

九十七學年度環球技術學院
學生學習檔案優良作品

生涯規劃與發展

四應外四甲 廖怡雅
指導老師：蔡佩珊 老師



I  Transworld



環球技術學院

生涯規劃

&

期中考

指導老師：蔡佩琳 老師

廖怡雅：Name

94441160：ID

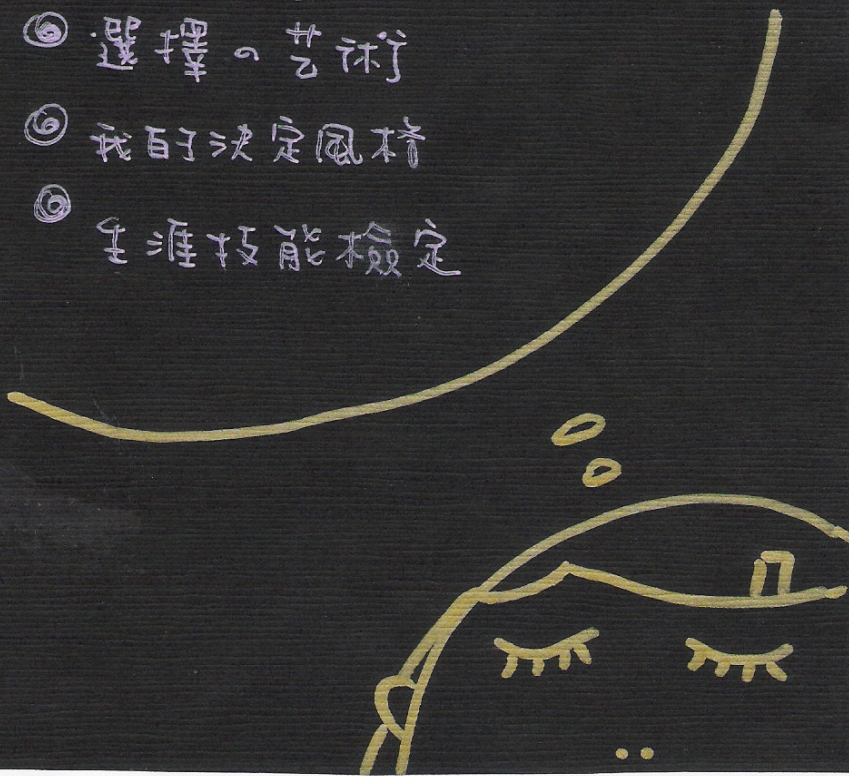
應用外語四甲

限時專送
PROMPT DELIVERY

My Dream

目錄:

- ①. My Dream 我的夢想
- ②. My Life & My Dream
~ 我的人生, 我的夢 ~
- ③. 小品欣賞 & 我的價值標購單
- ④. 生活興趣量表
- ⑤. 我的特質
- ⑥. 選擇・藝術
- ⑦. 我的決定風格
- ⑧. 生涯技能檢定



環球技術學院日間部教學計畫

| | | | | | |
|---------------|---|----------------|---------------|----------------|--------|
| 科目名稱 | (中文)生涯規劃與發展 | | 教師姓名 | 蔡佩珊 | |
| | (英文) Career Planning and Development | | | | |
| E-Mail | plie3333@gmail.com / 課程論壇 http://groups.google.com.tw/group/TW-career | | | | |
| 課後輔導 地點/時間 | 星期二、四 通識教育中心 下午 1:00-3:00, 下午 5:00-7:00 | | 聯絡電話 | ☎ : 0922570974 | |
| 開課學制 | <input type="checkbox"/> 研究所課程 <input type="checkbox"/> 四技課程 <input type="checkbox"/> 二技課程 <input type="checkbox"/> 二專課程 | 開課所系科 | | 開課年級 | |
| 開課學年 及學期 | 九十七學年度第一學期 | | 授課時數/ 實習時數 | 總時數/ 學分數 | |
| 類別 | <input type="checkbox"/> 專業必修 <input type="checkbox"/> 專業選修 <input type="checkbox"/> 通識必修 <input type="checkbox"/> 通識選修 | 授課時間 星期/節次 | 二/7、8 | 教室代號 | AS 206 |
| 先修課程 | 無 | | | | |
| 教學目標 | 1. 察覺自我生涯的意義，能主動地關心、看待自己的未來。 2. 認識生涯發展的因素，並運用於生涯的規劃與抉擇上，建立有效學習的方向 3. 學習自我規劃的技巧，協助生涯發展的實踐，奠定未來發展的基礎。 | | | | |
| 週次 | 授課日期 | 教學單元 | 教學方法 | 教學資源 | 備註 |
| 一 | 9/8~9/12 | 未開學 | | | |
| 二 | 9/15~9/19 | 課程說明、與學員認識與互動。 | 講授分享 | 課程大綱 | |
| 三 | 9/22~9/26 | 我的人生、我的夢 | 活動與分享 | 文具、雜誌 | |
| 四 | 9/29~10/3 | 我的價值觀 | 活動與分享 | 講義 | |
| 五 | 10/6~10/10 | 我的興趣 | 測驗與討論 | 生涯興趣量表 | 電腦教室 |
| 六 | 10/13~10/17 | 我的特質 | 活動與討論 | 講義 | |
| 七 | 10/20~10/24 | 我的能力 | 活動與討論 | 講義 | |
| 八 | 10/27~10/31 | 我的決定、我的選擇 | 講授與活動 | 講義 | |
| 九 | 11/3~11/7 | 期中評量週~彙整學習心得 | | | |
| 十 | 11/10~11/14 | 職業發展、資源整合 | 活動與討論 | 講義 | |
| 十一 | 11/17~11/21 | 我的目標、我的規劃 | 活動與討論 | 講義 | |
| 十二 | 11/24~11/28 | 腦力激盪、生涯願景 | 影片欣賞、討論 | 單槍放映機 | |
| 十三 | 12/1~12/5 | 我的行動、我的天空 | 活動與討論 | 講義 | |
| 十四 | 12/8~12/12 | 壓力調節~換個角度看世界 | 活動與討論 | 講義 | |
| 十五 | 12/15~12/19 | 生涯講座:不老騎士 | 影片與討論 | 單槍放映機 | |
| 十六 | 11/22~11/26 | 時間管理 | 活動與討論 | 講義 | |
| 十七 | 11/29~1/2 | 期末報告呈現 I | 報告與回饋 | 筆電+投影 | |
| 十八 | 1/5~1/9 | 期末報告呈現 II | 報告與回饋 | 筆電+投影 | |
| 考 試 | 本課程著重課堂的參與與體驗，評量方式以平時表現與參與、與期末報告來評估。 | | | | |
| 作業規定 | 期末報告 1000 字，或以多媒體/多元藝術形式呈現。 | | | | |
| 成績計算 | 出席率 20%、課堂參與和態度 50%、期末報告 30%。 | | | | |
| 教 材 | 自編講義 | | | | |

| | |
|----|--|
| 其他 | <p>延伸閱讀：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 生涯探索與規劃：我的生涯手冊。吳芝儀著。濤石出版社。民 89 年。2. 台積 DNA。余宜芳著。天下文化。民 96 年。3. 生涯規劃。林清文、鍾群珍編著。弘揚圖書有限公司。民 97 年。 |
|----|--|

