

教育部青年發展署
大專校院學生
職涯發展教材
(學生學習手冊)

HOW
W
HERE

教育部青年發展署編印
中華民國105年10月

教育部青年發展署

大專校院學生職涯發展教材

主辦單位：教育部青年發展署

計畫執行單位：國立彰化師範大學

計畫主持人：國立彰化師範大學 輔導與諮商學系
劉淑慧教授兼華人生涯研究中心主任

協同主持人：國立雲林科技大學 技職教育研究所
陳斐娟副教授兼諮商輔導中心主任

中華民國 105 年 10 月

目 錄

第一章 整體課程架構與應用說明

第一節 學生職涯發展所需能力與任務.....	3
第二節 整體課程架構.....	6
第三節 開課建議.....	20

第二章 教師上課教材

第一節 主軸一：L 職涯優勢學習

主題一：L1 發掘優勢

L11-乙 1 梳理高峰經驗.....	29
L12-乙 2 發掘志趣熱情.....	37
L13-乙 3 掌握才幹資產.....	60

主題二：L2 提升優勢

L21-丁 1 多元學習經驗.....	85
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化.....	94
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略.....	111
L23-乙 5 檢視今日學習.....	116

第二節 主軸二：P 職涯進路準備

主題三：P1 體察職業運作

P11-丙 1 職業視窗六宮格.....	133
P12-丙 2 職涯焦點人物誌.....	139

主題四：P2 展現個人競爭力

P22-乙 4 開創未來工作.....	147
P23-乙 6 統整理想現實.....	153
P24-戊 2 求職與自我行銷.....	158

主題五：P3 掌握職場社會化

P31-戊 1 角色脫離-進入職場.....	189
P32-丙 3 職場倫理與權益.....	207

P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課.....	212
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣.....	232

第三節 主軸三：A 職涯籌劃實踐

主題六：A1 打造希望感

A11-甲 1 圓滿人生怎麼過	283
A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本.....	298
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像.....	308
A13-己 21 籌劃圓夢行動.....	314

主題七：A2 提升實踐力

A21-1-己 22 盤點實踐資產.....	325
A21-2-己 13 享受意外變動.....	334
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心.....	341
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話.....	347
A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿.....	352
A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來.....	361

第一章 整體課程架構與應用說明

整體課程架構與應用說明¹

第一節 學生生涯發展所需能力與任務

不同生涯理論對於「何謂好的生涯發展」以及「如何籌劃與實現理想」提出各式論點，亦即，各個生涯理論自有一套「生涯觀」，用以說明生涯發展圓滿的人「要在生涯中追求什麼（生涯願景）」以及「要如何在生涯中追求願景或欣賞所有（籌劃策略）」。²下文簡要回顧與生涯發展相關的理論，剖析該理論所彰顯的籌劃策略，從而歸納出大專學生所需要的生涯素養與生涯發展任務。

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

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

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

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

¹本文節錄彙編自下列三篇文章：

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

教育部青年發展署編印(2014)。大專校院生涯輔導工作參考手冊。第一章大專學生生涯發展與其所需生涯服務。

教育部青年發展署編印(2014)。大專校院生涯輔導工作參考手冊。第四章生涯發展課程。

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

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

- (3) 建構力：針對生涯經驗形成相互呼應、和諧統整的個人故事的能力。其具體行動在於揀選多元面向的生活經驗並加以組織串連，以及藉由反思探究個人意義建構歷程與影響因素。
- (4) 開放力：在生涯發展歷程中抱持好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等態度，透過欣賞與嘗試週身人事物，開啟新的可能性。應用前述態度的時機包含抉擇之前與之後以及整個實踐歷程中，也就是任何時候；應用的場域或對象則包括任何資訊或人事物。
- (5) 生命力：在生涯發展歷程中承擔抉擇自由與責任並決心活出個人生命意義。其決心展現在覺察抉擇的責任、面對現實的限制、承擔抉擇的後果，以及覺察生命有限、創造生命意義。

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

- (1) 發掘志趣熱情：透過客觀心理評量與主觀生活經驗，觀察與反思個人特質傾向，據以發掘志趣熱情。
- (2) 建立才幹資產：掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以做為生涯願景的憑藉。
- (3) 掌握資源網絡：藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。
- (4) 勾勒生涯願景：在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。
- (5) 實踐理想生活：針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯籌劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。
- (6) 展現行銷自我：針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。
- (7) 準備適應職場：針對未來適應職場的需要，了解與適應職場運作、職場潛規

³劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。

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

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

第二節 整體課程架構

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

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

教育部青年發展署(以下簡稱青年署)於民國 102-103 年委託何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津研發大專院校學生職生涯發展教材。這套教材呼應前兩項需求，包含生涯理念、自我探索、職涯探索、學涯發展、學職轉換、生涯籌劃、回顧展望等七個主題，引介大鵬網、華人生涯網(CCN)、生涯與就業協助系統(CVHS)、大專校院就業職能診斷平臺(UCAN)等生涯資訊系統給大專學生，幫助大專學生培養掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等五項生涯素養，用以提升五項學術與職業知能，進而完成八項生涯發展任務：發掘志趣熱情、建立才幹資產、掌握資源網絡、勾勒生涯願景、實踐理想生活、展現行銷自我、準備適應職場、持續建構調整等，藉以消解、轉化現今臺灣大專學生的「五不二缺一沒有」現象。此教材包含 19 個基本單元與 7 個延伸單元(其中 5 個來自國立彰化師範大學華人生涯研究中心)，每個單元兩節課，授課教師可自行篩選、修改、組合而形成通識或系所課程，或形成序列性工作坊。各主題召集人與單元課程設計者說明如表 1。

青年署續於 104 學年度委託國立彰化師範大學華人生涯研究中心協助執行「104 學年度推動大專校院生涯輔導工作計畫」課程型計畫，進行上學期之修課學生學習成效調查，根據統計分析重整相似功能的單元，形成契合青年署職涯輔導政策方向的三大主軸，編撰大專校院學生職涯發展教材。

1. LL 職涯優勢學習：藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

(1) L1 發掘優勢，包含「L11-乙 1 梳理高峰經驗」、「L12-乙 2 發掘志趣熱情」、「L13-乙 3 掌握才幹資產」。

(2) L2 提升優勢，包含「L21-丁 1 多元學習經驗」、「L22-1-丁 2 提升才幹

之道_看見變化(或「L21-2-丁3 提升才幹之道_學習策略」)」、「L23-乙5 檢視今日學習」。

2. P 職涯進路準備：藉由多元方式瞭解職業與職場，據以投入職場競爭力與社會化的準備。

- (1) P1 體察職業運作，包含「P11-丙1 職業視窗六宮格」、「P12-丙2 職涯焦點人物誌」。
- (2) P2 創造個人競爭力，包含「P21-新2 在實做中統整」、「P22-乙4 開創未來工作」、「P23-乙6 統整理想現實」、「P24-戊2 求職與自我行銷」。
- (3) P3 掌握職場社會化，包含「P31-戊1 角色脫離-進入職場」、「P32-丙3 職場倫理與權益」、「P33-1-戊3 職場社會化_新人功課(或「P33-2-戊4 職場社會化_高效習慣」)」。

3. A 職涯籌劃實踐：藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。

- (1) A1 打造希望感，包含「A11-甲1 圓滿人生怎麼過」、「A12-1-己12 打造未來願景_編製劇本(或「A12-2-己11 打造未來願景_勾勒圖像」)」、「A13-己21 籌劃圓夢行動」。
- (2) A2 提升實踐力，包含「A21-1-己22 盤點實踐資產(或「A21-2-己13 享受意外變動」)」、「A22-1-己23 落實實踐之道(或A22-2-己23 落實實踐之道_衝突對話)」、「A23-1-庚1 延伸實踐力量_製作圓滿(或「A23-2-己24 延伸實踐力量_展望未來」)」。

表2呈現出大專校院生涯發展教材主軸與單元歸類，表3、4呈現出職涯發展教材與103年之單元對照，分別以103年和105年教材單元排序，表5呈現出單元課程與生涯素養、生涯發展任務之對應，表6則彙整各單元所應用到的職涯資訊系統。

表 1 103 年版大專校院生涯發展教材之主題召集人與單元設計者

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

表 2 大專校院學生職涯發展教材之主軸與單元對應清單

三大主軸/26 單元	甲類課程		乙類課程		對應 磨課師單元
	常用	多元效用	常用	多元效用	
主軸一 L 職涯優勢學習 (Learn)					
L1 發掘優勢					
L11-乙 1 梳理高峰經驗	V	V	V	V	A3 生涯主題
L12-乙 2 發掘志趣熱情	V		V		B1 志趣熱情 B2 開展風格
L13-乙 3 掌握才幹資產	V	V		V	B3 才幹優勢 B4 學職信念
L2 提升優勢					
L21-丁 1 多元學習經驗		V		V	C1 發展學涯
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化		V			C1 發展學涯
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略					B4 學職信念
L23-乙 5 檢視今日學習		V		V	D3 管理時間
主軸二 P 職涯進路準備 (Prepare)					
P1 體察職業運作					
P11-丙 1 職業視窗六宮格	V		V		C2 開展職涯
P12-丙 2 職涯焦點人物誌	V		V		C2 開展職涯
P2 展現個人競爭力					
P22-乙 4 開創未來工作		V		V	C2 開展職涯
P23-乙 6 統整理想現實		V		V	
P24-戊 2 求職與自我行銷		V		V	C2 開展職涯
P3 掌握職場社會化					
P31-戊 1 角色脫離—進入		V			
P32-丙 3 職場倫理與權益		V			
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課		V		V	
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣					
主軸三 A 職涯籌劃實踐 (Actualize)					
A1 打造希望感					
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過	V		V		A1 生涯理念
A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本		V		V	D1 計畫圓夢
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像					
A13-己 21 籌劃圓夢行動		V		V	D1 計畫圓夢
A2 提升實踐力					
A21-1-己 22 盤點實踐資產		V		V	A4 生涯韌性
A21-2-己 13 享受意外變動					D4 享受萬變
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心		V			D2 超越衝突
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話		V			D2 超越衝突
A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿		V			
A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來					

註 1：以上預期成效指標參考劉淑慧所編製的大專生涯教育學習成效量表。

註 2：預期成效指標如下。

L 職涯優勢學習 (Learn)：釐清自己想要在生涯中追求什麼（個人的興趣、

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

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

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

註3：甲類課程(學系或通識的生涯課程)的「常用」表示104學年度第一階段獲補助計畫中有50%的課程選用該單元，乙類課程(生涯融入專業課程)「常用」表示第一階段獲補助計畫中有30%的課程選用該單元；甲乙類課程的「多元效用」都表示第一階段獲補助計畫使用該單元都可能同時提升八個成效指標，包括：三向度學習成效(夢想開創實踐、個人優勢學習、職涯定向發展)、兩向度生涯開展風格(掌控落實、悅納變通)以及三向度生涯發展(定向前瞻、目前滿意、未來效能)等。

註4：完整教材下載網址：

1. 教育部青年發展署>>生涯發展>>推動大專校院職涯輔導工作實施計畫>>檔案下載

<https://www.yda.gov.tw/content/downloads/list.aspx?siteid=563426067575657313&MmmID=563620307033052570>

2. 國立彰化師範大學華人生涯研究中心

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

註5：磨課師教材網址與使用說明：

以磨課師課程「e時代的生涯發展」作為青年署生/職涯輔導教材之線上輔助教材

1. 「e時代的生涯發展」可提供的輔助資源

- (1) 「e時代的生涯發展」的部分單元是青年署編撰之生/職涯發展教材相關單元的「修訂版+數位化」，另一部分單元則補充其教材原有架構中的不足。

- (2) 開課教師可以選用「e時代的生涯發展」中任何單元的任何小節教材，作為指定學生課前瀏覽教材、課堂上播放教材、課間自行練習教材。

- (3) 「e時代的生涯發展」提供各單元的作業發表與討論區，開課教師可以要求學生將作業PO到討論區並進行相互討論回饋。

2. 「e時代的生涯發展」課程教材的使用方式

- (1) 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 (<http://www.ewant.org/>)

- (2) 課程名稱：FM-e時代的生涯發展

(3)課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

3. 課程通道小提示：

- (1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
- (2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

表 3 大專校院學生職涯發展教材與 103 年教材之單元對照：以 103 年單元排序

103 年教材	大專校院學生職涯發展教材
甲 1 釐清生涯理念（青年署）	A11-甲 1 圓滿人生怎麼過（青年署）
乙 1 梳理高峰經驗（青年署）	L11-乙 1 梳理高峰經驗（青年署）
乙 2 發掘志趣熱情（青年署）	L12-乙 2 發掘志趣熱情（青年署）
乙 3 掌握才幹資產（青年署）	L13-乙 3 掌握才幹資產（青年署）
乙 4 開創未來工作（青年署）	P22-乙 4 開創未來工作（青年署）
乙 5 檢視今日學習（青年署）	L23-乙 5 檢視今日學習（青年署）
乙 6 統整生涯願景（彰師大）	P23-乙 6 統整理想現實（彰師大）
丙 1 工作視窗六宮格（青年署）	P11-丙 1 職業視窗六宮格（青年署）
丙 2 職業訪談報告（青年署）	P12-丙 2 職涯焦點人物誌（青年署）
丙 3 職業停看聽（青年署）	P32-丙 3 職場倫理與權益（青年署）
丁 1 多元經驗（青年署）	L21-丁 1 多元學習經驗（青年署）
丁 2 看見變化的樣子（青年署）	L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化（青年署）
丁 3 學用關係與學習策略（青年署）	L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略（青年署）
戊 1 角色脫離-進入（青年署）	P31-戊 1 角色脫離-進入職場（青年署）
戊 2 求職與自我行銷（青年署）	P24-戊 2 求職與自我行銷（青年署）
戊 3 職場社會化（青年署）	P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課（青年署）
戊 4 職場高效習慣（青年署）	P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣（青年署）
己 11 剪輯理想生涯（青年署）	A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像（青年署）
己 12 宣告未來故事（青年署）	A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本（青年署）
己 13 享受生涯變動（青年署）	A21-2-己 13 享受意外變動（青年署）
己 21 勾畫圓夢計畫（彰師大）	A13-己 21 籌劃圓夢行動（彰師大）
己 22 盤點生涯資產（彰師大）	A21-1-己 22 盤點實踐資產（彰師大）
己 23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）	A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）
己 23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）	A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）
己 24 延伸實踐經驗（彰師大）	A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來（彰師大）
庚 1 展開未來行動：學習心得分享（青年署）	A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）

表 4 大專校院學生職涯發展教材與 103 年之單元對照：以職涯發展教材單元排序

大專校院學生職涯發展教材	103 年教材
L 職涯優勢學習	
L1 發掘優勢	
L11-乙 1 梳理高峰經驗（青年署）	乙 1 梳理高峰經驗（青年署）
L12-乙 2 發掘志趣熱情（青年署）	乙 2 發掘志趣熱情（青年署）
L13-乙 3 掌握才幹資產（青年署）	乙 3 掌握才幹資產（青年署）
L2 提升優勢	
L21-丁 1 多元學習經驗（青年署）	丁 1 多元經驗（青年署）
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化（青年署）	丁 2 看見變化的樣子（青年署）
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略（青年署）	丁 3 學用關係與學習策略（青年署）
L23-乙 5 檢視今日學習（青年署）	乙 5 檢視今日學習（青年署）
P 職涯進路準備	
P1 體察職業運作	
P11-丙 1 職業視窗六宮格（青年署）	丙 1 工作視窗六宮格（青年署）
P12-丙 2 職涯焦點人物誌（青年署）	丙 2 職業訪談報告（青年署）
P2 展現個人競爭力	
P22-乙 4 開創未來工作（青年署）	乙 4 開創未來工作（青年署）
P23-乙 6 統整理想現實（彰師大）	乙 6 統整生涯願景（彰師大）
P24-戊 2 求職與自我行銷（青年署）	戊 2 求職與自我行銷（青年署）
P3 掌握職場社會化	
P31-戊 1 角色脫離-進入職場（青年署）	戊 1 角色脫離-進入（青年署）
P32-丙 3 職場倫理與權益（青年署）	丙 3 職業停看聽（青年署）
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課（青年署）	戊 3 職場社會化（青年署）
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣（青年署）	戊 4 職場高效習慣（青年署）
A 職涯籌劃實踐	
A1 打造希望感	
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過（青年署）	甲 1 釐清生涯理念（青年署）
A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本（青年署）	己 12 宣告未來故事（青年署）
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像（青年署）	己 11 剪輯理想生涯（青年署）
A13-己 21 籌劃圓夢行動（彰師大）	己 21 勾畫圓夢計畫（彰師大）
A2 提升實踐力	
A21-1-己 22 盤點實踐資產（彰師大）	己 22 盤點生涯資產（彰師大）
A21-2-己 13 享受意外變動（青年署）	己 13 享受生涯變動（青年署）
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）	己 23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）	己 23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）
A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）	庚 1 展開未來行動：學習心得分享（青年署）
A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來（彰師大）	己 24 延伸實踐經驗（彰師大）

表 5 單元課程與生涯素養、生涯發展任務之對應

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務								
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整	
L 職涯優勢學習														
L1 發掘優勢														
L11-乙 1 梳理高峰經驗(青年署)			◆		◆	◆	◆							
L12-乙 2 發掘志趣熱情(青年署)	◆					◆								
L13-乙 3 掌握才幹資產(青年署)	◆						◆				◆			
L2 提升優勢														
L21-丁 1 多元學習經驗(青年署)			◆				◆	◆						
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化(青年署)			◆				◆	◆	◆					
L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略(青年署)			◆				◆							
L23-乙 5 檢視今日學習(青年署)			◆							◆				◆
P 職涯進路準備														
P1 體察職業運作														
P11-丙 1 職業視窗六宮格(青年署)			◆					◆				◆		
P12-丙 2 職涯焦點人物誌(青年署)	◆		◆					◆				◆		
P2 展現個人競爭力														
P22-乙 4 開創未來工作(青年署)	◆		◆	◆	◆			◆	◆					◆
P23-乙 6 統整理想現實(彰師大)			◆	◆	◆				◆					
P24-戊 2 求職與自我行銷(青年署)	◆										◆			
P3 掌握職場社會化														
P31-戊 1 角色脫離-進入職場(青年署)	◆											◆		
P32-丙 3 職場倫理與權益(青年署)				◆								◆		
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課(青年署)	◆											◆		
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(青年署)	◆											◆		
A 職涯籌劃實踐														
A1 打造希望感														
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過(青年署)			◆	◆					◆					
A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本(青年署)	◆		◆		◆				◆					
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像(青年署)	◆		◆		◆				◆					
A13-己 21 籌劃圓夢計畫(彰師大)	◆	◆	◆		◆				◆	◆				
A2 提升實踐力														
A21-1-己 22 盤點實踐資產(彰師大)	◆	◆	◆							◆				
A21-2-己 13 享受意外變動(青年署)			◆	◆	◆				◆					◆
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心(彰師大)	◆	◆	◆	◆					◆	◆				◆
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話(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
A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿(青年署)			◆		◆				◆				
A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來(彰師大)		◆	◆		◆				◆	◆			

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（2014）。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。載於華生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

註：標註(青年署)為青年署研發的教材，由國立彰化師範大學、輔仁大學、正修科大共同編製；標註(國立彰化師範大學)為國立彰化師範大學所研發的教材，由國立彰化師範大學編製。

表 6 大專校院學生職涯發展教材各單元之搭配職涯資訊系統

職涯發展 教材 單元名稱	103 年 單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就 業協助系 統 CVHS	其他
L11-乙 1 梳 理高峰經驗	乙 1 敘說往 日生涯				
L12-乙 2 發 掘志趣熱情	乙 2 發掘志 趣熱情		自我探索- 量化評量： 生涯開展風 格量表 職業興趣量 表 路徑探索- 資料查詢 條件篩選 契合度篩選 路徑探索： 瞭解學系 瞭解職業		
L13-乙 3 掌 握才幹資產	乙 3 掌握才 幹資產		自我探索- 量化評量： 知識量表 技能量表 學職涯信念 量表 路徑探索- 資料查詢 條件篩選 契合度篩選 路徑探索： 瞭解學系 瞭解職業		
L21-丁 1 多 元學習經驗	丁 1 多元經 驗				
L22-1-丁 2 提升才幹之 道_看見變 化	丁 2 看見變 化的樣子			生涯世界- 瞭解學系	
L21-2-丁 3 提升才幹之 道_學習策 略	丁 3 學用關 係與學習策 略			能耐發展： 高教生涯信 念量表	
L23-乙 5 檢 視今日學習	乙 5 檢視今 日學習				

表 6 (續)

職涯發展 教材 單元名稱	103 年 單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就 業協助系 統 CVHS	其他
P11-丙 1 職 業視窗六宮 格	丙 1 工作視 窗六宮格	職涯博覽 會：產業職 業資料庫	路徑探索： 瞭解職業 故事交流	生涯世界－ 學類職業進 路 生涯世界－ 職業世界	人力銀行： 104 人力銀 行學長姐導 航 104 人力銀 行職務大百 科 1111 人力 銀行 yes123 求 職網 臺灣就業通 台北人力銀 行 OKWORK 青年署 RICH 職場 體驗網
P12-丙 2 職 涯焦點人物 誌	丙 2 職業訪 談報告				
P22-乙 4 開 創未來工作	乙 4 開創未 來工作		路徑探索： 名稱搜尋 條件篩選		
P23-乙 6 統 整理想現實	乙 6 統整生 涯願景				
P24-戊 2 求 職與自我行 銷	戊 2 求職與 自我行銷	職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章		學職轉換： 求職力檢測 學職轉換： 知能評量 學職轉換： 就業空間探 索	
P31-戊 1 角 色脫離－進 入	戊 1 角色脫 離－進入	職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章			
P32-丙 3 職 場倫理與權 益	丙 3 職業停 看聽	職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章			UCAN：八大 共通職能量 表

表 6 (續)

職涯發展 教材 單元名稱	103 年 單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就 業協助系 統 CVHS	其他
P33-1-戊 3 職場社會化 _新人功課	戊 3 職場社 會化	職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章			
P33-2-戊 4 職場社會化 _高效習慣	戊 4 職場高 效習慣	職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章			
A11-甲 1 圖 滿人生怎麼 過	甲 1 釐清 生涯理念	職涯百寶 箱-職涯規 劃：職涯規 劃 DIY 職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章	故事交流 自我探索- 量化評量： 生涯開展風 格量表 生涯開展力 量表		
A12-1-己 12 打照未 來願景_編 製劇本	己 12 宣告 未來故事				
A12-2-己 11 打照未 來願景_勾 勒圖像	己 11 剪輯 理想生涯				
A13-己 21 籌劃圓夢行 動	己 21 勾畫 圓夢計畫				
A21-1-己 22 清點實 踐資產	己 22 盤點 生涯資產		自我探索- 量化評量： 生涯開展風 格量表 生涯開展力 量表		
A21-2-己 13 享受意	己 13 享受 生涯變動		故事交流		
A22-1-己 23 落實實 踐之道_回 歸圓心	己 23-1 落 實實踐之道 _同心圓版	職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章	故事交流		

表 6 (續)

職涯發展 教材 單元名稱	103 年 單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就 業協助系 統 CVHS	其他
A22-1-己 23 落實實 踐之道_衝 突對話	己 23-1 落 實實踐之道 _對話版	職涯百寶 箱-職涯觀 念：專欄文 章	故事交流		
A23-1-庚 1 延伸實踐經 驗_製作圓 滿	庚 1 展開未 來行動：學 習心得分享		自我探索- 量化評量： 圓滿生涯量 表		
A23-2-己 24 延伸實 踐經驗_展 望未來	己 24 延伸 實踐經驗				

第三節 開課建議

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

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

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

以下以一位學生傑之為例，說明學生應用這些課程進行探索學習的經驗。在大一修生涯發展時，在生涯願景的選擇上，傑之藉由「L11-乙 1 敘說往日生涯」「L12-乙 2 發掘志趣熱情」「L13-乙 3 掌握才幹資產」，傑之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「P22-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」；其中，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「P11-丙 1 工作視窗六宮格」「P12-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「P23-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。

在學習職涯的籌劃上，傑之藉助「L21-丁 1 多元經驗」「L22-1-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「L23-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「L13-乙 3 掌握才幹資產」和「L21-2-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「A11-甲 1 釐清生涯理念」「A12-2-己 11 剪輯理想生涯」具體勾勒出未來理想生活的樣貌，透過「A12-1-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「A21-2-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職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「A13-己 21 勾畫圓夢計畫」「A21-1-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「A22-1-己 23 落實實踐之道」，幫助傑之通盤檢討夢想實踐狀況，他發現原先的夢想太高太遠，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「A23-2-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。

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	未來 籌劃
	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3 學用關係與學習策略	丁2 看見變化的樣子	發 展 學 涯
	乙4 開創未來工作 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	戊2 求職與自我行銷	定 向 職 涯
	乙4 開創未來工作	丙2 職業訪談報告 丙3 職業停看聽 戊2 求職與自我行銷	戊1 角色脫離進入 戊3 職場社會化 戊4 職場高效習慣	職 涯 準 備

圖 1 跨主題之單元組合

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（2014）。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。載於華人生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

第二章 教師上課教材

主軸一：L 職涯優勢學習

主題一：L1 發掘優勢

單元名稱：L11-乙 1 梳理高峰經驗

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

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）

劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

陳斐娟、劉淑慧（2014）。梳理高峰經驗。載於華人生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

陳斐娟、劉淑慧（2016）。梳理高峰經驗。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2016 版）。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：A3 生涯主題

摘要

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。

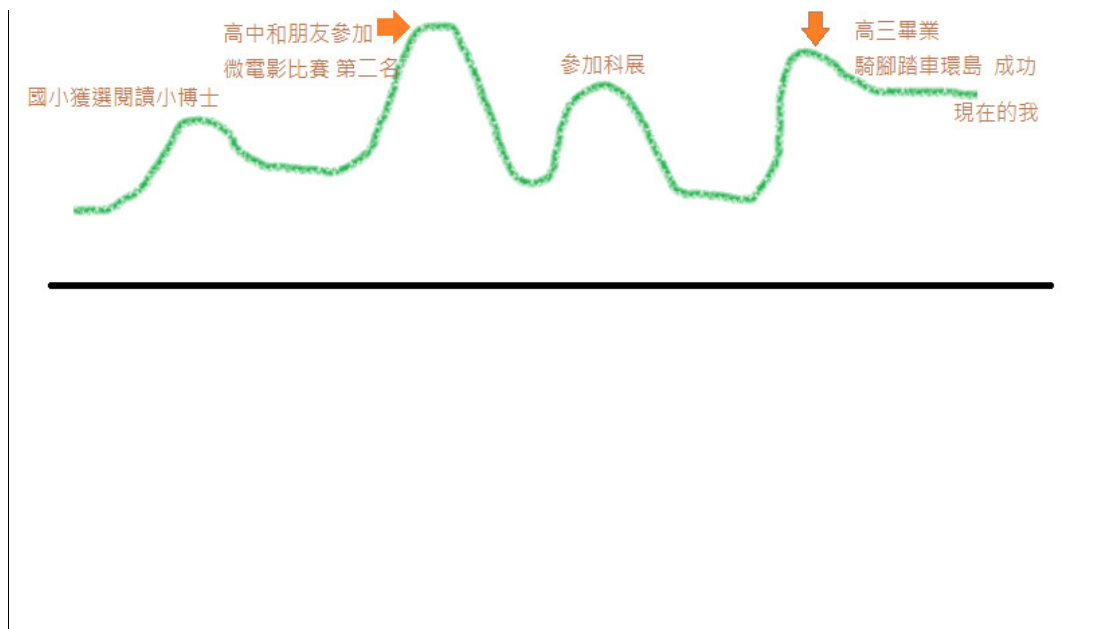
主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☒ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產 L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌 P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷 P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動 A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____
課堂場景設定	體驗性活動、創作、對話與反思。		
授課者	1. 教師需先熟悉 Cochran 敘說取向生涯諮商，以及 Savickas 生涯建構論基本概念，和帶領敘說分享的原則。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。		
教師課前準備	教師需先整理足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能之成果的一樣物品，並先透過毛根(美勞素材)或畫出生命線對個人生涯發展歷程進行統整，以便帶至課堂分享。		
教學資源工具	自我探索彙整表(1/人)、自我反思學習單(1/人)、圖畫紙(每人一張)、毛根(每人 3-5 條)、紙膠帶(4 卷)、繪圖媒材(1/組)，便利貼(1/人)。		

作業	課前作業：準備足以反映個人過去興趣、價值、知識或技能成果的一樣物品，以便下週帶至課堂分享。 課後作業：自我統整反思學習單。
評量方式	1. 課程參與 2. 自我統整反思學習單
備註	1. 課前一週請學生於本週將他從小到大最有成就感、最得意、最快樂、最值得懷念的事情之成果(如照片、獎牌…)帶至課堂中分享。 2. 大課堂分享心得之後，依小組(或是小組人數倍數)收回便利貼及毛根生命線，分別裝入透明夾鏈袋，同一組學生使用相同色塊，下課後由老師收回，待下次上課，老師可以在較短的時間，依色塊發回給同學。

L11-乙 1 附件 1

生命線範例

奇奇的生涯線：



奇奇的生涯線敘說：

我在小學階段曾獲選閱讀小博士，那是我第一次得到別人的表揚，所以我畫了突起的線，我想那是因為我很乖的在執行老師說的話，老師說多讀書我就乖乖地配合，而且我也覺得讀那些書滿有趣的，這個經驗讓我覺得配合老師說的話我覺得是會被重視的。

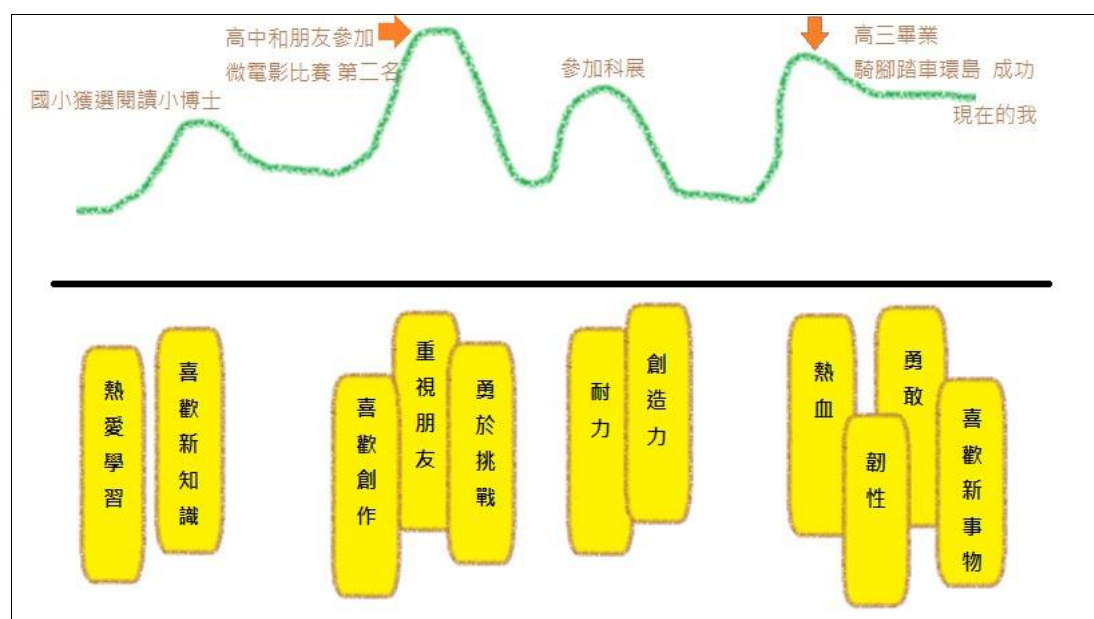
國中三年我沒有參加特別的活動，就是乖乖地讀書，沒有特別的突出，這並沒有讓我感到挫折，但還是有點小失望，越發覺自己的平凡，所以我的線是有點平但慢慢往下走。

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

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

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

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



回饋者給奇奇的話：

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

在微電影比賽的時候，你說你是因為朋友才參加這個活動的，所以我給了你重視朋友的便利貼，在準備的過程中，我覺得你開始發覺你喜歡創作和勇於挑戰的一面，不斷的讓自己的作品精益求精。

在後來的科展比賽中，更是讓我覺得你的創造力有得到發展的空間，運用我覺得很死板的知識來創造出生活化的應用等等，並且除了科展之外，其實在之前的微電影比賽也很需要耐力，所以我加上了耐力的便利貼。

在聽到你還有去騎腳踏車環島我覺得你真的很熱血而且勇敢，如果是我可能會考慮很多，怕會累、會遇到很多挫折，就算去了可能也會很快放棄回家，沒想到你可以完成，所以我給了你韌性的便利貼。

最後，我覺得在你的過去的生涯中，你不斷的嘗試新的東西，雖然有些是別

人拉你去參加的，但我覺得你很熱在其中，於是給了你喜歡新事物的便利貼。

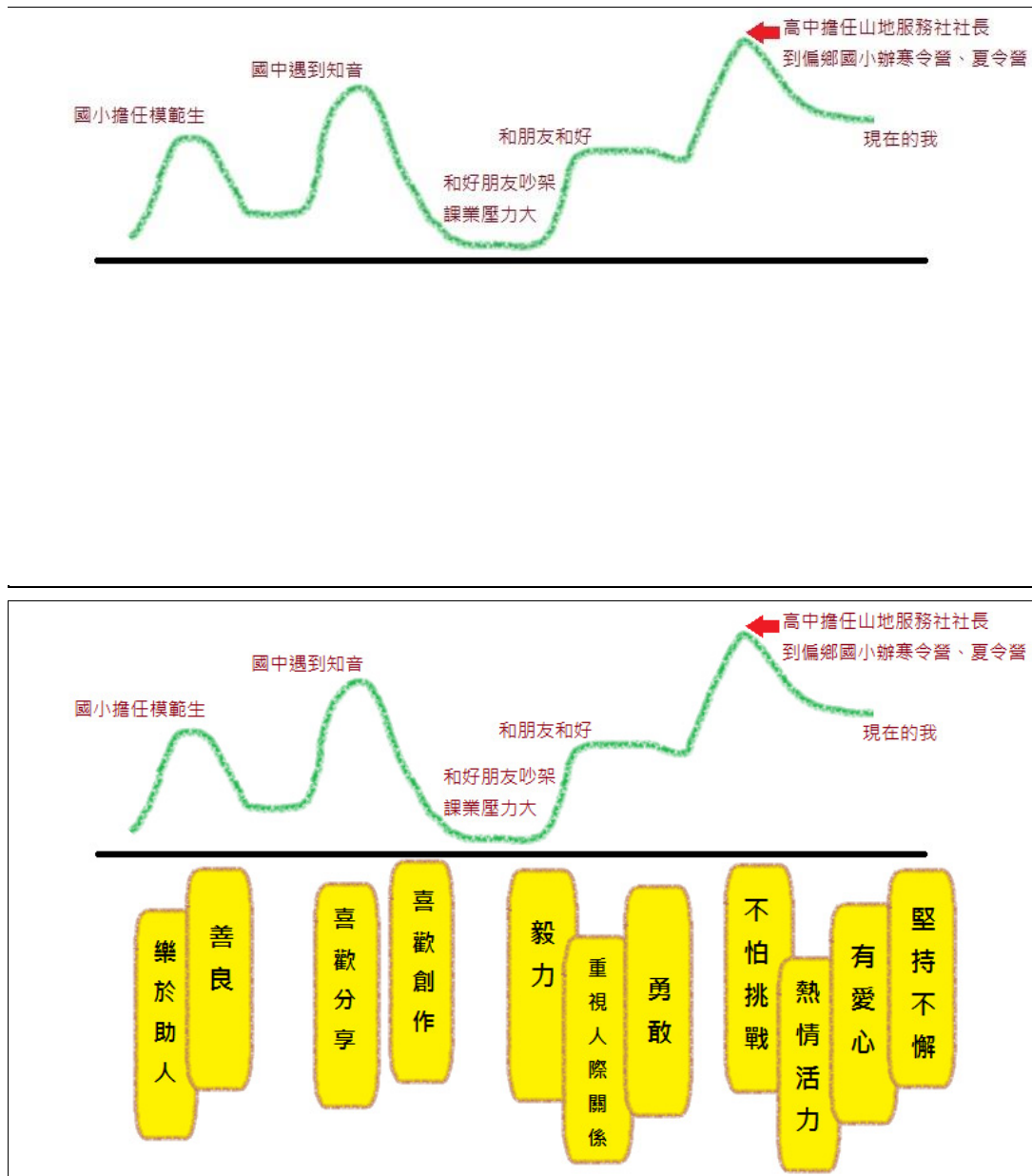
奇奇的分享：

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

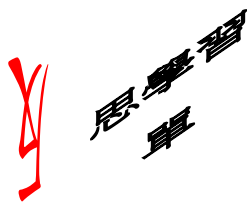
奇奇給過去的自己：

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

非資管系圖例



L11-乙 1 附件 2



經過今天的課程我想說的是……

我要對過去的我說…….

