

# 彰化縣國中學生生涯輔導紀錄手冊

## 應用指南



# 彰化縣國中學生生涯輔導紀錄手冊應用指南

## 目錄

一、	我的成長故事	
	(一) 自我認識.....	01
	(二) 職業與我.....	17
二、	各項心理測驗	
	(一) 性向測驗.....	24
	(二) 興趣測驗.....	28
	(三) 其他測驗.....	33
三、	學習成果及特殊表現	
	(一) 我的學習表現.....	43
	(二) 我的經歷.....	47
	(三) 參與各項競賽成果.....	51
	(四) 行為表現獎懲紀錄.....	55
	(五) 服務學習紀錄.....	59
	(六) 生涯試探活動紀錄.....	64
四、	生涯統整面面觀.....	72
五、	生涯發展規劃書.....	78
六、	其他生涯記錄.....	89
七、	參考文獻.....	99

## 本書編製理念

十二年國教自民國百年開始如火如荼地展開，大大改變國中、小學生在學習與探索生涯的態度與方法，其中「適性輔導」更是受到重視，強調在家長、校方的陪伴與輔導中，透過學校「各領域學科」、「輔導活動課程」、「生涯試探活動」、「個別與團體輔導」、「親師諮詢」以及填寫「學生生涯輔導記錄手冊」等方式，讓孩子能夠不再只是依據課業成績來決定生涯，還能發展出屬於自己的興趣、能力、價值觀、生活表現等個人本質的部分，來釐清最適合自己的升學、選讀科系、就業的方向，使人人在學習中皆能看見自己的獨特性與獲得成就感，達到「適性發展」之目的。

尤其「學生生涯輔導記錄手冊」會是極為重要且實用的輔導工具，其設計理念為統整學生國中三年間的校內表現與各樣生涯探索結果之紀錄，方便在九年級時能夠作為學生免試入學決定升學的依據。也因此本中心適性輔導組集思廣益，並汲取學校教師、專家之意見，編寫出這本「彰化縣國中學生生涯輔導紀錄手冊應用指南」，協助教師妥善運用手冊，提供引導學生填寫生涯輔導記錄手冊時及運用學生之記錄結果於生涯輔導之中的參考，增進個別生涯輔導或班級活動之成效。

本操作指南搭配學生生涯輔導記錄手冊中的單元，分成輔導紀錄手冊「單元說明」、手冊的「紀錄結果應用」、及「相關輔導資源」等三大部分，並設計出符合該單元編製理念的引導活動供教師參考使用，內容如下說明：

### 壹、單元說明

- **編製理念**：介紹生涯輔導記錄手冊中該單元之目標與其生涯輔導理論，協助教師瞭解輔導方向，並建議學生在填寫前需先有的生涯輔導探索經驗。
- **教師事前準備**：協助教師在帶領填寫手冊前能先預備之處，以能理解孩子在填寫記錄手冊時可能會有的疑惑、困難或引發的生涯議題。
- **填寫引導語**：說明帶領學生填寫手冊時的引導課程及活動內容，包含填寫前引起學生動機用的引言、指導學生填寫的引導語、帶領學生反思的問題、及填寫後的結語。
- **填寫範例**：具體呈現填寫結果可能有的範例及需要注意之處，以讓教師更清楚手冊填寫注意事項。

### 貳、紀錄結果應用

- **評估與輔導策略**：說明使用生涯輔導記錄手冊記錄之結果，來評估學生之生涯發展狀況，以給予學生適切地輔導介入。
- **參考理論依據**：簡要介紹本生涯輔導活動之參考理論，提供讀者清楚背後使用原理。

### 參、相關輔導資源

- **相關活動**：推薦此單元可運用之教學方案或探索活動等。
- **其他資源**：介紹與此單元有關的媒材，包括網站、講義、影片、書籍等。

本中心期待能夠透過此指南，幫助教師能更好地運用生涯輔導記錄手冊，使填寫過程能更有趣、落實與深刻。

## 一、我的成長故事（一）自我認識

### 壹、單元說明

#### 一、編製理念

自我認識是做出有意識的決定，以及事後對自己的決定負責的基礎。而與他人討論自身生涯決定的過程，需要擁有以語言和他人溝通的能力。於是，本手冊第一步是幫助：

1. 七年級的學生理解描述自身個性的形容詞，以及認識生活中的各項活動。
2. 對於八年級的學生，期待他們能從自身在各式情境的多重角色，由內在知覺、外在行為、各種活動上來理解自身的個性、興趣與專長，並開始思考自身的角色與影響，進而發掘自我潛力。
3. 針對九年級的學生，目標是引導學生反思國中階段兩年多來的經驗，統整出對自身個性的理解，並從自己具體參與的活動成果，建立對自身能力的信心。

#### 二、事前準備

為了協助學生加強對自己的認識，協助學生填寫手冊者，可以在接觸學生前：

1. 事先閱讀各形容詞的意思與例子。
2. 試著先回想自己如何從角色中認識自己，藉以理解學生在活動中的感受。
3. 回顧班級在這幾年中的大事，如運動會、出遊、佈置教室等，以及幾位學生的國中生活，協助學生正向肯定自己的特質與能力。

#### 三、填寫引導語

##### 【七年級】

##### 1. 引言：

我們常常會聽到某某人怎麼樣，這些形容一個人的詞語越豐富的時候，可以幫助我們更多的描述一個人，更重要的是，可以更清楚的認識自己。

##### 2. 引導語：

- (1) 讓我們輪流、依照順序地了解一些對個性的形容詞，每個人說一個詞語，說明這個語詞的意思或是可以套用這個語詞的行為或情況。每一個詞語都有不同的說明方式和例子。
- (2) 在手冊中勾選你認為可以形容你的形容詞。
- (3) 從各項活動的列表中，找出你喜歡的活動，將代號填入休閒興趣那一列，也可以填入不在活動列表中的活動。
- (4) 從各項活動的列表中，找出你擅長的事情，也就是在你所有做過的活動中，認為自己做得還不錯的，將代號填入專長那一列，也可以

填入不在活動列表中的活動

3. 引導學生反思：

- (1) 在選擇形容詞或者活動的時候，有不確定的感受是正常的，也是要協助大家更多了解這些詞語和活動的原因。這些不確定的形容詞或活動，也可以是大家未來可以進一步認識的。
- (2) 我們在不同的階段，例如不同的年級，可能會選擇不同的形容詞，因為我們都在不斷地成長與改變的過程中。

4. 結語：

自我認識是一個持續的過程，只要我們多注意一下別人正經地告訴我們的話，以及稍微回想一下我們的經驗，而我們所遇到的事情和人，都會幫助我們更多地認識自己。

【八年級】

1. 引言：

每個人在生活中的不同層面都有不同的角色與定位；而這些角色，往往也塑造了我們個人能力與特色。覺察與認識這些角色的特質，是自我探索的重要基礎。

2. 引導語：

- (1) 請想出 3 個你現在生活中扮演的角色（例如：兒子/女兒、哥哥/姐姐、弟弟/妹妹、孫子/孫女、朋友、學生、寵物的主人、自己等）。
- (2) 想想有哪些形容詞可以形容自己在扮演這些角色時的特質。
- (3) 想想自己在扮演這些角色時會做哪些活動，以及喜歡跟擅長的是哪些活動。
- (4) 依照思考的結果，將形容詞與活動代碼填入手冊中。

3. 引導學生反思：

- (1) 有時候，我們對自己的某個角色感到陌生，或者因為那個角色中同時也摻雜了其他的角色，例如是孩子也是學生，就會難以快速地寫出活動或是形容詞。如果可以進一步去細分這些不同的角色，對了解自己是很有幫助的。
- (2) 形容詞列表的菱形記號代表不同的個人特質/興趣類型，依序是實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型。

4. 結語：

希望這個活動，可以幫助大家更多地認識自己的不同面向，如果你在未來想要擁有的角色，也可以想像一下你想要成為什麼樣的自己。有時候，事先做些心理準備，會幫助我們做到自己心目中希望成為的角色。



### 【九年級】

#### 1. 引言：

過去兩年多的國中生活，不管喜歡的程度有多少，相信大家都經歷了許多不同的事件。而回顧這些事件，是一個幫助大家更多認識自己的方式。

#### 2. 引導語：

(1) 請大家回想一下過去兩年多的國中生活，你可以閉上眼睛來幫助自己回想，想想一年級時的... (如運動會、出遊、節日等)，以及二年級時班上一起...，想想在這些活動中，你會怎麼形容自己。

(2) 請大家拿出生涯手冊，勾選出適合形容自己的詞語，未包含在手冊中的形容詞可填寫在「其它」。

(3) 請大家填入感興趣的活動以及專長的部分。

#### 3. 引導學生反思：

簡單地複習說明形容詞列表的菱形記號代表不同的個人特質/興趣類型，依序是實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型，以及人格特質與工作之間的搭配。

#### 4. 結語：

從這個活動中，或許你會發現，自己所參與的活動，和自己在當時所做的決定，與我們怎麼看自己是有關係的。我們也就是在這樣的過程中，不斷地繼續做自己，也不斷地成為新的自己。這也是說，這個自我認識會是一個持續不斷的過程。這也是我們在選擇國中畢業後的升學或就業方向時，需要對自己有所認識的原因。

四、填寫範例

年級	七年級	八年級	九年級
<p>個性 (人格特質)</p>	<p>請勾選符合自己的形容詞...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <input type="checkbox"/>穩定 <input type="checkbox"/>謙虛 <input type="checkbox"/>坦率</li> <li><input type="checkbox"/>沉默寡言 <input type="checkbox"/>堅毅</li> <li><input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>有條理</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>善於分析 <input type="checkbox"/>喜歡思考</li> <li><input type="checkbox"/>有好奇心 <input type="checkbox"/>善於判斷</li> <li><input type="checkbox"/>觀察力敏銳</li> <li><input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>獨立</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>富想像力 <input type="checkbox"/>直覺</li> <li><input type="checkbox"/>情感豐富 <input type="checkbox"/>崇尚理想</li> <li><input type="checkbox"/>有創意 <input type="checkbox"/>善於表達</li> <li><input type="checkbox"/>不墨守成規 <input type="checkbox"/>獨立</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>善解人意 <input type="checkbox"/>人際洞察</li> <li><input type="checkbox"/>合作 <input type="checkbox"/>仁慈友善</li> <li><input type="checkbox"/>善於溝通 <input type="checkbox"/>助人</li> <li><input type="checkbox"/>有責任心 <input type="checkbox"/>有耐心</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>樂觀積極 <input type="checkbox"/>受人歡迎</li> <li><input type="checkbox"/>外向 <input type="checkbox"/>有說服力</li> <li><input type="checkbox"/>有企圖心 <input type="checkbox"/>自信</li> <li><input type="checkbox"/>好冒險 <input type="checkbox"/>善於規劃</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>講求效率 <input type="checkbox"/>精確</li> <li><input type="checkbox"/>有恆心 <input type="checkbox"/>順從</li> <li><input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>有條理</li> <li><input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>謹慎</li> <li>❖ 其他 _____</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>菱形記號代表不同的個人特質/興趣類型，依序是實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <input type="checkbox"/>善於分析 <input type="checkbox"/>喜歡思考</li> <li><input type="checkbox"/>有好奇心 <input type="checkbox"/>善於判斷</li> <li><input type="checkbox"/>觀察力敏銳</li> <li><input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>獨立</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>富想像力 <input type="checkbox"/>直覺</li> <li><input type="checkbox"/>情感豐富 <input type="checkbox"/>崇尚理想</li> <li><input type="checkbox"/>有創意 <input type="checkbox"/>善於表達</li> <li><input type="checkbox"/>不墨守成規 <input type="checkbox"/>獨立</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>善解人意 <input type="checkbox"/>人際洞察</li> <li><input type="checkbox"/>合作 <input type="checkbox"/>仁慈友善</li> <li><input type="checkbox"/>善於溝通 <input type="checkbox"/>助人</li> <li><input type="checkbox"/>有責任心 <input type="checkbox"/>有耐心</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>樂觀積極 <input type="checkbox"/>受人歡迎</li> <li><input type="checkbox"/>外向 <input type="checkbox"/>有說服力</li> <li><input type="checkbox"/>有企圖心 <input type="checkbox"/>自信</li> <li><input type="checkbox"/>好冒險 <input type="checkbox"/>善於規劃</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>講求效率 <input type="checkbox"/>精確</li> <li><input type="checkbox"/>有恆心 <input type="checkbox"/>順從</li> <li><input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>有條理</li> <li><input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>謹慎</li> <li>❖ 其他 _____</li> </ul>	<p>請勾選符合自己的形容詞...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>穩定 <input type="checkbox"/>謙虛 <input type="checkbox"/>坦率</li> <li><input type="checkbox"/>沉默寡言 <input type="checkbox"/>堅毅</li> <li><input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>有條理</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>善於分析 <input type="checkbox"/>喜歡思考</li> <li><input type="checkbox"/>有好奇心 <input type="checkbox"/>善於判斷</li> <li><input type="checkbox"/>觀察力敏銳</li> <li><input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>獨立</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>富想像力 <input type="checkbox"/>直覺</li> <li><input type="checkbox"/>情感豐富 <input type="checkbox"/>崇尚理想</li> <li><input type="checkbox"/>有創意 <input type="checkbox"/>善於表達</li> <li><input type="checkbox"/>不墨守成規 <input type="checkbox"/>獨立</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>善解人意 <input type="checkbox"/>人際洞察</li> <li><input type="checkbox"/>合作 <input type="checkbox"/>仁慈友善</li> <li><input type="checkbox"/>善於溝通 <input type="checkbox"/>助人</li> <li><input type="checkbox"/>有責任心 <input type="checkbox"/>有耐心</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>樂觀積極 <input type="checkbox"/>受人歡迎</li> <li><input type="checkbox"/>外向 <input type="checkbox"/>有說服力</li> <li><input type="checkbox"/>有企圖心 <input type="checkbox"/>自信</li> <li><input type="checkbox"/>好冒險 <input type="checkbox"/>善於規劃</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>講求效率 <input type="checkbox"/>精確</li> <li><input type="checkbox"/>有恆心 <input type="checkbox"/>順從</li> <li><input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>有條理</li> <li><input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>謹慎</li> <li>❖ 其他 _____</li> </ul>

<p>各項活動</p>	<p>❖1.修理或拆裝電腦、電器等物品 2.組合模型 3.打球、跑步等運動 4.種植、整理植物 5.飼養動物 6.操作電器、電子設備 7.組裝傢具 8.烘焙、烹飪、手工縫紉 ❖9.做科學實驗及研究 10.研究數學問題 11.看科學知識節目、課外書 12.益智遊戲 13.研究天文、觀察星象 14.看推理小說、影片 15.參觀科學、天文類場館 16.寫電腦程式 ❖17.塗鴉、畫畫 18.演奏樂器、唱歌 19.寫作及閱讀 20.跳舞、編舞 21.服裝或室內設計 22.觀賞或參與藝文表演 23.做手工藝品 24.攝影 ❖25.教同學功課、才藝 26.傾聽他人心事 27.幫助別人解決問題 28.參加自我成長活動 29.和小組同學合作完成任務 30.到育幼院、養老院等進行服務學習 31.協助照顧病弱、身心障礙者 32.研究不同族群的文化、風俗民情 ❖33.籌劃辦理活動 34.說服別人支持自己的想法 35.推銷物品 36.競選或擔任幹部 37.演說或辯論 38.研究法律情境 ❖41.整理圖書 42.上網找資料 43._____ 45.整理筆記、文件 46.剪報或收_____ 48.校對資料</p>		
<p>休閒興趣</p>	<p>我喜歡從事的活動： (請填代號) 1._____ 2._____ 3._____ 其他_____</p>	<p>我喜歡從事的活動： (請填代號) 1._____ 2._____ 3._____ 其他_____</p>	<p>我喜歡從事的活動： (請填代號) 1._____ 2._____ 3._____ 其他_____</p>
<p>專長</p>	<p>我擅長的事：(請填代號) 1._____ 2._____ 3._____ 其他_____</p>	<p>我擅長的事：(請填代號) 1._____ 2._____ 3._____ 其他_____</p>	<p>我擅長的事：(請填代號) 1._____ 2._____ 3._____ 其他_____</p>

學生喜歡的活動，可能是實際經驗後的喜歡，也可能是想像中認為自己應該會喜歡的活動。

發展人際關係、結交朋友  
集、記帳  
印、裝訂資料

和自己的所有項目比較後，選出比較擅長的事情。請勿以和別人比較後的結果為填寫的依據。



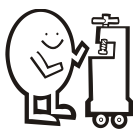
## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 當學生喜歡的活動是未在現實生活中經歷過的，教師可以引導學生從活動列表中，找出自己還未經驗、但想要有所體驗的活動，在未來的一年中，安排從事該活動的時間表。並請願意配合做出計劃的學生發表自己的計畫，而教師給予該學生肯定。
2. 當學生以興趣做為唯一參考的指標，此時老師可以提醒學生，決定的過程除了興趣以外，常常還包括了能力、價值觀、重要他人的意見等影響因素。
3. 在回想過往活動經驗時，某些學生能深入某一事件做豐富的描述，有些學生則否。對於不能做深入描述的學生，可鼓勵其多想一些事件，激發水平式思考的能力；也可以運用事前準備的班級大事紀錄，引導學生聯想自身的興趣與專長。

### 二、理論依據

#### 1. 荷倫氏（Holland）碼的分類



工作。

**實用型（R）** 的人情緒穩定、有耐性、坦誠直率，寧願行動不喜多言，喜歡在講求實際、需要動手環境中從事明確固定的工作，依既定的規則，一步一步地製造完成有實際用途的物品。對機械與工具等事較有興趣，生活上亦以實用為重，眼前的事重對未來的想像，比較喜歡獨自做事。喜歡從事機械、電子、土木建築、農業等



或思考。喜歡從事生物、化學、醫藥、數學、天文等相關工作。

**研究型（I）** 的人善於觀察、思考、分析與推理，喜歡用頭腦依自己的步調來解決問題，並追根究底。他不喜歡別人給他指引，工作時也不喜歡有很多規矩和時間壓力。做事時，他能提出新的想法和策略，但對實際解決問題的細節較無興趣。他不是在乎別人的看法，喜歡和有相同興趣或專業的人討論，否則還不如自己看書



**藝術型（A）** 的人直覺敏銳、善於表達和創新。他們希望藉文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。喜歡獨立作業，但不要被忽略，在無拘無束的環境下工作效率最好。生活的目的就是創造不平凡的事務，不喜歡管人和被人管。和朋友的關係比較隨興。喜歡從事如：音樂、寫作、戲劇、繪畫、設計、舞蹈等工作。



**社會型（S）** 的人對人和善，容易相處，關心自己和別人的感受，喜歡傾聽和了解別人，也願意付出時間和精力去解決別人的衝突，喜歡教導別人，並幫助他人成長。他們不愛競爭，喜歡大家一起作事，一起為團體盡力。交友廣闊，關心別人勝於關心工作。喜歡從事教師、輔導、社會工作、醫護等相關工作。



**企業型（E）** 的人精力旺盛、生活緊湊、好冒險競爭，做事有計畫並立刻行動。不願花太多時間仔細研究，希望擁有權力去改善不合理的事。他們善用說服力和組織能力，希望自己的表現被他人肯定，並成為團體的焦點人物。他不以現階段的成就為滿足，也要求別人跟他一樣努力。喜歡管理、銷售、司法、從政等工作。



工作。

**事務型（C）** 的人個性謹慎，做事講求規矩和精確。喜歡在有清楚規範的環境下工作。他們做事按部就班、精打細算，給人的感覺是有效率、精確、仔細、可靠而有信用。他們的生活哲學是穩紮穩打，不喜歡改變或創新，也不喜歡冒險或領導。會選擇和自己志趣相投的人成為好朋友。喜歡從事銀行、金融、會計、秘書等相關

## 兩碼類型解釋

**RI** 喜歡獨立完成工作，尋求自己的發揮空間，擅於使用機械、儀器或手藝來展現能力，喜歡在講求實際、明確、固定、需要動手的环境中，從實務操作中獲取經驗，並以邏輯分析的方法，深思熟慮、有系統且耐心地解決問題，或製造新的物品。故不喜歡在匆促間做決定。

較不喜歡頻繁的人際互動，在溝通時多聽而少說，討論時意見不多，有話直說、不擅修飾言詞，也不太在乎別人的看法；但若遇爭執時，願意配合多數人的意見而妥協。

喜歡學習的課程或活動如：資訊、工程、電子技術、生化、體能戶外活動等。

有興趣的學群如：工程、資訊、數理化、醫衛、生命科學、農學、體育等。

喜歡的職業如：工程師、營建、科技人員、動植物研究人員、體育老師等。

**RA** 對電腦與藝術結合的工作興趣特別濃厚，喜歡自己做出東西來，電腦、機械、儀器、多媒體、光碟、網頁、及美工素材來展現他們的創意才華與和諧之美。情緒穩定、有耐性、坦誠直率，獨立、充滿創意，行為舉止較有個性。

喜歡的課程或活動如：工藝、電腦繪圖、美工、建築、網頁設計、模型等。

有興趣的學群如：建築、土木、資訊、設計等。

喜歡的職業如：工業設計師、建築師、土木工程師、程式設計師、網頁設計師等。

**RS** 喜歡與機械或技術相關的工作，但並不願終日埋首於此，他們志在機構及單位中，從事與教育訓練相關的服務性工作；習於以一對一的方式，有耐心地協助他人學習及處理技術方面的問題。因為同時對技術與人群都有興趣，生活以實用為重，實事求是，著重對眼前事務的解決，對未來較少去想像。

喜歡的課程或活動如：帶野外團隊、電腦教學、球隊教練等。

有興趣的學群如：科學教育、資訊教育、醫技、復健、體育等。

喜歡的職業如：理工科教師、體育教練、復健人員、公司技術代表等。

**RE** 喜歡在生產、製造、或專業產品的工作環境中從事管理的工作，會依原訂規範努力以赴，以獲得預定的成果。生活以實用為重，實事求是，著重對眼前事務的解決，對未來較少去想像。比較喜歡自己經營及領導中小型技術生產方面的企業，希望自己能處理工作中的各項事務。

喜歡的課程或活動如：貿易或行銷、技術、工程等。

有興趣的學群如：資訊、工程管理、公共衛生、工業工程等。

喜歡的職業如：科技專案主管、科技業務代表等。

**RC** 個性傾於內向、可靠、講求實際，喜歡使用機器等工具來處理生產、製造、技術或工作的事務。偏好"實用性"與"應用性"的技能或活動，有著腳踏實地、堅持到底、非把工作做好不可的精神。重秩序性，物品擺放清楚有序，講求一定的行事法則，凡事都能計畫妥當，喜歡具體明確、有階段性、可按部就班、依序完成的工作內容，對交辦事項要求說明清楚，讓自己能獨立去完成，份內的事會自動做好；但較不喜歡接受臨時交辦、需急促完成及多變化的事務。希望未來能在環境安定、上班時間固定的機構及單位中工作。

喜歡的課程或活動如：自行組裝、銲接電工、修理水電、操作事務機器等。

有興趣的學群如：資訊、工程等。

喜歡的職業如：科技工程師、電腦程式設計師。

**IR** 喜歡手腦並用、追根究底、按部就班地完成工作或實驗。會去觀察別人做事的方法，並以邏輯分析的方式，深思熟慮、有系統地解決問題，或製造新的物品。較偏重於研究或新產品的開發，處理問題常有獨到的見解，不喜歡受別人的指揮或干涉。喜歡自然科學，由於注重本身智能的成長，喜歡接近令他們感興趣的專業人士，以獲得學習的機會。

