

主題六：生涯籌劃

「生涯籌劃」大單元簡介

劉淑慧	彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任
管貴貞	文化大學心理輔導學系副教授兼學生諮商中心主任
洪瑞斌	文化大學心理輔導學系副教授
彭心怡	國防大學通識中心講師
鍾雅惠	彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生
蔡羽柔	彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生

一、生涯發展任務

自我探索主題的核心目標在協助學生提升掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等生涯素養（career literacy）達成下列生涯發展任務：

1. 勾勒生涯願景：在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。
2. 實踐理想生活：針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯籌劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。
3. 展現行銷自我：針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。
4. 準備適應職場：針對未來適應職場的需要，了解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要了解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。
5. 持續建構調整：持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯籌劃策略與管理方法來探索與實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思與調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

整個主題教材設計的理論基礎以存在現象學（劉淑慧、陳弈靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍，2014；劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡，2013）和易經生涯模式（劉淑慧、王智弘，2014）為主，搭配 Cochran 生涯敘事理論、Krumboltz 計畫性巧合理論、Savickas 的生涯建構論。整體課程鼓勵學生承擔抉擇自由與責任，創造與實踐未來生涯發展願景。

二、發展生涯發展所需的素養

不同生涯理論對於「何謂好的生涯發展」以及「如何籌劃與實現理想」提出各式論點，亦即，各個生涯理論自有一套「生涯觀」，用以說明生涯發展圓滿的人「要在生涯中追求什麼（生涯願景）」以及「要如何在生涯中追求願景或欣賞所有（籌劃策略）」。¹劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎在綜合、剖析各家生涯發展相關理論所彰顯的籌劃策略後，提出在現今社會文化脈絡中，對任何族群而言，需要具備的生涯素養（career literacy）均包含掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力。分述如下。

1. 掌控力：在生涯發展歷程中選擇目標與規劃行動的能力。其具體行動包括運用邏輯理性蒐集與分析客觀資料，據以做出符合個人最佳利益的抉擇，並針對目標實現規劃出步步為營的流程與行動策略。
2. 執行力：在生涯發展歷程中付諸行動、承擔壓力以完成所願的能力。其具體行動包括面對、排除或轉化來自困難、挫折或不確定性的諸種壓力或問題，以及在此歷程中的各種自我監控、時間管理、行為調節、情緒調適等等。
3. 建構力：針對生涯經驗形成相互呼應、和諧統整的個人故事的能力。其具體行動在於揀選多元面向的生活經驗並加以組織串連，以及藉由反思探究個人意義建構歷程與影響因素。
4. 開放力：在生涯發展歷程中抱持好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等態度，透過欣賞與嘗試週身人事物，開啟新的可能性。應用前述態度的時機包含抉擇之前與之後以及整個實踐歷程中，也就是任何時候；應用的場域或對象則包括任何資訊或人事物。
5. 生命力：在生涯發展歷程中承擔抉擇責任並活出個人生命意義的決心。其決心展現在覺察抉擇的責任、面對現實的限制、承擔抉擇的後果，以及覺察生命有限、創造生命意義。

三、生涯籌劃策略理論

整個主題教材設計的理论基礎以存在現象學（劉淑慧、陳弈靜、盧麗瓊、盧

¹劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（送審中）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。

怡任、敬世龍，2014；劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡，2013）和易經生涯模式（劉淑慧、王智弘，2014）為主，搭配 Savickas 生涯建構論的生涯調適能力、Krumboltz 計畫性巧合理論的善用機緣力、Savickas、Cochran 分別提出的生涯敘說能力等。整體課程鼓勵學生承擔抉擇自由與責任，發展多元生涯籌劃方法、建立豐富生涯資產，並透過實際創造、實踐、反思、調整未來生涯發展願景而體驗生涯籌劃在實際生涯發展歷程中的開展。

1. 生涯發展具有不確定性的本質

Trevor-Roberts（2006）回顧近一世紀的生涯發展時，主張「不確定性（uncertainty）乃是生涯發展的核心本質，劉淑慧（1999）彙整各生涯理論，亦提到「不確定性」乃生涯決策過程中不可避免的議題。

2. 生涯建構與生涯敘事觀點：

生涯籌劃是生涯觀的落實。生涯觀包含「生涯願景」和「存在策略」兩個部分。「生涯願景」旨在探討個人在生涯中「要什麼」，中「要什麼」，需要個人將自我認同置入現實的生存脈絡，從而勾勒出自己期望的生涯圓滿圖像；「存在策略」則致力於個人在生涯中「如何要」，需要個人應用自己偏好或習慣的互動策略與真實生存脈絡中的人事物打交道，藉由具體行動將個人生涯願景轉化為實際生涯經驗（劉淑慧，2005）。

3. 存在現象學觀點：

「存在總是往前超出它自己，一旦停止超出自己，存在也就終止了」（項退結，2006；陳榮華；2006）。存在現象學取向生涯觀主張生涯發展即是「在世間持續活出個人意義之整體經驗與故事（劉淑慧、陳弈靜、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍，2014）」。是在真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動的持續循環之中逐漸開展形成個人的獨特生涯（項退結，2006；陳榮華；2006）。

4. 易經生涯模式觀點：



不論是否遭逢特殊或重大的生涯挑戰，生涯經驗開展的本質就是在具有時間性與空間性的置身處境之中不斷往前開展，透過當下的真實體驗與意向 (intention)，帶出對過去的理解與對未來的籌畫，進而在決心的引領中作出多元可能性之中的抉擇，以帶出超越當下處境的行動，接著在行動經驗中真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動，周而復始、持續循環。以易經太極圖為例，其圓心包含黑、白兩個元素，白者為陽，黑者為陰，兩者相互循環卻又包含另一者的元素在內，如同個人生涯觀所包含「生涯願景」和「存在策略」，白者頂天立地，享變創新，以求在天地之間尋得生命之意義，活出天道，然而面對生涯之多變與不確定性，又須佐以「悅納變通」(開放力)來提升生涯圓滿程度 (洪瑞斌，2012；陳建丞，2008；遊潔謙，2011；盧怡任、劉淑慧，付印中)。「存在策略」則為安穩守舊，依循當下之生活經驗，結合自身能力及對週遭環境的覺知與精挑掌控 (掌控力)，為自身謀求、規劃一套穩定的道路。精挑掌控、悅納變通兩種籌劃策略彼此之間具有緊密關連，既對立消長，也有相互轉化與支援 (李玉婷，2010；蕭景方，2006) 之特色，是為陰陽調和。故在生涯發展中，兩種籌劃策略兼備最能提升生涯圓滿程度 (李玉婷，2010；高先瑩，2005；高先瑩、劉淑慧，2012；劉淑慧、王智弘、陳弈靜、鄧志平、楊育儀、林妙穗、蘇芳儀、盧怡任，2013；蕭景方，2006)

5. 生涯籌劃策略發展說明圖

針對個人如何在生涯發展中增加對自身各方面的認識 (要什麼)、如何運用自身條件結合外在資源 (如何要) 及如何在生涯開展循環中活出具個人意義的整

體經驗與故事，本教材開發小組結合上述各家所長，提出出「兩種生涯開展風格」、「四種生涯開展力」、「八種生涯管理策略」用以具體說明生涯籌劃策略，並繪製成說明圖，其內容概念分述如下。



生涯開展風格：有「聚焦有為」「開放體驗」兩種原型，大部分人都以個人獨特的方式綜合應用這兩種風格。(相關概念請參考：劉淑慧、陳弈靜、鄧志平、楊育儀、王智弘 (2013)。CCN 生涯開展風格量表大專版初版之編製歷程與信效度分析結果。彰化市：彰化師範大學華人生涯研究中心。)以此原型發展出「掌控力」與「開放心」兩種開展風格反映出面對生涯探索、抉擇與實現任務的生涯旅程中不同的進展方式。兩種風格呈現出「安穩」與「享變」兩種生涯籌劃的核心工具性價值。

生涯開展能力：反映出承擔生涯探索、抉擇與實現任務的能力，是在生涯旅程中前進的資產。包含：

- ◇解析力→有助解析自己與環境，據以抉擇、勾畫與落實未來生涯發展路徑；
- ◇夢想力→有助懷抱希望、信心去追求意義與夢想；
- ◇堅韌力→有助於在壓力、困難、變動中保持安然、努力與冒險動力；
- ◇調和力→有助管理自己、和諧處境、調和生活並發掘新機緣新方法。

生涯管理策略：以生涯開展風格與開展能力為主軸，發展出個人邁向理想生涯所需要建立之八種生涯管理習慣，分別為主動積極、以終為始、內在聲音。

Krumboltz 提出善用機緣力：善用好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性五種態度正向看待、迎接偶發事件，從而將偶發機緣變成正向生涯發展契機。

四、基本設計理念與具體學習目標

同步提升聚焦與開放生涯開展風格：運用體驗性活動、模擬情境演練、團體參與等方法讓學習者交錯經驗聚焦有為、開放體驗兩種生涯開展風格，包括在凝聚出方向或計畫之後給予意外變動，以及在開放創造之後鼓勵回歸核心。

整體學習目標：

- ◆ 生涯素養 (career literacy) 均包含掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力
- ◆ 綜合運用掌控力與開放心兩種生涯開展風格，以同時提升精挑掌控與悅納變通的能力；
- ◆ 拓展生涯開展能力之解析力、夢想力、堅韌力、調和力
- ◆ 培養八種生涯管理策略，分別為主動積極、以終為始、要事第一、不斷更新、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、發現內在聲音。
- ◆ 學習好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等創用機緣力；
- ◆ 在無法掌控的變動與不確定性之中覺察並承擔生涯抉擇自由；
- ◆ 強化投入生涯開展之決心。

五、生涯籌劃步驟：

總共有籌劃變動以及實踐夢想兩個系列，分別落實籌劃願景、展開籌劃、建立資產、付諸實踐、靈活應變、延伸經驗六個步驟。



1. 己1 籌劃變動系列：以提升生涯敘說能力、覺察生涯的變動與不確定性並探索自身面對不確定性的態度與能力為主。彙整得自「自我探索」「工作與我」「學涯發展」「學職轉換」等主題單元之學習，以直覺藝術繪圖與生涯幻遊勾勒理想生涯的樣貌，編撰生涯微電影劇本及海報創作。藉由小組相互敘說、討論與回饋反思及完善生涯微電影劇本，提升個人生涯敘說能力。再以集體創作和小組激盪思考的方式，引導覺察生涯的變動與不確定性和探索面對不確定性的態度、能力並承擔生涯抉擇自由，強化投入生涯開展之決心。

- 甲1 生涯理念風格

透過未完成語句的練習結合小組討論引出對生涯及生涯規劃的思考，釐清生涯概念，並利用10年後的名片設計活動，初步勾勒出自己理想的生涯目標。

- 己11 剪輯理想生涯

透過幻遊活動讓學生勾勒出未來的理想生涯，再以海報創作和記者會訪問活動聚焦個人未來理想生涯面貌。

- 己12 宣告生涯劇本

以生涯典範推薦激發動力，以目前生涯及未來理想生涯為起點和終點進行連續畫創作，勾勒出實踐理想生涯的過程，並透過夢想九宮格規劃個人理想生涯的實踐行動。

- 己13 享受生涯變動

在體驗性活動中學習悅納生涯中的不確定性，並分別練習應用掌控或開放風格來面對與突破生涯挑戰。

2. 己2 實踐夢想系列：強調個人未來理想生涯實踐的具體化。以對夢想的領會籌畫、積極行動、真實體驗為主軸，引導學生彙整「生涯理念」「自我發展」「職涯探索」「學涯發展」「學職轉換」等主題單元之學習。透過圓夢計劃制定和個人現有生涯資產的統整來檢視自己與夢想的距離，結合情境模擬活動覺察圓夢過程的阻礙，藉此學習運用生涯資產突破障礙，進一步規劃落實實踐之道。

◆ 己21 勾畫圓夢計畫

應用夢想九宮格來勾勒圓夢行動，並透過分享回饋來調整圓夢行動、增強圓夢決心。

◆ 己22 清點生涯資產

回顧自己過去的重大挑戰，以小組進行團體生涯資產的歸納分類，並製作個人的生涯資產圖。

◆ 己23 落實實踐之道

回顧自己過去的重大挑戰，以小組進行團體生涯資產的歸納分類，並製作個人的生涯資產圖。

◆ 己24 延伸實踐經驗

彼此回饋與見證夢想實踐經驗，並彙整個人學習以及課後應用之道。

單元名稱：己 11 剪輯理想職涯

本單元設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

管貴貞(文化大學心理輔導學系副教授兼學生諮商中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input checked="" type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯		<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫		
<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道		<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地:_____
課堂場 景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。		
教師課 前準備	1. 單槍、投影機、筆電、喇叭。 2. 熟悉暖身短片內容(共有三種版本)。		
教學資 源工具	螺絲人生影片、蠟筆、彩色筆、雜誌、剪刀、膠水、圖畫紙、輕音樂、CCN、大鵬網的相關資訊。		
作業			
評量 方式	學生課堂參與表現。		
備註	1. 在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆、雜誌、膠水等等。在雜誌部分，可以請學生自己帶有很多圖畫的雜誌，最好能夠呈現出不同工作或生活的畫面，不要只有單一物品的，像都是車子或衣服的，或都只有戶外郊遊的，最好能選兩本不同性質的，也可		

	<p>同時蒐集廣告DM做補充。在蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。</p> <p>2. 推薦學生瀏覽使用CCN、大鵬網的相關資訊。</p> <p>3. 提醒學生下次上課時記得將本次的微電影海報與乙4的現時生活劇場圖一併帶來。</p>
--	---

一、單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	透過理性分析來籌劃與掌握未來理想生涯。
	執行力	透過相互敘說與支持提升發展理想生涯的動力與自我效能感。
	建構力	1. 透過引導想像籌劃與創造性藝術建構未來理想生涯圖像。 2. 透過訪問與敘說建構未來理想生涯故事。
	開放力	欣賞不同人的理想生涯樣貌。
	生命力	了解理想生涯對自己的意義與重要性。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此回饋與支持個人的理想生涯圖像。
	勾勒生涯願景	勾勒出能夠落實理想的未來生涯樣貌。
	實踐理想生活	
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一） 短片暖身（15分鐘）

1. 前言-引導生涯微電影概念

【指導語】

「生涯」聽起來很抽象、很遙遠，如果用現在很流行的微電影概念，只用短短幾分鐘來呈現你未來一天的生活樣貌，那麼，你的微電影會是一部什麼樣子的影片呢？之前的課程中我們以靜態的「現時生活劇場圖」看看現在生活的樣貌，而今天想邀請大家以「動態」的微電影概念來思考你的理想生涯。

2. 撥放影片

3. 反思與討論

選擇一：【輔諮版】

欣賞影片「螺絲人生」（片名：EL EMPLEO，台灣翻譯為：螺絲人生，影片內容較為深奧），引導學生想像未來生活樣貌，導引出「生涯微電影」的概念。

【指導語】

跟大家分享一個六分鐘的小短片「螺絲人生」，這部影片中沒有任何對白，請大家看看片中主角的一天生活，用心去體會影片中的寓意。

生涯就像一部微電影，每個人的生涯微電影中不僅僅只有自己，還有與他人的互動、看見工作的價值，進而在社會中找到自己的位子，想透過這個螺絲人生的小動畫帶給大家一些思考：

- (1) 看完影片後，令你最印象深刻的部分是什麼？
- (2) 你覺得劇中主角一天的生活樣貌如何？
- (3) 當中有那些人物情節場景？你覺得這些場景有凸顯出什麼意義嗎？
- (4) 劇中主角的生活和你對自己的生涯期待(未來生活的樣貌)有什麼相同或不同之處？

選擇二：一般教師版（8分鐘黃明正版）

欣賞短片「只要有熱情，不怕夢難行 -- 黃明正用『倒立』環遊世界」引導學生熱情，突破困難，想像未來生活樣貌，導引出「生涯微電影」的概念。

【指導語】

跟大家分享一個八分鐘的小短片黃明正的故事，看看片中的主角如何去經營自己的天賦，擁抱自己的夢想，把握時間，做自己想做的，請同學用心去體會觀賞。

生涯就像一個微電影，每個人的生涯微電影中不僅僅只有自己，還有與他人的互動、看見工作的價值，進而在社會中找到自己的位子，想透過黃明正的小故事帶給大家一些思考：

- (1) 看完影片後，令你最印象深刻的部分是什麼？

(2) 你覺得主角是如何做到他的生涯理想與規劃？

(3) 你覺得影片中的主角，讓你聯想到自己什麼樣的生涯理想嗎？

選擇三：一般教師版（3分鐘親子天下版）

欣賞短片「親子天下-生涯探索的故事」。

透過多位名人生涯的重要信念，從他人追尋意義的旅程，引導學生思索屬於自己的生涯，想像未來生活樣貌，導引出「生涯微電影」的概念。

【指導語】

跟大家分享一個三分鐘的郭泓志、陳建州、王文華和林美秀等人的生涯探索故事，看看這些名人如何面對生命難題，堅持去發揮自己的理想，請同學用心去體會觀賞。

生涯就像一個微電影，每個人的生涯微電影中不僅僅只有自己，還有與他人的互動、看見工作的價值，進而在社會中找到自己的位子，想透過這個生涯探索的故事帶給大家一些思考：

(1) 看完影片後，哪一個名人的話令你最印象深刻？

(2) 你覺得在自己的生涯規劃中，有面臨什麼樣的困難或狀況嗎？

(3) 影片中哪位名人對生涯的想法與經驗和你對自己的生涯想法(未來生活的樣貌)是相似的？

給授課教師的 MEMO

螺絲人生介紹：

本片為阿根廷動畫導演格雷梭（Santiago BouGrasso）及編劇普拉薩（Patricio Plaza）的創作，2011年曾獲邀在台北金馬影展放映。六分鐘的片子沒有任何對白，只有每個角色認份的在自己的位置發揮功能，但卻能引發許多思考。諸如：自己的生活所需都來自別人的貢獻，而自己也承擔為別人服務的責任與義務。另外，亦可探討工作在生命中的意義。

