

大專校院學生 職涯發展教材



中華民國 107 年 2 月

目

錄

CONTENTS

1 前言

9 第一章 整體精神與架構

- 9 第一節 學生生涯發展任務
- 11 第二節 編撰主軸
- 13 第三節 職涯資訊系統

17 第二章 職涯優勢學習

- 18 教案 發掘優勢

85 第三章 職涯進路準備

- 87 教案一 體察職業運作
- 107 教案二 展現個人競爭力

127 第四章 職涯實踐

- 129 教案一 打造希望感
- 147 教案二 提升實踐力

169 第五章 就業趨勢與職涯發展

183 第六章 網網相連

- 183 國內外專業單位
- 187 學校資源
- 189 政府部門資源

前言

隨著全球化經濟市場的轉變，未來的人才需求已有市場化的轉變，教育的供給與社會實際面的需求產生了極大的落差，面對這巨大職場銜接的鴻溝，就業者需要一個重新調整與適應職場環境的轉化時期，當所學知識與技能已跟不上職業市場需求時，可能降低在學期間學習內容的附加價值。而具備吻合職涯方向的職能，走出屬於自己的一條路，職業生涯將會更加順遂。

學生職涯規劃的 4 個基本要素為：知己、知彼、選擇與行動，以及外在的支援系統。「知己」就是知道自己的人格特質、所持的價值觀、能力與興趣及優缺點在哪裡。「知彼」就是瞭解自己與環境的關係，善用環境的優點，找到符合核心價值的生活形態，而這「找」的先決條件，是去探索各種生活形態的實質內容，瞭解自己想要從事的行業特性與發展前景、工作範疇與特質。所謂「知己知彼，百戰百勝」，唯有認識自己、個人與他人、個人與群體、個人與環境的關係，才能做出最適合自己的職涯規劃。

知己、知彼是蒐集訊息的過程，蒐集之後，便須抉擇(Decision making)。比較不同資訊的優、缺點，選擇符合自己核心價值的決定，並運用人脈、資產、知識與宗教等幫助個人實踐生涯目標的相關資源，將決定付諸行動，並在行動的過程中，不斷地反省檢討，時時修正規劃路線；運用於職業發展上，即為職業生涯規劃。

在學理上生涯包含職業生涯，但職業生涯卻是生涯中最重要且影響最大的一部分，所以生涯規劃的定義因學門不同而有不同的重點。以輔導學及組織管理學為例，說明如下：

從生涯諮商學的角度，生涯規劃為在個人生涯的妥善安排

下，個人能依據各計畫要點，在短期內充分發揮自我潛能，並運用環境資源，達到各階段的生涯成熟，最終達成既定的生涯目標。

而從組織管理學的角度，曼得和韋恩（Monday & Wayne，1987）提出「以一個人據以訂定的前程目標，以及找出達到目標之手段的過程」為其定義。規劃的主要重點在於組織如何協助員工在個人目標與組織內實際存在的機會之間，達到更有效的配合，使組織能善用並提升其人力資源，亦強調員工個人心理上之成功與滿足¹。

為促進大專校院學生生涯發展，教育部青年發展署（以下簡稱青年署）於 102 年研發、103 年出版「大專校院生涯發展教材」，提供系所教師於第一線教學過程中協助學生。鑒於大專校院學生面臨就業問題，在學期間生涯規劃極為重要，爰政策方向聚焦於生涯輔導，105 年編撰「大專校院學生生涯發展教材」，篇章架構具備理論基礎、教案內容豐富且活潑等特色，包含 3 個主軸，下分 7 個主題及 26 個單元。3 個主軸分別為生涯優勢學習 14 堂（14 小時）、生涯進路準備 21-24 堂（21-24 小時）、生涯籌劃實踐 20 堂（20 小時），各主軸預期成效指標如下：

L 生涯優勢學習（Learn）

釐清自己想要在生涯中追求什麼（個人的興趣、價值觀等）、釐清自己能夠在生涯中做些什麼（具備的專長、技能等）、釐清自己對大學學習的看法（講求專精或追求廣博等）、瞭解自己所就讀的學系可以學到什麼、學會選擇或創造適合自己的學習或升學機會。

¹ 石銳（1991）。製造業推行前程規劃之研究。碩士論文，中興大學企業管理研究所，臺中市

P 職涯進路準備 (Prepare)

瞭解從事自己所感興趣的職業需要具備什麼條件、學會選擇或創造適合自己的職業或工作機會、瞭解學生角色與工作角色的差異、學會如何準備求職。

A 職涯籌劃實踐 (Actualize)

釐清自己的生涯理念和風格（強調掌控或開放等）、學會實踐自己生涯夢想的方法、建立自己的整體生涯籌劃（含學習、工作與生活等）、學會因應生涯變動的方法、實際實踐自己的生涯夢想。

主軸目的與詳細架構如圖 1 所示。

105 年版教材的每個單元大約兩堂課，授課教師可自行篩選、修改、組合而形成甲類課程（學系或通識的職涯課程）、乙類課程（職涯融入專業課程）、模組之單元組合與跨主題之單元組合，詳如圖 2 示意圖。

為進一步提供教師易於運用教材，將職涯輔導融入課程或開設職涯課程，青年署 106 年委託中區職涯輔導召集學校一東海大學組成編撰團隊，編修重點以簡化、精要為方向完成精簡版，藉此拋磚引玉，引領教師迅速瞭解教材使用方式，參考圖 2 模組之單元組合來串聯運用，並可進一步參用職涯資訊系統²與授課串接，期待在教師用心教學下，讓學生及早釐清自己的目標，未來順利接軌職場，找到工作並保有工作。

² 教育部青年發展署（2016）。大專校院學生職涯發展資訊系統介紹手冊。臺北市：教育部青年發展署



大專校院學生
生涯發展教材
(105年版)

L職涯優勢學習(14堂課)

主軸目的：藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習

P職涯進路準備(21-24堂課)

主軸目的：藉由多元方式瞭解職業與職場，據以投入職場競爭力與社會化的準備

A職涯籌劃實踐(20堂課)

主軸目的：藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法，克服挑戰困難，實現圓滿職涯準備

教材單元代號說明：

大專校院生涯發展教材(103年版)代號為甲、乙、丙…等

大專校院學生生涯發展教材(105年版)代號為L、P、A並接續

103年版代號甲、乙、丙…等 【如：P11-丙1職業視窗六宮格】

圖1 105年版大專校院學生生涯發展教材詳細架構圖

主題

單元

—— L1 發掘優勢 (6堂課)	— L11-乙1 梳理高峰經驗 (2堂課) — L12-乙2 發掘志趣熱情 (2堂課) — L13-乙3 掌握才幹資產 (2堂課)
—— L2 提升優勢 (8堂課)	— L21-丁1 多元學習經驗 (2堂課) — L22-1-丁2 提升才幹之道_看見變化 (2堂課) — 或 L21-2-丁 提升才幹之道_學習策略 (2堂課) — L23-乙5 檢視今日學習 (2堂課)
—— P1 體察職業運作 (4堂課)	— P11-丙1 職業視窗六宮格 (2堂課) — P12-丙2 職涯焦點人物誌 (2堂課)
—— P2 展現個人競爭力 (7-10堂課)	— P22-乙4 開創未來工作 (2堂課) — P23-乙6 統整理想現實 (2堂課) — P24-戊2 求職與自我行銷 (3-6堂課)
—— P3 掌握職場社會化 (10堂課)	— P31-戊1 角色脫離-進入職場 (2堂課) — P32-丙3 職場倫理與權益 (2堂課) — P33-1-戊3 職場社會化_新人功課 (2堂課) — 或 P33-2-戊4 職場社會化_高效習慣(A版) (2堂課) — 或 P33-2-戊4 職場社會化_高效習慣(B版) (2堂課)
—— A1 打造希望感 (8堂課)	— A11-甲1 圓滿人生怎麼過 (2堂課) — A12-1-己12 打造未來願景_編製劇本 (2堂課) — 或 A12-2-己11 打造未來願景_勾勒圖像 (2堂課) — A13-己21 籌劃圓夢行動 (2堂課)
—— A2 提升實踐力 (12堂課)	— A21-1-己22 盤點實踐資產 (2堂課) — 或 A21-2-己13 享受意外變動 (2堂課) — A22-1-己23 落實實踐之道_回歸圓心 (2堂課) — 或 A22-2-己23 落實實踐之道_衝突對話 (2堂課) — A23-1-庚1 延伸實踐經驗_製作圓滿 (2堂課) — 或 A23-2-己24 延伸實踐經驗_展望未來 (2堂課)

乙類課程

(職涯融入專業課程)

【數字為該主題之單元數】

模組名稱：大一築夢 主題組合：甲(1)+乙(2)+己(1)

模組名稱：大二定向 主題組合：乙(2)+丙(1)+丁(1)

模組名稱：大三增能 主題組合：乙(1)+丙(1)+丁(1)+戊(1)

模組名稱：大四轉換 主題組合：己(1)+庚(1)+戊(2)

模組名稱：個人主體 主題組合：乙(1)+丙(2)+己(1)

模組名稱：專業夢想 主題組合：乙(2)+丙(2)+己(2)

模組之單元組合

模組名稱：學涯發展—完整 15單元，30小時 適合低年級

模組名稱：學涯發展—精簡 9單元，18小時 適合低年級

模組名稱：學職轉換—完整 15單元，28小時 適合高年級

模組名稱：學職轉換—精簡 10單元，20小時 適合高年級

模組名稱：生涯願景 9單元，18小時 適合全年級

模組名稱：夢想實踐 9單元，18小時 適合全年級

模組名稱：大一築夢 4單元，8小時 適合1年級

模組名稱：大二定向 4單元，8小時 適合2年級

模組名稱：大三增能 4單元，8小時 適合3年級

模組名稱：大四轉換 4單元，8小時 適合4年級

模組名稱：個人建構 4單元，8小時 適合全年級

模組名稱：專業夢想 4單元，8小時 適合全年級

各模組之
單元組合
(105年版)

圖2 105年版大專校院學生職涯發展教材模組之單元組合架構圖

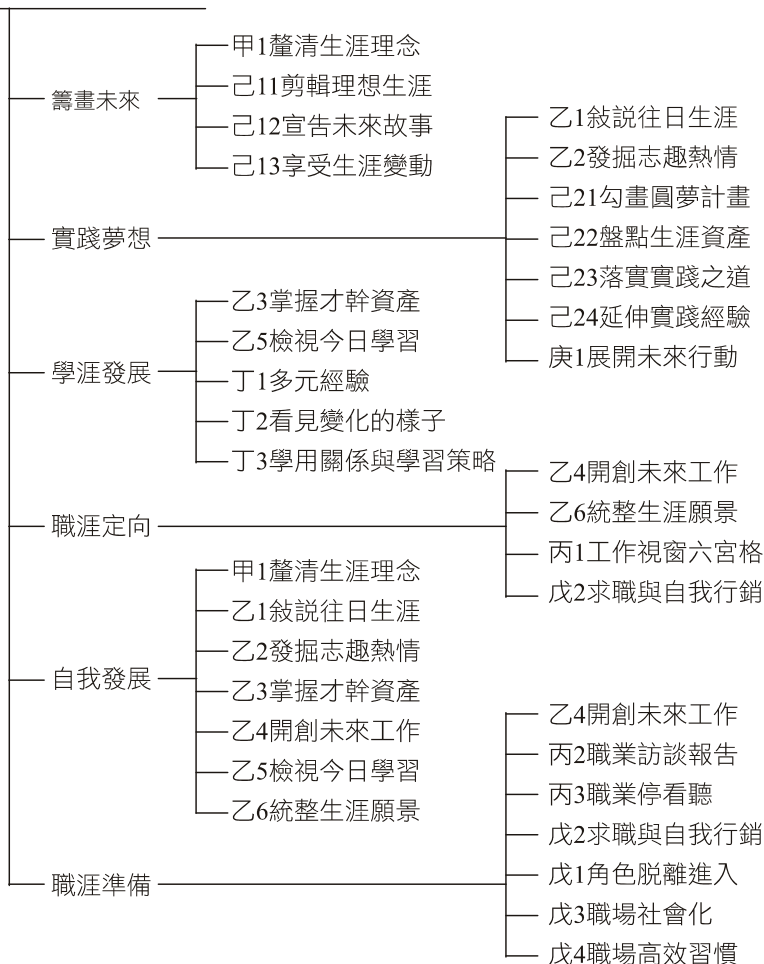
甲類課程

(學系或通識的職涯課程)

【數字為該主題之單元數】

— 模組名稱：學涯發展－完整	主題組合：甲(1)+乙(4)+丙(3)+丁(3)+己(3)+庚(1)
— 模組名稱：學涯發展－精簡	主題組合：乙(3)+丙(1)+丁(3)+己(2)
— 模組名稱：學職轉換－完整	主題組合：甲(1)+乙(3)+丙(3)+戊(4)+己(3)+庚(1)
— 模組名稱：學職轉換－精簡	主題組合：乙(3)+丙(2)+戊(4)+己(1)
— 模組名稱：生涯發展	主題組合：甲(1)+乙(6)+己(5)
— 模組名稱：夢想實踐	主題組合：甲(1)+乙(4)+己(5)

跨主題之單元組合



第一章 整體精神與架構

第一節 學生生涯發展任務

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

在資訊與知識蓬勃發展的時代，職涯發展課程更需要仰賴資訊系統以相輔相成。再者，學生的職涯發展已經進入分流階段，需要在各自選擇的領域當中學習特定領域的知識技能，因此，大專學生的職涯發展課程也需要針對各個系所的特殊脈絡，促使學生更具體深入的職涯探索與籌劃。

大專校院的學生生涯發展每階段都有不同的生涯理論，對於「何謂好的生涯發展」以及「如何籌劃與實現理想」提出各式論點，各個生涯理論自有一套「生涯觀」，用以說明生涯發展圓滿的人「要在生涯中追求什麼（生涯願景）」以及「要如何在生涯中追求願景或欣賞所有（籌劃策略）」¹。以下歸納大專學生所需要的生涯素養與生涯發展任務¹，此亦為青年署教材研發及歷次編修的基礎。

¹ 教育部青年發展署（2016）。大專校院學生職涯發展教材。臺北市：教育部青年發展署

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

- (1) **掌控力**：在生涯發展歷程中選擇目標與籌劃行動的能力。其具體行動包括運用邏輯理性蒐集與分析客觀資料，據以做出符合個人最佳利益的抉擇，並針對目標實現籌劃出步步為營的流程與行動策略。
- (2) **執行力**：在生涯發展歷程中付諸行動、承擔挑戰以完成所希望具備的能力。其具體行動包括面對、排除或轉化來自困難、挫折或不確定性的諸種壓力或問題，以及在此歷程中的各種自我監控、時間管理、行為調節、情緒調適等等。
- (3) **建構力**：針對生涯經驗形成相互呼應、和諧統整的個人故事的能力。其具體行動在於揀選多元面向的生活經驗並加以組織串連，以及藉由反思探究個人意義，建構歷程與影響因素。
- (4) **開放力**：在生涯發展歷程中抱持好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等態度，透過欣賞與嘗試週身人事物，開啟新的可能性。應用前述態度的時機包含抉擇之前與之後以及整個實踐歷程中，也就是任何時候；應用的場域或對象則包括任何資訊或人事物。
- (5) **生命力**：在生涯發展歷程中承擔抉擇自由與責任並決心活出個人生命意義。其決心展現在覺察抉擇的責任、面對現實的限制、承擔抉擇的後果，以及覺察生命有限、創造生命意義。

大專學生的生涯發展任務意涵如下：

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

² 劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。

- 二、**建立才幹資產**：掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以做為實現生涯願景的憑藉。
- 三、**掌握資源網絡**：藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。
- 四、**勾勒生涯願景**：在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。
- 五、**實踐理想生活**：針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯籌劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。
- 六、**展現行銷自我**：針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。
- 七、**準備適應職場**：針對未來適應職場的需要，瞭解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要瞭解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則，以及其他職場相關文化與規則。
- 八、**持續建構調整**：持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯籌劃策略與管理方法來探索及實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

第二節 編撰主軸

本次編修教材精簡版（107年），延續生涯素養與生涯發展任務的脈絡，彙整為整體精神與架構、職涯優勢學習、職涯進路準備、職涯實踐、就業趨勢與職涯發展、網網相連等六個章節（如

圖 3)，並由 105 年版教材內摘錄 5 個教案，另特別新增就業趨勢與職涯發展章節，期帶給教師更多產業資訊。此外，學生職涯規劃與發展，也可從自我探索與自我瞭解、工作世界探索與認知、評估與分析、規劃準備與執行、行動後分析再調整等來探討，如圖 4 所示。教師可以將自己的專業，搭配運用 107 年精簡版教材，適當於課堂中協助學生；更完整的教案資源可以參閱大專校院學生職涯發展教材（105 年版），應可帶給學生不一樣的學習模式。

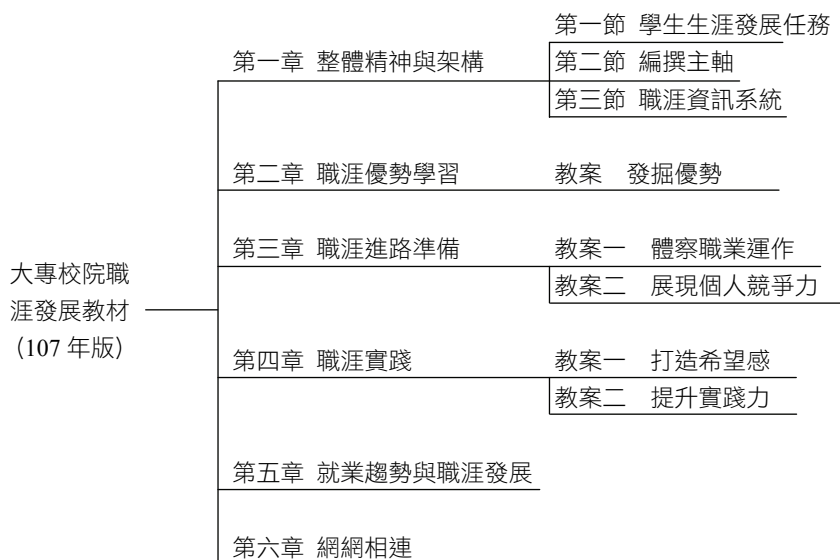


圖 3 107 年版大專校院學生職涯發展教材一主體架構圖

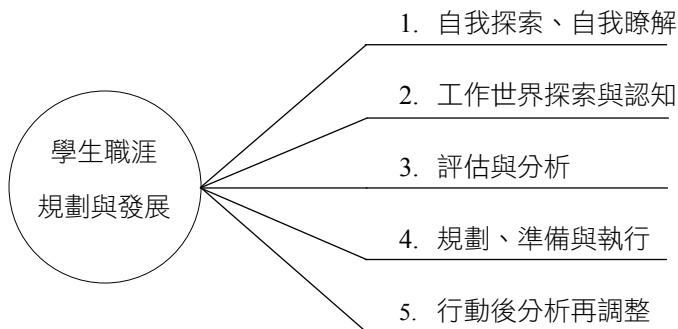


圖 4 學生生涯規劃與發展示意圖

第三節 職涯資訊系統

藉由資訊科技的快速度、高容量、跨越時間、空間限制等特性，讓職涯發展課程的實務運作更能切合學習者的需求，同時也是教學者的重要輔助資源。為此，本教材的課程實施也使用政府、學校以及民間企業所建置的資訊平臺作為工具。主要運用的平臺系統包括：(1)教育部建置的 UCAN 大專校院就業職能平臺；(2)國立彰化師範大學華人生涯研究中心建置的 CCN 華人生涯網；(3)教育部高東屏區域教學資源中心建置的大鵬網發展平臺；(4)輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心建置的 CVHS 生涯與就業協助系統；(5)其他有助課程教學之網站。

上述各平臺系統所提供的資源相當廣泛，主要內容包括：(1)與自我探索有關的各式測驗，諸如興趣、能力、價值觀等定量與定性工具，施測完成可立即顯示測驗結果並存放不同時期的測驗結果。(2)與科系選擇、課程地圖、能力養成有關的學群資訊。(3)與產業趨勢、職業名稱、條件要求有關的職業資訊。(4)與求職準備、就業機會及創業有關的資訊。(5)與證照、進修、職場適應等

相關資訊。下表整理本次編修教材精簡版（107 年），可對應 103 年版及 105 年版教材單元，或搭配使用的平臺系統資源，提供教師於教學過程運用。

表 1 大專校院學生職涯發展教材單元搭配職涯資訊系統

105 年版 職涯發展 教材單元	103 年版 生涯發展 教材單元 名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業 協助系統 CVHS	其他
L12-乙 2 發掘志趣 熱情	乙 2 發掘 志趣熱情		自我探索-量化評量： 生涯開展風格量表 職業興趣量表 路徑探索-資料查詢 條件篩選 契合度篩選 路徑探索： 瞭解學系 瞭解職業		
L13-乙 3 掌握才幹 資產	乙 3 掌握 才幹資產		自我探索-量化評量： 知識量表 技能量表 學職涯信念量表 路徑探索-資料查詢 條件篩選 契合度篩選 路徑探索： 瞭解學系 瞭解職業		
P11-丙 1 職業視窗 六宮格	丙 1 工作 視窗六宮 格	職涯博覽 會：產業 職業資料 庫	路徑探索： 瞭解職業 故事交流	生涯世界-學 類職業進路 生涯世界-職 業世界	人力銀行： 104 人力銀 行學長姐 導航 104 人力銀 行職務大 百科

105 年版 職涯發展 教材單元	103 年版 生涯發展 教材單元 名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業 協助系統 CVHS	其他
					1111 人力 銀行 yes123 求 職網 臺灣就業 通 台北人力 銀行 OKWORK 青年署 RICH 職場 體驗網
P12-丙 2 職涯焦點 人物誌	丙 2 職業 訪談報告				
P22-乙 4 開創未來 工作	乙 4 開創 未來工作		路徑探索： 名稱搜尋 條件篩選		
P24-戊 2 求職與自 我行銷	戊 2 求職 與自我行 銷	職涯百寶 箱 - 職涯 觀念：專 欄文章		學職轉換： 求職力檢測 學職轉換： 知能評量 學職轉換： 就業空間探 索	
P31-戊 1 角色脫離 職場－進 入職場	戊 1 角色 脫離 - 進 入	職涯百寶 箱 - 職涯 觀念：專 欄文章			
A11-甲 1 圖滿人生 怎麼過	甲 1 釐清 生涯理念	職涯百寶 箱 - 職涯 規劃：職 涯規 劃	故事交流 自我探索-量化評量： 生涯開展風格量表 生涯開展力量表		

105 年版 生涯發展 教材單元	103 年版 生涯發展 教材單元 名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業 協助系統 CVHS	其他
		DIY 生涯百寶 箱 - 職涯 觀念：專 欄文章			
A12-1-己 12 打 照 未來願景 _編製劇 本	己 12 宣 告未來故 事				
A21-1-己 22 清 點 實踐資產	己 22 盤 點生涯資 產		自我探索-量化評量： 生涯開展風格量表 生涯開展力量表		
A21-2-己 13 享 受 意外變動	己 13 享 受生涯變 動		故事交流		
A23-1-庚 1 延伸實 踐經驗_ 製作圓滿	庚 1 展開 未 來 行 動：學習 心得分享		自 我 探 索 - 量 化 評 量：圓滿生涯量表		
A23-2-己 24 延 伸 實踐經驗 _展望未 來	己 24 延 伸實踐經 驗				

第二章 職涯優勢學習

本章主要目的：

- 一、藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。
- 二、協助大專學生釐清自己想要在生涯中追求什麼（個人的興趣、價值觀等）、做些什麼（具備的專長、技能等）、對學習的看法（講求專精或追求廣博等）、瞭解自己所就讀的學系可以學到什麼、學會選擇或創造適合自己的學習或升學機會。

發掘優勢，包含「L12-乙 2 發掘志趣熱情」、「L13-乙 3 掌握才幹資產」兩個單元。

L12-乙 2 發掘志趣熱情：填寫興趣和生涯開展風格量表並據以創造個人獨特志趣熱情。

L13-乙 3 掌握才幹資產：填寫技能和學職涯信念量表並據以形塑個人獨特才幹資產。

完整的教材下載網址：

- 一、大專校院職涯輔導資訊平臺>>教材手冊>>大專校院學生職涯發展教材（105 年 10 月版）

<https://mycareer.yda.gov.tw/index.php/manual/452-career-development>

- 二、國立彰化師範大學華人生涯研究中心

http://incareer.heart.net.tw/career_work.php?action=list&cwm_no=1445660190

教案 發掘優勢

第二章

生涯優勢學習

本教案目標

- 一、瞭解自己的興趣、生涯價值觀和生涯展開風格的定義與類型，透過 Holland 職業興趣理論，協助學生思考自己的興趣類型、人格特質及價值觀。
- 二、建構自己在就讀學系中的志同道合、個人優勢與系所資源。
- 三、瞭解技能與學職信念的概念與類型，發掘自己的才幹優勢。
- 四、察覺自我技能/才幹與就讀學系/理想職業的契合點與差異點，運用學職涯信念開創未來可能的方向。

本教案可搭配使用磨課師教材

- ◎ 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>
- ◎ 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展
- ◎ 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=7&id=325>
- ◎ 課程通道小提示：
 1. 個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。
 2. 所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
- ◎ 對應單元：B1 志趣熱情、B2 開展風格
B3 才幹優勢、B4 學職信念

單元一：發掘志趣熱情

（節錄自 105 年版大專校院學生職涯教材代號 L12-乙 2）

摘要

1. 我最得意的事：探索個人最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果，以瞭解自己的興趣、能力與價值觀。（請學生帶物品於課程分享）
2. 介紹 Holland 職業興趣理論：從【活動偏好】、【所需知能】、【常見生涯主題】、【常見人格傾向】四個面向來瞭解這六種不同職業興趣類型。
3. 實施 CCN 職業興趣量表：瞭解【施測分數】和【學系強度】的關聯。

一、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**：課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果（如照片、獎牌…）帶至課堂中分享。

【指導語】

「探索自我、瞭解自我是我們要進行規劃生涯的重要基礎。對自我成長歷程的回顧則是幫助自我瞭解的方法之一。各位從小到大有哪些事情或經驗是讓你覺得頗有成就感的？或是很得意的？或回想起來還覺得很快樂的經驗？或是覺得很值得懷念的事情…等，足以反映你個人的興趣、價值、知識或技能？這可能需要花一點時間來做自我整理。」

給授課教師的 Memo

老師協助從同學所帶物品，引導學生思考其興趣方向。

(二) 介紹 Holland 職業興趣理論 (3 分鐘)

【指導語】

我們在生活中，多少對外在事物有所興趣，雖然有時我們在學習或工作上，即便沒有興趣，仍然可以完成任務，但在過程中卻因為少了「有趣」這個活潑因子，而比較不容易投入。所以我們現在我們要介紹 Holland 職業興趣理論（圖 5），Holland 將職業興趣區分為六個類型，各位選六角圖形中的任一職業興趣(範例：研究型)、就可從【活動偏好】、【所需知能】、【常見生涯主題】、【常見人格傾向】四個面向來瞭解這六種不同職業興趣類型（單元一附件 1）。以下以【研究型】為範例：

1. 研究型的【常見人格傾向】是謹慎、有主見、喜歡追根究底。
2. 研究型的人具有數理科學研究的【所需知能】。
3. 重視邏輯、智慧知識和試圖以科學解決問題是研究型的【常見生涯主題】。
4. 他們的【活動偏好】是喜歡用科技方法和裝備評鑑資料與事物，並依自己的步調解決問題；會選擇數理化資訊與醫藥衛生等學群來發展其生涯；當科學家或從事資訊研究人員等工作。

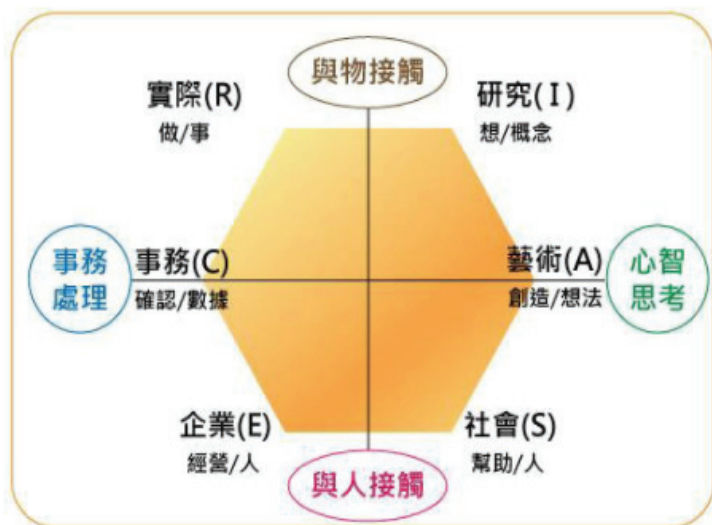


圖 5 Holland 職業興趣理論六角圖

(三) 應用 6 型來理解人和事 (5 分鐘)：協助同學熟悉興趣 6 型的定義和 6 型的代碼【實際型 (R)、研究型 (I)、藝術型 (A)、社會型 (S)、企業型 (E)、事務型 (C)】

1. 動腦活動-1：猜猜誰屬於哪型（名人的興趣類型）

【指導語】

Holland 認為選擇最符合自己興趣為職業的人，更能有快樂的生涯。且從事不同工作的人，會展現出不同的人格特質及興趣傾向。各種工作及工作者的特質都是這六種類型的組合，而且每個人擁有不同且獨特的組合。現在為了增進同學對興趣六型的深入瞭解，我們來動動腦一下吧！待會秀出幾位人物的圖片，這時我們要請大家動動腦想想看，利用我們剛剛所瞭解到的興趣類型的定義猜猜看他們分別是屬於何種興趣類型，並說明你的理由。

