

# 國民中學 學生生涯檔案 使用說明

---

主講人：新北市立大觀國民中學 羅珮瑜  
2022/08/17



# 目錄



01

國民中學學生生涯檔案

**設計理念說明**

03

國民中學學生生涯檔案

**內容說明**

02

國民中學學生生涯檔案

**設計架構說明**



01



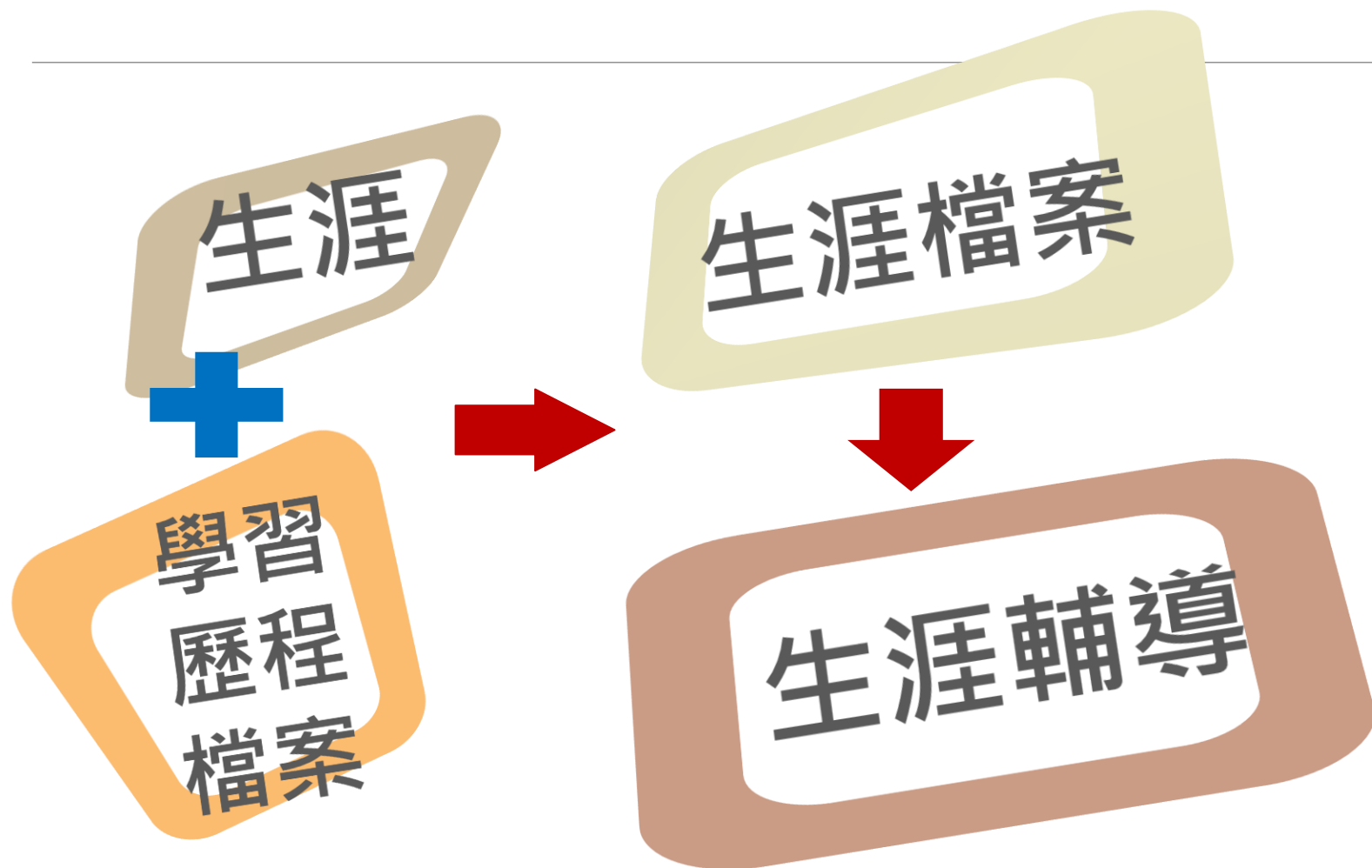
國民中學學生生涯檔案

設計理念說明



1

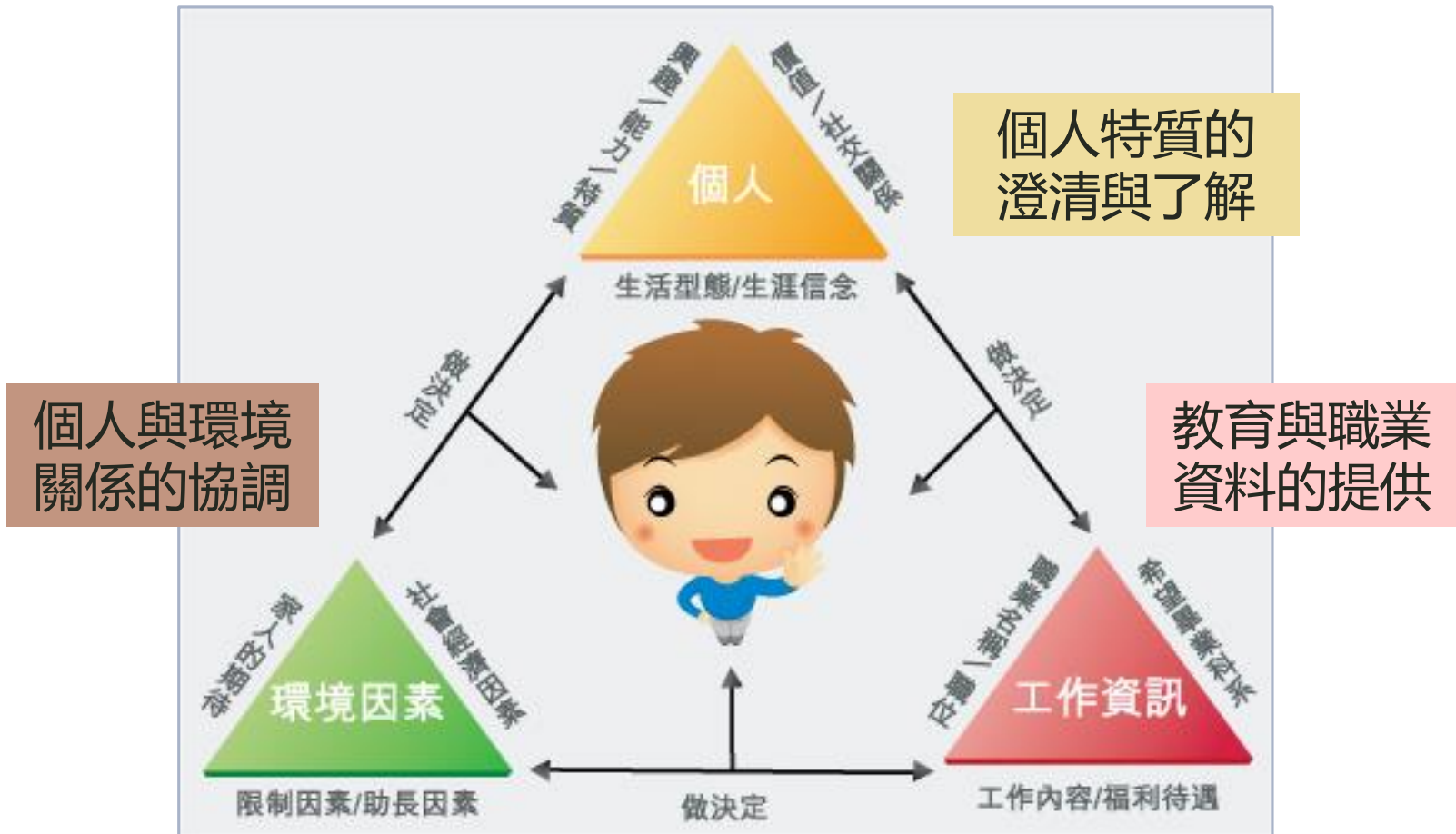
# 設計理念說明 (1/3)



# 1

## 設計理念說明 (2/3)

### ❖ Swain生涯規劃模式



# 1

## 設計理念說明 (3/3)

### ❖ 學習歷程檔案

- ◆ 有系統、有組織、有意義（目的）的資料收集，用以了解學生在知識、技能及態度上的成長與改變。
- ◆ 由教學為主轉向學習為主的理念。
- ◆ 檔案資料的來源包含學生本人、教師、同儕、家長及學校等。
- ◆ 資料蒐集的方法包括紙筆、報告、晤談、觀察、實作、示範、展示等。
- ◆ 「檔案」與「資料簿」的差異在於「反省思考」。

# 02



## 國民中學學生生涯檔案

### 設計架構說明



## 2

# 設計架構說明 (1/2)

教育部  
《國中學生生涯發展紀錄手冊》



參考教育部94年度出版之  
生涯檔案進行修訂



### 國民中學學生生涯檔案

- ◎ 成長歷程
- ◎ 職業資訊搜查
- ◎ 心理測驗
- ◎ 自我評估



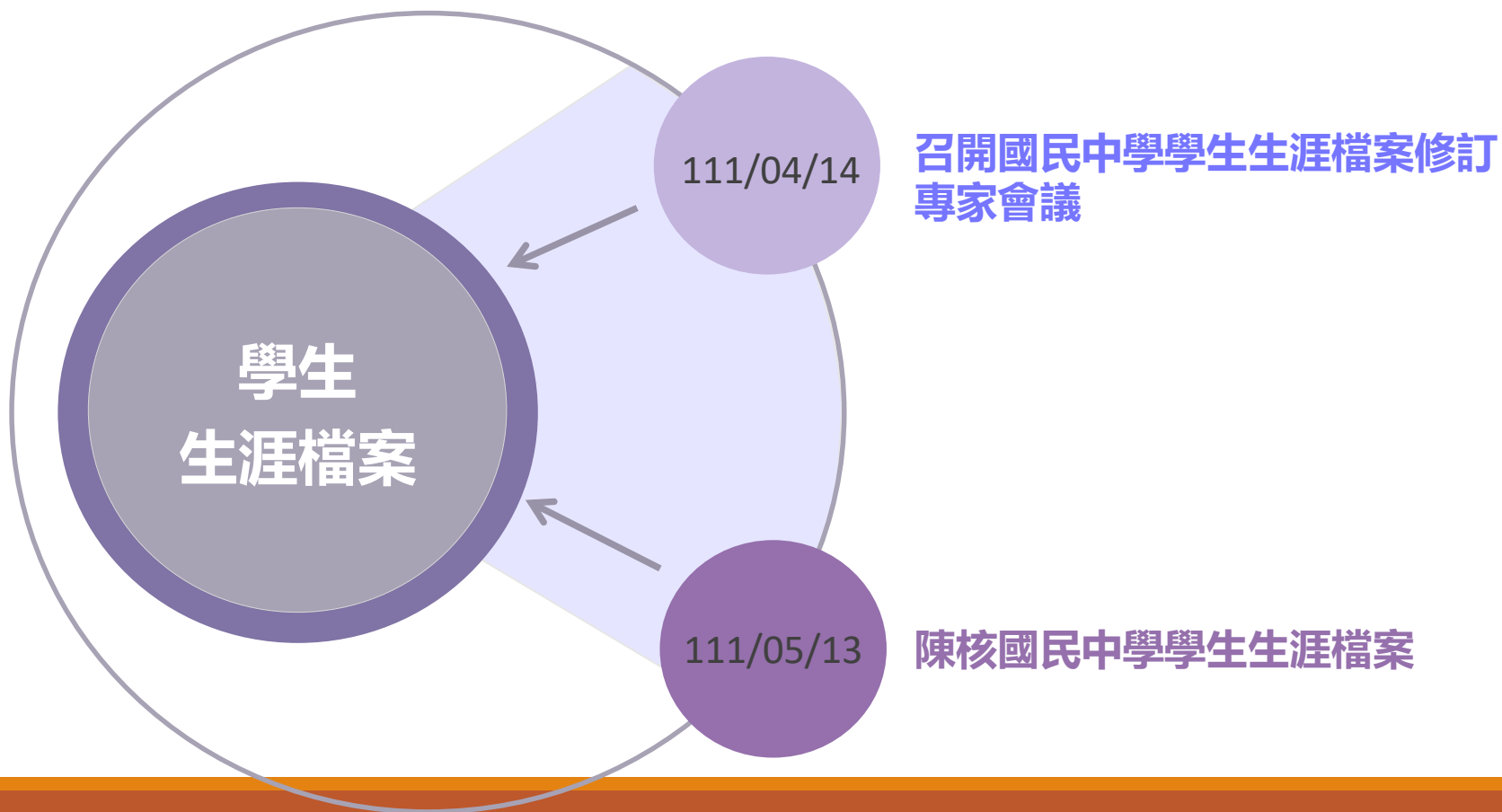
- ◎ 生涯檔案建置與課程規劃期程，可與《國中學生生涯發展紀錄手冊》相互搭配進行。
- ◎ 生涯檔案檢核方面，學校可自行規劃各年級需完成生涯檔案內容之教師檢核表，以提升生涯檔案教師執行效能；並搭配生涯檔案學生自我檢核表，以了解學生檔案內容分項的完成度，俾利教師協助指導。
- ◎ 生涯檔案建置辦法及相關檢核表件可參考教育部《國民中學推動生涯發展教育工作手冊》。



