



本手冊改編自「彰化縣國中學生生涯輔導紀錄手冊應用指南」

在此感謝彰化縣學生輔導諮商中心無私提供

目錄與分工權責表

項目	分項目	頁碼	填寫人	執行督導者	建議填寫時間
一、我的成長故事	(一) 自我認識	1-2	學生	輔導活動 任課老師	每年9月 依年級別填寫
	(二) 職業與我	3	學生		
二、各項心理測驗	(一) 性向測驗	4	學生	專、兼任輔導老師 輔導活動任課老師	測驗實施後填寫
	(二) 興趣測驗	5	學生		
	(三) 其他測驗	6	學生		
三、學習成果及特殊表現	(一) 我的學習表現	7-9	學生	導師	1. 領域學習成績每年9月、翌年3月(或可配合成績單發放時間)，依學期別填寫 2. 國中教育會考、體適能檢測於實施後浮貼成績證明影本 每年9月、翌年3月，依學期別填寫
	(二) 我的經歷(幹部、社團)	10	學生		
	(三) 參與各項競賽成果	11	學生		
	(四) 行為表現獎懲紀錄	12	學生		
	(五) 服務學習紀錄	13	學生		
	(六) 生涯試探活動紀錄	14-15	學生		
四、生涯統整面面觀		16-18	學生	輔導活動任課老師	九年級第二學期初(約3月)
五、生涯發展規劃書		19-20	學生 家長 導師 輔導老師	導師及輔導活動任課老師	九年級第二學期(免試入學及特色招生前)
六、其他生涯輔導紀錄	(一) 生涯輔導紀錄	21	導師 輔導老師	導師及輔導活動任課老師	進行學生生涯輔導後，適時填寫
	(二) 生涯諮詢紀錄	22	學生		每年9月、翌年3月，依學期別填寫
	(三) 家長的話	23	家長		每年5-6月，依年級別填寫。家長參閱簽章後，繳回統一保管。
附錄	十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果	24-25			
參考資料	各項目之紀錄結果運用與相關輔導資源				



自103學年度起，多數國中畢業生將以免試入學升讀高中、職校及五專，學生可參考個人的能力、性向、興趣及人格特質等因素，選擇最適合自己的學校類別。因此，規劃辦理各項試探及實作活動，以協助學生自我認識及未來進路，並提供適性的生涯規劃建議，是國中生涯輔導工作的首要目標。

為落實國中學生生涯輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，並協助教師、家長在輔導學生進行生涯規劃時有所依據，教育部著手設計本生涯輔導紀錄手冊，涵括：學生的成長軌跡、各項心理測驗成果、學習成果及特殊表現、生涯輔導紀錄手冊等，並透過生涯發展規劃書，幫助學生在進行進路規劃時有更清晰、明確的步驟及方式。

為了讓教師、學生及家長能了解如何使用本紀錄手冊，分別說明如下：

【 給老師的話 】

本手冊的規劃，在提供學校導師、輔導教師等學生生涯輔導相關人員一套系統、明確的紀錄資訊，以協助學生進行進路選擇，聚焦於未來發展的方向。

這本生涯輔導紀錄手冊的功用著重在「資料紀錄」與「輔導」兩方面。在資料蒐集及紀錄方面，學校教師可參考目錄頁所列填寫時間，運用相關課程，協助學生完成資料建置。如：個人成長紀錄、心理測驗結果、各項學習成果及特殊表現、生涯規劃發展規劃書及與師長討論生涯規劃的諮詢內容等。由於這本輔導紀錄手冊部分內容，與生涯規檔案課程學習單連結，因此，建議導師與輔導教師建立協同及整合機制，協助學生彙整並填寫相關資料。學校可利用家長日、班親會及親職講座等活動，向家長說明手冊的功能及內容(參閱「給家長的話」)。導師或輔導老師將手冊發予學生時，亦可針對「給國中生的話」進行導讀，以增進家長及學生對手冊的認識。

有關輔導紀錄(手冊第21頁)，請在與學生進行生涯諮商後完成相關紀錄。要提醒教師的是，本手冊中的輔導紀錄，請聚焦於學生的生涯輔導與規劃，凡是與學生及家長討論相關議題，都可填寫於手冊的紀錄表。因此，可以考慮將這本手冊與學生輔導資料B表一起保管，方便隨時繕寫。最後，在著手填寫生涯發展規劃書時，可以邀請學生及家長根據這三年蒐集的資訊，共同討論完成，協助學生進行適性之進路選擇。

本紀錄手冊平時由學校相關處所統一保存。發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免因遺失造成資料缺漏，影響學生後續生涯輔導之進行。學生畢業時，本紀錄手冊可發還學生本人參考運用，部分資料若相關處室須留存，請自行影印。此外，若遇學生異動(轉班、轉學等)，本紀錄手冊請隨學籍相關資料一並轉移。

給國中生的話

這本生涯輔導紀錄手冊主要在協助同學記錄個人生涯規劃所需的相關資料，以利在九年級做升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。

要如何選擇最適合自己的生涯進路？學校各領域的學習、各項社團活動及相關心理測驗等，都可以幫助同學們了解自己的人格特質、專長、興趣等。學校辦理的生涯發展教育課程及活動、生涯檔案資料等，也可以協助您透過體驗、探索來認識自己，以及了解高中、職校及五專的學校特色，請思考您所做的性向、興趣測驗結果為何？是屬於學術導向的？或是比較適合就讀職業學校的哪種群科？

每一次填寫手冊時，希望您都能以認真的態度，審慎思考並完成相關資料，這樣才能建置正確、完整的資訊，讓學校老師及家長充份了解您的個人特質、進路需求及個人外在資源與限制，將各種影響生涯決策的因素納入考量，透過討論、評估、幫助您規劃出一個適合自己的生涯目標。

給家長的話

從孩子一落地，每位家長就投入無數的心力，提供大量的教育資源，希望孩子健康成長、快樂學習，並能選擇最適合的發展方向，逐步實現自己的理想。為此，學校協助學生建置這本生涯輔導紀錄手冊，希望彙集個人生涯規劃、進路選擇所需的資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望孩子的未來，幫助孩子找到人生的方向，並希望每個孩子都能擇其所愛、樂其所擇，悠遊於符合自己性向與興趣的天地中，盡情展現長才，發揮光熱，成為各行各業的翹楚。

從許多研究及實例驗證，如果孩子可以清楚自己的興趣及能力，並且設定好未來發展的目標，就較能心無旁騖、不畏艱難、堅定地朝向目標前進。因為所做的是個人所愛，所以能完全投入、充滿熱情與活力；又因為有理想、有目標，所以願意堅持到底，其成就何以限量！

在強調適性揚才，多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子的發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長的共同課題。建議您參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠颺，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！

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。

一、我的成長故事

(一) 自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

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。

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（提醒學生們注意，有幾個形容詞重複在不同的分類出現；若有勾選該形容詞，請記得要兩個都勾選）。

年級	七年級	八年級	九年級
	請勾選符合自己的形容詞...	請勾選符合自己的形容詞...	請勾選符合自己的形容詞...
個性 (人格特質)	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理
	❖ <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳	❖ <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳	❖ <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳
	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立
	❖ <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	❖ <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	❖ <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立
	❖ <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	❖ <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	❖ <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心
	❖ <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	❖ <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	❖ <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃
	❖ <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	❖ <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	❖ <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎
	❖ 其他 _____	❖ 其他 _____	❖ 其他 _____

【八年級】建議可以先完成學習單「我的角色變變變」，再使用手冊

【九年級】建議可以先完成學習單「我的國中生活大事紀」，再使用手冊

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。

引導語：

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。

引導語：

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。請注意，這裡所謂「自己擅長做的事」，強調自己跟自己比較，表現得比較好的活動，無須跟其他人比喔！

一、我的成長故事，自我認識

各項活動	❖ 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 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人 40. 擴展 ❖ 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理 44. 整理發票、請 45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 協助影印、裝 48. 校對資料		
	休閒興趣	我喜歡從事的活動：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我喜歡從事的活動：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____
專長	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____

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。

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。

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。



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。

指導語 (在完成學習單之前, 不使用手冊) :

- (1) 每個人在生活中的不同層面都有不同的角色與定位, 請你用力的想想看, 並寫出來你在生活的不同層面扮演了哪些角色? (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, 鼓勵學生盡量多寫。)
- (2) 請你在這麼多的角色中, 圈選出 3-5 個你最常扮演的角色。
- (3) 把這 3-5 個角色填入下表中的「我的角色」欄。
- (4) 根據每一個角色, 寫下自己在該角色中會「從事的活動」, 每個角色至少寫出 2 個活動。
- (5) 根據每一個角色, 以及這個角色會從事的活動, 寫出曾經在這個關係的互動中, 得知 (直接聽到或根據行為可猜出) 他人對自己的形容。在「他人的形容」一欄寫下這些形容詞, 每個活動至少寫出 2 個形容詞。
- (6) 從「從事的活動」一欄, 挑選出自己喜歡的活動, 填入「喜歡的活動」一欄。
- (7) 從「從事的活動」一欄, 再挑選出自己比較擅長的活動, 填入「擅長的活動」一欄。
- (8) 選取上述的 2 個角色, 和身旁的同學分享一起從事的活動與他人對自己的形容 (依學生自由意願, 若學生不願分享, 不必強迫)。
- (9) 拿出手冊, 依據學習單填寫的結果, 找到相似的形容詞與活動代碼填入手冊中, 未包含在手冊中的詞可填寫在「其它」。

【八年級】學習單

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

我的角色變變變

* 每個人在生活中的不同層面都有不同的角色與定位, 請你用力的想想看, 並寫出來你在生活的不同層面扮演了哪些角色?

完整學習單請
詳見「參考資
料」第 10 頁

我的角色					
從事的活動					
他人的形容					
喜歡的活動					
擅長的活動					

底圖出處: <http://gemini78526.pixnet.net/album>

1. 教師事前準備工作：

- (1) 準備過去兩年學校活動大事記
- (2) 準備 A4 空白紙，彩色鉛筆（或請學生上課前準備彩色鉛筆帶來）。

2. 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。

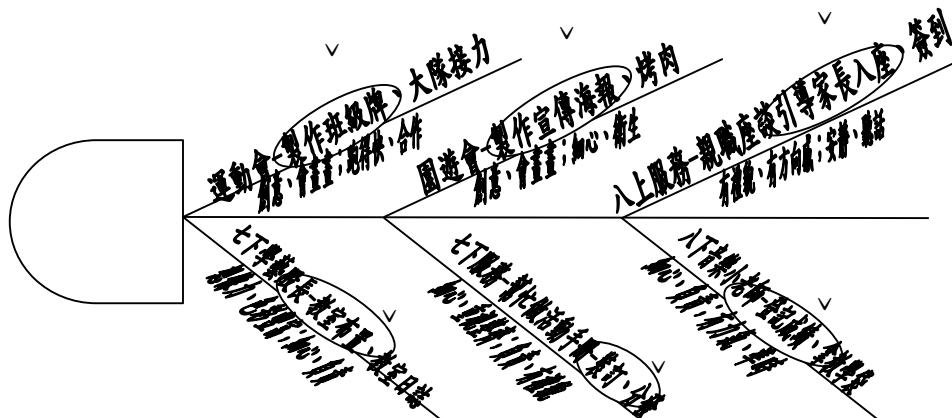
3. 引導語：

- (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，想想七年級時的…（如運動會、出遊、節日等），以及八年級時班上一起…。你曾經擔任過什麼幹部嗎？還是說，你擔任哪一科的小老師？還有，從事服務學習時，你都做了些什麼服務工作？
- (2) 請大家回到現在，在魚骨圖中寫出過去兩年你曾經參與的班級或學校活動，以及自己生活中的大事，做出有個別特色的魚骨圖（老師在黑板畫出魚骨圖，引導學生在空白紙上，畫出自己的國中大事記魚骨圖）。
- (3) 在每一大事記的旁邊，寫出你做了什麼事情，每個大事記至少兩件事情。寫完之後，配合你的特色魚骨圖，用你自己的方式分別標示出「自己喜歡做的活動/事情」，以及「自己做得不錯的活動/事情」（例如：圈出自己喜歡的活動/事情，將自己做得不錯的活動/事情打勾）。
- (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，至少分享兩個大事記，在大事記中，你做的事情或從事的活動，以及對自己的形容詞。（依學生自由意願，若學生不願分享，不必強迫）
- (6) 請大家拿出生涯手冊，依據剛剛完成的魚骨圖，找到相似的形容詞與活動代碼填入手冊中，未包含在手冊中的詞可填寫在「其它」。

【九年級】學習單

班級：____ 座號：____ 姓名：____

我的國中生活大事記魚骨圖（示例圖）



*** 有人問：如果想聽杜鵑的叫聲而杜鵑卻不叫時——

織田信長：牠不叫，我就把牠殺掉。（生性殘暴）

豐田秀吉：我會想辦法逗弄牠，讓他叫（擅長謀略）

德川家康：我會耐心的等牠叫。（怒不行於色）

※困於心，衡於慮之後，才有啓發。*****



【七年級】

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。

引導活動：

- (1) 教師引導學生以「分組故事接龍」的方式，說出一個整天，從起床到學校會遇到的職業，並寫於黑板。
- (2) 請學生說出其他時間會遇到的職業，例如：週末。
- (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。

(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

七年級	八年級	九年級
❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： <u>公務員</u>	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： _____	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： _____
❖ 給我建議的人： <u>媽媽</u>	❖ 給我建議的人： _____	❖ 給我建議的人： _____
❖ 建議我選擇這項職業的原因： <u>工作固定、有保障</u>	❖ 建議我選擇這項職業的原因： _____	❖ 建議我選擇這項職業的原因： _____
❖ 我最感興趣的職業： <u>電玩選手</u>	❖ 我最感興趣的職業： _____	❖ 我最感興趣的職業： _____
❖ 我對這項職業感興趣的原因： <u>玩遊戲</u>	❖ 我對這項職業感興趣的原因： _____	❖ 我對這項職業感興趣的原因： _____
❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： <u>不知道</u>	❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____	❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____
❖ 我想要進一步了解哪些職業： _____	❖ 我想要進一步了解哪些職業： _____	❖ 我想要進一步了解哪些職業： _____
❖ 進行生涯規劃時，應澄清與了解個人特質，搜集學校與職業資料，同時考量家人意見、社會與環境變遷、各項助力阻力因素等。	❖ 選擇職業時，我重視的條件（可複選） <input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 薪資福利	❖ 選擇職業時，我重視的條件（可複選） <input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 薪資福利
(八、九年級填寫)	<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

(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。而後完成手冊 p. 3 的「我想進一步了解的職業」。

(6) 再將「長輩給予建議」的部分帶回家成為回家作業，並配合 p. 22 頁，填寫上諮詢內容。

(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。

引導學生反思：

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。

【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) 教師引言：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) (先不參考手冊) 發下「我的職業家族樹」學習單
- (3) 於課堂中未知的部分，則可做為回家作業訪問家長(配合 p. 3 及 p. 22 家人建議的部分)。

