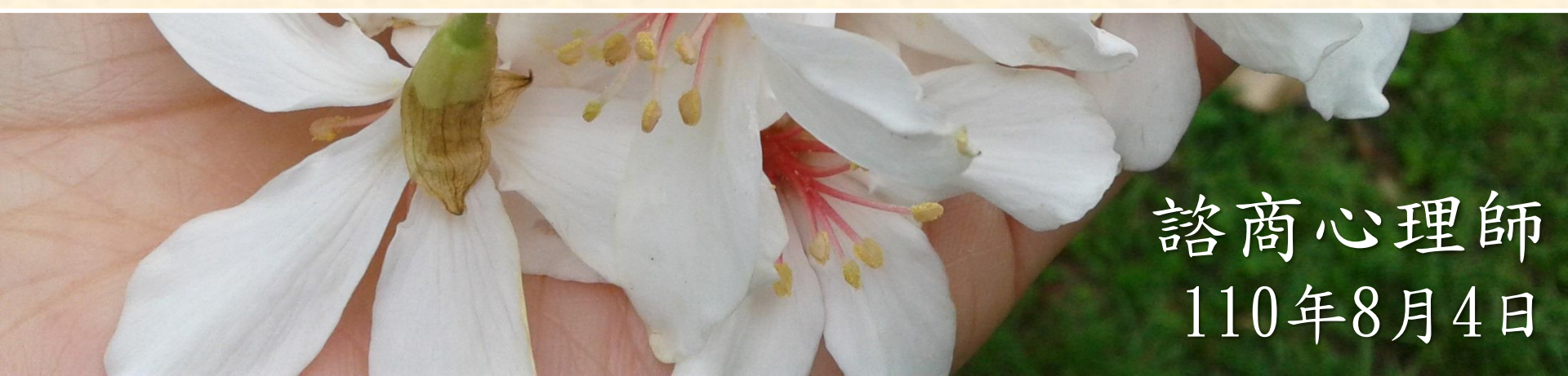


110年度 台南市友善校園學生事務與輔導工作計畫

**推動國中適性輔導工作線上研習
——生涯規劃課程與資訊運用**

臺中市立東山高中輔導主任 蘇桂慧



諮商心理師
110年8月4日

About...Su Sophia

諮商心理師

藝術治療師

高中輔導主任

國立彰師大輔導與諮商學系博士班進修中

國立彰師大輔導與諮商學系兼課講師

全國高中生涯規劃學科中心研發團隊教師

高中體育班生涯規劃課程研發團隊教師

ADHD兒童親子正念藝術治療團體帶領講師

經歷

兒童、青少年、女性、成人、樂齡老人、親子家庭、

藥癮矯治等藝術療癒團體講師

精神科醫護人員藝術療育團體講師

1100804諮商心理師 蘇桂慧

我們的空中線上相聚 《時程表》

時間	內容
9：00—10：00	從授課內容談「生涯與職業資訊分析與應用」這一門課程
10：00—10：30	內在體驗~做決定的內在對話 (啟動便利貼)
10：30—10：40	小小休息喝杯水，繼續衝刺！
10：40—12：00	教學環境可以運用的生涯與職業等相關資源
1100804諮商心理師 蘇桂慧	

生涯之學，及應變之學。

生涯諮商
是一種心理諮商...
與認知、情緒、態度與行為有關。

從授課內容談「生涯與職業資訊分析與應用」這一門課程

- ▶ 從生涯理論開展(特質論、發展論、設限與妥協理論)
- ▶ →官方/民間職業資訊
- ▶ →產業實務認識與體驗
- ▶ →探索未來新興產業
- ▶ 例如：綠能產業特性：節能、儲能、創能、系統整合。
目前包括太陽能、風力、水力..。太陽能-太陽能技術工程師、系統維護人員、風力-風機維修工程師
- ▶ 例如：新興科技農業

關於《生涯與職業資訊分析與應用》

學校專區

落點分析

加入志工



Norman C.Gysbers, Ph.D.生涯諮商

- ▶ Three Major Themes : Holism、Diversity、Strengths

- ▶ **整體觀+多元性+優勢**

- ▶ 以**整體觀**看人的發展與成長 (ex預期、非預期、非預期事件…)

- ▶ 在**關係的意義**中，**看見、理解**與個案的方式

- ▶ 能**辨識、連結**其生活角色、場域

- ▶ 能**辨識與描述**影響個體生命發展的重要



多元探索

決策與
行動力

適境與妥協

適性

A. 你成為教師
的歷程和原因？

1. 適性—從自我了解開始



1-1探索自我了解的路徑

1.生涯發展階段

2.個性特質

3.,能力/性向

4.,興趣喜好

5.價值/信念

6.生命經驗

7.決策風格

8.生活角色

9.心理測驗

10活動表現

其他...

