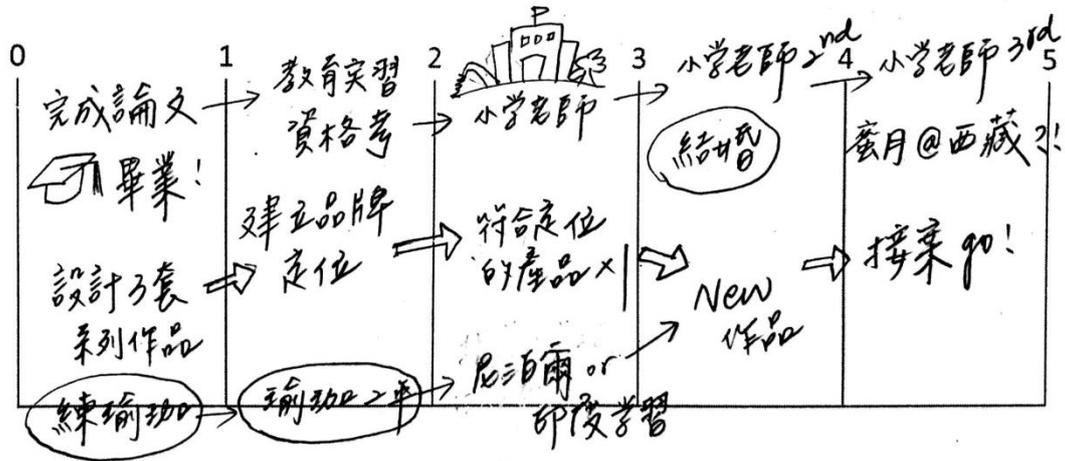
這個計畫要問的問題

1. _____
2. _____
3. _____

資源	0	100
喜歡程度	冷淡	熱情
自信程度	0	100
一致性	0	100

(A12-3) 附件八、打造你的行動計劃 (範例)

計畫標題: 拓荒啟程之漫步



這個計畫要問的問題

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

