



適性輔導 揚才啟航

由於社會經濟產業結構變遷，人才培育愈顯重要，為提升國家整體競爭力，本部推動十二年國民基本教育、第二期技職教育再造計畫等政策，希望能夠幫助學生適性發展，培養孩子兼具人文科學素養、專業能力及多元軟實力的優質人才。

十二年國民基本教育之重要精神在成就每一個孩子，因此，適性輔導是很重要的基礎工作，透過適性輔導可以協助孩子探索適合自己的路。高中階段則是生涯發展從準備到探索的關鍵期，培養學生具有生涯規劃能力是重要的工作，目前高中學校也會透過協助學生進行自我探索、認識校園與職場環境、養成生涯統整與決策能力、了解就業準備與職場資訊等生涯輔導措施，協助學生做好個人生涯規劃。

在學校生活及學習過程中，導師對學生影響深遠，因為導師接觸學生的時間最多，最能夠了解學生的困擾與需要，可從學生個人特質與潛能發現、學校與職業場環境試探、自我與生涯資源盤點等方向，協助學生統整生活與學習經驗，以進行生涯輔導。

為充實學校職業輔導人力及提高導師生涯輔導專業，教育部在第二期技職教育再造計畫，推動培訓生涯規劃種子教師，並邀集具有生涯輔導實務經驗的輔導主任與教師，合作編撰本手冊，作為高級中等學校導師建立生涯輔導概念之操作工具，也透過培訓研習，期使導師順利協助學生做好生涯規劃。在此，特別感謝高雄市立中正高級中學、普通高級中學課程生涯規劃學科中心研發與推廣小組的協助，讓本手冊能夠順利編撰完成。

本手冊內容包括理念、成長歷程與生涯發展、個人特質探索、生涯角色與生活型態、教育發展與學群及學程、高級中等學校後的生涯選擇、職業生活與社會需求、生涯資訊與生涯評估、生涯決策與行動、就業準備、壓力管理、時間管理等十二篇，各篇兼具生涯發展概念與實務具體作法，提供導師運用多元方式輔導學生，期許每位導師成為學生的貴人，成就每一位學生，給予正向能量、點燃生命亮光。

教育部部長 蔣偉寧 謹誌

民國 102 年 12 月



目 錄

操作手冊使用指南	1
具體做法索引	3
第一篇、發現教育新風貌，扎根青春再飛揚～從理念談起	6
第二篇、那些年、那些人、那些事～成長歷程與生涯發展	13
第三篇、勾勒出我的樣貌～個人特質探索	19
第四篇、活出自己的色彩～生涯角色與生活型態	28
第五篇、走出自己的路～教育發展與學群、學程	38
第六篇、扎根大專校院，你準備好了沒？～高級中等學校後的 生涯選擇	48
第七篇、探索職業世界的奧妙～職業生活與社會需求	55
第八篇、知己知彼擬定方針～生涯資訊與生涯評估	66
第九篇、拿定主意開始行動～生涯決策與行動	77
第十篇、萬全準備蓄勢待發～就業準備	99
第十一篇、掌握壓力不再茫然～壓力管理	113
第十二篇、掌握時間不再瞎忙～時間管理	122



圖表目次

第一節：發現教育新風貌，扎根青春再飛揚～從理念談起

圖 1-1 十二年國民基本教育適性輔導.....	7
圖 1-2 高級中等學校適性輔導人力.....	8
圖 1-3 高級中等學校學生生涯規劃歷程.....	9
圖 1-4 生涯規劃內涵.....	10
圖 1-5 生涯檔案在生涯規劃的路徑.....	10

第二節：勾勒我的樣貌～個人特質探索

圖 3-1 名片格式範例.....	21
表 3-1 「探索遊戲見生涯」主題討論單.....	22
圖 3-2 特質海洋世界教材圖示.....	23
圖 3-3 Career Key Card 教具成品.....	23
圖 3-4 何倫大富翁教材圖示.....	24
表 3-2 「班級焦點十大排行榜」.....	25
表 3-3 「當知道心理測驗結果之後…」討論題綱.....	26

第三節：走出自己的路～教育發展與學群、學程

圖 5-1 史旺 (Swain,1984) 生涯金三角.....	39
圖 5-2 高級中等學校升學進路簡表.....	45
表 5-1 高級中等學校學生之生涯發展目標.....	46

第四節：知己知彼擬定方針～生涯資訊與生涯評估

表 8-1 「升學選擇」經驗分享參考題綱.....	68
表 8-2 「職業選擇」經驗分享參考題綱.....	68
表 8-3 大專校院多元入學方式.....	72
表 8-4 四技二專多元入學方式.....	73

第五節：萬全準備蓄勢待發～就業準備

表 10-1 就業資訊網站.....	109
表 10-2 職場體驗網站.....	110

第六節：掌握壓力不再茫然～壓力管理

圖 11-1 CK 卡範例－專注.....	120
圖 11-2 CK 卡範例－放下.....	120



操作手冊使用指南

本手冊配合「第二期技職教育再造計畫」策略七，作為教育部國民及學前教育署辦理導師研習之課程工具，提供各校導師參考，以落實學生生涯輔導工作。導師是學生生涯發展過程中之重要他人，也是學生多元生活經驗中重要事件之營造者，故本手冊是導師協助學生發展基本生涯輔導概念之多元操作工具，期望導師能發揮以下作用：

- 一、透過自我探索過程，協助學生認識個人特質。
- 二、提供學生升學資訊與策略，促進學生之升學決定與行動。
- 三、引導學生認識產業現況、職場生活、職場倫理與勞動權益，作為學生就業之參考。
- 四、提供壓力管理、時間管理之方法，協助學生達成生涯目標。

本手冊第一篇闡述理念，首先介紹技職教育再造計畫基本概念以及適性輔導的涵義、目的以及人力任務，接著以圖闡述高級中等學校學生之生涯規劃歷程，最後說明導師實施生涯輔導的原則，讓普通型（高中）、綜合型（綜高）、技術型（高職）及單科型（藝術／體育高中）高級中等學校導師具備生涯發展與適性輔導的基本概念，了解導師在學生生涯發展過程中的重要性，進而願意協助學生之生涯規劃與適性發展。

第二篇以後各篇，對應生涯規劃課程綱要，先以「概念說明」釐清主題之內涵，然後列舉「生涯規劃課程」作法和「校內常見活動」，讓導師了解可善加利用之適性輔導相關活動。最後提供多種實用且容易操作之具體做法，讓導師透過班會、早自習、自習課、週記、家庭作業、寒暑假作業、個別談話、融入課程等多元管道，對學生實施生涯輔導。

本手冊提供「具體做法索引」，讓導師快速找到符合需要之具體做法，並使用學習單、檢核表等附件。導師若希望了解「生涯規劃課程」之作法以及「校內常見活動」辦理方式，可洽校內生涯規劃任課教師或學生活動辦理單位，雙方可密切合作，共同推動生涯輔導工作。本手冊電子檔刊載於教育部青年發展署、教育部國民



及學前教育署、教育部普通高級中學課程生涯規劃學科中心網頁，導師可下載學習單或附件運用。

本手冊之編製是由 10 位普通高級中學課程生涯規劃學科中心研發與推廣小組之專業成員，先以腦力激盪方式討論出手冊架構以及內容格式，再分頭撰稿、互相檢視內容，透過多次工作會議討論修正，使各篇之內容和版面標準化，最後再商請導師評估其實用性、可行性及對學生的幫助程度，以滿足導師輔導學生生涯發展之實際操作需求，初稿完成後再經由審查過程使手冊內容更加完善。期許本手冊之完成，協助各校導師能增進生涯輔導知能，更能駕輕就熟，幫助學生生涯發展。



具體做法索引

第二篇—那些年、那些人、那些事～成長歷程與生涯發展

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	師生午餐約會－認識你真好	30	14
二	學生資料表的運用	30	14
三	我的成長故事集	15~20	15
四	訪談重要他人的生涯發展	50	15
五	我的高中目標	50	16
六	營造家長與學生的對話空間	50~100	16

第三篇—勾勒出我的樣貌～個人特質探索

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	我們這一班	20	20
二	探索遊戲見生涯	30~40	21
三	班級焦點人物十大排行榜	20	24
四	心理測驗之於我－興趣、性向、人格特質的自我評估與思考	依照各校施測時程而定	25
五	生涯的徬徨時刻	30~40	27

第四篇—活出自己的色彩～生涯角色與生活型態

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	我的角色分配	10	29
二	優秀校友經驗分享	50	30
三	自我時間管理	15	30
四	職涯任我選——職涯講座	120	31
五	職涯任我選——閱讀心得	10	31

第五篇—走出自己的路～教育發展與學群、學程

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	學長姐高級中等學校生活經驗分享	20	40
二	與自己的約定	20	41
三	與學生晤談	15	42
四	性向與興趣測驗在選課選組上的運用	20	42
五	生涯進路大解析	30	44
六	說明高級中等學校三年的學習任務	15~20	46



第六篇—扎根大專校院，你準備好了沒？～高級中等學校後的生涯選擇

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	學長姐大專校院生活經驗分享	20~25	49
二	該如何選擇適合的校系	20~25	50
三	就讀理想的校系需要培養哪些能力？	20~25	50
四	技專校院和一般大學校院有什麼差異？	20~25	51
五	運用相關影片與學生討論分享從影片中所看到的「大專校院生活」	20~25	52
六	理想的大專校院生活藍圖	20~25	53
七	一定要念大專校院嗎？	20~25	54

第七篇—探索職業世界的奧妙～職業生活與社會需求

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	從時事談生涯	20~50	56
二	家長職業分享	50	57
三	學長姐求職或就業經驗分享	50	58
四	專家名人講座的預備學習及反饋	10	59
五	行業與職業大進擊	10	60
六	成為好人才－培養工作態度	25	61
七	職業無差別－性別平等的職涯選擇	30	62
八	建立無歧視的工作環境	50	63

第八篇—知己知彼擬定方針～生涯資訊與生涯評估

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	學長姐生涯決定經驗分享	30~50	67
二	Are you ready?－生涯準備自我檢核	10~20	69
三	我的生涯藍圖	30~50	69
四	決策四格分析表	20	70
五	決策平衡單	20	71
六	瀏覽入學方式評估有利決定	50	71

第九篇—拿定主意開始行動～生涯決策與行動

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	精彩演講啟發思想	12	78
二	向父母學決定	40	79
三	你決定了嗎？－科系好好挑	15	80
四	難以決定－原因與對策	20	82





適性輔導 揚才啟航

五	學長姐申請入學經驗分享	50	82
六	備審資料大作戰－資料彙整	120	83
七	備審資料大作戰－架構規劃	50	83
八	蒐讀口試筆試考古題	50	84
九	組成團隊勤練面試	50	85

第十篇—萬全準備蓄勢待發～就業準備

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	校友就業準備經驗分享	30~50	100
二	打工面面觀－了解勞動權益教育	10	101
三	職場倫理教戰守則	20	103
四	如何避免職場性騷擾	20	104
五	求職面試全攻略	10	106
六	組成團隊勤練面試	30~50	107
七	做個情蒐高手	10	107
八	做個理財高手－成就我的夢幻人生	10	111

第十一篇—掌握壓力不再茫然～壓力管理

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	看看我是誰	15~20	114
二	到底發生什麼事	10~15	115
三	養成規律生活	10~15	116
四	積極改變想法	20~25	116
五	練習正向思考	20~25	117
六	建立支持系統	20~25	118
七	製作開心小罐	20~25	119

第十二篇—掌握時間不再瞎忙～時間管理

編號	具體做法名稱	時間（分鐘）	頁碼
一	時間管理大作戰	20~25	123
二	整潔秩序大作戰	15~20	124
三	零碎時間觀摩會	25~30	124
四	讀書計畫動手做	25~30	125
五	讀書計畫大公開	25~30	125
六	時間秘笈大串流	20~25	126





第一篇 發現教育新風貌，扎根青春再飛揚 ～從理念談起

壹、緣起～第二期技職教育再造計畫

為平衡國內人力供需及回應外界對技職教育的期待，使高職、專科、技術校院畢業生都具有立即就業的能力，充分提供產業發展所需的優質技術人力，改變社會對技職教育的觀點，乃針對高級中等學校及技專校院訂定本計畫，共推出政策統整、系科調整、實務選材、課程彈性、設備更新、實務增能、就業接軌、創新創業、證能合一九大策略，其中策 七－就業接軌措施之一為職涯規劃種子教師，充實學校職輔人力，強化職輔功能，期使學生能夠經由適性輔導規劃未來生涯方向，老師能具備生涯輔導概念，符合社會產業實際需求，展現教育新風貌。緣此，結合十二年國民教育之推動，編撰本手冊提供高級中等學校導師參考，並辦理培訓研習。

貳、適性輔導涵義與目的

十二年國民基本教育基於適性揚才、多元進路理念，為每一位學生提供一個完整的適性輔導服務系統，包括：

- 一、適性輔導行政與配套系統，提供生涯活動的探索。
- 二、生涯發展教育課程教學系統，進行生涯能力的教學。
- 三、生涯輔導諮商系統，解決生涯困擾學生的問題，進行小團體輔導或個別諮商。

學生能從自我、校園、與環境資訊中，統整並做合適的進路選擇，成就每一個學生。





圖 1-1 十二年國民基本教育適性輔導

參、高級中等學校生涯輔導人力與服務項目

高級中等學校適性輔導服務人力，如下圖 1-2 高級中等學校適性輔導人力，其服務的項目有：

- 一、行政人員：規劃執行適性輔導相關活動，如友善校園、優質教學、服務學習、生涯電影欣賞、國際教育旅行、校外教學、社團活動、才藝競賽、運動競技、工讀、生涯達人講座、大專校院參訪、大專校院營隊、大專校院博覽會、職場體驗營、海外技能實習、實用技能班、建教合作、雙軌訓練旗艦計畫、生涯進路說明會、選組說明會、選填志願說明會等。
- 二、生涯規劃教師：生涯規劃學科教學、生涯檔案建置等。
- 三、一般教師：生涯發展教育議題融入教學、配合適性輔導行政鼓勵學生參與活動。
- 四、輔導教師與專業人員：心理測驗、個別諮商、小團體輔導、班級輔導、轉介輔導等。
- 五、導師：鼓勵學生參加校內外各項活動、隨時詢問學生活動參與過程與個人特質的發現、提供相關學校與職場資訊、正向陪伴與鼓舞提升自我效能、增加學生反思機會發現自我、鼓勵學生進行職業訪談。



六、家長與社會人士：多陪伴與對話機會、給予正向成功經驗、鼓勵或安排參與家務與服務學習、到校職業分享與座談、安排職業體驗與參訪、提供職業資訊。

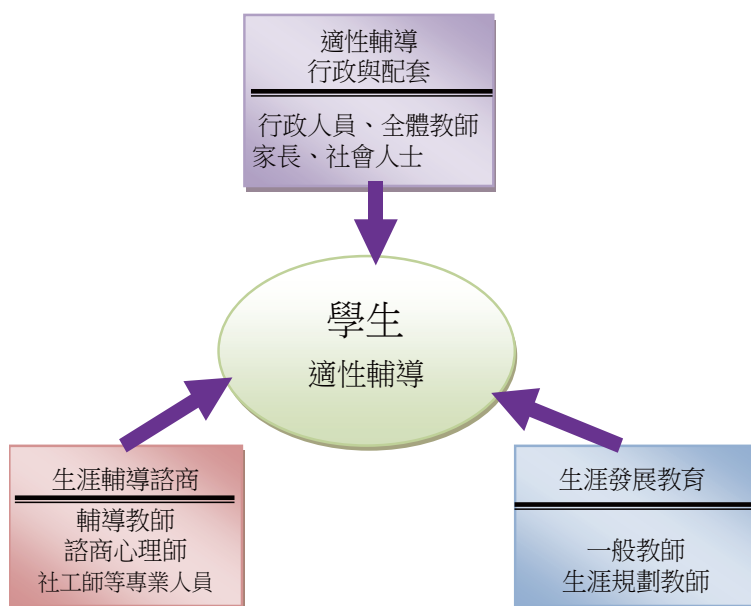


圖 1-2 高級中等學校適性輔導人力

肆、高級中等學校學生生涯規劃

高級中等學校學生生涯規劃的歷程可以分成階段、歷程、內容與紀錄四大面向來說明，如圖 1-3。

一、高級中等學校學生生涯規劃階段

高級中等學校學生適性輔導歷程可以分成 1. 適性輔導與適性揚才；2. 適性入學；3. 適性揚才三大階段。其中第一階段是「適性輔導、適性揚才」階段，乃因為技術型高中、單科型高中、軍警學校學生已經開始進行專業知識技能的訓練屬於「適性揚才」階段，普通型高中與綜合型高中則仍需要進行適性輔導，以便能從多元生涯進路中進行生涯抉擇，屬於「適性輔導」階段。然而，因為國中階段身心尚未漸臻成熟情形下，技術型高中、單科型高中、軍警學校學生常常在生涯試探階段，仍覺得無法適應校園生



適性輔導 揚才啟航

活與職業發展需求，而想要轉銜到其他職群、普通型高中或綜合型高中進行試探，需要進行相關的適性輔導。此階段可以是「適性輔導、適性揚才」作為高級中等學校學生生涯規劃階段的開始，並配合自我與生涯的覺察與探索、評估與統整、做決定，建構完整生涯規劃階段。

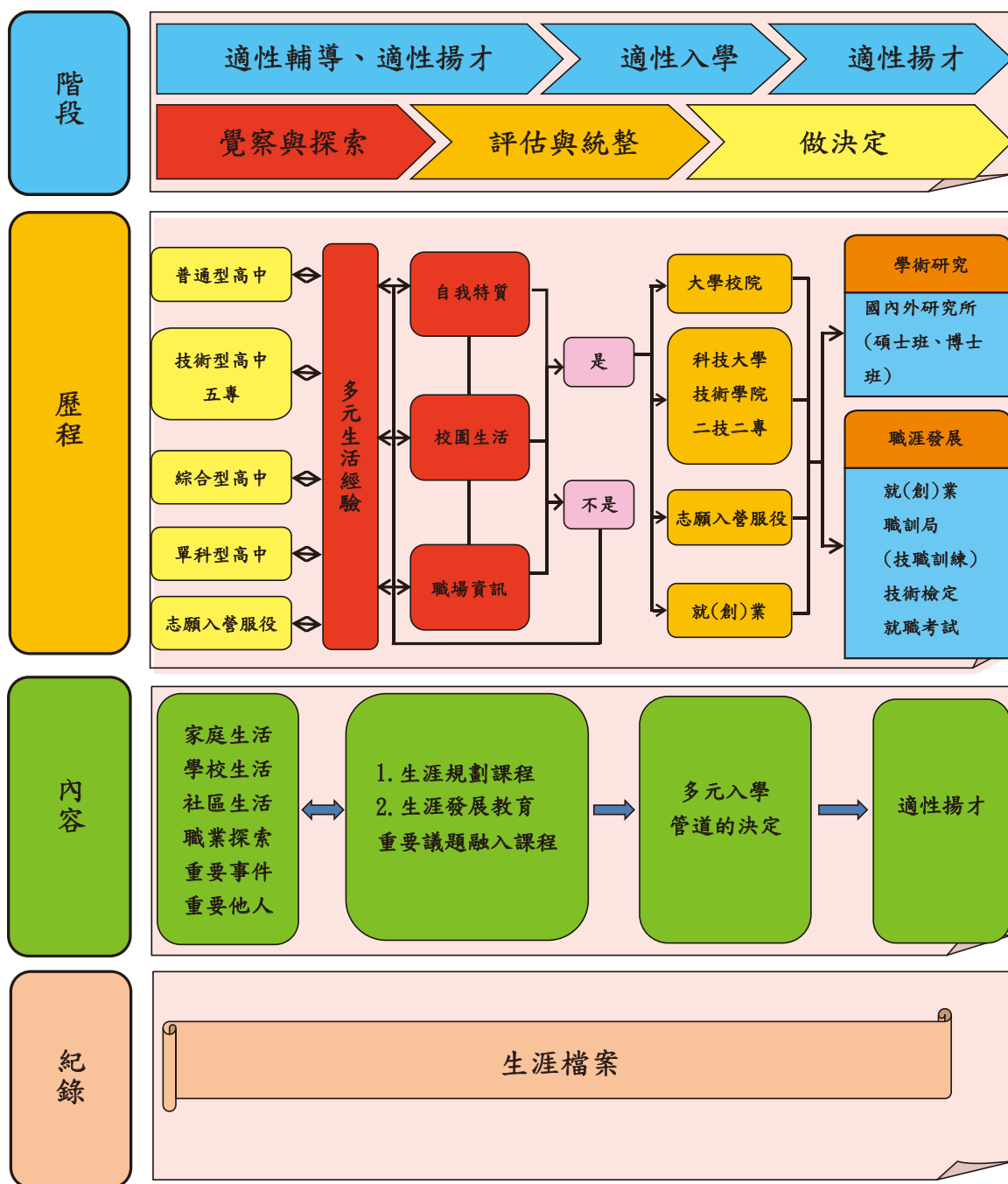


圖 1-3 高級中等學校學生生涯規劃歷程



二、高級中等學校生涯規劃歷程與內容

高級中等學校學生生涯規劃內涵（如圖 1-4），從家庭、學校、社區、職業試探、重要他人、重要事件的多元生活經驗，透過高級中等學校生涯規劃課程以及生涯發展議題融入各學科教學，讓學生在探索自我、校園與職場環境的過程中，從多元入學管道中依照自己生涯傾向選擇適合的大專校院、軍警就讀或就業、創業。

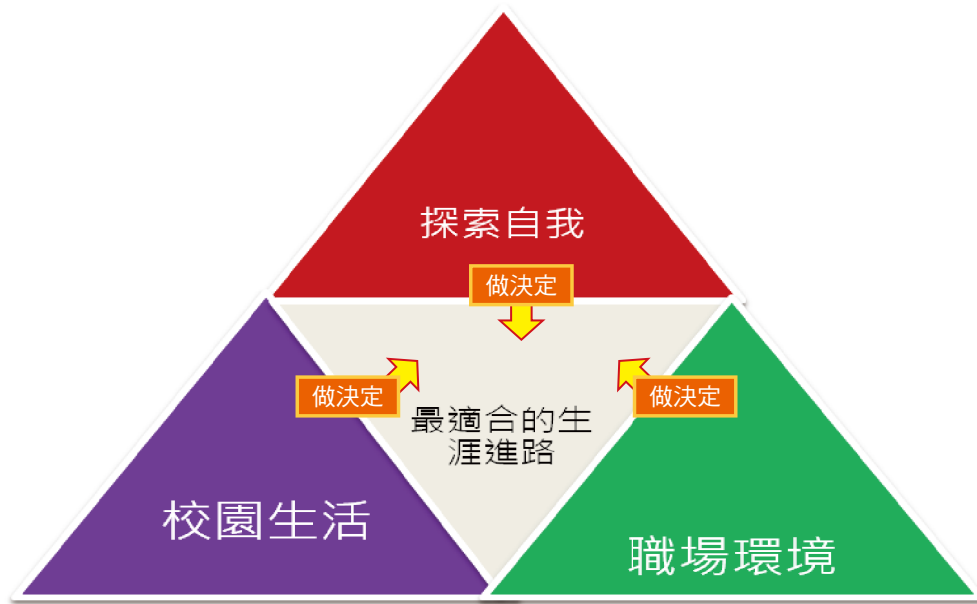


圖 1-4 生涯規劃內涵

三、生涯紀錄

高級中等學校學生將生涯發展的各種自我覺察、校園職場生活資訊、證照證書、學經歷等等，放入生涯檔案中，做為生涯統整評估參考，進行生涯進路的抉擇。生涯檔案在生涯規劃的路徑，如圖 1-5。

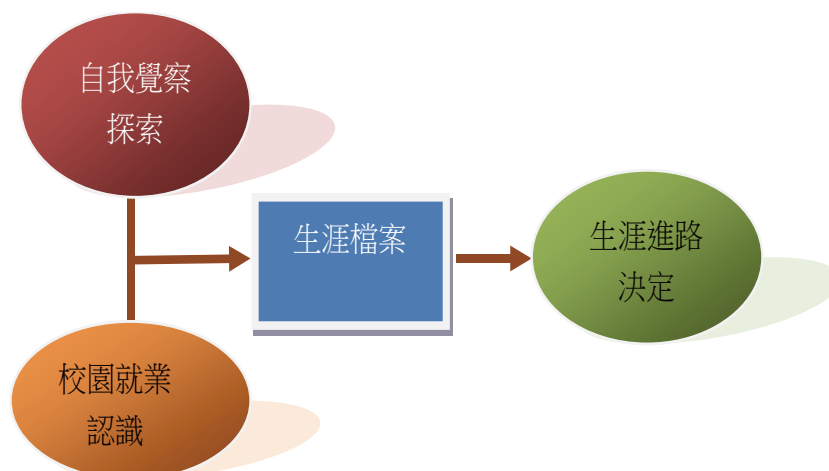


圖 1-5 生涯檔案在生涯規劃的路徑



伍、高級中等學校導師生涯輔導原則

導師的一言一行對於學生的生涯發展影響深遠，可謂是學生生涯發展歷程中的重要他人，學校的生活、同儕關係、課業學習、社團活動、才藝競賽等，足以成為學生生涯發展歷程的重要事件，這些多元的學校生活經驗，都是生涯規劃課程探索個人特質、學校生活與職業資訊的重要來源與素材。導師與學生的關係最密切，對於學生的生涯發展可以有一些適性輔導的作為如下：