## 2

# 設計架構說明 (2/2)

## 修訂國民中學學生生涯檔案工作期程



# 03



## 國民中學學生生涯檔案

### 內容說明



# 3

## 內容說明 (1/78)



(111年版)

生涯檔案

❖ 一、成長歷程

❖ 二、心理測驗

❖ 三、職業資訊搜查

❖ 四、自我評估

❖ 五、附錄

## 3

## 內容說明 (2/78)



## 生涯檔案目錄及檢核表

## 生涯檔案目錄及檢核表



(各校可依學校特色及學生需求填補生涯檔案內容後，自行編排頁碼)

項目	生涯檔案內容	頁碼	完成度檢核 (請打 V)		備註 (學校可於備註欄內敘明 需完成的學年、學期別)
			完成	完成時間	
一、 成 長 歷 程	(一) 拼出自我			年 月 日	--1
	(二) 我的真心話			年 月 日	
	(三) 細數來時路			年 月 日	
	(四) 特質大進擊			年 月 日	
	(五) 家庭寫真			年 月 日	
	(六) 未來職場達人 Show			年 月 日	
	(七)			年 月 日	
	(八)			年 月 日	
	(一) 性向測驗			年 月 日	
	(二) 興趣測驗			年 月 日	

# 3

## 內容說明 (3/78)

### ❖ 一、成長歷程

(一) 拼出自我

(二) 我的真心話

(三) 細數來時路

(四) 特質大進擊

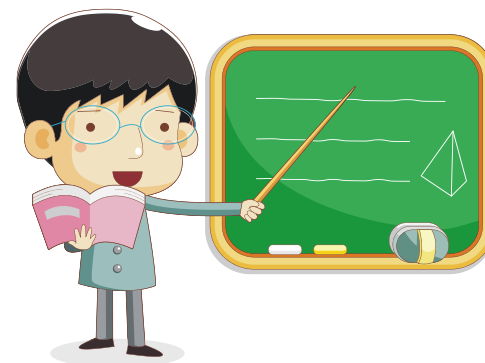
(五) 家庭寫真

(六) 未來職場達人Show

# 3

## 內容說明 (4/78)

### ❖ 一、成長歷程(一)我的基本資料--拼出自我



# 3

## 內容說明 (5/78)



### 一、成長歷程(二)我的真心話



#### 我的真心話

請依照自己的想法，完成下列的句子。



1. 我國小曾經擔任過的班級幹部或小老師是 \_\_\_\_\_
2. 我常做的休閒活動是 \_\_\_\_\_
3. 我平常喜歡看的電視節目是 \_\_\_\_\_
4. 我最喜歡和同學或朋友一起 \_\_\_\_\_
5. 我最喜歡上的課程是 \_\_\_\_\_，因為 \_\_\_\_\_
6. 我從小就一直喜歡做的事是 \_\_\_\_\_

20. 想像未來我從事的職業是 \_\_\_\_\_，它需要的條件或學歷是 \_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日



#### 畫出我的真心話

除了上述的問題，你還想到什麼？請同學自由發揮把它畫下來。



# 3

## 內容說明 (6/78)



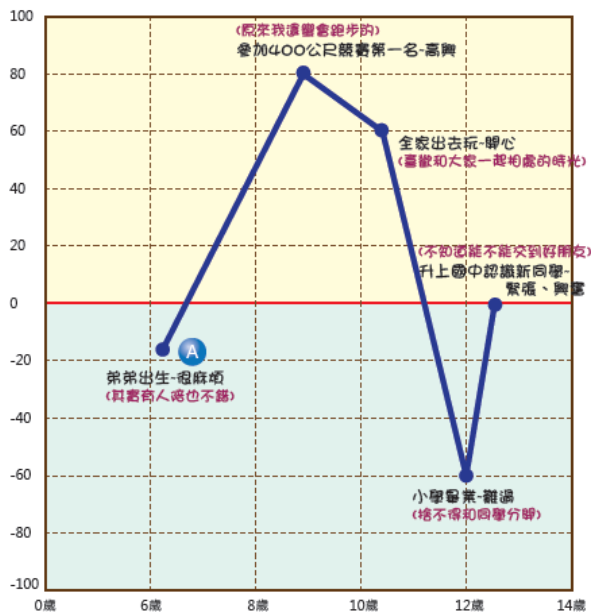
### 一、成長歷程(三)細數來時路



#### 細數來時路

步驟：

1. 回想記憶中印象最深刻的事情，依年齡（橫軸）、對應對事件感受的正負向及強度（縱軸），畫出定點並寫出當時發生的事件及感受。例如：A 點表示 6 歲時弟弟出生，我覺得很麻煩。
2. 連接各點形成生命曲線圖。
3. 以現在的年齡，回頭看看當時的事件，並以不同顏色的筆，寫下現在對那個事件的看法及感受。



請想一想：

一、哪一件事的發生對我的影響最大？為什麼？

二、看看自己的生命曲線，我發現？

正面情緒及經驗：  
例如被稱讚、誇獎、得獎等經驗及印象。

負面情緒及經驗：  
例如生病、挨罵、被教訓等經驗及印象。





## 3

## 內容說明 (7/78)



## 一、成長歷程(四)特質大進擊



## 四 特質大進擊

搭配教育部國中學生生涯  
發展紀錄手冊「自我認識」

我覺得自己具備哪些特質呢？我在別人的眼中具備的特質又是哪些呢？趕快拿起筆來，也請家長、老師、同學一起來勾勾看，看看眼中的自己和別人眼中的我有沒有不同的地方！！

特質形容詞	我覺得 我具備...	家長覺得 我具備...	老師覺得 我具備...	同學覺得 我具備...
穩定				
謙虛				
坦率				
沉默寡言				

## 3

## 內容說明 (8/78)



## 一、成長歷程(四)特質大進擊

	自己有勾選	自己沒有勾選
他人有勾選	穩定、謙虛、坦率、沉默寡言、堅毅、順從、實際、有條理、善於分析、喜歡思考、有好奇心、善於判斷、觀察力敏銳、保守、謹慎、獨立、富想像力、直覺、情感豐富、崇尚理想、有創意、善於表達、不墨守成規、善解人意、人際洞察、合作、仁慈友善、善於溝通、助人、有責任心、有耐心、樂觀積極、受人歡迎、外向、有說服力、有企圖心、自信、好冒險、善於規劃、講求效率、精確、有恆心.....A	穩定、謙虛、坦率、沉默寡言、堅毅、順從、實際、有條理、善於分析、喜歡思考、有好奇心、善於判斷、觀察力敏銳、保守、謹慎、獨立、富想像力、直覺、情感豐富、崇尚理想、有創意、善於表達、不墨守成規、善解人意、人際洞察、合作、仁慈友善、善於溝通、助人、有責任心、有耐心、樂觀積極、受人歡迎、外向、有說服力、有企圖心、自信、好冒險、善於規劃、講求效率、精確、有恆心.....B
他人沒有勾選	穩定、謙虛、坦率、沉默寡言、堅毅、順從、實際、有條理、善於分析、喜歡思考、有好奇心、善於判斷、觀察力敏銳、保守、謹慎、獨立、富想像力、直覺、情感豐富、崇尚理想、有創意、善於表達、不墨守成規、善解人意、人際洞察、合作、仁慈友善、善於溝通、助人、有責任心、有耐心、樂觀積極、受人歡迎、外向、有說服力、有企圖心、自信、好冒險、善於規劃、講求效率、精確、有恆心.....C	穩定、謙虛、坦率、沉默寡言、堅毅、順從、實際、有條理、善於分析、喜歡思考、有好奇心、善於判斷、觀察力敏銳、保守、謹慎、獨立、富想像力、直覺、情感豐富、崇尚理想、有創意、善於表達、不墨守成規、善解人意、人際洞察、合作、仁慈友善、善於溝通、助人、有責任心、有耐心、樂觀積極、受人歡迎、外向、有說服力、有企圖心、自信、好冒險、善於規劃、講求效率、精確、有恆心.....D

# 3

## 內容說明 (9/78)

### ❖ 一、成長歷程(四)特質大進擊



請依據上面表格不同區塊的圈選數量，數一數、寫下來。

A：自己有勾選、他人也有勾選：共圈出\_\_\_\_\_個特質。

B：自己沒有勾選，他人有勾選：共圈出\_\_\_\_\_個特質。

C：自己有勾選、他人沒有勾選：共圈出\_\_\_\_\_個特質。

D：自己沒有勾選、他人沒有勾選：共圈出\_\_\_\_\_個特質。



對於他人（家長、老師、同學）勾選自己的特質中，哪些跟我的想法一樣？

從上面的活動中，我發現.....



我還可以用什麼方法來認識自己的特質呢？  
請寫下你想到的方法或把相關的資料貼在下表。



例如：星座、血型、趣味小測驗.....