可能不喜歡工作中冒險、領導、規定與時間壓力，有時會顯得猶豫不決，也不喜歡頻繁的人際活動，不太在乎別人的看法，但若遇爭執時，會願意配合多數人的意見而妥協。

喜歡的課程或活動如：科學研究、生化實驗、數學等。

有興趣的學群如：工程、資訊、數理化、醫衛、生命科學、農學、地球與環境等。

喜歡的職業如：科學研究、研發工程師、醫衛專業人員、動植物研究人員等。

**IA** 喜歡觀察、思考，探討理論或科學的問題，能在研究發展新的理論模式或策略有好的表現。工作時會找出問題重點及提出解決方案，觀察紀錄別人的工作方式，喜歡規劃，但對實際解決問題的細節較無興趣，不擅於自己動手作。

不喜歡時間壓力，也不喜歡管人，或被管。適合擔任幕僚或顧問的角色，能替別人解決工作上的問題。喜歡獨立作業，不喜多言，為人隨興而致，遇到爭執時大多會為配合而妥協。有時可能因思慮過多而難下決定。

喜歡的課程或活動如：寫作、設計、藝術、基礎科學討論、研討會。

有興趣的學群如：數理化、生命科學、農學、地科、文學、藝術。

喜歡的職業如：系統分析師、實驗科學家、生物化學研究員。

**IS** 喜歡紀錄與觀察事物，行為與思考皆偏重以研究規劃為導向，關懷生命，有興趣於生物及人類行為的研究並與別人討論。頗熱衷人際關係的問題或新的管理方式，在工作時常會提出問題解決方案，但不喜歡扮演決策或執行的角色。樂觀而不喜歡競爭，人際關係良好，擅於傾聽與幫助別人，是個好的支援者。

喜歡的課程或活動如：統計、心理學、教育、生態保育等。

有興趣的學群如：資訊、心理、科學教育、醫藥衛生、農學、地球科學、生命科學等。

喜歡的職業如：資訊人員、社會學家、醫學復建人員、理科教師、社會教育人員、自然解說員、市場調查人員、生態保育人員等。

**IE** 有領導團隊的興趣，做事有計畫肯努力，在團體中能熱絡地與他人談話，在社團或班級中是個幹部人才。由於對研究發展及市場經營都很有興趣，所以喜歡發展實用且具有利潤的產品，並利用機會拓展銷路，以藉此證明產品的價值。不精於儀器、實驗或手藝等事務，工作時將可在研發部門和行銷部門之間充分發揮協調溝通的功能。

喜歡的課程或活動如：研討會、電腦科技展等。

有興趣的學群如：醫藥衛生、經濟、工業管理等。

喜歡的職業如：研發部研究員或主管、行銷部經理、科技專案研究員。

**IC** 善於觀察分析與推理，思考細緻而動作謹慎，喜歡從事研究及問題解決的活動，對精確的數字預測和分析、資訊管理都頗感興趣，經常努力研讀及修習相關的課程，擅長提出問題的重點與建議解決的方案，但不想扮演決策者的角色。與人相處和順而不主動，做事認真負責。

喜歡的課程或活動如：研究股市、分析統計圖表等。

有興趣的學群如：數理化、統計、資訊等。

喜歡的職業如：精算師、資訊管理、會計師等。

**AR** 喜歡獨自動手從事藝術創作，慣於用電腦、機械、儀器、多媒體、網頁、及美工素材來展現他們的創意才華與和諧之美。喜歡觀察，對具體的結構之美特別有興趣。想法不受傳統限制，有創意，慣於思考物品的更多用途，獨立完成作品，享受其中的成就感，並希望獲得他人的喜歡、欣賞，不要被忽略。

生活品味與行為舉止較有個性，生活隨興而較不重視規範。較不喜歡公開發表言論，與朋友交往亦較不多言。

喜歡的課程或活動如：美術、繪圖、海報設計、雕塑、模型、手工藝、電腦繪圖、美工等。

有興趣的學群如：美術、設計、建築、資訊等。

喜歡的職業如：建築師、土木工程師、工業或美工設計師、舞台設計師等。

**AI** 直覺敏銳，興趣廣泛，不喜多言，為人隨興而致，喜歡從事抽象、設計創造等方面的工作，而對於依規章辦事的工作或固定上班的工作則較難接受。喜歡規劃，適合扮演顧問角色，能提出具有創意的評論，提供他人改進。對藝術方面或對數理實驗很有興趣，但對實際去解決問題的細節較無興趣，用自己的頭腦思考而不想受別人的指引，喜歡能自由揮灑發揮藝術天份，生活的目的就是創造不平凡的事物。但有時陳義過高，無法一氣呵成。

喜歡的課程或活動如：藝術、寫作、設計、閱讀等。

有興趣的學群如：藝術、設計、建築、土木等。

喜歡的職業如：作家、作曲家、景觀設計師、建築師、藝術家等。



**AS** 直覺敏銳、善於表現和創新，感覺細膩且豐富，情緒表達明顯強烈。喜歡處理人的事情，關心社會人群的變化，特別是對人有幫助的事情。喜歡熱鬧、以文會友，與人的相處和諧。與兒童與青少年相處或活動，有耐心，會依需要設計相關活動與課程。喜歡直覺思考與分析，對事務機器與實驗較無興趣。

有好的表達能力，喜歡用文字、聲音或色彩或形式來表達創造力與美的感受，並帶給別人快樂。在感覺上直觀且有自信，極有個人風格。做事不喜歡清楚的規範，不講求精確效率。不太在意別人的看法，雖不喜歡受約束，但仍能在規範中自關樂土。做事不講求精確和效率也不喜歡清楚的規範。

喜歡的課程或活動如：寫作、繪畫、設計、教課。

有興趣的學群如：文史、外語、戲劇、藝術、音樂。

喜歡的職業如：老師、作家、戲劇表演者、媒體工作者等。

**AE** 善於以文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受，喜歡從事實用典型藝術方面的工作，求變心強。重視自己的表現和對機構的貢獻。和藝術型的人相比，他們較有組織能力、時間感與現實感。不喜歡受工作時間和環境的限制喜歡獨立作業，頗適合成立個人工作室承接案子。

喜歡的課程或活動如：寫作、教文藝課程、帶活動。

有興趣的學群如：文學、戲劇、藝術、音樂、設計。

喜歡的職業如：媒體設計師、服裝設計師、室內設計師、媒體企劃、創意總監等。

**AC** 直覺敏銳、善於表達和創新。多以文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。創作方式較細膩、素淨與次序感，喜歡獨立作業，但不要被忽略，做事認真且有始有終。和純藝術型的人相比較有現實感，在想法與作法上較考慮實用性、和風險較少的方式。和朋友的關係良好。

喜歡的課程或活動如：製圖、藝術活動、舞台或活動佈置。

有興趣的學群如：藝術、設計、大眾傳播、資訊等。

喜歡的職業如：電腦動畫師、媒體工作者、室內設計師、商業與工業設計師等。

**SR** 喜歡與機械或技術相關的事物，樂於與人相處，關心自己和別人的感覺，志在機構及單位中，從事與教育訓練相關的服務性工作；喜歡以團體授課的方式，協助他人學習及處理技術方面的問題。生活以實用為重，實事求是，著重對眼前事務的解決，對未來較少去想像。由於同時對技術與人群都有興趣。

喜歡的課程或活動如：帶野外團隊、電腦教學、球隊教練等。

有興趣的學群如：科學教育、資訊教育、醫技、復健、體育等。

喜歡的職業如：理科教師、體育教練、復健人員、技術訓練人員等。

**SI** 重視生命的關懷，做事與想法偏重以人作為考量觀點。喜歡瞭解與接觸人群，對人際關係的問題頗為熱衷，並與別人討論。擅於傾聽與幫助別人，樂觀而不喜歡競爭，人際關係良好。喜歡觀察理論的實施與結果更甚於研發理論。由於既能獨立作業，也能參與團隊工作，所以在工作上他們是個好的支援者。

喜歡的課程或活動如：社會學、心理學、教育等。

有興趣的學群如：心理、科學教育、醫藥衛生、農學、地球科學等。

喜歡的職業如：社會學家、醫學復建、理科教師、社會教育人員等。

**SA** 對人和善、心思細膩、感情豐富，喜歡處理人的事情，對社會人群的變化也很關心，特別是對人有幫助的事情，對教育工作頗感興趣，在意別人的想法，注重人際關係的和諧。與兒童與青少年相處及活動有耐心，也會設計相關活動與課程。

看重提昇自我與協助弱勢團體之事，擅長傾聽別人的心聲，為人分憂解勞，照顧別人。對新鮮的事很感興趣，關心的議題廣泛，重視個人與群體的契合程度，喜歡直覺思考與分析，對事務機器與實驗較無興趣。

喜歡的課程或活動如：帶活動、當家教、諮詢、導覽等。

有興趣的學群如：教育、心理、社會、大眾傳播、外語、文史哲等

喜歡的職業如：作家、社會工作員、老師、諮商人員、媒體工作者、導遊等。

**SE** 關心自己和別人的感受，重視個人與群體間的契合程度，人際關係良好。積極、精力充沛、善於表達，不喜歡拖泥帶水，希望擁有權力去改善不合理的事。喜歡和人一起工作，會激勵同仁跟他一起努力，並期待自己能受到他人肯定。對新鮮的事很感興趣，關心的議題廣泛，但對機器、物品生產製造技術則較無興趣，不性喜理性思考與分析。與純社會型的人相比，他們較願意去處理與團體有關的事務。他們喜歡在為人服務的單位中，從事管理或教育等相關工作。

喜歡的課程或活動如：團體活動、鄉親校友會、人際關係課程等。

有興趣的學群如：心理、法律、政治、外語、教育、傳播等學等。

喜歡的職業如：基金會工作人員、休憩中心主管、服務業經理、學校教師等。

**SC** 會替他人設想，在乎別人的感受，和朋友關係良好。喜歡與人共事，服務他人，協助人們解決行政上的事務。為人自律、有禮貌。做事認真負責，有始有終，講求規矩精確，條理分明，會替自己安排一個清楚的工作順序，行事仔細，依法辦事。由於不能忍受冒險、變動、競爭，也不擅長創意與設計，所以不願意獨當一面創業或管理。喜歡在一個有組織、有保障且福利好的機構中，從事服務、教學與人事等與人相關的工作。

喜歡的課程或活動如：討論保險、團體活動、校友會等。

有興趣的學群如：會計、財經、保險、教育等學系等

喜歡的職業如：票務人員、顧客服務人員、機構解說員、圖書諮詢人員、學校老師等。

**ER** 慣於說服，活潑且喜與他人溝通，喜歡製造話題來為團體營造氣氛。實事求是，著重對眼前事務的解決，對未來較少去想像，能果決並努力工作，以獲得預定的成果。喜歡從事生產、製造、及專業產品的行銷工作，比較喜歡自己經營從事生產的企業，或獨當一面擔任企業生產部的主管。

喜歡的課程或活動如：行銷或管理課程、技術社團等。

有興趣的學群如：資訊、工程管理、公共衛生、工業管理等。

喜歡的職業如：科技專案主管、科技業務代表、專業銷售工程師等。

**EI** 做事有計畫，對市場經營及研究發展都很感興趣。不喜歡固於傳統與固定的事務，喜愛接觸新奇事務或科技，能提出新的想法和策略，但對實際操作的工作較不感興趣。對自己的想法很有自信，不願意接受太多的指引。喜仗義直言與批評、挑戰不合理，希望能得到他人的肯定。在團體中能與他人維持熱絡的關係。

喜歡的課程或活動如：研討會、科技發表會等。

有興趣的學群如：法政、財經、大傳、企業管理、工業管理等

喜歡的職業如：研發部研究員或主管、廣告企劃、科技專案主管等。

**EA** 做事有計畫且態度積極去達成目標，喜歡獨立作業，與別人合作時愛扮演領導者角色，希望成為團體的焦點人物，有創意。自主甚強、不喜歡被人管，慣於表達、說服。重視自己的表現。和純企業（E）型的人相比，他們的想法頗有彈性。不會一成不變。

喜歡的課程或活動如：社會科課程或活動、社團、帶活動。

有興趣的學群如：法政、大眾傳播、管理。

喜歡的職業如：媒體設計、服裝設計、律師、民意代表等。

**ES** 慣於表達、說服，做事積極而有計畫，以工作為導向，關心績效與表現，但也重視個人與群體間的契合程度，人際關係良好，喜歡與人合作，並希望自己能成為團體中的焦點人物。對新鮮的事很感興趣，關心的議題廣泛，但對機器、物品生產製造技術則較無興趣，喜歡直覺思考與分析。他們志在與人有關的服務機構中，擔任著經營、管理與決策等相關職務，協助機構謀取合理的利潤。

喜歡的課程或活動如：團體活動、政論聚會、經營管理等。

有興趣的學群如：法律、政治、外語、教育、傳播、企管、財經等學系等。

喜歡的職業如：服務業經理、保險業務員、律師、法官、公關經理等。



**EC** 慣於表達、說服，重視工作的成果，行事有計畫、按部就班、負責、認真且有始有終。謹慎有計畫地分配、規劃與運用金錢。重秩序感、生活作息規律。喜歡直覺思考、分析及創意設計，喜歡具體、可看得到、可掌握及應用性的工作，對於企業、計畫、財務及銷售細節非常了解，善於管理財務與產物流通有關的工作。喜於團隊合作中，擔任有關銷售、市場及管理的獨立決策作業者。

喜歡的課程或活動如：管理、金融理財、股市分析等。

有興趣的學群如：企管、會計、財經、保險、法律、政治等學系。

喜歡的職業如：銷售部經理、證券業經理、國際貿易商、銀行經理等。

**CR** 個性傾於內向、可靠、講求實際，慣於處理文件、表冊或品管方面的事務。偏好「實用性」與「應用性」的技能或活動，有著腳踏實地、堅持到底、非把工作做好不可的精神。重秩序性，物品擺放清楚有序，講求一定的行事法則，凡事都能計畫妥當，喜歡具體明確、有階段性、可按部就班、依序完成的工作內容，對交辦事項要求說明清楚，讓自己能獨立去完成，份內的事會自動做好；但較不喜歡接受臨時交辦、需急促完成及多變化的事務。希望未來能在環境安定、上班時間固定的機構中工作。

喜歡的課程或活動如：電腦資料庫、操作事務機、計算等。

有興趣的學群如：資訊管理、工業管理、電子電機等。

喜歡的職業如：資訊管理人員、統計員、物流管理人員。

**CI** 個性謹慎，思考細緻，與人相處和順但不主動，做事講求精確，對於品質管制與稽核工作頗感興趣，對於團體交辦的事及分配的工作，能按部就班、一步步地完成，因此喜歡參與執行步驟、時間進度都已有詳盡規劃的研究方案。

喜歡的課程或活動如：研究股市、分析統計圖表等。

有興趣的學群如：數理化、統計、資訊等

喜歡的職業如：統計人員、品管師、導航人員等。

**CA** 個性謹慎、做事認真、負責。喜歡按部就班而有效率的工作。能將混亂的工作理出頭緒來，並找出更有效率的方法，適合為藝術從業者提供各種服務與支援。與純事務（C）型的人相比，他們較有彈性，但不喜歡冒險及戲劇化的改變，所以適合多樣性的工作來表現特長。

喜歡的課程或活動如：製圖、藝術活動、活動總務或司儀等。

有興趣的學群如：傳播管理、財務金融等

喜歡的職業如：媒體工作者、畫廊工作者、音樂廳專業人員等。

**CS** 細心、做事有條理，喜歡清楚的工作順序，認真負責、有始有終、奉公守法，易獲得他人信任，喜歡與人共事。愛乾淨整齊，為人自律有禮貌，願意服務他人，在乎別人的感受，和朋友關係良好，有著忠心死黨。由於不喜歡競爭、冒險與變動，也不擅長創意與設計，故不願意獨當一面創業或管理。喜歡在一個有組織、有保障且福利好的機構中，從事帳務與檔案等服務人的工作。

喜歡的課程或活動如：討論財務、財稅課程、資料庫管理等。

有興趣的學群如：會計、財經、保險等學系

喜歡的職業如：保險、會計、銀行櫃臺、顧客服務部門人員、空服人員、秘書。

**CE** 個性謹慎，腳踏實地，做事專注，認真且有始有終。喜歡物歸原位，保持乾淨，有規律的生活作息。會謹慎地、有計畫的分配、規劃與運用金錢，不隨便投注風險。喜歡具體、可掌握、有清楚的工作順序及應用性的工作。他們是以工作為導向，處理事情很有耐心，但也很堅持己見，對於自己份內的事會努力完成，然除非對方提出需要，否則不會主動去協助他人。對企業、計畫、財務及銷售細節非常了解，喜歡與財務執行、產物流通及行政有關、且上下班時間固定的工作。

喜歡的課程或活動如：數學、金融理財、資料庫、股市分析、專案分析等。

有興趣的學群如：企管、會計、財經、保險等學系

喜歡的職業如：銀行經理、會計師、法院書記官、企管秘書等。

資料來源：教育部青年發展署 HOPE 生涯資訊網。興趣量表之解釋。2013 年 2 月 15 日，取自：

<http://hope.nyc.gov.tw/career.php?mod=13>

## 參、 相關輔導資源

### 一、相關活動

#### 1. 人格特質【配合八年級】

- (1) 請將白紙分為 8 格，寫下 8 種角色（兒子/女兒、哥哥/姐姐、弟弟/妹妹、孫子/孫女、朋友、學生、寵物的主人、自己等）。
- (2) 根據每一個角色，從各項活動列表中，寫下自己在該角色中會進行的活動（號碼），每個角色至少 2 種，也寫下自己喜歡該活動的程度（從 1 到 4，數字越大代表越喜歡）。
- (3) 根據每一個角色，從活動列表中，寫下自己認為自己做得不錯的活動（號碼），並寫下自己擅長的程度（從 1 到 4，數字越大代表越擅長）。
- (4) 根據每一個角色，從特質的形容詞列表中，找出曾經在該關係的互動中，得知（直接聽到或根據行為可猜出）對自己的形容，寫下該形容詞，每個角色至少 2 個。
- (5) 選取其中兩個角色，和身旁的同學分享一起從事的活動與自己寫下的特質。

#### 2. 人格特質【配合九年級】

- (1) 請大家回想一下過去兩年多的國中生活，你可以閉上眼睛來幫助自己回想，想想一年級時的...（如運動會、出遊、節日等），以及二年級時班上一起...。
- (2) 請大家回到現在，在魚骨圖中寫下班級的大事，以及自己生活中的大事，做出有個別特色的魚骨圖。
- (3) 在每一事件的旁邊，寫出你做了什麼事情（可參考各項活動列表），每個事件至少兩個活動。寫完之後，圈出自己喜愛的活動，將自己做得不錯的活動打勾。
- (4) 寫完後，根據每件事情，寫下你會怎麼形容自己，每件事情至少 2 個形容詞。
- (5) 和隔壁的同學分享你所製作的魚骨圖，至少講兩個事件，在事件中的活動，以及對自己的形容詞。

#### 3. 在「我喜歡從事的活動」部分，教師也可引導學生（1）分別列出「實際經驗過且喜歡的活動」，和「想像中自己會喜歡的活動」，各三個項目，來加以區分經驗中的喜歡與想像中的喜歡的差異；（2）先不區分實際經驗與想像的差別，從各項活動列表中選出五或六個活動項目，然後在每個項目後面標記該活動是實際經驗過的或想像中自己會喜歡的。最後，再引導學生如何讓想像中的喜歡成為經驗後的喜歡。

#### 4. 專長的部份，也可參考上一點的做法，區分出實際經驗、或想像中的專長。

## 二、其他資源

### 1. 形容詞補充解釋:

#### \*實用型

穩定：情緒安穩鎮定。例如：當班級非常吵鬧，大家亂成一團時，還是可以完成自己的功課。

謙虛：不自滿，肯接受批評。例如：數學成績每次都是班上最好的，願意幫忙教同學卻不驕傲。

坦率：能直接講出內心的想法與感受。例如：跟一位好朋友之間有些誤會，能主動的跟對方把誤會解釋清楚。

沉默寡言：話少安靜。例如：平常很少說話表達自己的意見，別人問問題時回答得也很簡短。

堅毅：個性堅強，碰到挫折跟困難也不會退縮。例如：即使升上八年級後課業變得很難，還是很努力的一點一點進步，終於在下學期跟上學業。

順從：能順服、遵從規定。例如：老師指定的作業總是能準時完成。

實際：能對現實環境能理解與聯結。例如：參考過自己過去的考試成績，選擇最有把握的學校報考。

有條理：能夠清晰，有次序的理解事務。例如：寫筆記時能交重點清楚的條列出重點來，

#### \*研究型

善於分析：能對事物做出理智的利弊評估。例如：比賽前條列出自己的優點與缺點，並思考如何勝過對手。

保守：在面臨選擇時傾向規避風險。例如：雖然成績有可能可以上第一志願，但是還是選其他的學校最保險。

喜歡思考：喜歡想事情。例如：平常看到人事物或是文章，會喜歡思考背後的意義，或是喜歡動腦。

有好奇心：對很多人事物有興趣了解，知道更多。例如：看到一朵花會想要了解花的名字，如何成長的等等。

善於判斷：面對狀況能做出立即而準確的決定。例如：當同學因為班會的意見不合而無法取得共識時，可以幫忙決定究竟要用哪個提案最好。

觀察力敏銳：對事物的觀察細緻仔細。例如：看到一隻動物，會仔細注意到牠的花色，形狀，質地。

謹慎：對外界事物或自己言行密切注意，以免發生不利或不幸的事情。例如：做實驗時總是小心的照著步驟與程序，並配戴防護措施如口罩等，以預防化學實驗可能的風險。

獨立：不依靠他人，能自己面對與處理問題。例如：會自己打理好自己的事，不需要他人的提醒或催促。

\*藝術型

富想像力：能在腦袋中想出眼前沒有或不存在的東西。例如：作文課時可以描述出一種未知生物的生活方式。

直覺：不經由推理或經驗去理解事物，而由心靈直接去感受體驗的作用。

例如：畫畫時不會想太多，而是直接就憑著感覺畫出來了。

情感豐富：內在感受很多，例如開心，快樂，傷心，生氣等等。例如：去新地方看到不同的風景或是人時，總是有更多的感受。

崇尚理想：設定目標時不是以實際為優先，而是朝自己期待的目標去挑戰。例如：既然要讀餐飲科，就要成為世界麵包冠軍！

有創意：能跳脫一般的模式，創造出新的觀點。例如：繪畫課時，用了特別的角度畫一頭牛。

善於表達：擅長用口說或用文字把思想感情表示出來。例如：班會時可已在全班面前清楚的表達自己的想法。

不墨守成規：不會死守著規矩，而是願意挑戰與冒險。例如：碰到突發狀況會隨機應變，而不是只照著規矩。

\*社會型

善解人意：體貼、了解別人的心意。例如：知道對方提著重物，主動詢問是否需要協助。

人際洞察：能清楚發現人際關係之間的各種互動。例如：注意某甲與某乙不像以前會開心的彼此打招呼，就猜測到兩個人之間可能有些事情。

合作：在同一目的下，作共同的努力。例如：分組時，付出自己的一份努力，和其他同學一起完成被交代的任務。

仁慈友善：寬大慈善、友愛和善。例如：自願、主動投入義務服務的工作，且對他人有禮貌。

善於溝通：擅長如何交流彼此間的意見，或傳遞訊息。例如：當兩個人有不同的看法時，運用說話與互動技巧讓彼此都能知道對方真正的意思，而不發生衝突。

助人：幫助他人。例如：協助同學收拾不小心掉落的書本、文具。

有責任心：對於自己所應該做的本分，願意接受與實行的心理狀態。例如：雖然有時候不是十分願意，還是帶著自己的小狗出門散步。

有耐心：在做事或和人相處上，可以心情平和不厭煩、不急躁。例如：在完成一件有點複雜的工作時，或者和別人溝通不同的看法時，不會受不了而發脾氣，或是就放棄了。

\*企業型

樂觀積極：對人生或一切事物的發展充滿信心，意願強烈、主動力行。例如：在發生了車禍的意外後，告訴自己還好意外沒有更嚴重，且認真努力地投入讓自己身體恢復健康的復健中。