同學請大膽猜題，接著將六種興趣類型逐一詳細說明和介紹（單元一附件 2）

2. 動腦活動-2：【興趣類型】VS.【系所活動】

請辨別方格中的【活動】分別屬於 6 種興趣類型的哪一型（單元一附件 3）

3. 動腦活動-3：【興趣類型】VS.【人格特質】

請辨別方格中的【人格特質】分別屬於 6 種興趣類型的哪一型（單元一附件 4）

4. 動腦活動-4：【興趣類型】VS.【價值觀】

請辨別方格中的【價值觀】分別屬於 6 種興趣類型的哪一型（單元一附件 5）

給授課教師的 Memo

- * 此處「動腦活動-2」到「動腦活動-4」進行方式為 6 人一組（找附近的），發下題目紙進行討論填寫，再發下答案紙對答。老師可自由搭配增減其活動。
- * 老師可以在解釋引導學生瞭解 Holland 六大興趣類型時，融入各興趣類型在系上可發揮的活動或系所特色的實際範例，讓學生更瞭解六大類型概念。

（四）實施 CCN 職業興趣量表

【指導語】

大家對於興趣類型有所概念後，可以猜猜看我們系所與自己的職業類型為何？有興趣者也可以登入華人生涯網（Chinese Career Net, CCN）進行職業興趣的測驗。請直接點選【路徑探索】進入首頁後點選左側的【量化評量】第 2 個測驗【職業興趣】即

可登入測驗。點選【START】就可以開始測驗。

給授課教師的 Memo

時間如果足夠，可引導學生先看一下這個網站，並填寫 CCN 職業興趣量表進行測驗；時間如果不夠，可以讓學生先了解這個網站，並說明興趣類型。

（五）分析測驗結果：說明個人優勢、系所資源與志同道合的含意

【指導語】

現在我們以資訊管理系為例，把【施測分數】和【學系強度】這 2 條折線可能產生的關係以數學式來解釋，好讓同學更容易瞭解。數學式如下：

1. 個人【施測分數】＝（等於/相近）學系【學系強度】

→志同道合

表示你目前此項興趣類型和系興趣強度相近！恭喜你！你將會在到本學系找到一群志同道合的同學。

2. 個人【施測分數】>（高於）學系【學系強度】→個人優勢

表示你對興趣類型擁有比他人更多的熱情！熱情將給你帶來競爭力，也就是你的優勢，可以考慮如何在學系裡好好的發揮，成為你在本學系的個人獨特的魅力和優勢。

3. 個人【施測分數】<（低於）學系【學系強度】→系所資源

表示你個人在這方面的興趣尚未開發或較缺乏，但這也表示你具有無窮的潛力。而這系上具有此興趣類型的許多資源，所以你未來可以在系上接觸到許多此興趣類型的同學或相關的事物，你也可嘗試去瞭解這類型的特質和參與相關的活動，也許你會發覺到令你投入的熱情因子。

(六) **腦筋急轉彎**：應用生涯開展風格創造獨特契合方式（25 分鐘）（單元一附件 6）

【指導語】

我們知道沒有人的興趣折線會和學系完全一模一樣。接下來我們要討論，各興趣代碼如果跟學系的曲線不同時，該如何發揮和適應。請各小組討論你們負責的代碼（給各組 R I A S E C 的其中一個代碼），來替奇奇想想看他怎麼在資訊管理學系（或可依據班級系所來引發同學思考），如何發揮/提升這個興趣特質？提醒大家請從掌控力與開放力兩種不同的方向去思考。

案例：奇奇的挑戰

奇奇對撰寫電腦程式很有興趣，但進了資訊管理系才發現本系是以培養資訊管理產業的管理相關人才為重點，因此需要學習如何影響別人和產業管理的知識，但奇奇的 E 沒有很高分，他該怎麼辦？

現在奇奇急需各組用你拿到的興趣代碼專長，來協助奇奇處理 E 興趣強度不高的狀況。

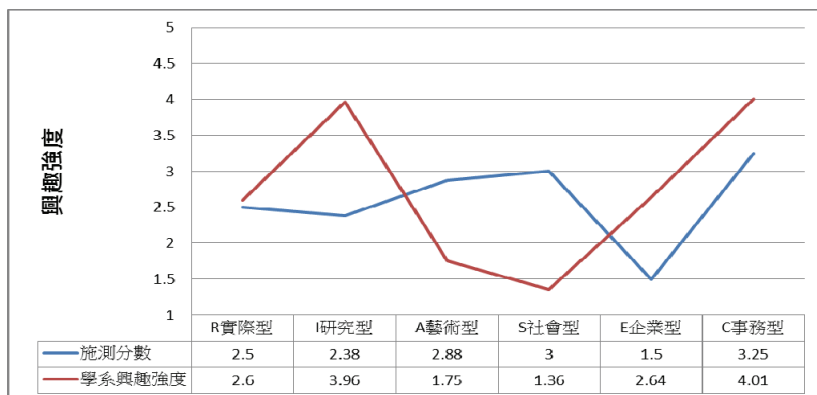


圖 6 奇奇興趣施測分數 VS.資管系興趣強度

步驟一：

全班同學分成 6 大組，每組各代表一個（RIASEC）興趣類型。請各小組先以肢體表達出自己組的興趣類型特色活動。

步驟二：

依各組拿到的興趣代碼專長（例如 S 社會型），討論如何分別用掌控及開放 2 種方式，來協助奇奇處理 E 低於學系興趣傾向的處境。

例如：★**掌控**：設法提升奇奇的 E 興趣程度？（解決問題）

★**開放**：欣賞奇奇 E 興趣不高可能有的優勢？或可以如何發揮 E 不高的優勢？（創造優勢）

步驟三：

請各組派一個代表來分享你們討論的結果，臺下的同學請注意聽，別人的創意正可拓展你的視野呢。

給授課教師的 Memo

這個活動是本單元的主要核心，藉由自己劃出興趣 6 型的【施測分數】【自評分數】【學系興趣類型強度】的對照折線圖，引導學生討論：

1. 探討個人興趣強度低於<（低於）學系強度帶出【系所資源】的議題。
2. 探討個人興趣強度等於=（等於/相近）學系強度契合點帶出【志同道合】議題。
3. 探討個人興趣強度高於>（高於）學系強度帶出【個人優勢】議題。

（七）**應援團集思廣益**：應用生涯開展風格來發揮優勢善用資源—延伸且替代活動（40 分鐘）

共有 2 案例供參考→1 資管系（單元一附件 7-1）

2 輔諮系（單元一元附件 7-2）

【指導語】

各位已更瞭解系所畢業生出路的六型分布。現在各位對自己的未來是不是感到前途更清楚了？現在我們就經由活動來試試如何瞭解善用自己的興趣類型和善用系所資源來發揮個人優勢，以利創造和發展出屬於我們自己獨特的生涯。現在你的同組同學都將成為你的應援團（加油、支持、出主意的啦啦隊），挑戰開始！進行方式如下：【範例-資管系（單元一附件 7-1）】

步驟一：

分成 5 組（約 6-7 人一組，找你周圍的夥伴），各組發一張紙為答案紙。

步驟二：

每一小組派 1 人去抽題目（老師請先準備折線圖或請小組自己設計折線圖）。

步驟三：

題目紙往右傳給下一組（請第 1 小組把題目紙傳給第 2 組，第 2 組傳給第 3 組，依次傳下去…最後一組傳給第 1 組）。

步驟四：

請聽老師的指令作答（共 5 題，於下方表格裡）。

步驟五：

寫完一題就再聽指令傳給下一組。

步驟六：

工作單傳回原來的小組了！（請小組閱讀班上同學的建議和點子並分享感言）

● **問題 1：**用掌控力的方法來思考如何善用題目上的【系所資源】。每一組先找出你單子上的【系所資源】。例如：個人興趣分數 $I <$ 資管系的興趣強度，全組討論出至少 1 種善用資源提升 I 的強化辦法或畫。

● **問題 2：**以開放心來欣賞 I 低的優點一變優勢，例如：我的 I 比較低，所以比較不會追根究底，判斷事情也不只以道理來評斷，會考慮情緒等因素且比較具有同理心。

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

● **問題 4：**用開放心：創意問題解決/開創新的發揮場域。例如：用 C 型整合資訊，也許可做出一套關於管理的軟體，可以把可能人格特質、情境、管理會發生的狀況都可用電腦軟體模擬出來解決！

● **問題 5：**用開放心做創意組合或任何自由突發奇想！

給授課教師的 Memo

- 1.【應援團集思廣益】和【腦筋急轉彎】2 個活動的共同點都是：
 - (1) 讓同學瞭解每個興趣類型都可以在學系和職場找到發揮的空間。
 - (2) 讓同學分別練習運用掌控力、開放力來處理生涯議題。
- 2.【應援團集思廣益】比較適用於時間充裕的課堂，若授課時間為 3 小時，這個活動的歷程比較完整、效果比較好。若只有兩小時可進行此單元，不進行【腦筋急轉彎】直接做【應援團集思廣益】活動。

(八) 延伸活動—說出熱情 (30 分鐘)

1. 尋夢影片暖身 (5 分鐘)

【指導語】

做完上面的測驗及聽完解釋後，希望大家對自己的興趣有更進一步的瞭解。接著，我們要如何展開熱情洋溢的圓夢之旅呢？現在就來觀看【帶著熱情，勇敢追尋夢想的臺灣女孩 CC】

(網址 https://www.youtube.com/watch?v=G-tB9pt_fkg)，他的經驗或許可以給你一些點子！

2. 應徵夢想工作二部曲 (25 分鐘) (單元一附件 8)

【指導語】

看完謝昕璇的影片後，大家是否也開始在心裡構思自己的夢想工作呢？機會來了！接下來我們要給各位一個非凡的任務，就是去應徵你心目中的夢想工作！這工作必須和你的興趣有相關！所以各位可以參考你這節課的興趣測驗和你以前的生活經驗並發揮你們的創意，設計一份給你夢想工作雇主的基本資料，並且必須當面說服雇主錄取你。現在各位請開始進行！（活動進行方式：4 人一組，引導同學找附近的夥伴）

- ✓ 回想一下，曾經有什麼事讓你真心喜愛，你做時總是樂在其中，還會停不下來？請在工作單的左上方框框中簡單描述或畫下「曾經投入且讓你充滿熱情，開心愉悅的事？」，然後在左下方框框寫出這件事讓你喜歡的兩個理由。
- ✓ 想想未來夢想，什麼工作會讓你充滿熱情？請在工作單的右上方框框中簡單描述或畫下，然後在右下方框框寫出這件事讓你喜歡的兩個理由。
- ✓ 請和小組分享 2 分鐘，分享你的愛做的事和你熱愛的原因，

說說你覺得做這件事對你有什麼重要的意義（價值觀），並請夥伴做回饋。

給授課教師的 Memo

藉由上述的討論，引導同學去找出自己可能想像過的夢想工作；也可參考別人做過你也想嘗試的工作，就像謝昕璇的故事，有 33 萬人都想去做！也可鼓勵同學到 CCN 網站搜尋「與你興趣相契合的職業」做為參考。

單元一 附件 1

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附錄 1)

職業興趣清單

R 實際型 (Realistic)	
活動偏好	偏好實際操作、製作具體事物。
常見生涯主題	重視具體明確的事物及平穩踏實的運作。會注重細節與實用，有方法、有技能、有系統且具效率的完成工作任務；傾向物質主義。
常見人格傾向	此種類型的人具有情緒穩定、穩健、有耐心、順從、坦誠直率、謙虛、堅毅、實際、害羞、節儉、保守、勤勉等特徵。
環境資料	典型職業：製造工程師、農牧場經理、交通和鐵路員警 典型學系：醫學工程、電子工程、園藝
I 研究型 (Investigative)	
活動偏好	偏好觀察、思考、分析與推理。
常見生涯主題	重視邏輯、知識智慧與科學價值。為了達成所重視的價值，喜歡剖析與理解事理，試圖建立組織系統或解決問題，過程中傾向科學化並講求方法與效率。
常見人格傾向	此種人具有謹慎、分析、批判、獨立、有主見、好奇、積極、有條理、謙遜、精確、嚴謹、理性、保守、內向、追根究底等特徵。
環境資料	典型職業：法醫、電腦程式設計師、管理分析師 典型學系：生物資訊、醫學、物理
A 藝術型 (Artistic)	
活動偏好	偏好直覺、情感表達以及美感創造。
常見生涯主題	重視審美價值與美感經驗，追求自我表達。由於注重美感與自我表達，傾向理想主義，喜愛新奇、變化、自由創造與冒險嘗試；厭惡一成不變，排斥監督或約束。
常見人格傾向	此種人具有直覺敏銳、感情豐富、複雜、衝動、獨立、自發、理想化、不重實際的、富於想像、有創意、富叛逆性與冒險性、喜歡自我表達並引人注意等特徵。
環境資料	典型職業：編輯、時裝設計師、演員 典型學系：景觀與空間設計、舞蹈、工業設計

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

單元一 附件 2

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附錄 2)

興趣 6 型人物簡介

R 吳寶春：世界冠軍麵包裡的故事¹

吳寶春出生在屏東鄉下，是家中 8 個小孩的老么。12 歲時，父親過世，家中生計全靠母親一人。國中以前的吳寶春不喜歡讀書、討厭上學。總是放牛班裡的最後一名，國中畢業時國字還認不到 500 個。因為不知求學的意義何在，國中畢業後就北上當麵包學徒，才發現「沒讀冊」讓他吃足苦頭。

學習慾望強烈的吳寶春為了看懂日文烘焙書去學日文，又幫進口食材的廠商研發產品，換得廠商免費讓他到日本進修。日本進修解開他學習烘焙的困惑，靠「感覺」傳承的臺灣烘焙技術，有太多的失真：「原來十幾年來，我都用錯的方法做麵包！」吳寶春真正體會到烘焙的藝術和深奧。

麵包是吳寶春的專業，但如何讓專業更豐富、更精采，就必須學習廚藝、美術、音樂、品嚐美食、品酒等。吳寶春也曾經為了學習如何發酵老麵，而去研究微生物。在臺灣結合微生物和烘焙的書很少，所以就去看日文的書。當學習愈多，瓶頸就愈少；學習愈多，的失敗也愈少。吳寶春把失敗當智慧的累積、當考驗。吳寶春從來不怨天尤人，會自我反省，就算學習過程遍體鱗傷，都會站起來繼續努力。

為了讓母親過好日子，他立志成功。藉由跨領域、持續的學習，如今他在法國揚眉吐氣，贏得世界麵包冠軍！

【R 型人物故事於 107 年版進行更新修正】

¹ 親子天下雜誌 (2018)。陳雅惠 (2012)。吳寶春：世界冠軍麵包裡的故事。2018 年 1 月 29 日取自 <http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5030719>

┃ 李遠哲：物理化學界的莫札特²

李遠哲的父親是畫家李澤藩，對運動與音樂也多有涉獵，所以李遠哲從小的發展較全方位。在中學畢業前，他花了許多精力在體育及課外活動上。中學一場肺病讓他在病床上休養一個月，這段期間閱讀居里夫人的傳記，讓他有成為一位化學家的想法。

李遠哲的學術研究生涯始於大學時代，研究用紙電泳分離鋇與鋇。1959 年入國立清華大學（新竹）原子科學研究所放射化學組碩士班，研究溫泉沉積物礦質北投石含有的天然放射性同位素。1962 年赴美國加州大學柏克萊分校就讀化學系博士班，研究電子激發的鹼金屬原子的化學離化過程。在此期間，他逐漸對離子-分子間作用以及分子散射的動力學，尤其是利用交叉分子束研究反應動力學產生興趣。1967 年去哈佛大學進行博士後研究，在短短不到兩年的期間，不眠不休的工作，終於組裝完成了世界上第一部交叉分子儀。拓展了交叉分子束法的應用範圍，同時也在物理化學領域上，開拓了一個全新的研究領域。其指導教師赫施巴赫還因此多次誇稱李遠哲為「物理化學界的莫札特」。

1968 年李遠哲離開哈佛大學，應聘至芝加哥大學。1974 年應聘至加州大學柏克萊分校與勞倫斯柏克萊國家實驗室。1984 年返臺協助籌辦中央研究院原子與分子科學研究所。1986 年獲得諾貝爾化學獎。1994 年返國擔任中央研究院院長。

² 維基百科（2017）。李遠哲。2017 年 12 月 24 日取自：
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9D%8E%E9%81%A0%E5%93%B2>

A 五月天：比誰都精彩³

臺灣藝人能紅遍全世界的沒有幾個，其中有一個就是五月天。對音樂的熱情與傻勁，是讓他們能夠創作出許多動人心弦、膾炙人口音樂的原因，搖滾出屬於自己的熱情與理想，讓無數的聽眾找回自己的音樂夢，拿起樂器也想找到自己的天空。阿信說：「披頭四、平克佛洛依德、U 2、胡士托音樂節，都是用樂觀積極的態度來面對世界。我受這些樂團影響很大，他們告訴我這個世界很棒很美好，值得你站出去為它奮鬥」。

「我們這樣下去到底會不會有未來？」18 年前的夏夜，5 個高中時期就在一起玩樂團的大男生，也還不確定是否要走音樂路。當時雖被華語區最重要的唱片公司滾石看中，即將發行第一張專輯，但阿信內心還是百轉千折。「還沒發片前，我在幫角頭做錄音工作，那時候總有一種感覺，就是永遠都輪不到五月天。」有一回，經過自強隧道時突然領悟，明明時間、青春那麼短，為什麼花那麼多時間想的，不是該如何達到夢想，而是反覆的懷疑迷惑？「我就告訴自己，在騎出自強隧道之前，我一定要把迷惑結束。」

五月天如今在亞洲樂壇已享有「天團」美譽。被稱為「演唱會之王」的五月天，第一張專輯發行一個月，就舉辦萬人演唱會；2003 年的「天空之城」，打破麥可傑克森來臺的 4 萬人最高售票紀錄；2009 年「DNA 五月天創造演唱會」在高雄舉行，一舉賣破 5 萬張票；2011 年底展開的「諾亞方舟世界巡迴演唱會」，吸引全球觀眾超過 250 萬人參加，更站上流行音樂最具指標性的紐約麥迪遜花園廣場開唱。

³ 親子天下雜誌（2017）。馬岳琳（2009）。五月天：我們的成功，是失敗的累積。2017 年 12 月 24 日取自：

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

問他們為什麼成軍 20 年不會散團？「相信你的團員是很重要的事，你有再遠大的夢想、再棒的音樂點子，只要你講出來的話是吵架，你就很難去完成它。」身為團長的怪獸說，他們五個人總是很努力地，在音樂上互相溝通和信任。

S 陳樹菊：賣菜樂捐⁴

陳樹菊臺東鎮（今臺東市）仁愛國民小學畢業時，家中貧困，一家八口都賴父親賣菜為生，然而陳樹菊現在卻是一位臺灣家喻戶曉的慈善家，《富比士》雜誌將她選為 2010 年亞洲慈善英雄人物第 48 位。

多年賣菜，陳樹菊已經買了房子，但本人生活卻仍非常刻苦，每天生活費不到 100 元。身為佛教徒的她吃素，平時省吃儉用，卻很樂意捐款。父親在 1993 年病逝後，陳樹菊曾捐 100 萬元給佛光學院。1997 年間又捐款 100 萬元給母校仁愛國小成立急難救助獎學金，回饋多年前受到的幫助。在 2005 年又捐了 450 萬元給仁愛國小蓋圖書館，彌補自幼失學遺憾。10 年來，陳樹菊還在基督教「阿尼色弗兒童之家」認養 3 名孤兒院童，每年捐 3 萬 6 千元，另外又曾捐給阿尼色弗 100 萬元。她目前的目標是存 1,000 萬元成立基金會，讓窮人吃飯、看醫生。

E 郭台銘：管理哲學⁵

郭台銘是臺灣第一大企業鴻海精密、華人第一大民營科技集

⁴ 維基百科（2017）。陳樹菊。2017 年 12 月 24 日取自：

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%99%B3%E6%A8%B9%E8%8F%8A>

⁵ 商業時代（2017）。臧家宜。獨家披露郭台銘一生心血結晶。2017 年 12 月 24 日取自：<http://www1.chihlee.edu.tw/teachers/ctw/kou.htm>

維基百科（2017）。郭台銘。2017 年 12 月 24 日取自：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%83%AD%E5%8F%B0%E9%8A%98>

團富士康科技集團的董事長，以及永齡文教慈善基金會創辦人，有「臺灣科技龍頭」之稱。他多年名列富比士億萬富翁列表中。2013 年 3 月，富比士公佈全球富豪排行榜，郭台銘以 51 億美元，排名臺灣第 3。

打從創立鴻海開始，郭台銘就立志要成為臺灣第一、亞洲第一、世界第一。為了實現這個宏大目標，他創造了自己的經營哲學。成功在臺灣的商場上打造自己的一片天。他做事一向「快、狠、準」，說起話來也言簡意賅。凡事經過郭台銘的幾句話、幾次會議，員工就能充分瞭解並實行。這是讓鴻海能夠在商場上叱吒風雲，讓許多投資家或是其他企業敬佩的原因。

郭台銘相當重視生產管理、軍事化的管理方式是讓人最為熟悉的地方，嚴苛、絕對服從，卻又有明確的升遷制度，做得好必然會有升遷機會，而這樣的比員工還要認真的「郭老闆」，是成功讓鴻海發揚光大的原因，認真踏實是成功不二法門。

他雖然是「嚴以律己、嚴以待人」，但卻懂得在適當時機鼓勵大家，不管是實質上的，還是精神上的，他都有辦法留住員工的心。許多員工埋怨過後還是乖乖回頭認真做。

C 彭淮南：行事穩健⁶

彭淮南是一位金融學家，自 1998 年 2 月 25 日起擔任央行總裁，在美國全球金融雜誌從 2000 年共累積 14 度蟬聯 A 級的成績，因此被臺灣媒體譽為「14A 總裁」。

反應快是他的特色。2001 年 911 事件發生後，行政院在召開

⁶ 維基百科（2017）。彭淮南。2017 年 12 月 24 日取自：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BD%AD%E6%B7%AE%E5%8D%97>

自由時報（2017）。魏錫賓（2017）。封面故事--彭淮南的二三事。2018 年 1 月 30 日取自：<http://news.ltn.com.tw/news/weeklybiz/paper/1138105>

會議前，他已擬妥應對方案，即使股市決定在隔日休市，但在凝重的會議氣氛中，他自信地主張維持匯市運作以穩定民心；而外界印象最深刻的應是他回應外界對央行政策的質疑時，總是以數據及論文為基底，速度快且份量重，甚至面對面親上火線。

央行內部都知道，彭淮南要的資料必須準確且即時。近 20 年來，彭淮南就以這樣迅捷的反應，打造了央行的形象。他幾乎每天都到中央銀行，外匯局、經濟研究處等幾個局處長也養成類似的習慣，假日到辦公室溝通政策或是閱讀專業文章。在政策的論斷之外，彭淮南給人專業、嚴謹的印象。他在央行成立好幾個讀書小組、其中常設的網路金融資訊工作小組全面監看全球重要金融機構的研究趨向，和經濟研究處成為央行連結國際與國內熱門議題的雷達站。

彭淮南的專業來自學識的廣度及長期累積的經驗，因此很能捍衛自己的想法，重要新聞稿會自己草擬，再由幕僚打字。他對金融科技、區塊鏈耳熟能詳，但有自己看法；有關足球等運動也能聊上一些，知識觸角包羅萬象。他經常提點周圍幕僚人員「外匯市場不像教科書所寫的」、「外匯市場的供給與需求往往是同一群人，今天買明天賣，集體進或出，永遠不可能達到均衡點」。彭淮南會多方面勾稽資料，以大數據的概念，追蹤大筆資金的來源及應用，透析外匯炒家的動作。

單元一 附件 3

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附件 1)

活動題目

請辨別表格中的「活動」分別屬於 6 種「興趣類型」的哪一型？請填入所屬興趣類型人物的下方。

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

擔任教學助理		解決電腦中毒	
檢測線路		測試程式找出 BUG	
整理系統資料		到偏遠部落當電腦小老師	
電腦競賽擔任隊長		主動給予意見	
系統分析與設計		有很多設計程式的點子	
組裝電腦		擔任專題組長	
選修創新與創業管理		在團體中習慣擔任領導人	
遊戲軟體美編		協助同學課業	
當學會的總務			

活動分類解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	吳寶春	李遠哲	五月天	陳樹菊	郭台銘	彭淮南
活動清單	▪ 檢測線路 ▪ 組裝電腦	▪ 系統分析與設計 ▪ 選修創新與創業管理 ▪ 解決電腦中毒 ▪ 主動給予意見	▪ 遊戲軟體美編 ▪ 有很多設計程式的點子	▪ 擔任教學助理 ▪ 到偏遠部落當電腦小老師 ▪ 協助同學課業	▪ 電腦競賽擔任隊長 ▪ 擔任專題組長 ▪ 在團體中習慣擔任領導人	▪ 整理系統資料 ▪ 當學會的總務 ▪ 測試程式找出 BUG

擔任教學助理	S	解決電腦中毒	I
檢測線路	R	測試程式找出 BUG	C
整理系統資料	C	到偏遠部落當電腦小老師	S
電腦競賽擔任隊長	E	主動給予意見	I
系統分析與設計	I	有很多設計程式的點子	A
組裝電腦	R	擔任專題組長	E
選修創新與創業管理	I	在團體中習慣擔任領導人	E
遊戲軟體美編	A	協助同學課業	S
當學會的總務	C		

單元一 附件 4

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附件 3)

人格特質題目

請辨別表格中的「人格特質」分別屬於 6 種「興趣類型」的哪一型？請填入所屬興趣類型人物的下方。

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

善於觀察		企圖心強	
手巧		善表達	
喜歡動手做		注意細節	
謹慎		樂於助人	
創新		喜歡變化	
有耐心		重視方法	
人緣好		喜歡領導別人	
有理想		喜歡規律	
勤奮		善於分析	

人格特質解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	吳寶春	李遠哲	五月天	陳樹菊	郭台銘	彭淮南
人格特質	- 喜歡動手做 - 勤奮 - 手巧	- 善於觀察 - 善於分析 - 重視方法	- 創新 - 喜歡變化 - 有理想	- 有耐心 - 人緣好 - 善解人意	- 企圖心強 - 善表達 - 喜歡領導別人	- 謹慎 - 喜歡規律 - 注意細節

善於觀察	I	企圖心強	E
手巧	R	善表達	E
喜歡動手做	R	注意細節	C
謹慎	C	樂於助人	S
創新	A	喜歡變化	A
有耐心	S	重視方法	I
人緣好	S	喜歡領導別人	E
有理想	A	喜歡規律	C
勤奮	R	善於分析	I

單元一 附件 5

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附件 4)

價值觀題目

請辨別表格中「價值觀」分別屬於 6 種「興趣類型」的哪一型？請填入所屬興趣類型人物的下方

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

效率		倫理價值	
正義		愛	
獨立自主		人道	
準確		享樂主義	
自由創造		成就表現	
人際關係		物質財富	
社會聲望		智慧知識	
理想主義		邏輯	
支持感		心靈超越	
實用			

價值觀解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	吳寶春	李遠哲	五月天	陳樹菊	郭台銘	彭淮南
價值觀	- 實用 - 理想主義 - 效率	- 智慧知識 - 理想主義 - 獨立自主 - 邏輯	- 心靈超越 - 智慧知識 - 理想主義 - 自由創造	- 愛 - 人際關係 - 人道 - 支持感 - 倫理價值 - 理想主義 - 正義	- 成就表現 - 社會聲望 - 理想主義 - 物質財富 - 享樂主義	- 準確 - 實用 - 理想主義 - 效率

效率	R.C	倫理價值	S
正義	S	愛	S
獨立自主	I	人道	S
準確	C	享樂主義	E
自由創造	A	成就表現	E
人際關係	S	物質財富	E
社會聲望	E	智慧知識	I.A
理想主義	R.I.A.S.E.C	邏輯	I
支持感	S	心靈超越	A
實用	R.C		

單元一 附件 6

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附件 5)

腦筋急轉彎《範例》

腦筋急轉彎範例答案：

1. R（實際型）

掌控：善用手巧等優勢學習維修或組裝電腦的技巧，用實作專業能力來奠立領導地位。

開放：實際型的人認為 E 不高的奇奇不會好大喜功，做事比較實際。

2. I（研究型）

掌控：專研【資訊技術】等領域的研發，用研發專業能力來奠立領導地位。

開放：研究型的人認為 E 不強的奇奇言論較不會誇大其實，且較不易衝動，會三思後再行動。

3. A（藝術型）

掌控：可以專研多媒體或網頁設計或開發新程式語言，用獨特專業能力來奠立領導地位。

開放：藝術型認為 E 較不強的奇奇不會時時推銷他們的理念或很功利主義，會尊重藝術的原創概念。

4. S（社會型）

掌控：善用社會型喜歡和人相處且和善的優勢，鼓勵奇奇結交 E 強的朋友作為學習榜樣，請他們傳授管理技巧。

開放：社會型的人認為 E 型不高的人較不咄咄逼人，比較好相處。

5. E（企業型）

掌控：善用企業型的好口才和影響人的優勢，介紹或推銷管理進修課程給奇奇，或鼓勵他抓住機會多嘗試和練習

當領導者。

開放：企業型的人認為 E 不強的奇奇企圖心比較弱，不是潛在的競爭對手。

6. C（事務型）

掌控：發揮善於整合和蒐集資訊的優勢，鼓勵奇奇活用數據資料來控管財務或流程，以幫助奇奇處理領導管理上的庶務。

開放：事務型的人認為 E 不強的奇奇較不浮誇、謹慎注意細節，且有效率配合度佳。

單元一 附件 7-1

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附件 6-1)

應援團集思廣益《範例一. 資訊管理系》

資訊管理系範例

問題 1：用掌控力的方法來思考如何善用題目上的【系所資源】。

每一組先找出你單子上的【系所資源】。例如：個人興趣分數 $I <$ 資管系的興趣強度，全組討論出至少 1 種善用資源提升 I 的強化辦法或計畫。

問題 2：以開放心來欣賞 I 低的優點—變優勢。

例如：我的 I 比較低，所以比較不會追根究底，判斷事情也不只以道理來評斷，會考慮情緒等因素且比較具有同理心。

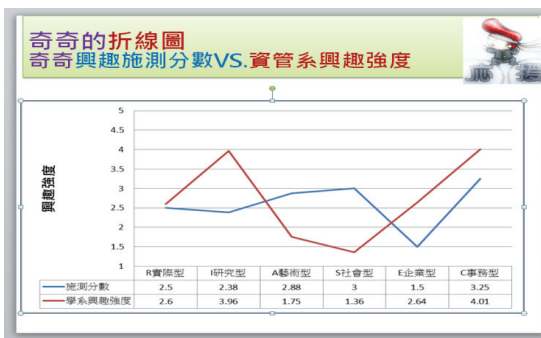
問題 3：以開放心：創意問題解決/發揮個人優勢來處理限制。

例如：以高分 C 幫助低分 I 、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

問題 4：用開放心：創意問題解決/開創新的發揮場域。

例如：用 C 型整合資訊，也許可做出一套關於管理的軟體，可以把可能人格特質、情境、管理會發生的狀況都可用電腦軟體模擬出來解決！

問題 5：用開放心做創意組合或任何自由突發奇想！



單元一 附件 7-2

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附件 6-2)

應援團集思廣益《範例—2. 諮商輔導系》

諮商輔導系範例

問題 1：用生涯開展風格中的【掌控力】的方法來解決題目上的【興趣強度低】的興趣類型。

每一組先找出你單子上的【興趣強度低於學系強度】的興趣類型，例如：個人興趣分數 $S <$ 諮商系的強度，全組討論出至少 1 種提升 S 的強化辦法或計畫。

問題 2：以開放力的方法來欣賞 S 低的優點變優勢

例如：我的 S 比較低，不會花太多時間處理人際，但可更善用時間學習。

問題 3：以開放力的方法來創意問題解決/發揮特色來處理限制。

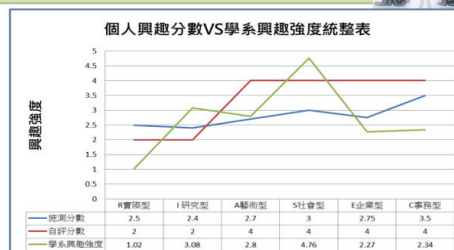
例如：以高分 C 幫助低分 S、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

問題 4：用開放力的方法：創意問題解決/開創新的發揮場域

例如：可創造獨特的學習/職業舞臺—分析製作懶人包或人工智慧諮商師。

問題 5：用開放力的方法 4：創意組合或任何自由突發奇想！

我的應援團--折線圖範例(諮商輔導學系)



單元一 附件 8

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L12-乙 2 附件 7)

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

在右方框框填寫或畫出曾經想過的**夢想的畫面**為何？



個人描述：熱衷經驗
中有何價值意涵？

夥伴回饋：



個人描述：熱衷經驗中有
何價值意涵？

夥伴回饋：

what is my passion

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

在右方框框填寫或畫出曾經想過的**夢想的畫面**為何?