(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您更了解自己的興趣、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

七年級	八年級	九年級
曾經建議我 ：_____	❖ 家人、師長或親友曾經建議我 未來可選擇的職業：_____	❖ 家人、師長或親友曾經建議我 未來可選擇的職業：_____
給我建議的人： _____	❖ 給我建議的人：_____	❖ 給我建議的人：_____
建議我選擇這項職業的原因： _____	❖ 建議我選擇這項職業的原因： _____	❖ 建議我選擇這項職業的原因： _____
我最感興趣的職業：_____	❖ 我最感興趣的職業：_____	❖ 我最感興趣的職業：_____
我對這職業感興趣的原因： _____	❖ 我對這職業感興趣的原因： _____	❖ 我對這職業感興趣的原因： _____
這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____	❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____	❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____
我進一步了解的職業： _____	❖ 我想要進一步了解哪些職業： _____	_____
在澄清與了解個人特質、職業學校與職業資料，同時考量家人意見、社會與環境變遷、各項助力阻力因素等。	❖ 選擇職業時，我重視的條件 (可複選) <input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 薪資福利	<input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 薪資福利
(八、九年級填寫)	<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

(4) 教師請學生填寫 p. 3 「職業與我」，由「我的職業家族樹」中選出自己有興趣的職業，並參考「我的職業家族樹」學習單第二頁，完成自己所重視的條件。

(5) 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。

引導學生反思：

1. 你對未來工作有什麼期待？
2. 這些期待受家人中誰影響最多？

【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。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。

(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

七年級	八年級	九年級
❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業：_____	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業：_____	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業：_____
❖ 給我建議的人：_____	❖ 給我建議的人：_____	❖ 給我建議的人：_____
❖ 建議我選擇這項職業的原因：_____	❖ 建議我選擇這項職業的原因：_____	❖ 建議我選擇這項職業的原因：_____
❖ 我最感興趣的職業：_____	❖ 我最感興趣的職業：_____	❖ 我最感興趣的職業：_____
❖ 我對這職業感興趣的原因：_____	❖ 我對這職業感興趣的原因：_____	❖ 我對這職業感興趣的原因：_____
❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件：_____	❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件：_____	❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件：_____
❖ 我想要進一步了解哪些職業：_____	❖ 我想要進一步了解哪些職業：_____	❖ 我想要進一步了解哪些職業：_____
選擇職業時，我重視的條件 (可複選)		
<input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input type="checkbox"/> 成就感		
<input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 工作自主		
<input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重		
<input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動		
<input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境		
<input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展		
<input type="checkbox"/> 薪資福利		
<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

引導學生反思：

1. 運用一下想像力，若要邁向此一目標，要如何具體實踐。
2. 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。

(2) 邀請學生回家詢問家中的長輩曾建議你未來從事什麼職業，並完成手冊 p. 3 及 p. 22。

(3) 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 (p. 3 我有興趣的職業) ? 你重視的工作條件是什麼 (手冊 p. 3) ? (建議結合職業訪談，對象可為家人、師長或親友)

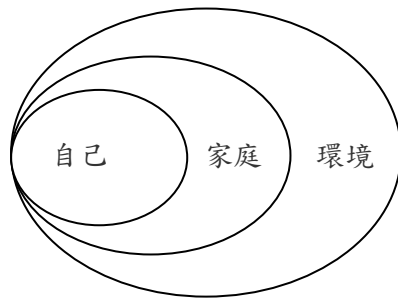
【結語】

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。

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，也有機會聽到同儕們分享家人職業影響的優缺點，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將目光回到自己身上，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。



【八年級 職業與我 學習單】

_____年_____班 座號：_____ 姓名_____

完整學習單詳見「參考資料」第 14 頁

我的職業家族樹

你知道家族中的成員都從事些什麼工作嗎？你對他們的工作有什麼看法呢？讓我們藉由家族樹的探索，來幫助你瞭解家人對你的職業期待，以及你的自我期許與家族職業有哪些關聯？

首先，請你將家庭中的親屬及他的職業填寫在下圖的家庭樹上。



1. 引導學生填入家中住在一起或是較常連絡的家人職業（教師可於黑板上示範填寫）

2. 邀請學生選定「我的職業家族樹」中的一種職業，全班以職業類別分小組，討論此職業帶給自己的優缺點。
p. s. 教師須注意家中若無人工作，會造成學生尷尬的情況。

為了節能減碳，可以雙面列印喔～第 1 頁

填好了嗎？完成後，請對照下面列出來的問題，把答案填寫在空格中。



想一想～

完整學習單詳見「參考資料」第 14 頁

◎我的家族中最多人從事的職業是？_____

我想要從事這種職業嗎？為什麼？_____

◎家族中對彼此感到滿意或羨慕的職業有哪些？(例如：「堂哥在醫院當醫生，不僅收入高，社會地位又高」...)

家族彼此羨慕的職業是？_____

聽了他們的想法，我覺得：_____

◎家人對各職業的評價往往表現了他們的好惡，例如：「千萬不要當藝術家，可能連三餐都吃不飽。」；「當醫生好，不僅收入高，社會地位又高」等...，因此，

* 哪些職業是我絕不考慮：_____

* 哪些職業是我有考慮的：_____

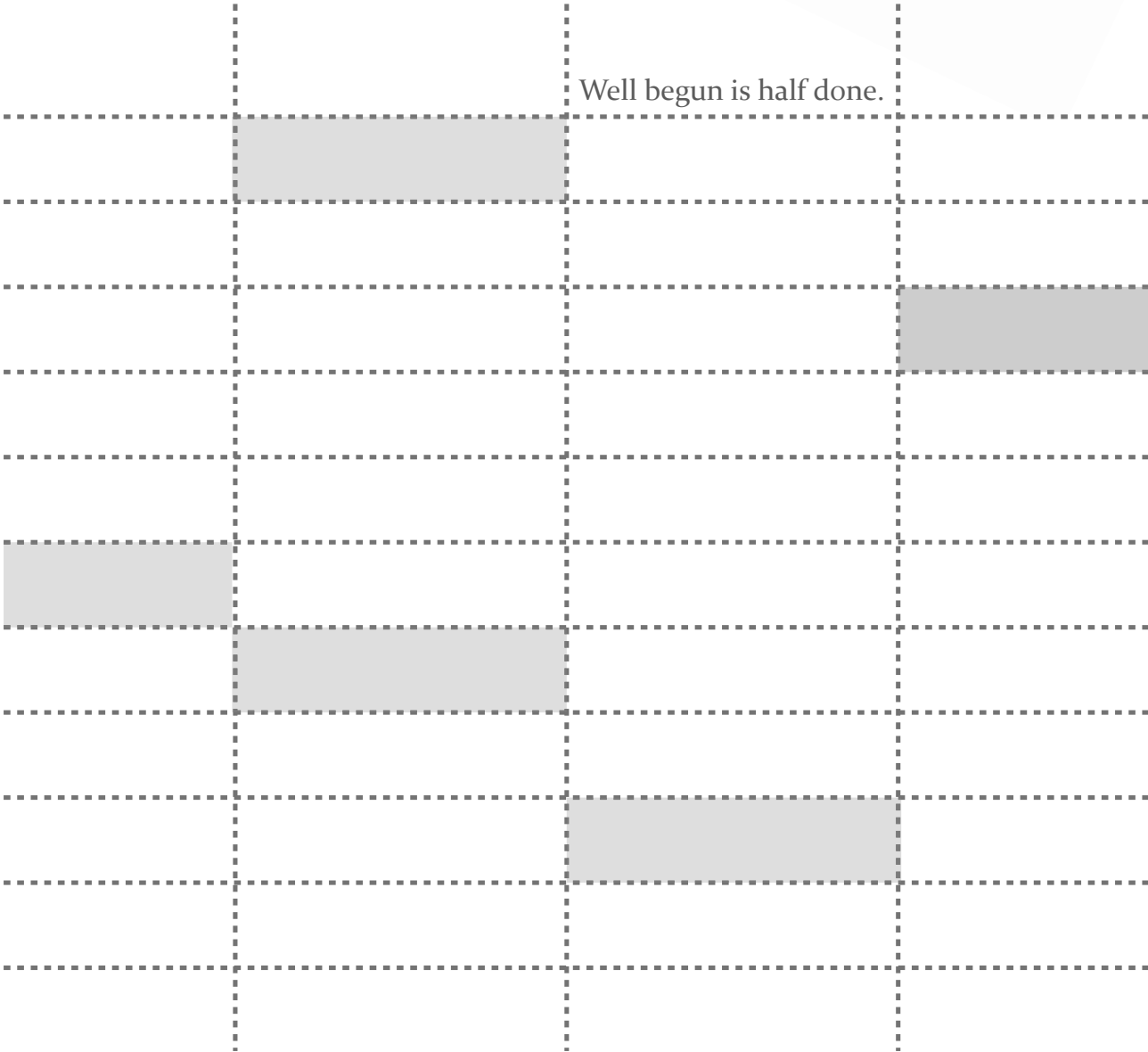
* 選擇職業時，我重視哪些條件：_____

為了節能減碳，可以雙面列印喔～第 2 頁

The wise man builds no hopes for the future, entertains no regrets for the past.



Well begun is half done.



1. 性向測驗與興趣測驗之版本選用，請參考附件。
2. 教育部建議盡量讓專兼任輔導教師發揮專業角色，請其協助全部或部分之心理測驗之施測與解測。

二、各項心理測驗

(一) 性向測驗

性向測驗是用來測量個人學習潛能的一種工具，透過測驗可以了解自己的優勢能力，幫助我們未來在選擇就讀科系或工作時，往自己優勢能力的方向發展。

請在性向測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

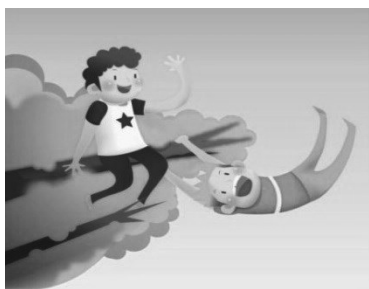
	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考興趣及學業成績：
在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：





追隨我的心，去做我熱愛的事，那是我的天賦。

-三個傻瓜

(二) 興趣測驗

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，較會全心全意投入，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。

請在興趣測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
分測驗項目												
百分等級 (標準分數)												

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考性向測驗結果及學業成績：
在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：



用平靜的心，去接受我無法改變的事；
 充滿勇氣地，去做我能改變的事；
 並運用智慧，去分辨這兩者的不同。

— 一句話的力量

(三) 其它測驗

除了性向與興趣測驗外，您還做過那些心理測驗也可做為生涯規劃的參考？請填寫測驗名稱及測驗結果，再參考生涯規劃相關資料，思考適合自己的升學、就業選擇。

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：

在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：

在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：

附件 性向測驗參考清單

編碼	測驗名稱	出版單位/聯絡方式	出版/修訂年	適用階段	接續 下頁
1	適性化職涯 性向測驗(國 中版)	國立台灣師範大學 心理與教育測驗研究發展中心 及數位學習研究室/ (02)2351-7160	2011 年	國中	
2	國中新編多 元性向測驗	中國行為科學社/ (02)2365-6349	2011 年	國中	
3	多元智慧電 腦化適性測 驗(國中版)	精策教育有限公司/ (02)2823-5421	2010 年	國中	
4	多元智能量 表 乙式	心理出版社/ (02)2367-1490	紙本版 2007 年/ 線上版 2008 年/ 紙本再版 2011 年	國小、國中	
5	中學多元性 向測驗	心理出版社/ (02)2367-1490	2003 年	國中	
6	多向度性向 測驗組合	心理出版社/ (02)2367-1490	2003 年	國中、高中	
7	區分性向測 驗第五版 (水準一)	中國行為科學社/ (02)2365-6349	1999 年	國中	
8	多因素性向 測驗	中國行為科學社/ (02)2365-6349	1994 年	國中、高中	

編碼	測驗名稱	施測方式	題型(技術)	測驗結果	收費項目
1	適性化職業性向測驗(國中版)	電腦化適性	選擇題、填充題、拖曳題、熱點題(多媒體技術)	測驗分數、能力說明、適合發展之高中職建議及說明	現階段未提供
2	國中新編多元性向測驗	紙本	選擇題	測驗分數、側面圖、性向組合分數	指導手冊、題本、答案卡/紙、計分、標準答案卡
3	多元智慧電腦化適性測驗(國中版)	電腦化適性	選擇題(多媒體技術)	測驗分數、側面圖	施測費(含個人報告)
4	多元智能量表乙式	紙本/電腦化	李克特量尺	測驗分數、側面圖	紙本：指導手冊、題本、答案卡/紙、計分、個人報告書 線上：施測費(含個人報告)
5	中學多元性向測驗	紙本	選擇題	測驗分數、側面圖	指導手冊、題本、答案卡/紙、計分、個人報告書
6	多向度性向測驗組合	紙本	選擇題	測驗分數、側面圖	指導手冊、題本、答案卡/紙、計分
7	區分性向測驗第五版(水準一)	紙本	選擇題	測驗分數、側面圖	指導手冊、題本、答案卡/紙、計分
8	多因素性向測驗	紙本	選擇題	測驗分數、側面圖	指導手冊、題本、答案卡/紙、計分

附件 興趣測驗參考清單

編碼	測驗名稱	出版單位/聯絡方式	出版/修訂年	適用階段	接續 下頁
1	情境式 職涯性向測驗 (國中版)	國立台灣師範大學 心理與教育測驗研究發展中心 及數位學習研究室/ (02)2351-7160	2011 年	國中	
2	我喜歡做的事 (紫版)	行政院勞工委員會 職業訓練局/ (02)2298-3060 (北基宜花金馬就業服務中心)	1987 年/ 2008 年修訂	國中至成人	
3	生活彩虹探索	心理出版社/ (02)2367-1490	2007 年	國三至成人	
4	生活興趣量表 (水準一)	中國行為科學社/ (02)2365-6349	2000 年/ 2007 年修訂	國小	
5	影像式 職業興趣量表	心理出版社/ (02)2367-1490	2006 年	國中以上之 心智障礙者	
6	職業興趣組合卡 (國中版)	心理出版社/ (02)2367-1490	2001 年	國中	
7	國中 生涯興趣量表	心理出版社/ (02)2367-1490	2000 年	國中	
8	普通興趣量表	中國行為科學社/ (02)2365-6349	1997 年	國小高年級 至高中	
9	國中生 興趣診斷測驗	千華數位文化公司/ (02)2228-9070	1997 年	國中	

