

目錄

生涯團體行動研究方案實施計畫	002
----------------------	-----

第一章

壹、緣起	005
------------	-----

貳、方案內容	005
--------------	-----

● 南平中學	006
--------------	-----

● 萬榮國中	031
--------------	-----

● 富源國中	052
--------------	-----

● 玉東國中	074
--------------	-----

● 鳳林國中	112
--------------	-----

● 瑞穗國中	129
--------------	-----

● 美崙國中	156
--------------	-----

第二章

參、方案歷程	184
--------------	-----

肆、結語	216
------------	-----

花蓮縣 105 年十二年國民基本教育

生涯團體行動研究方案實施計畫

壹、 依據：

- 一、十二年國民基本教育實施計畫工作要項及方案：5-1落實國中教學正常化、適性輔導及品質提升方案。
- 二、101年7月20日臺訓(三)字第1010131926號函修訂「直轄市及縣(市)政府推動國民中學適性輔導工作運作模式」。

貳、 緣起：

隨著世界的經濟發展與社會的脈動，我國教育政策除穩紮穩打植基於教育理念，也必須因應時代潮流作修正與改革，自實施十二年國教以來，政府立基於九年國民教育，以有教無類、因材施教、適性揚才、多元進路、優質銜接五大理念推動十二年國民基本教育，改變過往單一升學窄門，朝向多方位入學管道，使莘莘學子受惠。東台花蓮，美麗的後山，生長於這片淨土的孩子們，因著人口數相對較少，有較多之選擇與探索空間，故於十二年國教後推動後，在適性輔導與生涯發展中受益良多。

近年來，因人口少子化與產業發展的趨勢，若只固著於既有之輔導工作模式，難以符合花蓮學子面對變動的勞動社會之需要，以及部分學子相對弱勢之成長背景的生涯需求。

為求更細緻化與深化之適性輔導工作推行，及發揮各校專輔教師長才，推動縣內自主學習之生涯團體行動研究方案，透過討論、實作、分享、成果彙整等專業成長，在對話討論中分享集體智慧，以利後續推動縣內生涯發展教育及適性輔導工作，並供他校參照，提升各校輔導知能。

參、 計畫目的：

- 一、回歸生涯發展教育與適性輔導需要，藉此行動研究強化校內一、二級輔導工作，協助各國中適切推動輔導業務。
- 二、提昇專任輔導教師專業知能，並落實生涯發展教育與適性輔導。
- 三、藉由生涯團體方案行動研究，增能賦權專任輔導教師於實務場域中之行動與反思，回歸在地經驗知識之深化與產出。

肆、 指導單位：教育部

伍、 主辦單位：花蓮縣政府教育處

陸、 協辦單位：花蓮縣學生輔導諮商中心

柒、 承辦單位：花蓮縣鳳林國中

捌、 辦理地點：花蓮縣鳳林國中

玖、 參與對象：

- 一、學生輔導諮商中心適性輔導組長
- 二、專任輔導教師7人、兼任輔導教師1人

壹拾、實施時間：105 年 3-6 月每月一次固定研習，3/7(一)、4/11(一)、5/9(一)、6/6(一)下午 14 時 00 分至 16 時 00 分。

壹拾壹、課程安排：

時間	內容	備註
13:50-14:00	報到	
14:00-15:00	研究報告撰寫討論	
15:00-16:00	研究者反思討論	

壹拾貳、預期成效

一、研究成果

研究期間採行動研究模式進行，經此行動研究小組彙整，反映生涯團體帶領實務中之學生生涯探索歷程，撰寫為研究成果，以供專任輔導教師生涯團體之參考，並提升其課程設計及教學能力。

二、輔導策略

據此研究成果，提供縣內各校推行十二年國教適性輔導策略之參考，深耕在地生涯發展教育，以貼近教育現場需要，回應教育工作者、學生、家長之實際需求，使資源能做有效運用。

壹拾參、生涯團體行動研究小組成員（依姓氏筆畫排列）

編號	姓名	任職單位及職稱
1.	游賀凱	花蓮縣學生輔導諮商中心/適性輔導組組長
2.	朱家瑜	鳳林國中/專任輔導教師
3.	林福助	鳳林國中/兼任輔導教師
4.	郭曉玉	萬榮國中/專任輔導教師
5.	馮凌莉	南平中學/專任輔導教師
6.	詹為全	玉東國中/專任輔導教師
7.	劉盈君	美崙國中/專任輔導教師
8.	賴冠汝	瑞穗國中/專任輔導教師
9.	蕭詩誼	富源國中/專任輔導教師

壹拾肆、研習時數：參與人員請全程參與，活動結束核發 8 小時研習證明。

壹拾伍、經費：所需交通費用由參與人員自付。

壹拾陸、差假：請各校惠予參與人員活動當日半天公假(含交通時間)，其課務排代部分由參與人員自理。

敘獎：辦理本計畫有功之相關人員，依規定予以敘獎鼓勵。

第一章



壹、緣起

隨著世界的經濟發展與社會的脈動，我國教育政策除穩紮穩打植基於教育理念，也必須因應時代潮流作修正與改革，自實施十二年國教以來，政府立基於九年國民教育，以有教無類、因材施教、適性揚才、多元進路、優質銜接五大理念推動十二年國民基本教育，改變過往單一升學窄門，朝向多方位入學管道，使莘莘學子受惠。東台花蓮，美麗的後山，生長於這片淨土的孩子們，因著人口數相對較少，有較多之選擇與探索空間，故於十二年國教後推動後，在適性輔導與生涯發展中受益良多。

近年來，因人口少子化與產業發展的趨勢，若只固著於既有之輔導工作模式，難以符合花蓮學子面對變動的勞動社會之需要，以及部分學子相對弱勢之成長背景的生涯需求。

為求更細緻化與深化之適性輔導工作推行，由輔諮中心適性輔導組長一賀凱帶領美崙專輔一盈君、南平專輔一凌莉、鳳林專輔一家瑜、富源專輔一詩誼、瑞穗專輔一冠汝、玉東專輔一為全及鳳林兼輔一福助共同完成自發性生涯行動研究，透過討論、實作、分享、成果彙整等專業成長，在對話討論中分享集體智慧，以利後續推動縣內生涯發展教育及適性輔導工作，在團體方案的部分，皆由每位老師由自己的經驗累積去發展各自己活動方案、學習單，這樣的經驗累積或多或少參考了其他教育工作者的資料，感謝教育前輩們在網路上不吝嗇的分享，讓我們的團體內容更加完整、成熟，我們也願意將我們的資料分享給非商業用途的其他教育工作者一起提升輔導知能。

我們來自於不同的縣市、不同的教育背景，透過這些的不同，讓我們能看見更多的可能性，一起讓花蓮這塊淨土上的孩子們，有多一點試探、多一點選擇、多一點可能的機會。

富源國中 蕭詩誼

2016.06

貳、方案內容

- 南平中學
- 萬榮國中
- 富源國中
- 玉東國中
- 鳳林國中
- 瑞穗國中
- 美崙國中





花蓮縣立南平中學 104 學年度第二學期生涯團體

一、設計理念

自實施十二年國教以來，為成就每個孩子、適性揚才，國民中學推動適性入學及相關輔導工作不遺餘力，跳脫以往升學主義的窠臼，以適性輔導為前提，「生涯」成為國民中學階段的重頭戲，身為第一線推動適性輔導的專任輔導教師，除專業知能與自我省思，同儕支持及相互交流亦不可缺少。在 104 學年期初，南平中學凌莉與瑞穗國中冠汝在花蓮即將邁入第二年專輔，決定以在地精神眼光，搭配十八般武藝與拿手絕活攜手合作，為花蓮的孩子量身打造一份生涯團體方案。

國民中學綜合領域之輔導活動，在生涯探索相關課程的操作上，搭配生涯輔導紀錄手冊與生涯檔案，架構已經相當完整。我們經不斷思索、討論與謀合，為將了生涯團體與輔導活動課有所區隔，並發揮二級輔導的功能，以自我敘說發展團體成員的「主體性」，讓生涯議題更「個人化」的。我們相信即使在生涯的歷程中大家都會歷經生老病死，但不同的人在其中所經驗到的感受到的意義和建構出的生命故事可能有所不同，尤其在花蓮地區，孩子所成長的環境和我們有太多不同，因此我們希冀能從孩子脈絡中去理解，讓孩子用自己的語言表達出來，賦予這些經驗意義，藉由敘說與生命故事的整理讓孩子能用過去鼓勵現在，用現在架構未來。此團體我們將以「自我探索」與「職業認識」兩個軸線設計本團體，以發展團體的深度與廣度。

本團體方案經 104 學年度第一學期凌莉老師先行實施後，提出之建議修改後續執行之方案。

二、團體理論

(一) 團體輔導將進行十節課，由活動與討論交互建構達到輔導目標，將以敘事取向生涯理論為基礎設計課程。

(二) 敘事取向的生涯諮商是一種故事敘說與故事重寫的過程，將生涯視為主觀經驗，當事人成為文本(text)，生涯探索目標就是生涯故事的再造與生命意義的賦予。

(三) 在故事敘說中重視脈絡的形成，個人的特質與思維能在敘說過程中顯露，學生的個別生涯發展特色與本質可以透過敘事取向的生涯探索活動獲得深入的討論。

(四) 運用敘事治療理論中發現支配性的主流故事、問題外化、尋找獨特結果、賦予新意義並延伸至未來等概念，引導學生由敘說自己的故事認識自己，尋找較適合的生涯定位和方向。

三、教案

2016 生涯團體方案大綱

周次/單元名稱	階段目標	活動內容	準備器材
一. 翻滾吧！生涯	1. 認識團體成員 2. 說明團體主題與目標 3. 訂定團體公約守則 4. 團體形成	1. 自我介紹 2. 團體意義 3. 姓名心臟病 4. 團體公約 5. 總結	1. 撲克牌一副 2. 團體課程大表 3. A5 紙、原子筆(每人一份) 4. 海報紙一張、彩色筆(或麥克筆)
二. 三. 我的生涯圖像	1. 增進自我了解 2. 具象化生涯圖像 3. 引導對生涯的認識	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 生涯圖像拼貼 3. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單 3. 生涯圖像學習單 4. 報章雜誌、剪刀、膠水
四. 強棒出擊	1. 探索自己的能力 2. 澄清職業迷思 3. 了解職業所需要的特質	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 強棒出擊(說出職業特質) 3. 討論與分享 4. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單 3. 充氣榔頭 4. 職業題目卡
五. 職業大瞎拚	1. 探索自我人格特質 2. 認識職業工作生活型態 3. 擴展對職業的認識	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 職業聯想(職業工作生活型態) 3. 討論與分享 4. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單 3. 職業特質與工作生活型態學習單 4. 職業題目卡
六. 價值換換樂	1. 認識自己的生涯價值觀 2. 自我價值澄清與評估 3. 生涯價值抉擇	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 價值觀換換樂(價值澄清與評估) 3. 討論與分享 4. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單 3. 價值卡
七. 生涯轉運站	1. 回顧生命歷程的生涯抉擇 2. 了解自己生涯決定中的阻力與助力 3. 展望生涯未來	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 說書人與生命故事 3. 討論與分享 4. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單 3. 說書人桌遊牌卡 4. 生涯轉運站學習單

八. 我的生涯時代	1. 擬定生涯目標 2. 增進生涯規畫能力 3. 分析生涯決定利弊 4. 學習問題解決能力	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 生涯計劃書 3. 打倒心魔 4. 討論與分享 5. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單 3. 寶特瓶 4. 小卡 5. 雙面膠 6. 我的生涯時代學習單
九. 給未來的自己	1. 建立未來生涯藍圖 2. 學習面對問題與困難的正確態度 3. 增進自我認同與價值感	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 繼續-給 30 歲的自己 3. 未來明信片 4. 討論與分享 5. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單 3. 音樂播放器材或電腦 4. 明信片
十. 生涯啟航	1. 回顧團體經歷與成長 2. 彼此給予回饋祝福	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 能力強項卡學習單討論 3. 歷程回顧 4. 讚美時光與總結	1. 能力強項卡 2. SWOT 學習單

2016 生涯團體方案詳案

「生涯小團體」第一次團體方案			
單元名稱	翻滾吧！生涯	活動時間	60 分鐘
單元目標 1. 認識團體成員 2. 說明團體主題與目標 3. 訂定團體公約守則 4. 團體形成			
活動道具	1. 撲克牌一副 2. 團體課程大表 3. A4 紙半張、原子筆 4. 海報紙一張、彩色筆（每人一份） ※團體成員自取一新名字（種類不限，例如寶寶、魷魚妹）。		
活動方式	討論、遊戲、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項
1. 暖身：Leader 先自我介紹，讓每個團員自我介紹並說說參加生涯團體的原因。 指導語：各位同學好，歡迎大家來參加團體，我是○○老師，會在這 10 次團體中陪伴大家，現在我要邀請大家簡單的自我介紹，並說說你參加生涯團體的原因。	5'		Leader 視團體成員的特質或彼此熟悉度調整是否需要使用卡片。

<p>2.團體意義：Leader 詢問團員對生涯團體的認知為何？請每個人試著說說看。摘要團員的想法，Leader 拿出團體課程總表簡略介紹內容，成員對內容可以提出詢問。</p> <p>指導語：現在老師邀請你來說說看，在生涯團體你會經歷甚麼？謝謝大家的分享，現在我們來看看十次團體中大家會會有那些體驗……（Leader 大略念出每次主題），對內容有疑問或好奇的可以提出來喔！</p>	10'	團體課程大表	Leader 可以拋出一兩個團體名稱，如「強棒出擊」是甚麼樣的活動。
<p>3.主活動：姓名心臟病</p> <p>大家圍圈坐好，由 Leader 發牌，全部發完每人牌數相等，123 全部的人一起翻牌，當成員們牌面上出現相同的數字時，就要喊對方的名字或綽號，慢的人要將牌收入，比誰先脫手先贏。</p> <p>指導語：每人一張牌，數到三同時翻牌，翻一樣的數字要互叫名字，誰先叫出對方的名字就贏。</p>	15'	撲克牌一副	
<p>4.團體公約：</p> <p>發一張紙請成員寫下參加團體的約定或該遵守的規則（至少 3 條），寫完後討論與分享，成員輪流選讀一項規則，經由大家討論或修正，由該成員寫在海報紙上，全部寫完全體念一次。</p> <p>指導語：在團體裡我們需要討論一些共同遵守的規則，有些同學有參加過團體可能知道，有些人沒參加過不太清楚，不過沒有關係，老師邀請你想想你認為在這個團體，應該有那些約定或該遵守的規則，如果可以請你寫出你覺得最重要的 3 條。</p>	20'	A4 紙、原子筆	先列出大家一致認為很重要的，其次才列出其他
<p>5.讚美時光</p> <p>指導語：在結束前，請你想想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說…</p>	5'	海報紙、彩色筆	
<p>6.總結</p> <p>指導語：今天我們認識了彼此、一起討論團體規則、生涯團體正式開始，別忘了下周同一個時間地點再見，老師也要再次提醒我們的約定，我是○○我會遵守保密原則。</p>	5'		結束前再次提醒保密的重要性。

「生涯小團體」第二、三次團體方案			
單元名稱	我的生涯圖像	活動時間	60 分鐘*2
單元目標 1. 增進自我了解 2. 具象化未來生涯圖像 3. 引導對生涯的認識			
活動道具	1. 能力強項卡、SWOT 學習單、我的生涯圖像學習單 2. 報章雜誌、剪刀、膠水		
活動方式	討論、實作、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項
1. 暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。	20'	能力強項卡、學習單	第一次的能力強項卡挑選與 SWOT 學習單書寫需要更多引導與確認學生書寫的疑問，故時間可由 Leader 彈性運用
2. 生涯圖像拼貼 指導語：現在老師邀請大家仔細想想，從過去到現在更甚至於未來，有什麼元素是你生命中好重要的東西，它可能是具象的例如房子、車子...，它也可能是抽象的例如時間、愛情...，為自己的定意一個生涯圖像，這裡有一些報章雜誌，裡面有許多各式各樣的圖片，透過剪貼拼貼出自己想像的生涯，你也可以適度地加一些美編，讓生涯圖像更多采多姿。 完成後邀請大家分享。	30'	報章雜誌 剪刀 膠水	老師先製作一份示範、剪貼為主、畫畫為輔盡可能在團體內完成如有學生來不及可以帶回補作，最好隔天交回
3. 讚美時光 指導語：在結束前，請你想一想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...	5'		結束前再次提醒保密的重要性。
4. 總結 指導語：經過這次的活動不知道大家有沒有對自己的生涯更加具體清楚了呢？老師會先將這些成果收起來，在最後一次的團體一起發還給大家。別忘了下周同一個時間地點再見，老師也要再次提醒我們的約定，我是○○我會遵守保	5'		※為避免時間不足，Leader 需預先剪下不同類別的圖案供團體成員挑選使用，團員也可以在團體中自行剪輯。

密原則。			
------	--	--	--

「生涯小團體」第四次團體方案			
單元名稱	強棒出擊	活動時間	60 分鐘
單元目標 1. 探索自己的能力 2. 澄清職業迷思 3. 了解職業所需要的特質			
活動道具	1. 能力強項卡、SWOT 學習單 2. 充氣榔頭 3. 職業題目卡（國中職業興趣組合卡之職業項目）		
活動方式	討論、遊戲、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項
1. 暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。	15'	能力強項卡、學習單	經過第三周團體的操作 Leader 視團員的操作狀況調整暖身時間。
2. 強棒出擊—說出職業特質 指導語：相信大家都對今天的活動名稱感到好奇，遊戲規則大略是這樣，選一個人當鬼，他要出其不意的拿充氣榔頭去打某個人，記得不可以打到對方身體，只能敲到對方的桌面或是地板、抱枕，但對方如果在鬼敲下去之前說出答案，鬼就得換敲別人，如果對方來不及或說錯答案，就換對方當鬼。 指導語：我們先來試玩一下（Leader 拿出職業題目卡），老師先當鬼拿到教師這張職業卡，請你先想想教師這個職業需要哪些特質，例如：要有耐心、要會讀書、要喜歡講話...，如果某同學說的特質有爭議例如要長得漂亮，那我們就必須停下來討論一下，大家都準備好了嗎？ 開始囉！	30'	充氣榔頭 國中職業興趣組合卡	此活動需要比較大的空間以及設備，例如在地板教室每人用抱枕來替代如此才不會易有遊戲上的紛爭。
※因時間的限制，Leader 需先與團員討論，挑選有			Leader 依各校學生特質

<p>興趣的職業題目卡。</p> <p>❶ 職業軍人-強健的體格、被訓練意志力、隨時 standby、忍受和家人分開住、習慣團體生活...</p> <p>❷ 美容工作者-手要很巧、化妝與保養的技術、皮膚要好、會說話遊說客人買產品、會打扮...</p> <p>❸ 歌星-長的好看、會唱歌、保持身材、不能隨意談戀愛、喜歡面對鏡頭、音感要好...</p> <p>❹ 護士（護理師）-能忍受熬夜、不怕血、不怕看傷口、不怕處理噁心的東西、有愛心...</p> <p>❺ 社會工作人員-會開車或騎機車、懂得法律、可以隨 call 隨到、有愛心、有耐心、會說話...</p> <p>❻ 外交工作人員-外語能力好、懂得國際禮儀、長的好看、會說話、懂得國際趨勢...</p> <p>❼ 超商店員-能搬重物、算錢清楚、能處理奧客問題、可以輪班、可以久站、喜歡保持笑容...</p> <p>❽ 家庭清潔工-體力好、具有清潔常識、動作靈敏、喜歡乾淨、能溝通並了解對方、會騎機車</p> <p>❾ 電腦打字人員-眼力要好、打字要快、中文（英文）能力要好、具基本電腦能力、可以久坐...</p> <p>❿ 會計師-數學要好、計算能力強、眼力要好、具基本電腦能力、喜歡數字、可以久坐...</p> <p>3. 討論與分享</p> <p>指導語：經過剛才的遊戲大家是否澄清個人對職業迷思，以及了解幾項職業所需要的特質，是否還有甚麼職業是你想和大家討論職業特質的嗎？可以提出來喔！</p> <p>指導語：經由剛才的討論和遊戲，現在我要邀請大家分享你感想與心得。</p> <p>4. 讚美時光</p> <p>指導語：在結束前，請你想想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...</p> <p>5. 總結</p> <p>指導語：謝謝大家今天的分享與討論，老師要再次提醒我們的約定，我是○○我會遵守保密原則。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>調整職業，挑選可能與學生較唯有連結及不同特質類別的職業，要給學生想職業特質的時間</p> <p>※視時間而定</p> <p>邀請團員提出一個剛才沒有在遊戲中出現的職業，全體討論職業特質</p> <p>結束前再次提醒保密的重要性。</p>
---	----------------------	---

「生涯小團體」第五次團體方案				
單元名稱	職業大瞎拚	活動時間	60 分鐘	
單元目標 1. 探索自我人格特質 2. 認識職業工作生活型態 3. 擴展對職業的認識				
活動道具	1. 能力強項卡、SWOT 學習單 2. 充氣榔頭 3. 職業特質與工作生活型態學習單 4. 職業題目卡（國中職業興趣組合卡之職業項目）			
活動方式	討論、遊戲、分享、講述、示範			
活動內容		時間	道具	注意事項
1. 暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。		15'	能力強項卡與學習單	經過第四周團體的操作 Leader 視團員的操作狀況調整暖身時間。
2. 職業聯想－職業工作生活型態 指導語：不同的職業有不同的工作生活型態，接下來我們要進行的職業大瞎拚，能拼湊出大家對職業的工作生活型態的認識，遊戲規則如下~分兩組，推派當猜職業的人，其他夥伴要協助猜職業的人說出正確的職業，但不可以透露出該職業的字（例如：醫師→在醫病人的是甚麼工作、工作地點在醫院），說出來那題就不計分，也不可以比動作或用其他語言說，在時間內答出最多題或以秒數最短者為優勝。		25'	職業題目卡	如果團體人數為奇數，Leader 可以補位但不當猜職業的人。 遇不懂或不知道的職業可以先跳過，最後有時間再答。
3. 討論與分享 指導語：經過這兩次的活動，我們了解職業所需的特質以及職業的工作生活型態，老師邀請你在學習單上寫出你所興趣的職業，以及兩次活動中三項印象深刻的職業，最後寫出還想了解的職業。進行分享。		15'	職業特質與工作生活型態學習	
4. 讚美時光 指導語：在結束前，請你想一想今天在團體裡				

有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...	5'		
5.總結			
指導語：謝謝大家今天的分享與討論，別忘了這周的作業，老師要再次提醒我們的約定，我是○○我會遵守保密原則。			

「生涯小團體」第六次團體方案			
單元名稱	價值換換樂	活動時間	60 分鐘
單元目標 1. 認識自己的生涯價值觀 2. 自我價值澄清與評估 3. 生涯價值抉擇			
活動道具	1. 能力強項卡、SWOT 學習單 2. 價值卡		
活動方式	討論、遊戲、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項
1.暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。	15'	能力強項卡與學習單	
2.價值觀換換樂－價值澄清與評估 指導語：生活中有許多時刻我們需要作選擇，簡單的選擇例如早上決定幾點起來、買甚麼早餐、穿甚麼衣服，更深一層的選擇例如要和甚麼樣的人當好朋友、假日要在家讀書或是出去玩...，在做選擇的背後有個動機支持你—價值觀（可以請團員猜猜看），是的，價值觀會影響我們的選擇，接下來的活動可以幫助你做價值澄清與評估。 遊戲規則：每人發牌發完為止（牌數相同），第一輪先兩人或三人互相抽牌，持牌者不能拒絕抽哪張牌，抽牌者不能選牌，同時互抽五次。第二輪則由全體成員一起，把自己不要的價值	30'	價值卡	*可留些許空白價值卡供團員自行書寫。 第一輪重點是讓團員可以看到多一點的價值觀 第二輪重點是讓團員開始思索與選擇價值觀。

<p>觀拿出來和大家換牌，不能看到內容要蓋起來交換，換到自己滿意就可以不換了，其他人可以繼續換，換到沒有人要換為止。</p> <p>3. 討論與分享 分享手上有哪一些價值觀牌卡，說說他的重要性 分享在換牌的過程中，如何去做取捨與排序說說看價值抉擇與生涯關聯。</p> <p>4. 讚美時光 指導語：在結束前，請你想想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...</p> <p>5. 總結 透過今天的活動我們認識自己的生涯價值觀，同時也對自我價值做澄清與評估，價值觀有可能隨著經歷與成長繼續微調與修正，希望今天的活動能幫助你在這條長長遠遠的生涯道路上更加清楚自己為何而選，並且選你所愛、愛你所選。老師要再次提醒我們的約定，我是○○我會遵守保密原則。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>※金錢、權勢、愛情、幸福、友情、溫暖、美麗、身高、時間、親情、領導、刺激、悠閒、簡單、有趣、挑戰、聰明、善良、勤勞、努力、變化、充實...</p> <p>※價值卡可以自行增減內容，印兩~三分才夠用重複沒關係。</p> <p>結束前再次提醒保密的重要性。</p>
---	----------------------	---

「生涯小團體」第七次團體方案			
單元名稱	生涯轉運站	活動時間	60 分鐘
單元目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧生命歷程中的生涯抉擇 2. 了解自己生涯決定中的阻力與助力 3. 展望生涯未來 			
活動道具	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能力強項卡、SWOT 學習單、生涯轉運站學習單 2. 說書人桌遊牌卡 		
活動方式	故事、討論、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項
<p>1. 暖身：能力強項卡與工作</p> <p>指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。</p>	15'	能力強項卡與學習單	

<p>2.主活動：我的生涯故事</p> <p>①挑選牌卡—請成員挑選五張能夠詮釋自己從出生至今生命的五張卡片。</p> <p>指導語：請你閉上雙眼回想從你出生到現在，影響你生命的重要事件，也許是歡樂也許是痛苦，或者是其他的...，想好後張開眼睛看看眼前的排卡，挑選出你能代表影響生命重要事件的卡片，依照時間軸排列出來。</p> <p>②說故事—分享自己的故事(每人 3~5 分鐘)。</p> <p>指導語：現在我要邀請你來說故事，你可以選擇故事的深入程度，團長也提醒聽故事的人在團體結束後不在外面提起任何內容，除非當事人想跟你說，待會有人說故事時請不要提問或回應，只要安靜聆聽。</p> <p>③生涯轉運—請成員挑選一張想改變的卡。</p> <p>指導語：如果時間倒流，你可以改變一個重要事件，那會是甚麼事件，請你再挑一張能代表那重要事件改變後的卡片，並取代剛才你排出的其中一張（由換取的卡片來看出事件與時間軸），分享為什麼想挑選這張卡片？這張卡片代表什麼？</p> <p>④生涯轉運站學習單撰寫</p> <p>3.讚美時光</p> <p>指導語：在結束前，請你想一想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...</p> <p>4.總結</p> <p>謝謝大家今天的分享，在每個抉擇的時刻都不容易。而大家也都試著在做選擇的時刻做了那時最好的決定。希望在分享自己生命故事的過程中也能有些不同的新發現。今天我們也討論了很多未來的樣貌，下周我們也會更具體的討論該部分。</p>	<p>30'</p> <p>說書人桌遊牌卡</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>1.每位成員的分享時間控制</p> <p>2.提醒團員每個人可自行選擇開放的程度</p> <p>「轉運」為本活動的重心，協助團員看到抉擇的重要。</p>
---	--	---

「生涯小團體」第八次團體方案			
單元名稱	我的生涯時代	活動時間	60 分鐘
<p>單元目標</p> <p>1. 擬定生涯目標</p> <p>2. 增進生涯規畫能力</p>			

3. 分析生涯決定利弊			
4. 學習問題解決能力			
活動道具	1. 能力強項卡、SWOT 學習單、我的生涯時代學習單 2. 寶特瓶 3. 小卡 4. 雙面膠或膠帶 5. 電腦、PPT		
活動方式	故討論、分享、講述、示範		
	活動內容	時間	道具
	1. 暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。	15'	能力強項卡與學習單
	2. 主活動：我的生涯時代 ① 李恕權的故事—想像五年後的你 (http://mtlin.org/archives/991) ② 生涯計劃書 指導語：在上周的團體中每個人回顧了生命故事，也選了一個重大事件做轉運的聯想，今天的團體，我請想想你期待的未來生活樣貌，由此為出發點倒推時間來計畫，就像剛才聽到李恕權的故事一樣。夢想並非遙不可及，每當你向前踏一步你就離它更近了。 ③ 分享學習單(每人 3 分鐘) ④ 打倒心魔活動 指導語：我看到每個人很努力思考自己的未來並訂下目標與計畫，雖無法預期會遇到什麼困難，但經過前幾次的團體以及你過往的生命經驗，你已更加了解自己在內在阻礙，例如：膽小、急躁、懶惰、依賴...。現在我們要進行一個儀式來打倒內在阻礙。等一下大家都會拿到三張卡片，一個寶特瓶，將自己內在阻礙寫下來貼在瓶子上，寫完後把瓶子集中，每個人輪流上台拿著小皮球喊：「我是***，我要打倒	30'	我的生涯時代學習單 寶特瓶 小卡 雙面膠
			鼓勵團員書寫越詳細越好，留意倒著寫對部分學生來說的困難。 提醒團員心魔為個人內在阻礙，非外力或環境因素。 可視時間開放分享個人心魔

<p>怠惰、沒自信、依賴，我想過我想過的生活，我要成為更好的人」然後把球丟出去，連同其他的人的阻礙一起打倒。</p> <p>4.讚美時光 指導語：在結束前，請你想一想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...</p> <p>5.總結 今天我們具體計畫了我們的未來。也好感謝大家一起把那些會阻礙自己的因素認出來，並試著打倒它們。跨越阻礙、超越自己一直都不是容易的事情，感謝我們在一起往這個方向前進，而之後我們也剩下兩次的小團體，希望我們能珍惜彼此相聚在此的時光。</p>	5'		
---	----	--	--

「生涯小團體」第九次團體方案			
單元名稱	展望未來-給未來的自己	活動時間	60 分鐘
單元目標			
1. 建立未來生涯藍圖 2. 學習面對問題與困難正確態度 3. 增進自我認同與價值感			
活動道具	1. 能力強項卡與學習單 2. 音樂播放器材 3. 明信片		
活動方式	音樂、討論、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項
1.暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。	15'	能力強項卡與學習單	
2.主活動：未來明信片 ①繼續-給 30 歲的自己 (播放劉若英-繼續給 15 歲的自己) 指導語：這一首歌講的是一個 30 歲的自己和	10'	音樂播放器材或電腦明信片	有 MV 畫面更佳。

<p>15 歲的自己所做的對話。</p> <p>討論：聽完這首歌，哪一句歌詞最打動你。如果可以，你想和過去哪一個時候的自己對話？你想對他說什麼？</p> <p>② 生涯幻遊</p> <p>請大家閉上眼睛，調整一個舒服的位置，輕輕的深呼吸，吸氣、吐氣。慢慢地感受你的小腿的肌肉放鬆了、肩膀和脖子放鬆了、感受一下自己的呼吸。現在的你，和歌曲中的女主角差不多年紀，14、15 歲。現在請你想像一下 15 年後的你。恩，你看到 30 歲的你正站在鏡子前準備整裝出門上班，看看自己 30 歲的容貌和表情？（暫停）看看自己正穿著什麼樣的衣服，是上班制服嗎？工作服或是西裝或套裝呢？還是輕鬆輕便的服裝呢？（暫停）看看周圍的環境，30 歲的你和誰住在一起呢？結婚了嗎？有養寵物嗎？（暫停）</p> <p>喔！他似乎看見了你。過去和他說說話吧？（暫停）問問他開心嗎？（暫停）說說為了成為你想成為的自己，達成理想的目標，這 15 年來你做些什麼樣的改變？（暫停）聽聽他會給你什麼的建議？（暫停 30 秒）好的！是時候和 30 歲的你說聲再見了！（暫停）現在，請你睜開眼睛。</p>	<p>20'</p>		<p>需播放合適的幻遊音樂。</p>
<p>③ 未來明信片</p> <p>好的！現在中間有許多的明信片，請你挑選一張，寫一些話給 30 歲的你，有沒有什麼是你希望 30 歲的你不要忘記的信念，你也可以將剛才最打動你的歌詞寫上。</p>	<p>10'</p>		<p>討論並約定合宜的寄信時間</p>
<p>3.讚美時光</p> <p>指導語：在結束前，請你想想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...</p>	<p>5'</p>		
<p>4.總結</p> <p>對於人生、對於生命，別急著下定論！也別急著放棄自我。因為前頭還有好多生命故事等著你去發生呢！一個一個相遇，都會讓你更懂自己一點點，然後，就會慌張少那麼一些些.....還有好多好多的不知道，不確定，看起來，還</p>			

<p>些，我們就有機會去一個我們喜歡的環境工作生活，接近志同道合更懂我們的人，營造出我們想要的生活樣貌或活出我們喜歡的樣子。謝謝大家的參與。</p>			
--	--	--	--

(附件)



生涯小團體學習單②



我的生涯圖像



次數:

日期:

我是:





生涯小團體學習單^{④⑤}




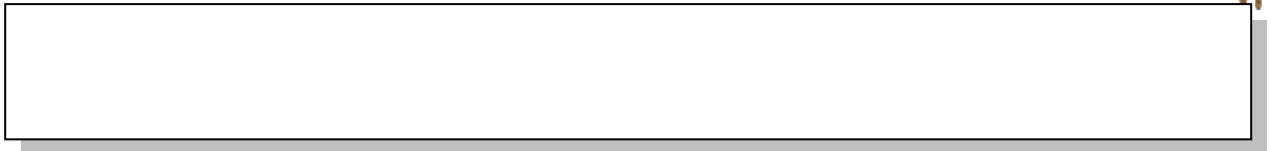
職業特質 V.S 職業互作生活型態

次數:

日期:

我是:

我有興趣的職業有...



在這兩次的團體活動中讓我印象深刻的三項職業...

職業名稱	職業特質	職業互作生活型態



我還想了解的職業有...



生涯小團體學習單⑦

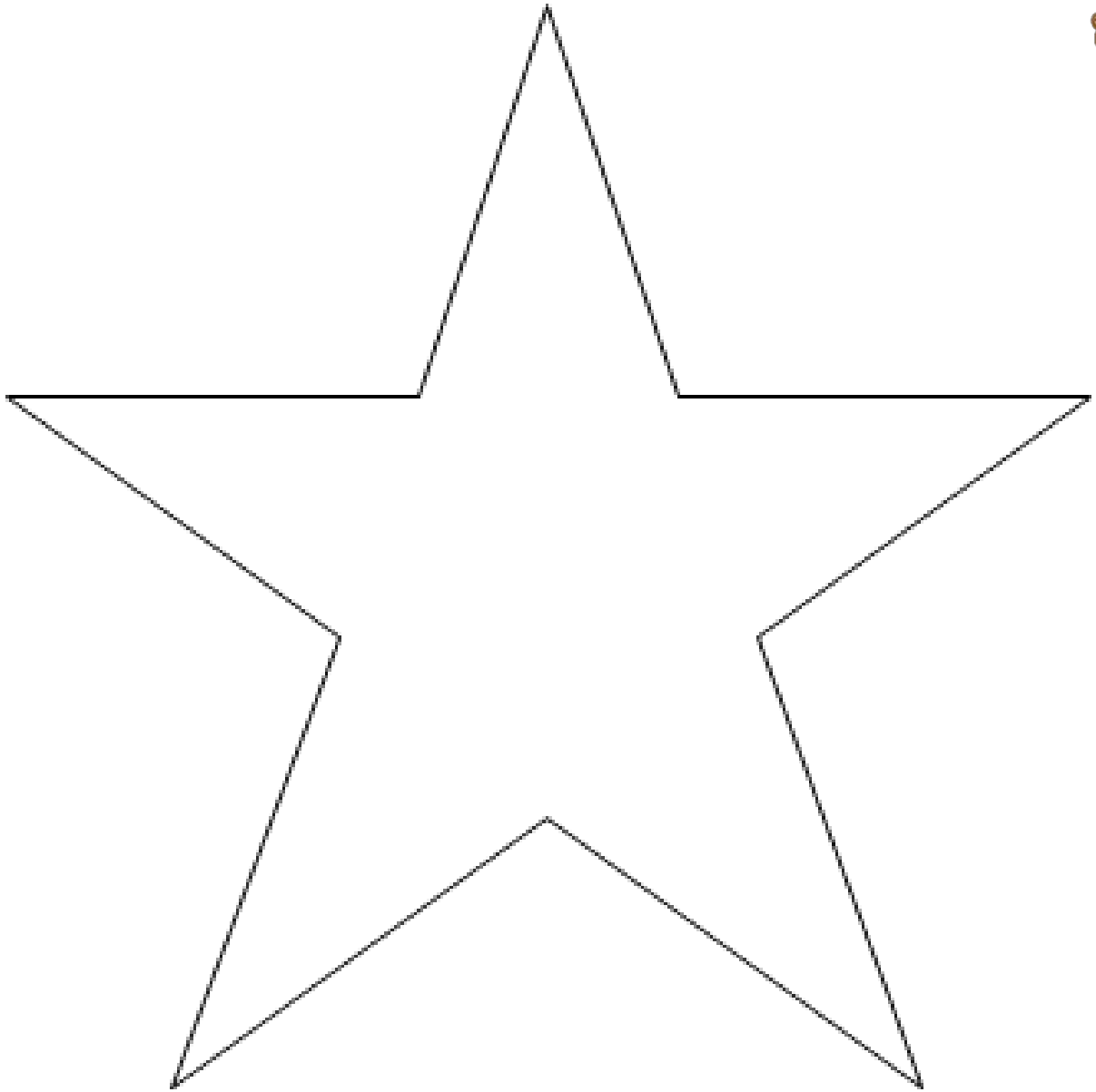
生涯轉運站

次數：

日期：

我是：

依序寫出五個生命中的重要事件



生涯小團體學習單⑧



我的生涯時代

次數： 日期： 我是：

我期待的未來生活樣貌



30 歲 - 35 歲



22 歲 - 30 歲

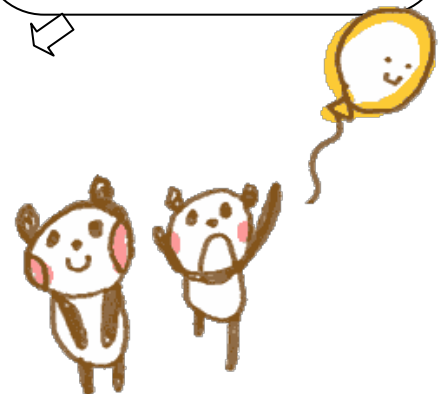


18 歲 - 22 歲



國中畢業 (15 歲) - 18 歲

國中階段





生涯小團體回饋單




次數:

日期:


我是:

 在團體中的感覺(圈出自己的心情, 0-10 分):


0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不好	普通					非常開心				

 我對於自己有更多的認識...(0-10 分)


0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不同意	普通					非常同意				

 我認識了更多的職業...(0-10 分)


0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不同意	普通					非常同意				

 我對自己的生涯規劃有更多想法...(0-10 分)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不同意	普通					非常同意				

 在這十次的團體活動中讓我收穫最多的是甚麼活動?因為...



 在這十次團體中, 可以再做些什麼調整讓我們的團體變得更好?我可以做的是...(課程上、團體成員的互動...)



 最後, 你想跟團體 Leader 說...



 參加完這十次的小團體輔導後, 是否希望能夠進一步「一對一的個別輔導」?

希望 不希望

謝謝你/妳的參加與回饋!

四、實施困境

與安置個案工作

南平中學為安置型住宿學校，個案由法院裁定來校，年齡分布由 12~18 歲不等，入校時間各自不一，入校前學生學籍除國中或高職，亦不乏失學少女，個案入校後，分班機制隨人數變動而有所不同，本學年分為三班，分別是國中部、高職餐飲班及資處班。以輔導工作來說，雖然在一般學校的不穩定因子在本校變得可控，諸如個案缺課導致諮商關係不穩定、團體時間難以規劃安排...等在安置的環境中較少發生，但也相對與一般學校產生不同問題類型，例如：學生一個月放假兩天，其餘時間皆於校內生活，無論是白天教學區或回到宿舍區，人際互動摩擦的機率頻繁，生活圈窄小也增加團體保密的困難度。經由第一次訂定團體公約強化保密對個人的重要，每次團體結束前也透過儀式共同宣誓（共同搭手宣誓：我是***我會遵守保密原則）強調保密原則，另外，在十次團體中，幾次某位學生將在團體外對另一團員的情緒帶入團體中，雖無口出惡言或做出不善之舉，但卻真實影響了當次團體動力。凡事一體兩面，在安置機構與安置個案工作，除善用系統資源條件，更需細微體察各個細節，使團體發揮最大效能。

封閉開放與深度廣度

儘管現在網路無遠弗屆，學生只要人手一機，資訊隨手可得，但在南平安置的學生因著被保護的緣由，除放假返家，其餘時間無法取得網路資源，正因為如此切斷外界負向的拉扯，但也阻隔了吸收新知的管道。在生涯探索的過程中，除了認識自己同時也要對職業世界有所認識，礙於資訊的流通及人際圈的限制，學生對於職業特質及工作生活型態理解有限，從貫穿本生涯團體的能力 SWOT 學習單，得窺個案生活經驗所接觸的不外乎：社工、老師、律師、法官...，還有從偶像劇裡認識的職業如 CEO、保險業務員、房仲業務員...等，而幾乎每個個案的學習單上都出現得自行開店創業，更為個案為跳脫生活環境與個人條件限制的另一出路。從接觸深度來著墨，本校個案對助人工作者及法政單位工作人員較具深度理解，但從廣度來說卻對其他職業缺乏多面向的認識，而尚待確認的另一隱憂，也許是個案對職業喜惡過於分明，從個人主觀角度批判，因而缺乏對職業理性客觀態度畫地自限，這也是進行適性與生涯輔導工作的我必須再核對與努力克服的方向之一。

五、個人反思

越難做的事越值得努力

記得兩年前剛到南平工作，聽聞流傳一句話語—南平沒有秘密，此話深深撼動我內心，也許是系統、也許是人所造成的保密困難，但它確實阻礙輔導工作的進行，破壞人與人之間關係的建立，曾經我在第一年的團體中嘗試建立卻一敗塗地，那次的經驗讓我在帶完團體後痛哭一小時不能自己（當然其中還夾雜其他複雜因素），在極度失望灰心的情況下，原本要放棄、妥協失敗，突然感受到我的痛源自於個案的痛，相信每個安置於本校的個案對於保密的期待不亞於我個人，印象深刻的本學期第七次團體—生涯轉運站，某位不容易與他人建立關係的個案在敘述自己的生命故事時，提到敏感話題蹦出該不該分享的猶疑，但隨後又表示還是說好了繼續分享，這孩子的作為不只感動了我，也撼動所有團員，之後的團體分享也就更加深入，大家亦能在安全溫暖的氣氛中享受團體的支持。越難做的越值得努力，第二年的團體保

密，我和參與成員一起做到了！

困住的環境但困不住心

陪伴、關懷、引導，為本校創校宗旨，這三項常隨不同人事物產生不同比重調整，我常在思索在生涯議題上能在帶給個案甚麼（引導），經過第一個生涯團體操作的磨練才發現若反向操作，讓個案主動表達她需要甚麼是否更為恰當合適（陪伴），因此第二個生涯團體操作即使教案內容架構只做些微調整，但團體思維上以個案需求出發，並注意團員所拋出訊息背後的意義，改變就會發生（關懷），還記得有個每次對書寫學習單產生極大抗拒的某團員，竟在第九次團體書寫未來明信片欲罷不能，寫到最後一個才離開團體室，對許多帶領團體的 Leader 來說，面對這樣不願配合的個案一定感到相當麻煩，但團體中她經歷以鼓勵代替責罰、關注代替忽視，給予一次又一次的矯正性經驗，果然含苞待放的花朵就在不經意的第九次團體綻放。我想說的是，被安置的個案即使被環境限制（當然也包含在系統中的助人者），但心若能無限又有何礙，困住的環境但困不住心，自由意志渾然天成，透過敘說經歷真實存在，在沒有升學壓力的南平中學是值得且合適去努力的。

六、團體回饋

形單影隻專輔教師

人不能離群索居，助人工作在面對個案雖個別化，但同時也需相同背景身分的夥伴支持理解，身為小校專輔教師因身分別的獨特，工作內容不易被看見、輔導成效也非立竿見影，在校園中形單影隻，只能透過每個月專輔教師團督，彼此交流切磋經驗，過去修學分時曾聽老師說一學輔導送禮自用兩相宜，助人自助的道理在我和幾個夥伴間發揮得淋漓盡致，在前面已經提過，早在生涯行動小組推動前我和冠汝已攜手相伴，期望透過分散智慧集體睿智，在適性輔導之生涯團體運作上能再多做些。

經歷個案的經歷

既然我和冠汝已經合作，為何要如此麻煩加入如此正式的生涯行動小組，除每個月要聚會一次討論與回饋、報告，最後還要完成一堆紙本作業？這問題我不斷問自己…。如同在生涯團體中不斷出現的概念—透過敘說經歷真實存在，生涯故事的再造與生命意義的賦予，每月聚會分享除了給予他人也回饋了自己，在團體中的運作某些層面與意義上，也很像我在學校帶領的生涯團體，記得有次研習講師的一句話，意思大致是我們無法讓個案達到比諮商師本身更高的層次，套用於此，如果自己無法在生涯行動小組裡真實經歷，又如何要求在要求我的個案在生涯團體中經歷？

生涯行動小組致謝詞

寫到這裡我很高興也很期待，因為代表我的作業即將完成。感謝所有參與專輔教師—冠汝、家瑜、曉玉、詩誼、盈君、為全以及福助，謝謝你們包容我快口直言，雖然事後都檢討一番並自我提醒下次改進，但很可惜我們一個月才聚一次很快就忘了，這是個夠信任又安全的團體；還有百忙之中抽空協助的適性輔導組長—賀凱，像龍舟舵手在後面默默導引方向，提供大家很棒的建議，在每次資訊爆炸的討論中迅速抓到重點（非常重要）；最後要謝謝南平中學淑婷校長及所有師生們，因為有妳們的支持與參與，我才能盡全力在這條路上向前奔跑。我不知道這樣的經歷在轉化為紙本後，能在輔導工作推動上激起甚麼樣的火花（也可能完全沒

有火花)，為花蓮的孩子帶來甚麼樣的助益，更或許沒有人留意到我們做了什麼，凡走過必留下痕跡，帶著助人初衷、與理念相同的夥伴並肩得著力量，即使是離鄉背井、拋夫棄子的花蓮生活也不孤單。



花蓮縣立萬榮國民中學 104 學年度第二學期生涯團體

一、設計理念

- (一)協助成員自我探索，包括個人的興趣、能力以及價值觀。
- (二)協助成員了解自身生涯發展的因果關係：能體認重要他人對個人價值觀及生涯抉擇的影響。
- (三)協助成員探索個人對未來的展望。

二、團體理論

(一)成員之行為特徵與需要（基本理論）：

學者 Ginzberg 等人則將個人的生涯發展分為三個階段：幻想期、試驗期、實現期，其中試驗期是指十一歲至十八歲的青少年時期。青少年在十一、十二歲時開始覺察並培養其對某些職業的興趣；十三、四歲時，則以個人的能力為核心，培養自己所感興趣方面的能力。

