



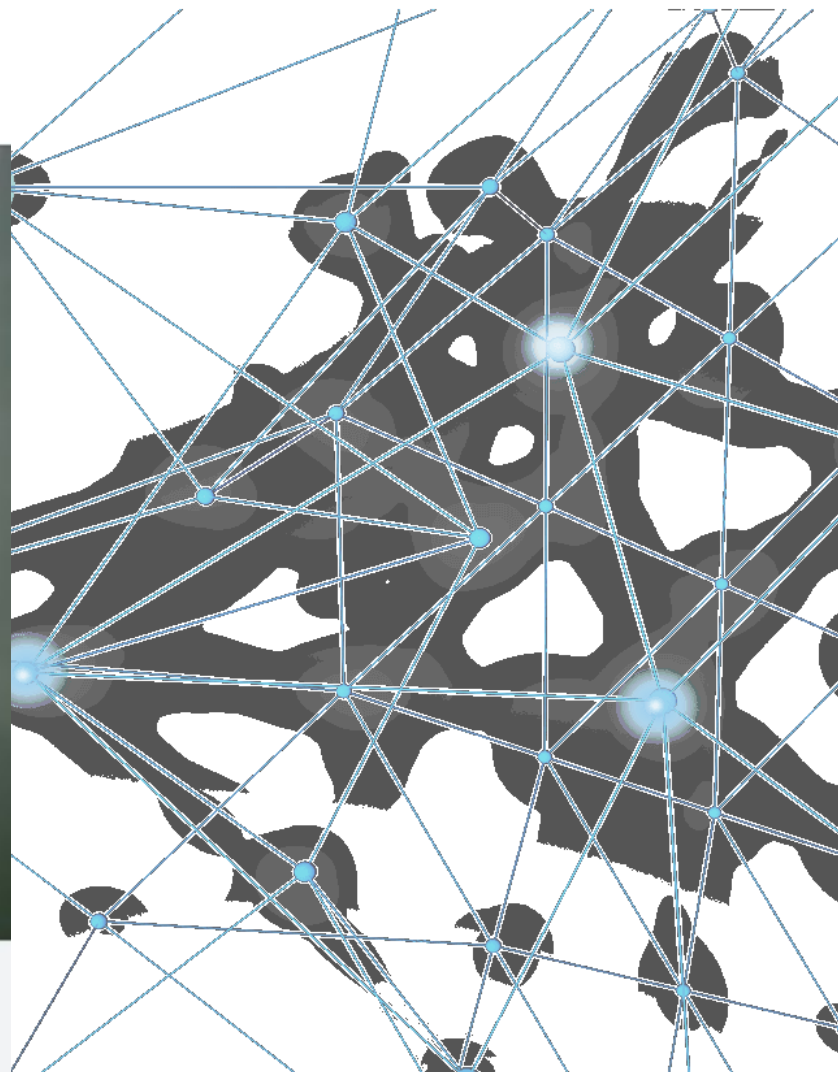
生涯輔導記錄 手冊應用及撰寫

彰化縣學生輔導諮商中心
陳劭旻 諮商心理師

陳劭旻

靜修國小駐校心理師
彰化縣諮商心理師公會理事
諮商心理師全聯會
公共事務暨法務委員會委員
媒體與公共關係委員會委員

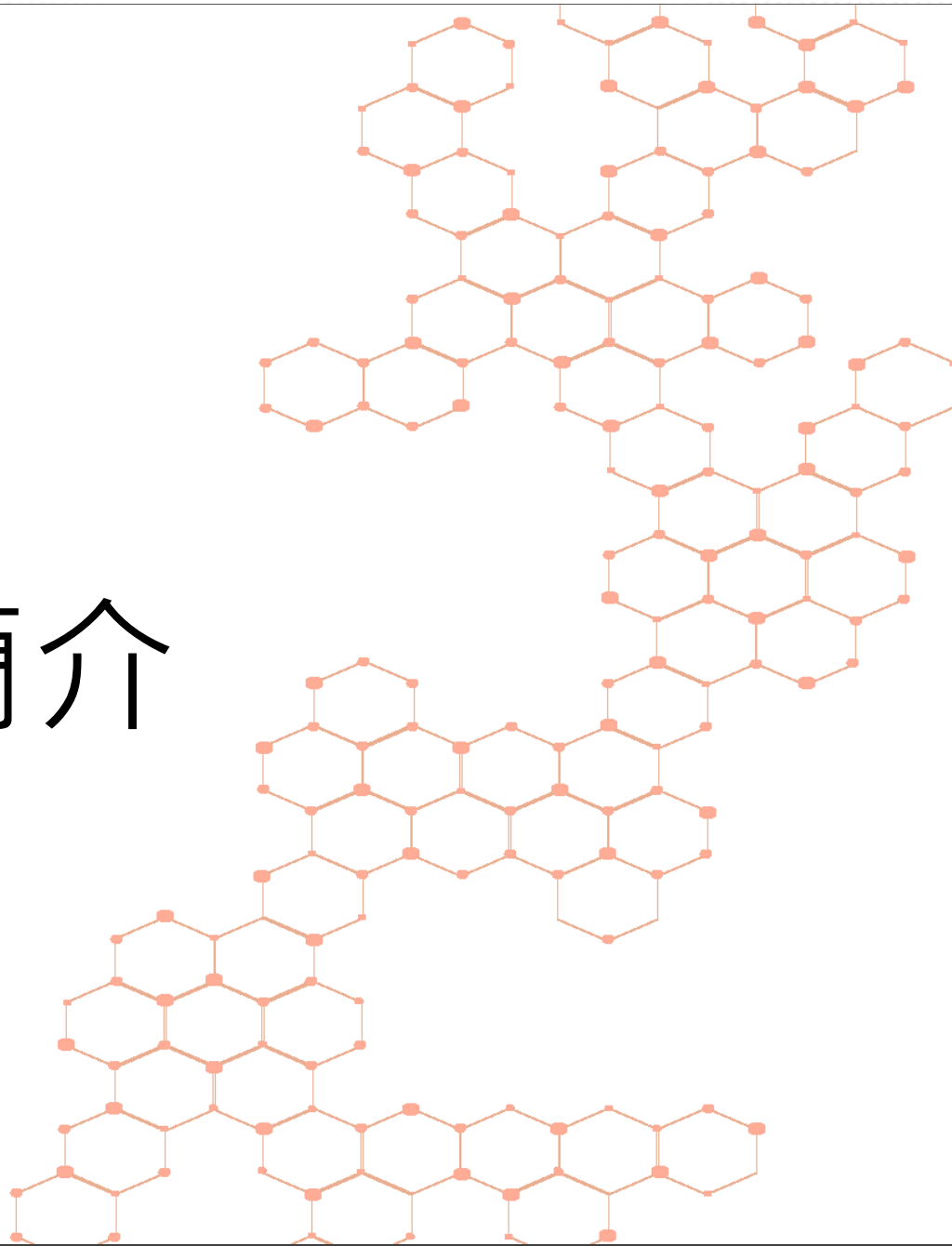




THENEWSLENS.COM

給老師一扇情緒的窗口：「教師諮商輔導支持中心」設立的重要性 - The News Lens 關鍵評論網

生涯輔導手冊簡介



手冊內容

- | | |
|--------|------------------|
| P1-2 | 我的成長故事：自我認識、職業與我 |
| P4-6 | 各項心理測驗(性向、興趣) |
| P7-15 | 學習成果及特殊表現 |
| P16-18 | 生涯統整面面觀 |
| P19-20 | 生涯發展規畫書 |
| P21 | 生涯輔導記錄 |
| P22 | 生涯諮詢記錄 |
| P23 | 家長的話 |

重要概念

- 「生涯輔導記錄手冊」最大的功能為記錄，怎麼產生內容才是重點
- 產生出內容的過程，需要教師的引導與協助
- 「生涯輔導記錄手冊」並未包含生涯的所有面向，教師需要另外協助學生補充