# 3

## 內容說明 (10/78)



### 搭配紀錄手冊

### 一、我的成長故事(一)自我認識

年級		一年級	二年級	三年級
個性 (人格特質)	項目	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…
	❖	<input type="checkbox"/> 穩定	<input type="checkbox"/> 穩定	<input type="checkbox"/> 穩定
		<input type="checkbox"/> 謙虛	<input type="checkbox"/> 謙虛	<input type="checkbox"/> 謙虛
		<input type="checkbox"/> 坦率	<input type="checkbox"/> 坦率	<input type="checkbox"/> 坦率
		<input type="checkbox"/> 沉默寡言	<input type="checkbox"/> 沉默寡言	<input type="checkbox"/> 沉默寡言
		<input type="checkbox"/> 堅毅	<input type="checkbox"/> 堅毅	<input type="checkbox"/> 堅毅
		<input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 順從
		<input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 實際
		<input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 有條理
		<input type="checkbox"/> 善於分析	<input type="checkbox"/> 善於分析	<input type="checkbox"/> 善於分析
	<input type="checkbox"/> 喜歡思考	<input type="checkbox"/> 喜歡思考	<input type="checkbox"/> 喜歡思考	
	<input type="checkbox"/> 有好奇心	<input type="checkbox"/> 有好奇心	<input type="checkbox"/> 有好奇心	
	<input type="checkbox"/> 善於判斷	<input type="checkbox"/> 善於判斷	<input type="checkbox"/> 善於判斷	
	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳	
	<input type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 保守	
	<input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 謹慎	
	<input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 獨立	
	<input type="checkbox"/> 富想像力	<input type="checkbox"/> 富想像力	<input type="checkbox"/> 富想像力	
	<input type="checkbox"/> 直覺	<input type="checkbox"/> 直覺	<input type="checkbox"/> 直覺	
	<input type="checkbox"/> 情感豐富	<input type="checkbox"/> 情感豐富	<input type="checkbox"/> 情感豐富	
	<input type="checkbox"/> 崇尚理想	<input type="checkbox"/> 崇尚理想	<input type="checkbox"/> 崇尚理想	
	<input type="checkbox"/> 有創意	<input type="checkbox"/> 有創意	<input type="checkbox"/> 有創意	
	<input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 善於表達	
	<input type="checkbox"/> 不墨守成規	<input type="checkbox"/> 不墨守成規	<input type="checkbox"/> 不墨守成規	
	<input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 獨立	
	<input type="checkbox"/> 善解人意	<input type="checkbox"/> 善解人意	<input type="checkbox"/> 善解人意	
	<input type="checkbox"/> 人際洞察	<input type="checkbox"/> 人際洞察	<input type="checkbox"/> 人際洞察	
	<input type="checkbox"/> 合作	<input type="checkbox"/> 合作	<input type="checkbox"/> 合作	
	<input type="checkbox"/> 仁慈友善	<input type="checkbox"/> 仁慈友善	<input type="checkbox"/> 仁慈友善	
	<input type="checkbox"/> 善於溝通	<input type="checkbox"/> 善於溝通	<input type="checkbox"/> 善於溝通	
	<input type="checkbox"/> 助人	<input type="checkbox"/> 助人	<input type="checkbox"/> 助人	
	<input type="checkbox"/> 有責任心	<input type="checkbox"/> 有責任心	<input type="checkbox"/> 有責任心	
	<input type="checkbox"/> 有耐心	<input type="checkbox"/> 有耐心	<input type="checkbox"/> 有耐心	
	<input type="checkbox"/> 樂觀積極	<input type="checkbox"/> 樂觀積極	<input type="checkbox"/> 樂觀積極	
	<input type="checkbox"/> 受人歡迎	<input type="checkbox"/> 受人歡迎	<input type="checkbox"/> 受人歡迎	
	<input type="checkbox"/> 外向	<input type="checkbox"/> 外向	<input type="checkbox"/> 外向	
	<input type="checkbox"/> 有說服力	<input type="checkbox"/> 有說服力	<input type="checkbox"/> 有說服力	
	<input type="checkbox"/> 有企圖心	<input type="checkbox"/> 有企圖心	<input type="checkbox"/> 有企圖心	
	<input type="checkbox"/> 自信	<input type="checkbox"/> 自信	<input type="checkbox"/> 自信	
	<input type="checkbox"/> 好冒險	<input type="checkbox"/> 好冒險	<input type="checkbox"/> 好冒險	
	<input type="checkbox"/> 善於規劃	<input type="checkbox"/> 善於規劃	<input type="checkbox"/> 善於規劃	
	<input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 講求效率	
	<input type="checkbox"/> 精確	<input type="checkbox"/> 精確	<input type="checkbox"/> 精確	
	<input type="checkbox"/> 有恆心	<input type="checkbox"/> 有恆心	<input type="checkbox"/> 有恆心	
	<input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 順從	
	<input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 實際	
	<input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 有條理	
	<input type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 保守	
	<input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 謹慎	
	❖其他 _____	❖其他 _____	❖其他 _____	

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. 競選或擔任幹部		
	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. 擴展人際關係、結交朋友			
❖	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、記帳			
	45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 協助影印、裝訂資料			
	48. 校對資料			
年級	一年級	二年級	三年級	
項目				
休閒興趣	我喜歡從事的活動：	我喜歡從事的活動：	我喜歡從事的活動：	
	(請填代號)	(請填代號)	(請填代號)	
	1. _____	1. _____	1. _____	
	2. _____	2. _____	2. _____	
	3. _____	3. _____	3. _____	
其他 _____	其他 _____	其他 _____		
專長	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)	
	1. _____	1. _____	1. _____	
	2. _____	2. _____	2. _____	
	3. _____	3. _____	3. _____	
	其他 _____	其他 _____	其他 _____	

## 3

## 內容說明 (11/78)



## 一、成長歷程(五)家庭寫真

## 五

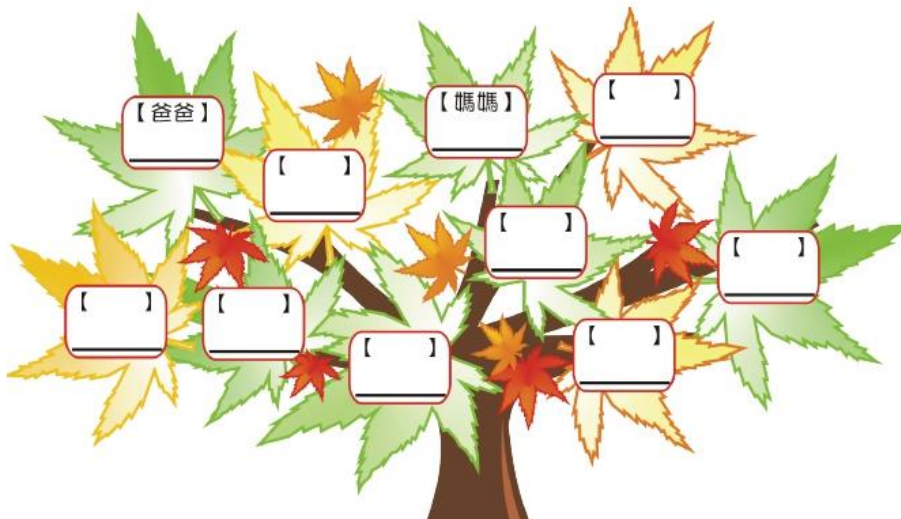
## 家庭寫真



搭配教育部國中學生生涯  
發展紀錄手冊「職業與  
我」、「生涯統整面面觀」

## 1. 家族職業放大鏡

我了解家族中的成員選擇從事的工作或職業是什麼嗎？他們選擇工作的想法與原因是否相同？有沒有共同的職業價值觀呢？請將父母親及其他【家族成員】目前或曾經從事的工作、職業記錄下來，如果同學不是很清楚，可以向自己的父母親探詢，或以電話、E-mail、網路等方式向親友詢問。



# 3

## 內容說明 (12/78)



### 一、成長歷程(五)家庭寫真

#### 職業的定義：

1. 須有報酬 — 係指因工作而獲得現金或實物之報酬。
2. 有繼續性 — 係指非機會性；但從事季節性或週期性之工作亦認為有繼續性。
3. 為善良風俗所認可 — 如從事之工作雖可獲得報酬，但不為善良風俗所認可，則不認定其為職業。

資料來源：行政院主計處（2010）。中華民國職業標準分類第六版修訂。

#### 工作的定義：

工作係指持續地使用心力或勞力，以產生對自己或別人有益的事物或勞務的過程或活動。

資料來源：楊朝祥（1984）。技術及職



2. 想一想，家族成員的工作或職業對我有什麼影響？請寫下來。

1 家族職業喜好：家族成員所從事的職業（工作）裡，是否有出現比較相似或性質接近的呢？

有，請寫出：\_\_\_\_\_

沒有

2 我對家族成員所從事的職業（工作）中，感到比較有興趣的是？

\_\_\_\_\_

## 3

## 內容說明 (13/78)



## 一、成長歷程(五)家庭寫真

## 3. 家人職業訪談

延續前一頁第 5 題，針對家族中我想進一步了解的職業，邀請家人與我共同進行職業訪談，然後完成以下的訪談記錄。



訪談對象： (稱謂、名字) 訪談日期： 年 月 日

從事職業： 訪談地點：

\* 工作概況 (例如：工作性質內容、工作環境、樂趣與困難……)

\* 工作時間 (每天工作時及休假) 及待遇 (例如：薪水、福利、福利)



## 4. 訪談省思

(1) 經過深入訪談後，我對於這項職業是否更加了解？ 是 否

(2) 這項工作 (職業) 跟我原先預期的是否一致？

是 否，因為 \_\_\_\_\_

(3) 我將來是否會想從事這項工作 (職業)？

是 否，因為 \_\_\_\_\_

(4) 如果將來我也選擇從事這項工作，家人是否會支持？

是，因為 \_\_\_\_\_

否，因為 \_\_\_\_\_

# 3

## 內容說明 (14/78)



### 一、成長歷程(五)家庭寫真

#### 5. 家人溝通有愛無礙

- (1) 家人是我們最親密、接觸最頻繁的人，仔細想想從小到大是否有發生一些家人相處上溝通愉快或意見不一致的事件呢？這些事在我們心裡也許留下很深刻的印象，也許對我們造成了潛移默化的影響。請仔細閱讀以下的情境題，並試著思考後回答下列問題：

#### 情境題

小志很喜歡球類運動，假日更經常與同學聚在一起打籃球。這陣子，小志常常在凌晨1、2點爬起來開電視偷看美國籃球賽，可是爸媽卻規定小志每天最晚12點前就要上床睡覺，小志心裡雖然很清楚父母的規定，但還是忍不住偷偷起來看球賽，一個星期下來，小志每天上課都精神不濟的頻頻打瞌睡。

某日凌晨2點爸爸起床去廁所，看見小志正偷看球賽看的入迷，爸爸生氣怒罵，並命令立刻關掉電視，但小志希望把球賽看完.....。

1. 類似的親子互動問題，是否也曾發生在我家呢？我是如何處理的：(請條列說明)

2. 經過同學的討論與分享，我覺得有哪些方法或溝通方式是有效的：





# 3

## 內容說明 (15/78)



### 一、成長歷程(五)家庭寫真

- (2) 家庭成員中誰最常與我溝通：\_\_\_\_\_。
- (3) 家庭成員中誰最常提供我建議：\_\_\_\_\_。
- (4) 家庭成員中誰說的話我最願意接受：\_\_\_\_\_。
- (5) 家庭成員中我最喜歡跟誰分享心事：\_\_\_\_\_。
- 因為\_\_\_\_\_
- (6) 家庭成員中我較難跟誰溝通：\_\_\_\_\_。
- 因為\_\_\_\_\_
- (7) 我比較喜歡用什麼方式跟家人分享事情  
(請於□內填入 1.2.3... 的優先順序)：
- 直接面對面      在電話裡說      寫信或小紙條
- E-mail 或是網路    透過其他家人轉達    其他\_\_\_\_\_
- (8) 除了家人以外，如果我有心事我會跟誰分享  
(請於□內填入 1.2.3... 的優先順序)：
- 同學或朋友 (姓名：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_)
- 老師 (姓名：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_)
- 放心裡      其他\_\_\_\_\_
- (9) 如果我的想法與家長的期望不同，可以如何溝通：
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## 3