一、個人特質與潛能發現－成長路上停看聽

鼓勵學生多元學習，參加校內外各式活動，共同閱讀書籍、看電影及瀏覽生涯相關網站等，透過體驗學習，發掘學生的興趣、專長與能力。

- (一) 陪伴與對話，拓展多元經驗：家庭聯絡、週記、班級活動、服務學習。
- (二) 肯定與回饋，發掘優勢能力：各項競賽、藝文活動、多元智能、性向測驗。
- (三) 了解與鼓勵，培養興趣發展：休閒活動、社團活動、才藝創作、生涯興趣量表。
- (四) 欣賞與接納，看見人格特質：人格測驗、人際互動、特質探索、周哈里窗。
- (五) 引導與啟發，澄清價值觀念：時事討論、生涯楷模、生涯信念、生涯迷思的澄清。
- (六) 分享與探索，均衡生活角色：生命故事、生涯願景、發展任務、生涯彩虹圖。

二、學校與職業場環境試探－生活經驗面面觀

鼓勵生涯規劃課程活動探索、參與職業探索、戶外教學、社團活動、大專校院參訪、生涯達人講座等，尋找適切時間進行對話與交流，一起討論生涯目標與期待。

- (一) 家庭經驗是生涯發展的起跑點：鼓勵家務參與、家庭對話、家族職業訪問、家庭旅遊。



- (二) 校園生活是生涯探索的好所在：職業探索、體驗營、生涯博覽會、小團體輔導。
- (三) 職場試探是生涯願景的試煉石：職業教育、職場體驗、生涯電影欣賞、產業參訪。

三、自我與生涯資源盤點—生涯定向你我他

協助並提供大專校院生涯資訊，作為生涯抉擇參考之用，並且鼓勵學生擬定與執行行動方案，培養學生挫折容忍及正向思考等能力，善用生涯檔案所蒐集的自我與生涯資訊。

- (一) 善用學校資源，蒐集生涯資訊：生涯檔案、心理測驗、生涯網站等。
- (二) 考量決定因素，適性評估抉擇：決策技巧、決策平衡單、生涯阻力與助力評估、產業趨勢。
- (三) 訂定具體行動，實踐生涯目標：行動方案、目標管理、SWOT 分析、心智圖。
- (四) 從經驗中學習，絆腳石變墊腳石：生涯典範、挫折因應、學習診斷測驗、憂鬱量表。

高級中等學校導師對學生在生涯輔導上具有一定的影響力。導師每天接觸學生時間最多，最能夠了解學生的困擾與需要，在學校生活及學習過程中，導師可藉由自己的專業知識、技能與素養去協助發現學生的特質與潛能，鼓勵學生參與學校內外的生活，提供相關的職業資訊增廣學生的視野，擴展他們的胸襟，可以作為生涯評估與多元生涯進路的抉擇參考，更有利於生涯規劃課程協助學生統整多元的生活經驗，釐清自己特質，蒐集學校與職場資訊，找出最適合自己的生涯進路，來成就每一位學生。





第二篇 那些年、那些人、那些事 ～成長歷程與生涯發展

壹、概念說明

高級中等學校階段正處於舒伯（Super）生涯發展理論的探索期，現階段的高級中等學校學生常會有這樣的疑惑：「我是個什麼樣的人？」、「我將來想要唸什麼科系？」、「我以後想做什麼工作？」、「我想要過什麼樣的人生？」，對自己、對未來雖然充滿了無限的憧憬與期待，但心中卻也伴隨了無限的未知與自我懷疑。在這過渡時期，學生一方面學習獨立，另一方面在龐大的課業壓力下探索自我，導師在面對學生時經常有機會知道學生過去發生的事情，以及學生的家庭背景，透過導師和學生間朝夕相處所發展出來的師生情誼，能夠引導學生回到他過去的生命故事、看見學生的原生家庭，以及對他有重大影響的人，進而能夠協助學生探索其過去的重要事件和原生家庭所帶來的正負面影響和意義，這將有助於學生了解自己，對其未來的生涯發展有極大的正面力量。

「凡走過必留下痕跡」，在生命的漫漫長河裡，學生歷經許多事情，有開心的、難過的、生氣的、難忘的、遺憾的…這些過往回憶，有形無形地引領學生走到此時此地，引導學生覺察與省思自己的生命歷程是重要的，透過回顧生命經驗，讓學生有機會回到過去，看見當時的自己、感受當時的心情、回想當時的想法，也才有機會體認到過去的人、事、物如何影響他一路走來的人生，對於他的未來又可能有哪些影響，因此，幫助學生以新的視野重新看待曾經發生在他生命中的事件，將回憶化為滋長自己的養分，帶著勇氣繼續開創未來的人生。

貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：生命線、成長故事。
- 二、校內常見活動：新生始業輔導、生命教育講座、許願卡、祈福活動。





參、具體做法

一、師生午餐約會－認識你真好

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☐高二 ☐高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☒個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：30 分鐘

說明：將班上學生分組，約 4-5 人一組，導師與學生共進午餐，聊聊他們國中的生活與學習情形，可以在開學後一個月後開始進行，讓導師初步了解學生的求學歷程與過去的生活經驗。

導師可以引導學生對話的參考話題：

1. 談談目前升上高中後的期待、適應狀況、學習情形、和同學的相處情形…等，相較於國中時有哪些不一樣？
2. 國中生活甘苦談。
3. 國中時最喜歡的科目，為什麼？
4. 分享國中生活令你印象深刻的人、事、物。
5. 國中時，最快樂的時光。
6. 你會怎麼形容你的國中生活？

二、學生資料表的運用

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☒高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☒家庭作業

☐寒暑假作業 ☒個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：30 分鐘

說明：透過學生新生入學時所填寫的基本資料（AB 表）（導師也能自行設計簡易資料表，範例如附件 2-1），認識學生的家庭背景以及一些基本資料，也可以從中看到學生的特質、能力、興趣、價值觀，進而協助學生建立高級中等學校階段的目標或生涯目標。



三、我的成長故事集

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：15-20 分鐘

說明：導師可以訂定題目，或讓學生自由發揮撰寫過去有關自己的生命經驗，藉以了解學生的生命故事和生命中對他有重大影響的人和事件，以及對他的影響。

參考題目：

1. 那些年、那些事、那些人
2. 我的生命故事手札
3. 我們這一家
4. 我生命中最難忘的一件事
5. 我生命中最特別的一個人
6. 我最欣賞的一個人
7. 我生命中的貴人

四、訪談重要他人的生涯發展

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：50 分鐘

說明：請學生訪談對自己有重大影響的人、主要照顧者或重要陪伴者，了解他們從過去至今的生涯發展，藉以讓學生了解家人的生命故事和面對挫敗的因應之道。



訪談大綱：

我訪談的對象是：（稱謂）

1. 請受訪者（ ）分享生命中的重要事件，以及這些事件對他後來生涯發展的影響。
2. 請受訪者（ ）分享求學過程中的學習經驗和生涯抉擇的歷程。
3. 請受訪者（ ）分享其成長歷程中與父母的關係、互動情形。

五、我的高中生涯目標

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 □高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：50 分鐘

說明：利用班會或自習課時間，發下名片卡，請學生寫下高中階段的期待，或是想完成的目標（至少三個），並鼓勵學生分享，完成後可將學生所寫的目標卡張貼於班級佈告欄。事後可以請學生撰寫週記，詳細敘述自己的目標以及預計如何達成。

六、營造家長與學生的對話空間

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 ■其他：家長座談會或親師座談會

時間：50-100 分鐘

說明：透過家長座談會或親師座談會，了解家長對學生的期待、學生在家的生活樣貌、唸書情形以及親子或手足間互動情形。導師可以在家長座談會或親師座談會發下小卡片，邀請家長寫下對學生讚美的話（稱讚



學生過去或現在曾經表現不錯的地方）、鼓勵的話（給予學生鼓勵，並寫出家長對學生的期望），沒有參與家長座談會或親師座談會的家長，可以請學生將小卡片連同信封帶回家讓家長寫，寫完後彌封交回。最後，導師可以在班會時間將家長寫的小卡發給學生，也請學生寫下感謝家長的話。

小卡片參考樣示	
家長版	學生版
親愛的○○： 你曾經（最近）做了（說了）…，我覺得很棒（很感動） 謝謝你／妳，希望你／妳… 稱謂	親愛的○○： 謝謝您…，我也有話想要對您說… 稱謂／署名



肆、附件

附件 2-1 學生資料表範例

姓名		(照片)	
綽號			
生日			
星座			
電話 (Home)		手機	
家長手機			
通訊地址			
上學方式			
興趣 / 休閒娛樂			
專長			
偶像			
最喜歡的一句話			
國中快樂的回憶			
國中痛苦的回憶			
和我聊得來的人			
對於高中的期待			



第三篇 勾勒出我的樣貌 ～個人特質探索

壹、概念說明

「我是誰？」、「我是什麼樣的人？」、「我的專長和能力是什麼？」、「我有哪些的優缺點？」、「我的興趣？」、「我所重視的生涯信念？」、「我的夢想是什麼？」在許多的場合裡，像是新生活的人際開拓、新班級的開始、升學考試、職場徵才的面試…、在每一場的自我介紹表達中，這些問題都在提醒著—該如何陳述自己的樣貌，關於自己的個性特質、興趣嗜好、專長、能力表現與面對未來藍圖的觀點，檢視著對自己的了解與接納的態度。

生涯發展理論大師舒伯（Super）指出 15 歲至 24 歲之間為「探索期」，主要的發展任務是在學校、休閒活動及各種工作經驗中，進行自我檢視、角色試探及職業探索。尤其，15~17 歲高級中等學校階段的青少年學生正屬於探索期的次階段—「試探期」，他們會考慮個人的需要、興趣、能力及機會，做出暫時性的決定，並在想像、討論、課業及工作中加以嘗試，思考可能的職業領域和工作層級（吳芝儀，2000）。因此，導師面對這一群正值「試探期」的高中學生，正處在起步與建構未來的升學管道與職場世界的雛型，師生相處更有機會協助班級學生從生活中的多元參與和觀察開始，如同生涯規劃金三角模式中的頂端—「知己」領域，做好「個人特質探索」任務，開啟個人更多元廣度的生涯探索。

另外，導師亦可透過輔導室與生涯規劃課程中辦理實施之各種正式與非正式的心理測驗或評 結果，輔助協助學生了解自我所擁有的各方面的特質，包括興趣、性向、能力、性格、價值觀、生涯信念、以及決策風格等；這些特質可能並非全然統整契合，卻應先能有所了解與接納，並作必要的澄清。因此，進行個人與生活環境探索，探索面向擴及能力、興趣、性格、價值觀、生涯態度與信念，澄清個人特質與生涯態度及信念，以實踐生涯抉擇。



貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：運用各種創意性活動探索特質、興趣、能力、性向、價值、夢想等；實施人格、性向、能力與興趣量表測驗與解釋說明；協助建置「學習檔案或生涯檔案」對個人的過去、現在與未來有統整的瞭解與認識。
- 二、校內常見活動：邀請職場達人分享職涯歷程的專題演講、社團參與與成果展現、生命鬥士分享生命經驗講座、學長姐經驗傳承與座談、參與校內外各項競賽、班際競賽、閱讀心得或小論文寫作、刊物發表等作品。

參、具體做法

一、我們這一班

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 □高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 □週記 ■家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 班級經營的開始往往是導師發揮巧思凝聚班級的時刻。規劃於學期初、或分組分班後第一週，導師可以事前備好紙卡和須要介紹的內容，由學生自行設計自製名片於課堂或班會時間進行自我介紹與交換名片活動，可協助學生建構「個人特質」之探索架構，亦呼應了生涯規劃模式「知己」觀點的基礎。
- (二) 自製名片的內容，須將個人特性的描述、興趣、擅長的領域或事物、對未來的夢想或頭銜（名稱）、休閒活動、有成就感的事物、重視的人事物… 等等，列述於名片上，安排互動方式相互熟悉與了解，或增加進行姓名賓果遊戲，增加趣味性（參見圖 3-1 名片格式範例）。





●未來的頭銜：（ ）

●姓名：

●喜歡的綽號：

●我的個性：

●外觀特色：

●我的興趣：

●喜歡的休閒活動：

●我的專長：

●有成就感的事物：

●我很重視的事物：

●我對未來的夢想：

圖 3-1 名片格式範例

二、探索遊戲見生涯

學校： ☐普通型 ☐技術型 ☐綜合型 ☐單科型

年級： ☐ 高一 ☐ 高二 ☐ 高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 □家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：30-40 分鐘

說明：

(一) 透過生涯探索類的桌遊或牌卡遊戲活動方式，不僅凝聚了班級同學的熱情、拉近彼此的距離，並且在同儕的競爭與合作之際，同時達到生涯探索與增加人際互動之功能，同儕間的回饋與回應也將協助彼此探個人特質。



- (二) 生涯探索類的遊戲和活動媒材相當多，例如：「特質海洋世界」（見圖 3-2）、「生涯大亨」、「生命之旅」桌遊、「現金流」桌遊等，以及由高中生涯規劃學科中心教學資源研發團隊發展 Career Key Card（CK 生涯信念卡）（見圖 3-3）、何倫大富翁桌遊（見圖 3-4）…等。有關相關媒材的訊息，可以洽詢各校輔導室是否具有該項媒材，或輸入關鍵字上網搜尋。
- (三) 結合遊戲中的規劃與主題討論單（見表 3-1「探索遊戲見生涯」）的運用，加上桌遊後的主題討論，更可進一步協助學生了解自己的獨特性、差異性與各項特質。另外，可交付家庭作業或週記寫上桌遊或牌卡遊戲後的心得與發現，例如「遊戲後，你覺得還有哪些自己的特質、興趣、能力、性向、價值還沒有顯現的？」、「哪些部分令你印象深刻之處？」皆將助益學生初步探索個人特質與職涯世界的關聯。

表 3-1 「探索遊戲見生涯」主題討論單

- Q1：班上剛才進行的（ ）桌遊或牌卡遊戲中，遊戲結果是否符合你的預期？符合或不符合的理由是什麼？
- Q2：這一次進行的（ ）桌遊或牌卡遊戲中，你有哪些發現？想對組員的回饋？
- Q3：在（ ）桌遊或牌卡的遊戲後，你覺得還有哪些自己的特質、興趣、能力、性向、價值還沒有顯現的（可以參考桌遊或牌卡內容）？為什麼沒有機會顯現？
- Q4：在進行（ ）桌遊或牌卡的遊戲過程中，哪些部分令你印象深刻？說說遊戲後的心得？





圖 3-2 特質海洋世界教材圖示

資料來源：高中生涯規劃學科中心

下載路徑：高中生涯規劃學科中心→教學資源→多媒體→數位教材軟體→
特質海洋世界



圖 3-3 Career Key Card 教具成品

資料來源：高中生涯規劃學科中心

下載路徑：高中生涯規劃學科中心→教學資源→教材教具→教學教具→
Career Key Card(CK 卡)



圖 3-4 何倫大富翁教材圖示

資料來源：高中生涯規劃學科中心

下載路徑：高中生涯規劃學科中心→教學資源→教案分享→主題二
個人特質探索→第三屆 98 年度：主題二個人特質與潛能
探索 -98 創意教案比賽獲得佳作作品

三、班級焦點人物十大排行榜

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20 分鐘

說明：導師可於學期中或學期末時，規劃本活動於班會或融入課程中，採用活動方式進行推薦。主題類別分為「特質類」與「能力類」，前者「特質類」以正向特質敘述為特性，結合興趣量表結果的六種特質敘述—R 實用型、I 研究型、A 藝術型、S 社會型、E 企業型、C 事務型等六型加以陳述，該六型特質的介紹已於學生實施的生涯規劃課程中第二篇主題介紹完畢；後者「能力類」討論以學生日常生活表現出的擅長能力，例如時間管理、生活中的能力展現等向度，採用推舉方式票選出班上





的各項人選，例如「表達最親切溫暖的、最有正義感的同學…」。

藉由同學間的相互回饋，增強他人眼中的自我概念與特質樣貌，可協助學生自我特質探索的澄清與建立（請參見表 3-2 「班級焦點人物十大排行榜」）。

表 3-2 「班級焦點人物十大排行榜」

說明：邀請班上同學推舉下列各項代表人選，並請推舉者能舉例其具體行為或實例，更能增強其特質展現。

●特質類

- Q1：本班最具有親切笑容的同學？具體事例？
- Q2：本班情緒管理最佳的同學？具體事例？
- Q3：本班最熱心幫忙同學的同學？具體事例？
- Q4：本班最喜歡研究問題永不放棄的同學？具體事例？
- Q5：本班最有領導力風格的同學？具體事例？
- …可自行增列

●能力類

- Q6：本班最能夠精打細算的同學？具體事例？
- Q7：本班最擅長拆卸或組合東西的同學？具體事例？
- Q8：本班最擅長整理筆記超強記事的同學？具體事例？
- Q9：本班最擅長運用時間、時間管理佳的同學？具體事例？
- Q10：本班最具有設計感和藝術性的同學？具體事例？
- …可自行增列

四、心理測驗之於我—興趣、性向、人格特質的自我評估與思考

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ■週記 ■家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ■融入課程 ☐其他：

時間：依照各校輔導室規劃之心理測驗期程而定





說明：

- (一) 當校內輔導室依據不同年級實施的各項心理測驗後，學生將於施測後約一個半月獲得測驗正式結果的解釋與說明書，由學校輔導教師實施專業性心理解說之後，導師可以邀請學生在週記或作文書寫時納入幾項提問討論（參見表 3-3「當知道心理測驗結果之後…」），例如「當知道我自己的○○心理測驗結果之後…」協助學生統整與思考心理測驗結果帶給自身的探索、提醒與確認的情形。
- (二) 高中校內多數實施的心理測驗舉例如下：性向測驗（例如，中學多元性向測驗）、興趣量表測驗、人格測驗（例如，戈登人格測驗量表、賴氏人格測驗等）、大學學系探索量表（經常實施於普通型高中）。
- (三) 心理測驗實施功能有二，一方面可以協助導師了解學生目前自我探索的程度與班級學生測驗的結果解析情形，另一方面，可輔助學生再次覺察自我了解的程度，分別對於興趣、性向、人格特質的自我評估與思考，將有助於學生體察生涯規劃初步的自我統整的能力。

表 3-3 「當知道心理測驗結果之後…」討論題綱

同學們：

你們已經在生涯規劃的課程中實施了（ ）心理測驗（請寫下測驗名稱），也已經知道心理測驗的結果了。請同學針對下列題目，寫下你的感想或發現喔！

Q1：在這一項心理測驗中，我所看見我的心理測驗結果是（性向？興趣？人格特質？大專校院學系？），對於這樣的結果，我的發現是？

Q2：關於○○心理測驗，我有話想說…

Q3：○○心理測驗結果之後，我的自我評估是？



五、生涯的徬徨時刻

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☐高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☒個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：30-40 分鐘

說明：

- (一) 當學生面臨生涯困惑時，經常是第一個向導師尋求協助。
- (二) 當學生向導師表示想轉換跑道時，經常以興趣不合表達想要轉學、轉科、休學以重考，建議導師可以先確認該生想要中斷目前學業的原因（例如，人際、家庭、健康、學習、能力不足、精神狀態等問題）的影響。
- (三) 導師可以依據學生所實施的興趣測驗、性向測驗、大專校院學系探索量表測驗、人格測驗等各項心理測驗結果，結合學生學業成就表現、社團經驗與學習生活中的各項表現的觀察整合，歸納學生有關其特質、興趣、性向、能力方面是否與原有的科系、群科、類組不合，協助學生作為生涯轉換的參考。

肆、參考資料

吳芝儀（2000）。*生涯輔導與諮商：理論與實務*。嘉義：濤石。

教育部普通高中生涯規劃學科中心網站：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/index.aspx>



第四篇 活出自己的色彩 ～生涯角色與生活型態

壹、概念說明

在人生歷程中，我們會經歷不同的生命階段，於各個階段裡，每個人扮演著各式各樣的角色，像是：為人子女、學生、父母、工作者、休閒者、公民等。有些角色終其一生跟隨著自己，有些則隨著個人身心發展而調整、轉換；有些角色在某個階段特別凸顯，有些角色則橫跨不同的時期。多數時候我們在每個階段會扮演數個角色，但時間、心力有限，當我們選擇投注在某個角色的比例增加時，對其他角色的投入程度便會相對減少。此時，各個角色孰輕孰重？如何才能稱職扮演？不同的角色安排下所呈現出來的生活型態是否為自己想要的？.... 在這複雜的取捨過程中，需要釐清自己的特質、價值觀，清楚什麼是自己真正想要的、重視的生涯目標。

高級中等學校學生正處在生涯發展階段中的探索期，主要任務是藉由學校各項課程與活動來了解自己，並認識未來的工作世界，所以「學生」是重要的角色。而在校園生活中所延伸出的「班級幹部」、「社團幹部」、「服務學習」，或是部分學生因身心變化、人際交往抑或其它因素而增加「男（女）朋友」、「工讀生」等不同角色，則考驗著高級中等學校學生對角色的定位、時間的管理，這些都影響著未來的生涯發展，須審慎學習與面對。

而在上述「生涯角色」的概念之外，「性別角色」是生涯發展中另一重要議題。隨著社會變遷，人們逐漸跳脫過去的性別刻板化觀念。各大專校院校系取消招生的性別限制，例如：護理系招收男生、工程相關系所的女學生較以往為多；就業市場上男女比例也產生變化，例如：爸爸選擇育嬰留職停薪的人數增加、從事美容美髮業的男性也不少。

高級中等學校學生在學習過程中，有機會進行生涯探索，其中對於性別角色和各個職業、乃至整個生涯的關係，宜有健康、適切的認識，使其在進行生涯選擇時，能不受性別框架的限制，而能真正回應到個人特質、價值觀，為自己的生涯開創更多元的可能性，活出屬於自己獨一無二的生活品味。



貳、適性輔導相關活動

一、生涯規劃課程：

- (一) 認識自己的生活型態，進而反思自己的生涯角色。
- (二) 了解性別角色的涵義，提高性別意識的覺察力。

二、校內常見活動：生涯講座、優秀校友座談會。

參、具體做法

一、我的角色分配

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會☐早自習 ☐自習課 ■週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：10 分鐘

說明：

- (一) 於週記中設定主題：「我的角色分配」。
- (二) 請學生將自己目前生活中所扮演的所有角色寫下來，並說明對自己而言：
 - 1. 哪一個角色最重要？
 - 2. 如果要將該角色扮演好，需做到哪些事？
 - 3. 扮演哪一個角色最令自己感到困難？為什麼？
 - 4. 若要將這些角色的重要性列出先後順序，自己會如何排序？
- (三) 承上，利用附件 4-1 之「我的生活角色」，以不同的顏色來記錄自己「理想中」與「現實中」各個角色的分配比重，並寫下自己的發現與體會，完成後附貼於週記中。



二、優秀校友經驗分享

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 □高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 ■週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：50 分鐘

說明：導師邀請優秀校友對班上學生進行學習經驗分享。內容可包含：

- (一) 面臨繁重課業、社團活動、班級事務等繁多事務，自己如何同時扮演好學生、社團幹部、班級幹部等角色？或如何在各個角色之間做取捨？
- (二) 在高級中等學校期間有選擇談戀愛嗎？若有，如何兼顧各個角色？若無，又是基於什麼考量？
- (三) 面對學測或指考，如何妥善規劃複習或準備時間？

三、自我時間管理

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

□寒暑假作業 □別談話 □融入課程 □其他：

時間：15 分鐘

說明：利用班會課說明，並進行以下活動（建議於學期初進行）：

- (一) 導師說明時間管理對高級中等學校學生的重要性，帶領全班進行自我時間管理的練習。
- (二) 導師影印「日常生活檢視表」（附件 4-2）給學生，請學生如實在表格中填寫。
- (三) 導師影印「一週自我時間管理表」（附件 4-3）給學生，請學生未來一週在表格中進行記錄，完成後附貼在週記上。
- (四) 承上，請學生參考「時間管理省思題」（附件 4-4），進行自我檢視，並把自己的心得與發現，寫在週記中。



四、職涯任我選—職涯講座

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☐高三

方式：☒班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☒其他：週會

時間：120 分鐘

說明：

(一) 配合學校週會時段，由學務處或輔導處邀請職場達人或優秀校友分享經驗，內容可包含：

1. 求學求職經驗。
2. 職場甘苦談。
3. 高級中等學校學生應有的準備。
4. 性別角色在該職業中的影響。

(二) 講座結束後可邀請學生分享聆聽後之心得與感想。

五、職涯任我選—閱讀心得

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☐高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☒週記 ☒家庭作業

☒寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：10 分鐘

說明：導師以 10 分鐘說明，請學生利用課餘時間完成

(一) 導師影印若干名人職涯故事，請學生閱讀後口頭發表心得，或擇一篇於週記中書寫自己的想法。



(二) 參考名人資料如下：

1. 女輪機師林靜宜，上看年薪 240 萬

(資料來源：臺灣她第一！美女輪機師林靜宜，上看年薪 240 萬。
(2008 年 6 月 10 日)。2013 年 9 月 5 日，取自 <http://www.nownews.com/2008/06/10/91-2287514.htm>)

2. 男護理師成生力軍

(資料來源：人力荒！男護理師成生力軍。(2013 年 5 月 9 日)。
2013 年 9 月 5 日，取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/may/9/today-south14-2.htm>)

3. 當男護理師 22 年

(資料來源：忍受性別歧視 他當男護理師 22 年。(2013 年 5 月 8 日)。
2013 年 9 月 5 日，取自 http://pro.udnjob.com/mag2/pro/storypage.jsp?f_ART_ID=84348)

4. 女科學家吳健雄

吳健雄學術基金會 (<http://www.wcs.org.tw/>) 或
雄心與優雅—物理天后吳健雄。(2013 年 9 月 1 日，取自 <http://case.ntu.edu.tw/blog/?p=8872>)