另請注意影片放映到最後，在製作群名單出現後還有一小段影片。

黃明正介紹：

黃明正小時候就發現自己有倒立的天賦，十三歲堅定「倒立看世界」的志向。他說：「天賦是想藏也藏不住的，除非你視而不見，也聽不見自己內心的聲音。」2010年8月，他完成了世界首創倒立環臺之舉，經歷五個月、繞行二萬公里之遙。他更計畫倒立環遊世界，臺灣是他的起始站。

「我和我的天賦共進退，無論富貴貧賤。」黃明正用獨特的方式讓世人看見。他的故事足以激勵學生，鼓舞有夢想但尚未實現，或是還沒有找到夢想的人，勇敢發揮天賦，努力實現自我。

親子天下一生涯探索的故事介紹

這幾位人物中，有人曾經懵懵懂懂、有人跌跌撞撞，卻因為家庭的召喚與指引，找到了自己的路。有人對自己的能力有真實的了解，很早就知道自己要做什么，能夠朝著目標毫不遲疑的前進。有人則是知道自己的能力可以從什麼角度來服務世界的需要，能夠帶給他人幸福。然而，不管是哪一種，因為了解了自己生命的目的，所以當他們運用自己能力服務世界的時候，即使面臨挑戰和困難，也會感到深度的喜悅，生命因而變得豐饒並滿足。

透過他們他們追索生涯的歷程，途中遇到的懷疑與挑戰，以及在這個歷程中得出的體會，我們希望開啟家庭與課堂裡，關於「人生意義、目的」的討論。也希望這些多元而有意義的人生風景，能夠幫助每個讀者，走上自己的英雄旅程。

【引自親子天下—23個生涯探索的故事

<http://www.parenting.com.tw/video/movieTopic.action?id=5057999>】

(二) 理想生涯微電影 (50 分鐘)

透過生涯幻遊引導學生想像未來理想的生涯樣貌，並繪製成理想生涯微電影海報。

1. 透過直覺藝術繪圖引導學生進一步聯想未來理想的生涯樣貌，進而將之具體畫下來
2. 說明如何進行繪畫
3. 海報創作—提供充分時間繪畫

【指導語】

待會大家會拿到圖畫紙與蠟筆，從剛剛的影片中我們了解到，每個人的生涯都有它獨特的樣貌，前面的故事讓我們思考，如果有一天你真的能夠擁有理想生涯，做你想做的事、過你想過的生活，把你的理想生涯的某一週拍成一部微電影，我們要為你這部微電影制作一張海報，它會是什麼樣子呢？接著，讓我們一起來創造出屬於你的生涯微電影海報吧。

現在，每一個人手邊都會有一張白紙與蠟筆、彩色筆等媒材。請大家靜靜的看著你眼前的白紙，你也可以用手輕輕地去觸摸紙張的質感，感覺它想要傳達什麼訊息給你，同時請你回顧一下自己最近的心情或是你對自己特質上的了解，之

後請你選一隻與自己心情最貼近或是與自己特質最貼近的顏色，並用你的非慣用手拿起色筆。如果你已經選擇好了，就請你閉起眼睛，過程中都不能張開眼睛直到我說張開為止。

請你用非慣用手在白紙上畫「直線」直到我說停為止，沒有喊停之前你可以盡情的畫直線，(約一分鐘後)好，請停筆。再請你繼續閉著眼睛畫「圓」直到我說停為止，沒有喊停之前你可以盡情的畫圓，(約一分鐘後)好，請停筆。請大家張開眼睛，看看自己閉起眼睛時畫出來的不規則或不合邏輯的圖像。創作有許多的形式和不同的欣賞角度，在我們活動中的創作看重的是你所表達出來的意涵，而非形式上的美感與否，不管你畫得像畢卡索或是達文西再世，只要你覺得這幅創作有表達出你的想法，就是一幅很棒的作品。

【指導語】

接下來要邀請大家進入一段奇幻旅程，在我們開始之前，你可以先找個比較舒服、放鬆的坐姿（若空間允許，也可讓同學隨意躺著或趴著，以個人舒適感為主）生涯幻遊引導：（金樹人，2011）可視實際狀況增減幻遊引導長度

『請你先輕輕地閉上眼睛。現在，我們一起坐在時光隧道機裡，來到十年後的世界，也就是西元？年的世界。算一算，這時你幾歲了？容貌有變化嗎？請你儘量想像十年後的情形，愈仔細愈好。

好，現在你正躺在家裡臥室的床鋪上。這時候是清晨，和往常一樣，你慢慢地張開眼睛，首先看到的是臥室裡的天花板。看到了嗎？它是什麼顏色？

接著，你準備下床。嘗試去感覺腳指頭接觸地面那一剎那的溫度，涼涼的？還是暖暖的？經過一番梳洗之後，你來到衣櫃前面，準備換衣服上班。今天你要穿什麼樣的衣服上班？穿好衣服，你看看鏡子。然後你來到了餐廳，早餐吃的是什麼？一起用餐的有誰？你跟他們說了什麼話？

接下來，你關上家裡的大門，準備前往工作地點。你回頭看一下你家，它是一棟什麼樣的房子？然後，你將搭乘什麼樣的交通工具上班？你即將到達工作的地方，首先注意一下，這個地方看起來如何？好，你進入工作的地方，你跟同事打了招呼，他們怎麼稱呼你？你還注意到哪些人出現在這裡？他們正在做什麼？

你在你的辦公桌前坐下，安排一下今天的行程，然後開始上午的工作。早上的工作內容是什麼？跟哪些人一起工作？工作時用到哪些東西？

很快地，上午的工作結束了。中餐如何解決？吃的是什麼？跟誰一吃？中餐

還愉快嗎？接下來是下午的工作，跟上午的工作內容有什麼不同嗎？還是一樣的忙碌？

快到下班的時間了，或者你沒有固定的下班時間，但你即將結束一天的工作。下班後，你直接回家嗎？或者要先辦點什麼樣的事？或者要作一些什麼其他的活動？

到家了。家裡有哪些人呢？回家後你都做些什麼事？晚餐的時間到了，你會在這裡用餐？跟誰在一起？吃的是什麼？晚餐後，你做了些什麼？跟誰在一起？

該是就寢的時間了。你躺在早上起床的那張床鋪上。你回憶一下今天的工作與生活，今天過得愉快嗎？是不是要許一個願？許什麼樣的願望呢？漸漸地，你很滿足地進入夢鄉。安心地睡吧！一分鐘後，我會叫醒你。

（一分鐘後）

我們慢慢地回到這裡，還記得嗎？你在的位置不是在床上，而是在這裡。現在，我從 10 開始倒數，當我數到 0 的時候，你就可以睜開眼睛了。好，10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0。請睜開眼睛。你慢慢地醒過來，靜靜地坐著。」

現在我們要來創造和設計出屬於自己的生涯微電影海報，請拿一張新的白紙，還記得你剛剛腦中浮出的未來生涯樣貌嗎？你設計的電影海報當中要包含一周生活的重要或印象深刻的事件。請你思考一下你會如何呈現呢？想好之後，就可以請你將它畫下來或拼貼出來，當然工作會是生活中的一部分，也可以包含生活、家庭、伴侶等面向，當中盡量包含「人事時地物」讓整個生涯微電影海報更有代表性！

畫完的夥伴們，請你為你的生涯微電影命名，讓他有一個吸引人又具代表性的電影名稱。

【備註】：生涯微電影海報的繪畫

提醒每個人可準備自己的一套媒材，包含蠟筆、彩色筆、雜誌、膠水等等。圖畫紙由教師準備，在雜誌部分，可以請學生自己帶有很多圖畫的雜誌，最好能夠呈現出不同工作或生活的畫面，不要只有單一物品的，像都是車子或衣服的，或都只有戶外郊遊的，最好能選兩本不同性質的，也可同時蒐集廣告 DM 做補充。在蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。

(三) 理想生涯微電影記者會 (30 分鐘)

透過相互採訪使學生能夠相互瞭解彼此的微電影，並提供回饋使理想生涯微電影被肯定支持。

1. 形成三人小組
2. 透過電影海報來分享你的生涯微電影故事，角色包含小導演、小記者與超級特派員，輪流擔任主角敘說故事，由小記者提問，由超級特派員擔任紀錄，並在聽完故事後給予回饋。

【指導語】

剛剛我們已經初步構思了你的生涯微電影的基本劇情，並為他做出了獨一無二海報，但這個初步構想只有一個人知道是不夠的，在實踐生涯夢想的路上，若能有好夥伴與你一同分享、前進，相信這個生涯微電影會更有發生的可能！請尋找兩位你的夥伴，形成三人小組，並與夥伴輪流擔任小導演、小記者、特派員的角色，小記者擔任採訪角色來訪問主角，而超級特派員要提供一些具體的想法來讓劇本更有實踐可能。

小記者訪問的內容如下：

- 請你說一下你的電影簡介
- 是什麼原因讓你想要過這樣子的生活？
- 你覺得這部電影的情節中有哪部分是你特別重視或是這整部電影的重點是什麼？
- 這個理想生活和你對自己的了解或期待有什麼關係？
- 這個理想生活離現在的你有多遠？你會如何讓自己更接近、更達到這個理想生活？

小記者採訪完後，我們出動了超級特派員，他的任務是要讓這個生涯微電影的實踐更有可能發生，所以在你聽完之後，請你站在一個客觀、具體且支持的角色，給予你的小導演一些正向的肯定與祝福，例如：「我覺得你的想法很棒，感覺這個角色相當能貼近你的個性，我也看到你對自己有很多期待與欣賞，相信你一定可以實踐與達到這個理想生活！」！透過被好好的肯定與聽見，生涯藍圖就有機會實現。

給授課教師的 MEMO

替代方案：若任課班級同學比較不習慣表達或屬於理工科系，可將超級特派員定位為記錄主角的答案。

(四) 結語 (5 分鐘)

每個理想生涯都值得被期待。

【指導語】

每個人的生涯微電影都是我們的自我認同、過去的生命經驗、現在的經歷、對未來的期待而形成，透過今天的微電影海報的創作讓大家對自己的生涯樣貌有初步的構想，鼓勵大家將這幅作品好好放在心中，記得自己的渴望與期待。在下次上課時記得將乙 4 現時生活劇場圖和本次的生涯微電影海報帶來喔！我們會一起來看看要怎麼讓這個劇本可以更清楚的實踐。

【備註】：有關於生活劇場圖和生涯微電影

使兩張圖對下一單元十分重要，若同學忘記帶或遺失，會影響學習效果，建議教師可視實際狀況將兩張圖先收回，以便在下個單元中使用。

三、參考資料

1. 劉淑慧、王智弘(2014)。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。
台灣心理諮商季刊。6(1)，76-87。
2. 華人生涯網 <http://career.ing.heart.net.tw/>
3. 螺絲人生：<http://www.youtube.com/watch?v=Y-G7W2WX0ko>
4. 只要有熱情，不怕夢難行 - 黃明正用「倒立」環遊世界：
<https://www.youtube.com/watch?v=aLKrk75NhTU>
5. 親子天下-生涯探索的故事 <https://www.youtube.com/watch?v=oKGPxdWnwqA>
6. 金樹人(2011)。生涯諮商與輔導，台北：東華。

己 11 附件一

理想生涯微電影海報範例



◎ 理想生涯微電影海報記者會

Q：請你說一下你的電影簡介。

A：我希望未來能從事雜誌編輯的工作（知性類或心理類的雜誌），能夠決定採訪的主題，跑遍大街小巷，訪問不同類型的人、從不同的角度探訪、報導，探究事實的不同層面，把自己想要讓大家看到的事情呈現在雜誌上。可以住在都市裡，但希望離鬧區有點小距離，但騎車幾分鐘就可以到，讓我下班之後依然享有寧靜的時光。房子要是自己的，用自己努力工作存的錢，付完頭期款買了一間不算豪華但舒適的小公寓，現在雖然還騎機車，但已經在存錢準備要買一輛車子了。

Q：是什麼原因讓你想要過這樣子的生活？

A：我很喜歡寫文章，也很喜歡探究各種事物與真相，一直都很嚮往未來可以成為作家或文字工作者，在之前做了職業相關的探索後，發現雜誌社編輯這份工作蠻符合我的興趣和專長的；再來我希望生活便利，但又不喜歡太熱鬧的地方，加上雜誌社的工作在都市的資源比較多，所以會希望可以鬧中取靜，住在都市稍遠的地方。

Q：你覺得這部電影的情節中有哪部分是你特別重視或是這整部電影的重點是什麼？

A：應該是工作和生活吧，那個階段的我正努力為事業打拼，有自己很 nice 的工作團隊，但也希望可以保有自己的生活。

Q：這個理想生活和你對自己的了解或期待有什麼關係？

A：嗯，應該是自己興趣和專長的發揮吧！我希望未來可以從事自己有興趣的工作，而且我雖然喜歡寫作，但在性格上不太喜歡被束縛，無法長時間坐在辦公室，會希望生活中有不同的小變化。然後可以一個人獨立生活，自主作安排也是我很嚮往的。

Q：這個理想生活離現在的你有多遠？你會如何讓自己更接近、更達到這個理想生活？

A：以“年”來計算的話，大概還要努力個 10 年吧，唸完大學，累積相關的知識。更接近的話，我想可以再增強自己的文字能力，平時也可以多投稿作練習；暑假若有打工也盡量爭取去雜誌社去工作，除了可以瞭解其運作之外，也可以累積更多經驗。

單元名稱：己 12 宣告生涯劇本

本單元設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
		<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略			
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input checked="" type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____
課堂場景設定	無		
授課者			
教師課前準備	單槍、投影機、筆電、喇叭、圖畫紙(每人四張)、繪畫用品(蠟筆)、微笑貼紙(一人一大張)。		
教學資源工具	五月天乾杯 MV、劇本評鑑表、CCN 與大鵬網的相關資訊。		
作業	無		
評量方式	依課堂參與、出席情況給分。		
備註	在前次上課便提醒學生將前次作品(「理想生涯微電影海報」)帶來。 推薦學生瀏覽使用 CCN、大鵬網的相關資訊，作為編撰未來生涯劇本的素材。		

一、單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	形成未來理想生涯的具體圖像與實踐行動籌劃。
	執行力	提升未來理想生涯的實踐動力與信心。
	建構力	建構出從現況邁向未來理想生涯關鍵步驟與情節。
	開放力	欣賞不同人的理想生涯的實踐籌劃。
	生命力	透過訪問敘說激發實踐決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此肯定與支持未來理想生涯的實踐。
	勾勒生涯願景	形成未來理想生涯的具體圖像。
	實踐理想生活	籌劃未來理想生涯的實踐行動。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一） 暖身：以短片「為人生乾一杯」引導出「生涯是活出來的」的概念。（10分鐘）播放乾杯 mv 引出本次單元主題-宣告生涯劇本。

1. 引言
2. 播放 mv
3. 引導思考

【指導語】

上週我們一起創作了生涯微電影的海報，而今天的主題也是承接著上週，我們先來聽一首歌，假如，你走到了生命的盡頭時，再回頭看看自己的人生，你會大聲的為自己喝采、覺得人生豐富精采沒有遺憾，還是怨嘆當年沒有好好的為自己的夢想而奮力一搏？

（播放歌曲-五月天「乾杯」）

相信在大家的生涯藍圖中，都已經對自己的生涯有一些規劃，生涯的發展是一個連續的歷程，有人用「生命的長河」來做比喻，上中下游各代表了不同的生命階段。大家還記得我們在先前的課程中有做了一張「今日生活劇」嗎？而前一次的課程裡我們也一同創作了生涯微電影的海報，在這次我們要將現在與未來串接起來，看看如何幫助自己從現在走向未來，實踐你的生涯期待。

給授課教師的 MEMO

五月天【乾杯Cheers】MV介紹：

MV以倒敘的手法拍攝一名老人，在彌留之際回顧自己一生的故事，MV提問：當人走到了生命的盡頭時，再回頭看看自己的人生，你會大聲的為自己喝采、覺得人生豐富精采沒有遺憾，還是怨嘆當年沒有好好的為自己的夢想而奮力一搏。

(二) 理想生涯微電影推薦會(10 分鐘)

1. 完成生涯典範推薦
2. 完成重要他人推薦

【指導語】

相信每個人在心中一定都自己欣賞或喜歡的楷模、典範，例如有人欣賞五月天的阿信對於搖滾精神的堅持與熱情，如果有機會邀請你的楷模來介紹你，他會寫些什麼呢？例如五月天的阿信覺得你是一個帶著「堅持與熱情」來實踐夢想的人。

另外，再邀請一位對你來說在生命中很重要的人，這位重要的人可以是你的家人、朋友、伴侶、生命導師等等，你會邀請誰呢？當他知道了你的理想生涯微電影後，他會如何幫你加油打氣呢？

(三) 穿越時光機—從現在到未來(40 分鐘)

以目前生涯微電影海報為起點，理想生涯微電影海報為終點，進行連環畫創作。再藉由「看圖說故事」，在他人與主角交替敘說中勾勒實踐理想生涯的過程（參考附件二）。

1. 簡單畫出「今日生活微電影海報」。
2. 將「今日生活微電影海報」與「理想生涯微電影海報」比較看看，兩張圖中間會是什麼圖畫？以五分鐘簡單畫出。（此時形成三張圖）
3. 再看看「今日生活微電影海報」與中間那幅圖當中，若再有一幅畫，可能會是什麼樣子？以五分鐘簡單畫出。（此時形成四張圖）

【指導語】

完成了楷模與重要他人的推薦與加油打氣後，我們要來看看如何讓生涯微電影更加具體的實踐。我們都有聽過哆啦A夢有一台時光機可以讓人快速的從現在通往未來，可惜生活中的我們沒有時光機，那不如我們來當自己的哆啦A夢吧！

首先，請你想想這幾週的生活，請用類似上週微電影海報的方式，用簡短的五分鐘，為你現在的生活創作一幅「今日生活微電影海報」。

接著，請大家將「今日生活微電影海報」放在左手邊，代表現在，再把上週課程中的「理想生涯微電影海報」拿出來，放在右手邊，代表未來。

然後，請你放輕鬆，以在美術館欣賞畫作的心情來看這兩幅畫，細細品味這兩幅畫的顏色、畫中的物件或圖案、繪畫風格，看看「今日生活微電影海報」、「理想生涯微電影海報」這兩幅畫有什麼不同。如果「今日生活微電影海報」是一位畫家的早期作品、「理想生涯微電影海報」是他成熟時期的作品，你猜猜他在這兩個時期中間的作品會是什麼樣子，請用簡短的五分鐘把它畫出來。