個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵?

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

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

夥伴回饋：我覺得你是個會為了追求理想而有毅力堅持下去的人。

我覺得你肯定是個喜歡創作，並且有很多想法的藝術家！

個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵?

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

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

夥伴回饋：覺得勇敢追夢又有造福社會的心的你超讚！加油！希望手機有更多實用的 APP！

單元二：掌握才幹資產

（節錄自 105 年版大專校院學生職涯教材代號 L13-乙 3）

摘要

1. 說明技能優勢之意涵與探索方法。
2. 說明技能定義並連結工作經驗：導引學生熟悉 12 類技能定義，並以互動方式協助學生連結系所典型職業的工作任務。
3. 實施 CCN 技能量表。
4. 發掘個人優勢＝精熟強項＋個人優勢＋系所資源＋志同道合＋理想強項。
5. 命名個人才幹優勢。
6. 實施與解釋學職涯信念量表。
7. 總結：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。

一、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）說明技能的概念架構（25 分鐘）

1. 引起動機（3 分鐘）

【指導語】

不曉得大家還記不記得我們在前幾節課探討過自己的興趣，我們的興趣對個人在生涯的選擇上有其重要性，同學認為是否有其他的因素，也會影響我們的選擇呢？能力？知識？或技能？以上這些都是可能的因素！所以行動之前先來盤點一下我們擁有哪些才幹資產？可以如何分配和利用？或是必須再精進或提升什麼樣的才幹呢？接下來的活動就要帶大家探討自己擁有哪些才幹（知識和技能）。

2. 說明才幹與技能的涵意（2 分鐘）

- 才幹＝知識＋技能
- 知識＝關於特定領域事實或運作的系統性理解
- 技能＝運用知識完成任務的能力

【指導語】

進行測驗之前，先向大家介紹技能的定義。技能是應用知識來完成任務的能力，例如：騎腳踏車，除了要有知識，也要學會如何應用知識以實際完成用腳踩踏的動作。CCN 技能量表，是在協助你探索自己的技能，瞭解你重視的技能以及你已具備的技能有哪些？進而探討與自己技能傾向相契合的學系或職業有哪些？與已具備技能精熟水準相契合的學系與職業有哪些？

老師想要請大家想想以下幾個問題：

- ✓ 我已經具備哪些技能？
- ✓ 我想獲得哪些技能？
- ✓ 我的系所可以強化我哪些技能？
- ✓ 我的技能可以應用在哪些職業？

同學請先把這些問題概略的思考一下，接著我們來做【CCN 技能量表】，做完之後，你們的問題就可以獲得解答囉！

3. 說明測驗分數涵意（20 分鐘）：

說明 6 大類 12 小類技能的定義及其與職業工作任務的連結（以資訊管理學系為例）。

(1) 解釋 6 大類 12 小類技能所代表的意義（12 分鐘）

【指導語】

各位同學是否好奇技能有那些？和工作任務又有什麼關係？現在就來揭曉究竟有那些技能是在各行各業常被使用到的。

6 大類/ 12 小類	技能定義	技能 48 項	資管系相關系所 經驗
R 實作			
使用器物	使用器物 (包括運用肢體與 操控各式工具或設備)	選用設備、安裝設備、 監控設備、操控設備	組裝電腦/規劃與安置 資訊科技相關設備
I 求知			
養護器物	研究和 解決問題	保養設備、運用科學 方法、運用數學方法、 排除設備障礙、維修設備	運用數學與科學方法 來保養維修資訊科技 相關設備
問題解決		大量創造想法、原創 性思考、選擇系統方案、 確認問題性質、掌握處理 關鍵、調整解決行動、 因應變化危機、作業分析	分析與解決程式設計 問題
分析推理		演繹性推理、歸納性 推理、分析系統運作、 評估系統成效	進行系統分析/進行 資料探勘
批判學習		積極學習與應用、監 控表現、策略性學習、 批判性思考	積極學習與應用新的 資訊科技
A 創造			
創造體驗	創造體驗 追求美感 創意	體驗美感、敏銳感受 媒材、創意表達	行動 APP 設計/多媒 體系統設計/行動遊 戲程式設計/網頁視 覺設計

S 助人			
表達教導	助人及 溝通互動	閱讀理解、口語理解、文字表達、口語表達、覺察與理解他人、教導他人	系統教育訓練
協調服務		積極服務、包容他人、支持他人、協調團隊活動	資訊產品售後服務/ 電腦諮詢服務
E 管理			
創新管理	管理或調 解人事物	創新行事、管理財務資源、管理人力資源	資訊產品行銷/資訊專案管理
領導調解		影響他人、調解分歧衝突、號召領導	帶領資訊團隊/資訊專利管理
C 執行			
配合執行	配合執行 與分析設 計細節	規劃執行細節、適應組織、配合他人行動、管理時間資源	管理大型數據資料庫/監測自動控制系統的正常運作
控管產品		管理物資資源、品管分析、技術設計、撰寫程式	資訊系統檢測/會計帳務查詢/設計財務報表的控管流程與程式

(2) 說明 12 類型技能和興趣 6 型的連結 (3 分鐘)

【指導語】

聽完了剛剛 12 小類技能的介紹，同學有沒有覺得有種熟悉感？沒錯你猜對了！這 12 小類技能其實和 Holland 的 6 大興趣類型是可以相呼應的！同學還記不記得我們在熱情的單元有教過 Holland 的 6 個興趣類型？現在就讓我們來看看 12 小類技能 VS. 興趣 6 型的配對，順便幫大家複習一下 6 大興趣類型吧！

興趣類型	技能 6 大類	技能 12 小類
實際型 (R)	實作	使用器物
研究型 (I)	求知	養護器物、問題解決、分析推理、批判學習
藝術型 (A)	創造	創造體驗
社會型 (S)	助人	表達教導、協調服務
企業型 (E)	管理	創新管理、領導調解
事務型 (C)	執行	配合執行、控管產品

給授課教師的 Memo

技能 12 小類可以組合成 6 大類，並且跟興趣六類型做對應，若學生有個人興趣與技能相互衝突的問題，參考單元二附件 1-技能項目說明來做討論，以便做深入分析。

(3) 練習應用技能的架構來理解職業的工作任務（5 分鐘）：

應用 **12 類技能定義**來理解**職業的工作任務**，以【電腦程式設計師】為例。

【指導語】

現在請大家想想【技能的定義和工作任務】的關聯！這裡以【電腦程式設計師】這個職業作為範例，請大家想想：當一個【電腦程式設計師】需要進行的【工作任務】有哪些？又需要具備哪些【技能】呢？請同學仔細觀看覺得這些工作任務需要哪些技能才能完成呢？

顯示的工作任務	同學猜之後公布的技能
訓練下屬程式設計和編碼。	S 表達教導
分配、協調和審視工作人員和活動人員。	E 領導協調
檢查網路、工作站、中央處理單元或周邊設備的系統是否回應正在運行的電腦程式指令。	C 控管產品、R 使用器物
執行或指導修改、修復或升級計畫以提高經營效率且適用於新的需求。	E 領導協調、I 問題解決
與管理人員、工程人員和技術人員諮詢，以釐清專案目的、現有問題，並建議修改方針。	I 分析推理、C 控管產品
和其他電腦製造商合作開發新的行動 APP 設計方法。	A 體驗美感、I 問題解決

給授課教師的 Memo（自由選擇的活動）

討論重點：帶同學探討【電腦程式設計師】有哪些可能大家都從未想過的工作任務？而這些工作任務需要哪種技能？老師可請同學先自由聯想答案，並請一位同學把答案寫在黑板上，最後再把表格的答案和同學討論。接著來看表格的答案和同學的答案有什麼不一樣。

（二）進行技能測驗：進行技能施行說明和測驗（85 分鐘）

1. 說明 CCN 技能量表的內容及操作方式（5 分鐘）

【指導語】

CCN 的技能量表共有 48 題，在進行測驗時，請你從【理想性】與【精熟度】二個向度，逐一檢視。請就每個題目所描述的技能對你個人的理想（重要）程度，以及你目前在這個技能領域所熟練的程度來作答。換言之：

「理想水準」是評估你現在對該技能的重視和期待程度

「精熟水準」是評估你現在對該技能領域的熟悉度或精熟程度

2. 說明填寫方式

【指導語】

在邀請各位登入華人生涯網（Chinese Career Net, CCN）進行技能測驗的填答。首先，請大家先搜尋【華人生涯網】，點選【會員登入】。登入所需要的帳號和密碼請大家使用 CCN 通知信中所提供的帳號密碼。登入之後請大家看網頁右邊的圖，請大家點選【自我探索】的頁面。在左側的【量化評量】列表選取【技能】量表，點選【START】就可以開始測驗！

➤ 點選之後，會出現【範例頁面】。

請大家務必先仔細閱讀上面的說明，為了讓大家的測驗結果更具參考價值，同學作答時，請依自己目前的主修學系或未來想從事職業的角度來評估！左邊是【理想水準】的填答區：主要請你評估你對此題目描述的技能你認為應該具備的程度；右邊是【精熟水準】的填答區：則在評估你目前此時此刻對該技能的熟悉度或精熟的程度。評量分數分為 1~5 分，1 分代表理想水準/精熟水準程度最低，5 分代表理想水準/精熟水準程度為最高分。請在與你情況相符的空格中勾選，你可先完成左邊理想水準的作答，再進行右邊精熟水準作答，也可以逐題完成理想水準與精熟水準，直至作答完成。

在填答前，再次提醒各位，作答時務必先參考說明框中的評分標準再做評量！例如技能題目請你評估自己【口語表達】的能力目前具備的精熟程度是多少？請你閱讀說明框中所提供的 3 個參考數據和範例，然後請你評估自己目前的能力是接近這 3 個數據的哪一個，再找出你和數據的相對位置，

最後進行勾選。例如在 O*net 要求接待員的口語表達水準為 2.77—表示可表達明確直接訊息（超過 1.4 分），但還沒能夠做到【表達有意圖性訊息】（不到 2.9 分）。換言之，若你不能在口語表達中做到使用有目的性的問題來溝通，這表示你的能力分數是在 2.9 分以下；但是你可以流利的介紹電腦的用途，所以你的口語表達高於 1.4 分但小於 2.9 分，這時請你點選 2 分。還有最重要的一點：請單純的就你自己的期待和評估來寫不必管別人怎麼想。現在請各位開始作答！

- 完成測驗後你可至【個人資料庫】點選【量化評量結果】。
完成測驗後請點選檢視，就可知道技能量表的測驗結果。

給授課教師的 Memo

請老師務必提醒同學，作答時務必先參考說明框中的評分標準再做評量，以免同學只憑感覺作答，導致得到高估的測驗結果而失去參考價值。

3. 填寫測驗（25 分鐘）

4. 完成 CCN 技能量表，進行測驗結果分析：發掘與命名個人才幹優勢（共 55 分鐘）

- (1) 與自己的精熟水準做比較：精熟強項（5 分鐘）
- (2) 與就讀學系所培育的技能做比較：個人優勢、系所資源、志同道合（低年級版本）（20 分鐘）
- (3) 與理想職業要求的技能做比較：個人優勢、職業資源、志同道合（高年級版本）（20 分鐘）
- (4) 與個人理想水準做比較：填寫「才幹優勢彙整表」之【理想強項】（10 分鐘）

◎備註：第(1)-(4)點內容說明依序在下方呈現

(1) 與自己的精熟水準做比較：精熟強項（5 分鐘）

12 小類：

- A. 點選 12 小類→再點選技能項目→出現依序排列的 12 小類技能。
- B. 在單元二附件「**才幹優勢彙整表**」（附件 2-1 後續活動中將跟學系對照，給低年級用；附件 2-2 後續活動中將跟**理想職業**對照，給高年級用）填寫精熟水準 12 小類和理想水準 12 小類的技能分數。
- C. 找出精熟水準前 3 高分並寫上排名次序。

【12 小類-指導語】

我們剛剛完成了小活動，同學應該對技能的項目和定義有較清楚的概念了！緊接著來深入瞭解一下你的技能測驗可以提供何種資訊，且可以如何運用。

- A. 現在請你點選第一項【優勢之技能】，再來點選【12 小類】排列，電腦頁面就會把你的 12 小類技能平均分數由高分至低分排列顯示。
- B. 現在就請同學將自己所有的技能精熟水準分數和理想水準分數填入單元二附件 2-1 才幹優勢彙整表的【**精熟水準 12 小類**】和【**理想水準 12 小類**】。
- C. 並找出精熟水準前 3 高分，並寫上排名次序排名。

給授課教師的 Memo

- 1. 這個單元的重要學習目標之一，就是讓學生學會一套理解技能的分類架構。有鑑於學生很難理解與記憶 48 個技能項目，因此，建議老師教導學生理解技能的 6 大類、12 小類就好，目前教材的編撰也以 12 小類為依歸。但

在下列情況下，仍有需要查看 48 項目的詳細數據：部分學生的 12 小類分數全部偏低，也會建議這類學生進一步查看 48 技能項目的分數，以找出相對來說較高分的項目。

在上述情況下，建議學生使用下列作法：點選項目→會出現 48 項技能的排序→找出精熟水準前 5 名→在才幹優勢彙整表（後續活動中將跟附件 2-1 學系對照，給低年級用；附件 2-2 後續活動中將跟職業對照，給高年級用）填寫最高分的前 5 項精熟技能名稱和分數。

2. 這單元是讓同學先瞭解自己有哪些優勢的技能，先給予學生正增強。
3. 同學可能會問如果有很多同分怎麼辦？這時授課老師可以請同學在同分的項目中再挑出自己認為更為精熟（精熟水準）或是自己想做到更好的技能（理想水準）。給予同學有再次確認和肯定自己技能的機會，也可以詢問同學為什麼對於這類技能較重視和具有信心的原因。
4. 這個同分處理原則，也同樣適用於下面【個人優勢】【系所資源】【志同道合】【理想強項】等的篩選。

(2) 與就讀學系所培育的技能做比較：個人優勢、系所資源、志同道合（低年級版本）（20 分鐘）

- A. 點閱【與特定學系/職業比較】：低年級和就讀學系做比較。
- B. 列印或用手機照下個人【個人精熟水準 VS. 學系要求水準的折線圖】。
- C. 挑出對照折線圖中的三種點：【個人優勢】【系所資源】【志同道合】，並在【才幹優勢彙整表】上勾選出來。

【指導語】

生涯選擇是一個在理想與現實之間取得平衡點的過程，現在來看看你的技能分數和你就讀學系的關係。首先請同學點選第三項【與特定學系/職業比較】，再來先點選【學群】例如【資訊學群】，點選主修的【學系】例如【資訊管理系】；點選要比較的折線例如：【資訊管理要求水準 VS.個人分數精熟水準】最後按【產生折線圖】。請同學把這折線圖列印出來或用手機拍照存下來。

現在請對照你的折線圖，我們先來找出你的【個人優勢】的技能。也就是個人精熟水準 >（高於）系所要求水準，請在【才幹優勢彙整表】的【個人優勢】的欄位勾選出差距大的前 1-3 個即可；再來找出【系所資源】，意指系所要求水準 >（高於）個人精熟水準，也請找出你的精熟技能分數低於學系要求水準分數且差距大的前 1-3 個，並在【系所資源】的欄位內做勾選。緊接著我們來找出【志同道合】的技能小類，請對照你的折線圖找出系所要求水準 =（等於）個人精熟水準（或找出差距小的前 1-3 個）。

給授課教師的 Memo

1. 如果教師採用 48 項目作為分類架構，請搭配使用【才幹優勢彙整表】。同樣也請老師導引學生對照 48 項的折線圖來填寫【才幹優勢彙整表】。
2. 找出【個人優勢】【系所資源】【志同道合】的步驟做法和 12 技能小類相同，只是 48 項技能要麻煩同學自己寫在彙整表上，而不是用勾選的。

(3) 與理想職業要求的技能做比較：個人優勢、職業資源、志同道合（高年級版本）（20 分鐘）

- A. 點閱【與特定學系/職業比較】：高年級和理想職業做比較。
- B. 列印或用手機照下個人【個人精熟水準 VS.理想職業要求水準的折線圖】例如圖 2-1【個人精熟水準 VS.電腦程式設計師要求水準的折線圖】。
- C. 填寫才幹優勢彙整表-【個人優勢】【職業資源】【志同道合】。

【指導語】

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

再讓我們先來瞭解一下【你目前技能的精熟水準】和【你理想職業對技能的要求水準】呈現怎樣的關係？同學請先找出：【你的個人精熟水準】VS.【理想職業的要求水準】（表示這個職業會使用到的技能之最基本水準）的折線圖。

◎同學現在請對照你的折線圖：

與自己理想職業比較-電腦程式設計師

高年級版本，12小類

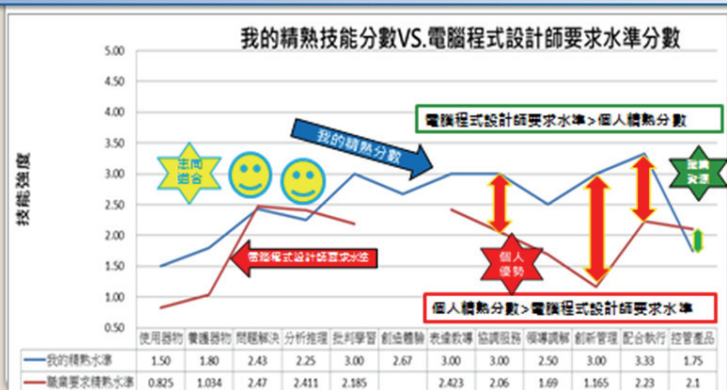


圖 7 個人精熟水準 VS.電腦程式設計師要求水準的折線圖

首先來找出你的【個人優勢】的技能。請選出差距大的前 1-3 個（範例：配合執行、創新管理和協調服務）。別忘了在附件 1【才幹優勢彙整表】的【個人優勢】的欄位做勾選。【個人優勢】是指個人精熟水準 >（高於）理想職業要求水準，這表示你目前此類技能超過系所職業要求的基本水準！這是你的優勢，可以考慮如何壯大或發揮成為你在職業上的個人獨特優勢。

再來找出【職業資源】，意指職業要求水準 >（高於）個人精熟水準，也就是請找出你的精熟技能分數 <（低於）職業要求水準分數且差距大的前 1-3 個，並在【職業資源】的欄位內做勾選（範例：控管產品）。表示本職業系所的要求水準高於你目前擁有能力，也協助使同學瞭解自己目前和理想職業所需的技能是否有差異。別擔心！因為這是一個重要發現，表示你目前的能力與職業現實世界所期待能力之間有些差異，恭喜

你，這表示你有明確的目標可以去達成！這也是我們可以在職場能學習到的技能。

緊接著我們來找出【志同道合】的技能小類，請對照你的折線圖找出精熟要求水準＝（等於）個人精熟水準（或找出差距小的前 1-3 個）（範例：分析推理和問題解決）。這是表示你目前此項技能和系所職業要求相符合！恭喜你！你達到本職業最基礎的要求。

從技能精熟分數和理想職業要求水準分數的折線圖，你了解自己目前技能的精熟程度、職業資源、個人優勢和契合點（志同道合）。現在把 2 條折線可能的關係以數學式來解釋，使同學更容易瞭解，數學式如下：

- ✓ 個人精熟水準 >（高於）理想職業（電腦程式設計師）要求水準→個人優勢
- ✓ 個人精熟水準 <（低於）理想職業（電腦程式設計師）要求水準→職業資源
- ✓ 個人精熟水準＝（等於/相近）理想職業（電腦程式設計師）要求水準→志同道合

別忘了填寫：「才幹優勢彙整表」。寫完之後，請大家收好這份彙整表，因為這是你可以用來面對生涯挑戰的利器。

給授課教師的 Memo（折線圖解釋）

1. 老師可以由 CCN 的【路徑探索】引導同學去瞭解自己學系的相關出路，而且職業資料裡就可直接匯入個人技能測驗資料來比對。
2. 老師在做個人技能分數和學系（或職業）比較時，可以依老師想傳達給同學的概念來選擇要比較的折線。基於上課

時間有限和為了使同學不要感到很複雜難懂，我們建議第一優先的選擇是：選【學系或職業的要求水準】和【學生目前對技能的個人精熟水準】這 2 種分數比較即可。因為同學馬上可以明白自己和學系（或職業）的【契合點】和【差異點】。我們是希望藉由折線圖促使同學能知己之技能發展狀況，所以在對同學講解時必須要【先強調同學的個人優勢技能為先】再來說明目前低於學系（或職業）要求水準的技能；而這部分也是以在學系或職業可以【學習到的資源】角度來說明，以減低或避免（學習低落或自信心不足的）同學有挫折感。畢竟技能測驗是用來增進同學更瞭解目前自己的技能學習狀況且告訴同學未來可以努力的方向，而不是要告訴同學他們能力不足，所以做測驗解釋時授課老師尤其需要特別小心謹慎！

3. 關於學系（或職業）【重要性】的折線，【重要性】不適合跟【理想水準】或【精熟水準】對照，所以授課老師不須著墨於此。

(4) 與個人理想水準做比較：填寫「才幹優勢彙整表」之【理想強項】（10 分鐘）

【指導語】

在【與特定學系/職業比較】中，除了可以跟外在就讀學系（或理想職業）比較，還可以跟**自己的內在理想期待**做比較，請點選【個人分數理想水準】VS.【個人分數精熟水準】，按【產生折線圖】。請同學把這折線圖列印出來或用手機拍照存下來。

接著找出你的理想強項＝理想水準 $\geq$ 4 的前三項技能

(48 項是挑出理想水準 ≥ 4 ; 12 小類是挑出理想水準 ≥ 3)。同學可對照折線圖找出並寫在才幹彙整表中的【理想強項】內。

給授課教師的 Memo

如果時間有限，無法使用【與特定學系/職業比較】的對照折線圖依循上列步驟逐一辨識找出「精熟強項、個人優勢、志同道合、系所資源（職業要求）、理想強項」這些技能，也可以簡單使用【個人探索札記】的 5*5 摘要表來界定個人優勢。詳細教材內容可參閱 105 年版大專校院學生職涯發展教材 L13-乙 3 掌握才幹資產第 97 至 98 頁。

(5) 彙整並命名個人才幹優勢

- 彙集個人才幹優勢 = 精熟強項 + 個人優勢 + 志同道合 + 系所資源（職業資源） + 理想強項。
- 命名個人才幹優勢。

【指導語】

現在讓我們來彙整一下你具備哪些才幹優勢的技能：個人才幹優勢是包含精熟強項 + 個人優勢 + 志同道合 + 系所資源（職業資源） + 理想強項。你都找到了嗎？（48 項 & 12 類範例如下）

命名個人技能優勢組合	
個人的技能優勢 = 精熟強項 + 個人優勢 + 系所資源 + 志同道合 + 理想強項 精熟強項-1. 覺察與理解他人 2. 策略性學習 3. 規劃執行細節 4. 影響他人 5. 管理人力資源 個人優勢-1. 策略性學習 2. 覺察與理解他人 3. 調解分歧衝突 系所資源-1. 積極學習與應用 2. 作業分析 3. 撰寫程式 志同道合-1. 閱讀理解 2. 口語理解 3. 批判性思考 理想強項-1. 口語理解 2. 批判性思考 3. 覺察與理解他人	
	

命名個人技能優勢組合	
技能12類 使用 溝通 問題 分析 批判 創造 合作 團隊 創新 管理 配合 控制 器物 解決 推理 學習 體驗 教學 任務 計畫 執行 產品	
系所資源-1. 積極學習與應用 2. 作業分析 3. 撰寫程式	1.28 1.53 2.63 2.67 2.65 / 2.63 2.2 2.19 1.87 2.48 2.02
精熟強項	1.5 1.8 2.43 2.25 3 2.67 3 3 2.5 3 3.33 1.75
理想水準 12小類	2.75 2.8 3.86 3.75 4.25 3 4.33 4.67 4.5 4.67 4.67 2.5
個人優勢 A-B	
系所資源 A-B	
志同道合 A-B	
理想強項	

現在請同學再看一下自己的才幹優勢彙整表，你看到這些技能組合一定很自豪吧？原來你身懷許多絕技呢！你有發現你技能組合的獨特性嗎？你有察覺這些技能原來你常常在使用？現在就請同學為你的獨特技能組合來進行隆重的命名儀式。給各位 1 分鐘想想！※命名例如〔**心平衡技能**〕。

（三）學職涯信念的施測：（12 分鐘）

【指導語】

你進入大學是想要學些什麼？你的期待？你想從大學經驗中獲得知識？專業？技能？還是做人處事呢？還有，今天你所學到的事務是否能夠因應未來的需求？而未來就業市場的趨勢和人才需求又是哪些呢？是證照的取得重要還是要有豐富的經驗，甚至是高 EQ 呢？而你準備在大學裡學的跟未來就業市場所需要的技能兩者有符合嗎？

1. 填寫 CCN 學職涯信念量表（登入系統 4 分鐘，測驗時間約 8 分鐘）

- (1) 引導學生點選【學職涯信念】量表
- (2) 說明 CCN 學職信念量表的內容及操作方式
- (3) 完成 CCN【學職涯信念】量表

【指導語】

今天要帶領大家去瞭解你來到大學的目的和你對未來人才的想法。請大家先登入華人生涯網（CCN）進行【學職涯信念測驗】。

同學登入後，請點選【自我探索】的頁面。在左側的【量化評量】列表選取【學職涯信念】量表，點選【START】就可以開

始測驗！學職涯信念代表的是你對學習與工作的想法，也就是你如何安排學涯和職涯的看法。

為了使測驗的結果更具參考價值，請同學務必要詳細閱讀測驗說明後再作答！同學作答時，只要考慮符合程度即可，不要想太久，根據題目選出符合你實際想法的答案即可，就憑直覺作答。評量分數分為 1~4 分，再次提醒，請依你自己認為的符合程度作答！

給授課教師的 Memo

1. 老師務必提醒同學要用 Google 的瀏覽器，IE 瀏覽器不適用。
2. 測驗結束老師可以引導學生匯出（列印或存檔）測驗結果或是可以請同學用手機先拍下來再存檔。
3. 老師可以自行前往華人生涯網下載「簡介華人生涯網 CCN：兼融西方理性與東方直觀的網路生涯資源中心」做參考。

2. 解釋學職涯信念代表的意義。（5 分鐘）

【指導語】

學職涯信念組合分為【學涯信念】及【職涯信念】：學涯信念可以分為【博雅信念】和【實用信念】；職涯信念又可以分為【適應取向】和【資格取向】。信念包含了學習期待、生活方式和獨特優勢三種特色，我們就以這三種面向來說明信念的內涵。

(1)學涯信念

A. 博雅信念：

- a. 博雅的學習期待傾向於深入探討一個領域的學理基礎或廣泛涉獵多元領域，掌握基礎學理的原則後，再予以活化創新。不僅能夠掌握先備知識，還能夠靈活運用。

b. 博雅信念的生活方式傾向和不同領域背景的人交往，豐富自己的人生閱歷。並且對於未來，不會侷限任何可能，偏好勇於嘗試！

c. 博雅信念的獨特優勢為擅長結合不同領域的概念，並且會以自己獨特的方式來呈現，並且增添其豐富趣味性。

B. 實用信念：

a. 實用的學習期待是追求學以致用，喜歡實作運用，藉此瞭解與分析社會的需求，期望在大學中學習到可實際應用於特定工作的知識技能。

b. 實用信念的生活方式傾向和特定領域的人相處，並且喜好深入進行研究、創新，使自己的學識技術更上層樓。對於未來也經常抱持著使命必達之決心。

c. 實用信念的人所擁有的獨特優勢為在特定領域上學有專精，懂得穩紮穩打與創新思考！

(2) 生涯信念

A. 適應取向：

a. 適應的學習期待強調能夠隨機應變，認為大學教育是培養一般性能力，適應力和學習態度才是關鍵。期待在大學中學習到好的適應力以及培養良好的學習態度，這是在未來生涯中必備的條件。這個取向的優勢則是具有極高的適應力，即使進入不同的環境也能夠迅速學習並融入其中，成為適任不同職位的人才，具有很大的彈性。

b. 適應取向的同學可能擁有的生活方式為喜好隨性自在的生活，會採取樂觀態度看待人生，彈性調適突如其來的狀況。而你們的獨特優勢為具有極高的適應能力，即使進入不同環境也能迅速學習，成為適任不同職位的人才。

