

103年度大專校院生涯輔導交流分享會

會議手冊



時間：103年12月16日(二)

地點：國立臺灣師範大學進修推廣學院1樓演講堂

主辦單位：  教育部青年發展署

執行單位：  國立臺灣師範大學進修推廣學院
NTNU Extension, School of Continuing Education

交流分享會會議手冊

目錄

壹、會議簡介	3
一、活動目的	3
二、主辦單位及承辦單位	3
三、參與對象	3
四、交流分享會時間	3
五、交流分享會地點	3
六、交流分享會內容	3
貳、注意事項	5
一、上課須知	5
二、生活須知	5
三、自然災害應變	6
四、活動場地地圖	6
五、聯繫窗口	7
參、講師介紹及講義	8
教育部青年發展署業務簡介及生涯輔導工作介紹	8
大專校院生涯輔導工作參考手冊編撰理念說明	20
大專校院生涯發展教材研發說明-劉淑慧教授	80
大專校院生涯發展教材研發說明-辛宜津教授	136
大專校院生涯發展教材研發說明-王思峰教授	142
大專校院生涯發展教材研發試教分享-蔡佩蓉老師	150
大專校院生涯發展教材研發試教分享-趙娟黛組長	156
附錄	162

壹、會議簡介

一、活動目的

- (一) 與大專校院分享本署生涯發展教材、生涯輔導工作參考手冊之編撰理念及未來業務方向。
- (二) 透過經驗交流的過程，相互激盪多面向的思維，強化服務功能，增進相關人員生涯輔導知能及技巧。

二、主辦單位及承辦單位

- (一) 主辦單位：教育部青年發展署
- (二) 承辦單位：國立臺灣師範大學進修推廣學院

三、參與對象

全國大專校院就業輔導、生涯輔導相關單位人員、導師及教師。

四、交流分享會時間

103 年 12 月 16 日（二），9 時 30 分至 16 時 30 分

五、交流分享會地點

國立臺灣師範大學（圖書館校區）進修推廣學院一樓演講堂

六、交流分享會內容

- (一) 教育部青年發展署業務簡介及生涯輔導工作介紹
- (二) 「大專校院生涯輔導工作參考手冊」編撰理念及大專校院生涯發展教材研發經驗分享
- (三) 綜合座談
- (四) 意見回饋

教育部青年發展署 103 年度大專校院生涯輔導交流分享會議程

1. 時間：103 年 12 月 16 日(星期二)
2. 地點：國立臺灣師範大學圖書館校區進修推廣學院演講堂
(臺北市和平東路一段 129 號)
3. 對象：全國大專校院就業輔導、生涯輔導相關單位人員、導師、教師
4. 承辦單位：國立臺灣師範大學進修推廣學院

時間	議程內容	主講/引言/分享
9:30-10:00	報到	
10:00-10:10	開幕式	教育部青年發展署羅署長清水致詞 臺師大進修推廣學院師長
10:10-10:20	大合照	
10:20-10:50	教育部青年發展署業務簡介 及生涯輔導工作介紹	教育部青年發展署
10:50-12:20	大專校院生涯輔導工作參考手冊編撰理念說明	主講人： 1. 陳斐娟(國立雲林科技大學技職教育研究所副教授兼諮商輔導中心主任) 2. 劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授) 3. 吳淑楨(國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就業輔導組長)
12:20-13:30	午餐及經驗交流	
13:30-15:40	大專校院生涯發展教材研發說明及試教分享	※引言主持人： 劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授)
	1. 研發團隊說明	主講人： 1. 劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授) 2. 辛宜津(正修科技大學幼兒保育系教授) 3. 王思峰(輔仁大學心理學系教授)
	2. 分享	試教教師分享： 蔡佩蓉(臺北市立大學通識教育中心助理教授) 趙娟黛(龍華科技大學教務處課務組組長)
15:40-16:00	茶敘	
16:00-16:30	綜合座談暨閉幕式	教育部青年發展署施副署長建鑫致詞 臺師大進修推廣學院師長
16:30~	賦歸	

貳、注意事項

一、會議須知

- (一)上午 9:30 開始辦理報到；下午 16：30 需簽退，均應按時親自簽到退。
- (二)分享會期間請配戴識別證，並依照議程排定時間請提早入座，以免影響秩序。
- (三)於分享會進行中，手機請務必關機或調整成靜音，以免影響秩序。
- (四)參加者請遵守分享會相關規定，除有不可抗力之原因外，請勿任意離席。
- (五)分享會全程參與者，將登錄公務人員或教師研習時數 6 小時。
- (六)遇突發事件需調整上課時間及地點時，將由工作人員另行通知。

二、生活須知

- (一)本分享會中午提供便當，午餐費用由教育部青年發展署統籌，請依識別證領取餐盒，其他一切費用〈如住宿費、電話費、停車費等〉均請自理。
- (二)為響應環保，本分享會不提供紙杯、餐具等，請參加者自備。
- (三)請維持會場之整潔，禁止攜帶飲料、食物入內，用畢之茶水、紙屑等請自行投入垃圾桶，並嚴禁吸煙及喧嘩。
- (四)會議期間請注意自身安全，並妥為保管自身證件及貴重物品，如不慎遺失物品，請自行負責。
- (五)請自行準備個人醫藥物品，如有身體不適請即刻與工作人員反應，將協助處理或就醫。

三、 自然災害應變

(一)若遇颱風、地震、火災等不可預測之自然災害情形，將依人事行政總處公告停止上班(課)公告為主。

(二)如有停止上班(課)之公告，將於臺師大進修推廣學院網站公告停課訊息，並以簡訊方式通知學員。

四、 活動場地地圖



五、 聯繫窗口

為使交流分享會順利進行，活動期間倘若有需協助之地方，請與國立臺灣師範大學進修推廣學院人員聯繫。承辦人聯繫方式如下：

葉美呂，電話:02-77345812，E-Mail：e71006@ntnu.edu.tw

葉亞楓，電話:02-77345068，E-Mail：crystal0818@ntnu.edu.tw

參、講師介紹及講義

主題：教育部青年發展署業務簡介及生涯輔導工作介紹

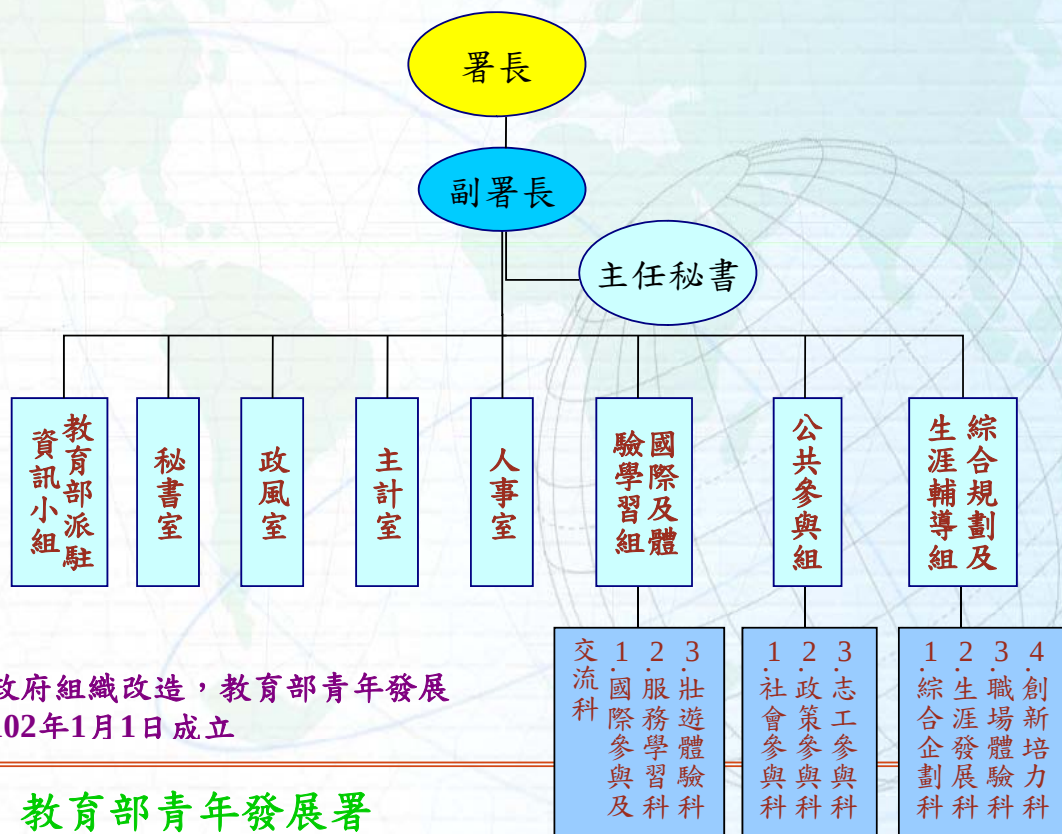
教育部青年發展署業務簡介 及生涯輔導工作介紹

報告人:謝科長曉慧
103年12月16日



教育部青年發展署

教育部青年發展署組織架構



教育部青年發展署

教育部青年發展署重點業務

- 壹、公共參與組
- 貳、國際及體驗學習組
- 參、綜合規劃及生涯輔導組



教育部青年發展署

壹、公共參與組重點業務(一)

一、建構青年政策建言平臺，培育青年政策參與人才

- (一)辦理青年政策大聯盟各項專案計畫。
- (二)辦理教育部青年諮詢會相關事宜。
- (三)辦理大專校院學生會成果競賽暨觀摩活動及相關培力座談。

二、深化青年志工中心功能及服務，發展多元志工服務方案

- (一)加強青年志工中心功能，擴建在地青年志工服務網絡，配合區域需求研發新增服務。
- (二)補助12-30歲青年志工自組團隊，拓展多元面向的志工服務。
- (三)舉辦青年志工績優團隊全國競賽，及表揚大會。



教育部青年發展署

壹、公共參與組重點業務(二)

三、鼓勵青年積極參與社區公共事務，啟發青年以行動發揮影響力

- (一)辦理青年社區參與行動計畫，鼓勵18-35歲青年發揮創意與實踐力，促進社會發展。
- (二)辦理青年公共事務人才培訓，提升公共事務的關心與熱情，啟發改變社區的力量。
- (三)辦理校園講座，邀請青年達人等至高中職、大專校院，分享參與心得，傳承經驗及知能，提升青年價值及貢獻。

四、網站資訊

- 青年政策大聯盟YPU網站：<http://www.youthhub.tw/>
- 區域和平志工團網站：<http://gysd.yda.gov.tw>



教育部青年發展署

貳、國際及體驗學習組重點業務(一)

一、青年國際參與及交流

- (一)青年國際人才培訓
- (二)核發臺英青年交流計畫贊助證明
- (三)青年海外生活體驗貸款
- (四)臺以青年交流團
- (五)遴選青年參加國際青年環境領袖會議
- (六)全球化青年公共參與及國際關懷研習營



教育部青年發展署

貳、國際及體驗學習組重點業務(二)

二、服務學習

- (一)服務學習攜手計畫
- (二)境外學生志工隊服務計畫
- (三)青年國際志工及海外僑校服務計畫
- (四)真人典範跨界對談講座
- (五)服務學習故事微電影創作競賽

三、青年壯遊體驗學習

- (一)遊學臺灣及青年壯遊點活動
- (二)尋找自己的感動地圖



教育部青年發展署

貳、國際及體驗學習組重點業務(三)

四、網站資訊

- iYouth青少年國際交流資訊網：
<https://iyouth.youthhub.tw/main.php>
- 服務學習網：<http://servicelearning.yda.gov.tw>
- 青年旅遊網：<http://youthtravel.tw/>



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(一)

一、辦理綜合企劃業務

研擬「青年發展政策綱領(初稿)」，作為各部會施政及民間團體推動青年發展工作之參考依據。針對15-35歲青年，以「青年新世代 共創大未來」為願景，協助其具備健康力、學習力、就業力、幸福力、公民力及國際力之6大關鍵能力

二、開拓青年多元職場體驗機會

- (一)維運「RICH職場體驗網」，提供青年公部門、營利企業部門及非營利組織各類職場體驗之資訊。為大專校院在學青年提供工讀機會，使其在校期間累積職涯歷練經驗，為未來進入職場增加能量。網站包含一般工讀專案，青年暑期社區工讀、大專生公部門見習及經濟弱勢青年工讀等計畫，提供青年多元的職場體驗機會。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(二)

- (二)辦理「青年暑期社區工讀計畫」，提供大專以上30歲以下之在學青年利用暑假期間至非營利組織體驗職場。協助其體驗學習、探索，提升其職涯發展競爭力。
- (三)辦理大專生公部門見習，協助大專校院在學學生透過實地見習，瞭解政府部門運作，獲得從態度、理念到實務面的體驗學習，了解政府部門運作，鼓勵青年參與公共事務，以利未來規劃職涯發展。
- (四)辦理「少年On Light計畫」引進公私協力之精神，協助國中畢業未升學未就業青少年重返校園、參加職業訓練或就業，點亮青少年希望方向。提供青少年持續學習的機會，透過探索職涯及體驗教育課程，幫助青少年瞭解自我，並協助其定位方向，重建自信心。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(三)

三、辦理青年創新培力業務

- (一)補助大專校院推動「大專畢業生創業服務計畫」，鼓勵大專畢業生發揮自己的創意及所學，組成創業團隊，由政府提供創新創業的實驗場域，以激發創業熱情並實踐年輕學子之理想。透過本計畫引導大專校院重視創新創業課程及活動之開設，進而培育創新創業人才形塑大專校院創新創業風氣。
- (二)辦理「大專女學生領導力培訓計畫」，提升以課程研習及業師參訪活動等方式，在活動中學習開發領導力的潛能，提升大專校院女學生領導知能，自我肯定及對於公共事務參與的熱情及國際觀，藉培植未來有潛力的女性領導者。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(四)

- (三)辦理「臺灣國際學生創意設計大賽」，針對30歲以下全球高級中等以上學生辦理本競賽，提升臺灣設計能量，展現設計教育成果，促進臺灣學生設計能量與國際設計教育接軌。
- (四)辦理「全國高中職智慧鐵人創意競賽」，引導並激發高中職學生藉由競賽、課程或體驗的設計方式，融入學科知識、多元智慧及創造力等能力，自發性追求創意，培養學生具備多元的創意能力。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(五)

四、網站資訊

- RICH職場體驗網：<http://rich.yda.gov.tw/>
- 大專畢業生創業服務計畫網站：
<http://ustart.moe.edu.tw/>
- 臺灣國際學生創意設計大賽網站：
<http://www.tisdc.org/>
- 全國高中職智慧鐵人創意競賽網站：
<http://ironman.creativity.edu.tw/>



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(六)

五、辦理大專校院在學青年生涯發展業務

--生涯輔導工作介紹

- (一)研發大專校院生涯發展教材，提供大專校院教師/導師參考與運用。
- (二)編撰大專校院生涯輔導工作參考手冊，提供各校運用。
- (三)辦理生涯輔導相關研究，研究成果作為政府及學校相關措施規劃之參考。
- (四)推動大專校院生涯輔導工作，整合資源，強化生涯輔導效能。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(七)

(一)辦理大專校院生涯發展教材研發

1.緣由：

- (1)為落實在學學生生涯輔導工作，本部辦理「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」，研發提供大專校院教師運用之生涯輔導教材，奠定後續辦理推廣運用之基礎，以鼓勵教師開設生涯輔導課程，或將生涯輔導概念融入專業課程。
- (2)本計畫於102-103年進行教材研發，期間於7所大專校院辦理試教，並辦理試教教師培訓、試教教師經驗分享營及學生營隊，根據試教教師執行情形及學生反應意見，據以進行教材滾動修訂，預計103年12月完成教材研發，以利進行後續之推廣運用。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(八)

- 2.教材之系列課程涵蓋大學四年重要生涯發展任務，整體課程兼顧客觀理解與主觀統整，除搭配生涯資訊系統及實際生涯故事，更進一步透過各種體驗性活動、小組討論分享、個人統整練習，幫助學生統整出個人獨特的自我認同與生涯夢想，以及用以落實認同和夢想的方法與風格。
- 3.本教材包含「生涯信念風格」、「自我探索」、「職涯探索」、「學涯發展」、「學職轉換」、「生涯籌劃」及「回顧展望」等7項主題、25單元。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(九)

(二)編撰大專校院生涯輔導工作參考手冊

1. 編撰目的

本計畫之生涯輔導人員以廣義角度視之，係指大專校院中的學務主管、生涯輔導/職涯輔導/就業輔導/諮商輔導單位主管、就業/職輔人員、諮商心理師、實習課程主管或授課教師，以及職涯導師等協助生涯輔導工作推動者。因此，本手冊係以前述人員為閱讀對象，希望藉此手冊提供不同角色者在「以學生為主體」之生涯輔導工作推動上，可發揮的功能以及做法之思考，並能帶動系統合作、善用校內外及政府資源，共同推動大專校院生涯輔導工作。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(十)

2. 為使生涯輔導工作推動更順暢，編撰工作參考手冊提供各校參考，進而使學生獲益。希望藉此手冊提供不同角色者在「以學生為主體」之生涯輔導工作推動上發揮功能，並能鼓勵各校善用校內外及政府資源，共同推動大專校院生涯輔導工作。
3. 手冊包含(1)大專學生生涯發展與其所需生涯服務、(2)推動生涯工作的行政合作與資源運用、(3)各類生涯服務人員工作任務及角色、(4)生涯發展課程、(5)生涯輔導活動、(6)結合學生學習面向推動生涯輔導、(7)政府與社會資源等7個章節。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(十一)

(三)辦理生涯輔導相關研究：103年辦理大專校院職涯輔導單位現況與需求研究案(進行中)

1. 內容：盤點目前大專校院職涯輔導相關單位的組織、人力、經費、工作狀況等，以及職涯輔導單位對於學生所提供之服務、資源整合、人員培訓、職涯資訊、及未來發展需求等現況，佐以職涯輔導專家學者的專業及工作人員實務見解，提供學校及政府規劃政策之參考建議。
2. 研究方式：透過文獻探討、焦點團體、深度訪談、問卷調查、滾動式共識會議等方式進行。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(十二)

(四)104年起推動大專校院生涯輔導工作方向

1. 研究發現：103年本署研究發現職涯輔導單位人員為兼任、異動情形頻繁，且業務推動困難原因當中，人力不足仍為主要原因，對於職涯資源缺乏整合與連結亦為原因之一。
2. 理念：生涯輔導不僅止於生涯/職涯輔導單位的業務，係需要全校動員，各單位發揮其功能共同推動。另由開設生涯輔導課程，教學中導入生涯輔導，更能落實生涯輔導工作。



教育部青年發展署

參、綜合規劃及生涯輔導組重點業務(十三)

3. 未來工作重點--延續運用103年本署研發之成果

運用103年研發完成之大專校院生涯發展教材及生涯輔導操作手冊，作為104年業務推動之基礎。鼓勵教師及生涯輔導人員於校內課程或活動推動生涯輔導工作、鼓勵各校全校動員，各單位合作及整合校內外資源推動生涯輔導工作，以強化生涯輔導效能。



教育部青年發展署

報告完畢
敬請指教



教育部青年發展署

主題：大專校院生涯輔導工作參考手冊編撰說明

※主講人：陳斐娟副教授

講師介紹：

現職：國立雲林科技大學技職教育研究所副教授兼諮商輔導中心主任

學歷：國立彰化師範大學輔導學系博士

研究專長：諮商輔導、生涯規劃、教育心理學

※主講人：劉淑慧教授

講師介紹：

現職：國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授

學歷：美國普度大學諮商教育博士

研究專長：生涯輔導與諮商、生涯資訊與輔導系統、研究典範與方法、
超個人心理學與諮商、現象學心理學、敘事心理學

※主講人：吳淑禎副教授

講師介紹：

現職：國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼就業輔導組長

學歷：國立彰化師範大學諮商心理與輔導博士

研究專長：師資培育、輔導與諮商、學習與生涯



教育部青年發展署

編撰團隊

陳斐娟

劉淑慧

吳淑禎

大專校院生涯輔導工作 參考手冊



大專校院生涯輔導工作參考手冊

編撰說明

緣起

- 推展大專青年生涯輔導工作
 - 大專校院學生之生涯發展為國家人才培育之關鍵所在，希望大專青年能透過宏觀的生涯輔導而有全人之發展，為未來人生奠定良好基礎
- 提升生涯輔導相關人員之專業知能
 - 各大專校院部分的生涯輔導人員為兼職或異動頻仍，在校內常分屬不同單位負責生涯輔導工作，為鼓勵各校以系統合作方式推動生涯輔導工作，提升生涯輔導效能，提供生涯輔導工作參考，並作為未來滾動修訂的基礎

編輯理念

- 本手冊乃規劃
 - 以生涯輔導人員為閱讀對象
 - 本手冊之生涯輔導人員以廣義角度視之，係指大專校院中的學務主管、生涯輔導/職涯輔導/就業輔導/諮商輔導單位主管、就業/職輔人員、諮商心理師、實習課程主管或授課教師，以及職涯導師等協助生涯輔導工作推動者
 - 以大專生涯輔導工作之主體對象--「學生」為出發點，思考大專學生之生涯發展任務為何？應具備那些生涯素養以完成生涯發展任務？學校可提供那些生涯輔導服務以協助大學生完成生涯發展任務？

對生涯輔導人員的幫助

- 提供不同角色之生涯輔導人員
 - 在「以學生為主體」之生涯輔導工作推動上，可發揮的功能以及參考做法
 - 帶動其他與生涯輔導業務有關之教學或行政單位系統合作、善用校內外及政府資源，共同推動大專校院生涯輔導工作

手冊架構

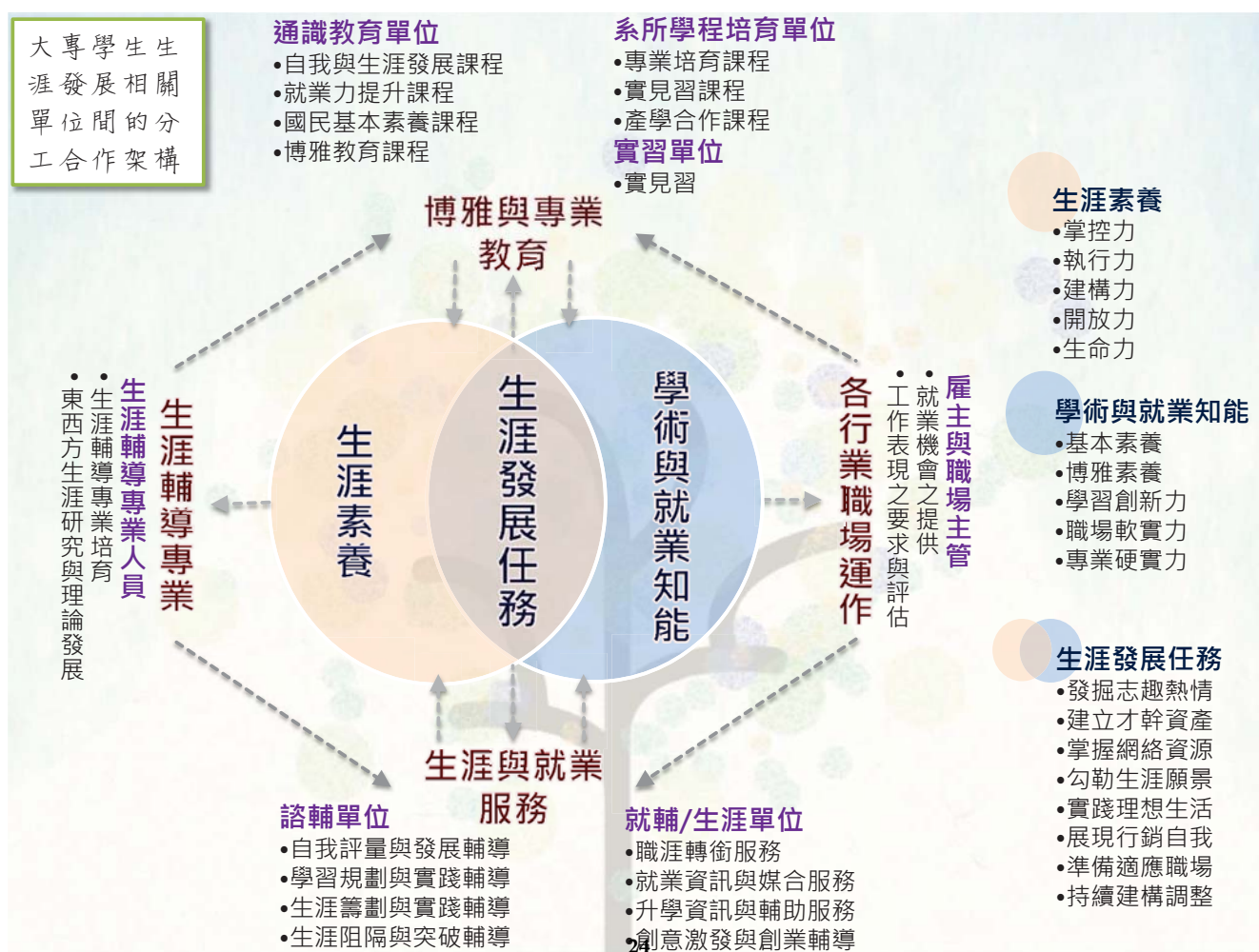


註：

本手冊透過焦點團體、深度訪談以及文獻探討，作為編訂手冊的三項資料來源。

第一章

大專學生生涯發展與其所需生涯服務



大專學生學習目標

- (1)生涯素養：包含掌控力、執行力、建構力、開放力、生命力
- (2)學術與就業知能
 - (2.1)基本素養：包含傳統的聽、說、讀、寫、算等基本國民素養，以及知識經濟社會中特別需要的使用資訊科技的能力
 - (2.2)博雅素養：博雅教育所著重的人文素養與社會關懷等
 - (2.3)學習創新力：持續學習的習慣與能力，水平與垂直思考之習慣與能力，以及應用學習與思考來創新突破之能力
 - (2.4)職場軟實力：跨越所有職業的、工作場域共通的職能
 - (2.5)專業硬實力：特定學術或職業領域所需的專業能力