編碼	測驗名稱	施測方式	題型(技術)	測驗結果	收費項目
1	情境式 職涯性向測驗 (國中版)	電腦化	文字描述、 圖片、照片	測驗分數、興趣 說明、分化程度、 適合發展之高中職 建議及說明	現階段 未提供
2	我喜歡做的事 (紫版)	紙本/電腦化	文字描述、 圖片(線上版)	測驗分數、 側面圖、 工作類別排序與 說明	無 (紙本向各地就服 中心申請)
3	生活彩虹探索	紙本	文字描述	測驗分數、側面 圖、何倫綜合代 碼、需求與價值觀 摘要表	指導手冊、題 本、答案紙、綜 合整理表、常模 側面圖、解釋晤 談 DVD
4	生活興趣量表 (水準一)	紙本	文字描述	測驗分數、側面 圖、科目領域及 校內活動興趣排序	指導手冊、題 本、答案卡/ 紙、計分
5	影像式 職業興趣量表	紙本	文字描述、照 片	測驗分數、側面圖	指導手冊、題 本、答案卡/ 紙、計分
6	職業興趣組合 卡 (國中版)	紙本	文字描述 (圖卡)	我的素描、 何倫綜合代碼	指導手冊、 組合卡、 工作簿、工作單
7	國中 生涯興趣量表	紙本	文字描述	測驗分數、側面圖 興趣說明	指導手冊、 題本兼答案紙
8	普通興趣量表	紙本	文字描述	測驗分數、 側面圖	指導手冊、 題本、 答案卡/紙、 計分
9	國中生 興趣診斷測驗	紙本	文字描述	測驗分數、側面圖	指導手冊、 題本、答案紙

(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。

三、學習成果及特殊表現

(一) 我的學習表現

1. 每學期各領域學習成績 (請依學校印發學期成績單填寫)

學期	領域	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		國文、社會、藝文等領域表現不錯，要繼續保持。數學領域表現需要加強，訂定每天進行5-10題數學題練習，加強解題及運算能力。
七-1										自我省思及未來讀書規畫：讀書內容宜正向、具體。
七-2										
八-1										(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。
八-2										

三、學習成果及特殊表現 我的學習表現

(3)引導學生反思：

- 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？
- 與心理測驗的結果比較起來，你發現了什麼？
- 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？

07

(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。

2. 國中教育會考表現 (浮貼結果報表影本, 正本自行留存運用)

● 評估與輔導策略

1. 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。
2. 學生思考學習表現對未來生涯選擇的影響時, 教師可適時提供正向楷模, 如: 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。

3. 體適能檢測表現：

教育部健康體育網路護照成績證明，內涵說明如下：
(浮貼結果報表影本，正本自行留存運用)

(1) 檢測項目：

- A. 肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。
- B. 柔軟度：坐姿體前彎。
- C. 瞬發力：立定跳遠。
- D. 心肺耐力：跑走（女生：800 公尺、男生：1,600 公尺）。

(2) 評等標準：「體適能成績總評結果」與「單一項體適能成績結果」皆分為五種評等，擇優採計七年級上學期至九年級上學期期間之檢測成績，各評等標準說明如下：

總評結果評等	總評結果標準	單項結果評等	單項結果標準
金質	四項成績均達常模百分等級 85 以上者	金牌	單項成績達常模百分等級 85 以上者
銀質	四項成績均達常模百分等級 75 以上者	銀牌	單項成績達常模百分等級 75 以上者
銅質	四項成績均達常模百分等級 50 以上者	銅牌	單項成績達常模百分等級 50 以上者
中等	四項成績均達常模百分等級 25 以上者	中牌	單項成績達常模百分等級 25 以上者
待加強	四項成績中任一項未達常模百分等級 25 者	待加強	單項成績未達常模百分等級 25 者

(3) 檢測成績證明分為下列二種：

- A. 教育部補助設置之體適能檢測站成績證明。
- B. 學校自行檢測成績證明。

◎ 體適能檢測相關資訊，請參閱教育部體適能網 <http://www.fitness.org.tw/>

一、編製理念

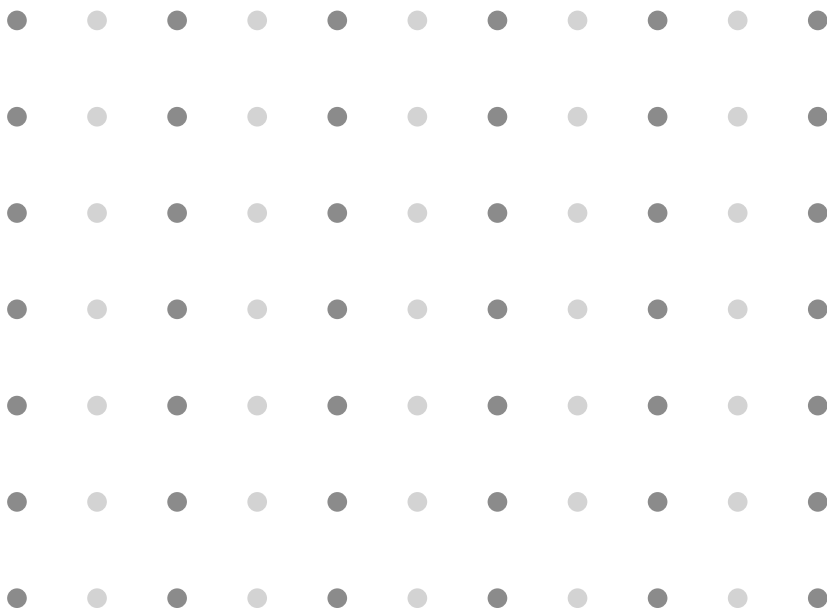
1. 透過學習表現的整理及反思，可協助學生了解自己較佳的科目為何，並可進一步與性向測驗結果做對照，協助學生進行生涯選擇。此外，也可思考表現較佳科目的讀書策略，並將這些策略應用或類化至其他相關科目上，促進學習表現。
2. 幫助學生檢視自己不同年級各科成就表現。
3. 幫助學生自我省思讀書策略及未來讀書規畫。

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。



人生如爬山，好走的路，都是「下坡」。
如果您希望自己的修養、學業、工作…能夠有所提升，
有所進步，就必需多流點汗，多出點力。



(1) 引導語：手冊填寫的重點在於整理自己的經歷，並透過此記錄思考自己的特質、能力，成為生涯抉擇的考量。

(二) 我的經歷 (幹部、社團)

1. 幹部：填寫曾經擔任的全校性、班級幹部或各領域 (科) 小老師職務，任期須滿一學期以上 (含滿一學期)。

任職期間 (年級-學期)	擔任幹部	自我省思
七-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____	
七-2		
八-1		
八-2		
九-1		
九-2		

(2) 引導學生反思：

- 若曾經擔任過社團幹部，是主動？還是自願？
- 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？)
- 你對自己擔任幹部的表現滿意程度為何？如何做能使你更滿意？
- 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？

2. 社團：參加學校於課程內或課後 (含假日及寒暑假) 實施之社團，滿一學期 / 20 小時。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加期間 (年級學期)	自我省思
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		

(3) 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。



壹、單元說明

一、編製理念

1. 透過整理相關經歷，學生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，有助於未來生涯探索，如「五月天」是由一群高中吉他社的伙伴組成。

三、填寫範例

內容			附註
任職期間 (年級-學期)	擔任幹部	自我省思	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能力，我會更喜歡擔任衛生股長 C) 雖然沒有擔任任何幹部，但我學會如何配合意及尊重他人。	

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。
2. 學生擔任幹部/參加社團職務之表現，是否與其他人格特質、興趣及專長相關？可參照手冊 1、2 頁之紀錄加以省思。
3. 老師可引導學生體諒各幹部之辛苦，並學會如何配合及尊重他人。

(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。

(三) 參與各項競賽成果

請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表。

範圍性質	競賽名稱	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註
<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	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<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	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<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	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<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	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<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	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<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	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				

(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

(3)引導學生反思：

- a. 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？
- b. 許多優秀運動員在青少年期就在運動競賽上展現過人才華，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？

(本表不敷使用時)

【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。

(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。

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。

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。

notes

Handwriting practice area with multiple sets of horizontal lines (solid top and bottom lines, dashed middle line).

你改變世界能做的最有力的事，
是你把自己對於生命、人、真實的信念
性質改為更積極的事……
並且依循著手行動起來。

—— 夏諦·葛萬 (*Sbakti Gawain*)



(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。

(四) 行為表現獎懲紀錄

請將國中三年的行為表現獎懲紀錄，以學期為單位填寫於下表。
(為免遺漏，建議可透過學校網路成績查詢系統或依據學校獎懲通知單填寫，相關紀錄仍以學校正式登錄為主)。

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，我願意為自己的 行為負責。	
七-2	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，我願意為自己的 行為負責。	
八-1	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，我願意為自己的 行為負責。	
八-2	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，我願意為自己的 行為負責。	
九-1	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，我願意為自己的 行為負責。	
九-2	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，我願意為自己的 行為負責。	

三年獎懲總計：獎勵共大功：____次；小功：____次；嘉獎：
懲處共大過：____次；小過：____次；警告：

改過銷過總計：懲處共大過：____次；小過：____次；警告：

(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：
- (七年級) 你被記功或過的緣由為何？
 - (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？
 - (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？
 - 這學期的表現是否比過去更加進步？是否有因為相同的情形被記功亦或是記過？自己如何看待這件事？

(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。

壹、單元說明

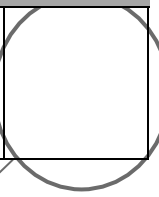
一、編製理念

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、填寫範例

內容				附註
學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思	1. 應多注意自我省思部分，而非紙本黏貼或資料轉寫。
4 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。		
嘉獎：拾金不昧，我感覺很快樂。我希望日後繼續幫助別人 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。				

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。

Actions speak louder than words.

Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines and a dashed midline, with a decorative grass border at the bottom.



(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。

(五) 服務學習紀錄

1. 請將國中三年參與的服務學習紀錄填寫於下表，或將服務學習護照影印浮貼於適當位置。

依年級及學期別填寫： 七-1、七-2、 八-1、八-2、 九-1、九-2	年/月/日	參加校外公共服務 學習事項及活動項目	時數	主辦單位	自我省思
七-1	範例： ○年○月○日	配合服務學習課程之 辦理，到學校圖書館 協助圖書整理	○小時	○○國中 ○○處	
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月 日				
	年 月 日				

三、學習成果及特殊表現 · 服務學習紀錄

- (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。
- 生活中看見或遇到需要幫助的人或事情有哪些？
 - 在學校中，有哪些處室是你想要更認識或好奇的？
 - 你想選擇這項服務活動，是期待從中獲得什麼經驗嗎？
 - 你想如何進行服務活動？一個人或找哪些人和你一起進行？

(本表不... 請自行影印浮貼)

2. 服務學習時數統計

學期別	總服務時數	學期別	總服務時數	學期別	總服務時數
七-1	小時	七-2	小時	七-3	小時
八-1	小時	八-2	小時	八-3	小時
九-1	小時	九-2	小時	九-3	小時

(3)引導學生反思：討論與整理服務學習經驗，教師並板書條列異同之處。

- 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。
- 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。

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. 教師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. 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

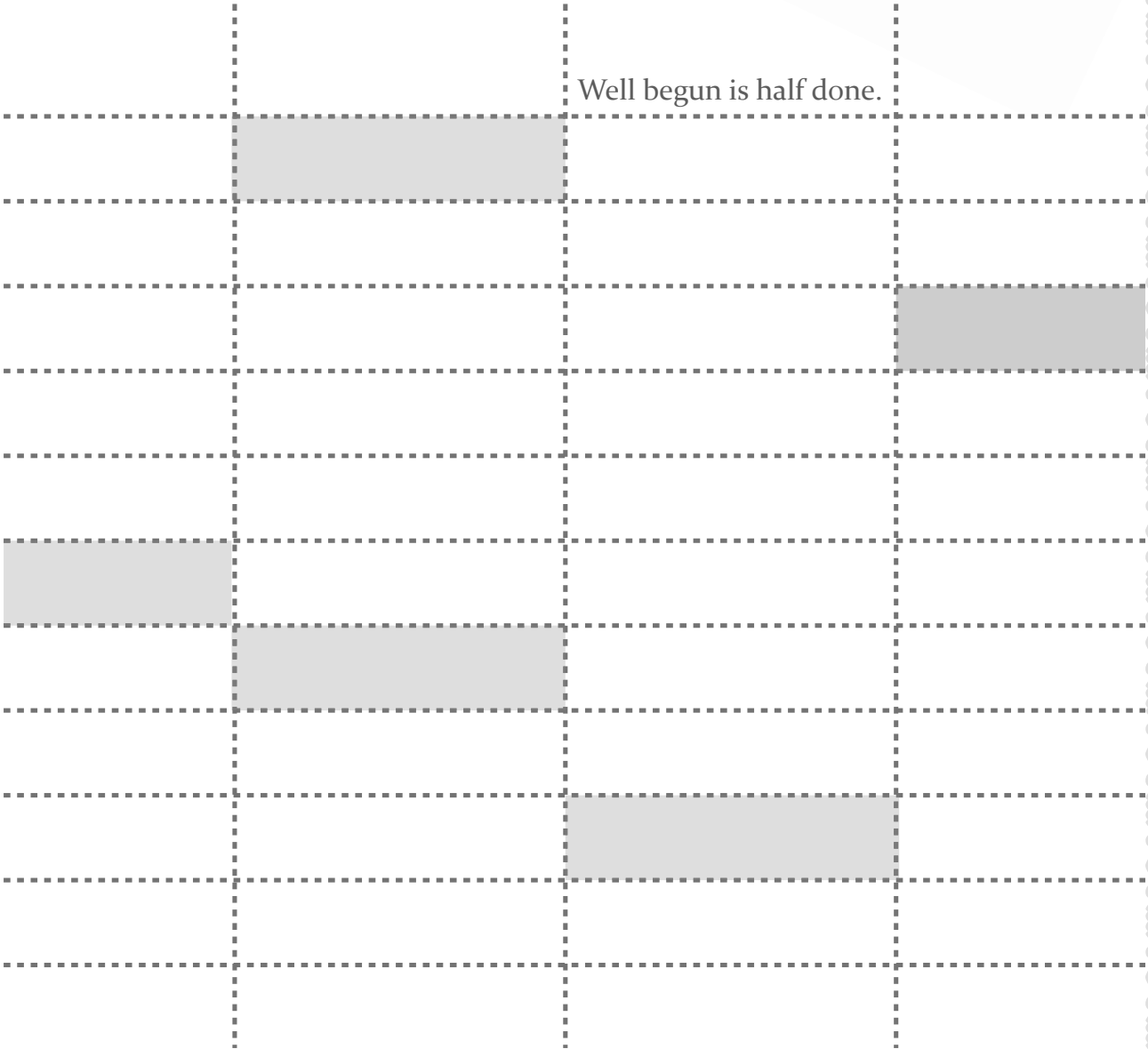
一、評估與輔導策略

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。

The wise man builds no hopes for the future, entertains no regrets for the past.



Well begun is half done.