此外，Super 認為每一個生涯發展階段都有其特定之生涯發展任務，並且前一階段之發展任務達成與否，關係著後一階段之發展情況(林淑玟，民 78)。他並將生涯發展分為五個階段：成長期、探索期、建立期、維持期、衰退期，其中，成長期是指十四歲以前的兒童或少年，開始以各種不同的方式來表達他的需要，並且經由現實環境而不斷地嘗試錯誤。十三、四歲所考慮選擇職業的因素則為自己的「能力」。

而國內學者金樹人認為，國中時期的學生正處於個人生涯發展的抉擇階段，學生畢業後可以直接投入就業，也可以參加職業訓練或是就讀高中、高職等。而不管升學還是就業，所選擇的學校、科別、或就業行業，都將直接或間接的影響其一生，因此，此時的生涯輔導工作具有相當的重要性。

綜合以上各學者的論點，生涯探索與發展的團體對於剛進國中的國一學生有其必要性，可由團體設計活動中讓國一生檢視自己的興趣、能力，以找到真正其的自我。

(二)協助之方法與策略-活動設計理論：

1.第二次及第三次活動設計理論

特質因素論（1908 年）：

(1) 特質—因素論誕生

1908 年，帕森斯（Frank Parsons）創辦了波士頓職業指導局。

1909 年，出版《選擇職業》（Choosing a vacation）一書，第一次運用“職業輔導”這個專業術語。創立了：了解自己、了解職業、人職匹配的職業輔導模式。

(2) 特質-因素論的五個基本假設

- A. 每個人都有自己獨特的能力模式和人格特性（即特質），這些特性都可以客觀測量；
- B. 特質可以習得，通過終身學習可以適應變化；
- C. 每種能力模式及人格模式都與特定的職業相關，每種人格模式的人都有其適應的職業；

- D. 人人都有選擇職業的機會，職業選擇是獨立事件；
- E. 個人特質與個人職業的需求特質愈接近，個人獲得成功的機會愈大。

2.第四次活動設計理論

敘事取向生涯諮商：

- A. 生涯即故事-透過不斷的自我敘說，個人得以清晰看到自己，也是透過不斷的敘說，個人有機會跳脫自我，產生頓悟。
- B. 故事敘說提供頓悟及賦能-透過故事敘說，看看故事中的主角，個人得有機會跳出原有框架及限制。得以獲得被賦予了更多的力量。

3.第五次活動設計理論

生涯資訊：

- A. 職業分類-台灣行業標準分類
- B. 職業資訊-「3Rs」原則，工作必備條件、每天例行工作內容、工作報酬。

4.第六次活動設計理論

Super 生涯發展理論-生涯彩虹圖：

- A. 生活廣度-五個階段為成長、探索、建立、維持、衰退。
- B. 生活空間-個人在同一時期扮演的不同角色，包括兒童、學生、休閒者、公民、配偶、家長、父母、工作者、退休者等九個角色。

5.第七次活動設計理論

生涯統整與行動計畫

- A. 目標設定-學會正確的設定目標，能讓自己的現階段更有活力，個人潛能也得以發揮。
- B. 時間規劃-近期的時間規劃，與未來的目標達成以及自己的偏好的生活方式，有無形但卻又十分密切的關係。

三、團體方案

《夢想之旅-生涯探索小團體教案設計》

單元活動	我是誰	人數	6 人	次數	第 1 次	
				教學節數	1 節(45 分鐘)	
單元目標： 1.成員能了解團體的性質及目標。 2.成員能彼此熟悉，建立團體的關係。				活動場地	多功能教室	
				設計者	郭曉玉	
活動名稱	活動過程			時間	教具	
自我介紹	壹、準備活動 教師：閱讀的相關書籍與資料，設計學習單與活動。			5'	臉譜*6 彩色筆 *2 盒	
	貳、發展活動 活動一：臉譜製作 1. 說明臉譜面具製作的方式：發下一人一個臉譜及彩色用具，將全白的臉譜面具畫上屬於個人的五官、色彩、線條等。 2. 運用完成之臉譜面具並進行自我介紹。 3. 教師提問並請成員回答： ①你的臉譜最有特色的地方有哪些？你為什麼覺得這個最有特色？ ②你的臉譜最難完成的部分有哪些？你為什麼感覺到這個最難完成？					
建立團體規範	活動二：規範樹海報製作 1. 教師說明：對於小團體我們都需要共同遵守一些規則，使我們每一個人在團體當中是受到尊重的，並且開心的完成接下來幾次的團體活動。 2. 教師拿出規範樹海報，請成員共同訂定團體規範。教師先示範將一條規範寫在海報上，成員同意的請舉手，邀請不同意的成員說明原因，直到全體成員得到共識，最後在規範樹海報上簽名，表示自己願意遵守，並請成員每個人都將至少一條規範寫在海報上。 3. 教師提問並請成員回答： ①你提出的規範為何？為什麼會覺得這很重要？ ②其他成員提出的規範，哪一條最吸引你？為什麼？ 4. 教師結語：下一節課，我們要正式進入自我認識的階段，活動名稱是「最佳主角」，找到自己的特質。			15'	規範樹 海報	

單元活動	最佳主角	人數	6 人	次數	第 2 次
				教學節數	1 節(45 分鐘)
單元目標： 1. 成員能了解自己的興趣與特質。 2. 成員能知道自己的興趣與未來發展的關係。				活動場地	多功能教室
				設計者	郭曉玉
活動名稱	活動過程			時間	教具
心情指數 最佳主角	<p>壹、準備活動</p> <p>教師：閱讀的相關書籍與資料，設計學習單與活動。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動一：心情讚不讚</p> <p>1. 請成員閉上眼睛，想想現在進入團體的心情，以 1 至 5 的程度(1 是很糟糕，5 是很高興)，來表示自己的情緒狀態，用自己的手指頭來表達。</p> <p>2. 請成員睜開眼睛，找到跟自己心情指數一樣的成員，彼此分享各自的心情與感受，例如：是什麼原因讓你覺得現在的心情是 3？</p> <p>活動二：最佳主角</p> <p>1. 教師說明：兩人配對一組，並發下學習單附件 1，找出符合自己的興趣特質，並請對方勾選出符合你自己的特質。</p> <p>2. 完成後，兩人互相分享：</p> <p>(1) 介紹自己的特質。</p> <p>(2) 詢問對方為什麼如此覺得你擁有這些特質。</p> <p>3. 大團體進行討論：</p> <p>(1) 你擁有哪些特質。你喜歡哪些。</p> <p>(2) 這些特質對你生活有什麼影響。</p> <p>4. 教師發下附件 2 何倫「人格特質與職業環境」，並說明此表內容，個人不同特質會影響我們發展不同的能力及專長，也影響到未來生活的職業類型。</p> <p>5. 請成員思考自己屬於哪種類型，附件 3 可提供參考，也可多多發現自己的能力與特質。</p> <p>6. 統整本此團體並預告下次團體內容。</p>			5'	附件 1*6 筆*6 配對卡*6
	10'	5'	5'	10'	

單元活動	價值大拍賣	人數	6 人	次數	第 3 次
				教學節數	1 節(45 分鐘)
單元目標： 1. 協助成員認識何謂價值觀，並進一步探索自己的價值觀。 2. 幫助成員了解自己所重視的價值觀有助於生涯探索。				活動場地	多功能教室
				設計者	郭曉玉
活動名稱	活動過程			時間	教具
價值觀	壹、準備活動 教師：閱讀的相關書籍與資料，設計學習單與活動。			3'	
	貳、發展活動 活動一：價值藏寶盒 1. 教師介紹何謂價值觀，是我們的對人事物的看法，當我們愈重視就愈追求，就代表這是我們的價值觀。 如：薪水高、工作場所安全、工作場所離家近...。				
價值拍賣會	活動二：價值拍賣場 1. 教師發下附件 3 價值清單。 2. 教師說明拍賣規則並示範價值清單的填寫： (1) 每個成員有 1 萬籌碼，每個價值觀底價為 1 千，每次喊價不得低於一千，最高價者得標。 (2) 請先思考哪些價值觀是你想買的，並寫下你願意付出的籌碼。 (3) 不用每一個都出價，可依據自己的喜好做決定。			2'	附件
	3. 進行拍賣，得標者發給價值卡，將卡放在自己前方。 4. 大團體討論： (1) 自己買到什麼價值觀，是在自己計畫中的嗎。 (2) 有哪些想買而沒買到的。 (3) 最想買的價值觀是什麼，為什麼。			5'	
	5. 摘要本次團體並統整。 6. 預告下一次團體內容。			15'	籌碼
				15'	價值卡
				3'	*1
				2'	

單元活動	尋找生命地圖	人數	6 人	次數	第 4 次	
				教學節數	1 節(45 分鐘)	
單元目標： 1. 成員回顧生命中四件重要的事件。 2. 成員間彼此分享各自的生命故事。				活動場地	多功能教室	
				設計者	郭曉玉	
活動名稱	活動過程				時間	教具
生命地圖	<p>壹、準備活動</p> <p>教師：閱讀的相關書籍與資料，設計學習單與活動。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動一：生命地圖</p> <p>1. 教師說明：摘要上一次的團體活動內容，並說明本次團體活動目標。</p> <p>2. 說明生命地圖繪製的方式：發下一人附件 4 生命地圖，接著將各自過去十幾年來，從小到大的事件當中，選出四個對你來講最重要、最深刻的的事件，在「S」的圖形由下往上依序寫出來。</p> <p>3. 請成員運用「S」生命地圖進行自我的生命故事敘說。</p> <p>4. 教師提問並請成員回答：</p> <p>①哪一個生命故事讓你感到好奇？你為什麼對這個故事感到好奇？</p> <p>②如果再讓你寫下第五個事件，你會想寫什麼？為什麼？</p>				5' 15' 10' 5'	附件 4*6 、筆*6
	分享時刻	<p>活動二：分享你我他</p> <p>1. 請成員兩兩一組，分享自己的生命故事，並傾聽對方的生命故事。</p> <p>2. 教師結語：謝謝大家願意分享各自精采的生命故事，在這裡我們是互相陪伴、彼此成長的團體，在這裡我們所說的必須要保密，不輕易告訴其他人。下一次活動，接著進行的活動名稱是「工作大未來」。</p>				

單元活動	工作大未來	人數	6 人	次數	第 5 次
				教學節數	1 節(45 分鐘)
單元目標： 1. 成員認識不同的工作。 2. 成員瞭解不同工作的職業內容				活動場地	多功能教室
				設計者	郭曉玉

活動名稱	活動過程	時間	教具
猜一猜「職業」 分享時刻	<p>壹、準備活動</p> <p>教師：閱讀的相關書籍與資料，設計活動。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動一：「猜一猜」職業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：摘要上一次的團體活動內容，並說明本次團體活動目標。 2. 「猜一猜」職業卡片：發下職業卡片，一人挑選一張，不讓其他成員看到，之後進行，之後進行猜一猜活動，每個成員輪流說出職業敘述，但不能直接說到職業名稱，讓其他成員猜看看，猜到的成員跟說出職業敘述的成員各加一個果實(指得分)，進行六個回合。 3. 教師提問並請成員回答： <ul style="list-style-type: none"> ㉞哪一個職業卡片讓你到好奇？你為什麼對這個職業感到好奇？ ㉟如果再讓你選第二個職業卡片，你會想挑什麼？為什麼？ <p>分享你我他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員說出自己今天的收穫並傾聽成員的分享。 2. 教師結語：謝謝大家積極參與活動。下一次活動名稱是「我的未來不是夢」，嘗試找出自己對於未來生活的景象。 	5' 20' 10' 10'	職業卡片*1組

單元活動	生涯彩虹圖	人數	6 人	次數	第 6 次
				教學節數	1 節(45 分鐘)
單元目標：				活動場地	多功能教室
1. 協助成員觀察個人對生涯的重視程度。 2. 協助成員了解，個人在職業活動中的自我實現。				設計者	郭曉玉
活動名稱	活動過程			時間	教具
回顧 Rainb-	<p>壹、準備活動</p> <p>教師：閱讀的相關書籍與資料，設計學習單與活動。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想上一次的工作大未來，認識不同職業內容。 2. 此次團體目的是幫助大家進一步針對自己生涯的重視程度，以及自我實 			5'	

OW	現。	25'	附 件
	活動：生涯彩虹圖 1. 發下每人附件 5 彩虹圖，教師先示範以及說明。 2. 教師說明同一階段扮演不同的角色，代表自己重視的程度為何。 3. 請成員完成並分享自己的彩虹圖。 結語： 1. 教師說明探索自我對於生涯重視的程度為何，對個人的幫助。 2. 預告下一次的團體主題與內容。	10' 5'	5*6 色鉛筆 *3 盒

單元活動	生涯目標	人數	6 人	次數	第 7 次
				教學節數	1 節(45 分鐘)
單元目標： 1. 協助成員規畫自己的目標。 2. 協助成員了解，唯有一步一步去做，理想才會實現。				活動場地	多功能教室
				設計者	郭曉玉
活動名稱	活動過程			時間	教具
目標 演練	壹、準備活動 教師：閱讀的相關書籍與資料，設計學習單與活動。 貳、發展活動 教師說明： 1. 回想上一次的生涯彩虹圖活動，自己的不同階段不同角色的計畫。 2. 此次團體目的是幫助大家進一步針對自己未來目標，討論如何規劃及考量的原因。			3'	套 圈 圈 *3 組
	活動一：套圈圈 1. 讓每人輪流練習兩次的套圈圈遊戲，練習完接著訂下個人的目標，之後每個人就實際進行一次的套圈圈活動。 2. 活動結束後，請成員分享如何設定目標、完成目標(成功及失敗)。			20'	
時間 規畫 表	活動二：時間規劃表 1. 發下每人一張附件 6 時間規畫表之學習單，讓成員完成學習單，教師要先說明。 請同學依老師的指示，依序完成學習單中 1-5 題的內容： (1) 請寫下自己未來想從事的工作。思考此問題時，請綜合自己之前生涯規			20' 2'	附 件 6*6

<p>劃課程中對自己的探索（興趣、能力、價值觀...），並且跳脫傳統性別刻板印象或主流社會對性別角色的規範。而是以自己如實的情況來思索自己未來的生涯目標）。</p> <p>(2)我覺得自己本身擁有哪些不錯的資源(動機.人格特質.能力.人脈.行動力.....)，對於達成這個目標是有幫助的？</p> <p>(3)為了達到這個目標，我覺得自己還需要做什麼樣的努力與準備？</p> <p>(4)為了達到這個目標，我覺得可以先設定一個近程的小目標為何？（可以是 1 個月後、半年後或 1 年後的目標）</p> <p>(5)為了先達到自己的近程目標，我願意從今天開始展開努力行動，我覺得我可以（願意）開始的第一步是....</p> <p>(6)最後在「許諾人」的空格人簽上名字及日期。</p> <p>2. 全體學生寫完後，請學生彼此分享自己的行動計畫，分享完後，彼此要給對方一個肯定的話語，並且簽名當見證人。</p> <p>3. 請成員完成此學習單。</p> <p>4. 大團體分享及回饋。</p> <p>結語：</p> <p>1. 教師說明不論職業還是生活任何事，都要有所準備和計畫讓自己可以順利爭取到想要的生活及目的，但計畫並非一成不變。</p> <p>2. 預告下一次團體是最後一次。</p>	
---	--

單元活動	邁向美好的未來	人數	6 人	次數	第 8 次
				教學節數	1 節(45 分鐘)
單元目標： 1. 成員能夠處理離開團體的心情。 2. 未來展望、自己期許。 3. 領導者能夠瞭解成員的回饋及團體成效。				活動場地	多功能教室
				設計者	郭曉玉
活動名稱	活動過程			時間	教具
回顧	壹、準備活動 教師：閱讀的相關書籍與資料，設計學習單與活動。 貳、發展活動 教師說明：			20'	播 放

團體 回饋	1. 播放 MV：劉若英「繼續-給十五歲的自己」。 2. 寫未來明信片-給三十歲的自己。 3. 回顧前七次的團體過程。 活動一：學到什麼及我該做什麼	10'	器、平 板、明信 片*6、筆 *6
珍重 再見	1. 教師請帶領成員回顧前七次的團體內容。 2. 請同學自由地分享學習到的內容。 活動二：分手時刻及珍重再見	10'	
	1. 教師發下附件 7 團體回顧學習單(共有三題)，請成員思考後填寫。 2. 完成後，請成員自由分享及回饋。 結語： 1. 教師祝福每個成員都能夠將所學習到團體的內容運用出來，在生活中幫助自己邁向理想的未來。	5'	附 件 7*6

(附件一)

人格特質學習單

你是什麼樣的人？有哪些人格特質？接下來有 90 個描述人格特質的形容詞，請詳細閱讀，並在你認為符合你個性的選項前的“□”打“√”。

做完後，請你依照下面的計分方式將你的得分算出，並參考下面的說明，看看你屬於哪一類型的人。

<input type="checkbox"/> 具優越感的 <input type="checkbox"/> 合作的 <input type="checkbox"/> 耐心的 <input type="checkbox"/> 友善的 <input type="checkbox"/> 慷慨的 S1 _____	<input type="checkbox"/> 直覺的 <input type="checkbox"/> 有主見的 <input type="checkbox"/> 富創意的 <input type="checkbox"/> 敏感的 <input type="checkbox"/> 開放的 A2 _____	<input type="checkbox"/> 理性的 <input type="checkbox"/> 含蓄的 <input type="checkbox"/> 保守的 <input type="checkbox"/> 謙虛的 <input type="checkbox"/> 不太受歡迎的 I3 _____	<input type="checkbox"/> 不善社交的 <input type="checkbox"/> 順從的 <input type="checkbox"/> 坦誠的 <input type="checkbox"/> 真實的 <input type="checkbox"/> 死板的 R1 _____
<input type="checkbox"/> 重物質的 <input type="checkbox"/> 不做作的 <input type="checkbox"/> 普通的 <input type="checkbox"/> 有恆心的 <input type="checkbox"/> 重實際的 R2 _____	<input type="checkbox"/> 有恆心的 <input type="checkbox"/> 重實際的 <input type="checkbox"/> 過份謙虛的 <input type="checkbox"/> 簡樸的 <input type="checkbox"/> 缺乏想像力的 C3 _____	<input type="checkbox"/> 重氣氛或情調的 <input type="checkbox"/> 樂觀的 <input type="checkbox"/> 有自信的 <input type="checkbox"/> 善交際的 <input type="checkbox"/> 喜說話的 E2 _____	<input type="checkbox"/> 重利慾的 <input type="checkbox"/> 好冒險的 <input type="checkbox"/> 易討人喜歡的 <input type="checkbox"/> 具雄心大志的 <input type="checkbox"/> 支配心強的 E1 _____
<input type="checkbox"/> 不愛出風頭的 <input type="checkbox"/> 頑固的 <input type="checkbox"/> 簡樸的 <input type="checkbox"/> 洞察力差的 <input type="checkbox"/> 善為旁觀者的 R3 _____	<input type="checkbox"/> 精力充沛的 <input type="checkbox"/> 愛表現的 <input type="checkbox"/> 追求刺激的 <input type="checkbox"/> 衝動的 <input type="checkbox"/> 外向的 E3 _____	<input type="checkbox"/> 固執的 <input type="checkbox"/> 拘謹的 <input type="checkbox"/> 有規則的 <input type="checkbox"/> 服從的 <input type="checkbox"/> 有秩序的 C2 _____	<input type="checkbox"/> 小心的 <input type="checkbox"/> 順從的 <input type="checkbox"/> 正直的 <input type="checkbox"/> 守成的 <input type="checkbox"/> 有效率的 C1 _____
<input type="checkbox"/> 負責任的 <input type="checkbox"/> 善交際的 <input type="checkbox"/> 機智的 <input type="checkbox"/> 善解人意的 <input type="checkbox"/> 令人感到溫暖的 S3 _____	<input type="checkbox"/> 難理解的 <input type="checkbox"/> 沒有秩序的 <input type="checkbox"/> 情緒化的 <input type="checkbox"/> 善表達的 <input type="checkbox"/> 理想化的 A1 _____	<input type="checkbox"/> 獨立的 <input type="checkbox"/> 有知性的 <input type="checkbox"/> 自我反省的 <input type="checkbox"/> 悲觀的 <input type="checkbox"/> 精確的 I2 _____	
<input type="checkbox"/> 喜歡複雜事物的 <input type="checkbox"/> 善分析的 <input type="checkbox"/> 謹慎的 <input type="checkbox"/> 善批評的 <input type="checkbox"/> 好奇的 I1 _____	<input type="checkbox"/> 助人的 <input type="checkbox"/> 理想化的 <input type="checkbox"/> 仁慈的 <input type="checkbox"/> 具說服力的 <input type="checkbox"/> 能站在別人立場 S2 _____	<input type="checkbox"/> 有想像力的 <input type="checkbox"/> 不切實際的 <input type="checkbox"/> 衝動的 <input type="checkbox"/> 獨立的 <input type="checkbox"/> 自我反省的 A3 _____	

計分方式～

計分的方式為每打一個勾“√”記一分，然後將五題一組的小計分數計算在其下的空格內，例如：

- 具優越感的 合作的
 耐心的 友善的
 慷慨的

S1 2

請將以上每個小計之總分依 R、I、A、S、E、C 的類別相加起來，然後將代表的英文字母由高分到低分依序填入等級欄中，等級 1 填入分數最高的英文字母。例如：

$$R (R1+R2+R3) = 10 \quad I (I1+I2+I3) = 13 \quad A (A1+A2+A3) = 12$$

$$S (S1+S2+S3) = 5 \quad E (E1+E2+E3) = 10 \quad C (C1+C2+C3) = 10$$

等級欄：1. I 2. A 3. R 4. C 5. S 6. E

$$R (R1+R2+R3) = \quad I (I1+I2+I3) = \quad A (A1+A2+A3) =$$

$$S (S1+S2+S3) = \quad E (E1+E2+E3) = \quad C (C1+C2+C3) =$$

等級欄：1 2. 3. 4. 5. 6.

資料來源：轉引自小港高中（民 85）

(附件二)

何倫類型論中的六大類人格特質及職業環境

人格特質	類型	職業環境
順從、坦率、喜歡具體的工作任務、缺乏社交技巧	實用型(R)	技術性職業，如水電工人、技師、建築工人等職業
聰明、抽象、喜歡分析、個性獨立	研究型(I)	天文、物理、數學、化學、電腦等科學家
想像、美感、喜歡藉由藝術作品表達自己	藝術型(A)	美術設計、音樂、戲劇、文學作家、編輯等
關心社會問題、喜歡與他人互動、對教育活動興趣	社會型(S)	教師、教育行政人員、社會工作人員、諮商員、護士
外向、進取、冒險、具領導能力、能說服他人	企業型(E)	人事經理、買賣推銷、律師等
實際、保守、順從、喜歡具結構性的活動	事物型(C)	辦公室業務員、銀行收銀員、秘書、電話接線生

(附件三)

工作價值大拍賣

姓名:

◎ 拍賣規則：

1. 每個人有一萬元，每項「價值觀」底價為一千元，每次喊價不得低於一千元，且以一千元為單位，總價不得超過一萬元。
2. 不必都買，買自己認為最有意義、最看重的價值。

◎ 價值清單：

我重視-----	估價	成交價	得標人
1. 薪水高			
2. 符合自己的興趣			
3. 能夠為人服務			
4. 充滿藝術美感			
5. 安全性			
6. 聲望高			
7. 壓力小			
8. 獨立自主			
9. 交通便利			
10. 工作環境好			
11. 人際關係好			
12. 成為領導人			
13. 刺激冒險			
14. 有成就感			
15. 時間彈性			
16. 很穩定			
17. 時間規律			
18. 變化多			
19. 能夠持續學習			
20. 福利好			
21. 其他 _____			

(附件四)

生命地圖

姓名： _____

3

4

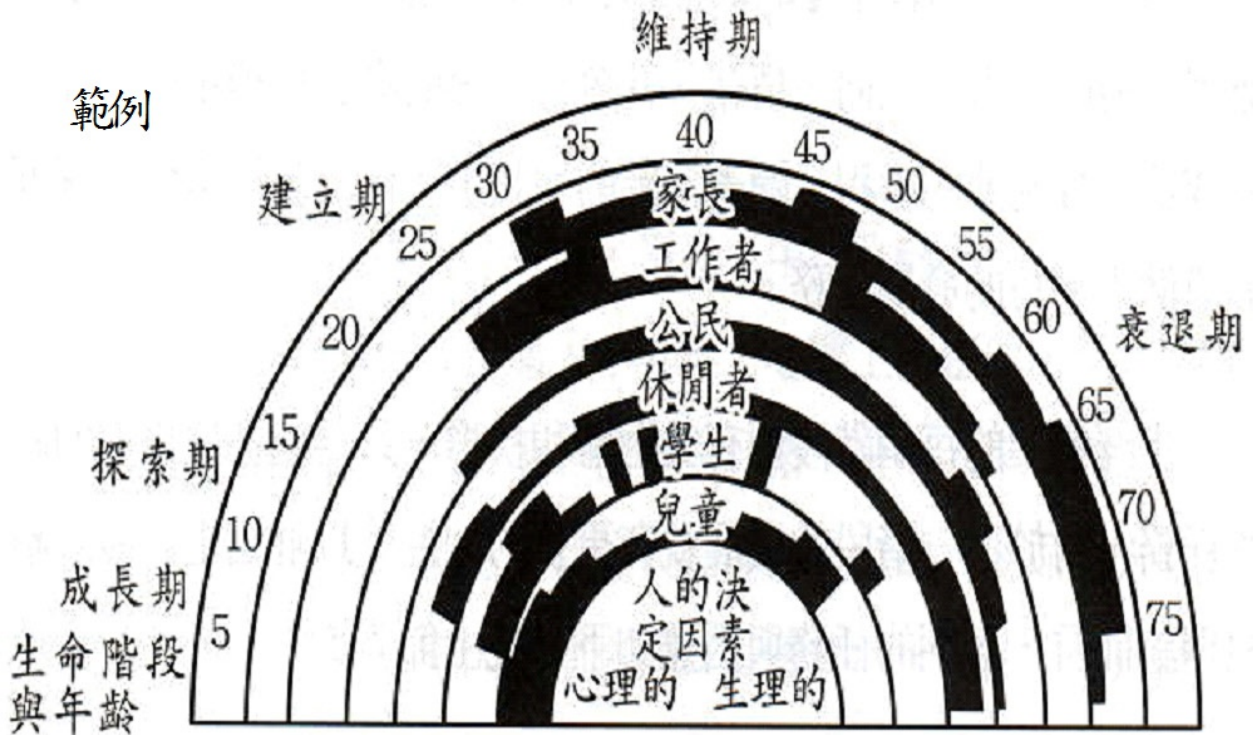
現在

出生

2

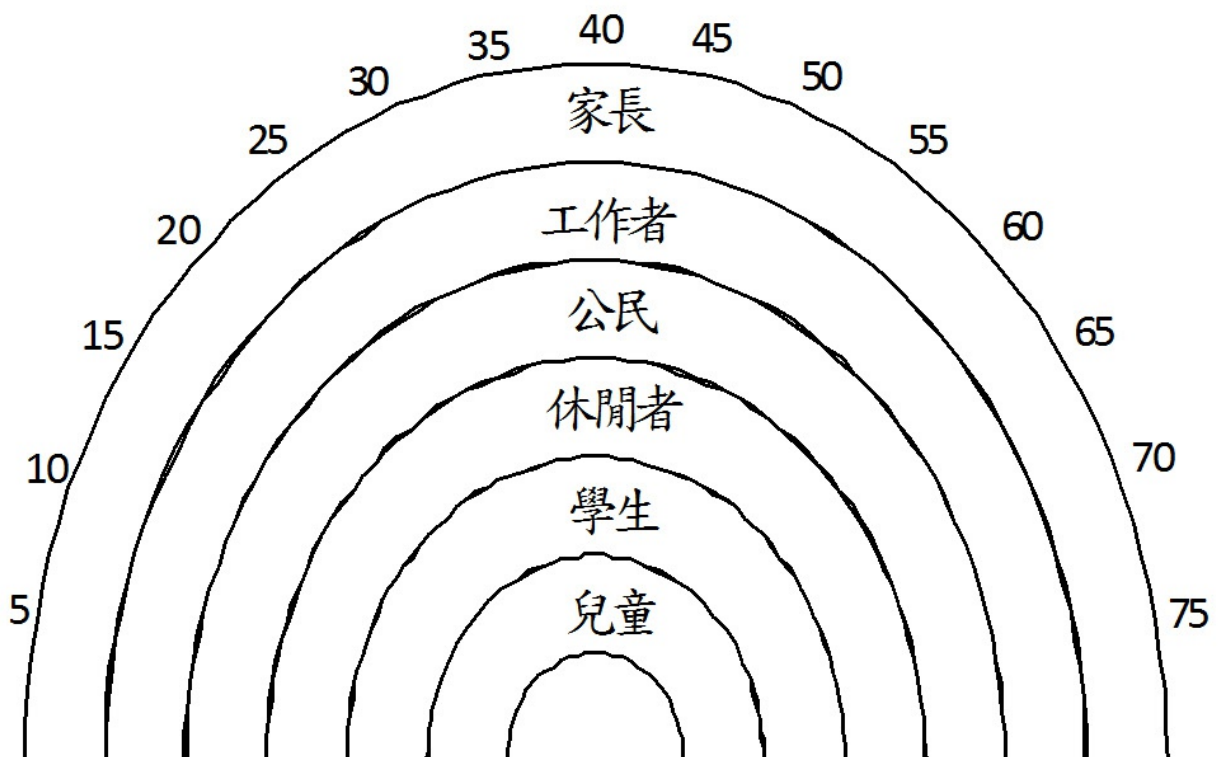
1

附件 5



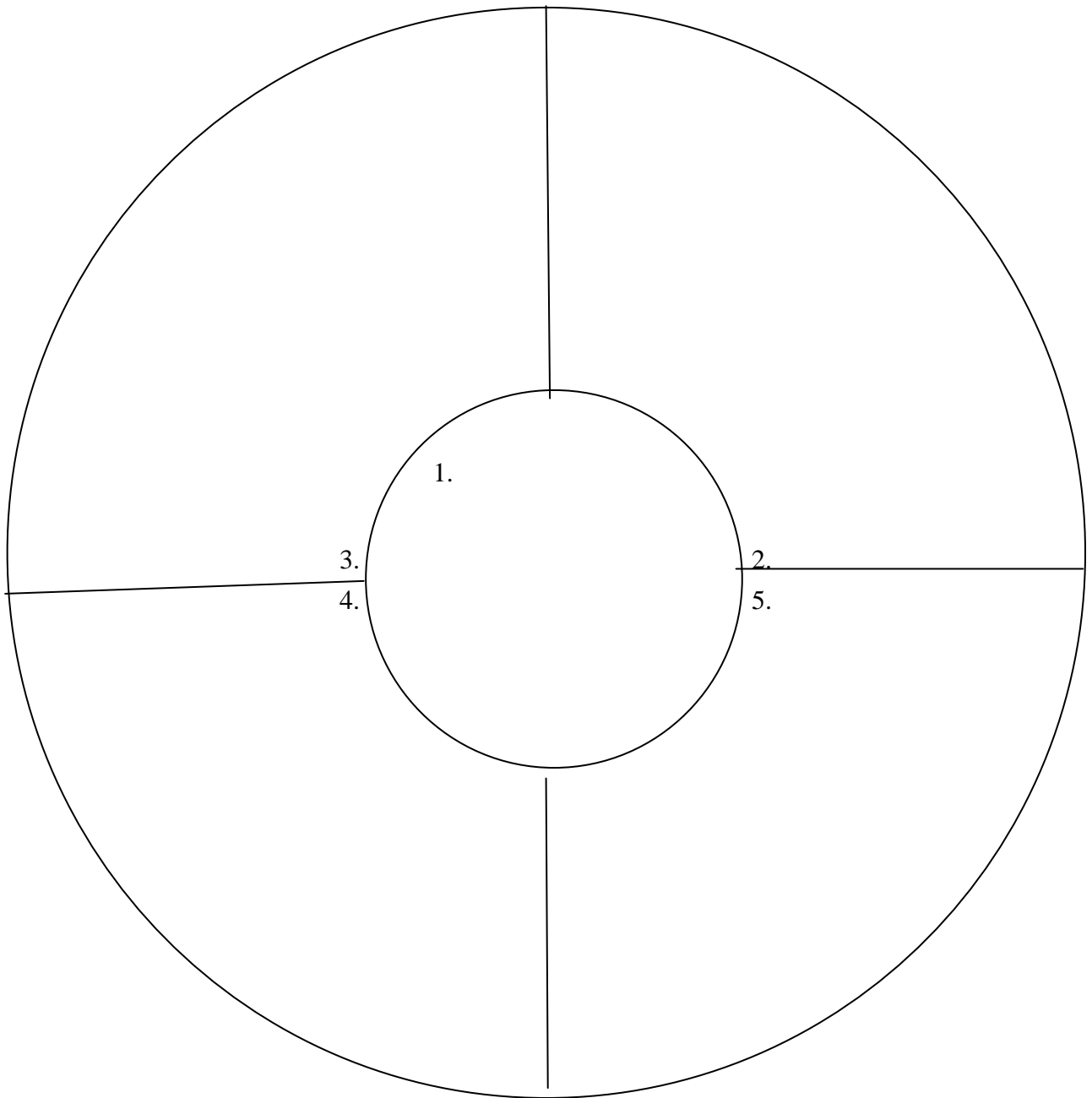
每一學生以你在某個年齡所希望扮演角色的區域，
按照你認為他對你的重要程度，
依比例將之塗黑（如下面範例）。

姓名：



(附件六)

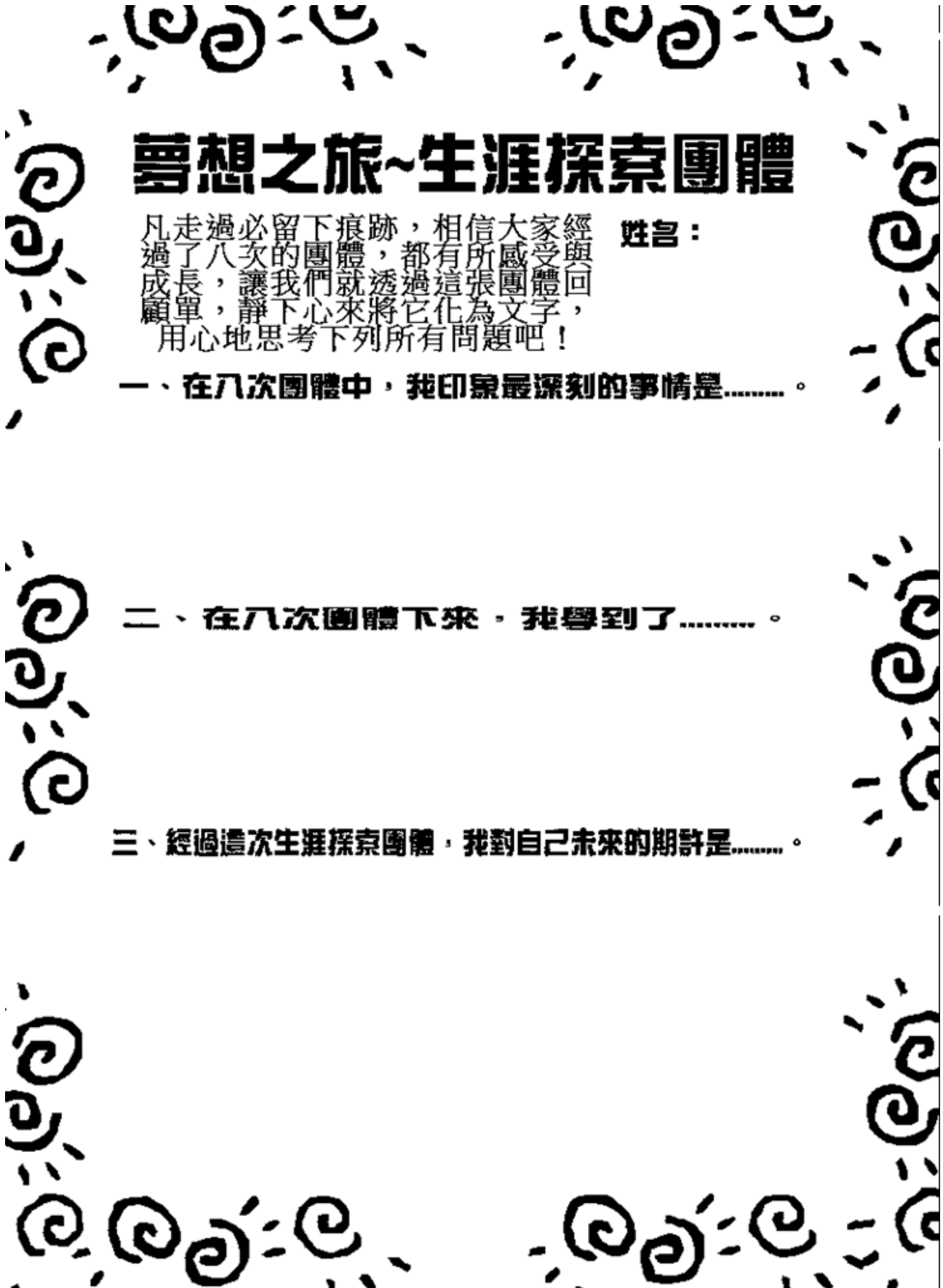
我的生涯目標行動計畫



許諾人：_____

見證人：_____

(附件七)



夢想之旅~生涯探索團體

凡走過必留下痕跡，相信大家經過了八次的團體，都有所感受與成長，讓我們就透過這張團體回顧單，靜下心來將它化為文字，用心地思考下列所有問題吧！

姓名：

一、在八次團體中，我印象最深刻的的事情是.....。

二、在八次團體下來，我學到了.....。

三、經過這次生涯探索團體，我對自己未來的期許是.....。

四、實施困境

(一)帶領者缺乏邏輯、全面性

在設計生涯團體教案時，比較採用想到什麼可以進行的活動就拉進來的方式，所以實施起來缺乏整體流暢、整全性，最後的團體效果也比較單一或是看不出來具體的成效。

(二)招募團體成員的策略不佳

以往招募團體成員不夠嚴謹，各自對於生涯議題並沒有太多的認識及動機，導致招募進來的成員很難進入狀況，需要花更多心力去吸引成員有意願探討及參與，讓團體氣氛進步，著實增加帶領者困擾。

(三)沒有專輔同儕的討論平台

由於過去三年帶領團體的過程，從資料蒐集、教案設計、教具製作、主題發想、活動設計等等都是一個人單打獨鬥，沒有專業同儕的討論讓自己看見其中的得失，甚至沒有太大的調整與進步，更重要的是專業同儕之間的支持與鼓勵，可以激發自己的專業成長，得以教學相長。

(四)帶領者不夠瞭解所處學校的學生特質

進入本校時，沒有先好好思考這間學校學生的特別之處，以及學生族群分布、學校氛圍、社區文化、環境等的各項因素下產生專屬本校學生的特質，所以在設計生涯團體教案時，單憑自己的理解就進行團體確實有些不臻完善之處，必須考量進去來設計。

(五)帶領者生涯理論的不足

經過幾次的團體帶領經驗，發覺自己在生涯理論上面的缺乏，以及如何運用在生涯團體活動，將兩者緊密連結，這是一大功夫。

五、個人反思

進入專輔工作近四年，第一次看見專輔教師自發性的生涯團體行動小組的成立，但由於個人因素，考慮可能要會花費額外的時間、心力投入其中，而帶著猶豫不決的態度，遲遲不做決定是否加入當中，最後，在最後的做決定期間，因著幾位專輔伙伴的邀請及鼓勵之下，才燃起對此小組的一點點熱情，想到最大的動力就是能對學生在生涯探索有益處，在學生生涯輔導工作上也有莫大幫助，就毅然決然參與小組。

開始蒐集過去所做的生涯小團體的資料、教案、成果照片，以及不安、疑惑、緊張、期待等情緒，就開始進入了第一次的小組分享與討論，透過賀凱組長與其他專輔伙伴的意見交流，讓自己的疑惑焦慮感降低，專心投入在小組之中，就這樣每個月進行一次的行動小組。幾次下來，聽到每個學校分享自己設計的理念與教案分享，從中可以不斷學習與檢討，並陸續修正與調整自己設計的團體教案，真的很不錯！

六、團體回饋

針對自己設計過的團體內容，開始會去重新思考我設計的目的及用意為何，哪些是我想要讓學生習得的內容、背後的動機為何、理論的依據、團體主題的挑選...等等，更包括團體帶領技巧、遊戲活

動的穿插安排、團體氣氛營造各方面，都藉著同儕之間的互動及討論中得到新知，讓自己更加成長。

1.提升生涯諮商與輔導理論的知能

在每一次我們小組聚集討論生涯教案內容的時候，都會一起思考背後所採用的理論為何，或是應用到哪些生涯理論，藉此讓自己獲得許多生涯理論相關知能。

2.增加教案的豐富性-活動、遊戲的搭配、團體帶領技巧的運用

透過同儕之間的教案分享、帶團體的經驗內容，看見大家不同的小技巧及小活動，不僅可以與主題產生連結性，也可吸引成員的學習動機，產生較大的學習效果，真的非常棒！

3.不斷反思與檢討

每個月進行一次的小組，每個人一定要輪流上台分享自己設計過及正在設計的教案相關內容，讓分享者及台下的人都能夠在這過程中不斷思考、不斷檢討自己的團體內容，在內容上隨時增加、減少、調整等等，也在平常時間可以與其他同儕用各種方式聯繫與溝通團體教案。



花蓮縣立富源國民中學 104 學年度第二學期生涯團體

一、 設計理念

本生涯小團體設計理念最主要是希望成員能透過生涯團體，將自己的生命經驗、成功經驗、價值觀與自己夢想做結合，並能開始思考達成夢想需要的能力及目標的設定。

第一、二次團體—相見歡、小團體公約

先使用姓名 tempo 讓成員熟悉彼此並以「木棍平衡遊戲」說明參加生涯團體的重點，第二次討論團體規範及同意團體公約儀式，增加團體熟悉度及動力。

第三次團體—我猜我猜我猜猜猜

以猜職業的方式讓成員看到職業名稱，但不能講出職業名稱只能講職業工作內容或特色的遊戲，讓成員去深入思考此職業的工作內容或獨特性，在遊戲間很有可能有一些職業很容易就被猜出，也有一些職業一直都猜不出來，這與成員們與此職業的熟悉程度有相關聯又或者有些成員對此職業的了解跟他人不同，這些內容會在遊戲後提出討論，並透過成員間的討論讓成員們對職業的了解有所交流。

第四、五、六次團體—生命心電圖、我是夜市王、價值觀撲克牌

相互呼應並有連貫性的三次團體遊戲，先透過團體第四次「生命心電圖」讓成員們去回憶屬於自己生命中重要事件對自己的意義及透過成員分享過去成功的生活經驗去增強成員成就感，並與成員們討論自己的成功經驗是如何設定目標與達成，再搭配第五次團體的「我是夜市王—套圈圈」的設定目標的方式與成員們討論是如何設定自己的目標及對選擇不同目標(不同分數的罐子)的價值觀，接著銜接第六次的「價值觀撲克牌」，藉由生涯卡換換看的方式，讓成員一次拿到自己想要的生涯卡，透過與其他成員交換及選擇的方式協助成員看到屬於自己的價值觀，並在結束交換生涯卡後，討論剛在換牌的過程中，成員們心中抉擇牌卡時的感受及原因，協助成員釐清自己的價值觀，也透過成員們的分享可以聽到其他成員對自己生涯的價值觀。

第七、八、九次團體—五年後的自己(上)、五年後的自己(下)、未來明信片

主要是以分享名人的生涯故事，引導成員們將自己的未來更具體化，並能隨著時間將須增進的能力具體提出，最後再透過「生涯幻遊」的方式引導成員們進入明年此時此刻的自己，並寫下對明年自己的期待、祝福。

二、 團體理論

Anne&Wallace(1994)研究 268 位九年級和十二年級高中生的生涯發展與自我概念發展及統整形成的關係，發現青少年的自我統整發展與個人的生涯發展有正相關。Herring(1990)研究 295 名高中學生之生涯意識(career awareness)發展，研究結果指出：受試青少年普遍缺乏生涯意識，因此 Herring 在研究中建議學校應加強發展職業及生涯課程以協助青少年順利發展與生涯態度愈正確之青少年，其自我統整發展愈順利。由上的研究，可以確認職業統整是青少年自我統整的核心問題之一。

Ginzberg 等人(1951)將個人的生涯發展分為三個階段：幻想期、試驗期、實現期，其中試驗期是指十一歲至十八歲的青少年時期。青少年在十一、十二歲時開始覺察並培養其對某些職業的興趣；十三、四歲時，則以個人的能力為核心，培養自己所感興趣方面的能力；十五、六歲的青少年，開始了解職業價值，並且會考慮個人及社會的需要；十七、八歲時，開始統整與職業選擇有關的資料，正了解其未來職業的方向。

Tiedeman &O'Hara(1963) 認為生涯發展的歷程事實上就是個人所做一連串抉擇的總合。他們認為在職業選擇過程中，可分預期與實踐兩大時期，其中預期時期需藉豐富多樣的探索活動來了解自己的興趣、能力及職業世界，並逐步建立一種個人與工作平衡統整的狀態。就國中學生而言，其生涯發展歷程中，做職業決定時，亦應經歷此兩時期，先做一番探索，再進入實踐階段。

Super (1953,1990) 提出十四項重要的命題

- 1.人有個別差異。
- 2.基於個人特質，適合從事某一些職業。
- 3.每一項職業均要求特定的能力和人格特質組型，適合不同的人。
- 4.職業偏好、能力和自我概念在青少年晚期之後逐漸穩定和成熟
- 5.改變的歷程可歸納為一系列的生活階段（又稱為大循環：成長「growth」、探索「exploration」、建立「establishment」、維持「maintenance」和衰退「decline」）。在每一個階段至下一個階段之間的「轉換期」（transition）（又稱為小循環），包含新的成長、再探索與再建立的歷程。
- 6.生涯組型（career pattern）--即職業階層、嘗試和穩定工作的序列、頻率和持久性等。
- 7.在任何生涯階段是否能成功取決於個人的準備度或生涯成熟度。
- 8.生涯成熟係為一假設性概念。
- 9.生涯階段中的發展是可被引導的。
- 10.生涯發展歷程基本上即是發展和實踐職業自我概念的歷程。
- 11.在個人和社會因素之間、在自我概念和現實之間的綜合妥協，是角色扮演和從回饋中學習的歷程。
- 12.工作滿意度（work satisfaction）和生活滿意度（life satisfaction），取決於個人是否能確立於某一工作、工作情境、或生活方式等。
- 13.個人從工作中獲得的滿意感，取決於個人實踐其自我概念的程度。
- 14.對大多數男女而言，工作和職業提供其人格組織的焦點。