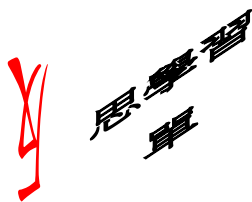
我要對現在的我說……

我要對未來的我說…….

我對自己生涯的期待是…

對於我個人獨一無二的生涯路，我最想立即做的一件事是……..

L11-乙 1 附件 3 學習單範例



經過今天的課程我想說的是……

很少有時間像今天的課程這樣回顧自己的過往，感覺很不可思議，原來我以前發生了這麼多酸甜苦辣的事啊！還有，在今天的課程中，我更認識自己也更喜歡自己了，對未知的將來多了一分掌控感！

我要對過去的我說……

謝謝過去的自己這麼努力過生活！不論是讀書或是參加任何活動，因為過去這麼的努力及堅毅，才造就了現在的自己！

我要對現在的我說……

更清楚知道自己的長短處、興趣及價值後，希望在大學眾多的選擇中可以做出更準確的決定，踏實地走好每一步路，一點一滴累積養分，讓自己成為更優秀的人！

我要對未來的我說……

雖然現在離理想還有一大段路，但至少知道自己有哪些優勢可以幫助自己邁向成功的，我相信未來的自己肯定是個成功者，並和其他志同道合的人一起打拚、創造奇蹟！

我對自己生涯的期待是……

我覺得未來的工作就是自己的興趣是最幸福的事了！也許會遇到很多困難，但是千萬不要放棄，咬緊牙關去學習、去嘗試，將自己好好的充實一番，一定可以走出自己獨一無二路！

對於我個人獨一無二的生涯路，我最想立即做的一件事是……

我最想立刻幫自己訂定一個築夢計畫，並且分成短、中、長期三類目標，將所有需要完成的任務或是需要學習的技能分難易度規劃在裡面，讓自己能腳踏實地的去執行。

單元名稱：L12-乙 2 發掘志趣熱情

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

許鶯珠（交通大學教育研究所副教授暨諮商中心主任）

吳淑禎（國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長）

劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任）

許菊芬（國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

許鶯珠、吳淑禎、劉淑慧、許菊芬（2016）。發掘志趣熱情。載於華人生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

許鶯珠、吳淑禎、劉淑慧、許菊芬（2014）。發掘志趣熱情。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2016 版）。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1) 個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。

(2) 所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。

◎對應單元：B1 志趣熱情、B2 開展風格

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☒ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產 L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌 ☐ P13-新 1 做職業觀察家 P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷 P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動 A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____
課堂場景設定	1. 在電腦教室上課，需要有廣播系統，以便轉換畫面作必要引導與示範。 2. 授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。 3. 在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。		
授課者	1. 最好由具備心理評量基本概念的教師來進行。 2. 一般教師可邀請諮商心理師或輔導老師進行協同教學。		
教師課前準備	1. 事先熟悉 Chinese Career Net(CCN)的介面與內容。 2. 熟悉華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)自我探索之興趣與生涯開展風格的操作及解釋。 3. 先上華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)的路徑探索，熟悉契合度篩選、		

	條件篩選的操作方式，以及路徑探索中學系學類、職業的內容架構。
教學資源工具	1. 華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)的職業興趣量表和生涯開展風格量表。請參考使用本單元所提供的教學 PPT，依照 PPT 中的步驟帶領學生使用 CCN 職業興趣量表和生涯開展風格量表。 若教師想要進一步深入了解這兩個量表，可以在華人生涯網首頁 (http://careering.heart.net.tw/) 點選右下角的「網站地圖」，在此下載技能量表的「手冊 PPT」「手冊影音」。 2. 人因夢想而偉大！吳季剛自信發光 http://www.youtube.com/watch?v=i43Whv017jk(7 分 48 秒)。 3. 吳季剛專訪 http://www.youtube.com/watch?v=3QPHLJeJN7g(8 分 17 秒)。 4. 學習單。
作業	課程中作業：應用 CCN 平臺，完成興趣學習單填寫。
評量方式	1. 實作評量(上網進入 CCN，完成學習單)。 2. 同儕討論(能與同儕討論自己的興趣及其與就讀系所或理想職業之個人優勢和資源)。
備註	1. CCN 線上會提供各種量表編製報告說明他們的功能及源起理論以及實務運用建議。 2. 先引導學生探討自己的興趣和主修學系的契合點、個人優勢和系所資源；同時討論如何在已經就讀目前系所的事實處境中，創造出與個人志趣熱情相映的獨特生涯發展方向。 3. 這個單元有幾種應用方式： (1) 放在自我探索系列中，與其他 5 個單元相互銜接，形成完整而統整的自我定位與生涯願景。 (2) 獨立形成兩三小時的工作坊，開放給有興趣的探索與發掘個人志趣熱情的學生。 (3) 將「乙 1 敘說往日生涯」「乙 2 發掘志趣熱情」「己 21 勾畫夢計畫」「己 22 清點生涯資產」「己 23 落實實踐之道」「己 24 延伸實踐經驗」「庚 1 展開未來行動」組合成實踐夢想系列，可以搭配課間分享支持機制而形成隔週兩小時的 1 學分學期課程，或者由諮商心理師或導師召募有興趣的學生搭配單元間分享支持機制而形成一整個學期的工作坊，學期初安排單或雙日「乙 1+乙 2+己 21+己 22」工作坊，學期中進行單日己 23 工作坊，期末進行「己 24+庚 1」工作坊。

L12-乙 2 附件 1

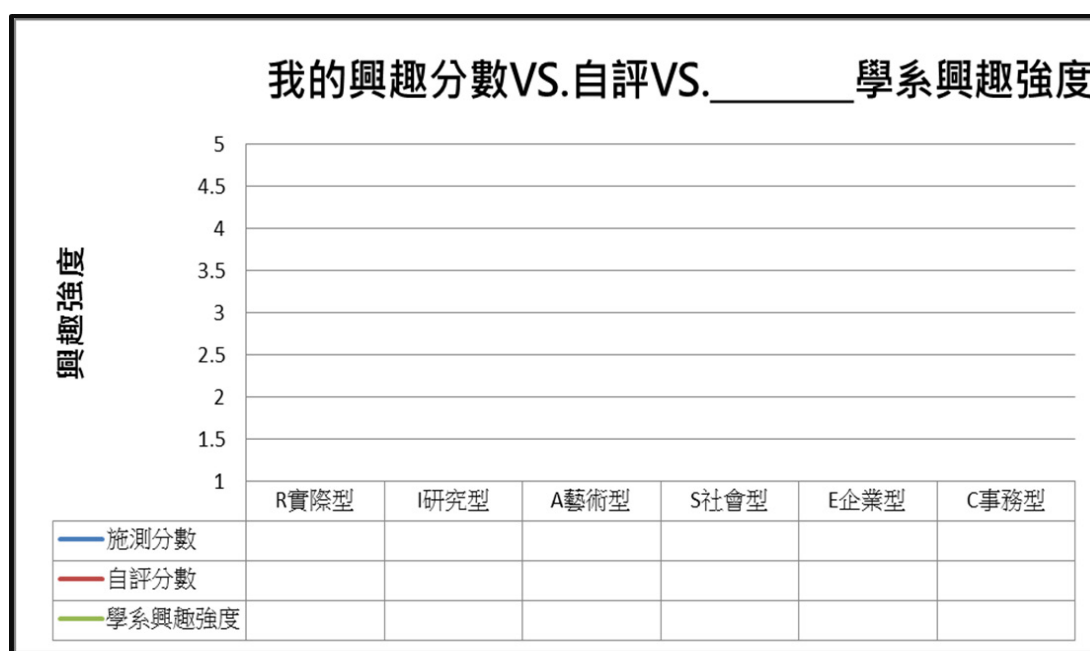
我的生涯開展風格

掌控力:_____分

開放心:_____分

我是:_____型

興趣分數 VS. 自評 VS. _____學系興趣強度折線圖



HOLLAND 興趣六型	R 實際型	I 研究型	A 藝術型	S 社會型	E 企業型	C 事務型
毛根人生興趣歸類計次						

L12-乙 2 附件 2

活動題目

請辨別方格中的【活動】分別屬於六種【興趣類型】的
哪一型?請填入所屬興趣類型人物的下方

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

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

L12-乙 2 附件 3

活動分類解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	阿基師	賈伯斯	五月天	陳樹菊	郭台銘	PARADA 惡魔
活動清單	檢測線路 組裝電腦	系統分析 與設計 選修創新 與創業管理 解決電腦 中毒 主動給予 意見	遊戲軟體 美編 有很多設計 程式的點子	擔任教學 助理 到偏遠部落 當電腦小老師 協助同學 課業	電腦競賽 擔任隊長 擔任專題 組長 在團體中 習慣擔任 領導人	整理系統 資料 當學會的 總務 測試程式 找出 BUG

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

L12-乙 2 附件 4

人格特質題目

請辨別星星中的【人格特質】分別屬於六種【興趣類型】的
哪一型?請填入所屬興趣類型人物的下方

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

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

人格特質解答

類型	R 實際	I 研究	A 藝術	S 社會	E 企業	C 事務
人名	阿基師	賈伯斯	五月天	陳樹菊	郭台銘	PARADA 惡魔
人格特質	喜歡動手做 勤奮 手巧	善於觀察 善於分析 重視方法	創新 喜歡變化 有理想	有耐心 人緣好 樂於助人	企圖心強 善表達 喜歡領導別人	謹慎 喜歡規律 注意細節

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

L12-乙 2 附件 5

價值觀題目

請辨別圈圈中的【價值觀】分別屬於六種【興趣類型】的
哪一型?請填入所屬興趣類型人物的下方

R 實際	I 研究	A 藝術
S 社會	E 企業	C 事務

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

價值觀解答

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

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

L12-乙 2 附件 6

腦筋急轉彎範例

腦筋急轉彎範例答案：

1. R(實際型)→ 掌控：善用手巧等優勢學習維修或組裝電腦的技巧，用實作專業能力來奠立領導地位。
開放：實際型的人認為 E 不高的奇奇不會好大喜功，做事比較實際。
2. I(研究型)→ 掌控：專研【資訊技術】等領域的研發，用研發專業能力來奠立領導地位。
開放：研究型的人認為 E 不強的奇奇言論較不會誇大其實，且較不易衝動，會三思後再行動。
3. A(藝術型)→ 掌控：可以專研多媒體或網頁設計或開發新程式語言，用獨特專業能力來奠立領導地位。
開放：藝術型認為 E 較不強的奇奇不會時時推銷他們的理念或很功利主義，會尊重藝術的原創概念。
4. S(社會型)→ 掌控：善用社會型喜歡和人相處且和善的優勢，鼓勵奇奇結交 E 強的朋友作為學習榜樣，請他們傳授管理技巧。
開放：社會型的人認為 E 型不高的人較不咄咄逼人，比較好相處。
5. E(企業型)→ 掌控：善用企業型的好口才和影響人的優勢，介紹或推銷管理進修課程給奇奇，或鼓勵他抓住機會多嘗試和練習當領導者。
開放：企業型的人認為 E 不強的奇奇企圖心比較弱，不是潛在的競爭對手。
6. C(事務型)→ 掌控：發揮善於整合和收集資訊的優勢，鼓勵奇奇活用數據資料來控管財務或流程，以幫助奇奇處理領導管理上的庶務。
開放：事務型的人認為 E 不強的奇奇較不浮誇、謹慎注意細節，且有效率配合度佳。

L12-乙 2 附件 7 之 1

應援團集思廣益範例—1. 資訊管理系

資訊管理系範例

問題 1: 用掌控力的方法來思考如何善用題目上的【系所資源】。

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

問題 2：以開放心來欣賞 I 低的優點—變優勢】

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

問題 3：以開放心:創意問題解決/發揮個人優勢來處理限制。

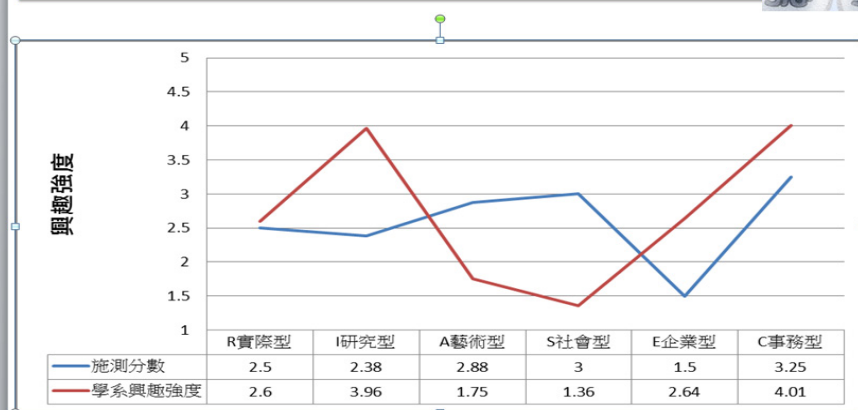
例如：以高分 C 幫助低分 I 、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

問題 4：用開放心:創意問題解決/開創新的發揮場域。

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

問題 5：用開放心做創意組合或任何自由突發奇想！

奇奇的折線圖
奇奇興趣施測分數VS.資管系興趣強度



L12-乙 2 附件 7 之 2

應援團集思廣益範例—2. 諮商輔導系

諮商輔導系範例

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

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

問題 2:以開放力的方法來欣賞 S 低的優點變優勢

例如:我的 S 比較低，不會花太多時間處理人際，但可更善用時間學習。

問題 3 :以開放力的方法來創意問題解決/發揮特色來處理限制。

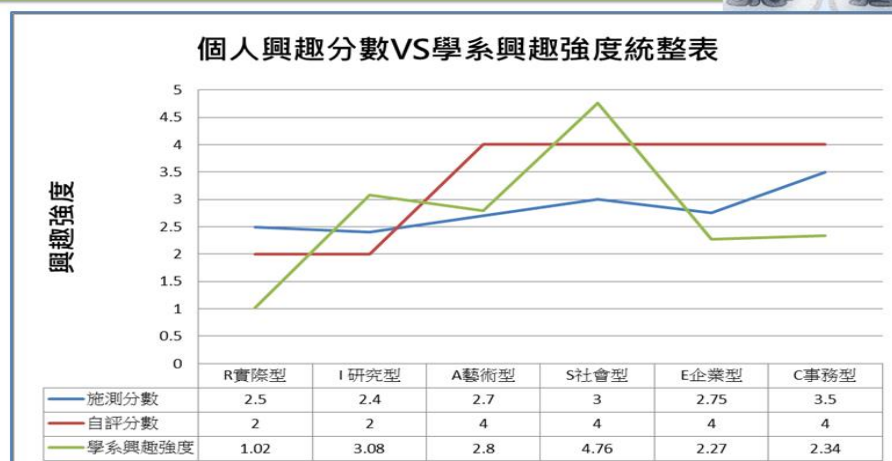
例如:以高分 C 幫助低分 S 、在作業小組擔任文書打字或校正資料。

問題 4:用開放力的方法:創意問題解決/開創新的發揮場域

例如:可創造獨特的學習/職業舞臺—分析製作懶人包或人工智慧諮商師。

問題 5:用開放力的方法 4:創意組合或任何自由突發奇想!

我的應援團--折線圖範例(諮商輔導學系)



L12-乙 2 附件 8

請在左方框框寫下「曾經投入且讓你充滿熱情，開心愉悅的事?」請簡單描述或

畫下經驗

在右方框框填寫或畫出曾經想過的夢想的畫面為何?

	
	
個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？	個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？ 夥伴回饋：

WHAT IS MY PASSION

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

在右方框框填寫或畫出曾經想過的夢想的畫面為何？



個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

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

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

夥伴回饋：

我覺得你是個會為了追求理想
而有毅力堅持下去的人。

我覺得你肯定是個喜歡創作，並且有很多想法的藝術家！



個人描述：熱衷經驗中有何價值意涵？

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

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

夥伴回饋：

覺得勇敢追夢又有造福社會的心
的你超讚!加油!希望手機有更多實用
的 APP!

L12-乙 2 附錄 1

職業興趣清單

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

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

L12-乙 2 附錄 2

興趣六型人物簡介

R 阿基師：冷板凳磨出硬底

他奉行「一步一腳印，穩扎穩打」的價值觀，他不走捷徑，不願意取巧，甚至在面對七百多萬的債務時，他憑著自己的責任感，勇於面對，咬牙撐過那段償債的歲月，他的成功，說穿了其實沒有什麼太深奧的道理，就是他能夠「忍人所不能忍」。有一次他搬著幾乎是自己身高大小的滾燙粥桶不小心跌倒，熱粥灑出來了被罵不說，連脖子被燙到脫皮，他還是繼續工作，直到晚上十點下班回家，才被母親抓去看醫生。

他有個致命傷——身材矮小。因為廚房工作粗重，人高馬大的學徒比較有機會受師傅青睞，而有「出師」機會，平均三年六個月就可以升為師傅的助手，阿基師一等卻是八年之久。當其他廚師爭先成為大廚的助手，想盡辦法往上爬時，阿基師會主動去煮 70、80 人的員工餐，既使如此，他也樂在其中。當師兄弟在空班時喝酒、賭博，阿基師在廚房練刀工，練習烹調。

「八年的學徒，我沒有期待我能升，但我期待自己的學習能力，」阿基師沒有因為機會落空而氣餒，沒機會做菜給客人吃，他的眼睛不是流下淚水，反而更專心的觀察，不但看師傅做菜，甚至看怎麼開菜單、為菜餚命名、招呼客人、和盤商殺價……。在八年冷板凳似的學徒生涯中，他用大師的規格去規劃學習。民國六十三年，一位老師傅找阿基師跳槽，新老闆和阿基師面談後，驚訝發現這個「學徒」不但懂做菜，還懂管理成本，直接要他擔任「副領班」。兩年後，老闆甚至辭退老師傅，把整個餐廳交給阿基師打理。

取自：

<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5030540&page=1>

（親子天下雜誌—阿基師：身段柔軟熬出一片天）

<http://ge.cycu.edu.tw/icharacter/index.php/app/week/12/1>

http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=1444212

<http://blog.yam.com/nckuleader/article/28760506>

（【阿基師的樸實細膩】冷板凳磨出硬底 8 年學徒熬成千萬名廚）

I 賈伯斯：驚奇發明家

史蒂芬·保羅·賈伯斯（英語：Steven Paul Jobs，1955 年 2 月 24 日－2011 年 10 月 5 日），通稱史蒂夫·賈伯斯（英語：Steve Jobs），美國企業家、行銷家和發明家，蘋果公司的聯合創始人之一，曾任董事長及執行長職位，NeXT 創辦人及執行長，也是皮克斯動畫的創辦人並曾任執行長，2006 年為華特迪士尼公司的董事會成員。（根據維基百科的介紹）

賈伯斯曾經被自己所創設的公司趕出去，曾經為了自己的理想而休學，但他從不妥協，從不浪費時間活在別人的陰影裡，也從不盲從教條活在別人的思考中。最重要的是，他有勇氣跟著自己的內心與直覺。

賈伯斯畢生有無數發明，其中不少發生舉足輕重的影響，例如：(1)製造：當所有科技大廠競相追逐處理器的快速度，賈伯斯卻想著如何讓電腦設計更簡單化，這個逆向操作的決定，讓蘋果電腦的 MacBook Air 系列成了熱賣品。(2)音樂：iPod 與 iTunes 的結合，讓消費者只需要購買自己喜愛的單曲，成為全球最大的線上音樂零售商。(3)個人電腦：1977 年，賈伯斯推出 8 位元的 Apple II，掀起了個人電腦熱潮，2010 年，平板電腦 iPad 正式推出，又親手終結了個人電腦的黃金時代。(4)手機：2007 年花費蘋果電腦將近 1.5 億美元研發成本的新產品 iPhone 上市，讓原本在手機市場稱霸的諾基亞和摩托羅拉灰頭土臉。

取自：

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5027149&page=1>

（賈伯斯扼殺 iPhone 5 上市？》賈伯斯史上 6 個驚奇發明大公開！）

<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=10996>

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%B2%E8%92%82%E5%A4%AB%C2%B7%E4%B9%94%E5%B8%83%E6%96%AF>

A 五月天：比誰都精彩

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

取自：

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

（親子天下雜誌－五月天：我們的成功，是失敗的累積）

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

S 陳樹菊：賣菜樂捐

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

多年賣菜，陳樹菊已經買了房子，但本人生活卻仍非常刻苦，每天生活費不到 100 元。身為佛教徒的她吃素，平時省吃儉用，卻很樂意捐款。父親在 1993 年病逝後，陳樹菊曾捐 100 萬元給佛光學院。1997 年間又捐款新臺幣 100 萬元給母校仁愛國小成立急難救助獎學金，回饋多年前受到的幫助。在 2005 年又捐了新臺幣 450 萬元給仁愛國小蓋圖書館，彌補自幼失學遺憾。十年來，陳樹菊還在基督教「阿尼色弗兒童之家」認養三名孤兒院童，每年捐新臺幣三萬六千元，另外又曾捐給阿尼色弗 100 萬元。她目前的目標是存 1,000 萬元成立基金會，讓窮人吃飯、看醫生。

取自：

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

<http://www.readersdigest.tw/article/5964>

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

E 郭台銘的管理哲學

郭台銘是臺灣第一大企業鴻海精密、華人第一大民營科技集團富士康科技集團的董事長，以及永齡文教慈善基金會創辦人，有「臺灣科技龍頭」之稱。他多年名列富比士億萬富翁列表中。2013 年 3 月，富比士公佈全球富豪排行榜，郭台銘以 51 億美元，排名臺灣第 3。（根據維基百科）

打從創立鴻海開始，郭台銘就立志要成為臺灣第一、亞洲第一、世界第一。為了實現這個宏大目標，他創造了自己的經營哲學。成功在臺灣的商場上打造自己的一片天。

郭台銘做事一向「快、狠、準」，說起話來也言簡意賅。凡事，經過郭台銘的幾句話、幾次會議，員工就能充分了解並實行。這是讓鴻海能夠在商場上叱吒風雲，讓許多投資家或是其他企業敬佩的原因。

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

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

取自：

<http://www1.chihlee.edu.tw/teachers/ctw/kou.htm>

（獨家披露郭台銘一生心血結晶）（鴻海員工眼中的郭皇帝）

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

C 照章行事

在「穿著 PARADA 的惡魔」這部片中，安德莉亞得到了百萬女孩都羨慕的時尚工作—Runway 時尚雜誌知名編輯米蘭達的私人助理。

米蘭達是個要求嚴格的主管，只要一聲令下，沒有員工可以有第二句話，任何問題都得自己想辦法解決。有一次米蘭派給安德莉亞一個任務，安德莉亞沒有達成，隔天被米蘭達痛罵的她，跑去跟同事訴苦，同事告訴她：「**你要積極的扮演好你的角色，演什麼就要像什麼！**」。

後來，安德莉亞成功地以她聰明的頭腦，仔細積極地學習：她讓自己融入米蘭達要求的氣質和形象，在短時間裡，她學會了這一行說話的模樣身段及行事方法，穿上名牌服飾，走起路來精神奕奕。

取自：

<http://eportfolio.lib.ksu.edu.tw/~4961P032/blog?date=2009-12&node=000100007>

<http://reader.roodo.com/flyspirit/archives/4530119.html>

單元名稱：L13-乙 3 掌握才幹資產

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

許鶯珠（交通大學教育研究所副教授暨諮商中心主任）

吳淑禎（國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長）

劉淑慧（國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任）

許菊芬（國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

吳淑禎、許鶯珠、劉淑慧、許菊芬(2014)。掌握才幹資產。載於華人生涯研究中心（主編），系所脈絡個人創新大專生涯發展教材。

吳淑禎、許鶯珠、劉淑慧、許菊芬(2016)。掌握才幹資產。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2016 版）。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平台名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。

◎對應單元：B3 才幹優勢、B4 學職信念

摘要

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。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☒ L13-乙 3 掌握才幹資產 L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌 P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷 P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動 A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____
課堂場景設定	在電腦教室上課，為能確保每位學生能夠跟上，需要有廣播系統，以便切換畫面做必要引導與示範。此外，授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。		
授課者	1. 一般教師，具備心理評量的基本概念。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。		
教師課前準備	1. 事先瞭解授課學生的主修學系。 2. 熟悉華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)自我探索技能量表的操作及解釋。 3. 熟悉華人生涯網 CCN 路徑探索之條件篩選的操作方式，以及路徑探索學系、職業的內容架構。		

教學資源工具	1. 華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)的技能測驗和學職涯信念測驗。 請參考使用本單元所提供的教學 PPT，依照 PPT 中的步驟帶領學生使用 CCN 技能和學職涯信念量表。 若教師想要進一步深入了解這兩個量表，可以在華人生涯網首頁 (http://careering.heart.net.tw/) 點選右下角的「網站地圖」，在此下載技能量表的「手冊 PPT」「手冊影音」。 2. 搭配本單元的教學 PPT 中同時提供高低年級所需的版本投影片，教師使用前請先刪除不需要的投影片，例如，用在低年級課程時，請先刪除提供給高年級的投影片。 3. 搭配本單元的教學 PPT 中也同時提供使用 12 小類和 48 項目作為技能分類架構時所需的版本投影片，教師使用前請先刪除不需要的投影片，例如，決定使用 12 小類時，請先刪除提供給 48 項目的投影片。 4. 搭配本單元的教學 PPT 中也同時提供「對照折線圖」和「個人探索札記」兩種彙整技能優勢方法的投影片，教師使用前請先刪除不需要的投影片，例如，決定使用「對照折線圖」時，請先刪除提供給「個人探索札記」的投影片。
作業	課程中作業：應用 CCN 平臺，完成才幹優勢彙整表。
評量方式	1. 實作評量：上網進入 CCN，完成彙整表。 2. 概念理解：瞭解學職涯信念的概念架構，並能夠用以籌劃技能優勢，以及瞭解技能的概念架構，並且能夠用以瞭解系所學習經驗。 3. 同儕討論：能與同儕討論自己的才幹及其與就讀系所或理想職業的契合點和差異點。
備註	1. 若時間允許，可以同時進行知識與技能量表。但考量到學生的負荷，最好只做技能，若學生需要個別且深入地討論時，再進一步請學生做知識。 2. 不論是知識或技能評量，都先引導學生探索其與就讀系所的關聯性，再談其與職業的關聯性。 3. 在做環境資源、個人優勢與志同道合的分析時，低年級學生還有相當多在學學習時間，以跟就讀學系作對照為原則，高年級學生即將面臨職場，以跟理想職業作對照為原則。 4. 學生已經選擇系所，因此探索系所的焦點不在個人與系所的契合度（有多合），而在契合點（到底哪裡相契合）、差異點（哪裡有差異或職業），以便具體規劃學涯發展。 5. 學生尚未選職業，因此探索職業的焦點可以同時放在個人與哪些職業相契合、個人與特定/理想職業的契合度（有多合）以及個人與特定/理想職業的契合點、差異點。

	6. 不論探索系所或職業，都需要鼓勵與訓練學生靈活創造可以發揮的生涯舞臺，目前在校可以善用獨特系所修課規劃與課外學習，或者正式修習輔系、學程、雙主修等，未來在職場可以開創個人獨特職業舞臺。本單元的延伸活動二「我的創意職涯」以及「乙4開創未來工作」單元中的「探索創意自我組合」的焦點都在打開學生的視野、激發學生的創意，讓他們更有能力適應變動不居的未來世界，對於正為職涯選擇感到焦慮或茫然的學生來說，非常有幫助。如果打算接著進行「乙4開創未來工作」，就不必在目前這個單元進行「乙3延伸活動2我的創意職涯」，如果不打算進行「乙4開創未來工作」，則強烈建議安排時間做「乙3延伸活動2我的創意職涯」。 7. 這個單元有幾種應用方式： (1)放在自我探索系列中，與其他5個單元相互銜接，形成完整而統整的自我定位與生涯願景。 (2)獨立形成2-3小時的工作坊，開放給有興趣的探索與建立個人才幹資產的學生。 (3)將「乙3掌握才幹資產」「乙5檢視今日學習」「丁1多元經驗」「丁2看見變化的樣子」「丁3學用關係與學習策略」組合成學涯發展系列，搭配系課程地圖的介紹，用以協助低年級學生做修課規劃，或協助高年級學生做未來升學或就業所需才幹資產之檢核與優勢規劃。
--	--

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

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

L13-乙 3 附件 1 之 1

*低年級版本

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

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

*低年級版本（以資訊管理學系為範例）

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

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

L13-乙 3 附件 1 之 2

*高年級版本

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

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

*高年級版本（以電腦程式設計師為範例）

才幹優勢彙整表（對照折線圖版）

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

L13-乙 3 附件 3

*才幹優勢彙整表（個人探索札記版）

才幹優勢彙整表（個人探索札記版）
個人技能優勢＝A 理想且精熟+B 理想待精熟+C 精熟但非個人理想
參考華人生涯網技能量表解釋之「個人探索札記」的理想水準與精熟水準交叉列表填寫。
A 個人理想且精熟的技能項目：
B 個人理想但還沒精熟的技能項目：
C 精熟但非個人理想的技能項目：

***才幹優勢彙整表（個人探索札記版）（範例-技能 12 小類）**

才幹優勢彙整表（個人探索札記版）
個人技能優勢＝A 理想且精熟+B 理想待精熟+C 精熟但非個人理想
參考華人生涯網技能量表解釋之「個人探索札記」的理想水準與精熟水準交叉列表填寫。 A 個人理想且精熟的技能項目： 無 B 個人理想但還沒精熟的技能項目： 配合執行 C 精熟但非個人理想的技能項目： 無

L13-乙 3 附件 4

*創造優勢畢業履歷

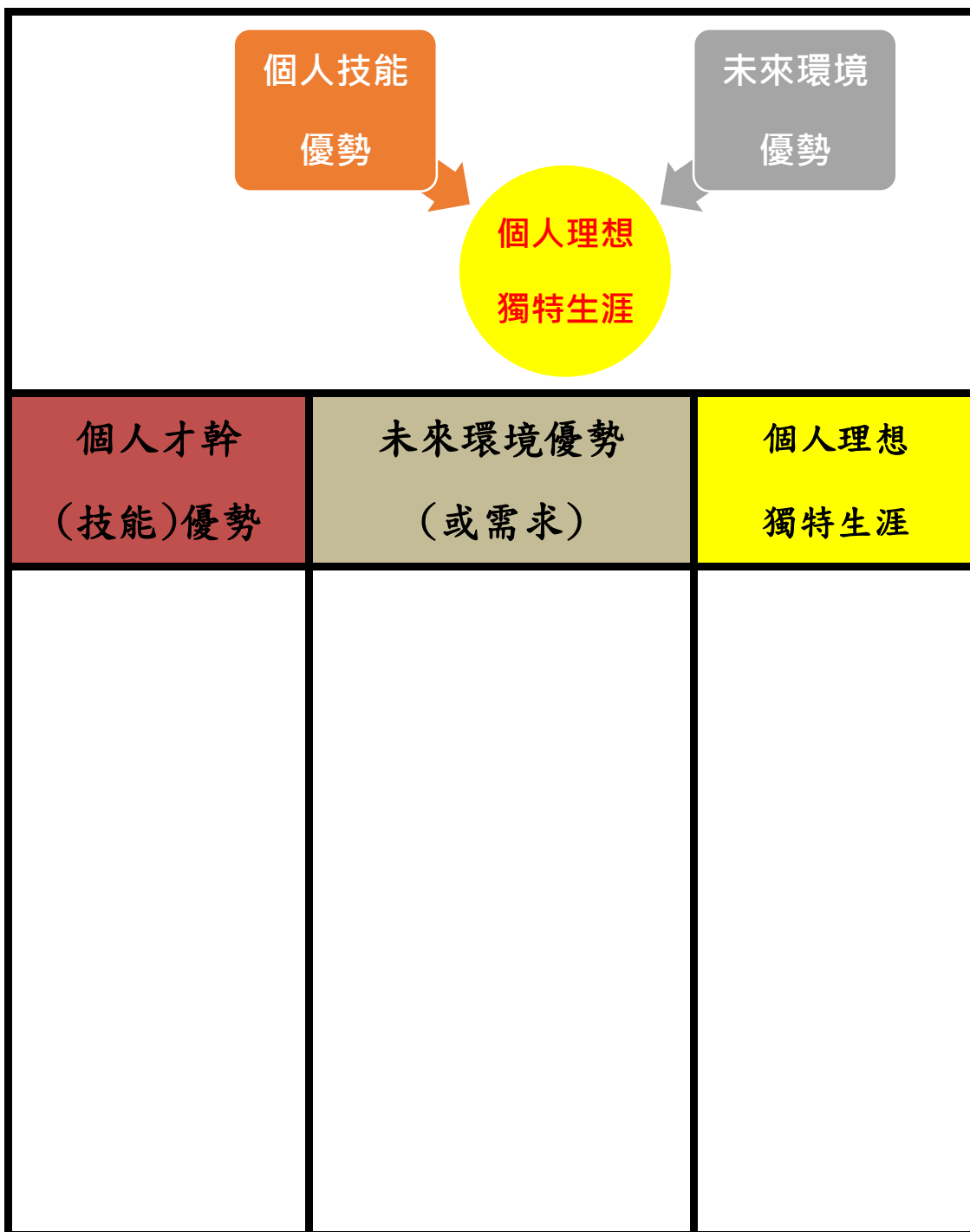
創造優勢畢業履歷學習單				
職業：(用繪圖或文字表示)		技能：(用繪圖或是文字表示)		
信念卡：			學涯信念	職涯信念