## 內容說明 (16/78)

## 搭配紀錄手冊 一、我的成長故事(二)職業與我

## (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。

一年級	二年級	三年級
♡師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：_____ _____	♡師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：_____ _____	♡師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：_____ _____
♡給我建議的人：_____ ♡建議我選擇這項職業的原因： _____	♡給我建議的人：_____ ♡建議我選擇這項職業的原因： _____	♡給我建議的人：_____ ♡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： _____
<b>工作價值觀</b> ♡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。 ♡在個人特質的澄清與了解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素—	♡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
(二、三年級填寫)	<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

# 3

## 內容說明 (17/78)

### 搭配紀錄手冊 四、生涯統整面面觀

#### 四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對三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。

項目	內容	備註
一、我的人格特質		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)		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		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	選擇職業時，我重視的條件(可複選) <input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 應現專長 <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：_____	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職業的期待		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	<input type="checkbox"/> 學術學程 <input type="checkbox"/> 機械群 <input type="checkbox"/> 動力機械群 <input type="checkbox"/> 電機與電子群 <input type="checkbox"/> 化工群 <input type="checkbox"/> 土木與建築群 <input type="checkbox"/> 商業與管理群 <input type="checkbox"/> 外語群 <input type="checkbox"/> 農業群 <input type="checkbox"/> 食品群 <input type="checkbox"/> 家政群 <input type="checkbox"/> 餐旅群 <input type="checkbox"/> 水產群 <input type="checkbox"/> 海事群 <input type="checkbox"/> 設計群 <input type="checkbox"/> 藝術群 <input type="checkbox"/> 醫護群 <input type="checkbox"/> 其他	可參考手冊第 16、17 頁生涯試探活動紀錄

◎ 透過一系列的探索活動，三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(或輔導小組)討論後，填寫自己想要選擇的方向：

- 普通型高級中等學校(高中)
- 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、建教合作班等)
- 綜合型高級中等學校(綜合高中)
- 單科型高級中等學校
- 五專 6.軍校 7.就業 8.其他

項次	我想選擇的學校類型或進路(請填代碼)	家長期待我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	學校教師(或輔導小組)建議我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	備註
第一選擇				
第二選擇				
第三選擇				

(二)想一想

- 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：\_\_\_\_\_
- 如果我的想法與家長的期望不同，可以如何溝通呢？

(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	備註
範例：○○市立○○高中	自然學程	
範例：○○私立○○高職	動力機械科	

◎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)每一所想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	甲地→乙地	步行 = 捷運 = 騎公車 = 步行	約 1 小時 x2	約 55 元 x2
範例：○○私立○○高職	甲地→丙地	步行	約 15 分鐘 x2	0 元
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

# 3

## 內容說明 (18/78)



### 一、成長歷程(六)未來職場達人Show



#### 未來職場達人 Show

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「職業與我」

經過知識的累積，加上培養了更多的專業、創意，同時具備相關工作經驗後，相信每個人在未來職場上都能擁有自己的一片天地，請為未來的自己設計一張名片，展現自己的特色，讓大家對你印象深刻。

名片範例：

曼徹斯特 寵物友善餐廳	
店長 阿黃	
電話：0000-0000	經歷：
地址：宜蘭縣00鎮	丙級中餐技術士
營業時間：11:00~20:00	丙級西餐烹調技術士
	感官技能初級證照



名片更新

## 3

## 內容說明 (19/78)

## 搭配紀錄手冊 一、我的成長故事(二)職業與我

## (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。

一年級	二年級	三年級
◆師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	◆師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	◆師長、家人或親友曾經建議 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： _____ _____
<b>工作價值觀</b> ◆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。 ◆在個人特質的澄清與了解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素—	◆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
(二、三年級填寫)	<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

# 3

## 內容說明 (20/78)



### 二、心理測驗

(一) 性向測驗

(二) 興趣測驗

(三) 其他相關測驗

(四) 測驗與生涯抉擇

(五) 認識多元智慧

(六) 認識工作價值觀

# 3

## 內容說明 (21/78)



### 二、心理測驗(一)性向測驗

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「各項心理測驗」

做好生涯規劃首先要「了解自己」，了解自我的方法很多種，除了可透過探索活動、他人的意見、自我的覺察外，標準化的測驗也是一種客觀的方法。藉著各種不同的測驗，可了解自己的興趣、能力、價值觀、人格特質等。



#### 性向測驗

性向測驗可以協助了解自己的優勢能力，知道自己在哪些方面努力較易獲得更好的表現，知道自己在哪些方面發展的潛能，因此性向測驗可以幫助我們了解未來能選擇、拓展的範圍，以下為國中常使用的性向測驗：

#### 國中常用的性向測驗

測驗名稱	分測驗項目
適性化生涯性向測驗（國中版）	語文、美感、數學、科學推理、空間、創意、觀察、邏輯推理
國中新編多元性向測驗	語文推理、數字推理、圖形推理、機械推理、空間關係、中文詞語、英文詞語、知覺速度與確度

## 3

## 內容說明 (22/78)



## 二、心理測驗(一)性向測驗

學校實施的性向測驗：\_\_\_\_\_

請在下表寫出分測驗的意義及相關職業內容（教師可印製測驗說明，供學生浮貼於本頁）

分測驗	分測驗的意義	相關職業內容



## 性向測驗結果

- ◆ 我曾做過的性向測驗名稱：\_\_\_\_\_
- 分數最高【百分等級（標準分數）】的三項分測驗：
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ◆ 我曾做過的性向測驗名稱：\_\_\_\_\_
- 分數最高【百分等級（標準分數）】的三項分測驗：
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ◆ 從我的性向測驗結果發現：
  1. 分測驗 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 與我對自己的了解相符合。  
我在（學習領域或日常生活表現）\_\_\_\_\_ 方面展現了自己的優勢能力。
  2. 我的優勢能力（分測驗） \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 與我對自己的了解並不相同。  
我想可能是因為 \_\_\_\_\_



# 3

## 內容說明 (23/78)



### 二、心理測驗(一)性向測驗



#### 貼心小提醒

- ※ 性向測驗的結果會受作答時的態度、身心狀況、認真的程度、環境因素等的影響，不一定能完全呈現個人真實的能力。
- ※ 性向測驗是幫助個人了解自己多元潛能的方法，可是無法測出所有的能力，千萬不要把性向測驗的結果當成唯一的參考依據。
- ※ 同學在老師進行完測驗結果的解釋後，如果還是有疑問，可利用課餘時間和老師討論。
- ▶ 可配合國中學生生涯發展紀錄手冊 - 各項心理測驗 - 性向測驗的內容，做為未來升學進路選擇之參考 !!

# 3

## 內容說明 (24/78)

### 搭配紀錄手冊 二、各項心理測驗(一)性向測驗

#### 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)

◎根據性向測驗結果，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）：

# 3

## 內容說明 (25/78)



### 二、心理測驗(二)興趣測驗



#### 興趣測驗

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「各項心理測驗」

興趣指的是自己對環境中人事物的喜愛程度，我們可以從休閒選擇或生活中的各項活動了解自己的興趣。藉由一份可信的興趣測驗也可以了解自己對於興趣類型的偏好程度，進而協助自我了解及生涯決定，以下為國中常使用的興趣測驗：

#### 國中常用的興趣測驗

測驗名稱	興趣類型
情境式生涯興趣測驗（國中版）	實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、傳統型
職業興趣組合卡（國中版）	實際型、研究型、藝術型、社會型、企業型、傳統型

# 3

## 內容說明 (26/78)



### 二、心理測驗(二)興趣測驗

學校實施的性向測驗：\_\_\_\_\_

請在下表寫出分測驗的意義及相關職業內容 ( 教師可印製測驗說明，供學生浮貼於本頁 )

分測驗	分測驗的意義	相關職業內容



#### 興趣測驗結果

- ◆ 我曾做過的興趣測驗名稱：\_\_\_\_\_
- 分數最高【百分等級 ( 標準分數 ) 】的三項分測驗：
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ◆ 我曾做過的興趣測驗名稱：\_\_\_\_\_
- 分數最高【百分等級 ( 標準分數 ) 】的三項分測驗：
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ◆ 從我的興趣測驗結果發現：
  1. 分測驗 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 與我對自己的了解相符合。  
這與我選擇 \_\_\_\_\_ 科系或 \_\_\_\_\_ 職業相關。
  2. 我的興趣測驗結果，分測驗 \_\_\_\_\_ 部份與我對自己的了解不同。  
我想可能是因為 \_\_\_\_\_。

# 3

## 內容說明 (27/78)



### 二、心理測驗(二)興趣測驗



#### 貼心小提醒

- ※ 興趣會隨著不同的年紀、不同的學習經驗而變動，所以多從事不同的活動、增進自我探索，會越來越釐清自己真正喜歡的事物。
- ※ 興趣不全是與生俱來，也可由後天培養。職業選擇若能兼顧興趣，將增加工作的樂趣和持久性。
- ※ 同學在老師進行完測驗結果的解釋後，如果還是有疑問，可利用課餘時間和老師討論。
- ▶ 可配合國中學生生涯發展紀錄手冊 - 各項心理測驗 - 興趣測驗的內容，做為未來升學進路選擇之參考 !!

# 3

## 內容說明 (28/78)

### 搭配紀錄手冊 二、各項心理測驗(二)興趣測驗

#### (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，較會全心全力投入，並從當中得到滿足。興趣測驗即在測量一個人對某種事務或活動喜歡或不喜歡的程度。

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	十三	十四	十五
分測驗項目															
百分等級 (標準分數 / 得分)															

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據興趣測驗結果，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)：

# 3

## 內容說明 (29/78)



### 二、心理測驗(三)其他相關測驗

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「各項心理測驗」



#### 其他相關測驗

除了性向與興趣測驗外，您還做過哪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。

**其他測驗結果**（教師可印製測驗說明及結果，供學生浮貼於本頁）

曾做過的相關測驗名稱： \_\_\_\_\_

測驗結果： \_\_\_\_\_

曾做過的相關測驗名稱： \_\_\_\_\_

測驗結果： \_\_\_\_\_

曾做過的相關測驗名稱： \_\_\_\_\_

測驗結果： \_\_\_\_\_

# 3

## 內容說明 (30/78)

### 搭配紀錄手冊 二、各項心理測驗(三)其他測驗

**(三) 其他測驗**

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：

分測驗項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
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：

分測驗項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
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)：



## 3

## 內容說明 (31/78)



## 二、心理測驗(四)測驗與生涯抉擇



## 四 測驗與生涯抉擇

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「各項心理測驗」、「生涯統整面面觀」、「生涯發展規劃書」

性向測驗與興趣測驗都是協助我們對自己有更進一步的了解。思考一下，了解性向與興趣對我們未來升學選校，有何幫助？

以下提供一個運用性向與興趣測驗結果進行生涯進路選擇的做法，請依照步驟試試看。

步 驟	範 例	興趣類型 1	興趣類型 2	興趣類型 3
1. 請寫下你的興趣測驗得分最高的三項	社會型			
2. 這個興趣適合的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專群科有哪些?(可參考興趣測驗的結果解釋或「國中學生生涯發展紀錄手冊附錄」)	高中、動力機械群、商業管理群、農業群、食品群、家政群、餐旅群、海專群			