教室中的生涯發展階段

青少年階段

教師的生命歷程與感受

出生

二十歲

四十歲

八十歲



1-2探索環境與社會的影響

1.父親/母親/長者

2.家庭重要成員影響

3.朋友人際

5.同事工作圈

6.生涯楷模

7.,社會文化與價值規範

8.,社會重大事件

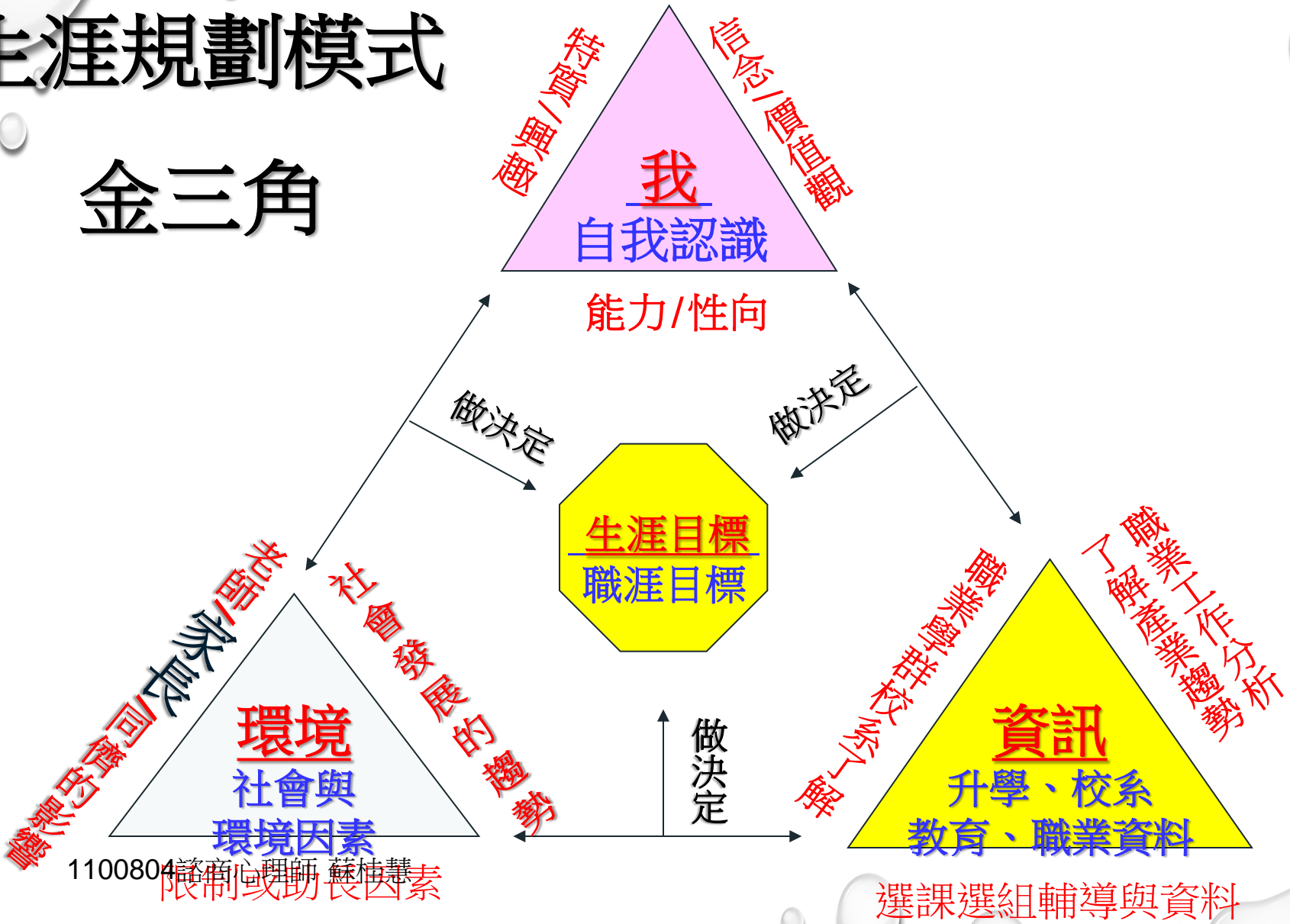
其他

1-3探索 生涯進路/職業世界的資訊



生涯規劃模式

金三角



1100804 諮商心理師 蘇桂慧
限制或助長因素

選課選組輔導與資料

你我他~的故事

