**最後一年，最好的禮物：**

**我們與學生的生涯時光旅行**

**講義─學生學習單**

**花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組長**

**游賀凱**

**2017年夏天**

****

**那一天，我期待成為的自己…**

↑能夠畫成一幅圖嗎？

元素1：那一天，我會是幾歲的時候？

元素2：那一天，我會和誰在一起？

元素3：那一天，我會和他/她一起做些什麼事情？

元素4：那一天，我會在什麼地方？

元素5：那一天，我會是什麼心情？

請你串連起上面的5個元素，為自己寫下喜歡且值得期待的故事。

**行動計劃─隱藏版**

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

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

用直覺反應寫下你「有興趣」、「擅長的」各三件事情。

用心去思考，你曾經或能夠「幫助人的事情」有哪三件，它們為你帶來了那些意義？

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

**初級版行動計畫**

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

104工作世界—職業地圖

**中級版行動計畫**

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

**高級版行動計畫**

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

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