- 受人歡迎：他人因為自己的出現，而感到高興，且自己感覺到對方的高興。例如：朋友邀請你和他一起聚餐或看電影。
- 外向：性格活潑開朗。例如：喜歡且投入和他人互動，表現地熱情、愛說話、充滿自信、喜歡交友。
- 有說服力：能改變他人的看法、觀念，使人認同、心服。例如：成功地讓別人改變本來的想法，甘願地去自己喜歡的餐廳，或陪自己出門去。
- 有企圖心：有強烈意願為更高的成就付出。例如：為了有更好的學業成績或體育成績，而投入練習。
- 自信：信任自己，對自我具有信心。例如：在面對不是百分百確定會過關的事情，如面試，相信自己最後一定會順利完成。
- 好冒險：即便有未知的危險與困難也勇於嘗試。例如：抓住機會，去探索未知的山區、海邊或是困難的任務。
- 善於規劃：能事先做出準確並能執行的計畫。例如：把一個大目標（如比賽或考試）細分為幾個可以執行小步驟（如訓練項目或複習項目），設定完成每個步驟的期限。

#### \* 事務型

- 講求效率：會使用更快速，準確的方式解決問題。例如：使用即時的簡訊而非電子郵件或傳統的郵件，來聯絡消息。
- 精確：面對問題能注意到執行細節，具體數字。例如：在裁割紙片時，拿尺量距離到小數點第一位，而非靠目測就決定長度。
- 有恆心：恆久不變的心志。例如：堅持完成一個歷時好幾個月的訓練計畫或讀書計畫。
- 順從：能遵守規定。例如：聽長輩的話，臨時去做一件本來不在自己計畫中的事情，如出門買東西。
- 實際：能具體的解決事情，符合現實的需要。例如：根據自己的需要決定要購買的手機類型，而不是廣告或品牌。
- 有條理：有系統、層次，不紊亂。例如：筆記的內容分點、分層次紀錄，看起來清楚、舒服。
- 保守：態度傾向舊有制度習慣或傳統，無意開拓創新。例如：依照家族的習慣做法或傳統，決定符合家人期待的學校。
- 謹慎：為人處事、言談舉止小心仔細。例如：在答應一件事之前，先確定答應之後，要做哪些事情；或者，在評論一個人之前，先確定話說出去之後，可能造成的影響。

部分解釋資料來源：

重編國語辭典修訂本 <http://dict.revised.moe.edu.tw/>

教育部國語辭典簡編本【網路版】<http://dict.concised.moe.edu.tw/jdict/main/cover/main.htm>

2. 教育部青年發展署 HOPE 生涯資訊網。<http://hope.nyc.gov.tw/>。



## 一、我的成長故事（二） 職業與我

### 壹、 單元說明

#### 一、編製理念

我們生活在職業的世界中，職業給予個人一個角色，同時也是可以發揮自己的能力，進而得到所需的經濟安全、自尊的位置。職業所需的能力是一種長時間累積的成果，而這樣的累積又與影響著個人對於未來職業定向的判斷。於是，本單元乃協助學生參考其他人對於從業方向的建議，並且在了解自己的同時，找到自己未來的職業可能，進而為如何決定畢業後的升學或就業的方向做準備。而對於不同年級的學生，本單元的活動設計重點為：

1. 七年級學生剛從小學畢業，對於許多職業尚在懵懂階段，從自身平常會接觸到的職業開始認識，好讓學生對職業與工作產生親近感與務實的想法。使學生增進對自身所處的環境，對自我的意識的覺察，以及開始意識到家人期許與影響。
2. 對於八年級的學生，本單元的活動將協助他們注意到家族中有些共通的想法，會喜歡某些職業，而排斥其他職業。當學生意識到這個現象，也有機會聽到對於被排斥的職業的正面觀點，可以發展出更全面的職業價值觀。
3. 對於九年級的學生，本單元的活動引導學生開始思考未來的樣貌，並促進學生設定目標。肯定學生的理想目標可增進其學習動力，而具體實踐則可以讓學生產生正向經驗與自我負責。

#### 二、事前準備

1. 針對七年級學生，活動帶領者可預先想像一個學生一整天會遇到的職業。
2. 在帶領八年級或九年級的學生前，教師可以自行練習完成該次的活動，體會學生在活動中將會產生的主觀感受。
3. 教師可先翻閱《工作大未來》與《世界職業圖畫百科》等書，以了解各種職業的樣貌與內涵。

#### 三、填寫引導語

##### 【七年級】

##### 1. 引言：

我們生活在一個職業的世界中，平常生活中遇到的人，通常都至少有一個職業，而我們在一段時間之後，也會成為職業世界中的一員。認識我們所處的世界，也是一件有趣的事。

##### 2. 引導語：

- (1) 教師引導學生說出一個整天，從起床到學校會遇到的職業，以及該職業所提供的服務。
- (2) 請學生說出在放學之後還會遇到的職業。

- (3) 教師說明，世界是由許多不同職業的人們所組成的，只要不會傷害別人，每個職業都有其貢獻。但是，有些人還是會比較喜歡某些職業，這是很正常的，看法的不同沒有絕對的對錯。
  - (4) 教師請學生發言，分享曾經覺得有興趣的職業，以及這個職業讓他感到有興趣的部分。
  - (5) 請學生翻開紀錄手冊，先延續上一個步驟，完成「職業與我」單元中的「我感興趣的職業」的部分，再完成長輩給予建議的部分。
3. 引導學生反思：
- (1) 從活動中，應該可以發現我們比較熟悉某些職業，而比較少聽到另一些職業。在往後的生活，鼓勵大家可以多觀察一些身邊會遇到的職業，也可以想想他們的工作內容是什麼。
4. 結語：
- 職業與生活息息相關，從大家寫出來的職業，希望大家對於自己的生活環境有更多了解。

#### 【八年級】

1. 引言：

家庭與重要他人的意見常常影響著個人對未來的決定，提早注意到這些意見，以及考慮這些意見，有時會讓我們在學習上，多一些學習的動力與方向。
2. 引導語：
  - (1) 教師說明家族的職業選擇可能會有某些傾向，認識更多的職業對於未來的科系或課程選擇是有幫助的。
  - (2) 請學生拿出紀錄手冊，並完成職業與我的第一列（家人給建議的部分）。
  - (3) 教師請學生填寫「職業與我」中，自己的部分，並完成所重視的條件。
  - (4) 教師邀請幾位學生分享自己的內容，並肯定分享自身內容的學生。
3. 引導學生反思：
  - (1) 你對未來工作條件有什麼期待？
  - (2) 這些期待是受誰影響的？
4. 結語：

每一種選擇都包含了一連串的喜好判斷，更清楚自己的判斷標準，會加快個人做決定的速度。而喜好的標準因人而異，少有某個價值觀絕對勝過另一個的情形。

【九年級】

1. 引言：

在即將離開國中階段時，不管接下來是繼續升學，或是投入就業市場，我們有時會想像未來的生活會是什麼樣子的。這樣的想像，可以幫助我們有些事前的心理準備，好讓我們在真正投入時，可以縮短適應的時間。

2. 引導語：

- (1) 家中的長輩曾建議你未來從事什麼職業嗎？
- (2) 經過兩年的探索，大家對各種職業已經有一些認識，現在的你，想過未來要做什麼工作嗎？你重視的工作條件是什麼？
- (3) 請在手冊中，勾選你所重視的工作條件，同時寫下你想像的職業。當然，長輩建議你的職業可能和你自己想做的有所不同。寫下他們的建議，以及他們建議的原因。

3. 引導學生反思：

- (1) 再運用一下想像力，若要邁向此一目標，要如何具體實踐。
- (2) 也可以稍微想一下，如果家裡的人希望你從事的職業，和你自己想要嘗試的職業不同，你可以做些什麼來處理這個差異。

4. 結語：

在現在這個世界，對某些人來說，職業的選擇是一個持續的過程，所重視的職業條件，也可能隨著年紀或工作時間的長短而有所不同，這些都是正常的。重要的是，在考慮其他人的意見之後，也在自己的同意之下，努力地投入職業的世界中。



## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 當學生表示不知道如何回答問題時，有幾種可能性：
  - (1) 學生不重視這些問題，此時教師可以再次鼓勵學生再想想；
  - (2) 學生真的忘記了，此時教師可以請學生預先回家訪問家長後，再完成這些問題；
  - (3) 學生缺少個人經驗，此時教師可以鼓勵學生安排體驗不同職業的活動，或是積極參與學校的技職課程或參訪活動；
  - (4) 學生真的不知道職業的名稱，此時教師可以提供學生相關資訊，或者讓學生在電腦教室中完成這個活動。
2. 家族的職業也可看出學生對此一親人的認同程度。活動本身並非要處理家庭關係，而是要讓學生探索對職業的期待與憧憬。因此，即便學生在活動中顯露對某位親人的不滿，當不清楚學生是否介意公開談論家庭議題時，仍需聚焦在學生有興趣的職業。
3. 若活動中學生顯露出家庭議題，老師可進一步了解與處理，或轉介給輔導室協助後續的輔導。
4. 教師可以指出某些對於職業的刻板印象，如性別在職業選擇上的限制，協助學生可以更自在地考慮各種不同的職業別與職業價值觀。
5. 對於學生困擾於何者才是對的職業條件時，或是強烈批評與其選擇不同的職業條件時，教師可說明每一種選擇都包含了一連串的喜好判斷，更清楚自己的判斷標準，會加快個人做決定的速度。而喜好的標準因人而異，少有某個價值觀絕對勝過另一個的情形。
6. 當學生的理想與現實狀況或其能力有落差時，老師可先瞭解其期待背後的出發點，針對其動機或努力給予肯定，激發學生學習動力，而非因其目標不切實際，而太快否定與擔憂。

### 二、理論依據

#### 1. 華人生涯信念的特色

受華人傳統的影響，我國青年在生涯方面的相關信念包括：

- (1) 面子主義。相信每個人都會獲得完美的工作，不容許自己出錯（例如選擇科系），害怕失敗，擔心若找不到滿意的工作，會給家人添麻煩。
- (2) 性別刻板化印象。認為社會對兩性在工作上的表現有不一樣的期待與限制。
- (3) 外在取向。做生涯決定時傾向於接受家人的期望及社會價值觀。

資料來源：金樹人（1997）。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。



## 2. 職業性別刻板印象

性別刻板印象是指一般人不約而同的認為在某些性格上男性應該如何，女性應該如何，對於男、女兩性行為刻板區分的心理傾向(張春興,1995)。即是在某個社會文化的觀念下，對於男性女性都有一定規範要求，其中也包括職業的選擇。所以，以性別來劃分職業，認為某種職業只適合某一性別，就是將性別角色刻板印象的延伸至職業分類中，是為職業性別刻板印象；「科技男性、人文女性」，即是傳統社會對於職業區隔的性別刻板現象。

以真實核心理論的觀點，性別刻板印象的產生，是由於兩性的行為之間原本就存在著差異，而刻板印象只是將這些差異加以誇大而已；由社會角色理論來看，來自於對男女兩性期待的差異，也就是女性被期待為家庭性的角色，男性被期待為職業性的角色；而社會層級論認為所謂性別角色實際上是地位角色，也就是說，男性角色是社會支配者，而女性角色是社會從屬者。歸納以上得知，兩性的行為本來就存在性別刻板印象，因為男性和女性習得刻板角色的行為，使得他們採取不同的社會角色典型，期待兩性表現認知中應有的差異，而社會層級的觀點導致一般人認為，男性是社會的支配者，女性只是社會的從屬者，於是地位的高低更強化了性別的刻板印象。由於對性別角色分工的刻板印象，也因此延伸至家庭以外的社會工作角色分配，以性別來區隔職業，產生職業性別刻板印象。

有關性別刻板印象的研究中，發現多數的女孩在追求非傳統職業時無法感到自在。國外學者 Brito & Jusenius 和 Rosen & Aneshanel 的研究也證實，女生在青春期或是孩童時期，他們所選擇的職業類型數量相當少，而且所做的選擇經常以性別類型做為基礎，並且由於傳統性別角色社會化的結果，使得女生的職業期望較男生為低(邱惠文,1996)。Hammond & Dingley (1989) 研究在生涯偏好上的性別差異，結果發現，女生的生涯抱負較低。女生最喜歡的職業是教師，男生則是工程師。只有很少的女生選擇男生所喜歡的職業。另外，在社會地位方面，在高社會地位的職業中，很少有女性偏好的職業，即是大多數女性所偏好的職業是在較低的社會地位中。

根據許多國外研究指出兒童的職業偏好和他們對傳統性別角色的刻板印象有密切的關係，兒童和青年仍有生涯角色的性別刻板印象，這些性別刻板印象將影響他們的生涯選擇及職業抱負 (Gregg & Dobson, 1980; Wearne, 1991)。早期的生涯覺知不但能協助兒童了解工作的價值，而且能使兒童對於選擇職業的態度有更大的開放性，較不會產生性別刻板印象 (Leong & Tata,1990)。

資料來源：蔡瑞真。國中生職業性別刻板印象面面觀。2013年2月5日，取自：

[http://teacher.ks.edu.tw/resule\\_file\\_1/97/26.pdf](http://teacher.ks.edu.tw/resule_file_1/97/26.pdf)。

## 參、 相關輔導資源

### 一、相關活動

1. 教師可以舉例說明自己的職業傾向可能不同於家中長輩的期待（如李安成為導演的過程），強調美好的未來可能一開始是不被看好的，重要的是知道自己的方向，以及知道如何去努力。另一方面，教師需要說明與家人的意見一致，也是很常見的。
2. 【配合八年級】在請學生拿出手冊填寫前，也可進行以下步驟：
  - （1）發下家族樹的學習單。教師引導學生完成二代到三代、包含其他親戚家庭的家族樹，接下來將家人曾從事的職業填入家族樹中。
  - （2）教師邀請數位學生分享他的家族樹，家人從事的職業，以及家人對這幾個職業的想法。
3. 【配合九年級】教師也可進行類似以下的引導，幫助學生想像其職業未來：
  - （1）請大家發揮你的想像力，如有需要，可以閉上眼睛，想像未來當你開始工作時的樣子。當你起床後，離開家門去上班時，你可以想像出你穿著甚麼樣的衣服嗎？你是往哪個方向前進，進了什麼樣的地方？接下來的一天，到下班之前，你在做些什麼呢？下了班之後，你會去做什麼呢？你喜歡自己在想像中看到的這份工作嗎？如果有可能，你會去嘗試另一個工作嗎？
  - （2）請幾位學生描述所想像的工作，其典型的一天生活為何。教師引導學生思考其生活型態和特性為何（如參考手冊中的工作條件）。例如這工作非常富挑戰性，有成就感但壓力大；或是此工作穩定，風險低等等。

### 二、其他資源

1. 行政院勞工委員會。行業指南目錄。  
[http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/siteMaker/SM\\_themePro?page=4e1cfca9](http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/siteMaker/SM_themePro?page=4e1cfca9)。
2. 行政院勞工委員會。職業指南目錄。  
[http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/siteMaker/SM\\_themePro?page=4ef29b84](http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/siteMaker/SM_themePro?page=4ef29b84)。

## 二、各項心理測驗

### (一) 性向測驗：多元智能量表

#### 壹、單元說明

##### 一、編製理念

1. 單元二設計目的乃運用心理測驗工具，以標準化的參照標準來協助學生了解個人的多元能力、興趣、價值觀等。
2. 「多元智能量表」，是性向測驗的一種。旨在調查學生在日常生活中多元活動的發展技巧和參與熱忱，結果可參照常模表，推論各項智能表現在群體中的相對位置，同時，根據標準分數會製成側面圖，分析個人優勢特質和劣勢特質。
3. 性向測驗適合實施年段為八年級，概因該年級學生已有一年的新學科學習經驗與能力紀錄，此階段施行性向測驗，有助於增進學生對自身各項優勢能力的認識，進而加以運用和開展。

##### 二、事前準備：熟讀測驗施行目的、進行方式與指導語

1. 量表評估的是個人知覺的智能表現，非「最大表現」，僅適用於輔導但不宜做為資優的甄選。
2. 測驗著重於優勢特質而非弱勢特質的分析。多元智能論將學生視為完整的個體，強調從真實的情境中去評估學生的每項能力，特別是優勢的能力，並提供其發展的機會。
3. 測驗強調個人優勢特質的運用，而非賦予特殊而固定的標籤。因此，特殊學生可視為某種智能特別優異或受到損傷而有特殊需求，乃以正向、積極的角度去看待，不再貼上不同的標籤，例如：資賦優異、智能障礙、學習障礙、注意力缺陷等。
4. 測驗為紙筆測驗，自陳式量表，共有 9 個分量表來測定 9 項智能：「語言」、「數學/邏輯」、「音樂」、「空間」、「身體動覺」、「知己(內省)」、「知人(人際)」和「存在」智能。各分量表有 12 題，總計 108 題。
5. 測驗施作可以個人或團體進行，作答時間不限制，但大約 30 分鐘內可完成；計分與測驗解釋則需要另外一節課方得完成。

##### 三、填寫引導語

##### 1. 施測

- (1) 透過觀賞影片或共讀短文認識多元智能(性向)的意涵：引導學生討論主角日本選手中田英壽的優勢及弱勢之特質，進而理解各項多元智能代表的涵義。
- (2) 說明測驗目的以及按照指導手冊說明引導學生方式入座，並發放測驗題本及答案紙，每人一份。
- (3) 按照測驗規定述說指導語，指引學生填答測驗題。

## 2. 計分和測驗解釋

- (1) 按照測驗指導手冊方式，教導學生自行計算個人的分量表分數
- (2) 說明分數為自比分數，非用來與他人相較高低，故不同人之同一智能項目分數比較，無參考功能。
- (3) 引導學生先瀏覽本身分測驗的高低狀態，提醒與自覺平常表現是否一致或有差異，說明產生差異的可能因素（如施測時的心情、專注狀態...），協助學生評斷測驗結果的可參考性，並圈選自己前三高之智能項目。
- (4) 讓學生隨機分成三組並進行下列問題討論：
  - a. 三個智能項目當中，哪幾個智能項目結果是比較符合自覺程度的？哪一個是較不符合的？
  - b. 思考寫下不符合項目發生的可能原因。
  - c. 每人輪流說出相符之項目，其他人可回應表達同意（舉出具體事項）或者回應說者沒有選出但認為說者有所表現的智能項目。
- (5) 學生回到大團體，教師進行各項智能能力代表人物與相關科別、工作類別之說明，並依據各項能力，引導有該項能力優勢之學生發表適合選讀或從事工作類別之意見。

## 四、填寫範例

可直接浮貼學校印發的測驗結果。



## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 量表標準完成計分之後，可對照國小(男生、女生或全體)和國中(男生、女生或全體)常模並得到百分等級和 T 分數，作為常模參照的解釋，並可依 T 分數繪製成側面圖，進行個人內在差異分析。
2. 引導學生聚焦於個人優勢特質，若各項特質均衡發展無特殊性，表示各向度的潛質相當，可結合學生偏好事務或學科，作為優勢發展方向參考。
3. 針對個人自比之高度懸殊之特質，可引導學生探究相對劣勢之特質在個人整體潛力發展的影響性，若有相當影響性，宜提供適當的資源或管道協助學生提高相對劣勢之特質。
4. 量表測驗結果與十三職群之對應分析結果  
(彰化學諮中心於 2013 年發展，僅供參考)

序號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
職群	機械群	動力機械群	電機與電子群	土木與建築群	化工群	商業與管理群	設計群	農業群	食品群	家政群	餐旅群	水產群	海事群
對應智能	數學、邏輯智能、空間智能、身體動覺智能	數學、邏輯智能、空間智能、身體動覺智能	數學、邏輯智能、空間智能、身體動覺智能	數學、邏輯智能、空間智能、身體動覺智能、人際智能、自然智能	數學、邏輯智能、自然智能	語文智能、數學、邏輯智能、內省智能、人際智能	語文智能、空間智能、身體動覺智能、人際智能	數學、邏輯智能、身體動覺智能、自然智能	語文智能、數學、邏輯智能、人際智能	語文智能、空間智能、身體動覺、人際智能	語文智能、數學、邏輯智能、空間智能、身體動覺智能、人際智能、自然智能	數學、邏輯智能、空間智能、人際智能、自然智能	語文智能、數學、邏輯智能、空間智能、人際智能、自然智能

## 二、理論依據

### 1. 多元智能理論 (Theory of Multiple Intelligence)

由美國心理學者 Harvard Gardner (1983, 1993, 1999, 2003) 所提出。該理論指出，人類之智能是多元的，共由九種能力\* 組合而成，分別是：

- (1) 語文智能 (linguistic Intelligence)：有效運用語言或文字的能力。
- (2) 邏輯數學智能 (Logical-Mathematical Intelligence)：有效運用數字和推理的能力。
- (3) 空間智能 (spatial intelligence)：在視覺藝術或空間展示上，能感受創造、平衡的能力。
- (4) 肢體動覺智能 (bodily-kinesthetic intelligence)：在運動、表演藝術施展的能力。
- (5) 音樂智能 (musical intelligence)：享受音樂節奏、演出、作曲的能。
- (6) 人際智能 (interpersonal intelligence)：瞭解他人、與人相處的能力。
- (7) 內省智能 (intrapersonal intelligence)：了解自己內在感受、夢想和觀念，並能自省、自制的能力。
- (8) 自然觀察者智能 (naturalist intelligence)：瞭解自然環境並與之和諧相處的能力。
- (9) 存在智能 (existential intelligence)：了解人生意義，掌握生命價值的能力。

\*第 9 項智能，Gardner 認為此智能尚不能滿足其所設定智能標準，因此只能算是半個。

## 二、各項心理測驗

### (二) 興趣測驗：生涯興趣量表

#### 壹、單元說明

##### 一、編製理念

1. 透過測驗結果及討論，學生能理解自己較強興趣所在，並選擇與興趣相符之學校科系與適合工作。
2. 增加學生對學校課程、活動及不同工作領域的了解與興趣。
3. 幫助學生決定他們的升學、教育與就業計畫。

