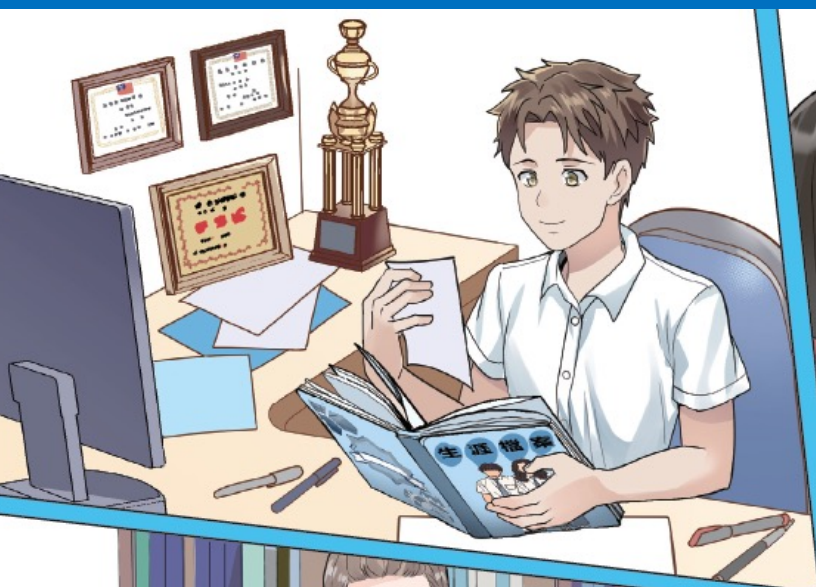




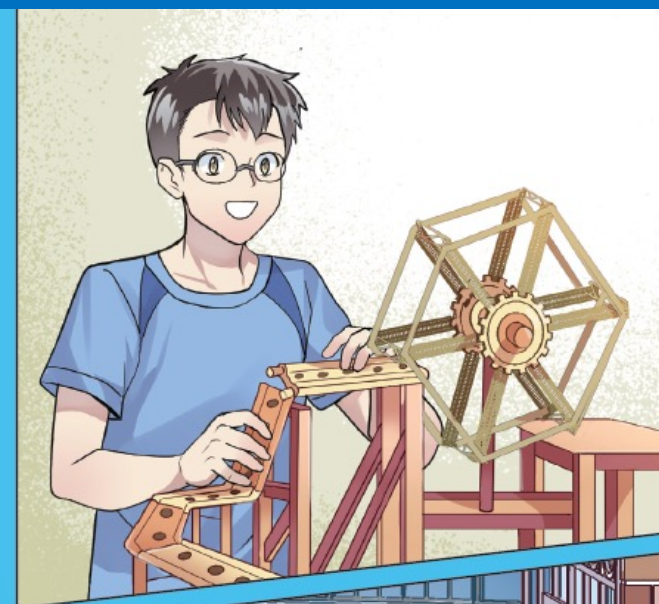
工程師



網紅



醫生



簡報設計：李光正老師

第1單元 生涯尋寶我最行 第2單元 我的生涯多寶閣

細數成長的軌跡，
尋找蘊藏已久的寶藏，
勇敢探索自己，
一起找尋生涯目標，
向未來進擊！



YouTube
影音頻道



自學專區

雙語詞彙

特質 trait

周哈里窗 Johari Window

生涯檔案 career profile

價值觀 values