生涯素養（career literacy）（1/2）

掌控力

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

執行力

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

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

生涯素養（career literacy）（2/2）

開放力

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

生命力

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

8大生涯發展任務(1/2)

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

建立才幹資產

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

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

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

8大生涯發展任務(2/2)

實踐理想生活

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

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

準備適應職場

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

持續建構調整

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

**大專校院生涯服務的重點工作項目以
及學生學習目標與生涯發展任務**

生涯服務項目 \ 生涯素養與發展任務	生涯素養				
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力
1.自我與生涯發展 (personal and career development)					
(1)自我發展輔導	▲		▲	▲	◆
(2)生涯籌劃輔導	◆		◆	◆	▲
(3)生涯管理與實踐輔導	▲	◆			▲
2.學涯發展 (academic development)					
(1)基本素養培育	◆	◆			
(2)博雅素養培育					◆
(3)學習創新力培育			◆	◆	
(4)職場軟實力培育	◆	◆			
(5)專業硬實力培育	◆	◆			
3.職涯準備 (vocational preparation)					
(1)職涯轉銜輔導	▲	▲			
(2)就業資訊與媒合服務	▲	▲			
(3)升學資訊與輔助服務	▲	▲			
(4)創意激發與創業輔導			◆	◆	
4.人才品質培育回饋 (education outcome)					
就業追蹤與雇主滿意度調查		◆			

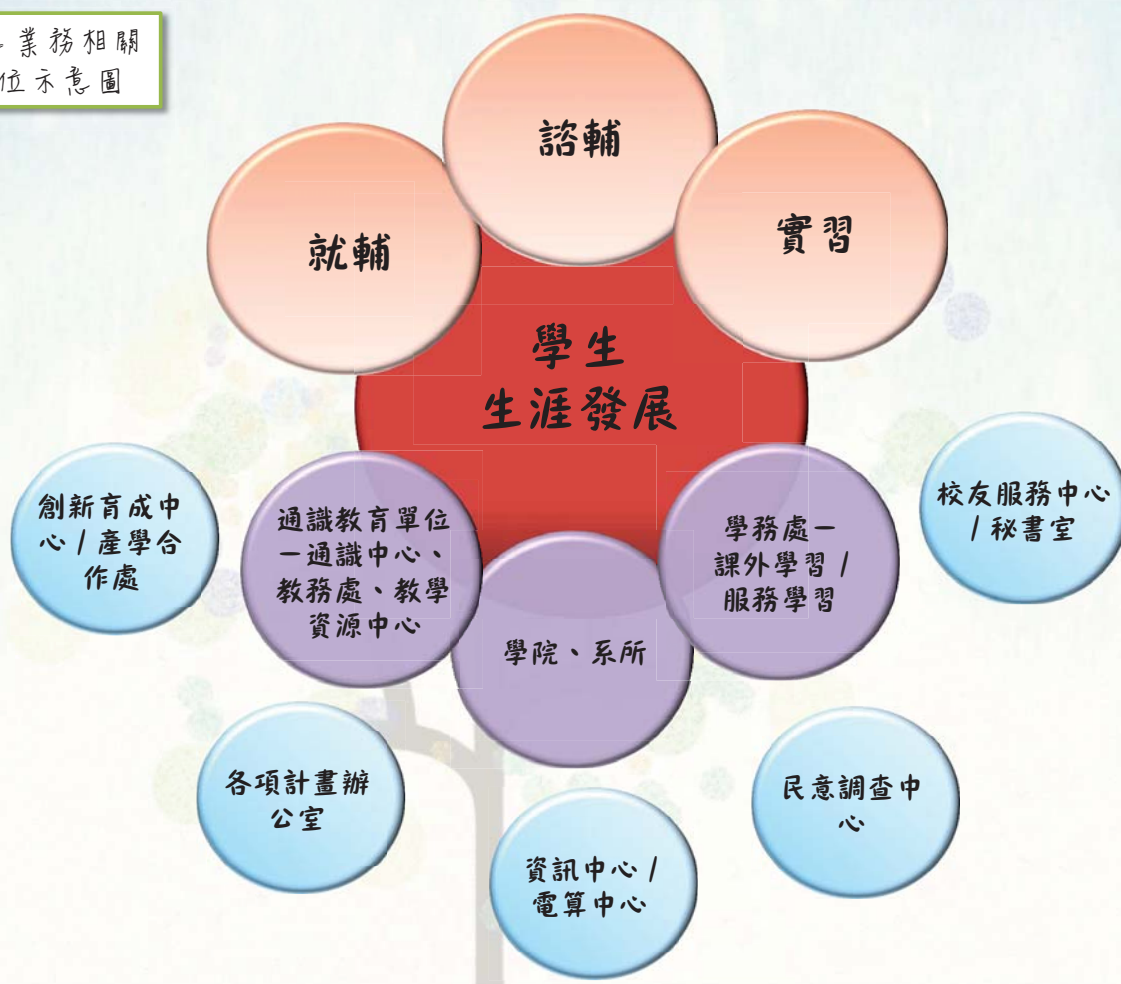
生涯服務項目 \ 生涯素養與發展任務	生涯發展任務							
	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
1.自我與生涯發展 (personal and career development)								
(1)自我發展輔導	◆	◆		◆		▲		◆
(2)生涯籌劃輔導			▲	◆		▲	▲	◆
(3)生涯管理與實踐輔導					◆			◆
2.學涯發展 (academic development)								
(1)基本素養培育		◆						
(2)博雅素養培育		◆						
(3)學習創新力培育		◆					◆	◆
(4)職場軟實力培育		◆	▲				◆	
(5)專業硬實力培育		◆						
3.職涯準備 (vocational preparation)								
(1)職涯轉銜輔導						◆	◆	
(2)就業資訊與媒合服務			◆					
(3)升學資訊與輔助服務			◆					
(4)創意激發與創業輔導				▲			◆	▲
4.人才品質培育回饋 (education outcome)								
就業追蹤與雇主滿意度調查					▲			



第二章

推動生涯工作的行政合作與資源運用

- 生涯輔導工作的推動在各大專校院各有其不同考量與運作模式，從組織名稱、定位、人力、業務職掌與分工都有差異存在。編撰團隊透過蒐集學校行政分工狀況，以及資源引進及合作方式，彙整推動生涯輔導工作之不同模式
- 各校生涯輔導相關行政單位之名稱不一，本章將生涯輔導業務之推動分成**核心單位**與**延伸單位**的概念來看
 - **核心單位**係指負責學生生涯輔導之業務規劃與執行的行政單位
 - **延伸單位**係指就學生生涯發展任務之所需，與生涯輔導業務之主責單位共同推動生涯輔導工作之行政或教學單位，其中仍可進一步區分為主要延伸單位與次要延伸單位



六種生涯輔導行政運作模式(1/2)

- 6種行政運作模式表格呈現方式說明
- 縱軸：以大專學生的生涯發展任務為核心所推動之各項生涯輔導重點業務
 - 生涯輔導單位主要透過自我與生涯發展、學涯發展、職涯準備、人才培育品質回饋等四大面向之業務推動，來完成學生生涯素養及生涯發展任務之目標
- 橫軸：生涯輔導業務之核心單位與延伸單位
 - 行政單位名稱、延伸單位之名稱、有無設立該單位等，各校不一而足
- 主責與協助單位之分工：
 - 以◆代表縱軸之該項業務由橫軸之該行政單位主要負責
 - 以▲表示縱軸之該項業務由橫軸之該行政單位協助推動
 - 空白欄位則表示縱軸之該項業務與橫軸之該行政單位較無直接關聯

六種生涯輔導行政運作模式(2/2)

表格於下頁

模式一

生涯輔導業務由單一之一級單位負責之運作模式

模式二

生涯輔導業務分屬一級單位下的不同二級單位之運作模式

模式三

生涯輔導業務由一級單位下，單一的二級單位負責之運作模式

模式四

生涯輔導業務分屬兩個一級單位下之二級單位（業務分屬不同單位的二級單位）的運作模式

模式五

生涯輔導業務分屬兩個一級單位之運作模式

模式六

生涯輔導業務分屬兩個組織層級不同的業務單位之運作模式

業務項目／ 校內業務負責單位	核心單位	延伸單位								
	職涯暨諮商輔導中心	學務處	院系所	通識中心	教務處/教學資源中心	校友服務單位	資訊(電算)中心	創新育成中心	計畫辦公室	民調中心
1.自我與生涯發展 (personal and career development)										
(1)自我發展輔導	◆	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	
(2)生涯籌劃輔導	◆	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	
(3)生涯管理與實踐輔導	◆	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
2.學涯發展 (academic development)										
(1)基本素養培育			▲	◆	▲				▲	
(2)博雅素養培育	▲	▲	▲	◆	▲				▲	
(3)學習創新力培育	▲	▲	◆	▲	▲			▲	▲	
(4)職場軟實力培育	▲	▲	▲	◆	▲	▲		▲	▲	
(5)專業硬實力培育			◆		▲				▲	
3.職涯準備 (vocational preparation)										
(1)職涯轉銜輔導	◆	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
(2)就業資訊與媒合服務	◆		▲			▲	▲	▲	▲	
(3)升學資訊與輔助服務	◆		▲			▲	▲		▲	
(4)創意激發與創業輔導	◆		▲	▲	▲	▲		▲	▲	
4.人才品質培育回饋 (education outcome)										
就業追蹤與雇主滿意度調查	◆		▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲

業務項目／ 校內業務負責單位	核心單位 (學務處)		延伸單位								
	生涯/ 職涯 發展 中心 (組)	學生 輔導 中心 (組)	課指 組、 服學 (組) 等處	院 系 所	通 識 中 心	教務 處/ 教 學 資 源 中 心	校 友 服 務 單 位	資 訊 (電 算) 中 心	創 新 育 成 中 心	計 畫 辦 公 室	民 調 中 心
1.自我與生涯發展 (personal and career development)											
(1)自我發展輔導	▲	◆	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	
(2)生涯籌劃輔導	▲	◆	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	
(3)生涯管理與實踐輔導	▲	◆	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
2.學涯發展 (academic development)											
(1)基本素養培育				▲	◆	▲				▲	
(2)博雅素養培育		▲	▲	▲	◆	▲				▲	
(3)學習創新力培育	▲	▲	▲	◆	▲	▲			▲	▲	
(4)職場軟實力培育	▲	▲	▲	▲	◆	▲	▲		▲	▲	
(5)專業硬實力培育				◆		▲				▲	
3.職涯準備 (vocational preparation)											
(1)職涯轉銜輔導	◆	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
(2)就業資訊與媒合服務	◆			▲			▲	▲	▲	▲	
(3)升學資訊與輔助服務	◆			▲			▲	▲		▲	
(4)創意激發與創業輔導	◆			▲	▲	▲	▲		▲	▲	
4.人才品質培育回饋 (education outcome)											
就業追蹤與雇主滿意度調查	◆			▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲

專業資源的引進與合作機制

• 直接與專業學系或單位合作

— 各校所擁有之專業資源不盡相同，生涯輔導工作者如能有挖掘資源、善用資源的能力，與學院、系所、教師，甚至其他行政單位間形成良好的合作關係，則在生涯輔導業務的運作上將更順暢與有效能

• 間接的引進外部專業資源

— 資訊科技的運用成為生涯輔導工作者不可或缺的能力之一，建置系統亦是非常基本的業務推動需求。適時的引進先進技術有助於生涯輔導業務的推展。目前多數大專校院都已建置期中、期末預警系統，以使導師及生涯輔導相關人員即時得知被預警的同學，以進一步提供協助

第三章 各類生涯服務人員

常見生涯
服務人員種類



生涯服務是專業

生涯服務並不只於解決就業問題，更重要的是協助學生發展自我、實現自我並能貢獻社會。因此它是一種專業，服務人員必須經過專業訓練，具備一定的專業知能並能持續專業成長，才能提供學生適切的服務保障學生的福祉



心理專業輔導人員

一、資格要求與條件

主要以諮商心理師、社會工作師為主，前者必須是諮商輔導或心理相關研究所碩士畢業、後者即社會工作師必須大學社會工作或福利等相關科系畢業，二者皆需通過國家考試，方能取得執照。另外，也有少數學生因有嚴重心理適應之就診問題，會有臨床心理師一起參與服務

二、任務及角色

進行測驗解釋、個別諮商、團體諮商，而且要辦理各式心理衛生活動，與各系、所、院接軌，協助個案轉介、還要提供系所開設生涯、心理等相關課程所需資源



就業服務人員(1/2)



一、資格要求與條件

通常指的是**校內就業或職涯服務之行政人員**，主要隸屬在各校的職涯發展中心或就業輔導單位，也有部分隸屬在院或系。一般而言，這些就業服務人員主要有4個的來源：

- 1、畢業自人力資源、勞工關係等就業服務相關科系者
- 2、通過國家各類行政高考、普考取得**公務人員資格**，被派任或聘任至公立學校任職者
- 3、通過職業介紹及人力仲介、招募、職涯諮詢輔導以及就業服務相關法規之學科與術科考試，**取得就業服務乙級技術士資格**
- 4、規劃與推動學校職涯業務所需或結合教學卓越計畫所聘任之**職涯專案經理人、行政專員或專案助理**

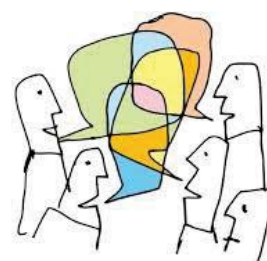
就業服務人員(2/2)

一、資格要求與條件

通常指的是**校內就業或職涯服務之行政人員**，主要隸屬在各校的職涯發展中心或就業輔導單位，也有部分隸屬在院或系

二、任務及角色

著重在**如何與校內各系、所、院等學術單位建立合作關係**，並進行必要的**行政溝通與協調**，以達到職涯服務的成效，以及統籌各式職涯活動之行政事務、**評估與協調**生(職)涯合作形式、實習制度**推展與管考**、建立資訊平臺，**提供職涯資訊**、進行畢業生就業追蹤及雇主滿意度**調查**



生涯諮詢師(1/2)



一、資格要求與條件

指生涯諮詢師其原意為生涯發展輔導師(career Development Facilitator, CDF)，係指接受生涯發展以及助人知識與技術訓練達一定時數，且通過認證，以協助他人進行生(職)涯規劃，取得理想工作者，其服務對象包含學生、成人、員工或一般大眾。其與諮商、諮詢並不相同。近年許多人皆將生涯發展催化師更名為生涯諮詢師，且廣為大眾了解與接受，所以本節將生涯諮詢師視為與「生涯發展輔導師」交互替代用語。主要來源有三：

- (一)「生涯發展師」(CDF)，係指測驗出版有限公司於民國100年7月取得美國全美生涯發展協會(NCDA)大中華區代理權，委託國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系田秀蘭教授及國內多位生涯領域教授，整合本土化研發教材並進行修編，由金樹人教授總校閱，依此教材訓練取得認證者
- (二)「全球生涯發展師」(GCDF)，係指財團法人華岡興業基金會(文化大學)與美國認證與教育中心(CCE)合作，所培養專注在生涯規劃和就業諮詢領域的專業人員，並經認證通過者
- (三)「職涯顧問」係由Career就業情報公司成立Career職涯學院辦理「職涯顧問培訓班」課程

生涯諮詢師(2/2)

一、資格要求與條件

指生涯諮詢師其原意為生涯發展輔導師(career Development Facilitator, CDF)，主要來源有三：生涯發展師(CDF)、全球生涯發展師」(GCDF)、以及職涯顧問

二、任務及角色

- 1、擔任系所生涯諮詢師
- 2、組成職涯社群
- 3、提供線上資源及諮詢
- 4、提供測驗施測及解測
- 5、與心理專業輔導人員建立合作及相互轉介機制
- 6、開設職涯課程或提供課程建議
- 7、履歷撰寫及模擬面試



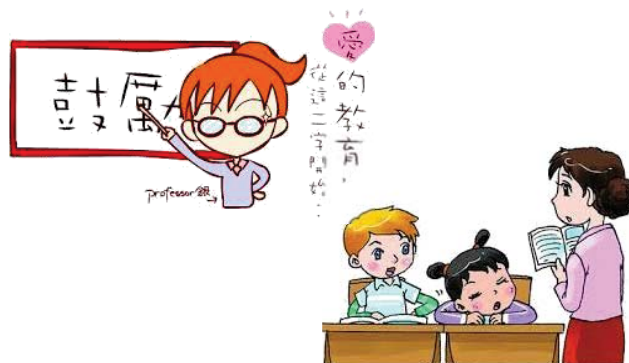
系所教師及導師

一、資格要求與條件

導師類別主要有系所導師與院導師，多數由大學教師兼任，包括講師、助理教授、副教授及教授等。系所導師通常具備所屬科系的專業，因此對於系所學生的生涯進路，更能具體了解與掌握。院導師雖有自己的專業，卻不一定能涵括整個院裡每個系所的專業，因此對於院內某些科系的領域趨勢並無法做到像系所導師這般詳盡，少數如商學院的系所性質是例外，所以許多院導師大多著手在整個院的活動規劃、工作坊開辦或講座等事宜。目前也有學校設立專責導師

二、任務及角色

- 1、轉介
- 2、開設導師課或導師時間
- 3、參與導師知能研習或導師會議
- 4、規劃院職涯活動
- 5、辦理工作坊及講座
- 6、培訓幹部



職涯導師

一、資格要求與條件

職涯導師，主要負責處理學生在生涯與職涯上的相關議題及挑戰，諸如協助學生探索自我、了解自己與就讀科系的契合度以及未來的發展方向。通常採一年一聘制，一系一到兩名，由各系推薦或者教師自願者擔任。推薦標準主要以具備業界實務經驗、關心系所發展、並有能力或人脈引薦系上資源者。有些學校採取薪水制，但多數學校以制度性誘因吸引教師擔任，並給予教師績效加分

二、任務及角色

- 1、擔任系所與校內行政單位的聯絡窗口或橋樑
- 2、辦理各式職涯相關講座或活動
- 3、安排測驗施測與解測
- 4、擔任生涯諮詢師
- 5、聯繫校內外資源
- 6、開設生涯規劃課
- 7、建置網路平臺



業界導師



一、資格要求與條件

主要由企業界主管、老闆或工作經驗多年的企業人擔任，將其實務經驗與專業心得分享及傳承給在校學生，並提供學生諮詢，由學校支付車馬費或出席費，有些則是以志工性質擔任

二、任務及角色

- 1、協同教學：與系所教授共同授課
- 2、擔任講座：進行產業趨勢分析等各類講座
- 3、履歷面試
- 4、提供學生職涯諮詢，進行一對一或一對多晤談
- 5、擔任職涯教練，指導學生發想計畫、實作、回饋與考評，培育其軟實力與職能訓練學生實作
- 6、針對輔導學生給予回饋意見，並彙整所有意見內容，提供參與者進行課程修正
- 7、開設創業課程

同儕服務員



一、資格要求與條件

同儕服務員，主要由系所在學學生及已畢業校友等成員組成，原因在於學生**較能了解學生的想法與感受**，所設計出來的活動也會比教師設計的活動，更為貼近學生的想法與需要

二、任務及角色

任務包括**設計生涯探索活動、開辦各式營隊**、擔任履歷諮詢師等，諸如規劃與辦理職涯準備營、至高中宣傳與招生、在系所博覽會上介紹自己學院等事宜。此外，對於已進入職場工作達兩年之研究生或校友，其任務角色更著重與職場有關的分享，諸如產業分析、發展趨勢與現況、履歷諮詢，甚至請外籍生或華僑協助學生進行外語面試

校友

一、資格要求與條件

畢業自學校各系所所培育的學生。其進入社會的就業表現，對系所招生與發展具有重要影響力，因此與校友連結就變得非常重要

二、任務及角色

1、連結校外資源

2、**提供職涯諮詢**：協助在校學生生涯方向探索以及想轉職或在工作上有困擾之校友諮詢。固定或不固定形式諮詢

3、擔任演講講座：學校辦理職涯發展或者相關題目之講座時，邀請業界有名之校友返校演講

4、提供實習或就業機會

5、擔任校內教師或協同教學

6、捐款或活動經費支持

7、提供職場趨勢分析

8、協助校友連絡與「**校友資料庫**」資訊更新，以提供系所最新校友流向



各類生涯服務人員(1/2)

- **心理專業輔導人員**可以運用其專業資格以連續晤談的**諮商**方式及測驗實施，協助具中度適應困擾學生，處理情緒、人際或生涯問題
- **就業服務人員**，由於熟悉行政運作與預算，最適合進行跨單位或跨系所合作的**行政**連繫與需求整合
- **獲得生涯專業認證的生涯諮詢師、職涯導師、或就業服務人員**等，可以**諮詢**方式及相關職業測驗，協助學生進行職涯探索

各類生涯服務人員(2/2)

- **系所教師及導師或專責導師**，通常是與學生相處的第一線工作者，能夠引領學生啟動生涯探索行動，**反映學生生涯需求並協助轉介**，而有些學校會設置院導師，院導師則能根據該系或該院學生的專業，規劃典型或具創意的出路
- **業界導師**、或**校友**能夠依其產業工作經驗，**提供最新產業趨勢、實習或就業機會、捐助**、以及就業追蹤與雇主滿意度回饋意見
- **同儕服務員**，由於年齡、經驗皆與大專校院學生相近，最容易**反映學生的生涯困境與需求**，同時也最能根據需求，提出適合的服務策略與傳達訊息

不同的生涯服務人員的合作(1/2)

- 各類生涯服務人員的工作項目，可以發現或多或少都有重疊，由於**各類生涯服務人員的專業背景與資格取得不同**，其角色功能也會有所差異
- 各類生涯服務人員**隸屬的工作單位其組織定位，因層級不同**，所需發揮的角色功能也有不同，所以很難有一個放諸四海皆準的角色界定
- 就服務的程度來看，**有的學生需要整體服務**，即從自我探索、生涯探索、學涯發展、學職轉換、及至求職準備與就業適應；**有的則只需在生涯成長與經歷過程的某一個階段**提供協助，即能持續前進



不同的生涯服務人員的合作(2/2)

- 各校若同時聘有多類生涯服務人員，可**召開工作協調會議**，建立不同角色的合作機制
- 以**學生最高福祉為考量**，以對學生「**有益**」為前提進行各項服務，遵守輔導與教育相關**專業倫理**
- 建議各校都能**重視生涯服務的專業性**，聘任具有生涯專業的工作人員，或能支持現職之生涯服務人員持續參與生涯專業課程的訓練與成長，以確保良好的生涯服務品質



第四章 生涯發展課程



五不二缺一沒有(1/2)

- 「五不」是：不了解自我、不了解現實世界的運作與要求、不清楚所學專業與未來發展關係、不知如何處理理想與現實衝突、不知如何做決定
- 「二缺」是缺乏工作世界的資訊、缺乏動機與主動探索
- 「一沒有」是對所學專業沒興趣，結果造成大專學生在學期間對自己的未來感到茫然、進入職場後面臨學用落差

五不二缺一沒有(2/2)

- 青年署委託何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（2013-2014）研發
- 引介大鵬網、華人生涯網（CCN）、生涯與就業協助系統（CVHS）、大專校院就業職能診斷平臺（UCAN）等生涯資訊系統
- 培養學生掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等生涯素養，用以提升基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等學術與職業知能
- 協助學生完成生涯發展任務：發掘志趣熱情、建立才幹資產、掌握資源網絡、勾勒生涯願景、實踐理想生活、展現行銷自我、準備適應職場、持續建構調整

教材之七大主題

- 生涯理念：開場定向
- 自我探索：探索志趣熱情、才幹資產、生涯願景
- 職涯探索：探索職業生涯的多元面貌
- 學涯發展：了解與籌劃在學學習生涯
- 學職轉換：了解與準備轉進職場工作生涯
- 生涯籌劃：學習與應用籌劃與實踐生涯願景之道
- 回顧展望：延續課程所學

教育部青年署教材之 主題召集人與單元設計者

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

單元課程與生涯素養、生涯發展任務 之對應表

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
主題甲：生涯理念													
甲1釐清生涯理念（青年署）			◆	◆					◆				
主題乙：自我發展													
乙1敘說往日生涯（青年署）			◆		◆	◆	◆						
乙2發掘志趣熱情（青年署）	◆					◆							
乙3掌握才幹資產（青年署）	◆						◆				◆		
乙4開創未來工作（青年署）	◆		◆	◆	◆			◆	◆				◆
乙5檢視今日學習（青年署）			◆							◆			◆
乙6統整生涯願景（彰師大）			◆	◆	◆				◆				
主題丙：職涯探索													
丙1工作視窗六宮格（青年署）			◆					◆				◆	
丙2職業訪談報告（青年署）	◆		◆					◆				◆	
丙3職業停看聽（青年署）				◆								◆	

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
主題丁：學涯發展													
丁1多元經驗（青年署）			◆				◆	◆					
丁2看見變化的樣子（青年署）			◆				◆	◆	◆				
丁3學用關係與學習策略（青年署）			◆				◆						
主題戊：學職轉換													
戊1角色脫離-進入（青年署）	◆											◆	
戊2求職與自我行銷（青年署）	◆										◆		
戊3職場社會化（青年署）	◆											◆	
戊4職場高效習慣（青年署）	◆											◆	
主題己：生涯籌劃（一）：籌劃未來													
己11剪輯理想生涯（青年署）	◆		◆		◆				◆				
己12宣告未來故事（青年署）	◆		◆		◆				◆				
己13享受生涯變動（青年署）			◆	◆	◆				◆				◆

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
主題己：生涯籌劃（二）：實踐夢想													
己21勾畫圓夢計畫（彰師大）	◆	◆	◆		◆				◆	◆			
己22盤點生涯資產（彰師大）	◆	◆	◆							◆			
己23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
己23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
己24延伸實踐經驗（彰師大）		◆	◆		◆				◆	◆			
主題庚：回顧展望													
庚1展開未來行動：學習心得分享（青年署）			◆		◆				◆				