三、 團體方案

「生涯小團體」第一次團體方案			
單元名稱	相見歡	活動時間	45 分鐘
單元目標 1.使成員與領導者彼此認識。 2.使成員瞭解團體的性質。			
活動道具	木棍		
活動內容	時間	道具	注意事項
1.暖身活動—自我介紹+名字 Tempo ready go Leader 先自我介紹，讓每個團員做簡單的自我介紹並使用其他成員希望在團體內叫的名字/小名來參加名字 Tempo ready go。 指導語：各位同學好，歡迎大家來參加生涯小團體，我是○○老師，會在這幾次團體中陪伴大家，現在我要邀請大家簡單的自我介紹，等等會由大家介紹的內容來玩個小遊戲，所以等等要仔細聽。 遊戲規則： 依照現場給定的拍子來作指定的動作： A. 第一拍的動作是雙手拍大腿一次。 B. 第二拍的動作是拍擊雙手一次。 C. 第三拍的動作是豎起右手拇指，右手拇指指尖朝向自己的右方。 D. 第四拍的動作是保持右手動作不變，同時豎起左手拇指，左手拇指指尖朝向自己的左方。並在做動作時，將自己姓名跟著節奏說出來，沒有在節奏上的人就算失敗。	20		◆ 在講解遊戲規則時，需搭配動作，成員比較容易了解，若成員們都很熟悉，也可以讓成員們交換名字。
2.主活動：平衡遊戲 Leader 讓每位成員都有一根木棍，讓成員比賽看誰的木棍可以在手中直立最久，並討論成員們如何達成。	15	木棍	◆ 講解規則時，需明確跟成員說明只能讓木棍直立於手掌，不能用手掌夾

<p>指導語：我們待會要舉行“平衡遊戲”，每個人手上都有一支木棍，看誰的木棍可以在手中直立最久，唯一的規則就是不能用手掌將木棍夾緊固定，遊戲結束後，我們會來討論大家是用什麼方式去延續持久。</p> <p>Q1：剛在遊戲過程中，你採取什麼方法讓木棍站立在你手上的時間久一點呢？</p> <p>Q2：若不看木棍(生涯)的方向，轉向看別的地方，你覺得木棍(生涯)可以持續很久都不會倒嗎？</p> <p>3.總結</p> <p>指導語：今天我們透過姓名 tempo 更熟悉彼此、並且一起透過討論木棍直立跟生涯的關係，生涯團體正式開始囉！我們下周見！</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>緊，在成員練習時，引導成員思考看木棍與不看木棍的差異。</p>
--	-------------------	------------------------------------

「生涯小團體」第二次團體方案			
單元名稱	小團體公約	活動時間	45 分鐘
<p>單元目標</p> <p>1.使成員與領導者彼此認識。</p> <p>2.建立團體公約。</p>			
活動道具	海報、彩色筆		
活動內容		時間	注意事項
<p>1.暖身活動—分享這週的心情</p> <p>指導語： 很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！</p>		10	
<p>2.主活動：建立團體公約</p> <p>指導語：大家願意來參加這個團體，就代表這個團體是屬於大家的，而我們每一個人都來自於不同的家庭、班級，所以可能會有許多不同的習慣及默契，今天我們花一起時間一起來討論在團體裡哪一些是需要大家一起遵守的小默契。</p>		25	<p>彩色筆及海報</p> <p>◆ 若沒有人提起守密一事，由 Leader 提出與成員討論。</p>

<p>3.總結</p> <p>指導語：經過大家的討論，我們討論出屬於我們團體的小默契，上面也有每一個人承諾可以做到的手印，Leader 會每一次把小默契貼在白板上提醒大家，相信你們每一個人都可以做到的！別忘了我們小默契其中一條是要為大家守密唷，出了這個教室之後，就不再提起成員們說了那些事情唷！</p>	5		◆ 再次提醒守密的重要性。
---	---	--	---------------

「生涯小團體」第三次團體方案			
單元名稱	我猜我猜我猜猜猜	活動時間	45 分鐘
單元目標 1.協助成員思考職業工作內容及特殊性。 2.連結職業與成員生命中的關聯性。			
活動道具	雙面膠、彩色筆、白紙		
活動內容	時間	道具	注意事項
1.暖身活動—分享這週的心情 指導語： 很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！	10	雙面膠、彩色筆、白紙	◆ 注意每個人的分享時間
2.主活動：我猜我猜我猜猜猜 指導語： 在我們的生活周遭有好多職業，但我們不知道對這些職業的工作內容了解多少，接下來這個活動，會考驗到你對職業的了解程度有多少唷！ 遊戲規則： 1.以撲克牌分為三組，並討論要給其他組猜的三個職業。 2.在猜職業時，將它組準備好的職業貼在台上的成員額頭上，不讓台上成員看見，台下成員只能用描述的方式去呈現此職業並且不能講到此職業其中任何一	25		◆ 注意遊戲時的公平性。

<p>個字(EX：職業為護士，台下成員在描述時，就不能提到“護”及“士”。)若提到者，該題不算分。</p> <p>Q1：是甚麼原因讓你們小組選擇這個職業？</p> <p>Q2：剛在遊戲的過程中，成員講到什麼，就讓你立刻想到此職業？</p> <p>Q3：有沒有對哪一個職業不是很了解，想要更加了解的呢？</p> <p>3.總結</p> <p>今天透過「我猜我猜我猜猜猜」的活動讓我們聽到不少職業的工作內容及他們特殊的地方，當然這些職業不只只有我們在遊戲後討論的這樣，如果你還有興趣的話可以上網找資料也很歡迎直接來找老師討論唷！</p>	5	<p>◆ 引導成員思考這些職業與自己的相關性，並深入討論職業工作內容。</p>
--	---	---

「生涯小團體」第四次團體方案			
單元名稱	生命心電圖	活動時間	45 分鐘
<p>單元目標</p> <p>1. 透過生命心電圖的回顧與分享。</p> <p>2. 了解同儕與自己生命歷程及不同階段的想法與調適。</p>			
活動道具	彩色筆、學習單		
活動內容	時間	道具	注意事項
<p>1.暖身活動—分享這週的心情</p> <p>指導語：</p> <p>很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！</p>	5		
<p>2. 主活動：生命心電圖</p> <p>透過生命心電圖讓成員回想在過去的人生當中的記憶點及事件對成員生命中的意義。</p> <p>指導語：</p> <p>在人生當中常常有一些事情對我們來說是很深刻的，有時候是很開心的，有時候是很難過的，這些事情或許其他人都不記得，但你自己會永遠記得，甚至對事情也會有一些不同的看法，老師會先與大</p>	10	學習單、彩色筆	<p>◆ Leader 分享時，要明確的讓成員了解事件對 Leader 的生命意義，這樣成員在完成生命心電圖時，較能協助成員與自己的生命事件做連結。</p>

<p>家分享屬於老師的生命心電圖，再由成員們畫出屬於你們的生命心電圖。</p> <p>請在學習單上，分享生命事件及至少一個成功經驗。</p> <p>3.總結 指導語： 謝謝每一位同學分享自己的生命經驗，每一個生命經驗都很寶貴，且對每一個人都很重要，所以我們不評論也不討論，記得出了教室後，還是要保密唷！</p>	<p>20</p> <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Leader 分享成功經驗時，成員易將成功經驗與課業做連結，可以多舉例非學業相關的成功經驗。 ◆ 每一個人的生命經驗都是珍貴，有一些事不願意與他人分享的經驗，所以在分享時，先讓成員了解不一定每一個生命經驗都需要與他人分享，但至少也要與其他成員分享一個生命經驗。
---	--------------------	---

「生涯小團體」第五次團體方案			
單元名稱	我是夜市王	活動時間	45 分鐘
單元目標			
透過遊戲讓成員思考自己設定目標的重要性及成功經驗與達成目標的相關性。			
活動道具	寶特瓶、圈圈、記分板		
活動內容	時間	道具	注意事項
<p>1.暖身活動—分享這週的心情 指導語： 很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！</p> <p>2.主活動：我是夜市王 指導語：不知道大家有沒有去夜市套過圈圈，今天老師把夜市搬來教室，讓大家一起來體驗看看，到底要怎麼樣才能套中圈圈呢？！</p> <p>遊戲規則： 投擲者會有 3 個圈圈，有 5 分鐘的時間可以練習，請投擲者在正式投擲前，告訴大家你想要投</p>	<p>5</p> <p>20</p>	<p>圈 圈 、 寶 特 瓶 (目標)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 一定要先讓成員有練習的機會，若成員都沒有投中，也能討論其過程。

<p>擲的編號，如果投中就得到該瓶子的分數，得到最高分的成員可以獲得勝利的糖果。</p> <p>Q1：當你決定要套哪一個物品時，我的考量是什麼？ 為什麼我會考慮這些原因？</p> <p>Q2：當遊戲結束時，如果可以改變，你會改變投擲的目標嗎？</p> <p>Q3：如果你一直站在最近的寶特瓶，並且每次都能套上時，你會想要改變目標嗎？為什麼？</p> <p>Q4：與罐子距離代表的是？</p> <p>Q5：分數代表的是？</p> <p>3.總結</p> <p>我們的人生就像套圈圈一樣，需要設定屬於自己的目標，當你選擇目標的時候，你要考慮這個目標真的適合自己嗎？雖然有時候也會有意外的插曲發生...，不過如果能在過程中感受這一切，一定會有不同的感受！！而如何選擇適合自己的目標，這是一個每一個人都需要練習的課題！</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>、 記 分 板</p>	
---	--------------------	----------------------------	--

「生涯小團體」第六次團體方案			
單元名稱	價值觀撲克牌	活動時間	45 分鐘
<p>單元目標</p> <p>以生涯卡討論成員每一個成員自己的生涯價值觀，並引導成員思考不同生涯價值觀對自己的意義。</p>			
活動道具	生涯卡		
活動內容	時間	道具	注意事項
<p>1.暖身活動—分享這週的心情</p> <p>指導語： 很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！</p>	5		
<p>2.主活動：價值觀撲克牌</p> <p>指導語： 每一個人都有屬於自己的價值觀，而價值觀是什麼</p>	25	生涯卡	

很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！			
2.主活動：五年後的自己（未來模樣篇） 透過分享李恕權的生涯故事，引導成員思考自己五年後的生涯情況。	15		
指導語： 本周 Leader 帶了一個新朋友一起到團體裡來，等等我們會請新朋友自己說說自己成為大明星的心路歷程...【由 Leader 戴著面具分享李恕權(附件一)的生涯故事】			◆ 在說故事時，可以和成員們有些互動，協助成員更融入故事情節。
聽完了李恕權的分享，回到各位成員身上，我們一起來想想看，5 年後的你想要過怎樣的生活呢？你會生活在什麼樣的環境？成為一個怎麼樣的人呢？好好思考，並將這樣的畫面用寫的或畫的呈現在學習單上吧！	15		
3.總結 在現實生活中較少有這樣的機會去思考自己五年後會變成什麼樣子，並且把未來五年的樣子具體描述出來，今天透過這樣的活動，主要是要讓大家可以有一種具體看見未來五年之後的你得具體形象，這會讓你更深入去思考你期望你自己的樣子，下週我們會在更細緻的討論那要怎麼樣一步一步去達成目標，才能達到你期望的自己唷，那麼我下禮拜見囉！	5		

「生涯小團體」第八次團體方案			
單元名稱	五年後的自己 (能力篇)	活動時間	45 分鐘
單元目標 思考達成夢想需要的能力及目前擁有的能力。			
活動道具	彩色筆、學習單		
活動內容	時間	道具	注意事項

1.暖身活動—分享這週的心情	5		
指導語： 很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！			
2.主活動：五年後的自己(能力篇)	30	學習單	
指導語： 上週我們討論過五年後的自己，接下來我們一起來思考如果要達成五年後的自己，這些年該如何一步一步去完成呢？我們分為四年、三年、二年、一年、半年、一個月、本週去填寫，現在二到三人一組並去討論目標該如何設定，等等完成後，找一人分享你如何去達成目標，要仔細聽唷！因為會與你的夥伴相互介紹你們各自的目標給大家聽唷！	5		◆ 在發學習單前，先由 Leader 分享自己的目標，讓成員了解該如何分段填寫自己的目標。
3.總結			
有時候我們總覺得達成一個比較遠的目標很難，不知道怎麼樣一步一步的去完成，今天透過這樣的活動，可以清楚的讓自己看到，如果在未來的五年後，希望變成一個怎樣的人，我應該在接下來的日子裡，怎麼一步一步的去設計自己短暫的目標，並且可以更清楚的知道接下來自己需要做一些甚麼事情。			
下週是我們最後一週，我們會一起來回顧這九次團體的內容，那麼我們就下週見囉！			

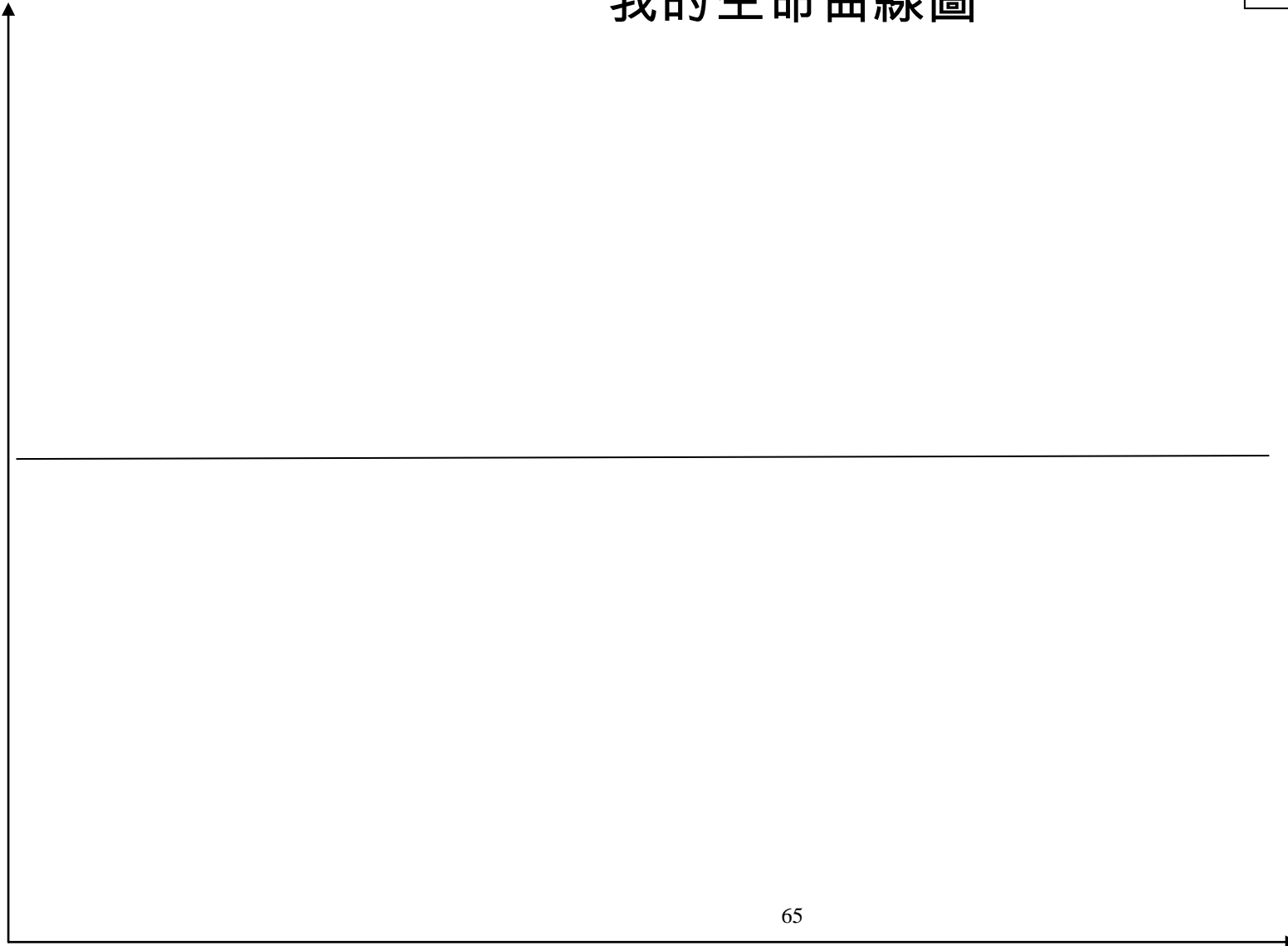
「生涯小團體」第九次團體方案			
單元名稱	未來明信片	活動時間	45 分鐘
單元目標 利用生涯幻遊的方式，協助成員建立生涯藍圖並增進自我認同與價值感。			
活動道具	CD player、信紙、信封、郵票		
活動內容	時間	道具	注意事項
1.暖身活動—分享這週的心情 指導語： 很快的一個禮拜過去了，相信大家在這個禮拜一	5		

<p>定有很多不同心情，邀請大家來分享這週的心情，不管快樂或不快樂的都可以分享唷！</p> <p>2.主活動：未來明信片</p> <p>指導語： 你曾想過明年此時此刻的你生活在什麼樣的環境過怎樣的生活嗎?等等我們會透過生涯幻遊的方式，帶領你穿越時光，到一年後去看看未來的你唷，現在只要用你最舒服的姿勢，不管你要躺著、趴著還是坐著都可以，聽著 Leader 的指令，慢慢地放輕鬆...【開始生涯幻遊(附件二)指導語，並在結束之後引導成員寫下對未來一年自己的期望或現在想祝福未來一年自己的話。】</p> <p>3. 總結</p> <p>很快的團體就要結束了，在這九次的團體裡，我們一起深入的討論不同職業的工作內容、自己的生命曲線圖、生涯價值、生涯目標的設定、五年後的自己，每一次的討論對我們都是很珍貴的，希望這些討論的內容可以放在你心裡慢慢去咀嚼，有些事情可能現在還沒有答案，不過不要急，慢慢的、勇敢的去參與你每一段人生，一定會是一段很美好的過程，團體就在今天結束了，祝福你們能越來越找到屬於自己的人生。</p>	<p>25</p> <p>10</p>	<p>CD player 信紙 信封 郵票</p>	<p>◆ 在唸生涯幻遊的指導語時，速度要放慢、融入感情，且不能急，這樣成員才能較容易有一些未來畫面，建議音樂會使用沒有歌詞的輕音樂。</p>
--	---------------------	---	--

(附件一)

姓名;

我的生命曲線圖



(附件二)李恕權的故事

一九七六年的冬天，當時我十九歲，在休士頓太空總署的大空梭實驗室裡工作，同時也在總署旁邊的休士頓大學主修電腦。縱然忙於學校、睡眠與工作之間，這幾乎佔據我一天二十四小時的全部時間，但只要有多餘的一分鐘，我總是會把所有的精力放在我的音樂創作上。

我知道寫歌詞不是我的專長，所以在這段日子裡，我處處尋找一位善寫歌詞的搭檔，與我一起合作創作。我認識了一位朋友，她的名字叫凡內芮 (Valerie Johnson)。

自從二十多年前離開德州後，就再也沒聽過她的消息，但是她卻在我事業的起步時，給了我最大的鼓勵。僅十九歲的凡內芮在德州的詩詞比賽中，不知得過多少獎牌。她的寫作總是讓我愛不釋手，當時我們的確合寫了許多很好的作品，一直到今天，我仍然認為這些作品充滿了特色與創意。一個星期六的週末，凡內芮又熱情地邀請我至她家的牧場烤肉。她的家族是德州有名的石油大亨，擁有龐大的牧場。她的家庭雖然極為富有，但她的穿著、所開的車，與她謙卑誠懇待人的態度，更讓我加倍地打從心底佩服她。

凡內芮知道我對音樂的執著。然而，面對那遙遠的音樂界及整個美國陌生的唱片市場，我們一點管道都沒有。此時，我們兩個人坐在德州的鄉下，我們哪知道下一步該加何走。突然間，她冒出了一句話：Visualize What you are doing in 5 years? (想像你五年後在做什麼?)

我愣了一下。她轉過身來，手指著我說：「嘿！告訴我，你心目中『最希望』五年後的你在做什麼，你那個時候的生活是一個什麼樣子？」

我還來不及回答，她又搶著說：「別急，你先仔細想想，完全想好，確定後再說出來。」我沉思了幾分鐘，開始告訴她：第一：五年後我希望能有一張很受歡迎的唱片在市場上發行，可以得到許多人的肯定。

第二：我要住在一個有很多很多音樂的地方，能天天與一些世界一流的樂師一起工作。凡內芮說：「你確定了嗎？」我慢慢穩穩地回答，而且拉了一個很長的 Yessssss!

凡內芮接著說：「好，既然你確定了，我們就把這個目標倒算回來。」

「如果第五年，你要有一張唱片在市場上發行，那麼你的第四年一定是要跟一家唱片公司簽上合約。」

「那麼你的第三年一定是要有一個完整的作品，可以拿給很多很多的唱片公司聽對不對？」

「那麼你的第二年，一定要有很棒的作品開始錄音了。」

「那麼你的第一年，就一定要把你所有要準備錄音的作品全部編曲，排練就位準備好。」

「那麼你的第六個月，就是要把那些沒有完成的作品修飾好，然後讓你自己可以逐一篩選。」

「那麼你的第一個月就是要把目前這幾首曲子完工。」

「那麼你的第一個禮拜就是要先列出一整個清單，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。」

「好了，我們現在不就已經知道你下個星期一要做什麼了嗎？」凡內芮笑笑地說。

「喔，對了。你還說你五年後，要生活在一個有很多音樂的地方，然後與許多一流樂師一起忙、創作！，對嗎？」她急忙地補充說。

「如果，你的第五年已經在與這些人一起工作，那麼你的第四年照道理應該有你自己的一個工作室或錄音室。那麼你的第三年，可能是先跟這個圈子裡的人在一起工作。

那麼你的第二年，應該不是住在德州，而是已經住在紐約或是洛杉磯了。」

次年(一九七七年)，我辭掉了令許多人羨慕的太空總署的工作，離開了休士頓，搬到洛杉磯。

說也奇怪：不敢說是恰好五年，但大約可說是第六年。一九八三年，我的唱片在亞洲開始暢銷起來，我一天二十四小時幾乎全都忙著與一些頂尖的音樂高手，日出日落地一起工作。

每當我在最困惑的時候，我會靜下來問我自己：恕權，五年後你『最希望』看到你自己在做什麼？

如果，你自己都不知道這個答案的話，你又知何要求別人或上帝為你做選擇或開路呢？

別忘了！在生命中，上帝已經把所有「選擇」的權力交在我們的手上了。

如果，你對你的生命經常在問「為什麼會這樣？」

「為什麼會那樣？」的時候，你不妨試著問一下自己，你曾否很「清清楚楚！」地知道你自己要的是什麼？

(附件三)

想像五年後的我

嘿！告訴我，你心目中『最希望』五年後的你在做什麼，你那個時候的生活是一個什麼樣子？

我期望我的五年後，我在_____，是一個
_____人。



	需要的能力	該如何達成
在第 4 年時...		
在第 3 年時...		
在第 2 年時...		
在第 1 年時...		
在第 6 個月時...		
在 1 個月時...		
在下一週時...		

(附件四)

幻遊注意事項:

請配合音樂，以清楚、溫和的聲音緩慢念出，注意語氣停頓的地方，讓聽者能進入幻想。
提醒學生盡量放鬆，若學生睡著了，也沒關係！

幻遊指導語:

請你盡可能放鬆，使你自己能舒服地坐在椅子上.....，現在，閉上眼睛並完全鬆弛自己.....，紓緩你的呼吸.....，看看身體還有那些地方還緊張，有的話，請放鬆，放...鬆、放...鬆，現在我們想像自己已經來到未來十年後的世界，故事就發生在十年後的某一天.....。

新的一天，你剛醒來，是幾點了呢，...你在那兒呢，是學校、家裡還是那裡，是不是聽到了什麼...，還是聞到什麼...，身體有些什麼樣的感覺呢？舒不舒服，還是你有其他不一樣的感覺？有人和你在一起嗎？仔細看看他，他是誰呢？

接著，你準備好要起床了，起床後下一步要做什麼呢？現在你要穿衣服了，注意到你穿什麼顏色、樣式的衣服？質料是什麼呢？好，再看一看，穿上衣服要做些什麼呢，你現在的情緒是什麼？還有你想到什麼嗎？

現在你要出門了，再回頭看看，你剛才離開的地方像什麼？

，好，你現在準備要上路了，坐什麼交通工具呢？(公車、摩托車、自己開車)....

有人和你在一起嗎？...是誰呢？

當你走在路上的時候，注意週遭的一切，有什麼吸引你目光的東西嗎？

現在你終於到達目的地了

這是什麼地方呢？

以前來過嗎？有人陪著你嗎？是什麼樣的人呢？和你是什麼關係？你們在交談嗎？

你準備在這裡停留多久？

今天你還想到別的地方嗎？

在這一天中，你還想做些其他的事嗎？

現在你回到家了，今天是什麼日子呢？...到家時，有人歡迎你嗎？回家的感覺是怎麼樣的呢？

既然到家了，最想要趕快做的事是什麼？有沒有與別人分享你今天做的事呢？

好，現在你準備要上床睡覺了嗎？回想這一天，你的感覺是什麼呢？

你希望明天也是這樣的嗎？你對這種生活的感覺是怎樣的呢？

過一會兒，我將要求你回到現在，回到我們這個場地來，

好了...你回來了...開始看看週遭的一切，歡迎你回來，如果可以的話，不管是鼓勵的還是現在的心情都可以，現在動動筆寫下或畫下你對未來一年的你想說的話。

四、 實施困境

1. 時間上的不穩定性易造成成員流失與課程不連貫。

今年是我待在本校的第二年，也是我第二次帶領生涯小團體，去年在進行小團體時，因顧慮小團體需要時間的暖身及催化，所以設定一次小團體需要兩節課的時間，但因為沒有事先將小團體的時間固定下來，安排在全校行事曆上，再加上若需要兩節課的課程只有彈性課程比較適合，且全校的彈性課程排在同一時間，招募小團體時，較不用考慮不同年級有不同課程銜接的問題，所以選擇在彈性課程時安排小團體的活動，但也因為全校型的大型活動只能安排在彈性課程中，所以小團體常會和其他活動有強碰的狀況，並影響到小團體上課的時間。

而今年度因為考慮到去年小團體遇到的狀況，所以將時間固定在社團課時，原本設想這樣時間較為穩定，且較不易遇到需臨時暫停課程的狀況，對小團體的連結性及穩定性會提高，但實際在本學期操作起來發現，因本校社團課時間固定在週五，專輔每個月底的週五需團督，再加上今年需要參加的研習大都在星期五，所以造成小團體的時間性依然不穩定及課程較不能連貫，像在五月份時，因參加研習及遇到段考的關係只能上一次小團體，成員在連接上會有一些無法連接的狀況，且在帶領完小團體時，發現一節課的時間真的不夠用，在團體動力的催化上較無法展現，常常會到重點討論時，剛好團體時間就結束了，所以下學期會想再調整為一次兩節課的時間，至於要如何將學校活動及小團體時間作為平衡，打算在校務會議討論下學期行事曆時提出，減少活動的衝突，並在討論時讓其他老師了解在小團體中，每一次團體課程的相連性對團體動力及團體課程的重要性。

2. 課程上的調動影響成員上課之狀況

因本學期將小團體與桌遊社做結合，並安排在社團課的時間，學生在選擇社團時，常會選擇較有興趣或比較多好朋友的社團，所以在招募的時候，產生了原本想招募的年級數人數較少，其他年級數人數較多的狀況，且因為有太多次課程因 Leader 有臨時研習必須外出研習，影響到課程的進度，延後好幾週，後來補課時，因成員年級數、班級不同及調整時間以不影響其他主要課程為主，所以選在綜合課及藝文課來補課，但有位成員很喜歡上此種課程，導致成員來上課時，心情低落較無法融入課程，小團體的團體動力及團體氣氛受到影響。

五、 個人反思

是孩子們需要還是我們想要？

在第七、八次的團體中，當初我的規劃是想要成員們可以透過看到他人生涯設立目標的方式回到自己身上，讓成員們設立好五年後的目標，去回推 5 年、4 年、3 年、2 年、1 年、半年、一個月到本週可以很具體地寫下須達成或增進的能力、目標，當我說完故事邀請成員們寫自己五年後的目標時，有幾位成員遲遲無法下筆，一關心之下，有一位成員才慢慢地說出：「老師，好多老師都問我們以後要做甚麼？有甚麼夢想，我覺得好煩、壓力好大，而且現在講得又不准，更何況我們都會一直改變，也不

太可能照著這上面去進行阿!」在這位成員分享自己的感受時，其他遲遲無法下筆的成員一直點頭表示同意，當下我聽到有一種當頭棒喝的感覺，並且開始去思考到底這樣的活動真的是可以協助成員去具體思考自己的目標嗎?還是只是滿足我們自己好像可以具體看到成員們去設定自己的目標呢?這是需要好好思考的一個問題。

目前我們的教育越來越重視在生涯探索這一塊，在不同的課程當中都會融入，目的是要讓生涯議題可以早些融入在學生的成長環境裡，這幾年來我覺得推行的很徹底，讓學生們有更多可以試探自己興趣的機會，也營造情境及機會讓學生們去思考自己的未來，但這樣的課程似乎都比較著重於孩子們去試探後對哪一類型科別比較有興趣、未來想朝哪一方面去發展，比較少去提到屬於自己的生涯的核心價值，就像成員提到：「我們是會一直改變的，不可能一輩子照著學習單去進行阿」，就因為人是活的、是流動的，所以在不同時期、不同狀況下夢想會開始有一些轉換及變化是很正常的，但要如何使這些新的夢想、目標能夠持續、能夠被支撐我想會來自於生涯的核心價值。

成員的特質及引導方向

不同的小團體會有不同的成員及探討的議題，就算大方向相同，也會因為成員的特質及突發狀況讓團體的動力及討論方向相差很多。像是今年我帶的生涯團體和去年的生涯團體，在團體動力上就有明顯的差異，去年的團體因為是開在班會課及自修課，由孩子們自己主動報名，所以來報名的成員都是對探討生涯議題有強烈動機的成員，成員非常熱衷於討論及投入在每一次的團體中，整個帶領起來團體非常流暢且團體動力佳；反觀本學期的小團體，因上學期小團體的時間曾與其他校內活動重疊，所以在時間上做一些調整，可以讓小團體有一個穩定且明確的時間，所以就決定將小團體與桌遊社時合併上課成為一個社團，讓 8、9 年級學生自由選擇參加社團，但似乎這樣的選擇也有一些狀況，例如：有的成員則是對生涯議題有興趣，但因為卡到有更喜歡的社團課所以選擇去其他社團(流失真正想探討生涯之成員)，或著有的成員選擇來小團體是因為感覺這個社團似乎比較輕鬆(招攬進對生涯議題不是那麼有興趣的成員)...等等，種種不同的因素，讓招攬進來的一部份成員似乎對生涯議題不是那麼感興趣，反而比較需要在人際互動做探討，一開始的我有一些疑惑，因為人際互動不是這個團體主要討論的議題，如果當場處理的話，生涯團體中原本安排好的內容會無法完成，但當下我心裡又有一個聲音告訴我，若當下不處理，只顧著上我覺得重要的東西的話，這會變成只是一個屬於「我」一個人的團體，不是屬於「大家」的團體，於是我開始在團體中開始做一些內容的調配及轉換，這是我少數幾次的「不按表操課」，小團體的時間原本就不長，再加上臨時改變課程內容，思考的時間很短，所以可能帶領的也沒有很透徹，不過對我來說，是一個很大的突破及收穫，讓自己從一個原本習慣於結構性團體的 Leader，變成一個可以更融入團體調整的半結構性團體的 Leader，這樣的轉變似乎也跟成員們更靠近了。

六、 團體回饋

在帶領小團體的過程中，以往從思考團體脈絡到遊戲設計很少有機會像這一次可以深入與賀凱及其他專輔老師們一起討論，幾乎都是比較偏向單打獨鬥，或是聽其他老師分享自己的團體，比較沒有辦法像這次的生涯團體可以提出自己的團體，讓其他老師提問並且當場討論、給予回饋，所以過去常常在發展生涯團體時，比較常遇到的問題是沒有發現自己的盲點或是整個小團體的安排比較沒有結構

性，但因為這次團體的形式，可以讓大家在分享自己的團體或討論時，有一些不同的回饋及腦力激盪，常常給我一些不同的生涯視野，尤其是因為這個團體是屬於自發性的團體，大家有一致的目標，彼此與有一定熟悉度，在這樣的關係及環境下討論是很舒服及安全的，所以在相互討論時，更能激發出大家真實的感受，直接回饋給彼此。

每一次我們的自發性團體討論結束後，都很期待收到賀凱的 email，因為賀凱總是能用他的語言分享他的看法，帶領我看到不同面向的想法，常常我們看完了信，會有很多不同的感觸或想法，就會在 email 裡面跟大家分享，這樣的分享激盪好多我不曾思考的層面…。

在這些分享中，其中有一段我的印象非常深刻，記得那一次是我剛向大家分享完我的生涯團體，收到賀凱對於我的團體裡面的方案—我是夜市王(套圈圈及設定目標)有一些不同的看法，賀凱說：「我想到套圈圈的進化版，等同學們玩完第一階段後，應該有些人使用保守策略，另一些人勇敢挑戰最遠的圈圈，之後只留下那個最遠的圈圈，請大家再去套，也許會有人抱怨為什麼沒有容易的選項了，也許我們可以回過頭來問同學，你覺得以後的人生選項是容易的變多還是困難的會變多，現在開始練習作困難的事情，會發展出因應面對未來困難挑戰的能力，其實這樣的設計在試圖讓他們長出自我效能感，這些套圈圈失敗了不會有什麼損失，成功了就賺到自我效能感，**孩子們有時候被馴養成不敢冒險，我覺得這是他們生命裡很大的損失。**」

當我看到看到這一段的時候，我覺得我好像突然想通了甚麼，因為從小我就是一個中規中矩、性格討好的人，很多事情我都照規定走，所以遇到問題時，常常選擇用中規中矩的方式去處理，不想與他人產生衝突、循著前人的路走，雖然這樣的個性在某方面看起來很圓融、安全，但某方面這樣的不敢冒險，會讓我在生命中少看見很多美麗的花朵，尤其是在校園這樣的環境裡，校園裡有屬於自己的文化，我們是應該適應文化，但不是只是因為想要融入文化而失去自我，是該勇敢的去冒險、去嘗試，或許結果不是我想的那麼美好，但至少，我去做了！

在我想通這件事情之後，我的團體及生活開始有了一些變化，

在小團體裡，

我開始看見團體更需要的討論的方向，

我開始嘗試在生涯團體中加入成員們更需要討論的議題，

我開始去思考生涯小團體中到底哪些內容是「成員們」需要的？哪些內容是「我」需要的？

在生活中，

我開始更確定我的每一個選擇，

我開始更堅定我覺得對的事情，

我開始更加肯定我自己！



花蓮縣立玉東國民中學 104 學年度第二學期生涯團體

一、設計理念

本學期所規劃之生涯團體是根據生涯發展論（黃天中，民 84），Super 認為可以依據年齡的不同將每個人生的階段與職業之發展互相配合，每個發展階段都有特定之生涯發展任務，前一階段的發展任務達成與否，關係著後一階段發展狀況。他將生涯發展分為五個階段：成長期（growth）、探索期（exploration）、建立期（establishment）、維持期（maintenance）、衰退衰退（decline）。

五個階段當中的成長期是指出生至 14 歲的青少年，國中階段的學生也是在該發展階段，此階段之主要任務是要經由與學校或是家庭中之重要人物的認同，進而發展出自我概念。此外也需透過生活的相關經驗進而了解周遭環境，此外工作世界也涵蓋在內！然而國三階段也處於 15~24 歲的探索期，該階段的主要任務是自我概念與職業概念的 formed，可以藉由自我檢視、角色扮演或是學校中的職業探索活動、自我休閒活動或是生活中的兼職工作來加以形成自己的自我概念與職業概念。試探期的階段學生會開始考慮自己的需求、興趣、能力、價值觀與機會，並透過想像、討論以及工作等嘗試做試探性選擇。所以此團體方案著重是幫助國中學生認識自己原本已經具備的條件，且針對自己的興趣和人格特質去作自我的生涯探索，建構出自己的夢想，將夢想與實際現實面做連結，具象化自己的夢想，並且努力將自己的夢想加以實踐與邁進。

二、團體理論

1、Super 的生涯發展任務論：

Super (1953) 認為生涯發展在個體早期即開始，並且隨著個人年齡的增長和經驗的累積而不斷的增進。因此，每一個生涯發展階段都有其特定的生涯發展任務，而且前一個發展任務的達成與否，會影響後一個階段的發展情況。Super (1990) 將個人的生涯發展劃分為五個階段，分別為成長期、探索期、建立期、維持期與衰退期，並說明每一個階段各有其不同的發展任務，各發展階段的主要任務如下：

- (1) 成長階段：約出生-14 歲，這個時期個體經由遊戲、玩耍、電視媒體、家人的觀察等的方式，開始發展自我觀念。此一階段可再細分為幻想期(4-10 歲)、興趣期 (11-12 歲)、能力期(13-10 歲)。發展任務為形成自我形象，產生對工作世界的正確態度及瞭解工作的意義。
- (2) 探索階段：約 15 歲到 25 歲。是個人對自我、職業工作、社會角色行為與休閒活動的探索或適應期。此一階段可以再分為試探期(15—17 歲)、過渡期(18—21 歲)、試驗及初作承諾(22—24 歲)，其發展任務是在使職業偏好從具體化、特殊化到能實現之。
- (3) 建立階段：約從 25 歲到 45 歲。工作生涯正式開始，在職業上建立基礎，發展任務為統整、穩固並求上進；但是具有「不穩定」、「多方嘗試」生涯特質。
- (4) 維持階段：45 歲到 60 歲或 65 歲。階段要務在維持自己事業的地位與成就，且為將來退休打算。
- (5) 衰退階段：大約從 65 歲至死亡。逐漸放下工作角色，開始關切並計畫退休，並發展家庭生活、嗜好、社交活動等方面不同的角色

2、金斯伯格(Ginzberg)的職業生涯發展理論：

此職業生涯發展理論分為三期：

- (1) 幻想期：11 歲之前的兒童時期。兒童對於自己生活的世界，特別是對於他們生活中所看到或接觸到的各類職業工作者，充滿了新奇、好玩的感覺。此時期職業需求的特點是：單憑自己的興趣愛好，不考慮自身具有之條件、能力水平和社會需要與機遇，完全處於自己的想像之中。
- (2) 嘗試期：11~17 歲，這是由少年兒童向青年過渡的時期。此階段個人的心理和生理在迅速成長發育和變化，個體有獨立的意識，自我價值觀念開始形成，知識和能力顯著增長和增強，初步懂得社會生產和生活的經驗。在職業需求上呈現出特點是：有職業興趣，但不僅限於此，更多的和客觀的審視自身各方面的條件和能力；開始注意職業角色的社會地位、社會意義，以及社會對該職業的需要。
- (3) 現實期：17 歲以上，為人生中的青年階段。即將步入社會勞動，此階段能夠客觀的把自己的職業願望或要求，同時可以由自己的主觀條件、能力，以及社會現實的職業需要緊密聯繫和統整起來，尋找自己適合扮演的職業角色。此時期所想要擔任的職業較不會模糊不清，已有具體的、現實的職業目標，表現出的最大特點是客觀性、現實性、講求實際。

三、團體方案

(一)生涯團體實施方式

1. 實施方式：國二學生，以小團體方式進行，活動設計共 11 單元，17 節。
2. 活動地點：輔導室-團輔室
3. 成員招募：由導師推薦或學生自由報名，經領導者面談後篩選成員，以符合團體性質，男女各半為佳。
4. 團體進行：由專輔教師利用午休時間帶領小團體，以不影響班級正課為原則。
5. 獎勵方式：準時出席、認真參與者，給予嘉獎或獎品之鼓勵。
6. 活動期間：105 年 04 月 1 日~6 月 30 日
7. 學生來源：花蓮縣立玉東國民中學八年級學生 7 名
8. 課程表：合計 11 次

生涯小團體課程表：

次別	主題	單元活動目標	節數	領導者
一	認識你真好	1.增進成員與領導者彼此認識。 2.說明團體的內容、進行方式，並了解成員的需求以及對團體的期待。 3.共同訂立團體規範，並要求切實遵守。	1	詹為全老師
二	我是誰 (我的個人盆栽 vs. 人格特質與工作)	1.協助成員探索、了解自己的人格特質。 2.協助成員肯定自己之特質，並能接納自己之形象。	1	詹為全老師
三	從遊戲中探索自我 生涯	1.運用生涯卡的遊戲讓學生自我覺察 2.從生涯價值觀與工作價值觀作連結，瞭解自己對未來生涯的想像，並與現實層面作連結。	2	詹為全老師

四	職業猜一猜	1.從學生自身的觀察了解自己所知的職業 2.以活動與討論的方式增加學生對於職業類別的深度與廣度。	2	詹為全老師
五	誰是神射手	1.運用活動的方式讓學生體悟自己在進行活動中是如何作抉擇的。 2.從活動的進行讓學生了解自我生涯的規劃與抉擇因人而異，每個人都在依著自己能力與喜好與不同的決策進行生涯的規劃與抉擇。	2	詹為全老師
六	工作價值大拍賣	1.讓學生了解自己的工作價值觀 2.瞭解彼此所重視的工作價值觀的不同，進一步的了解在面對生涯、職涯的決策時每個人依附的能力以及運用的策略是不同的。	2	詹為全老師
七	我的人格拼圖	1.利用人格拼圖的測驗，幫助成員找到自我的價值。 2.藉由討論，帶領成員擬定初步生涯計劃。	2	詹為全老師
八	渡假島嶼大冒險	1.幫助成員了解自我的興趣，藉由討論，帶領成員擬定初步生涯計劃。 2.詳細了解何倫六大人格類型。	1	詹為全老師
九	親友職業大搜密	1.訪問親友的職業並且對於自己職涯規劃有何影響(包含親友與父母)。 2.透過成員之間的分享，以及報紙剪報的報告分享多種職業細節，以增進自己職涯做初步的了解與規劃。	2	詹為全老師
十	美麗新世界—Q&A	1.讓成員了解在達成生涯規劃時可能會遇到各種不同的問題。 2.透過成員之間的分享，協助成員尋求針對生涯問題可能的解決方式。	1	詹為全老師
十一	航向未來	1.給團體成員最後的回饋與祝福。 2.了解自己在團體中的表現、經驗所得。 3.整理別人對自己的回饋，並結束團體。	1	詹為全老師

9.教案及學習單：依照每次的團體依序排列

第一次團體

團體主題	冒險啟航－認識你真好	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.透過信任遊戲，協助學生認識彼此，並且從過程中建立團體之凝聚力。 2.藉由討論，統整團體及成員期待。 3.擬訂共同團體目標及規範。	實施地點	輔導室團輔室
		活動時間	45 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
冒險啟航－ 認識你真好	一、暖身活動 團體信任活動促成成員互相認識建立團體凝聚力。 ※活動一、撰寫開朗生涯啟程-學習單 步驟： (1) 發下學習單一創意自我介紹，由每個成員填寫。 (2) 填寫完畢之後做分享。 ※活動二、信任倒下 步驟 (1) 請成員兩兩為一組，選擇自己的隊友。 (2) 團隊成員兩兩一組，然後前者背向後者向後倒下，後方夥伴要努力承接住倒下來的隊友，而要倒下之前前方的夥伴要先知會後方夥伴，待後方夥伴回應之後再行倒下。(前方夥伴不敢，可以先睜開眼睛，之後在閉上眼睛；倒下的幅度可以先從小而慢慢增加) 這個遊戲的目的是要培養團體成員間彼此的信任感，往後傾倒的人對於後面支撐的夥伴是否充分信任。 遊戲結束後，請成員分享遊戲中的感受及發現，以加深對彼此的印象。 成員分享這兩個活動的感受，擔任躺下者與支持者的感受之差異。 二、團體說明以及成員期待討論統整： 領導者發下團體課程表並說明團體如何進行，在成員的期待間進行統整 三、團體規範訂立： 引導成員瞭解訂定規範的意義，並遵守共同訂定之規則。 四、提醒成員下周團體進行時間及結束。	5 min 5 min 10min 10min 15min	學習單

第二次團體

團體主題	個人特質大剖析(我是誰)	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.透過活動，使成員能了解彼此以及自我興趣、特質與能力。 2.瞭解自己人格特質並改善缺點 3.瞭解適合自己人格特質的職業 4.瞭解人格特質對未來職業適應的影響 5.藉由討論，讓成員了解自我特質與生涯抉擇之關係。	實施地點	輔導室團輔室
		活動時間	45 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
個人特質大剖析	一、暖身活動 請同學選擇一張心情卡來代表自己，並說明為什麼會選擇這張卡。 *活動步驟 (一) 將牌卡散落在團體室中央，請團體成員慢步環繞一圈。 (二) 請成員選擇一張能代表自己的牌卡。 (三) 進行討論 這張牌有那個地方貼近你，並分享。	3min	特質單、學習單
	二、我的個人盆栽 (一)發下學習單—我的個人盆栽，由每個成員填寫。 (二)填寫完後，每個成員依序發表學習單內容，以增進團體凝聚力與信任感。	2min	
	三、個人人格特質大剖析 (一)先發給每個成員每人一張個人特質 vs.未來職涯學習單。 (二)領導者先花時間解說每個人格特質，讓成員對每個人格特質都有充分的了解。 (三)讓成員花時間勾選自己所具備的人格特質，並且填寫下面兩個問題：	5min	
	1.以上的特質，有哪些對於我未來的做是有幫助的？ 2.以上我所具有的特質，有哪些對於我未來工作是需要加以修正的？而哪些我目前沒有具備的特質，是我將來職涯中所需要的？	15min	
		10min	

	<p>(四) 成員分享時間：</p> <p>1.每個成員依序說明自己所具備的特質，分享後其他成員可以補充自己有觀察到分享者所具備但自己沒有覺察的特質。</p> <p>2.分享者說自己未來所想要從事的工作，並且跟其他成員一同檢視與討論學習單下面的兩個問題，讓分享者更了解自己的特質與未來職涯的關係，以及有何特質是未來工作類別需要修正亦或者是要增進的。</p> <p>(五)成員分享人格特質與職業選擇關係的心得。</p> <p>(六)繞圈發言：每人以一句話發表今天活動的感想。</p>	5min	
--	--	------	--

第三次團體

團體主題	生涯卡遊戲	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.利用生涯卡的遊戲，幫助成員找到自我的生涯價值觀。 2.藉由討論，帶領成員擬定初步生涯計劃。	實施地點	輔導室團輔室
		活動時間	90 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
生涯卡遊戲	<p>一、暖身活動</p> <p>使用心情卡，每個成員發表自己目前的心情與想要分享給團體的事情。</p> <p>二、生涯卡</p> <p>藉由生涯卡的内容使成員了解每個人對於生涯的價值觀重視的面向都有所不同，而這些不同也會影響著自己對於未來職涯的規劃與工作的抉擇。</p> <p>*活動步驟</p> <p>(一)講解生涯卡的内容。</p> <p>(二)進行生涯卡的遊戲。</p> <p>(三)洗牌後輪流發牌，每個人拿到三張，剩餘牌卡放桌面不翻開，第一個成員可以從手中三張當中挑一張不喜歡的丟出來並說明原因，再從桌上的</p>	<p>10min</p> <p>30min</p>	生涯卡學習單

	牌堆抽一張。 (四)其他成員可以搶上一家所丟的牌，並說明棄牌以及所搶的牌卡的原因為何，若都沒有人搶則該牌另外放置(打入冷宮，不得再出更換)。 (五)輪流到整個牌卡被抽完為止。 三、撰寫學習單以及與成員分享	30min	
--	---	-------	--