5. 時尚造型大師——Roger 鄭健國

(資料來源：謹守職業本分 踏實走穩每一步路。(2012 年 5 月 24 日)。
2013 年 9 月 5 日，取自 http://talent.tsvtc.gov.tw/inside.php?index_id=302)



肆、附件

附件 4-1 我的生活角色

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

每一個人人生階段所扮演的角色不同，重要性也不同，我們可能在同一個時間同時擔負兩種以上的角色。那麼，請你寫下自己目前扮演的角色有哪些？這角色對你而言有多重要？感受是什麼？

角 色	重要性	扮演這個角色經常有的感受
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	
	☆☆☆☆☆	

角色	理想 現實	投入比重
()	理想 現實	
()	理想 現實	
()	理想 現實	
子女	理想 現實	
學生	理想 現實	

說明：

1. () 中請自行填寫自己生活中所扮演的角色。
2. 投入比重愈多時，請以愈長的線段來表示。



想一想：

1. 在「理想」與「現實」之間，哪些角色的比重是你原本希望投入更多的，但現實卻沒有做到？為何如此？
2. 相反的，哪些角色的比重你本來不打算投入這麼多，但現實是投注了許多的時間？為何如此？
3. 在角色的比重分配上，你希望做什麼調整？有什麼具體做法？



附件 4-2 日常生活檢視表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請你參閱下表左欄的日常生活項目，在次欄適當的選項勾選，以表示你昨天實際經歷過的生活項目，並在右欄列出你在該生活項目上所花的時間。

記錄日期：_____年_____月_____日，星期_____

日常生活項目	昨天你曾做過這些事情嗎？ 請勾選出來	你在這事情上花的時間 (____ 小時 ____ 分鐘)
寫功課 / 複習、預習	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
補習 (科目：_____)	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
閱讀報紙或雜誌	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
看漫畫或玩電玩遊戲	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
上網	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
看電視	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
做家务	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
社團活動	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
運動 (例如：各種球類活動、游泳、步行、田徑或其它項目等)	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
文化及藝術 (例如：看電影、話劇、聽音樂、繪畫、練書法、彈琴及跳舞等)	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
休閒及康樂活動 (例如：集郵、下棋、養熱帶魚、種植盆栽、旅行及宿營等)	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
做功課時的短暫休息	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
睡覺	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)
其它：_____	☐ 是 ☐ 否	(____ 小時 ____ 分鐘)



附件 4-3 一週自我時間管理表

班級：_____座號：_____姓名：_____

日期：_____年_____月_____日～_____年_____月_____日

目標	時間	一	二	三	四	五	六	日
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
自我提醒	18							
	19							
	20							
	21							
	22							
	23							

一、時間管理省思：

二、下週計畫：



附件 4-4 時間管理省思題

1. 這一週以來，我達成了什麼目標？
2. 是什麼力量或什麼方式幫助我達成這些目標？
3. 我遭遇到那些挑戰？
4. 承上題，我如何克服？
5. 我是否太專注這些目標，以致於忽略可以利用一些意外的機會做更好的時間運用？
6. 達成這些目標是否使我的誠信帳戶增加了？
7. 有哪些目標是我未達成的？為什麼沒有達成？
8. 我是否在做了某些決定後，反而達成比預期更好的時間運用？
9. 有哪些未達成的目標應安排於下一週完成？
10. 我是否記得花時間做自我反省與調整？
11. 我投注較多時間在哪些事情上？這些事情屬於什麼角色要做的事？
12. 自我檢視後，有哪些時間是我想要節省下來的？我想將省下來的時間運用在哪些事情上？
13. 整體而言，我從這一週學習到什麼？



第五篇 走出自己的路 ～教育發展與學群、學程

壹、概念說明

「以後我到底要唸什麼？」、「選什麼科系才會有前途？」是許多高級中等學校學生最常問導師的問題，也是許多親師溝通的時候，家長最關切的主題之一。

對高級中等學校學生而言，升高二前的選組就是一個學習領域分流的開端，學生試著從過去對自我的認識及學習歷程的省思，初步決定生涯方向；而普通型高中的類組選擇對應大學學系 18 學群，每個學群下細分的大專校院校系出路與發展方向均不盡相同；對技術型高中學生而言，雖然入學時早已選擇未來三年就讀的科別，但高一的定向適應與高二下學期的統測考科的選擇，也是重新檢視自我生涯發展及選擇未來升學或就業進路的關鍵時刻。

根據史旺 (Swain) 提出的生涯金三角理論來看，做生涯決定要考量「個人因素」、「資訊因素」與「環境因素」三個向度。以大專校院或四技二專多元入學為例（如圖 5-1），「個人因素」：指對自我的了解，包含性向、興趣、學業表現、人格特質等。「資訊因素」：指升學資訊的掌握，如了解入學管道與大學學群、校系、未來職場型態與工作發展趨勢。「環境因素」：包含家人及社會的期待、家庭經濟狀況、國內外政治與經濟局勢或未來全球趨勢等。

由於近年來升學管道日趨多元，不同升學管道的選才標準適合不同學習能力與特質的學生，例如繁星推薦主要為實現「高中均質、區域均衡」的理念，增加偏鄉高級中等學校學生進優質大學之機會，因此學生在校成績百分比表現相形重要；個人申請入學著重各科系與學生特質的適配度，其中學生的多元展現是甄選時的重點；考試分發則取決於公平公正的考試原則，學生三年的學科知識掌握度是關鍵，因此，導師在觀察學生的在校表現時，亦可提供學生適切的升學資訊，作為學生生涯選擇的參考。



貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：介紹高級中等學校學習內涵、介紹多元入學管道和生涯進路、介紹大學十八學群、學系／職業訪談報告、學長姐經驗分享、生涯資訊網站蒐集、興趣、性向、大學學系探索量表測驗施測與解釋。
- 二、校內常見活動：大學博覽會、大專校院參訪、大專校院校系宣導、學程選擇說明會（綜合型高中）、學程試探課程（綜合型高中）、生涯專題講座。

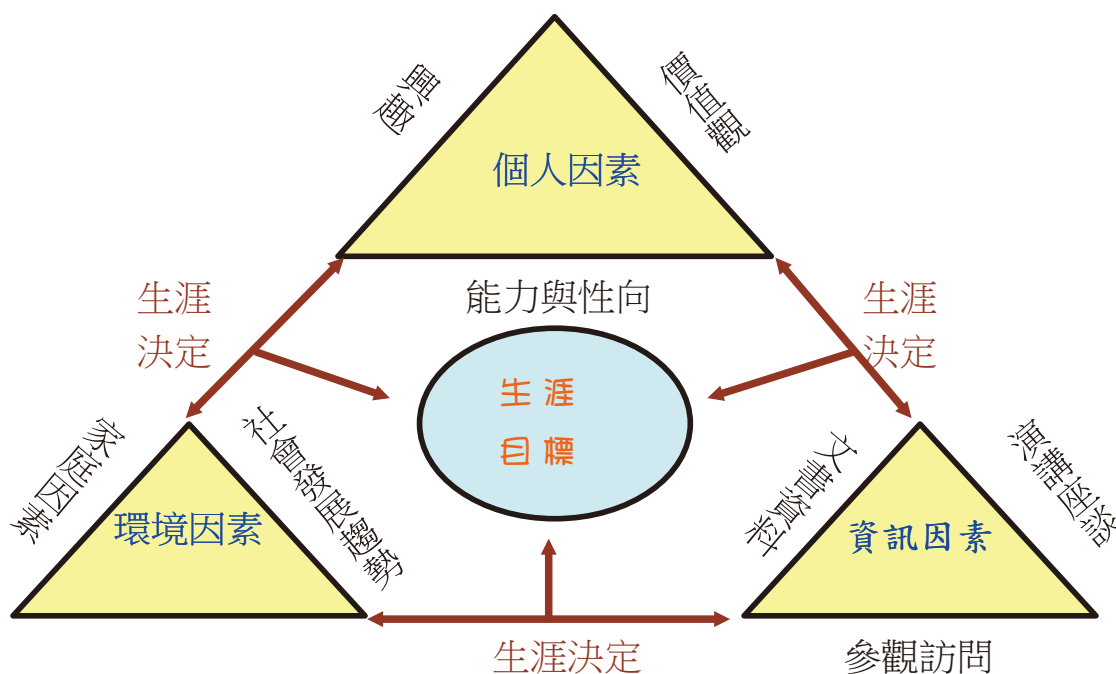


圖 5-1 史旺 Swain (1984) 生涯金三角

資料來源：改自林蔚芳 (2000)。生涯輔導。載於劉焜輝主編，輔導原理與實務。

台北：三民



參、具體做法

一、學長姐高級中等學校生活經驗分享

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 □高二 □高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 本活動設計讓高一新鮮人針對校園及未來三年學習及生活方式，有初步的認識，並透過同儕方式的學習，提升對環境的認同與參與。
- (二) 可讓班上學生利用分組或個別的方式，邀請 1 位學長姐進行訪談及記錄，並利用班會課時分享或經驗交流。
- (三) 導師亦可視班級屬性，安排合適學長姐至班上進行座談及互動，並藉此觀察學生反應，作為班級經營的依據。
- (四) 訪談（或分享）參考題目如下：
 1. 請問就讀高級中等學校的學習過程中，你學到最重要的東西是什麼？
 2. 關於高級中等學校生活，哪些部分跟你國中的想像是一樣的？哪些是 不一樣的？差別有多大？
 3. 請問你在高級中等學校的生活中，印象最深刻的事是什麼？
 4. 高級中等學校生活中讓你最難忘的學校活動是什麼？
 5. 你如何安排高級中等學校的課業學習？
 6. 高級中等學校的時間規劃是怎麼做的？如何善用課餘時間？
 7. 選組、學程選擇前的準備及需要注意事項？
 8. 給小高一的建議？



二、與自己的約定

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：20 分鐘

說明：

（一）生涯的願景或夢想往往是驅使學生學習的動力，因此多面向的探索及反思，有助於協助學生再次思考個人生涯歷程及未來方向。

（二）導師可於每個新學期利用週記撰寫的方式，了解學生生活狀況與生涯願景，並適時予以回饋。題目的訂定可分為學業、社團、人際、愛情、選課選組、生涯目標等不同向度。週記參考題目如下：

1. 我的未來不是夢
2. 個人頭上一片天
3. 設計一張 20 年後的名片
4. 矛盾大對決 -- 選課選組初體驗
5. 小惡魔常對我說
6. 投資自己
7. 寫給 10 年後自己的一封信
8. 與自己的約定

（三）導師亦可在徵求學生同意之後，將撰寫之優良作品利用班級交流平台（部落格、Facebook 等）提供於班上同學分享，並可即時邀請學生進



行回饋。

三、與學生晤談

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ■個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：15 分鐘

說明：

(一) 不論在選組、選學程、選報考類科等，學生都有可能面臨難以做決定或是自己是否適合等狀況，與學生晤談的重點在於理解學生現況及觀察平日表現，做一統整與回饋。

(二) 導師可朝以下幾方面進行觀察或作為晤談切入重點：

1. 學習興趣：學生認為自己最喜歡與不喜歡科目是哪些？
2. 學習能力：學生容易學習與學習上較有困難的科目為何？
3. 高一各科成績彙整：彙整高一上學期與下學期之月考成績，讓學生比較自己各科之表現能力。
4. 檢視學生平常看哪些課外讀物、參加哪些社團、有哪些休閒活動、印象深刻的快樂事件、從小的志願、願意投入心力的事情、將來職業類別等等生活回顧綜合來討論與哪一個領域 / 類組有相關。
5. 可搭配已施測的性向測驗、興趣測驗相關結果來討論就讀類組。

四、性向與興趣測驗在選課選組上的運用

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ☐高二 ☐高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ■個別談話 ☐融入課程 ☐其他：





適性輔導 揚才啟航

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 可利用班會課，蒐集學生對於選課選組共同性問題，若涉及測驗解釋的部分，可轉介學生至輔導室諮詢，或邀請輔導老師至班上針對共同問題與學生討論。
- (二) 測驗結果不能做為選課的唯一指標，可提醒學生應該再參考其他資料，例如：學業成績、個人興趣、家人期望、個人價值觀…等因素作綜合性考量。
- (三) 協助學生澄清在選課選組上的迷思，能力的考量仍因大於興趣的考量。

欲選文組的同學	欲選理組的同學
1. 不要因為數理領域較弱而選讀文組，想進入法商學院學習的同學，數學一定也要達到某個層度，才能通過大專校院考試的篩選。 2. 文組高二上學期即可計畫複習學測應考的理科科目。 3. 文組的性向如果非常明顯，不要因擔心出路便放棄就讀，社會上仍有其工作需求，找出自己的特色和興趣，努力培養自己，才是致勝的關鍵。	1. 不要因為逃避歷史、地理而就讀理組，每一科目都有需要記憶背誦的部分，文史學科可增加個人的涵養及氣度，就算讀理組也要多充實（推甄面試時就可看出高下）。 2. 三類需準備六科，份量較重需衡量自己是否能負荷，勿因可跨組填的科系多而勉強就讀。許多前車之鑑證明，「觀望」會影響學習成果，不如切切實實地衡量興趣和能力，穩紮穩打，才能快樂而平順地考出好成績。 3. 不要因科系熱門，就選讀和自己能力、興趣差異極大的類組，一旦在學習上遇到瓶頸時，容易萌生放棄的念頭。越是高深的學問，越要有學習的熱情支持，必須務實地審視自己的條件。





五、生涯進路大解析

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 □週記 ■家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：30 分鐘

說明：

(一) 現行高級中等學校學生生升學進路均採「考招分離」方式，普通型高中生需參加「大學學科能力測驗」、技術型高中生則需參加「四技二專統一入學測驗」作為個人申請的依據。普通型高中生若要參加考試分發，則需參加指定科目考試。

(二) 一般大學校院繁星推薦或技專校院繁星推薦則以在校成績及表現成果為推薦依據。

(三) 詳細詳細的生涯資訊網站參考如下：

1. 大學入學考試中心 <http://www.ceec.edu.tw/>
2. 大學招生委員會聯合會 <http://www.jbcrc.edu.tw/index1.htm>
3. 漫步在大學 <http://major.ceec.edu.tw/search/>
4. 大學網路博覽會 <http://univ.edu.tw/>
5. 技專校院入學測驗中心 http://www.tcte.edu.tw/page_new.php
6. 技專校院招生委員會聯合會 <https://www.jctv.ntut.edu.tw/>
7. 技訊網 <http://www.techadmi.edu.tw/search/>
8. 技職博覽會 <http://www.techadmi.edu.tw/search/>
9. 全國技術士技能檢定 <http://www.techadmi.edu.tw/search/>
10. 國軍人才招募中心 <http://rdrc.mnd.gov.tw/rdrc/index.aspx>

升學進路簡表如下：



適性輔導 揚才啟航

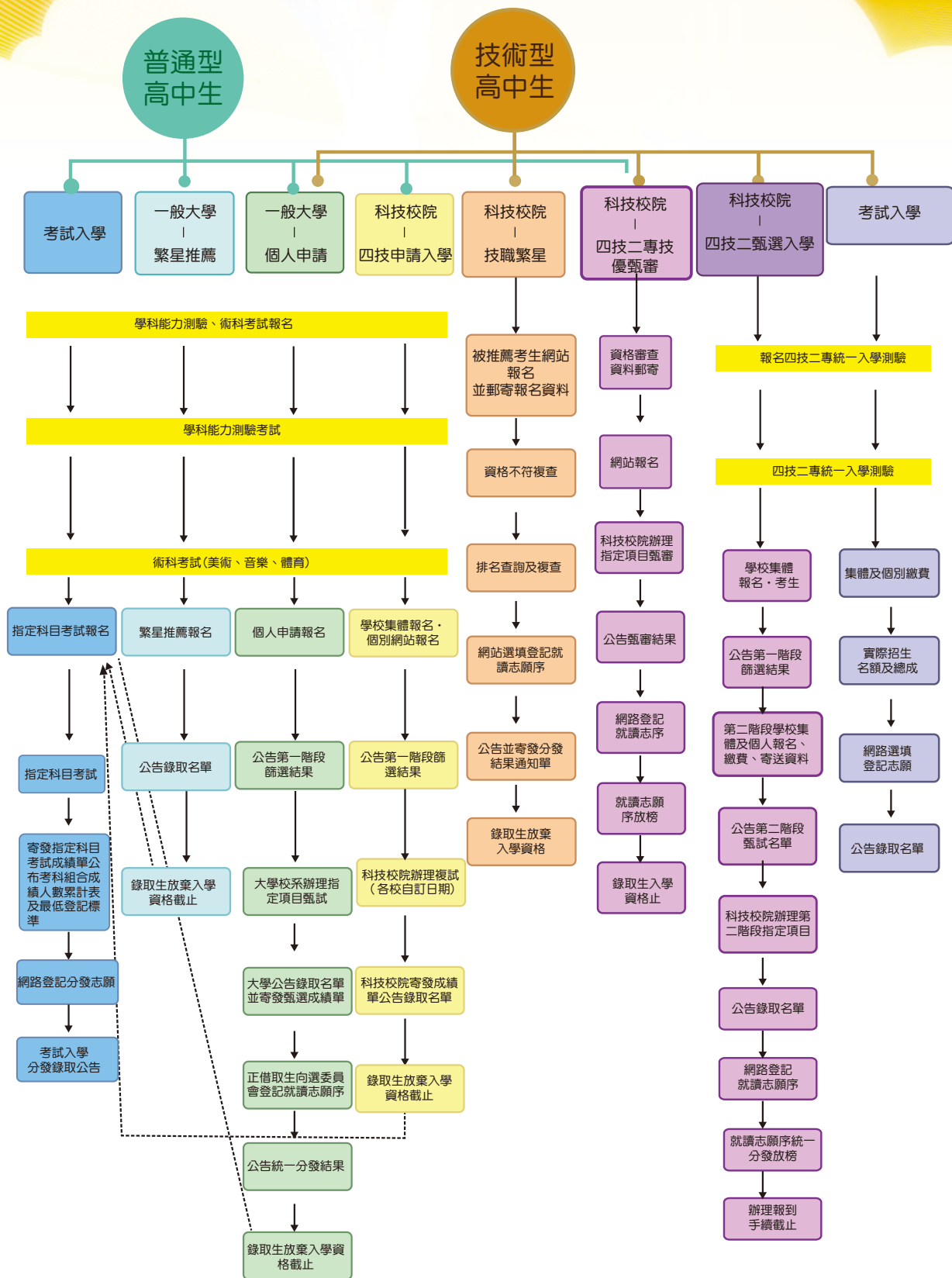


圖 5-2 高級中等學校升學進路簡表

資料來源：修改自探索與成長 青少年生涯規劃小百科（2012）P80、81



六、說明高級中等學校三年的學習任務

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☐高一 ☒高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：15-20 分鐘

說明：

(一) 高級中等學校階段和國中的學習任務相當的不同，可藉由此表讓學生對三年應該要學習的內涵有所認識與了解，知道每一個年段該讓自己達成哪些學習目標。並可於每學期或每學年期末讓學生自我檢視自己達成的學習任務有哪些，哪些仍需持續累積等。

(二) 各年段生涯發展目標如下：

表 5-1 高級中等學校學生之生涯發展目標

時 段	生涯發展目標	課程活動	延伸活動
高 一	1. 認識自己 2. 適應高級中等學校生活 3. 認識多元入學 4. 認識大學學群 5. 建立各科學習方法 6. 準備選組、選擇學程 7. 個人檔案整理	1. 測驗 a. 學業性向測驗 b. 大考中心興趣量表 2. 生涯規劃課程 a. 自我認識 b. 選組輔導 c. 學程選擇輔導 3. 生涯探索小團體 4. 高三學長姐入班宣導 5. 職涯講座 6. 大專校院博覽會	△參加社團 △擔任幹部 △參加校內外競賽 △參加大學營 △參加語文檢定 (英文、日文) △參加證照檢定 △參觀大專校院、機構 △上網查詢 (漫步在大學、大考中心、哈學網、技訊網)





適性輔導 揚才啟航

高二	1. 適應選組 / 學程學習 2. 個人檔案整理 3. 認識大專校院校系 4. 選擇適性升學管道 5. 準備學測或統測	1. 生涯探索小團體 2. 18 學群講座 3. 個別輔導 4. 大專校院參訪 5. 大專校院博覽會	△參加社團 △擔任幹部 △參加校內外競賽 △參加大學營 △參加語文檢定（英文、日文） △參加證照檢定 △參觀大專校院、機構 △上網查詢（漫步在大學、大考中心、哈學網、技訊網）
高三	1. 參加學測（術科）、四技二專統測 2. 甄選入學（大學、四技）選填志願 3. 參加甄選入學「指定項目甄試」 4. 參加指考 5. 大學指考選填志願	1. 測驗大學學系探索量表 2. 畢業校友入班宣導 3. 18 學群講座 4. 生涯規劃課程 5. 大專校院博覽會 6. 甄選心得彙編展示 7. 校外模擬面試 8. 同學小組面試 9. 大學指考選填志願輔導	△參觀大專校院、機構 △參加語文檢定（英文、日文） △參加證照檢定 △請益相關師長 △上網查詢（漫步在大學、大考中心、哈學網、技訊網） △學長姐分享大專校院生活 △職場生活分享

肆、參考資料

丁雅雯等編著（2013）。*102 年度高中選課選組輔導手冊*。臺北市：臺北市政府教育局。

Cheers 雜誌編輯部。（2012）*探索與成長—青少年生涯規劃小百科*。臺北市：Cheers 雜誌。





第六篇 扎根大專校院，你準備好了沒？ ～高級中等學校後的生涯選擇

壹、概念說明

「大專校院到底是在學什麼？」、「大專校院畢業後，一定要念研究所才有前途嗎？」、「到底是選校好，還是選系好？」每年高三畢業的學生，在慶幸有理想中的大專校院就讀外，更多時候是茫然的。隨著大專校院開課或系所增加的多元化，家長的疑問也未曾稍減，「念這個系以後找得到工作嗎？」、「大專校院幹嘛去外地唸書？住家裡有爸媽照顧比較舒服，也可以專心課業啊！」這些看來熟悉，卻是每年一定上演的戲碼，那身為導師的您，到底在這個階段可以提供學生、家長什麼樣的資源呢？

產業急遽變化之下，有一些領域的知識生命週期不會太長，高科技產業生命週期甚至更短至半年，等到學生大專校院畢業時，四年內所學知識早已過時，當初在選填志願時所迷信的「熱門科系」，早非就業保障，科系與職務對照的關連度越來越低。根據倫敦商學院葛瑞騰（Lynda Gratton）研究指出，1995年後出生的學生，將面臨未來是一個「創造工作」的環境，而非舊有「尋找工作」世界；且因應整個社會的變動，學生需要具備多種跨領域的能力，並且組合這些能力，去創造新的工作形態。

大專校院生活與形態是學生正式面對自己人生的重要階段，也開始透過多樣性試探的經驗（如選課、社團、服務學習、小組合作、專題製作、打工等）與未來的職業生活接軌；培養多元能力、增進人際關係、拓展生活領域、做好時間管理、取得課業內外的平衡等，這才能使學生們在不同的職涯過程中不斷創新能量和累積資源，創造屬於自己的生涯曲線。



貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：介紹大專校院學習領域及學習重點、認識學系交通網、介紹升學校系資訊探索與多元入學管道、訪談親友或學長姐的大專校院經驗談。
- 二、校內常見活動：大專校院博覽會、大專校院參觀、大專校院校系宣導、服務學習。

參、具體做法

一、學長姐大專校院生活經驗分享

學校：☐普通型 ☐技術型 ☐綜合型 ☐單科型

年級：☐高一 ☐高二 ☐高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

（一）分組或個別進行學長姐訪談（所邀請的學長姐最好至少就讀大專校院一年以上），於排定時間分享。

（二）訪談參考題目如下：

1. 請問大專校院和高級中等學校的生活（社團活動、學習課業、生活感情…），哪些部分和你的想像是一樣的？哪些是不一樣的？差異性大嗎？為什麼？
2. 如何安排大專校院的課業學習與課餘活動？
3. 請問你在大專校院的生活中，印象最深刻的大事是什麼？
4. 大專校院的學習目標是如何訂定的？選課的依據或標準是什麼？
5. 有無選修雙主修或是輔系呢？有什麼差別？
6. 是否有到職場實習或是打工的經驗呢？
7. 有規劃念研究所嗎？該科系是否有念研究所的必要性？學長姐想就讀研究所的原因為？
8. 大專校院跟高級中等學校比較，課程及生活有何差異？



二、該如何選擇適合的校系？

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☐高一 ☒高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

- (一) 可利用排定時間，蒐集學生對於校系選擇共同性問題，若涉及個人因素的部分，可轉介學生至輔導室諮詢，或邀請輔導老師至班上針對共同問題與學生討論。
- (二) 參考大專校院學系探索量表的測驗結果，及參考其他資料，例如：學業成績、學測或統測成績、個人優勢能力、個人興趣、家人期望、個人價值觀…等因素作綜合性考量。
- (三) 可將學生分組或個人挑選有興趣的校系，並參考學系交通網（大學入學考試中心選才電子報第 185 期，<http://www.ceec.edu.tw>）與 1111 人力銀行網站中的學群介紹（<http://hs.1111.com.tw/collegeGroup.aspx>），做較為詳細的資料查詢，再於班會中與全班分享所蒐集的資料。

三、就讀理想的校系需要培養哪些能力？

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☐高一 ☒高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☐週記 ☒家庭作業