B. 資格取向：

- a. 資格的學習期待較偏重於取得政府之類機構的就業相關資格或認證，期待大學教育能提供考照課程，協助學生和就業市場接軌，能夠在畢業前通過考試取得相關證照，提前拿到進入職場的入場券。資格取向的優勢是具備許多專業證照，並且持續學習相關知能，未來可能成就於某個領域。
- b. 資格取向的同學生活方式偏向按部就班履行人生計畫，抱持著謹慎態度，是個有所堅持的人。

你們的獨特優勢為在特定領域上穩紮穩打，具備許多專業證照，並持續學習相關專業知能，未來可能會成為專家。

3. 介紹測驗分數所代表的意義。(10 分鐘)

(1)測驗的結果和分析

【指導語】

看完學職涯信念的定義介紹後，同學對於學職涯信念有了初步的瞭解，同學你認為自己可能是屬於哪種學職涯信念組合呢？接著請點選【你的學職涯信念類型】來觀看自己的學職涯類型組合。測驗結果有分為【結果總評】及【細部報表】。可以從【結果總評】瞭解自己在學涯及職涯信念的傾向；【細部報表】則可以看出自己在每一題量表的題項選擇和詳細分數。

除了看測驗的結果之外，要請同學想想你為什麼會抱持這樣的想法呢？而你目前的個人經驗也跟你測驗出來的信念一樣嗎？你的想法跟周遭的人的想法相像嗎？

在學涯和職涯信念的組合中，博雅教育和適應取向的內在邏輯較相近，與資格取向較遙遠。實用教育與資格取向的內在邏輯較相近，與適應取向較遙遠些。

(2)如何善用學職涯信念以利個體生涯發展

【指導語】

這是知識經濟的時代，知識的增長與變更非常快速，現在你擁有的能力不久之後很可能就不適用了，若你一直生活在【舒適圈】，對外界的變化不感興趣也不好奇，也拒絕學習新知識、技能，排斥【挑戰性任務】，你就會失去成長的契機，漸漸地也會失去競爭力。

生涯發展就是不斷地跳脫舒適圈，面對挑戰性任務的連續性歷程。我們在生涯開展循環中建構、落實、反思與重構生涯觀，創造出個人生涯經驗與生涯故事，透過領會、籌劃、行動、反思，不斷延續發展、茁壯！未來趨勢需要你同時具備兩種信念，【博雅+適應】幫助你莫立長程發展的潛力，以廣泛的知識基礎和靈活應變的調適態度和能力，迎接多變、不確定、複雜又混沌不明的未來世界，隨時因應最新需求；【實用+資格】則幫助你莫立堅強扎實的立即作戰力，穩紮穩打地解決問題。靈活運用這兩種信念組合，讓你從容自在面對未來。

每個人都擁有自己獨特的信念組合，信念沒有對錯，關鍵是要：瞭解自己對於如何規劃學習、勝任工作的看法，以及自己如何從過去的經驗或人事物中學得這些想法，這些想法如何影響自己對過去、目前與未來的生活與生涯安排？而你對於學職涯信念所帶來的這些生活與生涯安排上的影響，感覺如何？喜歡嗎？想繼續抱持這樣的想法嗎？

其實，最好的策略是兩種信念兼容並蓄，

覺察自己信念的來源與對自己的影響，

善用博雅和適應信念，走出舒適圈接受新的挑戰任務，

善用實用和資格信念，積極追求你審慎規劃的方向和策略，

靈活應用、兼容並蓄，你將會擁有更自主和圓滿的人生！

給授課教師的 Memo

1. 協助同學瞭解自己是抱持怎樣的態度看待學習方式。
2. 協助同學察覺：信念是怎樣影響你學習的方式或態度。同學能連結自身類似的經驗，以加深概念。
3. 同學可經由本次測驗釐清學職涯信念來源。
4. 鼓勵同學可以上 CCN（華人生涯網）的【探索札記】，更深入的瞭解信念的來源！
5. 鼓勵同學走出舒適圈，接受挑戰！不是只想擁有小確幸！

（四）應用學職涯信念掌握技能優勢（10 分鐘）

1. 盤點個人技能優勢

【指導語】

請同學回想一下你的個人技能優勢有哪些？

- ✓ 個人技能優勢＝精熟強項＋個人優勢＋系所（職業）資源＋志同道合＋理想強項。
- * **精熟強項**：自己最有信心和精熟的前 5 項技能，如何發揮成為個人的優勢競爭力？
- * **個人優勢**：自己精熟水準高於學系要求水準的項目，如何發揮成為自己的特色和優勢？
- * **系所資源**：學系要求水準高於自己精熟水準的項目，如何善用豐富學習資源成為自己的助力？
- * **志同道合**：學系要求水準等於自己精熟水準的項目，如何善用志趣相投的老師同學成為自己的實力？
- * **理想強項**：自己渴望具備的重要技能，如何實踐讓理想的技

能成為自己的戰鬥力？

以上這些問題都希望同學好好的思考，然後付諸行動！

2. 活動：動動腦

【指導語】

同學現在都瞭解自己的優勢技能組合了！你是否發現有些技能你可能已經很精熟；有些則仍待提升？而你會如何看待【志同道合】、【系所資源】&【個人優勢】這3種技能優勢呢？

現在請同學用自己的學職涯信念來思考：

- ✓ 如果我是傾向【博雅和適應】的信念，我將如何針對【契合點和個人優勢】來規劃未來獨特的才幹優勢？
- ✓ 如果我是抱持【實用和資格】的信念，我將如何針對【系所資源和契合點】來規劃未來專精的才幹優勢？

給授課教師的 Memo

1. 一般來說，傾向【博雅和適應】信念的人，認為在大學要學的不只是系所教授的知識而已，而是想要學更廣博的知識，相較之下會比較看重【志同道合】【個人優勢】；所以會善用【個人優勢】的技能來輔助自己較不足的技能，例如發揮規劃細節的能力，並先詳細規劃流程以處理自身在分析推理上的不足。故老師可以和他們討論如何在系所/職場發揮個人優勢。
2. 抱持【實用和資格】信念的人，因為會比較關注所學的事物是否和未來發展有直接相關，所以會覺得個人和系所/理想職業的差距必須要提升，因此會督促自己去學習這項技能，且會比較看重【系所資源】【志同道合】。例如同學可能會為了加強自己不足的能力去補習考取證照等。故授課老師可以

多提供關於如何善用系所/職業資源的概念來滿足同學的學習期待。

(五) 延伸課程-應用技能測驗結果：我的創意職涯-（45 分鐘）
（單元二附件 3）

【指導語】

如何發揮【個人優勢】成為自己的特色和優勢？

如何善用【系所/職業資源】豐富學習資源成為自己的助力？

如何善用【志同道合】志趣相投的老師同學成為自己的實力並成為自己的特色和優勢？

請大家好好珍視這份彙整表，因為分析出來的這些點都是你可以用來規劃學習的依據，以及你可以用來面對生涯挑戰的利器。

【指導語】

現在我們要把時間點拉到幾年之後，每個人都有步入職場的一天，需要去撰寫你的履歷表來行銷自己。而你有沒有夢想過，你可以運用你的獨特技能優勢組合來量身訂做屬於你的創意職涯呢？現在就一起來動動腦吧！

- ◆ **步驟 1：**各位同學～現在我們即將進行的活動名稱是：我的創意職涯。要請大家 5 人一組（找你附近的），寫下你自己認為自豪且擅長的技能（建議參考之前的才幹優勢組合），現在給大家 5 分鐘的時間完成分組與寫下優勢技能這兩件事。
- ◆ **步驟 2：**現在請大家運用你天馬行空的想像力，不要在意他人的意見，輪流和小組同學討論你所觀察到的世界未來可能有怎樣的新需求？例如：我覺得未來可能會因為網路發達和

資源有限最後變成無紙化世界，而我的特殊才幹是管理網站或製作 APP，這時候我就可以將以前的紙本資料掃描到網站上和製作 APP 讓大家可以查閱以前的資料。

- ◆ **步驟 3：**請大家運用你天馬行空的想像力，不要在意他人的意見，試著把「獨特技能組合」和「未來世界」混在一起，看看你可以變出怎樣的「新品種生涯」。現在給大家 10 分鐘的時間完成討論。
- ◆ **步驟 4：**現在請同學要替你們獨特的「新品種生涯」進行命名典禮！之後，請以小組為單位，向你的組員介紹說明並推銷你的「新品種生涯」產品，並努力拉票尋求組員的支持，我們會投票選出組內最有潛力的一個，參加全班的比賽。現在給大家 10 分鐘的時間選出組內最有創意、最具吸引力的「新品種生涯」。
- ◆ **步驟 5：**現在請每組的代表人上臺發表 2 分鐘，由全班同學選出你們覺得最具潛力的前 2 名「新品種生涯」！（大家上臺介紹）
- ◆ **步驟 6：**謝謝大家的介紹，我們來恭喜這前兩名的同學！！其實每組的「新品種生涯」都很有創意！希望大家在面對未來生涯中的變動也能這樣富有創意的結合自己的才幹和未來趨勢。

給授課教師的 Memo

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

爭力。

（六）結論

【指導語】

課程一開始先討論你上大學的期待是什麼？你想從大學裡學到什麼？接著瞭解才幹與學職涯信念的重要性。也做了 CCN 技能評量，盤點你目前具備的才幹優勢和擁有的學系資源。經過前面的努力，老師相信各位對自己的才幹、學職涯信念、自己選擇的學系，或未來可能選擇的職業都有更具體的瞭解。

老師要勉勵大家，每顆種子都有適合的土地，找到你的生涯舞臺，發揮你的能力價值！每一個人都是鑽石，重要的是找到你發光的一面！別人可以選擇不給我機會，但我不可以選擇放棄機會，我要活出自己的不一樣！同時也希望各位可以持續以行動為生涯做準備，扮演自己的生涯專案管理師。

二、參考資料

1. 華生涯網（2017）。Chinese Career Net（CCN）。106 年 12 月 24 日取至 <http://careering.heart.net.tw/>。
2. 劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（2014）。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。載於華生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。
3. 鄧志平、楊育儀、劉淑慧、王智弘、盧怡任（2014）。以 O*NET 職業資料建構三層次職能架構：兼顧職涯訓練和生涯輔導需求的可跨職業之職能架構。輔導季刊，50（4），39-49。

單元二 附件 1

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L13-乙 3 附錄 1)

技能項目說明

R 實作／實際型	使用器物	選用設備	挑選工作所需要的工具和設備類型。
		安裝設備	精確地安裝器材及設備。
		監控設備	監控儀錶或相關顯示器，以確保機械正常運作。
		操控設備	控制設備或系統之運作。
I 求知／研究型	養護器物	保養設備	規劃與執行例行性設備保養的時間和種類。
		運用科學方法	運用邏輯規則和假設考驗來理解事理或突破現況
		運用數學方法	運用數學原理和方法來理解事理或解決問題。
		排除設備障礙	發現運作錯誤的原因並加以解決。
		維修設備	運用適當工具維修機械或系統。
	問題解決	大量創造想法	針對主題提出大量而多元的構想。
		原創性思考	針對某個主題或情境，提出新穎聰明的想法或有創意的問題解決之道。
		選擇系統方案	評估與篩選最符合成本效益的方案。
		確認問題性質	能掌握複雜問題的本質。
		掌握處理關鍵	掌握處理問題的重要關鍵點。
		調整解決行動	觀察評估問題解決的結果並機動調整因應之道。
		因應變化危機	快速沉著地處理突發或危機狀況。
		作業分析	分析產品需求，以匯出新的作業設計。

I 求知／研究型	分析推理	演繹性推理	應用一般性規則找出特定問題的合理答案。
		歸納性推理	連結片段訊息以發展出普遍性規則、整體性理解或結論。
		分析系統運作	分析系統的理想運作機轉以及影響其運作之條件、操作及情境。
		評估系統成效	確認達成系統目標之成效指標以及所需改善行動。
	批判學習	積極學習與應用	學習與應用新資訊來解決問題或做決定。
		監控表現	評估自己、他人或組織的表現，以便加以改善或更正。
		策略性學習	選用適當的方法和程式，以學習或教導新事物。
		批判性思考	透過邏輯與推理來探究各種問題解決之道的優劣。
A 創造／藝術型	創造體驗	體驗美感	欣賞與感受事物之美。
		敏銳感受媒材	敏銳而豐富地感受語文、聲音、旋律、顏色、圖像、動作。
		創意表達	以有創意和美感的方式表達情感、理念或意境。
S 助人／社會型	表達教導	閱讀理解	掌握工作或學習相關文件的內涵。
		口語理解	透過聆聽與發問來掌握別人所說的重點。
		文字表達	透過編撰文稿提供適合他人需要或期待的訊息或作品。
		口語表達	透過口語陳述有效傳遞資訊或達到溝通目的。
		覺察與理解他人	注意到別人的反應並瞭解其原因。
		教導他人	教導他人做事的方法。
	協調服務	積極服務	積極主動尋求協助他人之道。
		包容他人	包容他人的行為與動機。
		支持他人	給予溫暖、關懷、支持、鼓舞。
		協調團隊活動	協調團隊成員工作以共同完成任務。

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

單元二 附件 2-1

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L13-乙 3 附件 1 之 1)

*低年級版本

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用 器物	養 護 器 物	問 題 解 決	分 析 推 理	批 判 學 習	創 造 體 驗	表 達 教 導	協 調 服 務	領 導 調 解	創 新 管 理	配 合 執 行	控 管 產 品
A=學系 要求水準 12 小類												
B= 精熟水準 12 小類												
精熟排名												
理想水準 12 小類												
個人優勢 B>A												
職業資源 A>B												
志同道合 A=B 或接近												
理想強項												

*低年級版本（以資訊管理學系為範例）

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用 器物	養 護 器 物	問 題 解 決	分 析 推 理	批 判 學 習	創 造 體 驗	表 達 教 導	協 調 服 務	領 導 調 解	創 新 管 理	配 合 執 行	控 管 產 品
A=學系 要求水準 12 小類	1.28	1.53	2.63	2.67	2.65	/	2.63	2.2	2.19	1.87	2.48	2.02
B= 精熟水準 12 小類	1.5	1.8	2.43	2.25	3	2.67	3	3	2.5	3	3.33	1.75
精熟排名								2		2	1	
理想水準 12 小類	2.75	2.8	3.86	3.75	4.25	3	4.33	4.67	4.5	4.67	4.67	2.5
個人優勢 B>A								V		V	V	
職業資源 A>B				V								
志同道合 A=B 或接近	V	V	V									
理想強項								V		V	V	

單元二 附件 2-2

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L13-乙 3 附件 1 之 1)

*高年級版本

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用 器物	養 護 器 物	問 題 解 決	分 析 推 理	批 判 學 習	創 造 體 驗	表 達 教 導	協 調 服 務	領 導 調 解	創 新 管 理	配 合 執 行	控 管 產 品
A=學系 要求水準 12 小類												
B= 精熟水準 12 小類												
精熟排名												
理想水準 12 小類												
個人優勢 B>A												
職業資源 A>B												
志同道合 A=B 或接 近												
理想強項												

*高年級版本（以電腦程式設計師為範例）

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

技能 12 類	使用 器物	養 護 器 物	問 題 解 決	分 析 推 理	批 判 學 習	創 造 體 驗	表 達 教 導	協 調 服 務	領 導 調 解	創 新 管 理	配 合 執 行	控 管 產 品
A=學系 要求水準 12 小類	0.83	1.03	2.47	2.41	2.19	/	2.42	2.06	1.69	1.17	2.23	2.1
B= 精熟水準 12 小類	1.5	1.8	2.43	2.25	3	2.67	3	3	2.5	3	3.33	1.75
精熟排名								2		2	1	
理想水準 12 小類	2.75	2.8	3.86	3.75	4.25	3	4.33	4.67	4.5	4.67	4.67	2.5
個人優勢 B>A								V		V	V	
職業資源 A>B												V
志同道合 A=B 或接近			V	V								
理想強項								V		V	V	

單元二 附件 3

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 L13-乙 3 附件 5)

*我的創意生涯

我的創意生涯

		
個人才幹 (技能)優勢	未來環境優勢 (或需求)	個人理想 獨特生涯

*我的創意職涯《範例》

我的創意職涯



第三章 職涯進路準備

本章主要目的：

- 一、藉由多元方式瞭解職業與職場，據以投入職場競爭力與社會化的準備。
- 二、協助大專學生瞭解從事自己所感興趣的職業需要具備什麼條件、學會選擇或創造適合自己的職業或工作機會、瞭解學生角色與工作角色的差異、學會如何準備求職。

本章包含體察職業運作、展現個人競爭力兩個教案：

- 一、**體察職業運作**，包含「P11-丙 1 職業視窗六宮格」、「P12-丙 2 職涯焦點人物誌」。
- 二、**展現個人競爭力**，包含「P22-乙 4 開創未來工作」、「P24-戊 2 求職與自我行銷」。

結合以下單元內容：

- P11-丙 1 職業視窗六宮格：探討社會大眾、親友和自己眼中的職業印象
- P22-乙 4 開創未來工作：透過興趣價值技能等條件之組合活潑創造未來工作舞臺。(參考教案一單元一附件 2 生涯發展空間清單範例)
- P31-戊 1 角色脫離-進入：透過角色佈局的概念瞭解學生與工作者角色的差異。(參考教案一單元一附件 3 筱婷的故事、單元一附件 4 學校到職場角色轉換概念、單元一附件 5 學生角色布局圖與工作者角色布局圖)
- P12-丙 2 職涯焦點人物誌：透過職業訪談瞭解不同職業的工作

狀況與職涯發展。(參考教案一單元二附件 1 職涯焦點人物誌訪談提問單與附件 2 職涯焦點人物誌訪談後紀錄單)

P24-戊 2 求職與自我行銷：練習針對企業老闆的觀點來準備履歷與面試。(參考教案二附件 2 如何撰寫履歷表與自傳)

完整的教材下載網址：

一、大專校院職涯輔導資訊平臺>>教材手冊>>大專校院學生職涯發展教材(105 年 10 月版)

<https://mycareer.yda.gov.tw/index.php/manual/452-career-development>

二、國立彰化師範大學華人生涯研究中心

http://incareer.heart.net.tw/career_work.php?action=list&cwm_no=1445660190

教案一 體察職業運作

本教案目標

- 一、藉由自我探索工具或活動體驗，勾勒個人逐漸清晰的「職業興趣」與「工作價值觀」。
- 二、蒐集職業發展資訊的工具與方法，從想像到具體化，並得以體驗到面對真實工作世界的選擇可能性。

本教案可搭配使用磨課師教材

- ◎ 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>
- ◎ 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展
- ◎ 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=7&id=325>
- ◎ 課程通道小提示：
 1. 個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。
 2. 所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
- ◎ 對應單元：C2 展開職涯

單元一：職業視窗六宮格

（節錄自 105 年版大專校院學生職涯教材代號 P11-丙 1）

摘要

1. 暖身時間：老師個人六宮格分享、「大學生了沒」六宮格製作說明、「大學生了沒」六宮格製作、「大學生了沒」六宮格分享。
2. 目標職業大探索：目標職業鎖定、目標職業大公開、目標職業認領。
3. 職業視窗六宮格 製作：「職業視窗六宮格」製作與說明。
4. 職業視窗六宮格簡報/綜合討論。

此處先採用單元一附件 1 職業視窗六宮格：探討社會大眾、親友和自己眼中的職業印象

一、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）引發動機（10 分鐘）：線上導覽高東屏大鵬網 職涯規劃 DIY 專欄文章，所引用介紹加拿大 Waterloo 大學提供的「職涯規劃線上手冊」（Career Development eManual）提到的職涯規劃六步驟：

- 步驟一：自我評估，瞭解自我。
- 步驟二：研究職業，瞭解工作世界。
- 步驟三：決策與計畫。
- 步驟四：求職與自我行銷。
- 步驟五：進入職場與勝任工作。
- 步驟六：評估與反思。

而本單元目標「主題丙-職涯探索」即對應步驟二-「研究職業，瞭解工作世界」，亦即藉由前一單元的自我探索工具或活動體驗，勾勒個人逐漸清晰的「職業興趣」與「工作價值觀」，領略到自己「想要」的生涯樣貌後，進一步透過蒐集職業發展資訊的工具與方法，從想像到具體化，並得以體驗到面對真實工作世界的選擇可能性。

（二）「職業視窗六宮格」（約 30 分鐘）：

1. 介紹線上六宮格網站的趣味性、觀點與應用方式。

【指導語】

「各位同學，大家有沒有發現最近臉書上，常常有人分享畫面上這種六宮格圖片呢？這些圖片很有意思，一次就把六種觀點整合在同一個畫面中。雖然很多圖都是以趣味性為主，但卻也同時反映出，從不同觀點看待同一件事，確實會看到截然不同的東西。今天老師想要帶大家透過六宮格這個有趣的形式，一起探索你/妳們未來想從事的職業。」

引用圖例：

《幼教教師》園長期望我做什麼？

同事期望我做什麼？

兒童家長期望我做什麼？

兒童期望我做什麼？

社會大眾期望我做什麼？

事實上，我在做什麼？



圖 8 幼教教師職業視窗六宮格範例

同一主題，身邊不同重要他人的角色，在涉入真實的程度不一，而有會有不同角度的「人-我-境」的主客觀差異性的詮釋與連結觀點。依據 ZMET 研究圖像的選擇代表心智模式共識地圖。

2. 「職業視窗六宮格」實作：

製作步驟：

- (1) 請老師幫同學開始分組，可利用老師熟悉的方法進行。
- (2) 請各小組（6 人為佳）先討論出一個「○○系畢業生主要代表職業」為共識焦點，並推選其一成員擔任本單元彙整圖像、文字之主筆。
- (3) 請各小組列出 5 位與該代表職業相關的重要他人，並簡述各

個重要他人期待該代表職業工作者呈現的樣子，並將上述訊息填寫入「職業視窗六宮格」學習單對應的欄位中（單元一附件 1）。以幼教教師為例，重要他人會有幼稚園園長、同事、主管、家長、學童等，亦可加入父母、伴侶、朋友等為重要他人；而家長眼中的幼教教師應該是非常有耐性、非常愛小孩子的。

- (4) 請各小組簡述該代表職業工作者實際的樣子，並填寫「職業視窗六宮格」學習單對應的欄位中（單元一附件 1）。
- (5) 在完成該學習單後，請小組成員上網搜尋足以代表該重要他人觀點以及實際樣子的照片，並將照片交給報告人彙整。
- (6) 報告人連結上六宮格網站，在連結上頁面後，請報告人依序在「代表職業」的地方鍵入該組設定的代表職業名稱，在前 5 個「（重要他人）期望我是…」的欄位中填入重要他人稱謂、身分，並嵌入各欄位對應的照片。

3. 「職業視窗六宮格」分享時間：

- (1) 邀請各小組代表上臺分享該組製作之「職業視窗六宮格」，在同學分享針對該職業六宮格所選擇的圖片，及其在學習單上面列出的文字訊息。
- (2) 由教師進行簡短的結語。

給授課教師的 Memo

附件 2 生涯發展空間清單範例、附件 3 筱婷的故事、附件 4 學校到職場角色轉換概念，以及附件 5 學生角色布局圖與工作者角色布局圖，提供老師指導此處時可融入或往後個別獨立納入教學中，讓老師彈性運用。

單元一 附件 1

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 P11-丙 1 附件 1)

「職業視窗六宮格」學習單

■代表職業：_____

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

單元一 附件 2

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 P22-乙 4 附件 2)

生涯發展空間清單範例

工作 任務 職業 名稱	擅長	不擅長	喜歡	不喜歡
網路 系統 設計師	1. 估計能完成專案的時間和材料。 2. 開發網路相關檔案。	創立問題修復計畫。	1. 估計能完成專案的時間和材料。 2. 討論安排以安裝新設備。	監管工程師或其他人員設計或執行網路解決專案。
電腦 程式 設計師	1. 編寫、更新和維護電腦軟體或程式，以處理特定的工作。 2. 進行系統分析和程式編輯。	1. 訓練下屬程式設計和編碼。 2. 分配、協調和審視工作及活動人員。	試行程式和軟體運作，以確保會產生預期的資訊和正確的指示。	分配、協調和審視工作及活動人員。
管理 分析師	1. 蒐集並組織或程序的資訊。 2. 分析蒐集來的資訊並制定行動的解決方案或替代方法。	與相關人員協商以確定新實施的系統和程序是否順利運作。	1. 蒐集並組織或程序的資訊。 2. 分析蒐集來的資訊並制定行動的解決方案或替代方法。	訪談員工並進行現場勘查以確定單位的職能、工作表現、和使用方法、設備和人員。

單元一 附件 3

(105 年版大專校院學生職涯教材代號 P31-戊 1 附件 2)

筱婷的故事

國中的時候，我都是從家裡搭車到學校。SSjun.國中的制度，在三年級的時候是依照直升或要外考將學生重新分班，我從小學就讀這所私校，直升國中部，因為我不想繼續待在同一個地方讀高中，所以編到外考班，考上區域性的 CShig 高中。

高中的時候我大多在忙社團。因為小學的時候練過朗讀，所以高一剛進去的時候是參加朗讀社。而 CShig 高中那時候詩社剛創立沒兩年，而跟朗讀或辯論這類口語表達的比較有關，就從中找同學去參加。另外，我也很投入學生會；我高一時當班代，就進了學生會開始參與一些活動，高二擔任學生會幹部，到了高三就是畢聯會。

我升大學分發來到 RFuni.管理學院。大一入學，參加服務原住民的社團，社團活動除了玩一些好玩的遊戲，然後介紹原住民的一些特色，最後就是準備要出隊，我們叫做「上營」，講師會教我們要怎麼撰寫教案，教案寫完之後要學習帶領技巧，最後就是去村落裡面帶小朋友和他們互動。

大二時利用空閒時間去打工賺錢。第一份打工的地方，是我幼稚園園長開的幼稚園補習班作櫃檯服務。大概做三個月就離開了，因為我自以為學過管理，用那些知識去看那間幼稚園，覺得工作非常不明確，工作屬性很複雜，沒有很好的制度。後來，我國中同學的朋友跟一家安親班加補習班的老師很好，後來就介紹我去打工；那裡有個電腦互動的兒童英語課程，是用電腦發音，讓小朋友跟著念，再把那個單字拼出來，小朋友回家要上機練習，然後寫作業，答案都是制式的，我的工作就是很單純的批改

作業。

第二份打工大概做了三個月，我就離開了。我覺得那個老師的情緒管理有問題，就是像小朋友沒有繳作業或是沒有背熟，他會用很激動的口氣跟小朋友說話，讓我聽了覺得很不舒服，而當時三年級課業很重，我就暫時沒再工讀。

另外，我在系上有參加女排，擔任球隊經理服務大家。畢業後，我比較會跟一起做畢業專題的同學往來；我們有 6 人一組，其中 3 人就是球隊的。現在有一個在電子業做業務，當初一開始好像是做採購，後來公司覺得他還不錯，就調到業務部。另一個在電子商務之類的公司當業務，幫 HYinc. 這類大型的網路平臺做一些廣告平臺或是架設網站。還有 1 人，是在製造業當業務。有 1 人在家處理他們家會計師事務所的業務。最後一個從以前就有自己在學服裝設計，也很有興趣，現在去義大利唸藝術。除了出國和做家裡事業的，我們其他 4 人都是用方案找到第一個正職。

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

當工讀生期間，我主要會跟二位主管互動。其中一位負責教育訓練的主管，是 SgCh，平常大多數的事情都是她交待我處理的，比如說印資料、key in 東西、幫忙準備場地等等，工作過程中，如果碰到我做錯東西或弄不太清楚的部分，她會注意到我需要學習的地方，然後會找時間跟我討論並鼓勵我好好加油。另一位 SsEg 是負責系統輔導的主管，偶爾會交待我幫他印東西或 key 資料，並且負責確認客服信箱有沒有客戶有使用上的意見或問

題。簡單來講，我當時的工作，就是主要幫 SgCh 打雜，兼幫 SsEg 打雜。大四那年幾乎都是學校和公司兩邊跑，過著既忙碌又充實的生活，而且還多了額外的零用錢。

我工讀了將近一年，到了 6 月底即將領到畢業證書的時候，MGinc. 預計要開出一個專案助理的正職職缺。那時候，我其實經歷很大一段掙扎：是決定要繼續留在現在這個公司？還是去外面跟這麼多人競爭？當時的薪水是一個原因，還有當時的就業狀況，失業率很高也是一個問題，所以後來有跟媽媽聊這個事情，最後，抱持著「那就留下來好好學」的心態，也沒有另外投履歷，就在公司準備轉正職。7 月開始，我就被調整工作內容，做些專案助理要做的事，而「不再只有」打雜，當然，我新的工作崗位，仍然會包括一些打雜的事情。

記得剛轉正職的時候，我第一次能夠跟 SsEg 去接一位講師。車剛停，他就冒出一句說：「妳不知道下車去等老師是基本的禮貌嗎！」我那次就難過了好幾天。我又不是不懂，就算他要提醒我，也沒必要用一副我什麼都不懂的樣子，跟我說這種我認為是最基本的事情。我已經很用心在學習工作該怎麼做，而且碰到問題也都會主動去詢問 SgCh。從 7 月開始，我大概沮喪了三個月左右吧。