同樣地，再看看左邊「現在」這幅畫和「中間時期」這幅畫有什麼不同，想像這位畫家在這兩個時期之間的作品會是什麼樣子，請用簡短的五分鐘把它畫出來。

(四) 夢想九宮格(35 分鐘)

1. 請同學各自完成「理想生涯九宮格活動單」(附件四)，可以穿插書寫與畫圖。填寫順序為：理想生涯目標、現狀、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動。填寫過程若同學有疑問，教師再協助之。若有某些項目同學表示想不到，也請他再試著多想想看，或給予一些舉例引導。
2. 行成四人小組
3. 輪流分享每位同學理想生涯九宮格內容，其他人可以回應補充。
4. 四人皆分享完畢後，請同組夥伴在「見證」欄中，寫下一些祝福、勉勵的話。並可彼此約定一段時間後，相聚分享生涯規劃與行動之後續狀況。

【指導語】

前面從「今日生活微電影海報」到「理想生涯微電影海報」等演變的 4 張圖，幫助我們可以更具體的想像未來生涯樣貌，也讓你思考如何邁向理想生涯圖像的逐步發展過程。接下來的活動，我們希望同學們理想生涯的圖像或故事能夠有步驟性地落實及實踐。

待會兒我們會發下「理想生涯九宮格活動單」給每位同學填寫，每一格的內容都可以視個人的表達需要穿插文字及圖畫。填寫的順序可以依照：理想生涯目標、現況、阻礙、資源、劣勢、優勢、步驟、行動等 8 項，最後一項「見證」先不填。

等同學完成「理想生涯九宮格活動單」後，再請大家形成四人一組，可以選擇鄰近的同學或是熟悉的同學一組。每個人都要在小組內輪流分享你的理想生涯九宮格內容，其他組員可以回應補充。

等小組每位同學都分享完畢後，請同組夥伴在「見證」欄中，寫下一些祝福、勉勵的話。並可彼此約定一段時間後，相聚分享生涯規劃與行動之後續狀況。

給授課教師的 Memo

【替代活動：未來生涯編劇(35 分鐘)】

若是心理、諮商等相關科系或是藝術相關感受性較強的科系，可以選擇採此活動，深入未來生涯故事的想像建構。授課教師可選擇此活動替代「夢想九宮格」。

形成三人小組。

由一人擔任主角，另外兩位夥伴輪流「看圖說故事」，敘說「主角從現在開始實現夢想的歷程故事」，再由主角敘說自己的「看圖說故事」，以及這個活動對自己的啟發。(小組成員輪流擔任主角)

老師提醒：好的生涯劇本具有自我特色、承先啟後、主題明確、面面俱到、深刻精采等品質。

【指導語】

這四幅連環畫就是你的夢想時光機，它透過圖畫敘說著一個穿越時空、實踐夢想的故事。只是，這個故事以密碼的方式藏在四幅圖畫中，你需要尋找夥伴一起來解碼。請尋找你上一週的分享夥伴，邀請他們一起來解碼：

每次一位成員當主角，把主角的四幅畫放在小組中間，其他兩個人分別「看圖說故事」，敘說主角從現在開始實現夢想的歷程故事。

等兩位夥伴都說完之後，再由主角自己來「看圖說故事」，並指出自己的「看圖說故事」和成員有何不同，以及這個活動對自己的啟發。

等一下「看圖說故事」時，盡可能讓你的故事具有豐富性。好的生涯劇本具有自我特色、承先啟後、主題明確、面面俱到、深刻精采等品質。

承先啟後/整體性 A-過去、現在與未來有相關和延續。

Q:你的生涯藍圖裡，過去、現在與未來有所相關嗎？

主題明確/整體性 B-生涯藍圖有清楚明確的主題

Q:用一句話來形容你的未來生涯故事？

面面俱到/和諧性-生涯藍圖包含了主角對自己生涯的各種期待

Q:你的未來生涯故事能夠兼顧各種不同的期待嗎？

深刻精采/豐饒性-生涯藍圖豐富又有變化

Q:你的未來生涯故事中充滿深刻而精采的劇情嗎？

自我特色/主體性-生涯藍圖能夠展現出主角的能力、價值、興趣等特質

Q:你的生涯藍圖展現了哪些你的自我特色？

(五) 總結：要實現夢想就要讓它栩栩如生(5分鐘)

說明理想生涯之視覺圖像與故事敘說有助於提升追尋理想生涯的動力與方法。

預告下次課程主題並鼓勵學生以開放態度迎接更豐富的生涯可能性。

【指導語】

在今天的活動中，我們讓未來生涯故事更加完整具體，構思具體的實踐計畫，也透過與夥伴的分享與討論來使未來生涯故事有被聽見和了解的可能，學著去肯定自己和彼此的生涯目標，當夢想的種子被種下去後，它就有了逐漸發芽的可能。在下次的課程中，我們會進一步再看看，我們可以再針對這個未來生涯故事做些什麼好讓它變得更豐富、更精采！下次上課請務必記得把你的「理想生涯微電影海報」帶過來喔。

三、參考資料

1. 劉淑慧、王智弘(2014)。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。台灣心理諮商季刊。6(1)，76-87。
2. Mayday 五月天【乾杯 Cheers】MV 官方完整版（影片來源：Youtube）

<http://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154>

己 12 附件一

今日生活微電影海報範例



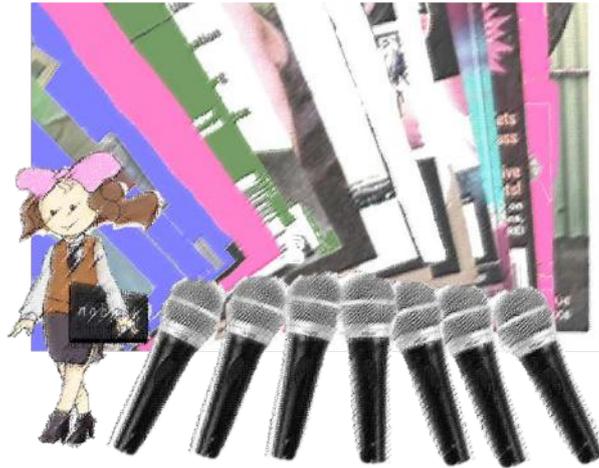
◎ 今日生活微電影海報說明：

現在做為一個學生，每天認真上課，並參加課外活動充實自己其他的知識技能。

住在學校宿舍，要去其他地方不是走路就是搭公車，喜歡跟同學們一起到處參加活動、一起上課、玩耍的日子，學校就像是我的另一個家。

己 12 附件二

中間時期(過程 2)海報範例



◎ 中間時期海報說明：

剛成為編輯，還無法做獨立的報導，跟在前輩身旁幫助做採訪工作或收集資料，

偶爾做錯事會被罵得很慘，這種時候都會很難過，但是我知道我只要努力我一定可以更好，正在努力成為一個有自信、有能力的編輯。

己 12 附件三

中間時期（過程 1）海報範例



◎ 中間時期（過程 1）海報說明：

畢業後進入雜誌社當工讀生，幫編輯們跑腿打雜，通常是泡茶、打掃或影印，

有時候被分配到幫忙校閱文字或排版就會很開心，努力學習成為一個編輯所需具備的能力，觀察前輩編輯們處世待人的方法。

己 12 附件四

理想生涯九宮格活動單

<p><u>信念</u> 給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想</p>	<p><u>步驟</u> 我需要經過哪些準備的過程與步驟</p>	<p><u>劣勢</u> 有哪些自我劣勢會影響我達到理想</p>
<p><u>資源</u> 有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源</p>	<p><u>理想生涯目標</u></p>	<p><u>阻礙</u> 要達到理想目標會有哪些外在阻礙</p>
<p><u>優勢</u> 我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想</p>	<p><u>行動</u> 最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</p>	<p><u>見證</u> 朋友的見證與祝福</p>

己 12 附件五

理想生涯九宮格活動單範例

<p>信念</p> <p>給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想</p> <p>*不去嘗試，永遠不知道自己行不行，去試看看，至少自己將來才不會後悔。</p>	<p>步驟</p> <p>我需要經過哪些準備的過程與步驟</p> <ul style="list-style-type: none">*學習餐飲相關配置能力*學習財會管理知識*儲存或籌措創業資金*收集或受創業相關訓練*形成創業企劃書*找志同道合創業夥伴*尋找及簽定開店地點*店面裝潢、找供料廠商等開店籌備階段*正式營運	<p>劣勢</p> <p>有哪些自我劣勢會影響我達到理想</p> <ul style="list-style-type: none">*沒有商業頭腦*缺乏財務會計知識*缺乏促銷的創意*缺乏個人資金
<p>資源</p> <p>有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源</p> <ul style="list-style-type: none">*家人借貸創業資金*家人的精神支持*青年創業貸款*政府相關單位提供之訓練及資訊	<p>理想生涯目標</p> <p>開一家有特色的咖啡簡餐店</p> 	<p>阻礙</p> <p>要達到理想目標會有哪些外在阻礙</p> <ul style="list-style-type: none">*景氣不好，消費少*開店多，競爭激烈*店租普遍昂貴
<p>優勢</p> <p>我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想</p> <ul style="list-style-type: none">*有咖啡的品味及知識*喜歡交朋友交談*對居家環境布置有心得*具有速食店打工經驗	<p>行動</p> <p>最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</p> <ul style="list-style-type: none">*報名餐飲的訓練*搜尋校內相關商管課程以便修習或旁聽*找有經驗的人多聊聊創業的經驗及點子*尋找相似的咖啡簡餐店打工機會，轉換打工	<p>見證</p> <p>朋友的見證與祝福</p> <p>相信你一定能做到！</p> <p>陳小芬 103/10/30</p> <p>祝福你 美夢成真！</p>  王小明 103.10.30

己 12 附件六

理想生涯九宮格活動單範例

<p style="text-align: center;"><u>信念</u></p> <p>給自己一些話，勉勵自我持續邁向這個理想</p> <p><u>*不要懷疑自己的能力，我相信自己有能力成為一個成功的編輯！</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>步驟</u></p> <p>我需要經過哪些準備的過程與步驟</p> <p><u>*學習成為編輯必備的文字能力</u></p> <p><u>*進入雜誌社</u></p> <p><u>*了解採訪應該注意的事項及口條邏輯能力</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>劣勢</u></p> <p>有哪些自我劣勢會影響我達到理想</p> <p><u>*執行能力不夠</u></p> <p><u>*沒有堅定的意志力</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>資源</u></p> <p>有哪些外在資源可以幫助我，如何找資源</p> <p><u>*找尋做類似行業的學長姐，詢問相關經驗</u></p> <p><u>*多參加相關活動</u></p>	<p><u>理想生涯目標</u></p> <h1>成為雜誌社編輯</h1>	<p style="text-align: center;"><u>阻礙</u></p> <p>要達到理想目標會有哪些外在阻礙</p> <p><u>*找不到好的機會讓我的能力被看見</u></p> <p><u>*主編想要的東西跟我想呈現的不同</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>優勢</u></p> <p>我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想</p> <p><u>*有自己搜尋相關資訊，知道工作內容及自己可能會遇到的挑戰</u></p> <p><u>*對自己的眼光有信心</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>行動</u></p> <p>最近我就可以做什麼，讓我更接近理想生涯</p> <p><u>*開始尋找可以當工讀生的雜誌社，也可免費去幫忙</u></p> <p><u>*多詢問身旁是否有相關經驗的人，訪談他們的生涯</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>見證</u></p> <p>朋友的見證與祝福</p> <p><u>我知道你可以，加油！</u></p> <p style="text-align: right;"><u>許美美 103/11/28</u></p> <p><u>希望過十年後你會成為主編，完成你的夢想～</u></p> <p style="text-align: right;"><u>陳阿呆 103/11/28</u></p>

單元名稱：己 13 享受生涯變動

本單元設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input checked="" type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂場 景設定	無		
授課者			
教師課 前準備	事先了解吳寶春師父的故事。		
教學資 源工具	1. 準備蠟筆、電腦、喇叭、單槍投影機。 2. CCN生涯開展風格量表、大鵬網的相關資訊。		
作業	無		
評量 方式	無		
備註	1. 提醒學生帶來單元己 11 的「理想生涯微電影海報」。 2. 推薦學生瀏覽使用CCN、大鵬網的相關資訊。		

一、單元學習目標

整體學習目標	本單元學習目標
--------	---------

生涯素養	掌控力	能夠在面對生涯變動時理性分析以解決問題、達成既定目標。
	執行力	
	建構力	能夠運用自身及週遭的資源來對理想生涯中的意外機緣作出態度或策略上的因應與調整。
	開放力	能夠在面對生涯變動時好奇欣賞以發現新的機緣與可能目標。
	生命力	1. 在面對生涯變動時依然展現出為自己生涯負責的決心與信心。 2. 在面對生涯變動時做出抉擇以創造屬於自己的生涯發展。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此肯定與支持未來理想生涯的實踐。
	勾勒生涯願景	在面對生涯變動時依然重新勾勒出未來理想生涯圖像。
	實踐理想生活	在面對生涯變動時依然不放棄追求自己的理想生涯。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
持續建構調整	在面對生涯變動時持續調整以創造屬於自己的生涯發展。	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一） **暖身**：以吳寶春短片鼓勵成員以開放積極的心態面對生涯中的意外、挫折、際遇。（10分鐘）

1. 介紹吳寶春師父的故事

【指導語】

在這兩周我們完成了屬於你的微電影海報、如何從現在走向未來的方法，相信大家對於自己的未來有了初步的想像。然而，生涯的發展不會總是平平穩穩的，就像雲霄飛車一樣，安穩地緩緩上升後，沒想到迎接你的是一個又陡又急的高速俯衝，生涯中也可能充滿的讓你意想不到的刺激、驚喜，這些變化也讓你的生涯更加豐富！今天想帶大家來體驗的，也就是生涯中的變化。學習享受生涯變化，並能夠有自己的因應方法，是生涯發展中很重要的一部分。

首先想和大家分享世界麵包冠軍吳寶春師父的生涯故事，看看寶春師父怎麼經歷生涯的挫折、又如何突破困境找到出口！（附件一）

2. 引導分享

【指導語】

寶春師父並非一開始就很成功，他的人生經歷過一些苦難和磨練，才能成為世界第一的麵包師傅，在剛剛的故事中，你看見寶春師傅如何突破人生中的逆境呢？看完後有什麼想法呢？

- (1) 故事中的那些情節最令你印象深刻？
- (2) 寶春師父經歷到哪些挫折？
- (3) 寶春師父經歷挫折時是如何突破困境？
- (4) 帶給你的啟發？

(二) **創作接龍**：伙伴集體創作為彼此生涯帶來變動。(40分鐘)

1. 分成四人小組(3')
2. 說明創作方法(5')
3. 執行送禮角色(12')
4. 分享收禮心得(20')

【指導語】

形成四人小組

從寶春師父的故事中，我們可以看到生涯其實是個充滿變動性的過程，可能必須不斷的挑戰困境、突破限制。而今天我們也要邀請大家運用之前創作的「理想生涯微電影海報」來實際體驗生涯中的變化。現在，請大家先尋找身旁的夥伴，形成四人小組。可以依照之前的組別進行分組，確保大家對於彼此的生涯故事都有所了解。

● 說明創作方法

現在我們要共同來為彼此的生涯帶來一些驚喜與變化，所以待會會邀請每個人使用彩繪工具在他人的海報作一些改變，最有趣的是，在創作過程中，會請大家在每一輪扮演不同角色來創作，包含了：為他人生涯帶來驚喜禮物的天使、帶來挑戰的惡魔、帶來安撫心靈小禮的魔法師。舉例來說：惡魔可能會將對方畫的美滿幸福家庭塗成黑色來代表家庭的失和，天使可能會在對方的工作上畫上一些\$代表被升遷加薪，魔法師可能會畫幾位朋友在主角的海報上支持他走過困境等等。我們的生涯正因為充滿未知才有更多精彩，所以請不要吝嗇或害怕為他人的海報帶來變化，任何的驚喜、禮物、意外、挫折，都會讓他人的生涯更加不一樣，相同的他人也會為你的生涯海報帶來更多驚喜呢！

● 執行送禮角色

(1) 首先，請大家將自己的海報往右傳，每個人手中都會拿到別人的海報，第一輪大家要扮演天使的角色，請「揣想主角想要什麼，送個禮物幫忙他完成夢想。」（創作三分鐘），

(2) 好，請大家再將手中的海報往右傳，第二輪請大家扮演惡魔的角色，「揣想主角不想要什麼，送個挑戰讓主角能夠有所成長突破。」（創作三分鐘），

(3) 請大家在將手中海報往右傳，到了最後一輪，請大家扮演魔法師的角色，感受一下作者此刻接收到挑戰的心情，送給他一個能夠安撫、支持他的禮物。（創作三分鐘），

(4) 再將海報往右傳後，每個人會拿回自己最原本的海報。

● 分享收禮體會

大家都拿回自己的「理想生涯微電影海報」了嗎？現在請你看看手中的海報經過了小組夥伴帶來的驚喜後，你有什麼樣的感覺或想法呢？請大家在小組內和你的成員們分享一下你現在的心情，並從剛才收到禮物中挑出一個「最難接受的『禮物』」，說說收到這份禮物的感覺、何以這個禮物讓你這麼難接受。

(1) 此時此刻的心情？

(2) 挑選一個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？

(3) 何以這個禮物讓你覺得最難接受？

(三) **危機百科**：生涯伙伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。（30分鐘）

1. 簡單介紹兩種生涯開展風格(掌控力、開放心) (5’)

2. 小組成員輪流扮演主角，挑選「最難接受的『禮物』」來作因應策略的討論，同時小組依序以兩種開展風格協助主角發展出創意因應策略(當主角者便跳脫其原本小組，以觀賞者的角色欣賞成員帶來的因應策略) (25’)