☒寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

- (一) 可請學生訪談就讀該科系的親友或學長姐，了解該校系的課程內容以及需養成的能力有哪些，該如何規劃於大專校院四年中學習累積。



- (二) 運用學系交通網與人力銀行網站，了解該校系所需養成的能力，未來可能的科系整合，與職涯進路發展等。
- (三) 讓學生將所蒐集到的資料，比較現實與自我認知的異同，或可對照自己已具備的優勢能力，當下的實力上是否有所差異，並思考如何能幫助自己進入該校系並適切學習。

四、技專校院和一般大學校院有什麼差異？

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 □高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業
■寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

- (一) 現階段的升學制度中，不管是普通型高中學生或是綜合型高中學生皆可透過升學管道進入技專校院或是一般大學校院就讀，然而技專校院和一般大學校院對於學生的養成教育規劃不盡相同，各年段的學習要求也不同，導師可利用自習時間或是班會時間與學生分享兩者間的差異或進行討論，可幫助學生做更適切的生涯選擇。

1. 漫步在大學 <http://major.ceec.edu.tw/search/>
2. 大學網路博覽會 <http://univ.edu.tw/>
3. 技專校院入學測驗中心 http://www.tcte.edu.tw/page_new.php
4. 技專校院招生委員會聯合會 <https://www.jctv.ntut.edu.tw/>
5. 技訊網 <http://www.techadmi.edu.tw/search/>
6. 技職博覽會 <http://www.techadmi.edu.tw/search/>



(二) 建議討論題目如下：

1. 目前的一般大學校院，有哪些是技專校院，哪些則是大學？劃分的依據是什麼？
2. 技專校院與一般大學校院的課程安排分別較著重哪些部分？
3. 一般大學校院畢業後的進路選擇是否有所差異？
4. 技專校院與一般大學校院的學習生活是否會有所差異？
5. 在未來的職涯發展上，就讀技專校院與一般大學校院會有差別嗎？

五、運用相關影片與學生討論分享從影片中所看到的「大專校院生活」

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 □週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

(一) 若課程時間允許，導師可安排於課堂上播放影片讓學生觀賞，並加以討論。影片的觀賞，也可將班上學生分組做主題報告，使學生深度體會，經分組觀賞討論之後再於班級內進行分享活動。

(二) 若無法安排課堂間播放影片，則可利用假日要求學生自行安排時間觀看，並請學生將所思考到的問題或心得記錄下來，再將其帶至課堂中討論與分享。

(三) 建議可讓學生觀賞的影片有：

1. 大學記
2. 練習曲
3. 那一年我們一起追的女孩
4. 大學生了沒
5. 天下影音—扎根青春系列：<http://video.cw.com.tw>



6. 丹佐・華盛頓：「就算跌倒，也要往前倒！」(Don't Fall back, Fall Forward!)：<http://blogs.myoops.org>
7. 導師亦可自行挑選與此主題相關的影片提供學生欣賞

六、理想的大專校院生活藍圖

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☐高一 ☐高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☒週記 ☒家庭作業
☒寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

(一) 大專校院的學習生活是與未來職涯接軌的重要階段，導師可先請班上學生訪談親友或學長姐，再運用班級的討論或讓每位學生個別思考，試著去描繪自己理想中的大專校院生活，藉由這樣的思考，可幫助學生更能透過資源去了解大專校院生活形態，也更可以提前規劃適切的大學生活。

(二) 建議討論方向如下：

1. 你所知的大專校院的社團和高級中等學校時期有什麼不一樣？是否會規劃參與社團的時間呢？想要如何參與社團活動？會希望擔任社團中什麼樣的角色呢？
2. 聽過學長姐和親友의分享後，自己有什麼樣的想法？你覺得大專校院四年裡一定要完成的事有哪些？
3. 對於自己即將面臨的大專校院生活有些什麼樣的自我期許與生活期待？
4. 為了能讓自己於大專校院畢業後順利進入職場，四年的學習生活裡，會如何規劃自己的學習內容？課餘時間會想打工或實習嗎？如何累積自己的能力與資源？



5. 許多大專校院將服務學習納入畢業必要條件，你會如何規劃自己的服務學習內容呢？對於未來的職涯是否有所助益？
6. 會想申請成為交換學生嗎？當交換學生需要些什麼樣的條件和準備呢？

七、一定要念大專校院嗎？

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業
■寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

（一）高級中等學校畢業後的生涯選擇並非只有升學一路，導師可運用班級的討論或是讓每位學生個別思考，想像自己從高級中等學校畢業後的生活願景是什麼樣子，藉由這樣的思考，可幫助學生覺察自己真正的意願與職涯需求。

（二）建議討論方向如下：

1. 我真的想繼續升學嗎？大專校院真的是「由你玩四年嗎？」，還是有自己更想做的事呢？
2. 想直接就業的我準備好面對職場挑戰了嗎？還要累積什麼能力呢？要先有哪些準備呢？
3. 高級中等學校畢業後若想先進入職場，未來還有哪些進修機會呢？
4. 先進入職場和先升讀大專校院後再進入職場會有哪些差別呢？
5. 高級中等學校學歷的就業市場有哪些？哪些是你想做且可以做的？



第七篇 探索職業世界的奧妙 ～職業生活與社會需求

壹、概念說明

本篇宗旨在於讓學生了解現今各種職業類型與現況，認識各種社會需求人力資料的蒐集方法，探討職業的工作條件、權益、倫理與態度，作為學生未來踏入職業生活的準備。

在正式進入職場之前，讓學生了解「行業」與「職業」的定義及分類是重要的，這就好像提供了一份工作地圖，讓學生不會在五花八門的工作世界裡迷路。但是，一般人常將行業與職業混為一談，我們需要先清楚了解一下兩者的定義：

「行業」是指工作者所屬經濟活動部門之種類，包括從事生產各種有形物品與提供各種服務之經濟活動在內。

「職業」指工作者個人本身所擔任之職務或工作，因此同一種職業之工作者常會分布於各種不同行業當中。

舉例來說，無論在任何行業中，都需要有計算、管理收入與支出帳務的人員，這些人員依照工作內容與聘用條件分別被稱為會計師、簿記及財務助理員或記帳士等。技術型高中有會計科，大專校院有會計系，學生在這裡學習會計相關職業所需知能，然後受聘於各行業當中。

古人說「三百六十行，行行出狀元。」如今，行職業數目之多，有如萬花筒般繽紛多元。而且，當前職業發展已經走到精密分工的階段，所以在各種不同的行業當中，會依照分工需要而有不同職業身份者參與。以升學的角度來說，大專校院的科系選擇會與職業發展較為相關，而坊間的財經或商業雜誌裡所報導的企業，則是行業的代表。

身為導師，要引導學生自主學習，了解不同行職業需要具備之特質和能力，蒐集媒體資訊、企業觀點與工作現場經驗分享，透過班會討論、課程融入及週記作業等方式，讓學生貼近社會現況，了解要如何在未來數年內涵養自己的專長與態度，



準備進入職場。特別是已經選擇就讀科別的技術型高中生，更要在學習與實習時深化職場倫理、保障勞動權益之概念。此外，每份工作都有其有趣或吸引人的一面，也有其辛苦不為人知的一面，在抉擇自己的生涯方向之前，要收集完整資料，評估是否適合自己的特質、能力與價值觀。在進入工作職場之後，就算遇到困境，也要學著藉由溝通、互動來增加與工作夥伴的相互了解與合作。

貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：家族職業樹、生涯楷模介紹、職業調查訪談、職業倫理學習、工作迷思討論。
- 二、校內常見活動：專家名人講座、校刊名人訪談、學長姐求職或就業經驗分享、大專校院暨產業參訪、假期打工須知宣導。

參、具體做法

一、從時事談生涯

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20-50 分鐘

說明：

- (一) 報章媒體常會有許多與工作、行業或職業相關的新聞報導，很適合開啟生涯討論的話題。舉凡探討薪資問題、就業狀況、企業發展、勞動權益及工作態度等時事新聞，都可以作為與學生討論的引子。建議導師在準備與學生討論之前，能先剖析該新聞的內涵，評估報導是否有偏誤，找出平衡報導或相關職涯資源。



(二) 以「博士賣雞排」的新聞為例，導師可先播放網路新聞讓學生看過報導之後，設計互動問答題綱如下：

1. 自由發表—你對於博士賣雞排的看法？
2. 相關評論—有企業主認為這樣浪費了教育資源，你認為呢？
3. 探討意義—說說看，你認為高級中等學校、大專校院、碩士、博士教育之目的分別是什麼呢？
4. 深究內涵—新聞主角從建國中學→政大法律系→政大風險管理與保險學系碩士及博士班。你了解這些科系畢業出路為何嗎？他當初有了解科系的出路才做出科系決定嗎？你要如何做出自己的生涯決定呢？

(三) 在設計討論題綱的部分，可參考教育部普通高中生涯規劃學科中心網站 (<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/>) →教學資源→多媒體→影片教學設計，其中有許多短片或影片的討論題綱設計。

二、家長職業分享

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 ■週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：50 分鐘

說明：

- (一) 透過班親會或其他家長聯繫時間，了解家長的職業，邀請家長於自習課或班會課分享自己的職業生活。
- (二) 導師在規劃本活動時，需先傳遞「職業無分貴賤」的概念，讓學生有機會認識各行各業的生活，每個工作都有其優勢與辛苦的地方，都值得我們了解與學習。



(三) 家長的職業分佈可能會有城鄉差異與地域特色，若特色明顯的地區學校可規劃專題進行一系列分享。針對學生有興趣了解但無分享者的職業，可參考「生涯輔導資訊網」中歷屆幸福職人生涯短片競賽得獎影片 (<http://career.cpshts.hcc.edu.tw>) 供學生認識不同行職業。

(四) 可事前提醒家長準備分享的內容如下：

1. 工作職稱與工作內容
2. 如何進入這份工作（學歷、經歷、其他專長、面試準備）
3. 自己覺得這份工作有趣與辛苦的地方
4. 勞動權益及工作態度
5. 給學生的建議

(五) 分享活動結束之後，可邀請學生撰寫聆聽心得或感謝卡片，一方面感謝家長們的協助，一方面也可以增加親子正向互動。

三、學長姐求職或就業經驗分享

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 ■週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：50 分鐘

說明：

(一) 校友分享的優點是較能貼近學生的溝通語言及生活經驗，缺點是有時會顯出困境與經驗不足之處。建議規劃校友入班分享的參考流程如下：

1. 聯繫確認返校的校友之後，安排時間及流程。
2. 告知班上學生會有哪些行職業的校友回來，可事先彙整學生的問題，供校友預做準備。
3. 提前 30 分鐘跟校友們召開行前會，感謝校友協助並溝通分享內容，分配每個人的時間及分享重點。導師可叮嚀分享重點如下：



- (1) 分享內容有助學生面對未來求職與就業
 - (2) 成功經驗跟挫折經驗都有助於學生了解工作世界
 - (3) 分享一般現象而非特例情形，以免造成錯誤印象
 - (4) 不宜分享情緒字眼或感情用事的情形
- (二) 鼓勵學生將心得或是其他疑問寫入週記，可持續發想及討論。
- (三) 導師持續建置學生畢業進路之名單，可有助辦理此類活動。

四、專家名人講座的預備學習及反饋

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☐高三

方式：☒班會 ☐早自習 ☒自習課 ☒週記 ☒家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：10 分鐘

說明：

- (一) 學校常會不定期舉辦各種專家名人的講座，雖然講座的內容不一定直接跟生涯發展或職業選擇有關，但導師可藉此機會，引導學生蒐集專家名人的生涯發展故事，一起來探討其克服困境的方法以及成功的理由。
- (二) 演講時程會公告於學期行事曆，所以導師可於講座時間的 2 至 3 週前，指派學生閱讀與該專家名人相關的文章或書籍，繳交讀書心得作業，或放映相關的採訪影片、紀錄片或電影。事前準備可以加深學生對該專家名人的印象，有助學生在演講會場與專家名人有更深入的互動，常常會有意想不到的好效果。
- (三) 當書籍或影片中的平面人物，轉為眼前立體生動的講者時，能刺激學生將印象與實際做一比對，更可加深學生對生涯發展之觀察和思考。演講結束後，導師還可以有以下幾種延伸討論方式，加深加廣學生的學習效果。



1. 班會討論：運用 5-10 分鐘讓學生發表聆聽演講或與專家名人互動的感想。
2. 週記心得：請學生將聽講心得寫入週記當中。
3. 融入課程：在英文、公民、生涯規劃等課程中融入討論。

五、行業與職業大進擊

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☐高三

方式：☒班會 ☐早自習 ☒自習課 ☐週記 ☒家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：10 分鐘

說明：

- (一) 為幫助學生了解各個產業，導師可參考行政院主計總處的「行業標準分類」、「職業標準分類」或「中華民國行業標準分類」來跟學生介紹行職業分類現況。
- (二) 行政院主計總處的「行業標準分類」將行業分成 19 大類，「中華民國行業分類標準」則概分為農林漁牧業、礦石及土石採取業、製作業、水電燃氣業、營造業、批發零售及餐飲業、運輸倉儲及通信業、金融保險及不動產業、工商服務業、社會服務及個人服務業、公共行政業等 11 大類。
- (三) 可以參考以下幾個網站，讓學生概要了解查詢行職業的方法。建議點選連結先從較為知識導向的網站開始介紹起，再讓學生看到現在各項人力銀行的分類，增加學生對職業名稱的認識，擴大學生對職業世界的認識與了解。
 1. 行業標準分類系統：行政院主計處 (<http://www.dgbas.gov.tw/>) → 政府統計→統計標準分類→行業標準分類
 2. 職業標準分類系統：行政院主計處 (<http://www.dgbas.gov.tw/>) → 政府統計→統計標準分類→行業標準分類



3. 中華民國行業標準分類：行政院勞委會 (<http://www.cla.gov.tw/>) → 業務主題 → 勞動條件 → 一般權益區 → 適用範圍 → 中華民國行業標準分類
4. UCAN 職業分類查詢職業資訊：<http://ep.oaa.nsysu.edu.tw/kkp/kkpyepost/yepostshowucan.php?t=u&uc=MKC&ucc=>
5. 全國就業 e 網：<http://www.ejob.gov.tw>
6. 104 人力銀行：<http://www.104.com.tw/>
7. 1111 人力銀行：<http://www.1111.com.tw/>

(四) 可運用指派家庭作業的方式，讓學生回家練習查詢相關系統，認識職業世界。

六、成為好人才－培養工作態度

學校：☒ 普通型 ☒ 技術型 ☒ 綜合型 ☒ 單科型

年級：☒ 高一 ☐ 高二 ☐ 高三

方式：☒ 班會 ☐ 早自習 ☐ 自習課 ☐ 週記 ☒ 家庭作業

☒ 寒暑假作業 ☐ 個別談話 ☐ 融入課程 ☐ 其他：

時間：25 分鐘

說明：

(一) 工作態度是對工作所持有的評價與行為傾向，包括工作的認真度、責任度、努力程度等。企業在評價員工的工作態度時，常用的指標包含三部份：

- 1、敬業精神：包含敬業意識、主動性、責任心、積極性等；
- 2、團隊合作：包含團隊意識、企業文化認同性、協調性等；
- 3、行為規範：包含勞動紀律性、職業道德、業務準備度、合乎工作規範等。

(二) 為讓學生了解職場倫理及工作態度，可透過家庭作業或寒暑假作業的方式請學生透過雜誌或網路資料搜尋，了解各企業對聘用人員的條件及看法。



(三) 以《Cheers》雜誌進行十多年的「1000 大企業人才策略與最愛大專校院生」調查為例，根據調查結果，顯示新鮮人的畢業學校、表達強烈企圖心、外文能力、相關證照、學歷、專長、興趣廣泛、打工經驗、社團活動、履歷表的創意等，為雇主重要考慮聘用的人才條件。

(四) 學生完成作業後，可運用班會課約 25 分鐘時間，在黑板統計大家蒐集資料的結果，一起來看看成為一個好人才應該要具備哪些條件，鼓勵學生自我檢視現在符合程度，並列出成為未來好人才的自我培育計畫。

(五) 相關網站資訊介紹：

1、職場通行證：8 種優質態度（Cheers 雜誌 2011 年 11 月第 75 期）：

<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5028045>

2、RICH 職場體驗網－職場達人專區，有叮嚀職場倫理、攻略、形象、面試、履歷等篇，文章提供青年參考在工讀或求職前，需注意及準備哪些事項。

3、青年職涯發展工作站－職場情報站專區，有產業動態、職業訓練資源、創業與技能檢定、達人訪談等文章。

網址：<http://khesa.evta.gov.tw/ys/>

4、職場高手秘笈－準備篇，有應徵前三大準備七不原則、履歷、面試技巧、就業服務等提醒事項。

網址：<http://cla.webfuture.com.tw/Pre00.html>

5、OKWORK 台北人力銀行－就業準備學院，有求職前準備的數位課程。

網址：<http://event.okwork.gov.tw/elearning/index.html>

七、職業無差別－性別平等的職涯選擇

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：



時間：30 分鐘

說明：

(一)「性別工作平等法」是國家為保障工作權之平等，貫徹憲法消除性別歧視，促進兩性地位實質平等之精神而制定的法規，內容包含禁止性別歧視、防治性騷擾和促進工作平等措施，很適合做為和學生討論性別平等的職業生活和職涯選擇的題材。

(二)「性別工作平等法」討論示例：

1. 以性別工作平等法第 7 條為例：「雇主對求職者或受僱者之招募、甄試、進用、分發、配置、考績或陞遷等，不得因性別或性傾向而有差別待遇。但工作性質僅適合特定性別者，不在此限。」

2. 討論題綱：

(1) 你可以想出來有哪些職業僅適合特定性別嗎？

(2) 有哪些職業過去受到刻板印象影響，而被認為僅適合特定性別？（例：女泌尿科醫師、男護士、女台鐵司機員、男保姆、女飛機維修員……等）

(3) 要如何破除職業的性別刻板印象呢？

(三)可透過作業或討論等多種模式，或者透過生涯楷模與典範的分享，破除「男理工、女人文」的選組選系刻板印象，讓學生有更多適性發展的生涯選擇。

八、建立無歧視的工作環境

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：50 分鐘



說明：

(一) 認識職場歧視：以「性別歧視」為例，是指在職場上因為某些性別因素而受到歧視。常見的職場性別歧視有以下幾種：

1. 懷孕歧視：女性因懷孕或育兒等而產生的歧視。
2. 單身歧視：特別對不結婚者另類看待的歧視。
3. 性傾向歧視：因為性傾向而受到差別待遇的歧視。
4. 其他歧視：因年齡、身材、容貌等性別相關因素而產生的歧視。

(二) 職場歧視比一比

1. 卡片配對：發下人物卡與特質卡，每人一張。抽到人物卡的學生要找到一位抽到特質卡的學生配對，兩位皆要同意該人物會有該項特質，並能說明理由。

(1) 各式各樣「人物」卡：男性、女性、輕熟女（男）、肉食女（男）、草食男、孕婦、奶爸、同性戀者、異性戀者、胖哥（妹）、歐吉桑、歐巴桑。

(2) 易被歧視「特質」卡：愛挖鼻孔、不受歡迎、懶散、小氣、恐怖份子、愛溜班、打瞌睡、腦袋空空、不長進、三八、不合群、不友善、沒禮貌、超黏人。

2. 學生發表：邀請配對好的學生上台分享理由，鼓勵學生動動腦想想看，還有沒有其他的配對方式。

3. 引導省思：引導學生思考是否對於某些族群特別有刻板印象？這些偏見從何而來？請學生回想自己和這些人實際相處的經驗觀感為何？

(三) 延伸作業：請學生分組編寫職場性別歧視腳本，透過行動劇的方式來探討如何破除這些刻板印象與性別偏見。也可以採用錄製微電影的方式，節省操作時間，較有效率。



肆、參考資料

村上龍（2013）。*新工作大未來——從 13 歲開始迎向世界*。台北：時報出版。

翁靜玉（2009）。*將才學 2：60 個職場致勝戰略*。台北：就業情報。

富邦文教基金會，Career 雜誌編輯部（2009）。*17 歲生涯探索地圖（升學抉擇 X 職業適性 X 競爭力）*。台北：就業情報。

廖翊君（2005）。*Good Job! 寫給女孩的 100 個有趣工作*。台北：方智。

伍、網站資源

「1000 大企業人才策略與最愛大學生」調查：<http://school.cw.com.tw/ranking/sdb02>

全國就業 e 網－青少年專區：http://www.ejob.gov.tw/special/student_new/main.aspx → 暑期工讀須知

RICH 職場體驗網：<http://rich.yda.gov.tw/richCandidate/>

生涯輔導資訊網－幸福職人歷屆得獎影片：<http://career.cpshts.hcc.edu.tw/index.phtml>

聯合報系願景工程－「小心・歧視」專題：<http://vision.udn.com/>

台灣大學科學教育發展中心 Case Press 網站：http://case.ntu.edu.tw/blog/?page_id=2432



第八篇 知己知彼擬定方針 ～生涯資訊與生涯評估

壹、概念說明

做決定前，通常需要有哪些準備？

回想在餐廳點餐的經驗，首先，你會找一份菜單，看看有哪些餐點可以選擇，順便問問服務生餐點的口味特色，或者有沒有推薦的菜色，然後再依據自己飲食習慣及偏好，選擇最合口味、分量剛好、價位合理的餐點，犒賞自己一天的辛勞。

在上述的點餐過程中，看菜單、問口味、看價錢，都是資訊蒐集（知彼）；個人對餐點口味的偏好、當下飢餓的程度、口袋裡有多少錢，則屬於對自己狀況的評估（知己）。清楚自己的特質與需求，加上對環境資訊的充分掌握，要做一個好的點餐決定便不困難。當然，如果這家餐廳是經由別人推薦，具有口碑，交通方便，附設停車場，提供多樣食材又標榜天然有機的健康取向……，掌握愈多環境資訊，成就一個好的用餐經驗，機率就更高囉！

人的一生，其實就是由各種大大小小的決定串接而成。高級中等學校階段的學生經過十多年的探索學習，對環境（知彼）、對自己（知己），多已累積了一定程度的認識和理解。接下來，本單元導師的主要任務，在協助學生地毯式檢視現階段所能掌握的生涯資訊、可利用的生涯資源，以及對自己特質的了解，以達成全面性的統整與評估；並藉由自我檢視的過程，期望學生能據以描繪出個人未來的生涯藍圖，掌握有利於個人的生涯因素（助力），化解或避開可能的阻礙因素（阻力），進而擬訂評估計畫，逐步落實於未來的生涯規劃中。

以下提供幾個具體的做法供導師參考使用，可以運用在班會時間、早修或自習課、週記寫作，或融入課堂教學，形式可正式、可彈性，可完整使用或部分採用，依導師個人需求加以改編使用，也是不錯的選擇！



貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：生涯進路分析、多元入學管道介紹、大學 18 學群 / 技專校院介紹、大專校院學系 / 職業訪談報告、學長姐經驗分享、生涯資訊網站（生涯網、升學網、就業網）介紹。
- 二、校內常見活動：大專校院博覽會、大專校院參觀、大專校院校系宣導、多元入學說明會（學生、家長）、學程說明會、生涯達人講座、產業參訪、大專校院寒暑假營隊、大專校院慶典參觀（例如台大杜鵑花節、政大包種茶節……等）。

參、具體做法

一、學長姐生涯決定經驗分享

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他

時間：30-50 分鐘

說明：

- （一）邀請畢業學長姐到班上與學弟妹進行座談，若出席的學長姐人數較多，亦可採分組座談進行，增加學生提問的機會。
- （二）學長姐經驗分享的重點：當初升學 / 就業做生涯決定的時候，如何進行評估？主要內容包括評估的方法 / 工具、評估的重點、評估的過程、助力與阻力因素的分析…等，讓學弟妹能更清楚掌握生涯評估的內涵。
- （三）學長姐做決定的經驗分享可分「升學選擇」和「職業選擇」兩項，導師可提供分享題綱給校友（如表 8-1、表 8-2），並在會前先溝通討論，力求經驗分享能切中要點。



表 8-1 「升學選擇」經驗分享參考題綱（適合就讀大專校院或研究所的學長姊）

1. 你為什麼選擇就讀這個學校 / 科系？考量了哪些因素？個人因素有哪些（興趣、能力、價值、專長表現、抱負、家人期待…）？環境因素有哪些（未來趨勢、就業機會、薪資報酬、地位聲望、主流價值…）？
2. 你是經由哪一個入學管道進入這個科系？在這個入學管道上你的優勢是什麼？還有哪些管道可以進入此科系？
3. 你是什麼時候決定要報考這個科系？做決定時有沒有透過哪些方式得到協助？哪一個方式對你做決定最有幫助？
4. 做決定後，為了能順利達成目標，你如何規劃自己的行動步驟？有無遭遇困難？需要哪些協助？誰能提供這些資源？
5. 你是否滿意現在就讀的學校 / 科系？為什麼？這和當初做決定時的想像有沒有差距？
6. 給學弟妹的建議：什麼樣的人適合就讀這個科系？若想進入這個科系，高中階段應該先打好哪些基礎？

表 8-2 「職業選擇」經驗分享參考題綱（適合已就業的學長姊）

1. 你為什麼選擇這份職業？考量了哪些因素？個人因素有哪些（興趣、能力、專長表現、學歷，抱負、家人期待…）？環境因素有哪些（未來趨勢、就業機會、薪資報酬、升遷管道、地位聲望、主流價值…）？
2. 從事這份工作，你個人的優勢、劣勢分別有哪些？
3. 你是什麼時候做好職業選擇？做決定時有沒有透過哪些方式得到協助？哪一個方式對你做決定最有幫助？
4. 做決定後，為了能順利達成目標，你如何規劃自己的行動步驟？有無遭遇困難？如何取捨？
5. 你是否滿意現在從事的這份工作？為什麼？這和當初做決定時的想像有沒有差距？
6. 給學弟妹的建議：什麼樣的人適合從事這類工作？若想進入這個職業領域，高中階段可以先打好哪些基礎？