- ▶ ●高中時我才加入球隊，比我想像中更累更嚴格，我不知道能不能撐下去？！
- ▶ ●我好餓，可是我不能吃東西，因為教練說我的體重已經超過競賽報名標準了
- ▶ ●隊友成績都比我好，心理壓力好大….
- ▶ ●我的專長成績已經一年沒有比賽結果了，怎麼辦？！以後怕沒有學校收我！可是我又念不下書….
- ▶ ●我想走自己的路，可是教練和家長都不同意，他們說我最適合走專長選手…

體育人的生涯微電影

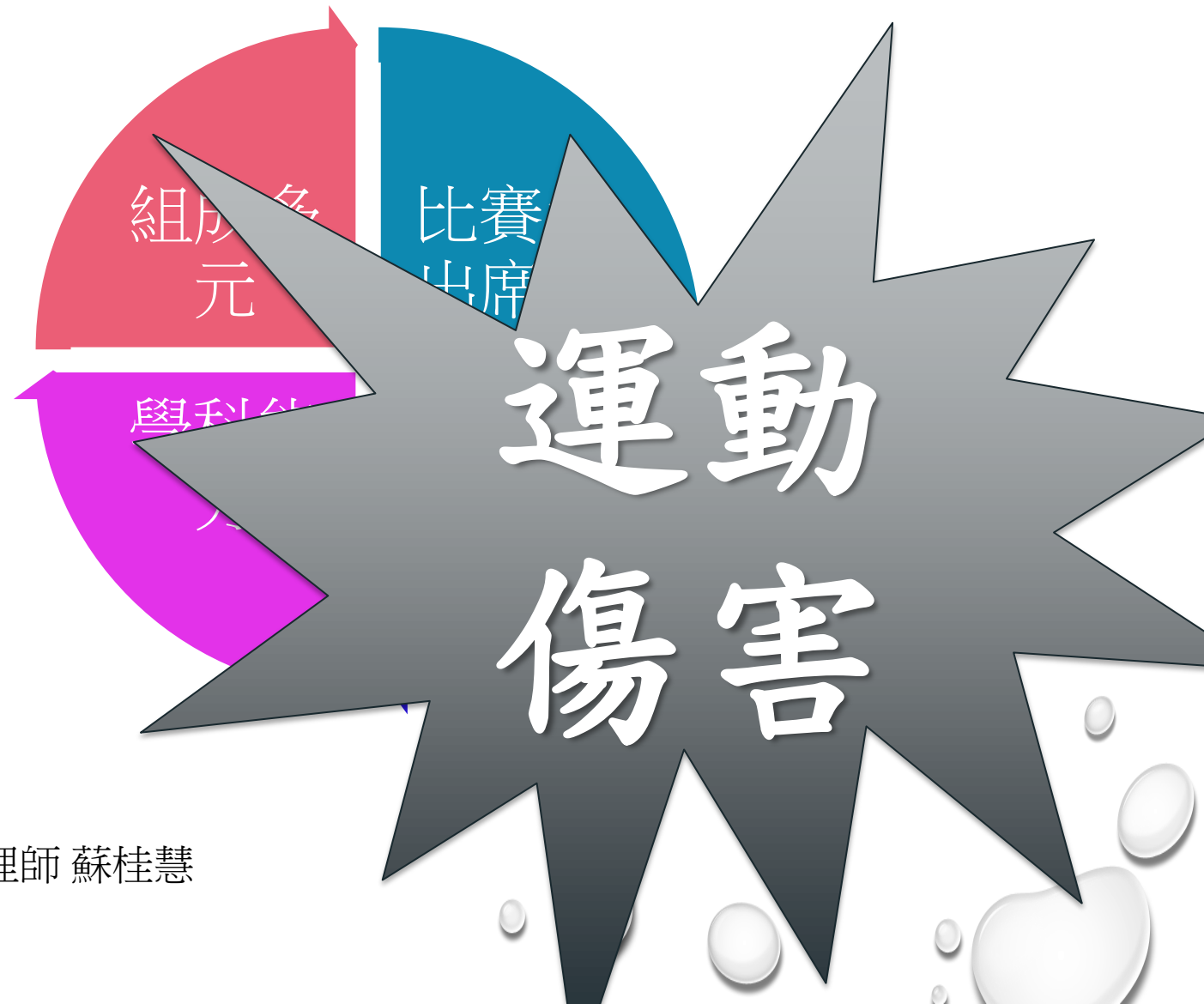
20170910日拍攝



影片中呈現
的議題...

