

Section  
04

生涯角色、生活型態  
及個人生涯彩虹圖

# 生涯彩虹教案

在引導學生覺察個人不同角色的安排與生活型態的關係，學習在取舍過程中釐清自己的目標與價值觀。

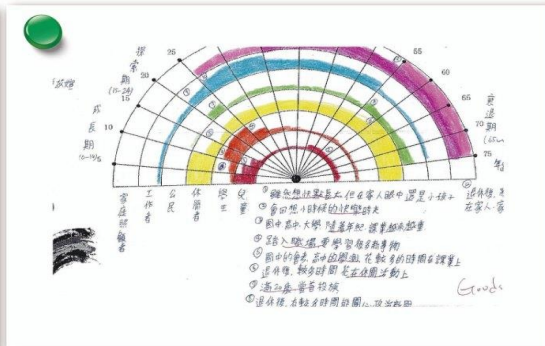
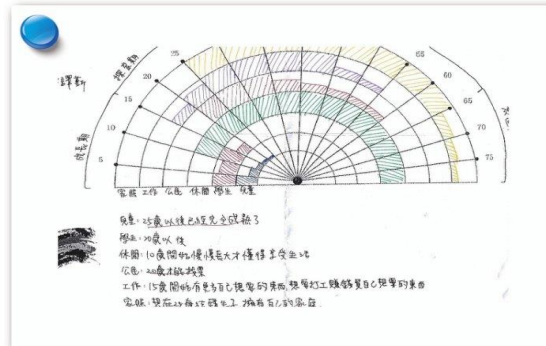
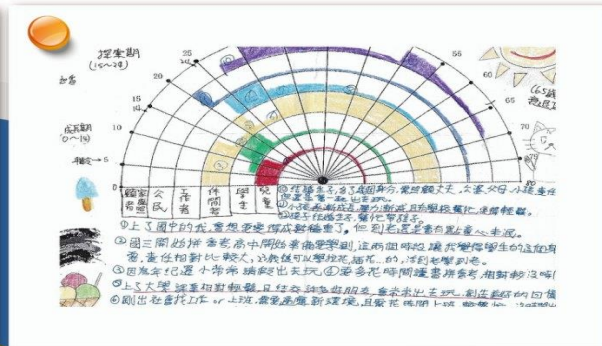
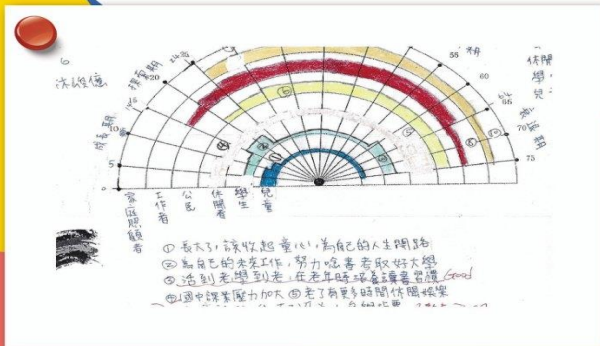
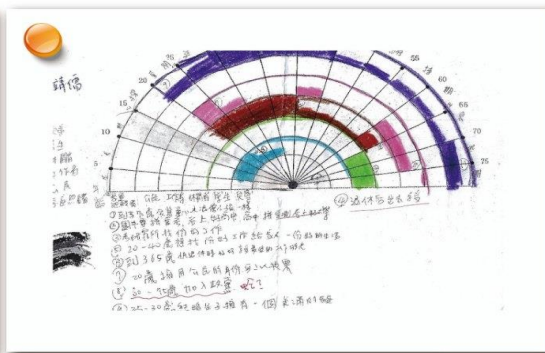
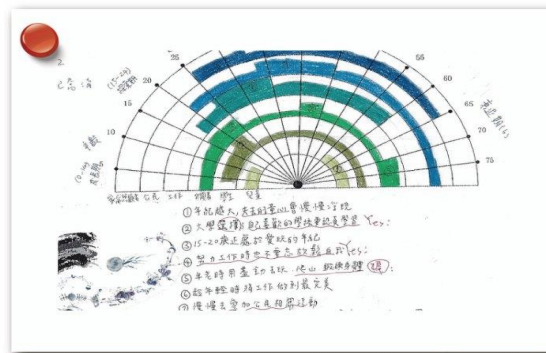
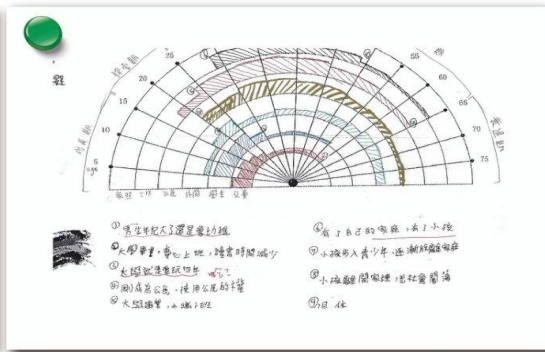
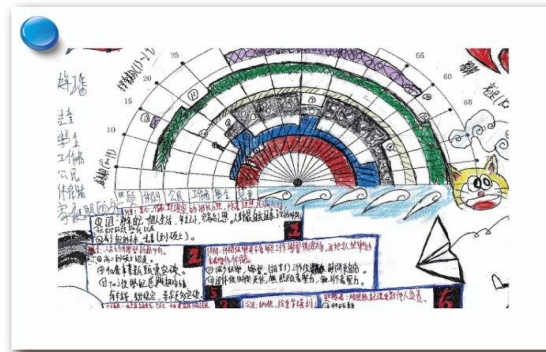
## 學習目標

