



生涯檔案製作方式說明



壹 實施目的：

1. 協助同學自我探索，了解自己的多元智慧和能力。
2. 培養建立檔案的能力，學習紀錄自己的成長歷程。
3. 蒐集升學進路及職業相關等資訊，並學習生涯規畫的統整思考和執行力。

貳 實施方式

1. 對象：全體學生。
2. 製作時間：國一～國三。學期中，同學需自行妥善保存。寒暑假期間統一集整放置教室保管。三年內應適時充實及檢視，並配合學校所規劃進行之相關活動及課程，將相關學習單及作品放置於內頁袋。
3. 實施方法：輔導室將於每學期抽查各班生涯檔案，獎勵優良作品，或以班級觀摩、全校比賽方式辦理。

參 生涯檔案夾基本架構

一、封面設計：

1. 規格：以A4大小的紙為統一規格，不限制任何材質、製作方式。
2. 封面內容：必須包含檔案夾名稱（即「生涯檔案」）、班級、座號及姓名。可發揮個人創意，自行設計，以展現個人風格。

二、書背：包含學校名稱、班級、座號及姓名。

三、分隔頁、索引標籤使用：依資料屬性以「分隔頁」區隔分類；同學可自行在分隔頁右側貼上索引標籤。

肆 生涯檔案之內容類別：（至少包含以下項目）

- 一、成長歷程：包含個人小檔案、成長生活照片、家庭照片及呈現相關可代表自己的資料等。
- 二、學習表現：同學可加入各科顯現自己學習成就之學習單、成績單、作業（例如網頁設計、美術作品、書法、小組報告……）、作文、心得報告、作品照片（例如科展、烹飪成品、藝文發表……）。
- 三、自我探索：含輔導活動課（或其他科目）進行之自我探索課程之學習單，如自我認識、家庭、情緒、人際、生涯等議題。
- 四、特殊表現：社團經歷、獎懲紀錄、各項學習證書（學習護照、英語檢定證明、鋼琴檢定……）及其它活動表現（如：服務、參觀心得、製作班刊、班級網頁製作、班級壁報繪製、社團活動等資料或照片）。
- 五、升學進路職業資訊：蒐集升學進路及職業工作等相關資料。
- 六、自我評估與生涯規劃：包含成長心語、生涯抉擇與評估……，統整自己的性向、興趣和學科能力的優勢和劣勢，了解自己的價值觀和家人期待，規劃自己的短期和中長期目標。
- 七、其他：可另闢其他類別，自行設計命名擴充（如：興趣專區放入個人興趣、蒐藏品、繪畫作品……）。



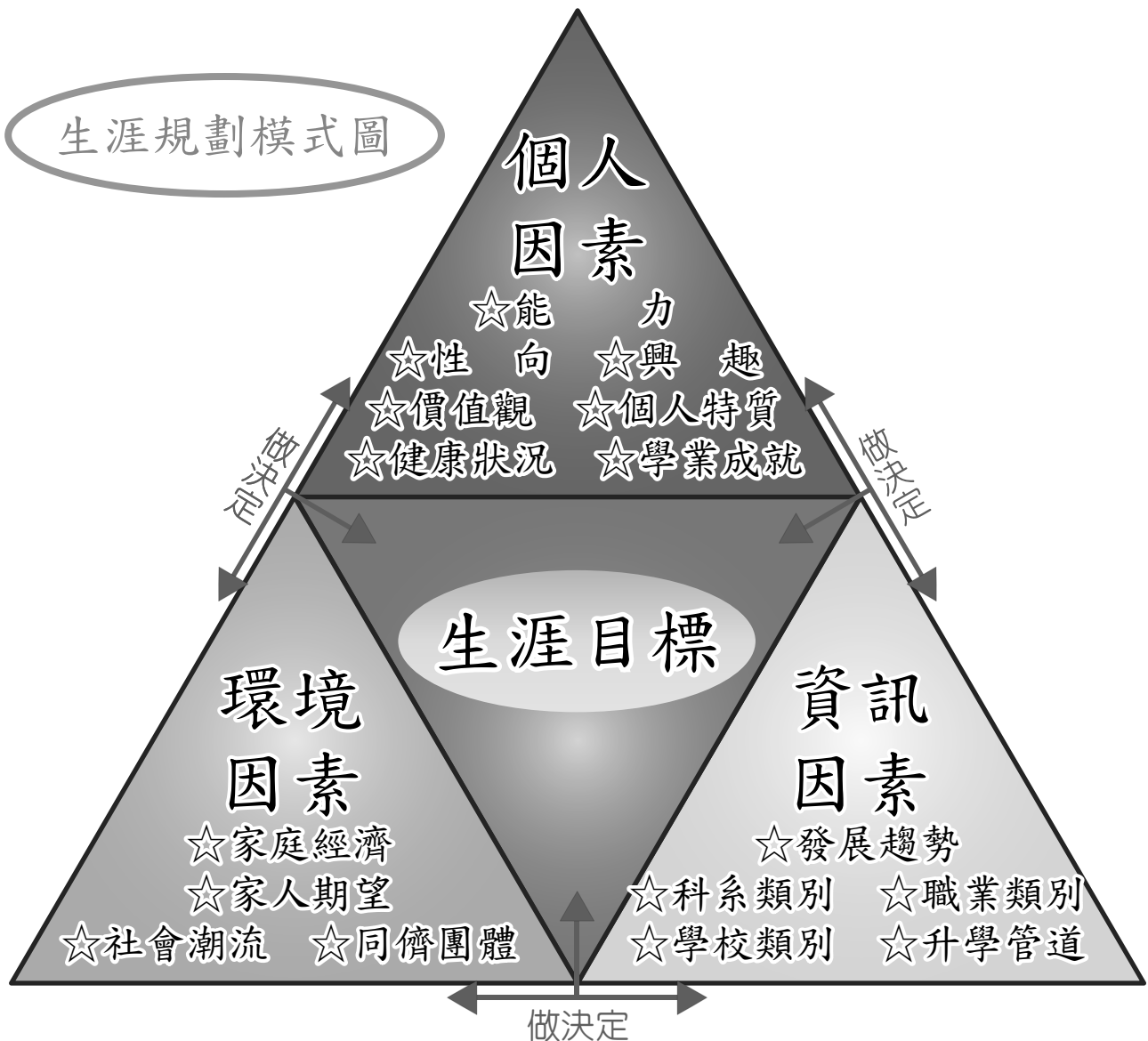
生涯金三角



個人、環境、資訊是生涯規劃所需考慮的三個要素，依照生涯金字塔的內容，可以提供你作為生涯決定時的架構藍圖。

由此可見，充分的了解自己（個人因素），清楚自己與環境的互動關係（環境因素），以及蒐集足夠的生涯資訊（資訊因素），才可形成生涯決定，進而擇你所愛，愛你所擇。聰明的你，考慮周全了嗎？

生涯規劃模式圖





我的特質~大搜查

現代社會的價值開放，性別特質的期待不再侷限於男生/女生的差異，傾向於互具性／情感性特質的建立，強調彈性與整合的兩性化人格，來適應競爭的社會環境。

請從下方的形容詞找出符合自己的項目，從了解自己出發，並能培養性別平等的角色期待。(請打勾)

互具性特質，我是...

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 認真 | <input type="checkbox"/> 解決問題 |
| <input type="checkbox"/> 指導別人 | <input type="checkbox"/> 不屈不撓 |
| <input type="checkbox"/> 勇於嘗試 | <input type="checkbox"/> 認真進取 |
| <input type="checkbox"/> 做決定 | <input type="checkbox"/> 喜歡冒險 |
| <input type="checkbox"/> 排解糾紛 | <input type="checkbox"/> 自立更生 |
| <input type="checkbox"/> 競爭 | <input type="checkbox"/> 獨立 |
| <input type="checkbox"/> 行動力強 | <input type="checkbox"/> 追求權利 |
| <input type="checkbox"/> 有條理 | <input type="checkbox"/> 勇敢 |
| <input type="checkbox"/> 有恆心 | <input type="checkbox"/> 聰明 |
| <input type="checkbox"/> 負責任 | <input type="checkbox"/> 理智 |
| <input type="checkbox"/> 剛強 | <input type="checkbox"/> 嚴肅 |
| <input type="checkbox"/> 主動 | <input type="checkbox"/> 主導 |

共計_____項

情感性特質，我是...

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 溫柔體貼 | <input type="checkbox"/> 有愛心 |
| <input type="checkbox"/> 重視打扮 | <input type="checkbox"/> 依賴感 |
| <input type="checkbox"/> 富同情心 | <input type="checkbox"/> 關愛弱小 |
| <input type="checkbox"/> 戀家 | <input type="checkbox"/> 傾訴 |
| <input type="checkbox"/> 溫暖善良 | <input type="checkbox"/> 順從 |
| <input type="checkbox"/> 溫柔體貼 | <input type="checkbox"/> 感性 |
| <input type="checkbox"/> 耍賴 | <input type="checkbox"/> 害羞 |
| <input type="checkbox"/> 天真 | <input type="checkbox"/> 親切 |
| <input type="checkbox"/> 拘謹 | <input type="checkbox"/> 愛幻想 |
| <input type="checkbox"/> 易受感動 | <input type="checkbox"/> 膽小 |
| <input type="checkbox"/> 細膩 | <input type="checkbox"/> 哭泣 |
| <input type="checkbox"/> 分享感覺 | <input type="checkbox"/> 敏銳 |

共計_____項

◆我發現我的特質偏向：互具性特質；情感性特質。

◆當中的哪些特質是我感到相當自豪的?(至少兩項特質)

◆哪些特質是我還在努力培養的?(至少兩項特質)



他人與我

在生活中對人、對事、對自己、對外在環境所表現出來獨特的因應方式、是個人成長歷程中、受到遺傳、家庭教育、文化規範等因素的交互作用影響、所以個人都不相同，這就是一種人格特質。



人際賓果

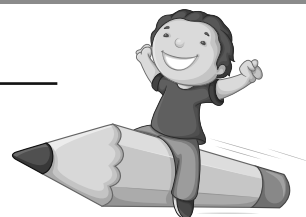
我的人格質自我檢測遊戲～藉由人際賓果遊戲，瞭解你在同學的眼中是如何的呢？看看可以連成幾條線喔～

人際關係特質～

- | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 可愛的 | <input type="checkbox"/> 謹慎的 | <input type="checkbox"/> 天真的 | <input type="checkbox"/> 樂觀的 | <input type="checkbox"/> 有恆心 | <input type="checkbox"/> 缺乏想像力的 |
| <input type="checkbox"/> 獨立的 | <input type="checkbox"/> 順從的 | <input type="checkbox"/> 幽默的 | <input type="checkbox"/> 合作的 | <input type="checkbox"/> 有主見的 | <input type="checkbox"/> 善解人意的 |
| <input type="checkbox"/> 衝動的 | <input type="checkbox"/> 活躍的 | <input type="checkbox"/> 助人的 | <input type="checkbox"/> 勇敢的 | <input type="checkbox"/> 愛爭辯的 | <input type="checkbox"/> 富想像力的 |
| <input type="checkbox"/> 害羞的 | <input type="checkbox"/> 友善的 | <input type="checkbox"/> 迷人的 | <input type="checkbox"/> 好奇的 | <input type="checkbox"/> 好交際的 | <input type="checkbox"/> 有領導力的 |
| <input type="checkbox"/> 理性的 | <input type="checkbox"/> 真覺的 | <input type="checkbox"/> 熱心的 | <input type="checkbox"/> 實際的 | <input type="checkbox"/> 愛冒險的 | <input type="checkbox"/> 追根究底的 |
| <input type="checkbox"/> 文靜的 | <input type="checkbox"/> 易怒的 | <input type="checkbox"/> 酷酷的 | <input type="checkbox"/> 粗心的 | <input type="checkbox"/> 有條理的 | <input type="checkbox"/> 喜歡表現的 |
| <input type="checkbox"/> 負責的 | <input type="checkbox"/> 坦率的 | <input type="checkbox"/> 保守的 | <input type="checkbox"/> 悲觀的 | <input type="checkbox"/> 情緒化的 | <input type="checkbox"/> 有責任感的 |
| <input type="checkbox"/> 固執的 | <input type="checkbox"/> 依賴的 | <input type="checkbox"/> 謙虛的 | <input type="checkbox"/> 有自信的 | <input type="checkbox"/> 善言詞的 | <input type="checkbox"/> 具創意的 |



____年____班____號 姓名_____



借據

我想向 _____

借他/她的 _____

謝謝你/妳！

借據

我想向 _____

借他/她的 _____

謝謝你/妳！

借據

我想向 _____

借他/她的 _____

謝謝你/妳！

借據

我想向 _____

借他/她的 _____

謝謝你/妳！

借據

我想向 _____

借他/她的 _____

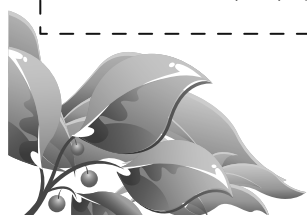
謝謝你/妳！

借據

我想向 _____

借他/她的 _____

謝謝你/妳！





國中生學習與讀書策略量表

一、本測驗的目的：

協助同學了解本身的學習與讀書方法是否正確，協助教師及學生本身去檢視學習問題所在，以及學習成效不佳的原因，進而給予適當的輔導及補救措施，以便有效提高學習成效。



二、本測驗的九個項目說明：_ _ _ _ _ (請在虛線上填上自己的百分等級)

- (一)學習的態度與動機：_ _ _ 得分高者代表學習者很勤勉、能主動參與學校活動、學習目標明確清楚、成就動機較高、願意花時間閱讀課程及做作業、不感興趣的科目也會用心學習。
- (二)專心：_ _ _ 得分高代表學習者對課業及學習活動能夠注意或維持專心。得分低代表學習者常受到思想、感覺或情緒的干擾而不能專心，需要學習如何專心的方法。
- (三)時間管理：_ _ _ 得分高代表學習者善於安排時間去執行所要做的事，如使用計劃表。得分低代表學習者的時間運用不當，需要具體明確的目標來協助管理時間。
- (四)訊息處理：_ _ _ 得分高代表學習者善於應用意義化及組織的策略，以促進記憶並有效聯結先前的知識、經驗。例如舉一反三、溫故知新、推理、歸納、演繹。
- (五)閱讀理解：_ _ _ 得分高代表學習者能分辨出重點所在，善用標題、標記、劃線、摘要或圖表來學習課程內容。
- (六)解決學習困難：_ _ _ 得分高代表學習者在面對學習或考試困難時，善於尋求解決問題的資源。如找參考書、問同學、問老師、上圖書館、查網路、補習等。
- (七)自我測驗：_ _ _ 得分高代表學習者善用複習及自我測驗的方法，來了解重要知識的吸收及統整有關知識的能力。得分低者代表學習者需要協助做結構式複習，如循序漸進的小考安排、經常問問題等。
- (八)考試策略：_ _ _ 得分高代表學習者對於考試的準備及考試計畫缺乏方法，且不易根據不同科目或考試方法來調整讀書方法，此外，考試時之答題技巧亦不佳。
- (九)焦慮：_ _ _ 得分高代表學習者對學業課業較不擔心、緊張，對自己的能力、智力及未來成功的可能性較有把握，但亦有可能代表學習者企圖心不夠。得分低者代表學習者有負向的認知焦慮及不合理的想法，對課業表現感到莫名的緊張、害怕、尤其是遇到重要考試的時候。