表格請由教務處課務組網站下載：<http://mail.tit.edu.tw/~oaacs>

學習單

~我的人生、我的夢~

姓名：麻心雅 Nickname：Ali, Y花

系級：應用外語 學號：94491160

E-mail(請務必填寫清楚)：greenpeace927@hotmail.com

1. 請寫下要有夢想的理由。至少6個。

人因夢想而偉大，但不切實際。我不喜歡跟自己有很大的期望，然而沒達成而失落。有目標

2. 請寫下不要做夢的理由。至少6個。

不切實際。要自己努力，夢想會有跟現實有差距。
給太大的壓力。 <如果給自己太多想像空間，那不就給自己壓力>
自己

3. 我的夢想是

賺錢。賺很多很多錢。投資、理財啊都是很厲害的人。

Be a ^{talent} woman
環遊全世界。

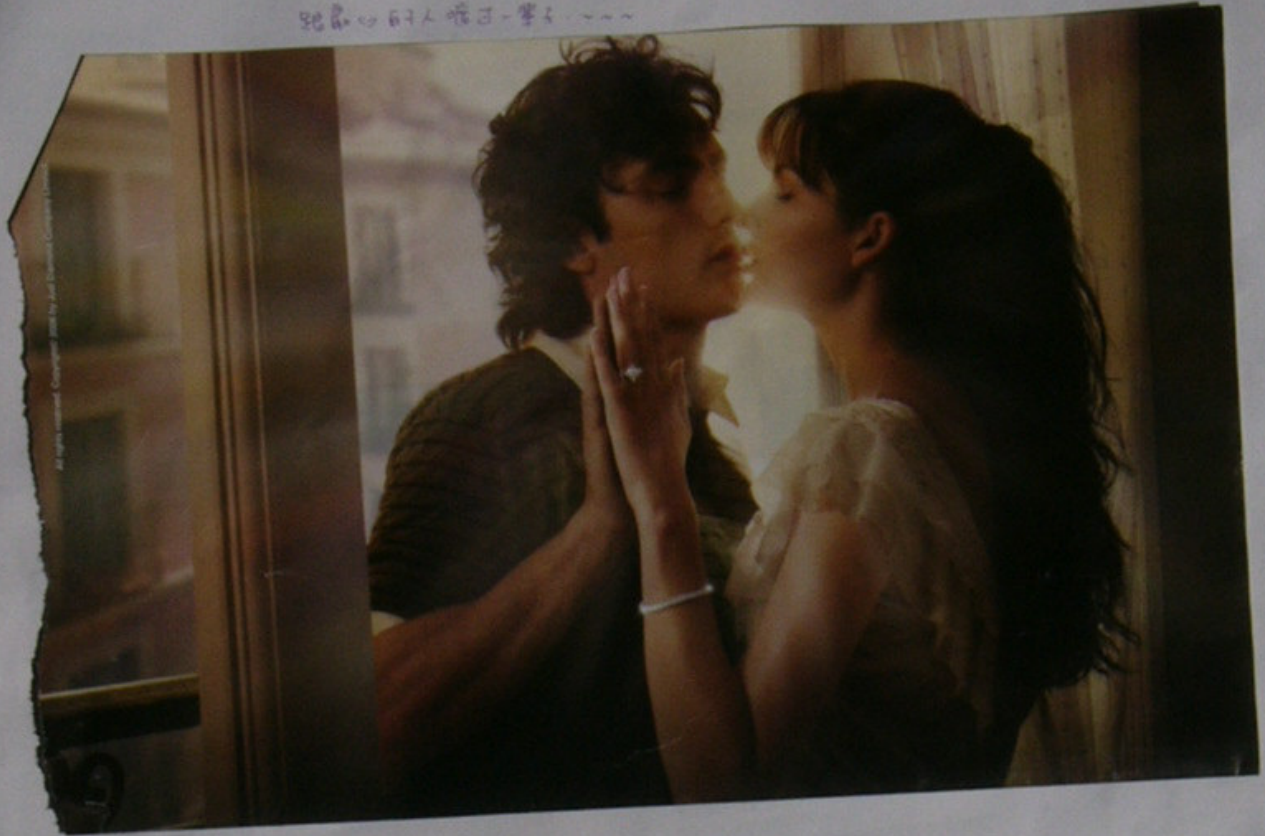
Do everything well.

Have much more money.

4. 達成我的夢想，我要：

很努力地賺錢。存錢。還要很多投資來增加更多錢。
學會

跟喜欢的人过日子~~~~~



I want to be a superman.

Do everything I like and I love!

Have fast car and special and big house

much money ... 最好有好多身家物件

• 或許全家人可以移民到別個國家去!

9449 1160

蔡外家

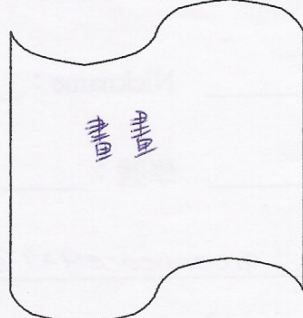
羅紅雅

我的多元面向

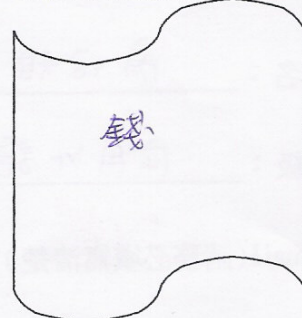
我最喜歡的是...



我最擅長的是...



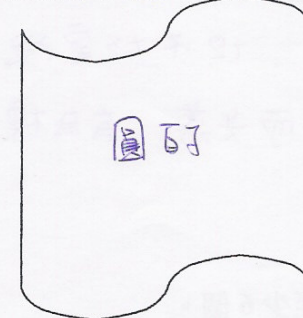
對我最重要的是...