個人興趣

性格特質

個人能力

選擇標準的探索

選擇標準

考試制度

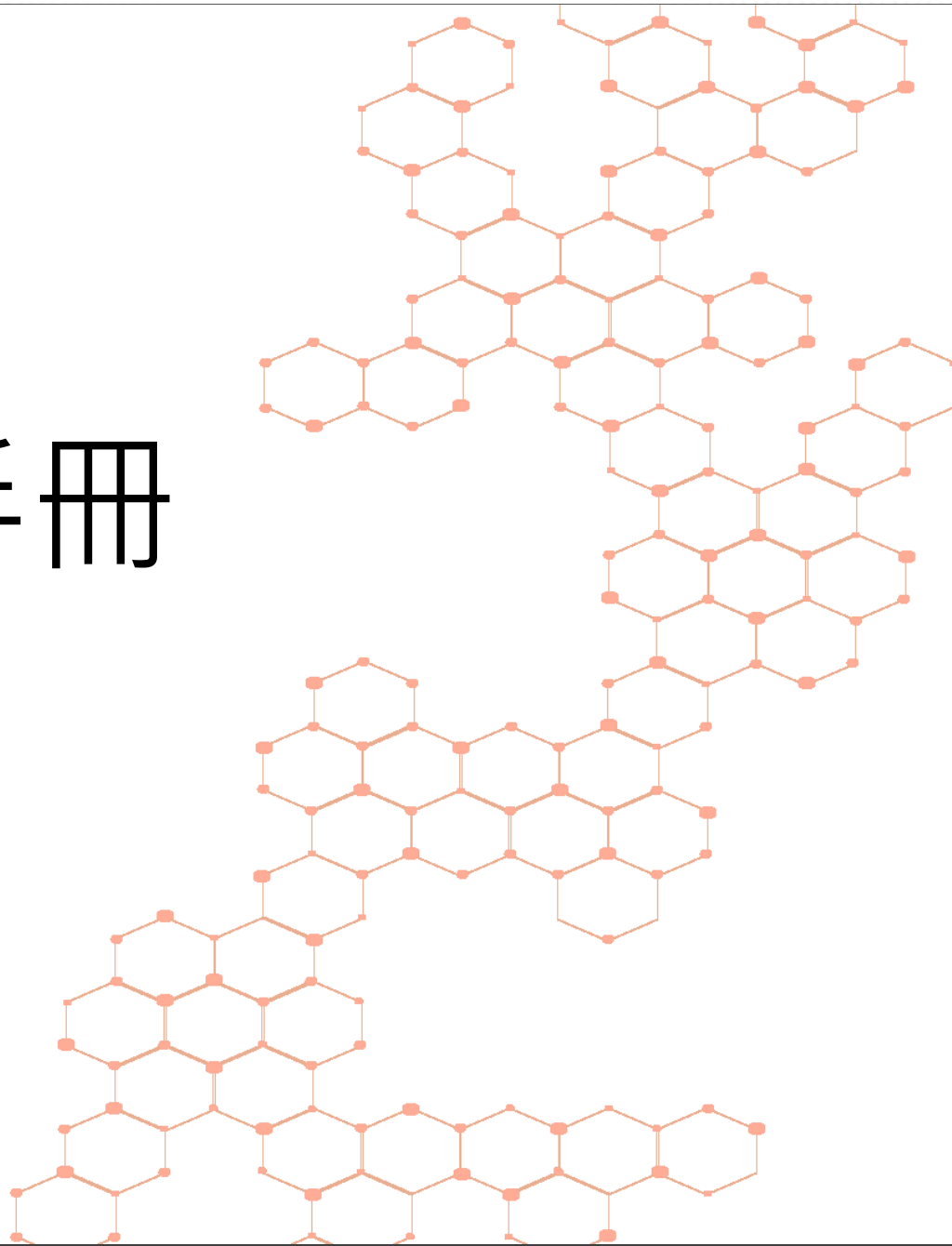
工作世界

個人層次的探索

考試制度的認識

工作世界的認識

生涯輔導記錄手冊 的撰寫



自我認識P1

- 對應項目：性格特質
- 理論基礎：Holland的工作特性

Holland認為每個工作有與其適配的性格特性，適配與否將會影響工作的狀況

(一) 自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

年級	一年級	二年級	三年級
	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…
個性 (人格 特質)	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理
	❖ <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	❖ <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	❖ <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立
	❖ <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	❖ <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	❖ <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立
	❖ <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	❖ <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	❖ <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心
	❖ <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	❖ <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	❖ <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃
	❖ <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	❖ <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	❖ <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎
	❖ 其他_____	❖ 其他_____	❖ 其他_____
	_____	_____	_____

填寫的困難

- 自我認識需要有自我覺察的能力，而自我覺察能力的發展與社會生活息息相關
- 我們對自己的認識，先來自於他人對我們的回饋
- 學生對於詞彙理解有困難

延伸與輔助

- 清楚說明辭彙的意義
- 在填寫之前可以使用指導語讓學生有充分的想像
- 納入家人與朋友的觀察來擴展認識

認識名詞

讓我們輪流、依照順序地了解一些對個性的形容詞，每個人說一個詞語，說明這個語詞的意思或是可以套用這個語詞的行為或情況。每一個詞語都有不同的說明方式和例子。

擴充經驗

- (1) 請想出 3 個你現在生活中扮演的角色（例如：兒子/女兒、哥哥/姐姐、弟弟/妹妹、孫子/孫女、朋友、學生、寵物的主人、自己等）。
- (2) 想想有哪些形容詞可以形容自己在扮演這些角色時的特質。

- (1) 挑選一個你生活中會遇到的人，選出你覺得哪些形容詞可以描述他的特性
- (2) 你覺得自己跟他有哪些個性相像?哪些部分不像?

自我認識P2

- 對應項目：個人興趣、個人能力
- 理論基礎：Holland的分類

每個人會有其擅長的能力與感興趣的活動，而這些就是每個職業的基礎

各項活動

- ❖ 1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動
- 4. 種植、整理植物 5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具
- 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉
- ❖ 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書
- 12. 益智遊戲 13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片
- 15. 參觀科學、天文類場館 16. 寫電腦程式
- ❖ 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞
- 21. 服裝或室內設計 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影
- ❖ 25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題
- 28. 參加自我成長活動 29. 和小組同學合作完成任務
- 30. 到育幼院、養老院等進行服務學習 31. 協助照顧病弱、身心障礙者
- 32. 研究不同族群的文化、風俗民情
- ❖ 33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品
- 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文
- 39. 擔任活動主持人 40. 擴展人際關係、結交朋友
- ❖ 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理
- 44. 整理發票、記帳 45. 整理筆記、文件
- 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料

年級	一年級	二年級	三年級
休閒興趣	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他：_____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他：_____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他：_____
專長	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他：_____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他：_____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他：_____

填寫的困難

- 不是每一種活動都有經驗過
- 學生不懂「喜歡」與「擅長」實際上是什麼意思
- 無論是喜歡或是擅長，同樣與自我覺察能力相關，並非每個人都自然具備的能力

延伸與輔助

- 開放實際經驗過，或者是想像的活動。
- 與自己的狀態比較，而不是與他人比較
- 鼓勵學生多加嘗試
- 學生在感受上也需引導

經驗引導

- (1) 先勾選出你有嘗試過的活動。
- (2) 當做一件事情的時後，你可能會感覺開心、興奮，不容易覺得厭煩，即使多做一些好像也沒關係，甚至是會期待的，即使失敗了也不會覺得討厭他。哪一些活動在做的時候你會有這些感覺呢？
- (3) 當做一件事情的時後，你可能會覺得自己做的得心應手，沒有什麼困難；或者雖然一開始不太會，但是卻學的很快，自己好像很容易掌握訣竅。哪一些活動在做的時候你會有這些感覺呢？

心中的桃花源

「A」島：

美麗浪漫的島嶼，島上有許多寫作、攝影、畫展或戲劇等藝文活動和文創藝品店。居民們欣賞新奇的想法和有創意的事物，喜歡創作，人與人的相處方式沒有太多的規矩，也比較隨興。

「E」島：

顯赫富有的島嶼，居民豪爽外向、行動及領導力強、喜歡冒險競爭，也講求效率。島上的經濟高度發展，處處是高級飯店、商業大樓、高爾夫球場，有許多投資和創業機會。

「R」島：

樸實自然的島嶼，島上有農田和手工打造的小木屋，有許多機械與材料行，島民會自製傢俱、修理汽車和房子以及種植農作物。居民話不多但很有耐心，喜歡運動鍛煉身體，認為過好現在的生活比想像未來重要。