(六) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫。

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。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 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. 學術學程 (自然)			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
2. 學術學程 (社會)			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
3. 機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
4. 動力機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
5. 電機與電子群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
6. 土木與建築群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
7. 化工群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
8. 商業與管理群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
9. 設計群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
10. 農業群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
11. 食品群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
12. 家政群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

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。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 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
13. 餐旅群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
14. 水產群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
15. 海事群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
16. 外語群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
17. 藝術群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
18. 護理類科			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
19. 群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
20. 群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
21. 群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

◎ 活動方式代碼說明：

1. 社區高中職參訪
2. 分站活動 (含博覽會)
3. 專題演講、座談、入班宣導等
4. 職群試探
5. 生涯探索營
6. 加深職業試探 -- 技藝教育課程
7. 媒體應用
8. 其他 (請簡要說明)

◎ 如有同一學程及群科試探活動進行 3 次以上，請填寫於 18 項以後空白欄位中。

- ◎ 相關網站：
1. 教育部全球資訊網 <http://www.edu.tw/>
 2. 全國高中高職五專資訊網 <http://www.techadmi.edu.tw/junior/search>
 3. 綜合高中資訊網 <http://page.phsh.tyc.edu.tw/com>
 4. 十二年國民基本教育資訊網 <http://12basic.edu.tw/>

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，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？
 - (2) 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(代碼說明如後)	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	12345	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	12345	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。	

要選擇什麼樣的生涯進路，對九年級的同學而言相當重要！請參考本手冊相關資料，思索適合自己的生涯方向。(範例)

項 目	內 容	備 註
一、我的人格特質	(R):實際、順從、不做作 (I):好奇、理性、謹慎 (A):獨創、情緒化 (S):助人、合作、溫和、善解人意 (E):精力充沛、自信、外向 (C):順從、守本分、謹慎	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)	1. 專長部分(第 2 頁): 傾聽他人心事(S)、幫助別人解決問題(S)、服裝或室內設計(A) 2. 性向部分(第 4 頁): 空間關係(9)、語文推理(9)	可參考手冊第 2 頁資料及第 4 頁性向測驗
三、我的生涯興趣	1. 休閒興趣(第 2 頁): 做手工藝(A)、烘焙、手工縫紉(R)、塗鴉、畫畫(A)、參加自我成長活動(S)、擔任幹部(E)、至養老院服務(S) 2. 興趣測驗(第 5 頁): 服務(S)社會型 文藝(A)藝術型	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	1. 受人尊重 2. 興趣 3. 展現專長 4. 自我成長 5. 成就感	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料 (※可以排列優先順序)
五、家人對我未來的期待	希望我未來是個專業及符合自己興趣的工作。	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	設計群、藝術群、家政群及學術學程(自然)	可參考手冊第 14 頁生涯試探活動紀錄

透過一系列的探索活動，九年級的您是否已清楚自己要走的方向呢？在生涯抉擇的關鍵時刻，請寫下個人初步的想法吧！

(一) 請與家長及學校教師討論後，填寫自己想要選擇的方向：

1. 高中 2. 綜合高中 3. 五專
4. 高職（含實用技能學程、建教合作班等） 5. 軍校 6. 就業

學校老師可依據生涯統整面面觀及學習表現(第7頁)等各方面評估，給予學生適合生涯進路的排序。

期望排序	自己的希望	家長的期望	學校教師的建議	備註
1	高職	高中	高中	
2	綜合高中	綜合高中	綜合高中	
3	高中	高職	高職	

(二) 想一想

1. 自己的想法是否和家長期望或老師建議一致呢

是，原因：

否，原因：

2. 如果我的想法與家長的期望不同，可以如何解決

(三) 請把自己想升讀的學程或科別及學校寫出來：

學校	學程或科別
範例：○○市立○○高中	社會學程
範例：○○私立○○高職	餐飲管理科
基隆女中	社會組
二信高中	廣告設計科
光隆家商	室內設計科或時尚造型科

給導師或輔導教師的指導小語：

1. 如果學生與家長的期望有大落差，可以引導孩子去思考：

(1) 第一步：瞭解及傾聽父母期望的理由為何？(當然溝通的前提是在安全的情境及信任關係，避免過度的堅持破壞親子關係)

(2) 第二步：孩子先搜集完整的升學進路資訊，清楚向父母親分析自己堅持的理由？(先釐清自己是否有充分的選擇原因，還是盲目無理由的選擇?)

(3) 第三步：將父母的意見及自己的想法彙整，再去搜尋及詢問完整資訊後。再找適合的機會與父母親深入討論，溝通到彼此都可以接受的升學方向。(溝通的目的是彼此可以達到共識，而非堅持己見喔!)

給導師或輔導教師的指導小語：

2. 如果學生與家長的期望有大落差，可以引導家長去思考：

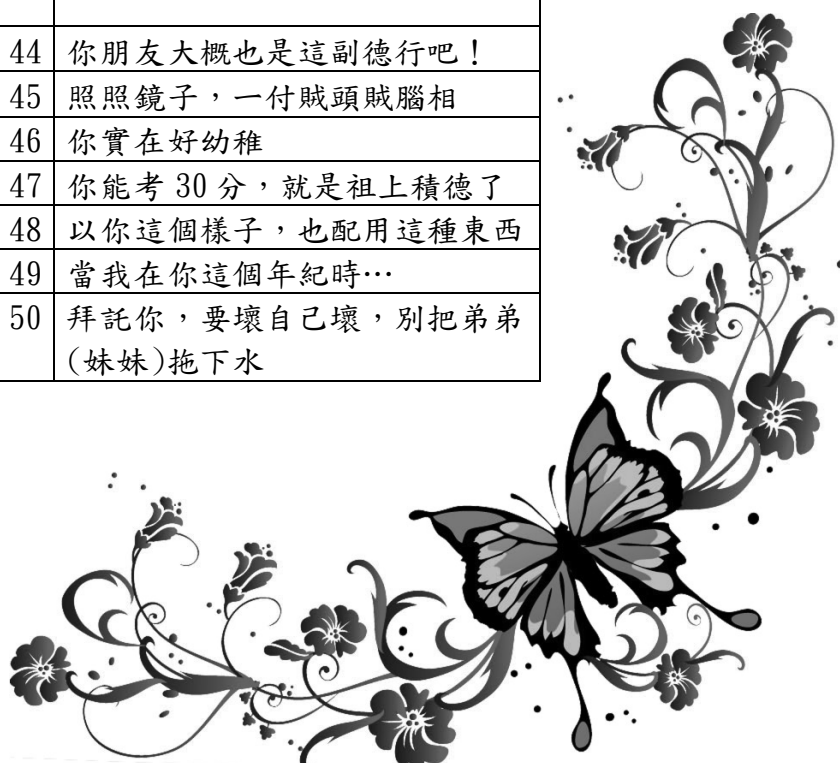
- (1) 溝通前提，先別急著否認孩子的想法，傾聽孩子選擇背後堅定的理由為何？
- (2) 瞭解孩子的理由後，給予孩子肯定對生涯規劃的用心。同時協助孩子分析盲點及補充訊息不完整的部分。避免意見不一致，造成親子關係破裂。
- (3) 雙方約定，一起搜集更完整訊息及職場的狀況，再找機會討論以達成彼此都可以接受的方向或職群。
- (4) 如有衝突，無法溝通，也可以向各校輔導教師協助親子諮詢。
- (5) 最後提醒父母，尊重孩子興趣的選擇，瞭解彼此差異的想法；家長避免用自己過去的經驗來決定，孩子要面對自己未來，興趣能力的吻合，是生涯選擇穩定持續的基礎。

破壞親子關係的五十句話

父母和孩子在一起，無意中所講的一句話，可能傷到孩子的自尊，

破壞親子關係，別讓您的好意成了孩子心中的傷！

1	你真笨！	26	不是你做的？才怪！
2	你們應該好好向xxx學習	27	你除了吃、睡，還會什麼？
3	老師是怎麼教你的？	28	我看你根本就不用心。
4	你看，又做錯了。	29	你能做得到，太陽打西邊出來。
5	我討厭你！	30	為什麼講不聽？
6	你試試看。	31	你以為你很行，是不是？
7	沒知識。	32	你命太好了，父母都像傭人般的侍候你。
8	為什麼講不聽？	33	閉嘴！沒有你說話的份。
9	你欠揍。	34	為什麼你這麼笨？
10	動作粗魯真讓人受不了。	35	考得好，別得意，也許是你走狗運。
11	打你罵你都是為你好。	36	如果你一定要這樣做，你會後悔。
12	等一會兒再跟你算帳。	37	你真是馬不知臉長。
13	不行，這樣做不行。	38	漂亮有什麼用？什麼都不會！
14	最好不要讓我看到你	39	沒有人會喜歡你的。
15	你是哥哥(姊姊)，要以身作則	40	房間像垃圾堆一樣。
16	你已經長大，一切事情都要自己去做。	41	為什麼教你那麼久，你還不會。
17	對你真是失望。	42	你的自尊值多少錢？
18	吵吵鬧鬧，沒有一分鐘安靜下來。	43	你對不起列祖列宗。
19	你太胖(太矮太高)	44	你朋友大概也是這副德行吧！
20	你真討厭	45	照照鏡子，一付賊頭賊腦相
21	打電話跟你們老師說	46	你實在好幼稚
22	成績那麼差，以後怎麼辦？	47	你能考30分，就是祖上積德了
23	我對你，一向沒什麼指望	48	以你這個樣子，也配用這種東西
24	真倒楣，我居然有你這種孩子	49	當我在你這個年紀時...
25	頭腦簡單，四肢發達	50	拜託你，要壞自己壞，別把弟弟(妹妹)拖下水



基隆市國中學生志願選填暨群科地圖



普通高中(含綜合高中)

- 信義區 國立基隆女子高級中學
- 中正區 基隆市立八斗高級中學
私立二信高級中學 普通科
- 中山區 基隆市立中山高級中學
輔大聖心高級中學 普通科
- 安樂區 基隆市立安樂高級中學
- 暖暖區 國立基隆高級中學
基隆市立暖暖高級中學
- 七堵區 國立基隆高級商工職業學校 綜合高中



01 機械群

- 中正區 私立二信高級中學 機械科



02 動力機械群

- 信義區 基隆市培德工家 汽車修護科
- 中山區 輔大聖心高級中學 汽車科
- 七堵區 國立基隆高級商工職業學校 微電腦修護科



03 電機與電子群

- 信義區 基隆市培德工家 資訊科
- 中正區 私立二信高級中學 電機科
國立基隆高級海事職業學校 資訊科
- 中山區 輔大聖心高級中學 資訊科
- 七堵區 國立基隆高級商工職業學校 資訊科
國立基隆高級商工職業學校 電機科



06 商業與管理群

- 信義區 基隆市光隆家商 資料處理科
- 中正區 私立二信高級中學 資料處理科
私立二信高級中學 商業經營科
國立基隆高級海事職業學校 商業經營科
- 中山區 輔大聖心高級中學 資料處理科
- 七堵區 國立基隆高級商工職業學校 資訊處理科
國立基隆高級商工職業學校 國際貿易科
國立基隆高級商工職業學校 會計事務科
國立基隆高級商工職業學校 商業經營科



07 外語群

- 信義區 基隆市光隆家商 應用外語科(英文組)
基隆市光隆家商 應用外語科(日文組)



08 設計群

- 信義區 崇右技術學院 視覺傳達設計科
崇右技術學院 數位媒體設計科
崇右技術學院 商品設計科
基隆市光隆家商 多媒體設計科
基隆市光隆家商 室內設計科
- 中正區 私立二信高級中學 廣告設計科
- 七堵區 國立基隆高級商工職業學校 廣告設計科



10 食品群

- 信義區 基隆市培德工家 食品加工科
- 中正區 國立基隆高級海事職業學校 食品科
國立基隆高級海事職業學校 烘焙食品科



11 家政群

- 信義區 基隆市光隆家商 時尚造型科
基隆市光隆家商 幼兒保育科
基隆市光隆家商 美容科
基隆市光隆家商 美髮技術科
- 中山區 經國管理暨健康學院 幼兒保育科
經國管理暨健康學院 美容流行設計科



12 餐旅群

- 信義區 崇右技術學院 觀光旅遊管理科
基隆市培德工家 餐飲管理科
基隆市培德工家 觀光事業科
基隆市培德工家 餐飲管理科(建教班)
- 中正區 國立基隆高級海事職業學校 觀光事業科
- 中山區 經國管理暨健康學院 餐旅管理科
經國管理暨健康學院 餐飲廚藝科
輔大聖心高級中學 餐飲管理科
輔大聖心高級中學 餐飲技術科(實用技能班)



13 海事群

中正區 國立基隆高級海事職業學校 航海科
國立基隆高級海事職業學校 輪機科



14 水產群

中正區 國立基隆高級海事職業學校 漁業科
國立基隆高級海事職業學校 水產養殖科



15 藝術群

信義區 基隆市培德工家 音樂科
基隆市培德工家 表演藝術科



◎ 了解想升讀學校的地理位置、評估學校與住家間的交通概況，是選擇志願學校時的重要考量因素。建議可依下列步驟進行思考：

- (一) 依下列免試就學區行政圖（或自行上網搜尋地圖），找出自己住家所在的區域位置並標註記號。
- (二) 找出您想升讀學校的所在區域位置，並分別標註記號。
- (三) 每一所升讀學校與住家最便捷的交通方式、需花費的時間與車資。



免試就學區行政圖
(請參考相關圖檔或由學校指導學生繪製)

學校校名	地理位置	交通方式	往返時間	往返車資
範例：○○市立○○高中	汐○ ↔ 士○	步行 ↔ 火車 ↔ 捷運公車 ↔ 步行	約 1 小時 x2	約 50 元 x2
範例：○○私立○○高職	汐○ ↔ 汐○	步行	約 10 分鐘 x2	0 元

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，我們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！

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書。如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

◎ 生涯評核表

國中畢業後究竟適合讀學術導向的高中？或是職業導向的高職或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高中或高職、五專學校及科別寫於表格內。
2. 評估各項考慮因素與每個選項的符合程度，並填入「0~5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。
3. 將每所學校的各項考慮因素符合程度分數縱向加總，填入「總計」欄。參考總分高低，了解自己比較適合的學校或科別。

符合程度分數	升學選項	校名	校名	校名	校名	校名
		科別	科別	科別	科別	科別
個人因素	符合我的學業表現					
	適合我的性向(專長能力)					
	適合我的生涯興趣					
	適合我的工作價值觀					
	適合我的人格特質					
	適合我的健康狀況					
其他()						
環境因素	適合目前家庭經濟狀況					
	符合家人期望					
	社會潮流與評價					
	通勤距離及時間					
其他()						
其他()						
資訊因素	生涯試探結果					
	學校入學管道與方式					
	學校多元社團及發展特色					
	未來升學就業管道					
	其他()					
其他()						
總計						