我的顏色是...



我的形狀是...



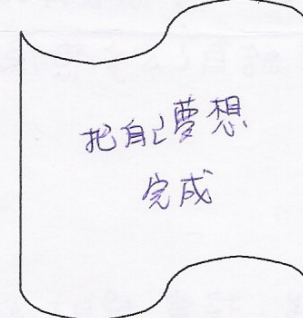
我的質料是...



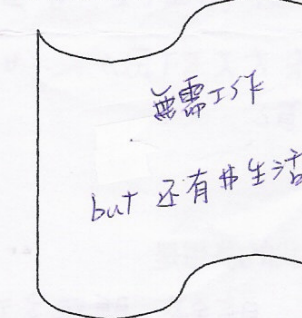
我小時候的志願是...



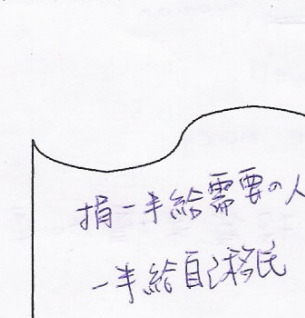
我對未來的期望是...



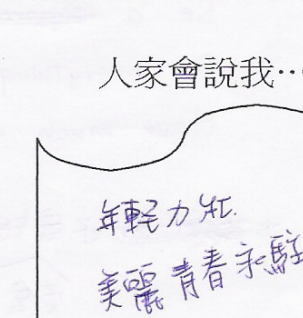
我最嚮往的生活是...



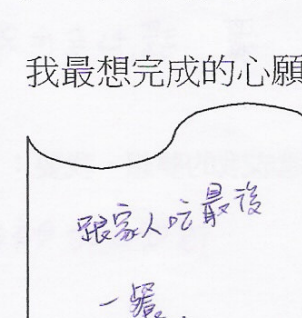
如果我有一筆意外之財...



如果我已經 80 歲了



如果明天是世界末日



小品欣賞

有一個年輕人跋涉在漫長的人生道路上，當他來到了一個渡口的時候，他已經擁有了「健康」、「美貌」、「誠信」、「機敏」、「才識」、「金錢」、「榮譽」七個背囊。他乘上了渡船展開另一段旅程。渡船開出時，是一片風平浪靜，不知過了多久，突然風起浪湧，小船上下顛簸，險象環生。

船夫說：「這個船小卻負載重，您必須丟棄一個背囊方可安然度過難關。」年輕人遲疑不決，捨不得丟棄任何一個背囊。這時船夫說：「有捨有得，有棄有取。」年輕思索了一會兒，終於把「」拋進水裡。

延伸思考

- 如果你是那位年輕人，你丟掉的會是哪一個背囊？拋掉這個背囊的你有何感覺與想法？

「榮譽」，人的成功不只是一切而已。
放棄了還是會再有的。

- 如果你最後你只能留下一個背囊，什麼會是你的抉擇？它對你的重要性是？

「健康」，只要能活著，不管是什麼困難，
憑自己的努力一定又可以達成任何
想要的。但如果人活著不健康，
那不就自己不快樂，別人或家人
看到也會不捨，所以我覺得
健康真的很重要。

生涯價值觀

| | 生涯價值內涵 | 生涯價值 |
|---|--|---------|
| | 1. 重視社會大眾的福祉，樂於教導、提攜、協助、關懷別人，為他人服務，盡一分心力。 | 利他情懷 |
| ✓ | 2. 重視美感、和諧、欣賞，能增加藝術氣氛，使個人生命與這個世界更美好。 | 美的追求 |
| | 3. 重視研發新產品、設計新事物、創造新觀念，或在日常生活中，營造新鮮感，讓生命充滿活力與驚喜。 | 創意的尋求 |
| | 4. 重視學習新知、獨立思考、學習與分析事理，以達到自我成長的機會。 | 智性的激發 |
| | 5. 重視個人的所作所為能達到具體成果，得到做好及完成一件工作的成就感，也因此獲得精神上的滿足。 | 成就感 |
| ✓ | 6. 重視能以自己的方式及步調來學習、工作與適應社會生活，不受控制或阻礙。 | 獨立性 |
| | 7. 重視個人名譽與面子，此種聲望可能來自他人的敬佩，或來自權勢、財富與名分。 | 聲望 |
| | 8. 重視個人擁有權力來策劃及分配工作給其他人，能影響或控制別人。 | 管理的權力 |
| | 9. 重視能獲得優厚的報酬或待遇，使自己有足夠的財力獲得想要的東西，以及獲得物質生活的滿足。 | 經濟的報酬 |
| | 10. 重視工作的穩定，從中獲得保障，有安全感，能免於意外或不愉快。 | 安全感 |
| | 11. 重視工作的進行是在宜人的環境，不是太熱、太冷、太吵，或太髒的環境中。 | 工作環境 |
| | 12. 重視工作中，能與上司平等且融洽的相處。 | 與上司的關係 |
| | 13. 重視在工作中能接觸到令人愉快的同事，且相處融洽。 | 與同事的關係 |
| ✓ | 14. 重視個人的生活形態與風格，能過自己想過的生活，亦即生活不受工作干擾。 | 生活方式的選擇 |
| | 15. 重視工作的多樣性，非一成不變的，而是可以嘗試不同的差事。 | 變異性 |
| | | |

我的價值標購單

| 價值項目 | 說明 | 第一次 標購出價 | 第二次 標購出價 | 第三次 標購出價 | 備註 |
|------|---------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 2 | 朋友 | | | | |
| 1 | 家庭 | | | | |
| 3 | 快樂 | | | | |
| 5 | 健康 | | | 1000万 | 成交 |
| 4 | 幸福 | | | | |
| 8 | 錢 | | | | |
| 7 | 寵押 | | | | |
| 10 | 技術 | | | | |
| 9 | 旅行 | | | | |
| 6 | 聰明 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

我買到了想要的東西，基本上還不錯啦！

因為有了健康才可以做更多其他的夢想！

Good!

Good job!!

繼續你的行動、開支和付出，
其他的夢想，亦不遠矣。

葵 97.12.6.