## 3

## 內容說明 (32/78)



## 二、心理測驗(四)測驗與生涯抉擇

3. 這些升學類別、職群(科系)我最想進一步了解或就讀的是那一個? (可參考附錄相關網頁)	商業管理群 (國際貿易科)			
4. 寫出學習這個群科所需的專業能力 (可參考附錄相關網頁,了解這個科別的學習內容與未來發展)	1. 語文推理 2. 數學推理 3. 抽象推理 4. 知覺速度與確度			
5. 自己的性向測驗結果符合上述能力的有哪些?	語文推理 知覺速度與確度			
6. 我還可以再增強的能力有哪些?	外語能力、與國際貿易有關的知識			

## 3

## 內容說明 (33/78)



## 二、心理測驗(四)測驗與生涯抉擇

步 驟	範 例	興趣類型 1	興趣類型 2	興趣類型 3
7. 影響我想進一步了解或就讀這些升學類別、職群(科系)的因素?(例如:其他測驗結果、重要他人的意見.....)	媽媽是○○公司總經理祕書,我覺得這個工作很有挑戰性			
8. 列出自己所屬就學區內,3~5所開設此科系的學校(可參考高中職學校與五專一覽表或全國高中、高職、五專學校資訊網)	○○工家 ○○高商 ○○高中 ○○五專			
9. 升學進路	1. 大學商學院相關科系,例如:政治大學企業管理學系 2. 科技大學及技術學院相關科系,例如:中國科技大學國際商務學系			
10. 未來可從事的職業?(至少寫三樣)	祕書 報關人員 貿易人員 自行創業			

# 3

## 內容說明 (34/78)



### 二、心理測驗(二)各項心理測驗

#### 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：

分測驗項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
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)

◎根據性向測驗結果，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)：

##### (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，較會全心全力投入，並從當中得到滿足。興趣測驗即在測量一個人對某種事務或活動喜歡或不喜歡的程度。

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：

分測驗項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五
百分等級 (標準分數 / 總分)															

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據興趣測驗結果，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)：

##### (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：

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

◆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：

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

◆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)：

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

# 3

## 內容說明 (35/78)

### 搭配紀錄手冊 四、生涯統整面面觀

#### 四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對三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。

項目	內容	備註
一、我的人格特質		可參考已做過之相關測驗或手冊第 1 頁資料
二、我的志向(專長能力)		可參考手冊第 2 頁資料及第 4 頁志向測驗
三、我的生涯興趣		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	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：_____	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職業的期待		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	<input type="checkbox"/> 學術學程 <input type="checkbox"/> 機械群 <input type="checkbox"/> 動力機械群 <input type="checkbox"/> 電機與電子群 <input type="checkbox"/> 化工群 <input type="checkbox"/> 土木與建築群 <input type="checkbox"/> 商業與管理群 <input type="checkbox"/> 外語群 <input type="checkbox"/> 農業群 <input type="checkbox"/> 食品群 <input type="checkbox"/> 家政群 <input type="checkbox"/> 餐飲群 <input type="checkbox"/> 水產群 <input type="checkbox"/> 海事群 <input type="checkbox"/> 設計群 <input type="checkbox"/> 藝術群 <input type="checkbox"/> 醫護群 <input type="checkbox"/> 其他	可參考手冊第 16、17 頁生涯試探活動紀錄

◎透過一系列的探索活動，三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(或輔導小組)討論後，填寫自己想要選擇的方向：

1. 普通型高級中等學校(高中)
2. 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、建教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(綜合高中)
4. 單科型高級中等學校
5. 五專 6. 軍校 7. 就業 8. 其他

項次	我想選擇的學校類型或進路(請填代碼)	家長期待我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	學校教師(或輔導小組)建議我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	備註
第一選擇				
第二選擇				
第三選擇				

(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，可以如何溝通呢？

(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	備註
範例：○○市立○○高中	自然學程	
範例：○○私立○○高職	動力機械科	

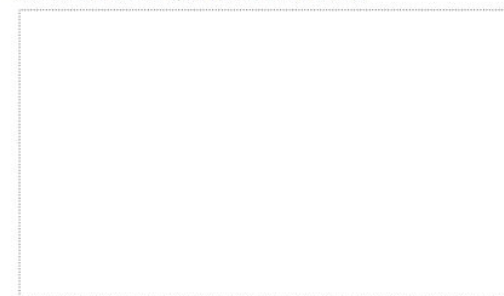
◎了解想升讀學校的地理位置、評估學校與住家間的交通概況，是選擇志願學校時的重要考量因素。建議可依下列步驟進行思考：

(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)每一所想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	甲地→乙地	步行 = 捷運 = 騎公車 = 步行	約 1 小時 x2	約 55 元 x2
範例：○○私立○○高職	甲地→丙地	步行	約 15 分鐘 x2	0 元
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

# 3

## 內容說明 (36/78)

### 搭配紀錄手冊 五、生涯發展規劃書

#### 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哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專？可利用下表進行評估。

1. 將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
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群科。

考慮因素	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						

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 (五學期平均分數或等第)	語文領域		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育
	國文	國文							
生涯目標 (我的志願)	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. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
	導師意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)
輔導教師 (輔導小組) 意見		綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)
	(本欄為申請實用技能學程專用欄) 學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學 國(私)立_____								
學生姓名： _____ <input type="checkbox"/> 應屆畢業：三年____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									

## 3

## 內容說明 (37/78)



## 二、心理測驗(五)認識多元智慧



## 五 認識多元智慧

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「自我認識」

學校如有進行多元智慧量表，教師可印製測驗說明，供學生浮貼於本頁；  
學校若未進行本項測驗或量表，教師可依實際狀況自行搜尋或調整本頁。

多元智慧	內涵意義	適合發展的方向
語言智慧	擅長用文字語言思考、表達和欣賞理解語言文字深層意義的能力。	作家、詩人、記者、演說家、新聞播報員等。
數學 - 邏輯智慧		
空間智慧		
肢體 - 動覺智慧		

# 3

## 內容說明 (38/78)

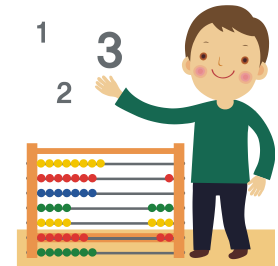


### 二、心理測驗(五)認識多元智慧

「多元智慧」觀念由美國迦納 (Gardner) 博士提出，他認為過去對智力的定義過於狹窄，未能正確反映一個人的真實能力。所以在1983年提出多元智慧的概念。迦納博士認為人的智能包含：語文智慧、邏輯數學智慧、空間智慧、肢體運作智慧、音樂智慧、人際智慧、內省智慧、自然觀察智慧等。

#### 1. 語文智慧

敘述	非常符合 3分	大部分符合 2分	少部分符合 1分	完全不符合 0分
①喜歡聽口述語言(故事、廣播、故事錄音帶)				
②善於編新奇的故事或笑話				
③喜歡說順口溜、雙關語、繞口令				
④喜歡玩接龍等文字遊戲				
⑤說故事或聊天能吸引別人的專注				
⑥喜歡寫作文和日記				
⑦喜歡和別人交談				
⑧喜歡看書				
⑨會善用成語、形容詞和比喻等修辭方法				
⑩字寫得好看又正確				
合計				分



參考資料：張滄敏 (2001)。多元智慧之主題探索教學行動研究。國立臺北師範學院。臺北市：未出版。



# 3

## 內容說明 (39/78)



### 二、心理測驗(五)認識多元智慧

請依據下列步驟完成多元智慧雷達圖：

1. 依據你對自己優勢能力的了解或學校實施的多元智慧量表得分，在數線上標示出分數，連接各點。
2. 該項智慧的得分標示點，跟圓心點的距離愈遠代表這項能力愈高。當我們把八項能力的得分標示點連起來後，會形成一個八角形，從八角形的形狀可以看到那一項能力較高，也可以看出個人各項能力的差異。



# 3

## 內容說明 (40/78)

### 搭配紀錄手冊

### 一、我的成長故事(一)自我認識

#### 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。

年級 項目	一年級	二年級	三年級
個 性 (人格特質)	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...
	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛	❖ <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"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言	<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"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從
	<input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<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"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考	❖ <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"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷	<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"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守	<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"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<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"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺	❖ <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"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想	<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"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達	<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"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	<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"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察	❖ <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"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善	<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"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人	<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"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	<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"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎	❖ <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"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力	<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"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信	<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"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	<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"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確	❖ <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"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從	<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"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	
<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	
❖其他 _____	❖其他 _____	❖其他 _____	

- 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.競選或擔任幹部
  - 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.擴展人際關係、結交朋友
  - ❖ 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、記帳
  - 45.整理筆記、文件 46.剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47.協助影印、裝訂資料
  - 48.校對資料

年級 項目	一年級	二年級	三年級
休 閒 興 趣	我喜歡從事的活動： (請填代號)	我喜歡從事的活動： (請填代號)	我喜歡從事的活動： (請填代號)
	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
專 長	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)
	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____	3. _____
	其他 _____	其他 _____	其他 _____

# 3

## 內容說明 (41/78)



### 二、心理測驗(六)認識工作價值觀



#### 六 認識工作價值觀



搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「職業與我」

價值觀指的是一種判斷事情對錯、做選擇時取捨的標準，反映著我們對人、事、物重視或排斥的程度，就好像在我們心中的一把尺，丈量著外在的一切。可以由個人對各種事物不同的喜好程度推論出來，例如：「我在乎...」、「我認為...」、「我不喜歡...」。

而工作價值觀則是指個人對工作想法、看法和認定的標準。Super (1970)認為工作價值觀是個人所追求與工作有關的目標，代表一個人想從工作中獲得渴望的東西。如果我們能了解自己的工作價值觀，當我們要選擇工作時，就能清楚哪些因素是自己決定的重要指標，做為選擇適合自己的工作、進而提升工作滿意度的參考。

請搜尋有關工作價值觀的故事或報導，並進行問題討論。

範例：

○○電子報 記者○○○報導

NEWS



# 3

## 內容說明 (42/78)



### 二、心理測驗(六)認識工作價值觀

小故事大發現：



1. 從這個故事 (報導) 中，請問你覺得是什麼影響了主角的決定？他重視的價值觀為何？

---

---

---

---

---

---

2. 看過這篇故事 (報導)，我的感想是？

## 3

## 內容說明 (43/78)



## 二、心理測驗(六)認識工作價值觀

## 奇妙商店拍賣大會

★有一間奇妙的商店，販賣著各種你想要而市面上買不到的東西，現在這間商店正在進行大拍賣，而且僅此一次。

★說明：每樣拍賣品所填的金額以萬元為單位，每位買主皆有 100 萬元，你可決定要花多少錢買你想買的項目，件數不拘，錢可以不花完，但不可透支。

項次	項 目	花費金額
1	可以做自己喜歡做的事。	
2	能有機會表現自己的專長，並獲得眾人的肯定。	
3	在自己的工作領域中是最優秀的。	
4	能在工作中獲得學習與成長。	
5	能自己規劃工作的方式與進度。	

15	從事自己喜歡的工作。	
16	獲得適合的職位，展現自己的能力。	
17	我的工作表現自己很滿意，也受到大家的肯定。	
18	有機會持續性的學習，提升自己在工作中的技術與能力。	
19	不受他人的影響與干擾完成一件工作。	
20	能在工作中，擔任管理者的角色。	