【指導語】

● 簡單介紹兩種生涯開展風格(掌控力、開放心)

在生涯發展歷程中，我們會面臨各種生涯議題，包括需要做決定、做籌畫、化解阻礙、處理意外、面對不確定性、…等等，如同你們在第一週所做的生涯開

展風格量表，一般人通常有下列兩種面對生涯議題的態度和方法：

(1) 掌控力：以理性分析來確定生涯目標，規劃具體實行的步驟與方法，按部就班達成行動計劃，會設法控制其中種種不確定的因素，並設法排除可能阻礙目標完成的事物。能夠以清晰的邏輯思考方式找出一個解決策略。例如：面對被老闆裁員，聚焦掌控者會仔細思考未來的規劃，分析自己擁有的能力條件、蒐集工作資料等等。

(2) 開放心：以好奇欣賞來發現或調整生涯願景，開放享受各種經驗與變化，遭遇困境時傾向於順勢調適、化解挑戰，用以創造豐富的經驗。能夠以開放多元地思考各種可能化解或創新策略。例如：面對被老闆裁員，開放體驗者較不會陷入沮喪挫敗中，反而轉念體驗「裁員生活」，從中發現新事物與新契機，讓自己有機會重新出發，也許透過旅行、參加各式活動來讓自己找出一條新的出路。

● **小組內輪流扮演兩種風格為主角提供「因應方式」**

主角挑出最難接受的禮物後，由其他夥伴輪流扮演兩種風格小組（一人扮演一種），也就是掌控力和開放心，以設身處地的方式，為主角提供「因應方法」，例如：第1位夥伴是給「掌控力」的因應，第2位夥伴是「開放心」的因應，第3位夥伴則不限風格，可自由發揮。每個人擔任主角的時間約有六分鐘。

【備註】請自行控制時間，讓每位成員都有差不多的時間可以當主角，來說說自己、聽聽別人。

突破創作：個人重新創作自己的獨特生涯故事。（10分鐘）

每個人以表達性藝術創作方式，模擬感受生命中的變化，學習理解已發生的事情不能刪除，但可以選擇面對的方法和態度。可以重新再出發，為自己的畫負責，在集體創作出來的圖畫紙上繼續創造自己滿意的未來生涯故事。只有兩個規則：(1)不能丟掉、刪減或塗改畫作中的任何東西(2)完成的作品必須具有統整性而且是主角自己喜歡的。

【指導語】

看見了生涯的各種可能和變化後，最後想送給大家的一個禮物是：「我們永遠都有為自己做選擇的機會」，因此這個部分想邀請大家「再創作」，從剛剛創意因應的討論中再為你的故事創作出新的契機。要提醒大家的是，面對你畫作中一些難以接受的禮物，不能因為不喜歡而捨棄、刪掉或塗改，但你可以換一種角度或想法，選擇發揮創意統合它，參考剛才的開展風格練習，為你的生涯變動帶來新的結局，記得不能捨棄和刪減任何東西、而且完成的作品是你喜歡且完整的唷！

(四) 小組或大課程分享心得 (10 分鐘)

分享主題：

1. 本次的體驗心得？
2. 面對生涯困境你的風格是如何？(偏開放心還是掌控力?你會如何命名自己的風格?它的特色是?)

(五) 總結：以開放態度迎接精彩未來。(2 分鐘)

【指導語】

今天的生涯創作，想讓大家體驗到的是生涯是充滿變動性的，面對生涯困境你會運用開放體驗或是聚焦掌控?還是你自有一套獨特的風格?我們如何在變動中去看見更多可能，找到突破生涯困境的方法，進而開展出更加多元的生涯，是很值得學習和期待的地方，正因為生涯充滿了未知，才更精彩。

也邀請小組成員們彼此分享心得體會，最後我們再回到大團體中分享(視人數多寡與時間而定，人數少可回到大團體分享，人數多則以小組分享為主)。主要分享的主題包含三個：這次課程中的體驗心得?面對生涯困境時，你的風格是偏開放體驗還是聚焦掌控?你會如何命名自己的風格?它的特色是?

這一學期，我們一起走過了自我探索、反思過去經驗、了解當下的自己、開展未來的可能，看見大家一步一步的對自己有了更多了解，勾勒出未來的美麗藍圖。或許未來的變動還很難掌控，但是你可以掌控的便是現在的自己，祝福大家的未來精彩又豐富!帶著你自己珍貴的寶藏繼續前進。

三、參考資料

1. 劉淑慧、王智弘 (2014)。頂天立地的生涯發展模型：華人生涯網的理論基礎。
台灣心理諮商季刊。6(1)，76-87。
2. 吳寶春的故事
<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5030719>

己 13 附件一

各階段活動的案例

1. 創作接龍—送禮



天使 1：畫上一台汽車，代表存到錢買了一台汽車

天使 2：畫上一個讚，代表獲得賞識得到升官機會

天使 3：在房子的地方畫上一個上升箭頭，代表房價上升



惡魔 1：把編輯圖案畫叉叉，代表工作上遇到挫折，可能賞識主角的人被貶官，主角受到波及

惡魔 2：再主角身上畫上一個破掉的愛心，代表主角跟愛人分手，感情狀況出問題

惡魔 3：在房子的部分塗上水藍，表示房子淹水，房間裡許多東西都損壞



魔法師 1：畫上小人代表自己的貴人，幫自己度過職場上的困境

魔法師 2：畫上一朵桃花，代表主角遇到新的對象，開始新的戀情

魔法師 3：房子畫上金錢符號，表示淹水是受到人為災害，主角得到補償

2. 創作接龍—收禮

(1)此時此刻的心情？

看到自己經歷了這麼精彩的人生覺得很有趣，因為雖然小惡魔讓我的人生中遇到很多挫折很多難關，但是往後的人生不會一直這麼糟糕，就像魔法師一樣，在災難過後可能會有不同的機遇出現，只等我抓住它再努力奮鬥就可以達成我的夢想！

(2)挑選一個這個最難接受的禮物，說說收到這份禮物的感覺如何？

淹水。感覺會有一段時間可能要住朋友家，很辛苦也沒有自己單獨的空間，還要拜託朋友怕會被朋友討厭。

(3)何以這個禮物讓你覺得最難接受？

這平常比較不會發生吧，要過多久才能住回去也完全不知道，如果朋友都不方便我可能要住到旅館去，這樣開銷也很大！

3. 危機百科

組員 1 (掌控力)：努力清掃完房內積水後，再檢查目前還可用的傢具。運用對週遭環境、網路資源和朋友的介紹，買些二手傢具或自己利用回收資源自己組裝。

組員 2 (開放心)：可以趁機和朋友好好聚聚，出社會工作後都自己一個人住，有個機會和朋友共同生活，分享點滴，體驗每天回家都會有人在家的感覺也挺不錯的。

組員 3 (自由發揮)：雖然會辛苦一陣子，但舊的不去新的不來，剛好又有拿到補償金，房子暫時不能住，可以考慮換個新環境，去採買／佈置房子也挺開心的。或者可以乘這陣空檔出去旅行流浪一陣子，去不同的地方看看。

4. 突破創作：



再創作：雖然遇到許多不順遂的事，但生活還是要努力過下去，所以我收拾了自己的心情後，評估一下房子的受損狀況及再居住的可能性後，發現雖然傢具大多損壞，但房子整理一下還是可以恢復原樣。在房子整理期間到朋友家小住幾天，有空就去和朋友去逛逛商場，一起規劃／添置新家的傢具和佈置，體驗好久不見的有人陪伴的生活。然後也讓自己趁機放個幾天假，到外地去流浪個幾天，好好放鬆心情，體驗下不同的生活，回來再出發。

5. 小組或大課程分享心得：

(1) 本次體驗心得：

以前從未想過在生活上會遇到怎樣的事件，當被畫出來時，真的心情很不好，也不知道自己要怎麼去應對，想說“丫這樣是要怎麼演下去啊～～”。幸好「人多力量大」，透過組員輪流給建議，發現大家都好聰明，可以很快地就想到辦法，聽了大家的意見再綜合，發現我好像還有很多選擇，可以從不同的角度去面對和思考。

(2) 面對生涯困境你的風格是如何？(偏開放心還是掌控力？你會如何命名自己的風格？它的特色是？)

我覺得其實都有耶，硬要選邊的話，我想應該比較是掌控力吧，我在難過之後第一個會想到的都是可以如何再運用現有的資源，才會再去考慮其他東西。不過我也挺嚮往開放風格的。所以如果要命名的話，名字就叫做「屹立不倒，掌控開放通吃風」吧！^_^

單元名稱：己 21 勾畫圓夢計畫

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪辑理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
	<input checked="" type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道		
	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地:_____
課堂場 景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。		
教師課 前準備	1. 影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭。 2. 瞭解「夢騎士」的影片，以便引起圓夢計畫的動機。		
教學資 源工具	夢騎士影片、蠟筆數盒、彩色筆、剪刀、圖畫紙(每人一張)、輕音樂、空白小卡片。		
作業	無		
評量 方式	學生課堂參與表現。		
備註	在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。		

一、單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	形成未來理想生涯的具體圖像與實踐行動籌劃。
	執行力	提升未來理想生涯的實踐動力與信心。
	建構力	藉由夢想九宮格建構出生涯夢想之核心意義與具體作法。
	開放力	欣賞不同人的理想生涯的實踐籌劃。
	生命力	透過具體討論與團體宣示激發實踐決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	彼此肯定與支持未來理想生涯的實踐。
	勾勒生涯願景	形成未來理想生涯的具體圖像。
	實踐理想生活	籌劃未來理想生涯的實踐行動。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	己 21 勾畫圓夢計畫	系列	圓夢計畫	人數	
設計者	劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠	時間	100 分鐘	地點	
單元目標	1. 形成個人圓夢計畫 2. 透過學生間的交流與分享相互支持與鼓勵 3. 看見自身擁有的能力與資源				
準備器材	輕音樂、書籍介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭、圖畫紙(每人一張)、蠟筆數盒、空白小卡片				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	一、開場與大團體討論 了解學生目前對課程的想法與學習，增進團體動力也了解學生狀況 【指導語】 經過了幾周的學習，想知道現在大家的狀態怎麼樣呢？對於目前課程有什麼想法？這樣子的步調大家覺得有需要調整嗎？			10	
	二、引起動機：影片分享—「夢騎士」 (一)分享夢騎士短片的內容與意義 https://www.youtube.com/watch?v=SwOtRd0H4Aw (二)邀請學生在大團體簡單分享			10	附件一、夢騎士影片介紹

1. 這一群 80 歲的老人騎機車環島的圓夢計畫，給你帶來的感觸是？
2. 對你來說這輩子有什麼是一定要去達成的？且不做會有遺憾的事情？

【指導語】

今天我們的主題是勾畫圓夢計畫，希望透過今天課程讓大家想想自己這輩子最想做的是什麼？而在這學期我們又可以做些什麼來更靠近理想的生涯？先和大家分享一段小短片「夢騎士」。

這段影片其實是真人真事改編，是一群高齡 80 以上的老人家騎著自家的機車環島，每一個老人家都有老年疾病，因此環島的路上困難重重，甚至常要到醫院急診，或是出了車禍。但是我們還是可以看到，不論多麼艱辛也花了好多時間，他們還是努力地完成這個夢想。

對他人眼中而言，這些老人家很瘋狂。但對這些老人家而言，卻是他們這輩子不做會後悔的事。

藉由他們的圓夢故事，也邀請大家說說看，這一群 80 歲的老人騎機車環島的圓夢計畫，給你帶來的感觸是？對你來說這輩子有什麼是一定要去達成的？且不做會有遺憾的事情？

給授課教師的 MEMO：

也可用書本「不去會死」來代替影片

- (一) 分享日本暢銷書籍-不去會死
- (二) 邀請學生在大團體簡單分享

你覺得為什麼作者認為不去會死？

對你來說這輩子有什麼不去會死的地方？不做會死的事情？

【指導語】

今天我們的主題是勾畫圓夢計畫，希望透過今天課程讓大家想想，自己這輩子最想做的是什麼？而在這學期，又可以做些什麼來靠近理想的生涯？

先和大家分享一本書，一位日本作家石田裕輔所寫的一不去會死，作者在書中提到「既然降生到這世界上，就要好好用自己的雙眼，看遍這世界，尋找自己最珍貴的寶物。」而當你一上了路，就踏上了另一種人生。邀請大家說說看，你覺得為什麼作者認為不去會死？對你來說這輩子有什麼不去會死的地方？不做會死的事情？

附件
二、書
本「不
去會
死」介
紹

	<p>三、製作圓夢九宮格</p> <p>(一) 發現夢想：以自由書寫「如果不用顧忌太多事，純粹聆聽自己內心的聲音，在這學期我真正想做的是.....」勾勒自己的夢想。</p> <p>(二) 草擬圓夢行動：運用九宮格草擬圓夢行動。</p> <p>【指導語】</p> <p>選一個自己覺得最舒服的角落，在 A4 紙上畫一個圓，並在圓中進行簡單繪畫或書寫，主題是「如果不用顧忌太多事，純粹聆聽自己內心的聲音，在這學期我真正想做的是.....」，勾勒自己的夢想。</p> <p>接著，請將圓的四周畫成九宮格（就像附件二這張圖一樣），接著在其他八格中寫或畫上：「你要如何在這學期『實踐』你的圓夢計畫？」。想得越具體，夢想越能達成！也提醒大家，在構想實踐方法時，可以有幾個參考標準，包含：簡單、能完成、能衡量結果、能立即進行、投入、當事人能控制、許下執行的承諾，以及能持續執行。</p> <p>可以想出一個夢想是關於自己的興趣的（和課業學習比較無關的），例如：我希望我能夠在畢業前去一次出國打工！或者是和你的專業成長有相關的，例如：我希望我在未來能夠成為照顧全體學生的心理健康的輔導老師。</p> <p>從我們的目標去看我們在畢業前需要擁有哪些能力，去看這個目標是否是我們真的想要的夢想？那我現在可以做些甚麼？在這學期可以培養哪些能力？</p>	40	<p>輕音樂、圖畫紙、蠟筆</p> <p>例子見附錄(三)</p>
	<p>四、圓夢計畫分享會</p> <p>(一)請所有學生將自己的作品放在地上形成一個大圈，並且在時間內全體站起來繞圈欣賞彼此的生活實驗構想。欣賞完別人的作品後，帶著自己的圓夢九宮格，尋找觸動你的另一個作品，形成三至四人小組。並且將小組分為說故事的人、訪談者、紀錄者。請同學輪流擔任這三位角色。(10 分鐘)</p> <p>(二)彼此分享夢想、為何想做、打算如何做。(15 分鐘)</p> <p>(三)回大團體宣示圓夢決心。(15 分鐘)</p> <p>【指導語】</p> <p>大家都完成了嗎？請把你的圓夢九宮格放在地</p>	40	

上，給所有夥伴看看。我們站起來繞圈欣賞夥伴們的夢想和行動規劃。

【指導語】

看看哪個圓夢九宮格最吸引你？請你邀請他一起形成三人小組彼此分享一下。分享內容包含「夢想是什麼、為何想做、打算怎麼做」。在你們分享的時候，請大家輪流分享，每個人都要分享到唷！並且輪流擔任「說故事的人」、「訪談者」、「紀錄者」這三個角色唷！也請大家在進行活動時，提醒你們的同伴，對方的夢想是否可行，是否夠具體？或者是太天馬行空實行起來有難度？

【指導語】

最後也邀請大家回到大團體來，向所有夥伴宣示你的圓夢決心，以群體的力量相互見證、相互打氣。

給教師的備註 MEMO

依情形決定第一部分內要給同學多少時間看作品。

1. 提醒各小組在分享時，要請同伴提醒自己的計畫到底不可行，實不實際。不要流於想做就做卻沒有具體規劃。
2. 可以設計說故事的人、訪談者、觀察者。

五、結語—善用易經智慧

【指導語】

達成夢想是個不容易的過程，因此圓夢更需要的是妥善的規劃與精進自己的能力，以及持續不斷的堅持和行動。就像我們中國古代典籍《易經》乾卦與坤卦告訴我們的道理一樣。

乾卦相當強調「自強不息」的精神，這似乎也在提醒我們，達成夢想不能只是等待，更是要化行動為力量，妥善規劃圓夢計畫，一旦計畫訂定後，便開始努力不懈地去實踐它。透過今天的圓夢計畫的活動，相信大家開始掌握了自己夢想的圖像，希望之後的幾次團體中，大家都能一步步接近自己的夢想目標！

【指導語】

圓夢的過程中，我們可能會碰到一些不如意或是阻礙去影響我們達成目標，而《易經》的坤卦則告訴我們，當遇到阻礙或困境時，我們一定得要先懂得回觀自己當下的處境，了解自己有哪些能力去運用、應對才能化險為夷，倘若無法改變時，我們也要懂得如何順應環境帶給

	<p>我們的考驗與挑戰，或是透過困境來提醒我們逐夢過程要懂得自我充電、累積實力，以及修練自身的能力，就像是大地可含納百川、乘載萬物一樣。</p> <p>易經坤卦的第一爻提到「履霜」，就是在提醒我們，圓夢之途首重「謹慎」，不要好高騖遠、也不要粗心大意，有句話「如履薄冰」，表示不管我們的夢想是大是小、是難是易，我們都得步驟的謹慎地規劃與進行。易經坤卦的核心精神也似乎在告訴我們，要達成夢想，必須要懂得「含藏」，意思是逐夢過程要懂得自我充電、累積實力，以及修練自身的能力，就像是大地可含納百川、乘載萬物一樣，因此我們下一次會進行清點生涯資產，即是讓我們清楚的知道自己擁有了什麼能力、缺少了什麼該要加強的。</p> <p>【指導語】</p> <p>邀請大家務必一步一步完成，而不只是呼口號唷！而我們在每個禮拜也會請大家在班網上與同學分享你們的圓夢進度。同時我們在期末時也會舉辦圓夢計畫分享，來看看彼此的圓夢成果唷。</p> <div data-bbox="478 1064 1125 1444" style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; padding: 5px;"> <p>給教師的備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師如果要使用這段結語，可考慮製作紙本講義發送給學生。 2. 如果老師有別的機制的話可以做更動，例如：固定時間的班會大家互相分享圓夢計畫到哪，或者有臉書之類的平台可以讓大家分享自己的進度。才不會讓圓夢計畫流於口號唷！！ </div>		
	<p>六、延伸活動—看見資產、見證決心</p> <p>(一) 看見生涯資產(30分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從「22項生涯發展力+2項開展風格+8項生涯管理習慣」所組成的生涯資產卡中，挑出一項自己擁有的重要資產。 2. 兩人一組，輪流當主角，相互分享祝福： <ol style="list-style-type: none"> (1) 分享者說明和這份資產有關的重要生命經驗以及未來這份資產可以如何幫助自己圓夢 (2) 聆聽者再挑一項資產送給分享者。 <p>【指導語】</p> <p>經過了剛剛的圓夢計畫分享後，相信大家對於自己的夢想躍躍欲試吧！或許在實踐夢想的過程中會有一些害怕與擔心，不確</p>	30	