成長 growth

第1單元 生涯尋寶我最行

活動1 我的精采面貌

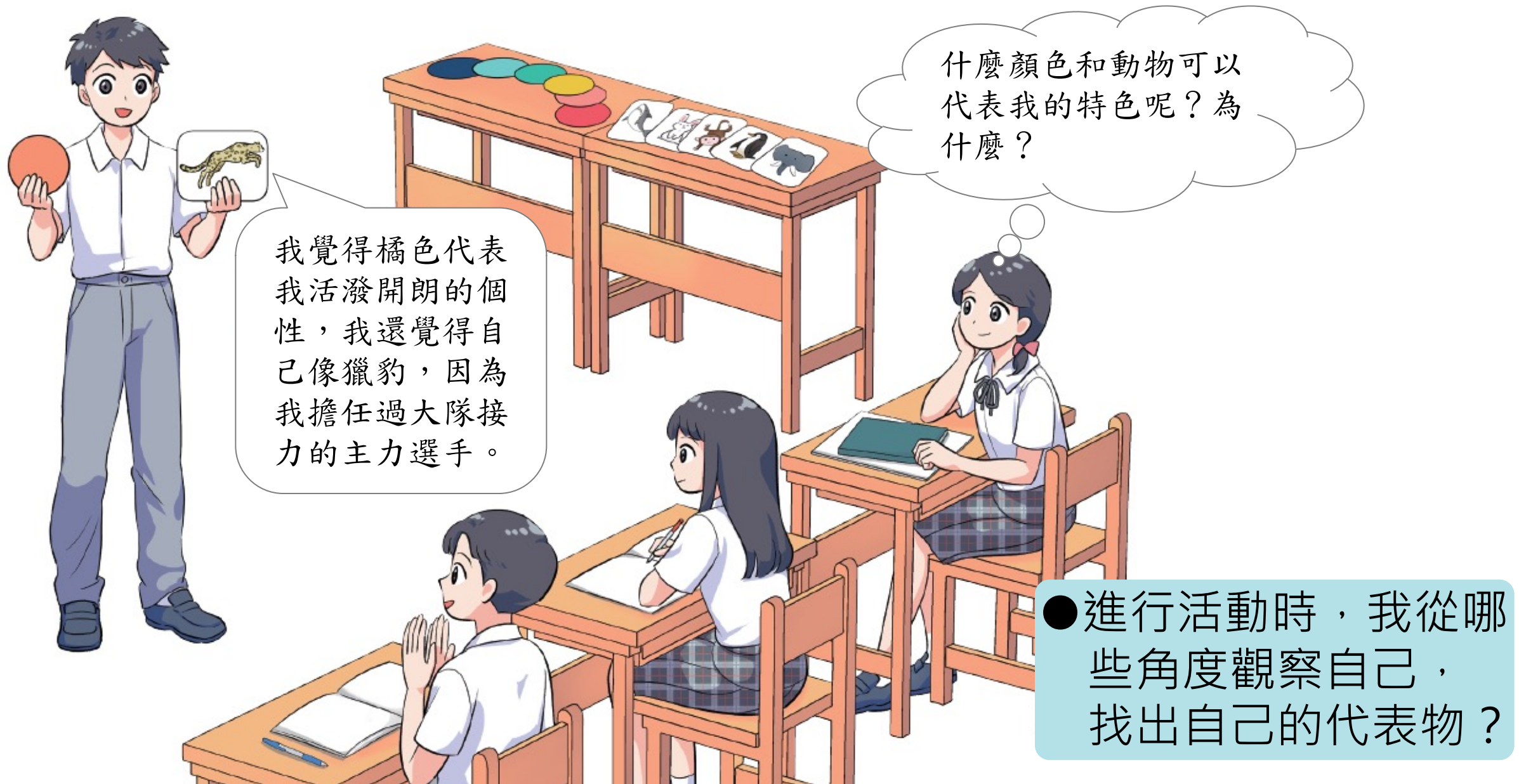
獨特角色找自我

綜藝節目中，歌手將自己的個人特色和各種動物進行連結，做成代表自我的面具參與歌唱比賽。回顧我的成長經驗，什麼角色最能夠代表自己呢？這個角色又有哪些特色？



活動花路米

- 1.每人挑選1張符合自己特色的顏色、動物或其他事物的圖卡，作為自己的代表角色。
- 2.為自己代表角色命名，與小隊成員分享挑選的原因。
- 3.各隊挑選1位成員的代表角色，由其他隊猜出該角色所代表的成員。