## 3

## 內容說明 (44/78)



## 二、心理測驗(六)認識工作價值觀

## 奇妙商店拍賣大會

## ◆ 我的工作價值觀排行榜 ◆



項目	總價 (萬)	排名	工作價值觀	符合的工作
1 + 15			符合興趣	
2 + 16			展現專長	
3 + 17			有成就感	
4 + 18			自我成長	
5 + 19			工作自主	
6 + 20			管理權力	
7 + 21			受人尊重	
8 + 22			穩定安全	
9 + 23			與人互動	
10 + 24			生活方式	
11 + 25			工作環境	



# 3

## 內容說明 (45/78)

### 搭配紀錄手冊 一、我的成長故事(二)職業與我

#### (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。

一年級	二年級	三年級
♡師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	♡師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	♡師長、家人或親友曾經建議 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：_____ _____
<b>工作價值觀</b> ♡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。 ♡在個人特質的澄清與了解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素—  (二、三年級填寫)	♡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  ♡其他：_____	♡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  ♡其他：_____

3

## 內容說明 (46/78)



### 三、職業資訊搜查

(一) 資訊上線

(二) 我是生涯資訊小達人

(三) 職場寫真

(四) 如果我是老闆



## 3

## 內容說明 (47/78)



## 三、職業資訊搜查(一)資訊上線



資訊上線



搭配教育部國中學生生涯  
發展紀錄手冊「生涯統整面面觀」

利用網路搜尋並操作職業介紹網站，可以幫助自己對職業世界有初步的認識，做為未來生涯規劃的參考。

## ◆ 範例：

介紹「勞動部行業職業就業指南」網站資訊，瀏覽網站內容後，在下列項目中依題目填寫紀錄單及心得感想。

## 1. 勞動部行業職業就業指南（請依序進入下列網頁）

進入網頁	題目	紀錄
首頁	請問此網頁介紹的內容有.....	
1. 行業指南目錄	新興產業有.....	





# 3

## 內容說明 (49/78)

### 搭配紀錄手冊 四、生涯統整面面觀

#### 四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對三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。

項目	內容	備註
一、我的人格特質		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)		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		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	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：_____	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職業的期待		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	<input type="checkbox"/> 學術學程 <input type="checkbox"/> 機械群 <input type="checkbox"/> 動力機械群 <input type="checkbox"/> 電機與電子群 <input type="checkbox"/> 化工群 <input type="checkbox"/> 土木與建築群 <input type="checkbox"/> 商業與管理群 <input type="checkbox"/> 外語群 <input type="checkbox"/> 農業群 <input type="checkbox"/> 食品群 <input type="checkbox"/> 家政群 <input type="checkbox"/> 餐旅群 <input type="checkbox"/> 水產群 <input type="checkbox"/> 海事群 <input type="checkbox"/> 設計群 <input type="checkbox"/> 藝術群 <input type="checkbox"/> 醫護群 <input type="checkbox"/> 其他	可參考手冊第 16、17 頁生涯試探活動紀錄

◎透過一系列的探索活動，三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(或輔導小組)討論後，填寫自己想要選擇的方向：

1. 普通型高級中等學校(高中)
2. 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、建教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(綜合高中)
4. 專科型高級中等學校
5. 五專 6. 軍校 7. 就業 8. 其他

項次	我想選擇的學校類型或進路(請填代碼)	家長期待我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	學校教師(或輔導小組)建議我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	備註
第一選擇				
第二選擇				
第三選擇				

(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，可以如何溝通呢？

(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	備註
範例：○○市立○○高中	自然學程	
範例：○○私立○○高職	動力機械科	

◎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)每一所想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	甲地-乙地	步行 <input type="checkbox"/> 捷運 <input type="checkbox"/> 騎公車 <input type="checkbox"/> 步行	約 1 小時 x2	約 55 元 x2
範例：○○私立○○高職	甲地-丙地	步行	約 15 分鐘 x2	0 元
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

# 3

## 內容說明 (50/78)



### 三、職業資訊搜查(二)我是生涯資訊小達人



#### 我是生涯資訊小達人

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「生涯試探活動紀錄」、「生涯發展規劃書」、「學生生涯發展歷程相關紀錄」。

為了更了解各種升學選擇，請小組分工合作收集整理相關的群科資訊，協助同學加深印象。

◆我們這組分配到的升學選擇是：

- 普通型高級中等學校（簡稱高中或普高）
- 技術型高級中等學校（簡稱高職或技高），群科：\_\_\_\_\_
- 五專，科別：\_\_\_\_\_
- 其他\_\_\_\_\_

1. 請小組先就分配的學校類型及科別，收集相關資料（可參考附錄相關網頁、網站或相關單位印製之升學資訊或手冊）。
2. 請各組整理資料重點，每組提出五個問題，並寫出答案及資料來源，做為之後小組活動的資料。

問題	答案	資料來源
<p>範例： 請問飛機維修科為哪一職群： A 藝術與電子群 B 機械群 C 動力機械群 D 土木建築群</p>	C	群科歸屬表
<p>範例： 我的興趣是照顧比我還高行為社會型，我很喜歡照顧小孩，請問我會適合什麼科系</p>	幼兒或師科	職業類別介紹 技術型高級中等學校課程規劃五在專 教育群科課程中心學校

問題	答案	資料來源
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



# 3

## 內容說明 (51/78)

### 搭配紀錄手冊 三、學習成果及特殊表現(六)生涯試探活動紀錄

#### (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：—1、—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學程及群科感興趣的程度：數字越高代表越喜歡	自我省思與成長
1.學術學程			1 2 3 4 5	
2.機械群			1 2 3 4 5	
3.動力機械群			1 2 3 4 5	
4.電機與電子群			1 2 3 4 5	
5.化工群			1 2 3 4 5	
6.土木與建築群			1 2 3 4 5	
7.商業與管理群			1 2 3 4 5	
8.外語群			1 2 3 4 5	
9.農業群			1 2 3 4 5	
10.食品群			1 2 3 4 5	
11.家政群			1 2 3 4 5	
12.餐旅群			1 2 3 4 5	

試探學程及群科	時間：請依年級及學期別填寫：—1、—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學程及群科感興趣的程度：數字越高代表越喜歡	自我省思與成長
13.水產群			1 2 3 4 5	
14.海事群			1 2 3 4 5	
15.設計群			1 2 3 4 5	
16.藝術群			1 2 3 4 5	
17.醫護群			1 2 3 4 5	
18. 群			1 2 3 4 5	
19. 群			1 2 3 4 5	
20. 群			1 2 3 4 5	
21. 群			1 2 3 4 5	
22. 群			1 2 3 4 5	

◎ 活動方式代碼說明：

1. 社區高級中等學校專業群科參訪
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. 產業參訪
9. 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
2. 綜合高中資訊網
3. 技專校院招生策略委員會
4. 十二年國民基本教育

# 3

# 內容說明 (52/78)

## 搭配紀錄手冊 五、生涯發展規劃書

### 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哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
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。

考慮因素	符合程度分數	升學選項				
		校名	校名	校名	校名	校名
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						

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 (五學期平均分數或等第)	語文領域		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育
	國文	國文							
生涯目標 (我的志願)	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. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
導師意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
輔導教師 (輔導小組) 意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
(本欄為申請實用技能學程專用欄) 學校名稱：_____ 縣(市)立 _____ 國民中學 國(私)立 _____ 學生姓名： _____ <input type="checkbox"/> 應屆畢業：三年 _____ 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									

## 3

## 內容說明 (53/78)

## 搭配紀錄手冊 六、學生生涯發展歷程相關紀錄(一)學生生涯發展觀察紀錄

## 六、學生生涯發展歷程相關紀錄

## (一) 學生生涯發展觀察紀錄 (由導師及輔導教師填寫)

1. 請導師、輔導教師與學生或家長進行生涯諮詢或觀察後，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），將諮詢、觀察重點或建議記錄於本頁，作為學生撰寫生涯發展規劃書時之參考。
2. 諮詢或觀察內容請掌握各年級生涯規劃教育議題。
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)	諮詢、觀察重點或建議	教師簽名

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

# 3

## 內容說明 (54/78)

### ❖ 三、職業資訊搜查(三)職場寫真



#### 職場寫真



在學習階段就應該培養正確的工作態度，將來面對職場時，才能當個稱職的工作人。請就下面情境，進行判斷與討論。

<p>小明怎麼還沒來，今天客人超多的。</p> <p>小明剛剛打電話來，因為臨時和朋友出去玩，所以今天要請假。</p> <p><input type="checkbox"/> 合宜的工作態度      <input type="checkbox"/> 不合宜的工作態度</p> <p>因為_____</p>	<p>我們待會每一盤蝦子都拿兩隻起來，下班以後可以當宵夜。</p> <p>好主意!!</p> <p><input type="checkbox"/> 合宜的工作態度      <input type="checkbox"/> 不合宜的工作態度</p> <p>因為_____</p>
<p>清潔隊員的工作環境很辛苦，你怎麼願意繼續做---</p> <p>處理垃圾雖然味道很不好聞，但是因為有我們，城市才能維持乾淨。</p>	<p>這個企畫書早在一個月前就已經訂好明天要向客戶說明，請你把企畫書拿出來討論</p> <p>我還沒做，而且我費下班了，我不</p>



# 3

## 內容說明 (55/78)



### 三、職業資訊搜查(四)如果我是老闆



四 如果我是老闆……



我希望員工有哪些良好的工作態度和習慣

我不希望員工有哪些工作態度和習慣

◆ 請想一想，哪一些工作態度和習慣與學校現在教導的常規或行為表現有關

上班應有的工作態度和習慣	學校教導的常規或行為表現
例如：準時上班打卡	例如：上學上課不遲到
和主管、同事意見不同的時候，可以好好溝通	→
	← 依照老師的要求準時完成並繳交作業

# 3

## 內容說明 (56/78)

### ❖ 四、自我評估

(一) 做決定的步驟

(二) 做決定的方法

(三) 想望十年後的工作世界

(四) 生涯轉換:轉個彎路更寬



3

## 內容說明 (57/78)



### 四、自我評估

#### 四、 自我評估



# 3

## 內容說明 (58/78)



### 四、自我評估(一)做決定的步驟



#### 做決定的步驟

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「生涯統整面面觀」、「生涯發展規劃書」

每個人在生活中常常會遇到需要「做決定」的情境，有時是簡單的生活問題，像是出門時要穿哪件外套或哪雙鞋子、要搭公車或捷運前往目的地這類問題。平日累積做決定的思考與判斷能力，可以協助同學更能培養未來生涯抉擇與自我負責的能力。

現在讓我們開始進行一趟「做決定」的智慧之旅！

請想想看，從小至今，自己曾經做過的決定有哪些？可以是跟日常的食衣住行有關，也可以跟學習或人際等有關喔！

◆ 例如：A. 跟媽媽一起逛街，自己選擇一件價錢合適、款式新潮的衣服。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

# 3

## 內容說明 (59/78)



### 四、自我評估(一)做決定的步驟

在上面五個的做決定情境中，哪一個是自己印象最深刻的？請回憶一下當初做決定的過程！

◆ 例如：我印象最深刻的是第 A 項。

原因與決定的歷程是：

我想買一件適合年輕人、流行一點的 T 恤很久了，但是想到媽媽一定會說平常大部分時間是穿學校的校服、衣櫥裡衣服還那麼多，而且現在經濟不景氣……，想想還是先不要提好了。可是幾次跟同學出去，看著自己與同學衣服風格真的差異很大，還是想買一件新潮一點的衣服……。