二、Are you ready? —生涯準備自我檢核

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

□寒暑假作業 ■個別談話 ■融入課程 □其他

時間：10-20 分鐘

說明：

(一) 填寫「生涯準備檢核表」(如附件 8-1)。

(二) 「生涯準備檢核表」詳列高中階段每個人須完成的各項生涯準備工作。

學生藉由自我檢核，逐項勾選檢視，了解自己的生涯準備程度；導師藉此提醒學生，對於極重要卻尚未完成的任務，要及早規劃進行，以利下一階段生涯抉擇能順利進行。

三、我的生涯藍圖

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：□班會 □早自習 □自習課 ■週記 ■家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他

時間：30-50 分鐘

說明：

(一) 本活動施行的時機點可以選在學長姐到班上進行經驗分享座談之後。

(二) 導師利用接下來的週記寫作機會，指定學生以「我的生涯藍圖」為題，敘寫自己下一階段的生涯願景：想做什麼(興趣、價值)、能做什麼(能力)、家人的期望是什麼(環境)、選擇項目有什麼(資訊)。

(三) 藉由草擬自己的生涯藍圖，學生再次省思、評估個人條件的優劣勢，做決定時可能面臨的助力與阻力，並將生涯想像具象化。這個做法也提供導師一個直接管道具體了解學生的想法，讓導師得以視其狀況提供進一步協助。



(四) 週記寫作參考題綱：

1. 你的主要興趣在哪些領域？
2. 你比較擅長的學科是哪些？
3. 家人對你未來的期待是什麼？家人對你的影響程度有多大？
4. 若考量身邊資源取得的便利性，選擇哪條路你會得到較多的助力？
5. 聽了學長姐生涯決定經驗分享後，對於哪一部分的分享你最有感覺？對你的幫助是什麼？
6. 考量了各種條件因素之後，請寫出兩個最有可能成為你未來生涯選擇的領域或科系（志願一 / 志願二）。
7. 助力及阻力分析：選擇這個志願，你清楚這個領域的學習內容與出路嗎？是自己的興趣與專長嗎？身邊的人是否支持？你可能會面臨的困難有哪些？
8. 志願選定並評估可能的阻力後，接下來你會做些什麼努力？需要哪些幫助？

四、決策四格分析表

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ■週記 ■家庭作業

☐寒暑假作業 ■個別談話 ☐融入課程 ☐其他

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 面對選組（學程）或轉組（科），學生猶豫不決、心煩意亂時，導師可以提供「決策四格分析表」（附件 8-2），讓學生把心裡頭拉拉雜雜的考慮一起呈現於紙上，讓他抽離於問題之外，保持一個高度看問題，而能理性思考。



(二) 學生的考慮因素大致分屬以下三類：個人特質（興趣、能力、個性、價值）、選項內容（課程、升學、未來出路等等）以及父母期待。導師可以和學生討論他的困擾，或請他去找輔導教師討論。

五、決策平衡單

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☒高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☒週記 ☒家庭作業
☐寒暑假作業 ☒個別談話 ☐融入課程 ☐其他

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 相較於「決策四格分析表」，決策平衡單多了量化和加權的概念，以引導學生理性思考。附件 8-3 以選學校科系為範例說明使用方法。
- (二) 導師可以建議學生於完成決策平衡單之後，若有疑問或仍然難以決定，可找導師或輔導教師做進一步的討論。
- (三) 把決策平衡單的選項換成類組名稱，可以幫助學生決定哪個類組是適合自己；若換成大專校院名稱，可以幫助學生決定哪所學校是自己的首選。換言之，決策平衡單的其他用途依此類推。

六、瀏覽入學方式評估有利決定

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☐高一 ☒高二 ☒高三

方式：☒班會 ☐早自習 ☒自習課 ☐週記 ☒家庭作業
☒寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他

時間：50 分鐘



說明：

- (一) 導師可以請學生上網查詢目標校系今年的選才方式、去年的錄取標準，讓學生評估自己經由各管道錄取目標校系的難易度。各管道須掌握的要點如下表（大學多元入學方式如表 8-3，四技二專多元入學方式如表 8-4）。
- (二) 導師若要檢查學生有沒有確實行動，可以要學生把查到的資料複製貼成 word 檔，然後將檔案 email 給導師。另導師亦可藉此了解學生的升學目標。

表 8-3 大學多元入學方式

繁星推薦	1. 今年學科能力測驗檢定科目及標準、術科考試檢定項目及標準、分發比序項目。 2. 去年學測、術科檢定及分發比序錄取標準。 3. 以上資料可到大學甄選入學委員會「繁星推薦」網頁查詢：https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php
個人申請	1. 今年第一階段學科能力測驗篩選方式（科目、檢定、篩選倍率）、第二階段甄選總成績採計方式及佔總成績比例、甄選總成績同分參酌之順序。 2. 去年通過第一階段倍率篩選最低級分、統一分發之分發標準。 3. 以上資料可到大學甄選入學委員會「個人申請」網頁查詢：https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php
考試入學	1. 今年學科能力測驗檢定項目及標準、指定考試採計科目及方法。 2. 去年最低錄取分數。 3. 以上資料可到大學考試分發入學委員會網站查詢：http://www.uac.edu.tw/colleges.htm





表 8-4 四技二專多元入學方式

繁星計畫	1. 該年度科技校院繁星計畫招生校數、系（組）、學程數及招生名額；每校推薦方式及可推薦學生員額；被推薦學生須符合的申請資格。 2. 去年錄取標準及錄取結果。 3. 以上資料可到技專校院繁星計畫聯合推薦甄選委員會網頁查詢： https://star.jctv.ntut.edu.tw/
四技 申請入學	1. 報名資格、該年度第一階段學測篩選方式（各系之成績採計及權重方式）、第二階段複試各系自訂之項目辦 評分（如學科能 測驗成績、書面資 審查、面試等）及其占總成績之比 、同分 酌方式。 2. 去年錄取標準及錄取結果。 3. 以上資料可到科技校院日間部四年制申請入學聯合招生委員會網頁查詢： https://caac.jctv.ntut.edu.tw/
技優保送 技優甄審	1. 「技優保送入學」、「技優甄審入學」之報名資格；該年度的招生校數、系（組）、學程數及招生名額；各管道的成績採計方式、錄取標準。 2. 去年錄取標準及錄取結果。 3. 以上資料可到四技二專聯合甄選委員會網頁查詢：https://enter42.jctv.ntut.edu.tw/
甄選入學	1. 今年第一階段統測篩選方式（科目、篩選倍率）、第二階段成績採計方式及佔總成績比例、甄選總成績同分參酌之順序。 2. 去年錄取標準及錄取結果。 3. 以上資料可到四技二專聯合甄選委員會網頁查詢：https://enter42.jctv.ntut.edu.tw/
登記分發	1. 今年統一入學測驗各群（類）別考試科目及篩選標準。 2. 去年最低錄取分數。 3. 以上資料可到四技二專日間部聯合登記分發委員會網站查詢：http://union42.jctv.ntut.edu.tw/





肆、附件

附件 8-1 生涯準備檢核表

項目	符合程度	尚需努力或需協助的部份請說明
我了解生涯規劃的意義及方法	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解生涯發展階段及任務	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解生涯角色及生涯彩虹圖	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解自己的生涯興趣	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解自己的能力性向	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解家人對我的期待	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解升學進路及大專校院科系樣貌	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解工作世界及就業發展趨勢	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解蒐集升學就業資訊的管道	☐ 符合 ☐ 不符合	
我已進行個人生涯檔案製作	☐ 符合 ☐ 不符合	
我具有時間管理的能力	☐ 符合 ☐ 不符合	
我具有壓力調適的能力	☐ 符合 ☐ 不符合	
我具有分析生涯條件優劣及適配度的能力	☐ 符合 ☐ 不符合	
我會使用生涯決策平衡單	☐ 符合 ☐ 不符合	
我對升學進路已有藍圖	☐ 符合 ☐ 不符合	
我了解尋求生涯協助的管道	☐ 符合 ☐ 不符合	
除了上述項目之外，對於自己的生涯準備，我面臨的困難還有（請條列說明）：		





附件 8-2 決策四格分析表（以選組為範例）

	選擇「自然組」	選擇「社會組」
正面考慮		
負面考慮		

使用說明：

1. 「正面考慮」係指「想」選擇該選項的理由或考量，「負面考慮」係指「不想」選擇該選項的理由或考量。
2. 考慮因素大致分屬三類：個人特質（興趣、能力、個性、價值）、選項內容（課程、升學、未來出路等等）、父母或社會期待。
3. 選項換成「學術學程」、「職業學程」，可以幫助學生選學程；選項換成「轉組/轉科」、「不轉組/不轉科」，可以幫助學生思考是否轉組（科）。換言之，決策四格分析表的其他用途依此類推。





附件 8-3 決策平衡單（以選學校科系為範例）

考慮因素	重要性 (倍率)	高雄餐旅大學 餐飲管理系		高雄應用科大 觀光管理系		屏東科技大學 餐旅管理系	
		評分	加權後	評分	加權後	評分	加權後
總分							
排序							

使用說明：

- 1.你基於什麼原因想選這個校系或不想選這個校系，這原因就是你的考慮因素。請將你想到的考慮因素填入「考慮因素」欄中，一格填入一項，譬如學校交通、課程師資、未來出路、與人接觸、變化多等等，欄位不足可自行增列。考慮因素大致分屬個人特質（興趣、能力、個性、價值）、選項內容（課程、升學、未來出路等等）、父母期待三類，請檢查一下是否有遺漏的部分。
- 2.請評估每一選項符合或滿足各考慮因素的程度，最高給 10 分，最低給 1 分。不同選項在同一考慮因素上可得相同分數。建議你一一評分完再換下一列，也就是說，針對同一考慮因素，比較各選項的符合或滿足程度。評分完，請將結果填入各選項的「評分」欄中。
- 3.請評估各考慮因素在這項決定上的重要性，或優先考慮的程度，也就是你希望加權的倍數。最重要或最需列為優先考慮者，給 5 級分；重要性或優先考慮程度最低者，給 1 級分。不同考慮因素在重要性上可得相同分數。評分完，請將結果填入「重要性」欄中。
- 4.請計算加權後的分數，並將結果填入各選項的「加權後」欄中：「加權後」=「重要性」×「評分」。
- 5.請計算各選項「加權後」的總分，並將結果填入各選項的「總分」空格中。
- 6.請依總分將各選項排序，最高分為 1，次高分為 2，依此類推，分數相同可給相同的排序，並將結果填入各選項的「排序」空格中。





第九篇 拿定主意開始行動 ～生涯決策與行動

壹、概念說明

若問生涯是什麼？決定、決定，還是決定。

高一結束，普通型高中學生必須在自然組或社會組二擇一，預約人生的大方向。綜合型高中學生則必須決定要選類似普通型高中課程的學術學程，還是選偏重職業技能的專門學程。選學術學程的話，必須選社會學程或自然學程；而選專門學程的話，必須在各校開設的專門學程當中選擇一種，譬如美容學程、資訊應用學程、應用外語學程或國際貿易學程等等。

高二階段，普通型高中自然組學生發現自己和物理、化學感情沒那麼好之後，可能會想轉社會組。技術型高中的學生歷經職業類科一年的陶冶之後，可能驚覺當初年紀小識科不明，而心生轉科的念頭。

高三是升學戰鼓不絕於耳的一年，參加甄選入學者必須精挑幾個校系，而參加登記分發者，選填的志願以及志願的排序，則攸關生涯的下一階段怎麼發展！而未來的進路不是只有大專校院而已，還包括警察大學、軍事院校、出國留學等等。

亞馬遜網路書店創辦人傑夫·貝索斯（Jeff Bezos）於2010年對普林斯頓大學畢業生發表的演講，結尾是：「當你八十歲靜靜回想過往，並且喃喃自語你的版本的人生故事時，我敢說，內容最扎實、最有意義的部分，必定是你曾經做過的一連串決定。到最後，我們是我們的決定造就而成（We are our choices.）。為自己創造精彩的故事吧！」

然則決定要怎麼做，才能為自己創造精彩的故事呢？看著徬徨猶豫、難以決定的學生，導師可以伸出什麼援手呢？決定只是起點，行動才能達成目標，導師又可以如何扮演推手，讓學生往目標動起來、奔過去呢？關於這些，本篇提供一些具體做法，盼六十多年後這些學生靜靜回想過往時，會肯定甚至激賞自己青少年階段的諸多決定。





貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：辨識個人的決策風格及其對決定的影響、學習做決策的技巧、擬定並執行生涯行動方案。
- 二、校內常見活動：選組輔導、轉組輔導、學程說明會、大學申請入學輔導、四技二專甄選入學輔導、模擬面試、備審資料指導、登記分發選填志願輔導。

參、具體做法

一、精彩演講啟發思想

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：12 分鐘

說明：

- (一) 亞馬遜網路書店創辦人傑夫·貝索斯 (Jeff Bezos) 於 2010 年對普林斯頓大學畢業生發表的演講內容，有助於學生認識到生涯決定的重要性。導師可以利用早自習時間或班會時間在教室內播放，或指定學生回家觀賞。聆聽後學生可以在課堂上發表心得，也可以將心得寫在週記上。
- (二) 本演講影片之連結以及演講稿中譯內容可於 My00PS 開放式課程 (<http://www.myoops.org/main.php?act=course&id=2486>) 取得。網路上也有英文演講稿，若融入英文教學，一舉兩得，學習效果加倍。



二、向父母學決定

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☐高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☒週記 ☒家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：40 分鐘

說明：

（一）訪問父母，聆聽、記錄他們的生涯決定，除了可以拉近親子關係之外，還可以讓學生具體認識生涯決定對生涯發展的影響、做決定時的考慮因素以及決策技巧。訪談的問題包括以下數項：

1. 請告訴我您一生當中某一次和生涯有關的決定。
2. 什麼原因讓您當時面臨那個決定？
3. 您當時是怎麼做決定的？您的考慮因素有哪些？
4. 那個決定對後來的生涯發展有什麼影響？
5. 現在回過頭來看那個決定，您覺得可以怎麼思考或怎麼做，所做出來的決定會更好？

（二）導師可以公告上述訪談問題後，要學生將訪談內容連同心得寫在週記上；或者將上述訪談問題印製成 A4 大小的學習單讓學生填寫，訪談心得則另外寫在週記上。未必要限定只訪問一次和生涯有關的決定，若家長願意分享每一次的生涯決定歷程，暢談個人的人生經驗，對學生來說幫助更大。

（三）有些父（母）可能不想談自己的生涯決定，或學生可能不想問，導師應尊重他們，但是可以採取變通的作法，譬如請學生訪談校內師長，或透過上網或閱讀書籍，以某一位名人的生涯決定歷程來回答上述問題。

（四）另一作法是邀請家長於早自習或班會時間到班上來分享他的生涯決定歷程，以及做決定的技巧，事後學生再把心得寫在週記上。



三、你決定了嗎？－科系好好挑

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 ■個別談話 □融入課程 □其他：

時間：15 分鐘

說明：

（一）在真正需要做決定之前讓學生提早試著做決定，可以引導他正視生涯決定的急迫性和重要性，評估自己做決定的準備度（準備好了沒），從而提高他自我探索和收集資訊的動機，並促成具體的生涯行動。

（二）普通型和綜合型高中導師可以使用「學群好好挑」、「系群好好挑」、「科系好好挑」三種作法。高一導師可在「18 學群好好挑」和「27 系群好好挑」中二擇一。高二導師可先使用「18 學群好好挑」或「27 系群好好挑」讓學生初選，若有必要，再用「100 科系好好挑」讓學生更明確定位自己的升學目標。高三導師雖然可以先使用「18 學群好好挑」或「27 系群好好挑」讓學生初選，但是也可以使用「100 科系好好挑」。三種作法的實施方式分別說明如下：

1. 學群好好挑：導師影印「18 學群好好挑」（附件 9-1）發給學生，請學生上網到「漫步在大學」之「認識學群」網頁（<http://major.ceec.edu.tw/search/cee-18g.htm>）瀏覽各學群相關資訊後，勾選自己對各學群的偏好狀況。
2. 系群好好挑：導師影印「27 系群好好挑」（附件 9-2）給學生，向輔導室索取大學入學考試中心學系探索量表測驗結果中有關系群之說明資料，然後讓學生一邊閱讀系群描述，一邊勾選自己對各系群的偏好狀況。
3. 科系好好挑：導師影印「100 科系好好挑」（附件 9-3）給學生，請學生逐項勾選自己對各科系的偏好狀況。



(三) 綜合型高中高一學生在下學期結束前，會面臨學術學程、職業學程、跨學程的抉擇，所以高一導師可以在影印「21 群類好好挑」（附件 9-4）給學生，請學生逐項勾選自己對各群類的偏好狀況，以初探個人之升學目標。技術型高中高一學生若不適應目前就讀的職業類科，也可以個別實施「21 群類好好挑」。

(四) 導師如何理解學生對各升學選項（學群、系群、科系或群類）的偏好狀況，以及如何提供協助，可參閱以下的建議：

1. 「可能性高」和「必選」的升學選項，反映學生初步的生涯目標。
2. 若「可能性高」和「必選」的升學選項數量少且集中在同一類組或學程，代表學生初步的生涯目標明確，那麼當他要做選組、選群類或選系的決定時，比較不會有困難。
3. 對於普通型或綜合型高中高一學生而言，若「可能性高」和「必選」的升學選項部分屬於自然組，部分屬於社會組，那麼對高一學生而言，在選組時可能難以決定；對高二就讀自然組或自然學程的學生而言，可能面臨轉組或轉學程的問題。當然，基本上還是要看學生如何看待這種生涯目標不一致的狀況，因為也許對他來說並不衝突，或者他自有因應之道。
4. 針對「不夠了解」的升學選項，可詢問不夠了解的原因，並請學生上網或到輔導室收集相關資料。
5. 針對「偏好矛盾」的升學選項，可和他討論偏好矛盾的原因，給予指導，或請學生找生涯規劃任課教師或輔導教師深入討論。
6. 對於普通型高中或綜合型高中學術學程之高三學生，若他沒有「可能性高」和「必選」的升學選項，代表他目前沒有明確的升學目標，可建議他考慮選擇大一不分系、院招生的志願。



四、難以決定－原因與對策

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

☐寒暑假作業 ■個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 不論是選組、選學程、選群類、選校系或填志願，學生都有可能難以決定。倘若難以決定或對自己的決定沒有信心，原因又是什麼呢？
- (二) 導師影印「難以決定自我檢核表」（附件 9-5），讓學生貼在週記上勾選，可以幫助學生了解自己目前在決定過程中可能遭遇了哪些障礙。為了幫助學生跨越障礙，做出適性的決定，導師接著可以根據學生的狀況提供因應對策（附件 9-6）。

五、學長姐申請入學經驗分享

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：☐高一 ■高二 ☐高三

方式：■班會 ☐早自習 ■自習課 ☐週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：50 分鐘

說明：大專校院申請入學第二階段錄取結果在四月底前陸續放榜，高二導師可邀請這些錄取的學長姐，到班上分享申請入學的準備經驗。機會難得，建議導師可事先收集學生想問的和想知道的，和受邀者溝通分享的大綱和內容。



六、備審資料大作戰－資料彙整

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 □週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：120 分鐘

說明：

- (一) 觀摩學習學長姐的備審資料：導師利用班會時間，帶高三學生前往輔導室觀摩學習學長姐的備審資料。同樣的作法對高二學生而言，可以讓他們把握高二這一年預作規畫。
- (二) 整理生涯檔案：導師請學生整理生涯檔案，將幹部證明、社團活動證明或照片、證照、獎狀、心理測驗結果、營隊活動證明、服務學習證明、學科特殊表現佐證資料（包括作業、小論文）等等，彙整放入資料夾中。
- (三) 勾選「備審資料內容清單」：整理完生涯檔案之後，學生可以勾選「備審資料內容清單」（附件 9-8），看看自己漏掉了什麼。
- (四) 高三學生製作不同科系之備審資料前，也可以把「備審資料內容清單」影印數份，各標示不同校系名稱，然後針對該校系勾選清單裡的項目，以初步規畫該校系備審資料之內容。

七、備審資料大作戰－架構規劃

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：50 分鐘



說明：

(一) 撰寫自傳的大標題和小標題

1. 自傳是甄選入學備審資料當中必備的項目，沒有受過訓練的學生所寫的自傳結構鬆散，從出生、小學、國中寫到高級中等學校宛如流水帳，或充滿個人生活感觸的抒發，無法把握重點呈現個人與科系相關的特徵，遑論貼切顯現個人和科系之間的適性關係。
2. 規劃自傳的架構（包括大標題和小標題）既是一項訓練，也是學生投入生涯行動的表現。導師可以帶學生前往輔導室參閱學長姐備審資料的架構，然後試寫一份自己的自傳架構。學生完成自傳架構之後，除了導師或其他任課教師給予意見之外，學生之間可以互相觀摩彼此的成品。
3. 導師可建議學生前往相關網站瀏覽自傳的寫法，以加深學習。

(二) 撰寫申請動機：參加甄選入學學生，在備審資料裡少不了「申請動機」這一項。學生初步決定了升學目標之後，導師可以讓學生在週記上寫下針對該系的申請動機，讓學生確認該科系是不是自己的升學目標，並評估自己對於該科系的認識足不足夠；若不足夠，可以及早因應。此外，導師可建議學生前往輔導室參閱學長姐的備審資料，以充實申請動機的內容或解決相關問題。

八、蒐讀口試筆試考古題

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：□高一 □高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業
■寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：50 分鐘

說明：甄選入學第二階段各校系口試、筆試的考古題，電子檔應在輔導室生涯資訊網頁，紙本應陳列於輔導室，導師可讓學生前往了解，以掌握升學目標的相關資訊，包括每一場是幾位教授對幾位學生、參加口試的服裝儀容、學長參加口試的心得、筆試的準備方向等等。



九、組成團隊勤練面試

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☐高一 ☐高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☐週記 ☒家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：50 分鐘

說明：

- (一) 輔導室所提供的模擬面試，可以讓學生體驗正式面試的臨場氣氛，並透過面試委員的回饋，而改進行為舉止和言談表情。但是對學生而言，最需要的，仍然是不斷的練習。像騎腳踏車一樣，透過練習、練習、再練習，駕輕就熟，關於自己的一切都能順手捻來，臨場自然能輕鬆應對。
- (二) 導師可以引導學生組成面試演練團隊，約五、六人一組。他們定期聚會，練習自我介紹以及問答，並互相回饋。學生扮演面試委員提問，實際上不困難，而且提問的問題可以取材自面試考古題。導師也可以和鄰近班級導師合作，跨班組成面試演練團隊。



肆、附件

附件 9-1

你決定了嗎？－ 18 學群好好挑

____年____班____號姓名：_____

請你上網到「漫步在大學」之「認識學群」網頁（<http://major.ceec.edu.tw/search/cee-18g.htm>），瀏覽各學群相關資訊，然後針對以下各學群，擇一選項勾選，以表示自己對該學群的偏好狀況：

- 必選： 代表你 100% 確定，該類科系一定是你的升學目標
 可能性高： 代表你選擇該類科系作為升學目標的可能性高
 有可能： 代表你有可能選擇該類科系作為升學目標
 可能性低： 代表你選擇該類科系作為升學目標的可能性低
 絕不可能： 代表你 100% 確定，絕不可能選擇該類科系作為升學目標
 偏好矛盾： 代表你很難決定是否將該類科系作為升學目標，因為你對該類科系有喜歡的理由，也有不喜歡的理由
 不夠了解： 代表你很難決定是否將該類科系作為升學目標，因為你對該類科系不夠了解，甚至是一無所知

不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 有 可 能	可 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	1. 資訊學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	2. 工程學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	3. 數理化學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	4. 醫藥衛生學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	5. 生命科學學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	6. 生物資源學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	7. 地球與環境學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	8. 建築與設計學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	9. 藝術學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10. 社會與心理學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	11. 大眾傳播學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	12. 外語學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	13. 文史哲學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	14. 教育學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	15. 法政學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	16. 管理學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	17. 財經學群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	18. 遊憩與運動學群



附件 9-2

你決定了嗎？－ 27 系群好好挑

___年___班___號姓名：_____

大學入學考試中心的「系群描述」當中，每一系群之描述包括三部份：什麼樣的人適合該系群、該系群大學主要課程、該系群畢業生的生涯發展。請你閱讀「系群描述」後，針對各系群擇一選項勾選，以表示自己對該系群的偏好狀況：

- 必選： 代表你 100% 確定，該類科系一定是你的升學目標
- 可能性高： 代表你選擇該類科系作為升學目標的可能性高
- 有可能： 代表你有可能選擇該類科系作為升學目標
- 可能性低： 代表你選擇該類科系作為升學目標的可能性低
- 絕不可能： 代表你 100% 確定，絕不可能選擇該類科系作為升學目標
- 偏好矛盾： 代表你很難決定是否將該類科系作為升學目標，因為你對該類科系有喜歡的理由，也有不喜歡的理由
- 不夠了解： 代表你很難決定是否將該類科系作為升學目標，因為你對該類科系不夠了解，甚至是一無所知