***創造優勢畢業履歷(範例)**

創造優勢畢業履歷學習單				
職業：(用繪圖表示或文字表示) 電腦程式設計師 		技能：(用繪圖或是文字方式表示) 1. 撰寫程式 2. 品管分析 3. 閱讀理解 4. 批判性思考		
信念卡：	博雅	V	學涯信念	職涯信念
 二胡 1. 國樂社學南胡-使用器物(R)表達教導(S)批判學習(I)  2. 保齡球校隊選手-使用器物(R)批判學習(I) 3. 修心理學-表達教導(S) (覺察與理解他人)/領導調解(E) 4. 修企業概論- 領導調解(E)/創新管理(E) 5. 實習就輔組義工-協調服務(S)/表達教導(覺察與理解他人) 6. 新生營隊總召-領導調解(E)/ 協調服務(S)				

*我的創意職涯

我的創意職涯



*我的創意職涯(範例)

我的創意職涯



L13-乙 3 附錄 1

技能項目說明

R 實做——實際型	使用 器物	選用設備	挑選工作所需要的工具和設備類型。
		安裝設備	精確地安裝器材及設備。
		監控設備	監控儀錶或相關顯示器，以確保機械正常運作。
		操控設備	控制設備或系統之運作。
I 求知——研究型	養護 器物	保養設備	規劃與執行例行性設備保養的時間和種類。
		運用科學方法	運用邏輯規則和假設考驗來理解事理或突破現況
		運用數學方法	運用數學原理和方法來理解事理或解決問題。
		排除設備障礙	發現運作錯誤的原因並加以解決。
		維修設備	運用適當工具維修機械或系統。
	問題 解決	大量創造想法	針對主題提出大量而多元的構想。
		原創性思考	針對某個主題或情境，提出新穎聰明的想法或有創意的問題解決之道。
		選擇系統方案	評估與篩選最符合成本效益的方案。
		確認問題性質	能掌握複雜問題的本質。
		掌握處理關鍵	掌握處理問題的重要關鍵點。
		調整解決行動	觀察評估問題解決的結果並機動調整因應之道。
		因應變化危機	快速沉著地處理突發或危機狀況。
		作業分析	分析產品需求，以匯出新的作業設計。
	分析 推理	演繹性推理	應用一般性規則找出特定問題的合理答案。
		歸納性推理	連結片段訊息以發展出普遍性規則、整體性理解或結論。
		分析系統運作	分析系統的理想運作機轉以及影響其運作之條件、操作及情境。
		評估系統成效	確認達成系統目標之成效指標以及所需改善行動。
	批判 學習	積極學習與應用	學習與應用新資訊來解決問題或做決定。
		監控表現	評估自己、他人或組織的表現，以便加以改善或更正。
		策略性學習	選用適當的方法和程式，以學習或教導新事物。
		批判性思考	透過邏輯與推理來探究各種問題解決之道的優劣。
A 創造／藝術型	創造 體驗	體驗美感	欣賞與感受事物之美。
		敏銳感受媒材	敏銳而豐富地感受語文、聲音、旋律、顏色、圖像、動作。
		創意表達	以有創意和美感的方式表達情感、理念或意境。
S	表	閱讀理解	掌握工作或學習相關文件的內涵。

助人 / 社會型	達 教 導	口語理解	透過聆聽與發問來掌握別人所說的重點。
		文字表達	透過編撰文稿提供適合他人需要或期待的訊息或作品。
		口語表達	透過口語陳述有效傳遞資訊或達到溝通目的。
		覺察與理解他人	注意到別人的反應並瞭解其原因。
		教導他人	教導他人做事的方法。
	協 調 服 務	積極服務	積極主動尋求協助他人之道。
		包容他人	包容他人的行為與動機。
		支持他人	給予溫暖、關懷、支持、鼓舞。
		協調團隊活動	協調團隊成員工作以共同完成任務。
E 管 理 / 企 業 型	創 新 管 理	創新行事	以有創意的、不尋常的方式做事。
		管理財務資源	規劃如何使用金錢並評估其績效。
		管理人力資源	進行組織員工的招募、甄選、啟發、激勵、調度，使之適才適所。
	領 導 調 解	影響他人	影響別人的心意、想法或行動。
		調解分歧衝突	調解人們的抱怨、分歧和衝突。
		號召領導	號召他人共同追求願景。
C 執 行 / 事 務 型	配 合 執 行	規劃執行細節	規劃完成任務之細部目標和行動步驟。
		適應組織	瞭解與融入組織生態與運作。
		配合他人行動	調整行動以配合別人情況或要求來完成任務。
		管理時間資源	管理自己與他人的時間資源。
	控 管 產 品	管理物資資源	根據需要規劃使用物料、器材設備等資源。
		品管分析	檢測產品、服務或程式之品質或表現。
		技術設計	針對各種目的設計或調整設備與技術。
		撰寫程式	針對各種目的設計電腦程式。

L13-乙 3 附錄 2

六型人物或圖像說明

R 阿基師：吃苦當吃補

在廚藝這一行，即使到今天，都還是非常講究「師徒制」的傳承，一個學徒跟著一個大廚，入行的起步工作，都是從「跑腿」、「打雜」開始。當其他廚師爭先成為大廚的助手，想盡辦法往上爬時，阿基師會主動去煮 70、80 人的員工餐，既使如此，他也樂在其中。「你要自己主動多做，讓師傅喜歡你，才會願意給你機會，」阿基師說。學廚藝的辛苦點滴在心頭，吃苦當吃補，「人家肯收你就不錯了，哪還敢有的沒有的抱怨呢？」

取自：

<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5030540&page=1>

(親子天下雜誌—阿基師：身段柔軟熬出一片天)

<http://ge.cycu.edu.tw/icharacter/index.php/app/week/12/1>

http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=1444212

I 柯南：擅長推理

《名偵探柯南》，是日本一部以偵探推理情節為主題的漫畫作品。

江戶川柯南即工藤新一，是一位能相當機伶的向上青年。能文能武、擅長推理。他個性正直、冷靜、熱血、堅強（從未因任何原因流淚、哭泣或放棄努力）的人，雖然是理性派、擅長推理，但也好出風頭、有自信、擅長用變聲器的演技、一衝動就不顧危險，協助警方偵破許多不可思議的謀殺案件。

雖然他是一位聰明的高中生，但是因為一次的調查事件，因為被黑暗組織意外發現而被灌藥縮小，因此外表看起來是小學生，為了隱藏真實身分且將黑暗組織繩之以法，便以江戶川柯南之名寄住在青梅竹馬的毛利蘭家。協助其叔叔毛利小五郎偵破案件，每次的精彩機智交鋒都是柯南死忠影迷最喜愛的橋段，撲朔迷離的劇情，讓觀眾都能深刻感受熱血沸騰的緊張，也是柯南這個擅長推理角色讓人著迷的地方。

取自：

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%90%8D%E4%BE%A6%E6%8E%A2%E6%9F%AF%E5%8D%97>

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%B1%9F%E6%88%B7%E5%B7%9D%E6%9F%AF%E5%8D%97>

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%90%8D%E4%BE%A6%E6%8E%A2%E6%9F%AF%E5%8D%97>

<http://www.baike.com/wiki/%E6%B1%9F%E6%88%B7%E5%B7%9D%E6%9F%AF%E5%8D%97>

A 五月天：演出要比誰都精彩

臺灣藝人能紅遍全世界的沒有幾個，其中有一個就是五月天。現在是世界天團的五月天為了實現理想，在成名前會把握每一個被瑪莎形容為「難以理解的演出機會」。例如曾經有一家炸雞店開幕，想要請樂團來熱鬧一下，沒有舞臺也沒有酬勞，還要自己帶樂器，「但可以現場吃免費炸雞啦！」講到這一段，五個人忍不住大笑。那時光只要有張印有演出訊息的小小傳單就可以讓五月天開心半天。

曾榮獲各種音樂界的大小獎項，出道十年出了七張專輯和近百首歌曲，五月天也曾面對突破瓶頸的困境。阿信認為：創作百分之九十九都是瓶頸，因為創作是你盡了一百分努力，最後才會有一分成果，」所以阿信寫歌詞，寫一百句大約只能用一句，「所以每完成一句歌詞，我就要面對九十九句的失敗。」而他們的成功就是來自許多失敗的累積和不放棄的堅持！

取自：

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

（親子天下雜誌－五月天：我們的成功，是失敗的累積）

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

S 哆啦 A 夢：善良救主

《哆啦 A 夢》是日本漫畫作品中的角色，是一隻來自 22 世紀的貓型機器人，受原主人野比世修的託付，回到 20 世紀，幫助世修的高祖父野比大雄。

大雄永遠長不大，總是依賴著別人，甚至偷機取巧、想要不勞而獲，讓多拉 A 夢很頭痛，但是因為哆啦 A 夢擁有下列優點：豐富情感（對於制式化的機器人而言）、單純、天真、無私、樂於助人、有謀略、也有領導能力，只要大雄一出狀況，他就會想方設法地幫助大雄，並趁機糾正大雄錯誤的觀念。很多時候，哆啦 A 夢原本不想要借道具給大雄，要讓大雄自己學會長大，但他心軟，但因為大雄的哀求，或是與大雄賭必輸的猜拳，最後都還是善良地借給大雄道具和幫助他。

取自：

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%93%86%E5%95%A6A%E5%A4%A2>

<http://chinesedora.com/character/doraemon.htm>

http://web2.ctsh.hcc.edu.tw/stu96/s9611221/public_html/r-1.html

E 魯夫：給予夥伴完全的自由

《ONE PIECE》（海賊王）是日本少年漫畫，描述主角魯夫想成為「海賊王」的故事。

魯夫擁有像孩子般開朗樂觀的性格，愛吃、愛熱情且善惡分明，但又時常搞不清楚狀況。魯夫為何會贏得每個人的尊敬與同伴義無反顧的追隨呢？是因為他重感情、在意朋友，也給予每個成員很堅定的「信任與接納」，甚至在成員相信自己能夠忠誠或是有能力之前，魯夫就相信他們是值得自己信任的人。魯夫對於夥伴的性格都能深刻的理解，他看穿了娜美的武裝、布愛騙人卻善良的性格，以及索隆、香吉士的「義理」信念。魯夫給予夥伴完全的自由，去發揮自己的長處以及達成自己各自的目標，從來不責怪、不質疑。

取自：

http://zh.wikipedia.org/zh-tw/ONE_PIECE

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%92%99%E5%85%B6%C2%B7D%C2%B7%E9%AD%AF%E5%A4%AB#.E5.80.8B.E6.80.A7>

<http://candicefish.pixnet.net/blog/post/2000785-%CB%99%E3%80%8A%E6%B5%B7%E8%B3%8A%E7%8E%8B%E3%80%8B%E4%B8%BB%E8%A6%81%E4%BA%BA%E7%89%A9%E4%BB%8B%E7%B4%B9>

C 照章行事

在「穿著 PARADA 的惡魔」這部片中，安德莉亞得到了百萬女孩都羨慕的時尚工作—Runway 時尚雜誌知名編輯米蘭達的私人助理。米蘭達·普瑞斯特融合專業、強悍、權謀、蠻橫、孤獨與惜才，是一個耐人尋味卻又讓人不敢恭維的一位惡魔主管。冷漠的個性和苛刻的要求為她贏得了「核武器溫特」的稱號，效率、效率、再效率的做事節奏，是米蘭達·普瑞斯特讓人感受的極端而害怕的個性。

後來，安德莉亞成功地以她聰明的頭腦，仔細積極地學習：她讓自己融入米蘭達要求的氣質和形象，在短時間裡，她學會了這一行說話的模樣身段及行事方法，穿上名牌服飾，走起路來精神奕奕。

取自：

<http://eportfolio.lib.ksu.edu.tw/~4961P032/blog?date=2009-12&node=000100007>

<http://reader.roodo.com/flyspirit/archives/4530119.html>

主題二：L2 提升優勢

單元名稱：L21-丁 1 多元學習經驗

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

王思峰(輔仁大學心理系教授)

張慈宜(輔仁大學心理系專案教師)

劉兆明(輔仁大學心理系教授)

鍾億儕(輔仁大學心理系碩班研究生)

蔡秦倫(輔仁大學心理系博班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫 (2015)。多元經驗。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫 (2016)。多元學習經驗。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2016 版)。

註：本單元原名「多元經驗」，2016 年職涯發展教材更改為「多元學習經驗」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：C1 發展學涯

摘要

【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。

【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。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☒ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地: _____		
課堂 場景 設定	1. 本教案之設計，主要以「院系獨立開設生涯課程」為其課堂場景設定，為三週次學涯發展單元之第一週次。 2. 若開設於「通識之生涯課程」者，若無適當生涯敘事文本，亦可採電影為文本，譬如宮崎駿編導之「風起」(2013 臺灣上映)。採用電影為教材，可參考本手冊「P31-戊 1 角色脫離-進入職場」單元。				
授課者	【A 設計】：無特別背景限制，只要事前願意花時間準備，院系教師、導師、學校心理師皆可。 【B 設計】：講師宜有心理或諮商背景，具大團體經驗者尤佳。				
教師 課前 準備	【A 設計】：請參見下文 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				

	【B 設計】：請參見下文 0. 教師於課前先製作「學長姐生涯敘事」文本
教學資源工具	附件一 多元經驗單元投影片。 附件二 「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業。
作業	【A 設計】之小組課前作業：「與系/校友學涯經驗相遭逢」，詳參附件二
評量方式	本單元偏重於情意性，並無對錯之別，也不宜以「分數」來進行外在驅動，建議以課堂觀察（若有作業，則含作業）為依據，挑選出表現較優者予以加分即可。
備註	本單元經歷以下研究程序： 1. 建立高教能耐發展之概念模式 2. 文獻探討後，採成人教育觀點「多元經驗」概念模式。 3. 教學行動研究，於輔仁大學心理一「大學入門」進行 B 設計之教學試驗。 4. 諮詢兩位教育專家，新增 A 設計。 5. 根據專家諮詢與教學試驗，修改為本版本。

一、附件

L21-丁 1 附件 1 多元經驗單元投影片

L21-丁 1 附件 2 「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業【A 設計】

準備報告，內容可包含：

- 有關方法：如受訪者姓名與身份、訪談時間、地點、大綱、資料整理方式等。
- 系友學涯經驗與故事：採用經驗歸類圖（類似圖 1，填入各種重要經驗）與（或）編年圖，說出系友的經驗與故事。
- 反思部分：最好能包含（1）有感觸或感覺的地方，（2）難以理解或難以進入的地方，並說明與組員討論後的想法。

L21-丁 1 附件 1

多元經驗單元投影片



多元經驗～成人教育之四類經驗



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

學習資源@高教環境

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

L21-丁 1 附件 2

「與系/校友學涯經驗相遭逢」作業【A 設計】

一、訪談大綱

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

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

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

二、訪前工作

- 小組人數 3~5 人為宜
- 目前各校系都有建置系友或校友的生涯追蹤機制，同學可向系辦或學校相關單位尋求訊息協助，請其在不違反個資法下，提供系/校友名單與其簡單生涯狀況，同學從中選擇幾位潛在人選，而後向系/校辦申請潛在名單的聯絡方式，並進行接洽其接受訪談意願。

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

三、訪後工作

1. **整理訪談文本：**先不作詮釋，盡量先忠實地呈現訪談原貌。

2. **詮釋訪談文本：**

- 以圖 1 為初步架構，嘗試將系友的經驗予以分類。
- 嘗試指明各類經驗對系友之人生與生涯的作用與影響。
- 嘗試將系友的在學與畢業後的重要經驗與事件等，依年代或年齡時間，繪成一張編年圖。接著，嘗試以說故事的方式串接起整個故事，看能不能更深入且更全觀地去理解系友的經驗與故事。
- 詮釋過程中，特別記錄下：(1)有感觸或感覺的地方，(2)難以理解或難以進入的地方，作為反思的起點，並與組員一起討論這些反思起點。

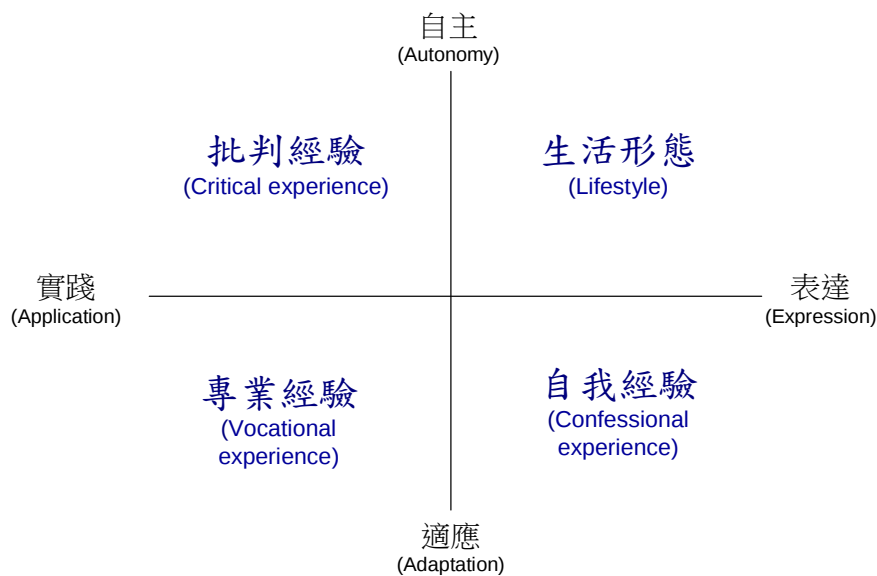


圖 1 成人教育的四類多元經驗(Usher, 2009)

3. **準備報告，**內容可包含：

- 有關方法：如受訪者姓名與身份、訪談時間、地點、大綱、資料整理方式等。

- 系友學涯經驗與故事：採用經驗歸類圖（類似圖 1，填入各種重要經驗）與（或）編年圖，說出系友的經驗與故事。
- 反思部分：最好能包含(1)有感觸或感覺的地方，(2)難以理解或難以進入的地方，並說明與組員討論後的想法。

單元名稱：L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

王思峰(輔仁大學心理系教授)

劉兆明(輔仁大學心理系教授)

林楠(輔仁大學心理系博士班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

王思峰、劉兆明、林楠 (2015)。看見變化的樣子。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

王思峰、劉兆明、林楠 (2016)。提升才幹之道_看見變化。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2016 版)。

註：本單元原名「看見變化的樣子」，2016 年職涯發展教材更改為「提升才幹之道_看見變化」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：C1 發展學涯

摘要

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。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢		L2 提升優勢	
		☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☒ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌	P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____		
課堂場景設定	在電腦教室上課，為能確保每位學生能夠跟上，需要有廣播系統，以便切換畫面做必要引導與示範。此外，授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。				
授課者	1. 本單元主要以「院系獨立開設生涯課程」為其課堂場景設定，為 103 年版教材三週次「學涯籌畫」單元之第一週次。 2. 若開設於「通識之生涯課程」者，則需以下調整： • 在製作附件二討論單時，可將所有知識與技能都附上，讓各小組先以附件一自行勾選比較重要的項目，而後以附件二進行討論。 • 在分組時，盡量將同類系所學生分在同一小組。 • 在時間配置上，可增加「4. 教師進行總結」的時間，多介紹「memo4 學生與				

	教師可進一步使用之資源」內容。
教師 課前 準備	院系開課：以院系教師為優先，因其能更精準地選擇該系的重要知能、更精確地說明與討論該系之學習進展、以及此進展與該系課程與資源間的關連。 通識開課：不限，但建議教師能多善用「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。
教學 資源 工具	1. 事前閱讀本教案。 2. 教師在課前先以附件一為輔助，選擇出對貴系是重要的知識與技能。然後，再從中選擇最重要的 3~7 個知識與技能，製作成如附件二之「討論單」。 3. 調整主投影片，以前一步驟選擇的貴系知識與技能，替換第五與第六張投影片，也可進一步調整第八~第十張投影片。
作業	1. 投影片主檔（ppt 檔）。 2. 附件一 知識技能盤點表（本文件）。 3. 附件二 討論單示意與其製作（本文件）。 4. 附件三 方便製作附件二之檔案（ppt 檔，分為附件三 A 與三 B 兩個檔案，詳可參附件二說明）。 5. 輔仁大學 CVHS 系統：詳參「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。 6. 彰師大 CCN 系統：詳參「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。 7. O*NET 系統：詳參「memo4 學生與教師可進一步使用之資源」。
評量 方式	課前作業：請同學先行了解貴系之課程地圖。
備註	教師可根據同學在分組討論與報告之表現，進行評量。
	本單元經歷以下研究程序： 1. 建立高教能耐發展之概念模式。 2. 實徵數據檢驗，採某校系進行個案研究，確認概念可行性、工具有效性與因果邏輯性。 3. 諮詢兩位教育專家，請其以教學理論來評論與改進初稿。 4. 教學試驗，於輔仁大學心理一「大學入門」進行教學試驗。 5. 根據專家諮詢與教學試驗，修改為本版本。

一、附件

L22-1-丁 2 附件 1 知識與技能盤點表

L22-1-丁 2 附件 2 討論單示意與其製作

L22-1-丁 2 附件 3 方便製作附件 2 之檔案(ppt 檔,分為附件 3A 與 3B 兩個檔案,
詳可參附件 2 說明)

L22-1-丁 2 附件 1

知識與技能盤點表

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

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

類別	代碼	名稱	定義	選擇
技能	S02	積極傾聽	當他人說話時能注意聆聽，了解重點並適時發問	
技能	S03	文字表達	透過書寫和他人達到有效溝通	
技能	S04	口語表達	透過口語有效的傳達訊息	
技能	S05	數學	用數學解決問題	
技能	S06	科學	運用科學規則和方法解決問題	
技能	S07	批判思考	運用邏輯與推理，評價不同觀點、方案與取向的優缺點	
技能	S08	主動學習	主動了解某些新資訊在解決問題或做決策時的用途	
技能	S09	學習策略	當學習或教導新事物時，選擇適當的方法和程序	
技能	S10	監督	監督與評估自己、他人或組織的表現，以提出改善的方案	
技能	S11	人際覺察	察覺他人的反應並理解其原因	
技能	S12	合作	為完成任務，在團隊中調整自己以配合他人行動	
技能	S13	說服	說服他人改變想法或行為	
技能	S14	協調	在討論會議中，協商各種不同意見使大家達到共識	
技能	S15	教導	教導或指導他人	
技能	S16	服務導向	主動察覺並幫助他人	
技能	S17	解決複雜問題	針對複雜問題認定其性質，搜尋並整理相關資料，發展與評估可行方案並付諸執行	
技能	S18	作業分析	分析需求，規劃出新的作業程序	
技能	S19	技術設計	調整或改進現有設備與技術，以滿足使用者的需求	
技能	S20	設備選用	挑選適當的工具和設備以完成工作	
技能	S21	設備安裝	安裝設備、機器、線路或程式	
技能	S22	程式撰寫	撰寫電腦程式	
技能	S23	設備監控	監控儀錶或其他指標，使設備正常運作	
技能	S24	儀器操控	操作、控制儀器或系統的運作	
技能	S25	設備保養	為器材進行週期性的保養	
技能	S26	偵除錯誤	發現操作錯誤的原因，並解決問題	
技能	S27	維修	使用適當的工具維修機器或系統	
技能	S28	品質管理分析	透過檢測，評估產品、服務或程序的品質	
技能	S29	判斷和決策	從成本與利益的觀點判斷出最佳的方案	

類別	代碼	名稱	定義	選擇
技能	S30	系統分析	確定社會系統或技術系統的運作機制及環境因素對成果的影響	
技能	S31	系統評估	評估社會系統或技術系統之效能、問題與矯正方向	
技能	S32	管理時間資源	安排自己與他人的時間	
技能	S33	管理財務資源	管理金錢支出效率與帳務管控	
技能	S34	管理實體性資源	管理並恰當使用儀器設備和材料	
技能	S35	管理人力資源	激勵、調度他人工作，使成員適才適所	
技能	S36	創意力	能流暢地進行分殊思考、產生點子之認知能力	
技能	S37	原創力	在面對特定領域、真實情境或實際問題時，能提出新穎與原創方案之認知能力	
技能	S38	彈性應變/適應	在多變環境中，能開放地面對不確定與模糊之心理能力	
技能	S39	壓力調適	在壓力情境下，能有效且平靜地與壓力源共處之心理能力	
技能	S40	主動任事	能主動迎接挑戰與責任、慣於積極任事的心理能力	
技能	S41	追求卓越	能自我挑戰地設定合理目標、且能努力以赴之心理能力	
技能	S42	韌性堅持	面對困難時能韌性地堅持以對之心理能力	

註 1：知識與技能來自美國勞工部職業訊息網站 O*NET

(<http://www.onetonline.org/>)，您亦可在輔仁大學 CVHS

(<http://www.cvhs.fju.edu.tw>)或彰師大 CCN

(<http://careering.heart.net.tw/>)中進行查詢與使用。CCN 可自行註冊，CVHS 的登入方式有二：

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

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

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

註 3：O*NET 技能描述子分為七大類與 35 項技能，在知識經濟時代中，人們需要獲取與運用知識等兩類基本技能(basic skills)：(1)**獲取知識技能**(content skills)，包含(S1~S6)：語文理解、傾聽、文字表達、口語表達、數學、科學六項技能，(2)**運用知識技能**(process skills)，包含

(S7-S10)：批判思考、主動學習、學習策略、監控四項技能。這兩項技能大抵與學術技能(academic skill)有高交集。後五類技能則是以系統理論來構思列舉的：組織是一種社會技術系統，故需社會性技能、以及複雜問題解決與技術性技能兩類技術技能，以及兩種系統跨功能(cross function)的系統思考技能、資源管理技能：(3)**社會性技能**(social skills)，包含(S11~S16)：社會覺察、合作、說服、協調、教導、服務導向六項技能。(4)**複雜問題解決技能**(complex problem solving skills)，原發展時將複雜問題解決拆解成八項技能，最後整併成「解決複雜問題」一項(S17)。(5)**技術性技能**(technical skills)，過去文獻皆缺乏對此類技能之論述，Mumford et al(1999)為首次論述者，包含(S18~S28)：作業分析、技術設計、設備選用、設備安裝、程式撰寫、設備監控、儀器操控、設備保養、疑難排解、維修、品質管理分析等 11 項技能。(6)**系統思考技能**(systems skills)，由原本發展時的六項技能，整併成三項(S29~S31)：判斷和決策、系統分析、系統評估技能。(7)**資源管理技能**(resource management skills)，包含(S32~S35)：管理時間資源、管理財務資源、管理實體性資源、管理人力資源四項技能。

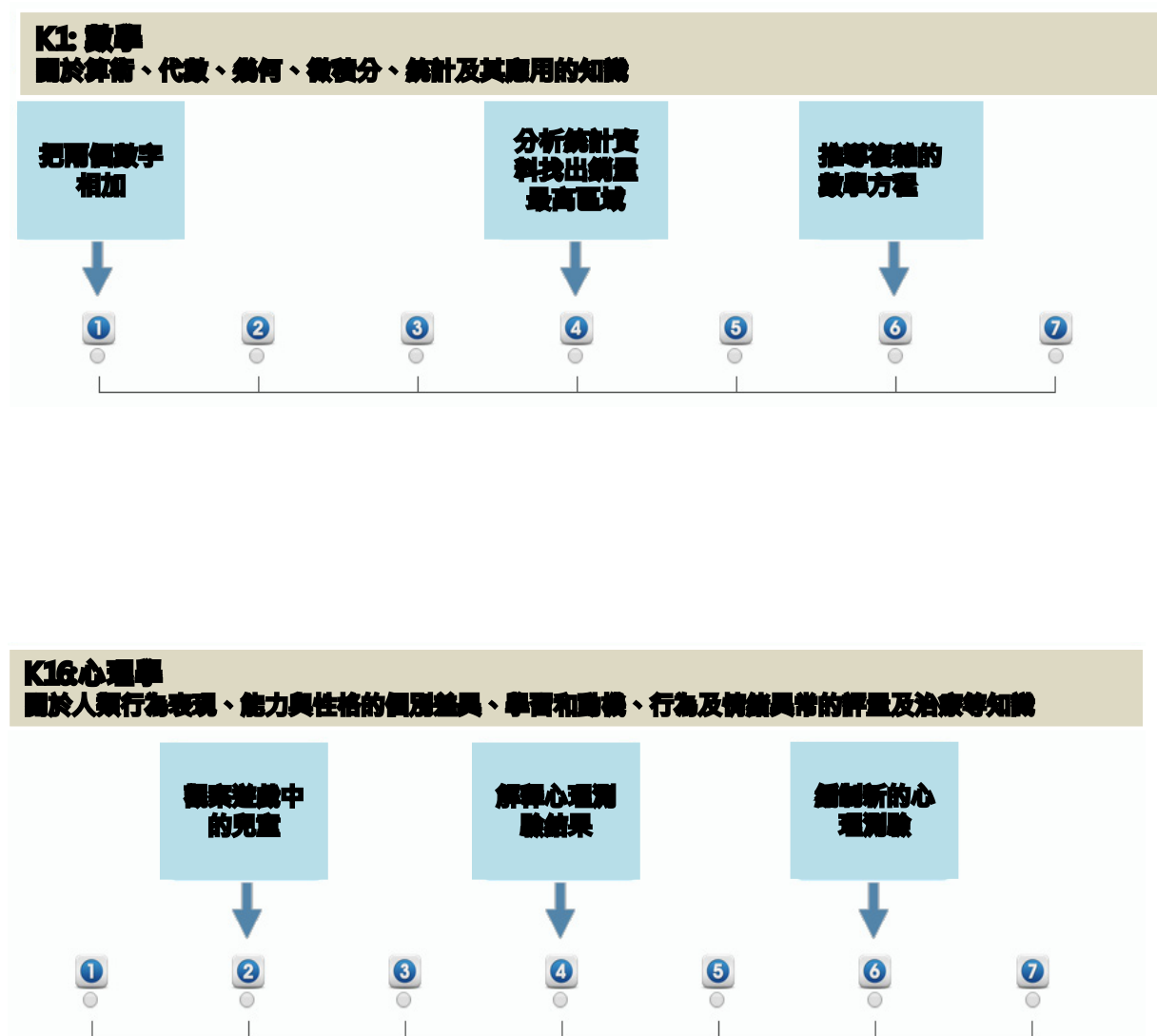
L22-1-丁 2 附件 2

討論單示意與其製作

由於本討論單的題項，各系會有相當差異，故需要您自行製作。製作步驟如下：

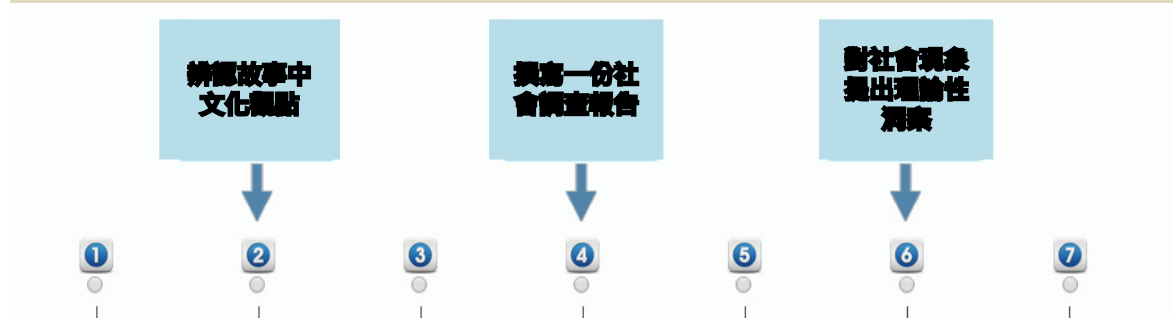
1. 先由附件 1 知識技能盤點表中，選擇出對貴系是重要的知識與技能。然後，再從中選擇最重要的 3~7 個知識與技能。
2. 由附件三的 ppt 檔案，找出步驟 1 的知識與技能，將整張投影片複製至本 word 檔，即可製作出討論單第一部份。其中，附件 3A 包含 K01~K33、S18~S28、S36~S42；附件 3B 則包含 S1~S17、S29~S35。

第一部分 知識與技能之學習進展～大一入學&大四畢業（示意）



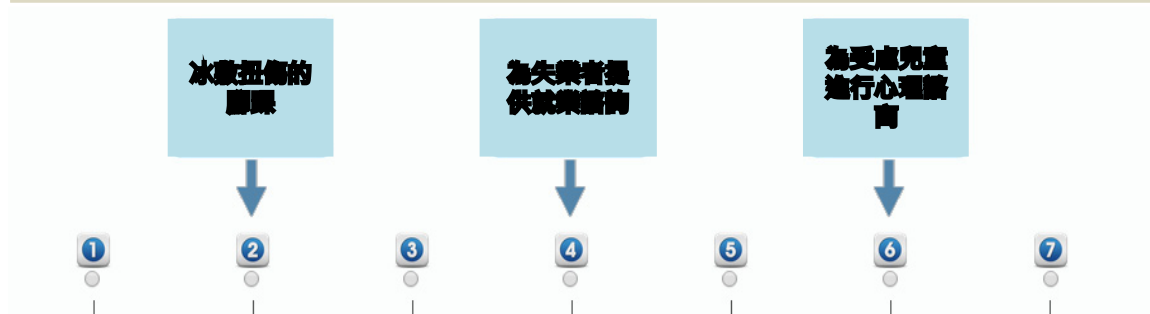
K17:社會學與人類學

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



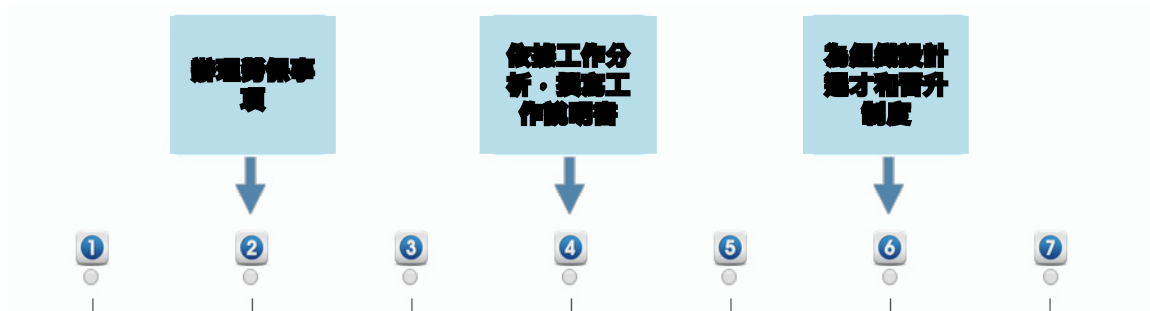
K19:治療與諮詢

關於身心功能失常的診斷、治療及復健的原則、方法和程序，及生涯諮詢與輔導等知識



K22:人力資源

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



第二部分 知識與技能之進展剖面整理圖

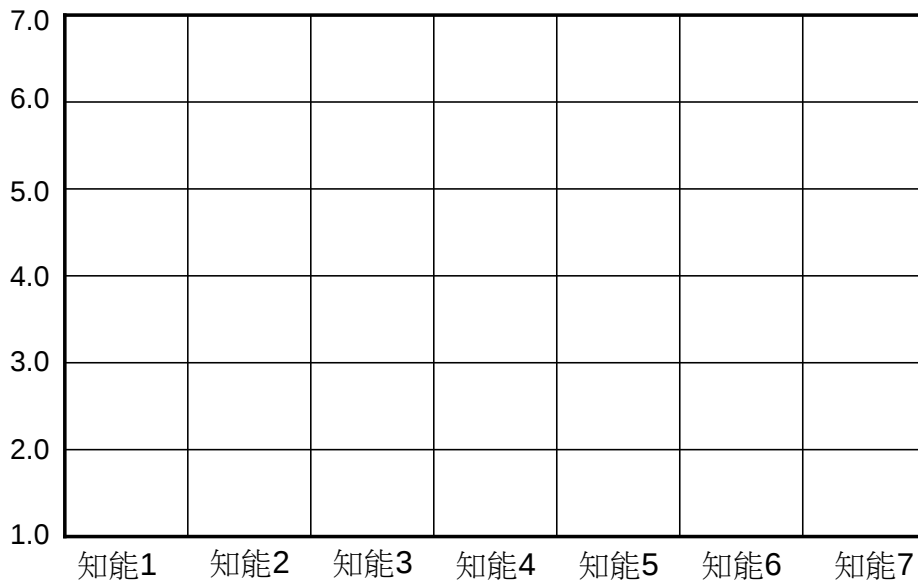
請將第一部份之大一入學&大四畢業之知能水準，點在下圖，請連成兩條剖面。而後思考與討論以下提問：