##### 二、事前準備

1. 「興趣」泛指一個人對其環境中人事物的喜愛程度，當一個人對於其所喜歡的課程、活動、職業等產生興趣時，較會全心全力投入，並從當中得到滿足。興趣測驗即在測量一個人對某種事務或活動喜歡或不喜歡的程度。
2. 了解「興趣」意涵，及其對生涯選擇的影響，並熟讀測驗施行目的、進行方式與指導語。
3. 測驗僅能呈現受試者當下的狀態，教師需避免以測驗分數作為決定學生生涯選擇的唯一參照，需與其在校表現及長期發展...等面向，成為與學生討論生涯選擇的開端與參考依據。
4. 測驗結果非採常模參照測驗，因此採用原始分數來解釋和比較，有助受試者針對自己最強的興趣進行探索，避免與他人進行比較；故不同人之同一興趣分量表分數比較，無參考功能。
5. 由受試者自行評定對各題工作活動敘述句的偏好程度(以 1~5 加權分數)，5 表示非常喜歡，4 表示有點喜歡，3 不確定，2 不太喜歡，1 很不喜歡。然後再合計屬於同一職業群組的全部敘述句。每一群組量尺是由 10 個敘述句所組成，所以其分數範圍是 10~50 分。
6. 報表主要呈現四個部分：
  - (1) 基本資料：包括學校、年級、班級、座號及性別。
  - (2) 興趣群組：受試者各職業群組興趣的原始分數可以劃分為高、中、低三個興趣程度。
  - (3) 校內活動興趣排序：依據校內活動興趣分數排序。
  - (4) 科目領域興趣排序：依據科目領域興趣分數排序。
7. 若一職業群組有兩個以上敘述句漏答或複選，則該職業群組視為無效不計分。
8. 可計算「一致性」指標，有助諮商輔導人員解釋分數。
9. 將學校的科目領域與校內活動與職業群組連結，有助於學生做生涯準備。

10. 信度及效度資料皆為國外樣本，缺乏以國內學生為樣本之測驗內部資訊。
11. 教師可事先對自己施測、解測，了解測驗者的相關感受及測驗作答方式。
12. 本測驗可協助學生了解自己的興趣所在，並可搭配在校課程、社團，讓學生可於學校生活中為未來生涯做準備。
13. 本測驗建議於九年級實施，待學生於七八年級有更多探索活動，興趣較為固定時施測，對學生之生涯選擇較有助益。

### 三、填寫引導語

1. 引言：透過測驗結果及討論，學生能理解自己較強興趣所在，協助選擇與興趣相符之學校科系與適合工作。
2. 引導語：測驗結果的重點在於觀察自己的較強興趣所在，不需與他人比較，只需思考此種測驗結果對自己未來生涯選擇的意義與可以做的更好的部份。
3. 引導學生反思：
  - (5) 測驗結果哪些項目是符合自己預期的？哪一些是較不符合的？
  - (6) 分享感興趣項目的過去經驗
  - (7) 目前可以如何實踐此興趣的學校社團及課後活動
4. 結語：

本測驗可以幫助同學了解自己較強興趣所在，以及興趣間彼此的一致性程度，並思考現在的你可以參加哪些校內活動、選修哪些科目及未來可以選擇的學校類別及科別。

### 四、填寫範例

可直接浮貼學校印發的測驗結果。



## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 一致性高者表示個人性格內在的一致性高，所具備的興趣傾向較相近。  
老師可協助該類型學生進一步探索未來可選擇的學校類別和科別，並於在校時間參與相關的社團。
2. 若一致性低，表示個人性格中同時存在不甚相近的傾向，有時可能會有
3. 選擇上的困難。老師可協助該類型學生思考作答時的狀態（包括對題目的理解、當下身心狀態）、先前生命經驗等，讓學生能對自己有更多了解，也較能夠較初步的了解自己如何選擇物/人/數據/創意等相關科系。
4. 區分性（D）指的是各種興趣之間的分化程度，愈分化（高低差距大）者（大於 3，區分性佳），表示興趣傾向愈明顯，生涯方向愈明確。

$$D = \frac{1}{2} \left[ X_1 - \frac{(X_2 + X_4)}{2} \right]$$

$X_1$ ：最高分  $X_2$ ：第二高分  $X_4$ ：第四高分

區分性高者，老師可協助學生進一步參與相關社團，增進相關經驗；

區分性低者，可分成三類：

- (1) 針對普遍高者，代表學生沒有特別偏好，可進一步與學生討論選擇科系較重視的考量（如：家長意見、成就表現...等）。
- (2) 針對普遍偏低者，代表學生生活經驗狹隘，老師可與學生討論過去曾參與過之相關經驗，或與學生討論願意進一步參與的相關活動或科系。
- (3) 針對普遍居中者，代表學生沒有特定偏好，也不確定最高分者是否為主要興趣所在，老師可進一步探索學生作答時是否有居中的作答趨勢，或因為對自己信心不足等原因造成，並進一步協助學生選擇出較感興趣的學校類別和科系。

5. 量表測驗結果與十三職群之對應分析結果  
(學諮中心於 2013 年發展，僅供參考)

序號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
職群	機械群	動力機械群	電機與電子群	土木與建築群	化工群	商業與管理群	設計群	農業群	食品群	家政群	餐旅群	水產群	海事群
對應職業興趣	精修物件、機械操作	交通運輸、機械操作	數理科學、精修物件	客戶服務、藝文工作、數理科學、營建工程	數理科學	文書內勤、客戶服務、市場行銷、行政管理	社會科學、藝文工作、營建工程、市場行銷、精修物件、機械操作	農林漁牧、市場行銷、機械操作	農林漁牧、客戶服務、市場行銷、機械操作	文書內勤、藝文工作、客戶服務、精修物件	文書內勤、客戶服務、市場行銷、行政管理、機械操作	農林漁牧、客戶服務、市場行銷、行政管理、機械操作	農林漁牧、交通運輸、市場行銷、機械操作

二、理論依據

1. Holland 職業人格理論。

### 叁、相關輔導資源

#### 一、相關活動

1. 觀賞影片（「看」出興趣！料理節目助理變主廚），引導學生討論影片主角的興趣所在及興趣對生涯選擇的重要與影響。
2. 引導學生先瀏覽本身各興趣測驗之分數呈現，包括：工作活動、科目領域及校內活動，說明產生差異的可能因素（如施測時的心情、專注狀態、生命經驗...等），協助學生評斷測驗結果的可參考性，並圈選自己前三高之興趣所在。讓學生進行分組討論：
  - （1）測驗結果哪些項目是符合自己預期的？哪一些是較不符合的？
  - （2）分享感興趣項目的過去經驗
  - （3）討論目前可以實踐此興趣的學校社團及課後活動學生回到大團體，引導學生檢視自己的「一致性」，並依據各興趣群組，引導學生思考適合選讀或從事工作類別之意見。

#### 二、其他資源

1. 生涯興趣量表（水準一）簡介與使用手冊
2. youtube 影片：「看」出興趣！料理節目助理變主廚  
<http://www.youtube.com/watch?v=BqmMAyH7i7s>

## 二、各項心理測驗

### (三) 其他測驗：國中生學習與讀書策略量表

#### 壹、單元說明

##### 一、編製理念

1. 單元二設計目的乃運用心理測驗工具，以標準化的參照標準來協助學生了解個人的多元能力、興趣、價值觀等。設置「其他測驗」單元，使教師可彈性使用與學習能力檢測、提升，或探索生涯價值觀等目的相關之各項量化、質化工具，以協助國中生達成對此部份的自我認識。
2. 「國中生學習與讀書策略量表」是一種學習輔導之診斷工具，協助對學生的補救教學、學習輔導與諮商之工作，其測驗結果並可作為教師設計課程或學習輔導方案之依據。
3. 本單元測驗活動的實施目的在協助學生增進對自身學習讀書策略之優劣的了解，進而學習並使用適合個人的有效學習讀書策略。
4. 七年級乃是學生由初等教育邁入中等教育階段的銜接年段，課程架構、學科內容複雜度與所需的學習能力和習慣，與初等教育有較大的差異與更複雜的要求，因此適合在此年段優先進行對個人讀書學習策略的了解，奠定良好的學習習慣與技能之基礎。

##### 二、事前準備：熟讀測驗施行目的、進行方式、計分與解釋之注意事項。

1. 量表為紙筆測驗，自陳式五點量表。共有 9 個分量表來測定 9 項學習相關之態度與動機，總計 78 題。各項意涵說明如下：

學習態度與動機	學習目標明確性、學習意願極成就動機高低
a. 學習態度與動機	學習目標明確性、學習意願極成就動機高低
b. 專心	對課業及學習活動能否專心
c. 時間管理	能否善用及規劃時間
d. 訊息處理策略	能否善用意義化與組織的策略
e. 閱讀理解策略	能否深入注意並分辨出重點所在
f. 解決學習困難的策略	能否（積極）尋求解決問題的資訊
g. 自我測驗	能否善用複習或自我測驗方法了解吸收程度
h. 考試策略	能否對不同考試有不同準備或策略
i. 焦慮	對學業、自身能力是否具有把握



2. 測驗施作可以個人或團體進行，作答時間沒有限制，平均約 30 分鐘內可完成。故本單元實施所需時間，施測與計分結果解釋，分別需要一節課。若欲增加使用測驗的助益，可多運用一堂課，進行「21 天學習習慣養成計畫」之活動。

### 三、填寫引導語

#### 1. 施測

- (1) 施測前教師先說明測驗的積極意義和幫助（知道哪些是有效的學習方法，哪些不是），以及學習的概念（每個人都有適合自己的方法，沒有學不來的知識技能，只看方法有效與否以及是否練習），引導學生以持平心態進行測驗，促進測驗結果之效度。
- (2) 按照指導手冊說明方式引導學生入座，說明測驗目的與發放測驗題本及答案紙，一人一份。
- (3) 請學生先填寫答案卡上的個人資料，包括：學校、班別、座號、姓名，老師逐項宣讀，學生逐項填寫。
- (4) 帶領學生閱讀測驗本上之指導語，指引學生如何填答（在相符的項目下打勾）。

#### 2. 計分與測驗解釋

- (1) 學生先於計分表上寫上基本資料，教師接著按照測驗指導手冊方式，教導學生自行計算個人的分量表分數，並換算為百分等級。
- (2) 說明百分等級範圍所對應的個人學習策略評等：
  - 百分等級分數 $\geq 75$ ：表示該項學習策略良好。
  - $75 >$  百分等級分數  $> 50$ ：表示該項學習策略普通。
  - 百分等級分數 $\leq 50$ ：表示該項學習策略不佳，需要學習新策略。
- (3) 教師說明學習相關的九個向度：(a) 態度與動機 (b) 專心 (c) 時間管理 (d) 訊息處理 (e) 閱讀理解 (f) 解決學習困難 (g) 自我測驗 (h) 考試策略 (i) 焦慮
- (4) 測驗結果自評效度檢核：引導學生比較測驗結果與平日之表現狀況相符程度。

### 四、填寫範例

可直接浮貼學校印發的測驗結果。

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

學生在測驗所檢測的學習相關向度上，結果呈現需要協助的狀況時，教師可分別依照下列向度相關的原則策略加以輔導：

主題	說明	重點任務與策略
學習態度	學習態度與學習成效有高度相關	<p><b>一、引導學習興趣：</b></p> <p><b>1. 興趣低落</b></p> <p>(1) 暫停教學，教師反省及檢核教學目標是否明確、活動多元化；確定教學是學生有興趣的主題。</p> <p>(2) 找出原因，各個擊破。</p> <p>(3) 個別化教學的評估。</p> <p><b>2. 自信不足</b></p> <p>(1) 鼓勵學生發表，接納並肯定其發言的勇氣及重要。</p> <p>(2) 給予成功的體會，肯定學生在各科學習的努力、表現與成果。</p> <p>(3) 與家長聯繫，請家長配合以一致的態度鼓勵學生。</p> <p><b>二、建立學習風格：</b></p> <p>學生的多元智慧類型不同，教師宜採行多樣化的資訊呈現方式，引導學生建構自己的學習風格。</p> <p>1. 指導學生觀照自己的學習狀況，比較其他同學的學習方式，並參考其經驗與學習策略。</p> <p>2. 指導學生檢核自己的學習習慣，記錄並分析學習的時間、次數、環境、姿勢、效果，找出最適合自己學習的時段及方式、內容，以做為建立良好習慣的參考。</p> <p>3. 老師指出、家長配合或同學間互相觀察記錄等方式，找出學生自己的學習優勢與盲點。</p> <p><b>三、享受學習成功的樂趣</b></p> <p>1. 鼓勵學生檢核個人特質，了解優缺點、專長，進而接納自己。</p> <p>2. 協助學生建立學習之短中長程目標，引導學生明確向前走。</p> <p>3. 指導學生善用學習策略，提昇學習效率，增加成功的機會。</p> <p>4. 提醒學生感受成功的經驗，學生達成近程目標時，嘉勉學生並使之分享過程的成功感受。</p>

		<p>5. 提供適當的回饋，反省成功的過程，將成功歸因於個人的努力和能力，並找出失敗原因，將其歸諸於努力不足。</p> <p>6. 建立學生的學習自主性，讓學生獲得成功的喜悅。</p>
學習技巧 (讀書策略與計畫)	有效的學習方法，增進學習效能與信心，促進學習的良好循環。	<p><b>一、一般性策略：</b> 不限用於某一學科領域，包括認知策略(即注意力、複述、組織、心像、意義化策略)、後設認知策略。</p> <p><b>1. 發現個人擅長的學習、記憶方式，並學習有效組織訊息的方法，且運用之：</b></p> <p>(1) 圖像式筆記：心智圖(mind map)筆記法，以圖像之概念關連圖形，代替文字的重點條列。</p> <p>(2) 有聲思考：學生實際執行某一項學習任務(例如作摘要、解三角函數文字題)，以有聲思考方式，邊做邊說出整個認知歷程，越詳細越好。</p> <p>(3) 同儕教導：要求成績好的同學直接教導成績差的同學某一項學習任務，或是由高年級學生教導低年級學生。</p> <p><b>2. 擬定讀書計畫</b> 認識自己吸收最佳時間與大腦週期，規定每科溫習時間，按計畫時間開始並結束，預留休息時間，並在達成時適度獎勵自己。</p> <p><b>二、特定領域策略：</b>包括語文(閱讀、寫作)、數學、自然科、社會科等領域特有的學習策略。引導學生討論、分享、學習有效策略。</p>
時間管理	生活與學習節奏的規劃，有助於學習效能提升	<p>1. 進行「時間餡餅」活動，幫助學生了解時間運用的困境。</p> <p>2. 協助重新規畫詳細的「時間餡餅」，檢討時間分配是否妥當。</p> <p>3. 共同規畫適切之學習計畫；若計畫執行有困難，則共同修正之，直到可行為止。</p> <p>4. 進行班級團體輔導，共同討論如何有效運用時間，並分享彼此時間和規劃的心得。</p>

\*資料來源：匯整摘要自

(A) 第三部：學習輔導。國家教育研究院。

取自：[www.naer.edu.tw/naerResource/study/153/P-3.pdf](http://www.naer.edu.tw/naerResource/study/153/P-3.pdf)

(B) 學習策略的知識管理。張新仁 (2006.6)。《教育研究與發展期刊》。2 (2)。

取自：[http://journal.naer.edu.tw/uploadfiles/0vol1005\\_02vol1005\\_02.pdf](http://journal.naer.edu.tw/uploadfiles/0vol1005_02vol1005_02.pdf)

一、相關活動：學習策略分享與習慣養成

主題	活動流程
<p>一、學習策略分享與合作學習活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生以正向態度看待個人的學習狀態。</li> <li>2. 彙整全班良好學習策略類項：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 讓具有「良好」之學習策略評等結果者，分別說出其最高的學習策略向度，教師於黑板統整結果</li> <li>(2) 次邀請「需加強者或需重新學習評等」者，同樣分享個人最好的學習策略向度，教師統整，並和前項結果進行彙整、標示強化有效學習之策略項目。</li> <li>(3) 彙整全班需要加強或重新學習的策略類項（前三項）。</li> <li>(4) 全班隨機分三組討論，整理良好之學習策略（至少三項）及其具體方法，並選擇活動 3 中需要重新學習的類項一個，同樣分享具體方法，進行紀錄。</li> <li>(5) 小組報告。</li> </ol> </li> </ol>
<p>二、規劃「我的 21 天學習策略養成計劃」</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分 4 組進行，發給每位學生計劃表，寫下自己預計達成的成果目標、想要持續加強或學習的新學習策略、練習方法與邀請小組成員協力的地方（提醒、共讀或交互指導、打氣...），以及 21 天實施時間表。</li> <li>2. 小組內分享、討論與回饋每位成員的計畫，繼而進行學生自覺需要的修改。各組推派一位組員上台分享各組的目標（含相同與相異）。</li> <li>3. 課後施行一週，教師影印全班計畫書，並進行書面回饋，下週發回。</li> </ol>
<p>三、實踐行動與目標之宣告、實施經驗討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將已書面回饋給學生的計劃表發回，按照之前的分組，進行施行狀況的討論，並讓學生進行需要計畫調整。</li> <li>2. 製作「創造未來宣示卡」（A5 色卡紙），寫下自己所欲的目標（ex.我更專心，完成作業的速度增快了），並署名、日期。</li> <li>3. 全班將宣示卡貼在班級佈告欄上，至少為期一個月。</li> <li>4. 計畫的生活實踐（課後）：學生施行進行紀錄，並每週週記書寫行動狀況與反思，並在個人的養成計劃紀錄上，寫下執行成果。</li> </ol>

二、其他資源

1. 國中生學習與讀書策略量表簡介與使用手冊。
2. 附件-我的 21 天學習策略養成計劃（參考格式）。



<附件：21 天學習策略養成計劃>

## 夢想成真實踐計畫與紀錄書

計畫人：

計畫日期：

我的學習目標	
想要熟練的學習策略	
計畫作法	
幫助我的人 和作法	
需要的資源	

我的實踐紀錄			
序號	日期	行動	反思
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

總心得：

## 二、各項心理測驗

### (三) 其他測驗

#### 一、職業組合卡（出版社：心理出版社）

1. 理論依據：Holland 類型論

2. 實施方式：

(1) 選擇卡片：分成三堆：喜歡、不喜歡、不知道

(2) 敘述理由：

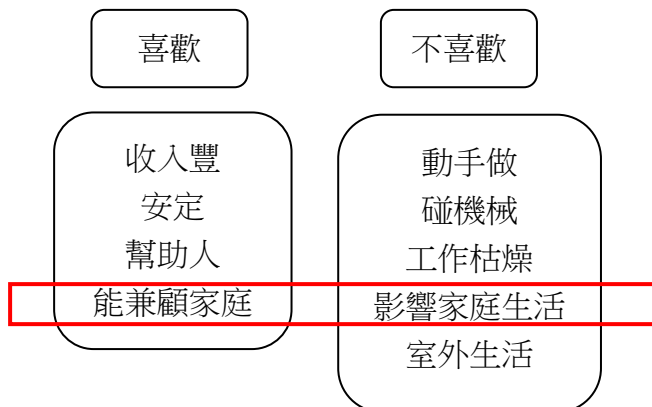
- 喜歡：『你為什麼喜歡這些職業？（共同點）』

職業名稱	理由
律師、建築師、醫師	有錢

- 不喜歡：『你為什麼不喜歡這些職業？（共同點）』

職業名稱	理由
資訊人員	數理不好

- 歸類



就質來看：職業群組和在一起的理由，可視為是工作價值的意識陳述。

- 高價值的組型
- 當事人刻意逃避的工作價值

就量來看：

- 堆數多：分類太過瑣碎
- 堆數少：職業間的區別不大，可能要再加入判斷職業的層面

(3) 決定職業類型：請當事人依照順序排列，將最喜歡的排最前面

ex：最喜歡的職業	何倫碼
新聞採訪者	AES
外語翻譯人員	SAI
文學作家	AIS
心理輔導人員	SAE
語言治療師	SIA
造型設計師	ASR

(4) 計算何倫碼：記錄所選出六個最喜歡職業的何倫綜合碼

	首碼	次碼	三碼	小計	排序
R (實用型)	0x3	+ 0x2	+ 1x1	= 1	5
I (研究型)	0x3	+ 2x2	+ 1x1	= 5	3
A (藝術型)	3x3	+ 2x2	+ 1x1	= 14	1
S (社會型)	3x3	+ 1x2	+ 2x1	= 13	2
E (企業型)	0x3	+ 1x2	+ 1x1	= 3	4
C (事務型)	0x3	+ 0x2	+ 0x1	= 0	6

(5) 綜合整理：幫助當事人綜合前面的資料，看看自己學到了什麼，建議以表格型式呈現，內容包含：

- 基本資料
- 理由集錦
- 心情素描：以口語方式陳述
- 職業展望：列出前五項最喜歡的職業，以便進一步蒐集資料
- 何倫綜合碼
- 行動計畫

☀使用方式詳見指導手冊

## 二、能力強項卡 (出版社：健康卡片發明家有限公司)

- 基本資料：能力強項卡一共有 74 張卡片，每一張卡片的正面都是一個能力的描述句，背面則是此能力的對應類別，以及這個能力適合發揮的生涯選擇 (對應學群)。主要讓玩卡者覺察自己「具備」與「想要使用」的能力是什麼，同時思考這些能力可以如何巧妙地搭配使用，來讓自己的生涯更長出自己的樣子。另外，也可以幫助我們找到「目前還沒有具備，但希望後來能擁有的」目標能力，一步一腳印地往想望的「可能」經營與邁進。
- 基本玩法：
  - TOP 10 能力強項分類。
  - 說卡片背後的故事。
  - 角色與能力的關係。
  - 與職業憧憬卡合用 (嚮往的職業)。
  - 我的工作有發揮我的好能力嗎？
  - 周哈里窗的玩法 (別人看見我沒有的)。
  - 長出想要的能力。

☀使用方式詳見指導手冊

### 三、青少年版生涯卡（出版社：健康卡片發明家有限公司）

1. 基本資料：青少年版生涯卡為生涯卡的簡化版，全套共 40 張卡片，每一張卡片，都是一種針對青少年的生涯價值。主要功能，是讓青少年對於未來的生涯規劃有更多的探索和思考，打開更多的可能性。同時也是「故事的入口」，讓孩子有機會藉著挑選出來的卡片，說自己的故事。
2. 基本玩法
  - (1) 挑出最重要的前十生涯價值觀。
  - (2) 說說卡片背後的故事。
  - (3) 蓋牌遊戲。
  - (4) 用生涯卡做選擇或做決定。
  - (5) 用生涯卡實現重要價值。

### 四、職業憧憬卡（出版社：健康卡片發明家有限公司）

1. 基本資料：職業憧憬卡一共有 87 張卡片，每張卡片的正面都是職業興趣的描述句（工作名稱），背面則是此職業的對應類別，還有得到這個職業前需要先經過的科系訓練（對應學群）。主要藉由挑選的過程，讓玩卡者覺察自己有興趣的職業種類有哪些。同時，每一個憧憬的職業，也都可以是我們經營生涯拼圖的一個選項。
2. 基本玩法：
  - (1) TOP 10 嚮往的職業
  - (2) 說故事背後的故事
  - (3) 把每一張職業憧憬卡都當做隱喻：「在我的人生裡面，我在什麼時候什麼場景，正在活出嚮往的職業？」

✪使用方式詳見指導手冊

參考資料：101 年度教育部委託辦理生涯諮商進階研習（中區）手冊

[http://www.cardshouse.com.tw/html/cardshouse\\_card.php?op=detail&product\\_code=2011111416442301](http://www.cardshouse.com.tw/html/cardshouse_card.php?op=detail&product_code=2011111416442301)



## 三、學習成果及特殊表現

### (一) 我的學習表現

#### 壹、單元說明

##### 一、編製理念

1. 透過學習表現的整理及反思，可協助學生了解自己較佳的科目為何，並可進一步與性向測驗結果做對照，協助學生進行生涯選擇。此外，也可思考表現較佳科目的讀書策略，並將這些策略應用或類化至其他相關科目上，促進學習表現。
2. 幫助學生檢視自己不同年級各科成就表現。
3. 幫助學生自我省思讀書策略及未來讀書規畫。