「S」島：

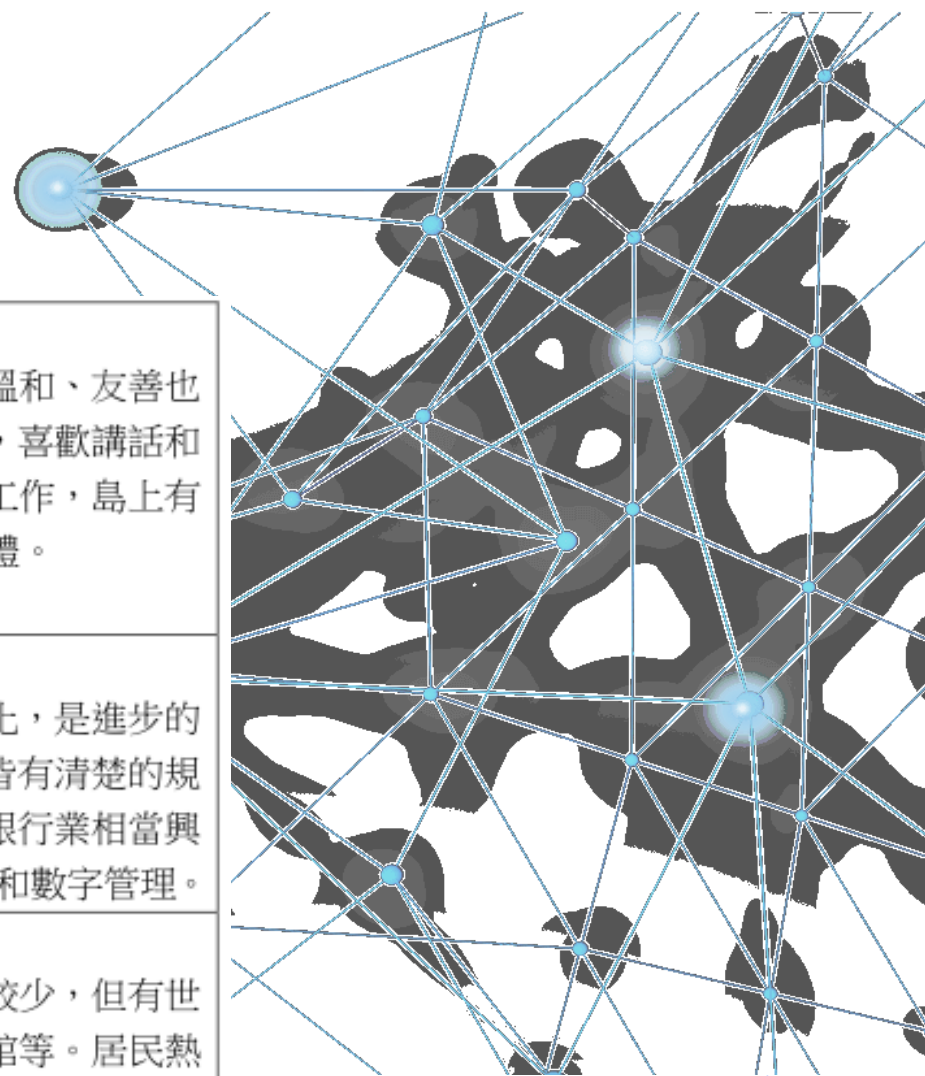
溫暖友善的島嶼，島上居民個性溫和、友善也樂於助人，人與人之間互動密切，喜歡講話和分享心思意念，居民們習慣團隊工作，島上有許多教育成長機構和義務服務團體。

「C」島：

井然有序的島嶼，建築十分現代化，是進步的都市型態。島上法律和社會制度皆有清楚的規範，是其他國家的楷模，金融和銀行業相當興盛。島民個性冷靜謹慎，講究效率和數字管理。

「I」島：

清靜適合思考的島嶼，島上人跡較少，但有世界一流的圖書館、天文館、科博館等。居民熱愛追求知識和思考問題，不喜歡別人給予太多指導和時間壓力。喜歡和來自各地的醫學家、生物學家、科學家交換心得和討論新發現。

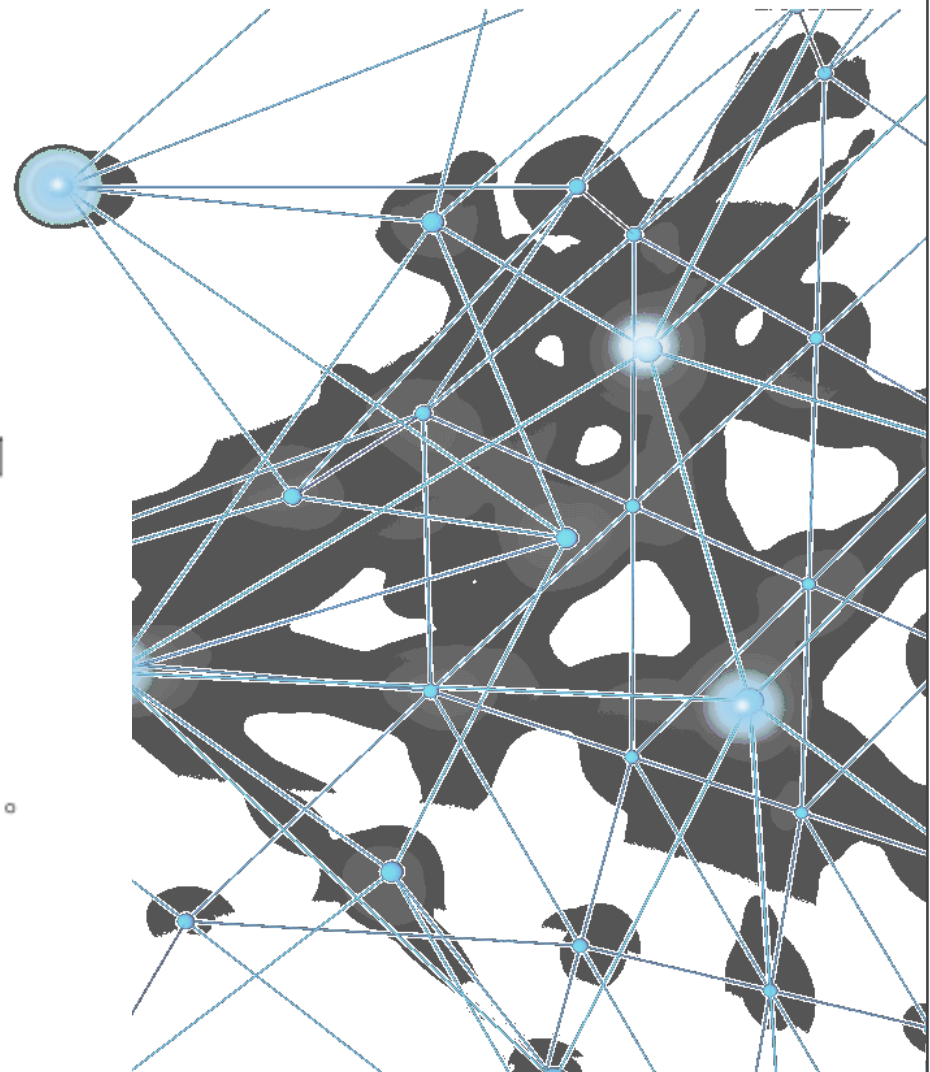


鬼屋分工

鬼屋分工

假如學校即將舉辦園游會，班上決定經營「鬼屋」，每人只能選擇一個工作小組參加，你最有興趣的工作是?(請擇一打勾)

- 按圖施工，搭建和佈置鬼屋場地、佈景等架設工作。
- 研究燈光、裝置等科技特效或研究各國鬼屋特色和鬼怪文化的由來。
- 製作文宣和海報；設計鬼怪造型、服裝和鬼屋音樂。
- 擔任鬼屋入場處解說人員以及安撫受到過度驚嚇或哭泣的客人。
- 擔任活動領導者、主持工作會議；負責行銷在門口招呼客人進場。
- 負責整理製作材料、售票口賣入場券，以及負責管錢和結算盈餘。



職業與我P3

- 對應項目：選擇標準、工作世界

較廣泛的自我認識(特質、興趣及能力)