傑之的探索學習經驗

- 在大一修「生涯發展」時，在生涯願景的選擇上，傑之藉由「乙1敘說往日生涯」「乙2發掘志趣熱情」「乙3掌握才幹資產」，有系統而深入地了解自己長久以來的興趣、價值觀、才幹、知識，藉由「乙4開創未來工作」，他創意組合了生物興趣和電機工程專長而形成醫學器材研發的夢想職業，並進一步發現生物醫學工程師這個職業跟他夢想中的工作很接近。
- 他非常具體地了解到生物醫學工程師最主要的工作任務是「開發與提供技術協助殘疾人士」「利用工程與行為原理，設計與開發醫療診斷和臨床診斷儀器、設備和流程」「與生命科學、化學、醫學人員一同進行人類與動物生物系統方面的工程研究」，其次是「針對儀器的臨床應用，提供諮詢與協助」「開發能源的新用途，例如將核能運用於生物醫學工程」「安裝調整維護修理，或提供生物醫療設備技術上的協助」；最需要精熟的知識是「工程與科技」「生物學」「數學」，其次才是「電腦與電子科技」「精密技術之設計」。而他最需要仰賴的技能是「運用科學方法」「閱讀理解」，其次是「運用數學方法」「批判性思考」「積極學習與運用」。
- 他蠻有興趣與信心學習大部分的知識與技能以及執行大部分的任務，但他對自己的「批判性思考」「積極學習與運用」沒有信心，對於自己的人際溝通技巧也沒信心，擔心自己無法跟不同專業的人共同合作，或者無法提供好的諮詢服務。
- 透過「丙1工作視窗六宮格」「丙2職業訪談報告」他深入了解生物醫學工程師的甘苦、挑戰與生活型態，也了解醫療圈的生態與生存之道，他覺得這工作真的很吸引他，因此透過「乙6統整生涯願景」建構出一個以「用生醫工程專業助人離苦」為核心、以「用誠懇踏實達成溝通合作」為助力的生涯願景。

- 在學習生涯的籌劃上，傑之藉助「丁1多元經驗」「丁2看見變化的樣子」，他了解到高年級的專題以及參與老師的研究團隊都可以同時磨練「批判性思考」「運用數學方法」，並刺激「積極學習與運用」，也有助於學習團隊合作、溝通協調，於是就安心了，知道系會提供相關學習機會來幫助他學習到必要職能。更重要的是，經由接連幾個禮拜的學系課程介紹、學長姊學習訣竅分享、校友職場經驗分享，他開始深入而有系統地了解電機工程這個領域的學習與工作狀況。因此，傑之透過校內的課程地圖平臺做出四年的修課規劃，雖然知道未來不一定就會照著做，但有個大概框架，他對於自己的未來感覺踏實多了。
- 在另一方面，經由「乙5檢視今日學習」，他也發現自己的學習經驗過於侷限於系課程安排，無法滿足他未來想投入生物醫學工程領域的願望，在「乙3掌握才幹資產」和「丁3學用關係與學習策略」中有關學涯（學習）與職涯（應用）信念的探討，讓他發現自己需要調整信念，好讓自己更加肯定而積極地廣泛地學習不同領域的知識技能，並且做好終身學習的心理準備。他了解生物醫學工程師這個職業具有濃厚的跨域性，需要規劃學習電機工程學系沒有教授的「生物學」知識，將來進入職場時，需要憑藉著跨領域的、基礎學理的學習以及職場上的靈活應用，持續學習與適應工作要求與組織文化，才能維持職場競爭力。因而，他除了積極了解校內生物系的相關學習方向與經驗之外，也積極主動打聽校外的生物醫學方面的學習機會，做出跨系、跨校的修課規劃。

- 最後，他還透過「甲1釐清生涯理念」、「己11剪輯理想生涯」具體勾勒出未來理想生活的樣貌，透過「己12宣告未來故事」預先構思自己打算如何處理夢想實踐過程需要面對的挑戰，透過「己13享受生涯變動」磨練正向積極迎接各種意外變動的態度，並發揮創意善用意外機緣，創造出更豐富活潑的未來生涯願景與實踐歷程規劃。
- 大二時，傑之選修通識中心的「生涯夢想實踐」，藉由「己21勾畫圓夢計畫」、「己22盤點生涯資產」，在老師和同學的相互幫助與支持下，他找到一群同樣對生物醫學工程有興趣的夥伴，共組讀書會並進行輔助長者步行的自動調整型助步器之專題研究。學期中的「己23落實實踐之道」，幫助傑之通盤檢討夢想實踐狀況，他發現原先的梦想太高太遠，用來做實驗的研究空間和設備經費卻相對太少，因此重新調整該助步器的功能定位，並透過輾轉介紹牽線找到目前正在研發相關產品的產學合作研究團隊，兩邊團隊的相互討論、激盪，大大幫助傑之的團隊突破研發瓶頸。同時，傑之也發現自己的時間管理策略不佳，常常因為突發狀況或個人情緒而延擱原本規劃的研發進度，因此開始有系統地使用「要事第一」原則來幫助自己做好時間管理。到了期末，傑之在「己24延伸實踐經驗」非常開心地分享自己的成功經驗，也梳理出自己在逐一克服困難的過程中運用了哪些籌劃策略，因而大幅提升未來持續投入夢想實踐的決心和信心。
- 到了大三，他藉由教學資源中心發現擔任國際交換生的機會，到美國的生物醫學工程學系進修一年。大四那年，就輔組提供的「進軍職場工作坊」幫助他了解學校學生與職場工作者的角色差異，並且在盤點自己競爭生物醫學工程師工作的優勢後撰寫履歷，順利地在職業博覽會上找到自己理想中的工作。

正式學分課程 之單元組合

通識低年級

- 生涯理念1
- 自我探索5
- 職涯探索2
- 學涯發展3
- 生涯籌劃4
- 回顧展望1

通識高年級

- 生涯理念1
- 自我探索3
- 職涯探索3
- 學職轉換4
- 生涯籌劃4
- 回顧展望1

系所低年級

- 生涯理念1
- 自我探索3
- 職涯探索+
系所出路3
- 學涯發展+
課程地圖6
- 生涯籌劃2
- 回顧展望1

系所高年級

- 生涯理念1
- 自我探索3
- 職涯探索+
系所出路3
- 學職轉換+
連結學用6
- 生涯籌劃2
- 回顧展望1

自我發展	甲1 釐清生涯理念	己11 剪輯理想生涯 己12 宣告未來故事 己13 享受生涯變動	籌劃未來
	乙1 敘說往日生涯 乙2 發掘志趣熱情	己21 勾畫圓夢計畫 己22 盤點生涯資產 己23 落實實踐之道 己24 延伸實踐經驗 庚1 展開未來行動	實踐夢想
	乙3 掌握才幹資產 乙4 檢視今日學習	丁1 多元經驗 丁2 看見變化的樣子 丁3 學用關係與學習策略	學涯發展
	乙5 發掘未來工作 乙6 統整生涯願景	丙1 工作視窗六宮格 丙2 職業訪談報告 丙3 職業停看聽 戊1 角色脫離—進入 戊2 求職與自我行銷 戊3 職場社會化 戊4 職場高效習慣	職涯準備

各單元課程設計簡介

主題甲：生涯理念

甲1 釐清生涯理念：釐清個人的理想生涯與生涯理念

單元設計者：楊育儀

教學內容/活動：

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. 我的理想生涯/生涯願景：生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力，透過學習單構思自己的理想生涯、設計10年後的名片彼此介紹討論。
3. 請學生以一句話分享心得。
4. 教師介紹校內生涯發展資源。



各單元課程設計簡介
主題乙：自我發展

乙1敘說往日生涯：從正向經驗肯定 個人熱情與才幹

單元設計者：陳斐娟

教學內容/活動：

1. 引起動機：課前一週提醒帶成功經驗的成果或紀念品來課堂分享。
2. 我的光榮史：展示個人過去成功經驗的成果或紀念品。
3. 教師示範生命線：說明以美勞素材之細鐵絲折出個人過去生命經驗的方法，並展示與分享教師個人之生命線。
4. 學生製作生命線：學生折出自我獨特的生命線
5. 三人小組分享：一位敘說、一位訪談、一位記錄，每位學生輪流分享生命線，成員回饋其所展現的個性、興趣、價值、技能。
6. 大課堂分享心得。
7. 給自己的話：學生寫給現在或過去的自己的一句話。
8. 說明課間作業。

乙2發掘志趣熱情：填寫興趣和生涯開展 風格量表並創造個人獨特志趣熱情

單元設計者：許鶯珠、吳淑禎、劉淑慧、許菊芬

教學內容/活動：

1. 引發生涯開展風格探索動機：以旅行為例說明生涯開展風格的意涵，引發學生探索動機。
2. 實施生涯開展風格量表。
3. 說明生涯開展風格定義及測驗分數解釋。
4. 引發興趣探索動機：以生涯典範【人因夢想而偉大!吳季剛自信發光】影片說明興趣之重要性，引發興趣探索動機。
5. 實施CCN職業興趣量表。
6. 說明興趣類型並連結系所經驗：介紹職業興趣六類型定義，並讓學生練習做系所活動、人格特質和價值觀的六型歸類。

接下頁

乙2發掘志趣熱情：填寫興趣和生涯開展風格量表並創造個人獨特志趣熱情

7. 進行測驗結果分析—檢視自我了解程度：比較自評和測驗結果的差異，並統整個人興趣傾向。
8. 進行測驗結果分析—發掘個人在系所中的優勢和資源：導引學生比較個人與就讀學系/理想職業的對照折線圖（低年級用就讀學系、高年級用理想職業），用以發掘志同道合、個人優勢和系所資源之所在。
9. 創造獨特契合方式：介紹系所次領域的 Holland 類型，探討如何透過掌控力與開放力來善用資源、發揮優勢，創造個人獨特的興趣契合方式。
10. 總結—活出你的夢想：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。
11. 延伸活動—說出熱情：演練夢想職業應徵。

乙3掌握才幹資產：填寫技能和學職涯信念量表並形塑個人獨特才幹資產

單元設計者：吳淑禎、許鶯珠、劉淑慧、許菊芬

教學內容/活動：

1. 以生涯典範引發技能探索動機。
2. 說明技能優勢之意涵與探索方法。
3. 說明技能定義並連結工作經驗：導引學生熟悉十二類技能定義，並以互動方式協助學生連結系所典型職業的工作任務。
4. 實施 CCN 技能量表。
5. 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。
6. 命名個人才幹優勢。
7. 實施與解釋學職涯信念量表。

接下頁

乙3掌握才幹資產：填寫技能和學職涯信念量表並形塑個人獨特才幹資產

8. 延伸活動 1—創造獨特畢業履歷：想像自己畢業時遞出的履歷表上期望凸顯哪些知識、技能。
9. 總結：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。
10. 延伸活動 1—創造優勢畢業履歷：應用學職涯信念，透過小組活動幫助個人籌畫畢業履歷上的優勢技能與學經歷。
11. 延伸活動 2—創造獨特職業舞臺：透過小組活動幫助個人觀想未來世界需求並發揮創意練習組合不同技能量身打造獨特職業舞臺。

乙4開創未來工作：透過條件組合活潑創造未來方向

單元設計者：吳淑禎、劉淑慧、許菊芬

教學內容/活動：

1. 引起動機：以【動動腦—我的創意食譜】激發創意。
2. 統整自我認同：回顧先前課程，回想自己擁有的興趣、價值、技能、知識等條件並寫在小卡上。
3. 探索創意自我組合：依照指定情境，自由挑選夥伴的三到五個條件組合，敘說我以及職業。
4. 勾勒生涯發展空間：
 - (1) 找出與創意職業舞臺相映的傳統職業：使用 CCN 名稱篩選的全文搜尋功能。
 - (2) 關鍵【搜】查線：引導學生使用 CCN 條件篩選功能，組合各種條件，以發掘不同自我組合可展現的就業方向。
5. 發掘理想職業的契合點與差異點：針對最想要的一至三個職業，檢視其工作任務，挑出喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長的任務。
6. 總結—獨特自我組合：擇己所愛、愛己所選。並再次提醒天下沒有完美的完美。

乙5檢視今日學習：反思目前生活與個人熱情才幹如何相映

單元設計者：洪雅鳳、吳淑禎

教學內容/活動：

1. 引起動機：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。
2. 目前生活安排：以生活餡餅的活動，引導大學生思考自己一周的活動，並請同學思索在這些活動當中，自己喜歡的部分以及不喜歡的部分。
3. 採訪目前生活：透過三人小組輪流採訪導引學生反思自己的目前生活如何和興趣/熱情、技能/才幹優勢相映，並透過訪談過程中的記錄便利貼，分類、盤點剛剛分享的回饋。
4. 反思今日生活劇：
 - (1)反思當下：現在的生活是否活出自己期待的樣子。
 - (2)調整現在：重新繪製今日生活劇。
 - (3)敘說新生活：透過三人小組分享。
5. 總結—發展行動與統整：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

乙6統整生涯願景：創意整合理想職業的正反元素（彰師大教材）

單元設計者：劉淑慧

教學內容/活動：

1. 暖身：動畫短片導引「天下沒有完美無缺的工作」，但人可以發揮創意打造獨特而完美的作品。
2. 增強繪圖創作信心：隨興塗鴉並命名敘說。
3. 統整性創作：創作一幅包含所有喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長工作任務的以及外在社會環境影響的因素、具有主題的、統整的圖畫。
4. 看圖說故事：命名圖畫，並進行小組分享，敘說個人未來的生涯願景。
5. 在大課程宣告個人生涯願景。
6. 總結：創造所愛。



各單元課程設計簡介

主題丙：職涯探索

丙1工作視窗六宮格

單元設計者：吳秉衛、辛宜津

教學內容/活動：

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。

丙2職業訪談報告

單元設計者：辛宜津、楊耀瑗

教學內容/活動：

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）。

丙3職業停看聽

單元設計者：辛宜津

教學內容/活動：

1. 教師以比較媒體公佈之 3000 大企業人才策略與最愛大學生調查結果與 UCAN 八大共通職能內涵，引言進行學習主題引導。
2. 訪談大綱分享。
3. 職業訪察矩陣圖。
4. 綜合討論：教師為本週課堂內容進行總結。



各單元課程設計簡介

主題丁：學涯發展

丁1多元經驗

單元設計者：王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億濟、蔡秦倫

教學內容/活動：

【A 設計】

- 0a. 小組課前作業「與系/校友學涯經驗相遭逢」
- 0b. 教師於課前先了解各組狀況
1. 教師進行學習主題引導，並安排報告順序與時間。
2. 報告與回應。
3. 總結與下一步。

教學內容/活動：

【B 設計】

1. 教師於課前先製作「學長姐生涯敘事」文本
2. 請同學挪動教室座位，以空間構成討論氛圍。
3. 教師進行學習主題引導後，同學閱讀學長姐生涯敘事文本。
4. 進行分享與討論。
5. 總結與下一步。

丁2看見變化的樣子

單元設計者：王思峰、劉兆明、林楠

教學內容/活動：

1. 教師透過引言與互動，進行學習主題引導。
2. 提供工具，具象化學習進展。
3. 具象化本系整體知能剖面之學習進展及其與課程地圖關連。
4. 教師進行總結。

丁3學用關係與學習策略

單元設計者：蔡秦倫、王思峰

教學內容/活動：

1. 課程介紹邀請同學進入課程。
2. 對量表構念本身，檢核彼此的認知理解。
3. 問題意識：常模狀態 & 你的狀態。
4. 找回學習主體性。
5. 教師總結。



各單元課程設計簡介

主題戊：學職轉換

戊1角色脫離-進入

單元設計者：周志明

1. 前言-從就業環境到角色觀念：引言、說明現代「工作」概念的完整樣貌。
2. 結構性角色概念：引言、講述角色佈局的概念架構。
3. 學職發展歷程中的角色轉換：學職轉換與個人-導讀筱婷的故事、小組討論-以筱婷為例，探討其校園角色、小組討論-以筱婷為例，探討其工作者角色。
4. 綜合討論。

戊2求職與自我行銷

單元設計者：林俊宏、呂亮震

1. 主題導入：辨識企業（用人）與同學（求職）之邏輯。
2. 主題導入：盤點個人求職優勢與求職目標設定。
3. 主題導入：辨識及學習履歷撰寫要點及檢核修改。
4. 主題導入：學習求職面試要點及模擬實作。

戊3職場社會化

單元設計者：夏侯欣鵬

1. 活動設計：電影欣賞。
2. 開場與分組引言。
3. 電影回顧回饋與分享。
4. 討論引言。
5. 分組討論說明。
6. 分組討論時間。
7. 集體討論時間。
8. 結論。

戊4職場高效習慣

單元設計者：周志明

1. 引言-隱形的門牆。
2. 學職轉換歷程中，文化敏感性的養成:講述學校與職場環境的文化特性、評量個人高效習慣。
3. 跨界文化敏感性的辨認與養成:分組閱讀、分組討論。

各單元課程設計簡介

主題已

生涯籌劃（一）：享受變動

已11 剪輯理想生涯：勾勒落實理想的生涯樣貌

單元設計者：劉淑慧、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠

1. 暖身：藉由影片欣賞，引導出「生涯微電影」的概念。
2. 勾勒理想生涯：透過生涯幻遊引導學生勾勒未來的理想生涯。
3. 微電影海報創作：繪製成理想生涯微電影海報。
4. 微電影記者會：透過訪問活動來聚焦、清晰個人未來理想生涯面貌，並提供回饋使理想生涯微電影被肯定支持。
5. 總結：每個理想生涯都值得被期待，相互肯定彼此生涯樣貌。

已12 宣告生涯劇本：勾勒理想生涯的實現歷程

單元設計者：劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠

1. 暖身：以短片「為人生乾一杯」引導出「生涯是活出來的」的概念。
2. 進行生涯微電影推薦會：由生涯典範與重要他人進行推薦。
3. 穿越時光機—從現在到未來：以目前生涯微電影海報為起點，理想生涯微電影海報為終點，進行連環畫創作，勾勒出理想生涯的實踐過程。
4. 夢想九宮格：透過夢想九宮格的情境模擬體驗、思考並規劃個人理想生涯的實踐行動。
替代活動：藉由「看圖說故事」，在他人與主角交替敘說中勾勒理想生涯的實踐過程。
5. 總結：理想生涯之視覺圖像與故事敘說有助於追尋理想生涯的動力與方法。

已13享受生涯變動：練習享受變動的多元方法

單元設計者：劉淑慧、鍾雅惠

1. 暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。
2. 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。
3. 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。
4. 突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯的風格與態度。
5. 分享心得：小組或大課程。
6. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

各單元課程設計簡介

主題已

生涯籌劃（二）：圓夢計畫

已21勾畫圓夢計畫（彰師大教材）

單元設計者：劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠

1. 引起動機：以「夢騎士」影片激勵學生思考這輩子想做什麼。
2. 製作圓夢九
3. 宮格：以自由書寫發想專業學習及個人生活上的夢想，並以九宮格草擬圓夢行動。
4. 圓夢計畫分享會：全體欣賞彼此的圓夢九宮格，再進行小組分享圓夢計畫、大課程宣示圓夢決心，以增加圓夢決心。
5. 總結—善用易經智慧：以易經乾坤兩卦自強不息、厚德載物精神展開圓夢歷程。
6. 延伸活動—看見資產、見證決心：將自選與受贈的生涯資產寫入夢想九宮格，並相互宣示圓夢決心和簽名見證。

已22盤點生涯資產（彰師大教材）

單元設計者：劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠

1. 探討生涯資產概念：以林懷民「失敗是我最大的本錢」作為素材，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. 生涯資產大集合：小組彙整大家的生涯資產，形成生涯資產分類架構，並清點自己已經具備和值得補強的生涯資產。
6. 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。
7. 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。

已23落實實踐之道（同心圓版：針對非心理、輔導相關背景學生）（彰師大教材）

單元設計者：劉淑慧、彭心怡、蔡羽柔

1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。
2. 體驗挑戰：在圓夢九宮格外劃上挑戰框，寫下挑戰及感受，在小組分享。
3. 應用生涯資產來啟動突破：在挑戰框外劃上突破框，依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。
4. 勾勒持續圓夢計畫：透過統整圖畫調整實踐之道。
5. 總結：持續圓夢，就有希望。

已23落實實踐之道（對話版：針對心理諮商相關背景學生）（彰師大教材）

單元設計者：劉淑慧、彭心怡

1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。
2. 啟動改變決心：畫出挑戰圖後進行三人小組演練，展開主角、挑戰與改變的對話。
3. 應用生涯資產來啟動突破：依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。
4. 勾勒持續圓夢計畫：利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
5. 總結：持續圓夢，就有希望。

已24延伸實踐經驗（彰師大教材）

單元設計者：劉淑慧、彭心怡

1. 回首來時路：透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程。
2. 分享、頒獎與見證實踐經驗：學生課前將圓夢計畫活動作品彙集成冊，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。



各單元課程設計簡介
主題庚：回顧展望

庚1展開未來行動：學習心得分享

單元設計者：陳思帆

1. 回顧生涯。
2. 思索生涯。
3. 再構生涯。
4. 定位生涯。
5. 啟動生涯。



第五章 生涯輔導活動

生涯輔導活動

系所導向
系列活動

主題系列
活動

客製化生涯
發展活動

證照輔導

職前訓練

青年領袖學堂

微型創業學堂

大使訓練暨生涯
準備營隊

專題競賽

最後一哩就業力
培訓方案

動態模擬面試

履歷諮詢服務

生涯未來學



生涯輔導活動與學分課程比較

異同	生涯輔導學分課程	生涯輔導活動
1. 相同點 目標	協助學生澄清自己對生涯的觀點，從客觀的測驗評量與主觀的成長經驗中找到自己安身立命的方向與價值	
相異點	生涯輔導學分課程	生涯輔導活動
1. 課程開設	通常由系所及教務處主導	通常由生(職)涯輔導單位或學務處等單位主導
2. 課程內容	由授課教師在開課前規劃主題與教學內容	由生(職)輔導人員或學生規劃主題與教學內容
3. 課程參與對象	限修課學生參與，屬於較封閉的團體，通常希望取得學分	自發性參與 ，不是為取得學分而修課，參與對象的 學習動機與主動性較高
4. 課程進行時間	依排定的時間進行，通常以 18週 為期程	時間安排較有彈性 ，可避開學生課程衝堂，選擇在的課後時間或週末、假期進行

系所導向系列活動

一、說明

常以**點狀課程融入導師時間或系、院週會實施**，通常在一學期當中所運用的次數較少，大都是1、2次**建立初步的生涯概念**，惟投入的時間有限，對於生涯議題的探討，較為單一，不易深入

二、活動形式

- 1、**開放導師登記**符合系所發展特色的演講或測驗探索場次，登記之後由規劃單位內聘或外聘講師，至導師所輔導的班級進行**生涯講座或測驗探索**
- 2、由輔導單位會將生(職)涯相關內容製成**影音或PPT**，提供**導師下載**作為授課教材之用
- 3、由導師**申請**諮商心理師或生涯諮詢師等生涯服務人員，透過**小團體活動**，幫助學生自我探索、了解自己
- 4、**安排同儕志工至班級或系會時間**，運用特定的活動設計，例如圓夢家遊戲盤等**桌遊方式**，引導系上學生進行自我探索與認識

主題系列活動

一、說明

主題系列活動，在此指與學生**生涯議題有關的連續性活動**，**整合成為一個系列**，通常包含多種主題而且主題之間互有關聯，其目的都在喚起學生對個人生涯發展與未來就業方向的關注，並能以實際行動探索適合自己的職涯方向

二、活動舉例

- 1、青年領袖學堂
- 2、微型創業學堂
- 3、大使訓練暨職涯準備營
- 4、專題競賽



客製化職涯發展活動



一、活動說明與舉例

(一)運用資訊平臺連結課程與學生學習需求

開發職涯發展管理平臺，連結學生、導師時間、職涯發展師，由職涯發展師跑班，協助學生以測驗探索自我，並依測驗結果，提供「職涯探索」與「職能發展」課程配對，提供學生量身訂做的客製化服務

(二)設計活動由淺入深貼近學生需求

學生可以連續上不同單元的基礎系列活動，也可以從其所需要的點切入學習，並衍伸進階課程。課程包括**實體演講**、**工作坊**、**電子雜誌**、**教室或校園電視牆轉播**、或連結網址點選各影音檔即可觀看

(三)重視學習互動與回饋機制

- 1、職涯單位與系所溝通了解各單位提供學生服務狀況，目前最需要的資源為何及如何配合
- 2、回饋與建置資料庫-進行回饋問卷的調查和建置資料庫
- 3、檢討檢討當年度成效並發想創新的服務方案，把學生當成消費者，希望充分了解學生需求，從而建立口碑和品牌

證照輔導

一、**證照(certificate)**是指專業人員具備或通過某一行業或領域的專業組織所訂定的基本要求時，由該專業組織所頒發之證明(涂育誠，2009)。職場人才選用的取向，除了學歷、成績之外，更強調**專業證照**的重要。

二、目前各校推廣做法

(一)鼓勵學生報考校外證照考試

- 1、各類證照考試，以網路公告或訊息發送
- 2、設立**獎勵補助制度**，除了**補助報名費**，亦提供**獎勵**給取得證照的學生

(二)學校自辦證照輔導班

- 1、由學校學術或行政單位辦理：語言中心、資訊中心成為各校辦理證照輔導的常見單位，另有學校成立**證照輔導平臺**
- 2、成立**專業職能證照中心**：證照的取得更在教育部技職再造與技職轉型政策中成為重點特色，包含負責對外宣傳證照課程的**推廣教育中心**以及負責課程開發與認證的**證照中心**



職前訓練

一、從學校到職場的**職前訓練**，其實**就是一種「轉銜服務」**(transition service)，主要目的在協助學生做好求職準備、充實職能並能運用自我管理策略，讓轉銜過程的困難，變得較為容易，進而能夠成功適應職場，也就是許多學校所強調的「職場無縫接軌」