##### 二、事前準備

1. 除了參考成績單的評等書寫之外也讓學生自我比較，各領域中的相對特長之處，並加以記錄。
2. 重點非僅在登錄成績，更在於學生自我省思及未來讀書規劃。

##### 三、填寫引導語

1. 引言：透過整理學習表現，可以看到自己在整體學業上的表現；可以反思自己可以如何做的更好；也可以讓未來在生涯選擇上更有方向性。
2. 引導語：手冊填寫的重點在於整理自己的學業表現，並在填寫完成後思考對自己的發現及對生涯選擇的影響。
3. 引導學生反思：
  - (1) 哪些科目表現較佳？哪些科目表現較弱？這對你（學生）而言代表什麼意義？你學到了什麼？
  - (2) 與心理測驗的結果比較起來，你發現了什麼？
  - (3) 整理你的成就表現，對你未來生涯選擇有什麼影響？怎麼樣可以讓你的未來生涯更好？
4. 結語：透過學習表現的檢視，學生可以整體思考自己的專長所在，了解如何繼續保持；也可進一步思考這樣的學習表現對自己未來生涯選擇的影響。

四、填寫範例

內容									附註
領域 學期	語文 領域 ： 國文	語文 領域 ： 英語	數學 領域	社會 領域	自然 與 生活 科技 領域	藝術 與 人文 領域	健康 與 體育 領域	綜合 活動 領域	對於 我的學習表現， 我認為
七-1 (範例)	優	甲	乙	優	甲	優	甲	優	1. 國文、社會、藝文等領域表現不錯，要繼續保持。 2. 數學領域表現需要加強，計畫每天進行 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。

1. 自我省思及未來讀書規畫：書寫內容宜正向、具體。

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 可配合〈單元二：其他測驗〉之學習策略養成計劃活動，將計畫目標和做法書寫於此。
2. 針對課業成就不同之學生，老師可給予不同之協助：
  - 成績普遍優異者：歸納有效之學習方式，持續並運用之；也可透過小老師制度，讓成績優異學生教導課業成績較不佳者。
  - 課業成績中等者：協助學生發揮能力較佳科目，發揮專長所在，並能在較弱勢科目上保持水平。
  - 課業普遍低下者：探索學生成績低落原因（如：智力不足、刺激不足、家庭因素、動力不足、讀書技巧缺乏...等）並給予相關協助。若發現學生需要更長期深入的協助，可轉介學校輔導室。

## 參、 相關輔導資源

### 一、相關活動

人物討論：「豪小子」林書豪從名校「哈佛大學」經濟系畢業後，選擇運動領域作為生涯發展目標；周杰倫兩次大學聯考落榜、方文山原本是風管工人，但他們在音樂上有無可動搖的地位；李安到美國留學念戲劇，主修導演，後來成為國際知名大導演。他們的求學經驗與後來的生涯成就，給你什麼樣的啟發？

### 二、其他資源

1. 新台灣之光 100：99 個台灣人站上世界舞台的奮鬥故事（出版社：遠見）

### 三、學習成果及特殊表現

#### (二) 我的經歷 (幹部、社團)

##### 壹、單元說明

###### 一、編製理念

1. 透過整理相關經歷，當事人可以反思在這些經歷中的發現與成長，並將這樣的洞見應用於生涯選擇上。此外，也可從此階段開始參與相關社團及幹部，增進未來生涯選擇的相關經歷。
2. 幫助學生整理各年級的相關經歷。
3. 幫助學生從各種經歷中整理相關學習收穫與能力特質。

###### 二、事前準備

1. 根據生涯理論的觀點，一個人的「性向」代表著「潛能」，而「興趣」代表著「熱情」，若潛能與熱情能有適當的搭配，則可在生涯工作上，有滿意的發揮。也就是：「做你感興趣，也有能力做的事」。
2. Super 的生涯發展理論也認為青少年階段處於生涯的「探索期」，需要進一步發展其能力與特殊才能，因此，除了學業上的探索外，也鼓勵同學們多多參與不同類型的活動，以探索自己的潛能及熱情。在青少年階段發展熱情，最後也成為未來職業的代表人物有「五月天」，五月天是由一群高中吉他社的伙伴組成的團體。

###### 三、填寫引導語

1. 引言：在校生活中各種經歷透過整理及反思對於生涯規劃都有其幫助，學生可以透過此記錄思考自己的特質、能力，並成為生涯抉擇的考量。
2. 引導語：手冊填寫的重點在於整理自己的經歷，並在填寫完成後思考對自己的發現及對生涯選擇的影響。
3. 引導學生反思：
  - (1) 若曾經擔任過社團幹部，是主動？還是自願？
  - (2) 擔任幹部的過程中，你對自己的進一步了解為何？（例如：喜歡組織、管理他人嗎？喜歡服務他人的感覺？或是喜歡協助事物處理的部份？）
  - (3) 若沒有擔任過幹部，是不願意？或你覺得不適合？你對自己的判斷或理解是什麼？
4. 結語：

透過經驗的整理，同學可以看到選擇擔任幹部與否或擔任什麼幹部、社團，都能夠反應出自己的人格或能力特質，同學也可以進一步反思這些經驗對自己未來生涯選擇的影響。



四、填寫範例

內容			附註
<b>任職期間</b> (年級-學期)	<b>擔任幹部</b>	<b>自我省思</b>	1. 學生自行填寫擔任班級幹部、社團及自我省思，無須檢附相關證明文件，相關資料請存放學生生涯檔案。  2. 自我省思及改善計畫，可先表達感受，結束時宜以正向具體方法做結較佳。
七-1	幹部名稱：1. 衛生股長    2. 小老師：1.                    2.	A) 我不喜歡擔任衛生股長，因為要管人，又沒人聽我的意見。 B) 若我能管理好同學、彙整同學意見，並增進同學環境整理的的能力，我會更喜歡擔任衛生股長	

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 請學生針對擔任幹部/參加社團職務之心得分享，尤注重個人人格特質及能力對於擔任該職務的想法。

### 二、理論依據

Super 生涯發展理論：職業發展乃做決定的歷程，最後做出職業選擇，代表自我概念的完成。職業選擇是職業自我和工作世界之間逐漸適配的結果。人在生活中擁有各式各樣的角色，終其一生裡不同角色個有不同的重要性。人生可分成五個生命發展階段，或稱「大循環」，分別是成長期（4-13 歲）、探索期（14-24 歲）、建立期（25-44 歲）、維持期或經營期（45-65），以及衰退期（65 歲），每個階段各有其發展任務，若能成功熟悉這些任務，可以使人有效發揮該階段生活角色的功能，並能準備好進入下個任務。

## 參、相關輔導資源

### 一、相關活動

1. 某個名人在某個國中階段會擔任什麼幹部？某種幹部需要什麼特質？（如：周杰倫→音樂股長；曾雅妮→體育股長；陳漢典→康樂股長；吳季剛→學藝股長）
2. 影片欣賞：
  - (1) 觀賞五月天影片。  
Youtube 影片：《遠見》317 期 - 五月天告訴你 年輕人憑什麼贏  
<http://www.youtube.com/watch?v=00D-CxE2ASE>
  - (2) 觀賞討論：曾經參加過哪些社團，社團中你做了哪些事？參加這些社團讓你有何感受？喜不喜歡？有何成長與收穫？

### 二、其他資源

1. 新台灣之光 100:99 個台灣人站上世界舞台的奮鬥故事(出版社:遠見)
2. Youtube 影片：12/23 SS 小燕之夜 用音樂過第二人生的五月天《上》  
<http://www.youtube.com/watch?v=sopLysd5LYQ>

## 三、學習成果及特殊表現

### (三) 參與各項競賽成果

#### 壹、單元說明

##### 一、編製理念

1. 幫助學生整理各年級的競賽成果。
2. 增進學生對自己參與競賽的反思。
3. 幫助學生從各種競賽成果中整理相關學習收穫與能力特質，並能運用競賽成果增進對未來生涯選擇的規劃與實踐。

##### 二、事前準備

1. 參與競賽可讓學生有多元發展的機會，導師可自七年級開始就協助學生發展多元智能，觀察並鼓勵、培養學生的多元能力，讓每一位學生都有參加各種競賽的機會。
2. 大部分的學生可能不清楚符合此部份的競賽為何，導師可於平時提醒學生保留競賽證明，或幫助學生統整所參與的競賽成果，使學生能在填答本頁時，擁有較充足的資料與方向性。

##### 三、填寫引導語

1. 引言：透過競賽成果的整理，可以讓學生反思如何獲得此成就，如何將這樣的特質、能力及資源運用至未來的生涯規劃上。
2. 引導語：手冊填寫的重點在於整理自己的競賽成果，並在填寫完成後思考對自己的發現及對生涯選擇的影響。
3. 引導學生反思：
  - (1) 如果你有特殊競賽表現，想想看，你這項才能是怎麼來的？（天生？或後天訓練？）你對自己的才能評價如何？你的才能表現與你生涯測驗的結果，或學業表現比較，有什麼發現呢？
  - (2) 許多優秀運動員在青少年期就在運動競賽上展現過人才能，並成為生涯發展目標，例如王建民。也有些人在青少年期就參與學藝或科學競賽，獲得不錯成績，奠定未來目標。更有人從小在圍棋、烹飪上就展現過人才華。行行出狀元，但試想，某種競賽才能是否真能成為生涯目標？要成為未來可行的發展目標，需要有哪些因素的配合？
4. 結語：參加競賽活動除了獲獎很開心，過程中的成長與學習更是需要反思，並思考這些經驗對自己未來生涯的影響為何，如何透過競賽增進未來生涯的相關經驗。

四、填寫範例

內容						附註
範圍性質	競賽名稱	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註	1. 應多注意自我省思部分，而非紙本黏貼或資料轉寫。
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國、臺灣區 <input type="checkbox"/> 區域性（跨縣市） <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區（鄉鎮） <input type="checkbox"/> 校內						
備註部分可多說明參與此競賽的省思或成長，如：參加全運會，我不僅學到不斷訓練的重要性，更學習到團隊合作的可貴。						



## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 針對有相關競賽成果的學生，老師可進一步與學生討論參與競賽的收穫、成長，並協助學生思考此種經驗、天份，為生涯規劃產生哪些影響，可以就讀哪些學校類別/科別。
2. 針對尚未有相關競賽成果的學生，老師除平時要多幫助學生探索相關能力外，也可鼓勵並邀請自信/能力較不足的學生參與各種競賽，增加成功經驗，並開發潛在的能力。

## 參、 相關輔導資源

### 一、 相關活動

1. 觀賞「王建民」影片。並討論從現在開始，可以參加哪些競賽，培養自己的能力，訓練自己的心智？如何尋求支持的力量，幫助自己未來的生涯規劃？如何與家人討論，共同規劃生涯選擇？

### 二、 其他資源

1. youtube 影片：專注—王建民成長紀實  
<http://www.youtube.com/watch?v=VVb03HmyPOo>
2. youtube 影片：20110730 台灣演義-王建民 01  
<http://www.youtube.com/watch?v=VdqbE0Ae69Y>
3. 新台灣之光 100：99 個台灣人站上世界舞台的奮鬥故事  
(出版社：遠見)

### 三、學習成果及特殊表現

#### (四) 行為表現獎懲記錄

##### 壹、單元說明

###### 一、編製理念

1. 幫助學生整理各年級的獎懲記錄，增加學生對於獎懲記錄的不同反思。
2. 幫助學生從獎懲記錄中思考其中意義，及其對生涯規劃的影響。

###### 二、事前準備

1. 獎勵與懲處的過程都需要協助學生省思並紀錄，以協助其成長。
2. 實踐銷過的過程中，導師或相關協助老師，需要與學生進行討論，協助其理解與可學習的改善方向和作為。
3. 書寫自我省思及改善計畫，宜於討論後進行，而內容以正向具體作結為佳。

###### 三、填寫引導語

1. 引言：不管是獎賞、懲處或是銷過記錄，都有其意義，同學可以思考這些獎懲的意義，如何讓賦予每一事件有正向意義，並將這樣的正向意義應用至未來生涯規劃。
2. 引導語：手冊填寫的重點在於整理自己的獎懲記錄，並在填寫完成後思考對自己的發現及對生涯選擇的影響。
3. 引導學生反思：
  - (1) (七年級) 你被記功或過的緣由為何？
  - (2) (八年級) 你認為功、過的意義為何？別人對你的看法、家人對你的態度是否因此改變？
  - (3) (九年級) 其實「功」「過」都是一種「外在他人」給予的評價，你對自己的瞭解與評價又是如何？
4. 結語：

不管是獎勵、懲罰或銷過都可以透過反思、行動有所反思及成長，學生可以從這些經驗中思考自己的特質，並從中尋找自己可以運用在未來生涯選擇及規劃的特質及能力。

四、填寫範例

內容				附註
				1. 應多注意自我省思部分，而非紙本黏貼或資料轉寫。
學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思	
七-1	獎勵：嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處：警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷了警告 次、小過____次、大過____次。		
<p>嘉獎：能夠幫助老人過馬路，我感覺很快樂。我希望日後繼續幫助別人</p> <p>懲處：我後來知道亂傳謠言會讓別人困擾，心裏也會受傷，雖然我本來只是好玩，但這樣也會讓人際關係不好。所以，日後說話我會小心。</p>				

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 對於擁有嘉獎記錄的學生，肯定學生的正向行為，並進一步探索背後的動機，鞏固當事人持續正向行為。
2. 對於有懲處記錄的學生，老師需協助學生持續銷過，成為各科導師與學生的合作橋樑，讓學生有機會彌補過錯，並在錯誤行為中有所成長。

### 二、理論依據

#### 1. 敘事取向生涯諮商

故事的現身若較為零碎，會讓當事人難以反思自己的生命故事，難以看出其中意義，但若能再次、仔細的說故事，就會看到成長過程中的意義。意義的發現隱藏在過去的敘說裡，卻可暈染在未來。因此，故事的混沌不明會令人不安，但一旦在舊故事中發現潛隱的意義，新的故事就會找到託付的生命，沁潤下一樂章的生涯發展，而未來的願景有了對舊故事的洞察，再以其意義貫穿新故事的主軸，其力量是很強大的。

（引自敘事取向之生涯諮商，2006，出版社：張老師文化事業股份有限公司）



## 參、 相關輔導資源

### 一、 相關活動

1. 可與『我的成長故事』一節做比較與統整

2. 浪子回頭故事分享：流氓教授。

故事討論：你認為犯錯是什麼？犯錯除了負面影響外，它可以有什麼意義？  
如何讓犯錯成為生命中的轉捩點？

### 二、 其他資源

新台灣之光 100：99 個台灣人站上世界舞台的奮鬥故事（出版社：遠見）

### 三、學習成果及特殊表現

#### (五) 服務學習紀錄

#### 壹、單元說明

##### 一、編製理念

1. 協助學生建立適切的服務觀念並能激起興趣，產生服務的行動。
2. 協助學生在服務行動實踐過程習得如何選擇與具體實現相關行動，並學習與改善服務相關能力。

##### 二、事前準備：

1. 教師釐清與說明「服務」之「付出不求回饋」的內涵與精神。
2. 七年級新生，宜安排暖身活動以協助學生對「服務學習」有具體認識，故可運用兩節課的時間分別進行：
  - (1) 服務認識、目標設定。
  - (2) 書寫學習紀錄和自我省思。
3. 八九年級生則同樣以兩節課時間進行：
  - (1) 目標設定。
  - (2) 書寫學習紀錄和自我省思。
4. 學生書寫自我省思時，需引導學生寫出學習到之具體事項、能力以及心得。

##### 三、填寫引導語

###### 【七年級】

1. 引言：

服務學習活動進行前，讓我們一起來藉由主角人物的故事，看看服務是什麼，怎麼選擇想從事的服務。
2. 引導語：
  - (1) 觀看介紹沈芯菱影片（或共讀主角人物的書面簡介），以下列完成語句方式，進行團體討論：
    - a. 我看到主人翁做的事情是\_\_\_\_\_。
    - b. 主人翁會做這些事，是因為\_\_\_\_\_。
    - c. 主人翁在作這些事情的過程中，心情是\_\_\_\_\_？  
她感覺最大的收穫是\_\_\_\_\_。
    - d. 我最欣賞主人翁的地方是\_\_\_\_\_。
    - e. 我認為服務是一件\_\_\_\_\_的事。
    - f. 如果我以為需要幫助的人做些事，我想做的是\_\_\_\_\_。

- (2) 學生以個人或小組方式進行以下討論，設定服務標的：
  - a. 生活中你看見或遇到需要幫助的人或事情有哪些？
  - b. 在學校中，有哪些處室是你想要更認識或好奇的？
  - c. 你想選擇這項服務活動，是期待從中獲得什麼經驗嗎？
  - d. 你想如何進行服務活動？一個人或找哪些人和你一起進行？
3. 引導學生反思：
  - (1) 討論與整理服務學習經驗，教師並板書條列異同之處
    - a. 請你舉一個這學期中印象深刻的服務經驗，說說印象深刻之處，收穫或挫折都可以。
    - b. 在這經驗過程中，你學到哪些新的技術能力或知識？它讓你在做事、為人上有哪些改變？
4. 學生各自紀錄服務學習並書寫反思。

### 【八、九年級】

1. 引言：

服務學習活動進行前，讓我們一起來想想這學期你想從事的服務工作。
2. 引導語：學生以個人或小組方式進行以下討論，設定服務標的。
  - a. 生活中看見或遇到需要幫助的人或事情有哪些？
  - b. 在學校中，有哪些處室是你想要更認識或好奇的？
  - c. 你想選擇這項服務活動，是期待從中獲得什麼經驗嗎？
  - d. 你想如何進行服務活動？一個人或找哪些人和你一起進行？
3. 引導學生反思：
  - (1) 討論與整理服務學習經驗，教師並板書條列異同之處。
    - a. 請你舉一個這學期中印象深刻的服務經驗，說說印象深刻之處，收穫或挫折都可以。
    - b. 在這經驗過程中，你學到哪些新的技術能力或知識？它讓你在做事、為人上有哪些改變？
4. 學生各自紀錄服務學習並書寫反思。

四、 填寫範例

內容						附註
依年級及學期 別填寫： 七-1、七-2 八-1、八-2 九-1、九-2	年/月/日	參加校內外公共服 務學習事項及活動 項目	時數	主辦單位	自我省思	以接納態度接 受學生的多元 經驗（挫折、收 穫、疑惑等，可 協助學生珍視 個人經驗並從 中挖掘到可以 沿用與發展的 學習態度和能 力。
七-1	101 年 12 月 17, 18, 19, 20 日	幫輔導室整理檔 案資料， 協助資源回收	6 小時	輔導室	發現許多可以 繼續使用的 書、手冊、光碟 片，而且用比較 有系統的方法 整理後更容易 使用； 過期紙張資料 很多，還好可以 回收，就不會浪 費。	

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 引導學生在服務學習過程中的興趣與學習，發現與整理個人的人格特質與相關能力，整合為生涯興趣探索的參考資料。

### 二、理論依據

1. 學生在討論與選擇服務事項時，由於實務經驗的缺乏、統整個人偏好、需求部份較不熟稔，教師透過由簡單到複雜、他人訊息到個人價值的問題設計進行討論引導，將有助於促進學生思考與討論參與上之主動和深化。本單元所運用之問題設計與討論引導結構為「四層次提問法」。
2. 四層次提問法簡介：

乃以美國 David Kolb 和英國學者 Roger Greenaway 所提出「動態回顧循環」，所歸納出之四項提問結構，藉此由客觀事實到主觀感受反思的學習歷程模式，來促進學習者積極的參與討論。

層次	方 向	說 明	
第一層	<b>客觀性問題：</b> ( Facts ) 故事中的人、事、時、地、物	故事 層面 ( 具體 簡單 易答 )	◆ 敘說階段 ✓ 不涉及情緒 ✓ 在故事文字和圖片脈絡中就可找到答案
第二層	<b>感受性問題：</b> ( Feeling ) 閱讀者設想故事角色的體會與故事情節的感受		◆ 敘說階段 ✓ 故事人物的情緒
第三層	<b>詮釋性問題：</b> ( Findings ) 閱讀者生命經驗與故事情節與角色的對照、反思與發現	生活 層面 ( 抽象 需思考 )	◆ 解構階段 ✓ 問題由故事出發進而連結讀者的生命經驗。
第四層	<b>深探性問題：</b> ( Future ) 閱讀者醒思後的啟示及在個人未來的運用		◆ 重新建構階段 ✓ 脫離故事的人事物

資料來源：「一支萬能的釣竿-性別平等教育繪本四層次提問法之分享」。黃愛蓮 (2013)。新北市國小性別平等教育與教學輔導團。取自：  
<http://tesag.ntpc.edu.tw/fdownload/fdlist.asp?id={612222D5-62E7-46D5-8577-078C8C1554A6}>

### 參、相關輔導資源

#### 一、其他資源

1. 台灣希望工程沈芯菱簡介 <http://ananedu.com/hope2012/aintro/index.htm>  
影片：<http://www.youtube.com/watch?v=2snRn00ViPs>



### 三、學習成果及特殊表現

#### (六) 生涯試探活動紀錄

##### 壹、單元說明

###### 一、編製理念

1. 激發學生生涯探索的興趣，發現工作世界的有趣性。
2. 協助學生建立「術業有專攻，多元角色均等價值」的生涯觀念與態度。
3. 協助學生對職業世界有適當的認識，並探索個人興趣、潛能發揮於職業世界的適配程度。

###### 二、事前準備

1. 向學生傳達適性發展之基本概念與態度：「專才特色，多元樣貌」，破除對特定職業選擇的刻板印象與價值迷思，讓學生在適合的學群能力上得以充分發展。
2. 充分認識學程與群科資料並向學生清楚說明。

###### 三、填寫引導語

###### 【七年級】

1. 引言：職業和學習的背景通常有些關聯，但也有少數可能沒有很大的相關關，請大家猜猜看，下列五位人物的學習背景是什麼：曾雅妮 / 九把刀 / 阿基師 / 嚴長壽 / 陳菊市長。
2. 引導語
  - (1) 讓學生進行下列討論和反思
    - 這些人和所學習的學程的相關性如何？
    - 你認為相似的學習背景有什麼幫助？
    - 若無相似的學習背景，他們如何從事現在的工作？
    - 他們對於所作事情有什麼樣的感覺和投入？
    - 哪些人的工作投入或表現是你欣賞的？
  - (3) 向學生說明本單元之目的：  
增進對各職業相關學群的認識與探索個人的職業興趣。
  - (3) 介紹各學群的具體科系與職業類別。
  - (4) 鼓勵與引導學生參加學校安排之活動，或自行於假期從事生涯試探活動：教師於學期初提供學校自辦探索活動時間表。
3. 讓學生記錄預選的生涯試探活動。
4. 學期末課堂學生書寫自我省思。
5. 結語：生涯選擇是階段性的，雖然可能日後會有些調整，但越能早些探索，可以更早了解自己的喜好和工作的內容、現況，做更好的準備和學習。

## 【八、九年級】

### 1. 引言

新學期的開始，大家可充分利用機會與安排時間參加學校安排之活動，或也可以在假期從事生涯試探活動。

### 2. 引導語

(1) 教師說明學校自辦探索活動時間表的內容，讓學生提問。

(2) 教師調查與統計學生想參加的活動別，讓學生發表選項與想參加的主要動機。

3. 讓學生記錄預選的生涯試探活動。

4. 學期末學生書寫自我省思。

5. 結語：生涯選擇是階段性的，雖然可能日後會有些調整，但越能早些探索，可以更早了解自己的喜好和工作的內容、現況，做更好的準備和學習。

## 四、 填寫範例

內容					附註
試探學程及群科	時間：請依年級及學期別填寫：七-1、七-2、八-1、八-2、九-1、九-2。	活動方：請填寫代碼(代碼說明如后)	圈出對該群科感興趣的程度：數字越高代表越喜歡	自我省思	1. 書寫重點在具體描述對學群的興趣程度、能力狀態，以及自覺與興趣、能力之相關原因
1. 學術學程 (自然)	九-2	3	10345	我常常搞不懂自然的計算和邏輯，所以很不喜歡。	
2. 學術學程 (社會)	九-2	3	10345	我不喜歡背東西，也不喜歡跟很多人哈啦。	
3. 機械群	八-1	6	12345	機械好像不錯，但我不清楚裡面在學什麼。	
4. 動力機械群	八-2	4	12345	我喜歡汽車，三年級想參加技藝教育課程。	
	九-1	6	12345	我想汽車科可能是我的興趣。	