- 人對於工作的認識很多來自身邊的他人，且選擇的標準往往也受到他人影響

一年級	二年級
<p>❖ 家人、師長或親友曾經建議 我未來可選擇的職業： _____ _____</p> <p>❖ 給我建議的人： _____</p> <p>❖ 建議我選擇這項職業的原因： _____ _____</p>	<p>❖ 家人、師長或親友曾經建議 我未來可選擇的職業： _____ _____</p> <p>❖ 給我建議的人： _____</p> <p>❖ 建議我選擇這項職業的原因： _____ _____</p>
<p>❖ 我最感興趣的職業： _____ _____</p> <p>❖ 我對這職業感興趣的原因： _____</p> <p>❖ 這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件： _____</p>	<p>❖ 我最感興趣的職業： _____ _____</p> <p>❖ 我對這職業感興趣的原因： _____</p> <p>❖ 這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件： _____</p>
<p>❖ 我想要進一步了解哪些職業： _____ _____</p>	<p>❖ 我想要進一步了解哪些職業： _____ _____</p>

填寫的困難

- 不是每一個人都會有被建議你適合的職業，而且建議的原因不一定合適
- 選擇標準(價值觀)對學生理解有困難

延伸與輔助

- 開放想像的空間
- 將別人的建議當成探索的基礎
- 若活動中學生顯露出家庭議題，老師可進一步了解與處理，或轉介給輔導室協助後續的輔導。
- 教師可以指出某些對於職業的刻板印象，如性別在職業選擇上的限制，協助學生可以更自在地考慮各種不同的職業別與職業價值觀。

生涯卡

有意義的情愛關係



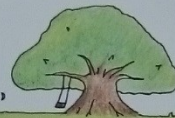
有好朋友可以說『心內話』



專業上出類拔萃/
獨當一面



擁有自由



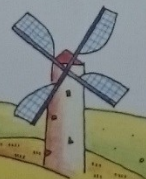
休息與放鬆



發揮創造力



錢夠用
(沒有經濟上的擔憂)



自在舒坦的
人際關係



平凡單純的生活



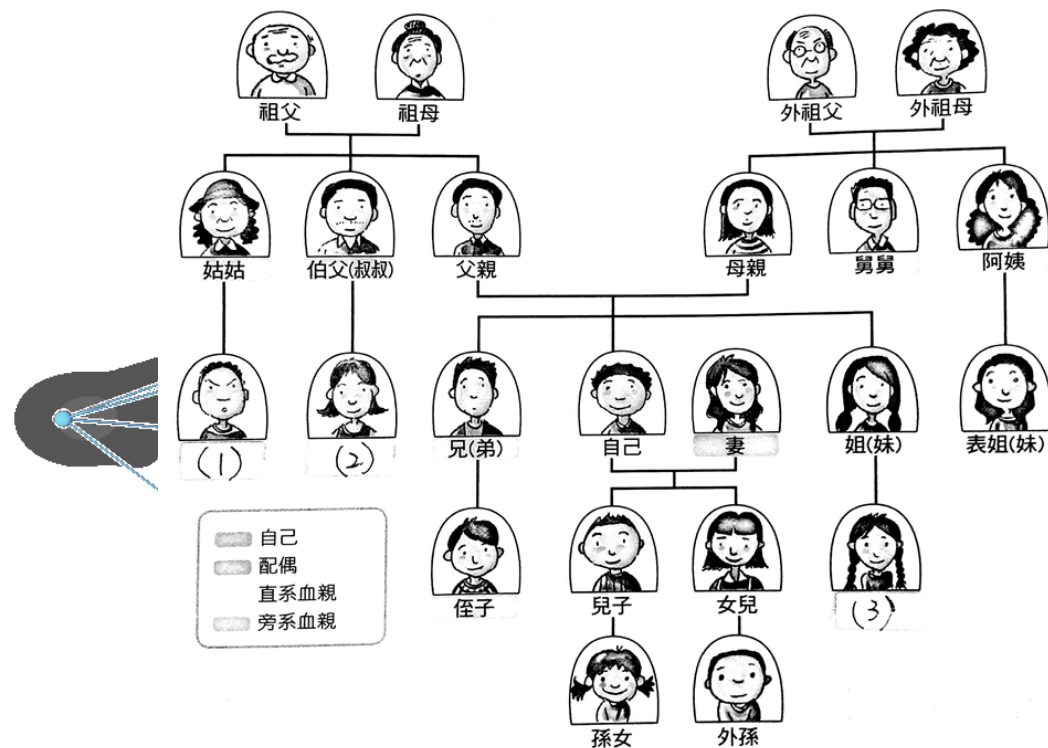
以生涯卡協助釐清選擇標準

- 挑選出**10**個你重視的生涯價值。
- 選擇一個工作，挑選你覺得可以從這個工作中符合的價值。
 - 與同學比較，看看你們挑選的是否一樣？

家庭圖

在每個親戚的旁邊寫下他們的職業
我對他們的職業有什麼印象？

從他們的經驗，對我的影響是什麼？
哪些人的職業是我感興趣的？



P4-P5各項心理測驗

- 對應項目：個人興趣、個人能力
- 興趣測驗：生涯興趣量表
- 性向測驗：多元智能量表
- 其他：國中生學習與讀書策略量表、職業組合卡、能力強項卡

旭光高中—國中適性化職涯性向測驗解釋

1.測性向要做啥？能吃嗎？

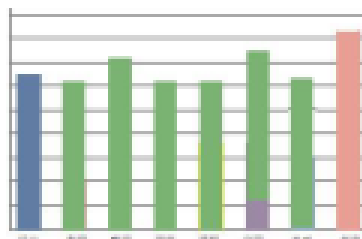
有兩個約莫 10 歲的孩子.....

A 為了竄改出一張好看的成績單，進出影印店 2 次，發揮剪貼、塗改大法讓自己逃過一劫

B 偷吃了姊姊隔天要帶去畢旅的彩虹糖，姐姐氣得要打他，100M 跑 11'25 的姐姐竟然追不上
看到他們的學習潛能了嗎？()未來讀資料處理科，()如果走體育競賽路線應該會得心應手。

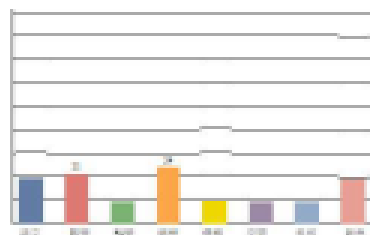
2.性向測驗的結果，值得參考嗎？

(1)各項得分偏高都沒太大落差



適合你的職群比測驗結果推薦的更多
思考科系時加入自身興趣與個性的適合度來做考量。

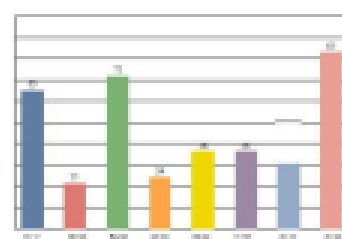
(3)各項得分偏低都沒太大落差



因為諸多因素影響，這份測驗難以測出你真實的學習潛力，請在生活中探索自能力的強項，並參考興趣與個性來選擇。

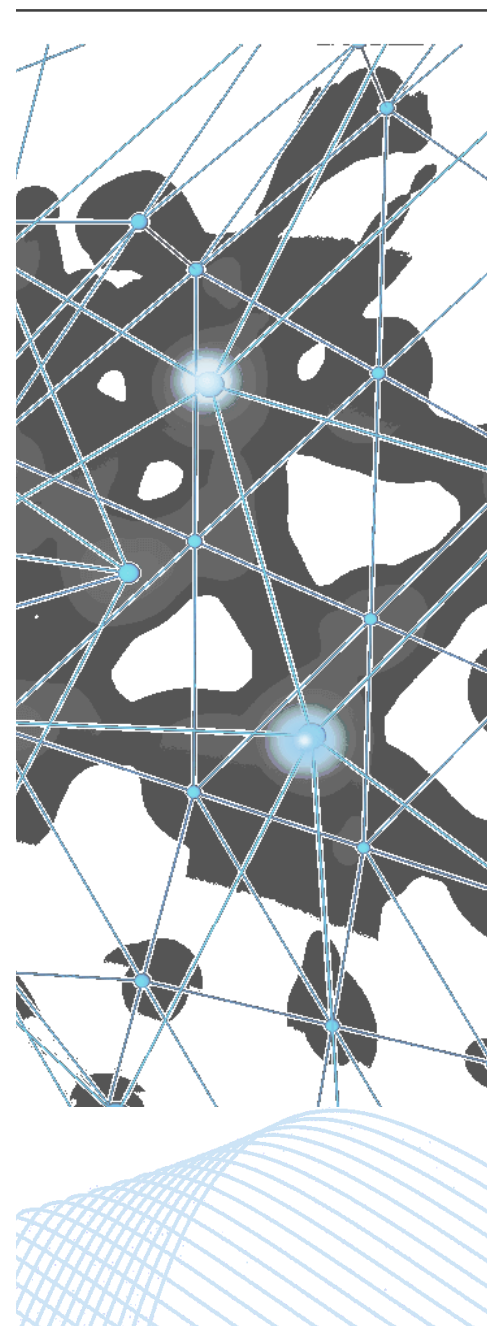
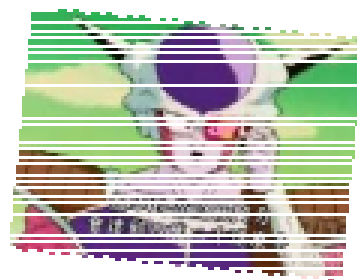