五、生涯發展規劃書

引導語：

請學生將手冊 p.17 下方目標學校或科別，抄寫至「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。

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附件一所示。

引導語：

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，例如我要去念基隆商工的電機科，在「適合我的興趣」此項目上我自己的符合程度，例如5分就表示去基隆商工的電機科就讀完全符合我的生涯興趣，0分就表示去基隆商工的電機科在上「適合我的生涯興趣」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，請參考附件二。

填寫範例：詳見附件三

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，例如學生課業表現很不錯，然而家庭經濟狀況不佳或學生曾經有過中輟記錄，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。

附件一

	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收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。	我想要考基隆女中的免試入學，基隆市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，但會滿希望有小說創作社。
	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。

附件二

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或表達能力的學生存在，藉以帶領大家討論。
- 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、分享過程中將情緒反應較大者）的孩子記錄下來，考慮個別提供協助。

參照 附件二之小組討論結果

相關心理測驗結果	性向測驗分數最高的3項分測驗							
	興趣測驗分數最高的3項分測驗							
學習表現 (五學期平均成績)	國文	英語	數學	社會	自然	藝術與人文	健康與體育	綜合活動
生涯目標	我想升讀的學校： 1. _____ 2. _____ 3. _____ (參考前頁生涯評核表)							
師長綜合意見								
家長意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 6. 就業 <input type="checkbox"/> 7. 其他 _____ 說明：						簽章	
導師意見	綜合以上相關資料，建議學生選讀：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 6. 其他 _____ 說明：						簽章	
輔導教師 (輔導小組)意見	綜合以上相關資料，我希望學生選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 6. 其他 _____ 說明：						簽章	
(本欄為申請高中職實用技能學程專用欄)								
校名：								
學生姓名： <input type="checkbox"/> 應屆畢業：九年 _____ 班 <input type="checkbox"/> 非應屆畢業								
承辦人： _____ 承辦處室主任： _____ 填表日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日								

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『相關心理測驗結果』之欄位。

引導學生將手冊 p.7 各學期學習成績之平均結果記錄於『我的學習表現(五學期平均成績)』之

分組討論結果若確定自己前三名志願為何，填寫至『生涯目標』之欄位。

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！』

附件三 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			
	符合家人期望	5	1	【注意】明顯與家長意見不同		
	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			
	學校入學管道與方式	3	3	【注意】學生對於就讀學校資訊可能不足		
	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			



不要絕望。

如果你發現無法達成所有想完成的美事，

不要為此失望。

如果你跌倒，

要試著站起來，

努力克服面前的障礙。

要直搗問題的核心，

事情的本質。

—— 雷奧·托爾斯泰(Leo Tolstoy)

notes

【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。

六、其他生涯輔導紀錄

(一) 生涯輔導紀錄 (由導師或輔導教師填寫)

1. 請導師、輔導教師與學生或家長進行生涯諮詢輔導後，或其他適當時機（如：學生性向或興趣測驗個別解釋、生涯探索活動檢核回饋、家長日或班親會座談討論、家訪或電訪紀錄等），將輔導重點或建議記錄於本頁，作為九年級與學生討論生涯發展規劃書時之參考。
2. 諮詢輔導內容請掌握各年級生涯輔導核心內涵（七年級--自我察覺與探索：產業初探、八年級--生涯覺察與試探：認識生涯類群、九年級--生涯探索與進路選擇）。
3. 建議教師可影印本頁以方便隨時記錄或建置於電腦檔案中，再定期將紀錄表浮貼於手冊。

日期	對象 (學生或家長)	輔導重點或建議	教師簽名
101. 11.7	王 00	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	王 00 的 父親	王爸爸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。導師回應爸爸察該生平常喜歡拆東西、動手操作機器，具研究精神，建議父親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。	導師 陳大仁

【填寫原則】

- 輔導老師的部分：
 1. 在輔導活動課程中，對學生的觀察或是與學生在自我、家庭、生涯、未來等相關討論的摘要。
 2. 在生涯探索活動中對學生的觀察或是與學生的討論。
 3. 在與學生個別會談後，對學生在其特質、優勢、潛能、家庭影響、未來生涯的回饋。

- 導師的部份：
 1. 一般課間與學生討論到其自身之生涯興趣、生涯決定等的相關話題摘要。
 2. 生涯探索活動後對學生的觀察回饋。
 3. 與學生家長在聊天、討論關於孩子的學業表現、課堂表現、未來發展等的相關談話摘要。

● 綜合原則

1. 建議七、八、九年級**導師**，每學年可以填寫一欄，並可以參酌該學生之B卡等的輔導記錄做摘要式書寫。
2. 建議八、九年級**輔導老師**，每學年可以填寫一欄，並可參酌學生的輔導課表現、心測結果、或是個別會談記錄做摘要式回饋。

【填寫原則與引導】

1. 請學生填寫曾經與老師（任何老師皆可）在會談、討論或是聊天中，談及升學、自我、家庭等的與生涯或是未來相關的話題後，自己的感觸、想法或是疑問。

(二) 生涯諮詢紀錄（由學生填寫）

您曾與學校教師或家長討論過與未來升學或就業有關的事情嗎？師長與您討論的內容及建議，可以作為九年級進行生涯抉擇時的參考。請您將每學期與師長討論有關生涯規劃的內容摘要記錄於本頁。

年級-學期	您諮詢的師長	討論重點及意見	備註
七-1			
八年級第一學期	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較，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	
九年級第一學期	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，希望我去考高中，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，希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！	

2. 在心理測驗解釋完畢後，自己的自我發現或是老師的回饋。

3. 在生涯、自我探索、家庭議題等相關課程或活動後，自己的疑問或是老師給予的回饋。

4. 曾經參與過的個別會談、團體會談或是相關主題活動都可以成為填寫的內容。

5. 曾經與師長（不論是校外或是校內的）輕鬆的聊天所討論到的相關內容，也可以成為書寫的內容。

【七年級 引導與操作】

請老師在每學年結束時，可參考本單元所附上的「給家長的 APP」，複印全班數量，每人一張，黏貼或訂在生涯手冊「家長的話」(P23)空白處，讓孩子攜回，鼓勵家長填寫本欄位。

(三) 家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯輔導紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交給學校教師。謝謝您！

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
八	<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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
九	<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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日

六、其他生涯輔導紀錄·家長的話

【引導語與反思】

1. 看一看家長給你的話，搭配你自己的自我探索，想一想家人對你的期望，也想一想自己的感覺與想法。

2. 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。

給家長的 APP

親愛的家長您好：

七年級是邁入青春歲月的第一年，也是自我探索很重要的一年，回想孩子從小學剛升上來的模樣，從青澀到逐漸的成熟，您是否也有看見他的改變呢？！恭喜您的孩子已經完成七年級的生涯探索課程（您可以翻閱本手冊P1~P15、P21~P23），看看孩子成長的歷程與軌跡。無論是孩子的紀錄或是老師的回饋，您的見證與肯定，對孩子絕對是無比的重要，因此，除了簽名之外，別忘記給孩子一些鼓勵與建議的話唷！

範例：你在輔導課裡，老師說你的人際、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，讓你受到更多人的歡迎與喜愛。升上國中之後，國中和國小的學習方法有所不同，在學習策略上必須有所調整，特別是國中的數理比較難，老師教的學習策略，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！

【八年級 引導與操作】

請老師在每學年結束時，可參考本單元所附上的「給家長的 APP」，複印全班數量，每人一張，黏貼或訂在生涯手冊「家長的話」(P23)空白處，讓孩子攜回，鼓勵家長填寫本欄位。

(三) 家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯輔導紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交給學校教師。謝謝您！

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
八	<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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
九	<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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日

六、其他生涯輔導紀錄 · 家長的話

【引導語與反思】

1. 看一看家長給你的話，搭配你自己的自我探索，想一想家人對你的期望，也想一想自己的感覺與想法。

2. 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。

給家長的 APP

親愛的家長您好：

恭喜您的孩子完成了這第八年的學習之路，在八年級的生涯探索活動裡，孩子可能完成了一些心理測驗，也體驗了一些職業類科……，您可以翻閱本手冊的 P1~P15，P21~P23，您會看見孩子經驗的事情變多了，嘗試也變多了。真摯的邀請您在看完本手冊之後，和我們一起回想這一年來與孩子相處的過程，有沒有發現孩子有什麼不同了？在簽完名後，別忘記將您所看見的孩子（優點、特質、進步的地方、鼓勵的話、建議的話都可以）寫在本欄位中，您的支持與肯定絕對是孩子最重要的力量，別忘了讓孩子知道這一路是有您一路相伴的！

範例：這學年你對於未來有更多的瞭解，在老師帶領你們參訪學校的過程中，看到你很積極的上網找資料，老爸很高興你可以有這種主動的態度，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，繼續保持，若有不懂的地方可以問老師，或問我們也可以！

【九年級 引導與操作】

請老師在學年結束時，可參考本單元所附上的「給家長的 APP」，複印全班數量，每人一張，黏貼或訂在生涯手冊「家長的話」(P23)空白處，讓孩子攜回，鼓勵家長填寫本欄位。

(三) 家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯輔導紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交給學校教師。謝謝您！

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
八	<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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
九	<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)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日

六、其他生涯輔導紀錄·家長的話

【引導語與反思】

1. 看一看家長給你的話，搭配你自己的自我探索，想一想家人對你的期望，也想一想自己的感覺與想法。

2. 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。

給家長的 APP

親愛的家長您好：

恭喜您！孩子九年級了，即將要畢業了，身為家長的您又再一次的陪著孩子完成這一個辛苦的青春階段。也謝謝您！不辭辛勞的陪孩子在這學習之路上努力這麼久。這一年就要畢業了，這三年來，我們一起帶著孩子經歷也嘗試了許多，希望藉著這些帶領，讓孩子對於自己的未來能有更多的想法與感覺，生涯探索與自我探索一樣，是一條永不停止的道路，孩子的未來不會因為中學三年的探索而終止，而是開啟他更多無限的可能，因此，邀請您一起回顧孩子在這三年的相同與改變，這整本手冊就像是一部孩子在中學三年的成長縮影，盼望您能在孩子即將踏上人生下一個階段的時刻，給予期許與鼓勵，您的話將是最不可或缺的力量。

範例：阿志！這學期已經九年級了，要對未來有選擇了，媽媽覺得你參加學校的技藝班課程後，好像對汽車修護有興趣，而且從性向測驗也看到你以後蠻適合讀機械類，你就朝向這個方向去發展吧！好好學習一技之長，希望以後我們家的車子就交給你了！

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

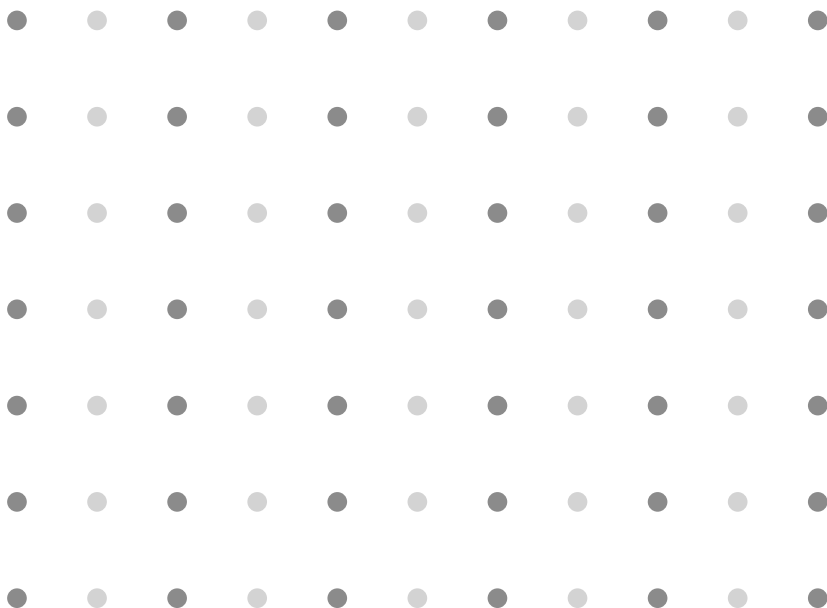
在進行此部分的教學內容，需要思考提醒學生思考不管是自己的想法或接收到家長或教師的意見時，能夠從不同人的看法或建議中，找出有建設性、發展性，可以發揮自身的優勢的建議，培養轉化意見訊息的正向能力，以對未來的生涯決定產生鼓舞士氣的加分效果。

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。



人生如爬山，好走的路，都是「下坡」。
如果您希望自己的修養、學業、工作…能夠有所提升，
有所進步，就必需多流點汗，多出點力。



附錄

十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果

- 一、十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果，乃參採教育部於 2010 年委託國立臺灣師範大學進行「透薦國民中學學生選習技藝教育課程之相關測驗調查工具研究」，經調查目前多數國中學校普遍使用之性向、興趣測驗（多因素性向測驗、我喜歡做的事、國中生涯興趣量表）做為主要分析研究之對象，故無法涵蓋所有學校使用之相關測驗，惟各校仍可就相關測驗中之各分測驗結果自行參考對照。
- 二、適性化職涯性向測驗及情境式職涯興趣測驗係為國科會期中報告「職涯資訊系統：新模型、新設計、新貢獻」提供十三職群對應分析結果。

測驗名稱	多因素性向測驗	我喜歡做的事	國中生涯興趣量表	適性化職涯性向測驗	情境式職涯興趣測驗
出版社	中國行為科學社	勞委會職業訓練局	心理出版社	臺灣師大心測中心	臺灣師大心測中心
編製年代	1984	1987	2000	2011	2011
職群名稱					
機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	機械 工業生產 企業事務 領導	農工型 數理型 服務型	數學 空間 科學推理	R (實用型) I (研究型) C (事務型)
動力機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	機械 個人服務 工業生產 銷售	農工型 數理型 服務型	語文 空間 邏輯推理 科學推理	R (實用型) S (社會型)
電機與電子群	數學推理 空間關係 抽象推理	科學 機械 工業生產 保全	農工型 數理型 服務型	數學 空間 邏輯推理	R (實用型) I (研究型)
土木與建築群	數學推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	建築：科學、藝術 機械、領導 土木：科學、機械 藝術、個人服務 社會服務	農工型 數理型 文藝型 文書型	數學 空間 邏輯推理 美感	R (實用型) A (藝術型)
化工群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	科學 機械 工業生產	數理型 農工型 文書型	數學 邏輯推理 觀察	R (實用型) I (研究型) A (藝術型)