生涯興趣量表（大專版）結果說明

姓名： 廖怡雅

生日： 1986/09/27

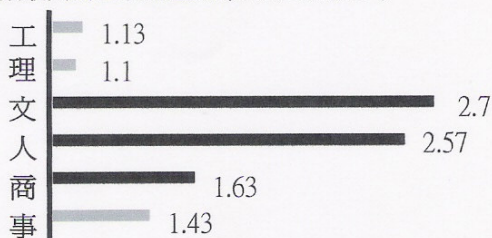
測驗日期： 2008/10/07

壹. 量表分數

<1>六種職業興趣類型的分數，按高低順序排列如下

| 興趣類型 | 文 | 人 | 商 | 事 | 工 | 理 |
|------|-----|------|------|------|------|-----|
| 平均數 | 2.7 | 2.57 | 1.63 | 1.43 | 1.13 | 1.1 |

<2>分數最高的三種類型為(以黑色線表示)



*[興趣組型]是：文—人—商

貳. 解釋

[文] 類型的人有藝術、創造、表達及直覺能力，藉文字、動作、聲音、色彩、形式來傳達美、思想及感受。他們需要敏銳的感覺能力、想像及創造力，在語文方面的性向也高過數理方面的能力。從事如作曲家、音樂家、指揮家、作家、室內設計師、演員等工作，具有文學、音樂、藝術的能力，但通常缺乏處理文書事務能力，常有以下特徵：崇尚理想、不從眾、有創意、複雜、無條理、富幻想、善表達、直覺、情緒化、不實際、獨立、衝動

[人] 類型的人有與人相處、交往的良好技巧。他們對人關懷、有興趣、具備人際技巧，並能瞭解、分析、鼓勵去改變人類的行為。他們會自我肯定，並有積極正向的自我概念。喜歡從事與幫忙他人有關的工作，如老師、宗教人士、輔導員、臨床心理師、社工員...等，具有社會技能，但通常缺乏機械與科學能力。常有以下特徵：令人信服、社會化、助人、敏銳、善體人意、能同理、寬宏、合作、有責任心、仁慈、友愛、溫暖

[商] 類型的人運用其規劃能力、領導能力及口語能力，組織、安排事物及領導、管理人員，以促進機構、政治、經濟或社會利益。他們喜歡銷售、督導、策劃、領導方面的工作及活動，有興趣從事如業務人員、經理人員、企業家、電視製作人、活動策劃者、採購人員、推銷人員等。具有領導能力，口才便給但缺乏科學能力。常有以下特徵：精力充沛、冒險、武斷、外向、善於表達、野心、衝動、自信、引人注目、樂觀、社交、熱情

@ 代表性職業 (僅列舉數種職業以供參考)

* [文人商]：美容及相關工作者／室內設計人員／廣告文案撰寫人員／作曲家／素描藝術家／美術老師／中學文科教師／戲劇教師／採訪記者／廣告製作部企劃經理..等

參. 一致性與區分性說明

一致性：前兩個類型一致性明顯，表示興趣類型內部和諧程度高，興趣發展比較穩定，職業方向明確，此種情形通常有助於工作的適應。

區分值 = 0.35 表示：各類型之間可以分辨的程度很高，表示興趣組型很突顯，容易找出自己的職業發展方向及歷程。如從事與組型相似的工作，通常能增進職業的穩定性及滿意度。

我的特質

下列是我們常用來形容人格特質的一些字眼，仔細想想看你自己具備哪些特質？請將這些形容詞提供給你的朋友參考，也請他們圈選出他認為你所具備的特質。比對看看他所形容的你和你所形容的自己，有些什麼異同？為什麼會有這些異同？

○ 朋友 ○ 自己

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|--------|------|------|-------|-------|-------|
| R1 | 順從 | 重視物質 | 溫和 | 坦白 | 自然 | 害羞 |
| R2 | 誠實 | 有恆心 | 穩定 | 謙虛 | 實際 | 勤奮 |
| I1 | 喜歡解決問題 | 理性 | 內向 | 好奇 | 重視方法 | 冷靜沈著 |
| I2 | 具科學精神 | 追根究底 | 深謀遠慮 | 批判 | 分析 | 獨立 |
| S1 | 喜歡與人接觸 | 樂於助人 | 善體人意 | 溫暖 | 仁慈 | 令人信服的 |
| S2 | 為他人著想 | 隨和 | 寬宏大量 | 親和力 | 人緣佳 | 合作 |
| C1 | 喜歡規律 | 缺乏彈性 | 節儉 | 循規蹈矩 | 缺乏想像力 | 傳統保守 |
| C2 | 按部就班 | 負責任 | 謹慎 | 有條理 | 有恆的 | 自我控制的 |
| A1 | 情緒化 | 直覺的 | 不切實際 | 不喜從眾 | 獨創性 | 較衝動 |
| A2 | 複雜善變 | 喜歡變化 | 缺乏條理 | 想像力豐富 | 崇尚理想 | 感性 |
| E1 | 負冒險性 | 精力充沛 | 善表達 | 慷慨大方 | 自信 | 有領導能力 |
| E2 | 積極主動 | 喜歡表現 | 說服力強 | 活潑熱情 | | |
| | 追求完美 | 嚴肅 | 固執 | 敏感 | | |