第四次團體

團體主題	職業猜一猜	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.利用職業猜一猜的遊戲進行，幫助成員對於自己原先認識的職業有更深入的了解，此外也可以了解其他的職業種類。 2.藉由討論，帶領成員每種職業的不同面向，使成員對於職業有更深更廣的認識。	實施地點	輔導室團輔室
		活動時間	90 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
職業猜一猜	一、暖身活動 使用心情卡，每個成員發表自己目前的心情與想要分享給團體的事情。	10min	空白紙張
	二、職業猜一猜 (一) 初階： (1)每名成員寫出五個不同的職業類別。 (2)分三個階段： 1.只能做動作，不能發出聲音。(3分) 2.除了做動作之外，可以加上聲音以及輔助的器物。(2分) 3.台下的成員可以詢問表演者與該職業可能有關的問題。(1分) 4.累計分數。	30min	
	(二)進階： (1)運用職業興趣組合卡做為職業別，讓成員抽選做表演，其餘方式一樣，因為某些職業別成員會比較不了解，所以領導者必須在每題之後針對該職	30min	職業興趣組合卡

	業做深入的解說，以增進成員對該職業別的了解。		
	三、撰寫回饋學習單以及與成員分享	10min	

第五次團體

團體主題	誰是神射手	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.運用活動的方式，讓學生體悟自己在進行活動中是如何作抉擇的。	實施地點	輔導室團輔室
	2.從活動的進行讓學生了解自我生涯的規劃與抉擇是因人而異，每個人都在依著自己能力與喜好之不同的決策進行生涯的規劃與抉擇	活動時間	90 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
誰是神射手	一、暖身活動 使用心情卡，每個成員發表自己目前的心情與想要分享給團體的事情。	10min	
	二、誰是神射手 ※用品： 1.武器-大(軟塑膠球)、中(網球)、小(乒乓球) 2.距離標的-小三角錐 3.目標-大(大垃圾桶)、中(小垃圾桶)、小(塑膠罐) 4.計分紙 (二) 初階： (1) 每名成員可以選擇不同武器與不同距離與不同目標物做投擲 20 次。 ※計分：目標-大的 3 分；中的 2 分；小的 1 分 距離加成：近的 1 倍；中間 2 倍；遠的 3 倍 (三) 進階： (1) 只能選擇固定武器與固定距離且次數只有十次。	30min	用品： 武器： 大(軟塑膠球) 中(網球) 小(乒乓球) 定位點： 小三角錐 目標： 大(大垃圾桶) 中(小垃圾桶) 小(塑膠罐)
	三、撰寫回饋學習單以及與成員分享過程中所想的策略，以及要如何才可以得更高分，並且與自己生涯抉擇的策略做連結。	20min	計分紙

第六次團體

團體主題	工作價值大拍賣	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.運用活動的方式讓學生體悟自己在進行活動中是如何作抉擇的。 2.從活動的進行讓學生了解自我生涯的規劃與抉擇因人而異，每個人都在依著自己能力與喜好與不同的決策進行生涯的規劃與抉擇。	實施地點	輔導室團輔室
		活動時間	90 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
工作價值大拍賣	一、暖身活動 使用心情卡，每個成員發表自己目前的心情與想要分享給團體的事情。	10min	學習單
	二、工作價值大拍賣 1. 領導者講解學習單中每個工作價值觀的意涵，每個成員表述自己對於該工作價值觀的看法。 2. 讓成員仔細思索每個工作價值觀的喜好重視程度。接下來先對自己的學習單中每個工作價值觀做先後的排序與估價。	30min	
	3.活動進行 *「價值大拍賣」 1.給每位學生十萬元，每次出價一千元為單位，由學生搶買自己覺得重要的價值觀。 2.結束後老師引導學生思考自己做決定時的心路歷程及為何選擇這幾個價值觀，並邀請同學分享。 3.請同學記下自己出價最多的前五名。並寫出相關的職業或活動，找一位同學互相分享。 4.老師總結：清楚自己的價值觀對自己職業選擇的重要影響。	30min	
	三、結語 1.每個人所重視的東西不同，因此願意付出的程度也不同。 2.每個人希望從工作中獲得的、想追求的、重視的東西都不同，亦即每個人的工作價值觀都不同。從不同的職業、工作當中，所能滿足的價值觀也不同。當我們的價值觀沒辦法從工作中滿足的時候，可以用其他正當的方式來滿足。 3.其實每個人的價值觀都會隨著時間、環境的不同而變，但只要能夠瞭解自己現在追求的是什麼，好好把握這一點，這樣就是最好的了。	10min	

第七次團體

團體主題	人格拼圖	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.利用人格拼圖的測驗，幫助成員找到自我的價值。 2.藉由討論，帶領成員擬定初步生涯計劃。	實施地點	輔導室團輔室
		活動時間	45 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
人格拼圖	一、暖身活動 使用心情卡，每個成員發表自己目前的心情與想要分享給團體的事情。	5min	人格拼圖學習單
	二、人格拼圖 運用人格拼圖學習單(測驗)讓成員了解自我不同的個性與特質，探索自己與其他夥伴的異同。 *活動步驟 (一)人格拼圖學習單施測。 (二)計算施測分數，並、請成員回到大團體中進行討論。 (三)領導者說明各種人格類型，並與成員更深入討論。 (四)藉由人格討論，帶領成員擬定適合自己的初步生涯計劃。	20min	
	三、結語	10min	
		10min	

第八次團體

團體主題	渡假島嶼大冒險	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.幫助成員了解自我的興趣 2.藉由討論，帶領成員擬定初步生涯計劃。	實施地點	輔導室團輔室
		活動時間	45 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
渡假島嶼大冒險	一、暖身活動 回顧上次團體談到的人格拼圖。	5min	渡假島嶼簡介及學習單
	二、渡假島嶼大冒險 *活動步驟 =>渡假村簡介	25min	

美 麗 新 世 界—Q&A	<p>回顧上次團體進行的活動，以承接這次的團體。</p> <p>二、「美麗新世界—Q&A」</p> <p>*活動步驟</p> <p>(一)請成員撰寫學習單。</p> <p>(二)請成員回到大團體中分享自己的學習單。</p> <p>※問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、如果自己的爸爸與媽媽反對自己的生涯規劃方向，我該怎麼辦？ 2、關於自己的生涯規劃如何跟家庭的經濟狀況互相配合呢？ 3、如果自己的生涯發展與自己當初規劃的期望有所落差，也許自己的興趣無法成為自己最後真正的工作，那我該怎麼辦？ 4、生涯規劃中對於求學的地點或是工作的地點，距離家庭的遠近，我該怎麼考量呢？ 5、朋友之間彼此對於生涯的規劃，有時候不一定相同，若是自己的規劃方向與朋友相差甚多，我該怎麼辦？ 6、生涯規劃會因為時間與環境產生很多不同的問題，我該怎麼解決？我可能遇到什麼問題呢？提出來和大家一起分享看看吧!!! <p>結語</p>	<p>20min</p> <p>20min</p> <p>15min</p>	學習單
---------------	--	--	-----

第十一次團體

團體主題	航向未來	帶領者	詹為全老師
團體目標	1.協助成員回顧前十次團體。	實施地點	輔導室團輔室
	2.幫助成員統整團體中的學習與收穫。	活動時間	45 分鐘
活動名稱	活動內容	時間	準備材料
航向未來	<p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員坐好圍一個圓。 2. 先邀請每位夥伴分享一下目前的心情。 3. 說明這次為最後一次團體以及這次 	10min	



※生涯小團體學習單：依實行順序排列：

第一次團體：冒險啟航－認識你真好

創意自我介紹

____年____班____號 姓名：_____

1、請繪畫出一種物品來代表你自己

2、為何會以此物品來代表你自己呢？試著說明一下！

小團體規則

1. 準時出席，不遲到，不早退。
2. 全程參與，有事未能參加者，須事先向老師請假。
3. 個人的隱私，須給予保密，勿帶到團體外。
4. 請舉手踴躍發言。
5. 積極傾聽別人的意見。
6. 他人的意見，給予支持與鼓勵。
7. 包容異己的意見，不批評，不攻擊。
8. 確實遵守各項活動時間的規定。
9. 討論問題，輕聲細語。
10. 活動期間不吃零食。
11. 不隨意交談與團體無關的話題。
12. 未遵守團體規定者，由老師及全體團員共同議處。

第二次團體：個人特質大剖析(我是誰) **我的個人盆栽** ___年___班___號

A：引以為榮的事

姓名：_____

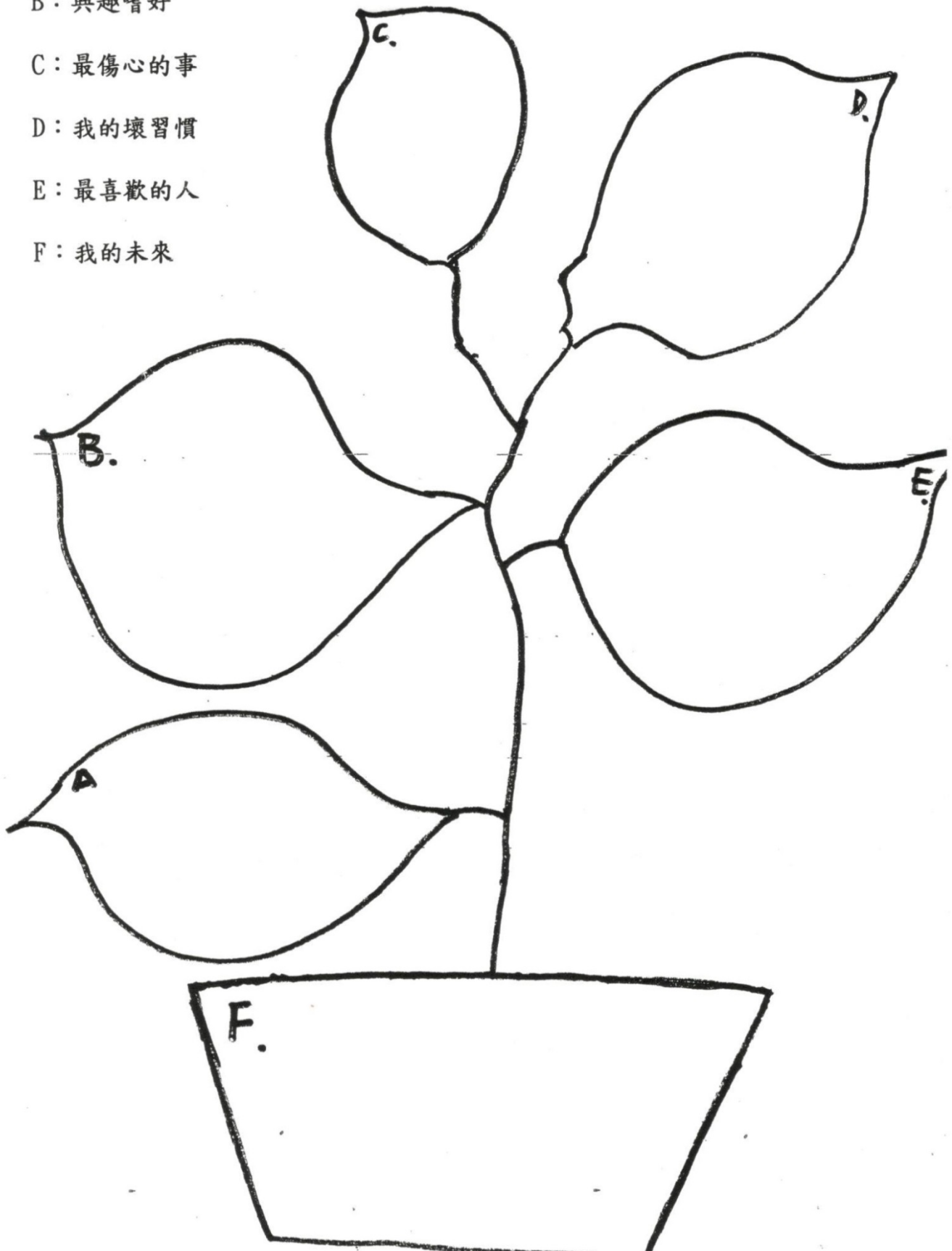
B：興趣嗜好

C：最傷心的事

D：我的壞習慣

E：最喜歡的人

F：我的未來



人格特質 vs. 未來職涯

人格特質 v s. 未來職涯 姓名 _____

<input type="checkbox"/> 有恆心的	<input type="checkbox"/> 順從的	<input type="checkbox"/> 衝動的	<input type="checkbox"/> 有謀略的	<input type="checkbox"/> 愛爭辯的
<input type="checkbox"/> 冷漠的	<input type="checkbox"/> 害羞的	<input type="checkbox"/> 有主見的	<input type="checkbox"/> 理性的	<input type="checkbox"/> 文靜的
<input type="checkbox"/> 被動的	<input type="checkbox"/> 缺乏想像的	<input type="checkbox"/> 直覺的	<input type="checkbox"/> 樂觀的	<input type="checkbox"/> 有條理的
<input type="checkbox"/> 善解人意的	<input type="checkbox"/> 機智的	<input type="checkbox"/> 保守的	<input type="checkbox"/> 活耀的	<input type="checkbox"/> 富想像力的
<input type="checkbox"/> 好奇的	<input type="checkbox"/> 友善的	<input type="checkbox"/> 善言詞的	<input type="checkbox"/> 負責任的	<input type="checkbox"/> 助人的
<input type="checkbox"/> 固執的	<input type="checkbox"/> 慌亂的	<input type="checkbox"/> 好交際的	<input type="checkbox"/> 剛毅的	<input type="checkbox"/> 具體的
<input type="checkbox"/> 獨立的	<input type="checkbox"/> 富創意的	<input type="checkbox"/> 合作的	<input type="checkbox"/> 實際的	<input type="checkbox"/> 愛冒險的
<input type="checkbox"/> 追根究底	<input type="checkbox"/> 防禦的	<input type="checkbox"/> 有自信的	<input type="checkbox"/> 情緒化的	<input type="checkbox"/> 愛動腦的
<input type="checkbox"/> 天真的	<input type="checkbox"/> 穎悟的	<input type="checkbox"/> 慷慨的	<input type="checkbox"/> 有同情心	<input type="checkbox"/> 坦率的
<input type="checkbox"/> 委婉的	<input type="checkbox"/> 浮躁的	<input type="checkbox"/> 有說服力	<input type="checkbox"/> 周到的	<input type="checkbox"/> 含蓄的
<input type="checkbox"/> 精確的	<input type="checkbox"/> 不重實際	<input type="checkbox"/> 拘謹的	<input type="checkbox"/> 沉著的	<input type="checkbox"/> 內省的
<input type="checkbox"/> 喜歡表現	<input type="checkbox"/> 節儉的	<input type="checkbox"/> 悲觀的	<input type="checkbox"/> 有野心的	<input type="checkbox"/> 理想主義

※以上的特質，有哪些對於我未來的做是有幫助的？

※以上我所具有的特質，有哪些對於我未來工作是需要加以修正的？而哪些我目前沒有具備的特質，是我將來職涯中所需要的？

第四次團體：職業猜一猜

職業猜一猜活動學習單



____年____班 姓名：_____

在結束這次的職業猜一猜體驗活動，回想一下整個活動的歷程，思索一下並回答以下問題唷！！

一、 活動到最後，你對那一個人所表演的職業印象最深刻？為什麼？

二、 在經過成員之間的討論之後？你對哪些職業有更深刻的了解？有什麼不同的體悟？

三、 經過了這個體驗的活動，對於你將來的職涯規劃有什麼樣的幫助？



第五次團體：誰是神射手

生涯小團體

體驗活動學習單 活動：誰是神射手

第一關：目標、武器、距離任選 班級：____ 姓名：_____

次數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
武器																					
目標																					
距離																					
成敗																					
計分																					
總分																					

本次的心得與策略：

倘若有下次的機會，你會怎麼做選擇與擬訂策略？



生涯小團體

體驗活動學習單 活動：誰是神射手

第二關：目標、武器、距離限選一種 班級：_____ 姓名：_____

次數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
武器										
目標										
距離										
成敗										
計分										
總分										


第二次的心得與感受：

面對自己的未來，目前所設想到的策略為何？ 想發揮自己哪個部份的長處？

第六次團體：工作價值大拍賣



工作價值大拍賣



____年____班 姓名：_____

※拍賣規則：

1. 每個人有十萬元，而每項的「工作價值觀」底價為一千元，每次的喊價不得低於一千元，並且以一千元為單位，總價不得超過一萬元。
2. 不一定要買很多項，亦可以買自己認為最有意義、最看重的價值(自行決定)。

*價值清單：

我重視-----	排行	我個人的估價	成交價	得標人
1. 工作薪水高、待遇好				
2. 工作符合自己的興趣				
3. 能夠服務他人				
4. 工作性質含藝術美感				
5. 工作安全性高				
6. 地位聲望高				
7. 工作壓力小				
8. 可以獨立自主完成工作				
9. 交通便利				
10. 工作環境好				
11. 人際關係好				
12. 成為領導人				
13. 刺激冒險				
14. 有成就感				
15. 時間彈性				
16. 很穩定				
17. 時間規律				
18. 變化多				
19. 能夠持續學習				
20. 福利好				

WORK 活動省思單 WORK

_____年_____班 姓名：_____

※ 在進行了激烈的拍賣結束後，停下來思考一下

◎ 高興的是，我買到了_____，

因為_____

_____。

◎ 遺憾的是，我沒買到_____，

因為_____

_____。

◎ 在拍賣的過程中，我發現我蠻看重的職業條件為_____，

因為_____

_____；

對我較不重要的為_____，

因為_____

_____。



第七次團體：人格拼圖

※人格拼圖※

班級：_____ 姓名：_____

你是什麼樣的人？有哪些人格特質？下表中有 90 個描述人格特質的形容詞，請詳細閱讀，並在你認為符合你個性的選項前的“”打“V”。

做完後，請你依照下面的計分方式將你的得分算出，並參考下面的說明，看看你屬於哪一類型的人。

<input type="checkbox"/> 具優越感的 <input type="checkbox"/> 合作的 <input type="checkbox"/> 耐心的 <input type="checkbox"/> 友善的 <input type="checkbox"/> 慷慨的 S1 _____	<input type="checkbox"/> 直覺的 <input type="checkbox"/> 有主見的 <input type="checkbox"/> 富創意的 <input type="checkbox"/> 敏感的 <input type="checkbox"/> 開放的 A2 _____	<input type="checkbox"/> 理性的 <input type="checkbox"/> 含蓄的 <input type="checkbox"/> 保守的 <input type="checkbox"/> 謙虛的 <input type="checkbox"/> 不太受歡迎的 I3 _____	<input type="checkbox"/> 不善社交的 <input type="checkbox"/> 順從的 <input type="checkbox"/> 坦誠的 <input type="checkbox"/> 真實的 <input type="checkbox"/> 死板的 R1 _____
<input type="checkbox"/> 重物質的 <input type="checkbox"/> 不做作的 <input type="checkbox"/> 普通的 <input type="checkbox"/> 有恆心的 <input type="checkbox"/> 重實際的 R2 _____	<input type="checkbox"/> 有恆心的 <input type="checkbox"/> 重實際的 <input type="checkbox"/> 過份謙虛的 <input type="checkbox"/> 簡樸的 <input type="checkbox"/> 缺乏想像力的 C3 _____	<input type="checkbox"/> 重氣氛或情調的 <input type="checkbox"/> 樂觀的 <input type="checkbox"/> 有自信的 <input type="checkbox"/> 善交際的 <input type="checkbox"/> 喜說話的 E2 _____	<input type="checkbox"/> 重利慾的 <input type="checkbox"/> 好冒險的 <input type="checkbox"/> 易討人喜歡的 <input type="checkbox"/> 具雄心大志的 <input type="checkbox"/> 支配心強的 E1 _____
<input type="checkbox"/> 不愛出風頭的 <input type="checkbox"/> 頑固的 <input type="checkbox"/> 簡樸的 <input type="checkbox"/> 洞察力差的 <input type="checkbox"/> 善為旁觀者的 R3 _____	<input type="checkbox"/> 精力充沛的 <input type="checkbox"/> 愛表現的 <input type="checkbox"/> 追求刺激的 <input type="checkbox"/> 衝動的 <input type="checkbox"/> 外向的 E3 _____	<input type="checkbox"/> 固執的 <input type="checkbox"/> 拘謹的 <input type="checkbox"/> 有規則的 <input type="checkbox"/> 服從的 <input type="checkbox"/> 有秩序的 C2 _____	<input type="checkbox"/> 小心的 <input type="checkbox"/> 順從的 <input type="checkbox"/> 正直的 <input type="checkbox"/> 守成的 <input type="checkbox"/> 有效率的 C1 _____
<input type="checkbox"/> 負責任的 <input type="checkbox"/> 善交際的 <input type="checkbox"/> 機智的 <input type="checkbox"/> 善解人意的 <input type="checkbox"/> 令人感到溫暖的 S3 _____	<input type="checkbox"/> 難理解的 <input type="checkbox"/> 沒有秩序的 <input type="checkbox"/> 情緒化的 <input type="checkbox"/> 善表達的 <input type="checkbox"/> 理想化的 A1 _____	<input type="checkbox"/> 獨立的 <input type="checkbox"/> 有知性的 <input type="checkbox"/> 自我反省的 <input type="checkbox"/> 悲觀的 <input type="checkbox"/> 精確的 I2 _____	
<input type="checkbox"/> 喜歡複雜事物的 <input type="checkbox"/> 善分析的 <input type="checkbox"/> 謹慎的 <input type="checkbox"/> 善批評的 <input type="checkbox"/> 好奇的 I1 _____	<input type="checkbox"/> 助人的 <input type="checkbox"/> 理想化的 <input type="checkbox"/> 仁慈的 <input type="checkbox"/> 具說服力的 <input type="checkbox"/> 能站在別人立場 S2 _____	<input type="checkbox"/> 有想像力的 <input type="checkbox"/> 不切實際的 <input type="checkbox"/> 衝動的 <input type="checkbox"/> 獨立的 <input type="checkbox"/> 自我反省的 A3 _____	

※計分方式※

計分的方式為**每打一個勾“V”記一分**，然後將五題一組的小計分數計算在其下的空格內，例如：

具優越感的

合作的

耐心的

友善的

慷慨的

S1 2

請將以上每個小計之總分依 R、I、A、S、E、C 的類別相加起來，然後將代表的英文字母由高分到低分依序填入等級欄中，等級 1 填入分數最高的英文字母。例如：

R (R1+R2+R3) = 10 I (I1+I2+I3) = 13 A (A1+A2+A3) = 12

S (S1+S2+S3) = 5 E (E1+E2+E3) = 10 C (C1+C2+C3) = 10

等級欄：1. I 2. A 3. R 4. C 5. S 6. E

R (R1+R2+R3) = I (I1+I2+I3) = A (A1+A2+A3) =

S (S1+S2+S3) = E (E1+E2+E3) = C (C1+C2+C3) =

等級欄：1. 2. 3. 4. 5. 6.

資料來源：轉引自小港高中（民 85）

人格拼圖結果說明

型態	人格特質	典型職業
實用型 (R)	此類型的人具有順從、坦率、謙虛、自然、情緒穩定、實際、有禮、害羞、穩健、節儉、不善社交的特徵，其行為表現是： 1. 喜愛實用性質的職業或情境，如作業員、農人、保林人員等，較不喜歡社會性質的職業或情境，如老師、記者、社工員等 2. 以具體實用的能力解決工作及各方面的問題 3. 喜歡需要體力、具體實在的工作、較缺乏人際關係方面的能力 4. 重視具體的事物或個人明確的特性，如金錢、權力、地位等	一般勞工 農夫 機械操作員 汽車修護員
研究型 (I)	此類型的人具有分析、謹慎、批評、好奇、獨立、聰明、內向、條理、謙遜、精確、理性、保守的特徵，其行為表現是： 1. 喜愛研究性質的職業或情境，較不適合企業型的職業或情境 2. 以研究方面的能力解決工作及各方面的問題 3. 自覺好學、有自信、擁有數學和科學方面的能力，喜歡與符號、概念與文字有關的工作，但缺乏領導才能 4. 重視科學	工程師 化學家 數學家 生物學家 物理學家
藝術型 (A)	此類型的人具有複雜、富幻想、衝動、獨立、直覺、情緒化、理性化、不順從、有創意、不重實際的特徵，其行為表現是： 1. 喜愛藝術性質的職業或情境，較不適合傳統型的職業或情境 2. 以藝術方面的能力解決工作及其他方面的問題 3. 擁有藝術與音樂方面的能力，喜歡藉由文字、動作、聲音、色彩來傳達美、思想及感受 4. 重視審美的特質	詩人、作家、音樂家、作曲家、演員、設計師
社會型 (S)	此類型的人具有合作、友善、慷慨、助人、仁慈負責、善社交、善解人意、體貼、溫暖、令人信服等特徵，其行為表現是： 1. 喜愛社會性的職業或情境，避免實用型的職業或情境 2. 以社交方面的能力解決工作及其他方面的問題 3. 喜歡從事幫助他人有關的工作，缺乏機械和科學能力 4. 重視社會與倫理的活動與問題	教師、傳教士、輔導人員、宗教人士、臨床心理學家
企業型 (E)	此類型的人具有冒險、野心、衝動、武斷、樂觀、自信、精力充沛、外向、引人注目等特徵，其行為表現是： 1. 喜愛企業性質的職業或情境，較不適合研究性質的職業或情境 2. 以企業方面的能力解決工作及其他方面的問題 3. 喜歡銷售、督導、策劃、領導方面的工作及活動，缺乏科學能力 4. 重視政治與經濟上的成就	推銷員、經理、政治家、企業家、業務人員、運動促進者
傳統型 (C)	此類型的人具有順從、謹慎、保守、服從、規律、實際、穩重、有效率、缺乏想像力等特徵，其行為表現是： 1. 喜愛傳統性質的職業或情境，較不適合藝術性質的職業或情境 2. 以傳統方面的能力解決工作及其他方面的問題 3. 喜歡從事資料處理、文書和計算方面的工作 4. 重視商業和經濟上的成就	出納、會計、銀行人員、稅務專家、行政助理、金融分析師

你也可以請別人幫你勾勾看，比較一下他人眼中及自己眼中的人格拼圖有否不同處，這將是一個有趣的比較。



第八次團體：

渡假島之旅

班級：_____ 姓名：_____

正是桃花盛開的春天，你剛好會有七天的春假，你計畫著前往遠方一處新開發的島嶼群度假。

玉東旅行社經理向你大力鼓吹這個旅遊的新據點：「這是我們和當地旅遊業合作開發的新路線，一共有六個各具特色、各有不同風情的島嶼。如果你時間許可，可以安排前往其中的三個島嶼，各停留幾天，保證你能遍覽島上風光，樂不思蜀。

- 「A」島：美麗浪漫的島嶼，島上充滿了美術館、音樂館，瀰漫者濃厚的藝術文化氣息。同時，當地的原住民還保留了傳統的舞蹈、音樂與繪畫，許多藝文界的朋友都喜歡來這裡找尋靈感。
- 「S」島：溫暖友善的島嶼，島上居民個性溫和、十分友善、樂於助人，社區均自成一個密切互動的服務網絡，人們多互助合作，重視教育，絃歌不綴，充滿人文氣息。
- 「E」島：顯赫富庶的島嶼，島上的居民熱情豪爽，善於企業經營和貿易。島上的經濟高度發展，處處是高級飯店、俱樂部、高爾夫球場。來往者多是企業家、經理人、政治家、律師等，衣香鬢影，夜夜笙歌。
- 「C」島：現代井然的島嶼，島上建築十分現代化，是進步的都市型態，以完善的戶政管理、地政管理、金融管理見長。島民個性冷靜保守，處世有條不紊，善於組織規劃。
- 「R」島：自然原始的島嶼，島上保留有熱帶的原始植物林相、自然生態保育甚佳，也有相當規模的動物園、植物園、水族館。島上居民以手工見長，自己種植花果蔬菜、修繕房舍、打造器物、製作工具。
- 「I」島：深思冥想的島嶼，島上人跡較少，建築物多僻處一隅，平曠綠野，適合夜觀星象。島上有多處天文館、科博館，以及科學圖書館等。島上居民喜好沉思、追求真知，喜歡和來自各地的哲學家、科學家、心理學家等交換心得。

我的渡假計畫：

我最想去 _____ 島 _____ 天，因為 _____

我最想去 _____ 島 _____ 天，因為 _____

我最想去 _____ 島 _____ 天，因為 _____

※我的島嶼度假計畫※

姓名：_____

※若度假計畫只能選擇一個島嶼度假，你最想去的哪一個島嶼度假？

選擇：_____島，因為_____

※仔細思考後，你會想定居下來工作與生活的島嶼？

選擇：_____島，因為_____

※如果你可以影響政府的施政措施，你會希望將臺灣建設成哪一個島嶼？

選擇：_____島，因為_____

※退休後你想會居住在哪个島嶼？

選擇：_____島，因為_____

RIASCE

※請檢視島嶼度假計畫中，哪 3 個何倫碼出現最多次？_____

※請回想人格拼圖活動中，哪 3 個何倫碼最高分？_____

※請從島嶼度假計畫及人格拼圖，兩者中找到關聯：

兩者前 3 高都有出現的何倫碼：_____

兩者的前 3 高的何倫碼差異很大

兩者的前 3 高的何倫碼結果相近

我可以找出我的何倫碼：_____

※經過這兩次的團體活動，對於何倫碼的了解，我認為比較適合我的工作類別為何？原因？

第九次團體：親友職業大蒐秘

※家族成員職業 vs. 個人職涯規劃※

請先思考一下，在回答下面問題：

*全國之行業共分 19 大類，分屬三大部門，分類表如下：

農 業	A 農林漁牧業	服務業	G 批發及零售業
	B 礦業及土石採取業		H 運輸及倉儲業
工 業	C 製造業	I 住宿及餐飲業	J 資訊及通訊傳播業
	D 水電燃氣業	K 金融及保險業	L 不動產業
	E 用水供應及汙染整治業	M 專業、科學及技術服務業	N 支援服務業
	F 營造業	O 公共行政及國防；強制性社會安全	P 教育服務業
			Q 醫療保健及社會工作服務業
		R 藝術、娛樂及休閒服務業	
		S 其他服務業	

(1)你的家族成員中大多從事哪一類別的行業？ _____

(2)未來想要從事相同的行業嗎？ 想 不想

為什麼？ _____

2. (爸爸媽媽_____) 家長對於自己的工作常提到優缺點為何？

(1)關於該職業的優點： _____

(2)關於該職業的缺點： _____

(3)對我的影響是： _____

3. 哪些職業是我絕不考慮（寫 3 個）： _____

4. 哪些職業是我有考慮的（寫 3 個）： _____

5. 選擇職業時，我重視哪些條件（寫 3 個）： _____

6. 家人對我未來的職業期待是： _____



家人所從事的職業會讓你比較熟悉，也很容易因此選擇相似的職業，但是你真的喜歡嗎？多花點時間去認識其他的職業世界，相信你一定會有更多的選擇，也可以發現更適合自己的職業唷!!!

※訪問親友職業※

班級：_____ 姓名：_____

訪 問 親 友 職 業 學 習 單

1. 年齡：	2. 性別：
3. 職業名稱：	4. 服務年資：
5. 工作時間：	6. 工作地點：
7. 薪水（大約）	8. 可能的職業病
9. 就業條件（需具備的能力）：	10. 工作內容：
11. 升遷機會/發展前景：	12. 對社會的貢獻：

第十次團體：美麗新世界---Q&A



Q & A



姓名：_____

在我們規劃自己每一個階段的生涯，都會遇到許許多多的問題與煩惱。但是，我們不需要害怕，因為我們會有許多支持自己在身邊陪伴著自己!!讓我們來用自己聰明的小腦袋一起來思考，在我們自己的生活規劃裡面，每一個階段中，我可能會遇到哪些問題或是煩惱呢??

Q1、家庭反對

關於我對於未來的夢想與規劃，我的家人並不支持我的想法，我該怎麼辦呢？他們可能不支持我的原因是什麼呢？我該怎麼解決問題呢？

Q2、期望不同

關於夢想與自己的規劃的生涯，或許會面臨自己的期待與家人的期待不同、自己努力過後的成果與當初對於夢想的期待不同、自己想要達到的期待與學校老師期望自己達成的不同，我該怎麼面對呢？

Q3、朋友關係

我的生涯規畫都跟自己身邊的同學或是朋友不一樣，看到好多人都規畫相同的目標，我的目標與理想似乎顯得很特別，朋友都希望我跟他們一樣，我該怎麼辦呢？我要堅持自己呢？還是隨波逐流呢？

<p>Q4、經濟問題</p> <p>關於我的夢想與生涯規劃，我想要充實自己的有好多、我想要嘗試的有好多、我想要完成的事情有好多、、、，但是，或許沒有那麼充足的經費可以讓我完成理想，我該怎麼辦呢？</p>	
<p>Q5、距離</p> <p>我規畫的高中生活、大學生活、工作環境，若實際上與自己原來的家庭，距離很遠，我該怎麼平衡與抉擇呢？我會用什麼方式來解決問題呢？</p>	
<p>Q6、其他</p> <p>生涯規劃會因為時間與環境產生很多不同的問題，我該怎麼解決？我可能遇到什麼問題呢？提出來和大家一起分享看看吧!!!</p>	

四、實施困境

本次的生涯團體，成員的招募為導師所推薦，經過個別晤談之後再加入團體。所以有部分成員的參與動機較低，雖然第一次的團體已經有釐清部分同學認為被『標籤化』的疑慮，但是部分同學的參與度不高或是出席率不高都影響著團體的動力。然而，活動的時間都選在午休時間，前幾次活動都很順利進行，但是後面的一些活動談論較深入的話題或者是肢體的活動時，整個團體結束後成員的精神狀態都較為不佳，甚至部分同學影響到下午課業的學習，以致導師會提出希望更動時間的想法，希望改到早修的時間，有一兩次試著將僅用一節課的團體課程在早修實施，雖然前一天都有請成員彼此聯繫提醒，但是都無法如願全員到齊，就算下一次的團體時間全員到齊了，也因為少數成員沒有參與到前一次的團體，較無法融入整個團體的話題。除了部分同學，對於整個團體的團體參與度以及凝聚力上面均有著負面的影響。所以，在課程的安排以及實施的時間的規劃上面，應該要考慮得更為周詳縝密，以提升團體的成效。

再者，成員在團體分享的時候都算是蠻踴躍的，成員也積極的傾聽彼此分享的內容，但是在感想或是心得的撰寫上面，就顯得較為不足，無法寫較為深入的感受與想法。領導者會鼓勵並希望成員可以把自己內心所獲得的感受多多撰寫出來，否則看省思單會認為不知道是沒有帶給成員幫助呢？還是成員不想多寫？事後詢問部分團體成員，成員表示回家功課很多，沒有時間寫，有的則是說把想法擺在內心就好了，而不願意多加撰寫。領導者也不希望變成作業般的要求成員，而影響了下次成員的參與度，所以也面臨蠻兩難的局面。另外一方面也思考是否要拉長團體的時間，讓省思的部分留在團體課程時間內完成。

五、個人反思

(1)第一次：冒險啟航-認識你真好團體的開始

省思：在團體的成立，因為本團體的成員是由導師推薦，所以一剛開始的成員都會對於自己為何被導師推薦來參與團體感到困惑。所以領導者必須在團體一開始的說明多下功夫，讓成員知道團體的活動進行對於自己有何正向的意義。以避免讓成員認為自己是因為不夠好而被導師推薦來參與。成員在釐清困惑之後會較以正向的態度來參與團體的活動。此外在進行『信任倒』的活動之後，可以慢慢覺察成員之間從原本輕鬆的態度慢慢轉變成為努力撐起對方的支持角色。整個歷程從開始的疑慮到後來參與度以及成員彼此的信任感的提升，覺察每個成員心境的轉變也是很有成就感的事情，也期許自己在往後的每次團體都可以讓成員收穫滿滿的回去，讓自己往自己的理想更為貼近。

(2)第二次：我是誰-認識自我

省思：每個成員在藉由學習單當中的問題增進彼此的了解之後，可以增進彼此的團體凝聚力，在團體規則當中的保密原則之下，成員也可以在所有夥伴中發表自己比較私密的問題，而其他成員也給予正向的鼓勵。過程當中可以感受到成員彼此間的信任感的提升。讓我最有感受的是在進行『創意自我介紹』的暖場活動中，有成員畫出蚯蚓來代表自己，表示自己跟蚯蚓一樣不能在陽光底下玩耍，因為罹患疾病的關係所以無法長時間在太陽下活動。看到這樣的學習單，心中非常悸動，雖然其他成員也有給予其鼓勵，但是可以感受到他還是非常在意自己身體的狀況阻撓了他很多想要從事的活動。

(3)第三次：從遊戲中探索自我生涯-生涯卡的遊戲

省思：在團體的操作過程中，可以藉著每張卡與學生自己生命歷程做連結。讓學生自我覺察自己的生涯價值觀為何？在遊戲的過程中做感受、評估與決定取捨以及發表自己取捨的原因，讓學生在歷程當中慢慢檢視自己最為重視的生涯價值為何？再回到自己的生涯觀，在未來要怎麼規劃與決定才可以讓自己往自己所重視的生涯價值觀邁進。

(4)第四次：職業猜一猜

省思：在團體的操作過程中，發現由學生自己填寫的職業類別的歧異度不大，也覺察到這裡的孩子對於職業世界的認識甚少，所以多都寫出相同的職業類別。所以在進階版的職業猜一猜的活動當中，由職業興趣組合卡來代替學生自己出的職業類別卡，增加了很多的職業類別，雖然很多職業類別學生都不是很了解，所以會有比較多的職業類別的介紹與講述該職業的優缺點以及適合的特質，增加學生對於職業世界認識的廣度與深度，可以讓學生在了解自我特質之後檢視自己是否適合該職業類別，以增加自己在未來職涯選擇的多樣化。

(5)第五次：誰是神射手

省思：在活動的設計與規劃當中，會希望成員在活動的進行當中去覺察自己每次丟球的策略與抉擇。但是活動進行完畢之後，成員的回饋似乎沒有辦法較為深入去貼近原本活動設計的目的，大多回饋都是很好玩，希望再玩一次，較少成員可以較深入的表達自己內心的決策方式與策略為何。需要領導者在活動結束之後每個成員發表完之後再做整個活動的統整說明，以及運用一些例子來讓成員了解活動的深層目的，不同的人在做生涯規劃的決定策略有所不同，然而每個人的決策有所不同，並沒有所謂的誰好誰壞，而是盡量在團體活動的進行中，讓每個成員規劃出屬於自己最好的決定與生涯之規劃。

(6)第六次：工作價值大拍賣

省思：在活動進行開始，領導者必須對於一些工作價值觀先做說明，以及可以補充說明對於不同價值觀的重視程度之不同，亦會對於自己在職涯規劃與工作上有不同的決定，充分說明才可以讓成員比較了解每個工作價值觀的意涵，以增加自己在決定工作價值觀的排序上面的正確性。在進行的過程中，成員對於自己喜好的排序會有所疑慮，必須再花時間講述一些排序的方式，例如：對於自己重視程度差不多的兩項工作價值觀，可以用對該工作價值觀的評分（0~10分），來加以對於自己工作價值觀的排序做評斷的依據。在價值大拍賣活動進行結束後，讓成員分享自己標到的工作價值觀、沒有標到的工作價值觀等等議題做討論與分享，可以更加釐清自己對於工作價值觀的認識，以及自己在未來工作的選擇與自己所重視之工作價值觀有何影響。

(7)第七次：我的人格拼圖

省思：此次團體的人格施測是由網路資源找到的人格特質測驗，題有 90 題，成員的反應是題目數量很多，很少成員可以從頭到尾都很專注的在進行施測。會較為擔心施測的結果是否會貼近成員的本質，也因為在測驗的解說以及施測與計分的時間太冗長，所以壓縮到最後的結果討論上面，只能先發學習單讓成員閱讀，了解何倫碼的意涵，並在下次的團體再深入的講述與討論。

(8)第八次：渡假島嶼大冒險

省思：成員對於不同渡假島嶼（何倫碼的六類型人格）的喜好與旅程之規劃。領導者覺察成員會對於上次團體的人格特質測驗所影響，會對於兩次活動的結果之不同有所疑慮，或是會因為上次團體的人格測驗而框架到這次團體的決策。所以在最後的討論會需要比較多的時間讓成員發表自己的疑慮與困惑，藉由彼此的提問與討論讓成員更加了解自己，以及自己所嚮往與適合的工作，進而可以對自己的生涯做初步的規劃。

(9)第九次：親友職業大蒐秘

省思：因為本校地理位置的關係，成員的親友的職業別並沒有像市區學生的親友有那麼多的變化，所以也因此限縮了此地區對於職業類別的了解。也因此影響了此地區孩子對於未來職涯的規劃，有些從事農務的家人，對於孩子的規劃或是孩子自己對自己未來的規劃就是承接家人的農務工作；亦或者是讓孩子自由的規劃自己的生涯與未來。因為家人本身亦對於工作類別的廣度與深度了解不足，所以無法給予孩子充分的規劃與建議，只能讓孩子從小認知可以承接自己的農務工作亦或是讓孩子自由的選擇自己所好。因此，讓我省思對於讓這裡孩子充分的了解工作世界的工作類別之深度與廣度之重要性。對於輔導工作之進行，如何與輔導老師進行橫向的合作模式，讓這裡的小孩子充分對於職業世界做深入了解，以讓孩子在充分的了解自我之後，可以運用對於工作世界的充分了解來對於自己未來生涯做妥善的規劃是非常重要的課題。

(10)第十次：美麗新世界—Q&A

省思：因為本校的地理位置在台 193 線上，單親隔代教養的比例偏多。所以本校學生在對於未來職涯的抉擇上面較呈現兩極化的發展。倘若是家裡已經有事業發展的(ex：農業：種金針、稻米、火龍果…等)，對於孩子的職涯就會認為可以繼續家裡原有的工作，而孩子從小對於未來職涯的方向就會明確的認為從事與父母親相類似的工作。倘若不喜歡父母親所從事的工作的話，就會依照自己的性向與興趣做職涯的規劃，而大部分的家人都不會加以約束或侷限孩子的未來發展方向。但是對於未來所就讀的高中的選擇，較會對於這裡學生造成困擾的比較主要的就是經濟的議題，就算學雜費可以獲得減免或是補助，但是有些低收入戶的家庭也可能因為每周往來的交通費以及住宿費等關係，而讓孩子就近就讀附近的高中。所以在升高中的階段，學校端也必須與孩子的家人做溝通，共同為孩子的未來做好妥善的規劃，或是幫忙引進資源來協助孩子在市區就讀高中。

(11)第十一次：航向未來-回首與展望

省思：最後一次的團體的結束，我思考著這整個團體的設計脈絡是否契合團體成員的需要，有部分參與度很高的成員表示收穫很多，對於自己的未來規劃有更深的想法；但是也有極少數的成員表示本來就很明確(早閉型)，參與團體的進行也沒有讓他對於未來規劃有任何改變。思考著，同質性高與異質性高的團體成員組成與成效高低的關係。助人者個工作是很長久的，但是要怎麼樣因應不同的需求給予適切的幫助，以及如何更細膩的帶領著團體之進行也是我需要更加精進的部分，期許自己可以藉著同儕互助與討論，精進自己帶領團體的能力，讓更多的學生受益。

六、團體回饋

很快的，這個生涯團體行動研究方案已經結束，而回想當初被詢問到這個生涯團體行動研究方案的參與意願，就抱持著可以跟其他專輔同儕一同學習與增能的心態來參與此一方案。雖然最後可以一同來參與的成員並沒有很多，但是原本的心態仍然沒有改變。然而，每個參與的專輔教師都很認真的分享自己學校所進行的生涯小團體的進行方案，而其他的成員也都很熱烈的給予客觀的意見回饋，亦或者是提出可以稍微修改的方案策略。無非是想要讓彼此的生涯團體方案的規劃與進行可以更為貼近學生本身的需求。所以雖然每次都要花近兩個小時的交通往返，但是還是很珍惜每個月參與此行動研究的機會，因為在成員彼此的分享與意見交流的歷程當中，我真的是收穫非常的多。在自己原本的團體方案分享之後，也很感謝每個給予我意見以及鼓勵我的夥伴，讓我在方案的規劃上面有更多的想法，

在團體進行的過程之中可以更貼近學生的心，也讓我有更多的動力在做方案的修正與進行。很快的，這次的生涯團體行動研究方案已經劃下了句點，但是我也由衷希望這次的進行模式可以成為其他團體行動研究的起點，也期許下次也有類似的團體行動研究方案可以參與，也希望有更多的成員可以一同參與，彼此增能與支持。讓彼此在助人工作的志業中，可以在互相扶持與精進，讓學生可以獲得更多的助益。



花蓮縣立鳳林國民中學 104 學年度第二學期生涯團體

一、設計理念

- (一)讓學生能透過整理自己的生命經驗，看見自己的能力與興趣。
- (二)透過心理劇與牌卡進行職業探索。

二、團體理論

依據 Erikson 的社會心理發展論來說，發展是一生的事，而人的一生需經歷八個發展階段，每一個階段都有重要的危機或問題待解決。Erikson 把第五階段稱為「統整對角色混淆的階段」。由於生理的快速改變並面臨教育與職業的抉擇，此時的人會質疑並希望重新界定兒童時期已建立的心理自我。青年會嘗試各種不同的角色以便找到自我。這種新的自我感或自我認定並不是以前身分的總結而已，再加上其他機會(需要、技能、目標及青年、成年初期的責任)的總合(Erikson,1980)。

學者 Ginzberg 等人則將個人的生涯發展分為三個階段：幻想期、試驗期、實現期，其中試驗期是指十一歲至十八歲的青少年時期。青少年在十一、十二歲時開始覺察並培養其對某些職業的興趣；十三、四歲時，則以個人的能力為核心，培養自己所感興趣方面的能力。

此外，Super 認為每一個生涯發展階段都有其特定之生涯發展任務，並且前一階段之發展任務達成與否，關係著後一階段之發展情況(林淑玟，民 78)。他並將生涯發展分為五個階段：成長期、探索期、建立期、維持期、衰退期，其中，成長期是指十四歲以前的兒童或少年，開始以各種不同的方式來表達他的需要，並且經由現實環境而不斷地嘗試錯誤。十三、四歲所考慮選擇職業的因素則為自己的「能力」。

而國內學者金樹人認為，國中時期的學生正處於個人生涯發展的抉擇階段，學生畢業後可以直接投入就業，也可以參加職業訓練或是就讀高中，高職等。而不管升學還是就業，所選擇的學校、科別、或就業行業，都將直接或間接的影響其一生，因此，此時的生涯輔導工作具有相當的重要性。

自莫雷諾(J.R. Moreno)創設心理劇後，角色扮演也就成為團體輔導、諮商，以及教學上的重要技術。角色扮演的主要目的，即在提供個人學習角色扮演的機會，使個人能設身處地去扮演一個在實際生活中不屬於自己的角色，得以嘗試和體驗另一種生活的方式和行為模式，增加角色學習，擴展生活知覺，促進行為的彈性和適應性。

