

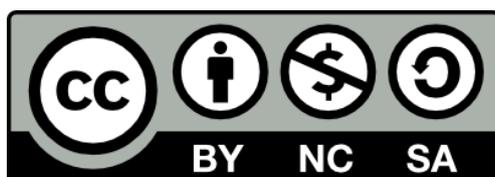
最後一年，最好的禮物： 我們與學生的生涯時光旅行

講義—學生學習單

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組長

游賀凱

2017 年夏天



那一天，我期待成為的自己...

↑ 能夠畫成一幅圖嗎？

元素 1：那一天，我會是幾歲的時候？ _____

元素 2：那一天，我會和誰在一起？ _____

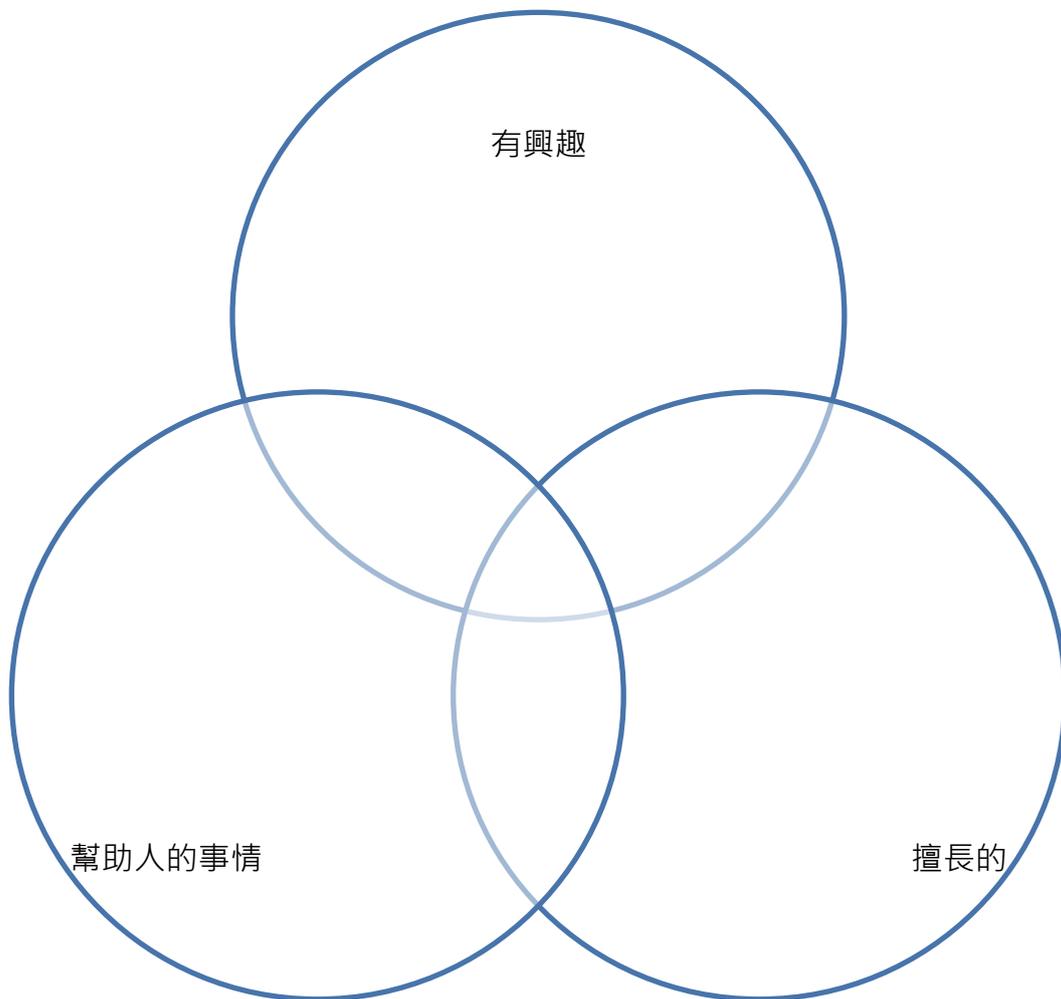
元素 3：那一天，我會和他/她一起做些什麼事情？ _____

元素 4：那一天，我會在什麼地方？ _____

元素 5：那一天，我會是什麼心情？ _____

請你串連起上面的 5 個元素，為自己寫下喜歡且值得期待的故事。

行動計劃—隱藏版



「聰明是一種天賦，而善良是一種選擇。」--亞馬遜創辦人員佐斯 (Jeff Bezos)