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

(2)造成此學習進展之來源或原因是什麼？您可拿著本系的課程地圖輔助您思考。

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

知能水準



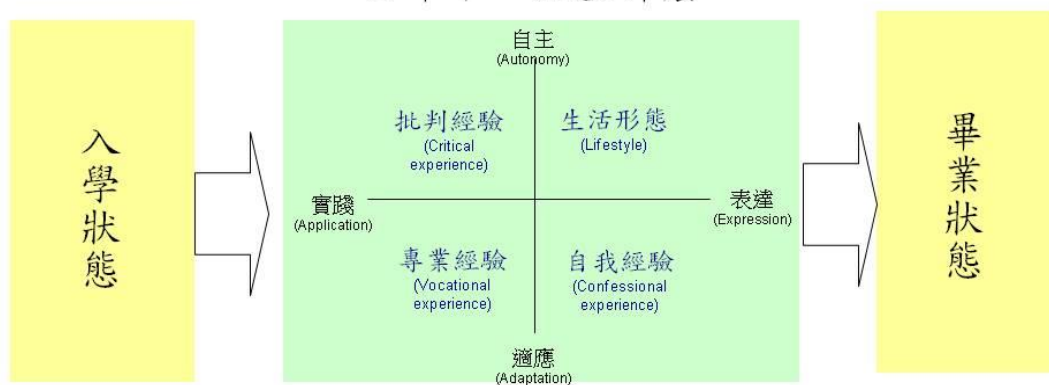
第三部分 本系課程地圖（請任課教師提供）

學涯發展(二) 看見變化的樣子

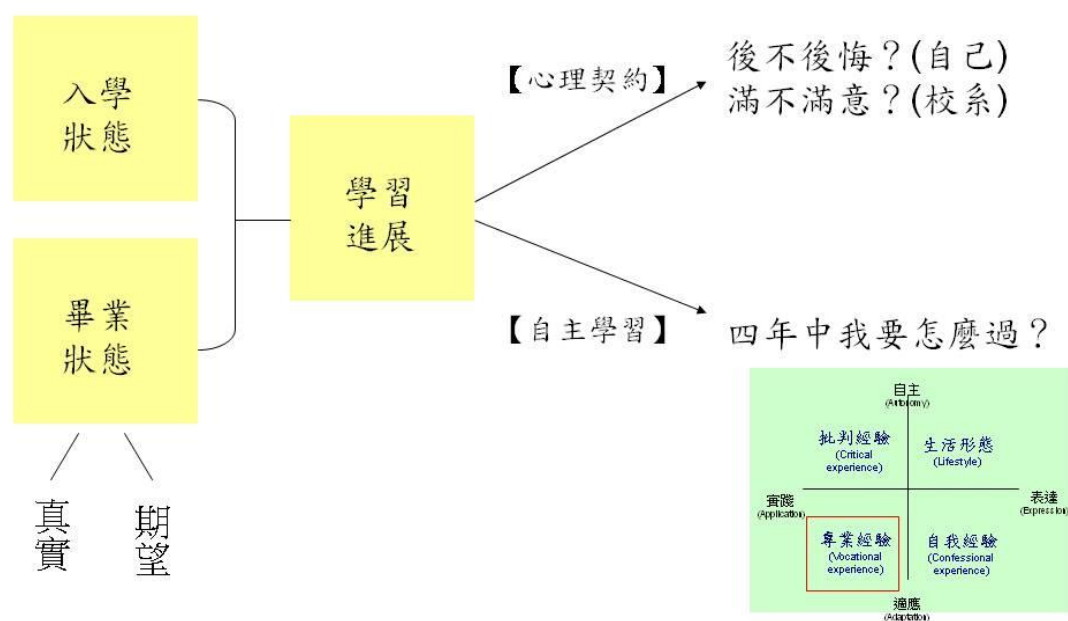
看見變化的樣子

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

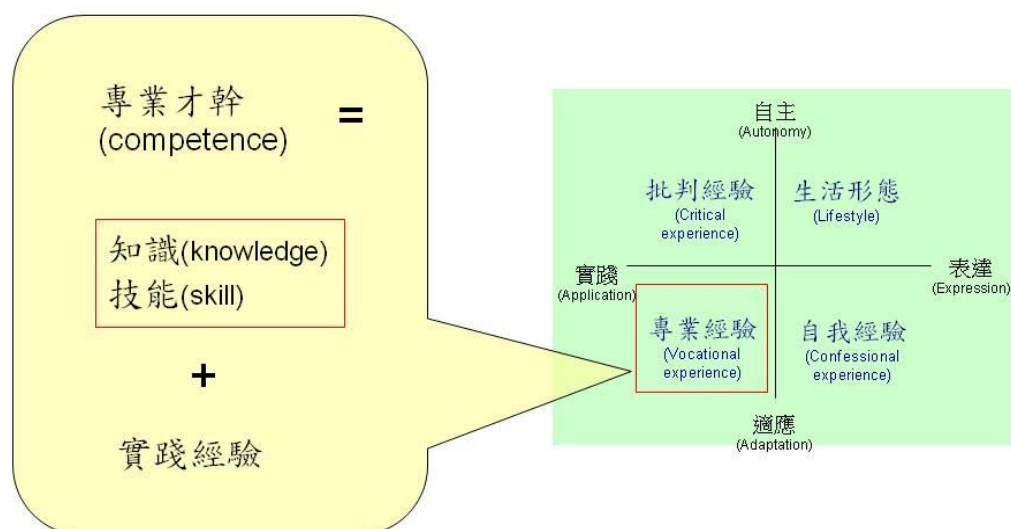
四年中，經歷什麼



為何需要了解學習進展？



今天聚焦於...

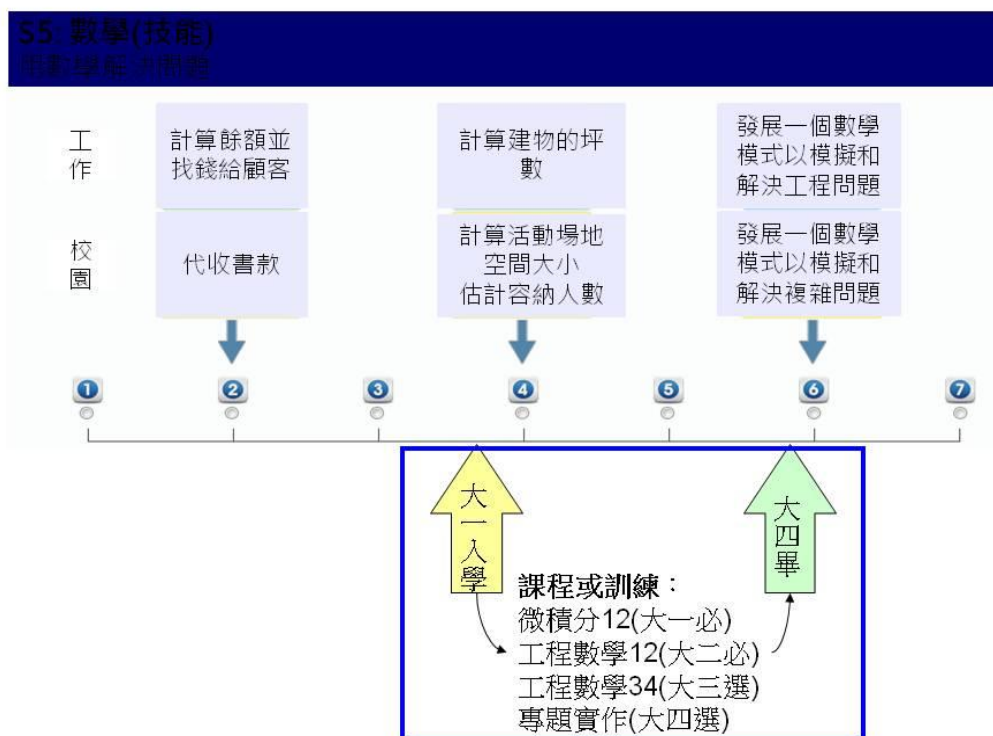


第一個知能項目討論（示範用）



Ps.其他知能項目內容，可由附件二A與二B之ppt檔獲得

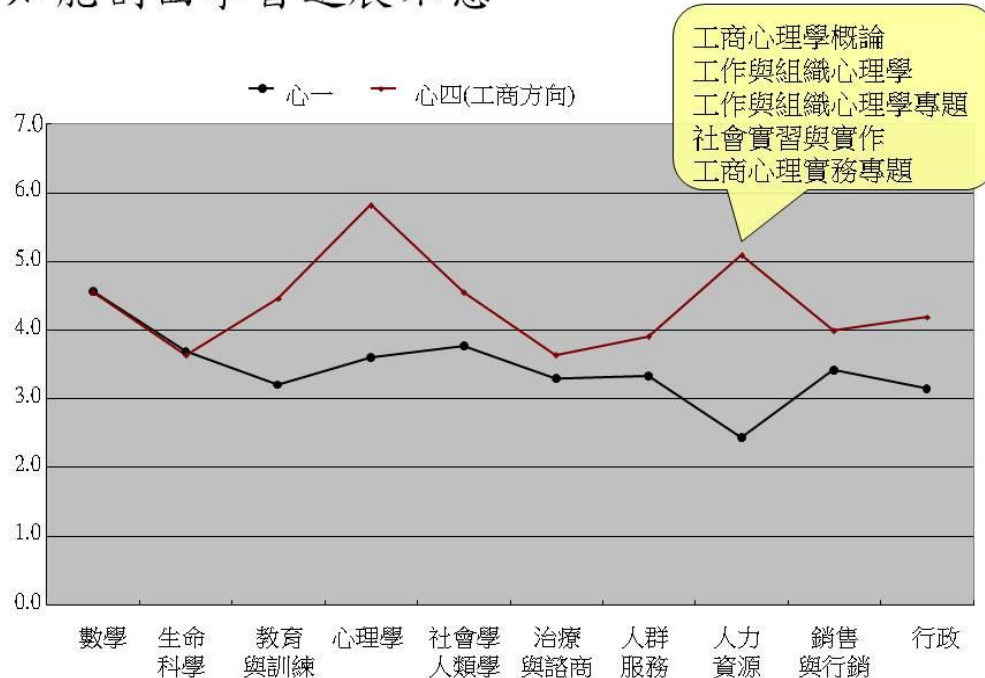
第一個知能項目討論與產出格式（示範用）



討論綱要

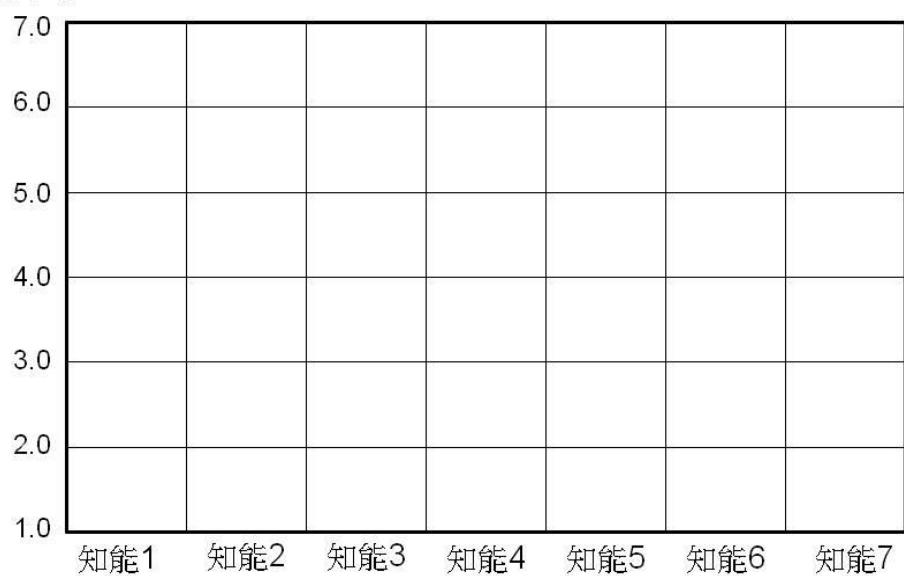
- 若以討論單的幾個知能項目為表達工具，本系由大一入學到大四畢業之學習進展樣貌為何？大四所達成的水準狀態是否合理？是否足夠？
- 造成此學習進展之來源或原因是什麼？您可拿著本系的課程地圖輔助您思考。
- 整體而言，這些知能項目彼此間的關係是什麼？譬如，那些是基礎，那些是應用，是金字塔性的關係或樣貌？或是彼此平行的關係或樣貌？或是像樹幹一樣，先有主幹、再分成枝幹的關係或樣貌？

知能剖面學習進展示意

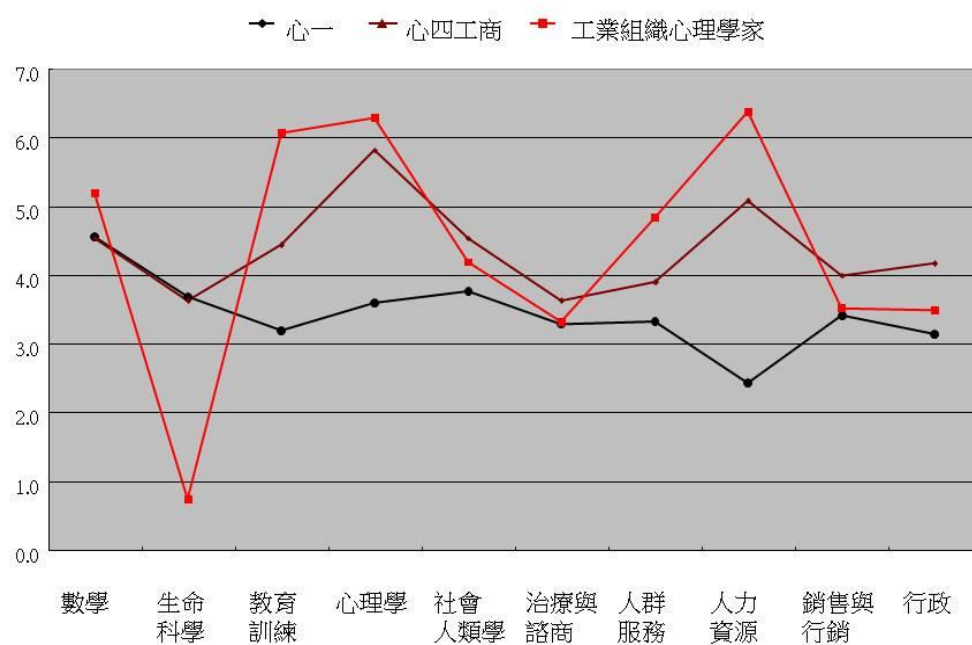


討論單第二部分

知能水準



與生涯之關連例



單元名稱：L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

蔡秦倫(輔仁大學職涯發展與就業服務組督導)

王思峰(輔仁大學心理系教授)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

蔡秦倫、王思峰 (2015)。提升才幹之道_學習策略。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

蔡秦倫、王思峰 (2016)。學用關係與學習策略。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津(主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材(2016 版)。

註：本單元原名「學用關係與學習策略」，2016 年職涯發展教材更改為「提升才幹之道_學習策略」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：B4 學職信念

摘要

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。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☒ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室（講臺需有連上 www 之電腦&投影機） ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____		
課堂 場景 設定	1. 本教案並無「院系獨立開設生涯課程」或「通識之生涯課程」之差別 2. 本單元亦可採融入式設計，譬如導師時間。				
授課者	1. 因涉及心理測驗，講師宜有心理或諮商背景。 2. 院系導師若願意自我進修，接受適當培訓，亦可帶領本單元。				
教師 課前 準備	請教師先行上機（CVHS-能耐發展模組-高教生涯信念量表），完成附件一課前學習單。				
教學 資源 工具	1. CVHS-能耐發展模組-高教生涯信念量表 2. 本單元 PPT 3. 課前學習單（附件一）				

作業	課前作業：學生於課前施測高教生涯信念量表，並於完成課前學習單（附件一）。
評量方式	建議以作業與課堂表現，作為評量依據。
備註	本單元經歷以下研究程序： 1. 建立高教能耐發展模式之調節模式。 2. 以 CVHS 累積資料，進行實徵研究。 3. 根據實徵研究，調整 CVHS（高教生涯信念量表與系統報表）。 4. 諮詢兩位教育專家，請其以教學理論來評論與改進初稿。 5. 教學試驗，於輔仁大學心理一「大學入門」進行教學試驗。 6. 根據專家諮詢與教學試驗，修改為本版本。

L21-丁 3 附件 1

課前學習單

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

CVHS 網址：<http://www.cvhs.fju.edu.tw/>

- 採跨校無線漫遊帳號及密碼，即可登入（可詢問各校資訊中心）
- 訪客帳號：guest1, guest2, …, guest50，密碼 0000

1. 請填寫以下學習單

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

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

2. 請列印出如下圖報表，並印出紙本，帶到課堂。

生涯與就業協助系統(Career & Vocational Helping System) Version 3 [正體中文 | English]

056393 | 我的職業藍(4) | 登出

關於我們 瞭解學系 生涯探索 能耐發展 學職轉換

使用指南 所學即所用 所用即所學 需要協助 進一步資源：課程查詢 進一步資源：技能評量

高教生涯信念量表 CB-HEE

信念組合 信念調整 友善列印

題組	A題項	階段二 計分 ^a	階段一 單項評項	階段二 計分 ^b	B題項
知識性質	反映真相真理知識	0		1	實際應用的知識
教育旨趣	分析與創造思考	0		0.5	面對社會應用
學習方式	掌握原理原則	0		0.5	結合實務應用
生涯信念 ^c	博雅信念	0		0.625	實用信念
學歷作用	學歷為敲門磚， 成功與否仍看未來造化	0.5		0	學歷為入門門檻， 專業生涯的必要條件
學職關係	組織選才最重視一般能力與態度， 在校唸什麼並非關鍵	1		0	組織選才最重視專業知識與技能， 主副修領域是重要的
就業力	活到老學到老， 讓自己不會被淘汰	0.5		0	專業證照與資格考試， 特別是國家認可的
求職要件	彈性與機緣是最關鍵的	1		0	資格與證照是最關鍵的
職涯信念 ^d	適應取向	0.75		0	資格取向

評量時間：2013/10/14 下午 02:52:02

^a 當A題項>B題項時，計分為1；若A題項=B題項，且填答階段二案主選A題項，則計分為0.5；餘則為0。

^b 當A題項<B題項時，計分為1；若A題項=B題項，且填答階段二案主選B題項，則計分為0.5；餘則為0。

^c 當博雅信念>實用信念，則側重於博雅信念；博雅信念<實用信念，則側重於實用信念；若二者相等，則無側重。

^d 當適應取向>資格取向，則側重於適應取向；適應取向<資格取向，則側重於資格取向；若二者相等，則無側重。

信念調整

實徵資料顯示（2013），在目前環境中，由於機會結構比以往來得糟，同學較傾向於採「實用信念+適應取向」這樣的組合，但這樣的組合並不一定有利。大學四年中，學系主修必然是您投入時間精力最高之處，迴歸分析顯示，假如要讓「主修對生涯有幫助」（依變項），那麼：(1)您愈是採「博雅信念~真正致力於求知、思維與吃透原理」，那麼您愈會覺得「主修對您的生涯有幫助」。亦即，所學即所用，所學一定會有用！只是看您有無吃透、會不會

列印報表示意圖

單元名稱：L23-乙 5 檢視今日學習

修訂日期：2016. 3. 20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：

洪雅鳳(臺中教育大學諮商與應用心理學系助理教授)

吳淑禎(臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長)

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

洪雅鳳、吳淑禎、劉淑慧(2014)。檢視今日學習。載於華人生涯研究中心(主編)，
系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」
按鈕便可進行課程學習。

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習。

◎對應單元：D3 管理時間

摘要

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 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☒ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地：_____			
課堂場景設定	體驗性活動、創作、對話與反思。					
授課者	最好能由學輔人員或具備生涯輔導知能者協同教學。本次課堂焦點在當前生活的檢核，及其與前四次單元探討所開展出來的理想職業做連結，會有較多自我對話及小組激盪(提問和回應)來協助學生做自我整理，授課者需對團體動力及學生生活經驗有較高的專業經驗及引導與連結能力，以協助學生從多元角度，尤其是從正向鼓勵、賦權的角度進行對話。					
教師課前準備	教師對於興趣類型、價值觀類別、CCN 技能類別要能熟悉，以回應學生可能的提問。					

教學資源工具	1. 「人的一生」影片來源： http://www.youtube.com/watch?v=g9u-0LJmjHs 2. 需備有輕柔音樂，在帶最後引導想像活動時可用。 3. 沿用單元乙 1 至乙 4 的各項表格，請同學務必帶來。 4. 需準備便利貼 1 疊/人，以及 A4 空白紙 2 張/人。
作業	課前作業： 課後作業：
評量方式	1. 能回應教師的提問。 2. 學生能參與小組的發言與討論。 3. 學習單的完成。
備註	1. 可與乙 1 敘說往日生涯及乙 6 統整生涯願景整合成以敘說為主的生涯探索，連結過去、現在及未來。 2. 可與丁 3 學用關係與學習策略組合，探討今日學習所呈現的主要學習策略。 3. 可與己 22 清點生涯資產組合，瞭解今日學習展現哪些個人優勢與資產。

L23-乙 5 附件 1

我的生活餡餅圖

餡餅命名	喜歡	不喜歡	學到的技能或精進的能力

L23-乙 5 附件 2

我的生活餡餅圖範例

餡餅命名	喜歡	不喜歡	學到的技能或精進的能力
上課	和同學相處 演練 學到新知識	有時候很無聊 很累的時候 還是要去上課	執行能力、配合度、吸收新知
系上活動	一起討論、做事	意見不合會起爭執	溝通技巧、執行能力、規劃能力、創新、應變能力
運動	流汗、充實自己的感覺	沒做好暖身會受傷	身體柔軟度、肌耐力、體能提升、忍耐力
和家人相處	聊天、關心彼此	被爸媽問功課	口語表達能力
火鍋店打工	認識新的人 看到很多奇怪的客人	遇到奧客 遇到討厭的同事	包容力、配合度、執行能力、應變能力
休閒娛樂	美食、玩樂 打遊戲 發掘新事物	花錢	規劃金錢、規劃能力、行動力

故事敘說

● 上課：

和同學相處、演練、學到新知識（和同學相處很快樂，我喜歡跟同學聊天、分享生活；演練會讓我覺得在腦中的知識可以實際運用在生活中，這會讓我的自信心上升；學到新知識跟演練的原因差不多，學到新知識會讓我覺得人生很充實，自信心上升）；

有時候很無聊、很累的時候還是要去上課（有些課會做很多的複習，或者是我沒興趣的科目，我會覺得很無聊；有時候比較忙，就算課很有趣還是很想在家裡休息睡覺）；

執行能力、配合度、吸收新知（演練可以讓我學習到執行能力，配合度則是和同學相處和演練都可以從中習得；吸收新知則是學到新知識和演練都可以學到）。

- 系上活動：

一起討論、做事（這會讓我覺得有參與感，同進退的感覺很好）；

意見不合會起爭執（有時候很好的同學會因為意見不合而疏遠，我不喜歡這樣）；

溝通技巧、執行能力、規劃能力、創新、應變能力（討論出一個活動的計畫、流程，首先要創新，想出一個很好的點子，再來需要有良好的溝通技巧和規劃能力，辦的過程中會需要執行能力，當緊急況狀或意外發生時，會需要應變能力來應對）。
- 運動：

流汗、充實自己的感覺（我喜歡看著自己認真練習，身體變好的感覺）；

沒做好暖身會受傷（受傷就會很麻煩，但是運動本來就會有受傷的可能，這是不能避免的）；

身體柔軟度、肌耐力、體能提升、忍耐力（運動就是要訓練身體柔軟度和肌耐力，體能會隨著運動的時間而加強，有時候很累還是要撐下去，這時候我覺得可以訓練一個人的忍耐能力）。
- 和家人相處：

聊天、關心彼此（現在偶爾回家跟家人聊天，得知家人的近況，互相關心，會覺得家裡真的是我的避風港，有委屈或是難過的事我都會跟家人分享，開心的事也會跟家人分享我的喜悅）；

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

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

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

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

● 休閒娛樂：

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

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

規劃金錢、規劃能力、行動力（因為玩樂通常需要花錢，所以需要好好的規劃自己的金錢要如何分配；規劃自己要出去玩的形成需要規劃能力，還有規劃完之後要能行動，不會因為可能很累或者其他小事而放棄的行動力）。

L23-乙 5 附件 3

熱情盤點清單

Holland 興趣六型		喜歡個數	便利貼黏貼處	不喜歡數	便利貼黏貼處
實際型	實際操作、製作物品、 追求技術與方法、 喜歡平穩踏實、 擅長肢體操作與手工 技藝				
研究型	觀察思考、分析推理、 追求知識與智慧、 重視邏輯、 擅長數學與科學				
藝術型	直覺創造、美感表達、 追求美感與表達、 喜愛變化與自由、擅長 藝術與文學				
社會型	與人互動、友善協助、 追求和諧和助人、 重視人道理想、 擅長社會服務與教育				
企業型	組織領導、說服管理、 追求成就感與影響力、 喜歡競爭與冒險 擅長領導與行銷				
事務型	執行細節、整理文數資 料、 追求速度準確和效率、 注重安穩規律 擅長事務處理與物品 管理				

L23-乙 5 附件 4

熱情盤點範例

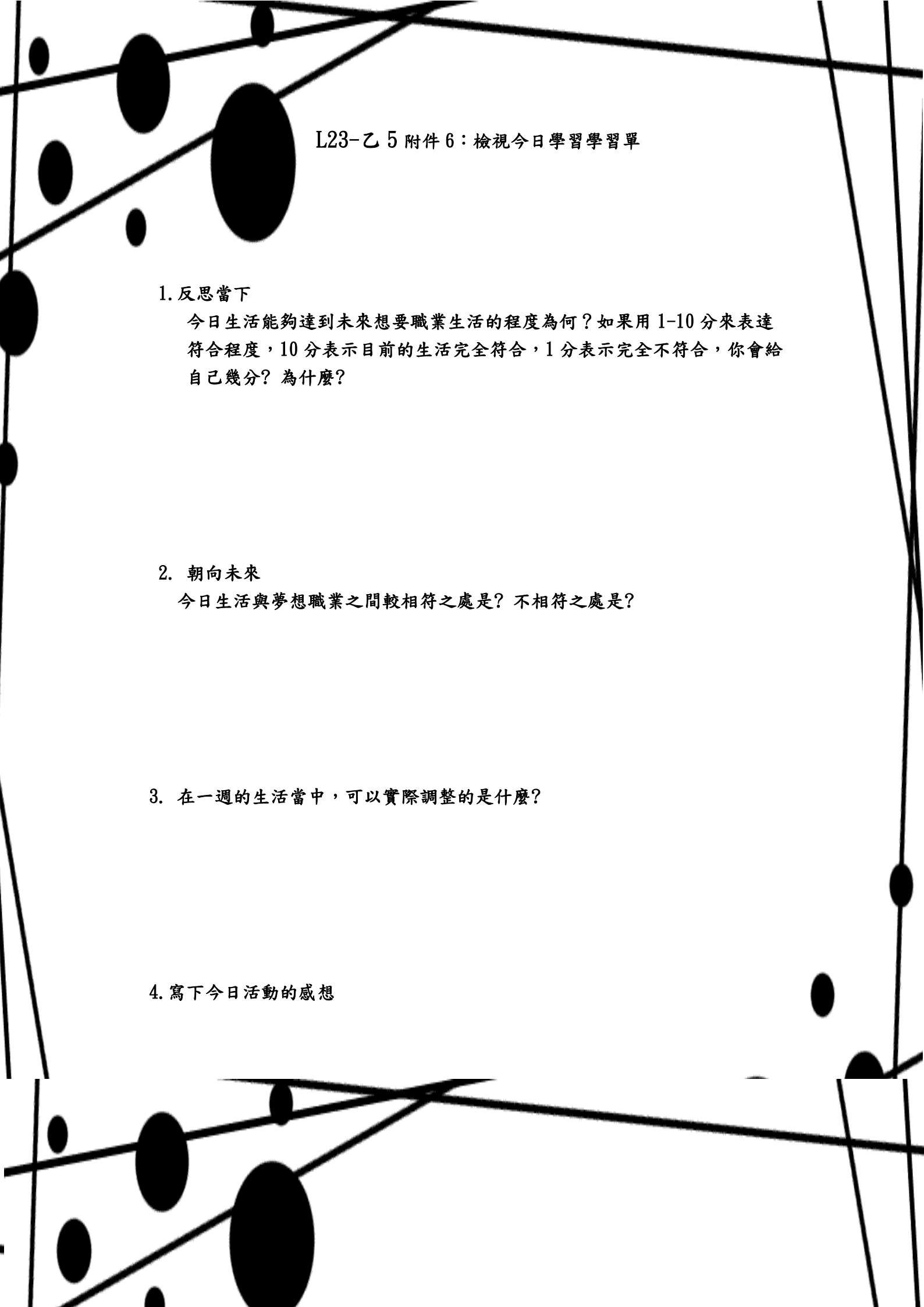
Holland 興趣六型		喜歡個數	便利貼黏貼處	不喜歡數	便利貼黏貼處
實際型	實際操作、製作物品、追求技術與方法、喜歡平穩踏實、擅長肢體操作與手工技藝	2	演練 打遊戲	2	很累的時候還是要去上課 沒做好暖身會受傷
研究型	觀察思考、分析推理、追求知識與智慧、重視邏輯、擅長數學與科學	1	一起討論、做事	1	有時候很無聊
藝術型	直覺創造、美感表達、追求美感與表達、喜愛變化與自由、擅長藝術與文學	2	美食、玩樂 發掘新事物	0	
社會型	與人互動、友善協助、追求和諧和助人、重視人道理想、擅長社會服務與教育	4	聊天、關心彼此 和同學相處 認識新的人 看到很多奇怪的客人	2	遇到討厭的同事 遇到奧客
企業型	組織領導、說服管理、追求成就感與影響力、喜歡競爭與冒險 擅長領導與行銷	0		2	意見不合會起爭執 被爸媽問功課
事務型	執行細節、整理文數資料、追求速度準確和效率、注重安穩規律 擅長事務處理與物品管理	2	學到新知識 流汗、充實自己的感覺	0	

L23-乙 5 附件 5

才幹盤點清單

6 大類	12小類	學習 個數	便利貼黏貼處
實際 ／ 實做	使用器物		
研究 ／ 求知	養護器物		
	問題解決		
	分析推理		
	批判學習		
藝術 ／ 創造	創造體驗		
社會 ／ 助人	表達教導		
	協調服務		
企業 ／ 管理	領導調解		
	創新管理		
事務 ／ 執行	配合執行		
	控管產品		

6 大 類	12小類	學 習 個 數	便利貼黏貼處
實際 / 實做	使用器物	0	
研究 / 求知	養護器物	2	應變能力 吸收新知
	問題解決		
	分析推理		
	批判學習		
藝術 / 創造	創造體驗	1	行動力
社會 / 助人	表達教導	2	口語表達能力 忍耐力
	協調服務		
企業 / 管理	領導調解	2	規劃能力 創新
	創新管理		
事務 / 執行	配合執行	4	執行能力 配合度 包容力 規劃金錢



L23-乙 5 附件 6：檢視今日學習學習單

1. 反思當下

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

2. 朝向未來

今日生活與夢想職業之間較相符之處是？不相符之處是？

3. 在一週的生活當中，可以實際調整的是什麼？

4. 寫下今日活動的感想

L23-乙 5 附件 7：檢視今日學習學習單範例

1. 反思當下

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

今日生活能夠達到未來想要職業生活的程度為何？如果用 1-10 分來表達符合程度，10 分表示目前的生活完全符合，1 分表示完全不符合，你會給自己幾分？為什麼？

未來的理想職業是電腦程式設計師，我認為達到的程度有 6 分。因為我覺得大部分的活動都是必須的，但是打工跟未來沒甚麼關聯性，另外還有一些可以改進的地方，所以我給自己六分。

2. 朝向未來

今日生活與夢想職業之間較相符之處是？不相符之處是？

相符之處是常參與系上活動，還有上課佔了很大的成分，這些都跟未來職業是有關連的；但不相符之處為火鍋店打工跟未來理想職業是沒有甚麼關聯，且無太大益處的。

3. 在一週的生活當中，可以實際調整的是什麼？

我認為我可以調整我的打工，可以改去當系上教授的助理，或是去電腦公司當工讀生，讓我自己可以更接近未來理想職業。再來，在從事某些休閒娛樂（例如玩網路遊戲）時，我可以多注意別人是如何設計出這款遊戲的，需要注意到的細節有哪些部分，逛 FB 時也可以注意他們的版面是如何設計，為何要這樣設計等等。

休閒娛樂的名稱不改，但是在娛樂的同時多注意跟未來職業有關的小細節。

4. 寫下今日活動的感想

我覺得調整過後，可以更了解電腦程式設計師或者系上的相關職業（教授助理）實際的工作內容及情況是如何，也可以在打工的過程中去省思，這樣的生活真的是我的理想嗎？還是有其他更符合我的理想的職業。並且可以學到更多可以運用在未來職業的能力，加強未來面試的履歷。休閒娛樂還是照樣從事，但是要提醒自己多注意小細節，我覺得這樣會對於程式設計的概念更佳的完善，也不用花費多餘的時間，是一舉兩得的好方法。

今天的活動讓我更了解自己現在可以做些甚麼來達成未來理想職業。

主軸二：P 職涯進路準備

主題三：P1 體察職業運作

單元名稱：P11-丙 1 職業視窗六宮格

本單元設計者為：

辛宜津(正修科技大學幼保系教授)

吳秉衡(正修科技大學學務處學輔中心心理師)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

辛宜津、吳秉衡(2016)。職業視窗六宮格。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津(主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材(2016版)。