二、活動舉例

- 1、最後一哩就業力培訓方案
- 2、動態模擬面試
- 3、履歷諮詢服務
- 4、職涯未來學



第六章

結合學生學習面向推動生涯輔導

- 大專教育階段的生涯輔導工作之推動方式相當多元，學校以學分課程系統性地推動外，亦多透過各類活動
- 運用學生的各種學習面向，與專業教育的特性結合亦為生涯輔導的重要管道之一，可直接或間接的協助學生培養生涯素養、學術與就業知能或達成生涯發展任務
- 編輯團隊蒐集學校資訊，分類其做法大致為
 - **跨領域導向**，例如輔系、雙主修、跨領域學程等方式
 - **實務導向**，例如社會參與與實踐、創意激發與創業輔導
 - **全人導向**，不論是以全人學習架構之理念所推動的課程，或是書院制多屬此類

結合學生學習
面向推動生涯
輔導模式圖



跨領域導向

創意創業學程 (臺灣大學)

- 以多元學習整合實踐的理念，為學生提供多方面的專業知識與實務結合的系列課程，活化創意的泉源
- 課程分為核心及選修兩類，經循序漸進的課程安排，透過有系統的脈絡，進行完整的創意創業課程訓練

英語商管學程 (政治大學)

- 結合國際事務處，整合商學院、跨八個系所的課程，建立一個「英語商管學程」
- 對象為大一學生並依照學測的英文成績或指考的成績進行篩選，申請通過之學生必須修習基礎與專業兩種課程

跨領域學程及課程 (龍華科技大學)

- 開設三創學程，從創意、創新與創業三個面向，結合全校多個專業領域科系，讓學生有跨領域的課程選擇
- 規定全校學生修習五大必修課程，內容涵括：生涯輔導、職場倫理、校外實習、專案管理與創意創業

實務導向(1/2)

• 社會參與與實踐

— 服務學習課程（青年署建置服務學習網）

- 清華大學除了既定的勞作服務課程外，亦與社團、書院以及相關機構合作

— 一般課程結合社會參與與實踐

- 以 **學程** 課程為例，臺灣大學將創意創業學程課程結合公益
- 以 **通識** 課程為例，東華大學開設「校園綠色廚房」課程

— 全校性/整合性社會參與與實踐計畫

- **培養國際志工**：政治大學成立社會實踐辦公室（青年署成立區域和平志工團）
- **結合職涯課程**：高雄醫學大學將公民素養陶塑計畫與職涯課程連結
- **全校性社會參與實踐**：東吳大學推出「夢想行動家」補助計畫方案

實務導向(2/2)

- 創意激發與創業輔導

- 單一課程機制

- 東吳大學推動全校性創意計畫
 - 東華大學的作法則是重新定位職涯發展中心

- 創意創業課程和活動融入創業輔導

- 臺灣大學的創意創業學程和該校創聯會合作
 - 龍華科技大學推動將校內師生的創意與發明成果商品化或產業化

- 校園企業

- 中央大學將其校園咖啡店，全權交由學生經營

全人導向(1/2)

- 全人(holistic person)一詞就中文意義來解釋，是指完整的個人，而全人教育是指充分發展個人潛能以培養完整個體的教育理念與模式

- 全人學習架構

- 全人教育理念融入通識教育課程

- 耕莘健康管理專科學校全人教育中心，下設通識教育、生命教育兩組
 - 馬偕醫學院將通識中心的選修課程分為四大領域：天、地、心、人四大領域

- 結合全校性資源建立全人學習架構

- 採取跨單位資源的整合來建立屬於學校自身特色的全人學習架構，從通識課程延伸到幾乎涵蓋學生在學校所有的學習歷程，可分為三類：(1)其他有學分的正式課程 (2)各類活動 (3)其他潛在課程

全人導向(2/2)

• 書院制

- 有些學校建立書院制度，將全人教育與住宿教育二者結合，從學生最基本的生活教育著眼，將全人教育理念融入書院制度，以深化品格涵養

高雄醫學大學
高醫書院

讓大一新生成為書院的當然成員，在書院教育的核心指標：感恩、熱情、尊重、禮貌、團隊、關懷之下，分設五大主題書院，分別經營五大領域

東海大學
博雅書院

以博雅教育為核心，重視知識，實踐與服務的合一，將書院制度與勞作教育、通識教育、小班教學互相配合，形成整體的全人教育架構

清華大學
清華學院

在執行長之下設置專責的院導師制度。院導師為書院直接聘任的老師，院導師的工作是帶領書院生進行課程、小組活動、讀書會、幹部培訓，並提供個人/小組諮詢服務

第七章 政府與社會資源



生涯資訊或輔助系統

UCAN大專校院就業職能平臺

大鵬網

生涯就業與協助系統CVHS

華人生涯網CCN

生涯輔導資源

- 補助大專校院辦理共通核心職能課程專班
- 辦理校園生涯諮商師駐點計畫
- 結合大專校院辦理就業服務補助計畫
- 賈桃樂學習主題館
- 臺北青年生涯發展中心
- 新北市生涯網路學院
- 大臺中人力資源網

生涯專業之學術組織或培訓機構

- 臺灣生涯發展與諮詢學會
- 全美生涯發展協會(National Career Development Association, NCDA)
- 亞太生涯發展協會(Asia Pacific Career Development Association, APCDA)
- NCDA CDF 國際生涯發展諮詢師
- GCDF全球生涯發展師
- 生涯顧問培訓班

職場體驗資源

實習資訊



- ☐ 技專校院之實習課程
- ☐ 一般大學之實習課程
- ☐ 海外實習
- ☐ 僑外生畢業後實習

工讀或見習資訊



- ☐ RICH職場體驗網
- ☐ 臺灣就業通-青少年打工專區
- ☐ 職場高手秘笈

實務連結課程

學分課程



- ☐ 就業學程
- ☐ 訂單式就業學程
- ☐ 課程分流
- ☐ 產業學院

學位取得課程



- ☐ 雙軌訓練旗艦計畫
- ☐ 學士後第二專長學士學位學程
- ☐ 產業碩士專班
- ☐ 產學攜手合作計畫

THE END



大專校院生涯輔導工作 參考手冊

主題：大專校院生涯發展教材研發說明及試教分享

主講人：劉淑慧教授

講師介紹：

現職：國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授

學歷：美國普度大學諮商教育博士

研究專長：生涯輔導與諮商、生涯資訊與輔導系統、研究典範與方法、
超個人心理學與諮商、現象學心理學、敘事心理學

大專校院生涯發展教材簡介

整體課程架構與應用

生涯理念

自我探索

生涯籌劃

總計畫主持人：何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津

口頭報告人：劉淑慧

時間：2014年12月16日

地點：國立臺灣師範大學進修推廣學院

報告主題

大學生的生涯素養與生涯發展任務

整體課程架構與應用

生涯理念：生涯觀 & 持續調整

自我發展：生涯願景 & 未來學創意

生涯籌劃：籌劃策略 & 生涯韌性

本套教材之參考資料：

- 何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (2013.10-2015.9)。大專校院生涯發展教材研發與試行計畫：課程說明。教育部委託之計畫，未出版。
- 楊弘敦、劉孟奇、劉淑慧、王思峰 (2013.10-2015.9)。全國性平臺—大鵬網職涯發展平臺計畫，教育部獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫計畫書，未出版。
- 華人生涯研究中心編 (工作中)。大專生涯發展教材。教育部獎勵彰化師範大學教學卓越計畫，未出版。

大學生對於未來職涯的煩惱

五不二缺一沒有

• 五不

- 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

- 缺乏工作世界的資訊
- 缺乏動機與主動探索

• 一沒有

- 對所學專業沒興趣

• 結果

- 對自己的未來感到茫然
- 學用落差

資料來源：鍾思嘉(2008)。大學生的生涯諮商手冊。臺北：心理

他們憑什麼？

人間異語：借錢讀大學 真不值 2012年8月28日

Q：為了讀大學，你欠下多少錢？

A：我在單親家庭成長，爸在一場車禍去世，剩下媽獨力照顧我們兄妹。她白天在餐廳做洗碗工，晚上又到辦公大樓做清潔，每天辛勞只賺到2萬多塊，勉強應付全家基本開銷。

幸好大伯對我們很好，除了常拿錢接濟我們，還替我們兄妹付學費，從國小一直幫助到高中，後來我考上大學的設計系，雖然很想去讀，但很掙扎，因為是私立學校，光一學期學費就要5萬多塊，家裡經濟不好，根本負擔不起，我們又不想增加大伯的負擔。

但媽很支持我，認為有學歷出來工作比較好找，不像她什麼都不會，只能靠出賣勞力，永遠做最低層職位。由於學費太貴，沒辦法一次繳清，為減輕家裡壓力，我去辦學貸，4年下來共借了50萬。

Q：後來怎麼會轉做保全？

A：讀大學這幾年，我一直預期畢業後，能找份薪水不錯的工作，在職場上有發展，把欠債還清，然後存錢買房子，讓媽過些好日子。但出社會後才發現，原來我太天真、太樂觀。畢業沒多久我去當兵，退伍後跑到台北找工作，可是四處碰壁，失業找了半年多，好不容易找到廣告設計的工作，起薪才1萬8，每天固定上8小時班，但經常加班到晚上，還沒有加班費。我想自己剛出社會，沒經驗又沒作品，好歹也算有份頭路，於是蒙著頭乖乖做。半年後老闆替我加薪到2萬塊，當時房租6千，水電約3百，加上還學貸5千多塊，每月生活費剩不到1萬，又要吃又要交通，別說存錢，想拿點錢回家都不行。

他們憑什麼？

每天上班忙得要死要活，有時候急著趕件做到沒日沒夜，辛苦上班可是領沒多少，熬了3年薪水才調到2萬5，租金、物價都在漲，平常開銷加上還學貸，錢始終不夠用。加上公司一堆老人不肯離開，想升職很難，沒什麼發展空間。花了3年青春，換來多5千塊薪水，我決定離職。

本來考慮回台中老家找工作，起碼住家裡能省錢，可是中部職缺不多，薪水也沒比較好，只好繼續留在台北。

30歲還背30萬債務

失業這段時間我靠接案補荷包，期間找很多工作，就算我有些經驗，起薪也才2萬多塊，1年來始終找不到穩定工作，學貸雖已辦緩繳，但一直欠錢心裡總不舒服。某次翻開報紙，看見保全月薪3萬6，覺得薪水很不錯，雖然上12小時班，但月休6天；而且保全這行越來越多年輕人做，工作內容簡單，純粹出賣勞力，比我從前領2萬多塊，坐辦公室每天超時工作，有時候星期六、日還要加班來得好。

Q：為了錢放棄理想值得嗎？

A：沒錢談什麼都是屁！我快30歲，還背著30萬債務，生活快被錢逼瘋，畢業這麼久，賺不到錢，也沒讓媽的日子過好一點，覺得自己很沒用。當初根本不該借這麼多錢讀大學，現在為還債壓力很大，感覺窮人似乎注定沒希望，現在我什麼都不想，先把錢還掉再說。

特約記者黃惜時採訪整理

生涯困頓來自看不到夢想的出路？

他們憑什麼？

人間異語：日子苦 也要苦得有夢想 2012年11月10日

Q：為什麼大學念的好好的，要休學？

A：我念私立大學法文系，要念好法文最快的方法就是去當交換學生，可是這要花很多錢。我媽媽在大同區的公園掃地賺錢，月薪才1萬5，不可能讓我這樣做，我不想念4年法文，還講得很糟。所以暫時休學，準備明年轉學考國立大學夜間部，學費比較便宜，而且我白天可以找個正式工作做。

Q：過去兩年，妳讀私立大學的錢哪來？

A：因為是低收入戶，我每學期學費只要繳幾千塊，但是教科書跟生活開銷，我還是得自己想辦法。我媽工作很不穩定，一年一聘，每年都不知道政府會不會繼續聘用她，而且勞動條件也越來越不好，區公所最近跟他們說，明年3月要外包。我從小學就擔心我媽會丟了這個工作，也一直看我媽被沉重的經濟壓力壓得喘不過氣。這些壓力，從小就催著我要趕快長大，可以賺錢養我媽。

經濟壓力沒有未來

每天看我媽愁眉苦臉，我實在幫不上忙，我只能跟她說，我會把我自己顧好。我大一下就去電影院打工賣票，從晚上6點做到12點，每小時102元；經常要做到半夜兩點半，時薪加15元，多100元車馬費，每月我大概可以領一萬多元，勉強夠我生活開銷跟讀書。可是工作這麼晚，我早上的課都沒辦法上，念得很辛苦。

他們憑什麼？

Q：妳想轉學考什麼科系？

A：我學校的同學大多沒有經濟壓力，可以自在的選課，參加社團，享受大學生活，我就沒有這樣的餘裕了，但是我也被磨得無所謂了。只是，我還是想要念點我有興趣的東西，所以想考北藝大電影系，反正我白天去工作，晚上念這些書還蠻有趣的，我想為自己保留一點夢想，否則生活都是壓力，我根本沒辦法想未來會是怎樣。我只能先做自己想做的事，一步步慢慢來，才有辦法繼續走下去。當然我也怕我考不上，所以也會去考企管系，為自己留條後路。

Q：現在比較快樂的事是什麼？

A：我有個很好的男朋友，他已經畢業，在父親的公司工作，對我很好。他曾問我，經濟有沒有壓力？我都說沒有。因為我不想靠男人。他曾說他養我沒有問題，但我還有我媽，我媽是我的責任，我不可能讓他來背負。不過他能這樣想，我就很高興了。

而且誰知道以後會怎麼樣？所以我一定要有一份穩定工作，可以養我跟我媽。我媽是緬甸華僑，比較晚生我，我爸在我國小時就因為工作意外過世了。我媽不會寫中文，很多事都沒辦法做，多虧她堅強，才能熬到現在。可是她56歲了，如果現在真的丟了掃地這份工作，大概只能去幫人洗碗，而我的計劃可能也要改了。我一定要趕快工作。

記者陳玉梅採訪整理

生涯圓滿來自心懷夢想、腳踏實地！

9

他們憑什麼？

- 放牛班的他 考上6個研究所榜首
- 交大電機與控制工程研究所碩士生林育宗曾是國中放牛班學生，本來只想當個水電工，但因在技藝班玩電玩出興趣，一路從高職、二專讀到龍華科技大學，去年更考上台大電機等九所大學相關研究所，有六校還是榜首。
- 對於其他讀技職的學生，林育宗靦腆的說，只要找到興趣，永不放棄，放牛班的孩子一樣可以出頭天。研究所考試已到緊鑼密鼓階段，因大學文憑越來越不值錢，連技職校院畢業生都爭相考研究所，但念私立科技大學，卻能同時考上台大、交大、成大等明星大學研究所的如鳳毛麟角。林育宗因英語等基礎學科比較弱，說自己「名不副實」，程度比交大同學差，但他求學歷程的曲折，同學可就不上。

實踐夢想需要……

- 志趣熱情
- 才幹優勢
- 掌控力
- 執行力
- 建構力
- 開放力
- 生命力

11

解決問題的關鍵：練習逐夢

- 教育特刊採訪後記：到底要活到幾歲，你才覺得我夠資格掌握自己的人生？
 - 天下雜誌，2014-11-27 Web only
 - 作者：李立心

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5062707>
- 從美國返台後沒多久，就看到「**台大選課要經導師同意**」的新聞，心裡有些錯愕，更令人詫異的校方新增規定的原因，竟然是因為師長認為「學生常常會做出不成熟的決定」。我不禁想問，「**師長們，為什麼你們就是不肯相信自己挑選進來的學生呢？**」

生命力：在逐夢練習中掌握自己的人生

- 史丹佛的校訓「讓自由之風勁吹」不斷在腦中迴盪。當台大師長擔心學生「念A系卻統統選B系的課、選課和未來研究主題無關」，史丹佛鼓勵學生跨界、多方嘗試，選課衝堂也沒關係，就連休學都很便利。化工系學生李婉蓉笑著說，自己大一學期結束後，決定休學，休學流程只花了五分鐘。一年後，李婉蓉回到學校，在休學期間發現自己喜歡機器人科學的她，開始修習相關課程、組團隊做「卡丁車」，還得到學校一千五百美元的補助。
- 這樣的信任，造就了多少個奇蹟？加上史丹佛雖然放手（讓學生自由選擇），卻不放生（讓學生自生自滅），只要學生肯努力、夠積極，就會提供各種協助，從強而有力的校友群到業師網，資源多得令人難以想像，這種「放手不放生」的做法，讓無數個專案從課堂到產品，再逐漸長成企業。

生命力：練習逐夢掌握自己的人生

- 台灣學生從小學到大學都在無比安全的環境中成長，國中準備考高中、高中準備考大學，有幾個人真正為自己活過？真正有時間思考自己能做些什麼？別人在練習失敗、練習逐夢，我們卻在師長的保護傘和社會的框架下，看不清失敗的模樣，更看不到夢想的輪廓。
- 終有一天年輕人得為自己做選擇，並且承擔結果。18歲了，比起增加規則，學生更需要的或許是好好把握這最後的機會、在安全的校園裡，練習掌握自己的人生、學習承擔，才能找到顛覆的可能。

資訊時代的 產職業變化趨勢



資訊爆炸的時代

- 資訊十倍速爆炸成長以及資訊科技擅場的時代：

據估計，2006年全球製造出 1.5×10^{18} Byte新資訊，比人類過去5000年所製造的還要多。

每個月Google必須處理27億次搜尋。

新的科技知識大約每兩年成長一倍。

預估2023年售價1000美元的電腦就可超越一個人的大腦運算能力。

預估2049年售價1000美元的電腦就可超越全球所有人類大腦運算能力總和。

十倍速爆炸

<https://www.youtube.com/watch?v=fmSjSU7sDwo&index=3&list=PL2EB377B7F44906FC>



資訊時代的產職業變化趨勢

- 臺灣勞動部統計：

台灣過去十年，

中階主管薪資平均增兩萬元，但職位共減少近十七萬個，
基層主管人數大增廿七萬人，但平均薪資減少五千元。

未來會產生更多跨國公司或是人力外包的模式，
需要大量的跨語言、跨文化、全球化人才。

自由時報，2014.10.30 <http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/8257561>

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



資訊時代的產職業變化趨勢

- S H R M與英國經濟學人智庫的「工作與工作者的演化」研究報告：

預估2033年全球有六種行業，包括電話行銷人員、會計稽核人員、零售業銷售人員、房屋仲介經紀人、專業操作手冊翻譯員、文字打字員等，將因人工智慧的來臨，消失比例超過八成。

陳超明教授。自由時報，2014.10.30 <http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/8257561>

- 美國前教育部長Richard Riley認為：

2010年最需要的10種工作

2004年還不存在

十倍速爆炸

<https://www.youtube.com/watch?v=fmSjSU7sDwo&index=3&list=PL2EB377B7F449061>



適應未來世界的教育

- 教育工作者的根本挑戰：

用過去的知識

教導現在的學生

畢業後投入現在還不存在的工作

使用根本還沒發明的科技

解決現在無法想像的問題

十倍速爆炸

<https://www.youtube.com/watch?v=fmSjSU7sDwo&index=3&list=PL2EB377B7F44906FC>

- 教育工作者的根本任務：

不只要：傳授既有知識

更需要：啟發多樣性、激發活力、支持創造力

Ken Robinson says schools kill creativity

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

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



《人才培育白皮書》

- 教育部（2012）六項關鍵能力：

(1)全球移動力

(2)就業力

(3)創新力

(4)跨域力

(5)資訊力

(6)公民力



未來世界需要的教育

• 教導學生做自己的教育部長

- 每個學生都獨一無二，不能仰賴完美的教育體制為每位學生打造「最適合他的未來」
- 教育部長無法照顧每個學生，校長老師受限於制度，家長受限於資源，學生不能閉著眼睛找到美好人生
- 興趣與熱情無可或缺，現實與環境必須考慮，**學生需要善用新科技、新資源找到方向**
- 抗議與抱怨不能改變現狀，憤怒與焦慮圖傷自己，**改變要靠自己創造新事實**

做自己的教育部長--接軌未來人生的自主學習，謝宇程著，天下文化出版。

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



解決問題的關鍵：勇敢逐夢

• 哈佛面試官：台灣要發光 先改變媽寶社會

- [天下雜誌 550期](#) 2014-06-25 作者：李雪莉
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5059108&page=2>

• 教出不怕失敗的一代

- [天下雜誌 561期](#) 2014-11-26 作者：林倖妃·李雪莉
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5062603>

• 彭于晏：拚了命，鍛鍊一顆強大的決心

- [天下雜誌 561期](#) 2014-11-26 作者：馬岳琳採訪整理
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5062609&eturec=1>

解決問題的關鍵：勇敢逐夢

- 何大一：做「必須」做的事，人生才可更上層樓
 - 天下雜誌 2014-11-27 Web only 作者：黃惠鈴
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5062704&page=1>
- 走進矽谷 / 向刻板與體制說不
 - [天下雜誌 561期](#) 2014-11-26 作者：李雪莉
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5062608&page=1>
- 芬蘭式裁員：看看 Nokia 如何照顧待走路員
 - [天下雜誌](#) 2014-02-06 Web only 作者：藍弋丰/科技新報
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5062603>

解決問題的關鍵：勇敢逐夢

- 趁著年輕去闖蕩獨立經驗
 - 二十幾年面試官的經驗，可以看到台灣學生是相當不同的。履歷有一些很容易了解的方法，一般台灣學生暑假很少實習或工作，這很明顯，因為他們第一份正式工作是二十三歲才開始。
 - 中國大陸的大學生很多是離鄉背井到外省求學，一定有出外的經歷。大陸這麼大，需要忍受一些辛苦的過程。如果大陸學生暑假沒有上班的話，一般都會去上個暑期學校或者早一點申請研究所課程。中國人比較注重學術，但不一定會有自己組織的團隊。
 - 而美國學生會非常驕傲，自己開了三家公司，一家賣掉了，兩家沒有成功，他一定會這麼寫的，或者他在學校組織了兩個學生團體。對我們來說這就是領導的經驗。

解決問題的關鍵：勇敢逐夢

• 認識自己：誠實、肯幹、冒險

- 不論學校或企業，頂尖人才，最重要的是人格和價值觀，是否誠實、肯幹、冒險。
- 美國人二十一歲一般都比中港台同齡者成熟，對自己的了解也比較深，但這並不表示說台灣學生的潛力不足，而是人格的發展上，台灣年輕人踏出去的腳步比較慢。
- 台灣年輕人喜歡讀研究所、晚入職場，所以很慢才感受到美國高中畢業生的心情：那是第一次要了解不在家的時候，自己是什麼樣的人？在社會要扮演什麼角色？想參加什麼團體？人生怎麼過不會浪費？
- 父母都希望小孩子有一個**certain future**（確定的未來），但現在最需要的人格特質是要有冒險精神，因為世界改變太快。

解決問題的關鍵：勇敢逐夢

• 發掘熱誠跟興趣：夢想美好的未來

- 面試時，除了人格特質、專業技巧，我們也重視熱誠跟興趣。這一點，在台灣也是很被壓抑的。
- 台灣年輕人經常受困於：起薪不高，又不滿足；既不想留在台灣，又不知要去哪裡，或是職場上不夠有企圖。年輕人不一定要找薪水最高的，但要能建造一個更美麗、更美好的未來；我覺得下一代要有正確的觀念，要做負責任的公民、有企圖心的領導人。
- 我見到香港、大陸、美國的年輕人，都很想做領導者。但台灣卻普遍想當追隨著。
- 台灣是個老化的社會，年輕人已經很少了，我們既不鼓勵他們要**step up**（站出來），他們就坐在後座，住在家裡，也不生小孩，這活力會一直萎縮。

開放力：教出不怕失敗的一代

- 培養學生畢業後從事現在還不存在的工作
- 如今工作的內容已經愈來愈不同，尤其美國勞工部調查，目前在學學生畢業後，有六五%要做的是現在還不存在的工作。
- 全世界的教育正面臨天翻地覆的改變。改變的強風由美國東、西兩岸刮起，旋風的威力也已掃向台灣。面對快速改變、混沌未明的未來，人才的定義已由「知識工作者」移向「智慧創做者」，不僅能動腦，也要能動手；不只有專業，更要跨領域、重團隊、能實作、有熱情，還要鍛鍊一顆無懼失敗的心。台灣的產、官、學，家長和年輕人，要如何應變？

開放力：教出不怕失敗的一代

- 未來的世代需要「智慧創做者」
- 創新是下一個盛事，或者，至少是下一個流行詞。Google執行董事長施密特（Eric Schmidt）在他最新出版的新書《Google模式》，如此宣告一個「創新時代」即將到來。根據《華爾街日報》的統計，單單二〇一一年，「創新」（innovation）一詞出現在美國企業和年報上，總計超過三萬三千五百次。隨著網際網路的普遍運用，企業和媒體不惜用各式各樣的語彙來烘托創新的重要。
- 什麼是創新？根據《Google模式》一書的定義，就是符合使用者需要，「產出及執行新奇且實用的點子。」創新時代到來，人才的定義也不同了。施密特以「智慧創做者」（smart creatives）來稱呼新一波人才。他們不被工作侷限，也不願被職位所定義的角色綁架：他們不逃避冒險、勇於表達自己的意見、更是具備多面向、多元才能的人才。他們有旺盛的精力，對人充滿無所不在的好奇心和熱情，更重要的是在他們心中，沒有「不可能」三個字。這和社會普遍認知的「人才」有非常大的差距。過去對工作的要求是準時上下班、需要英文、數學、理工等知識或專長，需要熟練以達專精。

開放力：教出不怕失敗的一代

- **智慧創做者 = 新知識「學習者+實作者+溝通者」**
- 「台灣需要另一種教育模式培養出來的年輕人，才足以應對未來虛擬世界的競爭，」用顛覆傳統的教學方法，讓全球兩萬個學生搶著上機率與統計課程，台灣大學電機系副教授葉丙成體認到現實的需求。他認為，台灣未來至少需要5%的年輕人，能夠在新技術一出來就很快學會、掌握，進而發展出商業模式，也就是學習者（learner）。為了要達成這樣的目標，孩子不僅要培養成實作者（doer），從小訓練解決問題、設計、實作能力，還得是個成功的溝通者（communicator），要有論述、行銷、溝通和表達能力。**學習者、實作者、溝通者，才是台灣下個世代所需要的創新領袖人才。**