三、百分等級範圍說明：

- 凡百分等級75以上者，表示學習策略良好。
- 凡百分等級50-75以上者，表示學習策略普通。
- 凡百分等級50以下者，表示學習策略不好。

我的感想：



【記分方式】

一、一般題

→ 答『1』者給1分，答『2』者給2分，答『3』者給3分，答『4』者給4分，答『5』者給5分。

二、反向題的記分則相反(灰色部分為反向題)

→ 答『1』者給5分，答『2』者給4分，答『3』者給3分，答『4』者給2分，答『5』者給1分。

		題號與得分															原始分數	百分等級
學習態度 與動機	01	09	45	53	69	16	28	33	39	58	59	64	66					
	10		02		22	34		40		49		56		78				
專心	29		71			03		11		17			75					
	04		12		18	23		35		41		65		68				
訊息處理	19		24		54	74		05		30		50		73				
	06	13	20		25	31		36		42		46		57		60		
解決學習 困難	07		37		51	55		63		67		72		76				
	38		43		47	77		08		14		21		26		62		
考試策略	15		27		32	44		48		52		61		70				






學習風格自我檢核表

	很少	中等	經常
1. 偏好看到資訊寫在黑(白)板上，並輔以視覺(投影)器材及指定讀物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你喜歡將事情寫下來，或是作筆記以供複閱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你能輕鬆製作出各項圖表，並且樂在其中。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你能容易地瞭解地圖，並找到方向。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你閱讀報紙比收聽廣播更容易瞭解新聞內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你覺得要記牢事情的方法是在腦中把它繪成圖片。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你對拼圖或走迷宮的遊戲很拿手。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 對於你感興趣的事物，你喜歡閱讀書面資料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 對於某件事物，令你印象最深刻、記得最牢的方式是聽演講，內容 包括資訊提供、解釋說明和共同討論。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 對於圖表、圖畫或是圖示，你需要說明後才能瞭解。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 當聽到兩個(組)聲音時，你能分辨它們是否相同。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你表現最好的課業科目，其授課方式是聽演講和錄音帶。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 你在記憶英文單字時，大聲唸許多遍比寫下來有效。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 同樣的資訊，你喜歡聽演講甚於閱讀教科書。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你喜歡收聽廣播新聞而懶得看報紙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你問路時，會覺得口頭指示比書面指示更容易瞭解。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 在課堂活動時，你會利用海報、模型或是實體。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你喜歡使用雙手，或是做些東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你記得最牢的事情，是將它寫下來很多次以後。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會在口袋中把玩錢幣或鑰匙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 你唸書時會嚼口香糖，吃零食或是抽煙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 你唸書時會一邊閱讀，一邊劃重點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 你在學習時，習慣手裡拿個東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 當你與他人有肢體接觸時，像是握手或擁抱，感覺非常自在。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



學習風格的內與學習方式

類型	內涵	學習方式
視覺型 V	<ul style="list-style-type: none"> ◎善用視覺學習，多用圖像記憶，喜歡應用觀察來理解事物。 ◎容易被移動的人或物吸引。 ◎配合閱讀教材會比單純聽老師的講述，效果更好。 ◎以圖表、流程圖等方式，較能了解內容。 ◎喜歡直接看見東西、與人面對面接觸和談話，不喜歡藉由別人描述。 ◎回憶事情時，會在腦中浮現當時的畫面。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎盡量使用各項書面學習材料。 ◎可利用各種不同色筆或標記畫重點。 ◎讀書前整理書桌保持整潔，只留必要用具以免分心。 ◎將聽到的重點轉化成文字或圖表，例如：心智圖。 ◎善用教學錄影帶、幻燈片、電腦教材等視聽媒體。 
聽覺型 A	<ul style="list-style-type: none"> ◎善用聽覺學習，多用語音記憶，喜歡應用語言來理解事物。 ◎習慣把思考口語化，為了整理思緒，會經常把正在想的事情講出來。 ◎閱讀時喜歡大聲的念出來。 ◎喜歡跟別人公開討論、聊天，愛說話是一大特色。 ◎容易受各種聲音的吸引。 ◎喜歡將課文或學習的內容配上音樂節拍。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎上課時專心聽講。 ◎可搭配有聲書、聽演講、錄音重複背誦等方式增強學習效果。 ◎書房保持安靜很重要，應用古典音樂可以協助專心學習，並隔絕干擾。 ◎配合音樂、旋律、節奏鮮明的遊戲活動，讓學習、記憶更有效率。 ◎背書時大聲朗誦，事半功倍。 
觸覺型 K	<ul style="list-style-type: none"> ◎善用觸覺學習，多用身體記憶，喜歡應用操作來理解事物。 ◎沒有辦法一個人靜靜的坐著，會坐立不安。 ◎不喜歡聆聽指導，喜歡直接去嘗試。 ◎對電腦輔助教學的反應很好，尤其是有遊戲性質的程式。 ◎和別人溝通時，會運用手勢、點頭或其他肢體語言。 ◎喜歡以圖表的方式記筆記，在讀書時手上需要有筆。「寫字」是身體動作的一個表現。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎從做中學：立體教具、實驗操作，能親自做一遍或運用角色扮演練習，學習效果最佳。 ◎若能與同伴做互動式練習，會比較能記住所學的內容。 ◎在學習時間的安排上，不妨採以短時間多次的方式進行。 ◎盡量選擇富刺激性、多元化的方式獲取資訊。 ◎邊閱讀邊畫重點，或用手指著正在閱讀的地方。 



自我調整學習策略模式的讀書學習策略檢核表

陳志恆編2014/08/20

認知領域	得分	動機/情感領域	得分
1. 設定階段性的學習目標	_____	1. 為自己找到讀書學習的目與重要性。	_____
2. 善用視覺、聽觸與動作等感官幫助理解吸收知識。	_____	2. 透過自我對話以提高或維持學習動力。	_____
3. 透過分段、反覆溫習課文內容以幫助記憶。	_____	3. 相信自己能應付讀書、考試或作業。	_____
4. 運用諧音、圖像或聯想的方式幫助記憶。	_____	4. 評估目前在課業壓力下的生理與情緒狀態。	_____
5. 回顧學過的知識以幫助理解吸收新知識。	_____	5. 採行方法因應課業壓力或焦慮情緒。	_____
6. 列舉綱要、製作筆記圖表等幫助理解吸收新知識。	_____	6. 設法使自己的心情平靜以專注於學習中。	_____
7. 自問自問答以了解己的理解程度。	_____	7. 處理影響讀書意志力的誘惑來源。	_____
8. 依照不同科目內容採取的讀書方法。	_____	8. 盡量在學習過程中發現一些樂趣以提升學動力。	_____
單題平均得分： 分		單題平均得分： 分	
任務領域	得分	環境領域	得分
1. 評估學習內容的範圍、頁數與難易度。	_____	1. 評估教師的教法對自己課業表現影響。	_____
2. 評估作業或報告的內容與進行方式。	_____	2. 評估教室環境與班級風氣對自己課業表現的影響。	_____
3. 評估不同考試的範圍、題型、命題趨向與難易度等訊息。	_____	3. 選擇在安靜不受干擾的地方溫習功課。	_____
4. 與老師討論，請求調整作業要求。	_____	4. 選擇與同儕一起或獨自溫習功課。	_____
5. 視課業難易度調整自己預設的成績標準。	_____	5. 整理書房與書桌，移除干擾物品。	_____
6. 調配不同的心力於科目的學習上。	_____	6. 請同學保持安靜以幫助自己專心。	_____
7. 透過預測命題重點以因應考試。	_____	7. 評估生活中會干擾自己讀書學習的事件。	_____
8. 於考試時構思答題策略（如：分配答題時間、由易而難作答）	_____	8. 管理或減少會干擾自己讀書學習的事件。	_____
單題平均得分： 分		單題平均得分： 分	
時間領域	得分	求助資源領域	得分
1. 評估自己一天之中各個時段的讀書效率與生理狀態。	_____	1. 留意可以向哪些人請教課業疑難。	_____
2. 計算溫習各科功課所需花費的時間。	_____	2. 主動向老師或同學請教課業疑難。	_____
3. 估量一天之中可溫習功課的時間長短。	_____	3. 觀摩成績優異的同學讀書方法。	_____
4. 在不同時段安排研讀不同屬性的科目	_____	4. 留意生活周遭有助於學習的資源(如文具、字典、參考書、網路、圖書館等)。	_____
5. 於考試前預訂各個科目的溫習進度。	_____	5. 使用參考書幫助自己理解與記憶。	_____
6. 為各項作業或讀書進度安排執行的先後順序。	_____	6. 演練參考書中的習題以了解學習狀況。	_____
7. 根據生理狀況與作業的輕重緩急擬訂讀書計畫。	_____	7. 尋求適合的工具、書籍或網路資訊以幫助解決課業疑難。	_____
8. 利用零碎時間背誦英文單字或公式。	_____	8. 與同學分享或交換筆記、參考書籍或考試訊息。	_____
單題平均得分： 分		單題平均得分： 分	



- 設定階段性學習目標
- 善用優勢的感官學習型態
- 分段、反覆背誦課文內容
- 使用諧音、圖像或聯想記憶
- 回顧過去所學以幫助吸收新知識
- 列舉綱要、製作筆記、圖表
- 自問自答、自我測驗
- 依照不同科目採用不同的讀書方法

認知領域



- 找到學習的目的與重要性
- 透過自我對話提高學習動力
- 相信自己能應付考試或作業
- 評估課業壓力下的生理與情緒狀態
- 採用方法因應課業壓力或焦慮情緒
- 設法靜下心來專注於學習中
- 處理影響讀書意志力的誘惑來源
- 在讀書過程中發現一些樂趣

動機情感領域



- 留意可請教課業疑難的對象
- 主動向他人請教課業疑難
- 觀察成績優異同學的讀書方法
- 留意有助於學習的工具資源
- 使用參考書幫助理解記憶
- 演練習題以自我測驗
- 使用工具資源解決課業疑難
- 與同學交換筆記或考試訊息

求助資源領域

任務領域



- 評估學習內容的範圍、頁數與難易度
- 評估作業或報告的內容與進行方式
- 評估不同考試的相關訊息
- 與老師討論，請求調整作業要求
- 視課業難易度調整預設的成績標準
- 調配不同心力於不同科目上
- 預測考試命題重點
- 構思考試時的答題策略

時間領域



- 評估一天中各時段的讀書效率
- 計算溫習各科功課所需的時間
- 估計可用於讀書的時間長短
- 在不同時段安排研讀不同科目
- 預定考前溫習進度
- 安排溫習功課或作業的先後順序
- 綜合考量各項因素擬定讀書計畫
- 利用零碎時間背誦單字或公式

環境領域



- 評估教師的教法對課業表現的影響
- 評估教室或讀書環境對課業表現的影響
- 在安靜不受干擾的地方溫習功課
- 選擇是否與同儕一起或獨自溫習功課
- 移除讀書環境中的干擾物品
- 請同學保持安靜以幫助自己專心
- 評估生活中會干擾讀書學習的外務
- 管理或減少干擾學習的外務