轉正職後半年多，在公司剛發生了一件事，讓我很難過。那天公司週會的時候，我當場被 SsEg 點名說，我為什麼沒有即時處理並回覆客戶使用上的問題，結果客戶很不滿意的直接打電話給他抱怨，讓他當天還必須找空檔去客戶那邊道歉，並現場處理客戶使用系統的小問題。

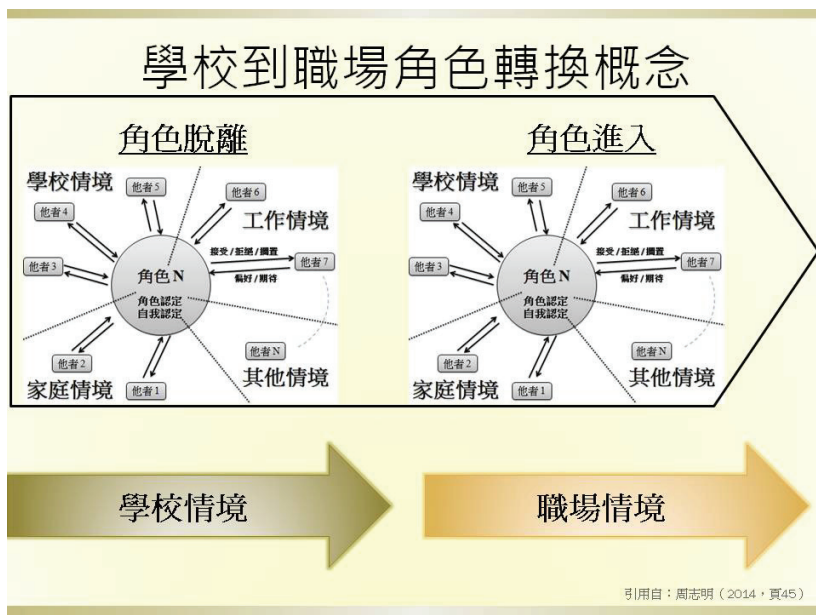
其實轉正職之後真的很不一樣，我覺得最主要的差別是，當工讀生的時候，工作上的事情出了錯，SgCh 會去解決，或教我怎麼做才對。變成正職員工之後，一些專案會開始交由我來處

理，雖然工作有狀況的時候，主管還是會幫忙解決，但是我自己要承擔專案成敗的責任，過程中碰到的很多細節都需要進一步的學習和改善，而且工作越來越多，工作也不再像以前一樣等著別人叫我去做什麼就好了。另一方面，同事和主管跟我在工作上的溝通或互動也很不一樣，雖然我沒辦法說清楚那是怎樣不同，但是，7月開始，很明顯感覺到怎麼好像動輒得咎，這邊沒注意到，那邊也需要改善，而且事情越來越多，每天下班都是疲憊沮喪著回家，跟爸媽說工作發生了什麼事，他們有時候也會教我在一些情況下，要怎麼講，算是話術吧！

單元一 附件 4

(105 年版大專校院學生職涯教材代號 P31-戊 1 附件 1)

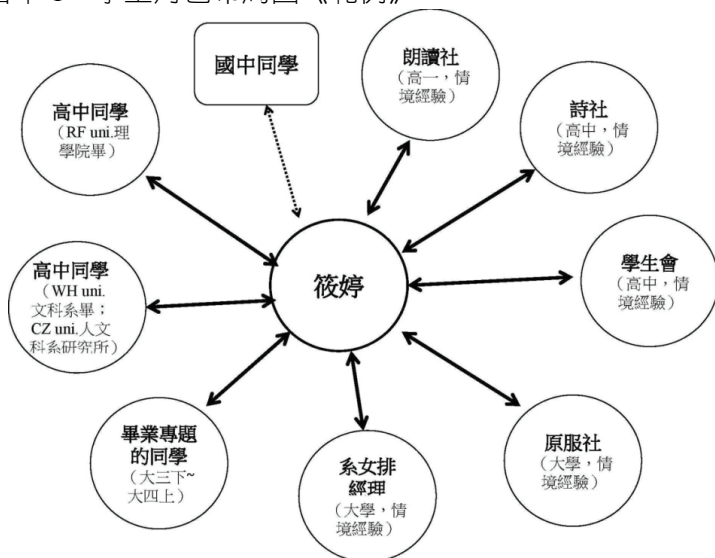
學校到職場角色轉換概念



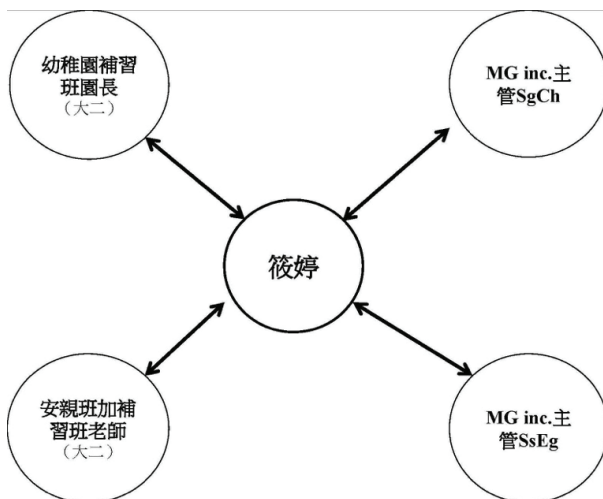
單元一 附件 5

(105 年版大專校院學生職涯教材代號 P31-戊 1 附件 3. 附件 4)

學習單 1：學生角色布局圖《範例》



學習單 2：工作者角色布局圖《範例》



單元二：職涯焦點人物誌

（節錄自 105 年版大專校院學生職涯教材代號 P12-丙 2）

摘要

1. 職業訪談小組分組報告：同學以 6-8 人一組，每組依據各自訪談之職業上臺進行 10-15 分鐘口頭報告。
2. 回饋及提問：邀請各組同學提問或回應（含教師回應），每組提問時間 3~5 分鐘（上一組報告同學為指定回應組別，列入評分考核。）

一、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）暖身活動：說明單元任務目標（10 分鐘）

【指導語】

「本週的主題『職場焦點人物誌』，即將邀請與本系培育標的職業相關的業師與各位面對面進行座談。由實務工作者分享一般大學生關注的三大生涯議題。」

給授課教師的 Memo

大學生關注的生涯議題如下圖，可提供給分享人（校友/業師）進行課程座談會準備。

（節錄自 105 年版大專校院學生職涯教材代號 P12-丙 2 附件一）

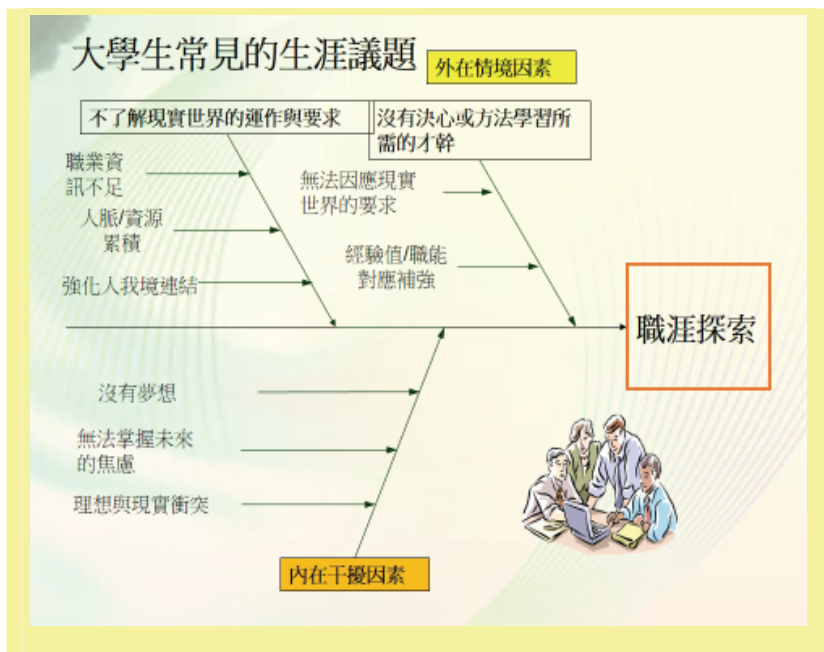


圖 9 大學生常見的生涯議題

(二) 第一節課進行前置作業-會場布置及分組提問方式演練
(40 分鐘)

【指導語】

「訪談主軸請聚焦於三部分依序進行，1.個人生涯探索歷程（想要）→2.學涯發展（能要-知識技能養成）→3.學職轉換（能要-挑戰突破）。而每一部分討論會有 15 分鐘時間限制，每組輪流發問，由業師指定發問，整體訪談結束後，講座最後會給予各組課堂表現 1~5 分評比」。三部分的題目由各組討論後設計，可融入大學生常見的生涯議題，也可問每組個人所關注的特定問題。

給授課教師的 Memo

參考議題

1. 焦點人物的個人成長歷程（包含生涯的夢想、面對對未來的焦慮，理想與現實衝突）。
2. 焦點人物面對踏入工作世界前的準備與因應策略。
3. 在職場中突破困境的方法、態度與心理素質。

每一組分就三部分各擬兩題，提問單完成後（單元二附件 1）送交給教師依時間安排。訪談結束後要請每位同學討論與整理訪談內容摘要繳交心得。

（三）第二節課（活動開始）－業師蒞臨現場後，教師或主持人 引言說明流程（5 分鐘）

介紹本週「職涯焦點人物誌」主題及座談業師出場，老師說明本次訪談對象與說明訪談進行方式。

（四）進行校友/業師座談會流程（45 分鐘）

1. 以職業六宮格簡介業師背景為開場
2. 概述座談主題
3. 說明發言討論規則
4. 進行提問

給授課教師的 Memo

訪談題綱參考：

1. 個人生涯成長探索歷程
 - (1) 生涯的夢想。
 - (2) 面對未來的焦慮。
 - (3) 理想與現實衝突的經驗。
2. 焦點人物踏入該行業的決定因素與因應準備。

- (1) 系科那些相關的課程或活動啟發從事現在的行業
 - (2) 當初選擇這個行業是否受重要人物或事件的影響？其抉擇的歷程為何？考量的因素為何？
 - (3) 如何得到此份工作？求職之時做了哪些準備？
 - (4) 入行門檻為何？工作項目及內容主要為何？
 - (5) 工作環境及人員互動氣氛如何？
 - (6) 該如何強化自己的職涯知識、技能與態度。
3. 踏入職場中突破困境的方法、態度與心理素質。
- (1) 未來此行業的發展與擔憂。
 - (2) 職業甘苦談。
 - (3) 目前仍還需要持續精進的職能。
 - (4) 人生的願景。

（五）訪談結語

【指導語】

「各位同學，今天很謝謝業師到校分享，相信更能幫助大家對該職業的認識。請各位給予業師熱烈的掌聲。剩下的時間，留給大家討論或與來賓互動。」

（六）引導學生後續完成填寫「職場焦點人物誌」紀錄單

（單元二附件 2）。

【指導語】

「各位同學，你們手上有一張訪談報告單，要將今天業師分享的內容整理後填入職涯焦點人物誌訪談單中，也請同學可以對應上禮拜整理出來的六宮格學習單，看看工作現場的實際狀況跟你們原先的想像和查到的資料有什麼不同」。

(七) 邀請座談業師針對各分組表現給予量尺評比。

給授課教師的 Memo

1. 如果平日不易邀請業師，可與學生討論該週調課至週末。
2. 若無聘請業師的經費，可邀請現就讀貴校碩士在職班、夜間部或假日班，具備 3 年以上相關職業經歷的在校生擔任。並給予該業師記功嘉獎或課堂加分等獎勵。
3. 可搭配校園徵才活動、校友日系職涯週活動。
4. 替代方案可以選觀看 TVBS 看板人物 訪談節目影片
推薦單元：

- (1) TVBS 看板人物-看板人物-臺大葉丙成 翻轉全球教室
- (2) TVBS 看板人物---KANO 說：不放棄 幕後精彩！
- (3) TVBS 看板人物-久違嚴長壽 偏鄉他奔走
- (4) TVBS 看板人物一捨高薪轉彎成百億麗嬰房

單元二 附件 1

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 P12-丙 2 附件 2)

生涯焦點人物誌訪談提問單

組別：_____

成員：_____

➤ 分組討論並填入你想問的問題

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

單元二 附件 2

(105 年版大專校院學生生涯教材代號 P12-丙 2 附件 2)

生涯焦點人物誌訪談後紀錄單

姓名：_____ 日期：_____

➤ 焦點人物基本資料

姓名：_____ 畢業科系：_____

職場群科領域別：_____

職場年資：☐2 年以下 ☐2-5 年 ☐5-10 年 ☐11 年以上

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

➤ 將業師分享的資訊匯整後填入以下表格

工作所需知識	工作所需技能	工作風格
主要工作任務	工作環境	人生願景

摘錄來賓佳句為今天訪談訂個標題

教案二 展現個人競爭力

（節錄自 105 年版大專校院學生職涯教材代號 P24-戊 2）

本教案目標

瞭解求職做為及學涯到職涯轉換過程中，應該具備的正確求職觀念與行為準備。

本教案可搭配使用磨課師教材

- ◎ 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>
- ◎ 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展
- ◎ 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=7&id=325>
- ◎ 課程通道小提示：
 1. 個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。
 2. 所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。
- ◎ 對應單元：C2 展開職涯

摘要

- 1.辨識企業（用人）與同學（求職）之邏輯。
- 2.盤點個人求職優勢與求職目標設定。
- 3.辨識及學習履歷自傳撰寫要點及檢核修改。

一、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

課前作業（附件 1）：

1. UCAN 系統中的興趣量表評量。
2. 個人中文求職履歷。

【引導語】

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

（一）**主題導入**：辨識及學習履歷撰寫要點及檢核修改（約 90 分鐘）

1. 教師以附件 2 說明履歷的功能，強調履歷僅是取得面試的入場券，而非獲得工作，故引發雇主興趣才是關鍵。
2. 分組討論活動：辨識學員對履歷撰寫要領的掌握程度。
 - （1）教師確認每位學員都有一份討論用之「**履歷表個案**」。

給授課教師的 Memo

此處履歷表個案，由老師自行尋找幾份履歷表，做為分組討論活動之範本。

- （2）請學員對「履歷表個案」，進行優缺點的分組討論及分享。
- （3）請各組推派代表將討論結果書寫在白板或白紙上。
- （4）教師針對學員的分享，分別針對優點及缺點引導說明。
3. 教師以附件 1 說明履歷表的內涵與填寫要領。
4. 討論活動

- (1) 教師確認每位學員都將自己的履歷表帶至課堂。
- (2) 教師確認每位學員都有一份「**履歷表檢核表**」(第二單元附件 2)
- (3) 請學員兩兩一組，以履歷檢核表相互檢視彼此履歷撰寫內容。
- (4) 請學員們將檢視後意見相互給予回饋。
- (5) 教師交代學員在課後需針對檢核修改意見進行履歷修改，以做為課程評量依據。

附件 1 （105 年版大專校院學生生涯教材代號 P24-戊 2 附件 1）

課前作業單

（本作業共有兩部分，沒有順序差別，您先完成哪一項皆可）

一、撰寫個人中文求職履歷表，印出紙本帶到課堂。

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

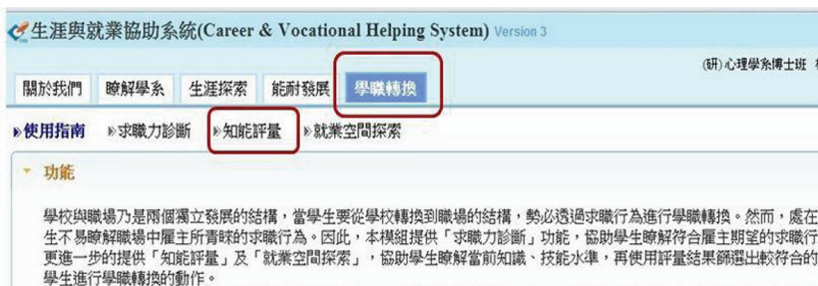
二、上網進行知能評量，印出報表帶到課堂

Step1 登入 CVHS

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

- 全臺參加「TANet 無線網路漫遊交換」之各大學或高中，該校師生都會有一個跨校無線網路漫遊帳號（可洽詢各校電算中心），皆可以此進入 CVHS。
- 訪客帳號「guest1」至「guest50」共 50 組，密碼 0000。

Step2 找到 CVHS—學職轉換—知能評量



Step3 進行知識及技能評量

使用指南 > 求職力診斷 > **知識評量** > 就業空間探索

知識評量包含知識評量及技能評量，而評量為協助使用者瞭解自身能耐發展水準、瞭解自身能耐水準後，可結合就業空間探索功能，得知現階段自身能耐可以勝任哪些職業要求。

知識評量 knowledge

本自評量表來自美國勞工部
O*NET職業資訊系統
將知識分為33個類別
請你以目前的狀態
評估自己在各類知識中的程度高低

[我要測驗](#) [我的結果](#)

技能評量 skill

本自評量表來自美國勞工部
O*NET職業資訊系統
將技能分為43項能力
請你以目前的狀態
評估自己在各類能力中的程度高低

[我要測驗](#) [我的結果](#)

Step4 印出四張分報表

報表-1 知識剖面結果

生涯與就業協助系統(Career & Vocational Helping System) Version 3

[繁體中文 / English]

(研) 心理學系博士班 蔡俊宏 (劉的職業藍(3)) 輸出

關於我們 瞭解學系 生涯探索 範疇發展 學職轉換

使用指南 > 求職力診斷 > 知識評量 > 就業空間探索

知識評量結果

		評量紀錄																																		
評量時間	知識項目																																			
		數學	物理	化學	資訊與電子	工程與科技	機械	建築與設計	生命科學	醫學	歷史與文化	傳播與媒體	教育與訓練	心理學	社會學與人類學	哲學與宗教	法律與政治	本國語言與文學	外語語言與文學	藝術與表演	體育與運動	商業與管理	經濟與金融	銷售與行銷	法律與政治	行政	生物資源與食品生產	地理與環境	農業與自然	公共安全	交通運輸					
*2013/8/25 下午 04:55:59		3	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	4	5	6	5	4	5	5	4	6	5	5	4	3	2	6	2	2	2	2	2	2	2	2	
2013/8/25 下午 04:55:59		3	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	4	5	6	5	4	5	5	4	6	5	5	4	3	2	6	2	2	2	2	2	2	2	2	

備註：

[] 表示第一次測驗紀錄

系統最多顯示最近43次評量紀錄。

報表-3 知識評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表

報表-4 技能評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表

以知識評量結果搜尋

以技能評量結果搜尋

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

▶技能評量結果與職業(Career)最相近的20筆資料

職業碼	職業名稱	就業途徑	關鍵字
1 17-2199.04	暫無翻譯 (Manufacturing Engineers)	工程及技術	製造工程師 設備工程師 機械工程師
2 49-9063.00	樂器修理與調音匠 (Musical Instrument Repairers and Tuners)	設備安裝維護	鋼琴調音師
3 17-3029.01	暫無翻譯 (Electronics Engineering Technologists)	工程及技術	教授
4 47-5061.00	礦坑打樁工 (Roof Bolters, Mining)	自然資源保育	-

附件 2

如何撰寫履歷表

履歷表指的是人將出生、經歷以表列的方式寫出，謂之履歷表。這種書寫方式可讓人一目了然，通常用在求職或任職時，僱用你的人知道你的背景、專長，做為瞭解你的參考。而現在申請入學，或入學甄試，往往也要填寫個人的資料表格，這種也可以說是簡化的履歷表。

自傳是書面的「自我介紹」，可分為兩類：(1) 生平自傳。此類自傳大多以文章來表達自己的人品、個性及理念。(2) 求職自傳。此類自傳則是透過自我推銷的方式，來凸顯自己的長才，以達到被錄取的目的。

履歷表的結構

雖有各式履歷表，但其中也是有共通不可缺少的項目需留心填寫。內容大約可分成四項：一、個人基本資料；二、職務方面；三、希望待遇；四、其他事項。

個人基本資料

1. 姓名：需填上真實姓名，別號或筆名可用括弧寫在姓名之下。
2. 性別：寫男或女。
3. 年齡：寫實足年齡。
4. 身分證字號。
5. 通訊處：寫最容易聯絡到的地址。
6. 電話：寫通訊處的聯絡電話，最好再加上手機、傳真與 E-mail。
7. 學歷：從最高學歷開始寫起，大約寫至高中時期即可。學校、科系均要標示清楚。
8. 相片：最近二吋半身正面相片，背面記得寫上姓名，以免脫落。搞怪的生活照或朦朧的沙龍照，要盡量避免。

職務方面

1. 曾任職務：寫過去的經歷與職位，尤其與此次應徵工作有關的職務更須寫上。若無任職經歷，可寫曾在校內外社團、受訓、檢定或得獎的事實。
2. 應徵職位：寫所期望的工作或職位。

希望待遇

按目前行情填寫，或填「按貴公司規定敘薪」。

其他事項

有些需要填寫較詳細的履歷表會列出「健康情形」、「特長」、「供食宿」、「備註」等，現在詳述如下：

1. 健康情形：寫「良好」。若有血型、身高、體重，則一一照實寫出來。
2. 特長：將自己的特長寫清楚，尤其是徵求者所需要的特殊才能，要優先寫上去。
3. 供食宿：在「是」或「否」的空格內打「√」即可。
4. 備註：表上未列出的資料都可以在備註欄下註明。如關係人、個人嗜好、參加社團、婚姻、專長、外語能力等等。

履歷表的撰寫

履歷表在求職過程中，是應徵者與求才公司間的一座橋樑。在雙方尚未見面前，履歷表替求職者爭取進一步面試的機會。所以撰寫時需格外費心。

以下列舉幾點在撰寫履歷表時應注意之事項：

1. 一份完整的履歷表應包含：姓名、照片、通訊住址、聯絡電話、應徵項目、希望工作地點、希望待遇、教育程度、工作經驗或社團活動、語文能力、專業訓練或特長（獲通過考試檢定的特別資格）、家庭狀況、嗜好及志趣。避免過於簡略的格式。

2. 盡量用電腦文書處理，編排以清楚易讀為佳。可以有個人風格及創意，但不宜太花俏。如需用筆填寫部分，字跡要十分工整。
3. 勿用冷僻艱深的字句賣弄文筆。把握重點、言之有物，讓人易於閱讀，明白其中的含義。
4. 應填的個人基本資料如通訊地址、聯絡電話等千萬不要漏寫。聯絡電話最好能同時寫上白天與晚上的通訊電話，有手機、e-mail 則更好。若是租屋在外，可加上永久住址，以免喪失良機。
5. 盡量不要使用學士照及快拍照。以莊重成熟者為宜，切勿使用藝術沙龍照片。
6. 薪資高低的酌量，宜多考慮工作之學習與發展機會。如果事先對應徵職務薪資行情做過調查，對自己能力有信心，不妨寫下希望待遇數字。一般則以保守為宜，填寫「依公司規定」即可。
7. 有些公司要求附英文自傳、畢業證書影本、在校成績或作品也應一併附上。所有文件依序疊好，並用迴紋針固定，以免遺失或緊要關頭時灑落滿地。
8. 履歷表寄出前應再三檢查，最好請師長或朋友幫忙指正。
9. 信封上註明「履歷表」或「應徵信」，這樣可以留給對方一個做事細心的好印象。
10. 寄出的履歷表、自傳最好影印存檔，並註明是寄到哪家公司應徵。如果獲得面試的機會，面試之前先把寄到這家公司的履歷表調出來看一看，作好事前準備。

履歷表寫作要訣

履歷表（求職信）不僅是累積個人資歷的表徵，更是自我推銷、自我廣告，爭取面試機會的主要利器，重點在於如何鉅細靡遺地表達自己，好讓主考官產生好感，以爭取面試的「入場卷」。首先，您必須注意以下幾項寫作重點：

1. 字跡工整，不潦草。
2. 文句通暢，段落清楚。
3. 無錯別字，內容簡潔易讀。
4. 實事求是，正確的表達自己。

接著，您必須確切掌握履歷表的寫作要點：

1. 用字力求生動、簡潔，不拖泥帶水或長篇大論。
2. 文法、標點和拼字使用均需正確無誤，才能產生好印象。
3. 強化訴求，把訓練和經驗有關的事實陳述出來。
4. 不宜誇大不實地渲染自我的能力和專才，如有特殊才能，可特別敘述。
5. 在附件部分，可適度敘述自己過去成績、比賽或成就。
6. 最好使用品質優良的紙張書寫。
7. 盡量用商業語氣書寫，避免不成熟的用語。
8. 求職信結尾的句子，必須力求特色，避免老生常談。

一封履歷表（求職信）可以顯露出一個人的嗜好、特長、鑑別力、教育素養和人格特性。換言之，寫作履歷表如果缺少了上述的條件，想博取主考官的青睞，委實困難之至。

履歷表檢核表

項	目	符合打✓
1.	應徵職務已經填寫	
2.	已經填寫應徵日期	
3.	照片檢附了嗎	
4.	人格特質符合應徵職務	
5.	學歷已由時間性近到遠排列	
6.	經歷已由時間性近到遠排列	
7.	證照與應徵職務及業別相關性強	
8.	各項資料表達無誤（如公司/名稱/地址/專有名詞等）	
9.	已校對錯別字	
10.	已校對文法	
11.	語句通順	
12.	時間與經驗上的邏輯無錯誤	
13.	沒有造假，以人格擔保所有內容全部屬實	
14.	標點符號用法正確性	
15.	行距統一	
16.	上下左右對齊	
17.	公司地址沒有填錯	
18.	至少請朋友幫忙查看了一遍	
19.	自己留一份 copy	

履歷表《格式範本》

應徵日期： 年 月 日

應徵職務：

個人基本資料				照片
姓 名		出生年月日		
聯 絡 電 話		行 動 電 話		
電 子 信 箱				
通 訊 地 址				
自我的人格特質				
教育程度				
學 位 別	學校名稱	科系	起迄時間	
研究所				
大學				
高中				
工作經驗、社團經驗、參與計畫經驗、實習或工讀經驗				
名稱	職務	起迄時間		
對公司的貢獻	學習心得	有哪些需要再加強		
名稱	職務	起迄時間		
對公司的貢獻	學習心得	有哪些需要再加強		
名稱	職務	起迄時間		
對公司的貢獻	學習心得	有哪些需要再加強		

專業技術或證照																													
我的能力																													
專業能力										Soft-skill										其他能力									
語文能力																													
語文別	會話			閱讀			書寫			打字 字/分	語文別	會話			閱讀			書寫			打字 字/分								
	精	可	略	精	可	略	精	可	略			精	可	略	精	可	略	精	可	略									
中文											英文																		
訓練及進修（請選最重要的四種訓練填寫）																													
機 構 班 別					課 程 內 容 概 述										時 間														
1. _____					_____										___年___月-___年___月														
2. _____					_____										___年___月-___年___月														
3. _____					_____										___年___月-___年___月														
4. _____					_____										___年___月-___年___月														
其 他																													
駕 照： ☐ 重機車 ☐ 汽車 ☐ 其他_____ ☐ 無																													
兵 役： ☐ 免役 原因_____																													
☐ 已役 役別_____ 兵種_____ 官階_____ 退伍___年___月																													

推薦人

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



履歷表內的小錦囊

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

註：引用 105 年版大專校院學生職涯教材代號 P24-戊 2 附件二 PPT (第 29 至 30 頁)

如何撰寫自傳

◎自傳所包含的內容

以下的標題同學可以發揮創造力，用更具吸引力的標題替換。標題也可以依個人的狀況而有增刪。

■ 個人簡介

- (1) **基本資料**：包含你的姓名、就讀學校、家庭情況等。若家庭與你甄選的科系有密切的相關，或是引起你甄試該科系的動機，可進一步描述。
- (2) **人格特質**：個性的優點、缺點。

■ 成長背景與求學過程

- (1) **成長背景**：選擇可以幫助你說明入學動機的部分，並有實際生活例子，如：唸社工，成長中有幫助人的經驗；唸護理，有家人或自己重病的經驗；唸理工，有修理東西的經驗；唸中文系，念課外書的心得…以上供同學參考。
- (2) **求學經歷**：如果與甄試科系相關的學科表現優異時，可將成績或名次列出；如果成績不理想，不用寫名次，但強調努力及認真（如：請教師長、不斷調整讀書方法等好的求學態度，且有具體事實）。

■ 課外表現

- (1) **幹部經驗**：說明擔任的職務，強調自己的認真負責，陳述工作表現、曾推動的活動，重點更應強調這些經驗對自我成長的幫助及服務他人得到的快樂等心得。
- (2) **課外活動**：社團活動、志工經驗，敘述你的參與、投入過程，以及在該社團擔任的職務與收穫。通常教授希望由這項說明中，判斷你的人際處理能力及群己關係等特質。

- (3) **比賽競試**：列出參加的比賽，得名者可列名次；否則不用列出名次，但要強調努力以赴、接受身心挑戰的過程對個人的助益。

◎自傳寫作注意事項

一、基本得分要素

- (一) 自傳一定要用心，請盡量藉由閱讀容易、排版美觀的備審資料，向教授展現你的資訊能力。
- (二) 自傳所選用的紙材、列印效果或裝訂方式都會影響整份自傳的外觀，進而影響教授對你的印象。
- (三) 段落分明，正確使用標點，盡量避免驚嘆號。
- (四) 嚴禁錯別字。遇到不能確定的字，一定要查閱字典。
- (五) 言簡意賅，控制各部分的比例，重點資料應多加描述，準確呈現個人特色，切忌似流水帳的碎碎唸。
- (六) 在描述事情或表現優點時，應舉出具體的實例。避免虛偽而空洞的形容詞。
 - 1. 例如，說自己「熱心公益」，不如說「我在高職三年都是服務股長，三年來，能提供同學清潔、舒適的讀書環境是我最大的驕傲」；並附上服務股長當選證書。
 - 2. 例如，說自己「冰雪聰明」不如說「我的學業成績非常優秀，三年來都是全班第一名。但我從不驕傲，非常樂於幫助同學。每次月考前，我都自願留校協助成績不好的同學」；並附上成績單及數學小老師當選證明。但請不要造假，編造無中生有的事情絕對會被教授識破，切記。
- (七) 強調創意的相關科系（如工業設計系、空間設計系等），用心包裝過且圖文並茂的自傳一定較吸引雇主。但也不要太過花俏，誠懇且言之有物的自傳是最重要的。