註：本單元原名「工作視窗六宮格」，2016年職涯發展教材更改為「職業視窗六宮格」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：C2 開展職涯

摘要

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

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 P22 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產 L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☒ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌 P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷 P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動 A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /或 A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地：_____
課堂場景設定	1. 同學 6 人為 1 組(延續上一單元分組)，以小組方式進行。 2. 電腦教室。 3. 或每組一臺可上網之筆電或平板裝置。		
授課者	1. 具備生涯輔導知能之一般教師。 2. 熟悉 Chinese Career Net (CCN) 網站內容。 3. 熟悉推薦公民營人力銀行網站。		
教師課前準備	1. 蒐集科系代表性工作職稱。 2. 熟悉 http://www.uthinkido.tw/ 網站操作方式。 3. 運用 http://www.uthinkido.tw/ 網站製作六宮格範例圖。		
教學資源	引用 L12-乙 2 單元、L13-乙 3 單元所完成的【才幹優勢學習單】		

工具	
作業	課後作業：應用 CCN 平臺以及人力銀行網站，完成學習單填寫。
評量 方式	1. 能回應教師的提問。 2. 學生能參與完成小組的圖像作業與討論。 3. 學習單的完成。
備註	

P11-丙 1 附件 1

「職業視窗六宮格」學習單

■ 代表職業：_____

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

P11-丙 1 附件 2

「六宮格 × 職業世界大探索」學習單 Part 1

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

「六宮格 × 職業世界大探索」學習單 Part 2

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

單元名稱：P12-丙 2 職涯焦點人物誌

本單元設計者：

辛宜津(正修科技大學幼保系教授)

楊曜瑗(正修科技大學學務處學輔中心心理師)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

辛宜津、楊曜瑗(2016)。職涯焦點人物誌。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津(主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材(2016版)。

註：本單元原名「職業訪談報告」，2016年職涯發展教材更改為「職涯焦點人物誌」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：C2 開展職涯

摘要

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

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢		L2 提升優勢	
		☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☒ P12-丙 2 職涯焦點人物誌	P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/或 A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地: _____		
課堂場景設定	1. 本單元課程建議運用結合系職涯週活動，邀請校友或業師到校座談參與課程。 2. 引進實務界師資實施協同教學，提供產業最新發展與實務知識，協助開拓學生的生涯發展視野，系也可藉此校友業師座談機會，進行系發展定向核心能力與本位課程建議。 3. 一般教室布置將前方講臺擺設 2 個對談座位。				
授課者	一般授課教師（擔任引言人角色），事先邀約該科系典型出路業師或實習合作機構代表 1~3 位出席，擔任與談人。				
教師課前準備	1. 邀請業師至現場出席。 2. 事先提供業師生涯議題魚骨圖資料（如學習單一）。 3. 建議選項:可請業師事先提供六張與工作有關照片，以製作 What people think I do（分別代表父母、另一半、老闆、同事、服				

	務對象及自己眼中的職業角色)，以呼應前一單元帶動氣氛。 4. 訪談內容摘要學習單影印份數。 5. 分組提問舉牌。
教學資源工具	1. 申請協同業師出席或諮詢費。 2. 講臺布置座位設置。 3. 頒發協同業師感謝狀。 4. CCN 華人生涯網故事交流區網站架構清單。
作業	1. 課前作業：準備乙 2 單元完成的「CCN 職業興趣量表學習單」。 2. 課後作業：上傳職場焦點人物誌心得至 CCN 華人生涯網故事交流區網站。
評量方式	1. 課堂發問與學習態度。 2. 業師給予各組提問表現態度評比（1~5 點量尺）評分。 3. 訪談摘要完成後上傳至 CCN 故事交流區之完成情形，邀請業師共同評分（1~5 點量尺）。
備註	本單元設定為邀請業師實際出席到課堂現場，接受學生提問，培訓學生訪談的禮節、溝通的藝術、傾聽技巧及反思能力。 訪談進行方式要求須對應焦點人物的生涯發展層次： 1. 個人探索歷程（想要）→2. 學涯發展（能要-知識技能）→3. 學職轉換（能要-挑戰與應變）。 但若邀約業師講座於實施上實質有困難，可替代應用觀看 Youtube「TVBS -看板人物」的訪談影片，引導學生透過對談內容，對照大學生生涯議題學習單，摘錄人物生涯觀點與佳句引述。並延伸學習將該焦點人物生涯故事，對應分類主題區，上標並記錄到華人生涯網之故事交流區。教師可事先蒐集影片看板人物的簡介與報導，給予學生基本概念。影片連結如下： TVBS 看板人物 訪談節目

丙 2 附件 1

職涯焦點人物誌訪談提問單

組別：_____ 成員：_____

➤ 分組討論並填入你想問的問題

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

P12-丙 2 附件 2

職涯焦點人物誌訪談後紀錄單

姓名：_____ 日期：_____

➤ 焦點人物基本資料

姓名：_____ 畢業科系：_____

職場群科領域別：_____

職場年資：☐2 年以下 ☐2-5 年 ☐5-10 年 ☐10 年以上

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

➤ 將業師分享的資訊匯整後填入以下表格

工作所需知識	工作所需技能	工作風格
主要工作任務	工作環境	人生願景

摘錄來賓佳句為今天訪談訂個標題_____

主題四：P2 展現個人競爭力

單元名稱：P22-乙 4 開創未來工作

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

吳淑禎(國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼任就輔組長)

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任)

許菊芬(國立彰化師範大學華人生涯研究中心諮商心理師)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

吳淑禎、劉淑慧、許菊芬(2014)。開創未來工作。載於華人生涯研究中心(主編)，
系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

吳淑禎、劉淑慧、許菊芬(2016)。開創未來工作。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、
辛宜津(主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材(2016版)。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」
按鈕便可進行課程學習。

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課
程學習。

◎對應單元：C2 開展職涯

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☒ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/或 A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地: _____		
課堂場景設定	在電腦教室上課，為能確保每位學生能夠跟上，需要有廣播系統，以便轉換畫面作必要引導與示範。此外，授課者需要在學生進行線上操作時，適時進行行間巡視，瞭解每位學生的實作情形並適時鼓勵。在完成操作之後，設計有小組討論，建議電腦教室的椅子是可以移動的，俾利移動進行討論。				
授課者	1. 一般教師，具備心理評量的基本概念。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。				
教師課前準備	1. 事先瞭解授課學生的主修科系 2. 熟悉華人生涯網 Chinese Career Net(CCN)自我探索之知識與技能的操作及解釋。 3. 熟悉華人生涯網 CCN 路徑探索之契合度篩選、條件篩選的操作方式，以及路徑探索中學類、職業的內容架構。				

教學資源工具	1. 量表/影片：林國基設計師(4 分鐘) (TVBS 專訪)。 2. 單元乙 1 到乙 4 的學習單。
作業	課程中作業：應用 CCN 平臺，完成生涯發展空間清單學習單填寫。
評量方式	1. 實作評量(上網進入 CCN，並完成生涯發展空間清單學習單)。 2. 同儕討論(能與同儕討論自己的創意組合職業，且依照自己本身興趣技能等條件篩選出理想職業以及該職業與自己的契合點和落差點)。
備註	

P22-乙 4 附件 1

生涯發展空間清單

工作 任務 職業 名稱	擅長	不擅長	喜歡	不喜歡

P22-乙 4 附件 2

生涯發展空間清單範例

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

林國基小故事

林國基，畢業於英國伯明翰中央大學藝術與設計學院服裝設計系，他擅於將東方元素融入西方時尚線條，國際時尚趨勢和臺灣鄉土古樸氣質，同時在他的設計基因中不斷湧現，成為臺灣服裝界的一個耀眼新品牌。因為致力於將客家文化、漢字等中國傳統文化元素融入到時尚服裝中，而被服裝界所推崇。

“有人拍照，有人在樹上刻字，我的方法是買個娃娃，讓每段旅行的記憶永遠陪着我。”林國基以擁有超過1200個芭比娃娃而成為臺灣出名的古董芭比娃娃收藏家。他說，每次服裝發布會的構思，都會從娃娃的造型中汲取靈感，還會把芭比展示在會場，吸引觀眾的注意。

林國基在26歲那年才終於踏出人生轉折最重要的第一步。他在高職時念機械科，畢業後工廠當車床工。但是他從小就對美的東西感興趣，後來利用晚上下班後到「蕭本龍流行學苑」進修，研習包括布料認識、縫紉、色彩學、設計實務、服裝史、打版、立體裁剪、服裝畫技法、櫥窗設計等課程。

一上手就知道自己「找對路」的林國基，半年後就辭掉車床工作專心投入服裝設計，第二年（1989）參加服裝設計比賽，優異成績引起服裝公司注意，延聘他當設計師，正式跨足時裝界。

一步一腳印，始終認真看待自己的「對的路」。2006年創立自我品牌“TAO COLLECTION道時尚”的林國基坦承：“流行設計這個行業很辛苦，但能將興趣和工作結合，是人生最美滿的事，我的設計生涯會一直做到創意枯竭為止。”

在林國基身上，國際的、流行的時尚敏感度和臺灣鄉土氣質同時具備。這直接來自於他的人生經歷。在時裝設計行業，林國基是大器晚成型的人物，卻也是顆在服飾設計界閃爍的星星。

林國基企圖打破服裝的沈悶、無趣印象，讓穿衣服就像賞花那樣，變成一件賞心悅目的事。他對於設計的熱情，以及反映人生經歷的獨特風格，讓他成為打動無數人的設計巨星。

任何一條路都有屬於自己的價值，找到自己的熱情，你會發現，即使路在艱辛，你都能微笑地邁開腳步往前走。

取自：

http://www.taiwanpanorama.com.tw/tw/show_issue.php?id=200989808090c.txt&cur_page=1&table=0&distype=&hl=5Lq654mp&h2=&search=&height=&type=&scope=&order=&keyword=&1stPage=&num=&year=2009&month=08

單元名稱： P23-乙 6 統整理想現實

修訂日期：2016.3.20

本單元由國立彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授暨華人生涯研究中心主任)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧(2014)。統整生涯願景。載於華人生涯研究中心(主編)，系所脈絡個人
創新大專生涯輔導教材。

註：本單元原名「統整生涯願景」，2016 年職涯發展教材更改為「統整理想現實」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」
按鈕便可進行課程學習。

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課
程學習。

◎對應單元：C2 開展職涯、D2 超越衝突

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☒ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
	授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地: _____	
課堂場景設定	一般教室				
授課者	1. 一般教師，具備心理評量的基本概念。 2. 最好能由學輔人員、諮商心理師或具備生涯輔導知能者協同教學。				
教師課前準備	本次課堂焦點統整生涯願景，教師上課前要對前面各單元的上課內容充分掌握與瞭解，以協助學生做自我認同的整理。				
教學資源工具	1. 電腦、投影機、PPT。 2. 圖畫紙、蠟筆，一組一至二盒，或事先請學生自備。 3. 事先提醒學生將前四次完成之興趣與才幹表單帶來。 4. 蠟筆小新第 1132 集【在家工作真不錯】7” 24				

	https://www.youtube.com/watch?v=DFYX4DiVVB4
作業	課前作業：無 課後作業：無
評量方式	1. 能回應教師的提問。 2. 學生能參與小組的發言與討論。 3. 完成生涯願景的創作與發表分享。
備註	1. 上臺順序可以抽籤、自願、照座號或由上一位同學指定下一位同學。 2. 宣示時間可以依人數或狀況調整。 3. 宣示的場景可以有些創意，讓同學有慎重的感覺。 4. 本單元可斟酌上課學生的年級而偏重於學涯發展或職涯準備，以下介紹幾種組合方式。 (1) 若修課學生是低年級(如大一二)，建議將活動重點放在「L-23 乙 5 檢視今日學習」的學涯探討。 (2) 若修課學生是高年級(如大三四)，建議將活動重點放在「P-22 乙 4 開創未來工作」的職涯探討。 (3) 「L-23 乙 5 檢視今日學習」主要在探討現實生活與理想學習的落差，可以幫助學生發現目前學涯生活中喜不喜歡、擅不擅長的部分。 (4) 「P-22 乙 4 開創未來工作」主要在探討自我組合可展現的就業方向，可以幫助學生發現自己想要的職業所涉及的喜不喜歡、擅不擅長的工作任務。 (5) 如果是接續在 L-23 乙 5 進行本單元，本單元的重點為統整檢視目前學習活動所發現的正反元素。若除了 L-23 乙 5 之外還要做其他學涯探索活動，可將本單元放在其他學涯探索活動的後面，作為統整與總結所有學涯探索之用。 (6) 如果是接續在 P-22 乙 4 進行本單元，本單元的重點為統整職涯探索所發現的自己想要的職業的正反元素。若除了 P-22 乙 4 之外還要做其他職涯探索活動，可將本單元放在其他職涯探索活動的後面，作為統整與總結所有職涯探索之用。 (7) 若 P-22 乙 4、L-23 乙 5 都有進行，建議老師依照成員年級來考慮活動偏重方向。

P23-乙 6 附件 1

範例

1. 增強繪圖創作信心

幅畫的名字？糾纏的線

這幅畫如何反映出你的某一部分？我覺得這些線代表我的才能和潛能，雖然現在糾纏在一起，但是等到我把線的結都解開時，我的才幹就會被我好好地展現。

塗鴉的心得？剛開始圖的時候覺得很無趣，為什麼要亂塗鴉，不知道要幹嘛，但越畫越有趣，在解釋的時候，本來以為自己會想不到要講甚麼，但是看了一會之後，感想卻不斷的湧現，我覺得還滿訝異的。



2. 整合性創作

我把我的便利貼變成電腦遊戲的面板，可以用這個面板來控制小袋鼠來打擊我不擅長及討厭的工作內容，我的理想職業是電腦程式設計師，工作內容需要分配、協調和審視工作及活動人員，但是我既不擅長也不喜歡這個工作內容，希望可以藉由小袋鼠把它給擊敗。我運用電腦把我喜歡的一些便利貼挑了放進去，並且操作電腦遊戲，操作電腦象徵我喜歡的工作內容一試行程式和軟體運作，以確保會產生預期的資訊和正確的指示。在小袋鼠旁邊我加了一些小花，因為我喜歡動植物，除了袋鼠可以代表動物之外，畫了小花代表植物，並且畫了我在操作電腦，並戴著耳機在聽音樂。除了喜歡動植物之外，我在面板上的技能還放了程式語言和組裝電腦，這對於我成為電腦程式設計師是很必要的事情，還放了效率和準確，是希望我可以有效率地完成我的工作，理解他人我覺得是我很重要的特質，規劃工作流程算是我的興趣和技能吧，我希望我未來的生涯可以像我的圖一樣，做著我喜歡的事同時也

不需要放棄我喜歡的生活，就像主題一樣充滿滿滿的愛。

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



3. 宣告願景

奇奇的宣告：我想成為電腦程式設計師！在工作的同時保有自己的興趣！

單元名稱：P24-戊 2 求職與自我行銷

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

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

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

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

林俊宏、呂亮震 (2015)。求職與自我行銷。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。

輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

林俊宏、呂亮震 (2016)。求職與自我行銷。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，教育部青年發展署大專校院學生生涯發展教材 (2016 版)。

摘要

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

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產 L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌 P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☒ P24-戊 2 求職與自我行銷 P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動 A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產或/A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	3-6 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地：_____
課堂 場景 設定	1. 本教案主要適用於大三與大四學生，特別是即將面臨求職或申請研究所等有實際需要的學生。 2. 本教案在院系或通識開課皆可。 3. 本教案亦可採融入式教學，可融入於課程、導師時間、工作坊等形式。		
授課者	建議由具備至少以下一種背景者擔任授課教師，能具備兩種以上背景者尤佳： 1. 教授人力資源管理、招募與甄選等課程之教師 2. 具備生涯發展促進師(CDF)的輔導老師 3. 現任或曾任人力資源從業人員(具備履歷篩選及面試經驗者)		

教師 課前 準備	督促學生完成課前作業。
教學 資源 工具	1. 課前作業單（附件一）。 2. 本單元教材投影片（附件二、ppt 檔）。 3. 就業力工作坊學員手冊（林俊宏，2013， http://www.tsquare.cc/）。 4. 日劇-東京奏鳴曲片段(解職篇)（影片，網路）。 5. CVHS-學職轉換-知能評量（生涯系統，網路）。
作業	課前作業：（附件一） 1. 完成 CVHS 系統中的知識評量、技能評量。 2. 指派學員於上課前，完成個人中文求職履歷表。 課後作業： 中文求職履歷表修正版。
評量 方式	1. 課前作業的準備度。 2. 課程中的參與討論。 3. 課後的履歷修改確實度。
備註	教師可依課程時數，彈性地安排，譬如： 1. 三學分課程或 3 小時工作坊：進行主題 A、B、C，其中主題 B 不進入小組討論。 2. 兩學分課程&2 週次： • 第一週：主題 A 與 B 第二週：主題 C • 第一週：主題 A、B（不進入小組討論）、C 第二週 主題 D 3. 兩學分課程&3 週次：（最佳安排） - 第一週：主題 A 與 B - 第二週：主題 C - 第三週：主題 D 4. 6 小時工作坊：依序進行主題 A, B, C, D

一、附件

P24-戊 2 附件 1 課前作業單

P24-戊 2 附件 2 本單元投影片 (ppt 檔)

P24-戊 2 附件 1

課前作業單

(本作業共有兩部分，其沒有順序差別，您先完成那一項皆可)

一、撰寫個人中文求職履歷表，印出紙本帶到課堂。

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

二、上網進行知能評量，印出報表帶到課堂

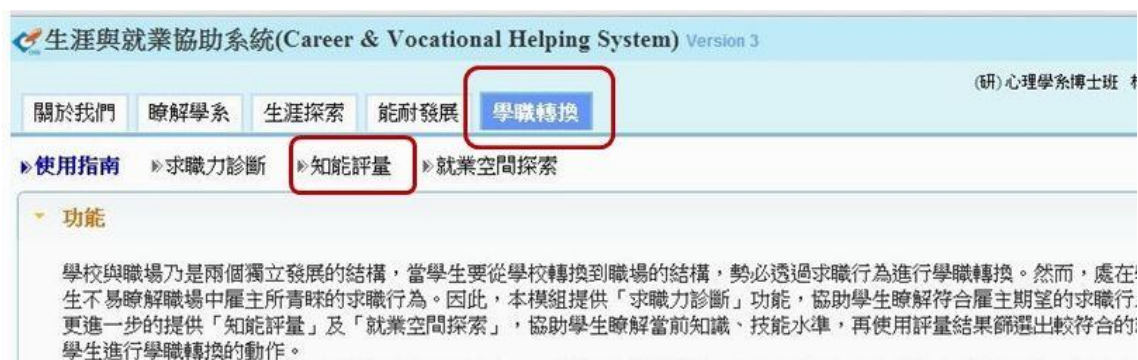
Step1 登入 CVHS

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

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

b)訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。

Step2 找到 CVHS—學職轉換—知能評量



Step3 進行知識及技能評量

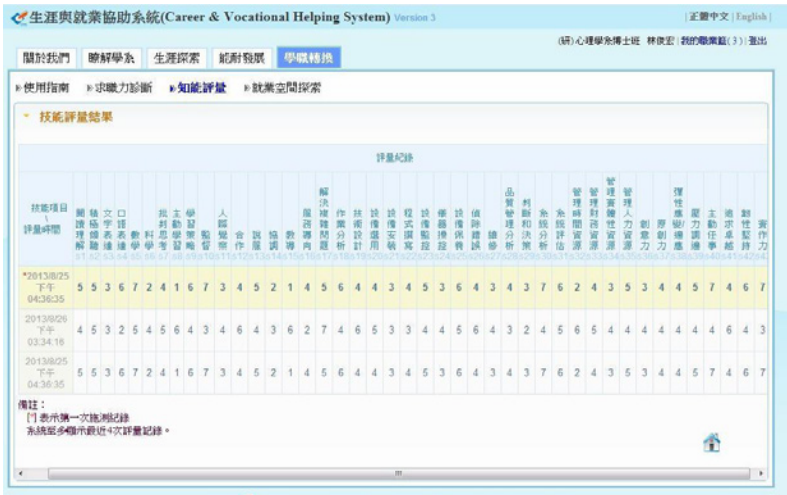


Step4 印出四張分報表

報表-1 知識剖面結果



報表-2 技能剖面結果



報表-3 知識評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表

以知識評量結果搜尋

以技能評量結果搜尋

知識評量結果與就業途徑最相近的5筆資料

知識評量結果與職業最相近的20筆資料

知識評量結果與職業(Career)最相近的20筆資料

職業碼	職業名稱	就業途徑	關鍵字
1 11-9033.00	教育行政專員_大學/專院校 (Education Administrators, Postsecondary)	教育行政	教務長 學院校長 學生輔導
2 11-3042.00	人力資源發展經理 (Training and Development Managers)	人力資源管理	-
3 13-1073.00	人力資源專員_訓練與發展領域 (Training and Development Specialists)	人力資源管理	-
4 19-3032.00	工業組織心理學家 (Industrial-Organizational Psychologists)	心理諮詢服務	顧問 研究技師 客服組長 管理顧問

報表-4 技能評量結果與最相近 5 個就業途徑與 20 個職業表

以知識評量結果搜尋

以技能評量結果搜尋

技能評量結果與就業途徑最相近的5筆資料

技能評量結果與職業最相近的20筆資料

▶技能評量結果與職業(Career)最相近的20筆資料

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

求職與自我行銷

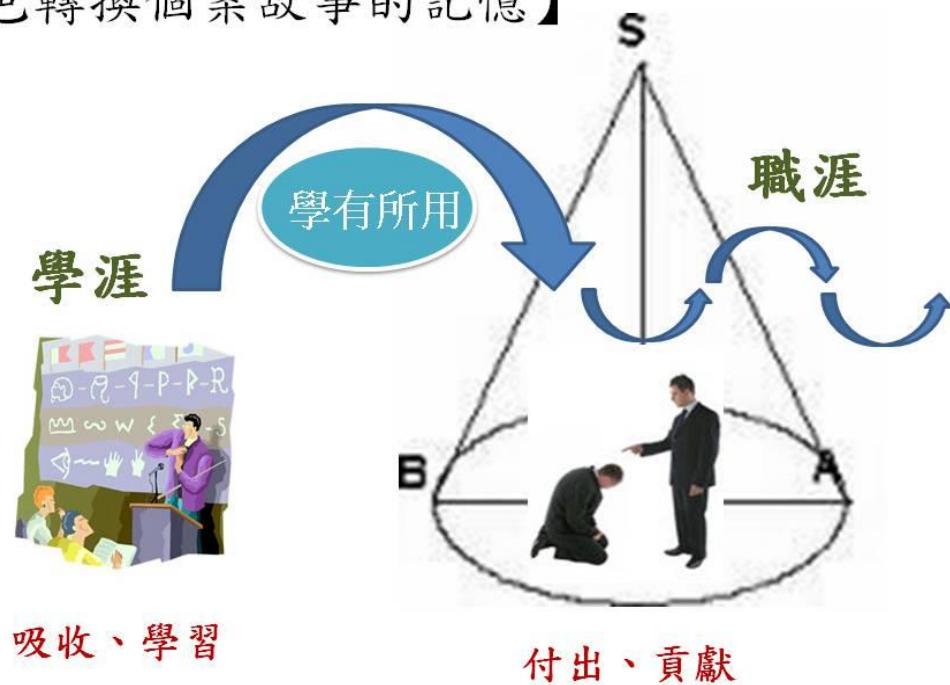
講師:林 俊 宏、呂 亮 震

學習目標

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

目標1:辨識企業用人邏輯

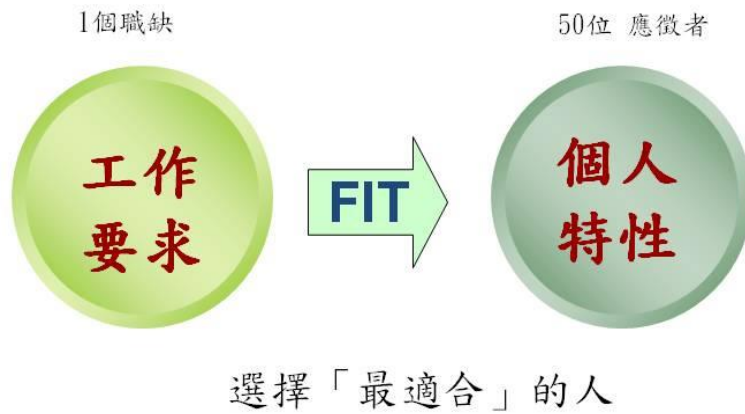
【角色轉換個案故事的記憶】





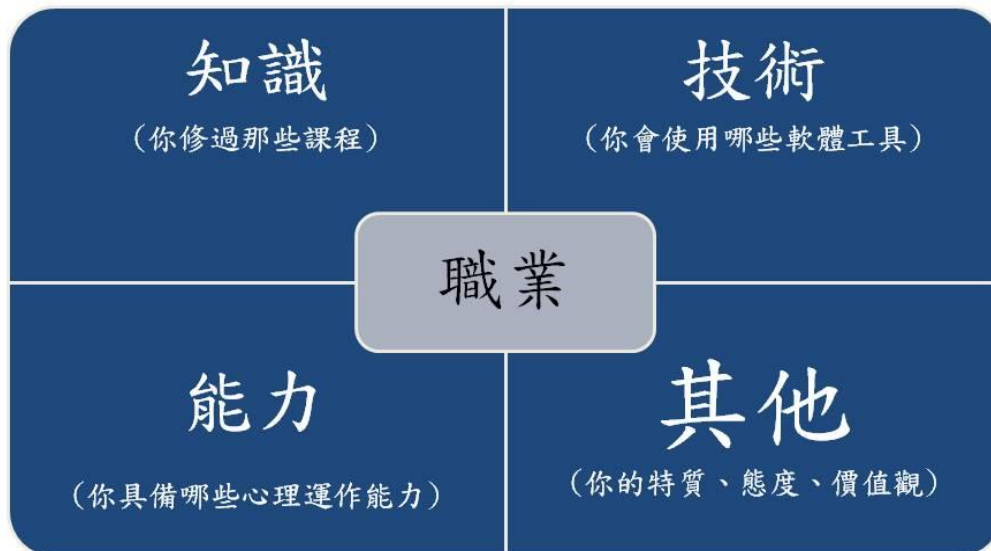
看段影片認識老闆腦

【企業】找人才的邏輯



7

職業工作內涵



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

範例：心理學講師

工作任務：

1. 教材準備
2. 課程講授

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

9

目標2:盤點個人求職優勢

知識與技能的重要性

知識：

- 法令(保險)
- 心理學(消費者)

技能：

- 傾聽理解能力
- 口頭表達能力

保險業務人員



CVHS-知識與技能向度

- 知識：

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

- 技能：

O*NET的技能共有43項。每個技能指影響個人工作表現之持久性的屬性。

知識評量結果剖面說明

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

正體中文 | English

(研)心理學系博士班 林俊宏 | 我的職業藍(3) | 登出

關於我們

瞭解學系

生涯探索

能耐發展

學職轉換

使用指南

求職力診斷

知識評量

就業空間探索

知識評量結果

評量紀錄

評量時間	知識項目	數學	物理	化學	資訊與電子	網路與電信	工程與科技	機械	建築營造	設計	生命科學	醫學	藝術	歷史與文化	傳播與媒體	教育與訓練	心理學	社會學與人類學	哲學與宗教	本國語文與文學	外國語文與文學	人力資源	顧客與人群服務	管理	銷售與行銷	經濟與會計	法律與政治	行政	生物資源與食品生產	地理與環境	公共安全	生產與作業	交通運輸	
		k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	k11	k12	k13	k14	k15	k16	k17	k18	k19	k20	k21	k22	k23	k24	k25	k26	k27	k28	k29	k30	k31	k32	k33
*2013/8/25 下午 04:55:59		3	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	2	4	5	6	6	5	4	5	5	4	6	5	5	4	3	2	6	2	2	2	2	2
2013/8/25 下午 04:55:59		3	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	2	4	5	6	6	5	4	5	5	4	6	5	5	4	3	2	6	2	2	2	2	2

備註：
[*] 表示第一次施測紀錄
系統至多顯示最近4次評量紀錄。

技能評量剖面說明

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

正體中文 | English

(研)心理學系博士班 林俊宏 | 我的職業藍(3) | 登出

關於我們

瞭解學系

生涯探索

能耐發展

學職轉換

使用指南

求職力診斷

知能評量

就業空間探索

技能評量結果

評量紀錄

技能項目 評量時間	閱讀理解	積極傾聽	文字表達	口語表達	數學	批判思考	主動學習	監督	人際觀察	合作	說服	協調	教導	服務導向	解決複雜問題	作業分析	技術設計	設備安裝	設備撰寫	設備監控	儀器操作	值機維護	品質管理分析	判斷和決策	系統分析	系統評估	管理時間資源	管理財務資源	管理資訊資源	管理人力資源	創意力	厚剝力	彈性應變/適應	壓力調適	主動任務	追求卓越	韌性堅持	實作力						
*2013/8/25 下午 04:36:35	5	5	3	6	7	2	4	1	6	7	3	4	5	2	1	4	5	6	4	4	3	4	5	3	6	4	3	4	3	7	6	2	4	3	5	3	4	4	4	5	7	4	6	7
2013/8/25 下午 03:34:16	4	5	3	2	5	4	5	6	4	3	4	6	4	3	6	2	7	4	6	5	3	3	4	4	5	6	4	3	2	4	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	6	4	3	
2013/8/25 下午 04:36:35	5	5	3	6	7	2	4	1	6	7	3	4	5	2	1	4	5	6	4	4	3	4	5	3	6	4	3	4	3	7	6	2	4	3	5	3	4	4	4	5	7	4	6	7

備註：
[*] 表示第一次施測紀錄
系統至多顯示最近4次評量紀錄。

知能評量與就業空間探索

使用指南 ▶ 求職力診斷 ▶ 知能評量 ▶ 就業空間探索

就業空間探索

依據您的知識量表結果、技能量表結果，與就業途徑(career pathway)或職業(career)進行比對，比對結果為與您知能相近之職業資料，可做為求職規劃參考依據。另，本系統亦提供教育部UCAN職業資料及人力平台職業關鍵字搜尋資料。

按下就業空間探索可透過個人知識與技能優勢來查詢個人對應的職業空間

以知識評量結果搜尋 以技能評量結果搜尋

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

▶ 知識評量結果與職業(Career)最相近的20筆資料

職業碼	職業名稱	就業途徑	關鍵字
1 11-9033.00	教育行政專員_大學/專院校 (Education Administrators, Postsecondary)	教育行政	教務長 學務處長 學生輔導
2 11-3042.00	人力資源發展經理 (Training and Development Managers)	人力資源管理	-
3 13-1073.00	人力資源專員_訓練與發展領域 (Training and Development Specialists)	人力資源管理	-
4 19-3032.00	工業組織心理學家 (Industrial-Organizational Psychologists)	心理諮詢服務	顧問 班空技師 客服組長 管理顧問
5 11-3040.00	人力資源經理 (Human Resources Managers)	人力資源管理	-
6 39-9041.00	學生宿舍舍監 (Residential Advisors)	社會工作服務	-
7 11-9031.00	教育行政專員_幼稚園與托兒所 (Education Administrators, Preschool and Child Care Center/Program)	教育行政	董事 幼兒園主任 管理員 執行董事 幼兒主任

可顯示個人知識評量結果的相近潛在職業

討論活動

- 從職業空間查詢結果，記錄你(妳)的個人求職優勢與潛在職業

	知識	技能
潛在職業名稱		

目標3:求職履歷撰寫要點

履歷表的「作用」是什麼？

- 引發興趣
- 初步認識
- 創造面試的機會

討論活動

大家來找碴

掀開履歷表的面紗

--履歷表的內容結構

基本資料

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



備註：電話以容易聯繫到你為主（如：手機號碼）



要不要貼照片？貼哪種



學歷資料

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



ps1: 書寫時，掌握「倒敘」原則，從最高學歷開始寫，並註明取得學位日期。

ps2: 書寫資料盡量要提出證明文件。

經歷資料

- 打工、實習經驗

公司全名、部門名稱、職位名稱、工作期間

- 社團經驗

社團全名 + 擔任幹部名稱 + 參與期間

- 擔任班級或學會幹部經驗

擔任幹部名稱 + 參與期間

專長

- 語言專長(英語、日語)

語文類別 + 語文程度

- 技能專長(PMP、PHP等)

專業證照

- 共通領域專長(表達能力、邏輯思考能力、統計分析)

檢定證書或課堂專題或報告

ps:專長資料必須能提出相對應的證書或成果。

希望待遇

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

自傳

• 自傳的功能：

- (1)增加審核者對求職者的認識深度
- (2)讓審核者感受求職者的求職動機與企圖心

• 自我陳述內容)

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

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

自傳範例

第一段	主管您好，我叫林小婷。畢業於00科技大學資訊管理學系，多年來離家求學生活也造就我獨立、成熟且不怕艱難的個性，相信這是職場工作者應具備的特性。
第二段	在校期間，我期望自己未來能投身資訊產業服務，除資訊相關課程(電子商務、資料庫等課程)的進修成績都保持在全班前10%外，也積極考取EEC企業電子化軟體應用師-ERP(鼎新配銷模組)、資料庫軟體應用、丙級電腦軟體設計技術士、乙級電腦軟體應用技術士、丙級會計事務技術士等專業證照等，強化個人資訊專業素養。
第三段	在專業學習外，我也積極參與課外活動，以培養工作所需職能，如擔任學校的行政助理、教學助教，並在班上擔任許多幹部、系學會擔任活動組組長、以及組織女籃球隊。強化個人行政處理、人際溝通、組織協調等核心能力。在最後一年，我也因成績優異爭取廈門的集美大學當交換生，透過跨文化互動的刺激，讓我深感保持競爭力需不斷精進個人的專業與能力。相信快速變化的資訊產業更需我這股不斷更新的態度。
第四段	作為一位社會新鮮人，盼自己過去的資訊專業與核心能力得以學以致用。我也自信能成為稱職的資訊專業工作者，以達到公司的績效要求。現得知貴公司正對外求才中，以我在專業服務工作經驗及能力，我有信心可以勝任貴公司的【助理資訊工程師】，為貴公司效力專業，盼您面試的安排，容見面詳談。

推薦人

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



履歷表內的小錦囊

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

履歷表體檢



目標4: 求職面試要點

面試為哪樁??

從面試過程，
可以發現求職者哪些條件？

- 澄清資料
- 測試職業能力
- 理解人格特質

求職者進行面試前的準備

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

可能遇到的面試方式

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

面試型式與座位安排

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

面試時的服裝儀容與基本禮貌

頭髮：修剪整齊、最好不要染髮。

臉色：前一天請勿熬夜，女生可施淡妝。

服裝：整齊清潔、與所應徵之工作職務相搭配，取下身上飾物。

指甲：事先修剪，注意個人的衛生習慣；彩繪指甲適當嗎？

眼神：直視面試官人中位置，堅決不閃爍。(影響最大!!)

姿態：態度從容、抬頭挺胸。

見面試官前，先到盥洗室做好事前準備。

記得把手機關掉（忘記關的應對方式）

切記報到就是面試的開始！

面試的第一個問題

你會如何【自我介紹】呢？

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

常見的面試問題

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

39

最後，有什麼問題想問的？

關鍵最後一題 踢出臨門一腳

安全性的提問：

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

企圖性的提問：

- 這份工作的工作內容與責任要求
- 公司未來的發展方向

必失敗的面試回答 切記!!