最近，家人說要找時間一起逛夜市，我鼓起勇氣跟媽媽說了我的想法，同時跟媽媽商量了可以買的價錢範圍，所以在逛夜市的時候我就開心地選了一件自己喜歡的衣服！

# 3

## 內容說明 (60/78)



### 四、自我評估(一)做決定的步驟

我印象最深刻的是 1-5 項中的第\_\_\_\_\_項。

原因與決定的歷程是：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

你覺得未來還有哪些問題是需要自己做決定的？請想一想，寫下來。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

# 3

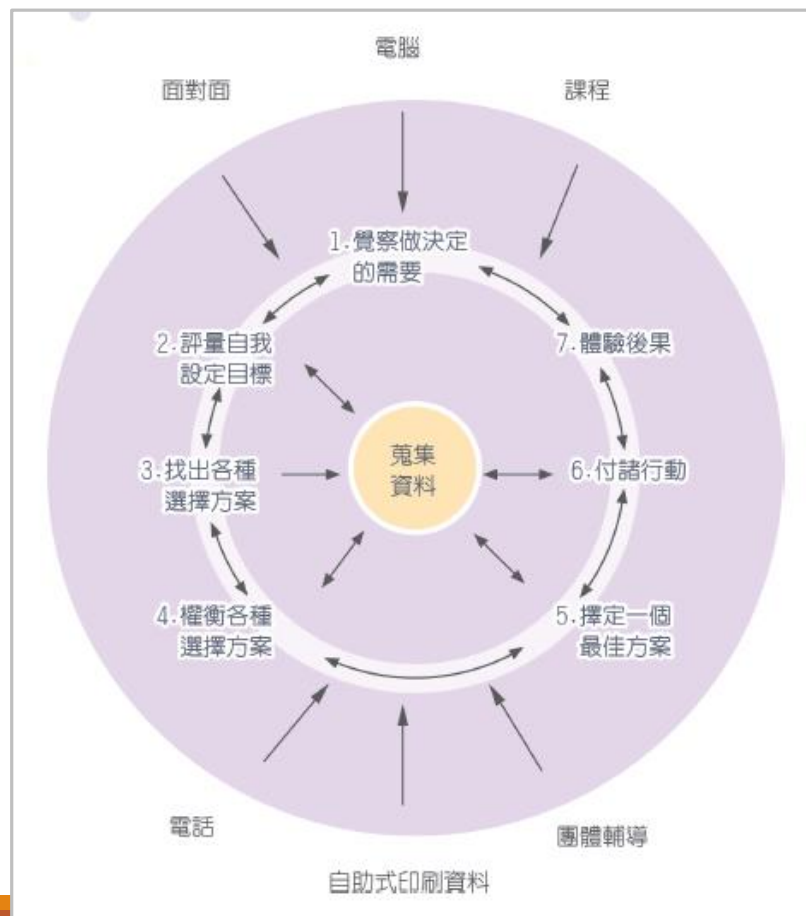
## 內容說明 (61/78)



### 四、自我評估(一)做決定的步驟

哈里斯 (Harris-Bowlsbey, 1984) 認為生涯決定是一個循環的過程，並且強調與生涯相關的資料在生涯決定過程中是相當重要的。從「覺察做決定的需要」到「體驗後果」把生涯決定分為七個步驟，每個步驟都需要相關資訊的提供。這些資料可以來自於面對面的訪談、電腦或課程的學習、電話諮詢、書面資料的分析，以及在團體輔導中的學習 (金樹人, 2011)。

資料來源：金樹人 (2011)。生涯諮商與輔導 (二版)，頁274。臺北：東華。



## 3

## 內容說明 (62/78)



## 四、自我評估(一)做決定的步驟

現在讓我們試著用上面的步驟舉例說明生活中如何運用。

- ◆ 情境說明：這次跨年的年假，我跟爸爸媽媽到中南部鄉下探望爺爺奶奶，他們很高興我們回去陪他們聊天、看電視、散步...，看到爺爺奶奶開心的笑容，心裡也覺得溫暖了起來。返回臺北前，奶奶給了我600元，說要給我當平常的零用錢，我該如何好好運用這筆錢呢？

決定流程	可以有的想法或可能情況
1. 覺察做決定的需要	我可以如何運用 600 元？
2. 評量自我設定目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 開始練習理財或財務規劃</li> <li>◆ 幫助家計</li> <li>◆ 當個聰明的消費者</li> </ul>
3. 找出各種選擇方案	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 有需要購買的東西？文具、想聽的 CD、課外書...?</li> <li>◆ 交給爸媽補貼家用？</li> <li>◆ 部份買東西、部份存下來？</li> <li>◆ 存下來，以備不時之需？</li> </ul>



## 3

## 內容說明 (63/78)



## 四、自我評估(一)做決定的步驟

4. 衡量各種選擇方案	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 最近要製作生涯檔案，應該需要買一些紙張。</li> <li>◆ 好友小華生日到了，或許要準備卡片或禮物。</li> <li>◆ 悠遊卡餘額剩幾十元了</li> <li>◆ 還想买漫畫、九把刀的書、想跟同學出去玩或看電影...，但是錢應該會不夠。</li> <li>◆ 最近家裡經濟狀況每個月都是勉強打平，應該考慮這次是不是不要跟爸媽拿零用錢好了。</li> <li>◆ 如果還有剩，就先存下來好了。</li> </ul>
5. 擇定一個最佳方案	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 生涯檔案要買粉彩紙預計 50 元。</li> <li>◆ 小華的生日禮物 + 卡片預計花費 200 元。</li> <li>◆ 悠遊卡儲值 100 元好了，平常搭車可以用。</li> <li>◆ 剩下的錢那就先自己存下來囉，平常可以用。</li> <li>◆ 這次就先不跟爸媽拿零用錢了。</li> </ul>
6. 付諸行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 週休時逛了 2、3 家文具禮品店，買了 5 種顏色的粉彩紙、卡片。</li> <li>◆ 小華平常對做菜很有興趣，生日禮物買阿基師的食譜送給他好了。</li> <li>◆ 之前先上網了解 1 本書 + 運費的總價，跟在書店買價差不大，就在書店買好了。</li> <li>◆ 回家時經過便利商店，悠遊卡就順便加值一下囉！</li> </ul>
7. 體驗後果	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 老師覺得我把生涯檔案的隔頁做得繽紛有創意，分數還不錯！</li> <li>◆ 小華收到禮物跟卡片時，我知道他是有感動的。</li> <li>◆ 爸媽對於我能懂得關心家裡的狀況，覺得很開心。</li> <li>◆ 我很高興自己開始懂得好好思考生活中的事物。</li> </ul>

# 3

## 內容說明 (64/78)



### 四、自我評估(一)做決定的步驟

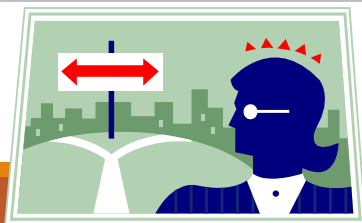
看完範例，請同學運用以下的情境試做看看吧！

◆ 情境說明：連續假期，家人規劃進行一趟國內旅行.....。

決定流程	可以有的想法或可能情況
1. 覺察做決定的需要	
2. 評量自我設定目標	

◆ 情境說明：學校畢業後，想要找工作。

決定流程	可以有的想法或可能情況
1. 覺察做決定的需要	
2. 評量自我設定目標	



# 3

## 內容說明 (65/78)

### 搭配紀錄手冊 四、生涯統整面面觀

#### 四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對三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。

項目	內容	備註
一、我的人格特質		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)		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		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	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：_____	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職業的期待		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	<input type="checkbox"/> 學術學程 <input type="checkbox"/> 機械群 <input type="checkbox"/> 動力機械群 <input type="checkbox"/> 電機與電子群 <input type="checkbox"/> 化工群 <input type="checkbox"/> 土木與建築群 <input type="checkbox"/> 商業與管理群 <input type="checkbox"/> 外語群 <input type="checkbox"/> 農業群 <input type="checkbox"/> 食品群 <input type="checkbox"/> 家政群 <input type="checkbox"/> 餐旅群 <input type="checkbox"/> 水產群 <input type="checkbox"/> 海事群 <input type="checkbox"/> 設計群 <input type="checkbox"/> 藝術群 <input type="checkbox"/> 醫護群 <input type="checkbox"/> 其他	可參考手冊第 16、17 頁生涯試探活動紀錄

◎透過一系列的探索活動，三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(或輔導小組)討論後，填寫自己想要選擇的方向：

1. 普通型高級中等學校(高中)
2. 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、建教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(綜合高中)
4. 單科型高級中等學校
5. 五專 6. 軍校 7. 就業 8. 其他

項次	我想選擇的學校類型或進路(請填代碼)	家長期待我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	學校教師(或輔導小組)建議我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	備註
第一選擇				
第二選擇				
第三選擇				

(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，可以如何溝通呢？

(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	備註
範例：○○市立○○高中	自然學程	
範例：○○私立○○高職	動力機械科	

◎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)每一所想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	甲地-乙地	步行 <input type="checkbox"/> 捷運 <input type="checkbox"/> 騎公車 <input type="checkbox"/> 步行	約 1 小時 x2	約 55 元 x2
範例：○○私立○○高職	甲地-丙地	步行	約 15 分鐘 x2	0 元
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

# 3

# 內容說明 (66/78)

## 搭配紀錄手冊 五、生涯發展規劃書

### 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哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
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群科。

考慮因素	符合程度分數	升學選項				
		校名_____	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____
個人因素	科別_____	科別_____	科別_____	科別_____	科別_____	科別_____
	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( )					
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( )					
總計						

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 (五學期平均分數或等第)	語文領域		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育
	國文	國文							
生涯目標 (我的志願)	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. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
	導師意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)
輔導教師 (輔導小組) 意見		綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)
	(本欄為申請實用技能學程專用欄)								
學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學 國(私)立_____									
學生姓名： _____ <input type="checkbox"/> 應屆畢業：三年____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									

# 3

## 內容說明 (67/78)



### 四、自我評估(二)做決定的方法



#### 做決定的方法

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「生涯發展規劃書」

平衡單是用來協助我們做好重大決定的工具（金樹人，1988）。透過考慮各項因素的符合程度與重要性，然後針對每一個可能的選擇方案具體分析，根據所得分數的高低排定出最佳的抉擇順序，同學可以參考範例一與範例二的說明。

#### ◆ 範例一：園遊會攤位販賣商品

學校舉辦園遊會活動，鼓勵每班都參加。班上針對園遊會要販賣什麼，同學們都非常熱烈的發表著自己的想法，經過討論後，班上聚焦三個選項，分別是炸雞排、滷味、珍珠奶茶，我們可以透過平衡單選出最適合班級販售的商品。

說明：

**步驟一：**先列出園遊會欲「販售商品」的選項三個（填寫於橫向欄位中）。

**步驟二：**列出園遊會販賣東西所需考量的各項「考慮因素」（填寫於縱向欄位中），並評估「考慮因素」與欲「販售商品」選項的符合程度，分別填入「0 ~ 5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。

**步驟三：**最後將「+」分減去「-」分，總計得分最高者為評估後最佳的抉擇項目。

# 3

## 內容說明 (68/78)

### ❖ 四、自我評估(二)做決定的方法

選擇項目 \ 考慮因素	炸雞排		滷味		珍珠奶茶	
	+	-	+	-	+	-
1. 食材的前製準備	3		2		5	
2. 成本單價高低	1		4		4	
3. 所需花費的人力	1		3		3	
4. 烹調技術與困難度		1		1	3	
5. 所需的烹飪器具	1		4		1	
6. 販賣的場地大小	3		3		3	
7. 宣傳行銷的方式	4		4		2	
8. 烹調製作的時間		1	5		4	
9. 販售的包裝	4		3			1
10. 衛生善後處理		2	3		3	
	17	4	31	1	28	1
總 計	13		30		27	