- (八) 請務必保留磁片或影本，第二階段面試時，通常老師會根據你的自傳來問問題，所以熟悉自己的自傳也是必要的，以免說出與自傳內容不符合的答案。
- (九) 誠實是最上策。但記得自傳不是「自白書」也不是要你做「自我檢討」，可以適當將在校期間的學習表現、社團表現、參與老師計畫或研究，提出自我學習到的與需要繼續精進的地方。
- (十) 避免在自傳中出現批評他人、老師、學校的內容，顯得你不知感恩，只會發牢騷而無建樹，會讓人反感。

★內容的原則

- (一) 避免在結尾詞使用吧、哩、的。
- (二) 避免在語詞中用「蠻」，如「蠻好」，該寫成「很好」。避免用「不錯」，如「人緣不錯」，該寫成「人際關係佳」。
- (三) 談個性時避免引用星座的分析，如：「大概是因為射手座的關係吧！我的個性屬於開朗、活潑、熱情」。
- (四) 文中所有數字一律用國字，如：「民國九十一年」「西元一九九二年」「仁愛路四十號」。
- (五) 貴系前面要空一字，以示尊敬。
- (六) 「生日」改成「出生」。
- (七) 常會寫錯的有（括弧內為錯的字）：鑑（薦）於、以致（至）於、具（俱）備、藉（借）由、充分（份）、本分（份）、一份（分）工作、盡本分（份）、融（溶）入、周（週）遭、名列前茅（矛）。
- (八) 段落開始不要用「其實」「然而」，因這兩個詞的前面要所陳述的句子。
- (九) 同個詞在段落中不重複使用，以增加文章的豐富性。

★格式的原則

- (一) … (三個點) 為「等」之意，如：「我喜歡打籃球、羽球、排球…」。
- (二) …… (六個點) 為「無法敘述完畢，後續很多，不能備述」，如：「回想小時候，去溪邊釣魚、捉泥鰍、騎馬打仗……前塵往事，歷歷在目」。
- (三) 標點符號的使用，正式文章盡量不使用驚嘆號（！）。
- (四) 標題的層次，為壹、一、（一）1.（1）A（A）。大標題後面不用冒號。
- (五) 段落開頭要空兩個字，不要多空幾個字，若如此，已先被扣分。
- (六) 段落大小宜適中，一段約六列。
- (七) 英文字用半型。

範例如下

自 傳

自傳的功能

- 增加審核者對求職者的認識深度
- 讓審核者感受求職者的求職動機與企圖心

自我陳述內容

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

- 自傳以 600—800 字為限，不要超過 1 頁 A4 為原則。
- 段落分明且具邏輯性。（**切記：不可有錯別字**）

自傳範例

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

註：引用 105 年版大專校院學生職涯教材代號 P24-戊 2 附件二 PPT（第 27 至 28 頁）

第四章 職涯實踐

本章主要目的：

- 一、藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。
- 二、協助大專學生釐清自己的生涯理念和風格（強調掌控或開放等）、學會實踐自己生涯夢想的方法、建立自己的整體生涯籌劃（含學習、工作與生活等）、學會因應生涯變動的方法、實際實踐自己的生涯夢想。

本章包含打造希望感、提升實踐力兩個教案：

- 一、**打造希望感**，包含「A11-甲 1 圓滿人生怎麼過」、「A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本」。
- 二、**提升實踐力**，包含「A21-1-己 22 盤點實踐資產」、「A21-2-己 13 享受意外變動」、「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」。

結合以下單元內容：

- A11-甲 1 圓滿人生怎麼過：釐清個人的理想願景以及對於抉擇、籌劃與實踐的觀點。
- A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本：透過理想生涯目標的思考，來實踐自我未來的夢想。（參考教案一附件 3 理想生涯九宮格）
- A21-1-己 22 盤點實踐資產：從過去突破困難的經驗中發掘可應用於未來的實踐資產（彰師大教材）。

A21-2-己 13 享受意外變動：練習接納並善用意外變動創造新契機的多元方法。

A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來：透過成果冊彙整課程學習並激發持續築夢動力（彰師大教材）

A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿：透過生涯圓滿球手作彙整課程學習並激發持續築夢動力。（參考教案二單元二附件 2）

完整的教材下載網址：

一、大專校院職涯輔導資訊平臺>>教材手冊>>大專校院學生職涯發展教材（105 年 10 月版）

<https://mycareer.yda.gov.tw/index.php/manual/452-career-development>

二、國立彰化師範大學華人生涯研究中心

http://incareer.heart.net.tw/career_work.php?action=list&cwm_no=1445660190

教案一 打造希望感

（節錄自 105 年版大專校院學生生涯發展教材 A11-甲 1 /A12-1-己 12）

本教案目標

- 一、瞭解生涯發展的本質與籌劃-探索、決定以及執行三大元素，進一步理解影響生涯發展的個人、關係與環境因素（人境關係）。
- 二、察覺自我具有抉擇、創造與承擔對未來生涯的理想期待與責任，並透過具體圖像與行動籌劃實踐。
- 三、欣賞不同人的理想生涯的實踐籌劃，彼此肯定與支持提升自我信心與實踐動力。

本教案可搭配使用磨課師教材

- ◎ 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>
- ◎ 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展
- ◎ 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=7&id=325>
- ◎ 課程通道小提示：
 1. 個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。
 2. 所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
- ◎ 對應單元：A1 生涯理念、A2 生命意義、D1 圓夢計畫

摘要

1. 生涯是什麼：探索個人對生涯、生涯規劃的定義。
 - (1) 以小組方式進行分享討論，並以海報進行報告。
 - (2) 教師簡要彙整大家對於生涯、生涯規劃的觀點，指出大學生常見的生涯發展議題，說明生涯發展的本質與規劃方向，引發探索行動力。
2. 夢想九宮格：透過理想生涯九宮格思考邁向理想未來的SWOT 並規劃實踐行動。

一、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）暖身活動-我是誰？（10 分鐘）

1. 描繪目前的我與我的生涯，包括但不限於：名字、自己的選校選系動機與期待（我如何來到這裡）。

【指導語】

請試著用你的話回答（附件 1 學習單：我是誰）所提問題。請想想自己當時進入大學時是怎樣的狀態？還記得你當時考慮了哪些因素或個人條件嗎？你當時做這樣的選擇所期望的是來這裡之後可以怎麼樣？

這些答案沒有對錯，請盡可能地用自己認為最適合的語句、簡單的文字或圖畫記下自己想到的自己。同時，你可以參考附件 1 提到的範例。

2. 邀請同學分享並給予回饋。

（二）「生涯是什麼？」（45 分鐘）

1. 探索個人對生涯、生涯規劃的定義，完成學習單：「生涯就

像……」、「生涯規劃是……」(書寫或繪圖)。(10 分鐘)

【指導語】

面對現在和未來生涯，有些人是積極規劃、爭取發展資源的，而有些人保持開放、就讓生涯自然開展，隨時準備做出對自己最好的決定。對於你而言，你認為什麼是生涯？你認為生涯可以規劃或安排嗎？

有些人會說，生涯就像「空氣」、「水」，一直是日常生活的一部分，周遭每個人都需要它、擁有它，但卻不容易意識到它的存在及重要性。一直到我們認真地想認識它，想看看自己和它的關係時，我們才發現到原來它是可以改變的，我們可以決定要加入怎樣的香味或調味料，讓它展現出不同變化，在變化中愈來愈有自己的味道，不僅讓自己看了很欣賞，有需要時也可以和別人分享。

有些人則認為生涯就像是玩拼圖或樂高遊戲，一開始，自己對於要拼出的圖案或模型有些想像但卻不知道是否能夠完成心中所想，而在拼湊、重組過程中有著無數可能的排列組合。有趣的是，大家原來有的拼圖或積木都很相似，但是放入不同想像、個人作法之後，可能組合出各式各樣圖案或造型，或許是一架翱翔天空的飛機，也有可能組合成一臺在平地疾駛的汽車，或者是形狀或外觀令人難以理解的抽象模型。

你呢？你認為生涯像什麼？什麼是生涯規劃？（附件 2 學習單：生涯是什麼）請用最適當的語句寫下你的想法，或者你可以用你喜歡的方式畫出你現在想到的……同時，也可以參考附件 2 所提到的範例。

2. 以小組方式進行分享討論。

(1) 隨機分組，一組 2 人，討論接近 5 分鐘。

(2) 隨後，合併兩小組為 4 人一組，分享在剛剛小組內討論重點，繼續討論 5 分鐘。

(3) 再合併兩組為 8 人一大組，彙整大家意見，寫在大海報上（10 分鐘）。

3. 張貼各大組海報，大家自由瀏覽 5 分鐘。之後，教師簡要彙整大家對於生涯、生涯規劃的觀點。

4. 指出大學生常見的生涯發展議題，說明生涯發展的本質與籌劃，引發探索行動力。（10 分鐘）

4-1 介紹生涯建構論的生涯觀（主客觀生涯），並激發追求生涯夢想的動力。

4-2 介紹生涯開展風格與能力（生涯調適能力、生涯敘事能力），並鼓勵探索風格與提升能力。

【指導語】

大學生身處於完成學業到進入職場之間的轉銜階段，經常會需要作決定、選擇未來發展重點，由於即將到來的職場生涯有著許多可能機會但卻同時充滿不確定，因此時常有相當複雜的心情，有些興奮、急切想要成就的心情，但又不斷感受到矛盾、猶豫或者難以確定。

【4-1】引導語：綜合主觀和客觀面向形成個人理想生涯

從剛剛大家分享的經驗中可以看到，有些同學認為生涯是在一連串的位置之間轉換，從過去、現在到未來，社會普遍定義的生涯成功經常是「功成名就」，因此，如何在進入職場前以及進入職場後能妥善規劃、找到穩定工作，在工作中表現傑出、升官發財，便是主要的生涯目標，例如，剛剛我們在海報中看到……（請參考海報彙整結果從中舉例並說明）。

除此以外，有些同學比較重視來自內在的聲音，強調心中的

主觀感受和想法才是決定生涯發展之關鍵所在。也就是說，未來是充滿很多可能性的、有許多不同的成功方式，自己不一定要選擇和別人一樣的路，社會期待或父母建議僅能提供參考，最重要的是自己快不快樂、知不知道自己在做什麼，而在朝向未來的路上自己又是怎樣想的、能否創造出足以持續感到快樂和成就感的生活方式，例如，剛剛我們在海報中看到……（請參考海報彙整結果從中舉例並說明），因此，對於這樣的生涯而言，生涯規劃重點在於看清楚自己要的是什麼，讓過去、現在和未來的自己有所關聯，真能找到自己可以長期投入、不斷學習和持續創造的發展方向，善於運用發生在生命中的經驗與資源充分實踐自己想要的生涯。

大家可以想想海報中我們所列出來的這些例子，自己對於哪個譬喻或形容最有共鳴，你認為生涯像什麼、生涯規劃是什麼？……每個人都可以有夢、有自己想要成就的未來，社會逐漸趨於多元，職場的變化和競爭愈來愈大，面對快速變化卻又充滿無限可能的未來，最重要的是我們能不能找出利基，以自己具備的優勢為基礎展現出期待的理想生涯，對自己有足夠信心實踐生涯，而在發展機會同時也讓自己快樂。這門課程設計了「自我探索」、「工作與我」、「學涯發展」、「學職轉換」及「生涯籌劃」等主題，在接下來的幾週課程將逐一探討這些主題，期待能朝向這個目標邁進。

【4-2】引導語：從探索、決定及執行三個向度看生涯發展

在面對生涯議題時，我們可以從探索、決定及執行三個向度來看不同人的生涯發展狀態：

首先，在生涯探索方面，有些人目前正處於探索狀態，需要對自己和工作世界有更多認識，許多人藉由選修不同課程、參與社團、規劃和帶領營隊、校外打工、選讀跨領域學程或者參與產

學計畫等，讓自己對外延展所能接觸的社會層面，無論最後是否能在參與領域中持續投入，這些經驗均有助於瞭解自己真正想要的，還有在工作世界中可以找到哪些適合自己發揮的空間。除了投入於這些多元探索經驗以外，往自己內在深層的探索歷程也對於找到適合自己的生涯方向很有幫助，在這門課程中，我們將有機會探索自己的興趣、價值、知識、技能等，也有機會回顧自己從過去一路發展而來的生命經驗，看看過去的生活和學習經驗如何影響這些個人特質的形成，以及家人或身旁其他重要他人對自己的影響。在今天的課程結束後，請至 CCN 完成生涯開展風格、生涯開展能力、生涯開展狀態三個都非常簡短的量表，這個系列的評估結果可幫助你從風格、能力、狀態三個角度獲得自己的生涯籌劃發展的整體樣貌。

在生涯決定方面，有些人已經歷相當程度的探索且對未來有著大概方向，有些人對於未來生涯仍毫無頭緒或者猶疑不決。影響生涯決定的原因可能來自於不想做決定，自己沒辦法做自己、必須考慮家人或其他人想法，沒有選擇、選擇太多，或者自己本來就是一個不容易做決定的人。無論你的原因是什麼，希望這門課程可以幫助你找到自己較容易做決定的方式，檢視身旁的學習和發展機會，讓你為自己目前的學習生活和未來生涯作出一些初步決定，選擇修課方向、決定參與哪些正式課程以外的試探機會，能讓你對自己和對外在職業社會有著更多認識。

最後，在執行規劃方面，跟隨著生涯決定而來的經常是如何朝向目標、實踐完成的過程。如何實踐和選擇有關的生涯路徑，經常取決於個人對於特定領域的瞭解、累積知識和個人所能運用資源是否充足。目前已投入於該領域有相當長工作經驗的前輩可提供具體而貼切現實狀況的建議，對實踐生涯目標相當有幫助；樹立個人的生涯楷模，同時尋找機會多和已走過這些路的學長

姐、老師或職場前輩談談有助於掌握規劃方向和產生具體的實踐方案。

生涯實踐需要的不僅是個人在專業領域所學，有時會需要終身發展生涯所需的一些能力，生涯開展能力包括了解析力、堅韌力、夢想力、調和力等，這些職場生涯所需的能力不是一下子就可以具備的，必須在未來生涯中持續累積工作經驗發展而來。不過，在大學階段、即將進入職場之前，若能藉由正式的課程學習、參與社團活動或者打工機會等發展出這些能力，對於現階段實踐個人生涯規劃方向也是很有幫助的。在學校，愈來愈多的產學合作機會或參與教授們的專案計畫，還有現階段大專校院相當常見的參訪、見習、實習等講究進入職場中實際試驗的工作體驗等，均為現在即可積極投入、定向未來的實踐生涯機會。這些經驗相當具體、可直接感受，所得回饋對提升能力和探索個人生涯風格相當有幫助。

此外，即便做了決定，但在執行過程中有時會發現到決定後的實際經驗與決定當時的預期有些不同，因此，在執行規劃過程中經常會需要隨時、適度地作出調整或改變，讓預期目標更為具體可行。決定、規劃執行兩者是接續發生的，執行後的決定讓規劃有了更具體可行的方向，規劃執行後也可能讓日後決定更加具體、符合現實狀況，兩者皆為開展未來生涯所需。

（三）「夢想九宮格」（35 分鐘）

1. 請同學各自完成「理想生涯九宮格活動單」（附件 3），可以穿插書寫與畫圖。填寫順序為：理想生涯目標、現狀、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動。填寫過程若同學有疑問，教師再協助之。若有某些項目同學表示想不到，也請他再試著多想想看，或給予一些舉例引導。

2. 形成 4 人小組
3. 輪流分享每位同學理想生涯九宮格內容，其他人可以回應補充。
4. 4 人皆分享完畢後，請同組夥伴在「見證」欄中，寫下一些祝福、勉勵的話。並可彼此約定一段時間後，相聚分享生涯規劃與行動之後續狀況。

【指導語】

待會兒我們會發下「理想生涯九宮格活動單」給每位同學填寫，每一格的內容都可以視個人的表達需要穿插文字及圖畫。填寫的順序可以依照：理想生涯目標、現況、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動等 8 項，最後一項「見證」先不填。

等同學完成「理想生涯九宮格活動單」後，再請大家形成 4 人一組，可以選擇鄰近的同學或是熟悉的同學一組。每個人都要在小組內輪流分享你的理想生涯九宮格內容，其他組員可以回應補充。

5. 總結：要實現夢想就要讓它栩栩如生（5 分鐘）

說明理想生涯之視覺圖像與故事敘說有助於提升追尋理想生涯的動力與方法。

【指導語】

在今天的活動中，我們讓未來生涯故事更加完整具體，構思具體的實踐計畫，也透過與夥伴的分享與討論來使未來生涯故事有被聽見和瞭解的可能，學著去肯定自己和彼此的生涯目標，當夢想的種子被種下去後，它就有了逐漸發芽的可能。在下次的課程中，我們會再進一步看看，可以針對這個未來生涯故事做些什麼好讓它變得更豐富、更精采！

給授課教師的 Memo

1. 討論與分享提供了生涯課程的重要素材。多聽學生說，引導學生表達，創造空間讓來自於學生的生涯經驗持續進入課程內涵中。
2. 目前安排課程設計偏於緊湊，建議授課者依據上課現場實際狀況進行適度調整，致力於引導學生在體驗式學習循環中產生反思歷程為主。

附件 1（105 年版大專校院學生職涯發展教材 A11-甲 1 附件 2）

學習單：我是誰？

◆ 我如何來到這裡…

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

◆ 我的期望是…

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

學習單：我是誰？《範例一》

❖ 我如何來到這裡…

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

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

❖ 我的期望是…

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

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

學習單：我是誰？《範例二》

◆ 我如何來到這裡…

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

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

◆ 我的期望是…

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

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

附件 2 （105 年版大專校院學生生涯發展教材 A11-甲 1 附件 1）

學習單：生涯是什麼？

◆ 我覺得生涯就像…

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

◆ 生涯規劃就像是…

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

學習單：生涯是什麼？《範例一》

❖ 我覺得生涯就像…

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

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

❖ 生涯規劃就像是…

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

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

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

學習單：生涯是什麼？《範例二》

❖ 我覺得生涯就像…

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

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

❖ 生涯規劃就像是…

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

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

附件 3 （105 年版大專校院學生生涯發展教材 A12-1 己 12 附件 4）

理想生涯九宮格活動單

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

(105 年版大專校院學生生涯發展教材 A12-1 己 12 附件 5)

理想生涯九宮格活動單《範例一》

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

(105 年版大專校院學生生涯發展教材 A12-1 己 12 附件 6)

理想生涯九宮格活動單《範例二》

信念 給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想 * 不要懷疑自己的能力，我相信自己有能力成為一個成功的編輯！	步驟 我需要經過哪些準備的過程與步驟 * 學習成為編輯必備的文字能力 * 進入雜誌社 * 瞭解採訪應該注意的事項及口條邏輯能力	劣勢 有哪些自我劣勢會影響我達到理想 * 執行能力不夠 * 沒有堅定的意志力
資源 有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源 * 找尋做類似行業的學長姐，詢問相關經驗 * 多參加相關活動	理想生涯目標 成為雜誌社編輯	阻礙 要達到理想目標會有哪些外在阻礙 * 找不到好的機會讓我的能力被看見 * 主編想要的東西跟我想呈現的不同
優勢 我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想 * 有自己搜尋相關資訊，知道工作內容及自己可能會遇到的挑戰 * 對自己的眼光有信心	行動 最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯 * 開始尋找可以當工讀生的雜誌社，也可免費去幫忙 * 多詢問身旁是否有相關經驗的人，訪談他們的生涯	見證 朋友的見證與祝福 我知道你可以，加油！ 許美美 103/11/28 希望過 10 年後你會成為主編，完成你的夢想～ 陳阿呆 103/11/28

教案二 提升實踐力

本教案目標

- 一、瞭解生涯資產的意義與類別，以及自己的生涯資產與圓夢優勢。
- 二、藉由生涯變動或過去突破經驗，提升自身面對問題的決心與挑戰的韌性，並且察覺自我生涯資產與多元生涯發展的可能性。
- 三、透過反思圓夢經驗重新建構理想生涯圖像，並延展課程所學以持續在現實生活中實踐夢想的行動力。

本教案可搭配使用磨課師教材

- ◎ 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>
- ◎ 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展
- ◎ 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=7&id=325>
- ◎ 課程通道小提示：
 1. 個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。
 2. 所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
- ◎ 對應單元：D1 圓夢計畫、D4 享受萬變、C4 照亮社會

單元一：盤點實踐資產

（節錄自 105 年版大專校院學生生涯發展教材 A21-1-己 22）

摘要

1. 探討生涯資產概念：以林懷民「失敗是我最大的本錢」做為素材，思考生涯資產的概念。
2. 回顧突破經驗：以自由書寫方式回顧生命中的重大挑戰。
3. 生命與故事交流：小組進行故事分享、故事回應，相互見證。
4. 生涯資產搜查隊：小組清點自己與夥伴生命故事中蘊含的生涯資產。
5. 創作個人生涯資產圖：將個人擁有的生涯資產創作成一張統整圖。
6. 個人生涯資產圖發表會：鋪陳所有學生的生涯資產圖，彼此欣賞見證。

一、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）介紹生涯資產概念並邀請學生思考其內涵（20 分鐘）：以林懷民的影片「失敗是我最大的本錢」做為素材，邀請學生思考生涯資產的內涵。

1. 說明生涯資產的概念。

【指導語】

每個人的生命經驗都是獨一無二的，在成長的過程中，或多或少經歷了挫折、挑戰、困境，走過了逆境一直到現在，你對於自己的生涯資產有多少瞭解呢？什麼是生涯資產，即是一個人面

對生涯發展所需具備的應對的條件與能力。也可以這樣說，生涯資產就是指個人面對與處理生涯議題的態度與方法，而所謂生涯議題包括勾勒與實現生涯願景以及面對各種生涯挑戰或困境。有助於處理生涯議題的條件非常多，像是家庭環境、他人支持，以及非常實際的財務管理，不過，我們今天要看的是屬於個人本身的生涯資產，像是個人的某種想法或信念，某種處理事情的方法等等。

生涯發展中有些部分是人為可以掌控的（例如自己的規劃、面對的態度），有些卻是充滿變動或不可測的（例如運氣、機會甚至貴人相助）。面對充滿挑戰與變動的生涯發展歷程，我們除了學習瞭解與面對各種外在影響因素之外，更要瞭解自己本身帶著走的、隨時可以自己拿出來用的生涯資產。所以在今天的課程中，我們將清點自己的生涯資產。看看這一路走來，你已經擁有了哪些你已知、未知或渴望的資產，也希望透過相互分享與激盪，你可以看到自己還值得增添的資產！

2. 藉由林懷民或他人的故事，引導學生具體瞭解有助達成生涯夢想的關鍵資產。

【指導語】

一開始，我想與大家分享的是林懷民老師的小短片，林懷民在 26 歲時成立雲門舞集，一步一步的舞出屬於我們華人的舞蹈，開展出自己的舞臺，然而，這過程中也是有許多辛酸與困難的，他曾說過，「失敗是我最大的本錢」，讓我們一起欣賞林懷民老師的生命故事。

【指導語】

回到剛剛我們看到的林懷民老師的故事，你覺得他有哪些面

對生涯的重要資產呢？有想到的人歡迎直接舉手分享你的發現。

除了剛才大家提出的資產之外，我還看到這些：

- ✓ **勇於面對失敗**：把失敗當成本錢
- ✓ **承擔壓力、因應困難、安處變動、堅持努力**：練舞場地燒掉，第一時間討論的是如何照常演出
- ✓ **熱情逐夢**：雲門停掉 5 年期間，但每個人都把它放在心上，默默「練功」
- ✓ **付諸行動**：直到在國外演出空檔，才有時間哀悼被燒掉的書
- ✓ **社會責任感**：練舞場地燒掉後，立刻召開記者會，安撫社會人心
- ✓ **感恩**：慎重收起觀眾的鼓勵信函
- ✓ **好奇探索**：誠懇親近並欣賞池上的質樸之美

給授課教師的 Memo

1. 林懷民影片網址：

<http://www.youtube.com/watch?v=SdmUa1ZMvFI>

2. 影片另可參考→力克·胡哲，影片網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=Wf8RyzlIYVE>

（二）回顧韌性經驗-自由書寫（15 分鐘）

【指導語】

欣賞完他人的生命故事後，現在我們要回頭看看，屬於我的生命故事是什麼樣貌呢？平時的我們很少有機會好好去看看自己這一路以來經歷了什麼困難，自己又是如何走過來的，其實那些生命中的困難經歷，都是每個人好珍貴的寶藏，困境，更彰顯了我們的韌性！

因此，接下來要邀請大家以自由書寫的方式來寫下你所經歷

的生涯挑戰。開頭請這樣寫：「在我的生命中曾經遇到的重要挑戰是…我如何走過…原來我擁有這些資產…走過了那一回，我覺得它對我未來的幫助是…」

這段時間是屬於你的，你可以自由決定要寫什麼、寫得多深。待會會邀請你與另外 2 位夥伴形成 3 人小組，彼此分享屬於你們的獨特生命故事。

給授課教師的 Memo

1. 此處也可以使用繪圖的方式進行。重點是讓成員有機會沈浸在自己的生涯挑戰經驗中。
2. 如果是理工科的學生，建議老師將「重要挑戰」更換成具有「挑戰性的活動」、「遇到低潮時」、「碰到衝突時」等用詞，不然同學可能會想不出來有什麼可以稱為重要挑戰的事件唷！
3. 故事可參考單元一附件 1 生涯資產【重大挑戰】範例

（三）生命與故事交流

1. 形成三人小組，互相分享彼此突破困境的生命故事。（15 分鐘）

【指導語】

尋找到夥伴後，請你們找到一個彼此都覺得安靜舒服的角落，靜下心來後再開始分享，也請大家帶著一個接納與欣賞的心來聆聽夥伴的生命故事，不批評不責備，用你的生命來聆聽他的生命。

2. 用故事回應故事（10 分鐘）

【指導語】

聆聽完他人的故事之後，對你來說，他的故事有沒有什麼地

方觸動你呢？在他身上看見好不容易或好欣賞的部分，讓你回想起自己的什麼經驗呢？讓我們再回到自己身上，把你從夥伴的身上得到的感動回饋給他。

給授課教師的 Memo

如果學生不知道要如何回饋，可以請學生摘要對方的話，然後提出發現他擁有那些生涯資產，以及學生對他故事的感想。

我在主角的故事中看見他在…時候做…（行動）；在他的行動中，我看到……（例如毅力）；他的故事讓我感到……；我因此想到自己曾經有過的經歷……

【指導語】

請大家記得保密原則，離開後你可以分享自己的心得感想，不過在這個教室空間裡所聆聽的故事就讓它靜靜地放在這裡，尊重夥伴們與自己的故事。

（四）生涯資產搜查隊

1. 簡介生涯資產=22項生涯開展力+2項生涯開展風格+8項生涯管理習慣+其他。
2. 以小紙卡寫下自己在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。
3. 再以小紙卡寫下自己看見夥伴在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。
4. 贈送夥伴我看見他擁有的生涯資產。

【指導語】

一開始，我們欣賞了林懷民老師的小短片，看見林懷民老師

面對生涯困境的重要資產，那麼，在經過剛才自由書寫以後，我們回到自己身上來看看，在你的生命故事中，你看到自己擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯資產呢？

根據我們對中學生、大學生以及工作者的調查研究，這裡有一些生涯資產清單，詳細資料請看附件（單元一附件 2：22 項生涯開展力、單元一附件 3：8 項生涯管理習慣）。

給授課教師的 Memo

此處可以跟學生簡單講一下展開風格、展開力及管理習慣。

態度：人們的整體生涯開展風格呈現出掌控力和開放心兩種風格，分別反映出陽和陰的特性。

方法：22 項生涯開展力，包含解析和堅韌兩種陽剛習慣，以及夢想力、調和力兩種陰柔習慣。

習慣：在日常生活中，有助於落實生涯籌劃的自我管理習慣，則有主動積極、以終為始、要事第一、持續更新等反映出陽剛的習慣，以及雙贏思維、知彼知己、統合綜效、發現內在聲音等反映出陰柔的習慣。

【指導語】

以上資料只是做為參考，如果你有想到其他不在上面的生涯開展力、生涯開展風格、生涯管理習慣，也都可以，請自由寫出你在自己故事中所看到的任何有助生涯發展、屬於自己本身的資產，並請把想到的資產寫在小紙卡上，一個資產寫一張紙卡。

【指導語】

在你聽完夥伴的故事後，你在夥伴身上看見他擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯發展資產呢？一樣寫在紙卡

上，一項資產寫一張紙卡，當然資產絕對不限一個，寫得越多越能讓夥伴感受到你的肯定。

【指導語】

清點看看，你自己想到的、還有夥伴給你的，你擁有哪些生涯資產呢？這些都是你的寶藏，它們會在你生命中帶來好重要也好珍貴的力量喔！

（五）創作個人生涯資產圖（10 分鐘）：

整理自己看見的生涯發展力、夥伴給予我的生涯發展力，來創作出一張圖代表自己的「生涯發展能力」，可以用剪貼、繪畫等等，形式不拘，完成後將它命名。

【指導語】

相信經過了這次的活動後，大家都對於自己的生涯發展能力有更清晰的瞭解，也從夥伴身上看見了別人對自己的肯定，更進一步的，也去思考其實自己還想提升哪些能力。這些美好的能力在未來都能夠幫助大家更能去突破生涯中的困境，所以最後邀請大家來創作一幅自己的「生涯發展力創作」，來見證你今天對自己的肯定與看見，無論是用繪畫、拼貼等等任何形式都可以！當中可以包含的是你自己所擁有的能力、他人給你的回饋、你渴望擁有的能力等等。完成後，將這幅獨一無二的生涯能力圖命名，做為你送給自己的禮物。