學習計畫

班級：_____

座號：_____

姓名：_____

個人

環境

目標1

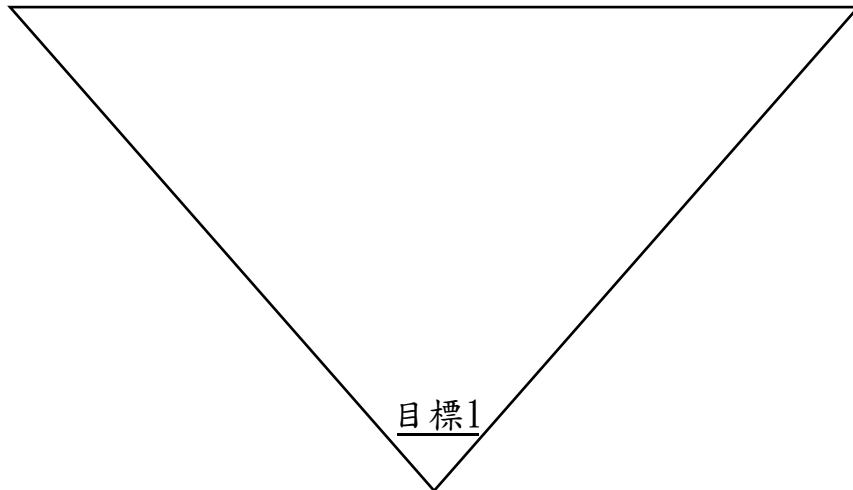
方法



學習計畫

個人

環境

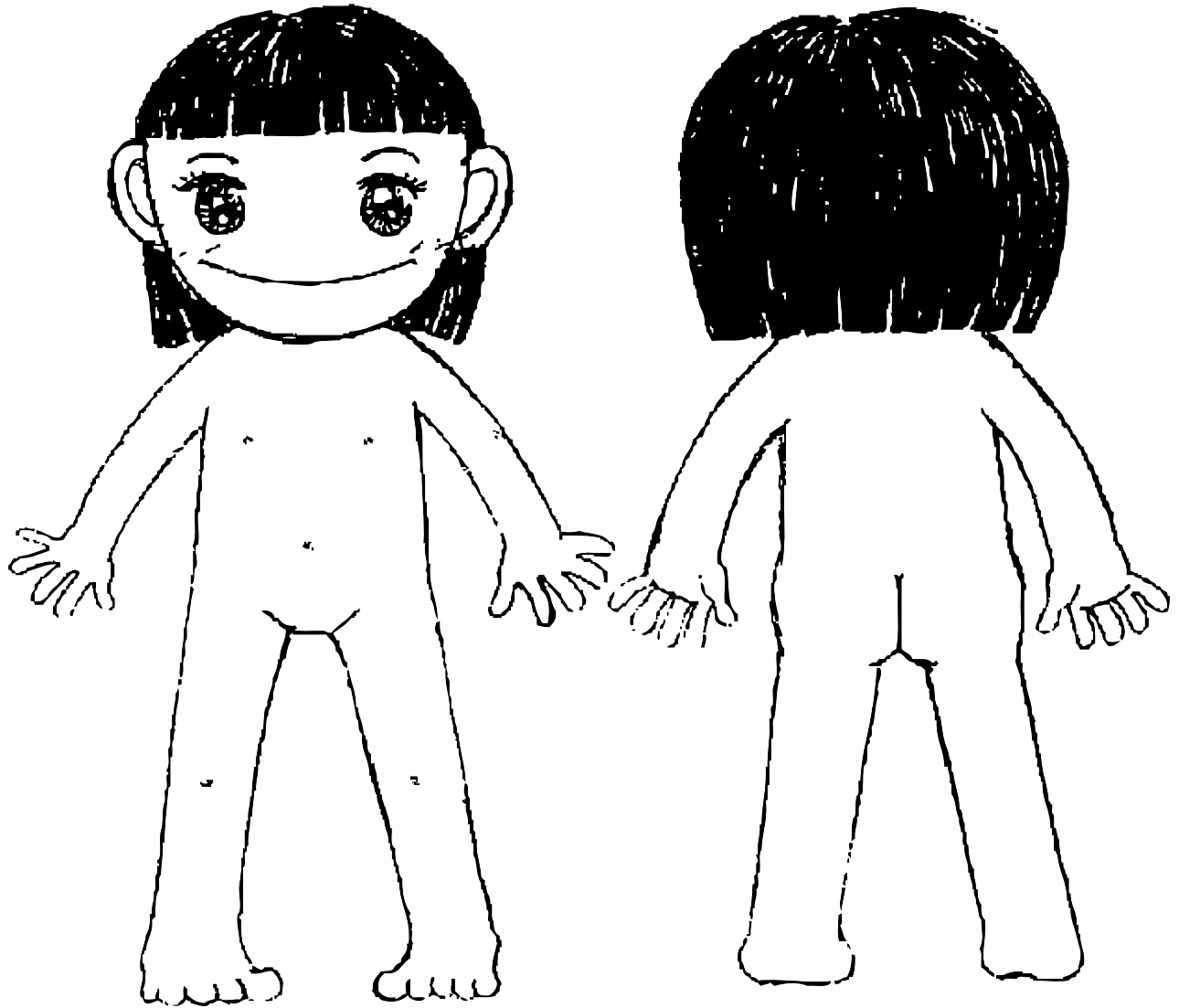


方法



我的身體我決定

年 班 號 姓名： _____



紅色：代表只有自己能碰觸，其他人都不能碰觸的地方。

藍色：代表只開放給某些人碰觸的地方(例如：家人或好朋友。)

黑色：代表任何人都可以碰觸的地方。

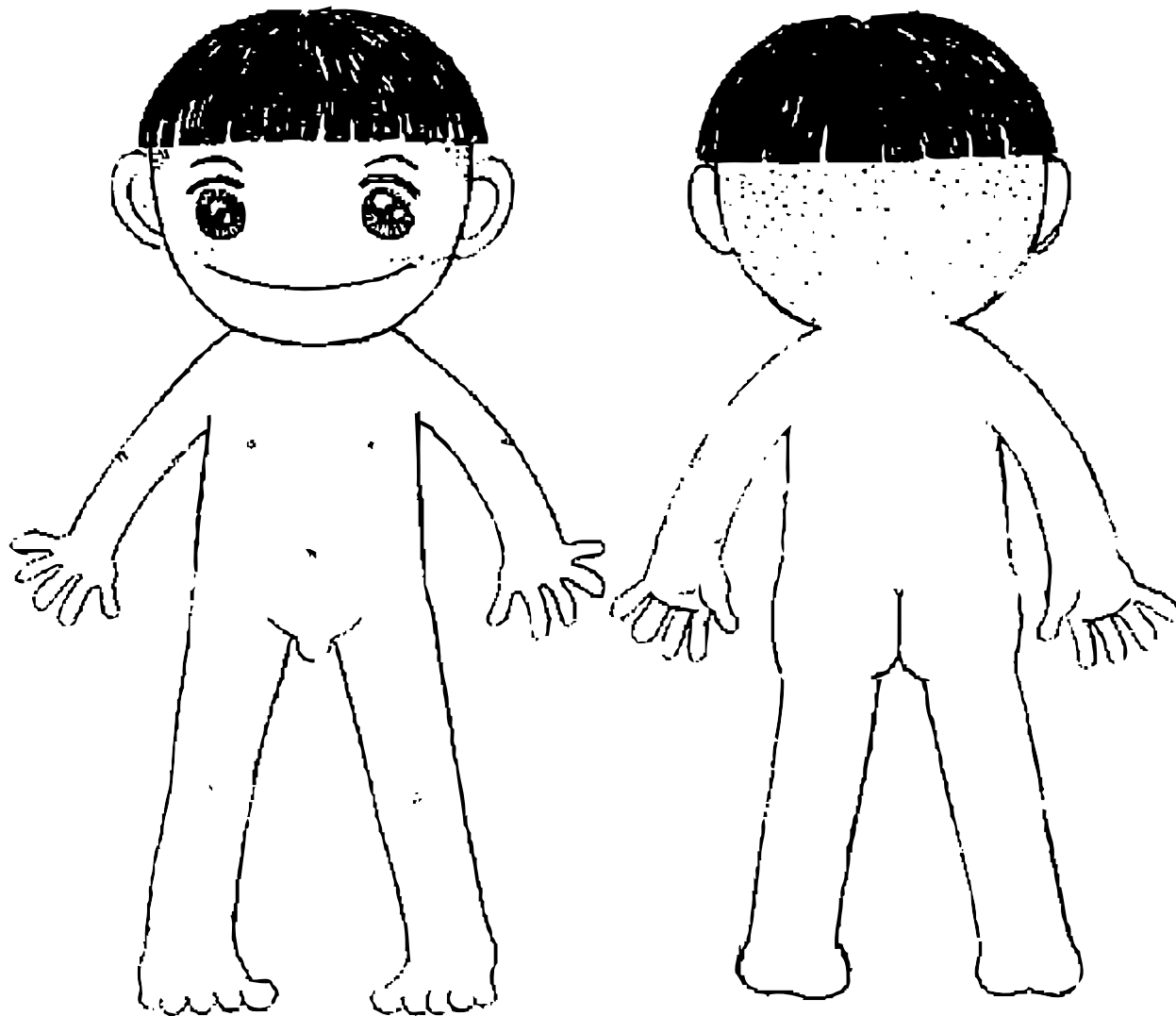
某些人：A _____、B _____、C _____、D _____、E _____、F _____、G _____、

H _____、I _____、J _____、K _____、L _____、M _____



我的身體我決定

年 班 號 姓名： _____



紅色：代表只有自己能碰觸，其他人都不能碰觸的地方。

藍色：代表只開放給某些人碰觸的地方(例如：家人或好朋友。)

黑色：代表任何人都可以碰觸的地方。

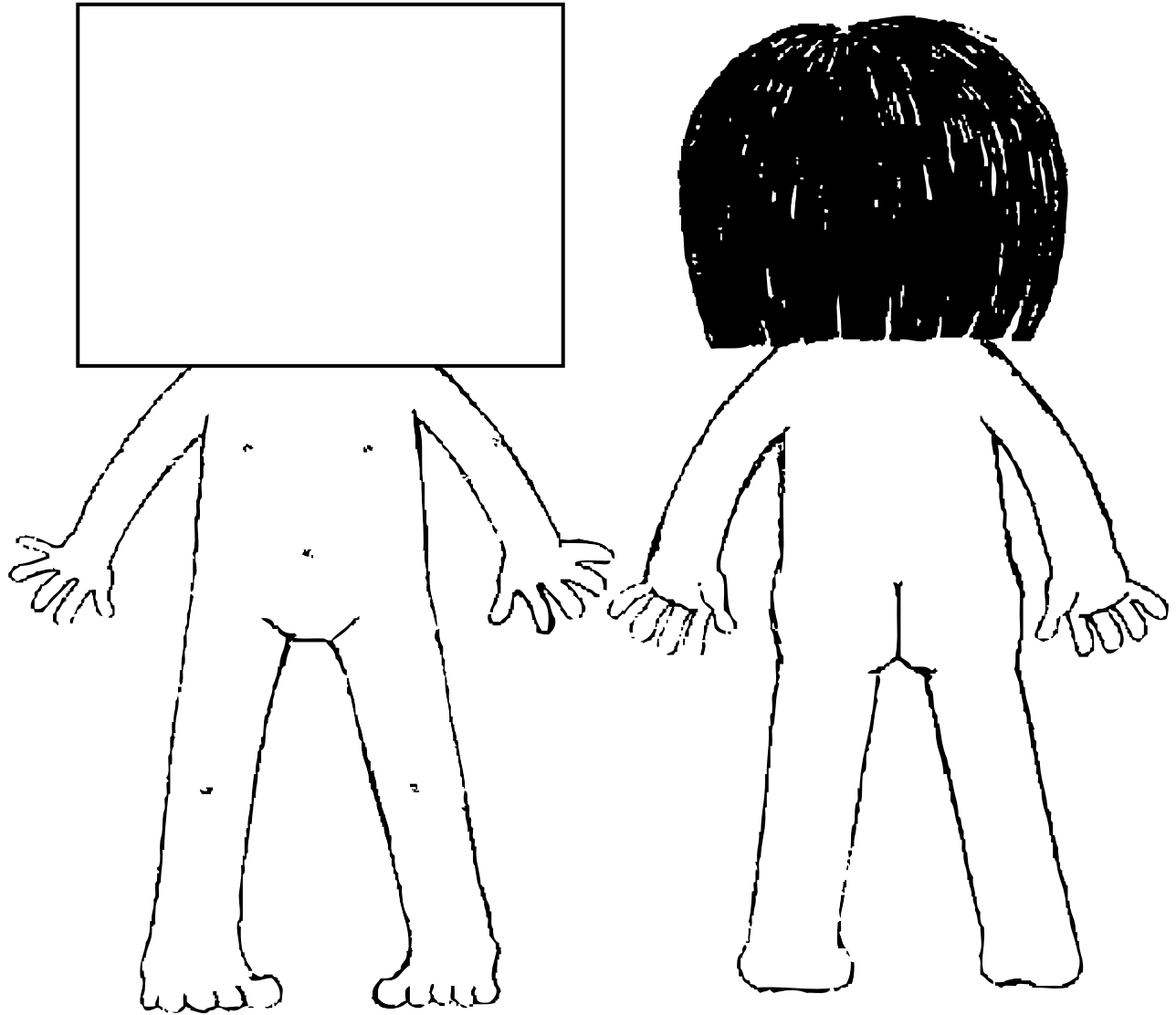
某些人：A _____、B _____、C _____、D _____、E _____、F _____、G _____、

H _____、I _____、J _____、K _____、L _____、M _____



我的身體我決定

年 班 號 姓名： _____



紅色：代表只有自己**能碰觸**，其他人都不能碰觸的地方。

藍色：代表只開放給**某些人**碰觸的地方(例如：家人或好朋友。)

黑色：代表**任何人**都可以碰觸的地方。

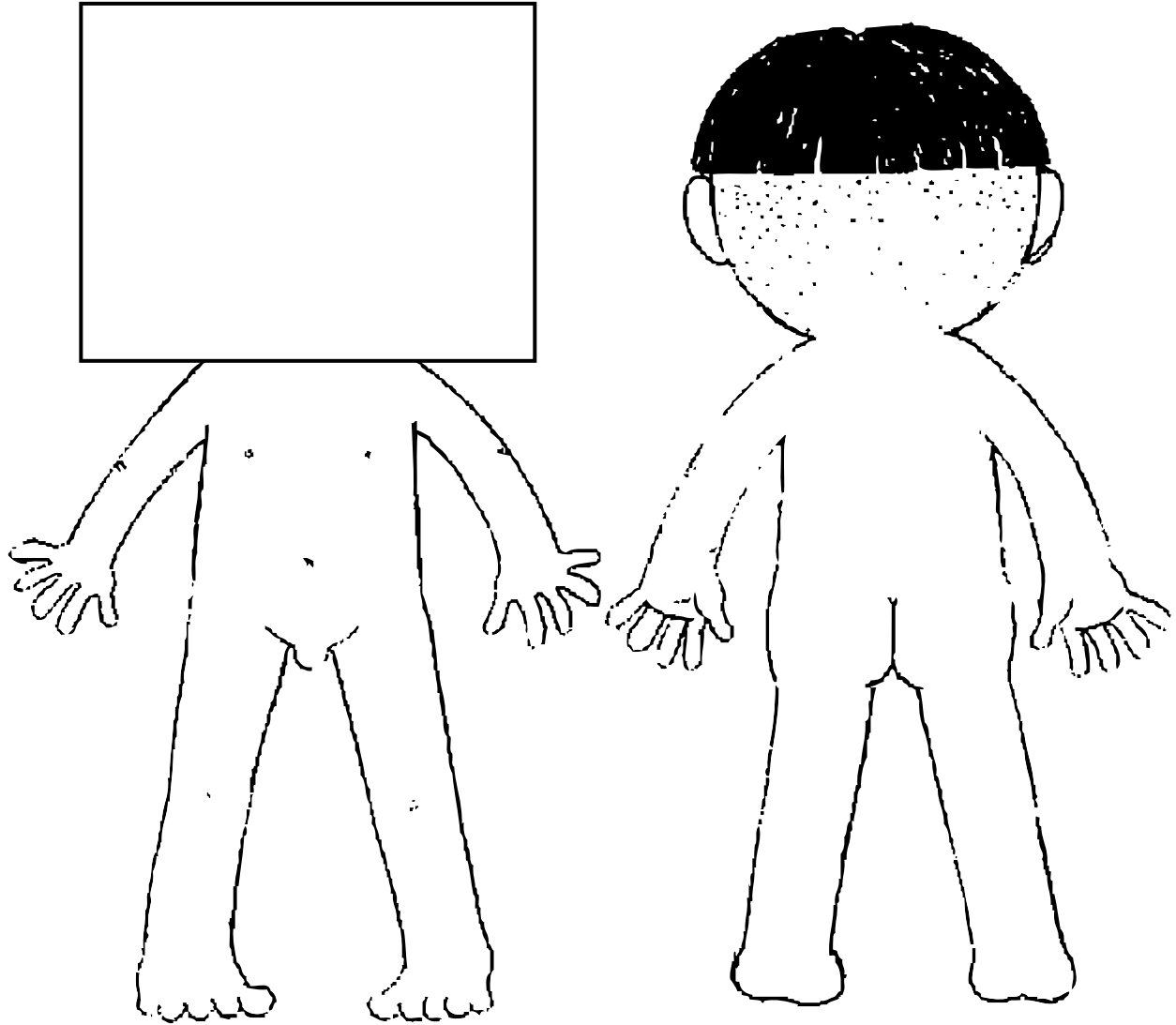
某些人：A _____、B _____、C _____、D _____、E _____、F _____、G _____、