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

問題的本質

- 無論面試官問什麼問題，他其實都想知道：
 - －你「能做」與「想做」該工作的程度
 - －你「對該企業認識」的程度
- 如果在每次的面試機會與過程中都能「用心準備與因應」，肯定會順利通過面試的。

求職面試初體驗



主題五：P3 掌握職場社會化

單元名稱：P31-戊 1 角色脫離－進入職場

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者為：

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

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

周志明 (2015)。角色脫離－進入。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學
人才測評發展與職場健康研究中心。

周志明 (2016)。角色脫離－進入。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主
編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2016 版)。

摘要

1. 前言：說明現代「工作」概念的完整樣貌。
2. 講述角色佈局的概念架構。
3. 討論學職發展歷程中的角色轉換：導讀筱婷的故事；以筱婷為例，小組討論其校園角色；以筱婷為例，小組討論其工作者角色。
4. 綜合討論。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☒ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產或/A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____		
課堂 場景 設定	1. 本課程設計的主要教學對象為應屆畢業生。 2. 上課教室須使用可活動的課桌椅。 3. 本教案在院系或通識開課皆可。				
授課者	本課程設計強調情意層面的引導，故任課教師須具備較成熟的帶領團體討論能力；擅長 facilitator 者尤佳。				
教師 課前 準備	1. 授課者課前需要熟悉筱婷的故事內容（參見附件二）。 2. 授課者課前需要先自行練習過三份學習單的內容（附件三～五），並可參閱周志明（2014）之分析。 3. 印出學生手冊，份數即為學生人數，包含： - 筱婷的故事（附件二）				

	- 學習單 1—學生角色布局圖（附件三） - 學習單 2—工作者角色布局圖（附件四） - 學習單 3—學職情境角色對照表（附件五） - 空白 A4 紙一頁
教學資源工具	1. 角色脫離—進入單元投影片（附件一）。 2. 筱婷的故事（附件二）。 3. 學習單 1—學生角色布局圖（附件三）。 4. 學習單 2—工作者角色布局圖（附件四）。 5. 學習單 3—學職情境角色對照表（附件五）。
作業	課前作業：完成 CVHS 系統中的求職力診斷（附件六） （建議請學生課前繳交，上課進教室時各自領回） 課中作業：下課時繳回學習單 3 課後作業：求職角色圖 （請學生上完求職力單元後，完善繳回；看其對結構中他人有哪些？對求職者有那些期待？以供後續輔導參考。）
評量方式	1. 此課程設計以情意層面的養成為主，請以課程最後的綜合討論現場，觀察個別學生參與程度作為主要評量來源。 2. 學習單 3 的評量：對照解答版，瞭解各組學生對角色變化的覺察程度。
備註	

一、附件

P31-戊 1 附件 1 角色脫離—進入職場單元投影片

P31-戊 1 附件 2 筱婷的故事

P31-戊 1 附件 3 學習單 1—學生角色布局圖

P31-戊 1 附件 4 學習單 2—工作者角色布局圖

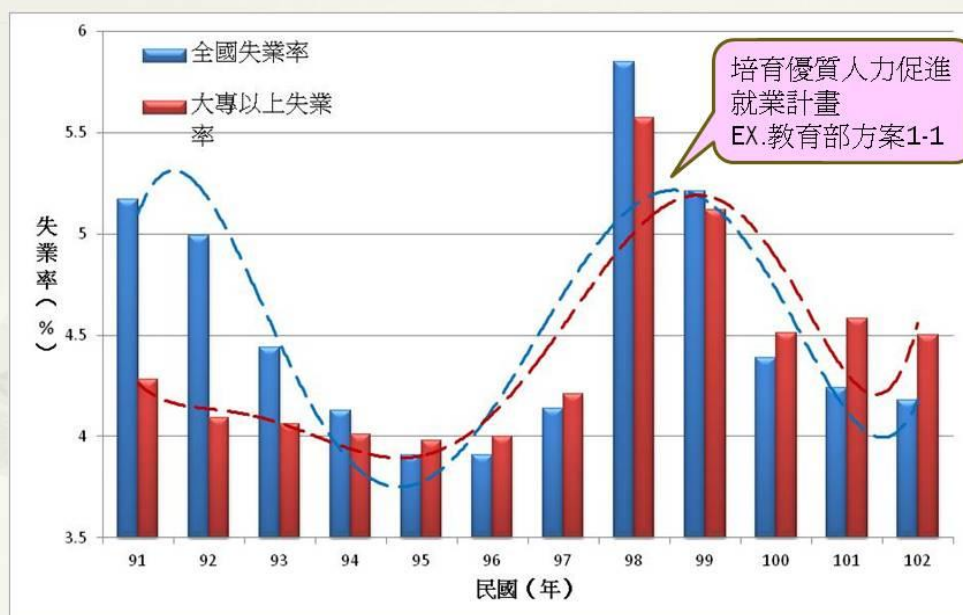
P31-戊 1 附件 5 學習單 3—學職情境角色對照表

P31-戊 1 附件 6 課前作業單～完成 CVHS 系統中的求職力診斷

學職轉換故事

原作：輔仁大學心理系周志明

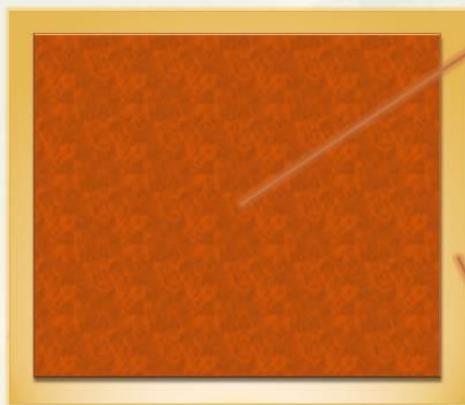
近十年失業概況



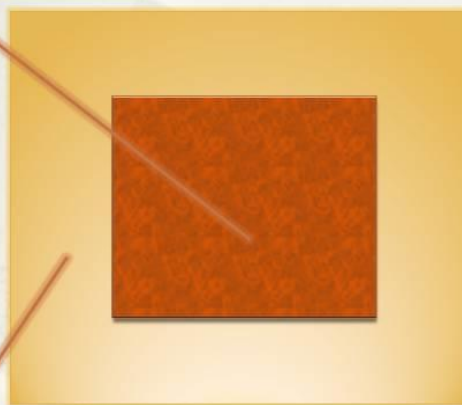
原作：輔仁大學心理系周志明

工作，只要「做事」就夠了嗎？

傳統「工作」概念：
包括正式任務、明定的任務等



典型的傳統科層組織

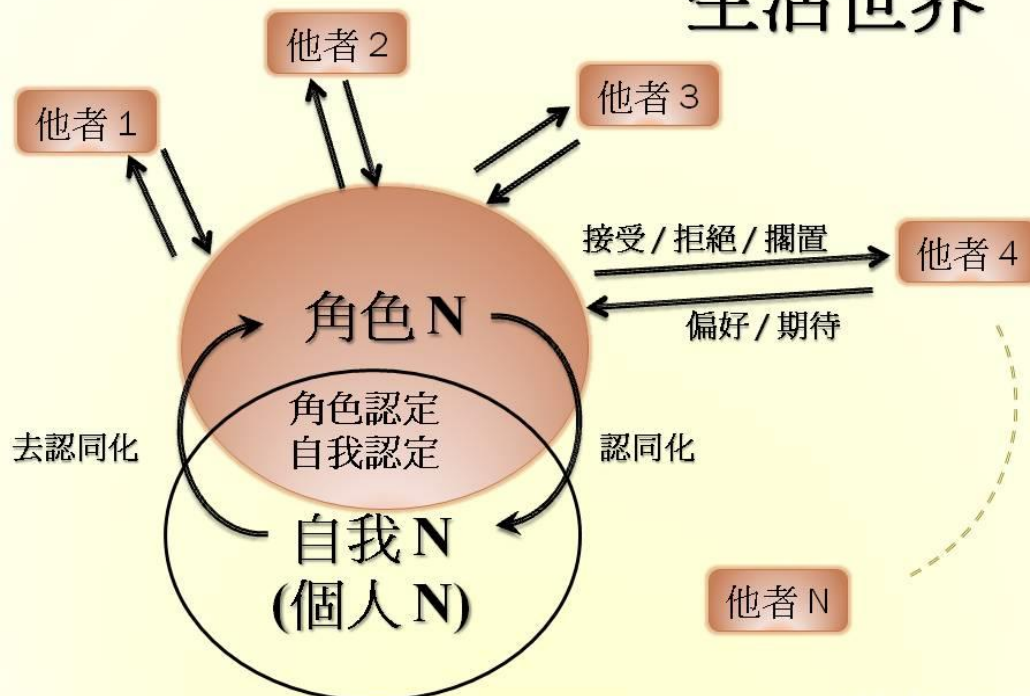


典型的現代組織

工作角色概念：
包括私人任務、主觀任務等

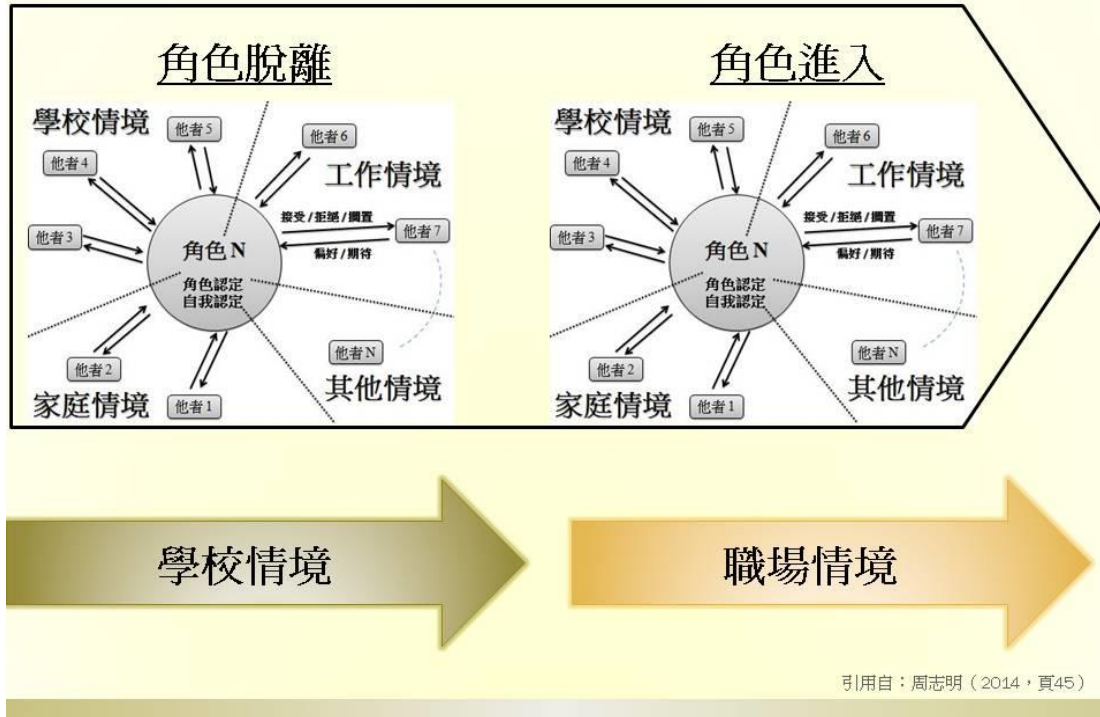
原作：輔仁大學心理系周志明

生活世界



引用自：周志明（2014，頁32）

學校到職場角色轉換概念



END~

原作：輔仁大學心理系周志明

筱婷的故事

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

高中的時候我大多在忙社團。因為小學的時候練過朗讀，所以高一剛進去的時候是參加朗讀社。CShig高中那時候詩社剛創立沒兩年，而跟朗讀或辯論這類口語表達的比較有關，就從中找同學去參加。社團活動就是拿一篇詩，定期練習用不同的方式去呈現，有點像是又念詩又表演，可能包括語調、表情、動作，或者是情緒，吸引我的就是我們會一群人一起亂想一些很多不同的表演方式。另外，我也很投入學生會；我高一年的時候當班代，就進了學生會開始參與一些活動，高二擔任學生會幹部，到了高三就是畢聯會。有一次跟高中同學聊到以前的事，他們就說高一年的時候，我在他們眼裡是個很奇怪的人：「上課就是上課，然後有時候睡覺；下課就是不見，不然就是睡覺。」他們對我的高一印象就是這樣。

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

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

的工作就是很單純的批改作業。

第二份打工大概做了三個月，我就離開了。我覺得那個老師的情緒管理有問題，就是像小朋友沒有繳作業或是沒有背熟，他會用很激動的口氣跟小朋友說話，讓我聽了覺得很不舒服；我自己會覺得不需要罵成那樣。因為我在那裡只是個改作業的工讀生，跟他沒那麼熟到我需要去多建議，所以我私下跟我國中同學討論過這個老師的情況，他可能稍微跟他朋友透露這件事情，他朋友可能就看了我的部落格，就去跟那個老師說我網誌寫的內容。

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

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

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

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

我工讀了將近一年，到了六月底即將領到畢業證書的時候，MGinc. 預計要開

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

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

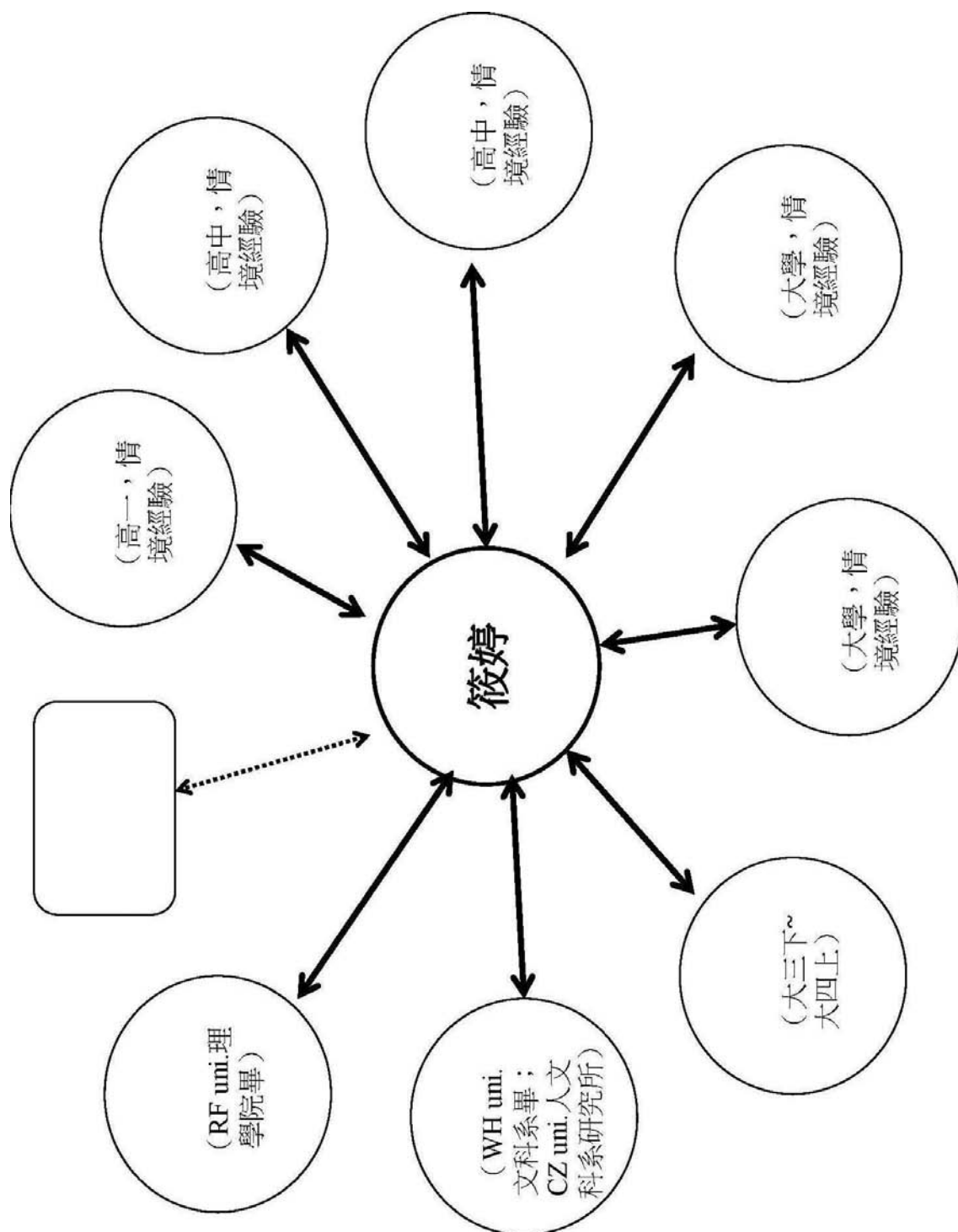
轉正職後半年多，在公司剛發生了一件事，讓我很難過，若是換成七月剛轉正職時候的我，可能又要沮喪著回家抱棉被哭了。那天公司週會的時候，我當場被 SsEg 點名說，我為什麼沒有即時處理並回覆客戶使用上的問題，結果客戶很不滿意的直接打電話給他抱怨，讓他當天還必須找空檔去客戶那邊道歉，並現場處理客戶使用系統的小問題。因為那幾天我負責的案子正忙得一蹋糊塗，而且客服信箱通常不太會有信件進來，所以我剛好有一、二天沒有去確認那個信箱，偏偏就那幾天有人寄 mail 來。

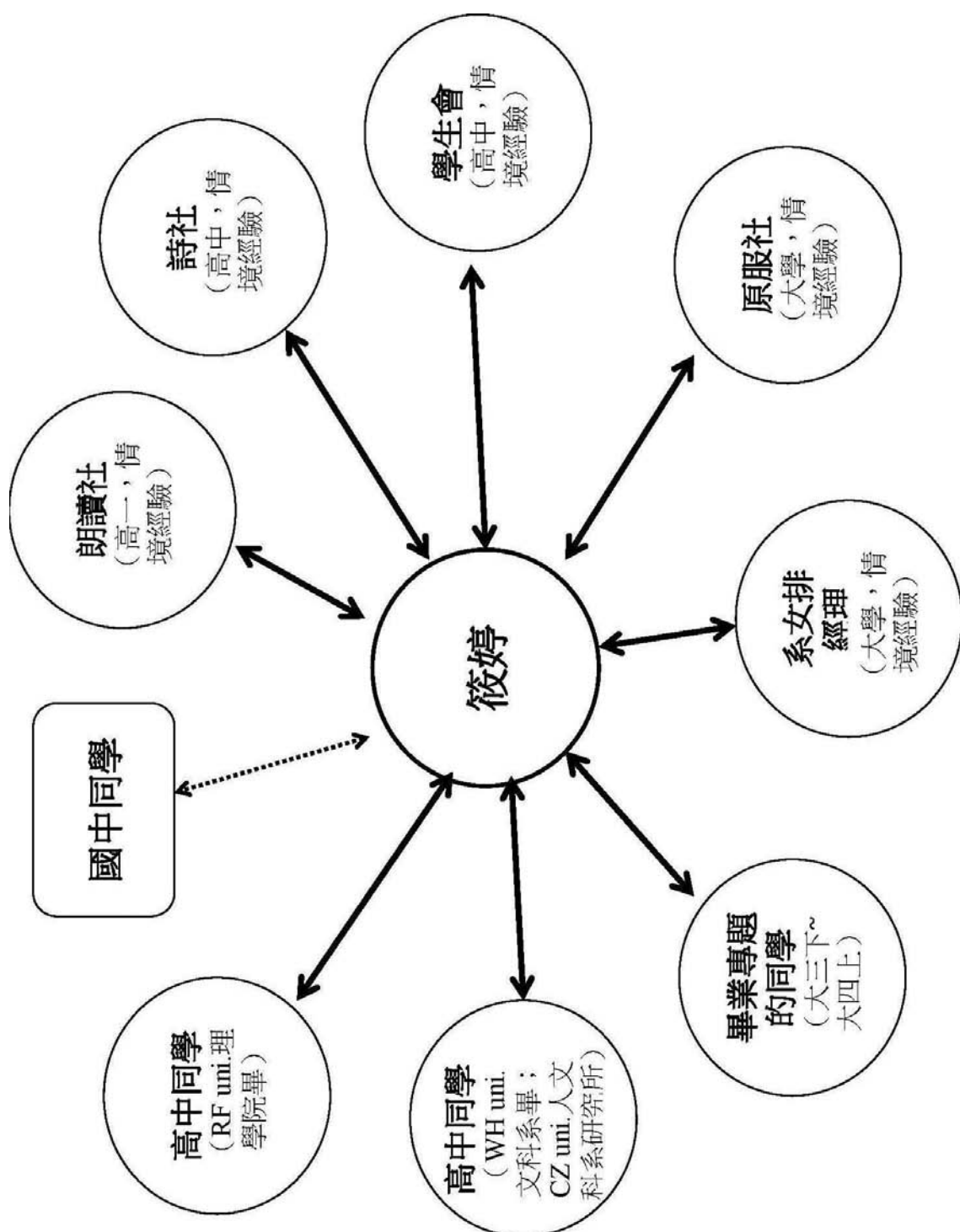
沒有每天確實的確認客服信箱是我的疏失，因為這事被罵是當然的，真正讓我難過的是，SsEg 講完這事之後，在會議上當著各主管和同事的面，繼續說：「那之前在會議上問妳客服信箱有沒有客戶來信，也不知道你是不是真的有去確認過！」雖然當天中午吃飯的時候，SgCh 有跟我聊了一下當天會議的事，我還是感到很難過。以前他問我的時候，我都真的有確認過，只是大多時候都是「沒有郵件」，只有這次有了疏失，他為什麼要這樣懷疑我。

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

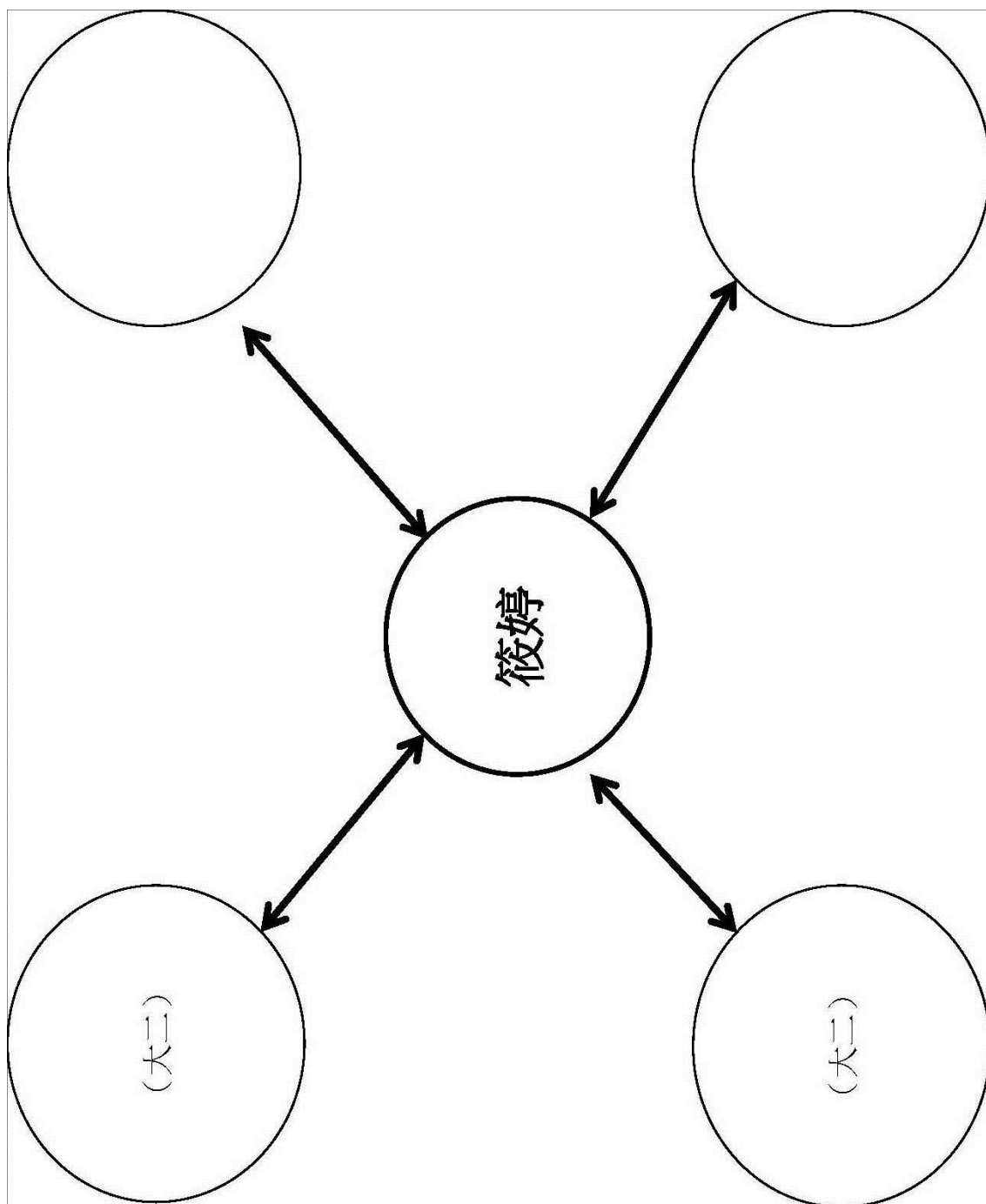
算是話術吧！像是 SsEg 問我有沒有客戶來信的時候，我應該回答他說：「我 00 時間確認的時候，沒有來信。」會更恰當。

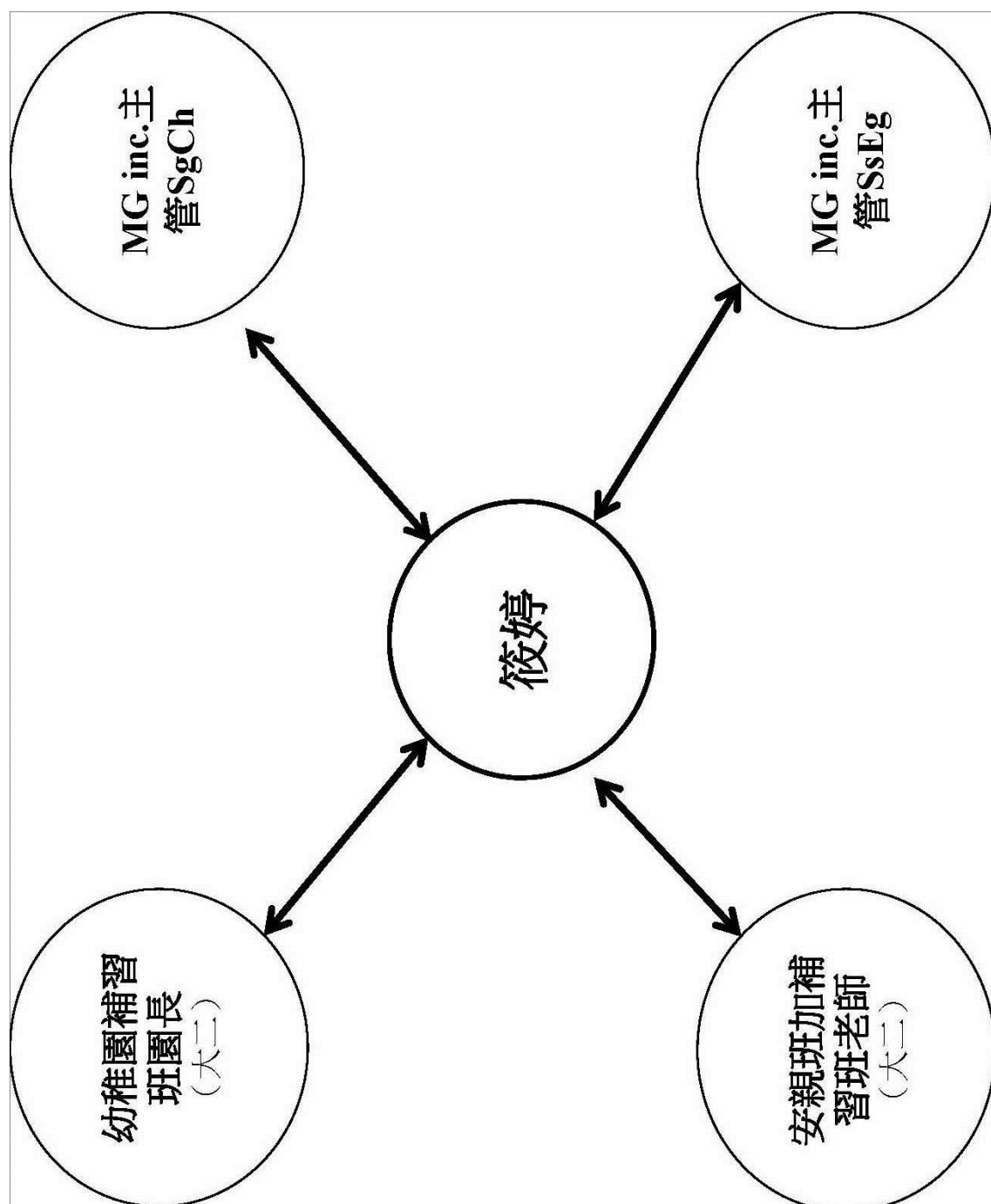
學習單 1—學生角色布局圖





學習單 2—工作者角色布局圖





P31-戊 1 附件 5

學習單 3：學—職情境角色對照表（解答版）

角色 類型	校園			職場：工作者角色		
	他人	角色內涵	反應風格	他人	角色內涵	反應風格
學生	國中小 老師			幼稚園 補習班 園長		
友伴	詩社與 朗讀社					
	學生會					
	原服社					
	系女排 經理					
	畢業專 題			安親班 加補習 班教師		
	國中同 學			教育訓 練主管 SgCh		
	高中同 學		主動性	系統輔 導主管 SsEg		

P31-戊 1 附件 6

課前作業單

作業任務：上網進行「求職力檢測」，印出報表帶到課堂

Step1 登入 CVHS

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

- 全臺參加「TANet 無線網路漫遊交換」之各大學或高中，該校師生都會有一個跨校無線網路漫遊帳號（可洽詢各校電算中心），皆可以此進入 CVHS。
- 訪客帳號「guest1」至「guest50」共五十組，密碼 0000。

生涯與就業協助系統(Career & Vocational Helping System) Version 4.0

登入 LOGIN

帳號: guest9 LDAP帳號@fju.edu.tw

密碼: LDAP密碼

登入

若您為首次登入：

- 請先閱讀服務條款 [閱讀服務條款](#)
- 同意本系統服務條款後，再鍵入您的漫遊帳號與密碼

[各校帳號參考](#)

Step2 找到 CVHS—學職轉換—就業力檢測斷

生涯與就業協助系統(Career & Vocational Helping System) Version 4.0

正體中文 | English

訪客 guest90000 | 我的職業籃(4) | 我的基本資料 | 我的評量紀錄 | 登出

CVHS資訊網

關於我們 | 瞭解學系 | 生涯探索 | 能耐發展 | **學職轉換**

使用指南 | 知能評量 | 就業空間探索 | **求職力檢測**

求職力檢測

求職力檢測是透過「求職行為問卷」來了解您目前求職行為的表現。問卷內容包含了「求職前的準備」以及「求職具體活動」，填答後的結果與未來雇主做比對，可以了解您目前求職行為之有效性，據此增加錄取的機會。

Step3 進行就業力診斷

求職力檢測

求職力檢測是透過「求職行為問卷」來了解您目前求職行為的表現。問卷內容包含了「求職前的準備」以及「求職具體活動」，填答後的結果與未來雇主做比對，可以了解您目前求職行為之有效性，據此增加錄取的機會。

請依照您的實際情況進行填答，答案沒有對或錯，請您放心的填答。

若您尚未有求職經驗（不計工讀），請以可能性量尺來回答：

非常不可能	不太可能	普通	可能	非常可能
1	2	3	4	5

若您已開始求職，請以過去六個月中，您的行為頻率量尺來回答：

不曾如此 (0次)	偶而如此 (1-2次)	普通 (3-5次)	常如此 (6-9次)	很常如此 (10次以上)
1	2	3	4	5

[尚未有求職經驗](#) [已開始求職](#)

Step4 印出求職力檢測結果解讀與分析頁面

求職力檢測結果解讀與分析



*詳細說明或操作，可至 http://eao.dsa.fju.edu.tw/CVHS/docs_manual.aspx

點選學職轉換模組使用手冊「手冊下載」，進行登入與診斷。

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

單元名稱：P32-丙 3 職場倫理與權益

本單元設計者：

辛宜津(正修科技大學幼保系教授)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

辛宜津 (2014)。職業停看聽。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，
教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2016 版)。

註：本單元原名「職業停看聽」，2016 年職涯發展教材更改為「職場倫理與權益」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」
按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：C2 開展職涯

摘要

1. 透過影片討論引發動機。
2. 探討影片人物之 UCAN 共通職能。
3. 透過影片分析探討職場倫理、工作態度與勞動權益及法律須知。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P1 體察職業運作 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☒ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☐ 一般教室 ☒ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地: _____			
課堂場景設定	1. 本單元主要以「院系獨立開設生涯課程」為其課堂場景設定，為三週次「工作與我」單元之第三週次。 2. 依據班級人數將分為同學 6-10 人 1 組，以小組方式進行課程活動。 3. 由授課老師將一般教室劃分為 6 個區域，讓小組在所屬區域進行互動討論。					
授課者	專業系科教師為宜。					
教師課前準備	1. UCAN 共通職能清單 https://ucan.moe.edu.tw/download1.asp?id=6 2. 職場與法律 PPT http://get.aca.ntu.edu.tw/getcdb/handle/getcdb/252687?tb=2					
教學資源工具	1. 影片部份:《閱讀空氣》 https://www.youtube.com/watch?v=BXoDKhDx9os 2. 網站部分:青年 RICH 職場體驗					

	https://rich.yda.gov.tw/richCandidate/ 3. 動畫電影「古魯家族」預告片 I: 2" 31 分 II: 2" 31 分 4. 上班族 Online: https://www.youtube.com/watch?v=hpx2SN2r6x8
作業	1. 課前作業：職業訪談內容。 課後作業：個人訪談後的反思報告。
評量 方式	1. 以小組分享內容作為整組的評分基準。 2. 針對老師提問部分回答之學生，給予額外加分。
備註	