1. 我圈，別人也圈的特質是：

自然、好奇、喜歡與人接觸、溫和、想像力豐富、活潑熱情。

2. 我圈，別人沒圈的特質是：

謙虛、獨立、缺乏彈性、自我控制弱、情緒化。

慷慨大方、固執

3. 別人圈，我沒圈的特質是：

實際、批判、喜歡規律、有責任、負責任、自信、敏感。

4. 我的發現：原來我是個 活潑大方 的人

5. 我希望繼續保有的特質是，為什麼？

想像力豐富，人生要因幻想才有動力。

6. 我希望改變的特質是，為什麼？

情緒化，因為动不动就生氣，很容易哭。

我很感性。

我是一個 情緒多愁善感 的人。

選擇的藝術

時間：最近的未來—2009年

地點：海洋地圖上沒有記載的島嶼

情況：有一架飛機墜落在這個島嶼，僅知僥倖存活的旅客中有下列九人—

一位諾貝爾和平獎得主

一位醫生

一位社會學家

一個懷孕八個月的婦女

一位牧師

一個藝術家

一位總統（政治家）

一個理財專家

一個核子物理學家

任務一

如果你是一架小飛機的駕駛，正好發現了這些倖存者，但是你能載一位乘客。只有幾秒鐘讓你作決定，你要選哪一個？為什麼？

— 一個懷孕八個月的婦女，因為她身懷小孩，如果沒有救她，不就一屍兩命。

任務二

如果你的任務是將你認為社會最需要的人載離此島嶼。你會載走誰？對於此選擇，你有什麼理由？

— 一位醫生，因為他可以拯救很多人，也許很多人需要他，需要他拯救！

任務三

現在你的任務是決定哪些人要留在這島嶼上建立一個嶄新的社會。這群人中，不需要包括哪一個人？你對於此選擇的理由是？

— 一位總統，因為有總統在就代表一種壓力，不論什麼職業會因為總統這個角色而無法去做自己想做的。

@你不可能發現自己處在這個狀況中，而且在討論中，你可能發現自己不能立刻做出很好的決定。試著解釋為什麼不能？

猶豫不決

@你對這個問題的答案，應該會幫助你確認作決定過程中的重要部分。考慮下列議題：你被要求決定什麼？你有什麼選擇？

決定未來，我會選擇自己計劃好的事情。

@你需要其他什麼線索，可以幫助你作決定？

大家的幫助

@你認為要做出一個理性決定的過程中，最基本的要素是什麼？

慎重考慮。

※ Harren 分析一般人的決定風格有下列三大類型：

| 決定類型 | 說明 |
|------|--|
| 理性型 | 有系統地蒐集充分的生涯相關資訊，且邏輯地檢視各個可能選項的利弊得失，以作成效最滿意的決定。 |
| 直覺型 | 較關注個人在特定情境的情緒感受，作決定全憑感覺，較為衝動，很少能有系統蒐集相關資訊。 |
| 依賴型 | 等待或依賴他人為它蒐集資訊且作決定，較為被動而順從，亟等待需後得他人的讚許，對自己的決定能力和結果缺乏信心。 |

※ Dinklage 則將人們做決定風格歸納為八個類型：

| 決定類型 | 說明 | 行為特徵 | 好處 |
|-------|--|---------------------------------|-----------------|
| 1.衝動型 | 決定的過程基於衝動，決定者選擇第一個遇上的選擇方案，立即反應。 | 先做了再說，以後再來想後果。 | 不必花時間找資料。 |
| 2.宿命型 | 決定者知道作決定的需要，但自己不願作決定，把決定的權力交給命運或別人，因此認為作什麼選擇都是一樣的。 | 船到橋頭自然直。天塌下來會有大個子頂著。反正時也、運也、命也。 | 不必自己負責。減少衝突。 |
| 3.順從型 | 自己想作決定，但無法堅持己見，常會屈服於權威者的指示和決定。 | 如果你說 OK，我就 OK。 | 維持表面和諧。 |
| 4.延宕型 | 知道問題所在，但經常遲遲不作決定，或者到最後一刻才作決定。 | 急什麼？明天再說吧！ | 延長作決定的時間。 |
| 5.直覺型 | 根據感覺而非思考來作決定。只考慮自己想要的，不在乎外在的因素。 | 嗯，感覺還不錯，就這麼決定了。 | 比較簡單省事。 |
| 6.麻痺型 | 害怕作決定的結果，也不願負責，選擇麻痺自己來逃避作決定。 | 我知道該怎麼做，可是我辦不到。 | 可以暫時不作決定。 |
| 7.猶豫型 | 選擇的項目太多，無法從中作出取捨，經常處於掙扎的狀態，下不了決定。 | 我絕不能輕易決定，萬一選錯了，那就慘了。 | 蒐集充分完整資料。 |
| 8.計劃型 | 作決定時會傾聽自己內在的聲音，也考慮外在環境的要求，以作出適當且明智的抉擇。 | 一切操之在我。我命運的主宰，是自己的主人。 | 主動積極，面對問題，解決問題。 |

※請試著判斷你自己的決定風格是屬於哪一型？

／摘自吳芝儀 生涯輔導與諮商一書

我的決定風格

人生是一連串選擇與決定的結果，我們的決定，決定了我們。

以下所列的各項陳述句，是一般人在處理日常事務及生涯決定時的態度、習慣及行為方式。請評量每一陳述句與你實際情形的符合程度。

符合/不符合

| | | | |
|-----|-----------------------------------|--|---|
| 01. | 我常匆促做草率的判斷。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ★ |
| 02. | 我常憑一時衝動行事。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ★ |
| 03. | 我經常改變我所做的決定。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ★ |
| 04. | 做決定之前，我從未做任何準備，也未分析可能的結果。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ★ |
| 05. | 我常不經慎重思考就作決定。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ★ |
| 06. | 我喜歡評直覺做事。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ★ |
| 07. | 我做事時不喜歡自己出主意。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ● |
| 08. | 做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ● |
| 09. | 發現別人的看法與我不同，我便不知該怎麼辦。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ● |
| 10. | 我很容易受別人意見的影響。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ● |
| 11. | 在父母、師長或親友催促我作決定之前，我並不打算作任何決定。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ● |
| 12. | 我常讓父母、師長或親友催促我作決定。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ● |
| 13. | 碰到難作決定的事情，我就把它擺在一邊。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ▲ |
| 14. | 遇到需要作決定時，我就緊張不安。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 15. | 我做事總覺得是想東想西，下不了決心。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 16. | 我覺得作決定是一件痛苦的事。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 17. | 為了避免作決定的痛苦，我現在並不想做決定。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 18. | 我處理事情經常猶豫不決。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ▲ |
| 19. | 我會多方蒐集作決定所必須的一些個人及環境的資料。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ■ |
| 20. | 我會將蒐集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ■ |
| 21. | 我會權衡各項可選擇的方案利弊得失，判斷出此時此地最好的意見。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ■ |
| 22. | 我會參考的意見，再斟酌自己的情況來作出最適合自己的決定。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ■ |
| 23. | 經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ■ |
| 24. | 當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> | ■ |

★衝動直覺型 ●依賴型 ▲逃避猶豫型 ■理性型
 某一型的符合個數愈多，表示您的決定風格愈接近那一型。

生涯技能檢定

下列是描述「技能」的量表，請依據你平常的行為表現，對自己目前所擁有的生涯技能做出最真實的判斷。看看你所擅長的生涯技能較傾向於處理資料、接觸人群、還是處理事務方面？