排除萬難 有你真好

高中體育班的特性



2. 適境與妥協

—2-1人境適配 最佳



人境適配

找到與自己人格類型一致的工作環境，會工作的較為滿意，工作起來會更容易勝任愉快，做得更長久。

—Holland, J

在《森的木琴》找出自己的位置

邀請您分享想法貼在《白板便利貼》上：

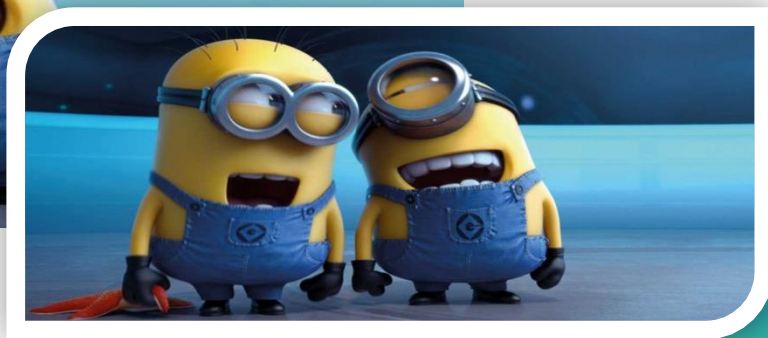
1. 你想在《森の木琴》幕前幕後影片中擔任哪個工作/任務呢，為什麼？
2. 決定這個選擇，與你生活中有哪些關聯呢？

稍後為中場休息時間，請大家看完《森の木琴》與《幕後製作》影片後，填寫《便利貼》，10分鐘後回到教室分享心理體驗。

A. 你成為教師
的歷程和原因？

2. 適境與妥協

2-2 設限與妥協 微調整



總綱核心素養

A2 系統思考與解決問題

A3 規劃執行與創新應變

領域核心素養

綜S-U-A3 敏察和因應危險情境，規劃與運用資源，預防及化解可能的危機;剖析未來社會發展趨勢，發揮創新精神，促進適性發展與彈性適應的能力。

學習重點

學習表現	未3a-V-1 具備生涯評估與抉擇的方法，展現反思與彈性因應的能力。
學習內容	未Ca-V-1 抉擇歷程與評估工具。 未Ca-V-2 生涯設限與妥協歷程。

如果遇到了生涯轉折，怎麼辦？

- ▶ 影片中的名人所遭遇的困難點：限制、妥協、選擇考量
- ▶ (1)影片中的主角原本對自己生涯的期待為何？
- ▶ (2)在他朝生涯目標前進的過程中遇到困難與限制？
- ▶ (3)他經歷困難與限制後，做了什麼樣的新選擇或調整？
- ▶ (4)新選擇的考量因素有哪些？有哪些妥協之處？

L.Gottfredson的設限與妥協

- ▶ Gottfredson(1981)提出「生涯偏好的設限和妥協」二大核心理論，認為自我概念是個體生涯選擇之主要因素。
- ▶ **設限 (circumscription)**：是指個人根據自我觀念的發展而將生涯興趣逐漸窄化的過程。
- ▶ **妥協 (compromise)**：則是個人做決定時，周旋於各個考量因素之間，得想清楚必須堅持或可以放棄哪些因素。
- ▶ 每個人會以喜好選擇為上限(即個人偏好)，以現實預期為下限，最後的生涯選擇乃依據兩者妥協的結果。

Gottfredson 的職業發展四階段 (1981,1996, 2002)

- ▶ 階段一：權力傾向期「大小和力量」（3-5歲）。
 - ▶ 階段二：性別角色傾向期（6-8歲）。
 - ▶ 階段三：社會價值傾向期（9-13歲）。
 - ▶ 階段四：內在、獨特自我導向（14歲以後）。
- ▶ 最影響兒童和青少年的「外在」自我概念的，便是社會對職業性別觀念和職業聲譽的看法（Gottfredson, 1981）。

思考與討論…

- ▶ 學生說…
- ▶ 老師說…每個人生涯規劃時，無論是生涯選擇的過程或是朝向生涯目標前進的過程中，隨著對自我內在與外在條件有越多的瞭解與認識後，會更清楚有哪些內外限制的存在的存在，也會試著去考量各種因素，進而做出調整與妥協。