(2)長條圖有明顯高低落差



測驗結果能顯示你學習潛能的優勢，參考測驗所推薦的幾個職群來做選擇，未來在學習之路上所遇阻礙會比較少。

(4)不是「真心」在做這份測驗，那測驗結果就拿去墊便當吧



P10我的經歷(幹部、社團)

- 對應項目：個人能力、考試制度
- 從社團與幹部的經驗中，去進一步擴展自己的能力與相關經驗
- SE的面向探索

(二) 我的經歷 (幹部、社團)

1. 幹部：填寫曾經擔任的全校性、班級幹部或各領域(科)小老師職務，任期須滿一學期以上(含滿一學期)。

任職期間 (年級 - 學期)	擔任幹部	自我省思
一-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
一-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	

P10我的經歷

(競賽成果、獎懲記錄、服務學習記錄)

- 對應項目：個人能力、考試制度

(三) 參與各項競賽成果

請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表：

範圍性質	競賽名稱	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國、臺灣區 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國、臺灣區 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				

(四) 行為表現獎懲紀錄

請將國中三年的行為表現獎懲紀錄，以學期為單位填寫於下表。
 (為免遺漏，建議可透過學校網路成績查詢系統或依據學校獎懲通知單填寫，相關紀錄仍以學校正式登錄為主)。

三、學習成果及特殊表現，行為表現獎懲紀錄

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思
七-1	獎勵：嘉獎 4 次；小功 2 次；大功 0 次。 懲處：警告 1 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了警告 1 次、小過 0 次、大過 0 次，我願意為自己的行為負責。	我覺得我上學期的表現不佳，態度也不好。
七-2	獎勵：嘉獎 11 次；小功 1 次；大功 0 次。 懲處：警告 0 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了警告 0 次、小過 0 次、大過 0 次，我願意為自己的行為負責。	很開心，沒有被記過了，繼續保持。
八-1	獎勵：嘉獎 4 次；小功 0 次；大功 0 次。 懲處：警告 0 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了警告 0 次、小過 0 次、大過 0 次，我願意為自己的行為負責。	沒有被記過，要繼續保持下去，不可以再犯錯。
八-2	獎勵：嘉獎 4 次；小功 2 次；大功 0 次。 懲處：警告 1 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了警告 0 次、小過 0 次、大過 0 次，我願意為自己的行為負責。	被記了警告，但要銷過真的不容易。
九-1	獎勵：嘉獎 4 次；小功 0 次；大功 0 次。 懲處：警告 1 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了警告 0 次、小過 0 次、大過 0 次，我願意為自己的行為負責。	沒有在銷過，因為沒時間。

2. 服務學習時數統計

學期別	總服務時數	學期別	總服務時數	年級合計	
一-1	小時	一-2	小時	一年級共服務	小時
二-1	小時	二-2	小時	二年級共服務	小時
三-1	小時	三-2	小時	三年級共服務	小時

延伸與輔助

- 在記錄之外，也可以延伸對自我的了解與能力發展的可能
- 從這些經驗中，我增加了哪些對自己興趣或能力的了解？
- 我可以在這些經驗中，培養哪些能力？
- 我怎麼在自己感興趣/有能力的面向創造更多相關的經驗？

P14-15生涯試探活動紀錄

- 對應項目：工作世界
- 藉由對工作/職業的了解，決定自己感興趣的程度以及相關想法

(六) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫

試探學程及群科	時間：請依年級及學期別填寫： 一-1、一-2、 二-1、二-2、 三-1、三-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明 如后)	參與試探活動後 圈出對該群科感 興趣的程度：數字 越高代表越喜歡	自我省思
1. 學術學程			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
2. 機械群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
3. 動力機械群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
4. 電機與電子群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
5. 土木與建築群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
6. 化工群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
7. 商業與管理群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
8. 設計群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
9. 農業群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
10. 食品群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
11. 家政群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
12. 餐旅群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
13. 水產群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	

填寫的困難

- 只填寫「感興趣」的程度，對於學生而言太過簡單。
- 對情緒感受的經驗能力，與個人對情緒的覺察能力有很大關係。
- 學生對於工作世界的認識仍然不足(根本不認識)。認識不足下，也只能對有限的面向做評論

延伸與輔助

- 積極擴展對工作世界的認識
- 教師需要擴展學生對一個工作「理解」的內涵，而不只限於「感興趣」
- 教師可以先統整出對一個工作關注的重點，並且與興趣、能力做連結

擴展工作世界認識

- 書籍：「你一定要認識的世界職業圖畫百科」、「工作大未來-從13歲開始迎向世界」、公視「為了功夫闖天下」
- 職業參訪：參訪在地職業與體驗。
- 職校參訪：三年級學生及家長參加
- 小小記者：訪問家人、家鄉、鄰居等

工作內容

- (1) 這個工作每天主要做的三件事是什麼?
這個工作會遇到最大的挑戰是什麼?
最有成就感的部分是什麼?
- (2) 完成這些工作需要哪些能力? 哪些性格特質的人適合?
- (3) 我自己擁有這些能力嗎? 我擁有這些特質嗎?

經驗擴展

- (1) 這個工作最吸引我跟最吸引的部分是什麼? 為什麼?
- (2) 這個工作目前的薪資如何? 工作10年後的薪資如何?
- (3) 這個工作的工作時間多長? 會需要加班嗎?
- (4) 這個工作目前缺人的狀況如何? 大概都做多久?

小記者

用圖片+口述的方式呈現

- (1)當初家人走上這個行業的原因
- (2)工作中覺得最光榮、自豪、有成就、有趣的一次回憶
- (3)工作最辛苦的部分
- (4)以前輩的角色你會推薦20X的學生從事跟您一樣的職業嗎？為什麼呢

104 職務大百科

職務總覽

職務PK

想查什麼職務呢？

全部職務

愛用新鮮人

不限科系

很穩定

市場需求大

調薪幅度高

要求特定科系

男生多

女生多

管理與財經	行政總務 12	財會稅務 10	金融專業 16	人力資源 5	經營幕僚 3	法務智財 8
行銷業務類	業務銷售 15	門市管理 4	行銷廣告 12	貿易船務 3	產品企劃 5	專案管理 5
客服支援類	旅遊休閒 8	客戶服務 3	美容美髮 9	維修服務 16		
製造工程類	生產管理 5	品管安規 10	軟體工程 12	MIS網管 8	工程研發 29	化工研發 5
	生技研發 7	製程規劃 8	環境衛生 8	營建規劃 14	營建施作 14	製圖測量 7
教育傳播類	教育輔導 22	藝術設計 14	傳播藝術 17	文字編譯 6	傳媒採訪 2	學術研究 14
其他專業類	醫療專業 21	運輸物流 10	餐飲專業 11	操作技術 39	採購倉管 6	醫療保健 11
	軍警消防 4	保全警衛 5	農林漁牧 4	其他專業 14		