不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	01. 建築與景觀（跨社會組、自然組）
☐	☐	☐	☐	☐	☐	02. 設計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	03. 心理（跨社會組、自然組）
☐	☐	☐	☐	☐	☐	04. 傳播
☐	☐	☐	☐	☐	☐	05. 外語
☐	☐	☐	☐	☐	☐	06. 文史
☐	☐	☐	☐	☐	☐	07. 哲學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	08. 教育
☐	☐	☐	☐	☐	☐	09. 社會
☐	☐	☐	☐	☐	☐	10. 法律
☐	☐	☐	☐	☐	☐	11. 政治
☐	☐	☐	☐	☐	☐	12. 經濟
☐	☐	☐	☐	☐	☐	13. 財金
☐	☐	☐	☐	☐	☐	14. 管理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	15. 資訊（跨社會組、自然組）



不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 有 可 能	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	16. 電機與電子工程
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	17. 機械
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	18. 化學工程
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	19. 土木工程
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	20. 化學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	21. 物理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	22. 數學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	23. 醫學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	24. 生命科學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	25. 食品與營養
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	26. 農學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	27. 地球與環境





附件 9-3

你決定了嗎？－ 100 科系好好挑

__年__班__號姓名：_____

假定你是高三學生，正面臨決定申請科系或分發填志願的問題。請就以下 100 種科系分別擇一選項勾選，以表示自己對該科系的偏好狀況：

- 必選： 代表你 100% 確定，該類科系一定是你的升學目標
可能性高： 代表你選擇該類科系作為升學目標的可能性高
有可能： 代表你有可能選擇該類科系作為升學目標
可能性低： 代表你選擇該類科系作為升學目標的可能性低
絕不可能： 代表你 100% 確定，絕不可能選擇該類科系作為升學目標
偏好矛盾： 代表你很難決定是否將該類科系作為升學目標，因為你對該類科系有喜歡的理由，也有不喜歡的理由
不夠了解： 代表你很難決定是否將該類科系作為升學目標，因為你對該類科系不夠了解，甚至是一無所知

不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	001 財金
☐	☐	☐	☐	☐	☐	002 經濟
☐	☐	☐	☐	☐	☐	003 會計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	004 財政 / 財稅
☐	☐	☐	☐	☐	☐	005 風險管理與保險
☐	☐	☐	☐	☐	☐	006 企管
☐	☐	☐	☐	☐	☐	007 國貿
☐	☐	☐	☐	☐	☐	008 行銷與流通管理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	009 資管
☐	☐	☐	☐	☐	☐	010 運輸管理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	011 航運管理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	012 物業管理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	013 材料
☐	☐	☐	☐	☐	☐	014 化工
☐	☐	☐	☐	☐	☐	015 電機
☐	☐	☐	☐	☐	☐	016 電子
☐	☐	☐	☐	☐	☐	017 資工



不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 有 可 能	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	018 光電
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	019 醫學工程
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	020 通訊電信
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	021 機械
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	022 工業工程管理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	023 能源與冷凍空調
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	024 商船
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	025 物理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	026 數學統計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	027 土木營建
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	028 水利、水土保持
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	029 環境工程
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	030 環境安全衛生
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	031 大氣
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	032 地質、地球科學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	033 地理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	034 法律
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	035 財經法律
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	036 犯罪防治
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	037 地政、都市計劃
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	038 政治
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	039 公共行政
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	040 國際關係、外交
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	041 社工
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	042 社會、人類、民族
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	043 心理、諮商輔導
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	044 外文、英語
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	045 日語
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	046 韓語
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	047 歐洲語文
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	048 中文
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	049 應用華語文
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	050 歷史





適性輔導 揚才啟航

不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 有 可 能	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	051 哲學、宗教或生死學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	052 教育
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	053 幼教、兒童與家庭
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	054 數位教學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	055 新聞傳播
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	056 廣告
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	057 電影電視
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	058 戲劇
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	059 資訊傳播
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	060 數位多媒體設計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	061 工業設計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	062 商品設計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	063 視覺傳達、商業設計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	064 建築
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	065 室內設計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	066 景觀
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	067 美術
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	068 音樂
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	069 舞蹈
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	070 文化創意事業
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	071 觀光餐旅
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	072 休閒運動保健
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	073 體育、運動競技
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	074 服裝時尚設計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	075 化妝品
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	076 家政、生活應用
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	077 醫學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	078 牙醫
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	079 中醫
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	080 藥學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	081 物理治療
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	082 職能治療
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	083 醫檢



不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	有 可 能 性	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	084 營養保健
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	085 護理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	086 呼吸治療
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	087 醫學影像放射
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	088 公共衛生
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	089 職業安全衛生
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	090 醫務管理
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	091 老人服務事業
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	092 生命科學、生物科技
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	093 生物醫學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	094 獸醫
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	095 動物科學（畜產）
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	096 食品科學
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	097 森林
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	098 園藝或農藝
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	099 昆蟲、植物病蟲害
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	100 水產養殖



附件 9-4

你決定了嗎？－ 21 群類好好挑

__年__班__號姓名：_____

針對各群類，請擇一選項勾選，以表示自己對該群類的偏好狀況：

- 必選： 代表你 100% 確定，該群類一定是你的升學目標
- 可能性高： 代表你選擇該群類作為升學目標的可能性高
- 有可能： 代表你有可能選擇該群類作為升學目標
- 可能性低： 代表你選擇該群類作為升學目標的可能性低
- 絕不可能： 代表你 100% 確定，絕不可能選擇該群類作為升學目標
- 偏好矛盾： 代表你很難決定是否將該群類作為升學目標，因為你對該群類有喜歡的理由，也有不喜歡的理由
- 不夠了解： 代表你很難決定是否將該群類作為升學目標，因為你對該群類不夠了解，甚至是一無所知

不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	01 機械群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	02 動力機械群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	03 電機與電子群電機類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	04 電機與電子群資電類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	05 化工群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	06 土木與建築群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	07 設計群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	08 工程與管理類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	09 商業與管理群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	10 衛生與護理類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	11 食品群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	12 家政群幼保類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	13 家政群生活應用類



不 夠 了 解	偏 好 矛 盾	絕 不 可 能	可 能 性 低	可 有 可 能	可 能 性 高	必 選	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	14 農業群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	15 外語群英語類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	16 外語群日語類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	17 餐旅群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	18 海事群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	19 水產群
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	20 藝術群影視類
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	21 資管類

附件 9-5 難以決定自我檢核表

非 常 符 合	有 些 符 合	不 符 合	題目
☐	☐	☐	1. 我對於自己不夠了解，譬如我是怎樣的人或我想要什麼
☐	☐	☐	2. 我對於我的選項（類組、學程、科系、大專校院……）不夠了解
☐	☐	☐	3. 我不知道從何下手去了解我的選項（類組、學程、科系……）
☐	☐	☐	4. 只能選一個，但是每個都喜歡
☐	☐	☐	5. 我想選的過多，很難取捨
☐	☐	☐	6. 我很難決定優先順序
☐	☐	☐	7. 我的能力指向東，而興趣指向西，互相衝突
☐	☐	☐	8. 我想選的和他人（父母……）或社會眼光期待我選的不一樣



附件 9-6 學生難以決定，導師因應對策

編號	難以決定之狀況	因應對策
1.	就算我決定了，我也很不確定我的決定是不是對的	建議學生認識自己並認識選項，然後統整兩方面的訊息，以評估所做的決定是否適性。
2.	我對於自己不夠了解，譬如我是怎樣的人或我想要什麼	需要認識自己！請學生檢視生涯檔案內容包括心理測驗結果和各種自我探索的學習單，並從興趣、能力、價值、個性等方面去理解自己是怎樣的人、感覺自己想要什麼。
3.	我對於我的選項（類組、學程、科系、大專校院……）不夠了解	需要認識選項！針對缺乏了解的類組、學程、科系或大專校院，請學生上網瀏覽，或到輔導室閱讀書面資料。
4.	我不知道從何下手去了解我的選項（類組、學程、科系……）	請輔導室或實習輔導處提供認識選項的途徑，包括網站或書面資料。
5.	只能選一組（學程），但是兩組（學程）都可以	（1）請學生列出各種考慮因素。 （2）一起檢視所列的考慮因素是否有所遺漏，譬如只考慮未來出路但是沒有考慮興趣，或只說出感覺但是少了測驗結果、在學成績等客觀數據 （3）請學生從各種考慮因素比較兩選項。經過這樣的步驟仍無法區分偏好程度，則可以請學生使用「決策平衡單」（請參閱本手冊附件 8-3），或請學生諮詢輔導教師。
6.	我想選的過多，很難取捨	同上。
7.	我很難決定優先順序	同上。
8.	我的能力指向東，而興趣指向西，互相衝突	基本上，要先了解什麼資訊透露出能力和興趣不一致，倘若這些資訊不可靠，那麼這個問題就不攻自破。若這些資訊可靠，那麼： （1）針對有能力但沒興趣的部分：醫學系學生何以唸到大七卻轉系或畢業後換跑道？某政務委員的女兒何以唸到柏克萊化學博士，回國後卻選擇去當糕點烘焙師傅？簡言之，能力和興趣兩者的方向若差異太大，朝能力所指的方向跑，



		終將無以為繼。若學生猶豫要不要選擇有能力但沒興趣的路，導師可以透過以下的問題，讓他想像這條路一直走下去，結果會怎麼樣：「你有能力讀這方面的科目、做這方面的事，雖然沒興趣，但是你覺得自己有能力走這條路。現在我問你，假如你把這條路一直走下去，結果會怎麼樣？接下來你會唸什麼科系？」、「大專校院階段會學習哪些科目？成天讀那方面的書或從事和那個科系有關活動，感覺如何？」、「大專校院畢業之後呢？」、「進入社會後從事該科系相關領域的工作，你會過著什麼樣的生活？」透過老師這樣的發問，學生可以仔細去感覺：有能力但沒興趣所指向的未來是不是自己真正想要的，或自己能不能接受或忍受那樣的一條人生道路。 (2) 針對有興趣但沒能力的部分：若是性向測驗結果顯示自己對於感興趣事務的能力不足，不可輕率否定自己在那方面的能力，應採取其他方式審慎評估自己對於感興趣事務的能力或潛力。若是課業表現顯示自己對於感興趣事務的能力不足，同樣也要審慎評估。譬如當理工方面的大專校院教授甚至是中央研究院院士，數理能力必定要優異，但是當工程師，或許數理能力不必到優異的地步，勝任即可。此外，同儕的表現，有可能造成學生低估了自己的能力，譬如數理資優班最後一名。
9.	我想選的和他人（父母……）或社會眼光期待我選的不一樣	通常學生做決定時考慮的是個人的興趣和能力，家長的期許則側重就業容不容易、收入高不高以及職業聲望等出路問題。導師可以請學生先用決策四格分析表（附件 9-7）整理思緒，再和家人溝通；必要時，可以先和導師或輔導教師討論。



附件 9-7 自我和他人選擇衝突之決策四格分析表

說明：「正面考慮」係指「想」選擇該選項的理由或考量，而「負面考慮」係指「不想」選擇該選項的理由或考量。

	我的選擇	他人的期許
正面 考慮		
負面 考慮		



附件 9-8

備審資料內容清單

讓你勾選這份清單，並非暗示你每一項都要有或越多越好，而是要擴大你對於備審資料內容的思考範圍，因為只要是有利的佐證資料，不論是什麼類型，都可以納入備審資料當中。

學習成果	多元學習活動	科系與職場探索
☐ 在校成績 ☐ 顯示學科能力資料 ☐ 顯示學科興趣資料 ☐ 獎狀、獎盃、獎牌 ☐ 科展 ☐ 作品或作品集 ☐ 專題研究 ☐ 讀書心得 ☐ 小論文 ☐ 訪問紀錄 ☐ 作文 ☐ 各科有利的作業 ☐ 課堂上的小組報告 ☐ 週記值得一提的篇章	☐ 幹部 ☐ 小老師 ☐ 社團 ☐ 服務學習 ☐ 課外閱讀 ☐ 班級或校外讀書會 ☐ 特殊的專題演講 ☐ 看展經驗 ☐ 參觀重要場所 ☐ 大專校院營隊 ☐ 非大學營隊 ☐ 研習證書 ☐ 短期進修證書 ☐ 特殊培訓計畫之證明 ☐ 輔導室小團體證書 ☐ 團隊合作經驗 ☐ 參加社會上各項活動譬如 社會運動、泳渡日月潭、 路跑等等 ☐ 個人特殊經驗譬如騎腳踏 車環台等等	☐ 校系宣導 ☐ 參訪大專校院或科系 ☐ 職業證照 ☐ 打工經驗 ☐ 職場實習 ☐ 職場參觀 ☐ 職場達人訪談 其他 ☐ 休閒活動列表 ☐ 喜歡做的事列表 ☐ 特殊才藝 ☐ 關於你的新聞報導 ☐ 國內外旅遊經驗 ☐ 重要的東西如紀念品 ☐ 網路使用經驗 ☐ 老師同學讚美你的話 ☐ 童年重要的經驗
測驗結果		
☐ 興趣量表 ☐ 學系探索量表 ☐ 性向測驗 ☐ 其他		





第十篇 萬全準備蓄勢待發 ～就業準備

壹、概念說明

高中畢業後，到底升學好？還是就業好？

隨著社會環境變遷，教育普及，教育程度更是不斷衝高，大家戲謔笑稱「學士、碩士、博士生滿街跑」。暫且不去評價高等教育的發展是否有調整之必要，面對下一階段的生涯選擇，若從生涯發展的觀點來看，應以個人的興趣特質及相關條件為主要考量，此所謂擇其所愛，適才適所。

技術型或綜合型高中學生畢業後的進路選擇是相當多元的，除了升學之外，有些學生希望能將高中所學的專業技能運用於職場，直接選擇就業；也有學生希望有職場實務歷練，同時又能有學校課程的持續，那就適合選擇產學合作或雙軌旗艦方案－每週固定天數在職場工作，其它時間在學校上課；學用齊行，每個月還能有固定薪資收入。

這些都可以依個人需求做選擇，而且都是很棒的選擇！但不同於升學之處，就業求職或產學合作管道甄選人才沒有統一會考，參酌在學成績的比例也不高，真正的準備重點在於機會資訊的取得、個人就業的準備度、求職面試的準備、職場倫理及勞動權益觀念的建立，以及如何判斷這是一份理想的工作等等。

貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：工作世界地圖介紹、個人特質與職業屬性關係、職業訪談報告、學長姐經驗分享、就業資訊網站介紹、生涯楷模介紹。
- 二、校內常見活動：職業博覽會、生涯達人講座、產業參訪、職場見習／實習、就業服務站。





參、具體做法

一、校友就業準備經驗分享

學校：☐普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☐單科型

年級：☐高一 ☐高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他

時間：30-50 分鐘

說明：

(一) 技術型或綜合型高中學生在學階段都已選定特定科別，進行專業領域學習，因此就業亦多有共通的行業別，導師可以利用這樣的特性，邀請本科畢業的校友返校與學弟妹進行就業準備經驗分享，以更貼近學生的經驗及需求。

(二) 導師可以在活動前先蒐集學生的提問，提供校友預作準備；導師亦可參考下列問題，一併提供。

(三) 學長姐分享的內容重點：

1. 您當初是怎麼知道有這個工作機會？有沒有透過什麼管道或資訊平台？
2. 您如何確知這是您願意一試的工作？您當時考量了哪些（工作內容、薪資標準、升遷制度、公司福利…等）？您是透過什麼方式取得這些資訊？
3. 為了取得這份工作，應徵前您做了哪些準備（考試、面試…）？
4. 在這次應徵經驗中，哪部分讓您印象最深刻？若有機會重來一次，您覺得當時可以怎麼做表現會更好？
5. 對於有興趣成為追隨者的學弟妹，在就業準備上，您會給什麼建議？

(四) 聽完校友分享後，導師可以要學生將心得寫在週記上，或者將上述問題印製成 A4 大小的學習單，讓學生填寫。學生將學長姐的分享內容與個人經驗連結，印象更深刻，幫助也更大。



二、打工面面觀－了解勞動權益教育

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 □高二 □高三

方式：■班會 ■早自習 ■自習課 ■週記 ■家庭作業

■寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：10 分鐘

說明：

(一) 學生可能會利用課餘或假期時間打工，不管學生打工目的是要收入還是工作經驗，導師最好能掌握學生打工的概要情形，適時叮嚀學生注意打工安全。學生工讀其實也是學生跟職業世界的初步接軌，有助於培養職場倫理、勞動權益及工作態度的概念，增加人際互動能力甚至專業能力，拓展學生的職業視野。

(二) 認識求職的「三大準備、七不原則」

■三大準備：應徵前做好「充分準備」

1. 蒐集應徵公司資料，上網了解該公司性質及工作內容。
2. 請朋友、家人陪同面試，或事先打電話告知親友欲前往面試之地點。
3. 檢視徵才廣告內容是否有不合乎常情的優渥待遇，或公司業務與工作內容模糊、不確定，這些都要提高警覺、小心受騙。

■七不原則：應徵當天堅守「七不原則」

1. 不繳錢：不繳交任何不知用途之費用。
2. 不購買：不購買公司以任何名目要求購買之有形無形之產品。
3. 不辦卡：不應求職公司之要求而當場申辦信用卡。
4. 不簽約：不簽署任何不明用途的文件、契約。
5. 不離身：證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管。
6. 不飲用：不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物。
7. 不非法工作：不從事非法工作或於非法公司工作。



(三) 可在第一個學期結束的寒假前，利用班會時間宣讀學校的假期工讀須知，也可以運用班級電腦連結上「全國就業 e 網」的青少年打工專區或「RICH 職業體驗網」等跟打工安全相關的網站，提醒學生有關工讀權益保護、工讀安全和求職陷阱等知識，讓學生能安心又安全地工讀。

(四) 為了要了解工讀或工作的權益，建議學生可上行政院勞工委員會網站下載「工作規則參考手冊」，了解受僱、解僱、工資、津貼、獎金、工作時間、休息、休假、請假、退休、考勤、考核、獎懲、升遷、職業災害補償及撫卹、福利措施與安全衛生等工作規則與權益。倘若有工作權益受損情形，可至下述相關單位諮詢或申訴：

1. 勞委會申訴專線 0800-085-151
2. 各縣市勞工局諮詢電話

(五) 導師可以請學生將打工心得寫在寒暑假作業當中，一方面可以加深學生的印象，一方面也可以藉此討論學生在工作現場的困境與經驗。再者，導師也可以整理大家作業心得後歸納未來因應的作法，讓未實際工讀的同學透過討論達到觀摩學習之效。

(六) 相關網站資訊介紹：

- 1、RICH 職場體驗網－工讀權益專區。內有求職防詐騙、安全須知、糾紛處理、權利義務等相關報導，提醒青年留意工讀安全及權益保障。
- 2、全國就業 e 網－青少年打工網站。內有「求職安全」、「暑期工讀須知」等兩專區，相關文章提醒青年權益保障。
- 3、青年職涯發展工作站－職場情報站專區有求職技巧與防騙文章
<http://khesa.evta.gov.tw/ys/>
- 4、OKWORK 台北人力銀行－職場新鮮誌專區，職場相關法令區塊刊登就業權益相關文章 <https://www.okwork.gov.tw/frontsite/>
其中有一篇求職防騙教戰守則 【常見求職陷阱類型】
- 5、facebook 粉絲團：勞工保險局、RICH 職場體驗網、全國就業 e 網



- 6、求職「三大準備、七不原則」網站文宣：http://media.career.com.tw/epaper/member/990524/rich_edml/rich_edml.html
- 7、行政院勞工委員會工作規則參考手冊：http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/siteMaker/SM_themePro?page=4a023b1c

三、職場倫理教戰守則

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☐高三

方式：☒班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業
☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：20 分鐘

說明：

(一) 職場倫理就像班級常規，是職場運作的紀律與邏輯，也是人們終身學習的一環。不同的是，班規可透過團體討論來建立，職場倫理則更為複雜，除了共同討論建立的管理規章之外，還有涉及工作安全與效能的基本作業程序。基本作業程序是由相關的作業人員，經過長時間的研究和嘗試而建立的，能夠保障職場每個員工的工作安全，並可以得到最佳工作效能。

(二) 導師可透過學期初的班規制定與討論，延伸到職場倫理的討論：

1. 明文的規定－未來進入職場工作時，會不會有像班規一樣的規定呢？說一說你聽說過的職場規定有哪些？
2. 不成文規範－班上有些明文規定的班規，也有不成文的規範。職場上會不會也有一些不成文的邏輯或規範呢？
3. 職場的倫理－除了規定與規範之外，每個職場還有其內部營運倫理及外部關係倫理，就像是每個學校有自己的校風一樣。我們要如何幫助自己在求職或就業之前就了解這些職場倫理呢？



- (三) 可邀請有工讀的學生分享經驗，請他們提出自己對職場倫理的觀察，也可以分享工作甘苦談。當然，職場新鮮人難免可能觀念不盡然正確，或是比較怕吃苦。導師正可以藉由這樣的交流討論，運用同理心和比喻的方式，引導學生轉換角色思考，了解職場倫理的重要。
- (四) 職場達人經驗分享：邀請校友、家長或更多職場達人，跟學生分享更多職場倫理交戰守則。可分享主題如下：
1. 在工作上要如何做到公私分明？
 2. 老闆最在乎的職場倫理為何？
 3. 如何處理與業務有關利益誘惑？
 4. 職場中是否有性別歧視或其他歧視？
 5. 在職場上應如何表現出正確的工作態度？
 6. 如何建立職場上的較佳人際關係？
 7. 公司如何規範員工不誠實的行為？
 8. 該公司曾經發生那些較重大的倫理事件？
 9. 如果知道該職場的勞動權益呢？
 10. 其他職場倫理議題

四、如何避免職場性騷擾

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 □高二 □高三

方式：■班會 □早自習 ■自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 ■融入課程 □其他：

時間：20 分鐘

說明：

(一) 依性別工作平等法規定，職場性騷擾分為兩類：

1. 敵意工作環境性騷擾：受僱者於執行職務時，任何人以性要求、具



有性意味或性別歧視之言詞或行為，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性之工作環境，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。

2. 交換式性騷擾：雇主對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。

（二）教導並演練拒絕性騷擾四招式

1. 第一招—開口說不

【情境】黃經理很喜歡摸你的臉頰說：「你好可愛喔！」

【回應】直視該經理並回答：『經理，我不喜歡別人摸我的臉頰，你可以誇獎我但是不可以摸我。』

2. 第二招—態度堅定

【情境】某同事喜歡用撞屁股來打招呼。

【回應】閃開身體，態度堅定的說：『這種打招呼的方式讓我感覺不舒服。』若如果對方持續騷擾，就跟老闆反應。

3. 第三招—大聲喊叫

【情境】公車上有人摸你大腿。

【回應】大聲說出：『是誰在摸我！』

4. 第四招—離開現場

【情境】陌生人跟你搭訕或靠太近。

【回應】可以不予理會，或迅速走到人多的地方。

（三）教師可準備情境題，分組抽題進行行動劇表演，讓學生模擬運用上述的四招來回應職場性騷擾。



五、求職面試全攻略

學校：☐普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☐單科型

年級：☐高一 ☒高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☒週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☒其他：下課時間

時間：10 分鐘

說明：

- (一) 要成為職場的優秀人才，除了專業能力不可少外，求職面試時還有許多重要細節會影響求職者給人的第一印象，甚至攸關最後是否被錄取。例如守時，提早 5-10 分鐘抵達面試會場，稍稍早到但又不會太早，就是一個很重要的原則，可以反應出求職者恰如其分的判斷。相反的，如果求職者遲到，又沒有事先打電話告知，這一次的面試結果就可想而知了。
- (二) 教育部青年發展署建置的「RICH 職場體驗網」首頁右側「職場達人」專區，蒐集了有關求職面試必備的知能，包含叮嚀職場倫理、攻略、形象、面試、履歷等篇，內容非常適合提供給學生做就業前求職面試的準備。網址 <https://rich.yda.gov.tw/>。
- (三) 導師可以請學生輪流或指定相關班級幹部（例如實習股長）前往「RICH 職場體驗網」-「職場達人」專區或其他相關網站瀏覽求職面試必備的知能，每週列印一篇張貼在教室佈告欄專區，讓學生利用下課空檔時間自行閱讀，長期下來，必能累積大量求職知能，做好就業前的準備。
- (四) 導師也可以在學期期末階段利用一次週記寫作，發下「求職準備度檢核表」，讓學生檢視自己求職準備的程度，一方面幫助學生了解自己是否仍有不足之處，一方面也讓導師掌握學生的準備狀態，適時提供必要協助。檢核表如附件 10-1。



六、組成團隊勤練面試

學校：☐普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☐單科型

年級：☐高一 ☐高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☐週記 ☒家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ☐其他

時間：30-50 分鐘

說明：

- (一) 每一個職缺的甄選都少不了面試，產學攜手或雙軌旗艦管道的入學及就業，面試也是極其重要的一關，透過模擬面試，可以讓學生體驗正式面試的臨場氣氛，並透過面試委員的回饋，改進行為舉止和言談表情。對學生而言，透過練習、再練習，駕輕就熟，臨場自然能輕鬆應對。
- (二) 導師可以請學生先將職場面試考古題蒐集成冊（可參見上一個活動「RICH 職場體驗網－職場達人專區」），接下來引導學生組成面試演練團隊，約五、六人一組，提問的問題直接取材自面試考古題。利用時間定期演練，練習自我介紹以及問答，並互相回饋。
- (三) 導師另外可以提供「求職模擬面試學生表現檢核表」，供學生作為每次練習時的書面回饋，包括口試的服裝儀容和禮儀、自我介紹、面試問答及個人檔案提供的情形等等。檢核表如附件 10-2。