H _____、I _____、J _____、K _____、L _____、M _____



我的身體我決定

年 班 號 姓名： _____



紅色：代表只有自己能碰觸，其他人都不能碰觸的地方。

藍色：代表只開放給某些人碰觸的地方(例如：家人或好朋友。)

黑色：代表任何人都可以碰觸的地方。

某些人：A _____、B _____、C _____、D _____、E _____、F _____、G _____、

H _____、I _____、J _____、K _____、L _____、M _____



我的優勢智慧在哪裡？

我的優勢智慧			
多元智慧	對何種事物敏銳	多元智慧職業	代表人物
語文	1. 語調 2. 聲音 3. 用字遣詞 4. 文字 5. 意義 6. 意思表達	1. 圖書館員 2. 作家 3. 廣播或電視播音員 4. 記者 5. 法律助理 6. 律師 7. 秘書 8. 打字員 9. 語文教師	老子 卡內基 黑幼龍 侯文詠 吳淡如 張雅琴
邏輯數學	1. 數字 2. 統計 3. 規律 4. 資訊 5. 分析思考 6. 預測 7. 以科學的方法推理 8. 假設	1. 查帳員 2. 會計 3. 保險商 4. 數學家 5. 統計學家 6. 經濟學家 7. 記帳員 8. 理科教師	愛因斯坦 愛迪生 李遠哲 丁肇中
空間	1. 圖像 2. 影片 3. 物體 4. 形狀 5. 點線面 6. 對稱 7. 空間	1. 工程師 2. 測量員 3. 建築師 4. 書畫藝術家 5. 室內設計師 6. 攝影師 7. 美術教師 8. 發明家 9. 藝術家 10. 雕塑家	貝聿銘 梵谷 畢卡索 劉其偉 達文西 朱銘
音樂	1. 音樂 2. 節奏 3. 音域 4. 旋律 5. 樂器 6. 彈奏樂器	1. 音樂家 2. 調琴師 3. 音樂治療師 4. 樂器商 5. 作曲家 6. 合唱團 7. 指揮 8. 歌手 9. 音樂教師 10. 樂器工匠	陶喆 帕華諾帝 周杰倫 貝多芬 梁弘志
肢體動覺	1. 移動 2. 運動 3. 體育 4. 展現 5. 力道 6. 速度 7. 協調 8. 律動 9. 平衡 10. 身體彈性	1. 舞蹈演員 2. 演員 3. 農夫 4. 技工 5. 木匠 6. 體育 7. 教師 8. 舞蹈 9. 設計師	林懷民 陽岱鋼 林書豪
自然觀察者	1. 感官 2. 分類 3. 辨識 4. 自然景物	1. 農夫 2. 巡山員 3. 生態學家 4. 園藝家 5. 寵物店 6. 老闆	達爾文 珍古德
人際	1. 對他人回應之表達 2. 情緒反應	1. 行政管理員 2. 經理 3. 校長 4. 社會學家 5. 心理 6. 輔導 7. 護士 8. 公關人員 9. 推銷員 10. 旅遊經紀人	朱學恆 黑幼龍
內省	1. 結果之好壞與影響 2. 目標 3. 希望 4. 計畫執行責任心	1. 心理學家 2. 牧師 3. 心裡學教師 4. 治療師 5. 宗教家 6. 企劃人員 7. 企業家	教宗 尼采 甘地 史懷哲 證嚴法師









































情緒臉譜

情緒是個很奇妙的東西，有人說他像一陣風，來得快，去得也快；也有人說情緒就是你無法駕馭控制的小精靈……你認為呢？現在就讓我們一起進入情緒世界吧！



希望你能每天為自己繪出一幅亮麗活潑積極的面貌：

紀錄日期： 年 月 日

 aggressive 進取的	 arrogant 驕傲的	 brave 勇敢的	 confident 自信的	 morning 上午	 angry 生氣的	 anxious 焦慮的	 bored 無聊的	 cautious 謹慎的
 curious 好奇的	 determined 斷然的	 ecstatic 得意忘形的	 happy 快樂的	 afternoon 下午	 disappointed 失望的	 jealous 嫉妒的	 guilty 罪惡感的	 hurt 受傷的
 innocent 純真的	 interested 有興趣的	 meditative 沉思的	 mischievous 淘氣的	 evening 傍晚	 idiotic 笨拙的	 lonely 寂寞的	 prudish 假正經的	 puzzled 困惑的
 optimistic 樂觀的	 satisfied 滿意的	 sympathetic 同情的	 thoughtful 關心的	 night 晚上	 pessimistic 悲觀的	 sad 悲傷的	 scared 害怕的	 tired 疲倦的

1. 從昨天到現在我的情緒臉譜較多是 _____ why? _____
2. 我最欣賞/喜歡的情緒臉譜是 _____ why? _____
3. 我最不喜歡的情緒臉譜是 _____ why? _____

我的沉思

經過一番反省和討論，我認為我的情緒……

1. 我的情緒大部份充滿著：（勾選一項）

- 快樂 悲傷 憤怒 焦慮 其他 _____

2. 我常用來表達情緒的方式是：（可複選）

- 說出來 用動作表現出來 用表情表現出來 藏在心裡
其他 _____

3. 我發現我平常情緒的起伏程度是：（請圈選）

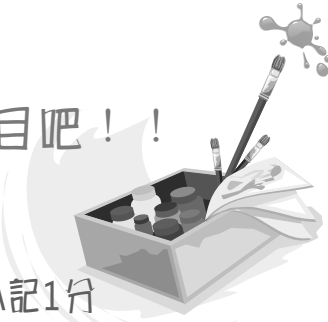
- 很穩定 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 很不穩定





EQ大考驗

同學們，接下來就勇敢來探索自己的情緒真面目吧！！



Part1得分_____

- B 我可以馬上說出自己個性上的優點和缺點。
- C 心情不好時，我大概都知道是什麼原因。
- B 我很少有『怎會說這種話』『怎會做這種事』等，忽然無法瞭解自己的情形發生。
- B 有時我會想：現在自己臉部的表情如何？
- C 我的生活有目標，我很有自信知道自己想追求的是什麼。
- C 我經常觀察別人的言行，而修正自己的言行。
- A 我知道自己適合穿那種款式的服飾。
- A 對無理的要求，即使對方是強硬的人，我一樣會拒絕。

記分方式：

C記3分 B記2分 A記1分

Hi Everyone：

這是一個簡單的EQ(情緒商數)小測驗，希望藉此幫助你更瞭解自己，並進一步為提升自己的EQ而努力，希望大家都能自我成長為EQ高手。

Part2得分_____

- B 我不會因衝動而亂買東西。
- B 即使心情很煩，我也不會對家人或朋友亂發脾氣。
- C 生氣時，我不會馬上找對方談，我會等情緒平靜後再找他。
- A 即使知道對方說謊，我還是不會拆穿他。
- A 雖然對方的看法不正確，但因擔心引起爭執，所以我不會表示意見。
- B 已經決定的事，我會努力去完成，堅持到最後一分鐘。
- C 我會先預測事情的結果，然後再決定採取何種行動。
- C 我常用幾種不同的方法來改變自己不佳的心情。

Part4得分_____

- B 我在看小說或戲劇時，常會完全投入故事情節中而哭或笑出來。
- C 我常說「太棒了」、「你好厲害」、「好酷喔」等讚嘆詞。
- C 我會靜靜的聽別人把話說完，很少打斷而急著表達自己的看法。
- A 對我的好朋友或家人，好只看表情就大概知道他們的心情。
- B 當朋友有困難時，本來就應該互相幫助。
- B 我對當義工很有興趣。
- A 約會臨時取消是因為工作分不開身的話，我不會責怪對方。
- C 我做任何事大多會為對方的立場著想一下。
- C 當朋友心情不好時，我會主動去安慰他。

Part3得分_____

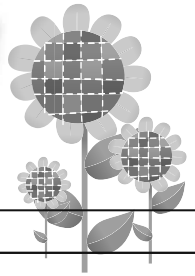
- A 我相信「有志者事竟成」這句話。
- C 我認為適度的壓力可以成為助人的動力。
- C 我經常擬定自己的目標(生活、讀書、工作等短程、長程目標)。
- C 我不介意把自己的糗事或失敗的經驗說出來給朋友聽。
- B 即使有什麼煩惱的事，我晚上還是睡得著。
- C 做任何事，即使遇到挫折，我也不會馬上放棄。
- B 我認為人生可以憑自己的努力去開創。
- B 情緒低落時，與其悶悶不樂，不如放開心胸。
- A 我覺得自己身邊有許多「益友」。

Part5得分_____

- C 朋友常找我傾吐心事或商量事情。
- B 我和初次見面的人可以很輕鬆的交談。
- B 我有兩個以上結交很久的好朋友。
- A 對自己和別人的秘密，我會守口如瓶。
- C 當對方不想說話時，我不會一再的逼他說出來。
- C 跟意見不同的人，我也可以相處得很好。
- A 即使是清晨，我覺得以和藹的口氣接電話是一種禮貌。
- C 雖然很累，但如果朋友有事找我談，我還是會聽他說。
- B 我常講笑話讓大家開心的笑。



EQ大考驗結果解釋

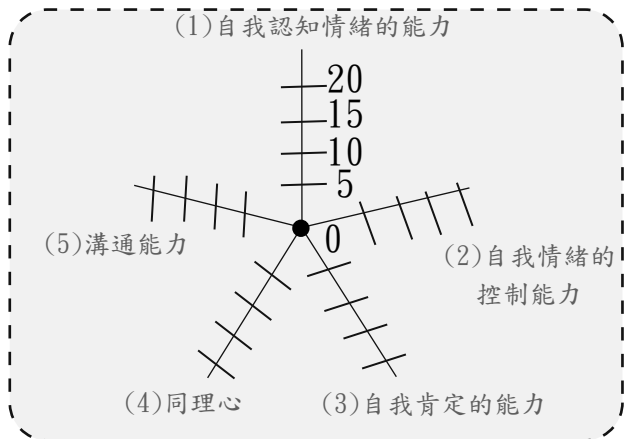


一、各項目解釋(1題2分)

項目	意義	分數	結果解釋
(1) 自我認知情緒的能力	對自己的情緒能瞭若指掌並正確掌握，是EQ高手的基本條件。	14分以上	能夠正確掌握自己的情緒，並坦率表達。
		7-13分	雖然知道自己的好惡與脾氣，但在別人的影響之下，還是容易看不清自己。
		6分以下	對自己的心情常捉摸不定，不太了解自己。
(2) 自我情緒的控制能力	面對衝突，能否妥善處理當時的情境，是情緒控制能力的一大考驗。	14分以上	能成熟理智地控制自己的情緒。
		7-13分	略帶幾分任性，但仍不失理性，或做適度地讓步，屬他人尚能接受的程度。
		6分以下	容易與人發生爭執與磨擦，讓別人無所適從。
(3) 自我肯定的能力	做事積極充滿自信，勇於追求目標，是擁有美好人生的關鍵。	14分以上	對自己充滿信心，只要決定了目標就會全力以赴。
		7-13分	雖有強烈的動機，但因抱持謹慎的態度導致缺乏具體行動。
		6分以下	凡事過分小心，顧慮太多，較缺乏自信。
(4) 同理心	能設身處地為他人著想，瞭解並體諒他人的處境，是良好人際關係中不可缺少的。	14分以上	能從他人一些不明顯的小動作中，察覺對方的想法和感受，並為其設想周到。
		7-13分	雖然能察覺別人的想法，但卻不知自己要怎麼做才對雙方最有助益的。
		6分以下	只要別人不贊成、不順從自己的意見，就感到生氣。
(5) 溝通能力	融洽的人際關係，良好的溝通態度是與人相處的重要能力。	14分以上	具有不引起不必要爭執的智慧，是人際溝通的高手。
		7-13分	即使發生了爭執，也有將之化解的智慧。容易看不清自己。
		6分以下	很可能因發生爭執，而全盤否定對方。

二、平面圖解釋

- (一)五角圖呈現平衡的正五邊形，表示EQ發展均衡。
- (二)五角形面積愈大，代表EQ愈高。
- (三)肯定自己較高，並繼續保持，努力提供較低的部份。



三、總分解釋

總分	解釋與建議
76-90分	恭喜你是EQ高手，大家對你有很好的評價，請繼續保持。
51-75分	你的EQ有很好的素質，如果各項目的分數不均衡，可加強較弱的部份。
26-50分	你是一個平凡的人，加強EQ分數較高的較份，大家對你的評價會更高，改進分數較低的部份，則可提升EQ的素質。
0-25分	你的EQ能力還在沉睡中，即使IQ高，要成功還是很吃力，要下功夫去研究到底EQ是什麼、EQ要如何提升。

四、自我成長

- (一)我得分數較高的項目：1. _____ 2. _____ 3. _____
- (二)我得分數較低的項目：1. _____ 2. _____ 3. _____
- (三)我今後可以努力的方向是：_____



換個想法海闊天空

很多時候，我們的心情都是隨著環境變化，但所謂的順境逆境，其實完全是由個人「心境」來決定的，換句話說，順境逆境，在一念之間。

信念決定生死

幾個年輕人到外郊遊，一時興起，互相開起玩笑，他們把其中一個人的手綁住，矇住他的眼睛，然後把他抬到一條火車鐵軌上。其實那是一條廢棄不用的鐵軌，根本沒有火車經過，然而這個被矇住眼的人並不知情，不久有列火車鳴著氣笛，從幾十公尺外的一條鐵軌呼嘯而過，這人聽到火車的聲音，嚇得大喊大叫，實際上當然毫髮無傷。但當他的朋友為他鬆綁時，卻發現這個年輕人已經斷氣了，是被活活嚇死的！

這個真實事件，引起了心理學家的注意，研究發現，此人不僅是因恐懼而死，更是因信念而死，因為他已經相信自己必死無疑！一個人內在的思想，會對生命中造成關鍵性的影響，因此我們要注意自己的心思意念，這影響我們的人生甚鉅。