測驗名稱	多因素 性向測驗	我喜歡做的事	國中生涯 興趣量表	適性化職涯 性向測驗	情境式職涯 興趣測驗
出版社	中國行為 科學社	勞委會 職業訓練局	心理出版社	臺灣師大 心測中心	臺灣師大 心測中心
編製年代	1984	1987	2000	2011	2011
職群名稱					
商業與 管理群	語文推理 數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	企業事務 銷售 個人服務	服務型 文書型 法商型	語文 數學 邏輯推理	E (企業型) C (事務型) S (社會型)
設計群	語文推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	藝術 銷售 機械 領導	文藝型 法商型 農工型	空間 觀察 美感 創意	A (藝術型) R (實用型)
農業群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	動植物 科學 機械	農工型 數理型 文藝型 服務型	邏輯推理 觀察 創意	R (實用型) S (社會型) I (研究型)
食品群	語文推理 數學推理	工業生產 科學 藝術 機械	農工型 數理型 服務型 文書型	數學 邏輯推理 創意	R (實用型) E (企業型) S (社會型)
家政群	語文推理 空間關係 知覺速度與確度	藝術 銷售 個人服務	服務型 文藝型 數理型 法商型	語文 空間 美感 創意	S (社會型) A (藝術型)
餐旅群	語文推理 數學推理 知覺速度與確度	個人服務 銷售 藝術	服務型 文藝型 農工型	空間 觀察 美感 創意	S (社會型) R (實用型)
水產群	機械推理 知覺速度與確度	動植物 科學 機械 銷售	農工型 數理型 服務型	邏輯推理 觀察	R (實用型) E (企業型) I (研究型)
海事群	空間關係 機械推理 知覺速度與確度	機械 工業生產 領導	農工型 服務型 數理型	語文 空間 科學推理	R (實用型) S (社會型)

資料來源：徐昊昊（2010）。遴薦國民中學學生選習技藝教育課程之相關測驗調查工具研究。臺北：教育部。

宋曜廷（2010）。職涯資訊系統：新模型、新設計、新貢獻，國科會期中報告。

*** 有人問：如果想聽杜鵑的叫聲而杜鵑卻不叫時——

織田信長：牠不叫，我就把牠殺掉。（生性殘暴）

豐田秀吉：我會想辦法逗弄牠，讓他叫（擅長謀略）

德川家康：我會耐心的等牠叫。（怒不行於色）

※困於心，衡於慮之後，才有啓發。*****





參考資料

基隆市國中學生

生涯輔導紀錄手冊

應用
指南

【我的成長故事(一)自我認識】

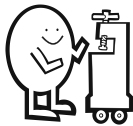
壹、紀錄結果應用

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



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。他不是很在乎別人的看法，喜歡和有相同興趣或專業的人討論，否則還不如自己看書或思考。喜歡從事生物、化學、醫藥、數學、天文等相關工作。



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。



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、秘書等相關工作。

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、需要動手的環境中，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、醫學復健、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。不喜歡囿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。

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 個性傾向內向、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>

貳、 相關輔導資源

一、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連結。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。

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。

*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/>。



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

我的角色變變變

* 每個人在生活中的不同層面都有不同的角色與定位，請你用力的想想看，並寫出來你在生活的不同層面扮演了哪些角色？

我的角色					
從事的活動					
他人的形容					
喜歡的活動					
擅長的活動					

底圖出處：<http://gemini78526.pixnet.net/album>

【我的成長故事(一)職業與我】

壹、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，女生在青春期中或是孩童時期，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。

貳、相關輔導資源

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。

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

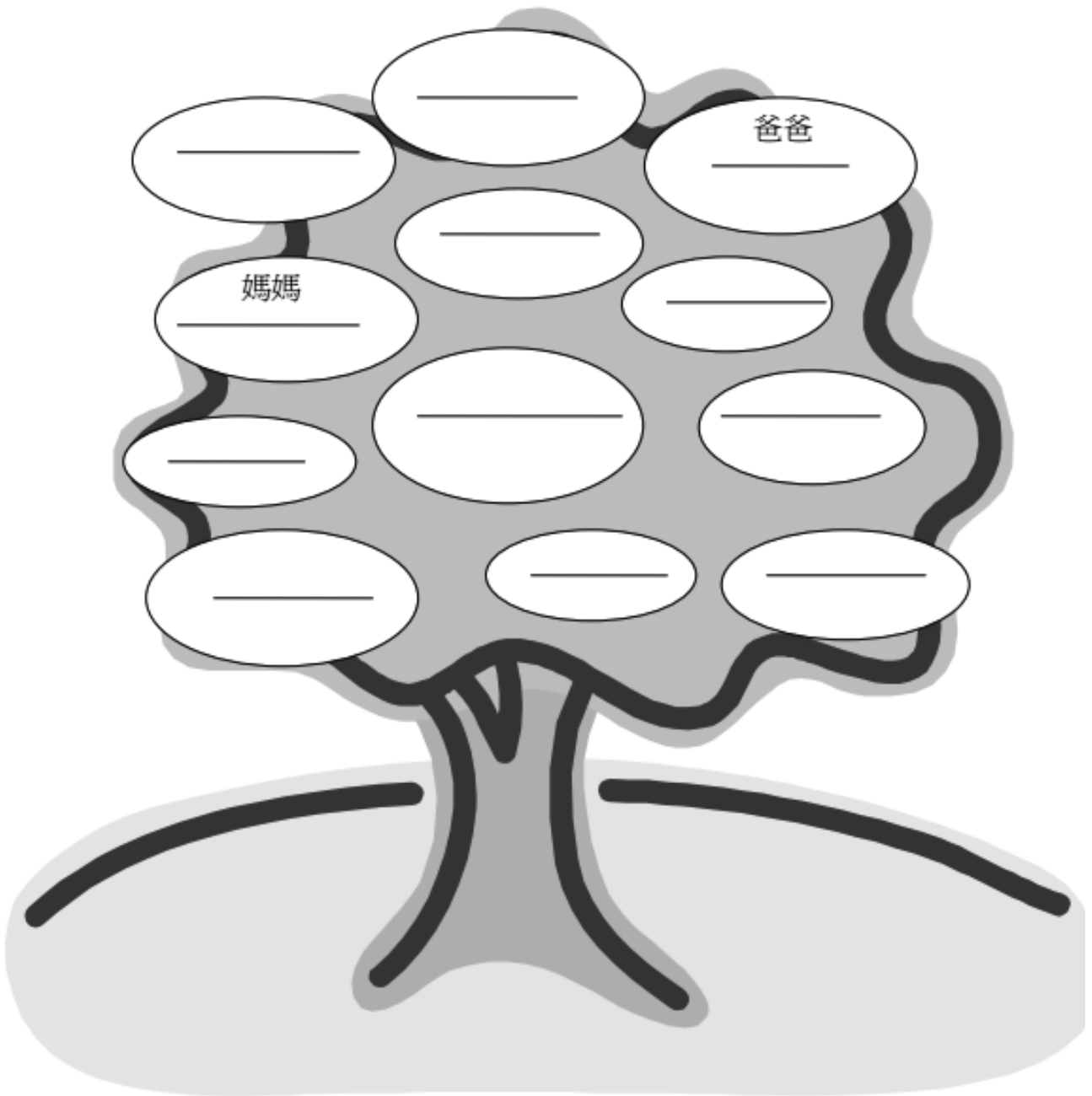


____年 ____班 座號：____ 姓名：_____

我的職業家族樹

你知道家族中的成員都從事些什麼工作嗎？你對他們的工作有什麼看法呢？讓我們藉由家族樹的探索，來幫助你瞭解家人對你的職業期待，以及你的自我期許與家族職業有哪些關聯？

首先，請你將家庭中的親屬及他的職業填寫在下圖的家庭樹上。



為了節能減碳，可以雙面列印喔～第 1 頁



想一想～

◎我的家族中最多人從事的職業是？_____

我想要從事這種職業嗎？為什麼？_____

◎家族中對彼此感到滿意或羨慕的職業有哪些？(例如：「堂哥在醫院當醫生，不僅收入高，社會地位又高」...)

家族彼此羨慕的職業是？_____

聽了他們的想法，我覺得：_____

◎家人對各職業的評價往往表現了他們的好惡，例如：「千萬不要當藝術家，可能連三餐都吃不飽。」；「當醫生好，不僅收入高，社會地位又高」等...，因此，

*哪些職業是我絕不考慮：_____

*哪些職業是我有考慮的：_____

*選擇職業時，我重視哪些條件：_____

為了節能減碳，可以雙面列印喔～第2頁

【學習成果及特殊表現】

（一）我的學習表現

● 相關輔導資源

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)

（二）我的經歷（幹部、社團）

● 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種感受？喜不喜歡？有哪些成長與收穫？

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>

（四）行為表現獎懲記錄

● 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，2010，出版社：張老師文化事業股份有限公司)

● 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－林建隆。

流氓教授林建隆出生於基隆月眉山煤礦區的貧苦家庭，家中有 11 個兄弟姐妹。父親是礦工，卻不幸在一次煤礦區的爆炸中炸斷一隻手，成為殘廢者，從小生長在這種環境的林建隆雖有讀書的才能，卻不滿於現況而自甘墮落。

23 歲時被提報流氓，且因殺人未遂遭囚禁；發監期間，因母親的一席話讓他痛改前非，於是申請在獄中附設的學校「宏德補校」學習，後來考取失學青年檢定考取得高商學歷，27 歲參加大學聯考，錄取東吳大學英文系後，才結束管訓入學。

大學畢業後，林建隆偕妻賴妙淨前往美國深造，一同攻讀碩士學位，林建隆也繼續攻讀美國密西根州立大學英美文學博士學位。1992 年，林建隆受聘為東吳大學英文系副教授，現為教授。（摘錄至維基百科）

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）

(五) 服務學習紀錄

● 相關輔導資源

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>

(六)生涯試探活動紀錄

● 相關輔導資源

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 ^a	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"> 國小5年即確定以高爾夫球員作為未來的興趣職業。 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。 高職上課期間認真合群，課餘專心球賽， 2002，世界青少年錦標賽冠軍 2008，美國麥當勞LPGA錦標賽冠軍；年度最佳新人獎 2011/2，排名晉升世界第一，成為史上第6位球后。
九把刀 ^b (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"> 投考社會學研究所當年首篇小說創作，開啟寫作興趣。 2002，2003，2005獲第四、五、七屆彰化縣磺溪文學獎小說獎 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。
阿基師 ^c (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"> 蔣經國、李登輝與陳水扁三位總統國宴御廚 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 著有《阿基師偷呷步X型男大主廚》等四十多本著作 秉持全力以赴精神投入工作，以滿足客戶需求為最高圭臬 選才強調態度重於學歷

嚴長壽 ^d	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"> • 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。 • 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。 • 「以觀光旅遊讓台灣和世界交朋友」當成一生職志。
陳菊 ^e	公共 行政服務 (社會局長 高雄市長)	政治管理 <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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。 • 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 • 2010年起，擔任高雄市長

*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
- 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
- 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=210712b-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
- 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
- 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
- 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>

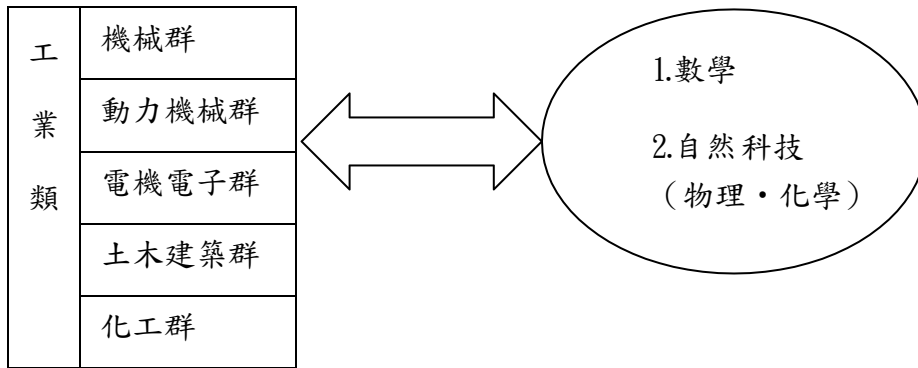
2. 職業細目表

職業類科表			
類別	群別	科 別	代表人物
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	張忠謀 漢寶德 李遠哲
	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	蔡明忠 徐薇
	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	
	16. 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	黃美秀 陳玉峰
	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	周士杰 吳季剛
	13. 餐旅群	觀光事業科、餐飲管理科	
海事 水產類	14. 水產群	漁業科、水產養殖科	張榮發
	15. 海事群	輪機科、航海科	
藝術類	17. 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	李安 周杰倫
護理類	18. 護理類科	護理科	林青瑩

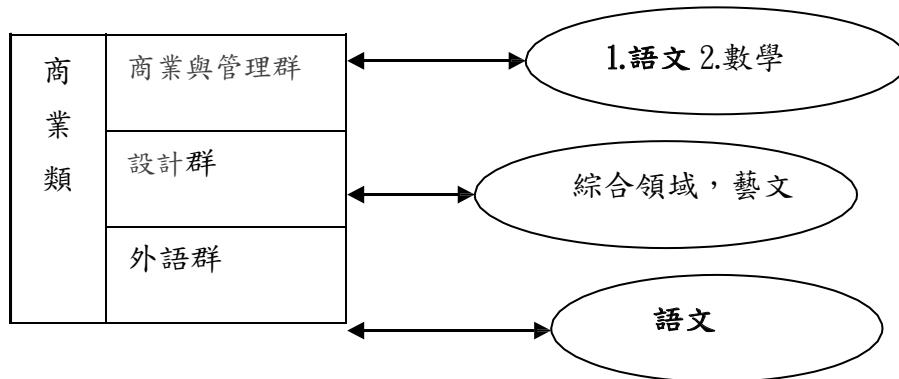
資料來源：國民中學推動生涯發展教育工作手冊（修訂版）國中技藝教育資訊網（2012/8）取自：http://140.122.71.231/downloads_list.php?kind=career 註：數字編號乃對應「國中學生生涯輔導紀錄手冊（101.8-104.6 版）14-15 頁條列之試探學程與群科；數字 1、2 之學術學程為高中之進路，故未列入本對照表中。