七、做個情蒐高手

學校：☐普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☐單科型

年級：☐高一 ☒高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☒其他：下課時間

時間：10 分鐘



說明：

- (一) 對於想要進入職場的學生而言，如何及時掌握就業相關訊息，相形重要，也相對花費較多的心力。因此，掌握產業最新動態、蒐集職訓開辦訊息、了解自行創業必勝秘笈等，都是就業前的必修學分。
- (二) 導師可以請學生輪流或指定相關班級幹部（例如實習股長），定期上網查詢最新資訊，公告在教室佈告欄專區，讓學生利用下課空檔時間自行瀏覽，以便及時掌握最新消息，充分做好就業前的準備。
- (三) 有關就業準備的諸多面向，以下提供幾個好用網站：
 1. 「青年就業尋寶圖」網頁：位於「全國就業e網」中，內容包含「青年就業資源」、「失業青年服務」、「技能檢定」、「職業訓練」、「職涯探索」、「職場體驗」、「就業服務」以及「創業服務」等區塊，依其性質分別提供相關計畫簡介及超連結，其中「青年就業資源」地圖為完整的就業服務網絡系統。網址 <http://file.ejob.gov.tw/>，首頁左側「就業尋寶圖」。
 2. 「創業頭家」網頁：位於「創業圓夢網－創業服務諮詢－創業e網通」，彙整創業相關計畫並超連結。內容主要區分為「創業增值」、「創業研習課程」、「創業諮詢與陪伴輔導」、「資金需求」、「民間創業相關機構」等部分。網址 <http://sme.moeasmea.gov.tw/>。
 3. 更多其他就業資訊網站，請參閱表 10-1。
 4. 另外有些學生希望在學中即能進入職場累積職涯歷練經驗，學用齊行，職場體驗的相關網站，請參閱表 10-2。



表 10-1 就業資訊網站：提供求職求才服務及職場資訊。

網站名稱	主辦機關	網站簡述	網址
青年職涯發展工作站 (Youth Salon,YS)	行政院勞工委員會職業訓練局	以全人全職涯觀點，提供職涯探索、職業訓練、就 / 創業資訊等多面向內容。其中「職場情報站」專區，有產業動態、職業訓練資源、創業與技能檢定、求職技巧與防騙、達人訪談等資訊。	http://210.209.13.48/CareerGuide/index.aspx
全國就業e網	行政院勞工委員會	提供求才求職媒合平台，以及職場資訊、就業準備等資訊。	http://www.ejob.gov.tw
職能發展應用平台	行政院勞工委員會	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。	http://icap.evta.gov.tw/about.aspx
各區就業服務中心、職業訓練中心	行政院勞工委員會職業訓練局	就業服務中心提供民眾就業媒合資訊，以及諮詢服務；職業訓練中心提供技能訓練。	
OKWORK 台北人力銀行	台北市就業服務處	主要服務為就業博覽會、求職求才服務、內湖科技園區服務、職場新鮮誌。	https://www.okwork.gov.tw/frontsite/dispatch.do?def=frontsite.index
職訓e網	行政院勞工委員會職業訓練局	提供職業訓練訊息及職能相關資訊。	http://www.etraining.gov.tw/index.html



表 10-2 職場體驗網站：提供工讀、實習及見習等相關訊息，協助學生於在學中即能進入職場累積職涯歷練經驗。

網站名稱	主辦機關	網站簡述	網址
建教合作資訊網	教育部國教署	建教合作相關資源彙整。	http://140.122.79.150/coedu/
產學合作資訊網	教育部技職司	產學合作相關資源彙整。	http://www.iaci.nkfust.edu.tw/Industry/index.aspx
產學攜手合作計畫資訊網	教育部技職司	結合高職（五專）與技職校院縱向之進修管道，並結合產業資源，達成學校與產業界攜手合作，培育技術人才，符應產業需求人力的質與量。	http://etest.nkuht.edu.tw:8808/iacp/
教育部大學校外實習媒合平台	教育部技職司	提供實習資訊，使學生透過實習印證所學，增進專業知識，培養學生對工作職場及專業倫理之正確認知，及作為其職業試探、就業輔導之參考。	http://eai.nkfust.edu.tw/Job104/index.aspx
RICH 職場體驗網	教育部青年發展署	整合工讀、見習及實習等計畫，提供青年多元的職場體驗機會，協助青年及早進行職涯規劃，順利從學校轉銜到職場。	http://rich.yda.gov.tw/



八、做個理財高手—成就我的夢幻人生

學校：☐普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☐單科型

年級：☐高一 ☐高二 ☒高三

方式：☒班會 ☒早自習 ☒自習課 ☒週記 ☒家庭作業

☒寒暑假作業 ☐個別談話 ☒融入課程 ☐其他：

時間：10 分鐘

說明：

- (一) 對每個人來說，辛勤學習，磨亮專業，無非希望在進入職場後能依所學，賺得人生第一桶金、第二桶金、第三桶金…，然後依照人生規劃成家、置產、旅遊…，成就自己的夢幻人生。但無論人生有多夢幻，縱使每個人的價值標準有不同，不可諱言的，經濟基礎是撐起日常生活的必備條件之一，有句話說：「金錢非萬能，但沒錢卻是萬萬不能」。因此具備理財能力，充分理解生財工具，有效增加財富機會，是每個準備成為職場新鮮人的高中生必上的一課。
- (二) 導師可以請學生平時多留意報章雜誌上有關理財的相關報導，包括各種投資管道的獲利及風險、理財達人的省錢儲蓄妙方、經濟政策與最新市場行情等，以充實基本的理財觀念。
- (三) 「全國就業 e 網」的「職場萬花筒專區－理財資訊」蒐集了有關理財方式及理財達人成功經驗的最新文章，適合學生就業前閱讀準備。網址 <http://www.ejob.gov.tw/cont/finance/list.aspx>。
- (四) 導師可以選擇一次週記寫作，以「我的夢幻人生」為主題，從理財達人的成功經驗出發，請學生寫下自己未來的理財規劃，寫作重點如下：
 1. 就自己曾閱讀過的理財文章中，挑選一個既欽佩又想效法的理財達人的故事，簡要概述他讓人欽佩之處。
 2. 在可行的前提下，自己希望擷取達人的哪個做法或想法。
 3. 預計何時存到人生的第一桶金（新臺幣 100 萬）？在財務規劃上有何想法。



肆、附件

附件 10-1 求職準備度檢核表

檢核項目	準備程度 (0-10 分) 請圈選
面試的服裝儀容	尚未準備 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 準備 OK
面試自我介紹及問答	尚未準備 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 準備 OK
一份完美履歷表	尚未準備 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 準備 OK
會加分的態度表現	尚未準備 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 準備 OK
除了上述的檢核之外，你認為自己的求職準備尚需努力或需要協助的部份還有（請條列說明）：	

附件 10-2 求職模擬面試學生表現檢核表

檢核類別	檢核項目
服裝和禮儀	☐ 積極自信 ☐ 親切有笑容 ☐ 從容不迫 ☐ 誠懇自然 ☐ 清晰有條理 ☐ 音量適中 ☐ 服裝適當 ☐ 服裝整齊乾淨
自我介紹	☐ 積極自信 ☐ 從容不迫 ☐ 誠懇自然 ☐ 清晰有條理 ☐ 音量適中 ☐ 內容得宜 ☐ 時間控制良好
面試問答	☐ 積極自信 ☐ 從容不迫 ☐ 誠懇自然 ☐ 清晰有條理 ☐ 音量適中 ☐ 反應敏捷 ☐ 有見解 ☐ 有一定專業知識 ☐ 概念清晰完整 ☐ 時間控制良好 ☐ 幽默感
個人檔案	☐ 能主動提供 ☐ 編輯有組織有系統 ☐ 內容詳實完整 ☐ 文字表達能力佳 ☐ 內容可信度高 ☐ 製作精美
其他建議	





第十一篇 掌握壓力不再茫然 ～壓力管理

壹、概念說明

高級中等學校階段的學生對自己大多有較清楚的自我概念與未來目標，也較有可能付諸行動往目標邁進，但在生涯行動與實踐過程中有時會出現一些挑戰，例如壓力，倘若在此階段，導師能適時關懷了解學生的狀態，提供有效的支持與因應策略，相信能協助學生有效積極的面對壓力，做好適切的壓力管理，有更多的正向力量支持學生往生涯目標穩健前進。

壓力是什麼？壓力可以說是在生活中任何會讓我們感到擔心、難過、緊張的事件；也可能是個人知覺到自己的能力和外在環境要求之間產生不平衡的狀態，因為壓力會引起一些情緒反應，讓生理與心理產生變化，對生活產生影響，而造成了實踐生涯目標時的茫然與不安。

在這個時候若能有適當的壓力與情緒管理，以適當的方法紓解壓力，並有效調適情緒，以維護心理健康，有時還能有助於潛能的開發和工作效能的提升。每個人承受壓力的差異極大，同樣的一個事件可能會因為學生的狀況不同而產生不同的結果，因此在與學生互動時要特別留意學生的個別狀況（自我功能）並關心學生最近是否有一些特殊事件（負載量）導致壓力的承受度變差。因為當自我功能強時就能有較大的能量面對事件，壓力感相對較小；自我功能較弱時，事件負載量超出範圍時，就有可能會造成壓力爆表。

壓力的反應可能會出現在生理或心理上，例如：有些人一有壓力就會頭痛，血壓升高，肚子不舒服，嚴重的還會產生消化性潰瘍或急性、慢性疾病等；有些人在心理上則會出現一些情緒反應，如害怕、焦慮、無助、低自尊、低自信、憤怒、罪惡感、悲傷、憂鬱、孤獨、失眠、提心吊膽等。長期身心不佳的狀態，也有可能導致人際關係惡化、學習表現退步、家人不諒解等狀況。

要面對壓力、減緩壓力，除了要了解壓力的狀態，進行適時有效的因應策略外，平時也可多做一些準備與練習，接下來將說明一些擊退壓力小撇步，提供導師班級





經營時參考。此外，倘若學生的壓力狀況長期無法獲得解決，情緒也長期低落，建議要適時的轉介輔導室進行協助。

貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：介紹認識壓力、壓力的反應狀態與自我檢視、有效的壓力管理方式與因應做法（例如：情緒管理、規律的生活、充足的睡眠、均衡飲食、適當休閒運動、聽音樂、腹式呼吸法、肌肉放鬆法、尋求資源等）。
- 二、校內常見活動：心理衛生健康講座、憂鬱與自我傷害防治講座、輔導股長增能訓練課程、學長姐返校座談分享如何面對壓力、壓力與情緒達人成長團體、心理衛生專業人員（精神科醫師、諮商師）駐校諮詢服務等。

參、具體做法

一、看看我是誰

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ■個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：15-20 分鐘

說明：導師可以透過個別會談先行了解學生目前在實踐行動過程中屬於哪一種類型，較能有效的協助學生針對問題加以解決；也可以在會談過程中，讓學生透過實踐行動 6 種類型的書面文字資料進行自我檢視，導師再加以協助澄清。一般來說，學生在實踐行動過程中可能有下列六種類型出現（下列狀態有可能同時出現）：

- （一）期望過高型：對自己有較高目標，可能是不了解自己而高估，也有可能是太多的事同時出現，分身乏術，例如同一段時間擔任社團及班級幹部，又代表學校參加比賽等。





- (二) 缺乏信心型：對自己感到懷疑，可能是過去的成長過程缺乏成功經驗導致缺乏信心，也有可能是因沒有擬定行動計劃而沒有頭緒，沒有信心開始。
- (三) 效能不佳型：時間掌握度不佳，已經開始實踐，但可能因為起步太慢，或者是事情太多太雜而導致時間的壓力變大，也有可能是因為時間管理不佳，投注了許多時間卻沒有具體效果。
- (四) 挑戰不斷型：在行動過程中屢次遭遇到危機與突發事件，讓目標達成的過程充滿了許多的挑戰，可能是能力問題，可能是人際問題，也有可能是事件本身出了問題。
- (五) 半途而廢型：缺乏執行力無法堅持到最後，訂下目標實施一段時間後就放棄，可能是對未來沒有強而有力的目標或想法，也有可能因為個性鬆散，生活紀律不佳，造成了半途而廢的結果。
- (六) 陰晴不定型：因為情緒管理不佳，導致目標達成陷入了困境，有可能因此使自己的身心狀況受到影響而無法順利完成目標，也有可能因此與人互動產生困擾無法合作，使目標難以達成。

二、到底發生什麼事

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ■週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ■個別談話 ☐融入課程 ☐其他：

時間：10-15 分鐘

說明：要解決壓力與壓力和諧共存，導師可以在了解學生目前的狀態後，透過個別會談或週記了解學生面對的壓力是什麼？有沒有辦法將壓力避開？或是能不能減輕強度等，勇敢面對問題才能有機會去除壓力原因，例如：透過分工合作，減少負擔；或是透過組織歸納，簡化工作項目；或是調整目標等。





三、養成規律生活

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：□班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 ■個別談話 □融入課程 □其他：

時間：10-15 分鐘

說明：透過會談了解學生過去是如何面對壓力，協助學生找到正向經驗，並試著透過規律生活的養成讓身體的正向能量增加，也能有較多的時間可以運用。例如培養適度的運動、興趣、嗜好，放鬆及調和情緒，均衡營養、健康的飲食，足夠的休息，保持體力與腦筋清晰等，也可以透過健康生活紀錄簿規劃紀錄自己的生活作息，將飲食、運動等重要事項加以紀錄並適時進行檢視調整。此外，良好的時間管理也是壓力管理的好方法，這個部分將在下一個單元進行專題介紹。

四、積極改變想法

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 ■個別談話 □融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

（一）面對壓力，可以試著改變對事物的看法，避免自我挫敗想法及一些非理性想法，避免「鑽牛角尖」，改變不了事情就改變對待事情的態度，英國作家薩克雷說：「生活就是一面鏡子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。」所以，當改變不了現況時，就試著改變對事情的態度與看法。態度變了，看事情的角度就變了，心情自然也會快樂起來。



(二) 可以透過會談針對學生目前面臨的狀況進行練習，也可以在班會時舉行分組競賽，將學生常見的壓力狀況提出，由學生針對該壓力狀況分組腦力激盪想出可能的正負面想法，分組報告時一一列出，讓習慣負面思考的學生在自然的狀態下知道同一件事可以有不同的看法，也可以學習有哪些正面的思考方式。

五、練習正向思考

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 ■週記 □家庭作業

□寒暑假作業 ■個別談話 □融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

(一) 很多時候念轉運就轉，因此我們可以多多練習面對壓力時的正向自我陳述，轉換關鍵字的用語，例如：把「應該」改成「喜歡」，「沒有辦法，毫無希望」改成「很難」，「一定」改成「可能」，「總是」改成「有時候」，「全部」改成「有些」等，導師可以依照班上學生常見的狀況或是個別學生的獨特需要來舉例練習。例如：「我『應該』考第 1 名修改成我『喜歡』考第 1 名」。此外也要讓學生避免負面語言的影響，不要總是抱怨或是批評，學習用正向語言，運用正向情緒鼓勵自己振作，也可以避免陷入負面情緒中，例如可以在有抱怨或批評語言出現時，練習加上一句讚美的話，也可以隨身攜帶讚美小簿，每天至少各紀錄一句讚美自己、他人的話。另外也要學習選擇資訊，避免吸收負面訊息，主動接受更多正向資訊，學習自在地與不自在共存，把自己的弱勢轉化為優勢等，皆是能培養正向情緒的好習慣。

(二) 導師可以透過會談讓學生練習用正向自我陳述來看待事情，也可以建議學生在負向陳述出現時，要求自己一定要練習想出一個正向陳述；



可以利用週記將一些負向自我陳述語句列出請學生練習改為正向陳述語句，再將班上學生不錯的正向陳述語句在下次班會課中分享；也可以在班會時舉行分組競賽（題目可以抽籤或指定），進行正向思考大練習，由學生針對各種壓力狀況分組腦力激盪想出可能的正負向語句，分組報告時一一列出，應該可以在自然的狀態下讓習慣用負向語句陳述的學生學習知道同一件事可以有不同的語句陳述與情緒，也可以學習有哪些正向的陳述與思考方式。（提供參閱之週記資料需事先徵得學生同意）

六、建立支持系統

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 ■個別談話 □融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：

（一）學校教師、輔導教師以及親朋好友都是紓解壓力的重要支持系統，但是好朋友是需要平時就進行經營的，導師平時可以透過一些班級活動，讓班上學生可以有更多的互動分享，關係可以更緊密（若有分組，建議避免自行分組，以免人際關係不佳學生更顯困難，分組的方法有很多，例如：拼圖分組、卡片分組、詩詞分組、英文單字分組或是數字四則運算分組等）。

（二）建立「支援卡」，讓學生可以在平時就清楚的知道若發生壓力困難時可以向誰請求協助。導師可以在會談時協助學生建立個人的「支援卡」，也可以利用班會課，讓每位學生用一張小卡片（名片大小以便攜帶）來製作「支援卡」，在小卡片正面寫上「我是誰」（也可以用畫的），「若我遇到了壓力、困難，有誰可以立即而有效的幫助我？」，



接著在小卡片背面寫上或畫出寫上他的名字或稱謂及聯絡電話等（可建議學生至少寫上 2 人，其中 1 人可以寫上導師資料，讓學生知道遇到困難時，一定有人可以與他一起面對）。鼓勵學生隨身攜帶支援卡，也可在徵得學生同意下，儲存班上學生的支援卡，若學生有一些狀況時可以緊急運用。

七、製作開心小罐

學校：☒普通型 ☒技術型 ☒綜合型 ☒單科型

年級：☒高一 ☒高二 ☒高三

方式：☒班會 ☐早自習 ☐自習課 ☐週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☒個別談話 ☐融入課程 ☒其他：班級開心小罐

時間：20-25 分鐘

說明：

（一）鼓勵學生製作一個屬於自己的「開心小罐」。遇到開心的事、激勵的正向語句格言、或是讓情緒好轉的好方法就把它寫在小紙條或小卡片上，放進罐子裡，日後心情不好時，打開紙條或拿出小卡片，心情就能獲得轉換，也會有一些正向提示；也可以將「開心小卡隨身帶」，將一些好的或是對自己特別有意義、有感覺的幾張卡片隨身攜帶，隨時隨地為自己加油打氣！

（二）導師可以與班上學生利用班會課時共同製作班級的開心小罐，發給學生幾張小卡片，讓學生將開心正向的語句格言、面對壓力的做法秘笈分別寫下，同時可以畫上可愛的圖案，放入班上的開心小罐中（也可以由班上學生共同為此開心小罐命名），放置在班級上讓「開心小罐散播愛」，並持續蒐集相關的開心正向秘笈，隨時為班上學生提供最大的正向能量。例如生涯規劃學科中心製作的 CK 卡除了做為生涯規劃相關活動實施外，也可以做為正向信念語句，提供學生自我引導與詮釋，為自己找尋新的可能（卡片範例如下）。



(三) 小卡放入班級開心小罐時，建議還是要由導師先看過，或是先進行小組分享，避免有一些負面或是不適當的資訊放入其中；導師也可以另外自行製作開心小罐，可以是複製班上的資訊，也可以是自己重新製作，放置在自己的辦公室，讓學生知道導師哪裡也有正向能量，一方面可以讓不好意思在班上抽小卡片的學生有機會可以獲得正向能量，另一方面也可以透過學生來抽取卡片時，了解學生目前的狀況，是否需要適時進行協助。



圖 11-1 CK 卡範例－專注
專注：不論外在掌聲或噓聲，
專注傾聽內在聲音。



圖 11-2 CK 卡範例－放下
放下：放下過去的挫折努力
向前方邁進。

資料來源：劉方、薛凱方、潘慧玲、李佩珊、陳思琪（2012）。*生涯規劃學科中心 Career Key Card*。台北：教育部中教司。

肆、參考資料

李泰山（2008）。*情緒管理與壓力調適*。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：
<http://blog.ncut.edu.tw/userfile/2985/情緒管理與壓力調適970301A.ppt>

吳永佳（2012，4 月）。2 次震撼，練就壓力不倒翁。*Cheers 快樂工作人*，139，
64-67。



祝康偉（2009，10月）。25個行動，焦慮再見。*Cheers 快樂工作人*，109，126-131。

洪寶蓮（2009）。**情緒管理與輔導策略**。線上檢索日期：2013年7月8日。網址：
<http://file.sysh.tc.edu.tw/school/data/files/200901151342331.ppt>

陳美玉（2012）。**生涯規劃學科中心 101 年度創意教學活動單一主題九：我的職涯行動方案**。線上檢索日期：2013年7月8日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=51>

陳英豪（2009）。**有壓力，更有勁－談壓力與情緒管理**。線上檢索日期：2013年7月8日。網址：

http://www.nkut.edu.tw/onweb.jsp?webno=3333333357&webitem_no=13366

張吉勝（2008）。**生涯規劃學科中心第二屆創意教案比賽優選作品—主題九：實踐與生涯行動**。線上檢索日期：2013年7月8日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=50>

劉方、薛凱方、潘慧玲、李佩珊、陳思琪（2012）。**生涯規劃學科中心 Career Key Card**。台北：教育部中教司。

鄭石岩（2007）。**情緒管理與壓力調適**。線上檢索日期：2013年7月8日。網址：
<http://www.takming.edu.tw/scc/reference-teacher/情緒管理與壓力調適>

劉蓉蓉（2009）。**人際溝通—第五章職場情緒管理與工作壓力管理**。線上檢索日期：2013年7月8日。網址：<http://blog.roodo.com/kate0516/11965e3e.ppt>

羅梅英（2010，2月）。情緒管理。*Career 職場情報誌*，406，126-129。

羅梅英（2010，2月）。打開負面情緒的監獄。*Career 職場情報誌*，406，132-133。

羅梅英（2012，7月）。正向思考。*Career 職場情報誌*，435，74-77。



第十二篇 掌握時間不再瞎忙 ～時間管理

壹、概念說明

若說這世界上有絕對公平的事，那就是每個人每天都擁有 24 小時，這 24 小時是每一個人的重要資源，不可轉讓也無法取代，能發揮最大功效也稍縱即逝；就看自己如何有效使用。有人說：時間就是生命，好好管理時間就是好好管理生命；時間管理就是人生資源管理，就是自我管理，學會如何運用時間，改變習慣，讓自己更有「效能」，不僅是把事情很快地有效率做完，還要做對的事，對學生來說能有好的時間管理，在生涯行動與實踐的過程中絕對能如虎添翼。

學生時間管理不佳的常見類型大致有下列幾種：

- 一、沒有時間：有時是事情太多導致時間不夠，但也有可能只是藉口，沒有「意願」才是主因。
- 二、用錯方法：知道時間管理很重要，但卻一直無法開始或用錯方法。
- 三、不斷拖延：不知時間管理重要，一直蹉跎光陰。
- 四、浪費時間：沒有把時間花在對的地方，將時間花在不重要、不緊急的地方。

進行時間管理讓自己更有效能並不是難事，很多人常常在做時間管理，坊間也有許多關於時間管理的書籍，但時間管理最關鍵的是執行，許多時間管理好、學習狀況佳的學生並沒有太多的特別技巧，而是踏實的有效能的學習，因此，學生在面對時間管理問題時，最重要的絕對是「心態」，接下來才是「技巧」。倘若因為太多的事務而導致學生分身乏術，或許承認自己非萬能，不要太要求完美，適時的找尋外在的協助，拒絕過多的任務也是重要的策略。



貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：介紹生活角色、形態與時間管理的關係、時間運用的自我檢視、有效的時間管理原則與方法（例如：時間管理矩陣、時間記錄摘要表、干擾因素記錄表、讀書計畫表）等。
- 二、校內常見活動：有效時間管理講座、學長姐時間管理經驗分享、學習策略成長團體等。

參、具體做法

一、時間管理大作戰

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 ■個別談話 □融入課程 □其他：

時間：20-25 分鐘

說明：導師可以透過個別會談或是班會課進行「時間管理自我評量表」（附件 12-1）的施測，讓學生檢視了解自我的時間管理狀況。測驗完後可以將分數加總，總分分數越高，表示時間管理越有問題，越需要減少時間的浪費，導師也可以適時提供一些時間管理或做讀書計畫的技巧給學生參考。同時也建議導師能與學生針對單一題目加以個別檢視，做進一步的了解，並針對學生的狀況提供相關因應策略，各題的因應策略如附件 12-2。



二、整潔秩序大作戰

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：15-20 分鐘

說明：運用班會課，透過幹部如班長、風紀股長、衛生股長，與學生共同討論如何為班上營造好的學習環境。例如有乾淨整潔的教室、整齊的講台與班級櫃擺放常用文具及參考書籍；上課鐘響就停止講話回到座位上，運用短暫時間進行簡短的課程預習等。由學生共同為班上的學習環境進行腦力激盪並共同實施，相信每位學生都能因此多出許多學習時間。

三、零碎時間觀摩會

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：25-30 分鐘

說明：

- (一) 運用班會課將學生分組，由學生在小組中分享自己平時是如何運用零碎時間，並共同腦力激盪一些沒提到的方法，經過小組討論分享後，各組在發給每一組的圖畫紙中將小組的好方法寫上，並進行報告，活動後可以將各組討論的結果張貼在班上公布欄讓全班學生一同參閱。
- (二) 另外一種做法是邀請班上時間管理運用較佳的學生在班會課分享自己的時間管理方法，如何運用零碎時間，以及讀書計畫的製作，讓學生可以有效法的對象，並能隨時進行請益。



四、讀書計畫動手做

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 ■週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：25-30 分鐘

說明：在月考後的班會課或週記可以試著讓學生製作週讀書計畫表，透過角色任務分析，具體寫出每個角色的任務目標，避免顧此失彼，並試著在週計畫表中填入適當的位置，同時要有檢核的欄位才能了解執行狀況。若是在班會課中進行本活動，可以讓學生直接與旁邊的同學進行討論，看看是否有不合理，窒礙難行之處。週讀書計畫製作過程中要留意目標的具體化，也可以利用不同顏色的標示讓不同任務與重要性凸顯出來。導師可參考附件 12-3 的週讀書計畫表加以說明並做為學生製作的範例。（學生也可以自行另外設計表格）