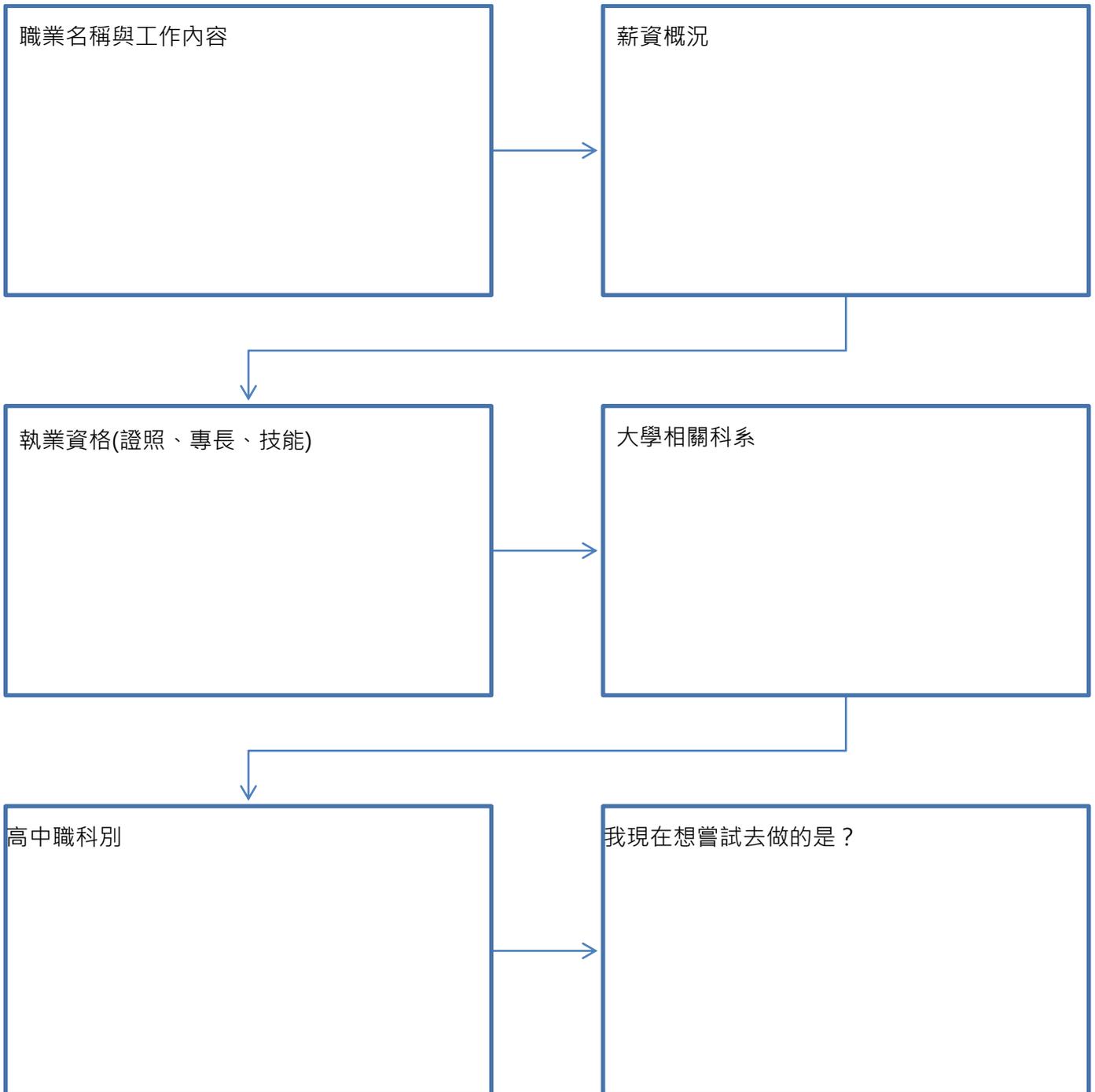
你的興趣會變化，你擅長的事情也可以透過學習而不同，但你幫助人的意義會永遠都在。

用 **直覺反應** 寫下你「有興趣」、「擅長的」各三件事情。

用 **用心去思考**，你曾經或能夠「幫助人的事情」有哪三件，它們為你帶來了那些意義？

這些意義，有沒有可能和你有興趣或擅長的事結合，或是幫助你找到新的興趣或擅長的事？

初級版行動計畫



參考資料來源：<https://wow.104.com.tw/jobWorld/profession>

104 工作世界—職業地圖



中級版行動計畫

寫出生涯典範 1-3 位			
個性特質或價值觀			
影響生涯選擇的事件			
生涯中重大挫折與 因應方式			
能持續努力的 想法或理由			

高級版行動計畫

您好，我是_____國中的_____，謝謝您願意接受我的訪談，這個訪談是想請教您生涯發展的經驗，需要的時間約 20-50 分鐘，很希望能夠得到您的指導，也再次感謝您!)

1. 請問您目前工作的內容或管理的項目？
2. 請問您是透過什麼方式或管道學習的？
3. 請問您剛到這個工作時有哪些需要適應的事情？大概多久的時間可以上手？
4. 請問您從事這個工作會遇到的挑戰與生活上的困擾是什麼？您都如何克服？
5. 請問您目前對於後續生涯發展的想法？
6. 能不能請您給我們想要進入這個行業的新人一些建議？
7. 很感謝您接受我的訪談，我在什麼_____方面收穫很多，是不是可以請您讓我知道，我今天的訪談有什麼地方可以做得更好？