P32-丙 3 附件 1

古魯家族看角色之對應 UCAN 八大共通職能

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

①	②	③
⑧	<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

P32-丙 3 附件 2

「大專校院就業職能平臺」 「大專校院就業職能平臺—UCAN」簡介

下載點：<http://goo.gl/adTyBK>



大專校院就業職能平臺—UCAN 簡介

「大專校院就業職能平臺—UCAN」簡介

■ 平台緣起與目的

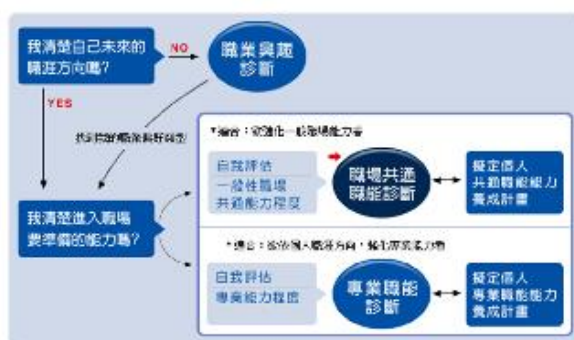
為有效協助學生瞭解自己的職涯發展方向，能更有目標、動機的加強其職場就業相關職能，教育部推出「大專校院就業職能平臺—UCAN」(<https://ucan.moe.edu.tw>)，結合職業興趣探索及職能診斷，以貼近產業需求的職能為依據，增加學生對職場的瞭解，並透過職能自我評估，規劃自我能力養成計畫，針對能力缺口進行學習，以具備正確的職場職能，提高個人職場競爭力。



圖表 1 UCAN 平台之發展概念

■ UCAN 的功能簡介

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



圖表 2 UCAN 使用流程建議步驟

單元名稱：P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

夏侯欣鵬(輔仁大學企管系助理教授、輔仁大學就業輔導組前組長)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

夏侯欣鵬 (2015)。職場社會化。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心。

夏侯欣鵬 (2016)。職場社會化_新人功課。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2016 版)。

註：本單元原名「職場社會化」，2016 年職涯發展教材更改為「職場社會化_新人功課」。

摘要

1. 引言：電影的視覺刺激有助學習。
2. 播放影片，並做回顧、回饋與分享。
3. 分組討論：影片中新進工作人員的工作任務與所犯錯誤，以及新人應該如何學習職場潛規則。
4. 集體討論前述議題。
5. 教師做結論。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離_進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☒ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 或/P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產或/A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☒ 其他特殊場地:教室座位可以搬動為佳		
課堂場景設定	本單元並無院系開課與通識開課之差別，二者皆可適用。				
授課者	無特別背景限制，僅需願意事前準備，院系所教師、導師、校方心理師皆可擔任授課老師。				
教師課前準備	請教師事先觀賞電影「穿著 PRADA 的惡魔」，相關資料請見附件一與附件二。				
教學資源	1. 如何看電影(參見附件 1)。 2. 電影「穿著 PRADA 的惡魔」電影情節摘要、紀錄與討論問題的脈絡(參				

工具	見附件 2)。 3. 學習單：電影討論綱要(參見附件 3)。
作業	課前作業： 方案一：學生請自行先觀賞電影「穿著 PRADA 的惡魔」：請學生就電影欣賞學習單(附件 3)提出個人心得。 或 方案二：學校提供公播版本於課前播放：提供學生電影欣賞學習單(附件 3)作為電影欣賞的引導。
評量方式	電影互動課程著眼於學習單撰寫與參與，故而學習單撰寫、分組報告、課堂「參與發言次數」與「發言內容深度」可做為評估標準。
備註	學校可提供電影公播版於課前一小時播放。

一、附件

P33-1-1 戊 3 附件 1 如何看電影

P33-1-1 戊 3 附件 2 電影「穿著 PRADA 的惡魔」情節摘要與討論問題脈絡

P33-1-1 戊 3 附件 3 學習單

P33-1 戊 3 附件 1

如何看電影

一、引言

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

二、為何用電影學習？

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

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

P33-1 戊 3 附件 2

電影「穿著 PRADA 的惡魔」情節摘要與討論問題脈絡

片名：穿著 PRADA 的惡魔

總片長：109 分鐘

電影內容摘要

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

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

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

電影內容記錄

00:00~03:50 開場

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

03:50~04:40 應徵助理工作

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

04:40~07:40 總編米蘭達工作風格

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

07:40~10:00 米蘭達親自面試安德莉亞

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

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

安德莉亞獲得米蘭達第二助理工作。

10:00~12:00 安德莉亞和朋友聚餐

安德莉亞認為此工作只是「交房租的工作」。

12:00~21:50 安德莉亞的第一天

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

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

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

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

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

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

21:50~25:40 安德莉亞對工作的不在意

米蘭達對於時尚很挑剔，要求相當嚴格，奈吉要安德莉亞聽著學習，不要出聲。突然討論腰帶之際，安德莉亞嗤笑一聲，說到因為還在學習「這玩意」，更引起米蘭達不高興，米蘭達從安德莉亞在時尚企業上班，但是無意的選擇衣著，更不懂時尚衣著產品，一副完全無關的態度，做出不滿的言詞，認為「當從一件

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

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

25:40~35:30 安德莉亞的挫敗與轉變

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

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

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

這句話突然使安德莉亞去面對自己的問題一毫不在乎的工作態度……她請奈吉幫忙改造安……

35:30~56:00 安德莉亞的轉變

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

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

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

56:00~57:00 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

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

57:00~01:06:40 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

再度展現米蘭達的專業、嚴格的工作態度與風格。

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

01:06:40~01:17:25 安德莉亞面臨轉變後的生活型態的改變

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

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

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

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

01:17:25~01:38:00 赴巴黎行

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

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

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

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

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

01:38:00~結 安德莉亞的選擇

安德莉亞離開了米蘭達……如願應徵上紐約鏡報記者……

問題討論

問題討論

討論一：你(妳認為)安德莉亞的工作任務為何？

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

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

討論二：安德莉亞面對自己的第一份工作，犯了哪一些新鮮人的通病？

1. 應試工作卻對該組織不熟悉

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

2. 個人角色與組織角色的認知

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

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

3. 質問工作該如何做

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

4. 錯誤評價資深同事所分享的工作觀念或組織指示的工作

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

5. 對於組織「內規」的重視

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

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

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

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

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

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

第一階段：設想的組織

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

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

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

2. 米蘭達交代任務。此時，安德莉亞不懂老闆交代的服裝種類，隨即問了米蘭達，米蘭達說「拿妳的問題去煩別人吧」(12:00~21:50 安德莉亞的第一天)
3. 午餐時見到奈吉，奈吉見其安德莉亞衣裝之不適宜，但是安德莉亞回應，「不會一輩子待在時尚界，又何必為了工作改變自己？」(12:00~21:50 安德莉亞的第一天)又，當討論腰帶屬於該組織專業領域知識時，安德莉亞嗤笑一聲，說到因為還在學習「這玩意」，(21:50~25:40 安德莉亞對工作的不在意)。
4. 因為米蘭達找麻煩，安德莉亞跑去找奈吉哭訴，說道「不知道能做什麼，作對事情也沒有人會注意，甚至米蘭達也不會說謝謝，做錯事情就尖酸刻薄」。因此，奈吉對著安德莉亞說道，「妳根本不瞭解你的工作，根本沒生活其中，但是有一些人有。」「你以為這只是一本雜誌？這不止是一本雜誌，是一座閃亮的希望燈塔，你不知道這裡孕育多少傳奇」「喔！你不在乎，因為，這裡雖然有很多人擠破頭想進來，你卻只是來討口飯吃。而你卻只懷疑米蘭達為何不在你做好功課之後，親親你額頭，再賞一顆金色星星！醒醒吧」(25:40~35:30 安德莉亞的挫敗與轉變)。

第二階段：面對

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

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

第三階段：改變階段

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

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

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

P33-1 戊 3 附件 3

學習單

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____

討論一：你(妳認為)安德莉亞的工作任務為何？

個人心得

組內不同之觀點與反思

討論二：安德莉亞面對自己的第一份工作，犯了哪一些新鮮人的通病？

個人心得

組內不同之觀點與反思

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

個人心得

組內不同之觀點與反思

單元名稱：P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(A 版)

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

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

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

周志明 (2015)。職場高效習慣。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人
才測評發展與職場健康研究中心。

周志明 (2016)。職場社會化_高效習慣。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津
(主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2016 版)。

註：本單元原名「職場高效習慣」，2016 年職涯發展教材更改為「職場社會化_
高效習慣」。

摘要

1. 引言：潛規則會構成不同組織文化脈絡間的隱形門牆。
2. 講述學校與職場環境的文化特性(潛規則)，強調文化敏感性的養成。
3. 評量學生的高效習慣。
4. 養成跨界文化敏感性:分組閱讀後共同討論以辨認出高效習慣。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☒ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____		
課堂場景設定	1. 本課程設計的主要教學對象為應屆畢業生。 2. 上課教室以可活動的課桌椅為佳。 3. 本教案在院系或通識開課皆可。				
授課者	無特別條件，在校園以外有工作經驗者尤佳。				
教師課前準備	1. 印出學習單，份數即學生人數，以供學生討論時註記摘要。 2. 準備約 B5 大小的西卡紙（有硬度可立起的紙質皆可），份數即學生人數。				
教學資源工具	1. 本單元投影片（參見附件 1）。 2. 學習單：習慣養成方案（參見附件 2）。 3. 李靜宜譯、Covey, S. R. 著（2012）。《漫畫讀通柯維成功學》。臺				

	北：天下遠見。
作業	課後作業：完善習慣養成方案後，以電子檔繳交，並各自執行方案內容。
評量方式	學習單的評量 1. 主要焦點在需求評估的區塊，透過與自身經驗的參照，評估學生能夠反應出跨界文化對自身的重要性。(情意目標)。 2. 次要焦點在養成目標的區塊，透過概念說明與嘗試應用，評估學生對該習慣概念的理解程度。(認知目標)。 3. 方案執行或操作步驟、自我評估二區塊，目的在透過應用性操作，持續深化跨界文化敏感性的養成。
備註	課後請將學習單一習慣養成方案（附件 2）電子檔傳給修課學生，以利繳交。

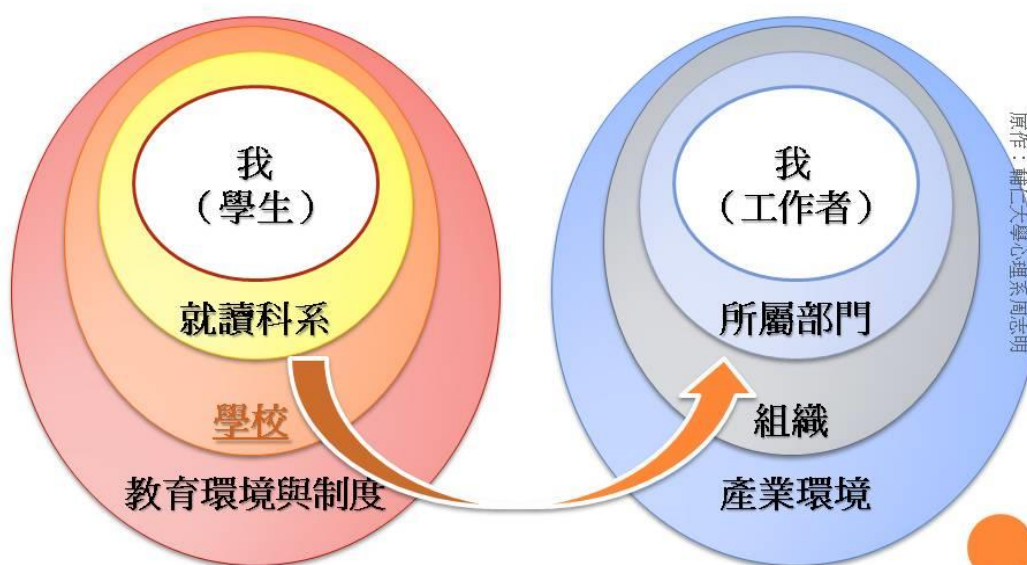
一、附件

P33-2-戊 4 附件 1 本單元投影片

P33-2-戊 4 附件 2 學習單—習慣養成方案

跨界文化敏感性

跨界：人在不同處境間的跨越



學職轉換歷程作為一種跨界行動

管理者差異 I

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

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 II

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

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 I

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

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 II

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

原作：輔仁大學心理系周志明

學習歷程差異

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

原作：輔仁大學心理系周志明



THE END~

原作：輔仁大學心理系周志明

學習資源@高教環境

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

原作：輔仁大學心理系周志明

學習單：習慣養成方案

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

單元名稱：P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(B 版)

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

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

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

周志明 (2014)。職場社會化_高效習慣。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津
(主編)，教育部青年發展署大專校院生涯發展教材。

周志明 (2015)。職場高效習慣。載於王思峰等人，CVHS 使用手冊。輔仁大學人
才測評發展與職場健康研究中心。

註：本單元原名「職場高效習慣」，2016 年職涯發展教材更改為「職場社會化_
新人功課」。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產 L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌 P2 展現個人競爭力 ☐ P21-新 2 在實做中統整 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷 P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☒ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動 A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____
課堂場景設定	1. 本課程設計的主要教學對象為應屆畢業生。 2. 上課教室以可活動的課桌椅為佳。 3. 本教案在院系或通識開課皆可。		
授課者	無特別條件，在校園以外有工作經驗者尤佳。		
教師課前準備	1. 印出學習單，份數即學生人數，以供學生討論時註記摘要。 2. 印出學生手冊，份數即學生人數，包含： a. 影片腳本（附件 2） b. 學習單 1—角色行為評估表（附件 3） c. 學習單 2—從跨界文化差異省思影片腳本（附件 4）		
教學資源	1. 本單元投影片（參見附件 1）		

工具	2. 影片腳本（參見附件 2） 3. 學習單 1—角色行為評估表（附件 3） 4. 學習單 2—從跨界文化差異省思影片腳本（附件 4）
作業	課後作業：從跨界文化差異省思影片腳本
評量 方式	本單元偏重於情意性，並無對錯之別，建議以課堂觀察、學習單 2 為依據，挑選出表現較優者予以加分即可。
備註	

一、附件

P33-2 戊 4 附件 1 本單元投影片

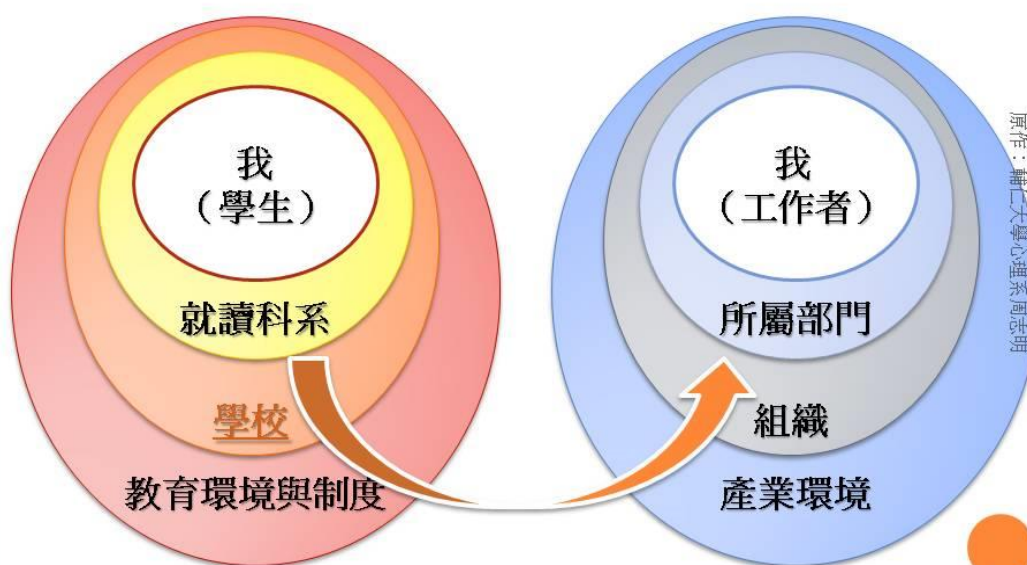
P33-2 戊 4 附件 2 影片腳本（引用自簡博浩，2009，頁 128-151）

P33-2 戊 4 附件 3 學習單 1—角色行為評估表（引用自簡博浩，2009，頁 154-158）

P33-2 戊 4 附件 4 學習單 2—從跨界文化差異省思影片腳本

跨界文化敏感性

跨界：人在不同處境間的跨越



學職轉換歷程作為一種跨界行動

管理者差異 I

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

原作：輔仁大學心理系周志明

管理者差異 II

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

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 I

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

原作：輔仁大學心理系周志明

脈絡環境差異 II

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

原作：輔仁大學心理系周志明

學習歷程差異

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

原作：輔仁大學心理系周志明



THE END~

原作：輔仁大學心理系周志明

學習資源@高教環境

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

原作：輔仁大學心理系周志明

P33-2 戊 4 附件 2

研究一的影片腳本

影片一 (64 秒)

【狀況】收發 E-mail 來處理客戶日常事務

【角色扮演】同部門同事、業務經理(主角)及客服人員

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

【電腦螢幕中 E-mail 內容，主角口中唸出】

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

【臺詞】

主角：(問題無法立即解決而困惑，轉問隔壁同事) 像這種問題你以前有沒有遇過？

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

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

【場景 2】撥打電話給客服部人員，並等待協助並告知該如何處理

客服：愛迪爾公司您好，很高興為您服務。

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

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

主角：好的，謝謝你。有任何新狀況請讓我也一併知道。

客服人員：沒問題。

各位學員回答第 1 題及第 2 題。

影片二 (58 秒)

【狀況】收發 E-mail 來處理客戶日常事務

【角色扮演】同部門同事、業務經理(主角)及客服人員

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

【電腦螢幕中 E-mail 內容，主角口中唸出】

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

【臺詞】

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

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

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

【場景 2】撥打電話給客服部人員，並等待協助並告知該如何處理

客服：愛迪爾公司您好，很高興為您服務。

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

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

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

客服：沒問題。

各位學員回答第 1 題及第 2 題。

影片三（86 秒）

【狀況】聯繫客戶，詢問產品使用情況

【角色扮演】顧客、工程師及業務經理(主角)

【場景 1】主角正在撥打電話給顧客詢問產品使用情況。

主角：您好，這裡是愛迪爾公司，敝姓翁，請問 X 小姐(先生)在嗎？

顧客：嗯，我是啊，怎樣？(聽到是愛迪爾公司的人，不爽中，所以口氣很不屑！)

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

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

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

顧客：(稍稍冷靜) 嗯，那你們就快點派人過來吧！！

【場景 2】撥打電話給公司內部維修課的工程師..

主角：請問現在維修課的工程師可以派的出人外出檢查客戶買的機器嗎？

工程師：機器使用上發生什麼問題嗎？

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

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

主角：OK，麻煩你們了。如果有其它狀況，請也一併讓我知道。

工程師：沒問題。

各位學員回答第 3 題及第 4 題。

影片四（90 秒）

【狀況】聯繫客戶，詢問產品使用情況

【角色扮演】顧客、工程師及業務經理(主角)

【場景 1】主角正在撥打電話給顧客詢問產品使用情況。

主角：您好，我是愛迪爾公司的翁小姐，請問 X 小姐(先生)在嗎？

顧客：(不屑的回答)嗯，我是，怎樣？

主角：我是想請問一下，貴公司上個月購買的那一套 POS 系統在使用上有沒有什麼問題？

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

主角：(一副心不在焉的敷衍狀)喔～是嗎？怎麼會狂當機呢？會不會是你們自己操作不當呢？

顧客：(拉高聲調，大聲回應)什麼我們操作不當？？你們這是什麼態度呀？我們花了冤枉錢還要受氣嗎？

主角：(在顧客抱怨到—你們這是什麼態度呀？的同時，將電話拿到旁邊的桌上，並喝一口茶)

顧客：總之我不管，我要你們給我個交待！！(約停留 3 秒鐘，發現電話那頭兒沒有聲音了，便接著大聲喊：)喂？喂？你有沒有在聽？

主角：(在顧客抱怨到—喂？喂？的同時，再喝一口茶，並做出被茶噎到狀！！咳嗽接著說：)咳！咳！X 小姐(先生)，基本上我只是例行公事打個電話詢問一下客戶端的使用狀況，關於您反應的問題我會請技術人員稍後致電給您。謝謝您的指教，再見。(掛掉電話，口中唸唸有詞說：真衰！遇到瘋子。並做出不屑翻白眼的表情)

【場景 2】撥打電話給公司內部維修課的工程師..

主角：拜託，維修課的工程師今天派個人外出檢查客戶買的機器吧！

工程師：機器使用上發生什麼問題嗎？

主角：有客戶反應我們機器在使用上一直當機，隨便派個人過去看一下就可以了。

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

主角：反正就是派個人過去，有那麼難嗎！等一下我就會給你客戶的聯絡資料了，今天一定要派一個人過去就對了！！

工程師：沒問題。

各位學員回答第 3 題及第 4 題。

影片五（86 秒）

【狀況】維繫及開發客戶

【角色扮演】關心業務狀況的上級主管及業務經理(主角)

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

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

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

（信心滿滿狀）

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

各位學員回答第 5 題及第 6 題。

影片六（70 秒）

【狀況】維繫及開發客戶

【角色扮演】關心業務狀況的上級主管及業務經理(主角)

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

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

主角：（開始一臉的不耐煩）喔！那我有空再找時間看看有哪些公司可以再開發的。

主管：業務部門平常都沒在注意這些事嗎？（開始有不高興的感覺，臉色微怒）

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

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

各位學員回答第 5 題及第 6 題。

影片七 (143 秒)

【狀況】跨部門日常例行性會議

【角色扮演】總經理、國外業務經理、研發主管及的主角(國內業務部經理)

【場景 1】總經理為主持人，會議準備就緒…

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

國外部業務經理：國外部門一切正常，客戶無不良反應，目前也正積極開發新客戶，預計這個月的營業額可以新增 3%，下個月預計有五百臺可程式化鍵盤的訂單，需請相關單位準備備料事宜。

總經理：好。再來請國內業務部門說明一下這一週來的業務狀況。

主角：目前我遇到一些棘手狀況需要公司的幫忙及協助。

主管：直接說。

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

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

主管：OK。研發單位在支援方面是否有什麼困難？

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

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

各位學員回答第 7 題及第 8 題。

影片八 (152 秒)

【狀況】跨部門日常例行性會議

【角色扮演】總經理、國外業務經理、研發主管及的主角(國內業務部經理)

【場景 1】總經理為主持人，會議準備就緒…

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

國外部業務經理：國外部門一切正常，客戶無不良反應，目前也正積極開發新客戶，預計這個月的營業額可以新增 3%，下個月預計有五百臺可程式化鍵盤的訂單，需請相關單位準備備料事宜。

總經理：好。再來請國內業務部門說明一下這一週來的業務狀況。

主角：目前我遇到一些棘手狀況需要公司的幫忙及協助。

主管：直接說。

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

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

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

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

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

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

各位學員回答第 7 題及第 8 題。

影片九（77 秒）

【狀況】假日舉辦公司全體上下的團康健行活動

【角色扮演】人力資源（HR）部門經理、同部門同事及業務經理（主角）

【場景1】總經理邀請大家進入會議，並請人資經理宣達健行活動..

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

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

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

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

各位學員回答第 9 題及第 10 題。

影片十 (93 秒)

【狀況】假日舉辦公司全體上下的團康健行活動

【角色扮演】人力資源 (HR) 部門經理、同部門同事及業務經理(主角)

【場景 1】總經理邀請大家進入會議，並請人資經理宣達健行活動..

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

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

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

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

各位學員回答第 9 題及第 10 題。

影片十一（109 秒）

【狀況】討論業務改善

【角色扮演】總經理及業務經理(主角)

【場景 1】總經理在辦公室走廊上碰到業務經理…

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

總經理：噢！真的是這樣嗎？怎麼會發生這種事呢？

主角：是！總經理，針對這個問題我有個想法～

總經理：嗯，你說說看～

主角：是！總經理，我希望公司可以補齊客服部人手的不足，這樣一來當客戶致電客服部時也不會因為佔線而尋求不到解決的方法！其次我們也可以舉辦教育訓練，來加強公司所有人員的專業知識。另外，品保部門的檢測嚴格度也需要再加強，完整的產品訓練及相關人員對公司產品的熟悉度應有再進步的空間，只是需要各大部門的配合。這樣子，業務部門獲得良好的後線支援，在增加業務營業額上也會有更明顯的改善。

總經理：那就請你將你的想法明細整理出來，我會再將你的提議仔細閱讀及考量的！

各位學員回答第 11 題及第 12 題。

影片十二 (99 秒)

【狀況】討論業務改善

【角色扮演】總經理及業務經理(主角)

【場景 1】總經理在辦公室走廊上碰到業務經理…

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

總經理：噢！真的是這樣嗎？怎麼會發生這種事呢？

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

總經理：那客服部時常佔線的問題又怎麼解釋呢？你有去瞭解過了嗎？

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

總經理：那關於內勤人員的專業知識這點，你是不是該好好想想要怎麼處理呢？

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

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

主角：是，總經理！

各位學員回答第 11 題及第 12 題。

影片十三 (57 秒)

【狀況】協調相關人員以利業務進行

【角色扮演】研發 RD 部門工程師及業務經理(主角)

【場景 1】雙方在會議室討論

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

不知道你們覺得這樣子的提議是否可行？

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

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

各位學員回答第 13 題及第 14 題。

影片十四（60 秒）

【狀況】協調相關人員以利業務進行

【角色扮演】研發 RD 部門工程師及業務經理(主角)

【場景 1】雙方在會議室討論

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

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

RD 工程師：可是～（十分無辜貌）

各位學員回答第 13 題及第 14 題。

影片十五 (85 秒)

【狀況】主管出差臨時交辦事項

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室

主角：啊~(伸伸懶腰說) 還剩一個小時就下班了，趕快把手邊的事情告一段落，不然趕不上今晚七點的同學會。

總經理：翁經理，等一下五點半要開個臨時會議，因為我明天要出差了，有些事情要和你討論一下，請你協助處理，會議大概需要進行一個小時。

主角：喔，好的(口中唸：啊！要開會到六點半，那我得打個電話跟虎虎講一聲！)。

【狀況】主管出差臨時交辦事項

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及主角朋友虎虎

【場景 2】電話中

虎虎：喂！

主角：虎虎，我是玉貞，不好意思，我想跟你說一聲今晚七點的同學會，我可能不能準時到，因為我現在臨時有一個會議要行，所以我會晚個 30~45 分鐘到。

虎虎：嗯~真的喔~ 你們主管好像常常這樣嗎？還是你要去和你主管講一聲說你今晚有約，請他把事情交待給你的代理人？

主角：沒關係啦~因為他明天要出差了，這幾天也都很忙，所以也一直沒有時間找我交待一些事情呀。況且我相信他也是信任我，所以才會放心的把重要的事情都交給我啊。

虎虎：嗯、嗯！好吧，那晚點見囉。

主角：嗯！拜拜~~

總經理：翁經理，我們可以準備開始開會了。

主角：(掛掉電話)是，總經理。

各位學員回答第 15 題及第 16 題。

影片十六 (82 秒)

【狀況】主管出差臨時交辦事項

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景 1】辦公室

主角：啊~(伸伸懶腰說) 還剩一個小時就下班了，趕快把手邊的事情告一段落，不然趕不上今晚七點的同學會。

主管：翁經理，等一下五點半要開個臨時會議，因為我明天要出差了，有些事情要和你討論一下，請你協助處理，會議大概需要進行一個小時。

主角：啊?! 可是我~ 呃~ 哦~~ 好!(口中開始碎碎唸，並表現出滿臉的不高興，等主管離開之後)

主角：哎唷，是怎樣啦！早不開、晚不開的，現在都幾百點了才要開會。(同時拿起電話撥給虎虎)

【狀況】主管出差臨時交辦事項

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及主角朋友虎虎

【場景 2】電話中

虎虎：喂！

主角：喂！虎虎，我是玉貞啦~ 我跟你講，今天晚上我會晚一點點到。

虎虎：是哦？為什麼？

主角：哼！還不是我那個豬頭主管啦！剛才突然跟我說要開會。

虎虎：嗯~真的喔~ 你們主管好像常常這樣嗎？還是你要去和你主管講一聲說你今晚有約，請他把事情交待給你的代理人？

主角：嘖！怎麼可能！想得美喔！他都開口了，我哪敢說要先走啊~算了啦，不跟你說了，我先進去開會了，晚上見面再聊。

虎虎：嗯，好吧。拜拜~

主管：翁經理，我們可以準備開始開會了。

主角：(掛掉電話)是，總經理。(口中碎碎唸：吼，急屁哦，討厭耶！)

各位學員回答第 15 題及第 16 題。

影片十七 (82 秒)

【狀況】搜尋外訓課程

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及人力資源 HR 經理

【場景 1】辦公室

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

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

主角：謝謝總經理，我一定會認真上課，將知識跟經驗和公司的人一同分享。

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

主角：Ok，沒問題。謝謝你(高興貌)。

各位學員回答第 17 題及第 18 題。

影片十八 (54 秒)

【狀況】搜尋外訓課程

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)及人力資源 HR 經理

【場景 1】辦公室

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

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

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

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

各位學員回答第 17 題及第 18 題。

影片十九 (60 秒)

【狀況】業務擴展之人才徵詢

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景1】辦公室

總經理：最近公司有意要往日本拓展業務量，但是現在需要日語人材。但是必須要有行銷業務的能力，跟對方可以直接以日語溝通，你想你可以擔任這份工作嗎？

主角：我本身就一直在學日文，今年才剛拿到一級檢定，我相信在溝通方面並沒有問題，而行銷業務的能力，我相信總經理很清楚我的能力在哪裡。如果總經理願意將這個業務範圍交給我，我相信我有絕對的能力可以完成公司所訂定的目標。

各位學員回答第 19 題及第 20 題。

影片二十 (54 秒)

【狀況】業務擴展之人才徵詢

【角色扮演】總經理、業務經理(主角)

【場景1】辦公室

總經理：最近公司有意要往日本拓展業務量，但是現在需要日語人材。但是必須要有行銷業務的能力，跟對方可以直接以日語溝通，你想你可以擔任這份工作嗎？

主角：我是有在學，可是沒辦法幫上公司的忙，總經理還是找別人吧。否則因為我一個人而壞了公司的大事，這可是件不得了的事啊。

各位學員回答第 19 題及第 20 題。

影片二十一 (33 秒)

【狀況】搜尋是否有訓練機會

【角色扮演】人資經理、業務經理(主角) 及同事

【場景 1】辦公室

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

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

主角：謝謝！(未講完謝謝即被掛電話)

同事：公司有教育訓練，我們一起去參加吧！

主角：太好了，那我們就一起去參加吧！

各位學員回答第 21 題及第 22 題。

影片二十二 (30 秒)

【狀況】搜尋是否有訓練機會

【角色扮演】人資經理、業務經理(主角) 及同事

【場景1】辦公室

人資經理：業務翁經理嗎？公司最有辦些新的教育訓練希望你能夠參加。

主角：到時再看看我有沒有空再說吧！（邊講電話邊照鏡子化粧）

人資經理：謝謝！（未講完謝謝即被掛電話）

同事：公司有教育訓練，我們一起去參加吧！

主角：好煩唷！你自己去參加吧，我沒空。

各位學員回答第 21 題及第 22 題。

影片二十三 (69 秒)

【狀況】處理客戶緊急且不確定的問題

【角色扮演】客戶、業務經理(主角)

【場景1】辦公室電話中

主角：(拿起電話)喂…愛迪爾公司您好，畢姓翁請問有什麼可為您服務嗎？

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

【聲音】嘟…嘟…嘟…(電話被掛掉的聲音)

【動作】

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

主角：…做沉思的動作，開始想如何解決的方案，並拿起紙筆開始寫解決的方案：

解決方案：

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

各位學員回答第23題、第24題及第25題。

影片二十四 (6 秒)

【狀況】客戶緊急且不確定的問題

【角色扮演】客戶、業務經理(主角)

【場景1】辦公室電話中

主角：(拿起電話)喂…愛迪爾公司您好，畢姓翁請問有什麼可為您服務嗎？

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

【聲音】嘟…嘟…嘟…(電話被掛掉的聲音)

【動作】

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

主角：…做沉思的動作，開始想如何解決的方案，並拿起紙筆開始寫解決的方案：

解決方案：

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

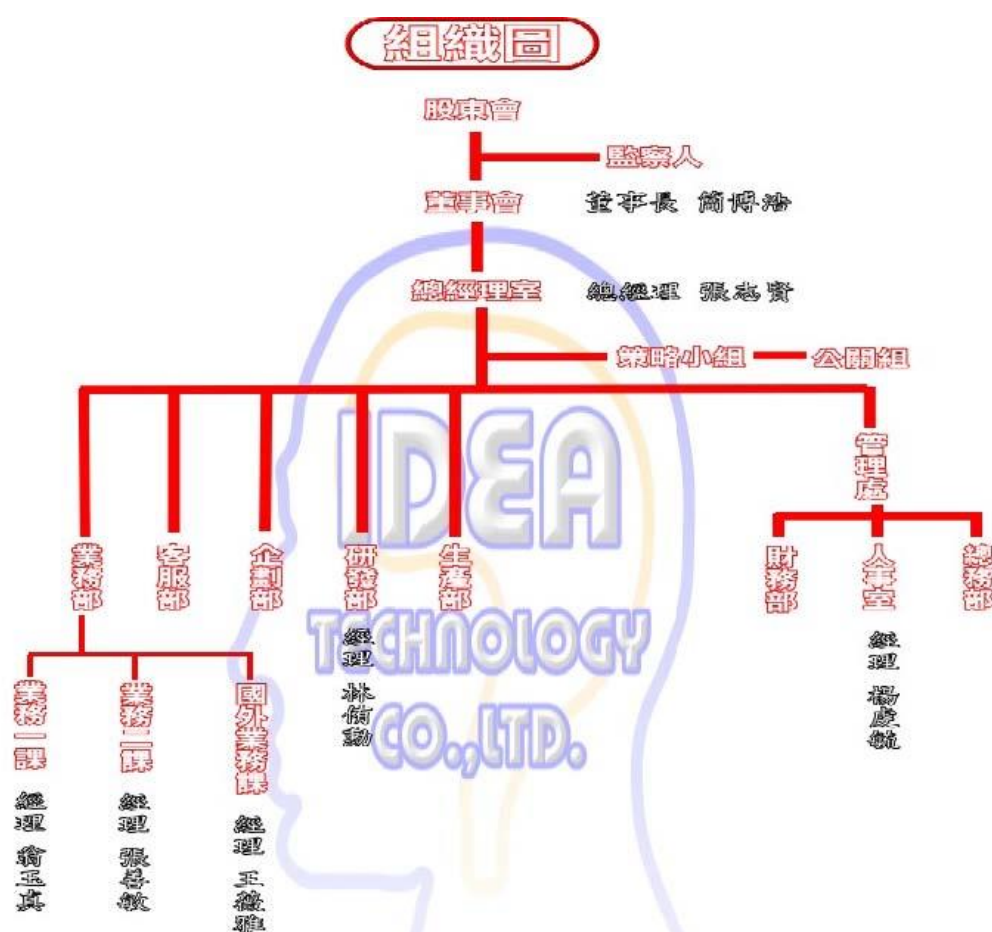
各位學員回答第23題、第24題及第25題。

P33-2 戊 4 附件 3

學習單 1：角色行為評估表

企業脈絡

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



業務部業務一課翁玉真經理（以下簡稱翁經理）的工作主要內容為：

- A. 解決顧客有關銷售及服務上的抱怨，提高顧客滿意度
- B. 持續瞭解客戶偏好，開發新客戶，以公司獲利成長
- C. 協調或指導公司內相關活動，以利調整產品規格符合顧客預期，拿到訂單及業績

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

注意事項

1. 看完每一『話』段影片後，根據主角行為，在最短時間(10~20 秒)內圈選填答完畢。
2. 如您同意主角有表現下列行為，請按程度在數字上圈選適當的位置。如您部分同意就將5圈選成⑤，如果無法判斷就請「無法判斷」欄□勾選✓。

☛影片即將開始.....請準備

【當主角(國內部業務經理)在工作中，從您的觀察中，您同意以下的描述嗎？】

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

下一頁繼續耶...