1. 探索生活角色的任務，覺察各角色內涵及其內在目標與價值。
2. 探究生活議題(家庭職場角色平衡、跨越性別角色的選擇等)中，各角色的內涵與角色衝突所反映的個人內在價值。
3. 分析個人對生活角色的看重與投入程度，提出讓生活角色平衡的創新策略。
4. 評估創新策略實踐的情形，學習扮演合宜的生活角色。

## 實作評量

繪製自己的生涯彩虹圖：

1. 如果你扮演好「兒童」、「學生」、「公民」、「工作者」、「家庭照顧者」、「休閒者」等角色，你認為這可能滿足了人生中哪些需求呢？這反映著自己最在乎什麼？正在實踐哪些價值呢？
2. 你花最多心力經營哪一角色？你在扮演生活中各個角色時，面臨較大的挑戰或困難何在？





我是兒子

也是學生



還是班長

在一生中，我們會扮演**不同的角色**。



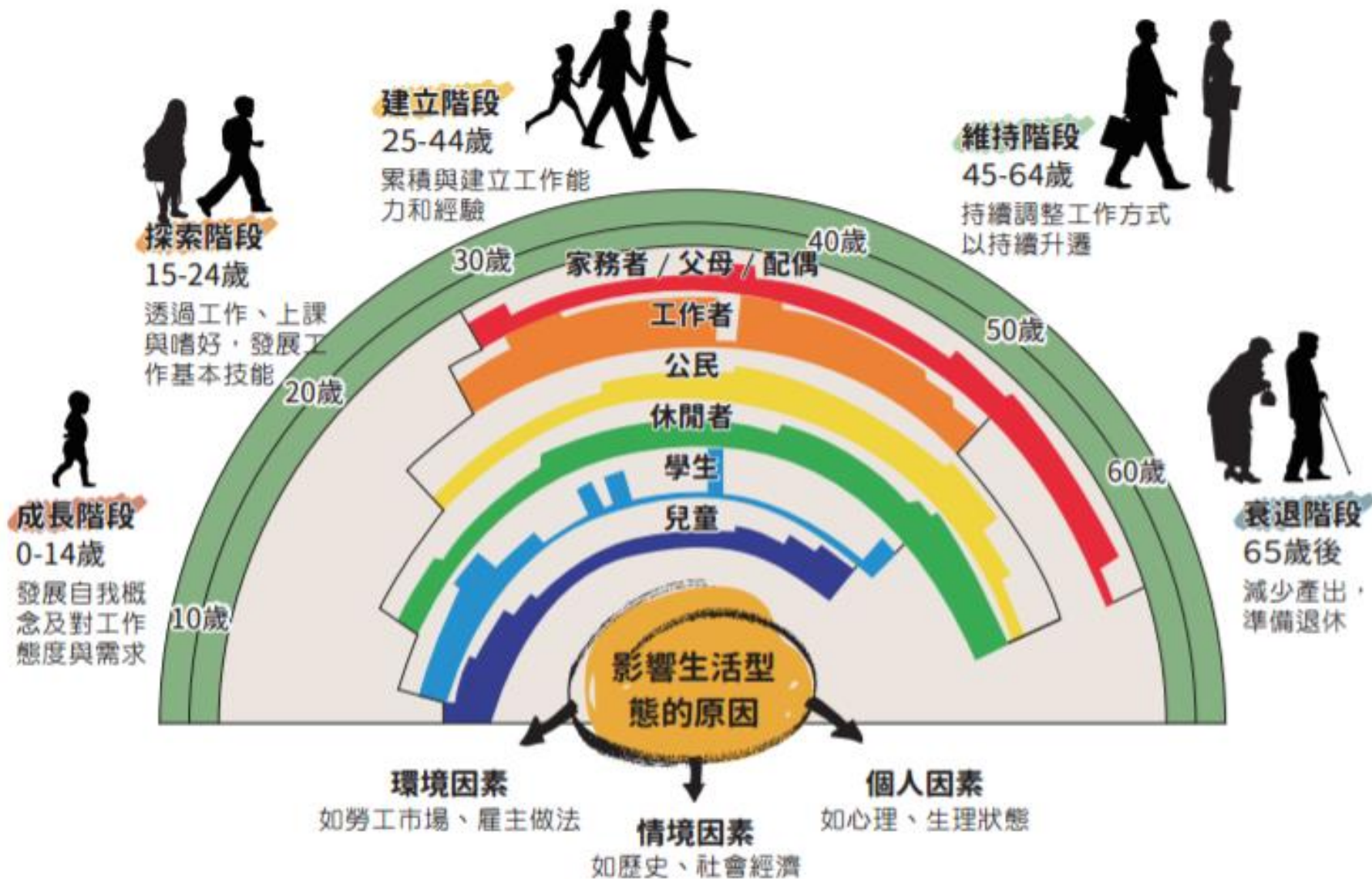
角色也會隨著時間的推進，在不同的生命階段裡出現，例：職業、配偶、親子關係





## 04 | 生涯角色、生活型態及個人生涯彩虹圖

## 二 人生長度 × 寬度：生涯彩虹圖





每個人的成長背景、所處的社會脈絡、環境不同，彩虹圖樣態也會不同，而你想擁有什麼樣的彩虹人生呢？