我的多元面貌

當我們在不同場合與不同的人互動時，可能展現出不一樣面貌與形象。接下來，試著觀察自己的個性與擅長能力，不同情形會展現什麼形象，探索多元面貌。

範例

在朋友面前，

我是幽默的樹獺，
個性溫和又慢半拍，
擅長說笑話取悅大家。



在家人面前，

我是_____，
個性_____，
擅長_____。

在同學面前，

我是_____，

個性_____，

擅長_____。



在_____面前，

我是_____，

個性_____，

擅長_____。



分享與省思

1. 當我們更加認識和了解自己，可能為自己帶來哪些幫助呢？
2. 我可以如何得知別人對自己的看法，是否符合自己的觀察呢？

活動2 發掘自我的寶藏

特質快遞



我是個什麼樣的人？每次自我介紹時，描述自己的特質(trait)都差不多。在這次活動中，我想要找出自己更多的個人特質，透過與他人互動和持續探索，更全面的認識自己，發掘更多自我的寶藏！



延伸

志祺七七：每次做心理測驗，都覺得準爆？MBTI 人格測驗是真的還是在唬爛？11:39



延伸

維思維：血型能說明性格嗎？12:00



延伸

Dream Hugo 夢想雨果：想過你自己的特質嗎1:43



活動花路米

1. 每人抽取2～3張特質卡。
2. 在規定時間內，與他人換取特質卡，直到找到最適合自己的特質卡。
3. 為己解密：在下圖以藍筆圈選8～10個符合自己的特質，再邀請兩位同學各以紅筆圈選4～6個符合我的特質。

現在我們一起進行
「為己解密」任務！





外向的	內向的	理性的	感性的	靈活的	遲鈍的
堅定的	固執的	慷慨的	節儉的	獨立的	依賴的
積極的	消極的	穩定的	善變的	衝動的	謹慎的
熱情的	冷淡的	勇敢的	膽怯的	急躁的	耐心的
挑剔的	細心的	開朗的	憂慮的	體貼的	粗心的
勤快的	懶散的	負責的	嚴格的	正直的	嚴肅的
聰明的	現實的	好奇的	冒險的	友善的	順從的

自己圈的

別人圈的

打開心窗尋寶去

其實我們的個人特質不一定都會被他人觀察到，甚至有時候連自己都沒有察覺(self-observation)，透過「周哈里窗」(Johari Window)探索自己的特質，增進自我了解，也讓他人對我有更多的認識！



延伸

自由錄三段Free Record Three：周哈里窗5:27



延伸

The School of Life Taipei 台北人生學校：透過他人認識自我5:55



活動花路米

1. 依課本第128頁的圈選情形，分別在下方「公開我」、「祕密我」、「盲目我」的欄位中，填寫自己與他人圈選的特質。
2. 在「潛藏我」的欄位中，寫下想參加的自我探索活動。

我的周哈里窗

	自己圈選	自己未圈選
他人圈選	公開我(open self) 自己知道且別人也知道的部分。 特質：	盲目我(blind self) 自己不知道而別人知道的部分。 特質：
他人未圈選	祕密我(hidden self) 自己知道而別人不知道的部分。 特質：	潛藏我(unknown self) 自己不知道而別人也不知道的部分。 我想參加的自我探索活動：

如何發掘「潛藏我」……



⬆ 參加科展活動。

多參加活動，可以探索
「自己不知道」的部分。



⬆ 在運動會跳啦啦隊。



分享與省思



- 1.了解自我特質後，我該如何發揮特質，未來又該成為什麼樣的大人呢？
- 2.除了透過特質，我們還可以從哪些角度認識自己，又該如何進行呢？



廣播站

想想看，自己從小到大有沒有特別欣賞的對象，或是希望未來可以成為某位人物？下次上課前，參考第130、131頁蒐集偶像的資料，帶到班上與同學分享。

雙語詞彙

中文	英文	中文	英文
生涯目標	goal in life	特質	trait
人生階段	stage of life	自我觀察	self-observation
周哈里窗	Johari Window	公開我	open self
隱藏我	hidden self	盲目我	blind self
未知我	unknown self		