🏠 > 美髮工作者

愛用新鮮人 女生多 市場需求大

工作機會 0 1 2 7 6

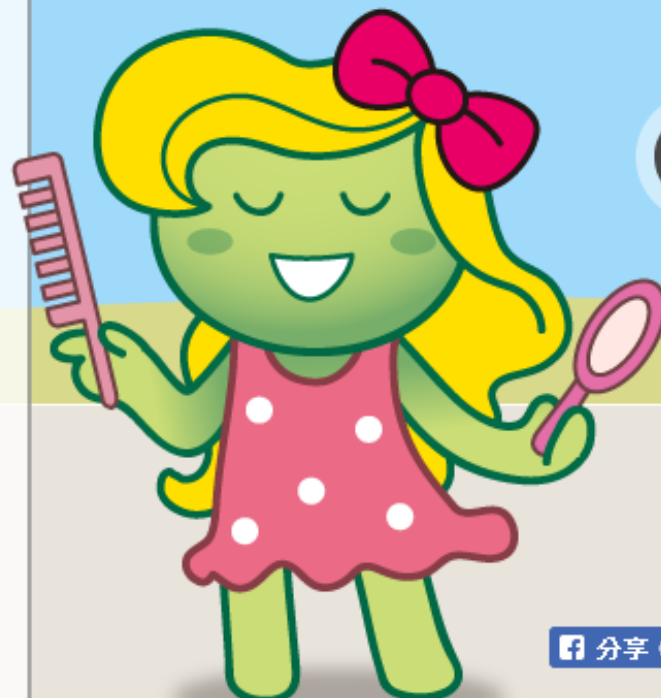


工作內容

為男士或女士修整頭髮及儀容等服務工作。

工作任務

- 執行髮型及造型設計。
- 執行修髮、洗髮及吹整髮型等工作。
- 進行燙髮。
- 進行染漂頭髮。
- 進行假髮設計。
- 使用髮型裝飾品及配帶設計。
- 執行臉部按摩、修剃及鬍鬚修整等工作。



📱 分享 0

家 > 美髮工作者

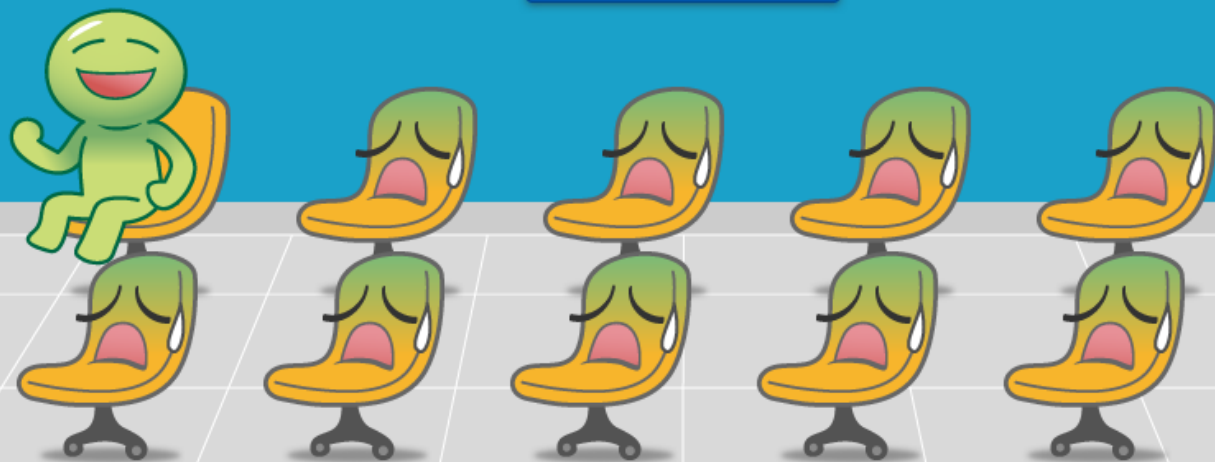
愛用新鮮人 女生多 市場需求大

工作機會 0 1 2 7 6



2019年07月求職人數373人，同時期有3380個工作機會。
10個工作機會只徵的到1個人，美髮工作者的工作機會非常多。

看職務供需趨勢 ▶



分享 0

🏠 > 美髮工作者

愛用新鮮人 女生多 市場需求大

工作機會 0 1 3 9 9



📱 分享 0

🏠 > 美髮工作者

愛用新鮮人 女生多 市場需求大

工作機會 0 1 2 7 6



美髮工作者任職五年後，薪資增加了31.86%。

[看更多薪資報告 ▶](#)



📱 分享 0



> 美髮工作者

愛用新鮮人 女生多 市場需求大

工作機會 0 1 2 7 6



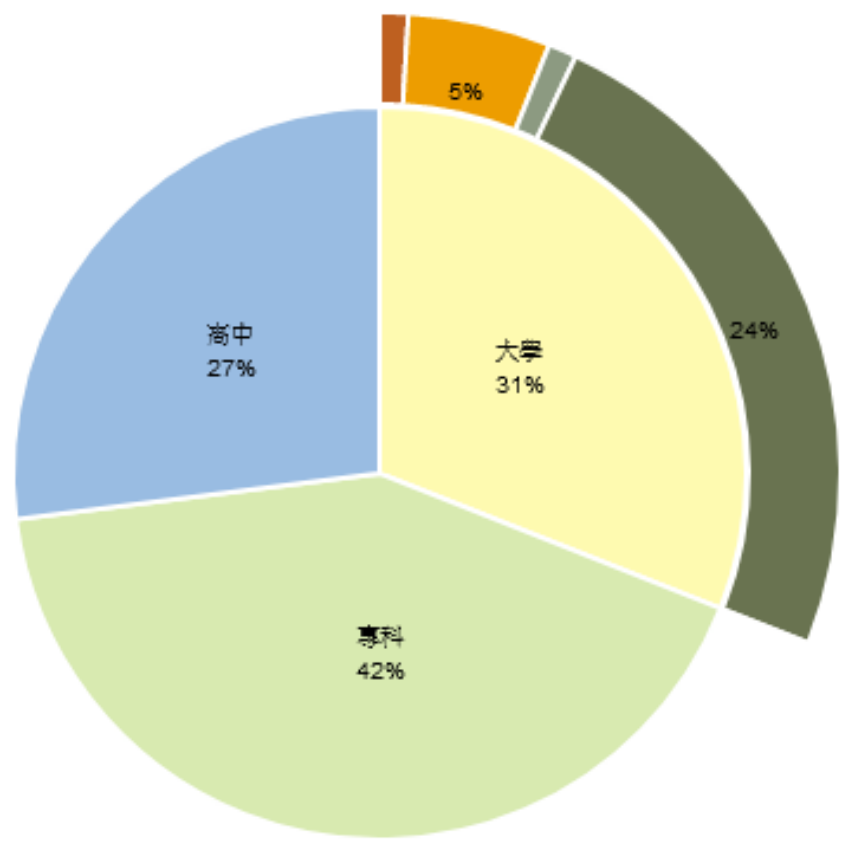
美髮工作者需要一般學歷，並且需要特定科系畢業。

看是哪些科系畢業 ▶



海洋休閒觀光系
 服飾設計與經營...
 行銷學系 生活科學學系
流行設計系
 哲學系
化妝品應用系
 工商管理學系
 創新與創業管理...
 體育學系
 時尚造型設計系
 國際貿易暨商務...
 劇場設計學系
 視覺與媒體藝術...
 傳播藝術系
 餐旅行銷管理學...
 廣播電視學系
 舞蹈學系 應用化學系
 觀光休閒事業管...
 資訊多媒體應用...
 應用外語系
 英國語文學系
 環境與安全工程...
 休閒事業經營系
 造形學系 表演藝術系
 航空運輸管理學...