符合/普通/不符合

| 處理資料方面 | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| D1. 能統整解釋已分析的資料，發現事實或知識。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D2. 能運用以分析的資料規劃行動方案。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D3. 能檢視、評估和分析資料間的關係。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D4. 能彙集、整理資料，或將資料分門別類。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D5. 能以電腦進行資料的運算和操作。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D6. 能將資料輸入電腦、或以其他方式轉錄資料。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D7. 能觀察資料、人們和事物，以做出適當判斷。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 接觸人群方面 | | | |
| P1. 能對他人提供指導、忠告、諮詢與建議。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P2. 能和他人交換看法、資訊和意見，以作決定獲解決問題。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P3. 能藉說明、示範、或練習等指導或訓練他人。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P4. 能為他人分派工作或責任，並能與其維持和諧關係，提昇工作效率。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P5. 能藉媒體或其他方式來娛樂他人帶來歡愉情緒。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P6. 能影響他人的觀點、想法或作法。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P7. 能與他人談話或指示他人，以傳達或交換資訊。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P8. 能注意他人的需求，並提供立即的回應。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P9. 能遵循管理者的指示教導、或命令。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 處理事物方面 | | | |
| T1. 能設計、規劃和安裝儀器設備，以利他人操作。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| T2. 能準確地運用判斷力選擇或調整儀器或設備。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| T3. 能啟動、停止、控制或調整儀器或設備。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| T4. 能駕駛機器或為機器導航，決定速度、評估距離。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| T5. 能選取或移動儀器、設備或工具。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| T6. 能啟動、停止、和觀察儀器或設備。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| T7. 能添加原料，或將原料從儀器中取出或更換。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| T8. 能移動或攜帶他人所指示之儀器或工具。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

學
習
心
得



CARTER SMITH

從我在這些測驗中，清楚的知道我的夢想和我的未來，以我的興趣來講，我了解到我很喜歡設計及繪圖，我喜歡不一樣的東西，以我特質來說，我是了活潑又大方的人，以我的能力，我了解到我自己還是有種程度上需得努力，又以價值觀來說，我很重視生活品質，喜歡簡單的品味，我想我的未來大概就是一位在某方面很有成就的設計師，甚至到了結婚，也跟自己有相同品味的男人結婚，也許我們的傢俱、我們的家都或許是簡單又有設計感的，不會枯燥無味！而我很嚮往這樣的生活！也有可能是一位很專業的攝影師，到處取漂亮的景色！我很喜歡這門課，因為讓我更了解自己要的是什麼！

職業探索

學號： 94441160 姓名： 蔣怡雅

1. 我為什麼要工作？（請至少寫下 5 個理由）

為生活、為了增加工作經驗、可以了解人們需要、對於未來很有幫助、
可以認識更多不同方面的朋友。

2. 從平面求職廣告中，我找尋到的職業是？我選擇它是因為？

鞋店銷售人員、衣服門市店員、書店門市人員

我會選擇這些是因為我很喜歡接觸人群、我靜不下來。

會喜歡跟不同人接觸、然後得到很多不一樣的經驗。

3. 蒐集職業資訊的方法：

職業名稱：設計師、美甲師。

書面資料方面：

網路資源方面：104 人力資源。

機構參訪方面：

生涯訪談方面：

實際接觸方面：到公司面試、或是到處跟公司問裡面員工
是否有更好的資訊，提供我！

其他：

4. 行業別： 服務業

職業名稱： 美甲師

(1) 工作性質、內容：

針對客人需求，找尋她想的。

(2) 工作地點、環境：

在一家店面，針對不同年齡層的人。

(3) 收入、待遇、福利：

收入看自己能力，待遇福利都好。

(4) 工作時間、休假狀況：

工作一整天，休假是排假，月休4~6天。

(5) 升遷進修機會

升遷進修都可以。

(6) 所需教育程度、相關課程：

無關係，什麼學歷都可以。

(7) 其他所需條件：

可能要對繪圖有興趣。

(8) 職業前景

需要對設計有關的資訊。

(9) 相關行業

很多類似現在美容院都會所設。

我的目標、我的規劃

生活是平衡的，通過平衡的生活，是獲得成功和快樂的途徑。
試著在你生活的各個領域，寫下你的目標。各領域中的問題僅供參考：

1. **健康** 你有哪些不良的習慣，改進後可以改善身體健康？有何運動計畫？

你作什麼來保持身體的健康？

我有生氣時，會狂吃的不健康。

就現在會開始把事情想開一點，讓自己去放鬆就可以很放鬆。

我都跟朋友一起打撞球來保持身體健康。

2. **修養** 你的性格上有何缺點？要如何學習誠實、負責、包容、信心、善良…？

有那個人物最讓你尊敬？他/她有何美德？你要如何成為別人的榜樣？

最近，困擾的是耐性越來越差，脾氣也是，很容易動怒。

學習很難，我很難去控制，我很尊敬對於一個人很勤

的人，因為不管怎樣總是有耐性去完成！我最近很難成為

別人的榜樣。

3. **學識** 哪些科目是你想提昇的？哪些證書是你想取得的？

你想獲得什麼學位？你想充實那個領域的知識？

我最想提昇自己的英文和日文，英文和日文證書。

學位對我來說並不重要，重要是一個人肯不肯努力學習。

我最近最想學攝影這方面，可以記錄最美的事物。

4. **家庭** 你希望每天有多少時間與家人相處？你希望改善與家人的溝通嗎？

你如何表達對家人的愛？

我每星期 or 半個月跟家人相處。

我們家溝通良好。

我覺得我和家人像朋友一樣。

5. **朋友** 你想和哪些人建立更深的友誼？你能作什麼讓你與朋友的關係大大

改善？你如何與老朋友保持良好的聯繫？

各種朋友都可以 accept。

我不太確定能作什麼能讓朋友關係大大改善。

跟好友老朋友都常聯絡問候，或是一起找時間

逛街、吃飯！

6. **財務** 今年你打算儲蓄多少錢？今年你打算預留多少錢買禮物給家人？

你如何節省開支？你有否其他方法增加收入？

儲蓄很多很多\$. Maybe 10萬吧！

預留\$給家人，沒打算，現在都沒打工，

節省開支，就少買東西。

7. **興趣** 你希望培養什麼興趣？以及到達哪一個水平？你如何提昇這一方面的能力？你的興趣有哪些志同道合的朋友？如何與其結交？

攝影、繪圖、設計一直是我的興趣。

攝影、繪圖、設計一直是我的興趣。

多看看，多問朋友，就一起討論著，很棒的感受！

可以收集自己喜歡的照片與朋友分享，是一件很棒的事！

8. **精神** 你每天作些什麼可以幫助你達到心境愉快與平靜？你時時覺得滿足、平安與體會生命的美好嗎？你給予自我什麼樣的嘉許與鼓勵？

最近脾氣都不好，就只要一人听音乐

最近脾氣都不好，就只要一人听音乐

就可以冷靜下來。

9. **休閒** 有哪些休閒活動是你想參加的？哪些音樂CD、影片是你想欣賞的？

下次假期你想去哪裡？

我想參加攝影。音樂方面：JAZZ, HIP-HOP.