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

1. 整合為手冊單元四生涯統整面面觀之（六）生涯探索資訊。
2. 協助學生發現個人可發展潛質與興趣，促進學習目標的設定與投入動力。

#### (1)若試探活動結果發現：

- a. 學生於各項學群興趣程度均一旦偏低之情形--須了解其原因為試探活動未真正投入，或在學習上有能力、外在資源等不足之挫折狀況，進而協助學生調整改善。
- b. 學生於各項學群興趣程度均一居中之情形--了解其原因為試探活動未真正投入，或在自我興趣評價上有無法確定之狀況，進而協助學生調整改善。

- (2)可引導學生針對學群進行興趣程度的排列，發現與探索高興趣程度的相似性。

## 參、相關輔導資源

### 一、其他資源

#### 1. 曾雅妮·九把刀·阿基師·嚴長壽·陳菊市長學經歷資料：

姓名	職業類別	專長能力 /學歷 /生日	生涯發展過程/特殊表現
曾雅妮 <sup>a</sup>	運動員	球技/ 永平工商餐飲科 國立體育大學·球類系  1989/1/23	<ul style="list-style-type: none"> <li>國小 5 年即確定以高爾夫球員作為未來的興趣職業。</li> <li>5 歲，被父親引導接觸高爾夫球，7 歲開始正式拜師學習，啟蒙她對高爾夫球的愛好。</li> <li>高職上課期間認真合群，課餘專心球賽，</li> <li>2002，世界青少年錦標賽冠軍</li> <li>2008，美國麥當勞 LPGA 錦標賽冠軍；年度最佳新人獎</li> <li>2011/2，排名晉升世界第一，成為史上第 6 位球后。</li> </ul>
九把刀 <sup>b</sup> (柯景騰)	作家 (網路文學)	寫作 / 彰化市精誠中學美術班 交通大學管理科學系 東海大學社會研究所 碩士	<ul style="list-style-type: none"> <li>投考社會學研究所當年首篇小說創作，開啟寫作興趣。</li> <li>2002，2003，2005 獲第四、五、七屆彰化縣磺溪文學獎小說獎</li> <li>專職投入社會、都市主題與繪本寫作和網路文學相關研究，並從事創作寫作課程教學與演說。</li> </ul>
阿基師 <sup>c</sup> (鄭衍基)	廚師	烹飪 / ·國中 / 實務工作 磨練進修  1954/8/25	<ul style="list-style-type: none"> <li>蔣經國、李登輝與陳水扁三位總統國宴御廚</li> <li>曾任多麗亞酒店行政總主廚、「型男大主廚」節目評審長。現任福容大飯店連鎖集團行政總主廚</li> <li>著有《阿基師偷呷步》、《型男大主廚》等四十多本著作</li> <li>秉持全力以赴精神投入工作，以滿足客戶需求為最高圭臬</li> <li>選才強調態度重於學歷</li> </ul>
嚴長壽 <sup>d</sup>	觀光飯店 管理 公益事業	管理 / 基隆中學 1937/6/15	<ul style="list-style-type: none"> <li>在美國運通公司從傳達員做起，二十八歲當上美國運通總經理，三十二歲成為亞都麗緻飯店總裁</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2009，成立「公益平台文化基金會」，以整合社會資源、建立公益平台、促進文化發展、培育偏鄉人才為宗旨</li> <li>• 「以觀光旅遊讓台灣和世界交朋友」當成一生職志</li> </ul>
陳菊 <sup>e</sup>	公共 行政服務 (社會局長 高雄市長)	政治管理 / • 三星國中 • 頭城高中 • 世界新聞專科學校圖書資訊科 • 國立中山大學公共事務研究所-碩士 1950/6/1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 從事反對運動起家，關心眾人之福利與人權，以維護民主自由和人權為志</li> <li>• 歷任：台北市政府社會局局长 高雄市政府社會局局长、行政院勞工委員會主任委員</li> <li>• 2010 年起，擔任高雄市長</li> </ul>

\*資料來源：

- a-1 楊德宜 (2011, 02/19)。永平傑出校友 曾雅妮上課不打瞌睡。聯合報。取自：[http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=302478](http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f_ART_ID=302478)
- a-2 何榮幸 (2011.04.09)。曾雅妮的淚水。中時部落格—駝鳥手記。取自：<http://blog.chinatimes.com/turtle/archive/2011/04/09/644207.html>
- a-3 劉妍希 (2011.5)。台灣小妮子曾雅妮的高球之路。飛揚，69，頁 24-27。取自：[http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying/flying61-70/flying69\\_2.html](http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying/flying61-70/flying69_2.html)
- b-1 陳宛茜 (整理) (2009.08.09)。如果再當一次新鮮人—就算選錯，努力發掘自己。聯合報。取自：[http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=210712](http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_ART_ID=210712)
- b-2 九把刀。見證故事之王的誕生。九把刀。網路文學經典製造機。取自：[http://giddens.twbbs.org/p\\_09history.htm](http://giddens.twbbs.org/p_09history.htm)
- c-1 江逸之 (2008.10)。阿基師-走出廚房讀懂人心。天下雜誌。取自：[http://topic.cw.com.tw/2012edu/article/article1-14\\_pg2.aspx](http://topic.cw.com.tw/2012edu/article/article1-14_pg2.aspx)
- c-2 王念綺 (2007.8)。能迎合大家的需求，有誰不喜歡你？。30 雜誌，36。取自：[http://www.30.com.tw/article\\_content\\_13262.html](http://www.30.com.tw/article_content_13262.html)
- c-3 阿基師後援會。<http://0rz.tw/QV8OQ>
- d-1 嚴長壽 (2008)。我所看見的未來。台北市：天下文化出版社。取自：<http://www.bookzone.com.tw/event/cbp001/index.asp>
- e-1 台灣大百科全書。陳菊。取自：<http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=28912>
- e-2 高雄市政府全球資訊網。首頁>市府介紹>關於市長。取自：<http://www.kcg.gov.tw/CP.aspx?n=C989E99A439F2F71&s=A3A000A6E4649B7E>

2. 職業細目表

職業類科表		
類別	群別	科別
工業類	3.機械群	機械科、鑄造科、板金科、機械木模科、配管科、模具科、機電科、製圖科、生物產業機電科、電腦機械製圖科
	4.動力機械群	汽車科、重機科、飛機修護科、動力機械科、農業機械科
	5.電機與電子群	資訊科、電子科、控制科、電機科、冷凍空調科、航空電子科
	6.土木與建築群	建築科、土木科、消防工程科
	7.化工群	化工科、紡織科、染整科
商業類	8.商業與管理群	商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、電子商務科、流通管理科、農產行銷科、航運管理科
	9.設計群	金屬工藝科、室內空間設計科、美工科、廣告設計科、室內設計科、圖文傳播科、多媒體設計科
	15.外語群	應用外語科（英文組）、應用外語科（日文組）
農業類	10.農業群	農場經營科、園藝科、森林科、野生動物保育科、造園科、畜產保健科
	11.食品群	食品科、食品加工科、水產食品科
家事類	12.家政群	家政科、服裝科、幼兒保育科、美容科、時尚模特兒科、流行服飾科、時尚造型科、照顧服務科
	12.餐旅群	觀光事業科、餐飲管理科
海事水產類	13.水產群	漁業科、水產養殖科
	14.海事群	輪機科、航海科
藝術類	16.藝術群	戲劇科、音樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、西樂科、國樂科、電影電視科、表演藝術科、多媒體動畫科、時尚工藝科

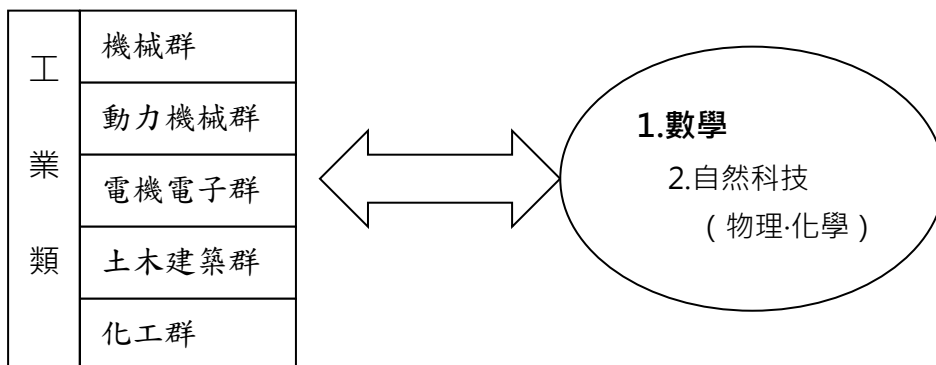
資料來源：國民中學推動生涯發展教育工作手冊（修訂版）。國中技藝教育資訊網（2012/8）。取自：[http://140.122.71.231/downloads\\_list.php?kind=career](http://140.122.71.231/downloads_list.php?kind=career)

註：數字編號乃對應「國中學生生涯輔導紀錄手冊」（101.8-104.6版）14-15頁條列之試探學程與群科；數字1、2之學術學程為高中之進路，故未列入本對照表中。

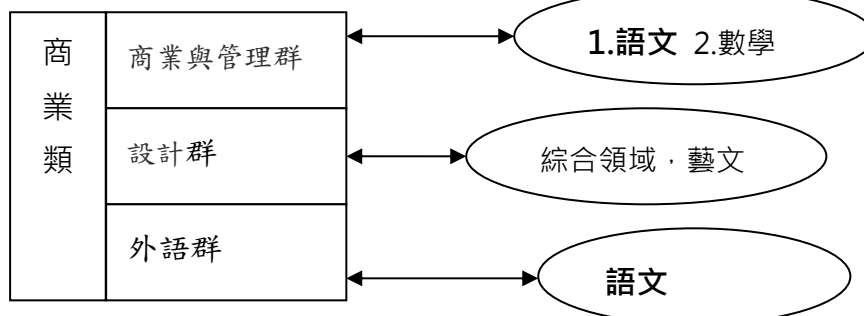


3. 職業類群與主要學科關聯表

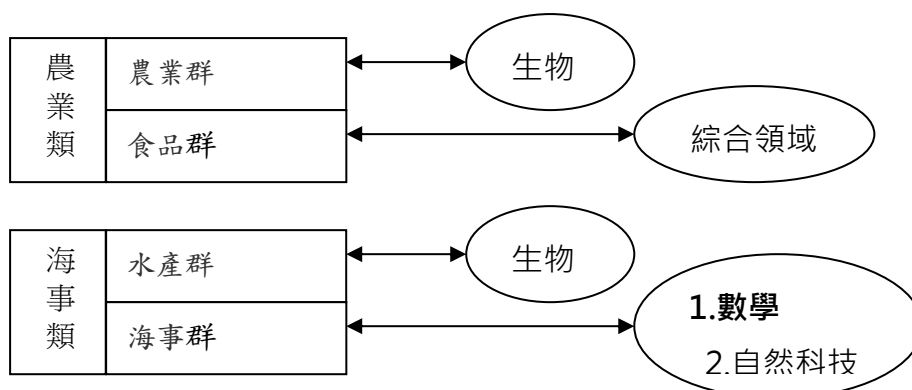
職業類群 與 主要學科關聯表-1



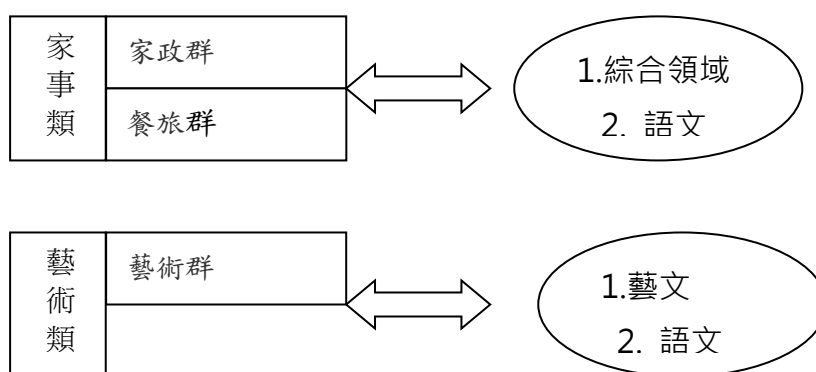
職業類群 與 主要學科關聯表-2



職業類群 與 主要學科關聯表-3



職業類群 與 主要學科關聯表-4



\*學科資料修訂自：高雄縣大樹國中職業類科表與學科對照表。

4. 學校自辦生涯探索活動訊息一覽表 (學期初各校承辦處室提供)

## 四、生涯統整面面觀

### 壹、單元說明

#### 一、編製理念

對過往的探索活動與生活經驗有了回顧與統整過往的各種覺察之後，個人才比較能夠做出反思後的確定抉擇。本單元即協助學生整理手冊之前的紀錄內容，立足並延伸之前對自己的人格特質、性向、興趣、專長、價值觀等面向的了解，對未來的升學或就業方向，做出一個決定。

#### 二、事前準備

教師可在課前先完成一份統整的表格，了解學生在活動過程中會經驗到的經驗與感受。

#### 三、填寫引導語

##### 1. 引言：

生涯統整面面觀是整合性單元。我們可從此活動中發現自身具體的特質，還有在整理各項內容時，也可以讓我們覺察自己從七年級以來持續的或者是有些改變的特質。

##### 2. 引導語：

(1) 接下來，我們會花一段時間，整理出之前已經填過的各項內容，統整出自身特質與方向，來完成生涯統整面面觀這個單元的表格。

(2) 教師可照順序，引導學生翻閱之前的紀錄內容，並完成相對應的項目。

##### 3. 引導學生反思：

(1) 請大家再一次回顧所整理的內容，你所寫下的內容，有哪些是聚焦在正向、可成長的部份，還是更多著重在負向的部分。這可能反映了我們通常怎麼看待自己。其實，每個人都有正向的特質，差別只是有沒有發現而已。在決定未來的方向時，其實真的需要多考慮自己的正向特質。

(2) 請大家回家和家長討論後，完成第 17 頁的內容。

##### 4. 結語：

我們之前做紀錄的認真與仔細程度，就可以在這個單元反映出來，不管你之前投入的情形如何，相信你一定或多或少有些收穫。而你現在的努力也將會是為你未來的收穫在鋪路。

四、填寫範例

項 目	內 容	
一、我的人格特質	我的個性較固定的前兩類是實際型（坦率、沉默寡言、有條理）和社會型（人際洞察、助人、有耐心）。	可參考已做過之相關測驗或手冊第 1 頁資料
二、我的性向（專長能力）	我擅長的活動是教同學功課、組合模型、看推理小說。我的性向測驗在語文推理較佳。	可參考手冊第
三、我的生涯興趣	我的休閒興趣在企業事務與個人服務。我的興趣測驗結果是社會型與研究型。	可參考手冊第 2 頁資料及第 5 頁興趣測驗
四、我的工作價值觀	我較注重成就感、工作自主、生活方式。	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職業的期待	家人尊重我的決定，但希望我以繼續升學為主。	可參考手冊第 3 頁資料
六、透過生涯試探活動，我對於哪些學程或群科感到興趣	我喜歡參觀餐旅科的活動，但沒機會知道護理科在幹嘛。	可參考手冊第 14 頁生涯試探活動紀錄

當前兩項突出的人格特質不是鄰近的兩項時，表示興趣的差異性較大，統整時的挑戰可能也大。

如果學生未表示有主觀困擾，僅強調其相近的興趣類型即可。

請學生寫下感興趣的活動，也可加上還想繼續認識的學群。

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

當學生的結論與家長不同，又難以和平達成共識的時候，可能一方或雙方有些麻煩的自我對話、生涯信念，或者是欠缺有效的溝通技巧。其中，處理不良信念的方法之一，至少必須包括以下三個步驟：

1. 確定不良信念。例如發現自我對話、發現非理性信念、發現自動化思考。
2. 考慮以不同的方式關照潛在的問題。例如重新建構問題、反擊錯誤信念、確定問題是可解的（如將大目標簡化為連貫的小步驟）、提出反證。
3. 採取與不良信念不相容的行動。例如角色扮演、認知的演練（以新的自我對話取代不良的）、行為的演練。

資料來源：金樹人（1997）。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。

### 二、理論依據

#### 1. 麻煩的生涯信念

- （1）以偏概全的推論。係以偏蓋全的將單一的經驗推展到全部的人或事。
- （2）單一標準的自我比較。例如「比上不足，比下有餘」的現象，因為標準不同時時刻刻都在發生。如果一個人能夠以多重標準來面對各種比評，在信念上是比較健康的。
- （3）情緒性的誇大失敗可能性。由於將失敗事件歸因為負面解釋（如：是因為我能力不夠才會失敗），因此極度害怕失敗，甚至對結果進行災難式的預期，擴大其失敗的可能性，同時引發強烈負面情緒。
- （4）錯誤的因果推論。例如運氣與能力缺一不可。然而，一個人認為是運氣或命運主導成就，或是認為成就的背後係凝聚多年汗水與打拼的結晶，可能會採取十分不同的行動策略。
- （5）擇善固執。「擇善固執」是許多人的行為準則，優點是目標明確，行動快捷，但潛伏的危機是，對於訊息的接收只注意到少數的點，而非全面性評估。其實在現實的資訊社會中，尤其是工作世界，無論是訊息的提供者，抑或是訊息的接收者，似乎都比較注意正面的訊息，而忽略了負面的訊息。
- （6）因小失大。它之所以麻煩，是經常將「小」看得太大，或看得太重，過度加重其在生涯決定中的份量，因而與許多好的生涯機會擦身而過。
- （7）自欺欺人。當真正的理由不便於出現時，其他不適當的理由便會弄假成真，浮出意識層面來展現；這會將生涯決定的焦點打散，使得決定的過程混亂得無法收拾。

資料來源：金樹人（1997）。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。

2. 做決定的類型

決定類型	行為特徵
延宕型	這種類型的人經常遲遲不做決定，或者要到最後一刻才做決定。
宿命型	自己不願意做決定，把做決定的權力交給命運或別人。認為船到橋頭自然直，天掉下來還有別人扛著。
順從型	這種類型的人自己想做決定，但是無法堅持己見，會屈從於權威的決定。
麻痺型	可能是害怕做決定的結果，也許是不願意負責，這種類型的人選擇麻痺自己來逃避做抉擇。
直覺型	根據感覺，而非思維來做決定。大多數的情況下只考慮自己想要的，而不在乎外在的因素。
衝動型	經常只在 0 與 1 之間做選擇，不太考慮中間的其他可能。這類型的人如果在菜單上只挑第一眼看到的菜，這還無所謂。在生涯選擇上如果也是這種態度，常有大的麻煩。
猶豫型	這種類型的人與「衝動型」相反，選擇的項目太多，無法從中擇一而行，經常處於掙扎的狀態，下不了決定的心。
計畫型	做決定時傾聽自己內在的聲音，也考慮外在的要求，按部就班，完成生涯轉換。

資料來源：金樹人（1997）。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。



## 參、 相關輔導資源

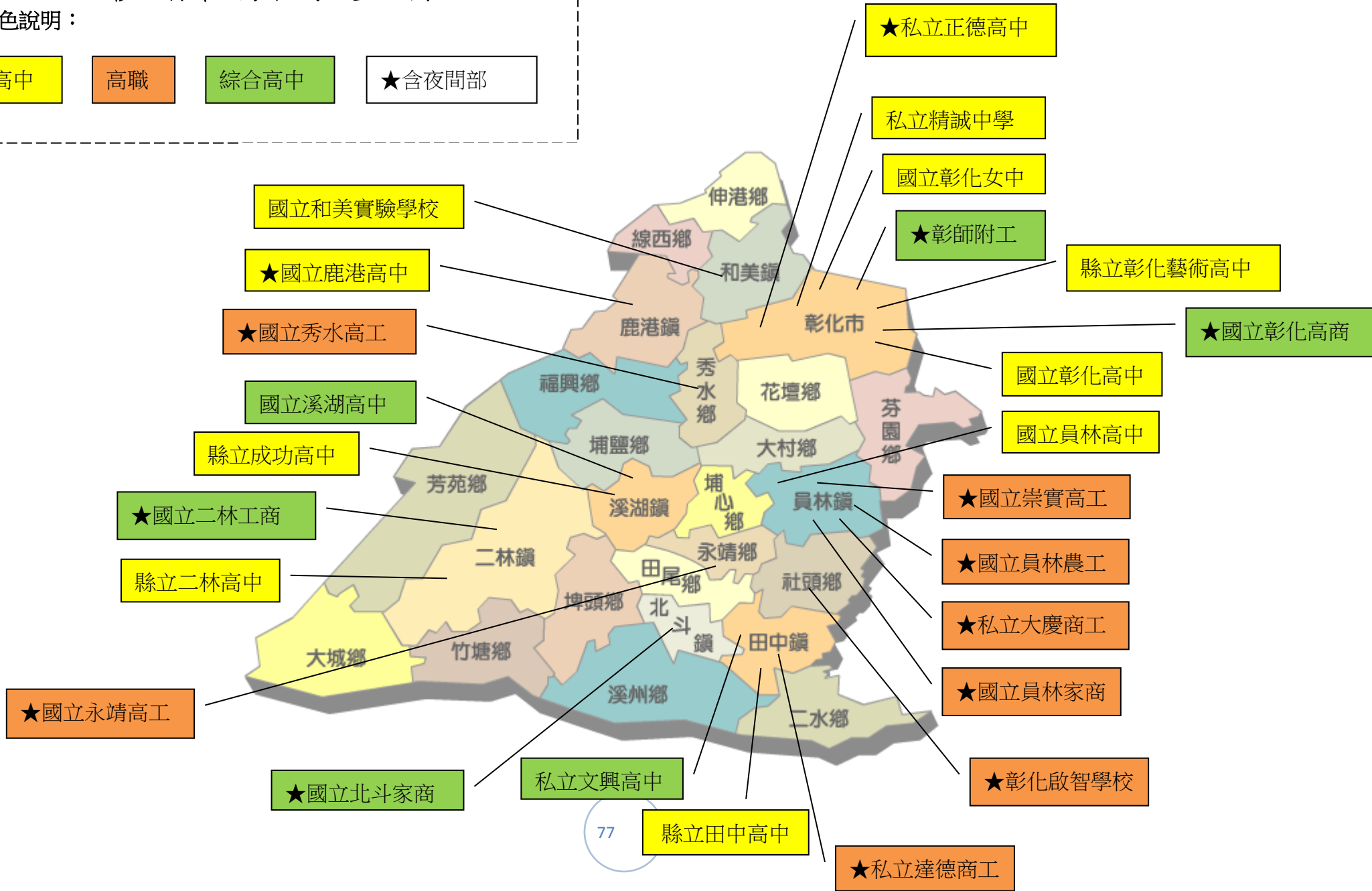
### 一、相關活動

1. 教師可以引導學生統整這兩年多來，自己在人格特質、性向（專長能力）、興趣上不變與改變的部分，讓學生分別列出這兩個部分，並試著反思，自己為何會有這樣的改變，以及自己為何能維持原樣，來促進學生更進一步的探索與覺察自己的內在世界。如以下的指導語：
  - (1) 請各位同學翻開手冊的第一頁，先根據自己的人格特質，花個一兩分鐘，回顧從七年級到現在，有哪些是已經改變的，又有哪些是不變的。改變的因素為何？能否從中看見自己的成長與彈性？或者你有一些其它的發現？另一方面，不變的部份，則可能是對你很重要的特質與價值觀。這兩部份都可能是你在考量未來生涯的依據。
  - (2) 將這些發現寫入表格中第一列的內容的部分。