因此代表本班園遊會販售的商品為：滷味。

# 3

## 內容說明 (69/78)



### 四、自我評估(二)做決定的方法

#### ◆ 範例二：青少年服飾選購（加權計分版）

天氣漸漸轉涼，喬恩打開衣櫥想找一件外套來穿，卻因為這一年長高的關係，外套都變得太小件。因此利用假日與家人一起去購物，打算買件喜歡的外套來穿，不過喬恩卻陷入一陣苦思，因為他有好多想買的外套，可是在經費有限的條件下，最後只能選購一件，於是喬恩決定利用平衡單幫助自己做決定。在選購外套的因素中，有幾項是喬恩特別重視的，例如適不適合自己的年齡、體型…等，於是喬恩採用加權計分，幫助自己更有效的抉擇出適合的外套。

#### 說明：

**步驟一：**先列出想買的「外套」的三個款式（填寫於橫向欄位中）。

**步驟二：**再列出選購外套時會考量的各項「考慮因素」（填寫於縱向欄位中），並評估「考慮因素」與「外套型式」之間的符合程度，依序填入「0 ~ 5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。

**步驟三：**接著進行各考慮因素「重要性」的加權分數計算，加權比重計 1-5 分，（\* 5）分代表此考慮因素非常重要，例如：適不適合年齡、體型，（\* 1）分代表此考慮因素非常不重要，例如：穿著的舒適性。

**步驟四：**分數計算方式，第一層填入原始分數，第二層括弧內的分數，為原始分數乘以加權分數。

**步驟五：**依序進行各項因素的加權計分後，最後將「+」分減去「-」分，總計得分最高者表示為目前評估後最佳的抉擇項目。

# 3

## 內容說明 (70/78)



### 四、自我評估(二)做決定的方法

選擇項目 考慮因素 (*加權)	牛仔鋪棉 休閒外套		厚刷磨毛 運動外套		燙鑽雪紡 罩衫外套	
	+	-	+	-	+	-
1. 適合自己的年齡 (*5)	5 (25)		5 (25)			2 (10)
2. 適合自己的膚色 (*2)	3 (6)		4 (8)		5 (10)	
3. 適合自己的體型 (*5)		1 (5)	3 (15)		2 (10)	
4. 展現自我個性 (*3)	5 (15)		2 (6)		5 (15)	
5. 美觀與流行 (*4)	2 (8)			2 (8)	3 (12)	
6. 可多樣化穿搭 (*3)	2 (6)			1 (3)		2 (6)
7. 價錢 (*3)	1 (3)		4 (12)			3 (9)
8. 穿著的舒適性 (*1)	3 (3)		5 (5)			1 (1)
9. 穿著的安全性 (*2)	4 (8)		4 (8)			1 (2)
10. 符合他人期待 (*3)	3 (9)		5 (15)			3 (9)
	83	5	94	11	47	37
總 計	78		83		10	

因此喬恩選擇購買：厚刷磨毛運動外套。





# 3

## 內容說明 (72/78)



### 四、自我評估(二)做決定的方法

#### 生涯評核表

國中畢業後究竟適合讀哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專?可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
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群科。
4. 升學選校的考慮因素請學生自行填入或進行小組討論,亦可參考「國中學生生涯發展紀錄手冊」之「生涯發展規劃書」。

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 _____
考慮因素 (* 加權)						
個人因素	(* )					
	(* )					
	(* )					
	(* )					
	(* )					
	(* )					



# 3

# 內容說明 (73/78)

## 搭配紀錄手冊 五、生涯發展規劃書

### 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哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
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群科。

考慮因素	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					
	適合我的志向(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						

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 (五學期平均分數或等第)	語文領域		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育
	國文	國文							
生涯目標 (我的志願)	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. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
導師意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
輔導教師 (輔導小組) 意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)	
(本欄為申請實用技能學程專用欄)									
學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學 國(私)立_____									
學生姓名：_____ <input type="checkbox"/> 應屆畢業：三年____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									

# 3

## 內容說明 (74/78)



### 四、自我評估(三)想望十年後的工作世界



#### 想望十年後的職業世界

請觀察社會趨勢，並收集相關資料，把我所想像十年後的職業世界描述出來  
(可以用寫作、繪畫或資料剪貼等方式)。

搭配教育部國中學生生涯發展紀錄手冊「職業與我」



1. 我覺得十年後有哪些職業會沒落或消失？

2. 我覺得十年後有哪些職業會發達或興起？

3. 面對這樣的變化，我對未來的想像及規劃是什麼？

# 3

## 內容說明 (75/78)

### 搭配紀錄手冊 一、我的成長故事(二)職業與我

#### (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。

一年級	二年級	三年級
♡師長、家人或親友曾經建議我未來可選擇的職業：_____ _____	♡師長、家人或親友曾經建議我未來可選擇的職業：_____ _____	♡師長、家人或親友曾經建議我未來可選擇的職業：_____ _____
♡給我建議的人：_____ ♡建議我選擇這項職業的原因：_____ _____	♡給我建議的人：_____ ♡建議我選擇這項職業的原因：_____ _____	♡給我建議的人：_____ ♡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：_____ _____
<b>工作價值觀</b> ♡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。 ♡在個人特質的澄清與了解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素—	♡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
(二、三年級填寫)	<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

# 3

## 內容說明 (76/78)

### ❖ 四、自我評估(四)生涯轉換：轉個彎路更寬

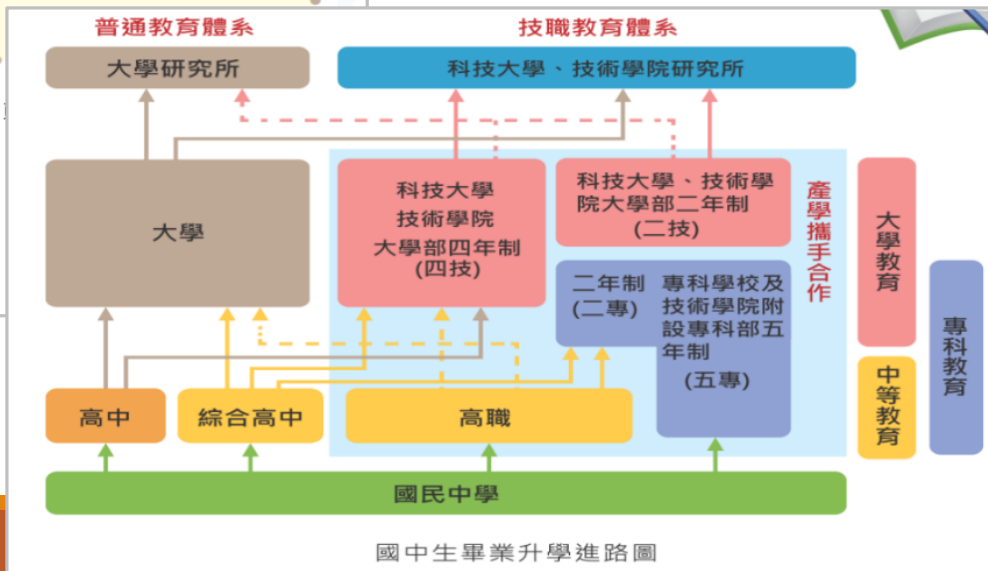


#### 四 生涯轉換：轉個彎路更寬

請同學依據以下兩則故事的引導，並參考國中生畢業升學進路圖，將進路圖中可能的答案填入括弧。

莉雅國中畢業後以經濟為考量，選擇高職工業群科就讀，高職三年因學習的課程與自我的性向、興趣不符，畢業後選擇先行就業，到各公司應徵擔任助理。一年後，莉雅深覺應該繼續進修學業，於是奮發苦讀，考上專科學校二年制家政群科，期間取得技術證照考試，畢業後再插班考上普通教育大學家政系，大學三年內著手規劃自己的學習領域將來可以從事的行職業及需具備的能力，於是選擇繼續進修教育研究所的學位，並同時取得中等教師教育學程證書，參加教師甄選進入高中擔任家政教師。

※ 莉雅自國中畢業後至進入職場工作，經歷了哪些生涯的  
 國中畢業 → 選擇 ( ) → 畢業後 ( )  
 → 考上 ( ) → 取得技術證照  
 → 畢業後插班 ( ) → 繼續進修 ( )  
 → 取得教育學程證書 → 擔任 ( ) 工作。



# 3

## 內容說明 (77/78)



### 四、自我評估(四)生涯轉換：轉個彎路更寬

請同學針對以下的情境，進行小組討論：

凱翔國中在校各項表現優異，尤其在美術繪畫方面，經常獲得校內外比賽殊榮。國中畢業後，在家人的期望下，凱翔順利進入高中就讀，高一時理科成績卻未見理想，凱翔自信心開始減退，成天投入繪畫抒發情緒，此時，凱翔腦中不斷浮現自己對於美術繪畫追求的嚮往……。

※ 凱翔在高中一年級出現適應不良，請問在中等教育學習階段的凱翔可以做哪些生涯轉換的抉擇？進行抉擇後，未來的生涯進路又是如何發展？

參考案例一：

參加 ( 高中轉學考 ) → 轉入 ( 高職藝術群科 ) 就讀 → 考上 ( 科技大學四年制藝術學系 ) → 科大畢業後 → 參加 ( 大學研究所 ) 考試 → 順利取得碩士學位 → 進入 ( 美術繪畫工作室 ) 工作。

參考案例二：

選擇社會組繼續完成 ( 高中 ) 課程 → 假日進修參加美術才藝課程 → 考上 ( 普通教育大學商業設計學系 ) → 大學畢業 → 應徵 ( 雜誌美編 ) 工作。

- ◆ 除上述生涯進路案例，請同學協助凱翔思考，進行後續可能的生涯轉換規劃 ( 可採敘寫或畫圖方式進行 ) 並說明規劃設計的想法與原因。( 有關大學科系相關資訊請參閱：大學多元入學升學網、漫步在大學、技專院校課程資源網 )

※ 生涯轉換是一種「調整」的概念，代表個人開始進行另一種不同的生活目標與規劃。Super 認為生涯發展階段中，生涯轉換有其必要性，不同階段各有其特有的生涯轉換問題；Schlossberg 認為生涯轉換乃是從一階段轉換到另一階段的過程，是一個連續性的歷程，會因事件、抱負與期望，以及個人和環境等多方面的影響而有所不同。在生涯規劃的過程中，同學應具備生涯轉換的概念，才能適時調整目標與步調，做出適合自己的生涯抉擇。

# 3

## 內容說明 (78/78)



### 五、附錄



相關資訊來源，可參考下列網頁：

- ◎ 十二年國民基本教育
- ◎ 技專校院招生策略委員會
- ◎ 綜合高中資訊網
- ◎ 建教合作資訊網
- ◎ CIRN 國民中小學課程與教育資源整合平臺 - 生涯發展教育
- ◎ 勞動部行業職業就業指南





THANK YOU

感謝您的聆聽



生涯檔案電子檔，請至“CIRN生涯發展教育網站”下載  
網址：

<https://cirn.moe.edu.tw/Module/index.aspx?sid=1182>