開放力：教出不怕失敗的一代

- **創新人才更需要：「面對失敗」的勇氣**
- 「創新教育就是失敗教育，」台大策略管理名師、國際企業系教授李吉仁指出，**如果害怕失敗，就別想創新**。美國前勞工部長，也是首位進入聯邦政府內閣的華裔部長趙小蘭，十一月底在交通大學的演講，即勉勵台下學子，必須培養雙語能力及國際觀，但她更進一步強調，**「不要害怕犯錯，因為每一次的挫折都能讓你成長，」**她說。
- 企業內部更需要給予空間犯錯和表達想法的環境，**「否則只會將吸收到的一等一人才，變成聽從指示的『機器人』**，」台大管理學院院長郭瑞祥認為，失敗是創新很重要的一環，早點失敗，是要避免往後付出巨大的成本。

開放力：教出不怕失敗的一代

• 智慧創做者的源頭活水：跨領域知識運用

- 單一知識已無法應付所需，而是愈來愈趨向跨領域結合。台北商業大學校長張瑞雄舉例說，在非洲國家辛巴威，首都都要蓋大樓，全世界建築師都來參加競圖，結果入選的是仿效非洲白蟻蟻窩的設計圖。因為當地白天熱、晚上冷，而白蟻的窩卻是恆溫，蓋出來的建築白天將熱氣排掉，晚上又可以保暖。這些絕不是光懂建築或設計知識的人可以勝任。
- 同樣地，現在有愈來愈多因應現實而生的跨領域學科，如財金法律，需要對金融、財務和法律等各專業融會貫通。「以前的分科科學已經瀕臨死亡，」張瑞雄說，企業需要的是跨領域的T型甚至是 π 型人才，除了要深、也要廣。不只有一個專業，甚至要兩個專業以上。

開放力：教出不怕失敗的一代

• 無界限教育：走出專業和舒適圈

- 歐林打破科系的界限，全校不分系，只有工學院，強調的是跨領域、跨學科，因為他們認為要培養卓越的工程師，除了專業工程領域之外，還要懂企管商業、懂人文藝術社會，才能將專業知識轉化為有商業價值，對人類社會有貢獻。
- 在台灣，從高中到大學院校也開始掀起創新教育風潮，培養具有「創業家精神」以及創新思惟的「智慧創做者」。葉丙成更透過籌募教育基金會，企圖打造「無界學校」，只要有二十個孩子申請自學通過，願意加入體系就可以成班，由基金會派駐老師教導。

開放力：教出不怕失敗的一代

- **擺脫說教讓學生從「做中學」激發潛能**
- 政大新聞系畢業的黃柏舜畢業工作一段時間後，到華頓商學院就讀MBA。他印象最深刻的是一門領導力的課程。那門課裡，要學習企業的運作，學生抽籤扮演總裁、財務長等角色，要在很短時間內了解成員的優劣勢，並用電腦模擬情境，每三十分鐘團員要做出一個決策。
- 在另一個領導課程中，成員在海上待了五天，十幾人坐在比獨木舟大一點的船上生活，每人負責一項職務，每兩個小時交換工作，在這過程中，他們學習成為領導、建立默契和補位、從各種小細節確認自己，也認清他人。
- 「在台灣，很少教我們成為領袖，但在這裡，我知道要督促自己成為領袖，因為外國的環境強調領導力，而且沒有人是理所當然地應該幫助你，」黃柏舜目前在Google擔任商業分析師。

開放力：向刻板與體制說不

- **強調草根、顛覆權威**
- 「十年前從史丹佛輟學的荷姆斯（Elizabeth Holmes，被喻為醫學界賈伯斯）用一滴血測出五百多種項目，目前公司市值超過九十億美元，才二十七歲，就革新了血液檢測市場，」鄭志凱認為，台灣得改變長老式管理文化，接受新想法、新做法，才能讓產業活絡，讓下一代看到希望。
- 以app連結乘客和司機的Uber（優步），就源自舊金山。五年不到，已遍及四十六個國家、超過兩百個城市。進到Uber總部，裡頭沒有任何阻隔，甚至還有個太空艙式的工作環境。有人瑜珈式盤腿，腿上放著電腦、戴著耳機，有人脫著鞋躺在大沙發上，旁若無人地工作。在這兒，員工們的自在寫在身體和臉上。

開放力：向刻板與體制說不

• 骨子裡的自由和合作精神

- 台大材料系畢業的李宗翰剛進到Uber三個月，擔任軟體工程師，他也是總部員工裡的第二位台灣人。他說這裡讓他印象深刻的是，每兩週的全體大會裡，大家可以開口向CEO提問；而同仁如果有想法，也可以馬上到老闆的座位討論。除了強調自由度，灣區重視的合作精神，更與東岸華爾街的彼此嗜血競爭不同。
- 在Uber樓上，一家新型的電子交易公司Square也正快速竄起。成大工業設計系、待過華碩的陳衍良是Square少數的台灣員工之一。在Square，任何大小會議，會議的結論會送到每位員工的信箱裡，「不分享會造成很多的內耗，而分享訊息會鼓勵想法的刺激，讓我們學習用三六〇度看事情，」陳衍良說。
- 而每季一週或三天自由的「駭客松」(hackathon，程式設計馬拉松)，鼓勵員工跨部門組隊、提案，像做科展一樣，提案成功者可以吃一頓百元美元的大餐。

信念決定未來

什麼是成功的方程式？如何得到幸運之神眷顧？發明「雞尾酒療法」的愛滋病權威、中研院院士何大一博士，在NU SKIN大師趨勢論壇「信念決定未來」，分享了10個重點：

1.天時地利，萬全準備

- 幸運之神會來找你，運氣來了，你要把握！
- 1981年，當我還是住院醫師時，有一天碰到一個男病人喘不過氣，檢查後發現病人的肺、腦、消化器官等都有發炎狀況，顯示這個人的免疫系統有問題。病人幾個禮拜死亡。後來又接連出現類似病例。這五個案例有共同點：男同性戀、性接觸史等。我們將這五個特殊案例通報CDC（美國疾管局），後來成為全球第一份愛滋病報告。
- 運氣的確在科學研究扮演重要角色。如果沒有碰到這五個案例，我大概不會投入愛滋病研究。我當時對感染領域有興趣，又遇上案例，這就是天時。幸運之神會來找你，我建議你要把握，看到你的機會，善用機會。

信念決定未來

2.勇氣、信念、勇於冒險

- 相較於現在愛滋病廣為人知，研究者眾，1981年，人類還不知道HIV病毒，我一開始要研究，大家都覺得我賭上研究生涯，長輩都說不要冒風險。我當時雖然年輕，但知道發現是新事物，會破壞免疫系統，不管旁人異見，堅持研究。
- **要對自己有信心，有信心才有勇氣，才有足夠信念堅持自己的理想。**我今天有如此成就，是深思熟慮，考量了風險，不是匹夫之勇。有信念，縱使失敗的風險很大，也不要放棄。美國普林斯頓前校長說，過度規避風險，最後就是甘於平庸，而且沒有領導統御能力。與其裹足不前，還不如放手一搏。

信念決定未來

3.保持好奇心

- 好奇心是科學家最需要的特質。當我們年輕時，一直都很好奇；但長大了，我們就開始不問問題，愈來愈不想問，可能不想讓人發現自己不懂吧。
- 但未知比已知多很多，不需要不好意思。

4.熱情

- 科學研究過程充滿險阻，唯有熱情，才能支撐科學家度過挫折。

5.追求卓越，永不妥協

- 我經常告誡實驗室的年輕同事，一定要下定決心，不能妥協做很糟糕的實驗、寫很糟的論文。不要讓你差勁的一面，變成你的代名詞！

信念決定未來

6.區分真理（truth）或教條（dogma）

- 盲目相信權威，是找尋真理最大的敵人。在追求真理時，要懂得區分什麼是真正的真理，什麼是教條。相信太多教條會箝制思想，很容易畫地自限。

7.解決問題的能力

- 不論是成功的科學家，或其他領域的成功人士，都有個共同特質：擁有非常好的解決問題的能力。
- 現在是數位時代，教育下一代不能還是死記死背，而應該教他們怎樣明辨、融會貫通。

8.區分「可以」還是「必須」

- 面對人生抉擇，我們不應該想，這是能力所及、可以做的（could do），而去做。這樣的態度會讓人原地踏步。做「必須」（should do）做的事，才可以更上層樓。

信念決定未來

9.兼顧願景與行動

- 我經常叮嚀年輕科學家，一方面要懂得規劃，一方面要執行，兼顧願景與行動。
- 年輕科學家雖很認真，日以繼夜，但多數時候只是忙於做實驗，沒有花時間沉澱，思索自己在做什麼。
- 同樣的原則也非常適用於數位化的年代，因為資訊量爆炸，人被動地對資訊做出反應，逐漸失去主控權。
- 日本有句古諺：「光有願景而沒有行動，是場白日夢。光有行動沒有願景，是場惡夢。」

10.堅持信念

- 科學家的特質一定很有熱情、保持好奇、敢作敢為、做好準備、獨立思辯、謀定而後動、勤奮不懈、追求卓越、堅持信念。
- 這些不僅是成功科學家的特質，也是所有專業領域成功者的特質。

開放力：裁員也可以創造新資源

- 就在裁員的決定一開始，Nokia從董事長到資深主管們，就開始規劃轉職銜接計畫（Bridge programme），他們認為，要對離職的員工，做到職業道德上的最大照顧，而非只達到法律上的最低標準。
- 轉職銜接計畫適用於1萬8,000名Nokia全球裁員員工，幫助他們找到新的工作，包括為了幫助他們轉職到全新工作所提供的教育訓練，以及如果員工打算創業，則協助他們成立新創事業。如電視錄影及分享App，Tellyo就得到Nokia投資2萬5,000歐元。
- 在芬蘭，轉職銜接計畫幫助了5,000名員工，並協助成立400家新創事業。許多Nokia專業人員，產生無數新創事業，如開發App遊戲《部落戰爭》（Clash of Clans）的Supercell，也是前Nokia員工所創辦。

生命力：鍛鍊強大的決心

- 出道十二年，彭于晏有幾部讓人印象深刻的作品，像是二〇〇九年最賣座的國片《聽說》、一一年的《翻滾吧！阿信》，和近兩年的《寒戰》、《激戰》。
- 為了拍電視劇《海豚愛上貓》，彭于晏通過了海豚訓練師的特訓；拍《翻滾吧！阿信》，他每天練十二小時體操練了八個月，練到體脂率六%，身材比專業選手還精實。
- 拍《激戰》，他接受綜合格鬥和柔術等多種實戰的搏擊訓練；拍《黃飛鴻之英雄有夢》，有九個月的時間，他從踢腿、拉筋、南拳練起，每天和八個武行師傅對打。
- 「我看過彭于晏的《翻滾吧！阿信》，他原本不懂體操，卻能演得那麼好，就知道他是有決心的人，」《黃飛鴻之英雄有夢》導演周顯揚認為。戲中演他師父的動作明星洪金寶也說，「彭于晏對每個鏡頭，都是在對自己拚命，他是可以做到動作的動作演員。」
- 近年來的電影角色，幾乎讓人忘記彭于晏其實是「小清新」出身，出道作品是台版偶像劇《愛情白皮書》裡的瞿守治。

生命力：鍛鍊強大的決心

- 我是單親家庭，我媽媽比較辛苦帶三個小孩，我演《愛情白皮書》的時候覺得好簡單、很輕鬆。後來發生合約糾紛，我開始認真思考我到底是喜歡做明星，還是做演員。後來發現，我其實是真的很喜歡看電影、喜歡表演、喜歡角色影響我的感覺，我就覺得我要把事情解決、再為自己爭取一次。
- 我練體操、練拳擊、練武術，其實訓練的是我的內心，內心會變得強大，因為我體驗了運動員的辛苦。他們每天遇到的挫折、可能因受傷再也不能比賽，相較之下，我的挫折又算什麼？
- 我再看我自己的時候，就覺得我很好，我有什麼好害怕？如果沒有人找我拍戲，就表示演得不夠好，那就再努力，就是面對自己。沒有人一定要給你戲拍，你要自己去爭取，不是大家都一定要給你機會，你要創造自己的價值。
- 拍每部戲都有害怕的時候，但我都會告訴自己，至少我要成為這個角色，告訴自己能做得到。因為沒有人會幫你做，都是要靠自己，只有你自己知道你的方向在哪裡、你的夢想在哪裡。

資訊時代的 生涯發展



資訊時代的生涯發展趨勢

- 美國勞工部調查顯示：
 - 1/4工作者在目前工作單位的年資不超過一年
 - 1/2工作者在目前工作單位的年資不超過五年
- 美國勞工部推估：
 - 2000年出生的學生將在38歲換第14個工作
- 交友網站MySpace在2006.9有16,000萬個註冊使用者（堪稱全世界第11大國家）
 - 美國2006年結婚的新人有1/8在網路上認識

十倍速爆炸

<https://www.youtube.com/watch?v=fmSjSU7sDwo&index=3&list=PL2EB377B7F44906FC>



原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧

過去的
線性
生涯發展



SUCCESS IS A CONTINUOUS JOURNEY



現在的循環式生涯發展歷程

生涯籌劃與發展-- 沒有終點
只有 持續不斷的循環歷程

資訊時代所需的生涯觀

- 工業革命時代：**選擇所愛、愛己所選**
- 正如高鐵一日生活圈改變了工作模式
網路科技與電子商務改變了職業結構
- 資訊革命時代：**創造所愛、持續調整**

生涯素養：發展生涯所需的基本能力



掌控力 理性選擇目標與規劃實現行動

執行力 付諸行動、承擔壓力以完成所願

建構力 知道為何並統整出有意義的故事



開放力 透過欣賞與嘗試開啟新的可能性

生命力 承擔抉擇的限制、自由與責任



釐清生涯願景
發現所是

建立籌劃策略
精挑掌控

置身學校
精專實用

置身職場
典型出路

掌控力

安穩



開放力

享變



釐清生涯願景
拓展可能

建立籌劃策略
開放體驗

置身學校
廣博求知

置身職場
創新出路

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



整體課程架構

人生大問



我們身在何處？
我們是誰？
我們往哪裡去？

你選擇以什麼方式
活在這個世界之中

為何而活？
如何而活？
活成什麼？

杜安·艾爾金(Duane Elgin) (2014)。活宇宙：我們身在何處？我們是誰？我們往哪裡去？
(鄧伯宸譯，The living universe: where are we? Who are we? Where are we going?)。
新北市：立緒文化（原書出版於2013）。
©

生涯發展本質：朝向生命家園的旅行



想往哪裡去

定向－熱情：
興趣＋價值

憑什麼去那裡

定向－才幹：
性向＋知識＋技能

現在在哪裡

定位：
生涯抉擇狀態
圓滿生涯

將如何去那裡

定調：
生涯開展風格
生涯開展力
學職涯信念
生涯籌劃習慣



大專學生的階段性生涯發展任務

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



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

善用系所資源

教材編製理念

實現個人願景

善用系所資源

從就讀系所出發，創造展現個人獨特性的生涯發展

實現個人願景

正修團隊：
以操作式互動學習提升就業力

輔大團隊：
敏察與適應不同社會文化脈絡

中山團隊：
能力資產組合式職涯專案管理

彰師團隊：
掌控力與開放心聯手共創個人獨特生涯



終極課程目標：活出有更豐富可能性的未來



原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



課程主題與設計人

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

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
主題甲：生涯理念													
甲1釐清生涯理念（青年署）			◆	◆					◆				
主題乙：自我發展													
乙1敘說往日生涯（青年署）			◆		◆	◆	◆						
乙2發掘志趣熱情（青年署）	◆					◆							
乙3掌握才幹資產（青年署）	◆						◆				◆		
乙4開創未來工作（青年署）	◆		◆	◆	◆			◆	◆				◆
乙5檢視今日學習（青年署）			◆							◆			◆
乙6統整生涯願景（彰師大）			◆	◆	◆				◆				
主題丙：職涯探索													
丙1工作視窗六宮格（青年署）			◆					◆				◆	
丙2職業訪談報告（青年署）	◆		◆					◆				◆	
丙3職業停看聽（青年署）				◆								◆	

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
主題丁：學涯發展													
丁1多元經驗（青年署）			◆				◆	◆					
丁2看見變化的樣子（青年署）			◆				◆	◆	◆				
丁3學用關係與學習策略（青年署）			◆				◆						
主題戊：學職轉換													
戊1角色脫離-進入（青年署）	◆											◆	
戊2求職與自我行銷（青年署）	◆										◆		
戊3職場社會化（青年署）	◆											◆	
戊4職場高效習慣（青年署）	◆											◆	
主題己：生涯籌劃（一）：籌劃未來													
己11剪輯理想生涯（青年署）	◆		◆		◆				◆				
己12宣告未來故事（青年署）	◆		◆		◆				◆				
己13享受生涯變動（青年署）			◆	◆	◆				◆				◆

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
主題己：生涯籌劃（二）：實踐夢想													
己21勾畫圓夢計畫（彰師大）	◆	◆	◆		◆				◆	◆			
己22盤點生涯資產（彰師大）	◆	◆	◆							◆			
己23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
己23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
己24延伸實踐經驗（彰師大）		◆	◆		◆				◆	◆			
主題庚：回顧展望													
庚1展開未來行動：學習心得分享（青年署）			◆		◆				◆				

組合單元應用於各種學期課程

通識低年級

- 生涯理念1
- 自我探索5
- 職涯探索2
- 學涯發展3
- 生涯籌劃4
- 回顧展望1

通識高年級

- 生涯理念1
- 自我探索3
- 職涯探索3
- 學職轉換4
- 生涯籌劃4
- 回顧展望1

系所低年級

- 生涯理念1
- 自我探索3
- 職涯探索+
系所出路3
- 學涯發展+
課程地圖6
- 生涯籌劃2
- 回顧展望1

系所高年級

- 生涯理念1
- 自我探索3
- 職涯探索+
系所出路3
- 學職轉換+
連結學用6
- 生涯籌劃2
- 回顧展望1

自我發展	甲1 釐清生涯理念	己11 剪輯理想生涯 己12 宣告未來故事 己13 享受生涯變動	籌劃未來
	乙1 敘說往日生涯 乙2 發掘志趣熱情	己21 勾畫圓夢計畫 己22 盤點生涯資產 己23 落實實踐之道 己24 延伸實踐經驗 庚1 展開未來行動	實踐夢想
	乙3 掌握才幹資產 乙5 檢視今日學習	丁1 多元經驗 丁2 看見變化的樣子 丁3 學用關係與學習策略	學涯發展
	乙4 發掘未來工作 乙6 統整生涯願景	丙1 工作視窗六宮格 丙2 職業訪談報告 丙3 職業停看聽 戊1 角色脫離—進入 戊2 求職與自我行銷 戊3 職場社會化 戊4 職場高效習慣	職涯準備

課程模組之單元組合

1. **系所或通識開設生涯課程**，係指有意願開設**完整生涯課程**之教師，於系所或通識課程中開設生涯輔導課程，故採用之教材單元數及時數較多。
2. **生涯融入系所專業課程**，係指**運用3或4個單元帶入專業課程**中，如國文、機械等專業課程，此類課程教師本身較不具備生涯輔導專業，故規劃由教材編撰團隊設計提供一般教師之3或4單元組合課程，並可邀請教材編撰團隊、本案種子教師或具生涯輔導背景者協同教學。且與「系所或通識開設生涯課程」的教師分開培訓。

課程模組之單元組合

編號	模組名稱	主題組合 (單元數)	特色說明
系所或通識生涯課程			
1	學涯發展—完整	甲(1)+乙(4)+ 丙(3)+丁(3)+ 己(3)+庚(1)	廣泛涵蓋大學低年級的重要生涯發展任務：探索與反思自我定位、尋找與創造生涯發展機會，並實際應用在生活中，據以規劃與發展在校學習。
2	學涯發展—精簡	乙(3)+丙(1)+ 丁(3)+己(2)	以學涯發展為主軸，釐清個人興趣與才幹，了解就讀學系學習經驗、未來職場工作經驗，據以規劃在學期間的學習。
3	學職轉換—完整	甲(1)+乙(3)+ 丙(3)+戊(4)+ 己(3)+庚(1)	廣泛涵蓋大學高年級的重要生涯發展任務：探索與反思自我定位、尋找與創造生涯發展機會、為未來轉進職涯發展做準備。
4	學職轉換—精簡	乙(3)+丙(2)+ 戊(4)+己(1)	以學職轉換為主軸，釐清個人興趣與才幹，了解未來職業任務與特徵、工作角色要求、職場文化運作，據以規劃學習以及統整行銷自己。
5	生涯發展	甲(1)+乙(6)+ 己(5)	以發展生涯願景為主軸，全面統整自我的過去現在未來，並發揮創意、籌劃願景實踐行動。
6	夢想實踐	甲(1)+乙(4)+ 己(5)	以實踐生涯夢想為主軸，在切合實際與發揮創意的原則下，持續籌劃、實踐與調整夢想。

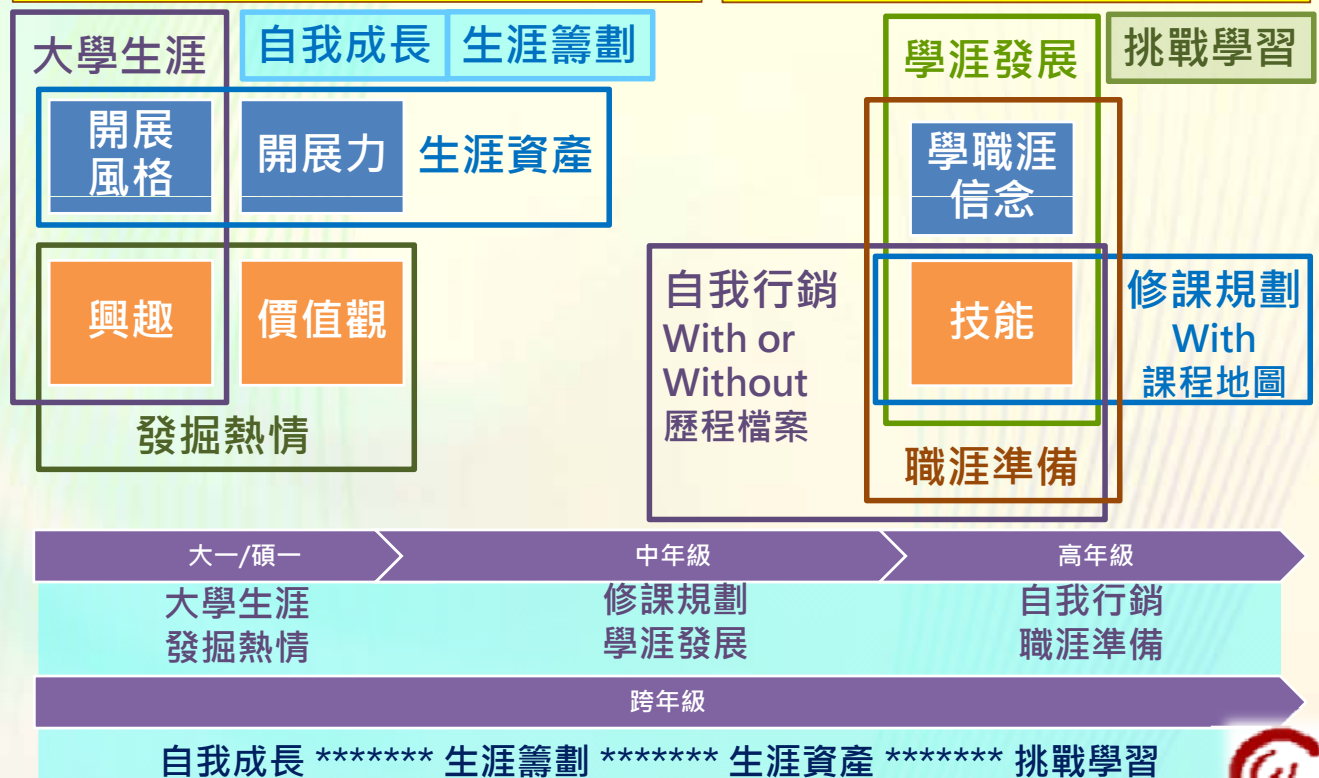
課程模組之單元組合

編號	模組名稱	主題組合 (單元數)	特色說明
生涯融入系所專業課程			
7	大一築夢	甲(1)+乙(2)+ 己(1)	以激發築夢動力為主軸，探索志趣熱情，並發揮創意、展開築夢行動規劃。
8	大二定向	乙(2)+丙(1)+ 丁(1)	以探索職涯方向為主軸，釐清個人興趣與才幹，了解就讀學系學習經驗、未來職場工作經驗。
9	大三增能	乙(1)+丙(1)+ 丁(1)+戊(1)	以提升就業力為主軸，了解職業運作與要求，具體規劃專業學習，據以統整與行銷自己。
10	大四轉換	己(1)+庚(1)+ 戊(2)	以準備進入職場為主軸，了解工作角色與要求，據以統整與行銷自己。
11	個人主體	乙(1)+丙(2)+ 己(1)	以個人主體融入專業為主軸，探索個人生涯經驗與職業文化，並學習因應變動。
12	專業夢想	乙(1)+丙(1)+ 己(2)	以個人夢想融入專業為主軸，善用生涯發展資產，同步發展個人夢想與專業生涯。

拆解單元提供班級輔導/跨系所主題工作坊

應用CCN興趣、價值觀、開展風格、開展力等測驗
提供三種「釐清想要」班級輔導/主題工作坊

應用CCN技能、學職涯信念等測驗提供四
種「提升能要」的班級輔導/主題工作坊



資料來源：劉淑慧（2014）。系所脈絡個人創意生涯輔導。



生涯理念

生涯素養：發展生涯所需的基本能力

掌控力 理性選擇目標與規劃實現行動

執行力 付諸行動、承擔壓力以完成所願



建構力 知道為何並統整出有意義的故事

開放力 透過欣賞與嘗試開啟新的可能性



生命力 承擔抉擇的限制、自由與責任

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



大專學生的階段性生涯發展任務

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



主題甲：生涯理念

主題	單元重點	教學內容/活動
生涯理念	甲1 釐清生涯理念：釐清個人的理想生涯與生涯理念 楊育儀	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籌劃方向，引發探索行動力。 2. 我的理想生涯/生涯願景：生涯楷模範例激發追求生涯夢想的動力，透過學習單構思自己的理想生涯、設計10年後的名片彼此介紹討論。 4. 請學生以一句話分享心得。 5. 教師介紹校內生涯發展資源。



自我探索：生涯願景

生涯願景：想要+能要的組合

想要：您知道自己想要的是什麼？

- 興趣：喜歡的
- 工作價值：看重的
- 工作風格：個性傾向的

能要：您具備專業能力能夠達成工作任務？您具備基本能力能夠扮演工作角色？

- 性向：學習潛能
- 知識：懂得的
- 技能：會做的

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧

生涯發展具有一體兩面

生活經驗：活在世間

生命意義：活出價值

整體生涯發展課程架構



生涯願景 What do you want?