你想要過什麼樣的生活，端看你如何讓每個角色都有上場時間。

從下面兩個例子中，可以發現不同的角色分布形成截然不同的生活型態。

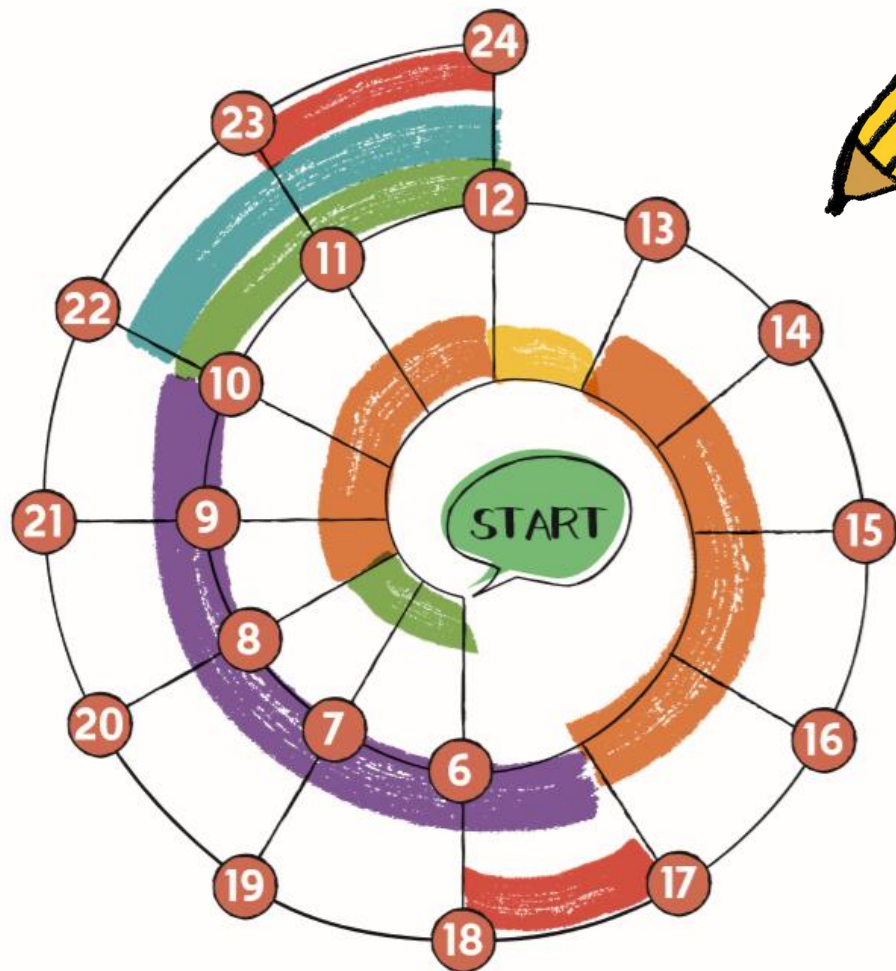




阿正的角色分布圖呈現了怎樣的生活型態？



進修部學生阿正  
一天的生活角色分布

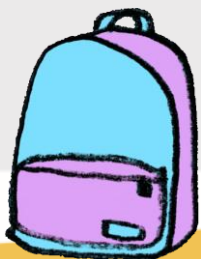


- 伴侶
- 休閒者
- 手足
- 工作者
- 子女
- 學生

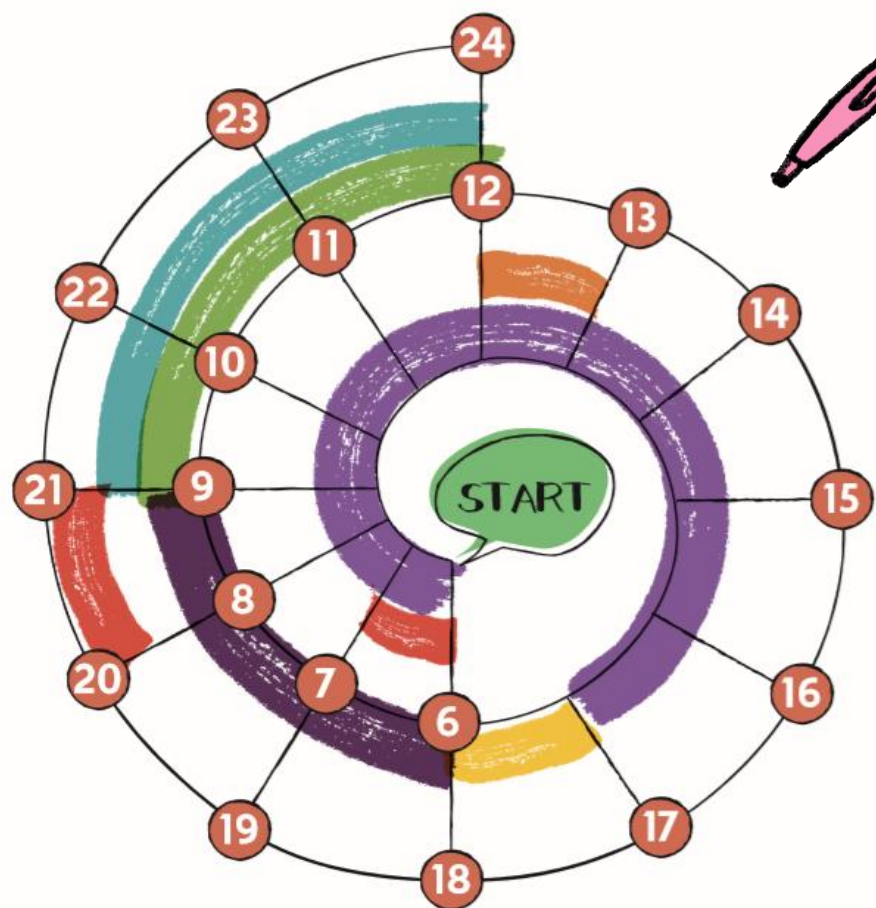




小可和阿正有什麼不一樣的地方？



日間部學生小可  
一天的生活角色分布



- 伴侶
- 子女
- 學生
- 班級幹部
- 手足
- 補習班學生
- 社團幹部



不同角色的安排與時間比重，就會  
形成**不一樣的生活型態**。



未來過什麼樣的人生，取決於你能否**掌握**自己手中**角色**，做出符合你理想的安排與規劃。