拒絕負面情緒

有個女人遺失了一支心愛的手錶，心中鬱悶，茶飯不思，甚至因此生病臥床。朋友去探望她時問道：「如果妳不小心丟了10萬塊錢，會不會再大意遺失另外20萬呢？」女人回答：「當然不會！」朋友又說：「那妳為何要讓自己掉了一支手錶之後，又丟了快樂，甚至還賠上健康呢？」

我們每個人都是一個磁場，會不斷發出訊息，如果常覺得自己諸事不順、倒楣透頂，那麼這樣的事便可能成為現實生活的寫照；同樣的，如果你認為自己一無是處，那麼表現自然也會庸庸碌碌、乏善可陳。因此一旦發現自己落入負面想法之中，要記得馬上踩煞車喊停，不要再想下去，而要能轉換想法，告訴自己：我是蒙祝福的、是優秀的！

選擇權在自己手上

有兩個水桶一同被吊在井口上。其中一個對另一個說：「你看起來似乎悶悶不樂，有什麼不愉快的事嗎？」

另一個回答：「唉！我好像都在白忙一場，常常才重新裝滿的水，隨即又空了。」

「啊，原來是這樣。」第一個水桶說：「我倒不覺得如此。我一直是這樣想：『我們每次都空空的下去，卻能裝得滿滿的被拉上來！』」

同樣一件事，卻可以用兩種完全不同的角度去詮釋，就好像是同一杯水，我們可以說只剩一半，也可以說還有一半；你要怎麼看待你的人生，選擇權也完全在你手上。



凡事往好處想

傑瑞是一家餐館的經理，他有一項特殊才能，就是無論什麼景況，都能看到事情的光明面。有人問他，如何永久保持正面與樂觀？他回答道：「每天早晨我醒來時，總是問自己說：『傑瑞，你今天有兩個選擇。你可以選擇有好情緒、或擁有壞情緒。』而我總是選擇好情緒！另外，每當不如意的事情發生時，我也可以選擇做個抱怨的受害者，或選擇從中學習教訓。而我總是選擇讓自己下次更好！」

正面思考不是假樂觀，而是發自內心的一個信念，更需要時時提醒自己、多加練習。因此，當我們遇到生活中的不如意時，不妨都當作一次次操練「正向思考」的機會。願我們在生活中都能發揮正向思考力量的極致，引發積極行動，成就不凡的卓越人生！

「想」—「想」

在生活中，影響我們情緒的是不同想法的結果；如何讓不舒服的情緒獲得紓解？試試“換個想法”，應該會很不賴喔～



◎莫名被好友誤會、公開指責... _____

當下我的想法是 _____

當下我的情緒是 _____

我要試著換個想法： _____

◎好友突然對我不理不睬... _____

當下我的想法是 _____

當下我的情緒是 _____

我要試著換個想法： _____

◎打掃時間偷懶，不幸被導師當場抓包... _____

當下我的想法是 _____

當下我的情緒是 _____

我要試著換個想法： _____

◎段考考得太差，是前所未有的分數... _____

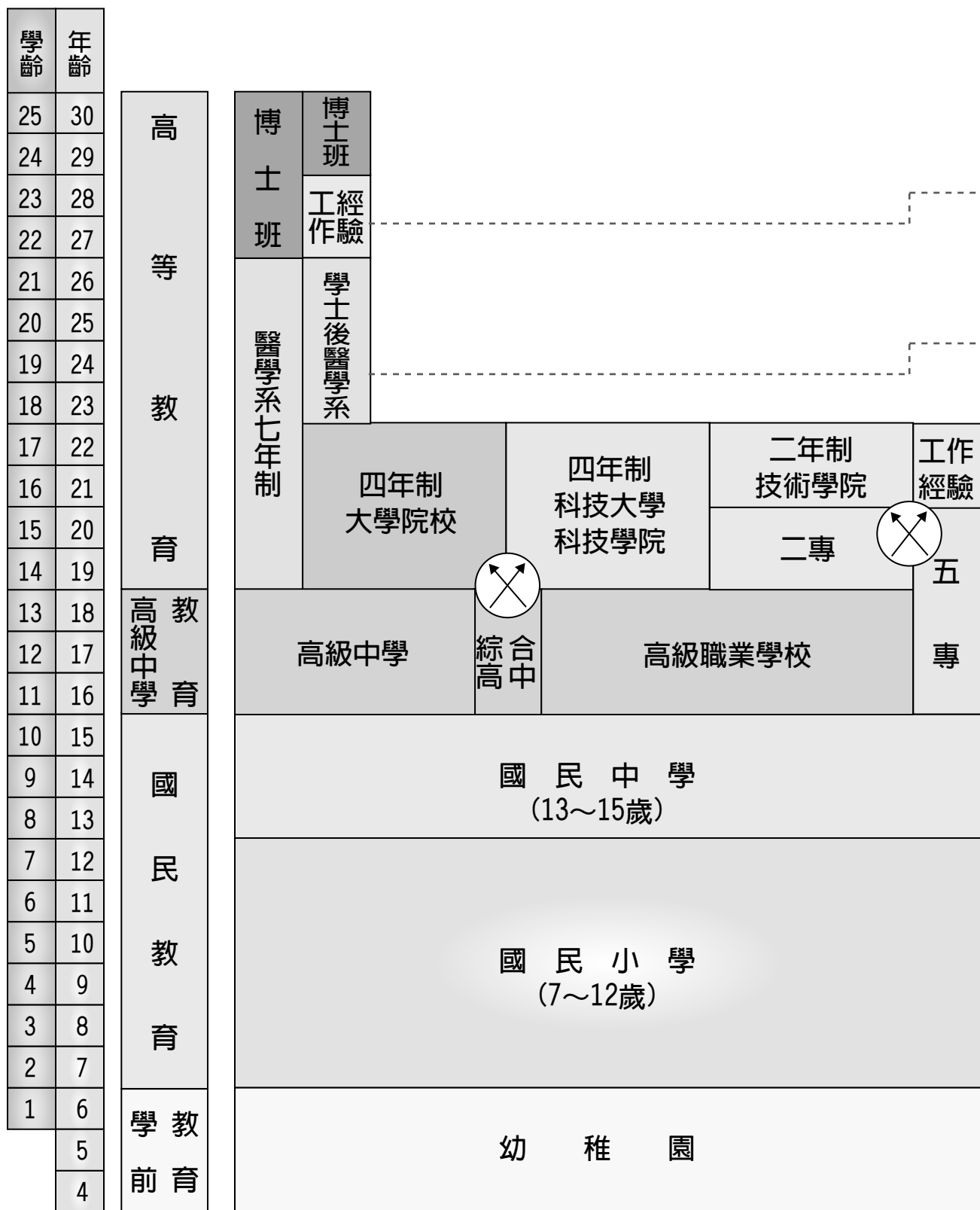
當下我的想法是 _____

當下我的情緒是 _____

我要試著換個想法： _____



生涯發展進路圖





各管道介紹

請同學查出各項目所設置的學校（請考量目前的能力與興趣）

	普通高中	高職	綜合高中	五專	軍校
目標	以升學為主，未來從事高深學術研究與專門知能	職業教育、培養基層技術人員	可以在學術導向或職業教育上選擇彈性且目標多元	職業教育、培養實用專業人才	軍人之預備教育，有較獨立的升學系統
課程內容	加強基本學科，是國中課程的加深、加廣的再次學習	學習一技之長培養專業技能，分科系選讀以「專業課程」為主、加強實習	兼具高中和高職的課程，學生可依興趣志向選修	學習一技之長，培養專業技能分科系選讀「專業課程」為主	培訓合格的職業軍人 中正預校(高雄)相當於普通高中
學習方式	著重理論的探討，知識的研究	著重「實際應用」，強調「實習」或「實驗」，讓學生從工作中學習	高一：同普通高中課程，10%職業試探科目 高二：分流選讀「學術學程」或「職業學程」	理論與實務並重，仿大學選課制，較自由開放	強調有紀律的團體生活及體能鍛鍊
科分組及證照	學術資源、特殊藝能資優 高二分一類、二類、三類組 可考普考	工商農藝家海技能檢定：丙級職業證照	職業類科依學校設有不同類科 高二分類組依學校發展方向來分組	工商農藝家護語醫海 技能檢定：乙級職業證照	海軍、陸軍、政戰、空軍
進修之路	1. 一鼓作氣拼大學、警校和軍校 2. 大學升學率：九成以上 3. 如未升學缺乏技能，就業困難，但可組職訓後再就業 4. 升警校和軍校	1. 進可攻退可守，亦可就業 2. 亦可升學高職升二專同等五專學歷 3. 高職升四年制技術學院（或科技大學）同等大學學歷 4. 升警校和軍校	1. 選修學術學程者升讀 2. 一般大學選修職業學程者升讀四技二專和科技大學 3. 升警校和軍校	1. 進可攻退可守，可就業 2. 亦可升二年制技術學院同等大學學歷 3. 五專亦可插大學 4. 升警校和軍校	1. 三軍官校 2. 國防大學
修習年限	日間部：三年 進修學校：三年	日間部：三年 進修學校：三年	日間部：三年	日間部：五年	日間部：三年
學校設置概況					
適合對象	<input type="checkbox"/> 能勝任高中學科學習（或決心補救） <input type="checkbox"/> 偏文科或理科 <input type="checkbox"/> 較喜歡理論探討 <input type="checkbox"/> 性向興趣不明確 <input type="checkbox"/> 感興趣的科系大學才有 <input type="checkbox"/> 專心向學拼大學 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 想及早具備一技之長 <input type="checkbox"/> 喜歡動手操作和實際應用 <input type="checkbox"/> 性向興趣明確 <input type="checkbox"/> 想發揮優勢擺脫弱科 <input type="checkbox"/> 希望未來的生涯發展可彈性選擇 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 不確定是否適合念高中，希望保留彈性選擇 <input type="checkbox"/> 性向、興趣不明確，希望實地了解職業類科後再選擇。 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 想及早具備一技之長 <input type="checkbox"/> 崇尚自由，能自我管理及學習 <input type="checkbox"/> 能自己做好時間規劃 <input type="checkbox"/> 性向興趣明確 <input type="checkbox"/> 想發揮優勢擺脫弱科 <input type="checkbox"/> 希望未來的生涯發展可彈性選擇 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 能接受體能鍛鍊 <input type="checkbox"/> 能服從紀律 <input type="checkbox"/> 能適應團隊生活 <input type="checkbox"/> 能吃苦耐勞 <input type="checkbox"/> 希望能減輕家長負擔，自立自強 <input type="checkbox"/> 希望學成後保障就業 <input type="checkbox"/> 其他



知己知彼

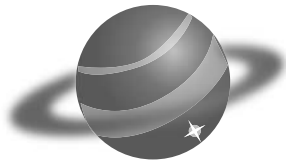
親愛的同學：你認為自己是怎樣的一個人呢？在別人眼中，你是個什麼樣的人呢？

請在下列表中自評欄勾選自己認為所擁有的特質，接著找二個跟你最要好的同學圈選你的特質。最後比較看看，會有什麼新發現？

項目	評分人員	自評	二個跟我最要好的同學姓名	
外表方面	英俊或漂亮			
	高大			
	瘦小			
	討人喜愛的			
智能方面	聰明機智			
	善於分析			
	記憶力好			
	領悟力強			
	反應			
	具有美感			
	富創造力			
	口才好			
	平凡踏實			
	隨和人緣佳			
	關心別人			
	樂觀			
	幽默風趣			
	保守含蓄			
誠實				
體能方面	體力充沛			
	動作敏捷			
	耐力佳			
其它	自信			
	誠懇			

我的發現： _____





他人與我

人際風格 良好的人際關係可以讓你在學校生活無往不利，讓我們來探索你的人際風格吧

◆作答方式：請你最要好的同學擔任顧問，根據你平日行為表現的情形，回答下列的敘述句，並將符合自己的情形勾選出來。



項目	經常做到	有時做到	沒有做到
1. 我看見熟人會立即打招呼。			
2. 別人招呼我能立即應答。			
3. 我常說「請」和「對不起」。			
4. 我常常保持儀容整潔，讓人見了愉快。			
5. 我的要求遭到婉拒時，我會原諒對方。			
6. 我不隨便翻或拿別人的東西。			
7. 我經常面帶笑容。			
8. 我看到別人受苦或難過時，會同情或安慰他。			
9. 我待人和藹誠懇。			
10. 我不嫉妒別人的才能。			
11. 我樂意宣揚別人的優點。			
12. 我能接受別人善意的勸告。			
13. 我願意與人合作。			
14. 我樂意幫助別人。			
15. 我約會時能守時，不遲到。			
16. 我和朋友交往能守信用。			
17. 我能保守別人的秘密。			
18. 我有困難時，能向朋友求教。			
19. 當別人說話或表演時，我能注意看，注意聽。			
20. 別人發言時我不打岔。			
21. 別人表演後，我總是鼓掌表示讚賞。			
22. 對於答應朋友的事，我一定盡力做到。			
23. 別人開我玩笑時，我不會隨便生氣。			
24. 我對凡事都抱持著樂觀開朗的心態。			
25. 我積極地充實自己的知識，以增長智慧。			

◆上述的檢核項目中，我希望改變的是：

◆你知道哪些工作比較重視人際關係嗎？



新編多因素性向測驗

測驗時間：_____年級上、下學期

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、本測驗目的與說明：「性向」是指個人天賦的潛在能力，「性向測驗」則是在測量個人學習知識與技能的天賦潛在能力。「多因素性向測驗」是當中的一種，它可協助瞭解個人在學習新事物的能力，以及瞭解有助未來成就的潛在能力。

二、側面圖簡易說明：

1. 多因素性向測驗則的是同學在八個分測驗上的表現，分數愈高代表該項能力愈好。
2. 原始分數：是指答對該分測驗的題數。
3. 百分等級：其範是從1至99，並以50表示其中位數。百分等級89的人，代表該分測驗在平均每百人中勝過89人。
4. 量表分數：其分數範圍設定是1分(最低分)至19分(最高分)，平均數為10分。側面圖上的量表分數1-6代表所得分測驗分數「低於中等水準」；7-13代表「中等水準」；14-19代表「高於中等水準」。
5. 性向組合分數：其中有學業性向組合分數是由【語文推理、數用推理、圖形推理】等三項分測驗測量表分數之合計分數之換算。其餘如理工性向組合分數、文科性向組合分數如側面圖所示。
6. 同學可參考此項測驗了解自己的能力，但仍有許多能是是此測驗不出來的例如：音樂、體育、手部靈巧度等其他能力，若八個得分都很低，並不代表你所有的表現都不好，只是此測驗無法幫你找出來。