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



生涯素養：發展生涯所需的基本能力



掌控力 理性選擇目標與規劃實現行動

執行力 付諸行動、承擔壓力以完成所願



建構力 知道為何並統整出有意義的故事



開放力 透過欣賞與嘗試開啟新的可能性



生命力 承擔抉擇的限制、自由與責任



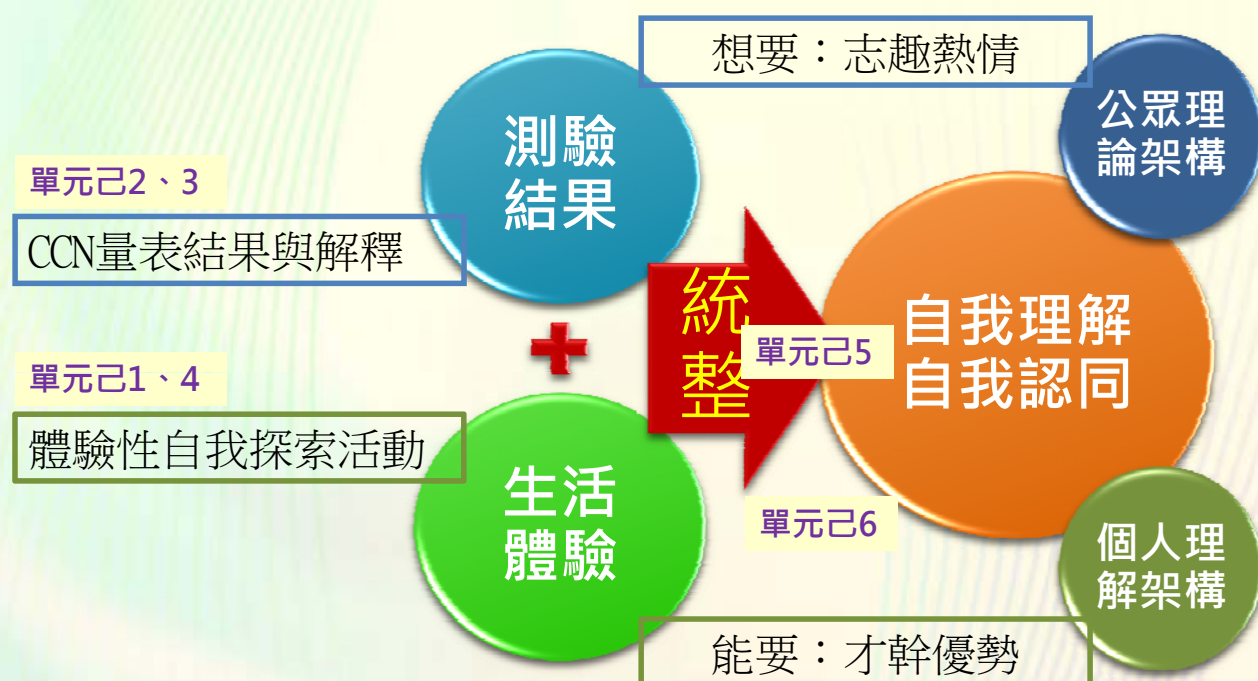
大專學生的階段性生涯發展任務

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



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

主題乙：自我探索—綜合理性、直觀方法



綜合理性分析與感性直觀加以統整，建立自我理解並建構自我認同、生涯願景。



自我發展



主題乙：自我探索—連結經驗與意義地圖

意義地圖

單元乙1

- 敘說高峰經驗
 - 認同正向經驗
 - 釐清願景要素
 - 盤點策略資產

概念化舊經驗

反思此刻經驗 建構理解架構 梳理情節記憶

- 評估個人特質
 - 發掘志趣熱情
 - 掌握才幹優勢
- 檢視今日學習

單元乙2、3、4

單元乙5、6

- 開創未來工作
- 統整生涯願景

建構未來願景

經驗地圖



主題乙：單元重點摘要

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

主題2：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙1 敘說往日生涯： 從正向經驗肯定個人興趣與技能 陳斐娟	1. 引起動機：課前一週提醒帶成功經驗的成果或紀念品來課堂分享。 2. 我的光榮史：展示個人過去成功經驗的成果或紀念品。 3. 教師示範生命線：說明以美勞素材之細鐵絲折出個人過去生命經驗的方法，並展示與分享教師個人之生命線。 4. 學生製作生命線：學生折出自我獨特的生命線 5. 三人小組分享：一位敘說、一位訪談、一位記錄，每位學生輪流分享生命線，成員回饋其所展現的個性、興趣、價值、技能。 6. 大課堂分享心得。 7. 給自己的話：學生寫給現在或過去的自己的一句話。 8. 說明課間作業。

主題2：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙2 發掘志趣 熱情： 填寫興趣量 表並創造個 人與系所的 獨特契合度 許鶯珠 吳淑禎 劉淑慧 許菊芬	1. 引發生涯開展風格探索動機：以旅行為例說明生涯開展風格的意涵，引發學生探索動機。 2. 實施生涯開展風格量表。 3. 說明 生涯開展風格 定義及測驗分數解釋。 4. 引發興趣探索動機：以生涯典範【人因夢想而偉大!吳季剛自信發光】影片說明興趣之重要性，引發興趣探索動機。 5. 實施CCN職業興趣量表。 6. 說明 興趣類型 並連結系所經驗：介紹職業興趣六類型定義，並讓學生練習做系所活動、人格特質和價值觀的六型歸類。 7. 進行測驗結果分析—檢視 自我了解程度 ：比較自評和測驗結果的差異，並統整個人興趣傾向。 8. 進行測驗結果分析— 發掘個人在系所中的優勢和資源 ：導引學生比較個人與就讀學系/理想職業的對照折線圖（低年級用就讀學系、高年級用理想職業），用以發掘志同道合、個人優勢和系所資源之所在。 9. 創造獨特契合方式 ：介紹系所次領域的Holland類型，探討如何透過掌控力與開放力來善用資源、發揮優勢，創造個人獨特的興趣契合方式。 10. 總結—活出你的夢想：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。 11. 延伸活動— 說出熱情 ：演練夢想職業應徵。

主題2：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙3 掌握才幹 資產： 填寫技能 表並形塑個 人獨特才幹 優勢 吳淑禎 許鶯珠 劉淑慧 許菊芬	1. 以生涯典範引發技能探索動機。 2. 說明技能優勢之意涵與探索方法。 3. 說明 技能 定義並連結工作經驗：導引學生熟悉十二類技能定義，並以互動方式協助學生連結系所典型職業的工作任務。 4. 實施CCN技能量表。 5. 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 。 6. 命名個人才幹優勢 。 7. 實施與解釋 學職涯信念 量表。 8. 創造獨特才幹優勢 ：想像自己畢業時遞出的履歷表上期望凸顯哪些知識、技能。 9. 總結：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。 10. 延伸活動1— 創造優勢畢業履歷 ：應用學職涯信念，透過小組活動幫助個人籌畫畢業履歷上的優勢技能與學經歷。 11. 延伸活動2— 創造獨特職業舞臺 ：透過小組活動幫助個人觀想未來世界需求並發揮創意練習組合不同技能量身打造獨特職業舞臺。

主題2：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙4 開創未來工作： 探索框定未來方向的條件組合 吳淑禎 劉淑慧 許菊芬	1. 引起動機：以【動動腦—我的創意食譜】激發創意。 2. 統整自我認同：回顧先前課程，回想自己擁有的興趣、價值、技能、知識等條件並寫在小卡上。 3. 探索創意自我組合：依照指定情境，自由挑選夥伴的三到五個條件組合，敘說我以及職業。 4. 勾勒生涯發展空間： (1)找出與創意職業舞臺相映的傳統職業：使用CCN名稱篩選的全文搜尋功能。 (2)關鍵【搜】查線：引導學生使用CCN條件篩選功能，組合各種條件，以發掘不同自我組合可展現的就業方向。 5. 發掘理想職業的契合點與差異點：針對最想要的一至三個職業，檢視其工作任務，挑出喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長的任務。 6. 總結—獨特自我組合：擇己所愛、愛己所選。並再次提醒天下沒有完美的工作。

主題2：自我探索

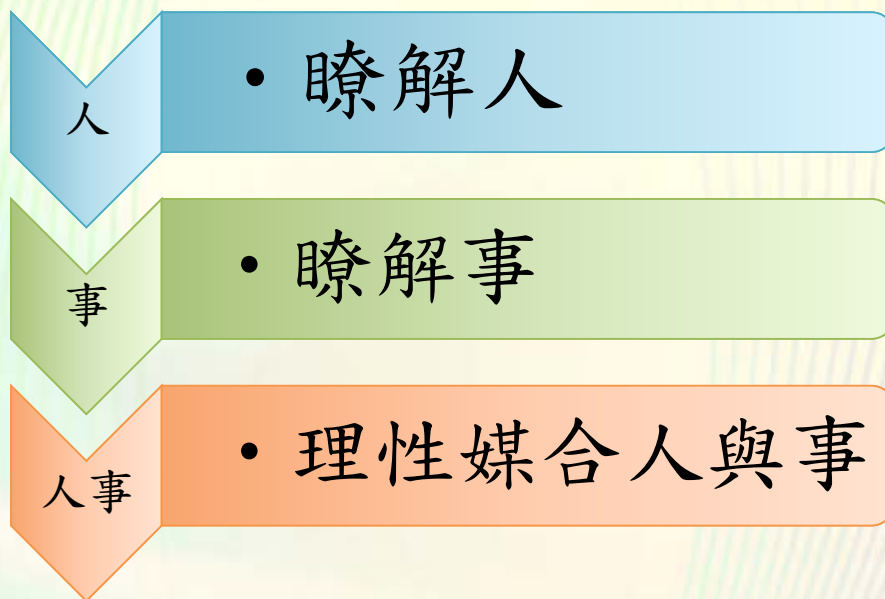
主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙5 檢視今日學習： 反思目前生活與個人熱情才幹如何相映 洪雅鳳 吳淑禎	1. 引起動機：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。 2. 目前生活安排：以生活餡餅的活動，引導大學生思考自己一周的活動，並請同學思索在這些活動當中自己喜歡的部分以及不喜歡的部分。 3. 採訪目前生活：透過三人小組輪流採訪導引學生反思自己的目前生活如何和興趣/熱情、技能/才幹優勢相映，並透過訪談過程中的記錄便利貼，分類、盤點剛剛分享的回饋。 4. 反思今日生活劇： (1)反思當下：現在的生活是否活出自己期待的樣子 (2)調整現在：重新繪製今日生活劇。 (3)敘說新生活：透過三人小組分享。 5. 總結—發展行動與統整：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

主題2：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙6	1. 暖身：動畫短片導引「天下沒有完美無缺的工作」，但人可以發揮創意打造獨特而完美的工作。
	統整生涯願景：	2. 增強繪圖創作信心 ：隨興塗鴉並命名敘說。
	創意整合理想職業的正反元素	3. 統整性創作 ：創作一幅包含所有喜歡與不喜歡的、擅長與不擅長工作任務的以及外在社會環境影響的因素、具有主題的、統整的圖畫。
	劉淑慧	4. 看圖說故事 ：命名圖畫，並進行小組分享，敘說個人未來的生涯願景。
	(彰師教材)	5. 在大課程 宣告個人生涯願景 。
		6. 總結： 創造所愛 。

生涯籌劃：籌劃策略

目前的重要做法



大學生需要**理性**籌劃策略—— **精挑+掌控**



只有理性卻不夠

現代人需要
多元的籌劃策略

過去的
線性
生涯發展



SUCCESS IS A CONTINUOUS JOURNEY



現在的循環式生涯發展歷程

生涯籌劃與發展-- 沒有終點
只有 持續不斷的循環歷程



facebook營運長雪麗·桑德伯格 (Sheryl Kara Sandberg) 勉勵哈佛畢業生:

「**職涯與人生是曲折的**」。

職場生涯不再是爬梯子，而是攀爬一座立體方格的攀登架，你**不要只是上下移動或只往上看，還得不時左顧右望並環視各個角落。**



YouTube 執行長沃西基 (Susan Wojcicki) 2014 年在約翰霍普金斯大學的畢業典禮上演講，透露了自己人生中重要的3 個故事，她說：

機遇總在你不期望它出現時出現；

世界改變永不停歇，

計畫都是用來被打破的!

圓滿生涯=交織活用兩種籌劃策略之優點

- **悅納變通**有助提升生涯圓滿程度

(洪瑞斌 · 2012 ; 陳建丞 · 2008 ; 遊潔謙 · 2011 ; 盧怡任、劉淑慧 · 付印中)

- **精挑掌控 (掌控力) 、悅納變通 (開放心) 、兩種籌劃策略兼備**最能提升生涯圓滿程度

(李玉婷 · 2010 ; 高先瑩 · 2005 ; 高先瑩、劉淑慧 · 2012 ; 劉淑慧、王智弘、陳弈靜、鄧志平、楊育儀、林妙穗、蘇芳儀、盧怡任 · 2013 ; 蕭景方 · 2006)

- **兩種籌劃策略之運用必須依循著根本的原理原則**，包括：

- 兩種策略各自的核心精神 (蕭景方 · 2006)

- 兩種籌劃策略的共同核心

(李玉婷 · 2010 ; 彭心怡、洪瑞斌、劉淑慧 · 2013 ; 張靜怡 · 2008 ; 蕭景方 · 2006)

- **精挑掌控、悅納變通兩種籌劃策略彼此之間**具有緊密關連，既對立消長，也有**相互轉化與支援** (李玉婷 · 2010 ; 蕭景方 · 2006)

- 兩種籌劃策略透過持續反思、辯證、交織而形成螺旋迴圈的生涯開展 (彭心怡、洪瑞斌、劉淑慧 · 2013 ; 張靜怡 · 2008)

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



釐清生涯願景

自我探索

發現所是

建立籌劃策略

生涯理念

生涯籌劃

精挑掌控

置身學校

學涯發展

精專實用

置身職場

職涯探索

學職轉換

典型出路

掌控力

安穩

開放心

享變

釐清生涯願景

自我探索

拓展可能

建立籌劃策略

生涯理念

生涯籌劃

開放體驗

置身學校

學涯發展

廣博求知

置身職場

職涯探索

學職轉換

創新出路



整體生涯發展課程架構

籌劃策略 How do you get what you want?

精挑

掌控

悅納

變通

創造

有錢
有閒

成就
快樂

意義

原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



生涯素養：發展生涯所需的基本能力



掌控力 理性選擇目標與規劃實現行動

執行力 付諸行動、承擔壓力以完成所願



建構力 知道為何並統整出有意義的故事



開放力 透過欣賞與嘗試開啟新的可能性



生命力 承擔抉擇的限制、自由與責任



大專學生的階段性生涯發展任務

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



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

主題己：在開展循環中活出生涯



主題己：活出陰陽調和、頂天立地

生涯願景：

頂天立地

活在世間

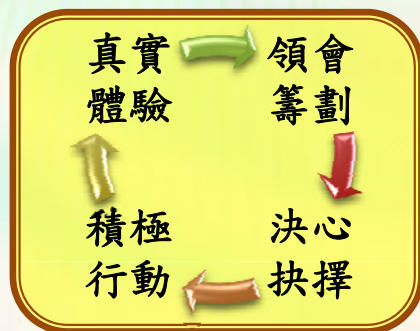
活出天道

籌畫策略：

陰陽調和

精挑掌控

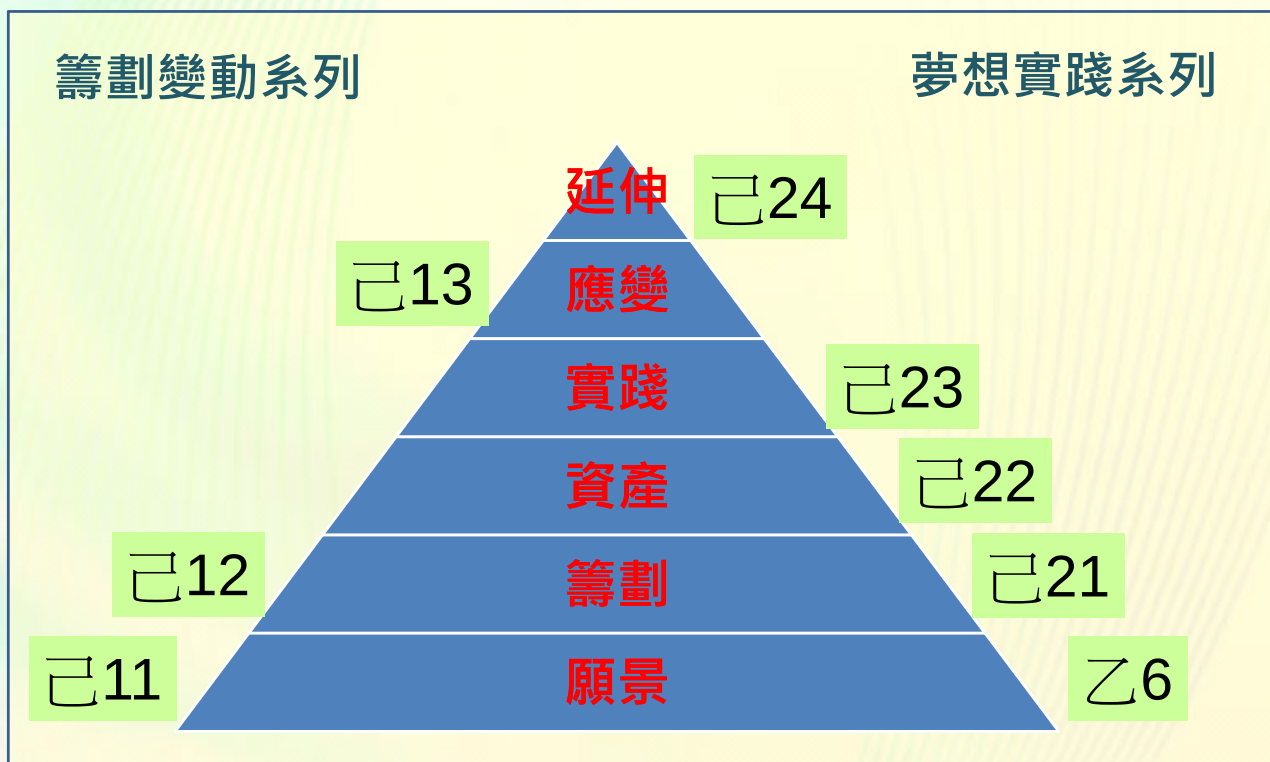
悅納變通



原作：彰化師範大學輔導與諮商系劉淑慧



主題己：單元重點摘要



主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
籌劃未來	己11 剪輯理想生涯： 勾勒落實理想生涯的樣貌 劉淑慧 管貴貞 彭心怡 鍾雅惠	1. 暖身：藉由影片欣賞，引導出「生涯微電影」的概念。 2. 勾勒理想生涯 ：透過生涯幻遊引導學生勾勒未來的理想生涯。 3. 微電影海報創作 ：繪製成理想生涯微電影海報 4. 微電影記者會 ：透過訪問活動來聚焦、清晰個人未來理想生涯面貌，並提供回饋使理想生涯微電影被肯定支持。 5. 總結：每個理想生涯都值得被期待，相互肯定彼此生涯樣貌。

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
籌劃未來	己12 宣告未來故事： 勾勒實現理想生涯的歷程 劉淑慧 洪瑞斌 彭心怡 鍾雅惠	1. 暖身：以短片「為人生乾一杯」引導出「生涯是活出來的」的概念。 2. 進行 生涯微電影推薦會 ：由生涯典範與重要他人進行推薦。 3. 穿越時光機—從現在到未來 ：以目前生涯微電影海報為起點，理想生涯微電影海報為終點，進行連環畫創作，勾勒出理想生涯的實踐過程 4. 夢想九宮格 ：透過夢想九宮格的情境模擬體驗思考並規劃個人理想生涯的實踐行動。 5. 替代活動：藉由「 看圖說故事 」，在他人與主角交替敘說中勾勒理想生涯的實踐過程。 6. 總結：理想生涯之視覺圖像與故事敘說有助於追尋理想生涯的動力與方法。

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
籌劃未來	己13 享受生涯變動： 練習享受變動的多元方法 劉淑慧 鍾雅惠	1. 暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。 2. 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。 3. 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。 4. 突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯的風格與態度。 5. 分享心得：小組或大課程。 6. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
實踐夢想	己21 勾畫圓夢計畫 劉淑慧 彭心怡 鍾雅惠 (彰師教材)	1. 引起動機：以「夢騎士」影片激勵學生思考這輩子想做什麼。 2. 製作圓夢九宮格：以自由書寫發想專業學習及個人生活上的夢想，並以九宮格草擬圓夢行動。 3. 圓夢計畫分享會：全體欣賞彼此的圓夢九宮格，再進行小組分享圓夢計畫、大課程宣示圓夢決心，以增加圓夢決心。 4. 總結—善用易經智慧：以易經乾坤兩卦自強不息、厚德載物精神展開圓夢歷程。 5. 延伸活動—看見資產、見證決心：將自選與受贈的生涯資產寫入夢想九宮格，並相互宣示圓夢決心和簽名見證。

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
實踐夢想	己22 盤點生涯資產 劉淑慧 彭心怡 鍾雅惠 (彰師教材)	1. 探討生涯資產概念：以林懷民「失敗是我最大的本錢」作為素材，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. 生涯資產大集合：小組彙整大家的生涯資產，形成生涯資產分類架構，並清點自己已經具備和值得補強的生涯資產。 6. 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。 7. 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。

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
實踐夢想	己231 落實實踐之道(同心圓版) 劉淑慧 彭心怡 蔡羽柔 (彰師教材)	1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。 2. 體驗挑戰：在圓夢九宮格外劃上挑戰框，寫下挑戰及感受，在小組分享。 3. 應用生涯資產來啟動突破：在挑戰框外劃上突破框，依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。 4. 勾勒持續圓夢計畫：透過統整圖畫調整實踐之道。 5. 總結：持續圓夢，就有希望。

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
實踐夢想	己232 落實實踐之道（對話版） 劉淑慧 彭心怡 （彰師教材）	1. 雕塑自己與圓夢的關係：以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。 2. 啟動改變決心：畫出挑戰圖後進行三人小組演練，展開主角、挑戰與改變的對話。 3. 應用生涯資產來啟動突破：依次應用掌控力、開放力、陰與陽兩類開展力、陰與陽兩類生涯籌劃習慣來發想突破之道。 4. 勾勒持續圓夢計畫：利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。 5. 總結：持續圓夢，就有希望。

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
實踐夢想	己24 延伸實踐經驗 劉淑慧 彭心怡 （彰師教材）	1. 回首來時路：透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程。 2. 分享、頒獎與見證實踐經驗：學生課前將圓夢計畫活動作品彙集成冊，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。



謝謝聆聽
歡迎交流

主題：大專校院生涯發展教材研發說明及試教分享

主講人：辛宜津

講師介紹：

現職：正修科技大學幼兒保育系專技教授兼系主任

學歷：英國倫敦大學政治經濟學院工業關係與人力管理碩士

**研究專長：心理學、生涯發展與輔導、諮商督導、非營利組織管理、
學習歷程檔案(E-Portfolios)、服務學習、行銷企劃實務**

103 年教育部青年發展署大專校院生涯輔導交流分享

大專校院生涯發展教材研發

主題簡介：丙 職涯探索(1~3)；庚:回顧展望(1)

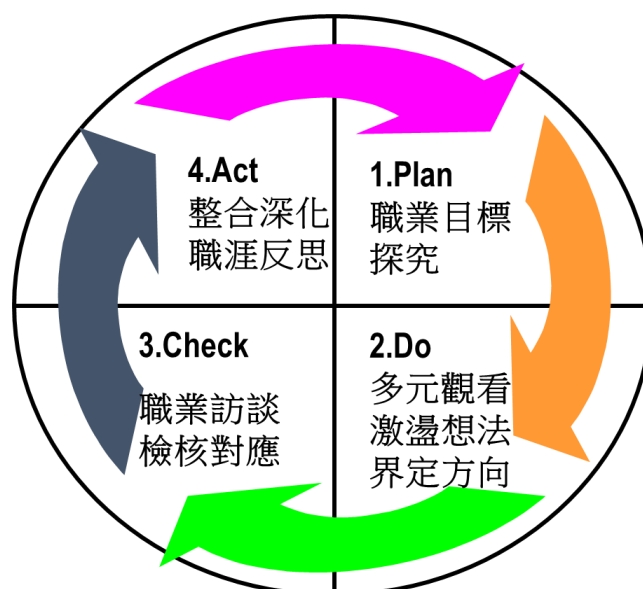
主講人：辛宜津教授/ 正修科技大學 幼兒保育系

一、主題丙單元連結概念：

主題丙-職涯探索 (3單元)
(從人境適配看個人職涯)