下次假期想去海邊攝影。

10. **服務** 有哪些慈善活動是你想加入或擔任義工的？你想提供社團什麼貢獻

或協助？你想給家人或其他人什麼幫助？

我想加入流浪貓義工，我想跟流浪貓有家的溫暖。

11. **工作** 你期盼獲得什麼性質的工作？工作內容為何？待遇？

我想作服務業類的工作或是攝影助理。

工作內容就服務業性質都可以。

待遇，可以員工旅遊 or 獎金多吧！

我的目標、我的規劃

學號： 94441160

姓名： 蘇怡雅

在各個領域中，我選擇這學期要達到的目標是 知識 領域。

1. 我的目標是：

要努力讀書，增廣見聞！我想讓自己英文更好，考證照
還有想學會攝影，因為想要把美好的事物拍起來當成最美好的
回憶。

2. 要達到這個目標，我的計畫是：

每天或是每禮拜看一本書。
也許每個禮拜或每天都會想記錄最美好的時刻
單眼相機隨身帶著。

3. 要達到這個目標的過程，可能會有的障礙是：

障礙是時間需要去調整！

4. 我克服這些障礙的方式是：

儘量調整時間，有事或怎不，多少會唸一下！
or 拍下最美事情。

5. 我的目標伙伴是： 莊子婷

聯絡方式： 0980140843

6. 我的目標伙伴可以幫助我的方式是：

她可以督促我唸一下書，她可以跟我 enjoy
那種美好事情

7. 每個星期的檢測點：

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 11/25 | 12/02 | 12/09 | 12/16 | 12/23 | 12/30 |
| 英文雜誌 | 雜誌、小說 | 小說 | 書 | 書 | 小說 |

有效的目標設定法

| S. M. A. R. T. | | C. L. E. A. R | |
|-----------------|---------|-----------------------|-------|
| 1. Specific | 明確的 | 6. Challenging | 具挑戰性 |
| 2. Measureable | 可衡量的 | 7. Legal | 合法 |
| 3. Achievable | 實際可行的 | 8. Ecologically Sound | 各方得益的 |
| 4. Rewarding | 有足夠滿足感的 | 9. Appropriate | 適合自己的 |
| 5. Time limited | 有時間性 | 10. Responsible | 負責任的 |

S. M. A. R. T.

1. Specific 明確的

目標儘量說得具體，避免含糊不清或太廣泛。

2. Measureable 可衡量的

把目標化成量度的指標，以便我們進行監督進度和成效。

3. Achievable 實際可行的

不能達到的目標像是幻想，容易因達不到而放棄。而實際可行的目標則需要經過詳細考慮自己的資源、時間及能力。

4. Rewarding 有足夠滿足感的

當這個目標完成時，你會有什麼樣的心情？你是否有個肯定的滿足感？

5. Time limited 有時間性

沒有時間限制的目標，很容易被我們用各種藉口來推遲。有時間限制，則有推動自己償行的力量。

6. Challenging 具挑戰性

具挑戰性的目標，是一些能提昇我們極限的大目標，能讓我們內在的潛能盡情發揮。

7. Legal 合法

身為社會的一份子及良好公民，目標不該與法律與社會道德有所抵觸。

8. Ecologically Sound 各方得益的

即當我們訂立目標時，要考慮到「三贏」（你好、我好、世界好）的重要性。不應損害其他人的利益及和別人有衝突的自私自利的行為。

9. Appropriate 適合自己的

訂立不適合自己的目標，等於是在浪費時間。仔細考慮自己的需要與期望，幫助自己邁向更好的將來。

10. Responsible 負責任的

定下的目標，不只要向自己負責，也同樣要向其他人負責。同時，為了其他人而定下的目標，甚至更具推動力，使我們更易達到目標。

練習一下：

現在試著運用這十種方法，來設定你在各個領域的目標。看看是否有所不同呢？

生涯目標學習單

學號：94441160 姓名：廖 鈞 雅

⊕ 我的主要目標內容：

增加我本人的知識！

⊕ 它吸引我的理由是：

因為我想要成為更有氣質又知識擴廣的成年人！

⊕ 如果我達到這個目標時，我會：

非常開心吧！

⊕ 要達到這個目標，我要採取的行動是：

努力看書。

⊕ 我現有的資源和條件是：

更多有意義的書。

⊕ 要達到這個目標，我可能面臨的阻礙是：

時間問題吧！

⊕ 我的顧慮是：

時間問題

⊕ 克服阻礙與顧慮，我要發揮的特質與態度是：

讀書的態度吧！

⊕ 我的下一步行動：

再看更多的書。

生涯目標 學習單

執行進度檢測計畫

| 日期 | 行動 | 檢測點 | 結果 |
|-------------|---------------------------------|-----|-------------------------------|
| 11/19-11/25 | 讀一本書 早點睡,這樣才可以 呆在更多的時間看書. | | 看了一本雜誌 和一本英文雜誌. |
| 11/26-12/02 | 讀一禮拜未完成 下禮拜想增加更多的 更多的知識! | | 完成了一本小說 和一本英文小說. |
| 12/03-12/9 | 雖然很累!但是 選擇了一個時間 讀了一本書. | | 看了英文雜誌. |
| 12/10-12/16 | 看英文小說 讀了... | | 把英文小說看完了 書名: 艾莉絲 的勇氣旅程. |
| 12/17-12/23 | 這禮拜還是依舊忙錄 於做道具. | | 沒看到書. |
| 12/24-12/30 | 看英文小說 | | 看了一本書名叫 "誰搬走了 奶酪?" |

12/31 ~ 01/05

看英文雜誌 + 考試.

01/05

考 TOEIC 的試

『不老騎士』觀後心得

學號： 94441160 姓名： 熊怡雅

人生有夢，逐夢踏實。實現你的夢想，你需要的是什麼？

『有一天，當你八十歲，你還有多少做夢的勇氣？』17位平均年齡81歲的不老騎士，96年11月在弘道老人福利基金會的籌備下，從去年11月13日在台中市出發，11月25日，用「歐兜邁」完成了1139公里的環台行程。由導演華天灝忠實紀錄了不老騎士如何圓夢，從體檢篩選、報考機車駕照、接受平衡訓練、沿途如何克服體能極限，挑戰環台等感人的點滴歷程；

http://www.hondao.org.tw/motor_taiwan/diary.htm

此不老騎士紀錄片，讓你印象最深刻的是？

讓我印象深刻的應該是一群沒有年紀的老人還堅持了自己的夢想，完成了環島的夢想，這是非常令人佩服的精神。

你觀賞後的感想、心得？

我的心得是每个人都會有屬於自己的夢想，不需要是多大或多麼偉大，只要有心想完成，那些夢想都是偉大的!! 不管是多大或多小的年紀，都會有屬於自己的夢想，而這些老人就完成了，那不就是偉大的夢想嗎!