# 學習單

## 繪製生涯彩虹圖

每個年齡層都有其重要的角色



不同的生涯角色，滿足不同的人生需求，  
但也同時帶來任務與挑戰。

- 1 請將這 5 個項目在彩虹圖上標出來，你希望在幾歲時能達成？
- 2 為了達成這些項目，在你的人生中需要扮演什麼樣的角色？若是彩虹圖上還沒有角色，請利用空白的位置填寫上去。
- 3 根據 40 歲與生涯壯遊的活動結果，也想一想自己理想的生命歷程中，還需要扮演什麼不同的角色？
- 4 從現在開始到年老之間，在每段時間你會同時扮演哪些角色？試著畫畫看！
- 5 哪些角色需要你投入心力爭取？要怎麼為這些角色做努力？
- 6 哪些角色是自然而然發生的結果？要怎麼扮演這些角色才不會留下遺憾？

# 引導與討論

從自己繪製的生涯彩虹圖的概念，進行討論，從討論中發現人生是多種生活角色組合之概念。

- 1.如果你扮演好「學生」、「朋友」、「子女」、「工作者」、「家長」、「退休者」、「休閒者」等角色，你認為這可能滿足了人生中哪些需求呢？這反映著自己最在乎什麼？正在實踐哪些價值呢？
- 2.你花最多心力經營哪一角色？你在扮演生活中各個角色時，面臨較大的挑戰或困難何在？你如何因應？效果如何？