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

下一頁繼續耶...

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

結束以上 12 話段的放映，謝謝大家的參與。

P33-2 戊 4 附件 4

學習單 2：從跨界文化差異省思影片腳本

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

主軸三：A 職涯籌劃實踐

主題六：A1 打造希望感

單元名稱：A11-甲 1 圓滿人生怎麼過

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

楊育儀(國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

楊育儀(2014)。生涯理念風格。載於華人生涯研究中心(主編)，系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

楊育儀(2016)。圓滿人生怎麼過。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津(主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材(2016版)。

註：本單元原名「生涯理念風格」，2016年職涯發展教材更改為「圓滿人生怎麼過」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：A1 生涯理念、A2 生命意義

摘要

1. 生涯是什麼：探索個人對生涯、生涯規劃的定義。
 - (1)以小組方式進行分享討論，並以海報進行報告。
 - (2)教師簡要彙整大家對於生涯、生涯規劃的觀點，指出大學生常見的生涯發展議題，說明生涯發展的本質與規劃方向，引發探索行動力。
2. 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、設計自己10年後的名片彼此討論。
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。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☒ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/或 A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____			
課堂 場景 設定	1. 由於這是第一次上課，應讓學生充分感受到生涯課程與上一般專業領域學科課程有所不同，第一節課的印象可能影響後續上課互動，因此選擇課堂場地時宜安排可自由交談、易挪動座位的教室為主。 2. 授課者可選擇搭配柔和音樂或運用讓自己有感的視聽媒材（例如：從 YouTube 搜尋）營造出輕鬆、自由探索、有助於化解第一次見面尷尬的課室氣氛。 3. 由於課程中有許多討論和分享機會，因此建議選擇適當教學區域以避免因頻繁討論的聲音而影響鄰近教室上課。					
授課者	1. 授課者必須先熟悉廣義「生涯」概念，應避免侷限於狹義的職涯或工作選擇，在課程中的說明和引導過程才能保持足夠開放和彈性，對學生的「此時此刻」行為有充份敏感度，而能從其生活經驗中帶					

	出生涯探索與決定焦點。 2. 若授課者能對自己的生涯發展歷程有深度省思，則將有助於理解學生在課程中呈現的生涯經驗以及接納探索過程中隨時可能出現的矛盾或猶豫狀態。
教師 課前 準備	請先閱讀終身生涯(life career)相關文章，並能進入教學資源網站（CCN 故事交流、大鵬網等）熟悉不同領域的職涯發展經驗，從中選擇自己最有感覺的報導及影片。
教學 資源 工具	1. 資源網站：CCN 自我探索之開展風格量表、生涯開展能力量表、生涯開展狀態量表、學職涯信念量表；故事交流；大鵬網職涯百寶箱之職涯規劃。 若教師想要進一步深入了解這些量表，可以在華人生涯網首頁（http://careering.heart.net.tw/）點選右下角的「網站地圖」，在此下載技能量表的「手冊 PPT」「手冊影音」。 2. 學習單：【生涯是什麼？】（參考吳芝儀改編呈現方式，2000）、【我是誰？】、【我的理想生涯】。 3. 大海報紙、麥克筆或彩色筆（每組一套）。 4. 校內資源介紹由各校自備。
作業	課後作業：完成 CCN 開展風格量表、生涯開展能力量表、生涯開展狀態量表、學職涯信念量表。
評量 方式	根據課程參與以及完成的學習單進行評估。
備註	建議本課程所有單元均能提供教學資源下載區域，相關文章或後續製作 PPT 和影片等可以放在此區提供授課者下載。

A11-甲 1 附件

學習單 1：生涯是什麼？

❖ 我覺得生涯就像…

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

❖ 生涯規劃就像是…

(用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼)

❖ 我覺得生涯就像…

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

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

❖ 生涯規劃就像是…

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

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

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

❖ 我覺得生涯就像…

（用自己的方式來比喻生涯像什麼）

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

❖ 生涯規劃就像是…

（用自己的方式來比喻生涯規劃像什麼）

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

A11-甲 1 附件 2

學習單 2：我是誰？

❖ 我如何來到這裡…

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

❖ 我的期望是…

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

❖ 我如何來到這裡…

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

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

❖ 我的期望是…

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

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

❖ 我如何來到這裡…

請想想剛進入大學時，你是什麼樣的狀態？

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

❖ 我的期望是…

請想想當時選擇來這裡的期望是什麼？（希望能在這裡得到什麼）

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

學習單 3：我的理想生涯

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

❖ 十年後的名片

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

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

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

❖ 十年後的名片

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

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

DoorKey 都可以 咖啡・手作輕食 WELCOME! ENJOY! 前金區五福二路150巷22號 訂位專線: 07-2342345	高雄市學生心理諮商中心 諮商心理師 張語晴 (07) 2511785 高雄市中正四路209號6F 服務時間: 週一至週五 9:00-12:00 & 14:00-17:00
---	--

❖ 我的理想生涯

請以簡短幾句話描述你的生涯方向或個人生涯的特色…

希望能從工作中得到成就感，而這個工作對我來說也是有意義的。

做能讓自己快樂、讓別人快樂、能夠改善家裡環境，又有時間陪伴家人朋友的工作。

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

❖ 十年後的名片

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

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



單元名稱：A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠 (2014)。宣告未來故事。載於華人生涯研究中心 (主編)，系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠 (2016)。打造未來願景_編製劇本。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，教育部青年發展署大專校院學生生涯發展教材 (2016 版)。

註：本單元原名「宣告未來故事」，2016 年生涯發展教材更改為「打造未來願景_編製劇本」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：D1 計畫圓夢

摘要

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

(也可以簡筆圖替代)。

4. 夢想九宮格：透過夢想九宮格思考邁向理想未來的 SWOT 並規劃實踐行動。

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。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☒ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____			
課堂場景設定	無					
授課者						
教師課前準備	單槍、投影機、筆電、喇叭、圖畫紙(每人四張)、繪畫用品(蠟筆)、微笑貼紙(一人一大張)。					
教學資源工具	五月天乾杯 MV、劇本評鑑表、CCN 與大鵬網的相關資訊。					
作業	無					

評量 方式	依課堂參與、出席情況給分。
備註	1. 在前次上課便提醒學生將前次作品(「理想生涯微電影海報」)帶來。 2. 推薦學生瀏覽使用 CCN、大鵬網的相關資訊，作為編撰未來生涯劇本的素材。

A12-1 己 12 附件 1

今日生活微電影海報範例



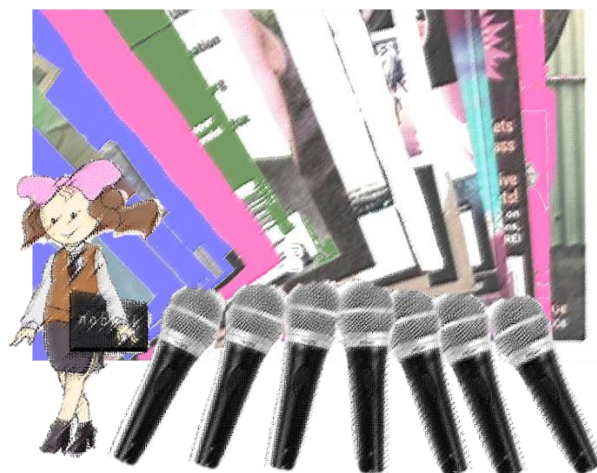
◎ 今日生活微電影海報說明：

現在做為一個學生，每天認真上課，並參加課外活動充實自己其他的知識技能。

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

A12-1 己 12 附件 2

中間時期(過程 2)海報範例



◎ 中間時期海報說明：

剛成為編輯，還無法做獨立的報導，跟在前輩身旁幫助做採訪工作或收集資料，

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

A12-1 己 12 附件 3

中間時期（過程 1）海報範例



◎ 中間時期（過程 1）海報說明：

畢業後進入雜誌社當工讀生，幫編輯們跑腿打雜，通常是泡茶、打掃或影印，

有時候被分配到幫忙校閱文字或排版就會很開心，努力學習成為一個編輯所需具備的能力，觀察前輩編輯們處世待人的方法。

A12-1 己 12 附件 4

理想生涯九宮格活動單

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

A12-1 己 12 附件 5

理想生涯九宮格活動單範例

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

A12-1 己 12 附件 6

理想生涯九宮格活動單範例

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

單元名稱：A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像

修訂日期：2016.3.20

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

管貴貞(文化大學心理輔導學系副教授兼學生諮商中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠 (2014)。剪輯理想生涯。載於華人生涯研究中心 (主編)，系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

劉淑慧、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠 (2014)。打造未來願景_勾勒圖像。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津 (主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材 (2016 版)。

註：本單元原名「剪輯理想生涯」，2016 年職涯發展教材更改為「打造未來願景_勾勒圖像」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

- (1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
- (2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：D1 計畫圓夢

摘要

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（也可以雜誌拼貼活動替代）。

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 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課/或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☒ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/或 A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____			
課堂場景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。					
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。					
教師課前準備	1. 單槍、投影機、筆電、喇叭。 2. 熟悉暖身短片內容(共有三種版本)。					
教學資源工具	螺絲人生影片、蠟筆、彩色筆、雜誌、剪刀、膠水、圖畫紙、輕音樂、CCN、大鵬網的相關資訊。					

作業	
評量 方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆、雜誌、膠水等等。在雜誌部分，可以請學生自己帶有很多圖畫的雜誌，最好能夠呈現出不同工作或生活的畫面，不要只有單一物品的，像都是車子或衣服的，或都只有戶外郊遊的，最好能選兩本不同性質的，也可同時蒐集廣告 DM 做補充。在蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。 2. 推薦學生瀏覽使用CCN、大鵬網的相關資訊。 3. 提醒學生下次上課時記得將本次的微電影海報與乙4的現時生活劇場圖一併帶來。

A12-2 己 11 附件 1

理想生涯微電影海報範例



◎ 理想生涯微電影海報記者會

Q：請你說一下你的電影簡介。

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

Q：是什麼原因讓你想要過這樣子的生活？

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

Q：你覺得這部電影的情節中有哪部分是你特別重視或是這整部電影的重點是什麼？

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

Q：這個理想生活和你對自己的了解或期待有什麼關係？

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

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

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

單元名稱：A13-己 21 籌劃圓夢行動

修訂日期：2016. 3. 20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠(2014)。勾畫圓夢計畫。載於華人生涯研究中心(主編)，
系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

註：本單元原名「勾畫圓夢計畫」，2016 年職涯發展教材更改為「籌劃圓夢行動」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」
按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：D1 計畫圓夢

摘要

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 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☒ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____			
課堂場景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。					
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。					
教師課前準備	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。					
教學資源工具	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙(每人一張)、輕音樂、空白小卡片。					
作業	無					

評量 方式	學生課堂參與表現。
備註	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

A13-己 21 附件 1

「夢騎士」影片介紹

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

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

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

A13-己 21 附件 2

書籍—不去會死介紹

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

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

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

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

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

A13-己 21 附件 3

草擬圓夢行動例子

個人生活面向的夢想

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

- **出國打工度假**

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

Step 1. 提升自己的英文能力

Step 2. 多搜尋出國打工度假的網站尋找機會

Step 3. 設定目標國家和預計出國的時間

Step 4. 多看看別人出國打工度假的經驗，為自己的行程多一些準備

Step 5. 存錢買機票，並且注意機票的資訊

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

專業相關的夢想

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

● 成為心理諮商師

在上輔導諮商學系之後，我就立志想要成為一名持有證照的心理諮商師。

Step 1. 考上研究所（考心理諮商師需研究所學歷）

Step 2. 積極參與各類心理相關活動（為未來做練習）

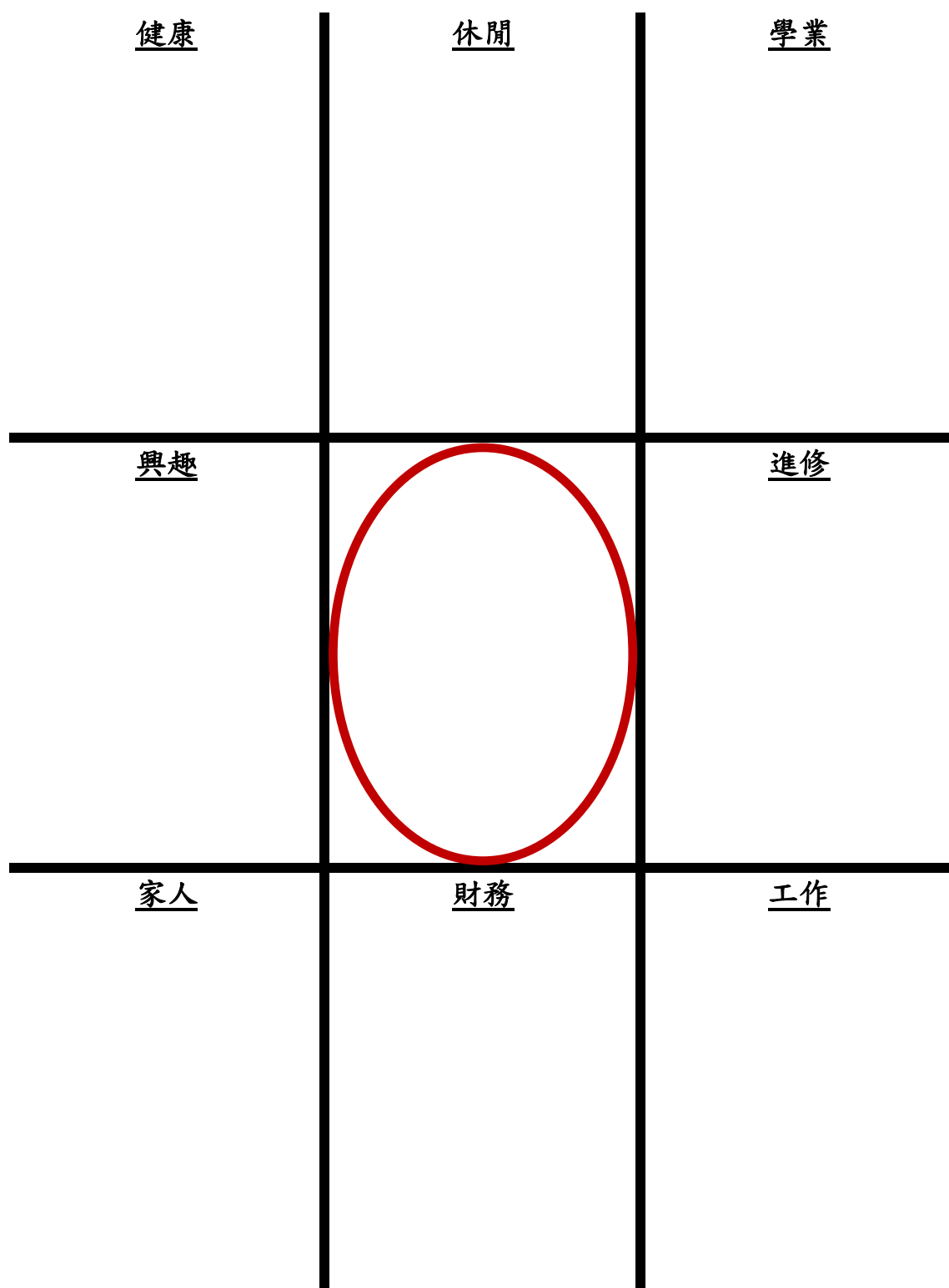
Step 3. 找實習機會進行實習（一年）

Step 4. 準備心理諮商師考試

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

A13-己 21 附件 4

圓夢九宮格



主題七：A2 提升實踐力

單元名稱：A21-1-己 22 盤點實踐資產

修訂日期：2016. 3. 20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠(2014)。盤點生涯資產。載於華人生涯研究中心(主編)，
系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

註：本單元原名「盤點生涯資產」，2016 年職涯發展教材更改為「盤點實踐資產」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」
按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：D1 計畫圓夢

摘要

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 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢		L2 提升優勢	
		☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作	P2 展現個人競爭力	P3 掌握職場社會化	
		☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌	☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感		A2 提升實踐力	
		☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		☒ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____		
課堂場景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。				
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。				
教師課前準備	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。				
教學資源工具	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙(每人一張)、輕音樂、空白小卡片。				
作業	無				

評量 方式	學生課堂參與表現。
備註	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

A21-1 己 22 附件 1

22 項生涯開展力清單

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

A21-1 己 22 附件 2

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

A21-1 己 22 附件 3

生涯資產- 【重大挑戰】舉例

例一：

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

例二：

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

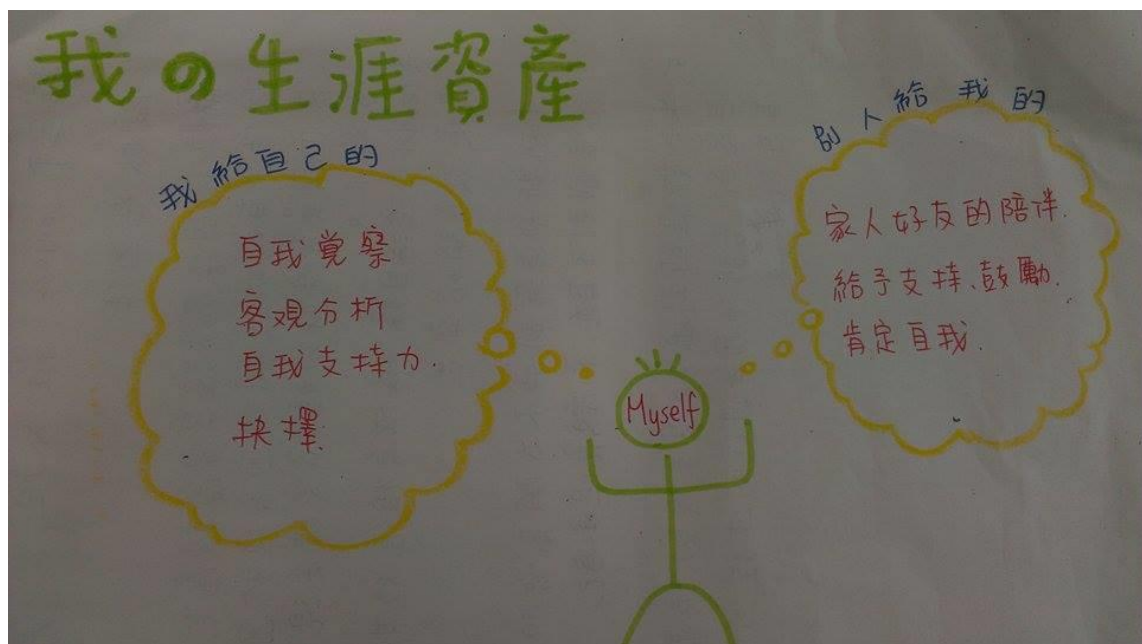
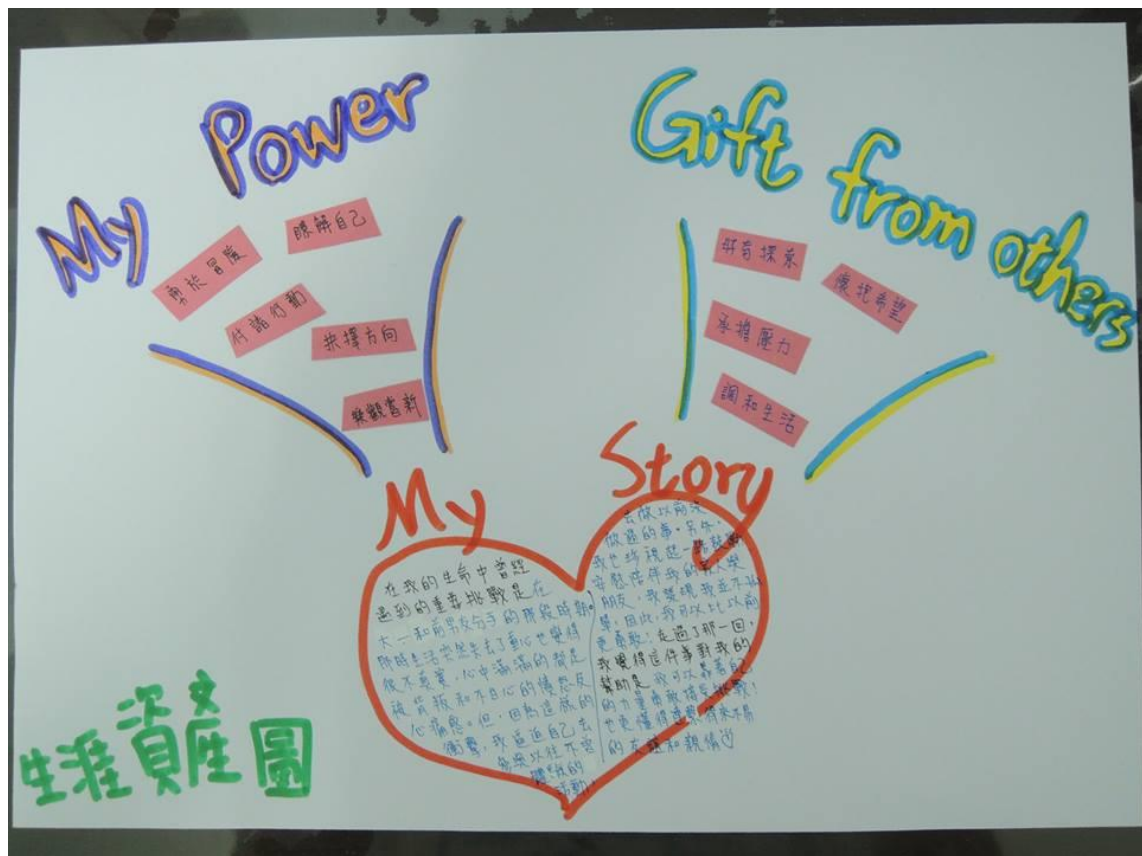
例三：

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

A21-1 己 22 附件 4

生涯資產範例





單元名稱：A21-2-己 13 享受意外變動

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

鍾雅惠(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、鍾雅惠(2014)。享受生涯變動。載於華人生涯研究中心(主編)，系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

楊育儀(2016)。享受意外變動。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津(主編)，教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材(2016版)。

註：本單元原名「享受生涯變動」，2016年職涯發展教材更改為「享受意外變動」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：D4 享受萬變

摘要

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困局的風格與態度。
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 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☒ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地：_____			
課堂場景設定	無					
授課者						
教師課前準備	事先了解吳寶春師父的故事。					
教學資源工具	1. 準備蠟筆、電腦、喇叭、單槍投影機。 2. CCN生涯開展風格量表、大鵬網的相關資訊。					
作業	無					

評量 方式	無
備註	1. 提醒學生帶來單元已 11 的「理想生涯微電影海報」。 2. 推薦學生瀏覽使用CCN、大鵬網的相關資訊。

A21-2 己 13 附件 1

各階段活動的案例

1. 創作接龍—送禮



天使 1：畫上一臺汽車，代表存到錢買了一臺汽車

天使 2：畫上一個讚，代表獲得賞識得到升官機會

天使 3：在房子的地方畫上一個上升箭頭，代表房價上升



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

惡魔 2：再主角身上畫上一個破掉的愛心，代表主角跟愛人分手，感情狀況出
問題

惡魔3：在房子的部分塗上水藍，表示房子淹水，房間裡許多東西都損壞



魔法師1：畫上小人代表自己的貴人，幫自己度過職場上的困境

魔法師2：畫上一朵桃花，代表主角遇到新的對象，開始新的戀情

魔法師3：房子畫上金錢符號，表示淹水是受到人為災害，主角得到補償

2. 創作接龍—收禮

(1)此時此刻的心情？

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

(2)挑選一個這個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？

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

(3)何以這個禮物讓你覺得最難接受？

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

3. 危機百科

組員1（掌控力）：努力清掃完房內積水後，再檢查目前還可用的傢具。運用

對週遭環境、網路資源和朋友的介紹，買些二手傢具或自己利用回收資源自己組裝。

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

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

4. 突破創作：



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

5. 小組或大課程分享心得：

(1)本次體驗心得：

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

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

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

單元名稱：A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心

修訂日期：2016. 3. 20

本單元由國立彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

蔡羽柔(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、蔡羽柔(2014)。落實實踐之道_同心圓版。載於華人生涯研究中心(主編)，系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

註：本單元原名「落實實踐之道_同心圓版」，2016 年職涯發展教材更改為「落實實踐之道_回歸圓心」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：D2 超越衝突 D3 管理時間

摘要

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. 應用實踐資產來啟動突破：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。
6. 分享心得：小組或大課程。
7. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產 L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌 P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷 P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /或 P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇/A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動 A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產/或 A21-2-己 13 享受意外變動 ☒ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____
課堂場景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。		
教師課前準備	PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。		
教學資源工具	基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。		

作業	
評量 方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的【己 21 的圓夢九宮格】、 【己 22 的生涯資產圖】。

A22-1 己 23 附件 1

22 項生涯開展力清單

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

A22-1 己 23 附件 2

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話

修訂日期：2016. 3. 20

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、彭心怡(2014)。落實實踐之道_對話版。載於華人生涯研究中心(主編)，
系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

註：本單元原名「落實實踐之道_對話版」，2016 年職涯發展教材更改為「落實
實踐之道_衝突對話」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」
按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：D2 超越衝突

摘要

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. 應用實踐資產來啟動突破：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 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢		L2 提升優勢	
		☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習	
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作	P2 展現個人競爭力	P3 掌握職場社會化	
		☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌	☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷	☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感		A2 提升實踐力	
		☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☒ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☐ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來	
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____		
課堂場景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。				
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。				
教師課前準備	PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。				
教學資源工具	基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。				
作業					

評量 方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的【己 21 的圓夢九宮格】、 【己 22 的生涯資產圖】。

A22-2 己 23 附件 1

22 項生涯開展力清單

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

A22-2 己 23 附件 2

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿

修訂日期：2016. 3. 20

本單元設計者：

辛宜津（正修科技大學幼保系教授）

陳思帆（正修科技大學學務處學輔中心心理師）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

辛宜津、陳思帆(2016)。延伸實踐經驗_製作圓滿。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2016版）。

註：本單元原名「展開未來行動：學習心得分享」，2016 年職涯發展教材更改為「延伸實踐力量_製作圓滿」。

摘要

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困局的風格與態度。
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 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ■A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
	授課時數	2 節	場地	■一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____		
課堂場景設定	在課堂場景部分，以營造溫馨平靜的教室環境空間為佳，建議可以在課程開始前播放輕音樂，引領學生沉澱心思，慢慢的醞釀進入該堂課程的情緒。					
授課者	無特殊限制，主要以該課程授課老師為主(可能為導師、科任老師或是學校心理師)，然需於課程前針對該學期生涯課程的樣貌進行。					
教師課前準備	1. 教師需於課前先行了解本堂課程架構，以利課程進行。 2. 教師需先聆聽五月天《乾杯》一曲，以利課程銜接與引導。 3. 教師需先進行圓滿生涯球試做，以利課程講解與引導。					
教學資源工具	1. 引言影片推薦(以 MV 音樂具生涯觀點均可)。 (1)Angela Aki / 手紙~拜啟 給十五歲的你~2014 http://goo.gl/hlhU6q (縮網址) (2)五月天 MV《乾杯》參考網址：					

	https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154 2. 西卡紙、12 面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠。
作業	課前作業：無課後作業：無
評量 方式	最後一堂課，故不再額外指派家庭作業。屬該學生主觀生涯的經驗統整與回顧，無標準答案，建議教師在課堂中予以行為觀察作為評分參考。
備註	在課堂場景部分，以營造溫馨平靜的教室環境空間為佳，建議可以在課程開始前播放輕音樂，引領學生沉澱心思，慢慢的醞釀進入該堂課程的情緒。

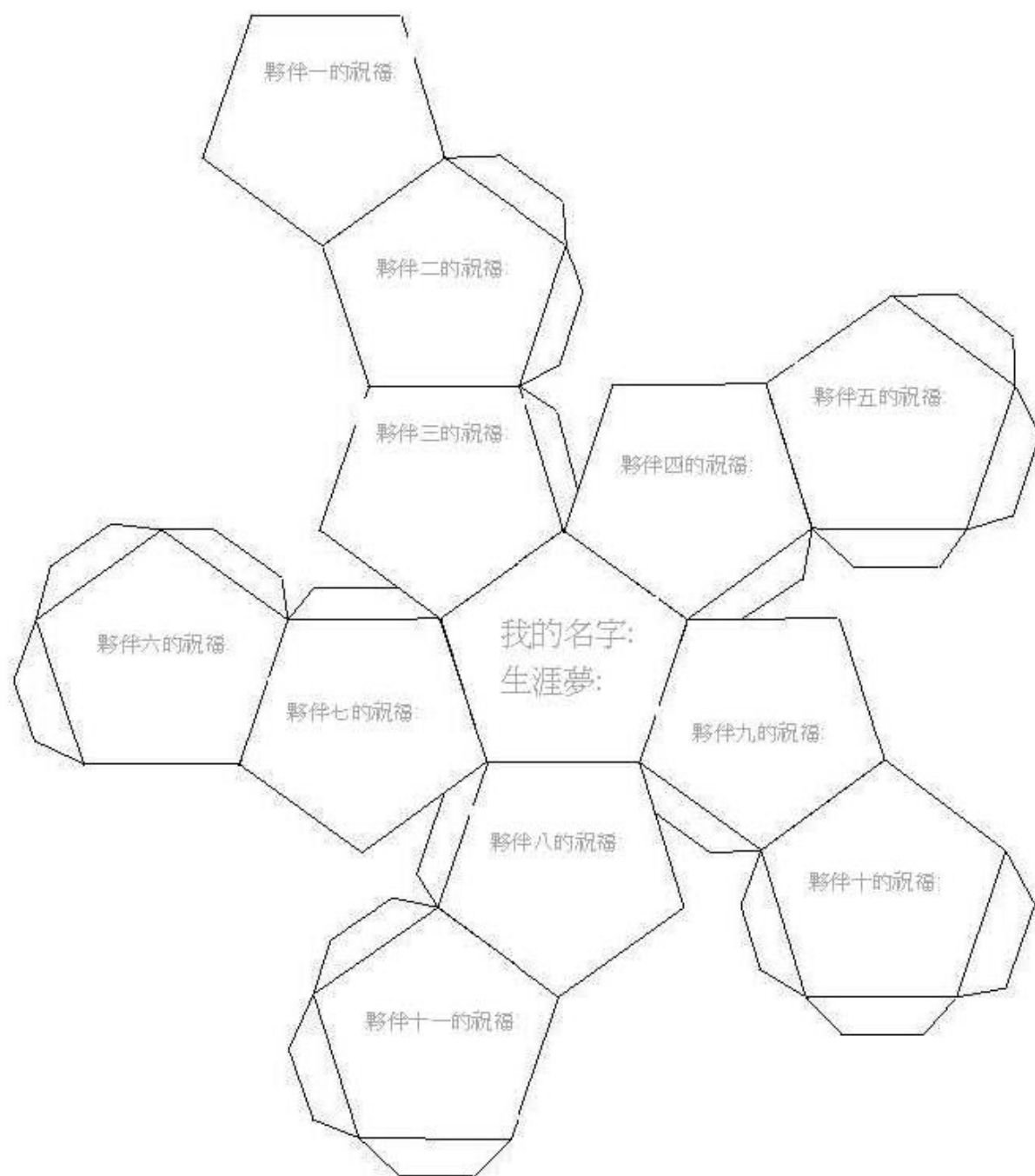
一、附件

A23-1 庚 1 附件 1 《圓滿生涯球》手作紙模

A23-1 庚 1 附件 2 課程內容參考簡報

A23-1 庚 1 附件 1

《圓滿生涯球》手作紙模



A23-1 庚 1 附件 2

課程內容參考簡報

展開未來行動

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

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

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

思索生涯



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

再構生涯

- 如果可以，我理想中的生活是.....

從2D-3D生涯圓滿球手作與反思

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

教具：西卡紙、12面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠

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





生涯圓滿球
完成示意圖

心情分享



單元名稱：A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來

修訂日期：2016.3.20

本單元由國立彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

本單元設計者：

劉淑慧(國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」

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

劉淑慧、彭心怡(2014)。延伸實踐經驗。載於華人生涯研究中心編。系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

註：本單元原名「延伸實踐經驗」，2016 年職涯發展教材更改為「延伸實踐經驗_展望未來」。

本單元可搭配使用磨課師教材

◎平臺名稱：EWANT 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>

◎課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

◎課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展

<http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>

◎課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

◎對應單元：C4 照亮社會

摘要

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

主題 與 單元	L 職涯優勢學習	L1 發掘優勢 ☐ L11-乙 1 梳理高峰經驗 ☐ L12-乙 2 發掘志趣熱情 ☐ L13-乙 3 掌握才幹資產		L2 提升優勢 ☐ L21-丁 1 多元學習經驗 ☐ L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化/L21-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 ☐ L23-乙 5 檢視今日學習		
	P 職涯進路準備	P1 體察職業運作 ☐ P11-丙 1 職業視窗六宮格 ☐ P12-丙 2 職涯焦點人物誌		P2 展現個人競爭力 ☐ P22-乙 4 開創未來工作 ☐ P23-乙 6 統整理想現實 ☐ P24-戊 2 求職與自我行銷		P3 掌握職場社會化 ☐ P31-戊 1 角色脫離-進入職場 ☐ P32-丙 3 職場倫理與權益 ☐ P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 /P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
	A 職涯籌劃實踐	A1 打造希望感 ☐ A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 ☐ A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇 /A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 ☐ A13-己 21 籌劃圓夢行動		A2 提升實踐力 ☐ A21-1-己 22 盤點實踐資產 /A21-2-己 13 享受意外變動 ☐ A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心/A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 ☒ A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿/A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課時數	2 節	場地	☒ 一般教室 ☐ 電腦教室 ☐ 其他特殊場地:_____			
課堂場景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。					
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。					
教師課前準備	PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂					
教學資源工具	基本書寫文具、1 人 1 張空白紙(製作獎狀小冊)。					

作業	
評量 方式	學生課堂參與表現。
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的這系列活動所有作品。

A23-2 己 24 附件 1

我是，請不要客氣寫下對我的鼓勵！



大專校院學生職涯發展教材

(學生學習手冊)

~~~~~

發行人：羅清水

出版機關：教育部青年發展署

地址：10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓

網址：<http://www.yda.gov.tw/>

電話：02-7736-5111

執行單位：國立彰化師範大學

編撰團隊：

計畫主持人：國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

劉淑慧教授兼華人生涯研究中心主任

協同主持人：國立雲林科技大學 技職教育研究所

陳斐娟副教授兼諮商輔導中心主任

計畫助理：林言玲

編輯助理：尤欣悅、王會晶

出版年月：中華民國 105 年 10 月

~~~~~

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

著作財產權人：教育部青年發展署



主辦單位：教育部青年發展署
執行單位：國立彰化師範大學