3. 職業類群與主要學科關聯表

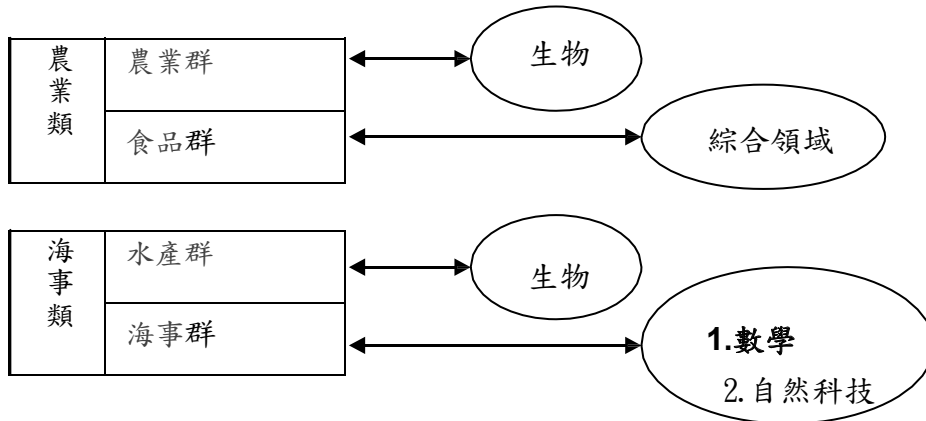
職業類群與主要學科關聯表-1



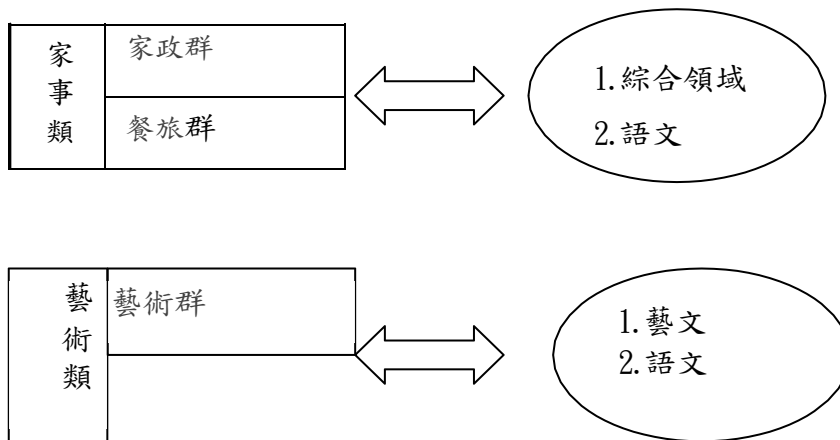
職業類群與主要學科關聯表-2



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）



貼心小提醒：

請各導師在活動進行前，先洽詢貴校生規組，瞭解一下本學期參加過的生涯試探活動

【生涯統整面面觀】

壹、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，處理不良的信念的方法之一，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，而非全面性得。其時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，浮出一事層面來撐場面。最糟糕的是，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，或著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決定。
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。

貳、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。

【生涯發展規劃書】

壹、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，亦有無需進行讀書策略之討論，或補救教學之安排，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』，表示學生所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，亦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息。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

若學生有意願回家與家長進行溝通，則可教導學生親子溝通技巧，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	定向型 (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。)	早閉型 (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		迷失型 (喔，我覺得工作沒有什麼好考慮的，有工作機會我就願意做)	未定型 (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 <u>鼓勵自主</u> 並與教師聯繫。 在親密中 <u>探索彼此差異</u> 。	父母 <u>過度涉入</u> 子女生活。 家人間 <u>避免不同意見</u> 。	經常與父母的權威陷入 <u>愛憎交雜</u> 的掙扎中。	父母採取 <u>自由放任</u> 的態度。 對自己 <u>不拒絕也不親近</u> 。
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 <u>焦慮與恐懼</u> ；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。

「志願選填試探與輔導系統」輔導策略 Q&A

【教師篇】

- 一、「志願選填試探與輔導系統」實施三次的期程為何？其目的是什麼？.....02
- 二、九年級應屆畢業生進行三次志願選填試探之輔導作為及重點為何？.....02
- 三、國中教師如何蒐集技職教育(職業類群)等相關資訊，協助學生進行適性輔導？.....03
- 四、針對志願選填試探的結果，教師該提供家長及學生哪些方面的諮詢？.....03
- 五、學生填寫「志願選填試探及輔導系統」的結果可能有哪些類型？針對不同類型的適性輔導措施為何？.....04
- 六、在學生進行志願選填試探的過程中，教師該如何運用更多相關資訊，以協助他們做出適當的決定？.....05
- 七、倘若學校輔導相關背景之專業輔導人力不足，要如何針對「志願選填試探及輔導系統」試選填結果進行輔導？.....05
- 八、志願選填系統輸出資訊看不出明確志願意向，如何協助學生進行選擇？.....06
- 九、當學生在系統中所選填的志願與個人興趣、性向、能力和家長意見不一致時，該如何輔導？.....06
- 十、「志願選填試探及輔導系統」除了協助學生自我探索外，是否還有其他功能？.....07
- 十一、如何運用相關資源，協助身心障礙學生進行志願選填試探及輔導？.....07
- 十二、如何對中介教育之非行少年及少觀所矯治學校學生進行志願選填試探及輔導？.....08
- 十三、如何對選讀技藝教育學程的學生進行志願選填試探及輔導？.....08
- 十四、如何對參加非學校型態實驗教育學生進行志願選填試探及輔導？.....09

【貳、教師篇】

一、「志願選填試探與輔導系統」實施三次的期程為何？其目的是什麼？

A：

為順利完成十二年國教免試入學作業，教育部建置「志願選填試探與輔導系統」，國中九年級學生約於102年10月、102年12月及103年3月共有三次機會進行線上填報，協助學生探索自我，完成進路選擇之規劃。

十二年國民基本教育基於適性揚才、多元進路理念，建立適性輔導服務系統，提供生涯活動的探索，從教學中提升學生的生涯能力，透過諮商協助解決生涯困擾，使其能從自我、校園與環境資訊中，統整並做合適的進路選擇，成就每一個孩子。

本系統使用目的如下：

- (一)引導學生參照自我性向、興趣及人格發展，進行志願選填試探。
- (二)根據試填結果，對於有輔導需求的學生，規劃因應策略，進行適性輔導。
- (三)提供學生有關各校核定招生類科、名額及其他資訊。
- (四)引導學生熟悉高中職的異同，瞭解群科內涵與發展。
- (五)落實十二年國教理念，去除排名與落點對志願選擇之干擾。

二、九年級應屆畢業生(以下簡稱九年級生)進行三次志願選填試探之輔導作為及重點為何？

A：

志願選填試探與輔導之規劃為「覺察與探索」、「評估與統整」及「做決定」三個歷程。配合國中學生生涯輔導紀錄手冊，參酌學生的性向及興趣測驗結果、優勢能力及多元學習表現等，讓學生沒有負擔的與家長和教師討論，選填最適合自己的志願。三次志願選填試探輔導作為及重點如下：

(一)第一階段：試探期(102年11月)

此階段已輸入在校前四學期成績，輔導重點在由教務處指導學生熟悉選填系統，於系統資料輸出後，請導師及輔導人員繼續輔導學生完成生涯檔案、國中學生生涯輔導紀錄手冊等，進行第一次志願選填後之輔導。

(二)第二階段：深化期(102年12月)

此階段輔導重點在協助學生檢視自己的志願序學校或科別是否適才適性，並針對學生性向、興趣及優勢能力，進行第二次系統資料輸出後之輔導。

(三)第三階段：收斂期(103年3月)

此階段可輸入在校五學期超額比序項目積分，輔導重點在檢視學生志願選填是否定向或

收斂，進行第三次系統資料輸出後之輔導，以達成適性輔導目標。

三、國中教師如何蒐集技職教育(職業類群)等相關資訊，協助學生進行適性輔導？

A：

高職目前的課程設計共分6類15群，導師及學校輔導人員可以協助同學在各群科中，找出符合個人興趣的科別就讀。

(一)教育部102年11月提供「適性入學手冊」，內容提供免試入學、特色招生全國一致性規範及各就學區招生資訊。

(二)國中畢業生選擇技職教育後，以學習專業學科為主，學生依據自身興趣及性向選擇就讀科別，並接受基礎且完整的教學與訓練，以學科能力與實作能力並列為主要教學內容，並以實習課程加強學生的操作能力。高職及五專群科攻略相關資訊，請參考附錄二(P.28，提供輔導教師使用)、附錄三(P.33，提供一般教師使用)。

(三)高職目前的6類15群課程設計共分為：

- 1.工業類：機械群、動力機械群、電機與電子群、化工群、土木與建築群。
- 2.商業類：商業與管理群、外語群、設計群。
- 3.農業類：農業群、食品群。
- 4.家事類：家政群、餐旅群。
- 5.海事水產類：海事群、水產群。
- 6.藝術類：藝術群。

關於技職教育類群、科別、設科學校及未來升學進路，如附錄一(P.25)。

四、針對志願選填試探的結果，教師該提供家長及學生哪些方面的諮詢？

A：

志願選填試探的結果，可協助學生進一步檢視自己的志願與興趣、性向、能力表現等方面是否一致，教師可從下列方式提供家長及學生諮詢：

(一)自我探索

以國中學生生涯輔導紀錄手冊作為基礎，參考其中「自我認識」、「心理測驗」及「學習成果與特殊表現」等單元之內容，給予適性回饋。

(二)高中職、五專與職業資訊之瞭解

鼓勵學生參加學校舉辦之各種生涯試探相關活動，查詢「全國高中、高職、五專學校資訊網」(<http://me.moe.edu.tw/junior/search/>)中類科介紹，亦可透過相關書籍或他人的職業經驗等資訊進行反思與瞭解。

(三)環境中周遭他人的狀態與期望

可參考國中學生生涯輔導紀錄手冊中之「職業與我」、「生涯統整面面觀」及「生涯發展規劃書」，瞭解環境中周遭他人的狀態與期望，以形成共識與最佳決定。

五、學生填寫「志願選填試探及輔導系統」的結果可能有哪些類型？針對不同類型的適性輔導措施為何？

A：

學生填寫「志願選填試探及輔導系統」的結果可能會出現的類型及適性輔導措施如下：

(一)志願已定向

學生對於未來就讀普通高中往學術方向發展；或是就讀技職體系學習一技之長已經有充分的決定，因此其志願結果顯示選擇學校類型相當一致，例如：全部選填普通科或綜合高中。在選擇技職體系的方向上，亦對未來就讀類群或科系有相當了解，因此其志願結果顯示多數能集中在 2-3 種職業群科，例如：志願結果完全以餐飲、觀光科為主；或雖以餐飲、觀光科為主，但部分穿插商經科或外語類科。類此情況均顯示學生對於個人生涯發展方向已能初步定向，在輔導措施上毋須再給予太多分析及建議，僅需對學生的決定給予支持即可。

(二)志願未定向

倘若學生的志願結果顯示非常分歧的情況，例如：第 1 志願為普通高中、第 2-4 志願為高職機電類科、第 5-7 志願卻為高職農業類科、第 8-9 志願又回到普通高中等極度分歧的情況，但又沒有個人生涯決定的邏輯可做為支持的基礎。類此情況顯示學生對於個人生涯決定尚處於未定向中，在這樣的狀況下建議導師及輔導人員應給予個別的晤談或諮商，透過各項生涯規劃測驗或工具，協助學生更進一步了解自己的興趣、性向、能力所適合的發展方向，進而在下一次的志願選填試探系統填寫時，其志願結果能呈現逐步收斂的情況。

六、在學生進行志願選填試探的過程中，教師該如何運用更多相關資訊，以協助他們做出適當的決定？

A：

教師可針對學生的個別差異提供適當的資訊，瞭解孩子志願選填試探結果與性向與興趣之發展之關連，並配合學校輔導人員提供生涯決定的必要諮詢。

教師也可以帶領學生進入各縣市十二年國民基本教育網站，瞭解各縣市的在免試入學與

特色招生的相關規定與重要訊息。這些網站中也有許多豐富的宣導資料、影片，方便下載運用。各縣市政府也都有設置相關的諮詢專線，隨時提供服務。

除此之外，十二年國教相關問題，亦可參考下列資源：

- (一) 十二年國民基本教育網站 (<http://12basic.edu.tw/>)。
- (二) 102 年國中畢業生多元進路宣導網站 (高中、高職、五專等學制介紹)。
- (三) 全國高中、高職、五專學校資訊網 (全國高中、高職、五專科系資訊)。
- (四) 教育部諮詢專線 0800-012-580 (12 年國教電話諮詢專線)。
- (五) 親子天下十二年國教完全指南，網址如列，

<http://topic.parenting.com.tw/issue/12yearseducation/> (最新升學資訊與十二年國教常見疑問)。

利用學校各處室的主動連繫及縣市政府自行規劃的線上資源或從教育部各類相關網站進入連結，都可以方便找到您要的資料。

七、倘若學校輔導相關背景之專業輔導人力不足，要如何針對「志願選填試探及輔導系統」試選填結果進行輔導？

A：

依照《國民教育法》及《教育部國民及學前教育署補助置國中小輔導教師實施要點》規定，學校輔導人力包含輔導行政人員、專兼任輔導教師、專任專業輔導人員或義務輔導人員等，倘學校專業輔導人力不足時，除每位教師皆應負起輔導或管教學生、導引其適性發展之義務外，校長應統籌學校相關資源，採分工合作方式，督責每位教師推動學校生涯發展教育、技職宣導及志願選填試探活動等各項適性輔導措施，調配適當輔導人力。

學校也可申請學生輔導諮商中心諮詢或宣講等服務，強化導師、綜合領域教師及其他教師對於學生填寫「志願選填試探及輔導系統」之輔導知能。若發現有重大議題或困難個案，可正式轉介學生輔導諮商中心，經由專業開案評估決定是否須提供適性輔導諮商、諮詢或個別心理測驗等服務。

八、志願選填系統輸出資訊看不出明確志願意向，如何協助學生進行選擇？

A：

國中生涯未定向是合理的情形，學生於此階段需要更多試探，來協助其參與志願選填。教師可以以「生涯檔案」、「國中學生生涯輔導紀錄手冊」為藍本，進行適性輔導。適性輔導工作是十二年國教之關鍵，因此導師與輔導教師須先充分了解此紀錄手冊之運用。對於生涯未定向學生輔導建議如下：

(一)善用「國中學生生涯輔導紀錄手冊」和「生涯檔案」：

國中學生生涯輔導紀錄手冊於九年級下學期三月前完成生涯統整面面觀，六月前完成其生涯發展規畫書，學校對學生之進路選擇應提出適當建議。因此，輔導教師及相關教師可參考「國中學生生涯輔導紀錄手冊」和「生涯檔案」的紀錄，與學生討論志願意向。

(二)延緩分化選擇：

學生在生涯性向未明確時，可考慮選擇就讀綜合高中或普通高中，以進行性向試探及延緩分化，達成適性發展的目標。

九、當學生在系統中所選填的志願與個人興趣、性向、能力和家長意見不一致時，該如何輔導？

A：

十二年國民基本教育的五大理念之一即特別強調「多元進路」—發展學生的多元智能、性向及興趣，進而找到適合自己的進路，以便繼續升學或順利就業。亦即破除傳統上僅重視智育發展卻忽略個人特質的自我探索的窠臼。所以，學生呈現不一致情形時，正是輔導的關鍵時機，可以運用班會討論、小團體輔導或個別諮詢等方式，提供適切的協助。

整體來說，學生在參與系統志願選填時，可能有下列幾種不一致的情形，特將其輔導措施概要說明如下：

(一)和興趣測驗結果不一致

- 1.瞭解學生對測驗結果的解釋是否瞭解。
- 2.探討學生所填志願和興趣不一致的理由。
- 3.依前項結果視需要提供個別興趣測驗或生涯諮詢。
- 4.將興趣與其他紀錄(如性向、能力、職業探索情形、學校成績...等)進行分析及比對。