3. 決策與行動力



中學教學環境可以運用的生涯與職業等相關資源

高中	國中
<p>ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統 教育部大學院校一覽表 大學網路博覽會 高級中等學校特色招生專業群科 甄選入學宣導網站 IOH開放個人經驗平台 1111大學網 104升學就業地圖 身心障礙學生適性輔導安置 學系交通網 大學營隊 生涯輔導資訊網(提供營隊資訊) 工作世界資訊 104工作世界 1111科系領航員 教育部生涯輔導資訊網 UCAN職業查詢 大學入學考試相關網站 大學多元入學升學網 技專校院招生策進總會 大學入學考試中心(英聽、學測) 大學術科考試委員會(體育、美術、音樂) 技專院校入學測驗中心 大學招生委員會聯合會</p>	<p>國中畢業生適性入學宣導網站 (適性入學管 道路徑圖) 十二年國民基本教育資訊欄 國中教育會考 國教署資優教育資源網 全國實用技能學程輔導分發會網站 104升學就業地圖 身心障礙學生適性輔導安置 運動成績優良學生升學輔導網站 教育部生涯輔導資訊網 工作世界資訊 104工作世界 進修學校(部)免試入學單獨招生總召學校 全國五專聯合免試入學宣導網站 綜合高中資訊網 建教合作資訊網</p>



1100804 諮商心理師 蘇桂慧

起點

動作



身心科醫師
心理師



輔導教師



導師

1100804 諮商心理師 蘇桂慧

二、探索遊戲見生涯 適用時機+操作注意事項

適用時機

- ▶ 凝聚班級同學的熱情、拉近彼此的距離
- ▶ 結合遊戲中的規劃與主題討論單
- ▶ 家庭作業或週記寫
- ▶ 「遊戲後，你覺得還有哪些自己的特質、興趣、能力、性向、價值還沒有顯現的？」「哪些部分令你印象深刻之處？」

操作注意事項

- ▶ 生涯探索類的遊戲和活動媒材相當多
- ▶ 「特質海洋世界」、「生涯大亨」、「生命之旅」、「現金流」、Career Key Card (CK生涯信念卡)、何倫大富翁、大學學群學類卡…

1100804諮商心理師 蘇桂慧

Q1：班上剛才進行的（ ）桌遊或牌卡遊戲中，遊戲結果是否符合你的預期？符合或不符合的理由是什麼？

Q2：這一次進行的（ ）桌遊或牌卡遊戲中，你有哪些發現？想對組員的回饋？

Q3：在（ ）桌遊或牌卡的遊戲後，你覺得還有哪些自己的特質、興趣、能力、性向、價值還沒有顯現的（可以參考桌遊或牌卡內容）？為什麼沒有機會顯現？

Q4：在進行（ ）桌遊或牌卡的遊戲過程中，哪部分令你印象深刻？說說遊戲後的心得？

他們說...

1100804 諮商心理師 蘇桂慧

具體做法：班級Spot Light十大排行榜

- ▶ 學校：高中 高職 綜合高中
- ▶ 年級：高一 高二 高三
- ▶ 方式：班會 早自習 自習課 週記
家庭作業 寒暑假作業
個別談話 融入課程 其他：
- ▶ 時間：20分鐘

1100804諮商心理師 蘇桂慧

本班獨有
神奇寶貝

說明：邀請班上同學推舉下列各項代表人選，並請推舉者能舉例其具體行為或實例，更能增強其特質展現。

●特質類

Q1：本班最具有親切笑容的同學？具體事例？

Q2：本班情緒管理最佳的同學？具體事例？

Q3：本班最熱心幫忙同學的同學？具體事例？

Q4：本班最喜歡研究問題永不放棄的同學？具體事例？

Q5：本班最有領導力風格的同學？具體事例？...可自行增列

●能力類

Q6：本班最能夠精打細算的同學？具體事例？

Q7：本班最擅長拆卸或組合東西的同學？具體事例？

Q8：本班最擅長整理筆記超強記事的同學？具體事例？

Q9：本班最擅長運用時間、時間管理佳的同學？具體事例？

Q10：本班最具有設計感和藝術性的同學？具體事例？

...可自行增列

站在不同的視角

傾聽

生命有裂縫，光才能夠照進來。

There is a crack in everything.

That's how the light gets in.

~ Leonard Cohen. Canadian singer

謝謝聆聽