	<p>定能不能完成，當然遇到一些挑戰與挫折更是有可能的！因此接著想邀請大家從「生涯資產卡」當中挑出一項來陪伴自己完成夢想。</p> <p>這套卡由「22項生涯發展力+2項開展風格+8項生涯管理習慣」所組成。請你看一看，憑直覺，從中挑出一項自己擁有的重要資產。</p> <p>【指導語】</p> <p>挑選完後，請你與夥伴兩兩一組，分享與這張資產卡有關的經驗，在你過去的經驗當中，這個經驗如何幫助你度過難關？又或者你怎麼發現原來你擁有這個寶貴的資產？這個資產在你的圓夢計畫中可以怎樣幫助你？</p> <p>【指導語】</p> <p>請夥伴在聆聽分享後，給予他一些肯定與回饋。並且，請你挑選一項你在他身上看見的資產，送給他，提醒他繼續善用。請你們為彼此加油打氣，讓彼此的圓夢計畫都獲得更多實踐力量。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給教師的備註：</p> <p>因延伸活動與【己22清點生涯資產】內容雷同，如果教師接下來沒有要進行【己22清點生涯資產】這單元的話，就可以進行延伸活動。如果接續有進行【己22清點生涯資產】，那延伸活動就可不進行。</p> </div>		
	<p>(二) 結語：見證圓夢決心(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將你自己挑的和夥伴送你的資產寫入圓夢九宮格 2. 向夥伴宣示你的圓夢決心 3. 宣示後，請夥伴在圓夢九宮格上簽名作為見證 <p>【指導語】</p> <p>最後，邀請所有夥伴們把你剛剛挑選的以及夥伴贈送的資產一起寫入圓夢九宮格，讓這個圓夢計畫更有力量。</p> <p>【指導語】</p> <p>大家都完成了嗎？在今天課程的最後，請向你的夥伴再一次宣示你的圓夢決心，然後請夥伴在你的圓夢九宮格上簽名，見證</p>	10	圓夢九宮格學習單

	彼此的支持與祝福。在接下來的幾週會聽聽大家的進度如何，期待在期末聽到你興奮分享圓夢成果！		
--	--	--	--

己 21 附件一

「夢騎士」影片介紹

2007 年 11 月 13 日，在弘道老人福利基金會的推動下，17 位平均 81 歲的長者，開始了為期 13 天的騎摩托車環島壯舉，他們從台中出發，總路程繞了整個台灣一圈長達 1178 公里！17 位長者中，有兩位曾罹患癌症，四位需帶助聽器，五位患有高血壓，途中歷經險峻的蘇花公路，那怕是身體有任何問題，隨時可能會要進到醫院，但他們一一克服困難，用無懼的心、熱血的行動，完成了「不可能的夢想」，這都是許多年輕有活力的青少年無法做到的。

17 位長者的生命歷程各不相同，他們有的來自本土台灣、有的隨國民黨軍隊來台，職業有警察、退伍軍人、牧師、書法老師、理髮師等，來自於各個職業的長者，有的外省爺爺不會講台語，但為了要跟本省同伴溝通，互相以很重的口音講著對方的語言。這幾天的環島旅程下來，16 位爺爺和 1 位奶奶從不相識到發展出有如家人般的感情，更不約而同表示自己變得更年輕、更有活力，因為夢想他們完成了！

你的夢想有多大，你就會有多大的天空。敢夢敢做的五月天，站在全世界的舞台；不放小時候的夢想的林書豪，現在仍在美國職籃打拼；吳寶春對於食物的熱情，讓他打動許多人的眼淚。我們都應該努力去成為那個小時後憧憬的自己，多久的時候忘記自己曾經傻傻地說：想要成為一位太空人，多久的時候發現已經累得沒有力氣去尋夢，17 位的不老騎士，是他們勇敢找到自己得夢想。

己 21 附件二

書籍—不去會死介紹

為什麼一定要環遊世界？為什麼要自我折磨騎自行車一步步踏過五大洲？人生一定得這麼極端嗎？但——「既然降生到這世界上，就要好自己的雙眼，看遍這世界，尋找自己最珍貴的寶物。」作者如是說。

小時候我們總是夢想著想要成為消防員、想要成為太空人，要環遊全世界，想要做的事情總是很多，但是現在的我們已經不知道什麼時候沒有這些力氣去夢想了，這本書卻提供一個追夢的勇氣。

環遊世界，我們敢嗎？『既然生到這世界上，不就要盡量發揮嗎？』與其平淡的生活，還不如鼓起用力找到自己屬於的那片天空。節錄自書本內容：「好幾次幻想在異國廣闊的土地上騎車，內心激動不已。可是這計畫的規模太過龐大，很不真實，我這種懦弱的膽小鬼根本做不到。可是……就這樣，我抱著難以釋懷的心情，迎接日本一周之旅的最後一天。

有種心動是戀人給的，會讓人臉紅心跳的感覺；有種心動是夢想給的，會讓人此不生須此行的感覺，而就如同書本所說的：「感受到我生命中的「活著」與「可能性」緊緊聯繫，就像陽光終於照進來，廣大的視野在眼前展開——」。對你而言，這樣的心動，絕對值得您去緊握並永遠放在心中的

我見證到自己還活著，而能見證到自己還活著，就像一個奇蹟。凝視著自己的存在，在這瞬間，我以未曾有過的謙遜，感謝我還活著。

己 21 附件三

草擬圓夢行動例子

個人生活面向的夢想

● 在大一暑假的時候，因緣際會下到屏東旭海村當課輔志工。旭海是一個原住民部落，裡面的居民都非常的熱情活潑，但因為地理位置偏僻，因此那裏對孩子的教育沒辦法很完全，即使收到了台灣各地捐贈來的物資(像書本)，卻因為不會使用而被浪費了。所以，看到這樣的景象，讓我激起了一股衝動，我想和與我有志一同的夥伴一起籌辦一個育樂營給當地的小朋友，希望藉由育樂營，小朋友可以學會運用民眾捐贈的資源學習，並也激發小朋友的學習動機，期望旭海的小朋友不要因為缺乏大人的督導而輕易荒廢了學習。

● 出國打工度假

從高中就很想要出國打工度假，在高三的時候有得知一個到美國打工的機會，但因為英文檢定能力沒有到達他的標準，那時候又在準備指考，所以最後錯失良機，加上父母可能會擔心自己還太小，到那邊人生地不熟的會有危險，因此到現在也沒有成行。

Step 1. 提升自己的英文能力

Step 2. 多搜尋出國打工度假的網站尋找機會

Step 3. 設定目標國家和預計出國的時間

Step 4. 多看看別人出國打工度假的經驗，為自己的行程多一些準備

Step 5. 存錢買機票，並且注意機票的資訊

● 我從小就喜愛動物，曾經有一度想要成為一位獸醫。但後來受限於我的理科實在是太差了，所以夢想宣告幻滅。雖然不能成為專業的獸醫，但是我在大學時期仍投身於動保活動。也因此接觸到許多動保團體，我希望我能夠在未來除了我自己的工作外，也能夠繼續參加動保活動。我現在可以的準備有：積極參與動保協會舉辦的活動，累積經驗和人脈、參考其他社團如何做行銷等

專業相關的夢想

● 大學來到輔諮系之後，對未來仍然是迷惘的，因為聽到很多人說，自己大學的學系和未來真正的工作完全不相干。國中時，我的夢想是當一位小說家，想像自己長大之後忙碌卻充實美好的創作光景。然而，夢只是夢，在忙於課業之下以及父母的反對中，我放棄了自己的夢想，並依循爸媽的指示認命讀書，一路爬到現在的輔諮系。來到輔諮系的自己一直沒忘國中的夢想，所以我為自己許了一個夢：是不是可以找到一個方法，結合輔諮系與夢想(寫作)，讓當初的夢可以被實現，讓自己的人生可以更圓滿。

● 成為心理諮商師

在上了輔導諮商學系之後，我就立志想要成為一名持有證照的心理諮商師。

Step 1. 考上研究所 (考心理諮商師需研究所學歷)

Step 2. 積極參與各類心理相關活動 (為未來做練習)

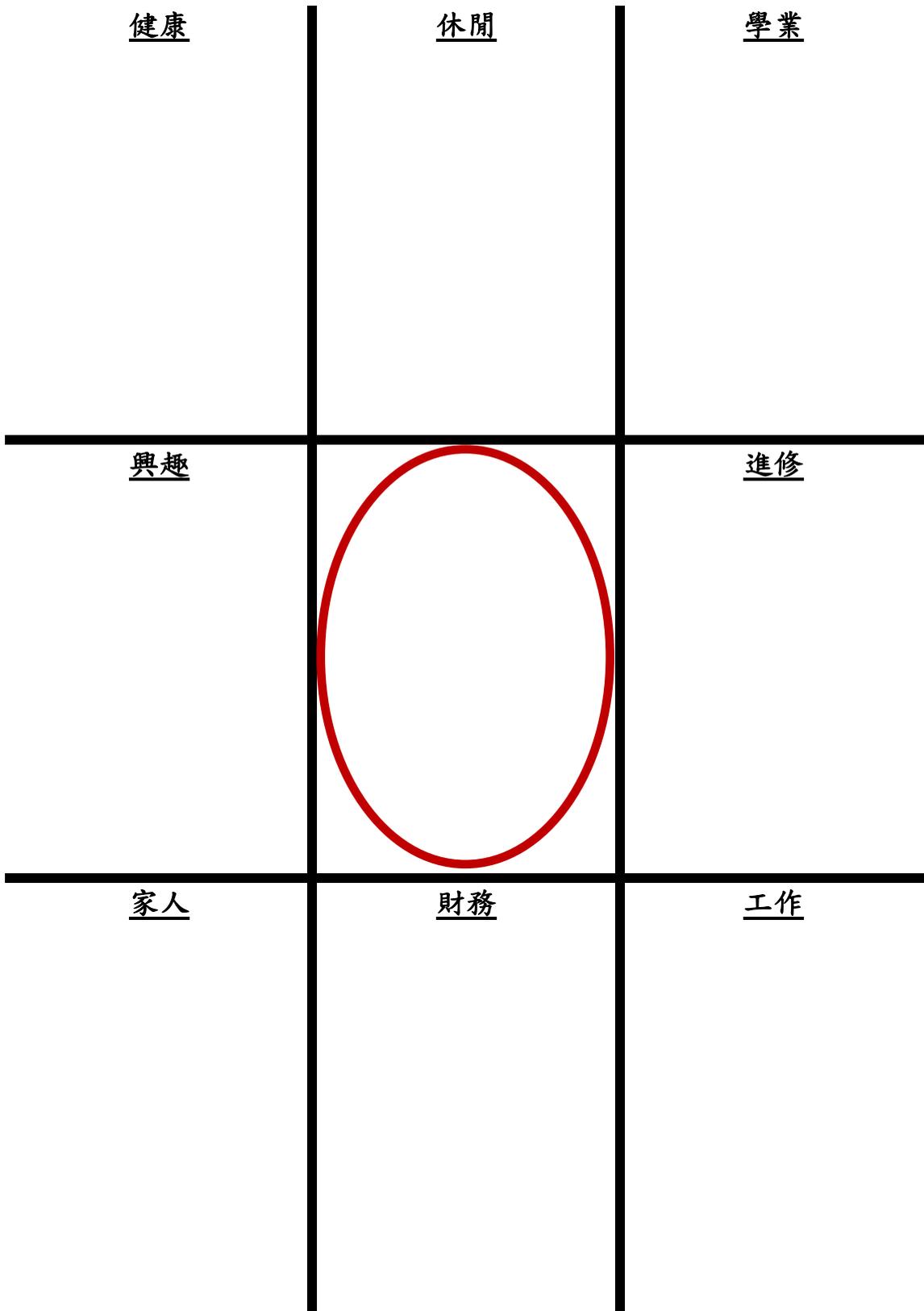
Step 3. 找實習機會進行實習 (一年)

Step 4. 準備心理諮商師考試

雖然現在社會的風氣逐漸在轉變，但是大多數人對於輔導諮商的刻板印象，仍然處在「有問題」、「不正常」的人才需要進行輔導。所以我希望，我以後能夠成為一個，可以觀照到大部分學生的輔導老師，並且推廣心理衛生活動。我可能需要的準備有：去多接觸些行銷課程、多參加別人舉辦的心理衛生活動並記取優缺點。

己 21 附件四

圓夢九宮格



單元名稱：己 22 清點生涯資產

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

鍾雅惠(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地:_____
課堂場 景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。		
教師課 前準備	1. 林懷民影片介紹、PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。 2. 瞭解「林懷民」的影片，以便說明生涯資產的概念。		
教學資 源工具	A4 紙張(每人數張)、空白紙片(每人數張)、圖畫紙、蠟筆、生涯發展力清單、分組抽籤。		
作業			
評量 方式	學生課堂參與表現。		
備註	1. 在前次上課提醒學生可自行準備媒材，如蠟筆、彩色筆等等。蠟筆、彩色筆部分，如果教師不方便準備，可以請學生帶自己喜歡的繪圖媒材來，但教師還是需要準備少量繪圖媒材，以便提供給忘記帶或不知道要帶的學生。 2. 所需器材可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。		

一、單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	1. 了解生涯資產的意義和類別。 2. 了解自己的生涯資產與圓夢優勢。
	執行力	1. 藉由過去突破經驗提升面對生涯挑戰的自我效能感。 2. 透過相互敘說與見證提升面對生涯挑戰的動力與自我效能感。
	建構力	覺察與重建自己在過去突破經驗中所反映出來的生涯資產與韌性。
	開放力	藉由過去突破經驗覺察生涯發展的多元可能性。
	生命力	1. 肯定與延展自己在過去突破經驗中的主體性。 2. 藉由過去突破經驗提升面對生涯挑戰的決心。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	
	建立才幹資產	養成在挑戰中找出生涯資產的能力。
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	
	實踐理想生活	了解如何將生涯資產應用於圓夢計畫中。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	己 22 清點生涯資產	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人
設計者	劉淑慧、彭心怡、鍾雅惠	時間	100 分鐘	地點	
準備器材	林懷民影片、單槍、筆電、PPT、輕音樂、A4 紙張(每人數張)、空白紙片(每人數張)、圖畫紙、蠟筆、生涯發展力清單、分組抽籤				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 給教師的備註： 若在活動一開始即分好紙張這樣子會比較節省時間。 </div>				
活動名稱	活動流程			時間	器材
一. 林懷民-失敗是我最大的本錢	一、前言 大家還記得我們上次和大家分享過彼此的圓夢計畫嗎？有了目標之後，那我們要怎麼朝著目標前進呢？與其像無頭蒼蠅一樣橫衝直撞，不如在一			20	影片

開始先知道我們擁有甚麼可以運用的能力、機會、優勢。知道這些我們所擁有的「生涯資產」之後，那我們便可以更有把握，更有自信、方向的朝著目標前進。

二、 介紹生涯資產概念並邀請學生思考其內涵

以林懷民的影片「失敗是我最大的本錢」作為素材，邀請學生思考生涯資產的內涵。

(一)說明生涯資產的概念。

【指導語】

每個人的生命經驗都是獨一無二的，在成長的過程中，或多或少經歷了挫折、挑戰、困境，走過了逆境一直到現在，你對於自己的生涯資產有多少了解呢？什麼是生涯資產，即是一個人面對生涯發展所需具備的應對的條件與能力。

也可以這樣說，生涯資產就是指個人面對與處理生涯議題的態度與方法，而所謂生涯議題包括勾勒與實現生涯願景以及面對各種生涯挑戰或困境。有助於處理生涯議題的條件非常多，像是家庭環境、他人支持，以及非常實際的財務管理，不過，我們今天要看的是屬於個人本身的生涯資產，像是個人的某種想法或信念，某種處理事情的方法等等。

生涯發展中有些部分是人為可以掌控的（例如自己的規劃、面對的態度），有些卻是充滿變動或不可測的（例如運氣、機會甚至貴人相助）。面對充滿挑戰與變動的生涯發展歷程，我們除了學習瞭解與面對各種外在影響因素之外，更要了解自己本身帶著走的、隨時可以自己拿出來用的生涯資產。

所以在今天的課程中，我們將清點自己的生涯資產。看看這一路走來，你已經擁有了那些你已知、未知或渴望的資產，也希望透過相互分享與激盪，你可以看到自己還值得增添的資產！

(二)藉由林懷民或他人的故事，引導學生具體瞭解有助達成生涯夢想的關鍵資產。

【指導語】

一開始，我想與大家分享的是林懷民老師的小短片，林懷民在26歲時成立雲門舞集，一步一步的舞出屬於我們華人的舞蹈，開展出自己的舞台，然而，這過程中也是有許多辛酸與困難的，他曾說過，