三、

1. 我得分最高的三個分測驗項目依次為：

2. 我可能適合從事哪方面的職業：

3. 我的心得與發現：



四、國中新編多元性向測驗側面圖浮貼處

(在側面圖上寫下自己的姓名)

浮——貼——處

生涯興趣、多元性向能力與職群之對應分析資料

生涯興趣職群	多元性向能力	部頒職群名稱	範例職業
社會科學	語文推理(14)、數字推理(14) 圖形推理(14)、中文詞語(14) 英文詞語(12)	*	社會學者、心理學者、人類學者、經濟學者、政治學者、法學者、社工師、心理諮商師
文書內勤	語文推理(6)、數字推理(6) 中文詞語(6)、英文詞語(6) 知覺速度確度(10)	商業與管理 外文	秘書、打字員、出納員、簿記員、資料登錄員、貿易文書人員
醫療服務	語文推理(10)、數字推理(12) 圖形推理(12)、空間關係(8) 英文詞語(12)	*	醫師、藥劑師、物理治療師、職能治療師、語言治療師、護理師、護士
農林漁牧	語文推理(10)、數字推理(10) 圖形推理(8)、機械推理(10)	農業 水產	園藝設計人員、農場經營人員、農產品行銷人員、森林保育園、農場改良研究員、水產種魚苗養殖工、漁具製作人員、遠洋漁民
客戶服務	語文推理(6)、數字推理(4) 圖形推理(4)、空間關係(6)	餐旅 家政	中西餐廚師、餐館服務員、調酒師、旅館服務員、導遊人員、美容師、美髮師、飾品製作員
藝文工作	語文推理(10)、圖形推理(10) 中文詞語(10)、空間關係(6)	藝術 設計	編輯人員、美工設計師、陶瓷家具師傅、歌手、攝影師、漫畫家、演藝人員
數理科學	語文推理(14)、數字推理(14) 圖形推理(14)、空間關係(14) 機械推理(12)、英文詞語(12)	* 化工	數學家、物理學家、化學家、資訊工程師、研發工程師、化學工程技術工、紙塑膠及橡膠等製品製造工
營建工程	數字推理(6)、圖形推理(6) 機械推理(8)、空間關係(8)	土木建建築	土木營造監工、建築製圖人員、家具木工、建築師、室內設計師
教育服務	語文推理(12)、數字推理(8) 圖形推理(10)、中文詞語(10) 英文詞語(10)	* 家政	教育人員、圖書館員、博物館員、大學教授、幼保人員
法律服務	語文推理(14)、數字推理(10) 中文詞語(14)、英文詞語(10)	*	律師、法官、書記官、觀護人、檢察事務官、法醫、監所管理員、法務人員
交通運輸	數字推理(6)、機械推理(7) 空間關係(6)、知覺速度確度(8)	動力機械 海事	商船工作人員、港埠業務人員、各類交通運輸工具之管理和駕駛人員
市場行銷	語文推理(8)、數字推理(8) 中文詞語(8)、知覺速度確度(7)	食品 餐旅	食品烘焙加工員、銷售員、旅遊事務行銷員、推銷員、
行政管理	語文推理(10)、數字推理(10) 中文詞語(10)、知覺速度確度(8)	商業與電子	房地產經紀人 經理、會計師、銀行家、主管人員、財務經理
精修物件	數字推理(8)、圖形推理(6) 機械推理(10)、空間關係(10)	電機與電子	電子儀表修護工、事務機器
精械操作	數字推理(4)、圖形推理(4) 中文詞語(14)、英文詞語(12)	機械	修護工、電器修護工 車床工、電焊工、金屬模具製造工、銑床工、印刷工



八年級職業探索活動

學習單

學年度生涯發展教育

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____ 活動日期： _____

這次參訪體驗的學校是： _____



體驗職科：1. _____	
這個職科使我學習到哪些技術和知識… _____	我完成了什麼作品？(可圖示)
體驗後的心得感想(至少30字)： _____	

體驗職科：2. _____	
這個職科使我學習到哪些技術和知識… _____	我完成了什麼作品？(可圖示)
體驗後的心得感想(至少30字)： _____	

若有類似的體驗活動是否願意再參加？ 願意 不願意

建議： _____



我的家族職業樹

作法：把家族中所有成員的職業填在職業樹的欄位中……

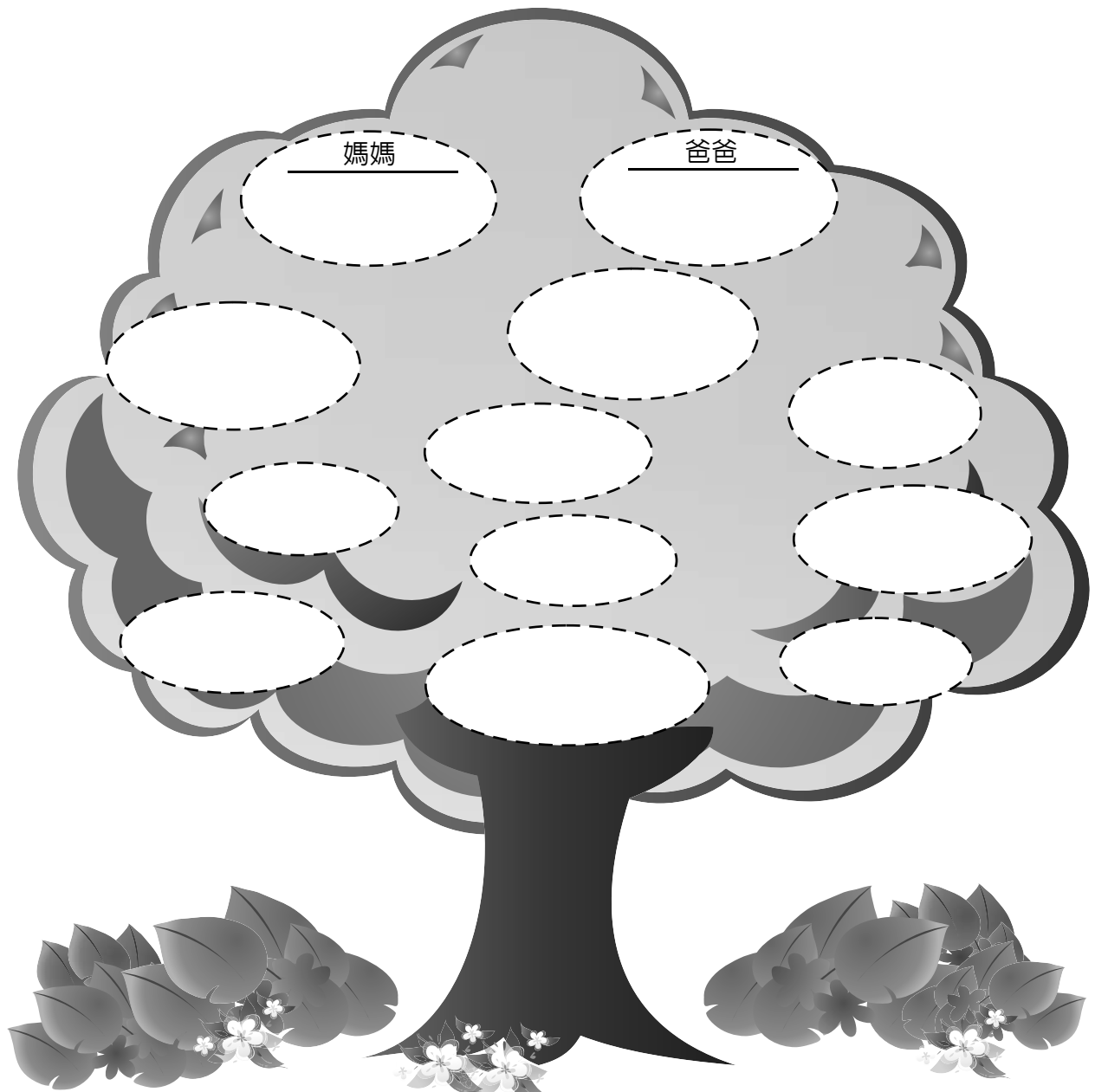
(1) 家族的職業偏好：我發現家族所選擇的職業中，重複最多的是：

(2) 見到家人所從事的職業後，其中有沒有你感興趣，想要從事的職業？

(3) 家族中對各種職業的評價，是否表示強烈的好惡？(如：做什麼都好，就是不要去畫畫，畫畫沒出息，賺不了錢……；做公務人員最好，穩定有保障)

我家人認為從事_____最好，因為_____

最好不要從事_____，因為_____





如何進行職業訪談

- 一、確定訪談職業
請找一個你有興趣的工作，或是有可能會去從事的工作，進行深度訪談。
- 二、確定受訪對象
看看有沒有認識的人是從事這個職業，或是請親友介紹合適的受訪者
- 三、邀請受訪對象
以電話或邀請卡或當面邀約，確定訪談時間，並準時到達。
- 四、擬定訪談綱要
訪談前，先擬定訪談的方向和綱要，才能收集到你需要的資訊。
- 五、進行職業訪談
準備好相機、錄音機等工具，訪問時千萬不要逐題提問、好像問答案一般，要以輕鬆的對話方式進行訪談，訪談後再根據錄音資料整理內容。
- 六、訪談結束
可準備卡片或小禮物表達謝意，別忘了要徵詢受訪者是否需要看整理好的訪問稿以表示負責和慎重的態度。



◎ 職業訪談參考題目 ◎

1. 如何進入這個工作領域……

- ※ 請問您如何進入這個職業或機構？
- ※ 您是如何決定要走這個專業領域又是如何進入這個領域？
- ※ 請問您採取什麼行動步驟才決定做這個工作？
- ※ 請問您用什麼方法找到現在的工作？
- ※ 當初您在選擇學校與科系時，是如何做決定的？
- ※ 您為什麼會選擇這份工作？之前有從事過其他工作嗎？

2. 職業/組織興趣……

- ※ 您如何對這個職業或機構感興趣？
- ※ 這個職業或機構有什麼是最吸引您的地方？

3. 工作目標……

- ※ 工作「目標」是什麼？是以營利為主，還是服務為主？

4. 工作所需的人格特質……

- ※ 工作所需的「人格特質」是什麼？
- ※ 能力、興趣和個性對您的工作有何影響呢？對您而言，您覺得哪一個是目前最重要的呢？

5. 工作的資格限制……

- ※ 工作的「資格限制」為何？包括學歷、經歷、年齡、身高等項。
- ※ 要從事這個職業須具備什麼資格？
- ※ 從事這個職業的人必須具備哪些能力、或個人條件？
- ※ 進入這個職業需要什麼執照或教育課程？

6. 工作所需的能力……

- ※ 工作所需的「能力」是什麼？包括語言、執照、中英打、電腦文書等項。
- ※ 需要某些特殊執照及訓練嗎？
- ※ 在您的工作中，什麼是最重要的能力和技術？
- ※ 在雇用新人時，您會要求具備哪些才能？

7. 大學中可修習的課程或工作經驗

- ※ 對於想要進入這個職業的年輕人，您建議他們應該要先有什麼兼差或暑期工作經驗嗎？
- ※ 您認為學校中有哪些課程對於要準備進入這個職業的人特別有用？
- ※ 學校中有哪些課程會有幫助？

8. 工作的內容……

- ※ 工作的「內容」是什麼？做些什麼事？工作的流程是什麼？
- ※ 公司期待您在工作上做些什麼？
- ※ 在工作上您負擔什麼責任？
- ※ 從事此行業的人做些什麼？

9. 工作時間性……

- ※ 工作的「時間性」為何？是固定上班、彈性上班還是需要輪班？是專職、兼職或自由時間？休假的情形是什麼？
- ※ 你通常花多少時間在工作上？
- ※ 你在工作上所花的時間是工作本身所要求或機構之特殊要求？
- ※ 你的工作時間會不會影響你的家庭時間？
- ※ 此行業是否有任何季節性或地理位置之限制？



10. 工作成就感……

- ※工作的「成就感來源」可能是什麼？
- ※這個職業或機構讓你感到滿意的是什麼？
- ※這個職業或機構符合你的哪些價值？
- ※您在工作上有成就的一個經驗是什麼？對您的影響是什麼呢？
- ※對於目前的職位，你最喜歡的是什麼？

11. 工作壓力……

- ※工作的「壓力」可能是什麼？在心理、生理或人際上會各是什麼？
- ※這個職業或機構最讓你感到挫折、煩惱或不滿意的是什麼？
- ※在工作中出現哪些內外難題，讓你感到不滿意？
- ※對於目前的職位，你最不喜歡的是什麼？

12. 工作環境……

- ※工作地點為何？
- ※工作場所性質有何特徵？
- ※工作的「環境」如何？安全、乾淨的程度如何？工作氣氛如何？
- ※工作時的穿著打扮如何？
- ※你大部分時間是在室內或者戶外工作？
- ※噪音的程度如何？
- ※這個機構的工作環境或是內部佈置讓你感到愉快嗎？

13. 工作的薪資待遇……

- ※工作的「薪資待遇」如何？「福利措施」如何？例如薪資計算以及加班費、年終獎金、考績獎金等計算方式為何？
- ※這個職業的起薪、平均薪資、最高薪資是什麼？
- ※在同行中，你的公司所付的薪資，和其他機構比較起來如何？
- ※你的公司提供哪些福利？
- ※此行業的薪水範圍為何？

14. 工作的保險制度……

- ※工作的「保險制度」如何？「醫療福利」如何？

15. 工作的保障性……

- ※工作的「保障性」如何？「變動性」如何？

16. 工作的升遷制度……

- ※工作的「升遷制度」如何？是重視年資、業績、學歷還是考績？

17. 工作的學習成長性……

- ※工作的「學習性」、「成長性」如何？有無在職訓練？
- ※有哪些接受訓練的方式？

18. 工作的社會形象……

- ※工作的「社會形象」如何？

19. 公司的形象與發展……

- ※公司的「專業形象」如何？「未來的發展」如何？
- ※你認為這個職業在最近數年內會發生什麼變化？
- ※我們如何準備來因應這些變化？
- ※科技或任何變動對此行業影響為何？

20. 交通與食宿的配合性……

- ※「交通與食宿的配合性」如何？如上班地點、房租、交通工具等事項之配合。

21. 未來生涯發展……

- ※「未來的生涯路徑」可以有哪些？工作未來的發展可以是哪些？
- ※你如何展望這個職業的未來願景？
- ※在這個職業或機構中工作者的人數會增加或減少？
- ※這個職業或機構中就業的安全性如何？
- ※未來十年這個領域的需求量如何？人才供需狀況如何？