### 彰化縣市 高中職位置地圖

顏色說明：

- 高中
- 高職
- 綜合高中
- ★含夜間部



## 五、生涯發展規劃書

### 壹、單元說明

#### 一、編製理念

1. 協助學生統整手冊資訊，並對生涯抉擇進行綜合性評估及分析。
2. 增加學生在生涯抉擇上的自我覺察。

#### 二、事前準備

此單元需要學生整合過去手冊中的紀錄，因此需留意學生是否都已完成手冊中的記錄。除此之外，此單元需要讓學生有機會去思考及整理自己的想法，在與學生討論的過程中，可留意下述兩點：

##### 1. 做決定不單只有選擇，而是更多反思

此單元欲協助學生統整過去手冊中的各項紀錄，並以量化的方式來看到學生適切的就讀科系或學校。除了透過步驟逐一帶領學生完成生涯發展規劃書外，更重要的是帶領學生思考：面對各項考量因素，何以自己會給予這個分數？背後的原因是什麼？亦可透過評估表，帶領孩子思考自己在「個人因素」、「環境因素」、「資訊因素」上的評估比重是否不同？何以自己特別在意某一個向度之內涵？這些思考可以幫助孩子更確認自己的評估是否貼近自己的內在狀態或環境狀況，讓手冊的完成不是一項作業，而是真的有助於學生更瞭解自己。

##### 2. 孩子存在個別差異，需要給予不同協助

老師在授課或帶領班級學生的過程中，便會發現每一位學生的特質及擁有的環境資源皆不同，因此當老師與個別學生討論規劃書內容時，需納入老師過去對孩子的理解，必要時提供個別協助，例如學生家中無電腦設備可查詢升學相關資訊或學生未參加學校舉辦之生涯試探活動，在「資訊因素」部分可能無法完成評估或填寫，老師可在適當時間給予學生個別協助，或邀請班上具有助人特質之學生提供資訊或協助。

#### 三、填寫引導語

##### 1. 引言：

『有些同學可能已經有目標學校，有些同學還難以作決定，所以這兩堂課老師會帶領大家回顧及整理這三年來與生涯規劃有關的資訊，透過不同向度的評估，來幫忙我們確認哪間學校更適合自己！』

##### 2. 引導語：

- (1) 請學生將手冊 p.17 下方目標學校或科別，抄寫至 p.19 生涯發展規劃書的「升學選項」中。

\*若在此步驟有困難，表示學生在手冊前一單元「四、生涯統整面面觀」部分內容尚未完成，或無法理解如何填寫，需老師個別指導或邀請其他學生給予協助。

- (2) 請老師逐一說明「生涯發展規劃書」表格中「考慮因素」之內涵為何，以協助學生進行正確評分，其「考慮因素」之內涵及學生可能的思考方向如下方表格所示：

	考量因素	內涵	學生思考方向
個人因素	符合我的學業表現	評估國中三年之課業表現，例如各科目表現均等、語文佳、數理佳等評估。	我在背誦的科目表現比較好，但數學、理化這些比較不擅長。
	適合我的性向（專長能力）	依照手冊 p.16「 <u>二、我的性向（專長能力）</u> 」之整理結果進行評估。	專長的部分我擅長筆記及文件整理，而性向測驗結果看到我在語文推跟知覺速度與確度的表現不錯，適合事務型或語文類工作。
	適合我的生涯興趣	依照手冊 p.16「 <u>三、我的生涯興趣</u> 」之整理結果進行評估。	休閒興趣我喜歡寫作及閱讀、做手工藝品等。我的興趣測驗結果說我喜歡會計、秘書、小說家等
	適合我的工作價值觀	依照手冊 p.16「 <u>四、我的工作價值觀</u> 」之整理結果進行評估。	我希望未來的工作是安全性高的、是常與人互動的，而且可以獲得成就感。
	適合我的人格特質	依照手冊 p.16「 <u>一、我的人格特質</u> 」之整理結果進行評估。	在特質上，我比較內向、理性、合作、溫和。
	適合我的健康狀況	可考量體力、肢體協調性或其他身心狀態。(例如軍校、體育高中或其他需體力或肢體協調性之領域需有特別考量)。	我沒有特殊健康狀況，但體力比較沒有那麼好。
	其他 ( )	可補充在「個人因素」的範圍內，可能會影響你進行生涯選擇的其他因素。例如生活作息等因素。	我希望工作不要讓我作息不正常
環境因素	適合目前家庭經濟狀況	可與家長討論家中經濟收入及各學校之學費、相關支出。可參考附件 1	我們家的經濟狀況可能要念國立比較好
	符合家人期望	依照手冊 p.16「 <u>五、家人對我未來職業的期待</u> 」之整理結果進行評估。	我的家人會希望我念高職，先學得一技之長，例如當會計、做餐飲之類的。

	社會潮流與評價	可透過報章雜誌或網路搜尋瞭解目前社會新興產業或領域為何。例如天下雜誌所整理的十大熱門行業。	我發現這幾年有禮儀師、醫療美容等工作很盛行
	通勤距離及時間	透過網路地圖瞭解通勤公里數及所需時間，可於手冊 p.18 進行填寫。	我希望不要花太多時間跟錢在通勤。
	其他 ( )	可補充在「環境因素」的範圍內，可能會影響你進行生涯選擇的其他因素，例如相關親友可提供的資源等因素。	我伯母自己是會計師，如果念會計好像可以請教她。
資訊因素	生涯試探結果	依照手冊 p.16 「六、透過生涯試探活動...感到興趣」之整理結果進行評估。	我覺得自己比較適合「學術學程-社會」、「家政群」、「外語群」等學群。
	學校入學管道及方式	收集目標學校之入學辦法，可透過網站、輔導室、教務處等管道收集資料，評估自身是否適合該校之入學方式。	我想要考員林高中的免試入學，彰化區的超額比序項目中我比較不利的可能會是會考表現。
	學校多元社團及發展特色	透過學校網站之介紹或親友分享，瞭解學校社團類型及運作方式。	我沒有那麼重視社團，但會蠻希望有小說創作社。
	未來升學就業管道	透過學校網站介紹或親友分享，瞭解學校升學選項、輔導就業或產業合作之模式為何。	我會希望在畢業前，學校會讓我們知道可以找哪些工作或跟企業有合作。
	其他 ( )	可補充在「資訊因素」的範圍內，可能會影響你進行生涯選擇的其他因素。例如學校軟硬體設備、師資等因素。	我會希望學校的設備不要太老舊。

- (3) 請學生依照自己在各「考慮因素」下的思考方向與目標學校的符合程度，來給予分數評分，以釐清哪一個目標學校最能滿足的需求，其指導語可參考：

『現在請大家依照自己對各項考慮因素的思考結果，來給予目標學校或科系符合分數，例如我要去念秀水高工的製圖科，在「適合我的興趣」此項目上我自己的符合程度，例如 5 分就表示去秀水高工的製圖科就讀完全符合我的興趣，0 分就表示去秀水高工製圖科在上「適合我的興趣」此項目上完全不符合我的需求。』

- (1) 請學生將各目標學校或科系的總分加總，並記錄在最下方「總計」欄位。

- (2) 引導學生進行記錄內容討論：

**分組討論方式：**

讓學生 3~4 人組成一組討論其總計結果，討論的題目或向度可參考如下：

- \* 總計結果與自己預期是否相同？如果不符，你原本的預期為何？
- \* 這個過程（給予分數及統計結果）對自己在生涯選擇上的判斷幫忙是什麼？
- \* 有沒有發現自己特別重視哪一個向度？例如是『個人因素』、『環境因素』還是『資訊因素』？何以自己特別重視這個向度？

**分組小策略：**

- A. 讓每一組裡面皆有一位較具領導力或表達能力的學生存在，藉以帶領大家的討論。
- B. 小組討論時，導師可在各小組之間巡視及傾聽討論狀況，可將特殊狀況（如：無法與他人討論、總分結果仍難以做決定、分享過程中情緒反應較大者）的孩子記錄下來，考慮個別提供協助。

	普通高中	高職	綜合高中	五專	軍校
所需學費 (參考)	<u>公立：</u> 約 12000 元  <u>私立：</u> 約 40000 元	<u>公立：</u> 約 12000 元  <u>私立：</u> 約 25000-30000 (有些科系另收材料費)	<u>公立：</u> 約 12000 元  <u>私立：</u> 約 25000-30000	<u>公立：</u> 約 13000 元  <u>私立：</u> 約 30000-35000 元 (原文書較貴)	學費食宿費全免，另有每月薪餉約 6245 元 (中途退學需付費用)

- (3) 討論結果若確定自己前三名志願為何，填寫至手冊 p.20『生涯目標』之欄位。
- (4) 引導學生將手冊 p.4 生涯測驗及 p.5 興趣測驗的測驗結果中，前三項高分的分測驗，填寫至 p.20『相關心理測驗結果』之欄位。
- (5) 引導學生將手冊 p.7 各學期學習成績之平均結果記錄於 p.20『學習表現（五學期平均成績）』之欄位。



3. 結語：

『有些同學透過這個評估表可能已經找到自己的目標學校志願序，有些同學可能還需要再去收集資料，或是重新思考，不論如何都祝福同學找到自己的方向，也歡迎同學可以來找導師或輔導老師作討論，會有助於找到最適合自己的目標學校喔！』

四、填寫範例

		校名 XX 高工 科別 _____	校名 XX 家商 科別 _____	校名 _____ 科別 _____	校名 _____ 科別 _____	校名 _____ 科別 _____			
個人因素	符合我的學業表現	3	4	【注意】由此分數型態可觀察出，學生想要透過對自我能力的解釋，來告知家長及教師自己的期待。					
	適合我的性向(專長能力)	2	5						
	適合我的生涯興趣	2	5						
	適合我的工作價值觀	3	5						
	適合我的人格特質	3	5						
	適合我的健康狀況	3	5						
	其他 ( )								
環境因素	適合目前家庭經濟狀況	3	3	【注意】明顯與家長意見不同					
	符合家人期望	5	1						
	社會潮流與評價	3	3						
	通勤距離及時間	5	4						
		其他 ( )							
		其他 ( )							
資訊因素	生涯試探結果	5	3	【注意】學生對於就讀學校資訊可能不足					
	學校入學管道與方式	3	3						
	學校多元社團及發展特色	3	3						
	未來升學就業管道	4	3						
		其他 ( )							
		其他 ( )							
總 計		47	52						

## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

以下將針對學生填寫結果的不同類型，說明教師在輔導或討論過程中，可以如何理解學生的填寫結果，其理解方式將採用心理學家 Marcia 所提出的自我統合理論（詳見下二、理論依據），並且說明如何介入協助學生進行生涯選擇上的思考及準備：

#### （一）分數總計結果有單一較高分之目標學校出現

##### 代表意義：

當學生透過生涯規劃書之評分表格，可獲得單一較高分數之目標學校，表示學生早已有目標學校之設定，此乃 Marcia 理論中『定向型』的學生，對生涯已有所思考，亦已有所承諾。而部分『未定向』之學生，亦可以透過評分表格之填寫後，獲得唯一高分的目標學校，而逐漸走向『定向型』。

##### 介入方式：

此填寫結果代表學生順利達成生涯決定及選擇，老師僅需留意學生的單一目標學校有無下列情況：

#### 1. 目標學校與學生學業成就相距甚大。

需與學生討論該目標學校之入學方式是否會採納會考成績，以及未來就讀之科系或學習內容，是否需要國中學業成就作為學習基礎。協助學生思考是否需要更換目標學校，抑或需進行讀書策略之討論，以及補救教學之安排，以提升學生之學業成就。

#### 2. 學生之目標學校未經思考，受家人影響甚大。

若老師發現目標學校受家人影響甚大，可參考下列填寫結果特殊現象：『受家人期待影響甚多』之說明。

#### 3. 學生僅在『個人因素』及『環境因素』上得分較大，對目標學校『資訊因素』毫無所知。

若學生對於目標學校的相關資訊一無所知，則需要協助學生收集資料及進行討論，並重新填寫該評估表，以確認學生目標學校為何。

#### （二）總計結果各目標學校分數相近

##### 代表意義：

當學生分數加總結果顯示每個目標學校或科系分數相近，且學生對這些目標學校皆表示有就讀意願，則可能表示學生屬於馬西亞理論中的『未定型』，學生在生涯規劃上開始有危機感，並且出現目標選項，但在各目標上的評估及選擇有困難，因此難以下決定及承諾。學生亦可能為『定向型』，表示學生選擇之目標學校可能確實符合學生在生涯上的期待及規劃，但由於性質或條件相近而難以決定。

**介入方式：**

**1. 加權項目使分數有所差距**

帶領學生重新檢視「我的生涯規劃發展學習單」，確認學生對於各項目之理解正確，並引導學生思考在分數相近的情況下，若給予某些項目加權（有五分或十分的空間讓學生在各項目加分；或使用加權比重的方式，例如乘以 1.5 等方式），學生會選擇哪些項目？原因為何？藉以評估學生在生涯選擇的考量因素為何。

**2. 確認資訊理解的正確性**

在討論過程中若發現學生對於未來目標學校相關資訊不足，或理解不正確，導師可以給予資訊或鼓勵學生自行找資料補充。等待資訊理解正確後，可重新進行分數評分及加總。

**3. 使用多元入學管道**

若分數仍舊難以分出高下，且目標學校入學方式不衝突，亦可鼓勵學生多嘗試，或再給予自己時間探索及思考。

**(三) 學生無填寫動機或隨意填寫分數**

**代表意義：**

當學生無填寫動機或隨意填寫分數，則表示學生可能並不理解填寫之目的及對自己的幫助為何，另外部分學生是因為處於『迷失型』的狀態，對於生涯資訊不在意，亦對自己未來的生活樣貌是模糊的，亦可能是因為對於目標學校相關資訊不瞭解而無法進行有效的評估。

**介入方式：**

**1. 再次說明填寫目的，引發學生思考生涯規劃**

老師在說明填寫目的時，可邀請學生思考畢業後未來想過的生活為出發點，引發學生重視生涯規劃，或由老師分享對學生的理解，提出正向回饋，關懷學生未來生涯，來引導學生作生涯規劃之思考。

**2. 關心學生學習狀況及生活適應**

迷失型的學生可能會有學習成就就低或有學習困難的現象，或無法穩定就學（中輟、拒學），需先處理學生在學習上的困難或學校、家庭生活適應之困難，方能讓學生擁有進行生涯選擇之知能及動機。若導師經瞭解後，認為學生在心理狀態或生活適應上需要專業人員協助，可轉介至輔導室。

**3. 帶領學生正確認識學群**

學生在目標學校上的填寫可能並未依照自身的性向或興趣，應回到正確認識學群的步驟來協助學生。可透過邀請其他同學介紹所熟悉之學群，或導師提供相關書面資料，一同與學生進行討論。

**4. 設定目標學校並收集相關資訊**

部分學生認識學群後可能有了目標領域，但對於學制或學校科系不瞭解，而難以建立目標學校，導師可提供資料或陪伴討論，讓學生建立適切的目標學校，並重新進行規劃書內容之評分。

#### (四) 總計結果有明確目標學校，但有特殊現象

##### 1. 僅單一目標學校

###### 代表意義：

單一目標學校有時對學生而言是全身灌注持續努力的策略，但單一目標學校且在分數加總是高分時，需留意學生的心理狀態，需評估學生對目標及生涯之設定是否過度無彈性，並且給予自身過多的壓力，或有不合理信念於其中，抑或是不允許自己失敗的自我要求。

###### 介入方式：

###### (1) 評估學生單一目標背後之考量

瞭解學生何以設定單一目標，從中評估學生是否給予自己彈性，可透過詢問學生若此目標學校無法順利就讀，其計畫為何？或學生認為設立單一目標對自己才有幫助，便可以去瞭解學生的信念中是否有過多不合理或不適切的信念。若在此過程中，發現學生之狀況較為複雜，則可以轉介輔導室尋求協助。

###### (2) 提供接近單一目標性質之學校選項

若學生具有彈性可接受其他目標學校，老師亦可提供符合學生生涯規劃或期待之目標學校或科系，藉以擴大學生的視野，創造更多入學的機會及可能性。

##### 2. 受家人期待影響甚多

###### 代表意義：

其類型將較符合 Marcia 理論中的『早閉型』，其評估方式可透過記錄手冊中家長給予的回饋，或學生在『符合家人期望』此向度上的評分狀況進行瞭解。當學生過度認同家長之安排，而與自身性向測驗或興趣測驗結果差異甚大，則需要與學生進行討論。

###### 介入方式：

###### (1) 評估家長設定之目標學校是否符合學生之性向或興趣

可透過手冊之記錄結果瞭解家長之安排或期待是否符合學生之需要或現況，亦需要在此評估過程中瞭解學生對此的想法，例如詢問學生對於家長的建議他的想法為何？認同或不認同的原因是什麼？

###### (2) 教導親子溝通之技巧

若學生有意願與家長進行溝通，則可教導親子溝通技巧，例如使用我訊息、表達自身的計畫讓家長放心、引用導師或輔導老師之建議等。

###### (3) 於手冊上給予符合學生能力或興趣之建議

導師或輔導教師可依照學生之興趣或性向，於手冊上給予適切的建議，並邀請學生將手冊帶回家與家長一同討論。

## 二、理論依據

### 馬西亞 (Marcia) 理論

自我統合一詞最早出現在 Erikson 的心理社會發展階段，為青年期的主要發展任務。若發展良好則為「自我統合」。反之，發展不佳則為「角色混淆」。自我統合的定義係指個體嘗試把自己有關的多個層面統合起來，形成一個自己覺得協調一致的自我整體。

Marcia (1980) 延續 Erikson 的理論，提出自我統合的兩種類型四種狀態：

(一) 統合形成的關鍵兩元素 (艾瑞克森提出)：

1. **危機 (crisis)**：有意義做決定的時期、考慮各種選項的時期。
2. **承諾 (commitment)**：個人對一職業或意識型態 (如信仰) 的投入，堅守一行為的責任。

(二) 四類型統合狀態：

1. **定向型 (identity achievement)**：從危機到承諾。經歷情緒掙扎、以大量心力思考重大議題並做出決定，且表現出強烈的承諾。
2. **早閉型 (foreclosure)**：未經歷危機即承諾。已經做出承諾，但卻不是經歷危機後的結果 (未經質疑與探索其他選擇)，而是接受他人為其生命所做的規劃。
3. **未定型 (moratorium)**：處於危機中，尚無承諾。處於危機中掙扎，尚未做出決定；最終將可能做出承諾並達成統合，而成為定向型。
4. **迷失型 (identity diffusion)**：沒有承諾，沒有危機。並未嚴肅的考慮選擇的問題，且逃避承諾，有些人會變得漫無目的隨波逐流。



危機 承諾	已解決	無危機	有危機
有承諾	<b>定向型</b> (我曾經有過掙扎，不過我覺得我現在已經找到適合我的工作。)	<b>早閉型</b> (我完全贊成爸媽對我的安排，我絕不會考慮別的工作。)	
無承諾		<b>迷失型</b> (喔，我覺得工作沒有什麼好考慮的，有工作機會我就願意做)	<b>未定型</b> (我現在正在考慮不同可能性，但我可能還需要一點時間找到自己想做的事。)

(三) 這些分類隨著個人發展而有所改變，從青春晚期開始，越來越多人處於未定型或定向型；但也有許多人至成年期仍為早閉型或迷失型。大多數人路徑為：早閉型→未定型→定向型。

(四) 與統合狀態有關的家庭、人格因素

因素	定向型	早閉型	未定型	迷失型
家庭	父母鼓勵自主並與教師聯繫。 在親密中探索彼此差異。	父母過度涉入子女生活。 家人間避免不同意見。	經常與父母的權威陷入愛憎交雜的掙扎中。	父母採取自由放任的態度。 對自己不拒絕也不親近。
人格	高度自我發展、道德推理、內部控制、自我確信、自尊心、在壓力下仍有表現與親密性。	最高程度的獨斷專制、刻板化思考程度高、服從權威、外部控制、依賴關係、焦慮程度低。	對成就最感焦慮與恐懼；自我發展、道德推理與自尊心程度高。	低度自我發展、道德推理、認知複雜性、自我確信；合作能力不足。

(此關聯性來自相關性研究，不代表有因果關係。)

資料來源：張慧芝(譯) (2001)。人類發展-兒童心理學。台北：桂冠。

## 六、其他輔導生涯紀錄

### 壹、單元說明

#### 一、編製理念

本單元主要為記錄在國中階段學生自己的學習心得與家長、教師的回饋，因此在每學期就要記錄平常的觀察與建議，協助學生可以從多角度來進行自我了解、自我探索，其重點為：

1. 統整學生、家長與教師的意見，整合出對於未來生涯較為一致性的方向，提供學生未來生涯決定的參考。
2. 鼓勵學生提升面對不同意見時，主動與教師、家長進行溝通與討論的能力，釐清其模糊之處，增進自我認識以發揮自身正向優勢潛力。

#### 二、事前準備

進行本單元的回饋填寫時，建議參酌本手冊前述單元的紀錄做為回饋的依據，將較符合學生個別狀態，雖然還是會有變動或差異性存在，但是至少有具體的資料做為回饋的佐證。

在收集到學生自身的心得與家長、教師的回饋後，最後需進行各方意見的統整，因為學生身處學校與家庭系統之中，在決策的過程中會受到師長及父母的影響，若能整合各方意見而且萃取正向的回饋意見，最後由學生做明智的決定，如此可以創造共贏的局面，以利學生未來的生涯發展，因此在編製此單元活動希望學生可以培養：

##### 1. 統整正向且具積極性的意見

在進行此部分的教學內容，需要思考提醒學生思考不管是自己的想法或接收到家長或教師的意見時，能夠從不同人的看法或建議中，找出有建設性、發展性，可以發揮自身的優勢的建議，培養轉化意見訊息的正向能力，以對未來的生涯決定產生鼓舞士氣的加分效果。

##### 2. 提升溝通能力

不同角色會給予相異的看法是屬於正常的現象，可以擴展個人對自我的認識，有時在遵循師長、父母意見與依照自我想法中拉扯，因此培養溝通的能力，去探問不同意見與建議，其背後的觀察與理由，可以增進對於回饋意見的理解，降低不清楚回饋的原意所產生的誤解。

### 三、填寫引導語

#### 1. 引言：

透過自己、家長與教師的記錄，可以當成不同角度了解自己的機會，當然這些回饋都是幫助自我了解與生涯決定的參考，並非是絕對的評斷標準而且接受回饋時，也是在考驗情緒管理與理性思考的能力，這樣回饋就不會流於形式，而是可以當成未來生涯發展的實質參考。

2. 引導語：

(1) 請同學每學期主動針對生涯發展的疑問，把握任何可以討論的機會向師長請教，若無疑問也可以請導師、輔導老師或家長給予學習期間的觀察與建議。

(2) 在與師長討論過程中，若有不清楚之處，適時提出澄清，並運用溝通技巧；在面對意見不一致時，可以心平氣和與師長溝通，並將討論過程聚焦在師長所提出的較具體、客觀的建議，以清楚掌握師長的回饋重點，而且從中歸納整理出自己的正向優勢。