	<p>「失敗是我最大的本錢」，讓我們一起欣賞林懷民老師的生命故事。</p> <p>【指導語】</p> <p>回到剛剛我們看到的林懷民老師的故事，你覺得他有哪些面對生涯的重要資產呢？有想到的人歡迎直接舉手分享你的發現。</p> <p>【指導語】</p> <p>除了剛才大家提出的資產之外，我還看到這些：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 勇於面對失敗：把失敗當成本錢 ✓ 承擔壓力、因應困難、安處變動、堅持努力：練舞場地燒掉，第一時間討論的是如何照常演出 ✓ 熱情逐夢：雲門停掉五年期間，但每個人都把它放在心上，默默「練功」 ✓ 付諸行動：直到在國外演出空檔，才有時間哀悼被燒掉的書 ✓ 社會責任感：練舞場地燒掉後，立刻召開記者會，安撫社會人心 ✓ 感恩：慎重收起觀眾的鼓勵信函 ✓ 好奇探索：誠懇親近並欣賞池上的質樸之美 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給教師的備註：</p> <p>1. 林懷民影片網址： http://www.youtube.com/watch?v=SdmUa1ZMvFI</p> <p>2. 影片另可參考力克·胡哲，影片網址： https://www.youtube.com/watch?v=a9BAaYoX8UE</p> <p>3. 也可以先請大家三四個人一組分組討論，之後邀請幾個小組分享並歸納小組討論出來的生涯資產。</p> <p>如果活動是直接從【己21 勾畫圓夢計畫】接下來那就不需要太多前言，如果是進行的時間與【己21 勾畫圓夢計畫】有間隔一段時間的話那就需要前言。</p> </div>		
<p>二. 自由書寫—回顧韌性經驗</p>	<p>二、 回顧韌性經驗</p> <p>以自由書寫</p> <p>【指導語】</p> <p>欣賞完他人的生命故事後，現在我們要回頭看看，屬於我的生命故事是什麼樣貌呢？平常的我們</p>	<p>15</p>	<p>空白紙、輕音</p>

	<p>很少有機會好好去看看自己這一路以來經歷了什麼困難，自己又是如何走過來的，其實那些生命中的困難經歷，都是每個人好珍貴的寶藏，困境，更彰顯了我們的韌性！</p> <p>因此，接下來要邀請大家以自由書寫的方式來寫下你所經歷的生涯挑戰。開頭請這樣寫：「在我的生命中曾經遇到的重要挑戰是…。我如何走過…。原來我擁有這些資產…。走過了那一回，我覺得它對我未來的幫助是…。」【例如：在我的生命中，我曾經有位很要好的朋友，但是我們因故吵架，她就再也不和我說話了。這時的我，身邊最重要的支持力消失了，卻又要兼顧即將面臨的指考（重要挑戰）。我覺得那是我目前為止遇過最大的挑戰。雖然我失去了我最好的朋友，可是那段時間，只要專心讀書，累了就和家人說說話和家裡的狗狗玩，我才知道，原來我還擁有堅持努力的能力以及我內在不服輸的力量。走過了那一回，我覺得這件事對我的幫助是我發現自己的支持力以及除了朋友之外，我還有我的家人和狗狗可以成為我強大的後盾。它對我的幫助是，我可以更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。】</p> <p>這段時間是屬於你的，你可以自由決定要寫什麼、寫得多深。</p> <p>待會會邀請你與另位兩位夥伴形成三人小組，彼此分享屬於你們的獨特生命故事。</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; padding: 5px;"> <p>給教師的備註：</p> <p>1. 此處也可以使用繪圖的方式進行。重點是讓成員有機會沈浸在自己的生涯挑戰經驗中。</p> <p>2. 如果是理工科的學生，建議老師將「重要挑戰」更換成具有「挑戰性的活動」、「遇到低潮時」、「碰到衝突時」等用詞，不然同學可能會想不出來有甚麼可以稱為重要挑戰的事件唷！</p> </div>		樂 例子： 見附錄三
三. 生命與故事交流	<p>三、生命與故事交流</p> <p>(一) 形成三人小組，彼此分享彼此突破困境的生命故事。(15分鐘)</p> <p>【指導語】</p> <p>為了讓分組方式更有趣！每個人手上都會拿到一個籤，接著請你依照自己籤上的系列尋找和你搭</p>	30	分組抽籤

檔的夥伴，例如：古墓派為楊過、小龍女、黃蓉一組。

尋找到夥伴後，請你們找到一個彼此都覺得安靜舒服的角落，靜下心來後再開始分享，也請大家帶著一個接納與欣賞的心來聆聽夥伴的生命故事，不批評不責備，用你的生命來聆聽他的生命。

給教師的備註：

1. 分組形式(此分組方式參考之用，實際運用仍依課堂老師分組方式為主)

古墓派：小龍女/楊過/黃蓉。卡通派：多拉 A 夢/胖虎/大雄，海賊王/魯夫/娜美。偶像派：周杰倫/蔡依林/蕭亞軒，蕭敬騰/張惠妹/楊宗緯。企業派：郭台銘/張忠謀/王永慶。

2. 分組時【己 21 勾畫圓夢計畫】的三人小組可以直接沿用。

(二) 用故事回應故事(10 分鐘)

【指導語】

聆聽完他人的故事之後，對你來說，他的故事有沒有什麼地方觸動你呢？在他身上看見好不容易或好欣賞的部份，讓你回想起自己的什麼經驗呢？讓我們再回到自己身上，把你從夥伴的身上得到的感動回饋給他。如果不知道要如何回饋，大家可以參考 PPT 上的文字內容，或者，同學可以摘要對方的話，然後提出你發現他擁有那些生涯資產，以及你對他故事的感想。

請你用這樣的方式分享自己的故事：

我在主角的故事中看見他在…時候做…(行動)

在他的行動中，我看到……(例如毅力)

他的故事讓我感到……

我因此想到自己曾經有過的經歷....

例如：我在主角的故事中看見他在多重壓力的情況下，仍然懂得尋找讓自己堅持下去的力量(家人與狗狗)，並且也努力督促自己、鼓勵自己繼續讀書。在他的行動中，我看見了不屈不饒的韌性。所以他的故事讓我感到一種堅持不懈的內在力量，即使身處在非常傷痛的狀態(因為摯友的離去)，仍可以咬緊牙關撐下去。我也因此想到自己曾經有過的經歷：在

	<p>父母極度反對下，仍然靠著朋友的鼓勵寫出一本一本屬於自己的小說。</p> <p>【指導語】</p> <p>大家都寫完了嗎？請大家記得保密原則，離開後你可以分享自己的心得感想，不過在這個教室空間裡所聆聽的故事就讓它靜靜地放在這裡，尊重夥伴們與自己的故事。</p>		
<p>四. 生涯資產搜查隊：兩兩回饋</p>	<p>四、生涯資產搜查隊：三人回饋(10分鐘)</p> <p>(一) 簡介生涯資產=22項生涯開展力+2項生涯開展風格+8項生涯管理習慣+其他。</p> <p>(二) 以小紙卡寫下自己在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。</p> <p>(三) 再以小紙卡寫下自己看見夥伴在生涯挑戰或突破經驗中所展現的生涯資產。</p> <p>(四) 贈送夥伴我看見他擁有的生涯資產。</p> <p>【指導語】</p> <p>一開始，我們欣賞了林懷民老師的小短片，看見林懷民老師面對生涯困境的重要資產，那麼，在經過剛才自由書寫以後，我們回到自己身上來看看，在你的生命故事中，你看到自己擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯資產呢？</p> <p>根據我們對中學生、大學生以及工作者的調查研究，這裡有一些生涯資產清單，詳細資料請看附件。我這裡只簡單講一下。</p> <p>態度：人們的整體生涯開展風格呈現出掌控力和開放心兩種風格，分別反映出陽和陰的特性；</p> <p>方法：22項生涯開展力，包含解析和堅韌兩種陽剛習慣，以及夢想力、調和力陰柔涵容兩種習慣；</p> <p>習慣：在日常生活中，有助於落實生涯籌劃的自我管理習慣，則有主動積極、以終為始、要事第一、持續更新等反映出陽剛的習慣，以及雙贏思維、知彼知己、統合綜效、發現內在聲音等反映出陰柔的習慣。</p> <p>以上資料只是作為參考，如果你有想到其他不在上面的生涯開展力、生涯開展風格、生涯管理習</p>	<p>10</p>	<p>生涯資產清單、空白紙卡</p>

	<p>慣，也都可以，請自由寫出你在自己故事中所看到的任何有助生涯發展的、屬於自己本身的資產，並請把想到的資產寫在小紙卡上，一個資產寫一張紙卡。</p> <p>【指導語】</p> <p>在你聽完夥伴的故事後，你在夥伴身上看見他擁有哪些實現夢想、面對挑戰、突破困境的生涯發展資產呢？一樣寫在紙卡上，一項資產寫一張紙卡，當然資產絕對不限一個，寫得越多越能讓夥伴越感受到你的肯定。</p> <p>【指導語】</p> <p>請將你寫下的、你的夥伴擁有的資產小卡贈送給對方。當你收到夥伴給你的小卡時記得好好謝謝他。</p> <p>【指導語】</p> <p>清點看看，你自己想到的、還有夥伴給你的，你擁有哪些生涯資產呢？這些都是你的寶藏，它們會在你生命中帶來好重要也好珍貴的力量喔！</p> <p>給教師的備註：</p> <p>分組時前面的三人小組可以直接沿用。</p>		
<p>五. 生涯資產大集合：小組歸納</p>	<p>五、 生涯資產大集合：小組歸納(15分鐘)</p> <p>(一) 形成三人小組</p> <p>(二) 混合分類：混合小組成員的所有生涯資產小紙卡，共同進行分類。</p> <p>(三) 個人分享：對我來說，最重要的是…？我還值得補強的是…？</p> <p>【指導語】</p> <p>接下來的分組請大家回到剛剛的組別。</p> <p>接著請你們將所有組員的生涯資產小紙卡混在一起，用你們認為合適的方式來將這些小紙卡做分類，例如剛才介紹的那22項生涯發展力其實可以分為四大類，也就是解析力、抗堅韌力、夢想力與調和力，你們可以參考也能自由的去分類！最主要的目的是讓大家了解原來生涯發展力其實是很豐富的，也幫助自己看看已經擁有或欠缺哪些能力。</p> <p>分類完後，請小組內依序輪流彼此討論一下，看看這些分類方式，你覺得你已經擁有的能力是哪幾類呢？未來的生命仍可能充滿挑戰，你希望自己</p>	<p>15</p>	

	<p>可以增加哪類能力呢？怎麼會想增加呢？</p> <p>給教師的備註：</p> <p>1. 老師們可以指定同學順時鐘還是逆時鐘依序發言，目的是希望大家都有機會分享到。</p> <p>2. 學生的有些生涯資產可能是生涯資產小紙卡裡面沒有的，這時候可以請同學利用剛剛發下去的空白小紙卡，自行補充上去。</p>		
六. 創作我的生涯資產	<p>六、 創作自己的生涯資產圖(10分鐘)</p> <p>(一) 整理自己看見的生涯發展力、夥伴給予我的生涯發展力，來創作出一張圖代表自己的「生涯發展能力」，可以用剪貼、繪畫等等，形式不拘，完成後將它命名。</p> <p>【指導語】</p> <p>相信經過了這次的活動後，大家都對於自己的生涯發展能力有更清晰的了解，也從夥伴身上看見了別人對自己的肯定，更進一步的，也去思考其實自己還想提升哪些能力。這些美好的能力在未來都能夠幫助大家更能去突破生涯中的困境，所以最後邀請大家來創作一幅自己的「生涯發展力創作」，來見證你今天對自己的肯定與看見，無論是用繪畫、拼貼等等任何形式都可以！當中可以包含的是你自己所擁有的能力、他人給你的回饋、你渴望擁有的能力等等。完成後，將這幅獨一無二的生涯能力圖命名，作為你送給自己的禮物。</p>	10	圖畫紙、蠟筆 附件四、生涯資產圖範例
七. 生涯資產發表會	<p>七、 個人生涯資產圖發表會(5分鐘)</p> <p>所有同學們將自己的生涯發展力創作放置於地上，圍成一個大圓，所有人站起來繞圈欣賞他人的作品。</p> <p>【指導語】</p> <p>讓我們一同來欣賞夥伴們的作品，請大家將自己的創作放在地上，形成一個大圓圈，大家一起站起來，想像我們今天正在欣賞畫展，這場畫展是屬於我們的獨特畫展，它見證了各位同學美好而珍貴的生涯發展力，陪伴我們在未來面對生命中的挑戰時可以更有力量地去突破它，請大家以漫步繞圈的方式來欣賞。</p> <p>給教師的備註：</p> <p>場地空間不夠大時，可以將生涯資產圖放在</p>	5	

	地上這部分，改貼在黑板上。		
八. 結語	<p>八、 結語</p> <p>【指導語】</p> <p>生命的發展像是一條長河，現在的我們仍還在上游！上游的石頭往往大顆又不易搬動，像是我們生命中所遭遇到的困難，在生涯發展中，往往很難是一帆風順、平平穩穩，就像《易經》乾卦中的小龍，要成為飛龍也並非一夕登天，還是要經歷過許多考驗與堅持，還有自強不息的努力，才會順利地度過困境。當上游的石頭到了中游下游後，河水將石子帶的越來越小、越來越細，也才能成就出肥沃的土壤，這也如同《易經》坤卦告訴我們，當我們遇到困境時，若能先回觀自己在這個處境中是如何生活的？自己可以如何與困境共存，從困局處境中培養能力，掌握自己可發展的特質，協助自己度過困境達成目標。如果我們無法改變處境，則自己又該如何順應與自處，都會是我們人生中很重要的學習。</p> <p>困境，成為我們生命中的養分，而那些可貴的生涯發展力，正是我們生命長河的原動力呢！祝福大家，能夠帶著屬於你的生涯發展力，在未來開展出美好的成就。</p>		

己 22 附件一

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合入境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的 new 事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

己 22 附件二

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

己 22 附件三

生涯資產-【重大挑戰】舉例

例一：

在我的生命中，我曾經有位很要好的朋友，但是我們因故吵架，她就再也不和我說話了。這時的我，身邊最重要的支持力消失了，卻又要兼顧即將面臨的指考（重要挑戰）。我覺得那是我目前為止遇過最大的挑戰。雖然我失去了我最好的朋友，可是那段時間，只要專心讀書，累了就和家人說說話和家裡的狗狗玩，我才知道，原來我還擁有堅持努力的能力以及我內在不服輸的力量。走過了那一回，我覺得這件事對我的幫助是我發現自己的支持力以及除了朋友之外，我還有我的家人和狗狗可以成為我強大的後盾。它對我的幫助是，我可以更珍惜我周遭的人事物，更把握和家人、狗狗相處的時間。

例二：

高中時期，當糾察隊的過程，在體力、心力上是很有挑戰的。時常會被同學誤會、謾罵。自己有時候也不知道為甚麼要這麼疲累。可是那段時間，我有一大群同樣是糾察隊的夥伴，我覺得這個挑戰對我的幫助是，發現自己有一大群可以一起吃苦的好夥伴，並且在那時候學會自己激勵自己，當我現在撐不下去時，我就會想起「撐下去就是你的」這句時常被當時的我們掛在嘴邊的話。

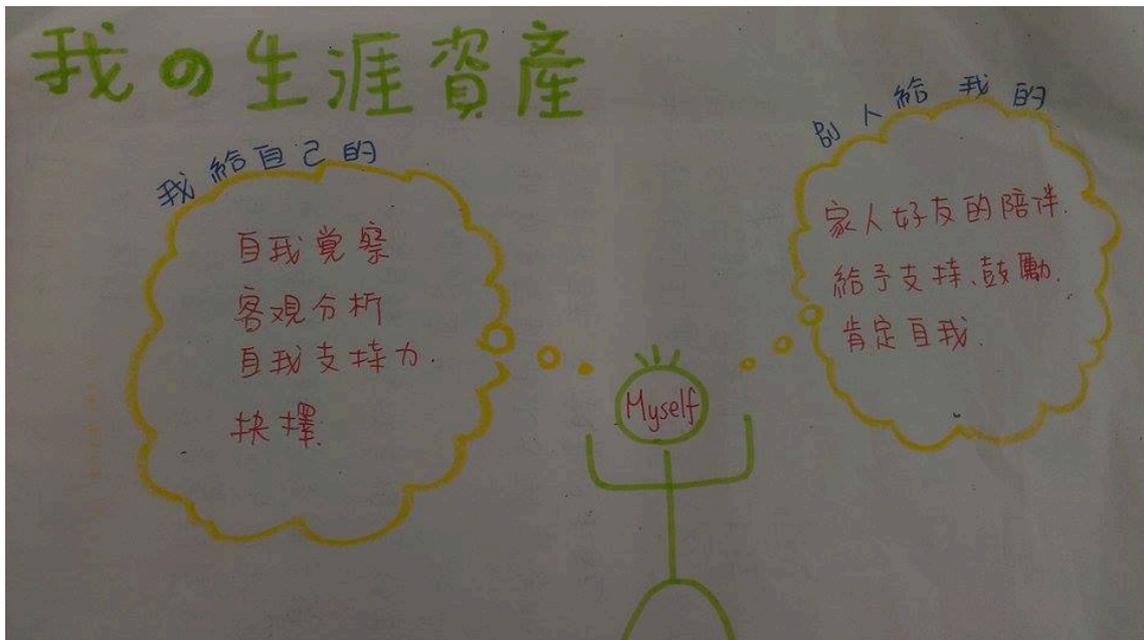
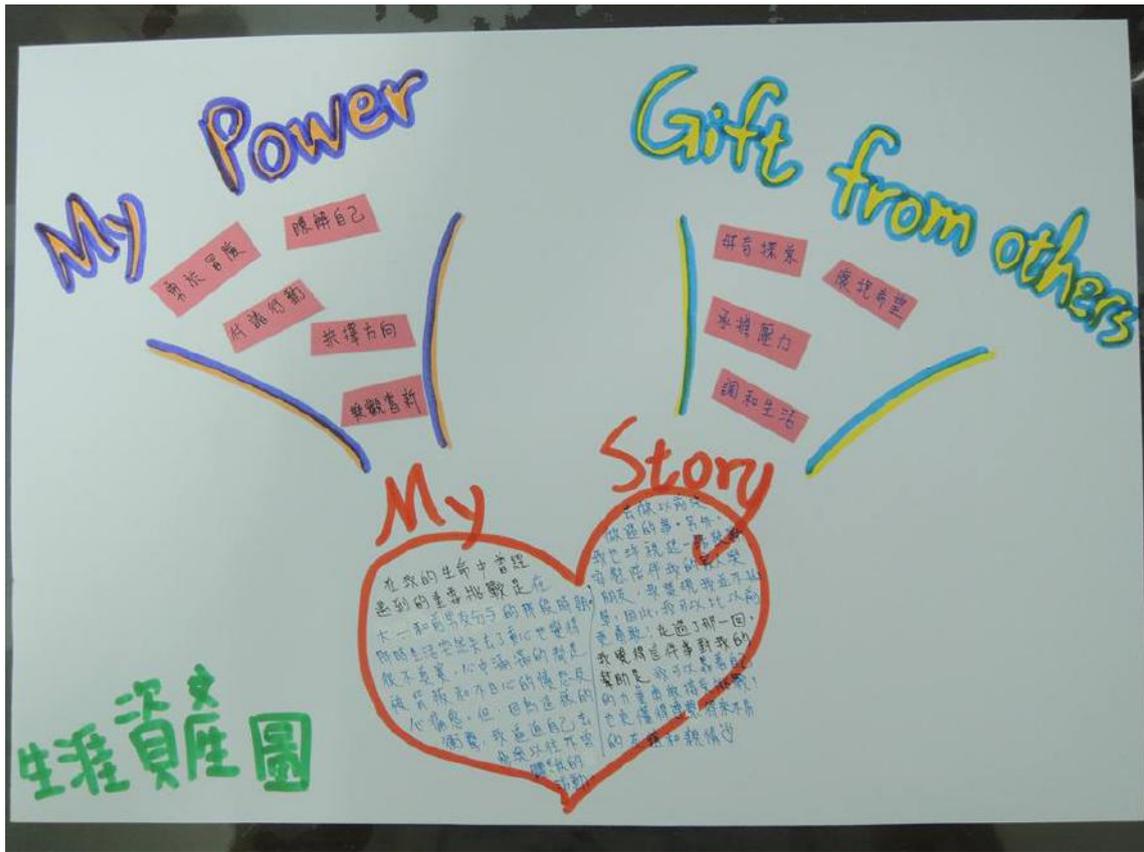
例三：