五、讀書計畫大公開

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：■班會 □早自習 □自習課 □週記 □家庭作業

□寒暑假作業 □個別談話 □融入課程 □其他：

時間：25-30 分鐘

說明：在讀書計畫製作，經過一週的實踐後，請學生先進行自我檢核，在班會課透過分組討論，報告自己一週來的實施心得，並提出自己這週獲得的學習以及可以調整的地方，並由同組學生進行回饋分享，回饋中要求一定要講一個優點，來鼓勵學生的實踐，並希望學生能舉出建議之處，最後將同組學生的讀書計畫選出一到二份公佈於公布欄提供學生參閱。（提供參閱之資料需事先徵得學生同意）



六、時間秘笈大串流

學校：■普通型 ■技術型 ■綜合型 ■單科型

年級：■高一 ■高二 ■高三

方式：☐班會 ☐早自習 ☐自習課 ■週記 ☐家庭作業

☐寒暑假作業 ☐個別談話 ☐融入課程 ■其他：班級圖書櫃

時間：20-25 分鐘

說明：坊間有許多關於時間管理的資源與書籍（可參考附件 12-4 之資料），可以建議學校圖書館購買，鼓勵學生借閱，也可以利用班級圖書櫃，介紹時間管理的好資源，或是可以透過班級學生分享自己的一個時間管理秘訣，寫在一張可愛的小卡片上，定時在班級看板中分享，一方面較能貼近學生的需求，另一方面也能激勵學生關注自己的時間管理狀態。另外也可以在週記中分享看過有關時間管理書籍中的好做法或好觀念，透過自我實驗，了解實踐效果進行分享。若有好想法可以利用小型紙板將資訊張貼公布於班級讓學生一起分享，也可激勵學生積極關切時間管理議題相關資訊。（提供參閱之週記資料需事先徵得學生同意）

肆、參考資料

吳泓勳（2010，2 月）。時間控管力。*Career 職場情報誌*，406，134-136。

徐南麗（2002）。*時間管理 (Time Management)*。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：http://www.nlhsu.tcu.edu.tw/teach_file/teach_file_1/teach_file1_9.PPT

陳英豪（2009）。*有壓力，更有勁－談壓力與情緒管理*。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：http://www.nkut.edu.tw/onweb.jsp?webno=3333333357&webitem_no=13366



黃思騰（2007）。生涯規劃學科中心第二屆創意教案比賽獲獎作品：相關議題—時間管理。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=51>

張吉勝（2011）。生涯規劃學科中心 100. 11. 04 北區生涯知能探索工作坊—我的時間我主導—時間管理在高中生生涯規劃的教學。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=28>

溫文慧（2008）。生涯規劃學科中心 97 年度九大主題教材教法—主題九：生涯行動與實踐簡報—週行事曆舉例。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=50>

萬同軒（2006）。時間管理。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://mcu.edu.tw/~thwan/TIMEMGN.pdf>

劉佳雯（2012）。生涯規劃學科中心教案分享：主題九—生涯行動與實踐—生涯行動與時間管理。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=50>

蔡文能（2005）。淺談八二法則與時間管理。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://csie.nctu.edu.tw/~tsaiwn/seminar/00PPNT/0916timemgt.ppt>

蔡佳芬、張月瓊、高姜錢珠、吳佩蓓（2010）。生涯規劃學科中心教案分享：相關議題—時間管理—給想要管理時間卻一直無法開始的學生。線上檢索日期：2013 年 7 月 8 日。網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/resourcelist.aspx?cid=51>



伍、附件

附件 12-1

時間管理自我評量表

說明：本量表共有 15 個題目，請同學依照自己平時學習的狀況回答下列問題。

題目	非常符合	部分符合	不太符合	非常不符合
1. 我沒有做讀書計畫的習慣，做什麼依心情而定				
2. 我的唸書環境雜亂無章				
3. 我習慣在精神狀態不佳的時候做學校的功課				
4. 我容易被外在事物誘惑干擾而分心				
5. 我會精神不濟，可能是睡眠不足、不當節食或其他原因				
6. 我習慣長時間學習，忽略休息時間的安排				
7. 我的事情很多，包括一些浪費時間的事				
8. 我做事沒有設定最後完成期限的習慣				
9. 我花太多時間在不是最優先要處理的事情上				
10. 我總是先做我喜歡但不重要的事				
11. 我沒有善用零碎時間的習慣				
12. 我會做讀書計畫但總是因很難徹底執行而中途放棄				
13. 我總是無法拒絕別人的要求，常在做意料之外的事				
14. 我總認為還有時間，想說再等一下好了				
15. 我不習慣尋求協助，總是花許多時間自我摸索				

總分：_____

計分：勾選「非常符合」得 4 分；「部分符合」得 3 分；「不太符合」得 2 分；「非常不符合」得 1 分，將每一個選項的分數加總就可以得到總分。

※ 資料改寫自 Raymond Gerson (2009)。Learn How to Achieve College Success...In 20 Hours or Less Perfect Paperback。Chapter3，p.33-45。（引自蔡佳芬、張月瓊、姜錢珠、吳佩蓓，2010）。



附件 12-2：時間管理自我評量表之因應策略

量表題目 1：我沒有做讀書計畫的習慣，做什麼依心情而定。

因應策略 1：依心情做事或是只在想做或考試前才做功課是錯誤的，應該妥善規劃分配時間，做好預習和複習的工作才能應付高級中等學校加深加廣的課程，也才能面對多元豐富的高級中等學校生活而不慌亂，不會總是被時間追著跑。

量表題目 2：我的唸書環境雜亂無章。

因應策略 2：「工欲善其事，必先利其器」，有能讓自己專心的念書環境是非常重要的。畢竟，排除誘惑干擾因素，準備好必要的用品，包括：筆、螢光筆、筆記本、便利貼等，不僅能增加學習情緒，營造良好的學習氛圍，同時也能減少干擾及浪費時間找工具的窘況。

量表題目 3：我習慣在精神狀態不佳的時候做學校的功課。

因應策略 3：避免在精神狀態不佳時處理重要事情或做學校功課，應該要知道自己何時的學習狀態最佳，就在那個時間安排學習最困難的科目，進行思考性及規劃的工作，或是在睡前做一些簡單、操作性的事情，才能將時間的效益發揮，也不致於因為狀態不好而沒有作好事情，甚至必須浪費時間重作一遍。因此時間要花在刀口上，將重要或困難的工作安排在自己最佳狀態下進行，這樣才有足夠的時間聚焦在上面。

量表題目 4：我容易被外在事物誘惑干擾而分心。

因應策略 4：令人誘惑或分心的事物可分為人和物 2 種。必須要先清楚知道干擾自己的因素是什麼才能加以解決。干擾源如果是「人」，應適時和家人朋友說「不」，讓他們知道在什麼階段是自己專心學習的狀態，等學習時間結束再加以回應，另外也可以積極的將阻力化為助力，成立好友讀書會，共同規劃好讀書時間與進度，一方面可以避免干擾，另一方面也有更大的學習動力；干擾源如果是「物」，例如手機、電腦、電視、床等，就盡量遠離干擾源，關掉手機、電視、不在床上看書等，降低干擾機率。



量表題目 5：我會精神不濟，可能是睡眠不足、不當節食或其他原因。

因應策略 5：良好的健康和能量有助於努力學習與集中注意力，常熬夜或節食只會讓身體機能不佳，學習效果也會因此大打折扣。念書空檔時可以做些小運動，例如伸展操，或是下課後透過慢跑、打球等運動都能儲備體力，讓精神更集中；健康良好的飲食可以增加身體的能量，有助於專注力的提升；睡眠則是另一個重要的課題，現在有很多學生熬夜，結果不僅沒做好份內工作，白天也沒有精神上課，體力也越來越差，造成惡性循環，要知道缺乏睡眠會影響記憶與專注力，會使人無法記憶所學，因此做好時間分配，中午適時小睡，晚上不熬夜，最少要睡滿 7 小時（大部分 15-22 歲的學生需要 8-10 小時睡眠），相信在清醒的時候，學習的理解與記憶會較好，也更能有效率的提升學習成果。倘若是其他原因造成的精神不濟，可能要先了解原因後，再找尋可能的解決方案。

量表題目 6：我習慣長時間學習，忽略休息時間的安排。

因應策略 6：長時間沒有間斷的學習容易產生疲累感，也會使得後半段的學習效果不佳，一般建議學習 40 — 50 分鐘後，適度休息 5 分鐘，學習會更有效率。此外將學習分塊，設立小目標，分成小步驟學習並適時加以自我檢視，如此可避免負荷過重，也可以適時了解學習狀況，更重要的是小階段目標較易開始及達成，會讓人感到自信，較容易產生「成就感」，更想完成下一個小目標，也更容易專心。當然分段的時間會因每個人的狀況而有所變動，倘若本身的專注度較高，學習的區段時間就可以拉長一些。

量表題目 7：我的事情很多，包括一些浪費時間的事。

因應策略 7：高級中等學校學生的生活相較於國中階段較為多元，也因此除了學習之外，學生可能同時身兼許多重要職務而導致時間不夠用，此時，建議要學習分工以及選擇更有效率的方法來完成任務，排出事情的優先順序，找出可以減少的事情，把時間留給重要的事。特別是社團部分，





許多社團擁有許多所謂的傳統而導致學生必須要花許多無謂的時間在執行上，因此可以透過該社團當屆幹部集體的力量，共同分工合作集思廣益，學習將任務做得有效能，不僅能有效解決時間管理問題，也能從中學習到領導組織與分工。

若是浪費時間的事太多，第一步就是要覺察自己是如何浪費時間，再進一步針對狀況排除或調整做法，或在計畫中寫下重要的活動及考試等，提醒自己以免浪費時間。

量表題目 8：我做事沒有設定最後完成期限的習慣。

因應策略 8：設定完成期限是很重要的，才能藉此規劃安排分段小目標的開始與結束時間，也才能避免所有的事情都集中在一起而使時間壓力變大，導致無法順利完成或是效果不佳的狀態產生。要特別留意的是一般人完成工作所需要的時間通常會超出所預定時間的 30% 以上，所以設定完成的最後期限有其必要，也需要審慎的考量彈性時間，因應可能的突發狀況。日本效率專家松本幸夫在《戒掉你的加班病》書中提醒，除了得為每個任務訂出時間限制，還得奉行「前半主義」：「在時限的前半段就提前完成大半的工作。」例如 1 天的期限→中午前完成，1 週→3 天內提前完成，1 年→半年內提前完成。如果能徹底執行前半主義這當然是最好的狀態，倘若無法達成，或許可以先從「70 主義」開始，因應可能的慣性延誤，相信多能在期限前從容的做好任務。社團任務的時間規劃也可以依此方式進行調整。

量表題目 9：我花太多時間在不是最優先要處理的事情上。

因應策略 9：透過「時間管理矩陣」分析整理出自己常做的事情中有哪些是屬於「重要且緊急」、「重要但 緊急」、「 重要但緊急」、「 重要且不緊急」的事，決定最重要的事，花較多時間、精神、努力專注在這些重要的事情，重要且緊急的部分先優先處理。在分析整理分類過程中，學生要適時中肯清楚的分辨重要與不重要，因為有時學生會主觀的認為許多不重要的事情為非常重要。另外在過程中也要學習捨得，





畢竟時間有限，能做的事有限，無法將所有的事都納入重要領域。

平時可以將時間多投注在「重要但 緊急」的事，有助於縮小「重要且緊急」的部分，減緩自己的時間壓力，因為「重要且緊急」常常是因為一再拖延或事前準備不周而造成。如果發現自己大多在做「重要但緊急」、「重要且不緊急」的事，可能要釐清自己的人際互動與自我期望，因為「重要但緊急」部分很容易使人產生「很重要」的錯覺而優先做這些事，但事實上這個部分的緊急與重要往往是對他人而言，此外也可以學習剔除或委託別人代辦，把「重要但緊急」、「重要且 緊急」的事比例降低。

量表題目 10：我總是先做我喜歡但不重要的事。

因應策略 10：先做重要的事，即使這些事比較困難且令你討厭。對一般人來說，如果可以選擇，會先做喜歡的事優先於討厭的事；會先做進展快的事優先於花時間的事；會先做容易的事優先於困難的事；會先做別人要求的事優先於我們所選擇的事，但這樣的結果往往是重要的、應該做的事沒有及時完成或甚至沒有開始，導致學習的過程出現盲點或壓力。事實上，我們永遠有自由選擇「先做什麼」、「再做什麼」或「不做什麼」，千萬別被「把小事先處理掉」的念頭所屈服，把重要的事排入優先順序，人生是選擇出來的，當你選擇打電動或看漫畫 1 小時，別人選擇為自己努力 1 小時，別人就已經先往成功跑了 1 小時的路途了。因此選擇由哪些事物開始是非常重要的，要學習有積極正確的心態，選擇做對的事走對的路。

量表題目 11：我沒有善用零碎時間的習慣。

因應策略 11：每個人每天都有 24 小時，但可運用的時間因人而異，能善加利用零碎時間的人絕對能擁有更多的可運用時間。一天當中的零碎時間很多，長期累積下來會是非常的可觀，不過這些零碎時間由於具有間斷性而無法連串起來，因此無法安排處理比較正式及重要的工作，但可以用來做筆記、寫作業、復習單字、反省今天工作及生活中



值得檢討之處，閱讀簡短資訊等，能善加運用零碎時間將會為學習帶來積沙成塔的效果。另外在運用零碎時間時可以善加利用工具，例如用智慧型手機將要背的單字或文章先錄音起來，一方面可以重覆背誦，另一方面可以過過播音人的癮，也可以保護眼睛，避免車上看書傷眼，既健康又有樂趣。除了善加運用零碎時間外，比起熬夜，每天若能提早 1 小時起床讀書，相信會讓學習更有衝勁。

量表題目 12：我會做讀書計畫但總是因很難徹底執行而中途放棄。

因應策略 12：會做讀書計畫的學生很多，但能將讀書作好且徹底執行並依狀況適時調整的就不一定有那麼多了。運用行事曆、計畫表或完成清單計畫，標示出學習的時間並設定完成的最後期限，也要能安排一些彈性時間面對非預期的事件，在計畫與執行過程建議可以參考下列看法，或許能提高計畫表的執行率。

（1）使用計畫表、清單、日曆或便利貼

運用自己方便且喜歡的工具將重要的計畫寫下來，包括：學校作業、工作、個人成長及社交活動；計畫好每日、每週、每月及每年進度。記得要將目標具體化，例如做數學，不如改成做數學 10 題；也可以利用彩色筆標示出任務的不同重要性，讓計畫也可以很生動。建議挑選一種看起來如意開心，用起來稱心的日誌，並在日誌裡永遠放枝筆，隨時紀錄訊息和日期，可以讓學習與生活更有趣。妥善運用工具來做計畫，最好是具體可見，可以適時提醒自己，便利貼方便好用也可以適時移動，是不錯的選項之一，具體有型的好用日誌，不僅隨時可以增修刪除，賞心悅目也能讓自己心情愉快，更可以做為日後的生命紀錄。

（2）排定優先順序

一日之計在於「昨夜」，每天睡前將明天要達到的目標記下來，按重要程度編序，隔天專注做完一項之後，刪除此項任務，再繼續往下執行下一個任務。也可以在一個星期的開始之前（例如星期日晚上）預先規劃下個星期的行程及計畫，相信會有助於時間的規劃及分配。



(3) 安排彈性時間

學生一天的時間大致可分為三：「固定時間」—例如每日在校上課、晚上唸書及補習、打工的時間等；「非固定時間」—例如通勤、就寢時間等；「彈性時間」—例如假日可彈性運用的空白時間。了解自己的時間分配狀態後，可以試著學習「分割自己的時間」，將時間分成塊狀，依狀態排入內容，重要的是一定要排入「彈性時間」，才能因應突發狀況，或將當週未完成的事務利用彈性時間完成，也可以避免時間計畫總是無法順利執行完畢的窘況，當所有的計畫目標都順利完成之時，「彈性時間」也就可以轉身變成「獎勵時間」，可以做一些自己喜歡的事，讓生活更加豐富。

量表題目 13：我總是無法拒絕別人的要求，常在做意料之外的事情。

因應策略 13：時間管理重點不只是效率，更應該要積極追求效能。提升效率不如提升效能。效率是把事情做對，有效的運用時間完成該做的事；效能則不僅要把事做對還要做對的事。試著讓別人了解你的需求及計畫中的重要活動，讓朋友和家人察覺你的需求，彼此尊重，勇於拒絕及協調，並在學習過程中避免干擾因素，可以減少許多意料之外的要求。

量表題目 14：我總認為還有時間，想說再等一下好了。

因應策略 14：可以先了解自己最常拖延的事有哪些？現在正在拖延什麼？拖延下去會有何種結果？為何有拖延的毛病？拖延的原因？才能有機會克服拖延的毛病。有時候拖延的背後隱藏著害怕失敗、對學習興趣缺缺、沒有成就感、對人產生憤怒或敵意、完美主義、把事情做得過於深入，或是因為摸不著頭緒而無法開始等等，了解拖延的原因之後，試著找尋克服拖延的方法，例如問自己「現在最重要的是做什麼」？而非問「我現在最想做什麼」，認清自己的希望，並承諾改變；設定完成期限，必要時將大型計畫予以分割成小計畫，分階段完成，排定順序依序完成；先完成容易的，讓事情看起來有進度，或是把



最令你討厭、最困難的事解決掉，不要讓它一直困擾你，不需要等所有資料都到手後才開始工作，有什麼就做什麼，找出自己拖延事情的方法，規定自己某段時間內禁止做這些事等，再想想不再拖延之後可能產生的利益，像是避免不重要的事變成緊急的事，減緩時間壓力，不必回溯或記憶事情的來龍去脈，可以把時間花在事情本身，不必提心吊膽怕忘記這件事，可以在期限內完成應該做的事，相信自己，就開始吧。

量表題目 15：我不習慣尋求協助，總是花許多時間自我摸索。

因應策略 15：重覆閱讀不懂的材料很浪費時間，應適時向外尋求資源，例如同學、學校教師、家庭教師等；發現自己時間管理不佳，不要自己不斷的嘗試錯誤，要適時找尋資源及協助，例如善用學校同學、教師、輔導教師、圖書館和任何能幫助你的方式，也別忘了好朋友的互相激勵，組成讀書會共同規劃適合彼此的共同學習時間，安排好學習進度，適時加以檢核相信會有更多助益。



附件 12-3：週讀書計畫表範例

範例學生背景說明：

小白，就讀某某高中二年級，參加國樂社並且擔任指揮，在班上是一位負責任的數學小老師及熱心助人的好學生，在家中是個照顧妹妹的好姐姐。學習成績方面，英文非常不好，數學還不錯，其他普通。為了在學測時英文成績不會和數學成績正負相消，她決定發憤圖強，努力背單字。此外，最近恰好是社團成果展，同時她也參加了游泳比賽及音樂課的表演活動，為了妥善規劃時間，她便做了一份週計畫表如下。

我的角色	本週目標
學生	1. 拚完本週所有考卷 2. 看完一本小說加強語感 3. 寫一篇英文作文
社團指揮	1. 自我練習（對拍） 2. 將社團整合 3. 詮釋曲目
數學小老師	1. 收數學講義費用
女兒	1. 陪媽媽買菜 2. 與家人一起活動
姐姐	1. 輔導妹妹功課
同學	1. 陪同學買衣服



適性輔導 揚才啟航

/ — / 週行事曆 已執行完打 v

本週優先要務	今日要務						
	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
看完小說「孤城」	☐ 7:30~9:30 補眠中	☐ 7:30~8:05 寫歷卷	☐ 7:30~7:45 背念奴嬌	☐ 7:30~7:45 寫英卷 1/2	☐ 7:30~8:05 寫地卷	☐ 7:30~7:45 背浪淘沙	☐ 8:30~12:00 團練合奏
寫英文作文	☐ 10:00~11:00 陪媽媽買菜	☐ 利用下課寫數卷	☐ 7:45~8:10 團練合奏	☐ 7:45~8:10 團練合奏	☐ 利用下課寫數卷	☐ 7:45~8:10 團練合奏	☐ 13:30~16:00 團練合奏
自我練習（對拍）							
團練合奏	☐ 下午和家人去看電影	☐ 12:00~13:05 看小說	☐ 12:00~13:05 看小說	☐ 利用下課寫完英卷	☐ 12:00~13:05 看小說	☐ 利用下課寫完英卷	☐ 19:00~21:30 聽音樂會
背詞「浪淘沙」							
背詞「念奴嬌」	☐ 20:00~21:00 讀國文	☐ 利用下課收錢	☐ 利用下課收錢	☐ 利用下課寫完歷卷	☐ 17:00~18:30 陪同學買衣服	☐ 12:00~13:05 看小說	☐ 22:00~22:30 寫英文作文
數卷 x2							
歷卷 x2	☐ 21:00~23:00 輔導妹妹功課	☐ 17:00~18:00 準備音樂表演	☐ 17:00~18:30 Swim	☐ 12:00~13:05 看小說	☐ 20:30~21:30 背單字	☐ 17:00~18:30 Swim	☐ 22:30~24:00 自我練習（對拍）
地卷 x2							
英卷 x2	☐ 23:00~24:00 Watch TV	☐ 18:00~18:30 團練合奏	☐ 20:30~21:30 背單字	☐ 14:05~14:15 數科辦繳費	☐ 21:30~22:00 做國防報告	☐ 20:30~21:30 背單字	☐
收齊、繳數講費							
交國防報告	☐	☐ 20:30~21:30 背單字	☐ 21:30~22:00 做國防報告	☐ 17:00~18:30 團練合奏	☐ 22:00~24:00 複習明天要考的	☐ 21:30~22:00 做國防報告	☐
音樂課表演練習							
讀完國文 Ch2	☐	☐ 21:30~22:00 做國防報告	☐ 22:00~24:00 複習明天要考的	☐ 20:30~21:30 背單字	☐	☐ 22:00~24:00 複習明天要考的	☐
每日背 6 單字							
游泳賽前練習	☐	☐ 22:00~24:00 複習明天要考的	☐	☐ 21:30~22:00 做國防報告	☐	☐	☐
買衣服							
輔導妹妹	☐	☐	☐	☐ 22:00~24:00 複習明天要考的	☐	☐	☐
看電影							
聽音樂會	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

※ 資料來源：溫文慧 (2008)。97 年度九大主題教材教法—主題九生涯行動與實踐簡報—週行事曆舉例。



附件 12-4：時間管理書籍參考資料

※ 說明：每年度出版的時間管理書籍很多，有些雜誌也會出版專刊或是以專題討論的方式進行刊登，導師可以在平時就多加留意，若有需要，也可以用「時間管理」進行關鍵字搜索相關書籍資訊，以下僅列出一些本年度出版之書籍或學校圖書館部份藏書作為參考。

江裕真（譯）（2013）。**效率工作人的表格式思考術**。台中：晨星。（西村克己，2011）

呂宗昕（2006）。**時間管理高手**。台北：商周出版。

季筱霏、洪漢妮、廖淑鈴、陳曉夫（2013）。**每天多出 3 小時的時間管理法**。台北：大樂文化。

知識流學測小組（2013）。**榜首不願公開的時間分配術**。台北：今周刊。

陳美瑛（譯）（2012）。**黃金「睡前 30 分鐘」學習法：上班族提高工作效率，考生提昇學習成績（新版）**。台北：麥田。（高島徹治，2011）。

連雪雅（譯）（2013）。**便利貼時間管理**。台北：三采。（末永卓，2010）

陳雅茜（譯）（2013）。**關鍵 18 分鐘：最成功的人如何管理每一天**。台北：天下文化。（Peter Bregman，2012）

張智淵（譯）（2013）。**不熬夜，不死背，睡前 1 分鐘驚人學習法**。台北：時報出版。（高島徹治，2012）。

楊明綺（譯）（2011）。**用 3 小時完成一天的事：成功率 100% 的時間分配術**。台北：文經。（水口和彥，2008）

劉玉文（譯）（2013）。**上班 8 小時，練習只做重要的事**。台北：三采。（Laura Stack，2012）。

慕樂（譯）（2012）。**時間管理成功術：腦科專家教你善用 62 招**。台北：商周出版。（米山公啟，2007）

賴雅靜（譯）（2012）。**簡化時間，讓你更自由：跟「沒時間」、「趕時間」的煩惱說掰掰，輕鬆工作，享受人生**。台北：平安文化。（Lothar Seiwert，2010）。



適性輔導揚才啟航～高級中等學校導師生涯輔導操作手冊

發行人：蔣偉寧

總策劃：羅清水

主編：郭祥益

編輯：施建矗、黃月麗、蕭智文、黃郁芬、謝曉慧、曹家鳳、
彭天福、蘇桂慧、陳玉芳、呂宿菁、林滄雯、鄭淑君、
張瓊文、李佩珊、潘慧玲、蘇聖蕙

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：<http://www.yda.gov.tw/>

電話：02-2356-6232

編撰單位：教育部普通高中課程生涯規劃學科中心

地址：802 高雄市苓雅區中正一路 8 號

網址：<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/>

電話：07-7490071

出版年月：2013 年 12 月初版

其他類型版本說明：本手冊同時登載於以下網站

教育部青年發展署 <http://www.yda.gov.tw/>

教育部國民及學前教育署 <http://www.k12ea.gov.tw/>

教育部普通高中課程生涯規劃學科中心 <http://hscr.cchs.kh.edu.tw/>

著作財產權人：教育部青年發展署