另外，薩惟客斯(Savikas)結合後現代主義理念，強調個人的主觀生涯理念，因而發展出敘事取向的生涯諮商觀念與技術。薩惟客斯(Savikas)認為諮商內容或素材範圍很廣泛，包括個人的傳記、故事、幻遊的內容，以及訪問或諮商的文本等等。也透過五個具體的諮商步驟，促進成員的自我覺察與整合生命經驗。第一步：聽取當事人的故事，並用心聽出其中生命主題。第二步：將生命主題反映給當事人，思索此一生命主題。第三步：回到當事人生涯困境，探索與此主題的關連。第四步：嘗試將生命主題延伸至未來。第五步：發展並練習做決定所必須具備的技巧。

綜合以上各學者的論點，生涯探索與發展的團體對於國中學生有其必要性，可由團體活動中讓國中學生檢視自己的興趣、能力，以找到真正其的自我。

《陪你一起走-生涯探索小團體教案設計》

第一次小團體方案

花蓮縣立鳳林國中「陪你一起走」生涯小團體單元方案設計表			
團體名稱	「陪你一起走」生涯探索團體	單元數	共 10 單元
單元 1-2 名稱	初相見	設計者	朱家瑜
單元 1-2 目標	1. 團體凝聚 2. 團體規範建立	帶領者	朱家瑜
主題	活動內容	時間	注意事項/教具
暖身	1. leader 自我介紹與簡介團體內容	5	簽到表/筆 小紙片/畫出心情箱
	2. 請成員簽到與畫「畫出心情」紙片 - 畫出心情活動是每次的準備活動，目的是幫助成員 check in 進入團體。要請成員將自己的心情簡單塗鴉至小紙片上，再投入「畫出心情」箱中，表示團體開始。	5	
介紹團體	3. 了解成員參與團體動機- 指導語：「你是自願來參加團體的人，把你的右腳伸出來」 「你想要探索生涯方向的同學，把你的左腳舉高離地 5cm 以上」	5	名牌/名牌套 TSM 動物卡
團體暖身	4. 畫名牌 - 發下名牌，讓成員自行繪製名牌，並可決定在團體中要如何被稱呼。	10	
	5. 動物自我介紹 - 發下 TSM 動物卡，讓學生透過背面抽卡的方式，得到一張卡片，並將此卡正面朝外黏在額頭上，讓其他成員透過扮演動物，來讓卡片的主人猜到自己的動物。每個人至少要跟三個人互動。 進行的方式： A:”你好我是 000”（接著成為卡片上的動物，做出動作，讓對方猜） B 則重複 A 做過的事情 猜到答案，且跟三個人互動後，就可坐下。	15	
	6. 兩兩分享，覺得自己跟動物有像的特質是甚麼？	5	
休息	下課時間	15	

團體規範介紹 與形成	1. 確認成員回到團體中，提醒成員團體已開始	2	
	1. 演出團體狀況劇 -準備小紙條，上面提供不同的團體情境，如「成員聊天打岔不聽分享」、「成員團結努力一起完成任務」、「成員遲到」、「成員準時到」、「成員能聽完其他人說話」	20	
	3. 討論團體不同情境時，成員的感受與發現	6	
	4. 討論成員覺得重要的團體規範	5	
	5. 寫下團體規範與簽名	4	
	6. 讚美時光 -邀請成員回饋今天誰(兩位為限)表現得很棒，可獲得立即性增強。	8	
	7. 結束團體，提醒保密，預告下次內容。	2	

第二次小團體方案

花蓮縣立鳳林國中「陪你一起走」生涯小團體單元方案設計表

團體名稱	「陪你一起走」生涯探索團體		
單元 3-4 名稱	自己的故事自己說	單元數	共 10 單元
單元 3-4 目標	1. 團體凝聚 2. 生命經驗探索與建構 3. 生涯價值觀討論與探索	設計者	朱家瑜
主題	活動內容	帶領者	朱家瑜
準備活動 暖身 主要活動	時間	注意事項/教具	
	1. 畫出心情及簽到 2. 繞圈分享一周近況 3. S型生命線創作與分享 3-1 帶領冥想：「現在請你深呼吸，感覺到冷冷的空氣穿過你的鼻腔進入身體中，這時你感覺到有一道光也進入你的身體中，帶著你走進時光隧道，看見過去的你，從一個小嬰兒，小小的你，到上幼稚園的你，到國小六年慢慢長大，到你經過七年級到現在的你，有幾個畫面，在隧道的牆面上出現著，請你抓住這幾個畫面，慢慢帶回來現在。當你準備好時，請你慢慢把眼睛張開，回到團體裡面來。」	2 13 30	小紙片/「畫出心情箱」

	3-2 發下 S 型作品-請成員選五張 COPE 牌，代表印象深刻的五個畫面，再把這些畫面畫下來/寫下來，記錄主要的五個事件		
休息	下課打掃時間	15	
主要活動 總結活動	(接續上一堂課的生命線分享) 3-3 小記者時間: 指導語:「現在你們要輪流當小記者，來幫這位名人做回憶錄，所以請你好好訪問你的夥伴，請問他兩個問題:『為什麼選這五個故事?』『在你的故事中，最重要的是甚麼?』」 3-4 兩兩輪流分享(不給回饋) 3-5 生涯價值大探索兩兩分享完後，請使用生涯卡，幫助夥伴找到與重要事件對應的生涯價值，並把卡片放在生命線上 3-6 討論生涯價值對自己的意義與影響 3-7 幫自己的生命主題命名 4. 繞圈發言-分享自己的生命主題與生涯價值 5. 讚美時光-在團體中讚美兩位成員今日的具體表現。 6. 結束團體，預告下周內容，提醒保密原則。	28 15 2	生涯卡 S 型曲線圖

第三次小團體方案
花蓮縣立鳳林國中「陪你一起走」生涯小團體單元方案設計表

團體名稱	「陪你一起走」生涯探索團體		單元數	共 10 單元
單元 5-6 名稱	我的超能力		設計者	朱家瑜
單元 5-6 目標	4. 認識自己的優勢能力 5. 探索生涯價值 6. 連結生涯價值與優勢能力 7. 生涯目標與選擇探索		帶領者	朱家瑜
主題	活動內容		時間	注意事項/教具
準備活動	7. 畫出心情及簽到	2	小紙片/「畫出心情箱」 學習單 A4 紙 彩色筆	
暖身	8. 繞圈分享一周近況	13		
主要活動	9. 分享上周完成的學習單，連結過去生命經驗與現在的能力/生涯價值	10		
	10. 演出「五隻毛毛蟲」(附件二 PPT)的生涯抉擇故事： (1)先簡述故事：“這是一個關於毛毛蟲如何找到自己的生涯方向的故事……” (2)一邊演出一邊邀請學生上來扮演角色	15		
	11. 分享在角色中的發現，討論如何應用	5		
休息	下課打掃時間	15		
主要活動	1. 找出亮點： - 成員拿出生命曲線圖與生涯卡，重新整理自己最重視的前三個生涯價值。	28	生涯卡 S 型曲線圖 生命曲線圖/能力強項卡 學習單	
總結活動	2. 發下學習單(附件一) - 幫助成員整理生涯興趣與未來想要的生	15		
	活。			
	3. 讚美時光 - 成員互相回饋與肯定	2		
	4. 結束團體，提醒保密與下次團體內容。			

第四次小團體單元方案設計表

花蓮縣立鳳林國中「陪你一起走」生涯小團體單元方案設計表

團體名稱	「陪你一起走」生涯探索團體		
單元 7-8 名稱	鳳林星光大道	單元數	共 10 單元
單元 7-8 目標	8. 生涯目標設定 9. 生涯規劃與藍圖	設計者	朱家瑜
主題	活動內容	帶領者	朱家瑜
主題	活動內容	時間	注意事項/教具
準備活動	12. 畫出心情及簽到	2	小紙片/「畫出心情箱」 布巾
暖身	13. 繞圈分享一周近況	13	
主要活動	14. 鳳林星光大道 甲、 扮演自己夢想中的職業，使用布巾及其他媒材裝扮自己 乙、 走星光大道來展現自己的職業特色	20	
	15. 討論在角色中對自己的發現，結合能力強項卡整理自己的能力	10	能力強項卡
休息	下課打掃時間	15	
主要活動	1. 星光花絮： - 討論學習單一的未來生涯藍圖 - 是否符合生涯價值(生涯卡前三名)的選項	10	學習單一 生涯卡 職業憧憬卡 能力強項卡
	2. 故事分享- 李恕權的故事	5	
	3. 夢想之路 - 發下職業憧憬卡，配合未來生涯藍圖，跟學生討論自己期待的未來職業	20	
	- 發下學習單”我的生涯時代”(附件二)，討論可以如何完成自己的夢想		
	- 使用生涯卡/職業憧憬卡/能力強項卡，互相配合之下，檢視自己的能力與憧憬的職業是否能適配，並將所需要的能力填入學習單中		
總結活動	4. 讚美時光 - 成員互相回饋與肯定	8	
	5. 結束團體，提醒保密與下次團體內容。	2	

第五次小團體方案
花蓮縣立鳳林國中「陪你一起走」生涯小團體單元方案設計表

團體名稱	「陪你一起走」生涯探索團體		單元數	共 10 單元
單元 9-10 名稱	我的超能力		設計者	朱家瑜
單元 9-10 目標	1. 認識自己的優勢能力 2. 探索生涯價值 3. 連結生涯價值與優勢能力 4. 生涯目標與選擇探索		帶領者	朱家瑜
主題	活動內容		時間	注意事項/教具
準備活動	1. 畫出心情及簽到		2	小紙片/「畫出心情箱」 生命曲線圖/能力強項卡
暖身	2. 繞圈分享一周近況		13	
主要活動	3. 找出亮點: - 成員拿出生命曲線圖與能力強項卡, 找出自己生命故事中所呈現的五大能力。 4. 發下學習單(附件一) - 幫助成員整理生涯興趣與能力的關係		30	
休息	下課打掃時間		15	
主要活動	(接續上一堂課的生命線分享) 1. 小記者時間: 指導語:「現在你們要輪流當小記者, 來幫這位名人做回憶錄, 所以請你好好訪問你的夥伴, 請問他兩個問題:『為什麼選這五個故事?』『在你的故事中, 最重要的是甚麼?』」 2. 兩兩輪流分享(不給回饋) 3. 生涯價值大探索兩兩分享完後, 請使用生涯卡, 幫助夥伴找到與重要事件對應的生涯價值, 並把卡片放在生命線上 4. 討論生涯價值對自己的意義與影響 5. 幫自己的生命主題命名		28	生涯卡 S 型曲線圖
總結活動	6. 繞圈發言-分享自己的生命主題與生涯價值 7. 為自己頒獎- 寫下自己在團體中看見自己的能力, 畫成一張獎狀。 8. 頒獎典禮- 回饋與祝福, 團體結束。		15	
			2	

生涯小團體學習單



我的生涯時代

次數： 日期： 我是_____

我期待的未來生活樣貌



20-25 歲



18 歲-20 歲



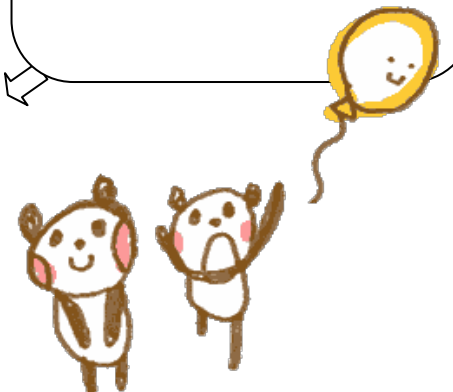
15-18 歲



國中階段 (8-9 年級)



國中畢業 (15 歲)





「陪你一起走」生涯小團體學習單



日期:我是_____

我的生涯價值



最重要的前三名



選擇的原因....



畫出未來的我.....

我的故事

叫.....



附件三招募報名表

「陪你一起走」生涯探索小團體

請把我放在公佈欄



當大人都期待我們做決定

但其實我不那麼確定自己要甚麼

沒關係，我們「陪你一起走」

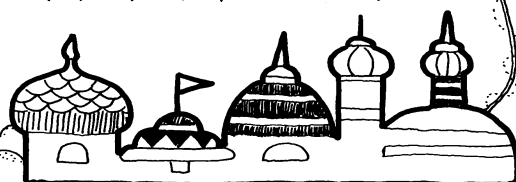
在小團體課程中

探索你的生涯興趣，認識自己

你，並不孤單喔！

- 團體名稱：「陪你一起走」生涯探索小團體
- 參與時間：105 年 4 月 27 日-105 年 6 月 1 日每週三的第 6-7 節
- 帶領人：專任輔導老師朱家瑜
- 對象：本校八年級對生涯探索有興趣的學生，並經導師推薦
- 報名方式：填妥報名表、導師推薦及家長同意簽名，交給家瑜老師

報名截止：105 年 4 月 25 日(周一) 下午 17:00 前



「陪你一起走」生涯探索小團體



報名表

班級：

姓名：

性別：

老師推薦簽名：

家長同意簽名：

報名者簽名：

- 時間：105 年 4 月 27 日-105 年 6 月 1 日

每週三的第 6-7 節

- 地點：團輔室

附件四企劃書

104 學年度鳳林國中「陪你一起走」生涯團體計劃書

一、團體名稱：「陪你一起走」生涯團體

二、團體目標：

1. 讓學生能透過整理自己的生命經驗，看見自己的能力
2. 職業探索與認識，

三、參加對象及招募方式：對生涯探索有興趣的九年級學生，限 12 人

四、團體帶領者：朱家瑜專任輔導教師

五、團體進行期間：105 年 4 月 27 日至 105 年 6 月 8 日，星期三下午第六到第七節。

次數	時間	單元名稱	目標	團體內容
第一次	4/27	初相見	1. 團體凝聚	1. 團體規範說明
第二次	4/27		2. 團體規範建立	2. 彼此認識
第三次	5/18	自己的故事 自己說	1. 團體凝聚	1. 抽牌卡(Persona&COPE 卡)代表自己不同的生命階段
第四次	5/18		2. 生命經驗探索與建構 3. 生涯價值觀討論與探索	2. 畫 S 型生命線 3. 透過演出與討論整理生命經驗 4. 分享生命故事 5. 透過生涯卡，整理生涯價值
第五次	5/25	我的超能力	1. 認識自己的優勢能力	1. 能力強項卡體驗-續寫生命故事
第六次	5/25		2. 探索生涯價值 3. 連結生涯價值與優勢能力 4. 生涯目標與選擇探索	2. 生涯價值與能力之間的連結 3. “五隻毛毛蟲”的故事 4. 生涯連連看-繪製樹狀圖，討論生涯選擇的影響
第七次	6/1	陪你走進職業世界	1. 生涯目標設定	1. 透過職業憧憬卡探索職業與能力的組合
第八次	6/1		2. 生涯規劃與藍圖	2. 繪製生涯藍圖-我的生涯時代
第九次	6/8	陪你一起走-未來之旅	1. 整理團體歷程-回顧與統整	1. 寫信給未來的自己(未來明信片)
第十次	6/8		2. 道別與結束團體	2. 陪伴見證 3. 道別感謝

六、場地：團體輔導室

七、團體單元方案大綱：

八、效果評量：

1. 每次團體結束後由帶領者填寫團體歷程記錄表。
2. 根據成員的表現與回饋，觀察團體成效。

九、本計畫呈核後實施，修正時亦同。

四、實施困境

(一) 個人設計團體風格的困境

由於設計者個人對於結構式團體的帶領方式不太習慣，也覺得需要區別團體與一般輔導活動課程，因此在設計團體過程中，一時有些「卡關」，覺得需要多些思考與突破。

(二) 團體服務的對象與學校真正的需求

在帶領團體的過程中，設計者發現學校目前很關注性平的議題，但因為目前小團體的取向偏向生涯團體，而成員的需求也不同，因此只能改以其他的方式進行輔導，也不禁思考，在人力與資源有限的狀況中，該先服務哪一類議題的學生。

(三) 成員招募的困難

本校的學生對於生涯的議題關注不多，也因為本性單純，比較少思考關於未來的規劃，在招生過程中，採用入班宣導的方式試圖邀請學生，但有些班級仍然興趣缺缺，因此在招生的形式上，或許也可以有新的思考與不同的進行方式。

(四) 時間安排的困難

由於本校彈性課程有限，因此時間上的安排有些困難，且易與校內其他活動撞期，最終讓團體的進行受到影響，第一次團體的時間跟第二次團體的時間差距近三周，而對團體動力產生影響，時間安排的確是帶領團體上的一個極重要的影響因素。

(五) 團體帶領者對於生涯理論的熟悉度

在預備團體的過程中，帶領者發現自身對於生涯理論的熟悉度有限，也在應用上面仍有些阻礙，在設計團體的過程中，發現理論跟實務的整合的確是有距離的，需要更多實踐與討論。

五、個人反思

在開始進入生涯團體的行動研究小組前，我其實有點猶豫，因為考量學校學生的需求，我總是覺得性別與人際的議題應該是學生更需要的團體議題，但，我也想透過此次的嘗試，能看看能否滿足學生的其他需求，再加上這是專輔教師們自發組成的同儕督導性質團體，我很期待能跟夥伴們一起討論與互相學習，因而踏上了這段旅程，下面就團體的三個階段撰寫反思。

1. 團體預備階段:

在團體預備的階段，我嘗試入班宣導與招生，這個過程中讓我看見學生的主動性，也看見不同生涯狀態的孩子的需求，每個班級的氛圍與學生的狀態也會影響參與團體的動機。而在過程中，我看見自己的限制與彈性，雖然在團體時間的限制下，我仍然發揮最大的彈性，邀請所有有興趣的學生來參加團體。

2. 團體初期階段

在團體的初期階段，第一次團體結束時，我看見學生能自在且高功能的互動著，我開始思考自己的出發點為何？是我需要生涯團體還是學生需要？完成「小團體帶領」這個工作，是為了完成教育部的規定，還是我真心渴望想陪伴學生走另一條路？特別是當我發現團體的時間因為假期、考試與相關活動撞期，而下次的團體會隔三周後才能開始，我開始有點動搖了，心裡擔心著該如何接續之後四次的團體。而當我靜下來心來整理記錄與準備下次的團體時，我開始看見這群孩子的

不同，也看見他們的需要。就如同賀凱在生涯團體行動小組的討論中，他回應的內容，「也許我們服務的不只是某一個群體的孩子」，而是可以更精緻的去服務那些在「中間」，因為沒有偏差行為，也沒有特殊優良表現的「乖小孩」。他們的聲音容易被忽略，因為他們「太乖」也太聽從大人的話，而忘記了去思考自己想要甚麼。

我覺得我的內在被這段討論打動了，因為長期的穩定表現而讓大人們誤以為他們可以處理很多事情，但他們其實也需要陪伴，也需要「陪他走一段路」，去找到自己的方向，找到自己。

在這個過程中，我也回看了國中時的自己，一路被升學主義壓著跑，而選擇當個大人眼中的「乖學生」，直到我上了高中，所謂的明星志願，才開始惶恐的面對除了分數外的人生，也開始面對選擇大學科系的焦慮。我不禁想，如果在我國中時，能有一段平靜的時間，讓自己可以專心思考自己的未來，並有人願意傾聽與陪伴，這是否會讓我的生命有所不同？我不是很確定自己現在是否會改變心意，但我想，至少在國中青澀的時光中，我會覺得自己不那麼孤單，覺得自己的聲音可以更多被聽見，也會有一股力量支持自己往前走，即使仍然要往升學的方向前進，我也會當個知道自己往哪個方向與如何選擇的人。

3. 團體工作階段：

由於在生涯團體行動研究的小組的討論中，我也分享我對於結構式團體的不習慣與抗拒，出乎我意料之外的，我的夥伴們大力的支持我，鼓勵我去發展屬於自己的生涯團體樣貌，更一直肯定我想要結合表達性藝術治療(心理劇、藝術治療)的團體工作模式，因此，在團體討論之後，我決定在下次的團體工作中，我要嘗試多用一些行動化的方式，也結合我喜歡的敘說與分享，帶著孩子們能自由地在團體裏面述說與分享。嘗試後的效果，讓我覺得非常感動，因為我看見學生們可以透過繪畫與書寫，充分表達與述說她們的故事，也可以在當中開始去思考自己的故事給予自己的力量是甚麼。

而在嘗試用心理劇的技術帶領青少年團體的部分，我也看見，孩子們在暖身之後，隨著角色的擴展，他們能說出許多深層的對話，比如說在演出「五隻毛毛蟲」的故事後，扮演「第五隻毛毛蟲」(有「背景」的角色)的學生，能說出：「我覺得這個角色沒有選擇，其實也滿可憐的」，這類的話，或是在「星光大道」的社會劇中，演出他們在不同的職業內聚會的故事，因著他們的體驗與分享，我看見劇场的魅力，也更深去反思，當他們在不同的文化脈絡裡時，他們看見與習慣的，的確就只有眼前的部分，好像需要更多刺激與整理，能讓孩子看見更多，也把更多的想法留下來，帶出實踐的力量。

而以上這些都是如果沒有去嘗試，而無法看見的。

4. 團體結束階段

在團體結束的階段，我邀請學生幫自己畫一張獎狀，我看見孩子們能清楚寫出自己帶走的能力，與用繪畫或書寫的方式，幫自己留住這十個小時的收穫，我突然覺得我似乎真的低估了學生的潛力，當我給他們空間時，他們能做到的，比我想像中的多很多還更好。

回看整個團體的歷程，我發現在專業上能有伙伴們的支持與切磋，真的是件非常棒的事，而在團體帶領者的位子上，我也覺察到自己的盲點，需要放下自己的假設與讓自己放鬆些，便能讓學生更享受在團體中，而我也很感謝老師們，因著他們大方分享了所有的學習單，而讓有學習單恐懼症的我，可以輕鬆跨過這個坎，也因此我發現我在帶領過程中，也似乎更能掌握自己的狀態與成員的需求。

六、團體回饋

「我們，在這世界都是孤獨的個體。或許並肩同行，但也只是一小段相同目的的旅程。終究要轉彎走向不同的歧路，沒有誰可以永久陪伴。但在短暫的交會時，綻放出溫暖的光輝，照亮了彼此永恆的孤寂。」蝴蝶·〈禁咒師〉

在參加團體的過程中，我看見自己從一開始對於生涯團體的茫然，到經過大家的沉澱討論與分享，漸漸開始累積與堆疊，最終磨礪出一顆顆燦亮的珍珠。

鐵磨鐵，磨出刃來

記得第一次聽曉玉與凌莉分享時，看見夥伴們無私的拿出自己的學習單與團體的方案，一邊謙虛的說著自己對於理論的不熟悉，跟對於小團體的沒有信心，我心中感覺到的卻是他們對於自己專業的熱忱與助人者的退躬自省。聽著夥伴們分享自己在帶領團體的苦辣甘甜，也讓我想起自己在最初學習心理劇的跌跌撞撞，初踏入諮商界的我，連在團體中開口說話都是個極大的挑戰，總是害怕自己做不好，總是覺得自己不夠好。也記得第一次導完一場心理劇，我牽著慈玥老師溫暖的手，眼淚卻不斷的流著，因為老師溫柔的對我說：「你已經夠好了，我相信當你四十歲時，你會比我更厲害。」這些話始終熨貼在我心中，也總是相信著，我們都夠好了，不用贏過誰、比誰厲害，但，我們都對得起我們的學生，也對得起自己努力撐起來的這片生涯專業。

你的心在哪裡，你的財寶就在哪裡

在小組討論的初期，我開始思考生涯團體的目的與最終的實踐是甚麼，同時看見詩誼與冠汝的創意無限，他們的分享，讓我去思考自己能做的到底是多少？而能在小小的地方發揮影響力與創意，這也許就是我們的另一個使命。又或者，孩子也許都在不同的議題裡面說著內在的故事，不一定我們帶了甚麼團體就能改變這個孩子的生命，但我們仍然相信，撒下了這些種子，有一天必能發芽結實。

陪你一起走

在專輔的路上一路走來，在適性輔導的田地中，從「拔劍四顧心茫然」，到「舉杯邀明月，對影成三人。」，好像透過小團體的整理與對話，我們開始看見另一種可能性，這種可能性是當小團體輔導能不再侷限於一般的知識(如職業探索/介紹，與生涯價值等等)，而是真實的陪伴學生走一段路，走一段允許探索與好奇的旅程，這一份允許，我更希望能成為孩子的資產，能帶著繼續走他們人生的路。

而令人實在感恩的是，有一段平行的歷程也在小團體外發展著，就是生涯行動研究小組的夥伴，他們也陪伴著我走過自我懷疑與團體衝突的階段，彷彿是一張安全網，讓我能無後顧之憂的盡情發揮，可以找回那顆「玩心」。也讓生涯小組成為同儕之間彼此交流與砥礪的一個平台，帶著大家一起發展出各校的特色團體。

最後要謝謝我自己，爭取到主辦的場地，更謝謝行政的支援，讓此團體能順利的走向夢想之路。



花蓮縣立瑞穗國民中學104學年度第二學期生涯團體

一、設計理念

自實施十二年國教以來，為成就每個孩子、適性揚才，國民中學推動適性入學及相關輔導工作不遺餘力，跳脫以往升學主義的窠臼，以適性輔導為前提，「生涯」成為國民中學階段的重頭戲，身為第一線推動適性輔導的專任輔導教師，除專業知能與自我省思，同儕支持及相互交流亦不可缺少。在 104 學年期初，南平中學凌莉與瑞穗國中冠汝在花蓮即將邁入第二年專輔，決定以在地精神眼光，搭配十八般武藝與拿手絕活攜手合作，為花蓮的孩子量身打造一份生涯團體方案。

國民中學綜合領域之輔導活動，在生涯探索相關課程的操作上，搭配生涯輔導紀錄手冊與生涯檔案，架構已經相當完整。我們經不斷思索、討論與謀合，為將了生涯團體與輔導活動課有所區隔，並發揮二級輔導的功能，以自我敘說發展團體成員的「主體性」，讓生涯議題更「個人化」的。我們相信即使在生涯的歷程中大家都會歷經生老病死，但不同的人在其中所經驗到的感受到的意義和建構出的生命故事可能有所不同，尤其在花蓮地區，孩子所成長的環境和我們有太多不同，因此我們希冀能從孩子脈絡中去理解，讓孩子用自己的語言表達出來，賦予這些經驗意義，藉由敘說與生命故事的整理讓孩子能用過去鼓勵現在，用現在架構未來。此團體我們將以「自我探索」與「職業認識」兩個軸線設計本團體，以發展團體的深度與廣度。

本團體方案經 104 學年度第一學期凌莉老師先行實施後提出之建議修改程適合本校執行之方案。

二、團體理論

- (一) 團體輔導將進行八節課，由活動與討論交互建構達到輔導目標，將以「敘事取向生涯理論」為基礎設計課程。
- (二) 敘事取向的生涯諮商是一種故事敘說與故事重寫的過程，將生涯視為主觀經驗，當事人成為文本(text)，生涯探索目標就是生涯故事的再造與生命意義的賦予。
- (三) 在故事敘說中重視脈絡的形成，個人的特質與思維能在敘說過程中顯露，學生的個別生涯發展特色與本質可以透過敘事取向的生涯探索活動獲得深入的討論。
- (四) 運用敘事治療理論中發現支配性的主流故事、問題外化、尋找獨特結果、賦予新意義並延伸至未來等概念，引導學生由敘說自己的故事認識自己，尋找較適合的生涯定位和方向。

三、團體方案

(一)生涯團體方案大綱

周次/單元名稱	階段目標	活動內容	時間	準備器材
一. 翻滾吧！生涯	1. 認識團體成員 2. 說明團體主題與目標 3. 訂定團體公約守則 4. 團體形成	1. 自我介紹 2. 姓名心臟病 3. 團體意義 4. 團體公約(包含獎懲制度討論) 5. 讚美時光 6. 總結	20' 25' 15' 15' 10' 5'	1. 撲克牌一副 2. 海報紙一張
二. 棒打老虎雞吃蟲	1. 增進自我了解探索自己的能力 2. 認識職業工作生活型態,澄清職業迷思 3. 了解職業所需要的特質、能力 4. 擴展對職業類別的認識	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 棒打薄情郎 1(說出職業特質職業) 3. 職業猜猜樂(工作生活型態) 4. 討論與分享 5. 讚美時光 6. 總結	25' 20' 20' 10' 10' 5'	1. 能力強項卡與學習單 2. 軟棒子 3. 職業題目卡(小)
三. 價值換換樂	1. 認識自己的生涯價值觀 2. 自我價值澄清與評估 3. 職業價值抉擇	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 價值觀換換樂(價值澄清與評估) 3. 討論與分享 4. 讚美時光 5. 總結	20' 25' 25' 10' 10'	1. 能力強項卡與學習單 2. 價值澄清卡
四. 故事接龍	1. 透過敘事了解生涯抉擇的因果關係 2. 從經驗分享體察不同的生涯面向	1. 暖身：能力強項卡與工作 2. 說書人故事接龍 3. 討論與分享 4. 讚美時光 5. 總結	20' 25' 25' 10' 10'	1. 能力強項卡與學習單 2. 說書人桌遊一套

<p>五. 我的生涯時代</p>	<ol style="list-style-type: none"> 回顧生命歷程中的生涯抉擇 了解自己生涯決定中的阻力與助力 展望生涯未來 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身：能力強項卡與工作 說書人與生命故事 討論與分享 讚美時光 總結 	<p>20' 25' 30' 10' 5''</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能力強項卡與學習單 說書人桌遊一套
<p>六. 我的生涯計畫書</p>	<ol style="list-style-type: none"> 擬定生涯目標 增進生涯規畫能力 分析生涯決定利弊 學習問題解決能力 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身：能力強項卡與工作 套圈圈(目標設定與挑戰) 討論與分享李恕權故事 生涯計畫書 分享 讚美時光 總結 	<p>20' 25' 15' 15' 5' 5' 5'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能力強項卡與學習單 寶特瓶 小卡 雙面膠 生涯計畫書學習單
<p>七. 給未來的自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> 建立未來生涯藍圖 學習面對問題與困難正確態度 增進自我認同與價值感 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身：能力強項卡與工作 繼續-給 30 歲的自己 未來明信片 討論與分享 讚美時光 總結 	<p>20' 10' 35' 10' 10' 5'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能力強項卡與學習單 音樂播放器材 明信片
<p>八. 生涯啟航</p>	<ol style="list-style-type: none"> 回顧團體經歷與成長 彼此給予回饋祝福 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身：能力強項卡與工作 能力強項卡學習單討論 打倒心魔 回顧 回饋 讚美時光 總結 回饋單 	<p>20' 25' 10' 10' 10' 5' 5' 5'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能力強項卡與學習單

(二)生涯團體詳案

「生涯小團體」第一次團體方案			
單元名稱	翻滾吧！生涯	活動時間	90 分鐘
單元目標 1. 認識團體成員 2. 說明團體主題與目標 3. 訂定團體公約守則 4. 團體形成			
活動道具	1. 撲克牌一副 2. 團體課程大表 3. A4 紙半張、原子筆 4. 海報紙一張、彩色筆（每人一份） 5. 心願卡（或任何有圖片的卡片） 6. 羽球拍*4 隻 ※團體成員若都已認識或有一定的熟悉度可以搭配卡片自我介紹		
活動方式	討論、遊戲、分享、講述、示範		
活動內容		時間	注意事項
第一節課 1. 暖身：Leader 先自我介紹，讓每個團員自我介紹並說說參加生涯團體的原因。 指導語：各位同學好，歡迎大家來參加團體，我是○○老師，會在這 8 次團體中陪伴大家，現在我要邀請大家簡單的自我介紹，並說說你參加生涯團體的原因。		20	Leader 視團體成員的特質或彼此熟悉度調整是否需要使用卡片。 Leader 先示範。
2. 主活動：姓名心臟病 大家圍圈坐好，由 Leader 發牌，全部發完每人牌數相等，123 全部的人一起翻牌，當成員們牌面上出現相同的數字時，就要喊對方的名字或綽號，慢的人要將牌收入，比誰先脫手先贏。 指導語：每人一張牌，數到三同時翻牌，翻一樣的數字要互叫名字，誰先叫出對方的名字就贏。		25	
第二節課 3. 團體意義： (1) Leader 詢問團員對生涯團體的認知為何？ 請每個人試著說說看在生涯團體你會經歷		15	

<p>甚麼？</p> <p>(2) 討論為什麼生涯規劃重要，以體驗活動引導個案感受生涯規劃的重要性。</p> <p>指導語：分為四組，邀請成員將羽球拍放在手掌心上平衡，第一次只能看手掌心，第二次看羽球拍頂端。討論差異，說明生涯規劃的重要性。</p> <p>4. 團體公約並講解獎勵制度：</p> <p>(1) 發一張紙請成員寫下參加團體的約定或該遵守的規則，寫完後討論與分享，成員輪流選讀一項規則，經由大家討論或修正，由該成員寫在海報紙上，全部寫完全體念一次。並討論獎懲。準時者能得到準時禮。</p> <p>指導語：在團體裡我們需要討論一些共同遵守的規則，有些同學有參加過團體可能知道，有些人沒參加過不太清楚，不過沒有關係，老師邀請你想想你認為在這個團體，應該有那些約定或該遵守的規則，如果可以請你寫出你覺得最重要的。</p> <p>(2)獎勵制度講解-職場晉級制度</p> <p>>符合團體規範者可以得到點數</p> <ul style="list-style-type: none"> • 執行長 (一位)9600 點 • 特務(一位)4800 點 <p>(以上職位一張獎卡為 100 點，準時禮升級)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 總經理(一位)2400 點 • 副總經理(一位)1200 點 • 經理 (兩位)600 點 <p>(以上職位一張獎卡為 50 點，準時禮升級)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 組長(三位)300 點 • 正式員工(七位)200 點 • 助理(七位) 100 點 • 實習生(七位) 全部成員起點 <p>同時升級者超過該職位缺額，以猜拳決定誰先升級。</p> <p>5. 讚美時光</p> <p>指導語：在結束前，請你想想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請</p>	<p>15</p> <p>海報紙一張、小卡、彩色筆（每人一份）</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>先列出大家一致認為很重要的，其次才列出其他</p> <p>結束前再次提</p>
--	--	--

<p>答案，就換對方當鬼。</p> <p>指導語：我們先來試玩一下（Leader 拿出國中職業興趣組合卡），老師先當鬼拿到教師這張職業卡，請你先想想教師這個職業需要哪些特質，例如：要有耐心、要會讀書、要喜歡講話...，如果某同學說的特質有爭議例如要長得漂亮，那我們就必須停下來討論一下，大家都準備好了嗎？開始囉！</p> <p>※Leader 需先挑選過國中職業興趣組合卡的職業</p> <ul style="list-style-type: none">① 職業軍人-強健的體格、被訓練意志力、隨時 standby、忍受和家人分開住、習慣團體生活...② 美容工作者-手要很巧、化妝與保養的技術、皮膚要好、會說話遊說客人買產品、會打扮...③ 歌星-長的好看、會唱歌、保持身材、不能隨意談戀愛、喜歡面對鏡頭、音感要好...④ 護士（護理師）-能忍受熬夜、不怕血、不怕看傷口、不怕處理噁心的東西、有愛心...⑤ 社會工作人員-會開車或騎機車、懂得法律、可以隨 call 隨到、有愛心、有耐心、會說話...⑥ 外交工作人員-外語能力好、懂得國際禮儀、長的好看、會說話、懂得國際趨勢...⑦ 超商店員-能搬重物、算錢清楚、能處理奧客問題、可以輪班、可以久站、喜歡保持笑容...⑧ 家庭清潔工-體力好、具有清潔常識、動作靈敏、喜歡乾淨、能溝通並了解對方、會騎機車⑨ 電腦打字人員-眼力要好、打字要快、中文（英文）能力要好、具基本電腦能力、可以久坐...⑩ 會計師-數學要好、計算能力強、眼力要好、具基本電腦能力、喜歡數字、可以久坐... <p>第二節課</p> <p>1. 職業猜猜看</p> <p>指導語：不同的職業有不同的工作生活型態，接下來我們要進行的職業大瞎拚，能拼湊出大家對職業的工作生活型態的認識，遊戲規則如下：分兩組，推派當猜職業的人，其他夥伴要協助猜職業的人說出正確的職業，但不可以透露出該職業的字（例如：醫師→在醫病人的是</p>	20		
--	----	--	--

甚麼工作、工作地點在醫院)，說出來那題就不計分，也不可以比動作或用其他語言說，在時間內答出最多題或以秒數最短者為優勝。	10		
2.討論與分享 指導語：經過剛才的遊戲大家是否澄清個人對職業迷思，以及了解幾項職業所需要的特質、能力和生活型態，是否還有甚麼職業是你想和大家討論職業特質的嗎？可以提出來喔！經由剛才的討論和遊戲，現在我要邀請大家分享妳感想與心得。	10		
3.讚美時光 指導語：在結束前，請你想一想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...	10		
4.總結 指導語：經過這次的活動不知道大家有沒有對自己的生涯更加具體清楚了呢？老師會先將這些成果收起來，在最後一次的團體一起發還給大家。別忘了下周同一個時間地點再見，老師也要再次提醒我們的約定，我是○○我會遵守保密原則。	5		結束前再次提醒保密的重要性。

「生涯小團體」第三次團體方案			
單元名稱	價值換換樂	活動時間	90 分鐘
單元目標			
1. 認識自己的生涯價值觀 2. 自我價值澄清與評估 3. 職業價值抉擇			
活動道具	1. 能力強項卡與學習單 2. 價值卡		
活動方式	討論、實作、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項

<p>第一節課</p> <p>1.暖身：能力強項卡與工作</p> <p>指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。</p>	20	能力強項卡、學習單 (附件一)	
<p>2.價值觀換換樂—價值澄清與評估</p> <p>指導語：生活中許多時刻我們需要作選擇，簡單的選擇例如早上決定幾點起來、買甚麼早餐、穿甚麼衣服，更深一層的選擇例如要和甚麼樣的人當好朋友、假日要在家讀書或是出去玩...，在做選擇的背後有個動機支持你—價值觀（可以請團員猜猜看），是的，價值觀會影響我們的選擇，接下來的活動可以幫助你做價值澄清與評估。</p> <p>遊戲規則：每人發牌發完為止（牌數相同），第一輪先兩人或三人互相抽牌，持牌者不能拒絕抽哪張牌，抽牌者不能選牌，同時互抽五次。第二輪則由全體成員一起，把自己不要的價值觀拿出來和大家換牌，不能看到內容要蓋起來交換，換到自己滿意就可以不換了，其他人可以繼續換，換到沒有人要換為止。</p>	25	價值卡	<p>第一輪重點是讓團員可以看到多一點的價值觀</p> <p>第二輪重點是讓團員開始思索與選擇價值觀</p> <p>※金錢、權勢、愛情、幸福、友情、溫暖、美麗、身高、時間、親情、領導、刺激、悠閒、簡單、有趣、挑戰、聰明、善良、勤勞、努力、變</p>
<p>第二節課</p> <p>3.討論與分享</p> <p>分享手上有那些價值觀牌卡，說說他的重要性</p> <p>分享在換牌的過程中，如何去做取捨與排序</p> <p>說說看價值抉擇與生涯關聯</p>	25		
<p>4.讚美時光</p> <p>指導語：在結束前，請你想一想今天在團體裡有哪一位同學讓你覺得那裡很不錯，老師邀請你讚美他、對著他說...</p>	10		
<p>5.總結</p> <p>透過今天的活動我們認識自己的生涯價值觀，同時也對自我價值做澄清與評估，價值觀有可能隨著經歷與成長繼續微調與修正，希望今天</p>	10		

的活動能幫助你在這條長長遠遠的生涯道路上更加清楚自己為何而選，並且選你所愛、愛你所選。老師要再次提醒我們的約定，我是○○我會遵守保密原則。			化、充實... ※價值卡可以自行增減內容，印兩~三分才夠用重複沒關係。 結束前再次提醒保密的重要性
---	--	--	---

「生涯小團體」第四次團體方案			
單元名稱	故事接龍	活動時間	90 分鐘
單元目標			
1. 透過敘事了解生涯抉擇的因果關係 2. 從經驗分享體察不同的生涯面向			
活動道具	1. 能力強項卡與學習單 2. 說書人桌遊一套		
活動方式	討論、實作、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項
第一節課			
1. 暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。	20	能力強項卡、學習單 (附件一)	
2. 主活動：說書人故事接龍 (請每位成員挑選五張牌卡片) 指導語：等一下從我開始，我們要把小寶的一生給說完，從出生到死亡。大家手上都選了五張卡片，等一下請你運用這五張卡片來故事接龍，你說的故事必須和你的卡片有關聯性。現在我先簡介一下小寶(改自吳寶春)的背景。 小寶 15 歲男生，家境貧窮，12 歲時他的父親	25	說書人桌遊一套	

<p>過世，由母親扶養八個孩子，小寶在家排行老八。</p> <p>直到國中時真正體會到貧窮的滋味。小寶的功課不太好，上國中時仍不懂注音符號。雖然功課不好，但是小寶對烘焙相當有興趣，參加技藝班時表現優異，小寶對什麼事情都很認真，此外小寶也是個孝順的孩子，因為看媽媽這樣天天打零工太累了，因此也有在打工。15 歲這一年...(請領導員起頭)</p>			
<p>第二節課</p>			
<p>3. 討論與分享</p> <p>>在剛剛的故事中，影響小寶生命的五個關鍵時刻是哪幾個時候？</p> <p>>在這些時候，你們覺得小寶為什麼會做這樣的選擇？</p> <p>>你覺得小寶做了不一樣的選擇，生命會有什麼不一樣？</p>	25		
<p>4. 讚美時光</p>	10		
<p>5. 總結</p> <p>生命的每個時刻都有一些無奈跟限制，讓我們做出了不一樣的選擇。但我們必須相信每個選擇在那個時刻都是最好的選擇，而每個選擇也都環環相扣。</p>	10		

「生涯小團體」第五次團體方案			
單元名稱	我的生涯時代	活動時間	90 分鐘
單元目標 1. 回顧生命歷程中的生涯抉擇 2. 了解自己生涯決定中的阻力與助力 3. 展望生涯未來			
活動道具	1. 能力強項卡與學習單 2. 說書人桌遊一套 3. 生命故事學習單		
活動方式	故事、討論、分享、講述、示範		
活動內容	時間	道具	注意事項

<p>第一節</p> <p>1.暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。</p> <p>2.主活動：我的生涯故事 指導語： >請領導員先示範 >請成員挑選五張能夠詮釋自己從出生至今生命的五張卡片。</p>	<p>20</p> <p>25</p>	<p>能力強項卡、學習單 (附件一)</p> <p>說書人桌遊一套</p>	<p>每位成員的分享時間控制</p>
<p>第二節課</p> <p>>請成員分享自己的故事(每人 3 分鐘)</p> <p>3.討論與分享 (1)討論 >在剛剛的經驗中，有沒有一段是很棒的經驗，一定要寫在日記裡的？ >在自己的故事中，有快樂、有悲傷，在經歷這些，你會說你的學習與收穫是什麼？ >在故事，你會說自己最不簡單的地方在哪裡？ (2)請成員再挑一張代表未來的樣子，並分享自己挑選的卡片。 >為什麼想挑選這張卡片？ >請用三個詞語(名詞、形容詞)說你想過的生活樣貌。(如:自由的 x 愛 x 生活) >可以怎麼做，或怎麼想，對你想要過的生活會有幫助？</p> <p>4.讚美時光</p> <p>5.總結 謝謝大家今天的分享，如同上周提及的。在每個抉擇的時刻都不容易。而大家也都試著在做選擇的時刻做了那時最好的決定。希望在重新看自己生命故事的過程中也能有些不同的新發現。今天我們也討論了很多未來的樣貌，下周我們也會更具體的討論該部分。</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>生涯故事學習單 (附件二)</p>	

<p>(3)進行活動</p> <p>第二節課</p> <p>3.討論：</p> <p>(1)每組要決定哪個寶特瓶時，考量的是因素有哪些？是什麼原因讓你們考量這些因素？</p> <p>(2)假設把目標設定在距離最近的寶特瓶，且每次都能成功，你覺得應該要改變目標嗎？假設把目標設定在最遙遠的距離，多練習幾次，你們覺得有機會投擲到嗎？</p> <p>(3)你們認為未來的目標會越來越困難還是越來越簡單？</p> <p>4.總結：在我們訂定目標時，我們必須要考量自己的能力是否可及，如果目標與自己的能力相差甚遠時，我們會感到挫敗、失落；但當目標太過簡單，我們又會感到無聊，沒有挑戰性。所以在訂定目標時，必須要有一點挑戰性，且是自己能力所及的，這樣才能建立起自己的信心，並透過每一次目標的達成，往更好的人生發展。目標的訂定也要明確具體，例如：「我希望可以跑得更快」是不具體的，你可以說「我希望能夠在縣運中拿到前三名」。並且加上達成期限，「在國中畢業前，我希望能夠在縣運中拿到前三名」。</p> <p>5.分享李恕權的故事</p> <p>「一九七六年的冬天，當時我十九歲，在休士頓太空總署的大空梭實驗室裡工作，同時也在總署旁邊的休士頓大學主修電腦。縱然忙於學校、睡眠與工作之間，這幾乎佔據了我一天二十四小時的全部時間，但只要有多餘的一分鐘，我總是會把所有的精力放在我的音樂創作上。</p> <p>我知道寫歌詞不是我的專長，所以在這段日子裡，我處處尋找一位善寫歌詞的搭檔，與我一起合作創作。我認識了一位朋友，她的名字叫凡內芮（Valerie Johnson）。</p> <p>自從二十多年前離開德州後，就再也沒聽過她的消息，但是她卻在我事業的起步時，給了我最大的鼓勵。僅十九歲的凡內芮在德州的</p>	5 15		
---	---------	--	--

詩詞比賽中，不知得過多少獎牌。她的寫作總是讓我愛不釋手，當時我們的確合寫了許多很好的作品，一直到今天，我仍然認為這些作品充滿了特色與創意。一個星期六的週末，凡內芮又熱情地邀請我至她家的牧場烤肉。她的家族是德州有名的石油大亨，擁有龐大的牧場。她的家庭雖然極為富有，但她的穿著、所開的車，與她謙卑誠懇待人的態度，更讓我加倍地打從心底佩服她。凡內芮知道我對音樂的執著。然而，面對那遙遠的音樂界及整個美國陌生的唱片市場，我們一點管道都沒有。

此時，我們兩個人坐在德州的鄉下，我們哪知道下一步該加何走。突然間，她冒出了一句話：Visualize What you are doing in 5 years？（想像你五年後在做什麼？）我愣了一下。她轉過身來，手指著我說：「嘿！告訴我，你心目中『最希望』五年後的你在做什麼，你那個時候的生活是一個什麼樣子？我還來不及回答，她又搶著說：「別急，你先仔細想想，完全想好，確定後再說出來。」我沉思了幾分鐘，開始告訴她：

第一：五年後我希望能有一張很受歡迎的唱片在市場上發行，可以得到許多人的肯定。

第二：我要住在一個有很多很多音樂的地方，能天天與一些世界一流的樂師一起工作。

凡內芮說：「你確定了嗎？」我慢慢穩穩地回答，而且拉了一個很長的 Yesssss！凡內芮接著說：「好，既然你確定了，我們就把這個目標倒算回來。「如果第五年，你要有一張唱片在市場上發行，那麼你的第四年一定是要跟一家唱片公司簽上合約。」「那麼你的第三年一定是要有一個完整的作品，可以拿給很多很多的唱片公司聽對不對？」

「那麼你的第二年，一定要有很棒的作品開始錄音了。」「那麼你的第一年，就一定要把你所有要準備錄音的作品全部編曲，排練就位準備好。」

「那麼你的第六個月，就是要把那些沒有完成

<p>的作品修飾好，然後讓你自己可以逐一篩選。」</p> <p>「那麼你的第一個月就是要把目前這幾首曲子完工。」</p> <p>「那麼你的第一個禮拜就是要先列出一整個清單，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。」</p> <p>「好了，我們現在不就已經知道你下個星期一要說什麼了嗎？」凡內芮笑笑地說。</p> <p>「喔，對了。你還說你五年後，要生活在一個有很多音樂的地方，然後與許多一流樂師一起忙、創作，對嗎？」她急忙地補充說。</p> <p>「如果，你的第五年已經在與這些人一起工作，那麼你的第四年照道理應該有你自己的一個工作室或錄音室。那麼你的第三年，可能是先跟這個圈子裡的人在一起工作。那麼你的第二年，應該不是住在德州，而是已經住在紐約或是洛杉磯了。」</p> <p>次年(一九七七年)，我辭掉了令許多人羨慕的太空總署的工作，離開了休士頓，搬到洛杉磯。</p> <p>說也奇怪：不敢說是恰好五年，但大約可說是第六年。一九八三年，我的唱片在亞洲開始暢銷起來，我一天二十四小時幾乎全都忙著與一些頂尖的音樂高手，日出日落地一起工作。」</p> <p>6.生涯計劃書填寫</p> <p>指導語：上周大家都有思考了自己以後希望的生活樣貌。等等請再一次將你期待的生活樣貌與目標具體地寫在學習單上。也討論了可以做些什麼來完成自己的夢想。今天我們要更具體的來討論，什麼年齡做些什麼事情，讓我們想過的生活更加具體。(領導員示範自己的學習單後請成員填寫自己的學習單)</p> <p>7.分組討論與分享</p> <p>(1)分享學習單(每人 3 分鐘)</p> <p>8.讚美時光</p> <p>9.總結</p> <p>今天我們具體計畫了我們的未來，希望我們都</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>		
--	--------------------------------------	--	--

能往自己想要的未來前進。而之後我們也剩下兩次的小團體。希望我們能珍惜彼此相聚在此的時光。也要記得將大家所討論的都留在這裡，出去就不再討論囉!			
--	--	--	--

「生涯小團體」第七次團體方案			
單元名稱	給未來的自己	活動時間	90 分鐘
單元目標 1. 建立未來生涯藍圖 2. 學習面對問題與困難正確態度 3. 增進自我認同與價值感			
活動道具	1. 能力強項卡與學習單 2. 音樂播放器材 3. 明信片		
活動方式	音樂、討論、分享、講述、示範		
活動內容		時間	注意事項
1.暖身：能力強項卡與工作 指導語：每個人都有自己的優點與能力，現在大家看到中間有許多的卡片。卡片上的文字是一個能力，或是一個特質。請你選擇一個你的優點或能力，並書寫在學習單上。請你思考一下這個能力或優點適合應用在哪個工作上，請將它寫在學習單上。請大家分享，也請其他成員給分享者更多職業的建議。		20	
2.暖身活動：繼續-給 30 歲的自己 (播放劉若英-繼續給 15 歲的自己) 指導語：這一首歌講的是一個 30 歲的自己和 15 歲的自己所做的對話。 討論： 聽完這首歌，哪一句歌詞最打動你。 如果可以，你想和過去哪一個時候的自己對話？你想對他說什麼？		10	
3.主活動：未來明信片 請大家閉上眼睛，調整一個舒服的位置，輕輕的深呼吸，吸氣、吐氣。慢慢地感受你的小腿		35	

<p>的肌肉放鬆了、肩膀和脖子放鬆了、感受一下自己的呼吸。現在的你，和歌曲中的女主角差不多年紀，14、15 歲。現在請你想像一下 15 年後的自己。恩，你看到 30 歲的自己正站在鏡子前準備整裝出門上班，看看自己 30 歲的容貌和表情？（暫停）看看自己正穿著什麼樣的衣服，是上班制服嗎？工作服或是西裝或套裝呢？還是輕鬆輕便的服裝呢？（暫停）看看周圍的環境，30 歲的自己和誰住在一起呢？結婚了嗎？有養寵物嗎？（暫停）</p> <p>喔！他似乎看見了你。過去和他說說話吧！（暫停）問問他開心嗎？（暫停）說說為了成為你想成為的自己，達成理想的目標，這 15 年來你做些什麼樣的改變？（暫停）聽聽他會給你什麼的建議？（暫停 30 秒）好的！是時候和 30 歲的自己說聲再見了！（暫停）現在，請你睜開眼睛。</p> <p>好的！現在中間有許多的明信片，請你挑選一張，寫一些話給 30 歲的自己，有沒有什麼是你希望 30 歲的自己不要忘記的信念。</p> <p>4. 討論與分享</p> <p>5. 讚美時光</p> <p>6. 總結</p> <p>對於人生、對於生命，別急著下定論！也別急著放棄自我。因為前頭還有好多生命故事等著你去發生呢！一個一個相遇，都會讓你更懂自己一點點，然後，就會慌張少那麼一些些……還有好多好多的不知道，不確定，看起來，還有好長的一段路要走，透過自己的活，透過自己的經驗，透過自己的故事，來慢慢知道，你的生命，還正在開展著呢...</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>		
--	------------------------------	--	--

<p>4.主活動：回顧 指導語：這十周之中，我們做了哪些活動呢？說說你最喜歡，或印象最深刻的活動？</p>	10	改變卡、小卡	
<p>5.回饋： (發兩張小卡，把改變卡擺放在中間) 指導語：現在我們中間擺放了好多卡片，這副卡片是改變卡，卡片上的有很多正向和祝福的文字。等一下請你們拿著手上的小卡，挑兩張改變卡，一張是你喜歡的或你需要上面的力量或祝福的，另一張是你看問團體中有某某需要的，然後把改變卡上的文字抄在小卡上，一張留給自己，一張祝福他人。</p>	10		<p>領導員可以先準備要給每位成員的小卡。以避免有成員沒有拿到祝福。</p>
<p>6.讚美時光</p>	5		
<p>7.總結 從職業的認識，到我們的生命故事，其實想讓你們知道的是，生涯不僅僅是選擇職業，而是選擇如何經營我們的人生。當我們更懂自己一些，我們就有機會去一個我們喜歡的環境工作生活，接近志同道合更懂我們的人，營造出我們想要的生活樣貌或活出我們喜歡的樣子。謝謝大家的參與。</p>	5		
<p>8.填寫回饋單</p>	5	回饋單(附件四)	

(附件一)



生涯小團體學習單

— 我的能力 SWOT

姓名：



日期	我的能力	S 優勢	W 劣勢	O 機會 (相關職業)	T 威脅 (職業 CP 值)
例	很會說話	可以流暢表達	容易得罪人	推銷員、專櫃	收入不穩定
	我還想要的的能力 有哪些?				