給授課教師的 Memo

單元一附件 4 為生涯資產圖《範例》，提供給教師參考。

（六）個人生涯資產圖發表會（5 分鐘）：

所有同學們將自己的生涯發展力創作放置於地上，圍成一個大圓，所有人站起來繞圈欣賞他人的作品。

【指導語】

讓我們一同來欣賞夥伴們的作品，請大家將自己的創作放在地上，形成一個大圓圈，大家一起站起來，想像我們今天正在欣賞畫展，這場畫展是屬於我們的獨特畫展，它見證了各位同學美好而珍貴的生涯發展力，陪伴我們在未來面對生命中的挑戰時可以更有力量地去突破它，請大家以漫步繞圈的方式來欣賞。

給授課教師的 Memo

場地空間不夠大時，可以將生涯資產圖放在地上這部分，改貼在黑板上。

（七）結語

【指導語】

生命的發展像是一條長河，現在的我們仍還在上游！上游的石頭往往大顆又不易搬動，像是我們生命中所遭遇到的困難，在生涯發展中，往往很難是一帆風順、平平穩穩，就像《易經》乾卦中的小龍，要成為飛龍也並非一夕登天，還是要經歷過許多考驗與堅持，還有自強不息的努力，才會順利地度過困境。當上游的石頭到了中游下游後，河水將石子帶的越來越小、越來越細，也才能成就出肥沃的土壤，這也如同《易經》坤卦告訴我們，當我們遇到困境時，若能先回觀自己在這個處境中是如何生活的？自己可以如何與困境共存，從困局處境中培養能力，掌握自己可發展的特質，協助自己度過困境達成目標。如果我們無法改變處境，則自己又該如何順應與自處，都會是我們人生中很重要的學習。

困境，成為我們生命中的養分，而那些可貴的生涯發展力，正是我們生命長河的原動力呢！祝福大家，能夠帶著屬於你的生涯發展力，在未來開展出美好的成就。

給授課教師的 Memo

本單元設計是讓學生從過去自我的經驗中，突破困境與挑戰進而提升自我效能感與韌性，亦從過程中看見或被看見更多潛在的個人生涯資產。

而在 105 年版大專校院學生生涯發展教材 A21-2 己 13「享受意外變動」課程中，則由學生對未來理想生涯進行海報製作，透過活動體驗方式，讓學生在面對生涯變動時，理性分析以解決問題、達成既定目標，並且發現新的機緣與可能的目標，持續調整、重新勾勒出未來理想生涯圖像。以下簡要敘述「享受意外變動」的活動內容：

- 創作接龍：4 人一組進行創作，每一輪都將海報統一傳給右邊成員，共進行三輪的送禮《每輪扮演不同角色（天使、惡魔、魔法師），依序在理想生涯海報進行創作》。
- 危機百科：小組成員輪流扮演主角，挑選「最難接受的『禮物』」來做因應策略的討論，其他成員依序以兩種開展風格（掌控力、開放心），協助主角發展出創意因應策略。
- 突破創作：讓成員模擬感受生命中的變化，學習理解已發生的事情不能刪除，但可以選擇面對的方法和態度重新再出發，為自己的海報負責，繼續在集體創作出來的理想生涯海報上創造自己滿意的未來生涯故事。

A21-2 己 13「享受意外變動」的詳細課程資訊可參閱 105 年版大專校院學生生涯發展教材第 496 頁至 507 頁。

單元一 附件 1

(105 年版大專校院學生生涯發展教材 A21-1 己 22 附件 3)

生涯資產【重大挑戰】範例

例一：

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

例二：

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

單元一 附件 2

(105 年版大專校院學生生涯發展教材 A21-1 己 22 附件 1)

22 項生涯開展力清單

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

單元一 附件 3

(105 年版大專校院學生職涯發展教材 A21-1 己 22 附件 2)

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元一 附件 4

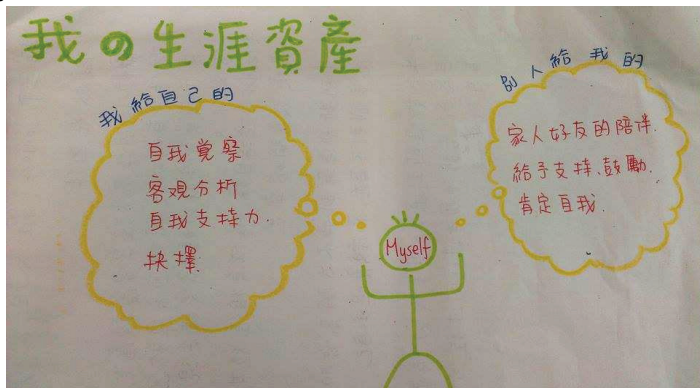
(105 年版大專校院學生生涯發展教材 A21-1 己 22 附件 2)

生涯資產圖《範例》

範例一



範例二



單元二：延伸實踐經驗_展望未來

（節錄自 105 年版大專校院學生職涯發展教材 A23-2-己 24）

摘要

1. 回首來時路：透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程（或課程學習經驗）。
2. 我的痕跡你的見證：學生課前將圓夢計畫活動作品（或課程學習作業）彙集成冊，在小組中相互分享、回饋，再以個人頒獎活動幫助學生將外在鼓勵轉為對個人內在的圓夢力量。（同時進行同儕評分）
3. 學習心得分享：在大課程中自由分享對同學的感想、對自己的期許。
4. 總結：持續追夢不停歇。

一、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

- （一）回首來時路：透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程。
（30 分鐘）

【指導語】

各位同學大家好！今天是圓夢計畫的最後一次活動，很高興能陪伴著大家圓夢，也和大家在逐夢的過程中進行許多的探索和成長。

首先，我們要來回顧圓夢計畫團體的經驗，請大家都站起來，並在原地閉起你的眼睛，整理一下思緒、沉澱一下心情，感受一下你此時此刻的情緒，請大家做一次深呼吸。好～請大家張開眼睛，環顧四周，也請大家可以試著在團輔室中自由走動，記

得，你的思緒是放空的、心情是平穩的、身體是安定的。走動時，你可以感受一下團輔室的每一個角落，直到你覺得這空間中有一塊可以讓你感到自在與舒服的位置，選擇好之後，最舒適的姿勢處在這個空間中，你可以坐著、趴著或是躺著，當然請盡量不要讓自己睡著。確定好地方後，請閉上眼睛。

（音樂下）時間過得很快，轉眼間我們完成了好多達成夢想所要具備的學習能力與策略，現在，就讓我們一起回到團體剛開始的時候。見面的第一天……

給授課教師的 Memo

此處老師可以稍微簡述每堂課的內容，較容易引導學生進行課程回顧。

……此時此刻，我們離夢想又更進一步了。

時間過得很快，我們即將結束課程。現在，請你用一兩分鐘的時間，好好想想，圓夢計畫課程的什麼部分最令你印象深刻？是對自己的新發現？還是與同學之間的交流？或者是其他的經驗？

我們將倒數五秒後回到大團體，五、圓夢並非沒有目標的亂衝，而是細緻的踏實每一步，四、欣賞自己在這課程中的每一段過程，因為在意所以慎重，三、你可聽到我的聲音與環境中的空調聲，二、請你按摩一下雙手，提示自己，我們的回顧冥想即將停止。

給授課教師的 Memo

老師可以在進行此活動時找個比較大的場地，或者是事先將教室內的桌椅移開，有個比較大的場地讓同學進行肢體活動。

（二）我的痕跡你的見證：小組分享、頒獎、回饋與見證圓滿生涯實踐經驗。（55 分鐘）

1. 再次說明本次課程目標，分享在課程進行過程中對學生的操作或體驗等觀察做為回饋。
2. 請學生將圓夢計畫課程中所有活動操作的作品彙集成冊帶到班級中。
3. 透過頒獎儀式、獎狀冊子的製作以及課程的分享與見證，同時邀請其他成員的回饋與欣賞，更加落實自己的夢想藍圖與行動力。
4. 請小組成員在聆聽完分享後，給予回饋、頒獎，並且在鼓勵表上填入想要給對方的鼓勵。

【指導語】

請同學拿出整個圓夢計畫課程中所有製作的作品與資料，大家手上都有像是一本學習檔案一般，有文字的、有藝術創作的作品。有沒有覺得自己很厲害，可以將圓夢計畫做得這麼豐富與多彩多姿呢？

現在請分小組，3 人一組，分享一下你手中的圓夢計畫成果，同時也別忘記要多分享築夢過程的感觸或感動。

- (1) 計畫中的哪一部分是你最喜歡、最得意的作品？
- (2) 你覺得整個圓夢課程活動中，令你收穫最大的是什麼？
- (3) 活動進行中令你印象最深刻的是什麼？
- (4) 如果要替自己頒個獎來為自己的築夢過程做一個總結，你會為自己的付出與行動頒發什麼獎？

例如：我覺得自己每天都有為了圓夢而付出一點，每天都有很努力地朝著圓夢目標邁進，所以我想要給自己頒發【持之以恆獎】同學要試著說服自己的組員，為什麼要頒這個獎給

自己唷，並且也鼓勵其他組員頒獎給自己！！讓你的獎狀冊子越豐富越好！

【指導語】

當你聽完小組成員的分享後，也請大家替同學頒個獎，以及多多給予對方回饋喔！築夢過程夥伴的支持與鼓勵很重要。所以小組討論分享的最後，請彼此在小組成員的獎狀冊子、鼓勵表上送給對方一些鼓勵的話，當作禮物吧！

給授課教師的 Memo

單元二附件 1 圓滿生涯球屬於較手作之活動教材，提供老師指導此處時可融入彈性運用，其運用方式可參考附件 2 簡報內容。

（三）**學習心得分享**：回饋完成後回到大團體，請同學自由分享對於同學頒獎、回饋的感想，以及對自己的期許。（30 分鐘）

【指導語】

剛剛看到大家都很認真地在欣賞別人的成果，看著別人給你的回饋，此刻你有沒有什麼想說的？又或者你想頒獎給班級內的哪個人呢？

（四）**總結**：持續追夢不停歇。（5 分鐘）

【指導語】

很高興和各位一起走過這次的圓夢計畫課程，看見大家在這裡一起探索自我，為著自己的夢想努力前進，當夢想建築在我們心中時，我們就已經走在這條通往終點的路上了。當你在圓夢的

路上覺得累了，無力了，都可以將獎狀冊子或課程的成果冊拿出來翻翻，看看你為了圓夢曾經做過哪些事情，並且記得時常鼓勵自己。課程會結束，但追夢的旅途不會停歇，祝福各位都能走在自己心之所向的路上。

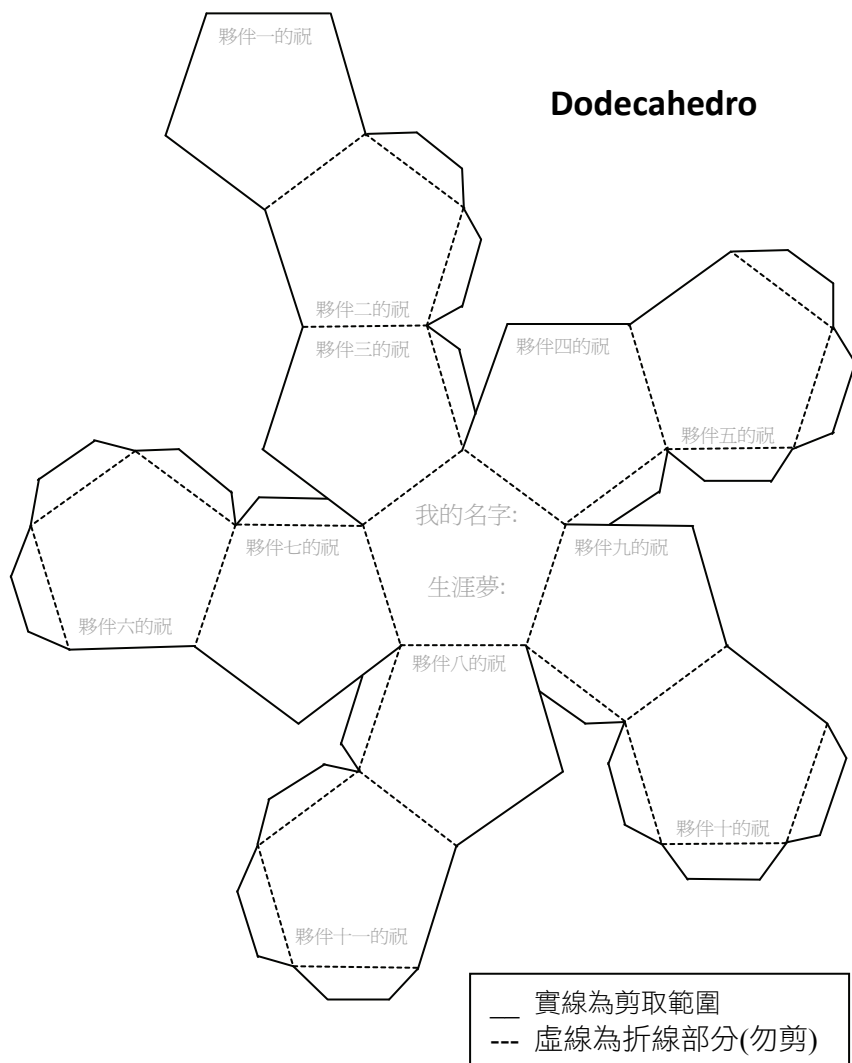
二、參考資料

1. 齊若蘭譯（2011）。一萬小時的神奇威力：熱忱＋深度訓練，讓你在高壓力下仍能表現出色。臺北：遠流。
2. 胡碩勻（2012）。重複的力量：你覺得單調沒成就感的事，卻是成功的保證。臺北：大是文化。

單元二 附件 1

(105 年版大專校院學生生涯發展教材 A23-1 庚 1 附件 1)

圓滿生涯球《手作紙模》(建議可放大列印)



單元二 附件 2

(105 年版大專校院學生生涯發展教材 A23-1 庚 1 附件 2)

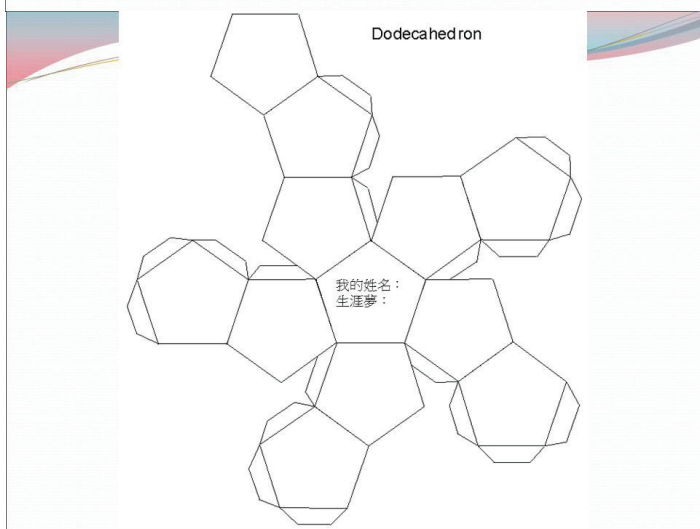
課程內容參考簡報

從2D-3D生涯圓滿球手作與反思

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

教具：西卡紙、12面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠

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



備註：詳細課程內容可參閱 105 年版大專校院學生生涯發展教材 A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿（第 530 至 541 頁）

第五章 就業趨勢與職涯發展

本章主要目的：

瞭解目前臺灣的失業問題與就業現況，運用職業相關的資源管道來查詢最新的就業資訊，並引導學生正確解讀趨勢與資料，以提升學生對未來趨勢的掌控力。

一、單元目標

- (一) 瞭解目前臺灣的失業問題與就業現況
- (二) 瞭解 2017-2019 年重點產業專業人才需求
- (三) 瞭解行職業薪資行情動向
- (四) 瞭解主要行職業工作內容
- (五) 運用「職場趨勢預測方法」正確解讀趨勢與資料
- (六) 引導學生運用個人優勢，並結合想像力與創造力打造未來世界

二、教具與器材

簡報筆、學習單、樂高、各式媒材道具

三、授課計畫

(一) 時光旅行

1. 講師自我介紹，說明活動目標並引起動機。

【指導語】

各位大一的同學們，歡迎來到生涯輔導的活動，我是你們的帶領老師 OO。今天的活動會帶領你們一起穿越時空到四年後，

想一想未來的就業趨勢，為自己的生涯鋪一點路，今天也會告訴大家一些有用的資訊與工具哦！

在活動還沒開始之前，想要問問看大家，你們有沒有想過四年後自己是什麼樣子、選擇什麼工作、過著什麼樣的生活，而社會又跟現在有什麼不同呢～（與學生互動）

給授課教師的 Memo

此處可以邀請學生動動腦，思考一下未來想要成為的人、未來想做些什麼工作、你想要的生活模式。如果學生較難回答，也可以引導他們舉一些名人為例，當作自己的楷模或理想範本。

那讓我們一起乘坐時光機，來到四年後，看看要怎麼準備吧！

（二）生涯大冒險

1. 講師以大冒險的比喻帶領學生進入情境，並催化學生更投入活動之中。

【指導語】

大學四年其實就像是一場大冒險，你們會從中學習到很多，也有很多機會去體驗不一樣的生活，過程中也可能會遇到不同的挑戰，但相信這將會是一段既刺激又精彩的冒險！

而你們手上已經握有未來的藏寶圖，想想看，今天你決定要出發去冒險，展開一場冒險之前會需要具備什麼能力，以及需要準備什麼東西。（與學生互動）

給授課教師的 Memo

此處先邀請學生想一想展開冒險所需要的能力及工具，作為後續引導的基礎。

2. 步驟一：設定目標

【指導語】

首先，我們要先想一想自己四年後想做什麼、想成為什麼樣的人，就像前面剛開始的暖身一樣，當你開始去思考、認識自己，你會比較知道自己喜歡的是什麼，而不喜歡的又是什麼。舉茶糜為例，有沒有人看過這部電視劇？（與學生互動）你希望自己未來是一個勤奮的上班族，還是握有決定權的管理階層，或者，你想與志同道合的朋友合開一個夢想中的工作室呢？這其中包含了你期待自己未來想成為什麼樣的人、喜歡什麼樣的工作型態、嚮往怎麼樣的生活等等。

我們可能會從別人身上，或別人口中理解到一些工作的特性、職場的生態，以及就業的趨勢，這些資訊可能對，也可能不對，所以我們今天要帶領大家從統計資料、研究資料和專家的預測中掌握一些正確的資訊。

3. 步驟二：掌握關鍵資訊

【指導語】

我們今天會先瞭解目前臺灣的失業問題，然後從經濟部委託工研院做的調查報告中掌握未來需要什麼樣的人才，再來瞭解各行各業的薪資走向以及工作內容，內容豐富，你們準備好了嗎？

(1) 了解目前臺灣的失業問題

【指導語】

臺灣的現況是青年的失業率高、勞動參與率低及流動率高。臺灣青年的失業率是東亞國家中名列最高的，但這個官方的失業率可能只是冰山一角，還有許多想就業尚未付諸求職行動，或是

逃避延後就業的人並沒有被納入。

再來，勞動參與率低代表現在青年求職意願低落，在日本目前就有一群不出社會、不上學、不上班，整天窩在家裡的「繭居族」成為日本社會擔憂的族群，臺灣未來會不會也面臨這樣的現象呢？

最後，流動率高，企業留不住人，管理不易，對青年而言也會無法累積經驗與年資。

給授課教師的 Memo

此處先簡單大略讓學生理解定義即可，後面再詳細解說。

其實，臺灣存在著「雙率並存」的現象，一個是「企業高缺工率」，另一個是「青年高失業率」，也就是企業找不到員工，青年找不到工作的窘境，但事實上臺灣是不缺工作機會的。

我們往往先在意工作的高薪資、工作品質和社會聲望，卻忽略最根本的能力、努力、毅力和競爭力，這些能力和特質是我們需要具備也是企業所看重的。

因此，我們能做的是先累積自己的能力資本，從專業學科到感興趣的領域開始培養，提升自己解決問題的能力，以及適應力，這些都可能從課堂學習、打工、社團、實習等經驗中學習與累積。再來就是職前的準備，像大家現在坐在這裡正是最好的例子。另外，不要小看一些科系不拘、非典型的職業，它可能是你累積基本功的幫手，也可能作為轉行的跳板。學歷、證照固然重要，但每個行業更重視「就業力」，舉時尚產業為例，平時多觀察、留意時尚趨勢更能提升你的敏銳度，也會成為企業向你招手的關鍵。也不要因為沒有自信就畫地自限，勇敢地踏出去你會發現機會在你眼前。最後，也要時時更新就業資訊，才能開拓更多的可能性。

許多人遲遲遞不出求職信，可能是因為卡在這就讀科系、興趣、能力和性格特質之間，無法做出選擇和判斷。有些人因為不確定自己適合做什麼、喜歡做什麼，因此，把頻頻換工作當作是一個試探的機會，但這可能會影響雇主對你的看法，也會讓自己的經驗無法累積。另外，無法適應職場也是流動率高的原因之一。

以上是目前臺灣失業的現況，不知道大家聽到這邊有沒有什麼想法呢？還是覺得有些擔心和焦慮呢？其實，當你瞭解了目前的現況，你就有機會提前做預備，讓自己未來要面對的時候，不會那麼慌張，所以不必過於擔心，接下來讓我們來看一看未來需要什麼樣的人才吧！

給授課教師的 Memo

強調瞭解現況的用意並非讓自己杞人憂天，而是在理解後更明白知道自己需要準備什麼。

(2) 未來需要什麼樣的人才

【指導語】

這份報告是由經濟部委託工研院產業學院所做的調查，已進行超過 10 年，跨越眾多重點產業，目前已調查到 2019 年。我們今天會聚焦在 2017-2019 年的重點人才。如果你還想仔細閱讀，可以上經濟部工業局的網站找到這份調查報告。

調查指出，未來的重點產業為「物聯網」、「智慧運算」、「工業 4.0 浪潮」、「高值化」。

物聯網帶動產業創新，電子資訊、設計服務相關產業之前瞻科技研發與應用類人才需求持續暢旺，你可以看到這部分未來會需要許多研發設計人才和跨領域資料分析人才。

以文創來說，結合設計、心理學、人類學、資訊的跨領域合

作，讓文創不只是文創，透過電子資訊、網路平臺讓更多人可以接觸到臺灣才華洋溢創作者所做出來的作品。這次世大運的影片也是很好的例子，劉耕名集結平面、動畫、攝影人才讓全世界看見臺灣。

因應工業 4.0 浪潮，業者需具備智慧化及先進製造技術的人才投入，提升競爭力與開拓市場。

3D 列印技術將改變製造業的樣貌，國際太空站太空人發表世界上第一個幾乎全部由 3D 列印零件打造的衛星，可望大幅降低衛星發射成本。3D 列印也被運用在醫療，紐西蘭媒體《Stuff》報導，梅西大學（Massey University）研究團隊近日成功製造出一個 3D 列印機，能用來印製專門為器官移植設計的角膜。

生技產業持續投入高階研發，以開發具高附加價值產品，因此需要跨領域的人才相互合作研發出更符合社會需求的產品。現在趨勢是重視跨領域合作、高齡化社會需求、結合電子資訊科技、食品安全、機能性紡織品市場需求、快速時尚及環保意識。達文西機器手臂就是最好的例子，提高手術的精細度，縮小傷口，達到最高的效益。

(3) 職業的薪資走向

【指導語】

接下來，是大家相當重視的薪資走向，薪資高低不僅是求職者最關心的議題，也可從歷年薪資的起伏，看出行職業的消長動向。從 104 人力網的薪資情報中，你可以選擇自己想要查詢的職業，在不同職業類中也細分成多個職業，當你點進去之後可以看到每個職業的平均月薪，他也會依據公私立大學、研究所來呈現不同的月薪範圍，你可以從這裡的資料中掌握到該職業的薪資水平在哪裡。

以「業務銷售類人員」為例，公立大學畢業的月薪大約落在 28,000 元至 35,000 元之間，而私立大學畢業的月薪則落在 27,000 元至 32,000 元之間。

(4) 各行各業的工作內容

【指導語】

再來，要介紹規模大，涵蓋當前臺灣所有行業及各行業重點職務的就業指南，那就是勞動部的行業職業就業指南，這是勞動部針對學生生涯規劃及社會新鮮人找工作的需求所規劃的，從這裡你可以看到國內最完整的資料彙整，讓你對感興趣的職業有更深一步的認識與瞭解，也可以掌握勞動市場的資訊。

「以服務及銷售工作人員」為例，他會將這類相關的職業都囊括在這裡，每一個 PDF 檔案點進去你都可以深入瞭解該職業的職業特性、工作條件、目前就業現況、訓練資格及升遷、薪資收入等，讓你快速地掌握到該職業的精髓。

另外，104 人力銀行也為了社會新鮮人專開了一個分頁，除了提供一個找工作的平臺外，他們也提供講堂召集業界名人、學長姐分享個人生涯發展與職場經驗，讓你可以直接從他們的經驗談中更快掌握到重點。其中，升學就業地圖也可以讓你依據學校和科系找到方向哦。

到這邊是不是已經知道你需要掌握哪些重要就業趨勢的資訊了呢？那麼，這麼多的資訊要從哪裡看呢？

4. 步驟三：蒐集資訊的管道

【指導語】

現在網路很發達，你只需要在 google 輸入關鍵字就可以找到囉！首先，搜尋「勞動部青少年勞動統計」，你就可以看到每年

的青少年勞工統計資料。

接著，剛剛所看到的重點產業專業人才調查是由經濟部工業局委託工研院所做的調查，你可以直接輸入關鍵字「經濟部工業局重點產業專業人才需求調查」就能找到資料。另外，經濟部工業局也有臉書專頁，讓你能時時掌握最新動態。

然後，104 人力銀行或其他的人力銀行網站有「薪資情報」、「社會新鮮人」的分頁，能讓你快速找到所需要的資訊。

各行各業的工作內容重點可以在勞動部的首頁中，點選「勞動統計專網」，你就會看到「行職業就業指南」，或者你也可以直接在 google 打關鍵字「勞動部行業職業就業指南」就能找到囉！

最後，財團法人資訊工業策進會簡稱「資策會」，在官網中點選「創新觀點」，然後在「新知新訊」、「產業研究」和「科技脈動」中你就能輕鬆閱讀現在最新的趨勢，讓你與世界接軌哦！

記住了嗎？只要好好運用以上這些網站，你就能隨時更新最新、最正確的資訊哦！

另外，Career 就業情報網、Career 雜誌、科技橘報、Cheers 快樂工作人、Inside、104 職涯社群都是很棒的管道，裡頭有許多寶貴的知識能夠獲得，像是如何提升個人職場競爭力、職場生存術、全球網路產業的科技趨勢等，透過不同的觀點來激發出更多的可能性。

5. 搭配「就業趨勢一把罩」學習單（附件 1）

【指導語】

現在讓我們現學現賣，我會發下去一張「就業趨勢一把罩」的學習單，請同學先寫下系級、學號和姓名，然後我們再一起看看要如何完成任務。

等一下，我們會運用到剛剛介紹的資訊管道來完成這張學習

單，想一想，你們就讀的 OO 系該如何與世界接軌，OO 系未來的發展趨勢又是如何呢？你們可以運用剛剛所有的網站去蒐集資料，並沒限制你一定要用哪一個，但請選擇剛剛有介紹過的網站哦！

開始前，我們先閱讀一下範例，「小穎是就讀歷史系的同學，從網站找到有人畢業後朝旅遊服務業發展，她決定將自己熱愛的旅遊與專業結合，走出與大家不一樣的路，然後，她又發現 VR 有運用在旅遊業的趨勢，所以她決定好好去研究一番」所以可以發現，小穎並沒有局限自己未來的路，而是瞭解了現在的趨勢，為自己的未來打開一扇窗。

好，那接下來就換你們囉！請大家腦力激盪一下完成任務囉！你們有 10 分鐘的時間。

給授課老師的 Memo

完成後可以邀請學生以小組的方式相互分享與交流，並以小組為代表上臺與大家分享。

6. 步驟四：如何解讀趨勢與資料

【指導語】

我們已經知道該蒐集哪些資訊和去哪裡蒐集後，接下來就是要學習如何正確地解讀這些趨勢和資料，這邊會介紹 Career 就業情報公司顧問臧聲遠先生的「職場趨勢預測的方法」，總共有九種，讓我們一一看下去。

第一個是「架構法」，指的是我們要用整體、宏觀的角度去看待問題，學習用系統性的方式來思考，不要見樹不見林，然後形成一套看世界的基本架構，如此一來你才能掌握到牽一髮而動全身的精髓。

第二個是「指標法」，你必須找到該領域的指標性人物，也就是領頭羊，觀察他的動向，你就能快速地掌握到趨勢脈動。

第三是「轉折法」，世界的變動是普遍的，但是要密切注意革命性的變動，那些顛覆你原有認知架構的事情，都可能是重大轉折的徵兆。

第四個是「異端法」，除了掌握主流脈動外，也要留意非主流的不同意見，虛心傾聽不同的聲音，並且理解他們的邏輯與概念，因為他們現在是非主流，不代表 20 年後他們不會成為主流。

第五個是「新新聞法」，指的是絕大多數新聞，若不是舊聞、就是舊模式重演，因此想要掌握趨勢，絕非勤於蒐集情報即可，要能找出真正超出既有認知的嶄新現象，那才是世界的新面貌。

第六是「歷史法」，鑑往知來，歷史是提醒我們不要重蹈覆轍的最好明鏡，發生在某一個產業的問題或趨勢，也可能會發生在其他產業。

第七「類比法」，顧名思義就是要能舉一反三，世界是環環相扣的，你必須要有 A 領域的趨勢會蔓延到 B 領域的聯想力。

第八「心理法」，除了用腦也要用心，深刻去感受與同理，就能預測到各種行為模式或未來趨勢。

最後一個方法是「想像法」，發揮你的想像力，才能幫助你預測不可知的未來。

因此，你必須溫故知新，然後發揮創意創造新的思維，用靈活的眼光去看待這個世界。

我們舉一個例子，大家應該都知道「AI 人工智慧」是現在非常夯的趨勢，那讓我們試著用「職場趨勢預測方法」來解讀 AI 人工智慧的影響。首先，「架構法」整個大環境的趨勢是講求效率、降低勞動成本來加速效益的獲得，所以重複性的工作或勞動力的工作將會受到 AI 人工智慧的影響，由機器人取代人力，這