二、主題丙單元連結步驟：



【丙 1 職業視窗六宮格】設計者:辛宜津、吳秉衡

藉由 [uthinkido](http://uthinkido.com) 網站操作，將前週從自我探索主題及華人生涯網搜尋到的適配職業，從重要他人社會觀感，簡述摘要他人所期待該代表職業工作者呈現的樣態，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(示例：老師)



附件一

「職業視窗六宮格」學習單

■ 代表職業：_____

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

【丙 2 職涯焦點人物誌】設計者:辛宜津、楊曜瑗

運用職涯單位主辦之校友或業師演講活動，營造如「看板人物」之電視訪談節目之氛圍，依據節目腳本進行校友/業師座談會流程。

1. 建議以主講人事先提供「職業視窗六宮格簡介」簡介業師背景暖場為開場
2. 現場強調互動角度放在人的生涯發展敘事歷程與轉折。
3. 以「想要」與「能要」進行分組提問。
4. 可先列訪談題綱供學生參考。

附件二

職涯焦點人物誌訪談提問單

➤ 焦點人物基本資料

姓名:_____ 畢業科系:_____ 職場群科領域別:_____

職場年資: ☐ 2 年以下 ☐ 2-5 年 ☐ 5-10 年 ☐ 10 年以上

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

➤ 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)
1-A	2-A	3-A
1-B	2-B	3-B

➤ 摘錄來賓佳句訂訪談故事標題:_____

【丙 3 職場停看聽】設計者:辛宜津

本單元融入目標需含：職場倫理、工作態度期待及勞動權益及 UCAN 平台資源應用，進行方式以 Youtube 影片分享為主。

1. 從古魯家族電影預告片分析探討人物之 UCAN 共通職能。
2. [BOSS Coffee 外星人瓊斯廣告片](https://www.youtube.com/playlist?list=PL06E0461C7DFA5199)系列，從情理法角度，多元觀看職場倫理。<https://www.youtube.com/playlist?list=PL06E0461C7DFA5199>

附件三

古魯家族看角色之對應 UCAN 八大共通職能

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

①	②	③
⑧	<u>代表人物擇一</u> ☐一妹(古魯長女) ☐咕嚕(古魯爸爸) ☐阿蓋(鄰村孤兒)	④
⑦	⑥	⑤

參考資料:UCAN 共通職能清單

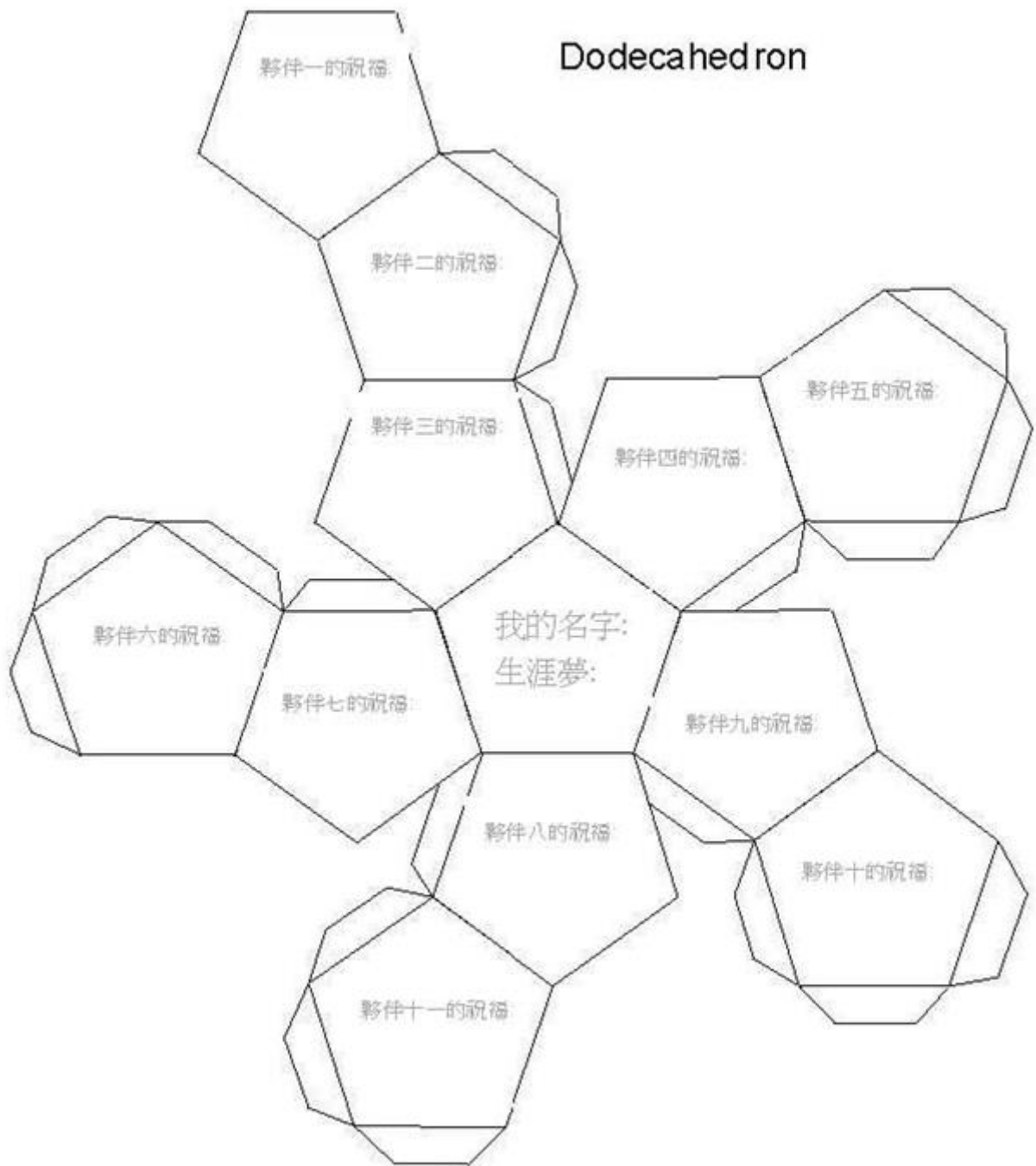
- ☐溝通表達 ☐持續學習 ☐人際互動 ☐團隊合作
☐問題解決 ☐創新 ☐工作責任及紀律 ☐資訊科技應用

【庚1 回顧與展望-展開未來行動】設計者:辛宜津 陳思帆

引導學生進行本學期課程心得整理與分享。透過同儕分享，強化學生生涯效能。引導學生展望未來，啟動生涯。進行方式以手作生涯圓球歷程進行成員互動與自我反思。

指導語摘錄：從 2D 到 3D 生涯圓滿球手作

「常說生命之初始是一張平面白紙，建構人生就是努力在白紙上彩繪豐富色彩，再藉由與他人的磨合折衝修補，從 2D 平面，才得以進化成 3D 立體的珍藏價值。紙模為 12 方體，請再置中格填入自己及生涯期許，再分請 11 位同學夥伴為你填上期末生涯祝福及回饋小語。」



主題：大專校院生涯發展教材研發說明及試教分享

主講人：王思峰教授

講師介紹：

現職：輔仁大學心理學系教授

學歷：國立中山大學企業管理研究所 博士

研究專長：工業與組織心理學、職涯心理學、社會網絡分析

「學職轉換」大單元簡介

王思峰（輔大心理系教授）

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

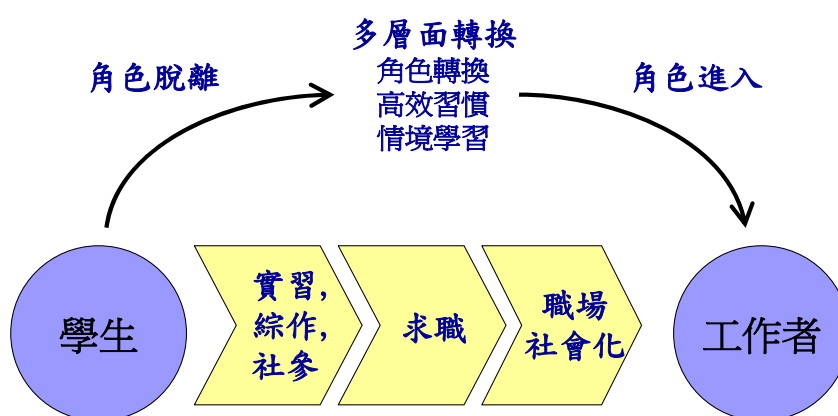


圖 1 學職轉換之歷程模式

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

- (1) **前轉換任務**：學生仍在校園中的前轉換期，社會與教育機構要求或鼓勵學生進行的專業實習(internship)、產訓學分(work placement)¹、綜合實作(capstone course)（彭森明，2010）、社會參與(community engagement)（王思峰等人，2012）等種種前轉換期之準備性任務。
- (2) **求職任務**：一般對此任務的印象相當簡化，化約為「撰寫履歷」與「面試」兩個技術性任務，然而，若對比於 Saks(2005)的模式，則會發現它們只是部分，更關鍵的可能是心態～學生得把求職視為一種自我調控的職場任務，「求職」本身就是學生的第一份工作，一種「解析求職目標與就業目標，而後分頭設定目標與完成任務之自我行銷與自我調控等行為」。亦即，牽涉到圖 1 上半部「不可見」的角色轉換等部分。
- (3) **職場社會化**：進入職場後，比較績優的機構或企業，會有比較好的職場社會化方案設計，讓學生能更有效地轉換角色、進行情境學習、以及培養職場高效習慣等。

¹ 專業實習(internship)、產訓學分(work placement)等職場經驗，可參見英國高教生生涯網 Prospect http://www.prospects.ac.uk/work_experience.htm

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

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

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

圖 1 不可見的部分是多層次的，圖中僅列出角色轉換、高效習慣、情境學習，「角色轉換」包含由學生角色脫離、工作者角色進入、以及共構於角色之結構角色佈局等（周志明，2014），乃多層次轉換中的根本層。美國就業與職訓局（Employment and Training Administration, ETA）曾發展出如圖 2 之多層次模式（Ennis, 2008），其分為根本層、基礎層、產業層與職業層四層，國內大多只注意到共通職能以上，卻忽略了根本層與基礎層之重要性，但此模式卻指出，從小到大教育體系所養成之學術能力與個人高效習慣，都是各種職能（共通、產業、職業職能）的重要基礎，但國內卻好像認為教育體系是與職能培養是脫勾、是分離的，卻不知沒有基礎，這些職能都是不穩固的。學職轉換會出現問題，很可能是出現在諸如角色轉換、個人高效習慣與學術能力等根本或基本層面，而非一定是出現在共通職能、產業職能、職業職能等職能層面。因此，圖 1 以情境學習來含括「共通、產業、職業職能」職能部分，並特別突顯出角色轉換與高效習慣之重要性，畢竟，以圖 2 概念而言，這乃是根本或基礎。

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

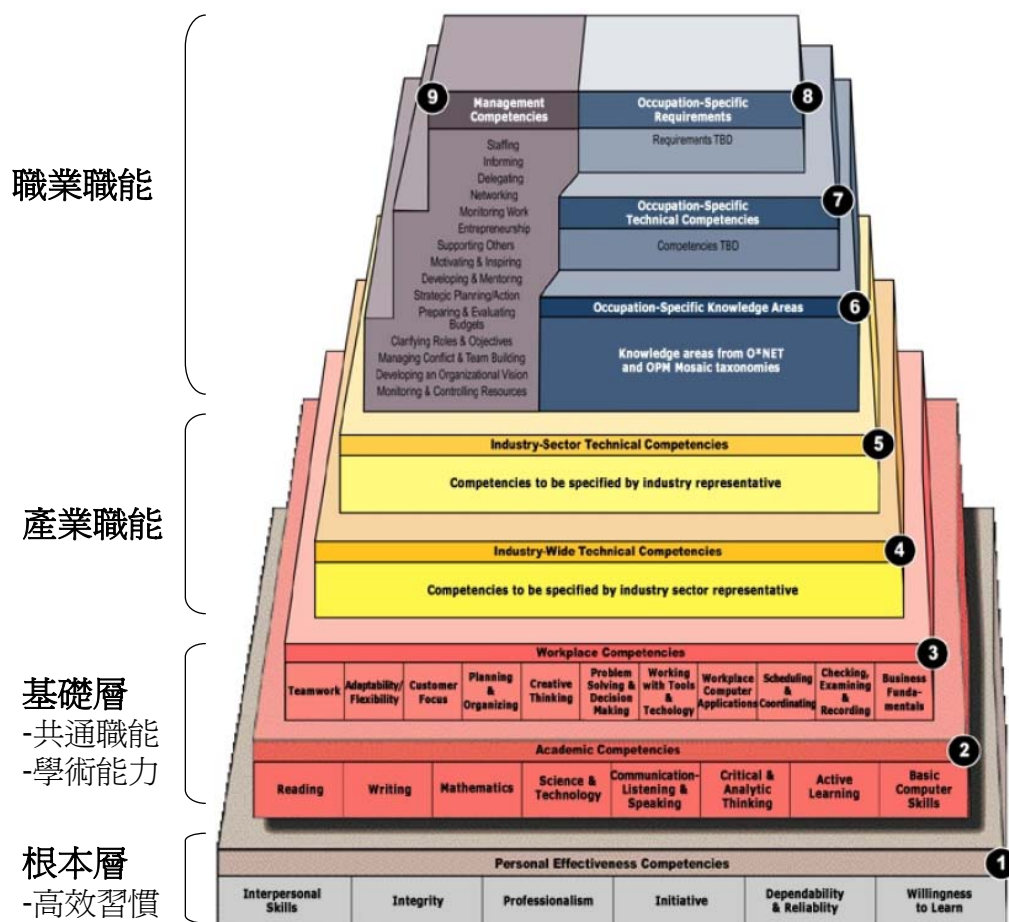


圖 2 美國就業與職訓局的職能模式

立基於圖 1 與圖 2 的概念模式，本大單元共設計了四份教案：角色脫離-進入、求職與自我行銷（分為觀念篇、履歷篇、面試篇）、職場社會化、高效習慣，全部都排入課程，共需 12 節，兩學分課程之六個週次，若僅有 8 節四週次，則建議選擇：角色脫離-進入（2 節）、求職之觀念篇（2 節）與履歷篇（2 節）、與職場社會化（2 節）。最後，前轉換任務並未成為獨立單元，因為：(1)這是個結構性更重的議題，關鍵在於實習的結構設計，而非教學生如何實習，(2)在學涯發展「多元經驗」單元本即有所討論，討論方向乃將實習等前轉換任務視為大學多元經驗中的乙環，讓學生綜合性地安排自己的大學生活。

表 1 單元安排建議表

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

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

參考文獻

- Ennis, M.R. (2008), *Competency Models: a review of the literature and the role of the Employment and Training Administration (ETA)*, Employment and Training Administration, USA.
- Saks, A. M. (2005). Job Search Success: A Review and Integration of the Predictors, Behaviors, and Outcomes. In Steven D. Brown & Robert W. Lent (eds). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- 王思峰、劉兆明、吳濟聰、蔡秦倫（2012）。[走出象牙塔！但走去哪？學職轉換觀點之政策分析](#)。《跨界：大學與社會參與》，創刊號。<http://interlocution.tw/>
- 周志明（2014）。大專青年學校到職場轉換的結構性脈絡：角色轉換的職涯發展觀點。輔仁大學心理系博士論文。（修改中）
- 林俊宏、王思峰、劉兆明（2010）。[從「悶谷」裡創踏出一道「韌徑」：以建教生實習生命故事為例](#)。《應用心理研究》，47 期，89-116。
- 徐沛然（2003）。無薪實習為什麼對你這麼糟？從《黑天鵝》的訴訟風波談起。苦勞網，<http://www.cooloud.org.tw/node/76152>。
- 彭森明（2010）。大學生學習成果評量：理論、實務與應用。台北：財團法人高等教育評鑑中心基金會。

「學涯發展」大單元簡介

王思峰（輔大心理系教授）

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

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

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

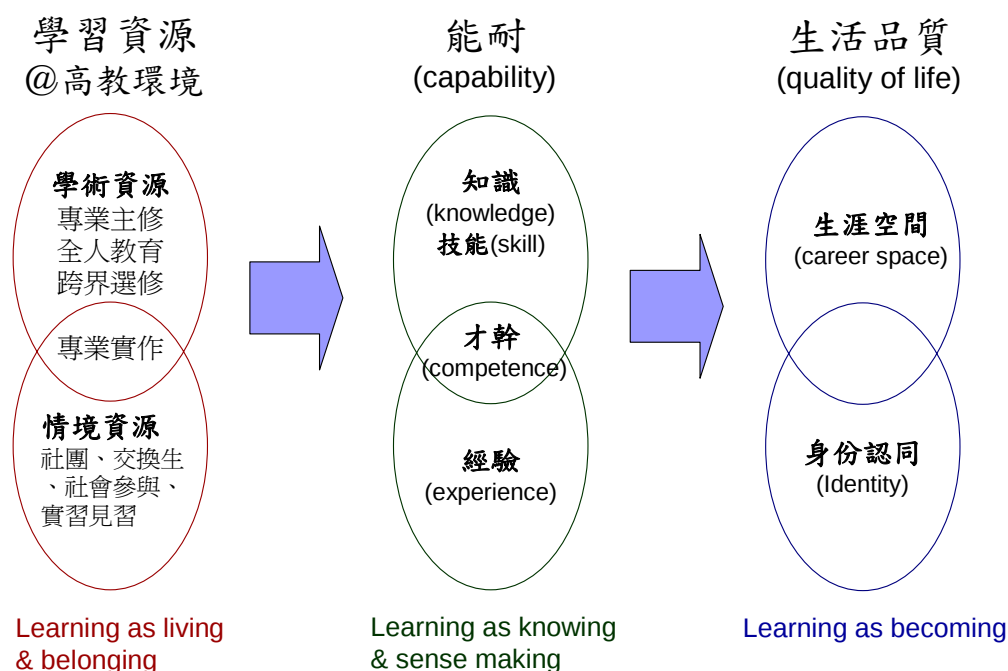


圖 1 高教能耐發展模式之主模式

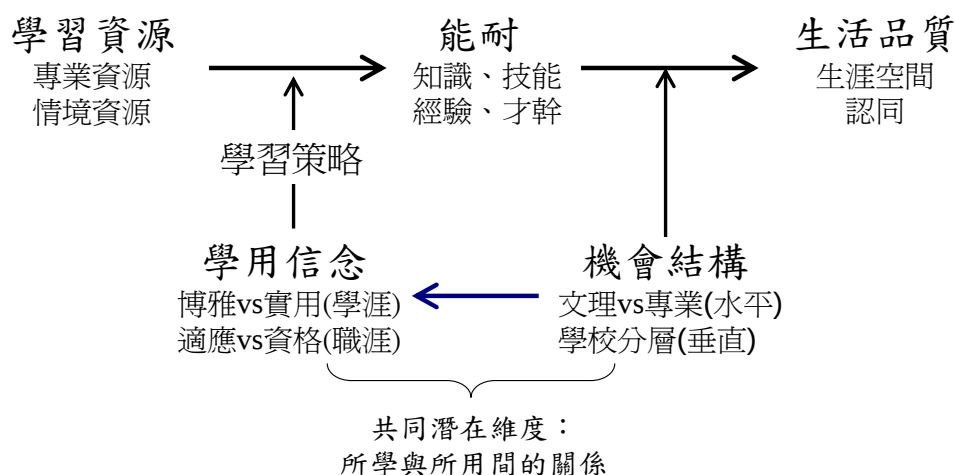


圖 2 高教能耐發展模式之調節模式

「學用關係與學習策略」單元則以圖 2 調節模式為概念架構，在以往時代中，主模式大抵夠用，然而，二十一世紀以來，大環境之極度與急速惡化，讓主模式不再夠用了，機會結構（環境面）與學用信念（個體面）對主效果有著愈來愈強烈的調節效果。學生的學習被學用關係的焦慮所綁架，而這種焦慮則來自家長、教師、校方、教育部、媒體、立法院等多層次影響，而其底層則是整個社會之機會結構不斷衰減中。本單元則嘗試讓學生看到身上的學用焦慮，進而盡量地不要受焦慮的影響而自亂陣腳。這個工作相當困難、也相當挑戰，因為社會整體都無能於解決機會結構衰減問題，更糟的是，包含政府與學校，在難以對症下藥時，也只好推出一些緩解來自立法院或主管機構壓力之無效作為，反而更強化了校園整體焦慮。

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

表 1 單元一覽表

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

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

參考文獻

戴台馨（2010）。生活品質與能力發展。輔仁社會研究，創刊號。

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

王思峰、黃思聞（2012）。[學系精博特徵與學職契連特徵：從類型論到特徵論](#)。《測驗學刊》，59(2)，277-301。

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

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

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

主題：大專校院生涯發展教材研發說明及試教分享

試教教師：蔡佩蓉老師

講師介紹：

現職：臺北市立大學通識教育中心助理教授

學歷：中國文化大學中山學術所博士、政治大學新聞研究所碩士

研究專長：網路行銷、 媒體與公共關係、服務品質管理

大專校院生涯發展教材研發—試教經驗分享

臺北市立大學通識教育中心 蔡佩蓉
103.12.16

簡報大綱

- 教學目標設定
- 教材的肯定
- 教學過程甘苦談
- 成果分享

史蒂芬.柯維(Stephen R. Covey): 真正的成功是什麼?

◆比起物質的充足，品德上的富足更能帶來真正的成功和幸福。

◆鼓勵學生培養出真誠、謙虛、勇氣、正義、勤勉、節制等真正有價值的品德。這就是所有成功的前提。

教學目標設定

◆提醒自己務以不變的教學熱情贏得學生的信賴。

◆學習面對自己，自我探索；認知想要、能要的不同。

◆鼓勵學生勇於表現自己獨特處，展現自信。清楚自己未來生涯發展。

◆汲取團隊合作精神，成為更友善的人：不批評、不責備、不抱怨。

◆累積品德上的富足，邁向真正的成功與幸福人生。

教材的肯定

- ◆集相關領域專家學者彙編完成。
 - ◆教材教法方向明確。
 - ◆量表測試有助於學生學習效果。
 - ◆教學方式多元多樣，強調互動。
 - ◆學生普遍反應極佳。
-

教學過程甘苦談

課程歸類:通識課

選課對象:天母校區不分學系、年級

選課人數:超過65人

學生屬性:球類、技擊、水上、陸上、
運健、休管、動藝，多半屬專項
運動培訓，甚至國家代表隊員；有
些則以運動防護員或取得相關證照
為職志。

教學過程甘苦談

課程設計:依多數學生需求。無法使用電腦設備，由同學手機先行練習。視主題需要採小組討論。

最怕面臨:同學請公假
(參與世大運、全國運等重要賽事)

學習成果分享

1. 小組成員感情佳。
 2. 小小鼓勵與讚美，造就同學自信心。
 3. 樂意公開分享10年後的自己與理想生活。不再視上台說話為畏途。
 4. 動手做，各組用心完成作品。
-

學習成果分享

5. 打破傳統考試評分方式，期末成績請自評。
6. 成果照片上傳每位同學，並鼓勵大家勇敢追求自己夢想生活，向目標邁進。

感謝聆聽
敬請指教

主題：大專校院生涯發展教材研發說明及試教分享

試教教師：趙娟黛老師

講師介紹：

現職：龍華科技大學教務處課務組組長

學歷：美國德州農工大學雙語教育博士

研究專長：英語文教學、商用英文教學、第二語言習得、雙語教育

【大專校院生涯發展教材研發及試教分享】

趙娟黛

甲1 導論&生涯理念風格（個案討論）



個案討論～ 真的，很想到這裡上班

角色□

- HR – 小蓮
- HR主管 – 琳達
- 資深大夜經理 – 魯迪 (協助新上任的服務中心主任加強管理)
- 應徵者 – 劉大雄

利用導論與個案探討引領學生瞭解職涯意涵與激發對自我的職涯認知。

個案探討問題討論回饋單

真的，很想到這裡上班

組員清單

班級	子田A	子田A	子田A	子田A	子田A	子田A
姓名	大雄	小蓮	琳達	魯迪	王達達	王達達
學號	110432101	110432102	110432103	110432104	110432105	110432106

問題 1、大雄犯了什麼錯？

偽造文憑，說自己是大學畢業，實際上是高中畢業

問題 2、如果你是琳達，拿到大雄的履歷表應該要問的問題有那些？問題發生了，小蓮應該怎麼辦？

為何你的履歷表與你面試時不一樣，請你拿大學畢業證書證明。

下次再來，小蓮回報主管申請情形。

問題 3、如果你是琳達，營業主管提出的要求要人力支援，你應該怎麼辦？

先依照規定，試用3個月，看工作態度決定。

乙2發掘熱情根源(興趣、價值觀、生涯規劃模式)

想一想「你」自己的生涯規劃模式？

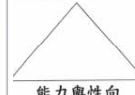
(請完成下列句子，千萬不要洩題，不要討論)

第一部分：自己



認識自己的優勢與劣勢

職能適性要素	個人探索領域	工具與資源
熱情	理想、興趣、價值觀	生涯興趣量表 工作價值觀量表
特質	人格特質、天賦潛能	職類潛能適性測驗
專業	專業知識、專業技能	職能分析表 專業訓練 專業認證
態度	工作態度、工作技巧	職涯教練 專業達人經驗分享 企業實習



我是一位學生，也是個兒子，是一個平凡的人，但我想過著不平凡的生活的人。

我不是：一個不負責任的人。

我重視：人與人之間的關係，適度的物質，人的尊重，職業環境。

我不重視：金錢名譽，別人的眼光。

我的興趣是：打籃球、看武俠小說、欣賞有關電子產品的新聞。

我完全沒有興趣的是：衝浪、爬蟲、釣魚。

我曾參加的訓練是：田徑比賽、跆拳道和電子競賽。

我喜歡的科目有：程式設計、機械、專業實習。

將同學的學習單掃描後投印在螢幕上，並請學生做經驗分享談論，能讓同學及老師更加瞭解學生彼此的生命經驗。

丙1 工作視窗六宮格



電子工程師

父母認為	主管認為	朋友認為
女朋友認為	自己認為	實際上

電競選手

父母期望我做甚麼？	老師期望我做甚麼？	同學期望我做甚麼？
女朋友期望我做甚麼？	國家期望我做甚麼？	事實上，我正在做甚麼？

利用一人一機之電腦教室，融入網路資源及發想，實行團體創作及討論

戊2 求職與自我行銷 (1/2)

Sample 1

Bin-Bin Yu
No. 300, Sec. 1, Wanshou Road,
Guishan Township, Taoyuan County 33306
O: 02-82093211 H: 02-12345678
by@mail.lhu.edu.tw

Objective: To obtain a position as an administrative assistant

Work Experience:

Executive Secretary August 2007 to Present
A*B*C* Office, Taipei, Taiwan

- Manage and maintain executives' daily schedules.
- Prepare invoices, reports, memos, letters, financial statements and other documents, using word processing, spreadsheet, database, or presentation software.
- File and retrieve corporate documents, records, and reports.
- Prepare responses to correspondence containing routine inquiries.
- Perform office duties such as ordering supplies, maintaining records management systems, and performing basic bookkeeping work.
- Prepare agendas and make arrangements for committee, board, and other meetings.