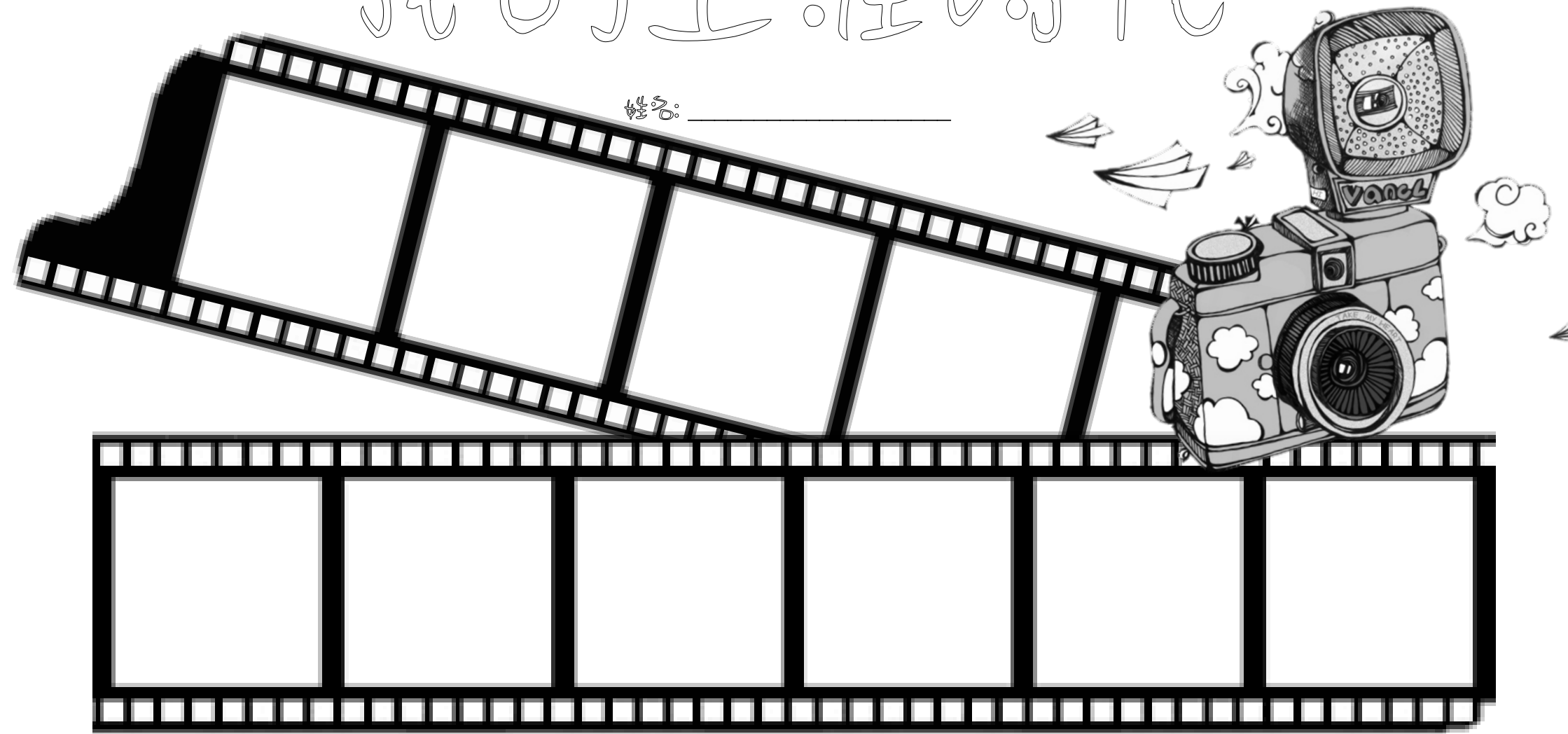
能力是你能做什麼，重機決定你做什麼，態度決定你做得如何



(附件二)

我的生涯時代

姓名: _____



(附件三)

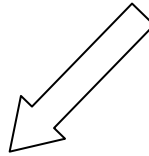
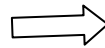
我的生涯計劃書

姓名：_____



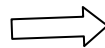
我期待 30 歲時的未來生活樣貌：

30 歲-25 歲



25 歲-22 歲

22 歲-18 歲



國中階段 (Now)

國中畢業 (15 歲)-18 歲





生涯小團體回饋單



次數:

日期:

我是:

在團體中的感覺(圈出自己的心情, 0-10分):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不好	普通					非常開心				

我對於自己有更多的認識...(0-10分)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不同意	普通					非常同意				

我認識了更多的職業...(0-10分)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不同意	普通					非常同意				

我對自己的生涯規劃有更多想法...(0-10分)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常不同意	普通					非常同意				

在這十次的團體活動中讓我收穫最多的是甚麼活動?因為...



在這十次團體中, 可以再做些什麼調整讓我們的團體變得更好?我可以做的是...(課程上、團體成員的互動...)



最後, 你想跟團體 Leader 說...



參加完這十次的小團體輔導後, 是否希望能夠進一步「一對一的個別輔導」?

希望 不希望

謝謝你/妳的參加與回饋!

四、實施困境

(一)學校對於團體輔導的認識不足

學校有部分老師對於小團體輔導認識不足，不知道團體輔導的結構性，也會認為團體輔導就是去玩，會認為並不這麼重要，學科較重要，因此當成員有單字沒背完、考試不及格時，就會將成員留在辦公室完成，成員時常因此晚進團體或是無法參加，而影響了團體開始的時間、流暢性與成員接收課程的完整性與脈絡性，團體的動力與凝聚力也會受到影響。這個部分其實也不能去責怪老師對於學生課業的要求，因此在團體中有和成員討論請成員要對自我負責，如果要參加團體，必須要完成應完成的考試與作業。也還在思考如何增進學校教師對小團體輔導的認識。

(二)團體時間很難喬出來，多個活動常常撞在一起，時間可能一改再改

本次團體運用時間是「彈性課程」與「班周會」時間，這個時間點學校常常有很多的活動，班級亦是，但也沒有比這時間點更適合的時間了。但從行事曆中找出八周沒有活動的時間已經很困難了，有時還是會有臨時的活動。此次就有班級有活動，因此八周的課程只能在七周完成，其中兩周，每次 135 分鐘，團體成員與領導者都相當疲累。

(三)團體領導員個人特質與結構性團體的衝突與矛盾

團體領導員的個人特質比較天馬行空、邏輯性低，很憑著感覺走的人，不是一個結構、制式的人。團體方案已經很結構化了，在帶領團體時，領導員會很想要照著團體方案進行，卻常常會因為想把學習單完成，問出方案中的問句，有時會有卡住的感覺，會太執著要完成或有成果產出，因而降低自己的敏銳度與依著感覺走的優勢，有時會忽略團體的動力與重要議題。但有時候又會因為太憑感覺在帶團體，因而忘記去掌握時間，常常讓成員說太久，或是一個活動進行太久，因此來不及總結活動的意義與說出想要引導的部分，而覺得很可惜。此部分是團體領導員還要學習與調整的地方。

五、個人反思

此次的團體成員自主性很高，且很能夠表達自我，配合度也相當高。這次帶團體感到很愉快。內心有點小慶幸自己招到的如此優秀的團體成員，從這次團體的對話中，也能感受到有幾位學生已經相當明確知道自己未來想要從事哪些工作，並積極往該方向前進努力中或是收集相關資訊。這些自主性這麼高的學生，又很積極主動參與團體，在其他的活動中一定也如此，也清楚自己要的是什麼。因此心中有些擔心，對於這些對自己生涯很有想法的學生，這個團體可以給出些什麼，另一部分也會擔心另群不會主動參與活動的學生，團體輔導屬於二級輔導，在生涯的部分應該是在一級生涯輔導後，對自我的生涯還是感到困惑的學生，此團體中，符合的該條件的僅有領導員所推薦的成員，還有一兩位對於自己的未來感到模糊的成員。雖然帶領這麼積極配合且主動的學生的確相當愉快，但是這個團體並非為自己需求所開，主要招募成員的條件與在做成員篩選時可以更明確，甚至是在報名表上打一些問句，以符合二級生涯輔導團體所開設的目的。

很想做出與一級輔導活動課有區別的二級生涯輔導團體，但是在課程設計上還是有很多雷同的地方，例如說：書寫未來明信片，會發現成員在同樣的活動中會感到就沒有動力，此部分在未來方案設計上可以再做調整。但也有雷同的活動，卻在團體中能夠更深入地去討論，在輔導活動課中也有請學

生書寫自己生活中的重要事件，在課堂中卻很難深入的討論，在團體中卻可以做到這件事情。在團體第五次中，透過很喜歡在團體中使用的說書人(DIXIT)卡片讓成員說生命故事，沒有文字、圖片多元，裡面好像有很多故事，也投射了自己的故事。幾次在團體中使用這套卡片的反應都很好，透過圖卡投射更容易說出自己的故事。此次團體在訴說自己的生命故事時，不僅僅是一個生涯脈絡的整理，其中也涵蓋了很多的議題，在團體分享中，有些人就帶出了親子衝突的議題，有些人則有失落、喪親的議題。也都在彼此的積極傾聽與別人的生命故事中去學習別人在面對生涯中的失落與衝突時的態度與處理方式，但此活動必須在團體形成信任感之後才能順利地執行。因此，除了盡量避免重複活動，深入且個別化的分享，並透過團體氛圍交流，會是我未來努力的方向，也是一級課程與二級團體差異所在。本次團體一開始設計了一個獎勵制度，此獎勵制度讓團體規範與增強獎勵連結，讓團體規範並非只是第一次團體開始前的一個形式，而是能在這八次中大家一同努力達成的目標，此外增強獎勵也讓成員的自主性更高，更願意開口分享與討論。由於獎勵制度在行動小組分享後，行動小組的成員給了很好的建議這樣的獎勵制度其實和現行的資本主義雷同，給人積極向上的動力，但也默默形成競爭，而有勝負，也容易造成挫折感，加上獎勵制度當到一個層級之後，獎勵會自動翻倍，層級之間的差距也會更大，使層級較低的感到挫折與不公平。因此為了達成團體間能夠更互助成長，除了透過分組合作一起成長之外，也加入新的制度，當落差超過三倍時，點數最少者可以啟動「革命制度」。但當這個「革命制度」在團體開始落實時，原本點數最高的成員開始表示不要再給自己點數，也變得較不積極，似乎不是原本該制度設計的原意，由於革命制度是後來才加上去的，下一次帶相關團體時，可以在一開始就提出並點出設計的意義，可以讓成員更明瞭遊戲規則，而做出自己對自己最好的選擇。

六、團體回饋

此次的團體起於上學期與南平中學凌莉老師一同的努力激盪出的團體方案，剛好這學期有行動小組，將我們已經討論好的團體方案與大家分享，意外獲得很多的肯定，這讓我看見自己一路走來有很多的成長，也更加有信心。因為參加行動小組，讓我在每次帶完團體後都會去檢視自己團體進行的過程並反思，然後每一個月帶到行動小組與大家分享討論，透過檢視、分享、對話，每一次都是在解構對於生涯小團體的認知或者自我生涯的價值觀(例如：我喜歡「規劃」生涯，並常常覺得應該要照著計劃走)，此外每一次與同為的專輔的夥伴討論都有種被療癒的感受，我們都看見了困境，也在困境中感到挫折無奈，但也唯有嘗試並且看見在環境中我們如何被影響著，才有可能去調整並努力鬆動框架，給出更適合學校與孩子的生涯小團體，因為有行動小組這個平台互相支持，讓我們成長而非停留在困境中，希冀我們的分享能激盪出更多漣漪。



花蓮縣立美崙國民中學 104 學年度第二學期生涯團體

「生涯發展教育」團體活動實施計畫

一、依據

- (一) 教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題—生涯發展教育。
- (二) 花蓮縣國中專任輔導教師工作規範與職掌，每學期實施一次小團體課程。
- (三) 104 學年度美崙國民中學生涯發展教育計畫，執行八年級生涯發展相關課程。

二、團體目標：

- (一) 能透過生命敘說整理及探索自我能力與認同，並構築未來想望。
- (二) 能認識不同的職業世界及相關職涯資訊。
- (三) 能促使參與者有動力開始實踐自己的生涯藍圖。

二、辦理單位

- (一) 主辦單位：輔導處
- (二) 協辦單位：學務處、各班導師

三、辦理時程：105 年 3 月 15 日 至 105 年 4 月 26 日

每週二午休至第一節(12：40-14：05)

四、實施場地：團體諮商室

五、實施方式：

以小團體方式進行，每週二進行一次，連續六週，共六次課程，透過討論、遊戲活動、經驗分享、價值澄清、生涯牌卡、藝術媒材等，讓成員透過彼此分享的過程能建構自己的生涯故事，並從中探索自己的能力與渴望，再與相關的職業世界接軌，探索可能的校系選擇，為九年級的進路選擇做預備。

六、生涯發展教育團體方案設計：

(一) 團體名稱：

練習曲

(二) 實施對象及遴選方式：

1. 實施對象：

八年級學生，請導師或輔導老師推薦生涯未定向或有興趣進行個人生涯探索的學生，團體預計人數 8 人。

2. 遴選方式：

由導師及輔導教師從班級中推薦出適合之人選，交由諮商組長，由專輔教師進行個別面談，篩選

有參與動機之學生，名單確認後，並徵得導師和家長同意，即可參與團體。

(三)團體帶領者(雙帶領者)

- 1.主要帶領者-1：專任輔導教師 王宇辰老師
- 2.主要帶領者-2：專任輔導教師 劉盈君老師

(四)團體類型

- 1.志願性封閉式團體

(五)活動課程表

單元	日期	單元名稱	單元目標/主題	備註-主要負責人
1	3/15(二)	他們的故事	團員彼此熟悉，建立團體規範，透過名人故事引起動機帶入小團體內容。	王宇辰
2	3/22(二)	時光隧道	透過團體互動與分享，回溯自己的生命歷程，並透過分享整理自己生命故事的獨特性。	劉盈君
3	3/29(二)	我的家庭	透過活動釐清家庭脈絡對自己價值觀的影響，並整理出自己的想法。	王宇辰
4	4/12(二)	夢想藍圖拼貼	透過圖像呈現自己的夢想，再透過生涯卡將想法用文字具體呈現和紀錄。	劉盈君
5	4/19(二)	工作大未來	透過活動釐清個人具體可行的職業並與提供相關科系供選擇。	劉盈君
6	4/26(二)	自己的夢自己追	透過生涯九宮格，來構築未來職業相關的能力之培養與規畫。製作成名片。	王宇辰

七、效果評量：

- (一)每次團體結束後由兩位帶領者共同討論，並填寫團體歷程紀錄表。
- (二)設計評量表，於團體結束時，由帶領者即成員作答評量。

八、本計畫經輔導處會議討論，呈核後實施，修正時亦同。

會 諮商組

輔導主任

校長



輔導室即將開設生涯小團體囉！

【練習曲】

好奇未來的生活會是怎樣的嗎？
 想要瞭解自己適合唸什麼科系嗎？
 在這小團體裡你可以尋找及建構自己的夢想藍圖
 歡迎你前來體驗
 開啟屬於自己的生涯探索之旅吧！
 名額有限，敬請把握！



團體帶領者：劉盈君老師、王宇辰老師



日期：105 年 3 月 15 日至 105 年 4 月 26 日
每週二午休至下午第一節



場地：團輔室

主

題：

日期	主題	日期	主題
3/15(二)	寫我的故事	4/12(二)	夢想藍圖
3/22(二)	時光隧道	4/19(二)	認識職業世界
3/29(二)	我的家庭	4/26(二)	築夢踏實

§同意書§

同意 不同意

班級：_____

姓名：_____

座號：_____

導師簽章：_____

家長簽章：_____

一、設計理念

八年級學生開始要面臨升學的生涯抉擇，希望透過生命故事以及牌卡活動的引導，嘗試探索自己的生涯藍圖，團體名稱設定為「練習曲」，希望能夠透過探索過程開始實踐與設定目標，過程可能會有不確定或是迷惘的可能，但因為這是一個嘗試的過程，是允許也包容錯誤，只要願意開始探索就是一個好的開始，期待透過這個過程慢慢地演奏出屬於自己的一首歌。

二、團體理論

本團體採取後現代敘事取向並融合環境探索的方式，進行生涯的統整與行動。敘事取向的生涯團體重視透過個體的敘說，能展現生命歷程中的所面臨的重要事件、生涯目標、以及可能面臨的阻礙，此外，生涯即故事，透過不斷的生命敘說，能產生頓悟，因此本團體採取生涯幻遊、生命魚骨圖及價值卡、生涯藍圖的方式協助學生回顧並建構自己的生涯故事。接下來透過職業世界的了解與實際的參訪刺激學生對職業資訊的了解，並進一步回顧自己的可能的生涯行動。

三、團體方案

第一次團體方案

花蓮縣立美崙國中小團體單元方案設計表			
團體名稱	練習曲	單元數	第一單元
單元一 名稱	他們的故事	設計者	王宇辰
輔導時間	104/3/15(二) 12:40~14:05(共 85 分)	帶領者	王宇辰、劉盈君
單元一 目標	1、透過破冰活動讓成員彼此認識。 2、團體規範說明與約定	準備器材	音響、CD、海報、彩色筆
主題	活動內容	時間	注意事項/教具
1 自我介紹	1-1 進行「捏造的自我介紹」依據三個指示(事件、能力、興趣)回顧自己的人生，並將關鍵字大大的寫在 A4 紙上。不過，三個指示裡中有一個是假的； 1-2 將寫著關鍵字的紙張呈現在大家面前，以三分鐘的時間做自我介紹 1-3 自我介紹完畢後，請大家針對懷疑的部分追問，例如講者說他在小時候玩火差點引發火災導致現在不敢進廚房，成員們可以針對這個故事提出疑問。 我們的約定	20	A4 紙張、3 / 人 彩色筆

<p>2 說明團體性質</p>	<p>*做活動的過程可以觀察成員的表現，反應成員的「特質」，同時培養專注傾聽的能力。</p> <p>2-1 說明團體性質，強化參與動機</p> <p>2-2 邀請成員說說對團體的期待並共同完成團體公約 (傾聽、不批判、準時、保密、鼓勵)</p> <p>2-3 設計一個屬於生涯小團體的 logo，並將成員的約定寫在上面，簽名後表示願意遵守。</p>	<p>20</p>	<p>海報 彩色筆</p>
<p>3 生涯名人</p>	<p>3-1 從生涯名人的故事裡探索別人的生命故事，人生道路上的峇嶇轉折將可在故事裡呈現。(林孟欣 or 陳星合)</p> <p>3-2 請成員將在故事裡印象深刻的片段記下來，將於影片播放完畢討論。 *特質：害羞、靦腆，築夢過程勇敢堅持。</p> <p>3-3 提出幾個問題共同省思。 A：年紀、學經歷、如何接觸壘杯 B：人格特質 C：遭遇的困境(向困境借東西) D：如何面對困難 E：收穫 F：名言佳句</p>	<p>35</p>	<p>電腦 學習單</p>
<p>4 結語</p>	<p>4-1 教師帶領成員回顧今天的活動</p> <p>4-2 發下回饋單，並預告下次團體時間與內容。</p>	<p>10</p>	<p>團體聯絡簿-附件一</p>

第二次團體方案

花蓮縣立美崙國中小團體單元方案設計表			
團體名稱	練習曲	單元數	共六單元
單元二 名稱	時光隧道	設計者	劉盈君
輔導時間	104/3/22(二) 12:40~14:05(共 85 分)	帶領者	王宇辰、劉盈君
單元二 目標	1.透過破冰活動讓成員自在互動。 2.回顧生命重要事件，了解自己成長塑造的過程與脈絡。	準備器材	撲克牌、字卡、音響、海報、彩虹筆
主題	活動內容	時間	注意事項/教具
複習上週活動	1. 快問快答，給小獎勵，請同學講出成員中上禮拜分享的故事，並說說為什麼對這個事件印象深刻。請故事主角說說這件故事對自己的影響。 2. 成員對於彼此姓名仍不熟悉，進行姓名心臟病小遊戲。	10'	獎品 Poker card
1. 聯想 tempo	1-1 帶領者設計與成員相關成長經驗的字詞謎題，給予學生聯想敘述。(遊樂園、運動會、戶外教學、) 可以給同學自由出題 1-2 猜對題數較多的給予獎勵。 1-3 請成員說說對於這幾個題目印象深刻的回憶	15'	字卡-附件二
2. 那年我走過的歲月	2-1 領導者播放沈澱心情的音樂 2-2 引導者請成員閉起眼睛，並敘述一段文字，讓學生能夠回想從小到大發生的事情： 十四年前，有一個嬰孩從媽媽肚子裡出來...記得小時候最喜歡的事和爸爸媽媽一起去玩，...上了小學，和同學一起去戶外教學...發生了好多有趣的事情...不過也有難過的事情.....很快的六年就過了...我來	20'	引導詞-附件三

<p>3.我們的生命魚骨圖</p>	<p>到了美崙國中....</p> <p>2-3 請成員兩兩一組，分享自己在回想中自己想到的事情，分成 A、B、C，輪流訪問，對方講述的過程中，幫忙紀錄，回到團體中和大家分享。把紀錄的紙寫下來歸還給對方</p> <p>3-1 領導者示範如何繪製生命的魚骨圖，記錄重要影響自己的事件，並寫下原因，分成正向和負向的經驗紀錄。</p> <p>3-2 邀請成員選擇喜歡的顏色彩色筆，在全開的海報紙上共同繪製。(先以年齡區分)</p> <p>3-3 經過了這些事情，我發現現在的我有什麼特質、能力、重視的事情(價值觀)可設計學習單給同學圈選和自由填答 例如：我變得很勇敢、重視朋友、某方面學習能力很好、我重視和家人的關係等</p> <p>我們之所以現在的我，有自己的喜好個性和想法，是因為我們所經歷的獨特事件成為現在的我。</p>	<p>10'</p> <p>20'</p>	<p>A4 紙，幫忙對方紀錄下來重要事件</p> <p>(或是自己的可以用紙筆記錄下來)</p> <p>示範 必要時三個兩個一組</p> <p>兩張海報紙</p> <p>在示範單背面寫下問題</p> <p>A4 紙</p> <p>團體聯絡簿填寫</p>
<p>4.結語</p>		<p>15'</p>	

第三次團體方案

(於第二次課程結束後請成員回家完成家庭圖，大略說明如何填表)

花蓮縣立美崙國中小團體單元方案設計表			
團體名稱	練習曲	單元數	共六單元
單元三 名稱	我的家庭	設計者	(參考金樹人生涯與 諮商輔導第 13 章)
輔導時間	104/3/29(二) 12:40~14:05(共 85 分)	帶領者	王宇辰、劉盈君
單元三 目標	1 透過家族圖蒐集世代之間的家族成員職業概況 2 瞭解家庭結構與家庭動力對成員生涯選擇的影響。	準備器材	學習單、海報、色筆、
主題	活動內容	時間	注意事項/教具
1 回顧上週 課程內容	1-1 繼續完成生命魚骨圖 1-2 透過能力強項卡找出事件中擁有的能力並完成【學習單-我的未來】讓生命魚骨圖可以延續，走到未來。	30	海報 學習單-附件四 色筆
2 我的家庭	2-1 繪製生涯家族圖，盡量鼓勵成員畫出一個家族的三個世代：父母、自己再上溯祖父母那一代，內容需寫上照顧者的年紀、職業、稱謂。 2-2 解圖-敘說故事與發現意義，提出幾個問題引導成員認識這張家庭圖(問題只是假設，可依據 A 的敘事裡展開不同的發現) A：在這張家庭圖裡你發現什麼？ B：家庭的成員都從事什麼職業？ C：他們如何進入這行？是否勝任？是否愉快 D：他們對我的期待是什麼？我可以選擇一個與他們不一樣的職業嗎？ E：家族成員是否有些職業選擇的慣性，也在自己身上看得到？ F：第二次再看這張圖有哪些新的發現？	25	A3 紙 色筆 <u>備註：在解圖的過程中成員可自由的對問題回應。</u>
3 為自己發聲	3-1 說出自己的理想 3-2 情境演練-主要照顧者與你的理想不一致，你要怎麼證明給他們看？		

4 結語	3-3 設計主要照顧者的語句，兩兩一組，分別飾演主要照顧者及成員自己，自己要想策略因應 (學習單) 4-1 在過去的家族歷史與家庭成長經驗回顧中，可以看見我們如何被影響；同時因為瞭解上一代我們才有辦法將自己的需求呈現並有效溝通。 4-2 教師帶領成員回顧今天的活動 4-3 發下回饋單，並預告下次團體時間與內容。		
------	--	--	--

第四次團體方案

花蓮縣立美崙國中小團體單元方案設計表			
團體名稱	練習曲	單元數	共六單元
單元二名稱	夢想藍圖	設計者	劉盈君
輔導時間	104/4/12(二) 12:40~14:05(共 85 分)	帶領者	王宇辰、劉盈君
單元二目標	1.透過破冰活動讓成員進入主題。 2.利用具象的圖片能夠使成員對於未來的生活有具體的呈現。 3.透過生涯卡使成員的夢想藍圖更具體	準備器材	雜誌、膠水、剪刀、圖畫紙、小卡、生涯卡
主題	活動內容	時間	注意事項/教具
1.暖身活動	1-1 複習前三周的內容，回顧了從小到現在發生的一些印象深刻的事情，得過一些獎勵，參加過一些活動。賴同學：重視做一些能讓自己有成就的事情(足球)、和家人能夠重溫親情；胡同學：得獎的經驗和能認識朋友；姜同學：第一次做一些不一樣、冒險刺激的事情，生活中的一些新鮮的體驗會讓他印象深刻；黃同學：重視和朋友的關係，網路世界拓展他的生活眼界，能更多和人聯繫。都同學：能和家人一起過輕鬆愉快的生活，能夠發揮想像力	5'	魚骨圖完成海報

	<p>創作的世界。 所以期待自己的未來也希望能夠有這些自己喜歡的元素在生活中。</p>		
<p>2.最重要的事</p>	<p>2-1 挑選生涯卡，每人平均分配生涯卡，並且透過交換的過程篩選出自己最重要的五張卡片。 2-2 觀看其他人挑選的卡片，看是否其中也有自己想要的價值觀，給予五張空白小卡，將最後選中的五個重要價值觀抄寫起來，並貼在圖畫紙背後。</p>	<p>20'</p>	<p>生涯卡、空白小卡</p>
<p>3.生涯藍圖</p>	<p>3-1 領導者播放沈澱心情的音樂。 3-2 如果根據剛剛挑選的生涯卡，妳認為她如果具象成圖片會是什麼樣子，請根據你的生涯卡內容，並翻閱雜誌，構思你未來生活的樣貌。 利用現有的報章雜誌圖片，把你想要的圖片剪下來，並且貼在四開的圖畫紙上面。</p>	<p>25'</p>	<p>雜誌、膠水、剪刀</p>
<p>4.職業想像</p>	<p>2-3 請成員在團體中分享自己的夢想藍圖</p> <p>請同學想像一下，這樣的生活中，你覺得你可能是在做什麼樣的工作，將可能的職業寫在圖畫紙上，並和團體分享</p> <p>請同學回應本活動的她對自己的發現，並觀察到其他成員特殊的地方，填寫聯絡簿。</p>	<p>20'</p>	
<p>5.結語</p>		<p>10'</p>	
		<p>5'</p>	<p>生涯聯絡簿</p>

第五次團體方案

花蓮縣立美崙國中小團體單元方案設計表			
團體名稱	練習曲	單元數	共五單元
單元五 名稱	工作大未來	設計者	劉盈君
輔導時間	104/4/12(二) 12:40~14:05(共 85 分)	帶領者	王宇辰、劉盈君
單元二 目標	1.透過破冰活動讓成員進入主題。 2.利用具象的圖片能夠使成員對於未來的生活有具體的呈現。 3.透過生涯卡使成員的夢想藍圖更具體	準備器材	職業卡、空白卡、學習單
主題	活動內容	時間	注意事項/教具
1.職業腦力 激盪	1-1 根據學生的夢想藍圖進行腦力激盪出題的依據 1-2 請根據題目說出相關的職業 Ex.和美的事務有關的工作 可以出國或是到處去玩的工作 和運動有關的工作 需要上夜班(凌晨)的工作 可以一個人完成的工作 可以幫助人的工作 和動物有關的工作 和大自然有關的工作 和演藝圈有關的工作 要一直站著的工作 和吃有關的工作 會飛的工作 和海有關的工作 工作時間不固定的工作 1-3 補充其他沒有想到的工作		
2.職業憧憬 卡	2-1 剛剛有提到許多的工作，但大家對於職業認識還是有限，現在請妳們從卡片以及書籍中，找尋你覺得能夠實踐你夢想的職業 1-5 個，把你的理想職業寫空白卡上面。寫下來先不要和其他人說交給領導者。		職業卡 工作大未來 校系職業列表 空白小卡

<p>3.職業猜猜樂</p> <p>4.生涯價值評估</p>	<p>3-1 每位同學輪流當猜題者，猜題者不知道謎底，其他同學要盡量描述這個職業的型態，特徵給同學猜題，其中不能講到這個職業裡面的字。</p> <p>3-2 每個人領回自己的職業卡，經過別人描述這個職業的特性後，對於這個職業有甚麼新的發現。</p> <p>4-1 將自己價值觀和你最喜歡的三個職業填寫在學習單上，並思考這三個職業能不能滿足你的價值觀需求。</p> <p>4-2 回顧與新發現</p> <p>把你最喜歡的三個職業寫下來 並根據學習單上面的資訊填寫此職業需要的能力和學經歷</p>		<p>學習單</p>
<p>5.職業 E 點通</p>	<p>列出目前可能採訪的對象，進行投票：咖啡店老闆、品牌設計師、音樂老師、文創市集與青年旅舍、藝術工作者</p>		<p>職業 E 點通學習單-附件五</p>
<p>6.職業訪談規劃 (規劃時間)</p>	<p>採訪分工，並另行開會討論訪問題目與人員配置。</p>		<p>海報、分工表 (附件六)</p> <p>訪談題目單(附件七)</p>

第六次團體方案

花蓮縣立美崙國中小團體單元方案設計表												
團體名稱	練習曲	單元數	共六單元									
單元六名稱	築夢踏實	設計者	王宇辰									
輔導時間	104/4/26(二) 12:40~14:05(共 85 分)	帶領者	王宇辰、劉盈君									
單元六目標	1.帶領學生探討職業達人生涯價值觀 2.繪製生涯九宮格-讓目標可以更具體呈現 3.成員彼此回饋與祝福	準備器材	海報、回饋單、學習單、名片、彩色筆、A3 紙 5 張、證書									
主題	活動內容	時間	注意事項/教具									
1 回顧團體課程	1-1 週末「職業探訪」活動，帶領學生探討職業達人的生涯價值觀 1-2 發現回饋單，為團體課程做階段結束。	20	海報(附註 1) 回饋單(附件八) 過去的學習單(共四份) *配合回饋單的第 3 題									
2 名片設計	2-1 在名片上寫下符合自己生涯價值觀的 <u>職業內容可包含職稱、位階、擅長的工作、聯絡電話等等項目。</u>	15	名片 彩色筆 *配合回饋單的第 4 題									
3 築夢踏實	3-1 繪製生涯九宮格，讓目標更具體呈現 3-2 說明九宮格的製作方式 *中間為職業、另外八格為達成的條件	25	A3 紙 5 張									
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td></td> <td>條件</td> </tr> <tr> <td></td> <td>職業</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			條件		職業						
		條件										
	職業											
4 結語	4-1 寫下祝福 A 撲克牌數字相同	25	A3 紙(寫在背面)									






	<p>B 撲克牌數字加起來等於六 C 任一花色相同(排除互寫成員) 4-2 頒獎：肯定成員的參與與優良表現， 也鼓勵成員分享對其他成員回饋。</p>		<p>撲克牌 彩色筆</p>
--	--	--	--------------------

(附件一)

生涯小團體

輔導聯絡簿

我的回饋	領導者回饋
<p> <input type="checkbox"/>能專心聽別人說話不打岔 <input type="checkbox"/>能勇敢表達自己的想法 <input type="checkbox"/>能欣賞自己的優點 <input type="checkbox"/>能瞭解自己的缺點 <input type="checkbox"/>會主動幫助別人 <input type="checkbox"/>會欣賞別人的優點 </p> 	
<p> <input type="checkbox"/>能專心聽別人說話不打岔 <input type="checkbox"/>能勇敢表達自己的想法 <input type="checkbox"/>能欣賞自己的優點 <input type="checkbox"/>能瞭解自己的缺點 <input type="checkbox"/>會主動幫助別人 <input type="checkbox"/>會欣賞別人的優點 </p> 	
<p> <input type="checkbox"/>能專心聽別人說話不打岔 <input type="checkbox"/>能勇敢表達自己的想法 <input type="checkbox"/>能欣賞自己的優點 <input type="checkbox"/>能瞭解自己的缺點 <input type="checkbox"/>會主動幫助別人 <input type="checkbox"/>會欣賞別人的優點 </p> 	

(附件二)

聯想 tempo

運動會、戶外教學、巴士、墾丁大街、海水浴場、畢業典禮、遠東百貨、美崙田徑場、畢業旅行、才藝比賽、遊樂園、游泳池、家政課、健康操、鑄強國小、門諾醫院、動物園、唱遊

(附件三)

時光幻遊引導詞

接下來會有一段你自己一個人默想的時間，在這段時間當中，你盡量的放鬆你自己，你可以選擇一個你最舒服的姿勢但如果可以的話盡量不要睡著，就是你和你自己相處，可以的話不要發出聲音，讓每個人都有自己的空間去安靜下來，透過引導的話，慢慢的去回顧你生命當中發生的事情，過程當中可能會觸動你的情緒，但沒有關係，你可以在你安全的情況之下表現，也許引導詞有剛好符合的也可能不吻合，但沒關係，就是透過這個過程讓你能夠想起一些事情，準備好了嗎？？那我們要準備開始了喔

Happy birthday to you~ happy birthday to you~ happy birthday to you 又是這個熟悉的旋律，已經過了十三還是十四年了吧，每年都默默的期待這個日子，屬於我最特別的日子，在這一天總是能夠收到滿滿的祝福，心情充滿了快樂，滴答滴答滴答滴答，一年一年這樣過，時間過得又快又慢，好想快點長大又不想長大，矛盾的心情...國二的我，就是這樣一個矛盾但又充滿驚奇的年紀。現在的我，是怎麼變成今天這個樣子的呢？仔細回想起來，十四年，不長不短，但也跌跌撞撞經歷了好多不同的事情，有歡笑有淚水有難過有興奮，每一天都是那麼的不同，我很珍惜我生命中所發生的一切，不論是好的壞的，都讓我長成現在的我，成為我生命的養份...。

滴答滴答滴答時鐘在倒退

現在...我想要靜靜的一個人，沈澱下來，細細地去回味這些年我所走過的那些路，有高山有低谷，有顛簸有平順，每段路都不同，有時候是一個人走，有時候有你陪著我，有時候有你們陪著我，讓我不孤單，我很珍惜你很珍惜你們陪我一起哭一起笑一起快樂一起難過一起緊張一起慶祝一起瘋狂，一起經歷的這些事情，謝謝你也謝謝我自己那麼勇敢地走過。我不會忘記我們所一起經歷過的這些事情...

滴答滴答滴答時鐘在倒退

恩....時間慢慢的倒退到更遠的過去...一些深藏在記憶深處的角落，慢慢的鮮明

了起來....我想起了一些我遺忘的回憶....

在那個笑的最單純最快樂的那個我，那個曾經無助曾經害怕的我，那時候年紀還是那麼的小，對整個世界充滿了好奇，渴望探索，充滿了無限的可能，但不能缺少的，是那個你，在你的身旁，我總是覺得好安全，是我避風港，是我的家，在你的陪伴下我能夠安全的盡情的認識這個世界，還記得你帶著我一起去了好多地方，每個地方都好好玩，充滿了快樂的回憶。那時候我最喜歡玩遊戲了，每件事情總是那麼的有趣那麼的刺激，如果可以的話，我好想停留在這一刻....

但記得那個時候，我也曾經無助害怕，彷彿好多事情都不能掌握，你也不在我身邊，那個時候，真的覺得好需要你陪著我...陪我一起

叮叮叮，恩？什麼聲音啊？好像是鈴聲？在叫我吧？喔原來我只是在沈浸在回憶裡啊，呼沒想到我生命中發生過了那麼多事情呢...

現在，我已經十四歲了，我想我會帶著這些點點滴滴的回憶，繼續走下去...