(3) 在與師長討論後，邀請他們將建議或意見填寫下來，空格若不足可以影印空格，書寫完後貼在記錄手冊上，在累積三年的回饋後，可以從中整理出師長長期所累積的回饋，以做為自己生涯規劃的參考依據。

(4) 建議在學生的反思或教師、家長的回饋內容上，以正向、具體、清楚的方式回饋，讓紀錄更一目了然其主旨與用意。

3. 引導學生反思：

在教導學生如何從正向角度來統整師長的回饋過程中，教師也可反思在日常生活中自己是否留意觀察學生的優點呢？另外也從正向積極的角度看待生活週遭所發生的事情呢？

4. 結語：

在生涯發展過程，隨時針對有疑惑之處，可以透過查詢電腦或書籍收集資訊，此為靜態的處理方式，另外再加上動態人物的意見回饋，如此可以增加資訊的完備度，以利未來生涯選擇的參考。

四、填寫範例

1. 生涯輔導紀錄（由導師或輔導教師填寫）

日期	對象 (學生或家長)	輔導重點與建議	教師簽名
101. 11.1	王 OO	與王生討論 Holland 測驗中的實用型人格特質與自己的平常展現特質的對照，特別是王生個性沈穩、踏實，在平常遇到問題時，展現以具體的策略與方法解決問題，王生認同此為自己的特質，因此建議王生可以配合這些優點搜尋有關實用型的相關職業，當成未來生涯抉擇的參考。	輔導老師 維大力
101. 12.1	林 OO 之 父親	案父打電話詢問該學生上課經常打瞌睡的情形，要求老師嚴加看管直接修理他沒關係。導師回應案父觀察該生平常喜歡拆東西、動手操作機器，具研究精神，建議案父鼓勵學生參加國三技藝班，或若有親戚從事實作工作，讓他有參觀的機會，可以藉機培養興趣與訓練其能力，並激發孩子的學習動機。	輔導老師 維大力

2. 生涯諮詢紀錄（由學生填寫）

年級-學期	您諮詢的師長	討論重點及意見	備註
9-1	輔導老師	今天去問老師有關職群的問題，老師把我有興趣的職群和我的多因素性向測驗分數較高的三項作比對，我發現這樣對我比較適合讀哪些科有比較清楚，不過老師有建議我可以去問以前認識的學長姐，他們現在在高職就讀的情形，這樣對我未來要讀的科有更清楚的瞭解	
9-2	導師	今天班上同學有提到 12 年國教的問題，我爸對十二年國教不清楚，希望我去考彰中，但我想要讀職校，剛好導師今天有提到升學的問題就和小明去問老師如何解決此問題。導師建議我可以找輔導老師討論此困擾，釐清自己真正想要的目標，確立之後和導師討論怎麼向父親表達自己的想法，若有困難再請導師或輔導老師和父親溝通，期望可以降低我和老爸想法的落差，我覺得這個建議不錯，今天下午有和輔導老師約時間了！	

3. 家長的話

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵和建議	親師溝通 導師簽章
七	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	看到你七年級的輔導活動課中，導師有提到你的人際、內省的能力不錯，老爸覺得和你以前國小喜歡擔任幹部、熱心助人與自我反省的表現很符合，希望你未來可以繼續發揮這些優點，讓你更受到同學的歡迎與喜愛。升上國中之後，國中和國小的學習方法有所不同，因此在學習策略上必須有所調整，特別是國中的數理比較艱深，老師教導的學習策略方法，你實際去運用看看，若有問題再繼續請教老師，加油!爸爸對你有信心!  家長簽章: _____ _____年____月____日	_____ _____月____日

<p>八</p>	<p><input type="checkbox"/>我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/>各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/>學習成果及特殊 表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/>生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)</p>	<p>這學年你為了對於未來的職群想有更多的瞭解，老師在帶領你們參訪學校的過程，看到你很積極的上網尋找資料，老爸很高興你可以用此主動的態度面對，而不是只是沉迷網路，代表你長大了，會去思考自己的問題，很好!希望升上三年級之後，還是保持這種態度，若有不懂的地方可以問學校的老師，或問我們也可以!</p> <p>家長簽章:_____</p> <p>____年__月__日</p>	<p>月 日</p>
<p>九</p>	<p><input type="checkbox"/>我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/>各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/>學習成果及特殊 表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/>生涯統整面面觀 (P.16- P.18) <input type="checkbox"/>生涯發展規劃書 (P.19- P.20) <input type="checkbox"/>生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)</p>	<p>阿志!這學期已經九年級了，需要對未來的升學有所選擇，媽媽覺得經過你參加學校的技藝班課程，你已經對汽車修護有相當的興趣，而且從性向測驗顯示你以後蠻適合讀機械類職群，你就朝向此方向去發展吧!好好學習一技之長，希望以後我們家的車子修理就交給你處理了!</p> <p>家長簽章:_____</p> <p>____年__月__日</p>	<p>月 日</p>



## 貳、紀錄結果應用

### 一、評估與輔導策略

在面對生涯發展中，如前單元所提學生的發展狀態分成有：定向型、早閉型、未定型與迷失型，當然透過生涯探索與教育過程，希望學生可以經由不斷地探索，找到生涯目標最後可以對選擇有所承諾，而朝向定向型發展。但是每個學生的發展背景不同，有些學生可能尚未有比較明確的發展方向，因此在面對不同類型的生涯狀態時，回饋必須保持彈性而且保留發展空間，避免過早定論或給予負面評價，朝向正向鼓勵方式，協助學生更清楚未來的發展，因此在回饋上有以下建議：

1. 定向型：學生已經了解未來生涯發展方向，在回饋上可以鼓勵學生開始累積具體的經驗，例如：確定朝向電機方面發展的學生，可以開始閱讀相關的書籍，或請教這方面的學長姐給予學習方向的建議，讓學生進一步深化學習。
2. 未定型：面對學生已經有可能的多個發展方向但卻未有明確決定的學生，可以建議學生多蒐集資料並詢問是否須予以協助，使之能從更多方面來蒐集資料，包括詢問親友師長的意見，再協助以加權方式確立未來方向。
3. 迷失型：學生對於生涯發展仍處於迷失的狀態時，可以讓學生明白訂定方向的重要，因為社會上凡有成就的人，都是透過設定目標逐步實踐而達成，鼓勵學生釐清自己的夢想與期許，增加其認真思考自己未來的動機。
4. 早閉型：過早聽從他人期待，而將自我期許與他人期許混淆的學生，可以鼓勵學生從增加自我關注來著手，協助思考自我需求，並透過溝通的過程，增進雙方的瞭解達到雙贏的狀態。

透過上述的原則，給予不同的生涯類型的學生適切性的建議，期盼學生能在自我正向期許與教師、家長的幫助下，邁向統合的成功之路。

### 二、理論依據

#### 1. 正向心理學（Positive psychology）之內涵

在國中生生涯發展過程，學生對未來的迷惘是普遍而常見的議題，學生常表示對未來不確定、對自己沒信心、對自我不瞭解……等困境，過去在面對此情形時，會認為學生對自己沒信心或自我概念低落或來看待此狀況，而處理的策略便是對於這些弱點進行一步步地探索，然而此作法卻忽略了個人的正向特質以及個人在生涯發展時所展現的能力與力量，對當事人的瞭解僅只有弱勢與缺陷的那一半，欠缺對整個人的了解，也不代表整個生涯發展的內涵，難免有顧此失彼的疑慮而且偏向消極。



正向心理學是以正面積極的角度來替代傳統心理學對事務負面消極的看法，由 Seligman 在 1998 年擔任美國心理學會主席時，再度提出正向心理學應使生活更美好，重視各項個人身上所具備的優點及美德，Seligman 歸納整個世界橫跨三千年的各種不同文化傳統，包括為六種美德：

- (1) 智慧與知識 (wisdom and knowledge) 包含：創造力、好奇心、喜好學習、開放胸襟、提出觀點與看法。
- (2) 勇氣 (courage) 包含：勇敢、毅力、正直、生命力。
- (3) 人道 (humanity) 包含：愛、仁慈、社會智慧。
- (4) 正義 (justice) 包含：公民表現、公平、領導能力。
- (5) 修養 (courage) 包含：寬恕與憐憫、謙虛、謹慎、自我節制。
- (6) 心靈的超越 (spirituality and transcendence) 包含：對美與卓越的欣賞、感恩、希望、幽默、精神層次或意義的追求。

當我們擁有這些優勢時，會將這些特質以人格特質方式呈現，人格特質的條件和意志力一樣具有行動力，當我們用意志力去做一件好事就會覺得高興，因為我們知道這個行為是來自我們的自身優點並且選擇這樣做，個人可以提升自主權與自信心，因此在學生的平常學習過程中，觀察每位學生特殊的優勢並給予回饋，協助學生體驗「天生我材必有用」的真義。

## 2. 正向心理學之應用

國內學者許鶯珠(2009)提出正向心理學之諮商輔導原則有以下幾點：首先、相信人的潛能與優勢；二、落實尊重與希望；三、對童年經驗的新詮釋；四、重新自我建構。

上述其重點在於探索個人優勢、潛能及其發展性，包含探索「我是誰」、「我能發展什麼？」並鼓勵發展興趣；另外為自己增能(empower)，看見對自己生命的主導權，以促進生涯自我效能，並對抉擇更具信心。

除了協助學生建立正向優勢外，現今社會快速變遷，實務經驗中亦常遇到學生懷疑自己現在所學，在未來是否可派上用場，或者擔心自己所作的選擇與努力會因為時勢變化不定而白費枉然，種種想法將使學生產生選擇焦慮及生涯猶豫的現象。

面對這種焦慮，Gelatt 提出積極不確定(Positive Uncertainty)的概念，是指以積極樂觀的態度，面對及接納作決定時不可避免的不確定—諸如資訊的不確定、情緒的不確定，此態度為面對生涯議題的一種重大正向能力。

因此在與學生討論生涯議題時，把握以下原則：一、勿催促當事人做過早的決定。二、和學生談論不確定的議題，使其能真正接受不確定的存在。三、鼓勵學生對不確定的狀況持正向知覺。四、支持並刺激任何可能帶來更多自我覺察及增進對工作世界的認識之行為。

透過上述以正向角度來協助學生對未來的生涯發展過程，重視並發掘學生的優勢潛力，並保持彈性，讓學生在覺察與探索過程，累積成功正向的經驗，以對於未來的生涯發展建立信心，並對於探索過程所遭遇的模糊、逆境保持希望，逐步發揮適性揚才的教育目標。

### 參考資料

- 許鶯珠(2009)。正向心理學在諮商輔導的應用。諮商與輔導，第 281 期，頁 48-52。
- 袁幸萍(2011)。正向心理學應用於大學生生涯諮商。諮商與輔導，第 304 期，頁 15-18。
- 楊佳穎(2003)。生涯諮商的新取向-積極不確定。諮商與輔導，第 214 期，頁 9-13。
- 鄭曉楓(2011)。正向心理學主要內涵及其在心理諮商之應用。諮商與輔導，第 304 期，頁 48-52。

## 參、 相關輔導資源

### 一、相關活動

在面對生涯抉擇的過程，會有不同意見的狀況出現，因此溝通能力的提升，在統整各方意見時更顯重要，以下為小團體的教案設計之參考範例（引自台灣心理諮商網）。

### 小團體活動—親子溝通

活動	活動引導	備註
活動一： 親子溝通 溫度計	<p>教師說明</p> <p>引導同學思考並畫出目前與父母的親子溝通溫度計，並說明原因。親子溝通溫度計分為三區：</p> <p>(1) 冷凍區：意見不同、冷戰不說話、生悶氣、勉強彼此。</p> <p>(2) 常溫區：意見能溝通、氣氛融洽、無話不說、彼此瞭解。</p> <p>(3) 發燒區：意見衝突、氣氛緊張、怒言相向、彼此生氣。</p> <p>引導學生思考平日最常因為什麼事件與父母溝通，且與父母溝通這些事件時，自己與父親或母親的親子溝通溫度計常處於哪一區，並說明原因。</p>	
活動二： 天龍八招	<p>教師說明：</p> <p>此活動的用意在於，讓學生思考親子衝突的原因，並提供一套因應親子衝突的解決方法。</p> <p>(1) 天龍一招=氣縮丹田---深呼吸</p> <p>面臨衝突時，利用深呼吸調整一下心情，會有很大的緩和效果。</p> <p>(2) 天龍二招=獅吼功---主動開口</p> <p>面臨衝突時，如果已經調好自己的情緒，可以主動開口和爸爸媽媽溝通，化解僵局會有意想不到的效果。</p> <p>(3) 天龍三招=唯我獨尊---我訊息</p> <p>試著表達內心的想法，把真正的感受和需求說出來。</p> <p>(4) 天龍四招=太極神拳---用語溫和、對事不對人。</p> <p>和爸爸媽媽溝通時，即使自己對，也要注意用詞與態度，更不可作人身攻擊，只要不躁進和強迫，多談幾次對方自然會在誠意下解除武裝。</p> <p>(5) 天龍五招=玉女心經---同理心</p> <p>試著和爸爸媽媽角色互換一下，想一想這個衝突事件中，如果你是爸爸媽媽，會有怎樣的想法和感受。</p>	

<p>活動三： 狀況劇</p>	<p>(6) 天龍六招=龜派氣功---集中焦點，個個擊破 衝突時，最重要的是找出問題和解決問題。試著和爸爸媽媽一次只討論一個問題。 例如：晚上超過門禁時間回家，爸爸媽媽很生氣的責怪你上網咖、成績退步、交壞朋友等等。可以試著和爸媽溝通就晚歸的這個問題先做討論。</p> <p>(7) 天龍七招=輕功---水上飄澄清誤會，讓對方有時間解釋。 衝突常是語調或心意被誤解，若給對方足夠的時間與機會解釋，常會有意想不到的效果。所以，要好好聆聽爸媽的感受和想法，才能跨出溝通的第一步喔!</p> <p>(8) 天龍八招=乾坤大挪移---不翻舊帳 發生衝突時，應該先處理當下衝突的問題，而非將以前爭執的問題一併討論。</p> <p>教師說明： 此活動目標讓學生從「小組合作」的過程中，透過狀況劇的排演、討論，學習與父母發生爭執時，該如何就目標活動所學的溝通技巧「天龍八招」來處理衝突。</p> <p>(1) 分成 4 組，再依分組狀況，指派各組組長上台抽籤，抽得某一親子溝通主題，以戲劇方式呈現。</p> <p>(2) 引導學生將本活動所介紹的「天龍八招」中帶入設定情境中，看看是否有較好的處理結果。</p> <p>※演出情境 情境一：成績單發下來，月考成績明顯退步，老師要求帶回家讓家長簽章，爸爸大發雷霆... 招式一 唯我獨尊 招式二 乾坤大挪移 情境二：做功課時，邊聽音樂，被父母指正... 招式一 氣縮丹田 招式二 太極神拳 情境三：同學來電談八卦許久，遭父母責備，誤以為結交異性朋友... 招式一 玉女心經 招式二 輕功水上飄</p>	
---------------------	---	--

	<p>情境四：想買名牌球鞋，遭父母反對，衝突後，冷戰好幾天...</p> <p>招式一 獅吼功</p> <p>招式二 龜派氣功</p> <p>(3) 學生討論時間</p> <p>(4) 學生演出時間</p> <p>(5) 教師回饋時間</p> <p>教師做演出後的綜合討論，教導學生以不同角度的思度，讓學生在日後的親子互動中具有「不刻意製造衝突」、「不害怕衝突」、「處理衝突，製造雙贏」的能力，進而改善親子間溝通。</p>	
--	---	--

資料來源：

黃筱甄(2009)。讓心更靠近。台北市國民中學家庭教育課程設計參考資料彙編  
2009 補充教案。台北市政府教育局編印。

"親子衝突 RUN RUN RUN"。彰化師大輔導諮商學系 96 級 楊宗緯、蔡志勇、洪瑋蔓、黃哲瑄、曹  
鏗文、李育禎、蔡佩如設計。台灣心理諮商網 (2012/12)，取自  
<http://guidance.heart.net.tw/prm94.shtm>

## 參考文獻

- 黃素菲 (譯) (2006)。敘事取向的生涯諮商 (Larry Cochran)。臺北：張老師文化。
- 九把刀。見證故事之王的誕生。九把刀-網路文學經典製造機。2011年05月08日，取自：[http://giddens.twbbs.org/p\\_09history.htm](http://giddens.twbbs.org/p_09history.htm)
- 大愛電視台 (2008)。全球新聞-電腦奇才沈芯菱【影音資料】。取自：  
<http://www.youtube.com/watch?v=2snRn00ViPs>
- 中華民國教育部 (1994)。重編國語辭典修訂本。取自：  
<http://dict.revised.moe.edu.tw/>
- 中華民國教育部 (2000)。國語辭典簡編本網路版。取自：  
<http://dict.concised.moe.edu.tw/jdict/main/cover/main.htm>
- 天下雜誌 (2011年07月30日)。台灣演義-王建民01。取自：  
<http://www.youtube.com/watch?v=VdqBE0Ae69Y>
- 天下雜誌 (2011年10月19日)。專注—王建民成長紀實。取自  
<http://www.youtube.com/watch?v=VVb03HmyPOo>
- 王念綺 (2007, 8)。能迎合大家的需求，有誰不喜歡你？。30雜誌，36。取自：  
[http://www.30.com.tw/article\\_content\\_13262.html](http://www.30.com.tw/article_content_13262.html)
- 台灣大百科全書。陳菊。取自：<http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=28912>
- 台灣心理諮商網 (2012)。親子衝突 RUN RUN RUN。彰化師大輔導諮商學系 96 級楊宗緯、蔡志勇、洪瑋蔓、黃哲瑄、曹懿文、李育禎、蔡佩如設計。  
取自 <http://guidance.heart.net.tw/prm94.shtm>
- 江逸之 (2008, 10)。阿基師-走出廚房讀懂人心。天下雜誌。取自：  
[http://topic.cw.com.tw/2012edu/article/article1-14\\_pg2.aspx](http://topic.cw.com.tw/2012edu/article/article1-14_pg2.aspx)
- 阿基師後援會。<http://Orz.tw/QV8OQ>
- 何榮幸 (2011, 04/09)。曾雅妮的淚水。中時部落格—駝鳥手記。取自：  
<http://blog.chinatimes.com/turtle/archive/2011/04/09/644207.html>
- 沈芯菱。台灣希望工程沈芯菱簡介。取自：  
<http://ananedu.com/hope2012/aintro/index.htm>
- 金樹人 (1997)。生涯諮商與輔導。台北：東華書局。
- 袁幸萍 (2011)。正向心理學應用於大學生生涯諮商。諮商與輔導，304，15-18。
- 郭政源 (2012)。【國中學生生涯輔導紀錄手冊說明書】。未出版之原始資料。
- 高雄市政府全球資訊網。首頁>市府介紹>關於市長。取自：  
<http://www.kcg.gov.tw/CP.aspx?n=C989E99A439F2F71&s=A3A000A6E4649B7E>
- 健康卡片發明家有限公司 (2011)。打開新、聽、看見可能。  
[http://www.cardshouse.com.tw/html/cardshouse\\_card.php?op=detail&product\\_code=2011111417082501](http://www.cardshouse.com.tw/html/cardshouse_card.php?op=detail&product_code=2011111417082501)



國中技藝教育資訊網 (2012)。國民中學推動生涯發展教育工作手冊 (修訂版)。

取自：[http://140.122.71.231/downloads\\_list.php?kind=career](http://140.122.71.231/downloads_list.php?kind=career)

國家教育研究院。第三部：學習輔導。取自：

<http://www.naer.edu.tw/naerResource/study/153/P-3.pdf>

張新仁 (2006)。學習策略的知識管理。教育研究與發展期刊, 2 (2)。取自：

[http://journal.naer.edu.tw/uploadfiles/0vol005\\_02vol005\\_02.pdf](http://journal.naer.edu.tw/uploadfiles/0vol005_02vol005_02.pdf)

張慧芝 (譯) (2001)。人類發展-兒童心理學。台北：桂冠。

教育部青年發展署 HOPE 生涯資訊網 (2013)。興趣量表之解釋。取自：

<http://hope.nyc.gov.tw/career.php?mod=13>

許鶯珠 (2009)。正向心理學在諮商輔導的應用。諮商與輔導, 281, 48-52。

陳宛茜 (2009, 08/09)。如果再當一次新鮮人—就算選錯, 努力發掘自己。聯合報。取自：[http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=210712](http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_ART_ID=210712)

陳斐娟 (2012)。生涯測驗與評估工具-職業組合卡的應用。101 年度教育部委託辦理生涯諮商進階研習 (中區) 手冊, 朝陽科技大學。

黃愛蓮 (2013)。一支萬能的釣竿-性別平等教育繪本四層次提問法之分享。

新北市國小性別平等教育與教學輔導團。取自：<http://tesag.ntpc.edu.tw/fdownload/fdlist.asp?id={612222D5-62E7-46D5-8577-078C8C1554A6}>

黃筱甄 (2009)。讓心更靠近。台北市國民中學家庭教育課程設計參考資料彙編 2009 補充教案。台北市政府教育局編印。

黃筱甄 (2009)。讓心更靠近。台北市國民中學家庭教育課程設計參考資料彙編 2009 補充教案。台北市政府教育局編印。

楊佳穎 (2003)。生涯諮商的新取向-積極不確定。諮商與輔導, 214, 9-13。

楊德宜 (2011, 02/19)。永平傑出校友 曾雅妮上課不打瞌睡。聯合報。取自：

[http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=302478](http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f_ART_ID=302478)

遠見雜誌編輯部 (2011)。新台灣之光 100: 99 個台灣人站上世界舞台的奮鬥故事, 遠見雜誌。

劉妍希 (2011, 02/05)。台灣小妮子曾雅妮的高球之路。飛揚, 69, 頁 24-27。

取自：[http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying/flying61-70/flying69\\_2.html](http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying/flying61-70/flying69_2.html)

鄭曉楓 (2011)。正向心理學主要內涵及其在心理諮商之應用。諮商與輔導, 304, 48-52。

嚴長壽 (2008)。我所看見的未來。台北市：天下文化出版社。取自：

<http://www.bookzone.com.tw/event/cbp001/index.asp>

# 彰化縣國中學生生涯輔導紀錄手冊應用指南

發行人：卓伯源 縣長

召集人：張基郁 處長

總編輯：白淑如 科長

總校閱：方惠生 主任、陳綰婷 科員

編輯委員：(依姓名筆畫排列)

王貞力、王泰傑、洪于珊、張祐誠、許瀨月、陳素晴、曾一平、趙婉渝

顧問：

高雄市大樹國中郭政源主任、彰化縣和美國中謝雅棻老師、

彰化縣北斗國中莊淑芬老師、彰化縣成功高中吳亦耕老師

出版單位：彰化縣政府教育處

執行單位：彰化縣學生輔導諮商中心

地址：彰化市中山路二段 416 號

電話：(04)7285236 / (04)8360430

傳真：(04)7288260 / (04)8360445

網址：彰化縣教育處 <http://www.chcg.gov.tw/education/00home/index1.asp>

彰化縣學生輔導諮商中心 <http://www.chco.chc.edu.tw/>

出版年月：民國一〇二年三月初版

~版權所有，請勿翻印~

出版單位：彰化縣政府教育處

執行單位：彰化縣學生輔導諮商中心