公立大學
 私立大學
 公立技職
 私立技職



🏠 > 美髮工作者

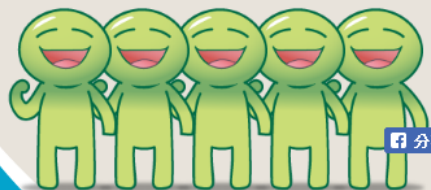
愛用新鮮人 女生多 市場需求大

工作機會 0 1 3 9 9

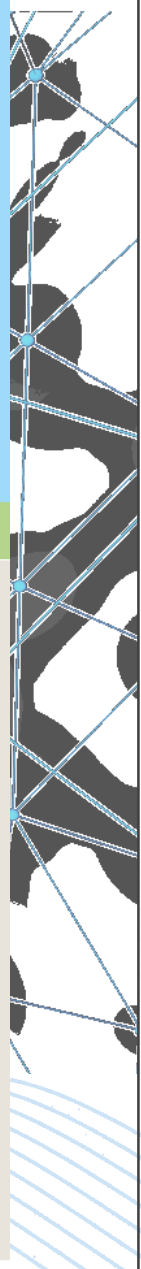


12%的人隨即找到新工作，一半的人於3個月後找到下一份工作，美髮工作者要花非常多時間才能找到下一份工作。

54%找到下一份工作



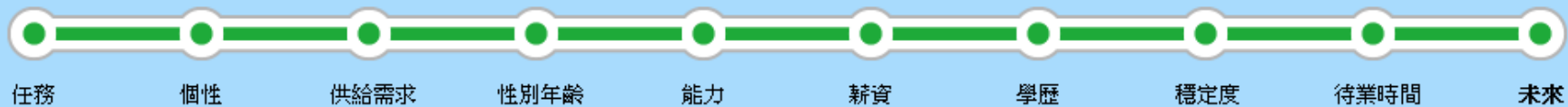
📱 分享 0



🏠 > 美髮工作者

愛用新鮮人 女生多 市場需求大

工作機會 0 1 3 9 9



看完整職涯發展圖 ▶

門市/店員/專櫃人員
平均年齡25歲
月薪29,979元

餐飲服務生
平均年齡22歲
月薪27,709元

作業員/包裝員
平均年齡26歲
月薪27,895元

美容工作者
平均年齡26歲
月薪36,895元



📱 分享 0

10/14 **美髮設計師(彰化縣彰化市)**

企 CQ2快剪專門店_新莊剪髮專門店 | 美髮業

彰化縣彰化市 | 經歷不拘 | 高中以下

聯合執業設計師聯合執業主管兼設計師學徒 (想學一技之長)

月薪 25,000~60,000元

★ 儲存

✉ 應徵

0~5人應徵

10/14 **美髮設計師(彰化縣北斗鎮)**

企 CQ2快剪專門店_新莊剪髮專門店 | 美髮業

彰化縣北斗鎮 | 經歷不拘 | 學歷不拘

聯合執業設計師聯合執業主管兼設計師學徒 (想學一技之長)

月薪 25,000~60,000元

★ 儲存

✉ 應徵

0~5人應徵

10/14 **美髮設計師(彰化縣溪湖鎮)**

企 CQ2快剪專門店_新莊剪髮專門店 | 美髮業

彰化縣溪湖鎮 | 經歷不拘 | 高中以下

聯合執業設計師聯合執業主管兼設計師學徒 (想學一技之長)

月薪 25,000~60,000元

★ 儲存

✉ 應徵

0~5人應徵

10/14 **DNA百元快速剪髮設計師(員林店)**

專注百元快速剪髮 | 美髮業

彰化縣員林市 | 經歷不拘 | 學歷不拘

為顧客提供快速剪髮(快剪)服務, 著重專注剪髮+活潑熱誠的服務態度。保障底薪, 超過基本業績享有50%抽成。享有勞、健保, 年資獎金。客源穩定環境舒適, 熱情歡迎美髮設計師的加入。

月薪 25,000~45,000元

★ 儲存

✉ 應徵

0~5人應徵

10/13 **社交平台主播-全職/兼職-時間彈性-可在家工作 - 彰化縣市**

易圖設計有限公司 | 電腦系統整合服務業

彰化縣彰化市 | 經歷不拘 | 學歷不拘

(工作地點在家也可 歡迎全台各地的應徵者加入我們) 無經驗也可以加入我們! 你是不是活潑熱情、敢表達、喜歡與人互動呢? 妳是不是觀望直播很久卻久久因為沒有自信而無法投出履歷呢? 不必擔心~可以跟我們馬上聯絡! 都會有專人幫你解決疑惑!

月薪 28,000~33,000元

★ 儲存

✉ 應徵

0~5人應徵

10/13 **手機平台直播主 兼差可 - 彰化縣市**

易圖設計有限公司 | 電腦系統整合服務業

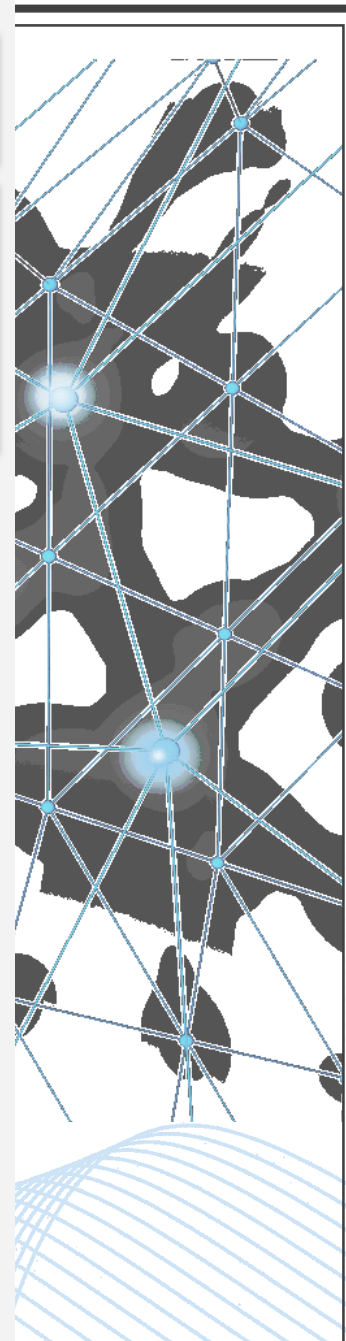
★ 儲存

強力放送

從零開始培訓你! 月薪
40K、儲備幹部, 10月新鮮
人限定!



新版介紹



P16-18生涯統整面面觀

- 彙整對生涯的理解與想法

P19-20生涯發展規畫書

- 評估不同決定的面向

- 填寫P16~20 依靠的是三年來對生涯的理解

P21生涯輔導記錄

- 記錄老師在輔導過後對學生的回應與觀察
- 可以由導師定期印下後貼上

105.4/18 ~4/22 輔導活動課	學生	4. 介紹國中生的升學管道，並簡要介紹中投區高中職的學校以及類科，而後記錄在手冊 P.22	張玲莉
105.5/16 ~6/3 輔導活動課	學生	4. 引導學生藉由各行各業職業達人的工作內容深入介紹各個科系，以聚焦自己的興趣，而後記錄在手冊 P.14~P.15	張玲莉
105.6/6 ~ 6/23 輔導活動課 105.10 輔導活 動課	學生	1.思考並報告自己有興趣的職業以及原因 2.書寫手冊並整理生涯檔案，鼓勵學生藉此了解自己以增進自我生涯抉擇。 P.3”並說明相關內容以協助學生自我認識。 2.藉由閱讀”現在工作中”找出自己有興趣的職業。	張玲莉
103.10 輔導活 動課	學生	1. 教導學生建置生涯檔案並說明此舉的用意。 2. 設計有個人風格的生涯檔案封面。	張潔純
103.11 輔導活 動課	學生	1. 觀看”適性輔導列車”影片。 2. 和同學討論各校因地辦理活動、課程以協助學生做職業試探。	張潔純
104.9.19 或 9/21~9/25	家長及學生 (班親會及導師時 間)	1. 導師於班親會時向家長宣導免試入學升學相關資料 2. 全班宣導免試入學升學相關資料	張潔純

P22生涯諮詢記錄

- 記錄學生自己與老師討論的想法

六、其他生涯輔導紀錄 · 生涯諮詢紀錄

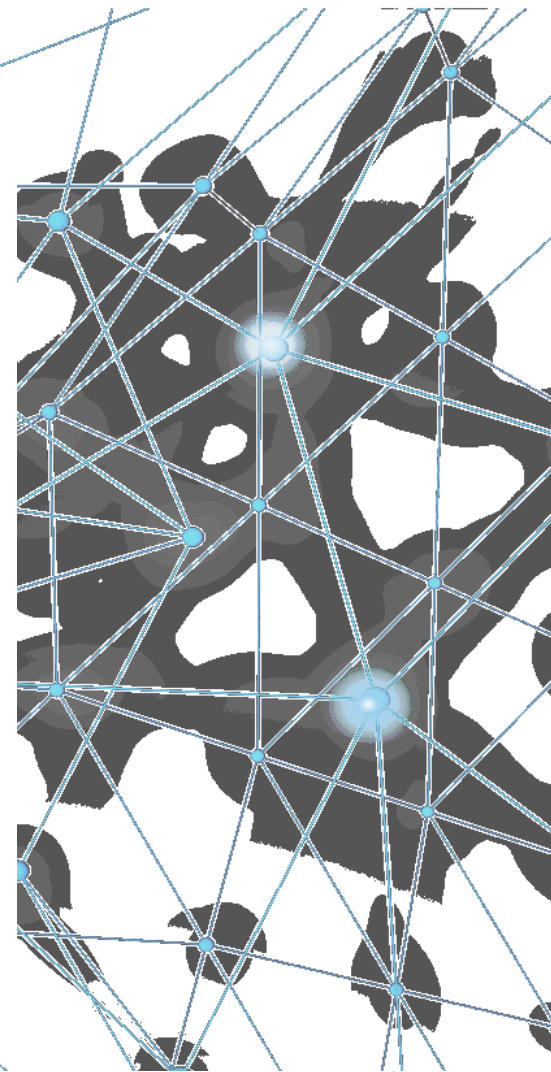
(二) 生涯諮詢紀錄 (由學生填寫)