22. 轉業的可能與限制……

- ※若要「轉業」，其相關的工作是什麼？限制是什麼？
- ※有哪些相關行業？
- ※你認為還有哪些和你工作有關的領域？

23. 對休閒生活的影響……

- ※影響「休閒生活」的情形是什麼？

24. 其他資訊或建議……

- ※你還會給準備要投入這個職業或機構的年輕人其他什麼建議或資訊嗎？
- ※由於你熟知這個職業或機構，我還應該再問哪些其他的問題？
- ※對於一個在這個領域有興趣的人，你會建議做什麼準備？
- ※是否還能給我其他的建議？

25. 再次拜訪……

- ※如果將來我需要更多資訊或建議，我可以再和你聯絡或再來拜訪你嗎？





實用技能班簡介

壹、實施特色

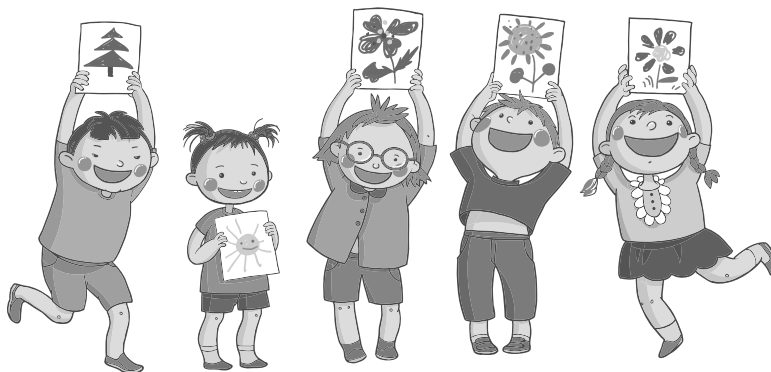
1. 實用技能學程以就業導向目標設計，可學得一技之長。
2. 專業+實習科目占校定百分之85以上，其中百分之60以上為實習科目。
3. 簡易活潑的國、英、數課程。
4. 實用技能學程可享有三年免學費的優待。
5. 積極輔導同學參加技能檢定，取得「技術士證照」。
6. 校訂科目規劃職涯體驗及專題製作為必修科目，旨在增加就業能力，並利於與職場結合，落實就業導向之課程目標

貳、招生科系：

高職實用技能學程的十三群係銜接國中技藝教育學程的13群，兩者之群別均相同(詳見附件)

參、入學條件

1. 實用技能學程輔導分發的入學條件:仍以選讀國中技藝教育學程及對技職教育有興趣的國中畢業生為優先；其入學方式亦以分發為主，與現行方式相同。
2. 實用技能學程可跨區選讀：依據輔導分發國中技藝教育學程學生就讀高中職實用技能學程作業規定，全國分區域同時辦理分發，學生可任選一區接受輔導分發。





實用技能學程



開班職群與科別對照表 13群56科

職群別	科別
一、機械群	1. 機械板金科 2. 模具技術科 3. 機械加工科 4. 機械修護科 5. 鑄造技術科 6. 電腦繪圖科*
二、動力機械群	1. 汽車修護科 2. 機車修護科 3. 塗裝技術科 4. 汽車電機科
三、電機與電子群	1. 水電技術科 2. 家電技術科 3. 視聽電子修護科 4. 電機修護科 5. 微電腦修護科 6. 冷凍空調技術科
四、土木與建築群	1. 營造技術科 2. 電腦繪圖科*
五、化工群	1. 化工技術科 2. 染整技術科
六、商業群	1. 文書處理科 2. 商業事務科 3. 銷售事務科 4. 商用資訊科 5. 會計實務科 6. 廣告技術科* 7. 多媒體技術科
七、設計群	1. 金銀珠寶加工科 2. 金屬工藝科 3. 廣告技術科* 4. 服裝製作科 5. 流行飾品製作科 6. 裝潢技術科 7. 竹木工藝科
八、農業群	1. 農業技術科 2. 園藝技術科 3. 造園技術科 4. 寵物經營科 5. 畜產加工科* 6. 休閒農業科 7. 茶葉技術科
九、食品群	1. 烘焙食品科 2. 食品經營科 3. 水產食品加工科 4. 畜產加工科*
十、美容造型群	1. 美髮技術科 2. 美顏技術科 3. 美容造型科 4. 美髮造型科
十一、餐旅群	1. 觀光事務科 2. 餐飲技術科 3. 旅遊事務科 4. 烹調技術科 5. 中餐廚師科
十二、水產群	1. 水產養殖技術科 2. 漁具製作科 3. 休閒漁業科
十三、海事群	1. 船舶機電科 2. 海事資訊處理科



「技藝教育」知多少

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

●技藝班學生的升學優勢：

1. 技優：以技藝競賽獲獎成績／擁有丙級證照／技藝班成績PR值達70分以上皆可申請(不參考會考成績，以上述積分高低錄取)
2. 實用技能班：以技藝競賽獲獎成績／技藝班成績申請(不參考會考成績，以上述積分高低錄取)
3. 建教班：參考技藝班成績(需參考會考成績)
4. 部分五專：有修習技藝教育者總積分可加1-3分

●本校辦理技藝教育的職群有哪些？對應的職科至少列出三項。

1. _____：_____、_____、_____
2. _____：_____、_____、_____
3. _____：_____、_____、_____
4. _____：_____、_____、_____

●本校的技藝班於何時開始申請：_____

遴選標準：綜合表現成績(無記過／獎懲記錄積分／老師推薦／性向測驗結果…)

●本校的技藝班於何時開始上課：_____

●我的性向測驗結果和本校開設技藝班職群是否相符：

性向測驗結果分數前三高：_____ ()、_____ ()、_____ ()

和本校開設技藝班職群符合度：皆不符 符合_____職群

●是否有意願申請技藝班：無 有，申請_____職群

技藝教育是屬於生涯發展教育的一環，提早習得一技之長，了解自己性向，規畫自己的未來，才是好young！





生涯興趣量表結果解釋學習單

班級：_____

座號：_____

姓名：_____



「興趣」可定義為我們喜歡做，並且樂在其中的事。興趣通常表現在我們所致力的活動、重視的事物，讓我們覺得好玩、刺激、挑戰的事情，以及對未來的抉擇之上。「生涯興趣量表」可以提供我們目前在教育計劃和生涯選擇上的參考。配合老師所做的說明，我要對自己的生涯興趣一探究竟。

☞ 說明：此測驗結果可與「性向測驗」配合運用，並且須更進一步地了解自己的學業成績、工作經驗、嗜好，以及對於適合的職業群組或特定職類進行更深入的探索，才能面面俱到喔！

一、『生涯興趣量表』的結果顯示，我最感興趣的前3個職業群組及其可能的職業領域、我喜歡且可修讀的科目領域、可參與的校內活動，分述如下：

☞ 作法：請參考生涯興趣量表結果、〈附件一〉職業群組說明、〈附件二〉生涯興趣量表各職業群組與其相關的科目領域和校內活動，來填寫下列問題：

職業群組得分排序	1.	2.	3.
可能的職業			
可修讀的科目領域			
可參與的校內活動			
與自己平時的興趣 喜好符合程度	<input type="checkbox"/> 非常符合 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 非常不符合	<input type="checkbox"/> 非常符合 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 非常不符合	<input type="checkbox"/> 非常符合 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 非常不符合



二、請找出生涯興趣量表中排序最高的三個職業群組，並參考性向測驗與興趣測驗搭配表，填寫完成本表：

最高的職業興趣群組	該興趣群組所需要的性向能力名稱	該興趣群組所需要的性向能力之最低量表分數要求	我的性向測驗結果之量表分數	我總共符合___項該職業群組所要求的DAT性向能力
1.	a.			
	b.			
	c.			
	d.			
	e.			
2.	a.			
	b.			
	c.			
	d.			
	e.			
3.	a.			
	b.			
	c.			
	d.			
	e.			

☆性向測驗與興趣測驗搭配表

說明：(表格內數字為該職業群組所關聯的DAT性向所需符合的最低量表分數，而受試者所選擇的職業群組，至少要有兩個或兩個以上的分測驗量表分數達到最低標準，方算相符合)

性向測驗(量表分數) 興趣測驗	1. 語文 推理	2. 數字 推理	3. 圖形 推理	4. 機械 推理	5. 空間 關係	6. 中文 詞語	7. 英文 詞語	8. 知覺 速度
1. 社會科學	14	14	14			14	12	
2 文書內勤	6	6				6	6	10
3 醫療服務	10	12	12		8		12	
4 農林漁牧	10	10	8	10				
5 客戶服務	6	4	4		4			
6 藝文工作	10		10		6	10		
7 數理科學	14	14	14	12	14		12	
8 營建工程		6	6	8	8			
9 教育服務	12	8	10			10	10	
10 法律服務	14		10			14	10	
11 交通運輸		6		7	6			8
12 市場行銷	8	8				8		7
13 行政管理	10	10				10		8
14 精修物件		8	6	10	10			
15 機械操作		4	4	8	6			



「生涯興趣量表」結果解釋

生涯興趣量表中，用以代表 15 個職業群組的工作-活動敘述句，乃是源自美國勞工部（1977）出版職業名稱辭典所使用的「資料-人-器物」的基本概念，是設計來評量個人對各職業群組的興趣高低。

除了提供職業興趣資訊外，也提供了有關學校活動與科目的興趣資訊，可直接與 15 個職業群組的興趣程度作連結。藉由這些連結資訊的幫助，學生可以瞭解到對校內活動和科目的選擇，能夠幫助他們對修習科目、未來教育計畫、以及生涯探索方向作準備。

表一、職業群組說明

職業職群	說明	高中職職群	相關職業
社會科學	這個領域的工作者關心人們的社會需求。	學術、外語、設計	社會學者、心理學者、人類學者、經濟學者、政治學者、法學者、社工師、諮商心理師、臨床心理師
文書內勤	這個領域的工作者從事資料準備、記帳、辦公用機器操作等工作。	電機電子、商業與管理外語、家政、餐旅	秘書、打字員、出納員、簿記員、資料登錄員、貿易文書人員
醫療服務	從事病患、傷患和殘障者的各類服務。	學術、醫護	醫師、藥劑師、物理治療師、職能治療師、語言治療師、護理師
農林漁牧	這個領域的工作者從事與動物和植物有關之工作。	農業、水產、食品、海事	園藝設計人員、農場經營人員、農產品行銷人員、森林保育園、水產種魚苗養殖工、漁具製作人員、漁夫、園丁、馴獸師。
客戶服務	這個領域的工作者做的是守衛、清潔、導遊、餐飲服務、理容美髮等工作。	商業與管理、餐旅、家政、食品、水產、醫護	中西餐廚師、餐館服務員、調酒師、旅館服務員、導遊人員、美容師、美髮師、飾品製作員、警察、空服員
藝文工作	這個領域的工作者使用專門的技巧，從事藝文創作或表演。	藝術、設計、土木與建築家政	編輯人員、美工設計師、陶瓷家具師傅、歌手、攝影師、漫畫家、演藝人員、作家、藝術家、新聞記者
數理科學	這個領域的工作者從事與觀察和實驗有關之研究工作；。	學術、電機電子、化工土木與建築	天文學家、數學家、物理學家、化學家、資訊工程師、研發工程師、化學工程技術工、塑膠及橡膠等製品製造工
營建工程	這個領域的工作需要高度的技能；職類包等等。	土木與建築、設計	括木匠、磚瓦匠、水管工、油漆工、焊接工、建築工、土木營造監工、建築製圖人員、家具木工、建築師、室內設計師
教育服務	這個領域的工作者喜歡幫助人們學習。	學術、家政	教育人員、圖書館員、博物館員、大學教授、幼保人員
法律服務	這個領域的工作者從事法律方面的事務。	學術	律師、法官、書記官、觀護人、檢察事務官、法醫、監所管理員、法務人員



「生涯興趣量表」結果解釋

職業職群	說明	高中職職群	相關職業
交通運輸	這個領域的工作者大多數從事管理或駕駛各類交通工具。	動力機械、海事	商船工作人員、港埠業務人員、各類交通運輸工具之管理和駕駛人員、機械師和調度人員
市場行銷	這個領域的工作與商品和勞務的交易有關。	商管、農業、餐旅、設計、水產	食品烘焙加工員、銷售員、旅遊事務行銷員、推銷員、房地產經紀人
行政管理	這個領域的工作者專為各機關組織設立目標、指導營運和管理活動。	商業與管理、水產、餐旅	經理、會計師、銀行家、主管人員、財務經理
精修物件	這個領域的工作者常常使用工具製造或修理精細商品。	動力機械、機械、電機電子、設計、家政	墊子儀表修護工、事務機器修護工、電器修護工、珠寶修補匠、鎖匠和視聽器材修理工
機械操作	這個領域的工作者使用或操作機器處理金屬、紙張、木材之類的材料。	機械、動力機械、電機電子、設計、農業、食品、水產、海事	車床工、電焊工、金屬模具製造工、銑床工、印刷工、板金工和鑄造工

表二、各職業群組與其相關的科目領域和校內活動

職業群組	相關的科目領域	相關的校內活動
社會科學	新聞寫作 史地或社會科學 創意寫作、中文或文學 保健、演說或戲劇	演說或辯論隊、學生自治組織、學校文學刊物、學校報紙、學校社團幹部、商業性社團
文書內勤	打字或辦公用機器、電腦、簿記或辦公實務	圖書館助理、老師助理、辦公室助理、商業性社團、電腦社團
醫療服務	保健、數學、科學 史地或社會科學	數學社團、科學競賽、圖書館助理、電腦社團
農林漁牧	農耕或畜牧、金屬工與木工	農耕社團、科學競賽
客戶服務	烹飪或縫紉、打字或辦公用機器、簿記或辦公實務	圖書館助理、老師助理、辦公室助理
藝文工作	演說或戲劇、藝術或音樂、新聞寫作、創意寫作、中文或文學	學校戲劇公演、學校文學刊物、攝影社團、學校報紙、演說或辯論隊
數理科學	電腦、科學、數學	電腦社團、商業性社團、學生自治組織、科學競賽、數學社團
營建工程	金屬工或木工、汽車修護	汽車研習社團
教育服務	保健、烹飪或縫紉、新聞寫作、史地或社會科學、創意寫作、中文或文學	學校文學刊物、學校報紙、圖書館助理、老師助理、學校社團幹部
法律服務	演說或戲劇、史地或社會科學、中文或文學	演說或辯論隊、學生自治組織、商業性社團、學校社團幹部
交通運輸	汽車修護、金屬工或木工	汽車研習社團
市場行銷	打字或辦公用機器 電腦 簿記或辦公實務	商業性社團、學校報紙、辦公室助理
行政管理	簿記或辦公實務、創意寫作、中文或文學、打字或辦公用機器、電腦	學生自治組織、辦公室助理、學校社團幹部、商業性社團、演說或辯論隊、電腦社團
精修物件	金屬工或木工、汽車修護、電腦	汽車研習社團、攝影社團
機械操作	金屬工或木工 汽車修護、農耕或畜牧	汽車研習社團、農耕社團