(二)和性向測驗或平常成績表現不一致

- 1.瞭解學生對測驗結果的解釋是否瞭解。
- 2.探討學生所填志願和性向或能力不一致的理由。
- 3.依前項結果視需要提供個別性向測驗或生涯諮詢。
- 4.將學生的成績表現和志願學校科別及所需的能力相比對，針對弱勢科目分析瞭解其困難原因，溝通並找出補強方法。
- 5.將性向測驗或平時成績與其他紀錄(如興趣、能力、職業探索情形等)進行分析及比對。

(三)和家長意見不一致

- 1.探討學生所填志願和家長意見不一致的理由。

2. 扮演家長與學生之間的溝通橋樑。
3. 妥善運用國中學生生涯輔導紀錄手冊與生涯檔案等資訊，協助家長瞭解學生選填的理由，並讓學生瞭解師長建議的原因。
4. 在輔導及溝通的過程中，可運用相關生涯資訊，協助家長或學生破除校系排名的迷思，重新思考生涯抉擇的意義與價值。

十、「志願選填試探及輔導系統」除了協助學生自我探索外，是否還有其他功能？

A：

「志願選填試探及輔導系統」除了讓導師及輔導教師輔導學生參考生涯檔案與國中學生生涯輔導紀錄手冊進行志願選填外，尚有以下功能：

(一) 提供學生熟悉志願選填系統操作機會：

由國中端輸入學生基本資料及超額比序項目積分，提供學生熟悉志願選填系統操作機會。

(二) 提供各入學管道招生名額：

由「各入學管道招生名額管理系統」轉出各免試就學區免試入學提供名額，提供高中職及五專各校系招生名額資訊。

(三) 連結高中職與五專群科的學校和課程資訊：

學生可透過高中職及五專學校網站的連結，查詢高中職及五專的群科和課程介紹，並能了解學校特色、位置和交通等資訊。

十一、如何運用相關資源，協助身心障礙學生進行志願選填試探及輔導？

A：

依據《特殊教育法》第15條規定，學校應提供特殊教育學生有關評量、教學及行政支援服務。考量學生不同的障礙類別，應由特殊教育教師主責提供志願試探選填與諮詢輔導，輔導教師為輔擔任協同角色，並參考下列資訊提供諮詢建議：

(一) 個別化教育計畫(以下簡稱 IEP)：IEP 係結合老師、家長、行政及相關專業人員對特殊教育學生所做的個別化教育計畫，因已考量特殊學生身心及學習需求，因此在提供志願試探選填與諮詢輔導前需參酌 IEP，以落實學生需求及轉銜服務。

(二) 特殊教育相關法令規定：除考量學生身心發展、個人特質及就學環境、大眾交通工具等因素，更要熟稔各項特殊教育相關法規，以保障學生受教及就學權益。

(三)特殊專業團隊的服務需求：部分身心障礙學生除學科需求之外，尚有特殊專業團隊的服務需求，如：專業治療師、社工師、心理師及巡迴輔導教師等服務，因此輔導學生做志願選填學校選擇時亦須併入考量。

十二、如何對中介教育之非行少年及少觀所矯治學校學生進行志願選填試探及輔導？

A：

中介教育是為中輟之虞或特殊需要學生回歸正規學校教育前的過度性教育措施，也是目前國內中輟防治與復學的主要教育措施。藉由提供學生多元課程以達預防中輟或再輟的教育目標。目前各縣市政府設置的中介教育包含下列四類：慈輝班、資源式中途班、合作式中途班、獨立式中途學校。

(一)慈輝班、資源式中途班、合作式中途班：本類學生為高關懷個案，在原校有輔導教師進行個案管理，並定期至上述合作機構或學校進行訪視關懷。故此類型學生若其課程安排為完全抽離則由該合作機構或學校輔導教師或專業輔導人員進行志願選填試探及輔導；若課程為部分抽離方式，則由輔導室評估與原班學生一起同步進行或個案處理。

(二)獨立式中途學校、矯正學校：為學校型式之輔導機構，接受法律裁定須施予矯正教育的學生，提供住宿與輔導教育等服務，屬過度性的中介教育措施。因教育體系之特殊性，進入此系統之學生宜由中途學校輔導教師或專業輔導人員協助進行志願選填試探與輔導。

(三)少年觀護所：非行少年在少年觀護所接受矯治教育的時間為數日至數月，因時間較短，無法使用本系統，建議仍由原設籍學校進行志願選填試探與輔導，但在所內其間，所方及觀護人應本權責提供相關協助，必要時應與原學校及專業輔導人員取得聯繫，共同討論適合的輔導介入方式。

十三、如何對選讀技藝教育學程的學生進行志願選填試探及輔導？

A：

國中學生處於生涯發展成長期及探索期，應對自己的能力、興趣及外界工作世界進行探索與了解，俾利於完成國中教育後升學方向之進路抉擇。技藝教育學程是針對對職業教育有興趣的學生進行職業探索課程，故對於選讀技藝教育學程的學生進行志願選填試探及輔導時，應引導學生探討考量以下因素：

(一)志願選填試探與選讀技藝教育學程吻合時，其吻合點落在職群大範圍或完全聚焦於該學程類科。

(二)志願選填試探結果與選讀技藝教育學程不吻合時，其試填後之輸出志願是落在兩極端

(如：工業職群與文書處理)或接近點(如：休閒與管理類科)。

(三)考量個人家庭因素、交通便利性、學校地理環境。

(四)引導學生檢視試填後之輸出志願是否符合學生性向興趣、平日表現及選讀技藝教育學程類科之學習結果表現。

十四、如何對參加非學校型態實驗教育學生進行志願選填試探及輔導？

A：

國民中學教育階段辦理非學校型態實驗教育學生，應依下列方式辦理：

- (一)由學籍所在國中，配合相關作業時程，負責通知指導(視學生狀況採到校或前往家中)學生進行志願選填試探，並針對選填結果，進行後續適性輔導。必要時，應由學校提供相關心理測驗的實施(人格、性向、興趣測驗)，協助生涯探索。
- (二)有關國民中學教育階段辦理非學校型態實驗教育學生超額比序項目採計方式，請依照教育部〈十二年國民基本教育免試入學超額比序「多元學習表現」採計原則〉辦理。
- (三)國民中學教育階段辦理非學校型態實驗教育學生，如欲於高級中等教育階段繼續辦理非學校型態實驗教育，應填具申請書，並檢附實驗教育計畫，至遲於每年六月三十日或十二月三十一日前由學生之法定代理人，向戶籍所在地直轄市、縣(市)主管機關提出。
- (四)依高級中等教育階段辦理非學校型態實驗教育辦法，參與實驗教育之學生，擬同時取得高級中等學校學籍者，應依高級中等學校多元入學招生辦法之規定入學，並擬訂與該學校合作之計畫，向學校主管機關申請許可後，始得與該學校進行合作。

【其他輔導生涯紀錄】

壹、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。

貳、 相關輔導資源

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 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 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 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。 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</p>	

會在誠意下解除武裝。

(5) 天龍五招=玉女心經---同理心

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。

(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。

(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!

(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。

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。

活動三：
狀況劇

(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。

(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。

※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

	<p>性朋友...</p> <p>招式一玉女心經</p> <p>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："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>



基隆市適性輔導工作之Q & A

一、研習規劃

Q1：關於適性輔導之相關公文，收文與負責單位權責劃分不清，生規組長與輔導組長不知如何分工？

A1：有關適性輔導工作內容，針對生規組長與輔導組長的工作劃分，列如下：

- 1.可依據主管機關之發文承辦人，解讀公文內涵來分工，此部份於每年辦的輔導傳承會議中進行說明。
- 2.已邀請有相關經驗之講師分享兩組長之分工與全學年的規劃。生涯發展教育中心學校已辦理「生涯發展教育之實務分享」研習，參加對象為輔導行政人員（輔導主任和生規組長），於今年暑假（103/8/12）辦理，由簡燕雪老師講授。

Q2：學校的職群探索課程不易在三年課程中全部完成，教育處如何協助學校行政人員推行生涯試探方案的規劃與設計？

- A2：1.教育處委請生涯發展教育中心學校規劃、辦理生涯試探之方案設計的研習以供各校參考。
- 2.在輔導主任傳承會議中，邀請各校分享生涯試探的創意主題或方案設計，以達跨校間之經驗分享交流。
- 3.建議學校可將職涯試探課程融入教學，回歸至各校課發會中討論。
- 4.建議邀請國民教育輔導團協助彙整生涯融入課程的教案設計，提供學校端各領域老師參考。

二、心理測驗

Q1：學校購買心理測驗之經費有限，學校如何執行完成所要求的進程？

A1：因應經費來源不一，每年或每學年教育處會有不定期公文或公告方式，函知各校進行申請，請各校密切注意相關公文與公告。

Q2：學校期待線上心理測驗系統可與校務系統合作，未來可行嗎？

A2：線上心理測驗系統目前尚未能與現行校務系統之資料互相合併使用，未來教育處將進行內部協調與系統整合。

Q3：教育部曾舉辦國中適性輔導測驗工具，關於性向測驗和興趣測驗有包含哪些可供學校參考使用？

A3：測驗工具之參考，臚列如下：

(一)性向測驗(詳細資料請參考附件一)

性向測驗內容分析、適性化職涯性向測驗(國中版)、國中新編多元性向測驗、多元智慧電腦化適性測驗(國中版)、多元智能量表乙式、中學多元性向測驗(國中版)、多向度性向測驗組合、區分性向測驗第五版(水準一)、多因素性向測驗

(二)興趣測驗(詳細資料請參考附件二)

興趣測驗內容分析、情境式職涯興趣測驗(國中版)、我喜歡做的事(紫版)、生活彩虹探索、生涯興趣量表(水準一)、影像式職業興趣量表、職業組合卡(國中版)、國中生涯興趣量表、普通興趣量表、國中學生興趣診斷測驗。

教育處期待各校若有心理測驗之經費預算，可更換較新之測驗版本。

三、生涯輔導紀錄手冊

Q1：針對生涯輔導手冊，導師未能充分了解，使得使用及參與程度不一致，未來如何協助各校順利推行？

A1：為了增加導師推展適性輔導的配合度，教育處已委託生涯發展中心學校於今年暑假(103/8/19至103/8/21)分各年級辦理三場次相關研習，8/19由蔡安善校長講授；8/20-8/21由林春雄校長講授，宣導適性輔導之概念，協助導師瞭解生涯輔導紀錄手冊的用意與初衷。

Q2：生涯輔導紀錄手冊與超額比序問題？

A2：生涯規劃書中關於老師的建議，僅是提供專業上的建議，目前基北在並不納入比序中。超額比序的辦法與細節，將會由教育處特教科與學管科共同討論。

Q3：有關生涯輔導紀錄手冊請學生填寫後，該由那些處室之專責老師檢視？

A3：此部分由各校自行決定。有關本市學生生涯輔導紀錄手冊之應用指南，目前正由教育處及輔導中心規劃中，未來將提供本市各校參考。

Q4：生涯輔導紀錄手冊是否會全面實行電子化？

A4：生涯輔導紀錄手冊線上版，因考量各校e化進度不同，目前本市仍不會全面推行電子化，本市各校目前仍以紙本為主。

Q5：生涯輔導手冊的印製數量不足、手冊發放至學校有時效性的問題，目前如何因應？



- A5：1.生涯輔導手冊統一由教育處印製考量備用之需求，未來將會多印製10%送交各校，提供遺失者、轉學生或教師等索取使用。其餘備用之手冊統籌由學生輔導諮商中心保管配發。
- 2.學校期待每年八月份即能發放，教育處將協助盡力達成。

四、學生資料A、B表

Q1：各校對於學生檔案資料的保管期限？

A1：依據基隆市檔案分類及保存年限表之規定：「學籍資料需永久保存、學生輔導與諮商紀錄保存年限為20年」。

Q2：有學校反應B卡僅使用到晤談輔導紀錄，其他欄位似乎不需要，尤其是學生獎懲紀錄與學務處掌管學生獎懲紀錄兩者重複登記？

A2：若校方推行e化之校務行政系統即可解決此困擾；若仍沿用紙本，則建議各校整合各處室之意見，共同討論合適的因應策略。

五、資訊網絡連結

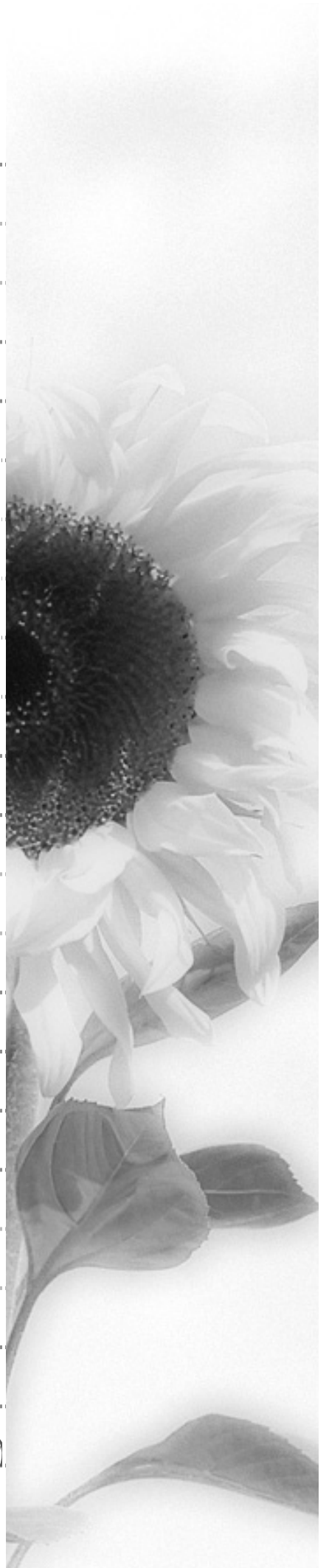
Q1：學校對於生涯小團體帶領老師之尋找不易？

A1：學生輔導諮商中心正在建置本市「適性輔導之團體帶領者人才庫」，若完成後，將公告於輔諮中心網站，以協助各校媒合團體帶領老師之專業資源。



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 solid lines and 6 dashed lines, followed by a decorative grass border at the bottom.

Handwriting practice lines consisting of 18 rows. Each row is defined by two solid horizontal lines. The first seven rows also include a dashed horizontal line centered between the two solid lines. At the bottom of the page, there is a decorative border of stylized grass.





發行人	張通榮市長
總策劃	蕭錦利處長
編輯委員	陳淑貞科長
執行編輯	王碧瑤、朱喜鳳、孫佳穗、張碧娟、郭玲君 曾清琪、楊祝惠、蔡欣宜、鄭如均
美術設計	簡紹鈞
總校閱	蔡欣宜
企劃	基隆市學生輔導諮商中心適性輔導組
出版	基隆市政府教育處特殊教育科
地址	基隆市安樂區武崙街205號
電話	(02)24301585
傳真	(02)24300875
網址	基隆市政府教育處 http://www.center.kl.edu.tw/v7/eduweb/ 基隆市學生輔導諮商中心 http://guidance.kl.edu.tw/

出版日期 民國一〇二年十二月初版