您曾與學校教師或家長討論過與未來升學或就業有關的事情嗎？師長與您討論的內容及建議，可以作為九年級進行生涯抉擇時的參考。請您將每學期與師長討論有關生涯規劃的內容摘要記錄於本頁。

年級 - 學期	您諮詢的師長	討論重點及意見	備註
七-1	導師	我想選擇升學,因為可以增廣見聞	
七-2	導師	我選擇念高中,多學習些不同的知識。	
八-1	輔導老師	我選擇念高中,可以結交到許多喜歡念書的朋友	
八-2	輔導老師	能力和學歷哪一個重要	
九-1	輔導老師	性向測驗測什麼.	

日期	對象 (學生或家長)	輔導重點與建議	教師簽名
101. 11.1	王 OO	與王生討論 Holland 測驗中的實用型人格特質與自己的平常展現特質的對照，特別是王生個性沈穩、踏實，在平常遇到問題時，展現以具體的策略與方法解決問題，王生認同此為自己的特質，因此建議王生可以配合這些優點搜尋有關實用型的相關職業，當成未來生涯抉擇的參考。	輔導老師 維大力
101. 12.1	林 OO 之 父親	案父打電話詢問該學生上課經常打瞌睡的情形，要求老師嚴加看管直接修理他沒關係。導師回應案父觀察該生平常喜歡拆東西、動手操作機器，具研究精神，建議案父鼓勵學生參加國三技藝班，或若有親戚從事實作工作，讓他有參觀的機會，可以藉機培養興趣與訓練其能力，並激發孩子的學習動機。	輔導老師 維大力

以正向、具體、清楚的方式回饋
描述學生進步、力量、資源。



P23家長的話

- 記錄家長的想法與回應

(三) 家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯輔導紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交學校教師。謝謝您！

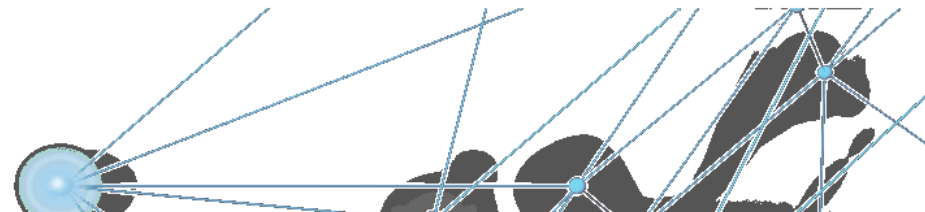
年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	親師溝通導師簽章
—	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章： _____ _____年____月____日	_____年____月____日

家長工作

- 小藍本關於家長的描述散佈在不同區塊
- 鼓勵家長及早參與，也讓家長提早認識升學制度與相關規定
- 鼓勵學生思考家長帶給自己的影響，也學習怎麼做溝通

小團體活動—親子溝通

活動	活動引導	備註
活動一： 親子溝通 溫度計	<p>教師說明</p> <p>引導同學思考並畫出目前與父母的親子溝通溫度計，並說明原因。親子溝通溫度計分為三區：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 冷凍區：意見不同、冷戰不說話、生悶氣、勉強彼此。(2) 常溫區：意見能溝通、氣氛融洽、無話不說、彼此瞭解。(3) 發燒區：意見衝突、氣氛緊張、怒言相向、彼此生氣。 <p>引導學生思考平日最常因為什麼事件與父母溝通，且與父母溝通這些事件時，自己與父親或母親的親子溝通溫度計常處於哪一區，並說明原因。</p>	



活動二： 天龍八招

教師說明：

此活動的用意在於，讓學生思考親子衝突的原因，並提供一套因應親子衝突的解決方法。

(1) 天龍一招=氣縮丹田—深呼吸

面臨衝突時，利用深呼吸調整一下心情，會有很大的緩和效果。

(2) 天龍二招=獅吼功—主動開口

面臨衝突時，如果已經調好自己的情緒，可以主動開口和爸爸媽媽溝通，化解僵局會有意想不到的效果。

(3) 天龍三招=唯我獨尊—我訊息

試著表達內心的想法，把真正的感受和需求說出來。

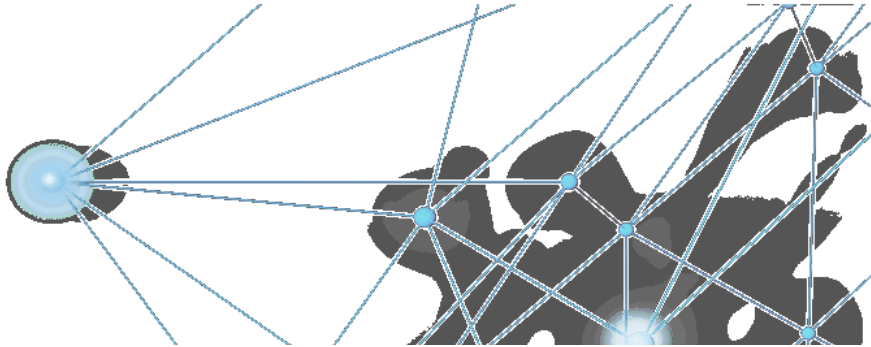
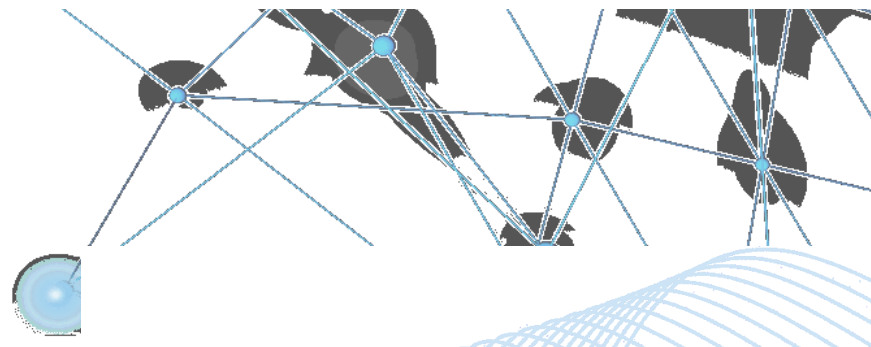
(4) 天龍四招=太極神拳—用語溫和、對事不對人。

和爸爸媽媽溝通時，即使自己對，也要注意用詞與態度，更不可作人身攻擊，只要不躁進和強迫，多談幾次對方自然會在誠意下解除武裝。

(5) 天龍五招=玉女心經—同理心

試著和爸爸媽媽角色互換一下，想一想這個衝突事件中，如果你是爸爸媽媽，會有怎樣的想法和感受。

經驗擴展

- 
- (1)我認為我家人最重視的是什麼?
 - (2)我自己跟家人對於生涯的想法，哪些相同?哪些相異?
 - (3)我對於家人的想法理解的程度?
我的家人對於我的想法理解的程度?
 - (4)有哪一些方法，可以讓他們更理解我的想法?
 - (5)我有哪一些資源可以協助我做溝通?
- 

家長溝通經驗分享

- 不當任何一方的說客，將做決定的責任還給家人與孩子
- 同理家長的重要，特別是背後的擔心與憂慮
- 不要做意氣之爭，想著要贏要打敗對方
- 鼓勵學習親子溝通，溝通是一輩子的功課

感謝聆聽

FB:

心理師小蜜蜂 陳劭旻諮商心理師