(附件四)

能力強項卡

班級

座號

姓名

1.	組裝/搭建/裝配/拆解等能力	38	容易親近的、親切友善的
2.	診斷/修復能力	39	能夠建立具支持性的人際關係
3.	協調地使用身體(爬高、搬運、體力勞動)	40	人緣好,找得到的人幫忙
4.	靈巧的手(善於:縫、編織、雕花、著色)	41	好心仁慈的,照顧別人的
5.	能正確操作各種器具/機器/設備	42	喜歡交朋友,有好的社交能力
6.	身體狀況好,能做好體力勞動	43	反應靈敏,能迅速處理突發狀況
7.	很會說故事	44	應變力(能沈著面對與解決危機事件)
8.	能吸引別人,讓大家想聽你說話	45	能清楚明快地做出決定
9.	善於表達自己或別人內在真實的感受	46	思考解決方案時,會先蒐集足夠的訊息
10.	使用英語或外語的溝通能力	47	能看到事件的下一步,並思考應對策略
11.	能把複雜的事用簡單的話表達出來	48	能在複雜的問題中,發現重要的細節
12.	能善用聲音、肢體動作或表情來表達	49	對顏色/線條/聲音/旋律/圖形夠敏感
13.	基本編輯能力(校正錯別字、標點、適切分段)	50	有藝術氣息或藝術創作能力
14.	檔案處理能力(正確地分類並快速找到檔案)	51	能運用肢體表達情感與意境或展現力與美
15.	進階編輯能力(調整段落及文章結構,下精彩的標題)	52	有欣賞美的能力,能被事物的美觸動
16.	能寫出通順的句子及文章	53	能寫出動人的文字或故事
17.	美編能力(文字、色彩、圖案的搭配)	54	喜歡與別人分享感動、思維或美的事物
18.	篩選有用訊息的能力	55	聰明伶俐,有才氣的
19.	能確實遵守並執行各種規定	56	能將創意轉化成產品的能力
20.	能清楚理解別人的語言、說明、指示	57	發明能力
21.	遇到問題會主動發問	58	創意開放的態度,喜歡新點子
22.	在工作上願意與其他人互相配合	59	不按牌理出牌,勇於和別人不一樣
23.	會找出方法處理簡單的問題	60	有想像力,能創造畫面
24.	能夠完成別人交辦的事情	61	善於掌握人心,能夠影響/說服別人
25.	能快速的計算或估算數字	62	能提倡或推動一個願景,使人願意跟隨
26.	能看見數字的涵意或變成規律	63	能夠組織、建立並領導一個團隊
27.	能以表格或圖形來呈現數字與資料	64	能指揮、交辦工作並監督進度
28.	綜合分析能力(同時考慮各個面向,做出整體判斷)	65	善於整合不同意見,協調大家一起工作
29.	思考清晰周密擅長細膩的推理	66	堅定有力、公正無私的
30.	能以符號或方程式來輔助思考	67	勤勉主動、自動自發做事情
31.	處理行政事務的能力	68	積極進取動機強,想要有更高的成就
32.	有效率的/能迅速完成一些事情	69	有敬業精神,堅持工作的品質
33.	自律性高、心無旁騖、謹守分際	70	企圖心強,願意接受更多挑戰
34.	能確實掌握工作應完成的範圍與進度	71	持續投入/累積,不急著看短期成果



35.	有生產力的 (能產出較多數量的成品)	72	有求知慾，樂於學習新知識/新技能
36.	清晰嚴謹、重視細節	73	用心投入，能主動發現問題並協助解決
37.	能敏感覺察人與人的互動狀態	74	不怕被 禁得起失敗

(附件五)

【職業 E 點通】

1. 職業名稱：

- 工作內容：
- 工作地點：
- 工作時間：
- 人格特質：
- 專業能力：
- 學經歷：

2. 職業名稱：

- 工作內容：
- 工作地點：
- 工作時間：
- 人格特質：
- 專業能力：
- 學經歷：



3. 職業名稱：

- 工作內容：
- 工作地點：
- 工作時間：
- 人格特質：
- 專業能力：
- 學經歷：

(附件六)

【超級任務~職業訪談】

親愛的同學們：

請每一小組尋找一位你們想了解的職業、且目前正從事此職業的人，好好了解他的工作性質其內容，我們將在課堂上進行報告。

- **搜尋對象**：巷口麵店老闆、炸雞排叔叔、洗髮店裡髮型設計師、便利商店的店員、飲料店老闆娘、學校老師、護士、警察……等，或是同學的家人或親戚的職業，進行採訪。

- **進行方式**

1. 請先小組討論，進行工作分配。建議步驟：選定採訪人選→提出訪問邀請→敲定時間、地點→事先擬定訪問題目→執行任務！
2. 請”結黨”前往，以免被不肖份子暗算！
3. 記得鎖定對象後，不畏艱難，完成最”優”的採訪。
4. 執行任務時，不要忘了禮貌，切勿為了達成任務不擇手段或強迫他人就範。
5. 「千金難買早知道」請注意自身安全及周遭環境安全，避免驚嚇善良百姓及弱小動物，亦不可以身體衝撞來往車輛，以免造成車輛損壞級車主不必要的損失。

- **超級加分法**

1. 「凡走過必留下痕跡」記得帶照相機，照下你訪問的情形、採訪對象及其工作環境。
2. 將訪問的內容用自己的想法，以更完整的方式呈現，譬如另外騰寫或打字。將訪問報告美化，譬如花邊、塗顏色的方式呈現。
3. 個人報告每個人均須完成一份，老師批閱後放入個人生涯檔本。

λ 小組分工

分工內容舉例：採訪邀約、主要採訪者、上網蒐集補充資料、小組報告資料總整理(或海報製作)上台報告等，依各組狀況自行訂定。

(附件七)

職業訪談



生涯小團體的課程【練習曲】已接近尾聲，在上一次的課程「工作大未來」裡成員們從生涯卡中挑選了幾張喜歡的職業，現在我們即將前往下一個旅程「職業訪談」，在這趟旅程裡你可以透過別人的故事打開對職業的認識，擴展視野、「遇」見未來。那麼，以下是各位成員們設計的問題，就讓我們將小記者的身份發揮的淋漓盡致吧！

訪問對象一：品牌設計【恩溢】

小記者：

紀錄：



❶ 從事這份工作多久了？就目前為止滿意這份工作嗎？

❷ 你們設計的東西都是什麼樣類型的商品？

❸ 品牌設計的由來，可以和我們談談背後的故事嗎？

❹ 從事品牌設計靈感一定是不可缺少的，請問您的靈感是從哪裡來的？

❺ 不知道從事這樣的工作會不會有淡、旺季的問題而需要擔心收入？

❻ 從小就是這個夢想嗎？如果不是的話是什麼樣的原因讓你現在從事這份職業呢？

❼ 家長同意讓你走這條路嗎？遇到與家人的期待不一致時該如何是好？

❽ 有遭遇到什麼挫折嗎？或者印象深刻的事嗎？可以和我們聊聊您的職業甘苦談

不要忘記我們的禮貌和感謝之意哦！
請~謝謝~

訪問對象二：咖啡&民宿老闆【簡凱】

小記者：

紀錄：

- ❶ 如何設計一個舒適的環境讓客人可以輕鬆自在地在這裡享受咖啡時光？
- ❷ 要泡出一杯好喝的咖啡這技術怎麼學來的？花了多久時間呢？
- ❸ 有遇到奧客呢？如何解決這危機呢？
- ❹ 沒有注入感情的咖啡是苦澀的，加入感情的咖啡可以讓人回味，你泡咖啡的時後也是這樣的狀態嗎？
- ❺ 這樣的工作需要俱備什麼樣學歷、能力、專業、技術、特質個性或其他條件呢？
- ❻ 曾經放棄過繼續經營的念頭嗎？可以和我們聊聊職業的甘苦談？
- ❼ 從小就是這個夢想嗎？如果不是的話是什麼樣的原因讓你現在從事這份職業呢？
- ❽ 對於想從事這工作的人，您有什麼建議？或對 13 歲的國中生來說現在可以先做什麼樣的準備嗎？


美崙國中感謝您！



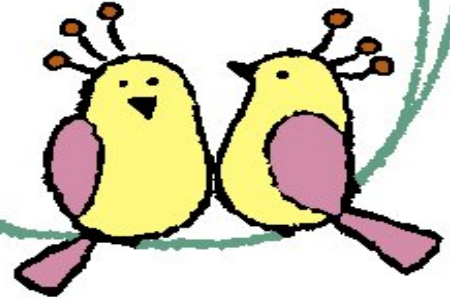
(附件八)

生涯小團體【練習曲】回饋單

親愛的成員們：

生涯小團體在這裡即將告一個段落了，今天是我们最後一次的課程，不知道你还记不记得前几次我们一起参与过的活动，有些单元可能让你印象深刻，使你从中你发现了自己的能力或者是對生活的價值觀；有些单元可能觸發了過去你的生命經驗，使你想起某些事很有感觸，所以，請你在填寫這張回饋單時，認真的思考再作答，最後謝謝你在團體中的投入與付出。

團體帶領者：王宇辰劉盈君老師



非常
不滿意

不
滿意

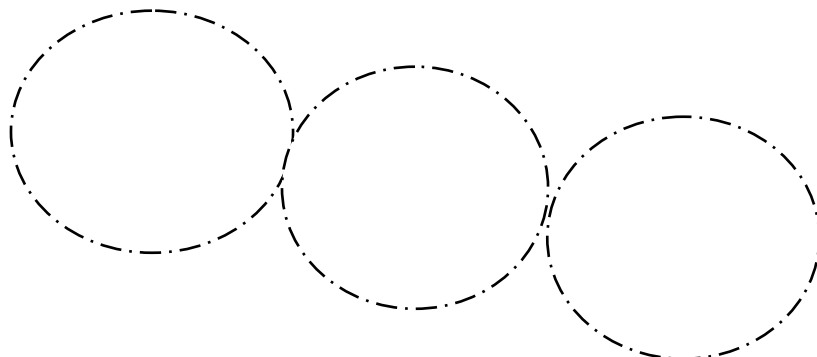
普
通

滿
意

非常
滿意

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我覺得在團體中學到的內容對自己很有幫助 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 經過這次活動，對於自己在生涯有了一些方向 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 我覺得自己在團體中積極參與 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 在團體中我感覺很舒服、溫暖、有安全感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 我可以在團體中自在地表達自己的想法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 我覺得領導者帶領的很用心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 整體而言，我喜歡團體進行的活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

❶ 第二個單元【時光隧道】中我們每個人將自己重要的事件寫在魚骨圖上，試想在這些事件中，你獲得了什麼的能力？(參考學習單-能力強項卡)




②我們第三單元中【我的家庭】的家庭職業樹中將重要他人(父母、親戚)的職業畫在職業樹上，請問你現在挑選的職業跟家庭有關嗎(勾選 V)？沒有的話請說明目前是怎么選擇一個自己的想要的職業呢？

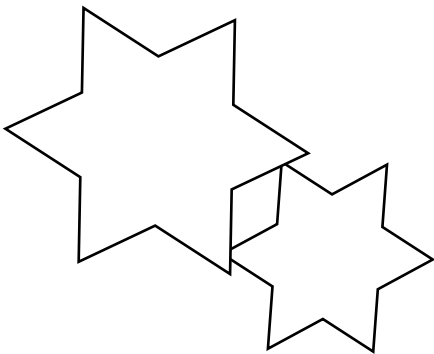
★YES.我的職業是_____

★NO.我選擇了_____職業工作。

因為_____



③在「夢想藍圖」中，我們透過剪貼活拼出想樣的生活樣態，代表的就是一種我們對生活的態度及價值觀，請問你最在乎的條件是？(填代號)



→ _____。

④在「工作大未來」單元裡我們挑選了想要的職業，請問哪一項職業最能滿足你的「生涯價值」？



四、實施困境

(一)本次團體多集中在八年級兩個班級，團體成員彼此熟識，因此會將班級的文化及對成員的看法帶入團體中，較不利於成員關係的建立。活動過程需要成員能夠學習傾聽的能力，也會因為原本對成員的刻板印象而無法學習傾聽。

(二)團體初期簡單的活動分享，就有成員分享較深入的故事，其他成員尚未準備好面對成員的生命故事的揭露，因此為了保持團體動力的進行，而只能簡單的邀請同學給予回應。無法兼顧照顧成員個人的需要以及團體的進行，這部分有些可惜。

(三)本次成員的特性多為順從的特質，習慣結構式的、有標準答案的思考，雖然容易操作活動的進行，但較少不同觀點的激發與組合，但探索的過程反而減少，容易傾向有標準答案的回答。例如很快定義自己適合的工作和方向。

(四)為了保持團體結構的完整，使用午休時間，有些成員會比較疲憊，進行團體的過程動力會較低，所以需要另外安排暖身活動以提振團體動力。

五、個人反思

領導者在設計活動時，仍會期待生涯團體的目標是能幫助學生對於未來選校或職涯的選擇能夠有初步較明的答案，這會影響團體敘說的深度。本次的生涯團體放入比較多非結構式生命故事敘說，但在故事分享的進行的過程當中，仍會希望能夠從這些故事有得到結構式的歸納與答案，這個部分在帶領的過程中也覺得較不順暢，因為故事的本身就具備對於成員的價值，在解釋與回應的過程當中，無法更細膩的去體會故事本身的價值，使得成員會心的濃度也降低，這部分還需要在個人諮商的磨練當中有更多的體會，此外，也由於帶領者本身求學歷程的經驗與限制，在帶領團體的風格上較不熟悉非結構的引導，所以活動上會與輔導活動課程雷同，再加上學生成員特性是班上也很熟習輔導課程的同學，所以整體的活動會變的重視產出而少了歷程，是本次團體可惜的地方。

整體而言，團體的活動是有趣、充實的，成員的配合度也很高，但活動的深度卻不夠，在活動後期進行的過程中，在討論個人的生涯價值時，給予成員敘說的時間較少，此外，有些學生在選擇自己的個人價值時，會需要花費比較多時間，此時應該給予成員較多的彈性，因為每位學生在生涯發展認知的成熟度上面會有差別，針對這樣的成員，應該給予更多的時間協助探索，而調整減少結構式的活動，或是團體後個別一對一的探討。

本次職業訪談的經驗挺特別，但是事前的準備與預備比較匆促，因此在整個訪談的過程當中，同學比較害羞，提問也比較結構式，但學生在聽完訪談對象的職場故事後，內心是有感觸與想法的，也反應出他們現階段的價值觀，這部分是超出原本去訪談前預期的想法，對學生而言，他們會認為能夠及早確定自己的職涯是比較好的生涯途徑，相對於不斷探索與更換跑道的人生，反而比較不能給予肯定，很好奇學生是如何會有這樣的觀點，也許與近年來所提倡的適性輔導有關，但這也促使我更去反思我自己的生涯價值觀，到底怎樣走的人生我們會覺得是所謂的標準？這點也值得學生與個人再繼續思考，就像是毛毛蟲的故事，每個人的起跑點和境遇是如此的不同，所謂的生涯也沒有既定的公式與路徑，而是在這個過程當中我們是否能夠常常回過頭來看看自己走過的路，在把我們的體會帶入活動中，刺激成員思考，畢竟我們無法給予學生我們所沒有的。已經不是第一次帶領這樣的團體，但在這個過程當中，期待自己能夠更多反芻，給予學生更多不同的觀點去思考。

六、團體回饋

很幸運能夠參與此次的生涯方案行動研究團體，在初任專輔的前三年，我在桃園服務，在當時在進行有關生涯發展的課程和團體時，都是自己去思考與摸索，在此次參與的過程當中，看見每位老師用心的去反思自己的課程能夠給予學生什麼，彷彿也看見那時候設計課程的自己，而幸運的是，這次不是單打獨鬥。在參與整個團體的過程下來，發現有幾個要素影響著自己課程的內容與品質，第一、學生背景的差異，第二、個人對於生涯的價值觀與信念，第三、實施者對於個人工作的熱誠。在最後一次將自己的生涯方案呈現在團體面前時，我才驚覺擔任專輔的第四年，在生涯發展的這部分，自己已經漸漸的被匡在「生涯活動」、「生涯資訊」裡面，在專任的前三年，光是要認識與熟悉這些活動與生涯發展的資訊就已經花費不少精力，自己也在這個過程當中學習、被教育何謂的「生涯發展教育」，漸漸的也窄化了對於生涯的體會與看法，在進入專輔的第四年，甚至很容易地覺得所謂的生涯發展就是透過我所學會的這些資訊和活動去引導學生就足夠了，但在這次參與行動研究的歷程中，深深地發現自己的不足夠與僵化，對於學生的生涯的需求體會不夠細膩，近日，個人有機會能夠閱讀幾本關於生涯名人的故事，也重新看見每個人生涯、職涯的歷程真的非常的豐富與獨特，就如同參與行動歷程研究的過程中有提及，可以從家庭、社會文化、情感關係等議題引導設計更符合學生需求的團體方案，也期待自己能夠更充實自己在專業工作上的認識與新的發現，此次參與行動研究的歷程只是一個起點，就如同發起者所言，讓我們能夠將這條路繼續長遠有熱忱的走下去。

第二章



參、方案歷程

一、生涯團體行動研究—邊緣中的主體開展

花蓮縣的適性輔導工作在許多資深教育工作者的帶領下，一年一年的逐步發展，也一年一年的看見許多學校孩子的需要，但花蓮地貌多元，每一個地區都有不同的生活樣貌，每一個地區也有孩子與家庭們不同的學習需求，這些學習需求的堆疊，朝向個人未來生涯想望的實現。一百個孩子就有一百種想望，花蓮一年近四千位國中畢業生，我們相信這些想望的實現，需要有人相伴努力，或許在合適的對待與足夠長的時間之後，能夠見到他們帶著在台灣邊緣之地的成長經驗，成為他們想望中的自己。

於是，身為花蓮的第一線教育工作者，我們提問自己，在生涯輔導/教育工作中，什麼是合適的對待？

這個提問，也是提問我們對於生涯輔導/教育工作的價值認同與理解視框，而教育工作本身做為一種具有高度價值傳遞的工作，我們是否反思師生在此教育/輔導工作中的共學需求。並且，我們是否有可能從政策方案的實行朝向多元的在地實踐，105 年度的生涯團體行動研究小組，即以此價值思考的起點，發展為行動研究。

生涯團體行動研究小組從專輔教師們對生涯團體的既定想像中開展，這些既定想像一如教科書與網路資訊所提供之諸多團體方案，具備相當生涯理論與意識之單節課活動設計。多位專輔教師具有在花蓮一年以上之任教經驗，自與學生互動中，明白既有的活動設計在部份學區的學生身上並不適用，有可能學生中長期的文化不利與學習弱勢狀態，以致理解程度的受限，教師多半經驗到在極為有限的團體時間內配合趕完活動流程的慌亂失措。

此一體驗的分享與討論，也是鬆動教師們過往在系統體制下必須配合業務要求執行完畢的慣習視框，我們試圖在這種慌亂經驗的分享中反思，意圖回歸以學生為主體，並同時辨識既有的活動設計意圖，朝向具有反映各人生命經驗的連結活動，讓學生樣貌有條件如實展現，生涯團體自此別於單一標準的一方天地。

生涯團體在學校課程中需以跨週次的設計，為期 4-10 週次不等，總時數也可能在 6 至 10 餘小時的長度，在每週或隔週進行的團體當中，如何接續上一週次團體活動的經驗記憶，或延伸至下一週次的團體主題，都是必然討論的向度之一。此一向度也同時反映了生涯的本質—脈絡的連貫，個人生涯在形式上可以以不同元素(知識/技能)的拼貼，然而脈絡潛行其中，教師終有在團體方案中想要貫穿深化的生涯意識。故在方案的設計當中，不同週次活動承先啟後的思考脈絡，或每週次一以貫之的微型活動，都被賦予了與生涯同質的意義。

專輔教師在團體方案的設計當中，遭逢不同層次的優先序位考量，是以升學選擇為主的資訊給予？或是探索個人意向的活動體驗？皆是生涯現實必然面對的張力，而專輔教師的方案設計取捨，也同時在對學生展演面對張力現況的行動策略。專輔教師的方案設計若奠基於個人輔導工作取向的自我認識結合辨識學生群體的學習需求，便無異於個人在面對生涯抉擇時對己身的覺察與對外在條件的思慮。

故專輔教師於生涯團體行動研究小組共同分享討論生涯團體方案設計，基本層次在於產出生涯團體方案，以供其他專輔教師借鏡參考之用，另一層次實為在帶領生涯團體的同時，藉由行動

研究的反思討論，共學創化自身成為學生的生涯同行者。

不論是鬆動慣習視框的多元標準的出現，或是走出短期拼貼形式具有長期時間脈絡的思考，以及將個人與環境視為互動系統的整體性思考，讓生涯團體方案真切有了回應學生生涯困境需求的可能，而專輔教師也同步往在地教育實踐的方向走去。

因而，花蓮學子即便生活在台灣邊緣之地，花蓮的專輔教師們即便任教於地理與知識空間的雙重邊緣地景之中，相距中心與主流遙遠，我們仍然相信生命的主體動能。一如美國黑人女性 bell hooks (1990) 在她的生命經驗中，深刻感受社會邊緣，不必然只是絕望的所在；邊緣，在歷史中，從來都是社會抵抗行動與知識的生發之處(引自廉兮，《抵殖民教育--原住民族教育的主體生成》，頁 27)。

我深刻感謝參與此次生涯團體行動研究小組的多位專輔教師與兼輔教師，雖僅有四次的討論與分享，卻讓我得見教育工作者的熱情所在，教師與學生的主體開展歷程的可貴，唯有敬意以獻。

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組

游賀凱 2016.05.31

二、行動研究歷程記錄暨花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組長各次回應

(一)第一次生涯團體行動研究小組—2016.03.07

1.行動研究歷程記錄—2016.03.07

Part1 賀凱分享以及行政事項討論

A 行動研究歷程：尋找起點→釐清情境→發展行動策略付諸行動→公開知識

↑ _____ |

B 本學期報告方式：活動實施成果

C 報告時間：

03/07 凌莉(南平國中)、曉玉(萬榮國中)

04/11 詩誼(富源國中)、為全(玉東國中)

05/09 冠汝(瑞穗國中)、家瑜(鳳林國中)

06/06 盈君(美崙國中)

D 工作分配：

- 家瑜、福助：承辦學校、照片、問卷、簽到、成果彙整、紀錄
- 詩誼：緣起
- 冠汝：排版
- 凌莉：校正
- 曉玉：美編
- 為全、盈君：結語

E 成果內容

目錄：

CH1 緣起

CH2 歷程

- 1.設計理念
 - 2.團體理論
 - 3.教案
 - 4.紀錄
 - 5.實施困境
 - 6.個人反思
 - 7.團體回饋
 - 8.方案修正
- CH 結語

Part2 教案分享

報告學校	南平中學
報告主題	生涯團體方案 設計內容以「認識自己」「認識職業世界」「發現個人與職業的連結」
活動 A	故事接龍
內容	1 以「說書人」卡片說出自己的生命故事，討論哪些轉折點是重要的關鍵，若某些點改變人生故事就會改寫。 2 故事接龍的重點聚焦於「轉運」，不同的選擇有不同的結果，珍視每一個選擇。
回應	1 可用演戲的方式表達。 2 男生會用搞笑的方式，可能是防衛機轉，會使活動在表層的狀態下進行。 3 有些活動在課堂上完成時間會不夠帶回去又無法自行完成，因此要在課堂上把重要的事先完成，特殊的同學個別叫來寫。
活動 B	生涯幻遊
內容	能力強項卡+生涯拼貼 生涯幻遊需要時間，有深度的幻遊有助於生涯明信片「寫給 30 歲的自己」，明確未來的生涯輪廓，記得與學生討論約定寄明信片時間。
活動 C	職業聯想
內容	每人抽一張職業卡放在額頭由其他人說出此職業的提示由此人猜出該職業。
回應	活動結束時要討論分享心得。
總回應	1.分享的內容要寫下來。 2.45 分鐘時間分配。 3.討論分享互相讚美。

	4.最後一次要請同學分享哪一個活動對你影響最大。
報告學校	萬榮國中(八年級，一班 11 人由兩個班各出一半)
報告主題	生涯探索(每次活動完都會分享心得)
活動 A	破冰..臉譜
內容	
回應	
活動 B	規範樹
內容	
回應	
活動 C	生命地圖
內容	1 寫四個事件 2 不願意分享可以不用分享 3 若可以寫五個第五個你會寫什麼
回應	
活動 D	最佳主角
內容	創造自己的人格特質
回應	
活動 E	生涯幻遊
內容	
回應	push 學生創造一個賺錢的職業
活動 F	做一個我
內容	
回應	放在彩虹圖後面很奇怪
活動 G	團體結束:我的生涯目標
內容	
回應	1 全部的活動中印象最深刻的活動是什麼？我學到什麼？ 2 你想要給學生什麼？各種活動的次序可以調整合併增加學生對 3 職業世界的認識 4 去 1111 人力銀行找一下各種職業 5 開發自己的優勢成功的經驗
總回應	

2. 花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組長回應—2016.03.07

我真的覺得凌莉與曉玉的團體方案有很多很不錯的部分，凌莉與冠汝的設計，讓每一次團體歷程發揮一種延續性的影響力，這是很棒的設計。

曉玉能夠讓每一次的主活動都完整的完成，這件事情比很多獨特的設計都來得更重要，光是完整的完成一件事情就是在建立孩子們的自我效能感，特別是生涯彩虹圖，不能請曉玉下一次開始時用一點時間教大家怎麼帶。

我回到學校的脈絡裡，南平中學當然是一間特殊的學校，不僅是學生的狀態特別，學校工作者的組成狀態也特別，有老師、社工師、心理師、宿舍輔導員，我會鼓勵凌莉思考，作為一位教師的角色，在生涯這個議題上，能做那些和社工師、心理師不同的生涯教育/輔導工作，或更進一步地說，先發現不同，之後在不同之間的合作，只有合作才是對學生最大的助益。

另一個是思考這些法院裁定的孩子的生涯需求會是什麼？可能可以分為短期、中期、長期，我想凌莉一定比我們都知道，那生涯團體要回應孩子們的那些生涯需求，職業資訊或是自我認識都是好的，我會想會不會有多一個向度，是有關面對社會評價的獨立思考，她們的身分都能夠獲得保密嗎？或是也會不小心有被意外得知的時候，那種時刻，她們怎麼抵擋惡意的評價與自處，而又不自我放棄？這個面向當然有重量，需要凌莉評估看看要不要碰。

萬榮國中是一所部落中的國中，很清楚都是萬榮部落的孩子們，我去和那邊的孩子們訪談過幾次，質地很好，也很質樸，曉玉的觀察是深刻的，在對於文化刺激或職業世界的訊息上比較少一些，我如果沒記錯，學校孩子的基本學力大概沒有像鄰近光復或鳳林的孩子們那麼好，那我們要問如果是這樣，這群孩子們的生涯優勢在哪裡？

也許透過職業世界的認識，也剛好可以發掘他們與個人生涯優勢之間的連結，甚至正因為他們是部落的孩子，會不會有部落文化優勢的部分可以被發掘，我想中區其他學校的孩子族群組成可能不會比萬榮的孩子更純粹，這樣的純粹還有曉玉自己在部落文化中的成長經驗，能夠在主流社會中上到一個好的位置，一定有許多個人經驗裡有價值的地方，這是其他非太魯閣族教師做不到的事情，是很可以肯定自己的實踐的。

這個團體是自主學習團體，我們不管在團體中或是信件的發言或回應都是在促進彼此的學習，為了促進彼此的學習的回應是需要練習的，不是在批評或是覺得自己做的不夠，請不要這樣覺得，能夠啟動生涯團體以及參與學習行動研究小組的學習歷程，我都認為已經是夠好的事情，只是我們怎麼持續把這樣好的影響繼續對孩子們有作用。

另外，我補充一點，為什麼我都會問主題，因為這和脈絡有關，把脈絡講清楚有助於我們對這個教育行動本身有足夠的認識與了解，也讓團體方案的發展的立基點是穩固的。

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組

游賀凱 2016.03.07

(二) 第二次生涯團體行動研究小組—2016.04.11

1.行動研究歷程記錄—2016.04.11

報告學校	富源國中 蕭詩誼老師
報告主題	大眼仔的奇幻世界
報告內容	103 學年生涯團體的教案實施
活動基本資料	<p>報名表：自我推薦及本身條件</p> <p>d 同意書：學生家長導師</p> <p>時間：週四下午班會自習 2 節</p> <p>次數：六次</p> <ul style="list-style-type: none"> • 帶領者：蕭詩誼老師 • 團體時間：4/30 團體開始，每週四下午 13：55—15：35，共 6 次。 • 招募對象：富源國中八年級學生 • 團體人數：7 人（6 位女生，1 位男生） • 篩選：自由報名一對一討論參加動機輔導室依報名表內容篩選 • 全勤且準時參加團體者，給予點數 200 點 • 在每週四下午的班會、自修課進行。
活動 1	相見歡
內容	<p>(1) 團體規範</p> <p>(2) 自我介紹+名字 Tempo ready go Leader 先自我介紹，讓每個團員做簡單的自我介紹並使用其他成員希望在團體內叫的名字/小名來參加名字 Tempo ready go。</p> <p>(2) 我是小記者(附學習單):</p> <p>a 規則：2 人 1 組加老師共八人，可分四組互相採訪。</p> <p>b 問題：1 最近最快樂的事 2 參加小團體的原因</p> <p>3 自由發問(自己想一個題目問對方但對方可選擇不答)</p>
檢討與改進	暖身活動需注意時間
活動 2	大眼仔的夢想(附學習單)
內容	<p>(1) 分組：翻牌，花色相同的兩人一組。</p> <p>(2) 觀賞怪獸大學片段：a 大眼仔為何去讀怪獸大學。 b 比賽的爭吵。</p> <p>(3) 活動：問題討論--大眼仔的夢想</p> <p>1 大眼仔童年的夢想是什麼？ 2 他遇到困難時如何解決？</p> <p>3 最後他是否有完成夢想？ 4 後來他的工作是否跟原本夢想有關？</p> <p>5 看完後你有何感想？</p>

檢討與改進	雖然學生還是能寫完學習單，但參與感不高(眼神討論的熱烈度...)可能是跳著看無法連貫。
活動 3	我的夢想
內容	(1)妙語說書人+圖卡分享。 (2)我是夜市王活動：套圈圈。 (1) 每人發 5 個圈圈。 (2)目標依距離由近到遠有 1 分 2 分 5 分(5 分的目標間隔要稍大)。 (3)套中圈圈丟出前說的目標才算得分統計總得分最高分有小禮物。 (4)討論⊕目標選擇的理由(好達成?分數高?) ⊕你設定的目標是否有符合能力?
檢討與改進	⊕都套 5 分時有可能一個都套不到，就目的結果而言是失敗的。但就過程而言，實力是否有提升?而一直選有把握的目標雖然有分數，但是否有助提升能力?(?) ⊕最後能套中 5 分目標的原因?(前面的練習) ⊕討論能力、實力與努力、舒適圈等概念及相互間的關係。
組員回應	回饋：把小禮物改成跟後面活動有關的用途。 ex 積分可在後面活動換成價值觀大拍賣的代幣或製作成獎狀。
活動 4	我的能力列車
內容	能力卡： a 學生分成三組，藉由牌卡找出自己擁有的能力互相討論。 b 實施檢討：⊕學生會不懂牌卡的意思所以要想很久⊕時間不夠
檢討與改進	成員們可能對於能力卡的能力不是那麼熟悉，可以多使用或多撥一點時間討論。
活動 5	大眼仔做的到，我也可以做得到!
內容	延續上周分組討論自己與組員若要達成自己的夢想還需要甚麼能力及如何達成。 能力卡+職業卡： <ul style="list-style-type: none"> a 選出自己想要的職業並列出該職業所需能力。 b 列出自己現在的能力。 c 綜合前兩者列出自己還需要做的努力。 d 如何達到目標。 e 討論其他想了解的職業。
檢討與改進	成員們似乎對職業的廣度較為不足，下學期若有機會需增加職業廣度。
活動 6	小團體結束：邁向美好的未來
內容	回顧團體歷程及做卡片給其他成員與自己的祝福及頒發參加小團

	體之獎狀。
檢討與改進	本次用口頭回顧團體歷程，沒有讓成員們寫下團體的感受，可能有一些較為內心的感受沒有呈獻出來，下學期可以用匿名書寫的方式讓團體成員寫下對團體的感受。
組員回應	Q：卡片的來源？自己準備？老師準備？ A：卡片是由老師準備空白卡片及照片，但由成員們自己去排列組合完成。
省思	因組員各自的班級活動(小考...)或學校活動，導致人員偶爾無法到齊。 學校設備需前一天測試，易出現狀況。 解決辦法：①調整至社團時間(會產生學生偏向選原本社團導致人數不足)。 ②讓學生自己選擇 (因組員皆自願參加，所以除非外務很重要，否則也不常缺席。) ③學校有代幣獎勵制度，全勤者可得 200 點。

報告學校	玉東國中 詹為全老師
報告主題	生涯小團體-做自己的主人-築夢踏實
活動基本資料	八年級各班老師推薦，兩班共 7 人。導師推薦對象為目前對於自己生涯目標尚未有明確想法的人。
活動 1	認識你真好
內容	1.增進成員與領導者彼此認識。 2.說明團體的內容、進行方式，並了解成員的需求以及對團體的期待。 3.帶領信任體驗活動，增進成員間彼此的信任感。 4.共同訂立團體規範，並要求確實遵守。
組員回應	1.建立關係上可讓學生多敘述內在的事件，ex：最難過與印象最深的事。 2.信任倒的活動可以請每個人分享倒下那一刻心中的感覺，多加敘述內在層面的感受。
活動 2	我是誰
內容	1.協助成員探索、了解自己的人格特質。 2.協助成員肯定自己之特質，並能接納自己之形象。
組員回應	1.學習單中的人格特質有些太難意會，應該修改為較易了解的詞彙，或是要先詢問成員哪些詞彙不清楚其意涵，經過解釋之後再開始填寫。
活動 3	我的人格拼圖
內容	1.利用人格拼圖的測驗，幫助成員找到自我的價值，初步的討論到

	<p>何倫六碼。</p> <p>2.藉由討論，帶領成員認識自我人格特質並擬定初步生涯計劃。</p>
組員回應	<p>1.前三次的活動同質性太高，需要再做修正，建議增加體驗活動減少紙筆的活動。</p> <p>2.在「認識自己」活動中，除了人格之外，建議還需要其他的面向 ex：嗜好興趣…。</p> <p>3.Leader 的意圖：要了解學生的需求，思考學生參加小團體能夠學到什麼？想讓學生經驗到哪些事情，才能訂定主要目標，再依照目標來設計活動。</p>
活動 4	<p>渡假島嶼大冒險</p>
內容	<p>1.幫助成員了解自我的人格，藉由討論，帶領成員擬定初步生涯計劃。</p> <p>2.了解何倫六大人格類型，並從活動中深入了解自己比較偏向的何倫碼，再加以討論所適配的工作類型。</p>
活動 5	<p>家庭、職業與我</p>
內容	<p>1.利用家庭職業樹，了解自己家庭成員的職業及其對於自己職涯規劃之影響。</p> <p>2.透過成員之間的分享，了解每個家庭或是職業的異同之處，了解彼此對於自己職涯規畫的初步影響因素。</p>
活動 6	<p>親友職業大搜密</p>
內容	<p>1.訪問親友的職業並且對於自己職涯規劃有何影響。</p> <p>2.透過成員之間的分享，以及報紙剪報的報告分享多種職業細節， ex：薪資、所需具備能力、工作時間、以及職業災害等等面向，以增進成員了解更多的職業資訊以為將來自己的職涯做更縝密的規劃。</p>
檢討與改進	<p>部分學生會不讓別人知道自己家人的職業，或是因為甚少與親友聯繫以至於對於自己親友的職業並不是很了解。</p>
組員回應	<p>1.活動 5 跟活動 6 有部分蠻雷同的，需要再做修正，或是突顯兩個活動本身的主體性，以增加成員參與的動力，以發揮活動的意義。</p> <p>2.整個活動可以直接從「認識職業」切入，對職業有大略認識後再回來認識自己從自己的特質去選擇適當的職業。</p> <p>3.問完職業的下次活動要可以延續下去，ex：</p> <p>①認識職業(介紹各種職業)</p> <p>②職業猜猜看(可用演的：角色卡【警察】場所【在早餐店】工作【煎蛋餅】先讓學生產生錯亂後，再讓他們經過思考後重新建構正確的工作類別)。</p> <p>③親友職業大搜密—1.了解親友職業的工作內容、所需能力、薪水以及可能罹患之職業病等職業資訊。</p>

	2.可能改為回家作業(要有重賞才會完成，但建議最好是現場做)。
活動 7	美麗新世界—Q&A
內容	1.讓成員了解在達成生涯規劃時可能會遇到各種不同的問題。 2.透過成員之間的分享，協助成員尋求針對生涯問題可能的解決方式。
檢討與改進	選擇職業的因素很多，除了自己的特質之外還可以加上自己本身的能力與興趣等…。
活動 8	航向未來
內容	1.給團體成員最後的回饋與祝福。 2.了解自己在團體中的表現、經驗所得。 3.整理別人對自己的回饋，並結束團體。
組員總回應	1.活動一節課僅 45 分鐘而已，不一定要完成很多項活動，有時只要一個活動(ex 單純的認識職業)，就能產生想法，並作 <u>夠深度</u> 的討論(或將活動圖像化)，重要的是能夠產生陪伴(心理支持)的關係。 2.可由自己的生命故事，引導出學生自我的生涯價值觀，再讓學生思考自己所適合的職業。

2.花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組長回應—2016.04.11

先講有關生涯訪視的事情，每一年都會有部分學校因為上一年的訪視績優而不必實地受訪，我的看法是...塞翁失馬、焉知非福，不必實地受訪的好處是學校行政人員受益(減少工作負擔)，但實地受訪的好處是，學生可能受益(需要很多環節的合作)。我也知道有很多學校會在意訪視的分數，但訪視的分數高低其實有很多變項，委員們重視的焦點，或資料呈現的形式，但我自己在看的時候，我覺得最重要的是學生的反應狀態，我只要能夠去到學校就希望能和同學說話，了解實際的情形。

而其實所有的事情都應該只服務一件事情，就是對學生的生涯教育/輔導工作的實際助益。我知道我們可能會被分數網綁，但我們試著努力超越這件事情。

這和詩誼的套圈圈遊戲一樣，我們從小的訓練多是看到目的與分數，很少有師長提醒我們達不到目的的過程所帶來的經驗的重要，訪視最終也會有一個分數，但可能一起與校內師長、學生、家長工作的過程才是真正重要的事情。

我想到套圈圈的進化版，等同學們玩完第一階段後，應該有些人使用保守策略，另一些人勇敢挑戰最遠的圈圈，之後只留下那個最遠的圈圈，請大家再去套，也許會有人抱怨為什麼沒有容易的選項了，也許我們可以回過頭來問同學，你覺得以後的人生選項是容易的變多還是困難的會變多，現在開始練習作困難的事情，會發展出因應面對未來困難挑戰的能力，其實這樣的設計在試圖讓他們長出自我效能感，這些套圈圈失敗了不會有什麼損失，成功了就賺到自我效能感，孩子們有時候被馴養成不敢冒險，我覺得這是他們生命裡很大的損失。

我很佩服詩誼可以在今年發展出更完整的生涯團體方案，活動之間已經很有連貫性，

我覺得不容易的是那個有辦法和孩子們一起做生命曲線圖的質地，看得出來孩子們願意說自己的故事，能夠說自己的故事一定是詩誼在這之前做了努力，或說先預備好了土壤，讓他們長出自己願意被看見的樣貌來。

團體時間上的問題，似乎需要與學校再工作，我相信有時候很難的是，讓學校明白與給出空間，這也是我們的任務，如何發展與學校或與長官們工作的策略，講白話一點是要設計的，不是惡意的那種，是為了讓他們發展出理解的那種，而看起來詩誼已經有了心理準備接下來要對學校工作的事情。

詩誼在學校待了一年以上，應該有些感受，發覺到同學們的需要，而將成功經驗(快樂經驗)放入有時間感的活動設計中，有過去、現在與未來的相關活動。我也以為生涯其中兩件重要的事情：有機性、脈絡性。有機性：是學生的豐富可能，但需要有人創造土壤，以及陪伴、參與、滋養。脈絡性：是看見學生的過往生命經驗與生存當下的多層次家庭、社會系統。我相信生涯團體是可以做兩件事情的地方，看起來詩誼已經在進行中了。

為全的部分，我自己對於玉東的孩子沒有那麼多機會了解，一方面的印象是木工班，另一方面是體育專長選手，我在想如果沒有木工興趣又不是體育專長選手的孩子們，何去何從呢？

這是可以切入的點，但怎麼發展需要嘗試看看才知道，我認為所有的專任輔導教師都是學校裡的專業輔導工作者，但「專業」一詞一直以來被侷限在一種神秘化的，知識位階的獨佔性的刻板印象裡，所以會有「我比較專業，你不那麼專業」的比較心態出現，這種層次是單一的，甚至也是一種零和遊戲。

借用行動科學的話，對專業的另一種理解是「能夠對話」，真正的專業是能夠與參與其中的人，不管是對學生、師長、同儕、家長，都有可以彼此發展理解的對話，追求的是更高層次的共好，這很花力氣，但值得做，把自己丟入這種進行「創造彼此理解的專業對話」場域裡，我們更有可能在長期中找到自己的實踐定位，也更有機會清楚學生或是這個教育系統裡他者的實際需求。

總之，做做看就知道，這樣的學習經驗是我們之所以一起來生涯團體行動研究的追求方向。

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組

游賀凱 2016.04.11

(三)第三次生涯團體行動研究小組—2016.05.09

1.行動研究歷程記錄—2016.05.09

報告學校	鳳林國中 朱家瑜老師
報告主題	「陪你一起走」生涯小團體
報告內容	104 學年生涯團體的教案實施
活動基本資料	<p>成員：8 年級</p> <p>人數：11 人(之前有高關懷性平及人際等主題此次都是學業及行為正常的學生)</p> <p>招募：家瑜至四個班入班宣導後 2~4 班 11 人，1 班 0 人，有些班級同學較好動，雖然覺得好玩，但想到需要分享覺得累。</p> <p>時間：週三下午 6-7 節(自修+輔導活動)</p> <p>次數：10 次</p> <p>補充說明：此次活動因為想嘗試不同的形式，因此改為一次兩堂課的時間，為求困難：因校務評鑑使第二次段考提前小團體時間受影響(間隔時間太長)</p>
活動 1	陪你一起走~想一想自己要走什麼路
內容	<p>在團體開始的發想中，我希望學生能開始思考自己要走的路，因此採用敘說的方式來刺激學生思考。</p> <p>發想：影片...別人眼中的你</p> <p>(1)團體凝聚：特質體驗...以動物牌卡猜對方特質。</p> <p>(2)人一組每人抽一張動物牌卡不要看黏在額頭讓對方演出來自己猜。</p>
活動 2	探索生命故事
內容	<p>(1)以一個 s 型分成不同階段檢視各階段發生的事。(女生的表達力較強會以繪畫方式創作)</p> <p>(2)以生涯卡及能力強項卡找出自己的價值。</p>
活動 3, 4	繪本「五隻毛毛蟲」生涯選擇

內容

從前有五隻毛毛蟲(節錄自網路)

第一隻毛毛蟲，努力地爬到蘋果樹下。他並不知道這是一棵蘋果樹，也不知樹上長滿蘋果。當他看到同伴們往上爬就跟著往上爬。最後結局牠也許找到了一顆大蘋果，幸福的過了一生；也可能在樹葉中迷路而糊塗一生。不過可以確定的是，大部分的蟲都是這樣活著的，也不去煩惱什麼是生命意義，倒也輕鬆許多。

有一天，第二隻毛毛蟲也爬到了蘋果樹下。他知道這是一棵蘋果樹，也確定他的「蟲生目標」就是找到一棵大蘋果。問題是他並不知道大蘋果會長在什麼地方？但他猜想：大蘋果應該長在大枝葉上吧！於是他就慢慢地往上爬，遇到分支的時候，就選擇較粗的樹枝繼續爬。

當然在這個毛蟲社會中，也存在考試制度，如果有許多蟲同時選擇同一個分支，可是要舉行聯考來決定誰才有資格通過大樹枝。幸運的，這隻毛毛蟲一路過關斬將，每次都能第一志願的選上最好的樹枝，最後他從一枝名為「台大」的樹枝上，找到了一顆大蘋果。

不過他發現這顆大蘋果並不是全樹上最大的，頂多只能稱是局部最大。因為在它的上面還有一顆更大的蘋果--「老板」，是由另一隻毛毛蟲爬過一個名為「學徒」的樹枝才找到的。令他洩氣的是，這個學徒分支是他當年不屑於爬的一棵細小的樹枝。

接著第三隻毛毛蟲也來到了樹下。這隻毛毛蟲相當難得，小小年紀，卻自己研製了一副望遠鏡。在還未開始爬時，就先利用望遠鏡蒐尋一番，找到了超大蘋果。同時，他發覺當從下往上找路時，會遇到很多分支，有各種不同的爬法；但若從上往下找路時，卻只有一種爬法。他由上往下反推至目前所處的位置，記下這條確定的路徑。於是，他開始往上爬了，當遇到分支時，他一點也不慌張，因為他知道該往那條路走不必跟著一大堆蟲去擠破頭。譬如說，如果他的目標是一顆名叫「教授」的蘋果，那應該爬「升學」這條路；如果目標是「老板」，那應該爬「學徒」這分支...。最後，這隻毛毛蟲「應該」會有一個很好的結局，因為他已具備了「先覺」的條件了。但也許會有一些意外的結局出現，因為毛毛蟲的爬行相當緩慢，從預定蘋果到抵達時，需要一段時間。當他抵達時，也許蘋果已被別蟲捷足先登，也許蘋果已熟透而爛掉了。

第四隻毛毛蟲同時具有先知先覺的能力。他不僅先覺知道自己要何種蘋果，更先知—知道未來蘋果將如何成長。因此當他帶著那「先覺」的望眼鏡時，他的目標並不是一顆大蘋果，而是一芽含苞待放的蘋果花。他計算著自己的時程，並估計當他抵達時，這朵花正好長成一顆成熟的大蘋果，而且他將是第一個鑽入大快朵頤的蟲。果不其然，他獲得所應得的，從此過著幸福快樂的日子。

	<p>第五隻毛毛蟲的故事本來應該到此結束了。因為所有故事的結局都必須是正面的且富有教育意義。但仍有不少讀者好奇：第五隻毛毛蟲到底怎麼了？其實他什麼也沒做，就在樹下躺著納涼，而一顆顆大蘋果就從天而降在他的身邊。因為樹上某一大片樹枝早就被他的家族佔領了。他的爺爺、爸爸、哥哥們盤據在某一樹幹上，禁止他蟲進入。然後蘋果成熟時，就一顆顆的丟給底下的子孫們撿食。奉勸諸位，如果你不是含著金湯匙出生的，可不要妄想撿到大蘋果，因為反而會被砸死的。</p> <p>*分享此故事，邀請學生回應與思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你覺得這五隻毛毛蟲的生命故事有啥不同？幫他們各取個名字會是甚麼？ 2.你覺得你是哪一隻毛毛蟲？ 3.跟你個人的生命主題有甚麼相同跟不同的地方哩？ 4.如果今天有第六隻毛毛蟲，你會希望他的生命面貌是長得甚麼樣子哩？
檢討與改進	<ol style="list-style-type: none"> (1) 能力卡：看到「選擇」對生命的影響及為了達到自己的目標要做哪些準備。 (2) 讓學生畫選擇不同蘋果的樹狀圖學會思考做了怎樣的選擇就應該付出哪些努力 ex 對於技藝班選與不選各會發生何事。 (3) 學習單：填方格如人際迷宮每個選擇都會有正負向的影響。 <p>Ps 最大的困難：學生其實不太會思考。</p>
組員回應	五隻毛毛蟲的生命故事非常能觸動學生的心，也很貼切他們的狀態，希望能將這個故事應用在不同的團體或課程中。
活動 5, 6	生涯進路圖與生涯牌卡應用
內容	使用生涯進路圖(樹枝狀圖)，幫助學生去思考“選擇”的影響。比如說選擇高中，後續會發生的事情是甚麼？希望能透過演出與行動，幫助學生去體驗“選擇”之後的狀況。 在過程中也會使用生涯方面的圖卡，希望學生能考量自己的興趣(生涯卡)加上能力(能力強項卡)。
檢討與改進	<ol style="list-style-type: none"> 1.在活動中，牌卡的應用擔心會有點不順，可能需要多些練習。 2.也許可調整活動順序，讓整個團體動力能更順暢。
組員回應	在此活動中，使用生涯方面牌卡搭配，會是一個好的嘗試，但或可跟其他活動調整順序。
活動 7, 8	十年後想要的人生：在學校的選擇

<p>內容與回應</p>	<p>職業憧憬卡+能力強項卡：能力與未來職業選擇的關聯</p> <p>賀凱：職業憧憬卡如何跟前面能力強項卡帶到的生涯價值做連結？</p> <p>家瑜：學習單中生命故事可用「生涯卡」促使學生思考生涯價值</p> <p>「能力強項卡」.....生涯藍圖</p> <p>「職業憧憬卡」.....未來人生</p> <p>賀凱：Ⓛ這有點類似桌遊「生命地圖」，可請詩誼美編</p> <p>家瑜：若時間許可—</p> <p>以李恕權的故事引導「生涯圈圈」，但「職業憧憬卡」的執行時間尚無法控制「職業憧憬卡」自己選三張卡片，在分析自己的能力強項與生涯卡的配對。</p> <p>賀凱：Ⓛ如何帶出深度的討論？學生是否願意分享？一次給學生太多資訊會無法吸收。</p> <p>Ⓜ卡片中重複的類別會造成學生的混淆可先過濾。</p> <p>建議：Ⓛ可讓學生將所選的卡片畫在學習單上帶回家思考。</p> <p>Ⓜ事前做好標籤給他們貼在學習單上比較省時。</p> <p>Ⓝ給它們用手機照。</p>
<p>檢討與改進</p>	<p>家瑜的自我檢討：Ⓛleader抗拒結構性認知的方案，但這卻是學生比較喜歡的。</p> <p>Ⓜ學生不見得希望從活動中真的確定了未來，較希望自己的生命故事被聽見，並發現跟自己有類似困擾的人。</p> <p>Ⓝ招生完成後校內學生發生許多其他的問題，leader 開始思索學生是否其實更需要其他主題的團體(ex 性平 兩性相處...)。</p> <p>Ⓞ學生對「讚美時間」的反應非常熱烈。</p> <p>Ⓟ一般小團體的成員不是很優秀就是弱勢的學生，本次小團體照顧到素質中等的學生。</p> <p>Ⓠ這群學生分析自己的事情不準，但卻能較精準地給別人建議，因此可以倆倆一組互相討論。</p> <p>Ⓡ每次開始前的儀式</p> <hr/> <p>「畫出心情」：用一張小卡片畫下心情，做check in 的動作。</p> <p>賀凱：Ⓛ本團體其實非常有價值，照顧到一般被忽略的中階學生，兩性部分可另開短期的小團體。</p> <p>Ⓜ3, 4 次的生涯卡投射卡片：依生命階段的重要事件選一張卡片，可以用畫的或寫的來展現讓學生由回顧過去的重要事件發現自己的生涯價值。</p>

	<p>3 第七、八次太結構對其他專輔來說很適用但不見得符合家瑜的風格可以考慮換成符合自己風格的課程(家瑜:考慮做心理劇「未來景」)可在比較感性的情境下(ex 最後一次課程時使用 or 毛毛蟲 or 第七、八次後做明信片)。</p> <p>4 雖然三種卡的使用可結合成一個很大的藍圖，但不容易讓學生轉化成「想法」故「未來景」可放在藍圖及明信片中間做前後測得比較。</p>
--	--

報告學校	瑞穗國中 冠汝老師
報告主題	生涯團體方案設計演進與一路走來的省思
報告內容	如下:
生涯團體教案實施分享(一)	
活動基本資料	<p>A 成員：高中生(觀光餐飲...各科皆有屬於結構、認知學習的團體)</p> <p>人數：7 人</p> <p>篩選：3 男 4 女皆高關懷學生</p> <p>時間：90 分鐘</p> <p>次數：五次</p> <p>每次開始時都有一個暖身活動:心情溫度計 check in 今天的心情結束前;checkout 禮物卡我想對自己說什麼、我想對某人說什麼，並在下次活動開始前交給對方。但後來感覺「心情溫度計」的分享過程會有許多問題要處理加上本周日常經驗分享會占掉許多時間，如果要用這樣的 check in 要考慮將這部分就盡量減短，也可以參閱家瑜老師分享的，將心情寫下後，領導員可以回去後再一一回應。</p> <p>檢討：「心情溫度計」的分享過程會有許多問題要處理加上本周日常經驗分享會占掉許多時間，告後來這部分就盡量減短。</p>
第一次主活動	動物代表我：自我介紹並藉由隱喻認識自我特質 ex 貓：獨立冷靜...
第二次主活動	荷倫碼 旅行時想帶什麼卡在行囊中解決可能遇到的困難(此時尚不知天生荷倫碼為何)
第三次主活動	第三周：職業組合卡 檢核上周所選的荷倫碼
第四次主活動	第四周：現實治療學習單 你的理想是什麼？及妳現在在做的是什麼？兩者是否有關連？檢核目標設定是否具體？

第五次主活動	第五周：未來明信片
生涯團體教案實施分享(二)	
活動基本資料	成員：國一 人數：6 人(5 男 1 女) 篩選：12 年國教的第一屆，由導師推薦+自願 時間：周一(國一在 5、6 節；高二在 7、8 節進行不同方案) 次數：5 次每次 2 節共 100 分鐘 因一年級學生精力旺盛每次開始前先靜坐冥想次
第一次主活動	挪亞方舟—以選擇題讓學生吸收資訊並訓練合作凝聚力
第二次主活動	職業模仿：依職業在音樂停止前做一個動作並討論你為何做這個動作。
第三次主活動	能力強項卡：每人以興趣及能力為欄位畫一張表格，列出你喜歡的跟你能做到的工作。但因學生難以控制難以好好討論，此團學生比較能以活動來學習，很難靜下來討論表達。
第四次主活動	報紙塔，原本的設計是「套圈圈」但因學生太浮動為重新培養凝聚力改為各組在時間內合作搭出「報紙塔」，結果因學生難以控制，似乎也沒有達到活動目的，此外結束後有大量的報紙要丟。
第五次主活動	生涯藍圖，畫畫。但是學生在生涯幻遊就已經很難進入狀況，因此更難將生涯藍圖畫出。
Leader 檢討	帶完這個團體後，其實感到相當挫折。當年同時進行 2 個方案力有未逮，無暇設計詳案，導致活動連結性薄弱也會感受到篩選成員非常重要，此團體其中三個需要到人際團體的學生或是進行個別諮商，加上當時這三個學生來自同一個班級，三人的互動與互動模式已經有一定的，在生涯團體不但沒幫助，也因為他們很熟會主導整個團體氣氛也有礙活動進行。國中生應該多給他們經歷體驗性的活動，而且要包裝使他們覺得好玩才會產生興趣刺激思考，以建構認知的方式帶領會很挫折。國一生對生涯的概念很模糊可以用家人的職業給它們思考，不同年紀的學生思考能力不同，國三生較有脈絡。
生涯團體教案實施分享(三)	
活動基本資料	成員：高二 人數： 篩選：自由招募自由參加 時間：周一(國一在 5、6 節；高二在 7、8 節進行不同方案) 次數：5 次
第一次主活動	動物代表我：自我介紹 ex 貓：獨立冷靜...