此紀錄片對於你的生涯發展、夢想與目標的啟發是：

雖然我從不覺得人因夢想就可以去追求，有什麼需要克服很多很多問題，甚至也有沒辦法完成的時候，我个人比較現實，但看了很多紀錄片之後，漸漸地我改變了，有夢想是可以盡努力去追求，也可說是一種支撐力吧! 如果人沒有了目標，那他的一生就一定是白活，人一定要有夢想，才会有很多不同的經驗生活。
即使沒辦法達成，但過程絕對刻骨銘心，不是嗎?

有效時間“小撇步”

其實，一天二十四小時，每個人擁有的時間是一樣的，增加效率，讓事情作得既快又好，並不如想像中困難，只要找到適合自己的方式，你也可以事半功倍。以下是可以增加效率的方式，找找看哪些是適合自己的方法：

- 把每天要做的事做一張「代辦清單」(to-do-list)
 - 站著打電話，如此可以所短打電話的時間。
 - 在電話旁放個計時器，這樣有助於縮短談話時間。
 - 有整潔與寧靜的學習空間。
 - 利用審核單(checklist)將所需工作程序或所要預備的事記錄下來，例如旅行時所需攜帶的物件。
 - 利用記事簿(或PDA)記下自己的約會、目標和計畫等。
 - 透過電腦儲存及處理資料。
 - 定時將重要的電腦、PDA等電子文件資料作備份。
 - 學習速讀
 - 瞭解自己的學習風格
 - 透過多感官(聽、視、觸、嗅、及味覺)來學習外語，例如在學習單字時能聯想起相關的風景、聲音及味道。
 - 隨身攜帶空白的小卡片或記事本，把隨時想到的好主意及要做的事情寫下來。
 - 回覆電子郵件(E-mail)時盡量簡短。
 - 從錯誤中學習，避免再犯相同的錯誤。
 - 建立良好的習慣，改進不良的習慣，例如：過勞、遲睡、賴床、懶做運動等。
 - 把最重要的事情和難於處理的事排在每天精神最旺盛的時間來做。
 - 選擇性的根據標題來翻閱雜誌或報紙。
 - 每次集中精神做最重要的事，直到完成為止。
 - 將日常必須要攜帶的東西放在一起，或有固定放的地方。
 - 感到效率變低時，做積極的休息。
 - 使用進度表把複雜的事視覺化，如此就能用眼睛體會到成就感。
 - 對於感到討厭的工作，可準備「成功報酬」來獎勵自己，以便引發幹勁。
 - 每天花一點時間，自我反省與自我鼓勵。從成功與失敗經驗中學習。
 - 其他
-
-
-

現在依據以上的時間記錄表，來檢視你的時間運用。可參考問題如下：

1. 有哪些事項或活動是可以刪除的？

站著講電話

2. 有哪些事項或活動是可以減少的？

回覆電子郵件

3. 有哪些事項或活動是可以增加的？

透過多感官去學習外語

4. 有哪些事項或活動是可以延遲的？

站著講電話

5. 有哪些事項或活動是可以請別人幫忙或請教他人來完成的？

日常必需攜帶抑可請朋友固定做好

6. 哪些時段自己的工作效率最高？

將所有事情記錄下來或是安排行程

7. 有哪些事項或活動的先後次序是需要重新編排的？

記錄事情及安排行程

8. 有哪些事項或活動是可以同時進行的？

建立良好習慣及休息時間

9. 我最需要調整的地方是？

需要更多時間放鬆自己

10. 其他

時間管理小測驗

首先，花點時間瞭解自己是否已抓到時間處理的訣竅。下列的問題傾向較為直接與尖銳，請誠實地作答，以探究自己時間運用的狀況。請在適當的格子中作記號。

| | 0 | 1 | 2 | 3 |
|--|----|----|----|----|
| | 總是 | 經常 | 有時 | 從不 |
| 1. 電話經常干擾我，而我又經常沒注意講了多久。 | | | ✓ | |
| 2. 我經常拖延一些費時又費神的問題，並無法有始有終地處理完問題。 | | | ✓ | |
| 3. 我做事常常缺乏明確的優先次序，以致於無法集中精神處理那些最重要的事情。 | | | ✓ | |
| 4. 我的書桌非常凌亂，並且有太多不必要的物件。 | | | | ✓ |
| 5. 當我自己有事必須處理，而別人又需要我幫忙時，我很難拒絕別人。 | | | ✓ | |
| 6. 我從沒有明確的目標（每日、每星期、每月、每年）。 | | | ✓ | |
| 7. 我缺乏自我控制的能力，並且容易分心。 | | ✓ | | |
| 8. 我經常不能在期限內完成工作或功課。 | | | ✓ | |
| 9. 我從沒有在每天留出計畫和思考問題的時間。 | | | ✓ | |
| 10. 我唸書時，總是在考試前才溫習。 | | | ✓ | |
| 11. 在一天當中，我從不知道我在哪幾個小時最有效率。 | | ✓ | | |
| 12. 我的行事曆總有排不完的活動，而且永遠在趕時間。 | | ✓ | | |
| 13. 我做任何事都追求完美。 | | | ✓ | |
| 14. 我總是不能分配足夠的時間在學習、社交、休閒、運動及陪伴家人。 | | | ✓ | |
| 15. 我從不請教他人或找別人分擔工作。 | | | ✓ | |
| 16. 我從不記下要做的任何事，以致忽略了某些工作。 | | ✓ | | |
| 17. 我每天花3小時或以上在電視、遊戲機、閒聊或上網。 | | | ✓ | |
| 18. 我經常要找尋誤放的物件。 | | | | ✓ |
| 19. 我時常對要做的事或功課缺乏理解，並且從不用心地聆聽別人或老師的話。 | | | ✓ | |
| 20. 我有嚴重的消極態度，並且做事失去幹勁。 | | | ✓ | |

◇ 計分方式：「總是」0分，「經常」1分，「有時」2分，「從不」3分。

◇ 我的分數是： 36