國中時，因為轉班，莫名被好朋友不諒解，因為轉班在新班級又有沒認識的人，但在舊班級被不諒解、排擠。走過了那一回，我學習到不是別人覺得我怎樣我就真的是別人眼中的那個自己。我會自己去思考自己的行為是否和他們的想法一致。知道自己可以不用因為這樣而自卑會覺得被討厭是應該的。不會因為遇到挫折就認為自己是不好的。我發現自己有不隨波逐流、堅持對的事情的生涯資產。

己 22 附件四

生涯資產範例





單元名稱：己 23 落實實踐之道（同心圓版）

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

洪瑞斌(文化大學心理輔導學系副教授)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

蔡羽柔(彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化		
	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣		
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想生涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
庚、回顧展望	<input checked="" type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道		
	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地:_____
課堂場 景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。		
教師課 前準備	PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。		
教學資 源工具	基本書寫文具、1人1張大張海報紙。		
作業			
評量 方式	學生課堂參與表現。		
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的【己 21 的圓夢九宮格】、【己 22 的生涯資產圖】。		

一、單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	1. 能夠分析挑戰並應用掌控力來發想突破之道。 2. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯開展力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯管理習慣來發想突破之道。
	執行力	1. 興起改變的決心。 2. 啟動生涯資產來因應圓夢歷程的挑戰。
	建構力	1. 能夠敘說對自己的夢想、挑戰與生涯資產的感受與意義。 2. 能夠重新建構夢想與圓夢籌劃。
	開放力	1. 能夠體驗自己對圓夢遭遇挑戰的感受。 2. 能夠分析挑戰並應用開放力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯開展力來發想突破之道。 4. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯管理習慣來發想突破之道。
	生命力	藉由持續調整以把握初衷、實踐夢想。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	重新建構夢想。
	實踐理想生活	利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
持續建構調整	在面對圓夢挑戰時持續調整以把握初衷、實踐夢想。	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	己 23 落實實踐之道 (同心圓版)	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人
設計者	劉淑慧、彭心怡、蔡羽柔	時間	100 分鐘	地點	
準備器材	基本書寫文具、1 人 1 張大張海報紙。 上週結束時，提醒學生這週帶自己的己 21 的圓夢九宮格、己 22 的生涯資產圖。				
活動名稱	活動流程			時間	器材

一、 雕塑自己與圓夢的關係

以圓夢九宮格做象徵，以肢體動作表達自己與夢想的關係。

1. 將學生分成 3 人一組。
2. 所有小組成員將圓夢九宮格放在團體圓心，代表夢想。
3. 請成員評估自己與夢想之間的距離，越靠近圓夢九宮格代表達成強度越高，離圓夢計畫九宮格越遠代表達成強度越低。
4. 請成員以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。

【指導語】幾週前，我們設定了自己的夢想、構思達成夢想的計畫、還清點了可達成夢想的資產與能力。現在大家的圓夢計畫進展怎麼樣呢？跟你自己的夢想更靠近了嗎？還是你是你、它是它，它依然只是放著想想的夢？(1 分鐘)

【指導語】

現在請大家把自己的圓夢計畫九宮格拿出來，仔細回想你設定夢想的初衷。

之後，我想請你找尋你的圓夢夥伴，成為一組，一組要有 3 個人喔！如果你已找到圓夢夥伴，就請大家為一個圓圈，並將各自的圓夢計畫九宮格放在你們圓圈的中心，請大家靜靜的看著眼前你的圓夢九宮格，回想你當初勾勒的夢想是什麼。

接下來，請你運用自己的身體前後移動的方式，測量你與這個夢想的距離大概有多遠？提醒一下，距離是一種抽象的概念而不是實際的距離。如果你覺得自己離你的夢想近就靠近它；如果覺得很遠就請你向後退。(4 分鐘)

【備註】：

1. 規則說明完後進行題目作答，可以用距離、肢體姿勢、表情等來表示自己的狀態。
2. 播放輕快音樂。
3. TA(或可請團體內的學生)用拍照與速記的方式記錄下團體成員距離與表情等。

可以沿用前幾個活動的三人小組。

【指導語】

請你就地坐下來。現在我們要依序邀請同學向大家分享以下問題，現在給大家十分鐘的時間：

1. 你現在離夢想還有多遠？
2. 你的內外在資源有多豐富？
3. 你有多大信心可以達成圓夢計畫？
4. 你想繼續投入這項圓夢計畫嗎？

	<p>【備註】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果團體人數較多的話，可以請同學自由發言，或者請老師直接點同學分享。 2. 如果團體人數較少的話，可以大家依序分享。 		
體驗挑戰	<p>二、 體驗挑戰</p> <p>促進學生在體會到自己與夢想的距離與個人狀態後，進一步探討可能阻礙達成夢想的原因有哪些。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將「圓夢九宮格」貼到大張海報紙上。 2. 畫出第一個外框，命名為「挑戰」。 3. 在挑戰框中，寫下圓夢行動中碰到的挑戰以及自己的感受。 4. 三人一組分享。 <p>【指導語】</p> <p>現在，每個人都會拿到一張白紙，請你將「勾勒圓夢計畫」那週做的「圓夢九宮格」貼在大海報中央位置。接著，在「圓夢九宮格」外畫出一個大框，命名為「挑戰」。</p> <p>想想看，圓夢的路上，讓你偏離夢想的挑戰是什麼？先不急著寫，看看有哪些東西會浮現在你心中。之後，再請你拿起眼前的色筆，簡單繪製出影響那些挑戰的圖形，你也可以用筆書寫的方式，直接描述影響你的挑戰。並且，繪出或寫下你面對這些挑戰的感受。接著，請跟上個活動三人小組的同伴分享你的挑戰和感受。</p>	10	大張海報紙
應用生涯資產啟動突破	<p>三、 應用生涯資產啟動突破</p> <p>鼓勵成員運用個人的多元生涯資產來因應生涯挑戰。小組成員圍坐，依照指示，進行下列活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在挑戰框外再劃一個框，命名為「突破」。 2. 回顧自己的「已 22 清點生涯資產」中的「生涯資產圖」。 3. 應用自己的掌控力發想突破自己的挑戰之道，寫在「突破」框中。 4. 小組夥伴用開放心發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。 5. 小組夥伴用陰與陽兩類開展力發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。 6. 自己用陰與陽兩類生涯管理習慣發想突破其他成員挑戰之道，寫在「突破」框中。 <p>【指導語】</p> <p>透過剛才的分組討論，相信大家或多或少都有些新的發現與覺察，現在我想邀請大家進一步運用你的這些新發現、新覺察化為行動，開始來為自己規劃達成夢</p>	40	

想的計畫，並鼓勵自己在實現生涯的過程中，即使遭遇困境，也會順勢調適、嘗試克服化解挑戰。請大家拿著你的生涯資產圖，回到小組裡討論。

【指導語】

看著你現在所面臨的挑戰，從你的生涯資產圖中找出你的掌控力，你可以如何善用這樣的掌控力來剷除挑戰呢？你會如何分析問題癥結所在？你又會如何蒐集資訊、尋找資源來擬定實際可行而有效的『作戰計畫』？

【指導語】

請將你的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。除了直接硬碰硬，我們還有別的方法可以成功因應挑戰。現在，嘗試換個態度來面對這個挑戰。嘗試真心欣賞並善用這些挑戰，請相信這些挑戰是『化了妝的禮物』，想想看，它們可以怎樣成為你的契機、優勢？你打算怎麼做？

再看看你手上的生涯資產圖，還有哪些開放心可以幫助你跟挑戰作朋友、將挑戰轉化為助力？

同時，也想想，掌控力和開放心可以如何相輔相成？

【指導語】

請將你手上的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。

為了因應挑戰，我們需要補給能量。請從他的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的解析力、堅韌力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？

再從中找出夢想力、調和力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？

這兩種能量可以如何相輔相成？

【指導語】

請拿回你自己的生涯挑戰圖與資產圖。

為了落實實踐行動，我們需要在生活中維持良好習慣。我想邀請同學反思一下，你個人的生活習慣如何？例如：有些人喜歡把很多事都累積到最後，剩下很少的時間才急急忙忙地把它趕完，不僅成果不佳也把自己搞得很累。或是有些人計畫一開始充滿動力，但是隨著時間流逝，往往變成了三分鐘熱度，動力也消失了，這些算是壞習慣。但也有好習慣喔！有些人做事很積極，也懂得規畫時間，會把要做的事項紀錄在行事曆上，完成後打勾表示做完了；有些人周休假日不會睡到自然醒，會訂定時間，規劃自己假日的行程，充實自己課外生活。

那麼你呢？你覺得自己的生活習慣如何？請從你的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的自強不息的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？

	<p>再從中找出成全大我的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？</p> <p>這兩種習慣可以如何相輔相成？</p>		
	<p>四、勾勒持續圓夢計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看這整張同心圓圖，綜合自己與夥伴想到的因應挑戰之道，重新勾勒此時此刻的持續圓夢計畫。 2. 三人一組，分享自己的持續圓夢計畫，相互打氣、支持。 <p>【指導語】</p> <p>進行完了剛剛的活動，現在大家重新看著你手上的這張同心圓圖，綜合剛剛自己和小組夥伴們想到的因應挑戰之道，以一個新的視野來看待你的圓夢計畫，並且重新思索你如何修正你的計畫，重新勾勒出現在當下的持續圓夢計畫。</p> <p>【指導語】</p> <p>現在請大家再由剛剛的三人小組再找另一組，兩組重新併為一組。並且互相分享自己重新思索過後的圓夢計畫，請小組夥伴們彼此互相打氣，分享彼此對於圓夢計畫的看法。也成為彼此的支持小組，當你們對於夢想感到無力，或者覺得疲憊時，要想到小組成員的支持，並且在活動結束後也能彼此打氣。現在請同學開始進行吧！</p>	19	
	<p>五、總結：持續圓夢，就有希望。</p> <p>提醒期末將近，帶著這張破繭重生的圖卡實行圓夢計畫吧，祝福大家，有夢最美，希望相隨！</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【備註】：</p> <p>提醒大家下次活動記得攜帶自己之前的作品。</p> </div>	1	

己 23 附件一

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合入境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

己 23 附件二

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：己 23 落實實踐之道（對話版）

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
	<input checked="" type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____
課堂場 景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。		
教師課 前準備	PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂。		
教學資 源工具	基本書寫文具、1人1張大張海報紙。		
作業			
評量 方式	學生課堂參與表現。		
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的【己 21 的圓夢九宮格】、 【己 22 的生涯資產圖】。		

一、單元學習目標

整體學習目標	本單元學習目標
--------	---------

生涯素養	掌控力	1. 能夠分析挑戰並應用掌控力來發想突破之道。 2. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯開展力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陽性生涯管理習慣來發想突破之道。
	執行力	1. 興起改變的決心。 2. 啟動生涯資產來因應圓夢歷程的挑戰。
	建構力	1. 能夠敘說對自己的夢想、挑戰與生涯資產的感受與意義。 2. 能夠重新建構夢想與圓夢籌劃。
	開放力	1. 能夠體驗自己對圓夢遭遇挑戰的感受。 2. 能夠分析挑戰並應用開放力來發想突破之道。 3. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯開展力來發想突破之道。 4. 能夠分析挑戰並應用陰性生涯管理習慣來發想突破之道。
	生命力	藉由持續調整以把握初衷、實踐夢想。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	重新建構夢想。
	實踐理想生活	利用生涯挑戰圖與生涯資產圖調整實踐夢想之道。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
持續建構調整	在面對圓夢挑戰時持續調整以把握初衷、實踐夢想。	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	己23 落實實踐之道—對話版	系列	圓夢計畫	人數	10-40人
設計者	劉淑慧、彭心怡	時間	100分鐘	地點	
準備器材	基本書寫文具、1人1張大張海報紙。 上週結束時，提醒學生這週帶自己的己21的圓夢九宮格、己22的生涯資產圖。				
活動名稱	活動流程			時間	器材
雕塑自己與圓夢的關係	一、雕塑自己與圓夢的關係 以圓夢九宮格做象徵，以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。 1. 將學生分成3人一組。 2. 所有小組成員將圓夢九宮格放在3人小組圓心，代表夢想。			20	圓夢九宮格

3. 請成員評估自己與夢想之間的距離，越靠近圓夢九宮格代表達成強度越高，離圓夢計畫九宮格越遠代表達成強度越低。

4. 請成員以肢體雕塑表達自己與夢想的關係。

【指導語】

幾週前，我們設定了自己的夢想、構思達成夢想的計畫、還清點了可達成夢想的資產與能力。現在大家的圓夢計畫進展怎麼樣呢？離你自己的夢想更靠近了嗎？還是你是你、它是它，夢想依然只是放著想想的夢？(1 分鐘)

【指導語】

現在請大家把自己的圓夢計畫九宮格拿出來，仔細回想你設定夢想的初衷。

之後，我想請你找尋你的圓夢夥伴，成為一組，一組要有 3 個人喔！如果你已找到圓夢夥伴，就請大家圍一個圓圈，並將各自的圓夢計畫九宮格放在你們圓圈的中心，請大家靜靜的看著眼前你的圓夢九宮格，回想你當初勾勒的夢想是什麼。

接下來，請你運用自己的身體前後移動的方式，測量你與這個夢想的距離大概有多遠？提醒一下，距離是一種抽象的概念而不是實際的距離。如果你覺得自己離你的夢想近就靠近它；如果覺得很遠就請你向後退，現在給大家四分鐘的時間，請大家開始動起來吧。(4 分鐘)

給老師的 MEMO：

1. 規則說明完後進行題目作答，可以用距離、肢體姿勢、表情等來表示自己的狀態。
2. 播放輕快音樂。
3. TA(或可請團體內的學生)用拍照與速記的方式記錄下團體成員距離與表情等。
4. 可以沿用前幾個活動的三人小組。

【指導語】

請你就地坐下來。現在我們要依序邀請同學向大家分享以下問題，現在給大家十分鐘的

	<p>時間互相分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你現在離夢想還有多遠？ 2. 你的內外在資源有多豐富？ 3. 你有多大信心可以達成圓夢計畫？ 4. 你想繼續投入這項圓夢計畫嗎？ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>給老師的 MEMO：</p> <p>如果團體人數較多的話，可以請同學自由發言，或者請老師直接點同學分享。</p> <p>如果團體人數較少的話，可以大家依序分享。</p> </div>		
<p>反觀改變 決心</p>	<p>二、啟動改變決心：挑戰與資產的對話</p> <p>三人一組，並請同學輪流拿著夢想、阻礙、生涯資產等名牌。一個是「夢想」，其中一人扮演「阻礙」，另一人扮演「生涯資產」。進行阻礙與生涯資產的對話，幫助主角能更深入的覺察與找到阻礙轉化的方法與動機。三人輪流扮演與進行。</p> <p>【指導語】</p> <p>現在，每個人都會拿到一張白紙，請你思考一下，圓夢的路上，可能會讓自己偏離夢想的挑戰是什麼？請深入思考，之後再請你拿起眼前的色筆，給每人三分鐘的時間，簡單繪製出影響你的挑戰的形狀，或是你也可以用書寫的方式，將影響你的挑戰描述一下。 (3分鐘)</p> <p>【指導語】</p> <p>接下來再請你拿出上週我們清點了自己的生涯資產後整理出的生涯發展資產圖。現在邀請大家把剛剛回到你們的3人小組。請彼此分享一下你的生涯資產發展圖與剛繪製的生涯發展挑戰圖，這兩張圖與你圓夢計畫之間的關係又呈現什麼樣的狀態或故事情節？</p> <p>都分享完後，三個人輪流拿著名牌，分別擔任夢想、資產、挑戰。請大家盡可能呈現主角的資產與挑戰這兩個角色會有的姿態、情緒或對話；盡可能想像如果你是資產，你會用什麼方式跟你眼前的這個挑戰對話、如果你是挑戰，你又會如何回嘴應對。而扮演夢</p>	<p>15</p>	<p>名牌(夢想、阻礙、生涯資產)</p>