Teaching Assistant, Part-time October 2006 to June 2007
A*B*C* Kindergarten, Taoyuan, Taiwan

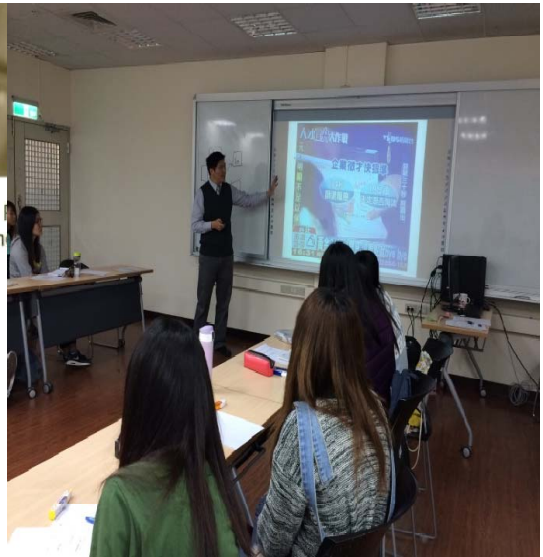
- Provided extra assistance to children with special needs, such as those with physical and mental disabilities.
- Tutored and assisted 30 children individually or in small groups to help them master assignments and to reinforce learning concepts presented by teachers.
- Supervised 30 children in classrooms, halls, cafeterias, school yards, and gymnasiums, or on field trips.
- Observed children's performance, and recorded relevant data to assess progress.
- Organized and labeled materials and displayed children's work in a manner appropriate for their eye levels and perceptual skills.

Education: September 2003 to June 2007
Bachelor of Arts Degree, English Language (minor in Education)
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan

Work Experience

Educational Background

Chron



英文履歷撰寫以及與業師面對面談面試溝通術

戊2 求職與自我行銷 (2/2)

Hsin-Ying Wu
(H)02-1234-5678 0975-000-000
D1004321015@gm.lhu.edu.tw

Objective
To obtain a position as an engineer with emphasis in Electronic related technologies.

Education
09/11 - 06/15 (expected) **B.S.**
Lung Hua University Of Science and Technology, (BEng Degree)
Electronic Engineering

09/07 - 06/11
New Taipei Municipal Jui-Fang Industrial High School
Electronic of Department

Work Experience
06/14 - 09/14
UNITY OPTO TECHNOLOGY CO., LTD.
part-time job

- Product Quality Control
- Product assembly

Skills
Excel, word, Powerpoint

Certification
2011 MTA (Software Development Fundamentals)
2010 Computer Maintenance Class C
2009 Computer software application Class C
2009 Industrial Electronics Class C

面試是一種溝通。

履歷是今天我要的4件。

我TPH可以讓一個陌生人在短時間內認識並了解「我」。然後知道「我」有多好？

我TPH可以讓自己履歷成為眾多履歷中突出的一頁？我覺得這些問題值得我們反思並檢討改進。

我覺得我們必須要了解自己「想做什麼？」「能做什么？」而不是僅僅由上、下課，能夠知道自己「能做什么」。

了解自己是個重要的關鍵。

沒關係要對文關係。

TPH是老闆不給我。我們怎麼使人印象深刻？不要放棄任何可以自己和老闆溝通，不要遇到問題是就放棄。

要相信自己的理想，TPH不要不切實際。

記得要了解工作，說出自己與工作「的關係」。

主管看的是你「能做什么」的「程度」和對企業的「認識」。

一定要提問，「TPH該準備什麼？」設定自己薪資 range 和目標。

強調自己的高穩定性，還有家裏的重要。

受益良多。

你學到什麼？

我發現一張簡單的履歷上，需要談到的事情不少，必須非常了解求職工作的企業背景內容，甚至連照片必須填寫，所以必須懂得如何讓企業一張履歷就能吸引他。

最印象深刻的一句話

知識、技術、能力、特質

高面十八般一求職

履歷是什麼？就是可以讓企業能對你感興趣。

提問：

要如何更明確的向企業說明自己的優點，怎麼問出對自己不利的事情。

英文履歷撰寫以及與業師面對面談面試溝通術

己1 剪輯理想生涯理念（藍圖敘說）

灰姑娘的一生

灰姑娘嫁給王子之後，就過著幸福、美滿的日子嗎？

如果灰姑娘仍滿意她的婚姻生活，只是不喜歡城堡裏皇宮的單調生活，或是王子的收入越來越不穩定，她將如何規劃她的生涯呢？

年齡	居住環境與角色	工作與活動	所需技能、態度、人格特質	收入
18歲	破舊的房子 角色：女兒、妹妹	打掃房子 到田裡種南瓜 養小動物 勤運動、保持良好身材 練習穿高跟鞋	勤奮、認真 富有愛心、工作獨立 把握學習機會 放開心胸，不因繼母偏心而自怨自艾 喜愛美的事物，充實自己	無
30歲	城堡 角色：皇后、母親	照顧小王子生活起居 洗三溫暖、做臉，參加瘦身美容，以免身材變型，失去吸引力 接受美學、禮儀的訓練	溫柔、有耐性 讓自己成為王子的最佳女主角 認真向學並勤做筆記，將所學充分吸收	王子給的零用錢以及生活費
40歲	皇宮、大學	到大學修藝術與設計課程，看書展、聽皇室音樂會，到世界各地旅行	讓自己的世界觀擴展，而不僅是黃土的	一年一

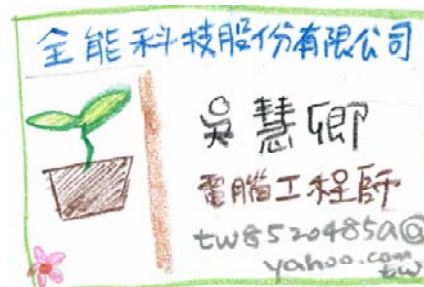
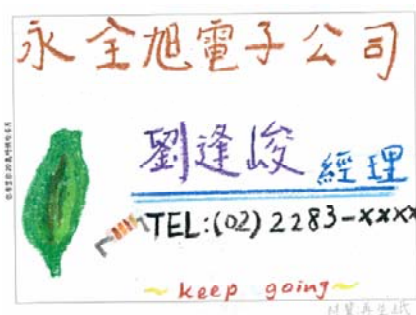
你自己的藍圖

年齡	居住環境與角色工作和活動	所需技能、態度、人格特質	收入
18歲	2. 居住：學校外租的套房 2. 角色：學生 3. 活動：參加學校社團下課打工	專研自己的專業科目 努力、積極、負責 做事極端速	2萬/月
30歲	2. 居住：在外買間較小的房 2. 角色：科技公司上班	努力學習電腦上技能 積極、負責、謙虛 對事情有責任感	6萬/月
40歲	1. 居住：買間較大的房子 2. 角色：擔任公司主管級人	對屬下負責 對家人、父母、減少負責 公辦公私，公私分明	12萬/月
60歲	2. 居住：買間房 2. 角色：退休後找個興趣當副業	享受自己的退休人生	6萬/月

25歲存第一筆100萬

利用藍圖敘說生涯理念與規劃極可能遭受的困難後的突破

庚1 展開未來行動（未來藍圖）



利用分組討論以及圖畫的方式，讓學生們規劃出自己未來的道路，也能與同學分享自己的理念，讓同學之前更加瞭解生涯規劃的意義。

庚1 展開未來行動/學習心得分享 (電影與職涯) (1/2)



學功夫就是要吃苦！你將來走什麼路都可以，但只有一條路不能走，
就是絕對不能放棄

庚1 展開未來行動/學習心得分享 (電影與職涯) (2/2)



電影欣賞~陣頭

- 你覺得這部電影的重點是什麼？
- 你覺得和我們職涯有關係的重點有哪些？
(列出越多越好)
- 你覺得哪一個情節你做印象深刻？為什麼？
- 你覺得哪一句話讓你印象最深刻？

電影學習單

1. 你覺得這部電影的重點是什麼？
我覺得這部電影告訴我們不管遇到什麼問題跟困難，都要堅持到底，就算是自己不熟悉的事情，只要願意嘗試，就會有不一樣的結果。
2. 你覺得和我們職涯有關係的重點有哪些？(列出越多越好)
1. 以往人都是講就傳統，不是人人都能發揮創意打破傳統。
2. 好的領導，就能帶出好的團隊。
3. 不要受其他人影響，做事情要有自己的想法跟風格。
3. 你覺得哪一個情節你做印象深刻？為什麼？
當全隊人一起背太子爺上山比賽的時候，因為雙方都是拼上自己的名譽，但阿泰他們不願輸，還是繼續幫助對方的人，讓我很感動。
4. 你覺得哪一句話讓你印象最深刻？
答：不管你走哪條路，有一條絕對不能給我走。
阿泰：哪一條？
答：放棄啦！(台灣)

利用電影欣賞，將職涯的意涵導入並做討論與分享，回顧職涯相關議題

附錄

教育部青年發展署業務簡介

署長：羅清水

副署長：施建勳

地址：臺北市徐州路5號14樓

青年署官網：<http://www.yda.gov.tw/>

◎綜合規劃及生涯輔導組

綜合企劃	(02) 7736-5596
推動在學青年生涯發展	(02) 7736-5127
開拓青年多元職場體驗機會	(02) 7736-5131
辦理青年創新創意培力	(02) 7736-5138

◎公共參與組

促進青年政策參與	(02) 7736-5174
加強青年志工參與	(02) 7736-5178
推動青年社會參與	(02) 7736-5232

◎國際及體驗學習組

促進青年國際參與及交流	(02) 7736-5522
推動青年服務學習	(02) 7736-5548
推動青年壯遊	(02) 7736-5582

教育部青年發展署業務簡介

綜合規劃及生涯輔導組

壹、業務主軸

一、辦理綜合企劃業務

研擬「青年發展政策綱領(初稿)」，作為各部會施政及民間團體推動青年發展工作之參考依據。

二、辦理在學青年生涯發展業務

- (一) 辦理大專校院生涯輔導教材研發，提供大專校院教師/導師參考與運用，進而協助在學青年進行生涯規劃。
- (二) 編撰大專校院生涯輔導工作參考手冊，提供各校運用以提升生涯輔導效能。
- (三) 推動大專校院生涯輔導工作，整合資源，強化生涯輔導效能。
- (四) 辦理生涯輔導相關研究，研究成果作為政府及學校相關措施規劃之參考。

三、開拓青年多元職場體驗機會

- (一) 維運「RICH 職場體驗網」，提供青年公部門、營利企業部門及非營利組織各類職場體驗之資訊。
- (二) 辦理「青年暑期社區工讀計畫」，提供大專以上在學青年利用暑假期間至非營利組織體驗職場。
- (三) 辦理公部門見習，協助學生透過實地見習，瞭解政府部門運作，鼓勵青年參與公共事務。
- (四) 協助國中畢業未升學未就業青少年重返校園、參加職業訓練或就業，點亮青少年希望方向。

四、辦理青年創新培力業務

- (一) 補助大專校院推動「大專畢業生創業服務計畫」，培育大專校院學生創新智能及創業能力。
- (二) 辦理大專女學生領導力培訓計畫，提升大專校院女學生領導知能，培植未來有潛力的女性領導者。
- (三) 辦理「臺灣國際學生創意設計大賽」，提升臺灣設計能量，展現設計教育成果，促進臺灣學生設計能量與國際設計教育接軌。
- (四) 辦理「全國高中職智慧鐵人創意競賽」，引導並激發高中職學生自發性追求創意，培養學生具備多元的創意能力。

貳、服務項目

綜合企劃科聯絡電話：(02) 7736-5598

研擬青年發展政策綱領(初稿)

生涯發展科

聯絡電話：(02) 7736-5127

- 1、辦理大專校院生涯輔導教材研發
- 2、編撰大專校院生涯輔導工作參考手冊
- 3、推動大專校院生涯輔導工作
- 4、辦理生涯輔導相關研究

職場體驗科

聯絡電話：(02) 7736-5131

- 1、維運 RICH 職場體驗網
- 2、辦理青年暑期社區工讀計畫
- 3、辦理大專生公部門見習計畫
- 4、辦理少年 On Light 計畫

創新培力科 聯絡電話：(02) 7736-5138

- 1、補助並推動大專畢業生創業服務計畫
- 2、辦理大專女學生領導力培訓計畫
- 3、辦理臺灣國際學生創意設計大賽
- 4、補助辦理全國高中職智慧鐵人創意競賽

參、活動網站

- 1、RICH 職場體驗網：<http://rich.yda.gov.tw/>
- 2、大專畢業生創業服務計畫網站：<http://ustart.moe.edu.tw/>
- 3、臺灣國際學生創意設計大賽網站：<http://www.tisdc.org/>
- 4、全國高中職智慧鐵人創意競賽網站：<http://ironman.creativity.edu.tw/>

公共參與組

壹、業務主軸

一、建構青年政策建言平臺，培育青年政策參與人才

- (一) 辦理青年政策大聯盟各項專案計畫。
- (二) 辦理教育部青年諮詢會相關事宜。
- (三) 辦理大專校院學生會成果競賽暨觀摩活動及相關培力。

二、深化青年志工中心功能及服務，發展多元志工服務方案

- (一) 加強青年志工中心功能，擴建在地青年志工服務網絡，配合區域需求研發新增服務。
- (二) 補助 12-30 歲青年志工自組團隊，拓展多元面向的志工服務。
- (三) 舉辦青年志工績優團隊全國競賽及表揚大會。

三、鼓勵青年積極參與社區公共事務，啟發青年以行動發揮影響力

- (一) 辦理青年社區參與行動計畫，鼓勵青年發揮創意與實踐力，促進社會發展。
- (二) 辦理青年公共事務人才培訓，並鼓勵理念與實踐的連結，發揮改變的力量。
- (三) 辦理校園講座，邀請青年達人分享經驗及知能，提升青年價值及貢獻。

貳、服務項目

政策參與科

聯絡電話：(02) 7736-5174

- 1、推動青年政策大聯盟系列活動
- 2、成立青年諮詢會
- 3、辦理大專校院學生會聯繫服務

志工參與科

聯絡電話：(02) 7736-5178

- 1、辦理青年節系列服務活動
- 2、設置各地青年志工中心
- 3、補助青年志工自組團隊
- 4、辦理青年志工服務競賽及表揚志工典範

社會參與科

聯絡電話：(02) 7736-5232

- 1、辦理青年社區參與行動計畫
- 2、辦理青年公共參與校園講座
- 3、青年發展事務財團法人管理及監督
- 4、補助團體及學校辦理公共參與活動

參、活動網站

- 1、青年政策大聯盟 YPU 網站：[http://www.youthhub. tw/](http://www.youthhub.tw/)
- 2、區域和平志工團網站：[http://gysd.yda.gov. tw](http://gysd.yda.gov.tw)



青年國際參與及交流

想成為國家未來的領航者嗎？想知道如何提升全球移動力和國際競爭力嗎？我們提供您多元豐富青年國際參與及交流機會，享受一個以世界為教室的學習場域吧！

- 青年國際人才培訓：包含初階國際事務研習營、進階研習營及青年菁英國外研習參訪交流。參加對象：高中職以上青年學生。
- 核發臺英青年交流計畫贊助證明：分兩階段，以公開抽籤方式核發 1,000 名贊助證明，申請對象：18-30 歲之中華民國國民；104 年申請時間：第一階段 103 年 12 月 15 日-103 年 12 月 23 日，第二階段 104 年 4 月 30 日-104 年 5 月 8 日。
- 青年海外生活體驗貸款：協助 20-30 歲青年透過國外自助旅行、遊學及打工度假等方式，實現海外生活體驗夢想，貸款金額最高新臺幣 12 萬元，請洽臺灣中小企業銀行各分行申辦。
- 臺以青年交流團：遴選大專校院學生參加臺以青年交流團活動擔任志工，並全程陪同來臺以色列青年團進行交流參訪。
- 遴選青年參加國際青年環境領袖會議：遴選 15-17 歲高中職學生前往以色列參加會議，與各國青年討論地球氣候變遷等相關議題。
- 全球化青年公共參與及國際關懷研習營：18-30 歲青年報名參加，可與應邀來臺的其他國家青年就公共參與、國際參與或志願服務參與經驗分享及交流。
- iYouth 青少年國際交流資訊網：提供政府各部會留遊學及獎助學金、國際會議、國際交流、志工服務、度假打工、就業實習及培訓研習等青年國際參與資訊。(網址 <https://iyouth.youthhub.tw/main.php>)



服務學習

透過服務及反思等過程，帶您走入社區，以服務行動協助解決社區需要及問題，幫您累積職場需要的多元能力，提升就業力。

104 年服務學習年，青年署除了持續強化服務學習師資的養成，也鼓勵青年參與各項的服務與學習活動：

- 服務學習攜手計畫：參與大專校院的服務學習課程或活動，由大哥哥大姊姊帶著你們參加服務學習的經驗，到鄰近的中小學去，協助中小學也推動服務學習。大手攜小手，一起去服務更需要的社區。
- 境外學生志工隊服務計畫：大專校院的境外學生與本國學生，共同組成志工服務團隊，秉持服務學習的精神，到鄰近中小學進行外國語文與文化教學服務、跨文化交

流等。

- 青年國際志工及海外僑校服務計畫：鼓勵大專校院青年組成志工服務團隊，研擬自己的服務計畫，在暑假期間赴海外進行志工服務，不但服務相對弱勢的世界友人，也擴展自己的國際視野。
- 真人典範跨界對談講座：邀請大師級典範人物和您一起分享服務學習理念和經驗交流。
- 服務學習故事微電影創作競賽：徵選青年學生自行拍攝具主題性、有創意、融入地方社區服務與互動的微電影，分享深化服務學習經驗。

相關資訊請參閱服務學習網(<http://servicelearning.yda.gov.tw>)



青年壯遊體驗學習

青年壯遊體驗學習讓您更認識自己、審視未來的方向，並能經由旅程中的成長，累積出實力和競爭力。年輕人，讓我們勇敢出走、壯遊去！

- 遊學臺灣及青年壯遊點活動：青年署為 15-30 歲青年規劃多元化的壯遊體驗學習活動，於暑假辦理遊學臺灣深度旅遊活動，也在全國各地陸續建置青年壯遊點，提供全年度常態性且深度的在地服務，包含旅遊諮詢、背包寄放、導覽解說等，並辦理以文化、部落、生態、農村、漁村、志工、體能等類型為主題之體驗學習活動，以不同方式讓青年體驗各角落的在地特色、生活及文化等。
- 尋找自己的感動地圖：補助 18-30 歲青年結合環保、文史工作與公益旅行等新觀念，自行規劃提出獨特、有創意、具主題或議題性、與地方社會文化互動或有自我挑戰精神的壯遊臺灣實踐計畫，每年約於 1-2 月徵求青年提案，入選者將可獲得一筆實踐獎金，讓夢想成真。

相關資訊請參閱青年旅遊網(<http://youthtravel.tw/>)。

青年可運用資源



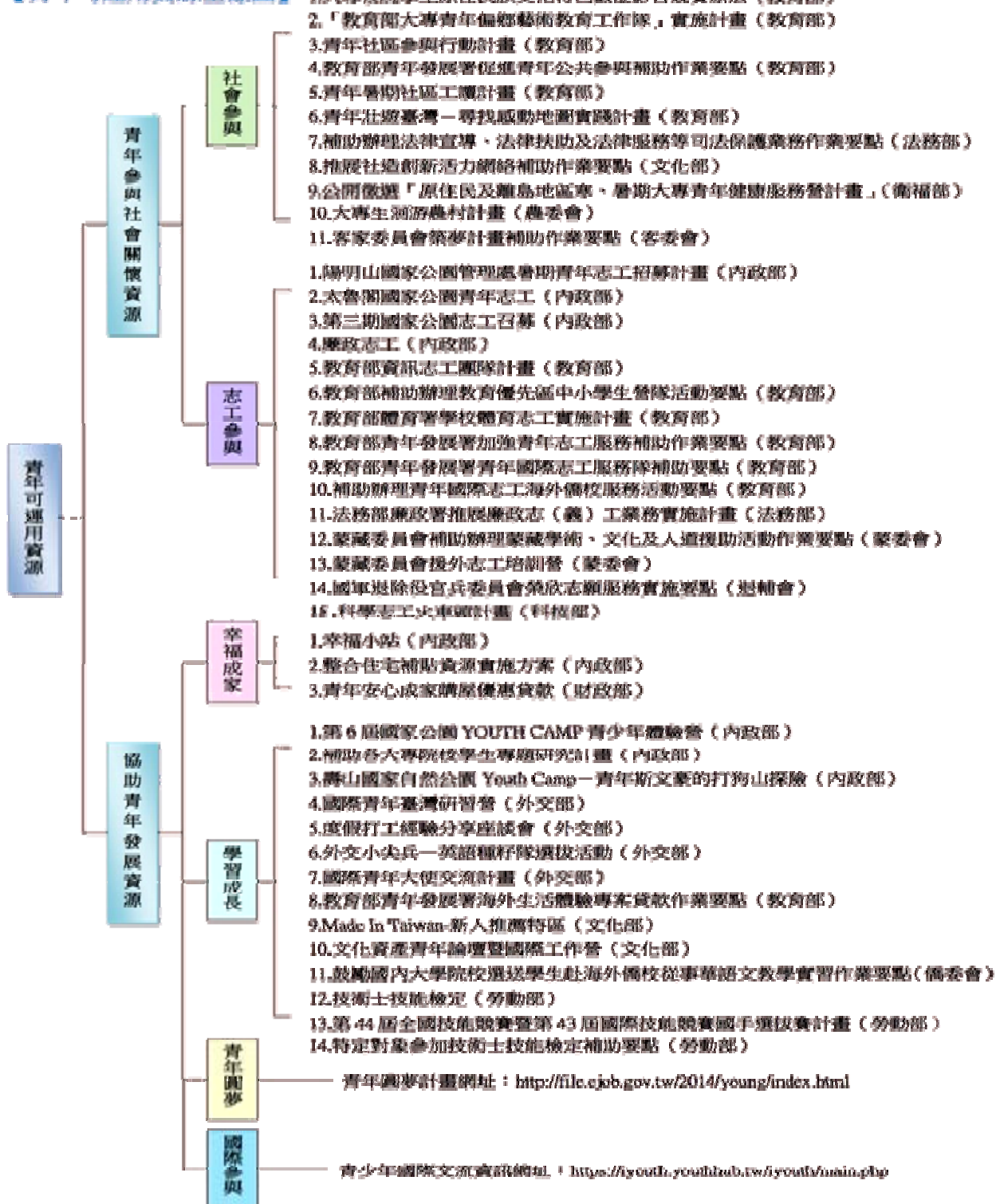
教育部



教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

青年發展署彙整中央各部會資源，強化跨部會資訊交流機制，繪製「青年可運用資源全像圖」，並建置網頁專區，(網址：<http://www.yda.gov.tw/青年可運用資源>)，提供青年有關參與社會關懷及協助青年發展資源，進而培育青年人才，並鼓勵青年積極參與公共事務。

【青年可運用資源全像圖】



遇見大麻煩

認識大麻與濫用的危害：

大麻(Marijuana)為中樞神經迷幻劑的一種，在我國列為第二級毒品管制，無醫療用途。吸食後會產生心跳加快、平衡感及注意力變差、異常情緒、嗜睡、妄想、幻覺等現象。長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、免疫力降低、降低受孕機率等現象，罹患癌症的機率也相對提高。大麻的幻覺作用常會導致施用者發生交通意外事故。

【國際警訊】

目前有少數國家的部分地區允許大麻作為娛樂用途，但是絕大多數國家都將大麻列為毒品管制。近期發現國外部分業者將大麻摻在糖果、甜點等食品及飲料中，讓人不自覺地吃入危險物質。因此，當您到他國旅遊觀光時要特別注意食物成分標示，避免食用沒有包裝或是標示不明確的食物，以避免誤食情形發生。

【新聞報導】

國外一位女童在家玩耍時，誤食了含有不明成份的餅乾。沒多久，母親注意到她全身無力、昏昏欲睡、走路困難，送醫後在女童尿液內檢測出四氫大麻酚(THC)陽性反應，因而確認是誤食了大麻。

◆溫馨小叮嚀◆

1. 大麻吸食者，通常以「菸」的方式使用，千萬不要隨便使用別人傳遞給你的香菸或食品，避免誤用。
2. 若疑似誤用毒品或有毒物質，應至醫療院所尋求協助，亦可撥打【戒成專線】0800-770-885或臺北榮民總醫院【毒藥物防治諮詢中心】專線：(02)2871-7121尋求諮詢意見。



教育部 關心您