是一個全面性的影響。接著，我們來舉一反三看看，它還可能影響到金融業、醫療業、教育業，甚至是前陣子中國棋王柯潔與AlphaGO 的人機大戰，AI 人工智慧將帶給人類巨大的影響。最後，我們來想像一下取代人力的機器人還可能運用到哪些行業呢？（與學生互動）

給授課老師的 Memo

此處可先邀請學生發揮想像力思考一下，再公布老師舉的例子。

像杯麵設計類似的照護機器人是日本為了嚴重的老化問題所研發的工具，他可以協助病患或老年人起身，或是協助他們從床上移動到輪椅上，肩負照顧者、陪伴老人和協助看護人員的角色。

那麼，AI 人工智慧是否會完全取代人類呢？其實不然，人類所擁有的創意及情感是機器無法超越的，李開復相信人們可以從AI 弱點中找到機會、創造價值，尤其臺灣因為有人情味、懂得關懷，所以特別具有優勢。

今天課程到一段落了，恭喜大家離寶藏越來越近了！

（三）想像力是你的超能力

1. 請老師解說活動內容與規則，並介紹媒材道具，最後協助學生分組。

【指導語】

最後，我們要發揮人類最大的優勢「想像力」來創造未來世界，這個活動要邀請你們想一想未來世界會長什麼樣子，有哪些新的科技，哪些新的需求，人與人之間、人與環境之間又有什麼

變化呢？

然後，你目前就讀的科系，你所擁有的優勢，可以如何跟未來世界產生連結，如何運用在未來世界呢？

所以，我們等一下要進行分組，請 5-8 人一組，小組要共同發揮創意來發想一下未來世界長什麼樣子，我們這邊有許多媒材道具能輔助你們將圖像表現出來，接著每一個成員在這個未來世界中都要運用自己的優勢，也就是每個人都會有一個自己的角色或位置。

這樣有理解今天要做什麼嗎？如果過程中有問題都可以提出來，你們有 20 分鐘的時間可以準備，最後每組有 10 分鐘的時間進行發表，那麼，我們就開始吧！

給授課老師的 Memo

媒材道具可以是樂高、人偶等遊療媒材，也可以提供圖畫紙、色筆等，主要依據老師與學校方便準備為主。

（四）分開旅行

【指導語】

我們的大冒險就到這邊了，今天給大家許多的資訊和工具，希望大家能記住這些好用的法寶，幫助你們未來四年可以慢慢形塑自己未來的路，當你一點一滴地準備好，就不用擔心害怕未來會迷惘了，因為你不僅握有藏寶圖，還掌握了世界脈動，最後連給力的法寶都獲得了，相信冒險一定會順利又有趣的！

那我們今天就到這裡結束了，謝謝大家熱情的參與，祝福你們冒險順利！

附件 1

就業趨勢一把罩

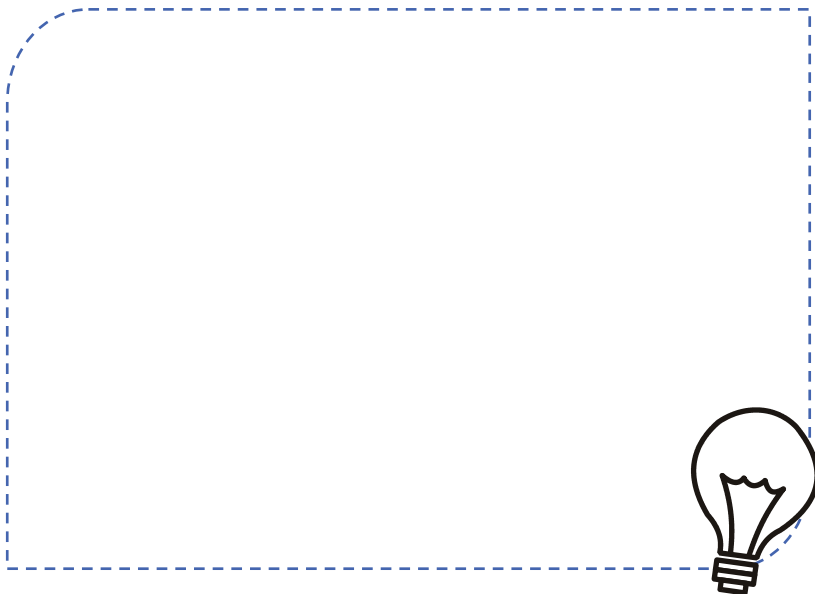
系級： 學號： 姓名：

※ 想一想，你就讀的科系如何與世界接軌？該系未來的發展趨勢又是如何呢？

請運用 PPT 所介紹的網站以及你的腦袋瓜相互激盪一下吧！

舉例：小穎是就讀歷史系的學生，從 104 人力銀行社會新鮮人的網站找到有人畢業後朝旅遊服務業發展，她決定將自己熱愛的旅遊與專業結合，走出與大家不一樣的路，然後，她又發現 VR 有運用在旅遊業的趨勢，所以她決定好好去研究一番……

※ 將你的想法及搜尋到的重點記錄在下方的空白欄，沒有規定撰寫格式，請你自由的書寫！



第五章

就業趨勢與職涯發展

第六章 網網相連

本章主要目的：

讓老師們在執行教學的過程裡，需要資源時可以運用此章節，並可看到各類資訊的全貌，於教學過程能夠有更多的外部參考資料來使用。

第六章共分三單元，單元一【國內外專業單位】、單元二【學校資源】、單元三【政府部門資源】。

單元一【國內外專業單位】

網站名稱	內容特色
美國勞動部建置 O*NET 網站 https://www.onetonline.org	該網站為一個公開且免費取得資料、持續更新的資料庫，是全美職業資訊的主要來源，包含數百種標準化及職業分類的描述，提供使用者進行探索及尋找職業的交互應用，也可作為職業探索工具，協助工作者及青年作尋職、轉職的評估。
美國認證教育中心 http://www.cce-global.org/	認證與教育中心（CCE）是一個非營利組織，為從業者和組織提供評估，業務支持服務和認證。CCE 成立於 1995 年，是國家認證顧問委員會（NBCC）的子公司，CCE 在全球範圍內認證。
美國人才發展協會 https://www.td.org/	人力發展協會（ATD）是一個專業會員組織，支持在世界各地組織發展員工知識和技能的人員。
美國就業中心 https://www.careeronestop.org	提供探索職業、尋求培訓、求職、職業改造、職業顧問、瞭解職業生涯、比較職業、計畫事業…等資源。

網站名稱	內容特色
美國諮詢協會 https://www.counseling.org	為非營利性、專業性和教育性的組織，致力於增加和加強諮詢行業。ACA 成立於 1952 年，是世界上最大的協會，專門從事各種實踐環境中的專業顧問。
全美生涯發展協會 http://www.ncda.org 國際生涯發展諮詢師(NCDA CDF) http://www.chinancda.org	美國民間設置之全球第一個生涯專業協會（National Career Development Association, NCDA），提供生涯專業發展、資源、建立專業標準、培訓專業人員、發行刊物、研究、政策倡議和宣傳，以達成人類生涯發展及生活目標的實現。 測驗出版有限公司提供美國 NCDA CDF 國際生涯發展諮詢師培訓課程，參與者接受 120 個小時培訓，以協助他人規劃生涯（職涯），並取得理想工作。
亞太生涯發展協會 http://asiapacificcda.org	以全球化觀點，在亞太地區提供國際論壇分享生涯發展理念和經驗；其目標係在亞太地區交流生涯資訊及培訓生涯服務之專業人員。
國際促進協會（IAF） https://www.iaf-world.org	為加拿大的專業協會，制定國際公認的行業標準，提供認證，支持實踐社區，倡導和教育便利化的力量，並擁護促進者的多樣性。
澳洲就業網 https://www.education.gov.au/job-guide	提供相關就業訊息、就業機會、工作指南、職業發展、職業發展研究報告、澳大利亞藍圖職業發展、工作發展框架核心技能、職業從業者信息。
全球職涯發展師(Global Career Development Facilitator, GCDF) http://www.gcdf.com.tw	財團法人華岡興業基金會提供「美國諮商師認證委員會」之「認證與教育中心」、美國職涯發展協會，以及美國職業資訊整合委員會三大機構，共同研發的美國 GCDF 全球職涯發展師

網站名稱	內容特色
	認證課程。參與者接受 120 個小時培訓，以獲得 12 項協助他人發展職涯的職能。
臺灣生涯發展與諮詢學會 http://www.tcdca.org	落實生涯發展、生涯教育、生涯輔導與諮商等相關專業工作之推動與執行，確保專業服務形象與會員之專業服務品質，維護接受專業服務當事人之權益與社會大眾之福祉。
臺灣經濟研究院 http://www.tier.org.tw	產經資料庫、分析國內 400 多個細項產業及 2000 大業之相關資訊、總體經濟季預測…等。
臺灣綜合研究院 http://www.tri.org.tw	能源政策、能源經濟、電力管理、環境政策、再生能源發展、油氣市場管理、社會福利、運輸管理、國際貿易、產業經濟…等。
Career 就業情報網 http://www.career.com.tw	協助人才掌握工作情報和學習情報，和提升人才的職場競爭力。網站也提供線上預約職涯門診。
職涯顧問培訓班 http://goo.gl/qiTcfk	Career 就業情報公司以顧問之核心職能為培育基礎，並以產業趨勢發展脈動為「經」，諮詢技巧孕育為「緯」，打造全方位的職涯諮詢導師，完成培訓合格可取得 Career 就業情報與國立臺灣師範大學核發之資格認證。
CPAS 人才測評網 http://cpas.career.com.tw	引自日本的「職業適性診斷測驗」，協助使用者進行人格特質測驗，診測個人的職業「適性」。
104 測評銀行 http://ehr.104.com.tw/Product_assessment.html	提供多樣化的測評工具，如職業智力測驗、性格特質量表、個人職場風格等，滿足不同職務、不同評鑑目的之需求。
1111 評測中心 http://assessment.1111.com.tw	1.針對個人提供八類測驗，如職能、特質、轉職測評等。2.提供測驗線上

網站名稱	內容特色
	諮詢。3.社會新鮮人適用「九大職能星測驗」（了解自己傾向哪一種工作類型）、「個人特質測評」（九大性格分別以九位希臘神話人物為代表）。
Yes123 求職人力銀行 http://www.yes123.com.tw/admin/assessment	提供「職場性格測驗」，協助求職與轉職方向探索。
MAPA 性格及就業測評系統 http://campus.mapa.com.tw	MAPA 性格及就業測評系統校園版，可協助學生瞭解性格並做最佳職業適配及職涯發展規劃。
開放個人經驗平臺(IOH) http://ioh.tw	此平臺讓不同領域的海內外講者透過平臺，以影片方式分享個人求學、工作與生活方面的經驗。 豐富的講座資源，可以依據學校、領域、學位交叉搜尋所需影片；亦可以使用國內大學科系總覽來搜尋。是青年學子職涯探索的好幫手、教師職涯輔導的工具。
接棒啟蒙計畫 https://batonproject.com	一個非營利組織志工計畫，匯集社會善意及志工力量，協助學生自我瞭解價值，找到他們的天賦與熱情的平臺。辦理真人圖書館、教育沙龍、生涯探索 KNOW HOW 等活動。
新竹市企業經理協進會 http://www.cpmah.org.tw	新竹市企業經理協進會每年舉辦企業參訪活動。希望藉由實際參訪，讓學生增進對企業職場之認識，並瞭解企業對人才之要求，使得學生能夠預作準備。
ACCUPASS 找活動 http://www.accupass.com	自主活動票券平臺，為各式活動主辦單位與個人提供雲端化的自助報名和售票服務。可輸入關鍵字「職場」、「職涯」、「就業」搜尋活動。

單元二【學校資源】

網站名稱	內容特色
教育部高東屏區域教學資源中心 大鵬網 http://youngeagle.kkp.nsysu.edu.tw	提供完整且有系統的職涯發展資訊、工具、測驗。1.提供線上職涯發展手冊「職涯規劃 DIY」，以及「生涯歷程檔案系統 My e-Folio」。2.提供UCAN、Holland代碼、O*NET三種方式檢索產業職業資訊，並搭配大鵬網提供的相關職業報導內容。3.提供達人故事進修學習資源。
國立彰化師範大學華人生涯研究中心 華人生涯網 CCN (Chinese Career Net) http://careering.ncue.edu.tw	1. 自我探索專區包含 12 種量化評量、3 種質性評量。能幫助個人探索自我興趣、能力、生涯發展風格、願景、生涯籌劃策略。 2. 路徑探索專區可依據興趣、能力、工作環境等八個特徵篩選搜尋各學系與職業。 3. 故事交流專區串聯自我與生涯世界。
輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心 生涯與就業協助系統 CVHS (Career & Vocational Helping System) http://www.cvhs.fju.edu.tw	分為生涯探索、能耐發展、學職轉換三大類別測驗。幫助了解自己的「所學」或「求職力」適合哪些職業。而生涯世界內有多元的職業介紹，可從學系連結職業，也可直接搜尋職業。
國立臺灣師範大學 心理與教育測驗研究發展中心-職涯測驗系統 http://career.ntnu.edu.tw	依國中、高級中等學校學生分別設計性向測驗工具，協助學生自我探索、生涯抉擇。(大學版尚未開放)
臺灣通識網推廣中心-臺灣通識網 http://get.aca.ntu.edu.tw	包含課程資料庫、教師資料庫及實務全景三方面之連結，提供大學生檢索各大專校院開設之通識課程及課綱，及教師教學參考及學生跨校選課之管道。

網站名稱	內容特色
財團法人大學入學考試中心基金會-漫步在大學 http://major.ceec.edu.tw	「我要查學校」可以查到各校簡介及學校網址連結。「我要查學系」可查到各校系特色，並且可同時比較 3 個同學群但不同學系之異同。「認識學群」可查詢 18 個學群的簡介，如：相關學群、需要能力、生涯發展（職業）。
大學入學考試中心-大學學系探索量表 http://www.ceec.edu.tw/123knd	「依學群查詢」讓您了解這些學群下包含的學類，以及學類內有哪些校系。「依學類查詢」告訴您這些學類內所包含的校系及其未來發展。「依大學查詢」讓您從感興趣的大學來查詢當中的學系。
大學入學考試中心-大學招生資訊網 linkus.ceec.edu.tw/linkus/default.aspx	本系統資料由各招生學校提供，提供考生查詢招生與考試資訊。招生資訊可運用「學制班別」、「學校地區」、「進階查詢」三種方式查詢，從進階查詢可設定學制、管道（新生入學或轉學）、公/私立來查詢。
技專校院招生策略委員會 http://www.techadmi.edu.tw	「認識技專校院」可連結各校官網；「各學制入學指南」可詳細瞭解五種入學管道的內涵；「招生宣導資源」提供整體性宣導文宣與建立各種互動（教師研習、招生宣導說明會、服務專線）。
大學網路博覽會 http://univ.edu.tw	集結全國各大專院校的網站，分為以下幾個專區：校園導覽（連結各校官網）、學校漫遊（以區域及公/私立來搜尋學校）、系所簡介（連結系所網址）、學群專區（從學群來找學校）、獎勵入學方案（查詢各大專院校的獎勵入學方案）等專區。

單元三【政府部門資源】

網站名稱	內容特色
教育部-大學校院課程資源網 http://ucourse-tvc.yuntech.edu.tw	針對大學校院之課程資源，依照課程系所、通識、主題、活動、學校等類別，提供學生、家長及教職員搜尋之平臺。
教育部-技職校院課程資源網 http://course-tvc.yuntech.edu.tw	針對技職校院之課程資源，依照課程系所、通識、主題、活動、學校等類別，提供課程資源交流平臺。
教育部-大學多元入學升學網 http://nsdua.moe.edu.tw	大學多元入學方案將入學管道分為繁星計畫、甄選入學、考試分發入學。網站當中可見這三種管道的介紹（例如：入學方案簡表、架構圖及上方頁籤）、考試行事曆。
教育部-大專校院校外實習媒合資訊平臺 http://eai.nkfust.edu.tw	目的：「有開設校外實習課程之學校」與「有實習生需求的廠商」能透過此平臺公布實習需求及實習機會，使雙方能有效率地媒合。 使用對象：學校、系所、教師、學生、廠商（實習機構）。
教育部-全國教育實習資訊平臺 https://eii.ncue.edu.tw	目的：整合實習資訊使實習學生便於尋找合適的實習機構，並提供實習相關資源供實習學生參考使用。 使用對象：實習學生/在校生、師資培育大學、教育實習機構。
教育部-全國特殊教育資訊網 http://spec.moe.gov.tw	本著「以學術為導向，提升特教工作者結合理論與實務之終身學習，並建構其支持、支援系統」之概念，網站提供、特殊教育支持服務資源、圖書期刊、特教電子報、各種特教網站連結。適合教育或輔導工作者使用。
教育部-圓夢助學網 https://helpdreams.moe.edu.tw	教育部整合各項獎、助學金資訊，包括：中央部會機關及各縣市政府助學金及各民間團體獎學金。

網站名稱	內容特色
教育部-教師 e 學院 http://ups.moe.edu.tw	整合教育部數位學習教材及相關資訊，並提供大專校院、中小學及偏遠鄉鎮數位機會中心共同開設課程和進行學習之環境。
教育部-產業碩士專班 https://imaster.moe.gov.tw	產業碩士專班是依據企業人力需求，規劃課程開班。參與學校包含一般大學與技專校院，修業期限以不超過二年為原則。根據產業需求，課程規劃著重於實務應用能力，並聘任部分產業技術專家進行授課，以此培養產業發展之高階專業人才。各校可依據「大學辦理產業碩士專班計畫審核要點」向教育部申請開設專班。
教育部-產學合作資訊網 http://goo.gl/L3J5Ef	是技專校院以就業為導向的產學合作人才培育計畫，以合作企業具體的技術人力需求為起點，由企業與學校共同規劃實作課程及現場實務實習，量身打造專業實作學程，並應有業師協同教學。各校可依據「補助科技大學及技術學院辦理產業學院計畫實施要點」向教育部提出申請補助。
教育部國際及兩岸教育司-主題專區-海外留學 http://goo.gl/0h38TL	刊載海外留學資訊，包含海外留遊學安全專區、公費留學與各項獎學金專區、留學貸款專區。
教育部-國內大專校院選送學生出國研修或國外專業實習網站 https://www.studyabroad.moe.gov.tw	國內公私立大專校院選送在校成績優異學生赴國外先進或具發展潛力之企業及機構進行職場實習（不包括大陸及港、澳），擴展具發展潛力学子參與國際交流與合作活動之機會並增強外語能力，以期培養具有國際視野及實務經驗之專業人才。
教育部-大專校院就業職能平臺UCAN	結合職業興趣探索及職能診斷，以貼近產業需求的職能為依據，增加

網站名稱	內容特色
https://ucan.moe.edu.tw UCAN 平臺「主要功能與簡介」 流程圖 https://goo.gl/RdPQk4	學生對職場的了解，並透過職能自我評估，規劃自我能力養成計畫，針對能力缺口進行學習，提高個人職場競爭力。
教育部青年發展署 http://www.yda.gov.tw	針對青年的三大業務：生涯輔導、公共參與、國際及體驗學習。也可以從影音專區了解青年署各個活動的樣貌，從青年故事館更可以看到臺灣年輕人從事志工服務、多元學習、公共參與或創業的真實故事。
教育部青年發展署-大專校院職涯輔導資訊平臺 https://mycareer.yda.gov.tw	青年署大專校院職輔業務透過平臺資訊化，學校及教職員可於本平臺提案或報名參與計畫；教職員可透過平臺觀摩各校多樣化的職輔推動方式。
教育部青年發展署-U-start 創新創業計畫 http://ustart.yda.gov.tw	為建立大專校院產學合作創新創業機制，提供甫出大學校門青年一個實踐夢想的創業場域，教育部自98年起推動「U-start 計畫」，以產學合作計畫為基礎，適時利用微型創業的彈性及育成協助，提升大專畢業生創業機會，期激發大專校院產學合作能量及提升校園創新創業文化。
教育部青年發展署-RICH 職場體驗網 https://rich.yda.gov.tw	以提供學生 Rising（提昇）、Intelligence（智識）、Confidence（自信）、Health（健康）四大面向的精神為目標，結合相關大專校院、民營企業、公部門及非營利組織的力量，辦理各項多元職場體驗專案，共同為在學青年提供優質的工讀見習環境，讓青年累積職涯歷練經驗，為未來進入職場增加能量。

網站名稱	內容特色
教育部青年發展署-青年資源讚 http://youth-resources.yda.gov.tw	為提供青年可運用的資源，青年署每半年彙整、更新中央各部會與青年相關的計畫或政策。
勞動部 http://www.mol.gov.tw	勞動部網站包含豐富勞工相關權利義務的資訊，例如退休、勞資關係、失業協助、工讀生權益、職場平權、兼任助理勞動權益、工資與工時、職業災害與補償（助）。
勞動部-行職業就業指南 http://www.mol.gov.tw/statistics/2475	勞動部以美國勞工統計局（Bureau of Labor Statistics）出版之 Career Guide to Industries（CGI）及 Occupational Outlook Handbook（OOH）為藍本，編撰我國之「行業就業指南」與「職業就業指南」，提供勞動市場資訊，作為青年生涯規劃、社會新鮮人及尋（轉）職者諮詢應用。
勞動部-職類別薪資調查動態查詢 https://pswst.mol.gov.tw/psdn	職類別薪資調查之目的為蒐集各行業及職類別受僱人數、薪資水準、廠商規定之勞動時間、初入職場者薪資給付等資料，供為政府修定法規、釐訂施政計畫及業者訂定員工薪資、增進員工福祉等參據。
勞動部勞動力發展署 http://www.wda.gov.tw	勞動力發展署網站整合多元服務供民眾查詢，包含就業服務、職業訓練服務、技能檢定及競賽服務、台灣就業通服務、跨國勞動力服務等等。
勞動部勞動力發展署-職能發展應用平臺 http://icap.wda.gov.tw	推動職能發展，整合應用各中央目的事業主管機關因應產業需求開發之產業職能基準，以強化職業訓練之內涵與成效。包含職能資源及課程相關資訊。

網站名稱	內容特色
勞動部勞動力發展署-人才發展品質管理系統（TTQS） http://ttqs.wda.gov.tw	人才發展品質管理系統之建立，除可提升事業機構與訓練單位辦訓能力與績效外，亦廣泛運用於職前訓練及在職訓練計畫之訓練單位，做為辦訓體質之辨識工具。
勞動部勞動力發展署-雙軌訓練旗艦計畫 http://www.dual.nat.gov.tw	雙軌訓練旗艦計畫為勞動部勞動力發展署所推行之計畫，主要針對技職體系學校，結合業界及學校資源，提供學生校內課程及業界實習的機會。訓練期滿且成績合格可取得學校畢業證書，以及勞動部與實習單位共同核發之結訓證書。完成訓練後的學生與實習單位已建立良好的合作關係，企業更願意提供職缺，而學生亦願意留任，成為升學與就業雙軌並進之選擇。
勞動部勞動力發展署-補助大專校院辦理就業學程計畫 https://www.wda.gov.tw/News_Content.aspx?n=85E1E406503C665B&sms=4AB77FB5C324175E&s=C6A795A82C17519E	勞動部勞動力發展署為提升大學生就業知識、技能、態度推動此計畫，補助一般大學與技專院校辦理實務導向訓練課程。課程內容包含針對技術型科系所開設之增強技能之就業課程，或是推廣至全校的就業課程。主要課程規劃為產學合作之模式，透過完整的學程訓練，增強學生專業與就業率。
勞動部勞工保險局-各縣市勞工行政主管機關一覽 http://goo.gl/20qnRj	「各縣市勞工行政主管機關一覽」可連結至各縣市勞工行政主管機關的網站。
經濟部 http://www.moea.gov.tw	政策措施、產業政策、產業發展、國際貿易、智慧財產、標準檢驗度量衡、中小企業輔導、產業技術研發、自然資源、能源、國營事業、事業應揭露公開資訊。
經濟部工業局 https://www.moeaidb.gov.tw	重要參考項目：產業政策、區域整合與國際合作、職業輔導、永續發展…等。

網站名稱	內容特色
經濟部工業局-產業人才能力鑑定推動網 http://www.ipas.org.tw	為充裕產業升級轉型及生產力 4.0 所需人才，兼顧培訓產業發展，辦理重點政策為主軸的產業人才能力鑑定，以帶動培訓市場需求，並引導民間業者投入相關培訓創新活動，及強化培訓產業基礎環境，期以促進培訓產業發展及國際化。
經濟部商業司-全國商工行政服務入口網 http://gcis.nat.gov.tw	公司查詢服務、商業查詢服務、工廠查詢服務、開辦企業服務、重大政策、公司登記相關法令…等。
經濟部國際貿易局-臺灣經貿網 https://info.taiwantrade.com	最新商情、人才培訓、貿協全球據點、綠色貿易、投資環境、自由貿易區、智慧機械、生技醫療、尋找／內合作夥伴…等。
經濟部中小企業處-新創圓夢網 http://sme.moeasmea.gov.tw	網站蒐羅 13 部會創業輔導資源分為八大主題，近期相關創業活動與課程，幫您加值戰鬥力；財務協助資源，提供創業第一桶金；創業空間地圖，便利成就夢想空間。
經濟部中小企業處-女性創業飛雁計畫 http://woman.sysme.org.tw	依據女性創業特質，持續針對不同階段、不同需求之創業女性，提供客製化及整合性服務措施，提供育成課程、陪伴輔導、商機媒合及拓展、菁英典範選拔、資金籌措、網絡建置、創業論壇等服務。
經濟部中小企業處-創業知能養成學習網 http://learningup.sme.gov.tw	經濟部中小企業處提供創業者或有意創業者創業育成及主題型課程、創業論壇等專業課程，以提升創業者專業知能。適用已創業、具創業意願或欲進一步充實創業知能之民眾。
國家發展委員會-我的 E 政府-就業情報 https://www.gov.tw/career	可參考「勞工朋友」、「學生/老師」兩個頁面，提供就業相關的各樣資訊、資源可供使用。依據在職與失業勞工的需求，將所有資訊、諮詢專線分類整理。

網站名稱	內容特色
國家發展委員會-我的 E 政府-福利專區 https://www.gov.tw/welfare/Default.aspx	此網站整理了許多補助資訊，分類為原住民、身心障礙、銀髮族、學生、家庭、新住民、榮民（眷）。針對不同年齡的學生有就學補助、低收助學金、特殊專長弱勢生補助、青年海外志工服務活動、外交獎學金、創業服務計畫、海外留學相關補助等。
國防部 https://www.mnd.gov.tw	國防部官網包含募兵制專區，投入志願役亦為職涯選項之一。
行政院農業委員會-青年農民創業入口網 http://ifarmer.coa.gov.tw	行政院農業委員會連續辦理青年農民專案輔導，幫助有心從事農業經營之青年，在創業經營初期得以穩健經營。本網站將加入農業初期所需資訊整合起來，以「農糧、漁業、畜牧、休閒」4 項分類。
行政院主計總處 https://www.dgbas.gov.tw	主要提供：物價指數、國民所得及經濟成長、就業失業統計、薪資及生產力統計、社會指標、工業及服務業普查、人口及住宅普查、產業關聯統計、全國統計資料。
行政院主計總處-行業標準分類 https://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?CtNode=3111&CtUnit=566&BaseDSD=7&mp=1	主計總處於民國 60 年行業標準分類第 1 次修訂，每 5 年修訂 1 次，於 105 年 1 月第 10 次修訂，計訂有「農林漁牧業」等 19 大類。
行政院主計總處—同業受僱員工薪資 https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=1135&ctNode=3253	行政院主計總處提供各種篩選查詢的方式，提供大家查詢各行業的性別組成、薪資、工時、加班費、進入與退出率等資訊。
行政院主計總處進行薪資及生產力統計 http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?CtNode=3103&CtUnit=366&BaseDSD=7&mp=1	調查範圍包含工業及服務業等各大行業，應用統計結果及工業生產、國民所得統計資料編製產量生產力統計、產值生產力統計及多因素生產力統計。（相關指數以 95 年為基期，按月編算及發布）

網站名稱	內容特色
財政部 http://www.mof.gov.tw	統計指標、關務、公共債務、租稅。

教育部青年發展署

大專校院學生職涯發展教材

發行人：羅清水

出版機關：教育部青年發展署

地址：10055 臺北市中正區徐州路5號14樓

網址：<https://www.yda.gov.tw>

電話：02-7736-5111

執行單位：東海大學

編撰團隊（依姓名筆畫順序排列）

◎規劃及編撰委員：

國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授 吳淑禎

逢甲大學領導知能與服務學習中心主任 林秋松

東海大學工業工程與資訊經營學系兼任講師 常國強

修平科技大學人力資源管理與發展系副教授 黃孟儒

Career職場情報誌顧問 臧聲遠

國立彰化師範大學華人生涯研究中心主任 劉淑慧

◎編撰人員：

逢甲大學領導知能與服務學習中心主任 林秋松

大同大學生涯諮詢中心兼任心理師 許菊芬

國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究生 鄭暄穎

◎編修人員：

逢甲大學領導知能與服務學習中心主任 林秋松

東海大學就業輔導暨校友聯絡室計畫助理 陳力全

東海大學就業輔導暨校友聯絡室副主任 蔡家幸

國立臺中科技大學通識教育中心兼任講師 蔡慧玲

計畫主持人：東海大學就業輔導暨校友聯絡室主任 彭泉

協同主持人：東海大學就業輔導暨校友聯絡室副主任 蔡家幸

計畫助理：陳力全、陳筱文、劉子菁

設計編輯：逢甲電腦排版事業有限公司

出版年月：中華民國107年2月

本手冊同時登載於教育部青年發展署 <https://www.yda.gov.tw>

大專校院職涯輔導資訊平臺 <https://mycareer.yda.gov.tw>

著作財產權人：教育部青年發展署



大專校院職涯輔導
資訊平臺



教育部青年發展署



教育部青年發展署
粉絲專頁

淬鍊教師職輔經驗
激發學生熱情天賦
共譜璀璨生命篇章

出版機關



教育部青年發展署

執行單位



東海大學