	<p>想的主角，可以在資產與挑戰的對話中穿插反覆大喊你的夢想主題或內容。扮演時，請三個人各自拿個屬於你角色的圖，即是扮演資產的人拿著生涯發展資產圖、扮演挑戰的人拿著生涯發展挑戰圖，以及扮演夢想的主角，拿著圓夢計畫九宮格。</p> <p>扮演時間約4分鐘。再換下一個主角。(12分鐘)</p> <p>最後，請主角在看到這場激烈的正負向對話後去思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你感受與體會到什麼？ 2. 有何新發現或不同的收穫？ 3. 想要下定決心突破困境嗎？ <p>給老師的 MEMO：</p> <p>如果學生不擅長對話演練，則分組時可改為兩兩分組，彼此分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可能阻礙你達到夢想的人事物或自己的心理狀態為何？ 2. 你覺得它會如何阻礙你？ 3. 過去有相似的經驗嗎？ <p>另一人傾聽完之後，給予回饋與建議，提供對方反思與覺察。另一人可以給予回饋的是：</p> <p>對方在分享時，你對他的個性上或特質上的觀察，例如：自信、成就動機、內向…等。</p> <p>對方分享時，你對他行為特質或情緒狀態上的觀察，例如：比較退縮、容易焦慮…等。</p> <p>如果資產與挑戰的對話中穿插反覆大喊時，資產或挑戰有口誤或理解錯誤的地方，夢想可以糾正他們。</p>		
<p>應用生涯資產啟動突破</p>	<p>三、應用生涯資產啟動突破</p> <p>利用上一階段討論出對自己的新發現，進一步轉化為行動動力，鼓勵成員運用個人的多元生涯資產來因應生涯挑戰。小組成員圍坐，依照指示，進行下列活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧自己的「已 22 清點生涯資產」中 	<p>35</p>	

的「生涯資產圖」。

2. 應用自己的掌控力發想突破自己挑戰之道，並且在生涯資產圖上做注記。

3. 小組夥伴用開放心發想突破其他成員挑戰之道，並且在生涯資產圖上做注記。

4. 小組夥伴用陰與陽兩類開展力發想突破其他成員挑戰之道，並且在生涯資產圖上做注記。

5. 自己用陰與陽兩類生涯管理習慣發想突破其他成員挑戰之道，並且在生涯資產圖上做注記。

【指導語】

透過剛才的分組討論，相信大家或多或少都有些新的發現與覺察，現在我想邀請大家進一步運用你的這些新發現、新覺察化為行動，開始來為自己規劃達成夢想的計畫，並鼓勵自己在實現生涯的過程中，即使遭遇困境，也會順勢調適、嘗試克服化解挑戰。請大家拿著你的生涯資產圖，回到小組裡討論。(1分鐘)

【指導語】

看著你現在所面臨的挑戰，從你的生涯資產圖中找出你的掌控力，你可以如何善用這樣的掌控力來剷除挑戰呢？你會如何分析問題癥結所在？你又會如何蒐集資訊、尋找資源來擬定實際可行而有效的『作戰計畫』？請將你會用到的掌控力注記在生涯資產圖上。(5分鐘)

【指導語】

請將你的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。

除了直接硬碰硬，我們還有別的方法可以成功因應挑戰。現在，嘗試換個態度來面對這個挑戰。嘗試真心欣賞並善用這些挑戰，請相信這些挑戰是『化了妝的禮物』，想想看，它們可以怎樣成為你的契機、優勢？你打算怎麼做？

再看看你手上的生涯資產圖，還有哪些開放

	<p>心可以幫助你跟挑戰作朋友、將挑戰轉化為助力？</p> <p>請將你會用到的開放心注記在生涯資產圖上，並簡要寫下你的應用方法。(5分鐘)</p> <p>【指導語】</p> <p>請將你手上的生涯挑戰圖與資產圖傳給右手邊的成員。</p> <p>為了因應挑戰，我們需要補給能量。請從他的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的解析力、堅韌力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？</p> <p>再從中找出夢想力、調和力，想想看，它們可以怎樣啟動突破？</p> <p>這兩種能量可以如何相輔相成？</p> <p>請將你會用到的開展力注記在生涯資產圖上，並簡要寫下你的應用方法。(5分鐘)</p> <p>【指導語】</p> <p>請拿回你自己的生涯挑戰圖與資產圖。</p> <p>為了落實實踐行動，我們需要在生活中維持良好習慣。我想邀請同學反思一下，你個人的生活習慣如何？例如：有些人喜歡把很多事都累積到最後，剩下很少的時間才急急忙忙地把它趕完，不僅成果不佳也把自己搞得很累。或是有些人計畫一開始充滿動力，但是隨著時間流逝，往往變成了三分鐘熱度，動力也消失了，這些算是壞習慣。但也有好習慣喔！有些人做事很積極，也懂得規畫時間，會把要做的事項紀錄在行事曆上，完成後打勾表示做完了；有些人周休假日不會睡到自然醒，會訂定時間，規劃自己假日的行程，充實自己課外生活。</p> <p>那麼你呢？你覺得自己的生活習慣如何？請從你的生涯資產圖中找出你覺得適合應用在這個挑戰上的自強不息的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？</p> <p>再從中找出成全大我的習慣，想想看，它們可以怎樣啟動突破？</p> <p>這兩種習慣可以如何相輔相成？</p>		
--	---	--	--

	請將你會用到的生涯管理習慣注記在生涯資產圖上。(19分鐘)		
勾勒持續圓夢計畫	<p>四、勾勒持續圓夢計畫</p> <p>1. 再次觀看挑戰與資產這兩張圖，綜合自己與夥伴想到的因應挑戰之道，重新勾勒此刻此刻的持續圓夢計畫。</p> <p>2. 六人小組分享自己的持續圓夢計畫，相互打氣、支持。</p> <p>【指導語】</p> <p>進行完了剛剛的活動，現在大家重新看著你手上的「夢想九宮格」「生涯發展挑戰圖」「生涯資產圖」，綜合剛剛自己和小組夥伴們想到的因應挑戰之道，以一個新的視野來看待你的圓夢計畫，並且重新思索你如何修正你的「夢想九宮格」，重新勾勒出現在當下的持續圓夢計畫。(4分鐘)</p> <p>【指導語】</p> <p>現在請大家再由剛剛的三人小組再找另一組，兩組重新併為六人小組。並且互相分享自己重新思索過後的圓夢計畫，請小組夥伴們彼此互相打氣，分享彼此對於圓夢計畫的看法。也成為彼此的支持小組，當你們對於夢想感到無力，或者覺得疲憊時，要想到小組成員的支持，並且在活動結束後也能彼此打氣。現在請同學開始進行吧！(20分鐘)</p>	24	
總結：持續圓夢，就有希望	<p>五、總結：持續圓夢，就有希望。</p> <p>提醒期末將近，帶著這張破繭重生的圖卡實行圓夢計畫吧，祝福大家，有夢最美，希望相隨！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>給老師的 MEMO：</p> <p>提醒大家下次活動記得攜帶自己之前的作品。</p> </div>	1	

己 23 附件一

22 項生涯開展力清單

A. 解析力	A1 關切生涯：能夠主動關心自己的未來生涯發展。
	A2 瞭解自己：能夠探索與瞭解自己的特質與夢想。
	A3 瞭解環境：能夠探索與瞭解科系或職業的實際學習狀況。
	A4 整合入境：能夠統整資料以發掘出適合自己的科系或職業
	A5 抉擇方向：能夠挑選出自己想要的生涯目標或願景。
	A6 勾劃路徑：能夠規劃出實現生涯目標或願景的計劃。
	A7 付諸行動：能夠採取行動以實際完成與生涯相關的想法。
B. 堅韌力	B1 因應困難：能夠化解生涯中的困難。
	B2 承擔壓力：能夠承受與處理學習中的壓力。
	B3 安處變動：能夠安然面對生涯中的變動與不確定。
	B4 堅持努力：能夠在嘗試失敗時依然持續努力不放棄。
	B5 敢於冒險：能夠在遭遇風險時冒險開發新希望。
C. 調和力	C1 好奇探索：能夠好奇地探索並發掘隱藏在生活周遭的新機緣。
	C2 彈性調整：能夠適時發掘出各種生涯調整方法。
	C3 調和生活：能夠平衡自己的學習以及其他各方面的生活。
	C4 管理自己：能夠要求自己完成被交付的學習任務。
	C5 和諧相處：能夠與自己學習環境中的人事物和諧相處。
D. 夢想力	D1 樂觀嘗新：能夠以正向的態度嘗試與享受未知的新事物。
	D2 懷抱信心：相信自己能夠活出自己滿意的生涯。
	D3 懷抱希望：能夠對自己的未來懷抱好的期望。
	D4 熱情逐夢：能夠熱情追求自己的生涯夢想。
	D5 追求意義：能夠實際投入自己認為有意義的事物。

己 23 附件二

八個生涯管理習慣

習慣一：主動積極

習慣二：以終為始

習慣三：要事第一

習慣四：雙贏思維

習慣五：知彼解己

習慣六：統合綜效

習慣七：不斷更新

習慣八：發現內在聲音

單元名稱：己 24 延伸實踐經驗

本單元由彰化師範大學華人生涯研究中心研發並授權翻印。

設計者為：

劉淑慧(彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任)

彭心怡(國防大學通識中心講師)

主題 與 單元	甲、生涯理念風格	<input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	<input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗	<input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情
		<input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產	<input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作
		<input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習	<input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景
	丙、職涯探索	<input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格	<input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌
	丁、學涯發展	<input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽	
		<input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗	<input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子
戊、學職轉換	<input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略		
	<input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入	<input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷	
己、生涯籌劃	<input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化	<input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣	
	<input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯	<input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本	
	<input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動		
	<input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫	<input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產	
庚、回顧展望	<input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道	<input checked="" type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗	
	<input type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享		
授課 時數	2 節	場地	<input type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他特殊場地:較大場地教室
課堂場 景設定	一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備。		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解。		
教師課 前準備	PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂		
教學資 源工具	基本書寫文具、1 人 1 張空白紙(製作獎狀小冊)。		
作業			
評量 方式	學生課堂參與表現。		
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶。 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的這系列活動所有作品。		

一、單元學習目標

整體學習目標	本單元學習目標
--------	---------

生涯素養	掌控力	1. 藉由理性分析圓夢經驗以習得理想生涯的實踐之道。
	執行力	2. 能夠錨定自己實踐夢想的行動力。 3. 提高自己在圓夢歷程中的自我效能。
	建構力	能夠回顧、彙整、建構自己的圓夢經驗。
	開放力	
	生命力	興發圓夢的熱情。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	藉由反思與敘說圓夢經驗而重新建構理想生涯圖像。
	實踐理想生活	1. 藉由反思圓夢經驗重新建構理想生涯的實踐之道。 2. 延展課程所學以持續在實際生活中追求夢想。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

單元名稱	己 24 延伸實踐經驗	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人
設計者	劉淑慧、彭心怡	時間	100 分鐘	地點	
準備器材	圓滿生涯地圖、A4 空白紙				
活動名稱	活動流程			時間	器材
一、回首來時路	<p>一、回首來時路</p> <p>透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程。</p> <p>【指導語】</p> <p>各位同學大家好！今天是圓夢計畫的最後一次活動，很高興能陪伴著大家圓夢，也和大家在逐夢的過程中進行許多的探索和成長。</p> <p>首先，我們要來回顧圓夢計畫團體的經驗，請大家都站起來，並在原地閉起你的眼睛，整理一下思緒、沉澱一下心情，感受一下你此時此刻的情緒，請大家做一次深呼吸。好~請大家張開眼睛，環顧四周，也請大家可以試著在團輔室中自由走動，記得，你的思緒是放空的、心情是平穩的，身體是安定的。走動時，你可以感受一下團輔室的每一個角落，直到你覺得這空間中有一塊可以讓你感到自在與舒服的位置，選擇好之後，最舒適的姿勢處在這個空間中，你可以坐著、趴著或是躺著，當然請盡量不要讓自己睡著。確定好地方後，請閉上眼睛。（音樂下）時間過得很快，轉眼間我們完成了好</p>			30 分鐘	

多達成夢想所要具備的與學習能力與策略，現在，就讓我們一起回到團體剛始的時候。見面的第一天，透過影片-「夢騎士」的分享，我們開始思考這輩子有什麼不得不做的事情。之後我們拿起筆繪製了屬於我們自己的圓夢計畫，你還記得你的夢想是什麼嗎？那時還有好多夥伴一同見證了你的夢想。我們也從 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的紙卡，萃取出能支持我們朝向夢想的力量，第一次團體的最後，我們也初次的學習到易經乾坤兩卦的智慧，易經的乾坤兩卦告訴我們，圓夢首重擬訂計畫，當計畫確定後就一定要努力不懈的完成他，同時也要懂得環顧四周，運用自己的能力勇於面對困境，但是當無法改變時，也要懂得如何順應調整。

第二次，我們清點了我們的生涯資產，資產是可以協助我們達成夢想的資源及能力。我們從林懷民的故事中了解到，一個人要能從失敗到成功，一定要具備很多能力去應對。因此從名人的生涯故事的啟發，我們書寫了自己的生命故事，也從生命故事中，看到自己的生涯挑戰、以及自己是如何面對和度過的。之後再從 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的生涯資產卡中搜尋到屬於自己的生涯發展能力，找到能幫助自己圓夢的能力是多麼棒的一件事啊。除了了解自己的之外，我們也看到別人擁有的生涯發展能力有哪些，透過彼此的分享與對照，更進一步的覺察什麼能力是我有的、什麼能力是我沒有的，並且，如果期望達成夢想的速度可以加快，那是不是可以更積極的累積與獲得我們沒有的能力來支持自己呢？

最後，我們即將落實計畫，我們評估了自己與夢想的距離、清晰的看到我們心中的挑戰與資產的激烈對話，也從這場對話中體會到圓夢是需要更多力量去幫助自己突破困境。這些力量與能力，我們又再次運用了 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的生涯資產卡尋找與蒐集。此時此刻，我們離夢想又更進一步了。

時間過得很快，我們即將結束課程。現在，請你用一兩分鐘的時間，好好想想，圓夢計畫課程的甚麼部分最令你印象深刻？是對自己的新發現？還是與同學之間的交流？或者是其他的

	<p>經驗？</p> <p>我們將倒數五秒後回到大團體，五、圓夢並非沒有目標的亂衝，而是細緻的踏實每一步，四、欣賞自己在這課程中的每一段過程，因為在意所以慎重，三、你可聽到我的聲音與環境中的空調聲，二、請你按摩一下雙手，提示自己，我們的回顧冥想即將停止。(30 分鐘)</p> <p>給老師的 MEMO：</p> <p>老師可以在進行此活動時找個比較大的場地，或者是事先將教室內的桌椅移開，有個比較大的場地讓同學進行肢體活動。</p>		
<p>二、我的痕跡你的見證</p>	<p>二、 小組分享、頒獎、回饋與見證圓滿生涯實踐經驗</p> <p>再次說明本次課程目標，分享在課程進行過程中對學生的操作或體驗等觀察作為回饋。</p> <p>請學生將圓夢計畫課程中所有的活動操作的作品彙集成冊帶到班級中。</p> <p>透過頒獎儀式、獎狀冊子的製作以及課程的分享與見證，同時邀請其他成員的回饋與欣賞，更加落實自己的夢想藍圖與行動力。</p> <p>請小組成員在聆聽完分享後，給予回饋、頒獎，並且在鼓勵表上填入想要給對方的鼓勵。</p> <p>【指導語】</p> <p>請同學拿出整個圓夢計畫課程中所有製作的作品與資料，大家手上都有像是一本學習檔案一般，有文字的、有藝術創作的作品。有沒有覺得自己很厲害，可以將圓夢計畫做得這麼豐富與多彩多姿呢？</p> <p>現在請分小組，3 人一組，分享一下你手中的圓夢計畫成果，同時也別忘記要多分享築夢過程的感觸或感動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 計畫中的哪一部分是你最喜歡、最得意的作品？ 2. 你覺得整個圓夢課程活動中，令你收穫最大的是什麼？ 3. 活動進行中令你印象最深刻的是什麼？ 4. 如果要替自己頒個獎來為自己的築夢過程做一個總結，你會為自己的付出與行動頒發什麼獎？例如：我覺得自己每天都有為了圓夢而付出一點，每天都有很努力地朝著圓夢目標邁進，所以我想要給自己頒發【持之以恆獎】同學要試著說服自己的組員，為什麼要頒這個獎給自己唷，並且也鼓勵其他組員 	<p>55 分鐘</p>	

	<p>頒獎給自己!!讓你的獎狀冊子越豐富越好!</p> <p>(30分鐘)</p> <p>【指導語】</p> <p>當你聽完小組成員的分享後，也請大家替同學頒個獎，以及多多給予對方回饋喔!築夢過程夥伴的支持與鼓勵很重要。所以小組討論分享的最後，請彼此在彼此的獎狀冊子、鼓勵表上送給對方一些鼓勵的話，當作禮物吧!</p> <p>(25分鐘)</p>		
三、大團體分享	<p>三、大課程學習心得分享</p> <p>回饋完成後回到大團體，請同學自由分享對於同學頒獎、回饋的感想，以及對自己的期許。</p> <p>【指導語】</p> <p>剛剛看到大家都很認真地在欣賞別人的成果，看著別人給你的回饋，此刻你有沒有甚麼想說的?又或者你想頒獎給班級內的哪個人呢?</p> <p>(30分鐘)</p>	30分鐘	
四、總結	<p>四、總結：持續追夢不停歇</p> <p>【指導語】</p> <p>很高興和各位一起走過這次的圓夢計畫課程，看見大家在這裡一起探索自我，為著自己的夢想努力前進，當夢想建築在我們心中時，我們就已經走在這條通往終點的路上了。當你在圓夢的路上覺得累了，無力了，都可以將獎狀冊子或課程的成果冊拿出來翻翻，看看你為了圓夢曾經做過哪些事情，並且記得時常鼓勵自己。課程會結束，但追夢的旅途不會停歇，祝福各位都能走在自己心之所向的路上。</p>	5分鐘	

己 24 附件一

我是，請不要客氣寫下對我的鼓勵！