我的能力TOP10

號碼	能力強項	能力分類			適合的學系
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動
	基本工作能力 文書能力 表達能力 操作能力	數與分析能力 執行力/完成力 人際親和力 問題解決能力	美感/藝術 創意/發明 管理/領導 勤奮/持續/動機強		藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動

缺什麼補什麼（我最想擁有的能力）

號碼	能力強項	為什麼？



最想要的十項職業

號碼	能力強項	能力分類			適合的學系
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	
	基層工作人員 個人/企業服務 旅遊/交通/餐飲 醫事人員	法律/政治/軍/警 藝術/表演/傳播 教育/人文/社會人群 銷售/金融服務	生產/製造/維修/工程 資訊/通訊 農/林/漁/牧	藝術創作、文史語傳、教育社心、 法律政治、財經商管、理工資數、 地球環境、生醫農化、遊憩運動	

可能與興趣

	分類	最……
可能		
興趣		



生涯整合地圖

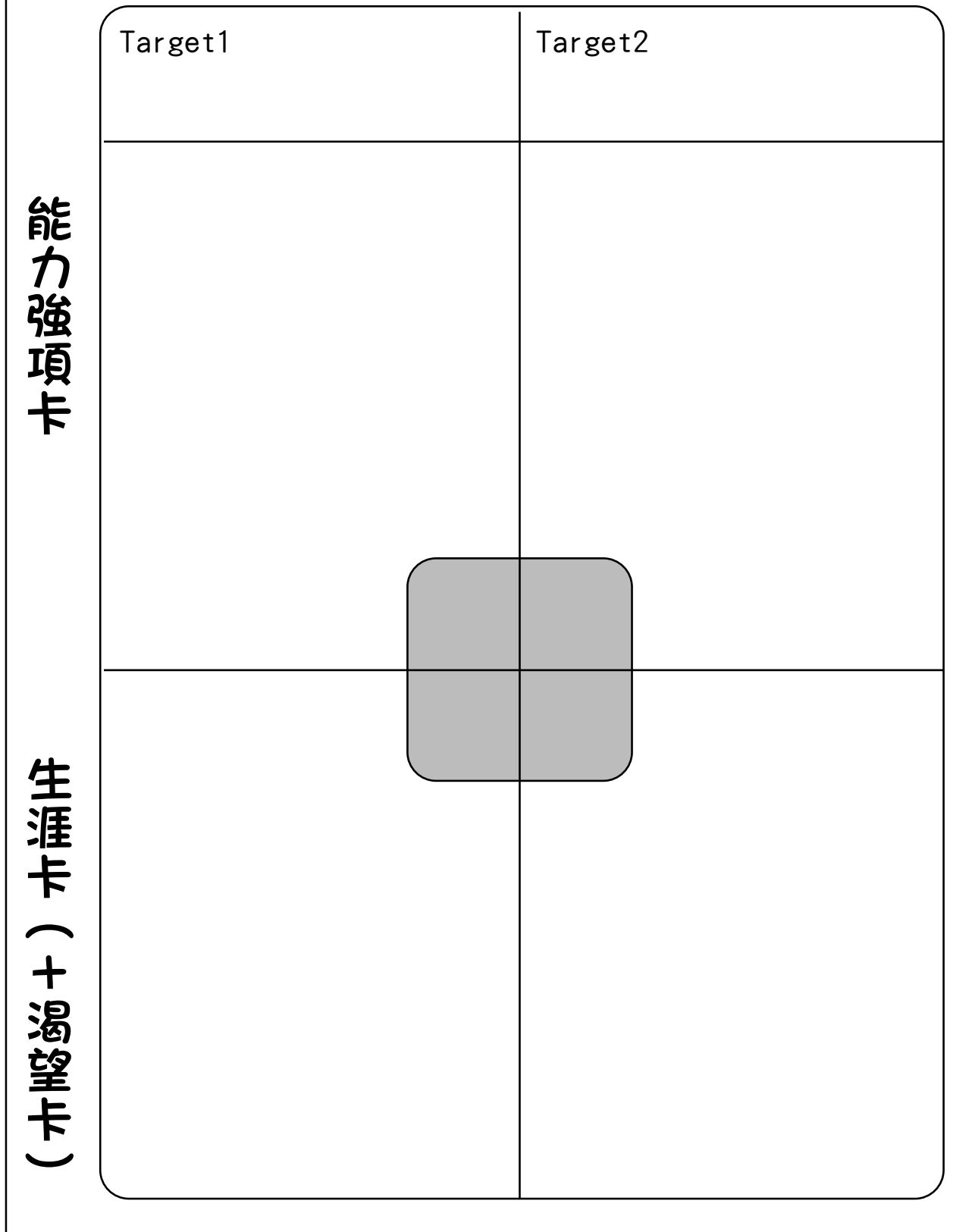
生涯價值觀	能力強項	職業興趣
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10

TOP 5

--	--	--	--	--

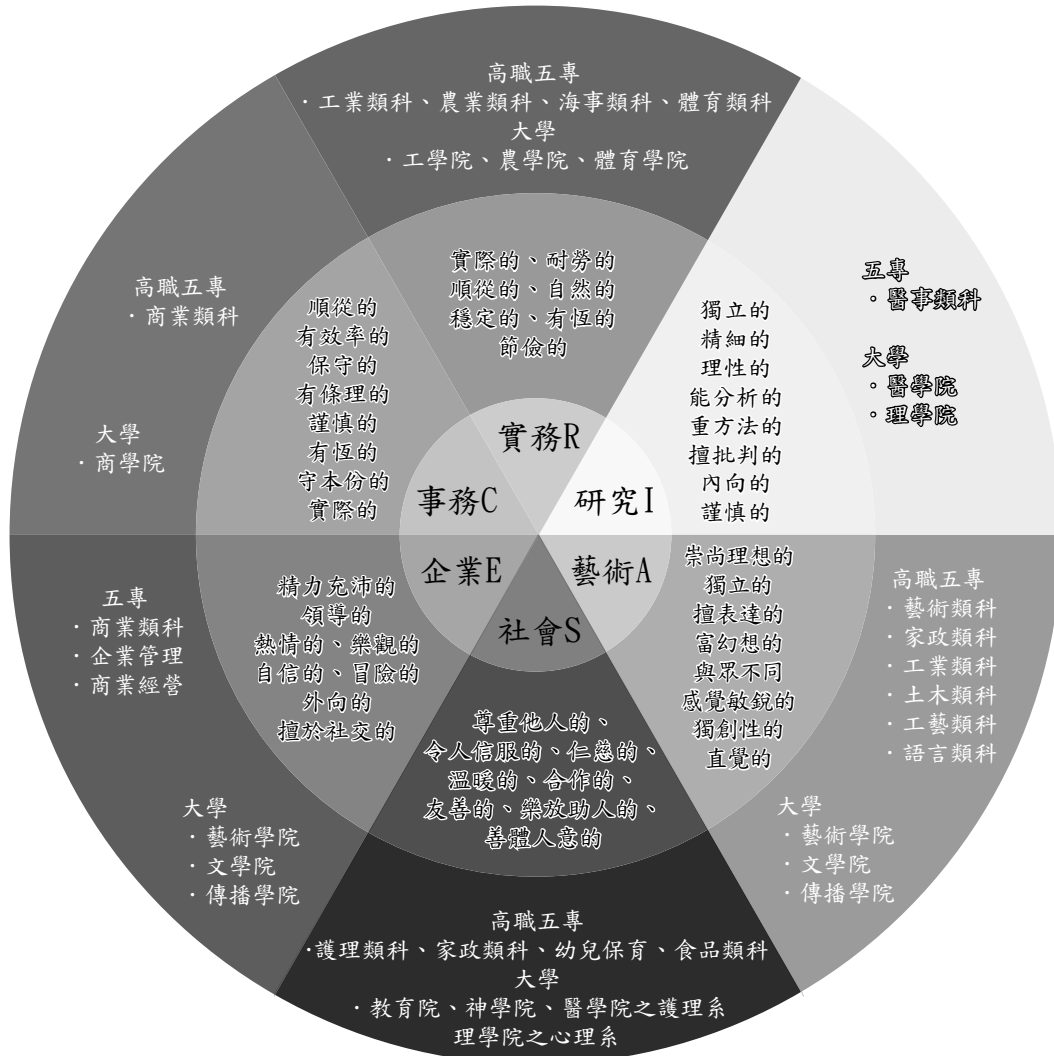


生涯方向抉擇圖





特質職業配



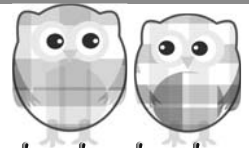
海事人員、漁牧工作者、農人、體育選手、建築師、工程師、機械操作員、汽修人員、電器修護員、航空人員 類型：	資料處理員、文書人員、財稅專家、銀行人員、秘書、簿記員 類型：	人類學家、地質學家、天文學家、數學家、生物學家、化學家、物理學家、醫藥人員 類型：
行政管理人員、公關經理、法學家、經理、銷售員、企業主管、民意代表、司法人員、政治家 類型：	音樂家、繪圖人員、作家、詩人、演員、設計家、舞蹈家、造型師 類型：	教師、輔導人員、社工人員、護理人員心理、宗教家、心理治療師、營養師 類型：

◆同一職業工作者具有相似的人格特質，如能清楚自己的特質，選擇適當的職業類科，則能適應良好！

◆相鄰的類型具有較多共同特質；相對的類型具有較多相反特質！



工作價值觀問卷



當你選擇所從事工作(包含未來的職業或事業)的時候，在下列的60個敘述中，每一個敘述對您的重要性如何？

在每題之後都有五種程度的表達(非常不重要、不重要、普通、重要、非常重要)，請選一個符合你自己看法的答案，在方格內打「✓」。
非常不重要、不重要、普通、重要、非常重要等五種程度的選擇，完全依據你對自己各種工作生活的需要性或重視程度。

1. 「非常不重要」表示絕對不需要，或非常不需要。
2. 「不重要」表示平常沒有如此感受和需要，或不重視。
3. 「普通」表示無所謂，可有可無。
4. 「重要」常如此感受和需要，或頗重視。
5. 「非常重要」表示非常需要，或非常重視。如氧氣對人的重要，不可缺少。



1 非常 不重 要	2 不 重 要	3 普 通	4 重 要	5 非 常 重 要
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



當我選擇工作或職業時，我覺得

1. 可以合理拒絕他人的要求。
2. 具有挑戰性。
3. 工作越忙碌越好。
4. 能在好的工作環境下工作(如光線充足、通風良好等)。
5. 能保證我長期受雇。
6. 能賺大錢。
7. 可以自我決定自己工作方式或範圍。
8. 能處於領導及影響的地位。
9. 有良好的升遷機會。
10. 有時間做其他的事情。
11. 能為他人服務、造福社會。
12. 能有好的頭銜及地位。
13. 能發揮自己的才能。
14. 能嘗試各種不同領域的工作。
15. 需花很多時間才能把事情做得好。
16. 主管能誠懇地替部屬解決問題。
17. 絕無被免職的顧慮。
18. 能付給我相當的酬勞。
19. 能允許我更多的自己，去決定自己的工作方法。
20. 能指揮別人或管理別人。



工作價值觀問卷調查結果解釋

評分：

1. 非常不重要：1分

2. 不重要：2分

3. 普通：3分

4. 重要：4分

5. 非常重要：5分



根據下表，將各個工作價值項目中所列的題號所得的分數相加，可得十二個工作價值的分數。

工作價值	題號	得分	總分	說明	工作價值	題號	得分	總分	說明
一、成就感	1			在工作上能發揮自己的才能，能看到自己工作的具體成果，並因此獲得精神上的滿足。	七、獨立性	7			工作能允許個人以自己的方式或步調來進行，不受約束可獨當一面。
	13					19			
	25					31			
	37					43			
	49					55			
二、挑戰性	2			工作富有變化，有機會嘗試不同工作內容，能經常接觸新事務，設計新產品或發展新觀念。	八、有權力	8			在工作上居於領導地位，發揮督導或管理他人的能力，負責策畫工作並分配工作給其他人。
	14					20			
	26					32			
	38					44			
	50					56			
三、工作難度	3			工作困難度高，需付出很多的時間及很大的心力，才能把事情做好。	九、升遷機會	9			工作部門有良好的、合理的升遷制度，有機會晉升到高的職位。
	15					21			
	27					33			
	39					45			
	51					57			
四、工作環境	4			工作環境舒適安全（不冷、不熱、不吵、不髒、不危險），與主管和同事相處融洽愉快。	十、時間自主	10			工作之外有充裕的時間可自由支配，如從事休閒活動、進修研究和家人相處等。
	16					22			
	28					34			
	40					46			
	52					58			
五、保障	5			工作能提供「擁有一份穩定收入」的安全感，即使再經濟不景氣時也不受影響。	十一、利他主義	11			工作能提供機會，讓個人為社會大眾盡一份心力，並感受到幫助他人的快樂。
	17					23			
	29					35			
	41					47			
	53					59			
六、待遇	6			工作可以獲得優厚的報酬，使自己有足夠的財力去購買自己想要的東西。	十二、聲望	12			工作能提高個人身份或名望，受到他人的推崇和尊敬，並非來自權力與地位。
	18					24			
	30					36			
	42					48			
	54					60			



職校參訪活動

學年度生涯發展教育學習單

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____ 活動日期： _____

1. 這次參訪體驗的學校是： _____

2. 這所學校開辦的類別有：

日間部 進修學校 實用技能班 建教合作班

3. 從學校搭校車到體驗的學校，車程大概需要 _____ 分鐘

4. 這次參訪活動，印象最深刻的是：

學校規模 各專科教室設備 社團表演

各職科的介紹和作品展示 各職科對外成績表現

課程規畫和輔導考證照

5. 這次參訪活動，最有興趣的科別是： _____

6. 家人希望我就讀的是：

高中 高職 五專 不確定 其他 _____

7. 對於這次的參訪體驗活動，我覺得： 滿意 普通 不滿意

建議： _____

8. 從這次活動中，我學習或瞭解到…(至少50字)