第二次主活動	能力大拍賣—如果有「惡魔果實」你目前有什麼能力？你還想要有什麼能力？為何需要此能力？(將能力強項卡轉成 ppt)
第三次主活動	桌遊「生涯大亨」
第四次主活動	電影欣賞「翻滾吧!阿信」，討論生涯以及與家人相處。學生分享「不能決定你的出生，但可以選擇你的人生」有練體操的學生在家長的反對中堅持並得到不錯的成績。
第五次主活動	未來明信片
Leader 檢討	兩次的帶領高中生的經驗，感受到高中生自我覺察力較高，故討論較深入。也比較不需要太多的活動。學生喜歡的工作會跟人格特質相關，也會因家人的反對而改變。
生涯團體教案實施分享(四)	
活動基本資料	成員：國二 人數：6 篩選：導師推薦 時間：90 分鐘 次數：5 次
第一次主活動	生涯規劃的重要，用羽球拍方在手上，眼睛看手掌心或是看頂端來，不讓羽球拍掉落，比較看手掌心與看頂端哪個就能掌握。
第二次主活動	能力 X 職業，使用能力強項卡與職業憧憬卡，搭配學習單，來討論自己有哪些能力，能夠做哪些工作。也是本次團體 check in 的前身。
第三次主活動	桌遊-人生履歷，光是解釋遊戲規則就花掉太多時間，遊戲結束無法有多的時間討論，有些可惜
第四次主活動	翻滾吧!阿信
第五次主活動	生涯目標 因為還要回顧與回饋祝福，只來得及用說的。
Leader 檢討	活動不一定適合每一個團體，例如：翻滾吧！阿信，國高中生在看此部電影反應與省思太不同了。國中生完全把重點放在阿信打架過程，也對電影中的髒話很有反應，國中生不太適合用這部片去引導生涯。 這一路走來會覺得每個團體都盡可能要為他們量身打造團體方案，即使同一個媒材，引導的方式與問句也需要不同。
生涯團體教案實施分享(本學期)	
活動基本資料	成員：國二、三 人數：國二 6 人、國三 1 人(Leader 發現該名國三生在生涯方面有困擾，在活動中的分享很有深度給學弟妹很好的示範。) 時間：90 分鐘

	<p>次數：8 次，每次 2 節共 100 分鐘(目前還剩四次)</p> <p>因人員挑選、團體公約及活動設計都有一定的配合，故此次團體相當順利</p> <p>團體公約：保密、全勤、尊重、包容、接納、多傾聽、多發言、團結、樂觀、進取、永不放棄。</p> <p>覺得此次的團體獎勵方式鼓舞了團體氛圍，使成員更積極主動分享與投入活動。並與團體公約有連結。團體獎勵方式為 Leader 是社長，學生都是實習生，進入公司努力得到點數已成為正式員工並繼續升職至總裁。在一開始自我介紹時自己設計名牌。就會發現比較積極的人會在讚美時間依團體公約得到點數。每位同學都有權力給其他同學點數，例如：先給有發言的同學點數，再請他選認真傾聽的同學給予點數(符合團體公約的多發言、多傾聽)</p>
<p>其他學校回應</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.遊戲最後是否會依職位高低給予獎勵？ 2.換禮物或許正面意義不夠！ 3.若能爬到高階主管，下學年小團體可當 coleader。 4.團體運作流暢後可設計一些合理的意外狀況使成就歸零，再跟它們討論感覺及在現實生活中的運用。
<p>賀凱回應</p>	<p>賀凱：以點數升職是社會的縮影，這個體制何時會被打亂乃至崩壞，誰有可能發動改革戰爭？(福助：或許當經理受威脅時也可能發動戰爭)</p> <p>遊戲應該設計一個可以讓輸家翻盤的機制，特別是整個遊戲的意義應該是點數高者如何激勵或領點數低的人一起努力使大家一起提升而不會使用「革命卡」。</p> <p>最後一名可在牌堆中抽三張卡或每個人給最後一名一張卡，但這樣有被強迫的感覺，當差距過大時第一名可以選擇照顧或不照顧最後一名，最後一名也可選擇使用或不使用「革命卡」。</p> <p>因此遊戲的目的不是一味追求升職還要照顧弱勢；以及生涯遇到低潮不順時應如何面對？此外，生涯教育應提到「意外」</p>
<p>結尾討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 本手冊的目的是讓新手專輔可依手冊內容操作生涯小團體，下一次是最後一次，請各位注意完稿時間，教案要完成到別人可依內容直接上手執行，每人有 10 頁，後面可放自己修改的新想法。 2 第一版完成日期：6/6，之後各自回去內容詳案學習單歷程反思，第二版完成日期：7/2。

5/9 凌莉老師新增補充說明--學生成果 SWOT 分析

- 1 要學生挑戰自己的能力剛開始不容易，等學生習慣後就漸入佳境，學生需要引導，從他們的生活經驗中投射。
- 2 團體第二次生涯圖像
 - (1)從第二周開始，每次以能力強項卡與 SWOT 學習單，作為 check in。
 - (2)能力強項卡放中間由學生自己找最喜歡最有把握的卡片。
 - (3)有個孩子(屬過去疏於照顧)一開始認為自己完全沒有強項，於是 leader 請同學幫忙他挑出能力，後來他自己也能發現自己能力 (leader 分析可能剛開始他的專注力無法聚焦在卡片中)。
 - (4)劣勢比較難寫而且跟別人的眼光有關。
 - (5)我的生涯圖像活動中，拼貼時間建議兩節課方能完成，團體前老師須事先剪下部分元件(例如房、車、食物、人物...)，可供學生於團體中挑選，不足的再依個人生命經驗於團體中剪貼報章雜誌。學生可能無法想像自己的生涯圖像，老師的指導語若能貼近學生經驗，可有助於生涯圖像拼貼活動的進行。
 - ♠高二A生：從剪貼中發現她的核心價值是「家」(大部分成員皆同)包括家庭家人剪字給自己鼓勵，或因學吉他而有成就感。
 - ♠高二B生想自己開店自己創業展現掌控自己生命的企圖心，但從她們自己寫的內容看它們的視野脫離不了自己的生活經驗，需討論給予建議使她們可以看見不自知的自己。
- Ex 某生除了自開業外希望生雙胞胎嫁有錢人。
- 3 強棒出擊—了解職業所需要的特質，職業大瞎拚—認識職業工作生活型態，此兩活動重點很容易混淆，學生在進行動中會不自覺將特質與工作生活型態混為一談，帶團老師必須要特別留意。
- 4 未來明信片

某發展遲緩的高中生提到她不要做失敗的人，要做一個負責勇於嘗試有冒險家精神很具深度可知他有很豐富的收穫。

因此，有時不一定是 leader 上了什麼，當孩子在課程的互動中與自己的經驗產生連結就能觸動她們的想法。
- 5 結束

二張小卡片：一張給右手邊的人，一張送自己想送的人，結果大家拿到的張數很平均沒因人際關係而有差別，而且每個人都想多寫幾張送人。其中有些成員在團體外言行雖然社會化，但進入小團體時變得溫馴。
- 6 改版後生涯圖像
 - ♠框框象徵人生就是這麼小，所以自己要的東西需要篩選。
 - ♠可在事前找義工先將圖片剪好上課時才能減省時間，若成員需要別的圖片再於現場自己剪。

<p>3 「有設限」對學生很重要，否則學生無從思考。有清楚的指導語讓成品會更聚焦。</p> <p>4 過去+現在+未來生活中重要的元素是什麼 除了一個家庭本來就正常的學生外其他都把「家庭」列為核心價值，還有一位吉他班學生的核心價值是食物、家、車。</p> <p>5 圖片要註解並問其他團員別人的圖片中是否有看不懂意義的。</p> <p>6 「分享」很重要，分享的人透過敘事建立自己的生命故事透過詢問了解關心別人。 本來一位同學問別人問題後 leader 給予正向強化接著同學就開始踴躍互相發問，不但增進相互了解也能透過別人的發問深化自己的想法。 Ex 剪一個好手好腳的圖...身體健康</p>
--

2. 花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組長回應—2016.05.09

回想起這個行動研究小組的初衷，對我來說我總是得先想清楚一些價值才有辦法行動的人，所以當初對於這個行動研究小組，想到三個層次的事情(由外到內)。

(1)開放：讓我們一起留下一些東西可以給後繼者，讓新的專任輔導教師或對生涯團體比較沒有經驗的專輔，因著我們一起留下來的資料，創造出條件可以在校內服務需要的學生。

(2)能動性：累積各位老師自己身上的帶領團體的路徑知識，這是各位老師自己身上能動性的回饋，這幾個月的過程討論，我相信有許多的學習與體驗不必然和生涯概念有關，像是團體的儀式、彼此的讚美、藝術性的活動，都是未來各位在帶領其他主題團體時可用的方式，也是大家自己身上的經驗知識的累積。

(3)反思：最內在的層次是，我們在團體中展演我們對自己個人生涯的行動，這是反思，想想我們為什麼設計這些方案，想像我們個人差異是什麼，如何辨識我們自己的優勢放進工作當中，如何用一些行動去改變工作條件，這樣的反思與能動性的結合，終究是要朝向一種對教師例行性工作慣習的異化抵擋，如果沒有這個抵擋，我們都會在數年之後成為一種僵化的，被受困在許多限制之中的所謂「等退休教師」。我相信保持自己的反思與能動性，是可行的路徑之一，或是說是我唯一知道的路徑。

回到幾位老師身上，我覺得家瑜老師最後的問題問得好，帶生涯團體到底是誰的需要？我們更進一步的問，我們看到誰的需要？

我們都有自己的視框，所以我們會看到需要其實和我們自己的視框有關，但我覺得不論是目前看到誰的需要，能不能先想想自己的視框是什麼，然後，也問問自己的關心與在乎是什麼，這也因此讓我們選擇要如何以行動回應有需要的孩子。

如果各位的辨識是校內的孩子真的沒有生涯的優先需要，我也不覺得是問題，讓生涯議題退位到後面，我們從頭再思考，那校內孩子們的需要是什麼，如果再分為短、中、長期，我們能不能和他們一起探索他們生命裡不同階段的需要有哪些？

以此來量身打造能夠回應他們的團體，甚至可能以人際相處、情感交往為主題的生涯團

體，誰說一定要放入職業資訊或是興趣、能力的議題呢？放進這些只是為了要回應畢業時的志願選填能力的培養，但「生涯團體」可以不等於只是「升學填志願」團體，至少我自己會更在乎他們在長期生涯中的面向。

而當我們在互動中能夠與學生展現我們真實的自己時，我相信他們是會有感受的，這感受有兩個意義，一個是關係連結的深化，我們可以說是認同、歸屬、善待.....總之在這樣的關係之中，很有可能他們更有動力去探索自己內在與外在的世界。

另外，當我們展演自己的特殊性，其實就在以行動讓他們知道，珍視自己與別人不同的能力，可能是差異，但更可能是優勢，離開單一價值的評價朝向多元的肯定，也會是他們在課室內少有的經驗。

家瑜的心理劇或藝術取向的專長如果沒有放進來實在是太可惜的事情，除了對我們來說是很多的學習，我會覺得對這次團體中的學生一定是珍貴的體驗(連我都想去參加倒數第二週的活動)，想想，他們哪有可能付得起去校外參加團體或工作坊的費用，把團體當作是送他們的國中生活中的禮物，不就是我們能做的事情嗎？

看到冠汝帶團體的一路演進，實在是大躍進，原本的團體設計已經有連貫與脈絡，冠汝還能多一個職場體驗的設計，讓學生更有條件投入在團體的表現，這是很 COOL 的事情，未來他們也的確會經驗到這些事情。

我之所以提在團體內積分差距過大的情況下，讓最弱勢同學可以有翻盤的權利，除了也想反映社會現況(埃及的茉莉花革命、中國的文革、法國大革命、美國獨立.....)都和權力與金錢的差距過大不無關係，但是當我們所有的教育都在鼓勵大家競逐個人的利益最大化，不要管別人的死活時，我們會付出代價(台灣這幾年來的隨機殺人案頻率可能是名列全球前茅)，重要的不是讓最弱勢的同學很爽可以玉石俱焚，而是讓領先與富有資源的同學學會視團體(社會)為一個整體，消除過大的貧富差距，讓團體的所有人一起前進(此時玉石俱焚的權利就會消失)，這是我們在鼓勵同學了解資本主義的自由經濟市場機制時，我會覺得是同時重要的學習，要長出對社會的關心與參與的行動。至於遊戲規則的細節設定，就要麻煩冠汝再想想看了！

凌莉分享同學的學習單，我自己看到他們在 SWOT 分析時，對外在評價的重視，當然就像凌莉很了解的，反映出她們的生命經驗與匱乏中的在乎，還有在這樣的關係氛圍裡可能以攻擊做為防衛的互動方式，但是在團體裡能夠對他人的肯定與讚美，我相信是她們朝向真實自我的一扇窗口，即便一週只有一節、兩節課，都成為她們重要的呼吸，光是能夠讓她們真實的展現自我，我都已經覺得是很了不起的事情。

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組
游賀凱 2016.05.09

(四)第四次生涯團體行動研究小組—2016.06.06

1.行動研究歷程記錄—2016.06.06

報告學校	美崙國中 劉盈君老師、王宇辰老師
報告主題	練習曲
報告內容	<p>團體設計</p> <p>一開始我們兩個人先思考我們想要怎樣的團體，因為上學期有在上敘事的部分所以這次我們讓學生有比較多發表想法的機會。前兩周讓學生講他們以前的故事，所以第 2、3 週在進行魚骨圖進的部分，而且在第三週時已經開始切入一點家庭的部分。第四週生涯藍圖生涯卡帶入職業的部分，第五週後主題全部聚焦在職業，有職業探訪的活動，訪問校外種職業的工作者，第六週討論訪問過程並探討未來自己人生可以執行的部分。</p> <p>賀凱：第二跟第五週活動都跑過一遍？</p> <p>盈君：對後來我們覺得我們做超多活動的。</p> <p>賀凱：所以 5 次你們可以 run 到 6 個活動？</p> <p>盈君：對，第五週他們就說中間不用休息，我們後面會檢討雖然活動很多但成效沒有預期的那麼好。</p>
活動基本資料	<p>每週(二) 12：40~14：05(共 85 分)</p> <p>請各班導師幫忙找學生，但後來實際上只招到 5 個學生，其中有三個是當初幫忙發報名表的小志工它們看到覺得內容很有趣願意參加，此外人數集中在兩個班級。</p>
活動 1	他們的故事
內容	<p>1「捏造的自我介紹」。</p> <p>2 從生涯名人的故事裡探索別人的生命故事。</p>
檢討、改進與組員回應	<p>第一次活動介紹捏造的自我介紹，讓學生針對能力興趣敘述自己的生命故事然後其中一個是假的，讓他們去猜也可以互相認識。有一兩個學生在第一次就分享很深入的內容，包括自己的家庭及過去發生的事讓我們很意外。</p> <p>賀凱：每一次都是你們兩個一起帶？</p> <p>盈君：對，但是我們活動是分開設計的 leader 也會輪流。此外我們還有定團體公約例如保密的部分，本來還要放一些名人的故事但因為時間不構所以沒有加進來。</p>
組員回應	
活動 2	時光隧道
內容	<p>1.聯想 tempo</p> <p>2.那年我走過的歲月</p> <p>3.我們的生命魚骨圖</p>

檢討、改進 與組員回應	<p>「魚骨圖」的目的希望學生可以回顧 14 年來發生的事情，所以設計了「聯想 Tempo」這個活動，比如游泳課或校外教學，每個人去聯想對這個詞的印象讓猜的人來猜這個題目。可以讓它們回憶以前發生過的事，例如畢業旅行或運動會。</p> <p>賀凱：我不懂這是怎麼開始的，是他們每個人要選一個詞嗎？</p> <p>盈君：我會出題，有一個人坐在前面，我會給提示他的人看題目，它們有五秒鐘的時間描述它們對這個詞的印象，但不能講到這個詞裡面的字，讓他去猜謎底是什麼。</p> <p>主要是破冰，還想讓它們回憶以前學校的回憶譬如讓它們描述遊樂園...</p> <p>賀凱：所以主要的活動是我走過個歲月？</p> <p>盈君：對就是有點像時光幻遊，進行完這個我們就會關燈播音樂想幻遊的詞，讓它們回顧 14 年來的事，我也會有引導詞提示他們有一些讓他們印象深刻的失落的...重要的事件，結束後我就會示範一張我自己的生涯圖示，讓它們按照這個方式進行。</p> <p>然後讓它們分享之後有一張大海報中間有一條時間軸線，讓它們全部的人分不同顏色寫在一起。本來我是想讓他們各自寫但後來覺得寫在一起可以讓他們分享彼此的生命可以產生一些交互作用。</p> <p>賀凱：那最後的成果會怎麼處理？</p> <p>盈君：就輔導室收起來，並且在第二次還無法完成所以讓他們在第三次花一點時間完成？</p>
活動 3	我的家庭
內容	<p>1 我的家庭：繪製生涯家族圖，盡量鼓勵成員畫出一個家族的三個世代：父母、自己再上溯祖父母那一代，內容需寫上照顧者的年紀、職業、稱謂。</p> <p>2 為自己發聲：說出自己的理想。</p>
檢討、改進 與組員回應	<p>第三週的主題本來是想討論跟家庭有關的，但魚骨圖的最後我們還想從這些過去的事帶出她未來想做的事但是因為很匆促所以來不及因此就讓搭們做能力強項卡的表單勾選，讓他們從活動中分析自己的特質能力再帶出未來可能的職業。</p> <p>因為第三次是午休所以做到一半學生有點想睡覺所以我們玩了一下桌遊讓他們醒來然後開始做家族樹，因為它們在輔導課有上過了所以帶得比較簡單，但我們有讓大家分享對家人職業的觀感比如他們對父母送瓦斯、建築業有怎樣的觀感？還有將來會不會從事這樣的職業及背後的理由，有個學生分享父親送瓦斯讓他童年時被取笑所以心裡對父親這個職業無法認同。</p>

活動 4	夢想藍圖
內容	1.最重要的事 2.生涯藍圖 3.職業想像
檢討、改進與組員回應	第四次活動本來想做雜誌拼貼在讓他們用生涯卡解釋自己的價值觀，實際執行時改成先用生涯卡(每人三張不要的可以跟別人交換)再做拼貼，先操作具體的文字部分再想像這樣的生活會具備怎樣的圖像再做夢想藍圖的拼貼。 賀凱：這個活動不是要花很多時間嗎？ 盈君：可是不知道為什麼他們做得很快。(是不是因為有兩個人可以討論)因為這次的成員都是非常聰明的能立刻執行我們設定的目標，而且他們對自己的生涯很有概念所以很快就找到，做完後我還讓他們想一下在生活中他們能扮演什麼樣的工作。 賀凱：所以一個半小時都能做完三樣作業。 盈君：有兩位沒做完。 賀凱：那拼貼的部分平均花多少時間做得完？ 盈君：大約 40 分鐘，這也是我做得比較快的一次大概跟成員特性有關(五個都是女生)因為我之前在別的學校做也花很多時間，還有比較早來的同學有先翻雜誌，有一個女學生一開始就很明確地說要當室內設計師所以他的拚貼裡都是相關的圖片，雖然活動進行很流暢但這個學生因為家裡是做室內設計所以活動中她一直沒有更動，所以這個平台只是讓他發表他的想法對他很像沒有很大的幫助。 賀凱：那這個職業適合他的能力嗎？ 盈君：她在後面的討論中有寫出現實生活中有哪些人可以幫助她，而且知道如何培養她的能力。 賀凱：團體一開始跟結束會做什麼儀式嗎？ 盈君：我每次課程從暖身...到結束都有設計不同的的活動。
活動 5	工作大未來
內容	1.職業腦力激盪 2.職業憧憬卡 3.職業猜猜樂 4.生涯價值評估 5.職業 E 點通 6.職業訪談規劃 (規劃時間)
檢討、改進與組員回應	盈君：第五次的主題也是跟職業相關如職業腦力激盪從先前生涯藍圖的活動去找他們可能感興趣的工作例如美感或飲食相

	<p>關以問答方式採加分制分數高的可以先選食物。因為活動到這裡他們對職業的認識夠多了接下來就使用職業憧憬卡讓它們選一到五個有興趣的職業抄在空白的紙上，以備在後來的活動職業猜猜樂使用。由四位同學看題目後依該職業的特性表演線索讓站在前面的同學猜，最後讓同學們從所有的題目中選三個最喜歡的職業並寫下選擇所依據的價值觀(對生活的期待)以檢驗之前在生涯藍圖所做的選擇。</p> <p>家瑜：這應該可以再加上能力憧憬卡。</p> <p>賀凱：如果學生還未分化呢?(無人回答)</p> <p>盈君：在生涯卡後面有附使用手冊跟學習單。</p> <p>賀凱：有沒有學生選不出職業?</p> <p>盈君：有，有個學生的確是對自己的覺察很低選不出職業所以我們要一直跟他澄清引導。</p> <p>賀凱：那你覺得他是在理解上比較慢還是在選擇上無所適從。</p> <p>盈君：我覺得他在理解上比較慢，因為我們後來花比較長時間再慢慢問他時他，他雖然無法說出個職業的差別但是能說出對他比較重要的職業，這種要想很久的狀況可能才是一般團體會發生的狀況。</p> <p>冠汝：就業輔導員跟考高分...錢夠用有房有車孝順父母身體健康...這樣有符合現況嗎?</p> <p>盈君：(笑)不知道他是怎麼想像這個職業的</p> <p>賀凱：如果當看護人員就沒有辦法身體健康?</p> <p>盈君：後來有給他們工作大未來，請他們查一下。</p> <p>冠汝：我們的學生就覺得當軍人可以賺很多錢月入 10 萬。</p> <p>盈君：這次結束時我們就有討論他們想訪問的人例如設計師咖啡店美容美髮，但是後來實際上只聯絡到品牌設計師跟咖啡店老闆。</p>
活動 6	築夢踏實
內容	<p>1 週末「職業探訪」活動，帶領學生探討職業達人的生涯價值觀</p> <p>2 名片設計：在名片上寫下符合自己生涯價值觀的職業內容可包含<u>職稱、位階、擅長的工作、聯絡電話</u>等等項目。</p> <p>3 寫下對組員的祝福。</p>
檢討、改進與組員回應	<p>盈君：訪問那天行前我們有講解要做的事及分配工作，他們訪問時很害羞只能照著我們寫好的題目念，後來設計是分享很多自己的經驗和故事例如以前不愛念書後來發現自己的興趣就很努力去做之類的...所以後來回學校討論時他們是很踴躍的認為這個設計師對他們很有幫助。</p> <p>訪問咖啡店時老闆提到店內裝潢都是他和老闆娘自己做的</p>

	<p>所以一些對室內設計有興趣的學生也問了一些問題。</p> <p>若是時間夠用應該在最後留下來討論收穫，因為再隔一周才討論其實收穫會流失一些，參訪的時間是在某個周六，而且團體一開始時並沒有這個參訪的行程是在第三次課程時才臨時敲定。</p> <p>賀凱：可以請那些人到學校來分享嗎？</p> <p>家瑜：可是我覺得小孩需要在那種環境比較容易受到感染。</p> <p>盈君：下次會請學生思考那些受訪者選擇職業的價值觀是什麼讓學生了解一般人做生涯選擇時的想法，像咖啡店老闆之前有學小喇叭也去澳洲打工換了很多工作，學生們會覺得這樣是不好的，學生不想過這種盲目的生活，而那位美髮老師從一開始就堅持自己的夢想是比較好的，所以我們會跟學生澄清現實生活中我們本來就會在各階段的人生中嘗試摸索中才發現自己想要的生活，咖啡店老闆很勇於嘗試花時間努力不怕失敗。</p> <p>賀凱：那個九宮格是整理訪談的內容還是自己生涯的想法。</p> <p>盈君：是自己生涯的想法因為我們要他們整理五次上課的內容在過程中發現自己的能力特質及價值觀再選一個職業去做生涯九宮格例如想要做設計師要有什麼樣的條件準備。</p> <p>家瑜：條件有哪些？</p> <p>賀凱：學歷能力興趣嗎？所以這次就只有討論九宮格？</p> <p>盈君：還有前面的生涯訪談的內容，整理好會還給他們。</p> <p>賀凱：所以這就是它們最後的結論？沒有再討論他們對這六次課程有什麼想法？</p> <p>盈君：本來想做影片。</p> <p>賀凱：我指的是最後的學習單去表達他們的感想。</p> <p>盈君：沒有。</p>
總組員回應	<p>盈君：這次的活動帶得很順，其中有學生喜歡旅遊但又喜歡平淡的生活，所以如果由此去下一個結論去選擇當導遊又太武斷似乎缺少較複雜的澄清過程，或許活動太多讓學生想追求新的活動而缺少深入的思考。</p> <p>賀凱：你不會覺得你們的活動太多太快嗎？</p> <p>盈君：其實流程上很順。</p> <p>賀凱：我想起之前在美崙訪視時看到他們的輔導活動課程上得很好，是不是因此他們對活動還挺適應的，你有看過他們的生涯檔案嗎？是不是寫得還不錯？</p> <p>盈君：有，學習單很多他們畫得很豐富。</p> <p>賀凱：會不會是他們已經很習慣做這些活動而把這次的活動帶往</p>

你們期待的方向。

凌莉：在整個流程中我比較覺得學生擅長對別人的作品表達意見不常發表自己的想法，所以他們往往知道老師要他們寫的東西是什麼但自己內心真的想要的是什麼不一定知道。

盈君：他們在生涯卡的部分比較能表達自己的想法但時間上真的不夠所以講的也不夠深入。

家瑜：團體中應該有的動力例如成員間的連結好像比較少，向我們的學生再談到相似的經驗會有共鳴，有的幾乎要一起抱頭痛哭。

盈君：成員中有三個同班及兩個同班可能會有各自的互動。

凌莉：可是它們在團體中橫向的彼此互動好像看不到。

盈君：在於古銅的時候有一點點這樣的感覺但後來就沒有了。

凌莉：其實第二次第三次的活動如果把活動的腳步放慢，在他們建立信任感後應該可以在團體中建立相互的連結情感互相支持。

賀凱：我覺得這次的成員是相當有品質的所以第二週應該就可以開始做生涯幻遊去開始作質性的討論，否則依原設計在走的活動像在拼貼輔導活動的課程。

家瑜：因為你們很認真設計了很多認知性的活動，而學生非常清楚要做什麼，所以就會產生很多漂亮的作業很有成就感，但是感受性的產品就比較少被引發出來。

凌莉：拼貼的活動是針對未來嗎？

盈君：是因為生涯卡的活動中產生大概的樣貌讓他們去思考比較具體的元素。

凌莉：因為我覺得生涯拼貼的活動若因為我們的指導語的不同會帶出的結果會差很多，時間太快不一定好，因為學生在找圖的過程中他們也在做整理。

家瑜：生涯卡的指導手冊中有討論選卡的歷程及背後的感覺，例如他選得很快或者卡片背後的故事他有沒有辦法把故事連出來，而若是他們能帶出這些故事，那他們生涯卡的選擇就能更立體一點。

賀凱：這次團體可能會受限於學生本身的資質很優在加上貴校輔導活動課上的太好反而無法藉由這次團體撼動他們心中原本的想法。

凌莉：也可能因為盈君從小就是屬於乖寶寶所以就會將自己中規中矩的特質帶進活動中。

家瑜：請問 leader 跟 coleader 在整個流程中有吵架過嗎？

盈君：沒有。

	<p>賀凱：這樣的活動設計比較接近課程。</p> <p>詩誼：我也設計過類似的課程讓他們想像五年後，但學生帶給我的感覺非常震撼他們問我我為什麼每個老師都要問我這個問題，因為我會一直改變現在寫下來會有什麼用？這個學習單雖然能完成但那只是我們想要他們寫的東西不一定對他們真的有意義，我們當下去討論這個問題發現老師真的一直問這個問題對學生真的會有壓力。</p> <p>賀凱：我看過金樹人老師的書裡有提到所有的生涯團體一開始的設計都是結構式的，但在活動過程中漸漸的會有非結構式的發展，我們可以想一下如果明年還有生涯探索團體，你們的設計會讓他接近某種主題嗎？例如依學生的需要可能是人際或者...最後終究會走向非結構式的東西，例如詩誼的學生認為生活有很多變數我們就可以去追問所謂的「很多變數」有哪些？讓他們講出自己的家庭實際狀況，就能更了解他們真正的生活。</p> <p>凌莉：一開始那個活動中虛構的生活或許可以當作是學生理想的投射，在討論時可以讓他們說說為何會虛構這個身分或許這個活動就可以反映出他潛意識中的價值會更有意義，還有建議可以把練習曲改成敘事曲更符合內容中敘述自己故事的意義。</p> <p>賀凱：我們應該留意我們為何要使用這些工具的意義，是否符合學生的需要，當學生一直處於未分化、跟不上團體速度的狀況下應該如何處理，我們的服務對象本來就是那些跟不上輔導課程的學生如果我們不去關注那些跟不上的同學那是否該思考我們這樣設計活動的意義及原因。</p> <p>冠汝：這個問題我有想過，若是我們在人員招募時能有一些問題讓學生思考就能挑選出真正有這種二級需求的學生，否則挑出優秀的學生雖然很好帶但是無法帶給它們二級輔導的能效很可惜。</p> <p>賀凱！小說中有一種說法就是當作家讓一把槍出現在故事裡它就應該被擊發，一個活動的設計一定要有它出現在這裡的能效與意義，所以不一定要放很多活動讓時間很趕無法討論讓學生內化，就會變成團康。</p>
--	--

6/6 家瑜老師新增補充說明

從生命曲線的部分開始就讓我非常驚艷，我讓他們先畫完再叫他們選有感覺的卡片，那這個學生非常特別的是他覺得生命中有好幾次靈異經驗，所以他覺得生命是無法掌握得因此想做的事要趕

快完成。這成為一個特殊的生涯價值，而他的顏色選得都是深的顏色顯得非常內斂，他的學習單中讓他選一些生涯價值，讓他去畫「未來的我」，他有一個生涯價值是什麼都不做，但在「未來的我」這邊又很有動力的完成他想完成的事，接下來的活動是社會劇的演出，他們看到布非常興奮積極地演出一些虛構的角色，但我覺得那一瞬間很自在展現很高的創造力與能量，而它們在當中扮演的虛構角色跟後來討論他們未來想從事的職業非常相似，在演出的過程中可以體驗到一些經驗例如演律師的學生就能體會到當律師的犀利的感覺，可能是成員的性質所影響所以他們都很能投入劇中且互動討論，省思是我自己的框架被打破後看到很多可能性，但是它們玩得太開心會有點拉不回來所以下課前不太有時間收尾，有些學生雖然還不確定未來要做什麼但是卻會想先試一試某個職業的工作，我會跟他們討論這樣子做的意義，就是能讓他們具備思考籌畫的能力，我覺得在陪伴他們探索的過程中我有責任讓他們看到他們所具備的能力而非只是來開心的玩一下，我接下來還在思考除此之外最後一節課我們還能再做什麼？

賀凱：我們可以讓他們帶走什麼？

眾人：祝福 希望 誰可以延續什麼(可以把在團體當中學的什麼東西帶進生活)能力 持續探索認識自己 啟動孩子對自己生命的覺悟承擔

賀凱：我覺得是一種讓自己走人生的動力一種希望感可以決定自己人生的能力還有責任，由此我們可以去思考怎麼樣的活動設計能讓他們在團體結束後帶進他們的人生，可是還是要依各位對自己學生的了解看學生需要怎樣的東西看你們想跟學生一起創造怎樣的價值，也許是有希望感的回憶也許是持續認識自己...

6/6 成果報告討論

賀凱：我們可以想兩件事情：成果版有加上彩色的成果照片和會議紀錄是由我們自己收著但不印出來；指導版是給新手專輔或其他要帶生涯團體的專輔參考教案學習單的指導版將成果版的 CH 4 拿掉，有錢就印成果版自己收藏。

凌莉老師修改架構

冠汝：請大家把自己的報告分成 CH 2 與 CH 4 全部整理彙整排版好各貼成一個 word 檔共 2 個檔案

凌莉老師：CH2 內容~

- 團體理念與設計理念歷程是由各校團體設計者自己完成
- 直接放修正後的教案空白學習單與遇到的困境與反思
- 反思是個人的反思
- CH 3 歷程 (賀凱的智慧結晶)
- CH 4 團體成果與會議紀錄(成員間的討論團體回饋)指導版時拿掉
- 會議記錄寄給各位後請各位看完後各自修改然後寄給福助
- 送指導板給教育處備查
- 會議記錄改成行動研究歷程記錄
- 結語
- 標點符號用全形
- 給學校的成果把孩子的臉馬賽克
- 成果版權頁裡參與人員工作分配表凌莉老師負責

賀凱：請問你們的學校對你們每次出來開會有什麼意見嗎？

冠汝：我覺得很可惜其實我們做很多東西可是學校並不太關注我們的成果，只有學生感受到。

家瑜：所以我們要把成果拿給學校核章。

賀凱：還是我們把成果送一本給校長或主任過目。

冠汝：團體計畫分事前、進行中、事後，我已經打理論了(因為我們是一樣地所以可以貼給凌莉)我是用敘事附件中生涯大綱修成八次，會跟凌莉的不同，我沒有生涯圖像，因為活動從招募開始就需要導師協助，所以之前我也有給學校蓋章了。在團體計畫中我還有打 leader 跟 coleader 的資料還有招募報名表、招募單、通知單、篩選過程、團體進行時的反思及團體成員的反應。我想大家就呈現自己所整理的東西吧！

2.花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組長回應—2016.06.06

我沒有想到這麼快要談論到這個議題，助人/教育工作的典範轉移，可見大家的狀態與動能。

接在生涯訪視後與盈君目前的團體設計，我其實是很自然地想到了這件事情，這件

事情也不誠然是我們的個人工作議題，而是工作系統中的典範問題。

我們在學校內會面對訪視、業務報告與各種大小不一的成果檢討，而多數可以拿分的是爆量的活動次數與秀異的活動安排，這些事情其來有自，這些評分標準也有它發展的脈絡，我們先不多談。回到一位與孩子靠近的教育/助人工作者的角色上，如果我們問自己，拿高分的教育工作是不是就是對孩子有最多助益的教育工作？也許，這個答案並不肯定。甚至，要能夠分成兩件事情來工作。

因此，我們對於生涯團體的工作取向，需要回到個人的選擇，也許在光譜的一端是：「短期可見的績效」，另一端則是：「長期延續的意義」，如果要工作前者，有前者的工作方式要回來對我們的方案作修正，只是方案(物體)的修正，無涉教育/助人工作者(主體)，我相信前者的信念是以物體為主體，是對物體的工作。

如果選擇後者，以年輕生命為主體，選擇與人靠近的工作，那我們終要回頭看見自己，在未有他者肯定的時光歲月當中，我們對自己所允諾而實踐的是什麼樣的信念，這個信念何以支持我們面對過程中必然遭逢的波瀾，只有我們把自己與身在的脈絡弄清楚，作為一位教育/助人工作的長期主體實踐才有可能，教育/助人工作者才有條件不與工作對象分道揚鑣。

於是，我們得對著眼前活生生的年輕生命提問自己：「我們怎麼工作才是合適的，對眼前的年輕生命合適？對自己合適？」

自己從學校畢業近十年，我也還沒有答案，只有走過的路徑可供參考。

第一年，我做適性輔導工作，能夠跟得上國教署的要求已是萬幸，多數業務未有前例僅能摸索執行，對教育處與各個學校的合作，低身請託常有，該要的道歉也迴避不了，是在工作執行摸索過程中的學習。只是業務與家中新生孩子的照顧壓力皆增，為了參與研習甚至帶著電鍋與幼兒餐椅在週末到校聽課，夏林清老師與黃素菲老師不遠千里的現身，就是一種勉勵與支持，也讓我開始思索花蓮的年輕生命需要什麼樣的生涯教育/輔導工作，同時，我可以怎麼和學校教師們工作，協作一種社會學習的可能。

第二年，除了國教署要求的既定業務，大概會佔去我一半的工作時間，另一半的工作時間是在發展更在地化的工作，包括行動研究小組、製作花蓮縣內高中職五專簡介，進行家長宣導單張的設計與收集回饋的意見，並且進入到社區當中與學生家長們面對面討論，試圖想要建立社區與學校、教育系統的連結，也更了解家長在生活中的真實需要是什麼。

第三年，國教署既定的業務研習清楚說明適性輔導是為了適性入學服務，適性入學在時間向度的焦點中其實是以免試入學的期程為主體，當然也同時希望學生透過一個合適的選擇入學到高中職五專後，能夠有一個合適的在學生活以及未來持續的升學發展。

我思考花蓮的年輕生命是不是僅僅需要一個好的升學選擇就夠了，我想焦點可能不是怎麼做出升學選擇而已，而是這些年輕生命要怎麼在做出一個有諸多現實限制的升學選擇之後，還有條件面對那漫長不可知的人生。

工作焦點不僅著眼在升學選擇，而是藉著適性輔導尚未被可能變動的教育政策遺落的現狀，在可動的空間中將現有的資源接枝至花蓮年輕生命所需的種種善待。我們何以相信善待是必要的，也是來自於我們在第二、三年間的行動研究工作，從相對邊緣學生

的生命故事訪談中，我們聽見了那些曾經在好的連結關係中善待的發生，讓這些幾乎要放棄自己的年輕生命們，在後來的日子裡仍能努力朝向自己想要的樣子活著，明白這個世界對他/她仍有在乎。

那些在乎與善待的傳遞並非能以業務要求的形式再現，無非就是創造土壤與條件，讓許多事情有機發展，也仍然回到與人的工作當中，於是，生涯團體行動研究就在回應教育現場的教師需要，從各人幾已繁重的工作中再挪出時間共學討論以生涯團體深化回應學生的生活/生存需求。

這些都不是業務的既有要求，而是回到認同個人作為在地教育/助人工作者的行動，如何覺察、解構、重構的歷程，這歷程大概不會是舒適的，但也唯有經驗過這樣的歷程，我們更有條件長出一種新的能耐，還有創造其他工作策略的可能。

然而，我們不禁自問，作為一位學校中的教師，為何需要如此額外付出心力，或許，那是因為我們十分清楚許多孩子要面對比我們更困難艱辛的人生。

非常感謝盈君與為全的分享，願意從原本的典範脈絡中起身，走一條並不容易，卻以花蓮年輕生命為主體的路。

願我們辛勤無聲的身影，一如花蓮山野的靜默無語，承載萬物眾生的自在生發，讓我們也成為年輕生命的有機陪伴。

最後一篇了，感謝各位，希望有機會繼續和你們每一位一起工作，沒有在說客套話，我很珍惜這四次的聚會討論，也很敬佩你們的參與投入，作為二位花蓮孩子的父親，我真的很謝謝你們在學校裡為花蓮做的事情。

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組
游賀凱 2016.06.06

肆、結語

【結語 1】

這次的生涯團體行動研究方案的擬定與實施，由一群有心想要在生涯團體帶領上想要有實務的練習與討論的專輔教師們所發起的一個自主學習的團體，也很感謝花蓮學生輔導諮商中心-適性輔導組長游賀凱組長的協助與參與。雖然原本有很多專輔教師想要共同來參與這個行動研究方案的進行，但是後來因為時間與地點等因素之影響，雖然最後只有七所國中的專輔教師來參與此行動研究方案，也很感謝彼此的參與才得以讓此行動研究方案順利的推動。但是藉由一個月一次的時間，每個成員不論從北區或是南區集合於鳳林國中，將每個學校所在進行的生涯團體做分享、討論與建議，亦或是彼此腦力激盪建構出特別的想法，其目的就是希望每個推動生涯團體進行的老師可以更加貼近孩子的需求，並讓團體成員對自己的特質、價值觀及生涯決定類型作一初步了解，並進而針對未來生涯可能發展方向作初步探討及規畫。而行動研究的發起，除了讓老師以研究者的角度介入，在過程當中以反省與辯證的方式，目的也在促使教師專業性的發展，並且透過其他成員的回饋，可以進一步的修正團體進行的方式，以期團體的進行可以更加貼近孩子的需求。對行動研究內部成員而言，可以藉由行動研究的方案之推動改善實務上面的問題；另一方面，也

期許可以將產出的成果，給予其他專輔教師或是輔導老師做為參考。可以將內容實際落時在自己的生涯團體當中，亦或者是做為參考並加入不同的元素建構出屬於自己的或是屬於該特定族群的生涯團體方案，都是我們所樂見的。也期許輔導(團體)行動研究方案的思維可以遍地開花，更多夥伴可以一同為助人工作而努力。

玉東國中 詹為全
2016.06

【結語 2】

本次的生涯團體行動研究，是由花蓮北、中、南各區專輔教師自主組成的研究小組，透過生涯團體教案實行過程中，無論是方案的設計、對象的挑選到實際執行團體的歷程，共同將所經驗的過程與成員分享。因著各校學生成員背景的差異以及實行過程中在課程時間、次數等方式的不同，每位專輔教師的所遇見的困境及體會都不相同，藉著分享的過程，更深入的內化到個人的教學裡，這也是本次行動研究最寶貴之處。本次的行動研究，最開始的目的是希望能夠透過這個研究小組，分享彼此的經驗並將我們的教案能夠傳承給其他專輔教師分享，服務更多國中端的學生，此外，在整個回饋的過程當中，也能夠學習不同專輔教師帶領的特色與風格，另外還有一個部分，是透過此次的研究小組能夠幫助參與成員反思自己設計生涯活動的信念與動機，這也反映了專輔教師個人自己對於『生涯』的認識，促使每個專輔老師開始思考活動設計是否能夠回應學生在生涯上真正的需求，豐富我們對於生涯教育既有的想法，將除了興趣、能力、特質以外的面向加入生涯的方案裡面，生涯教育不僅能提供學生志願選填的短期資訊，更可以探索學生在選擇策略與態度上的風格對於生命的長期影響。

研究小組成員在每一次的分享以及回饋的過程當中，不僅是在活動方案上得到了更多想法與創新，也在分享的過程中，讓自己的團體方案有呼吸的可能，而不是埋頭自己苦思、單打獨鬥，透過回饋的過程看到自己進步與成長的可能，使專輔教師能夠對自己正在做的事情更有踏實感，並使專輔教師能夠透過這個動態的過程保持對於職業的彈性與活力，專輔教師上路至今已邁入第四年，在學校現場扮演一個特殊的角色，所執行的工作，包括生涯團體在內，對於學生而言是創造新體驗的機會，若這個位置能夠帶給校園一個活絡的思維，那對於花蓮區的學生工作必能帶來許多助益。

美崙國中 劉盈君
2016.06

全文完

圖片來源:

1. https://www.google.com.tw/search?espv=2&biw=1366&bih=599&tbm=isch&sa=1&q=%E6%89%8B%E7%B9%AA%E6%8F%92%E5%9C%96&oq=%E6%89%8B%E7%B9%AA%E6%8F%92%E5%9C%96&gs_l=img.3...33474.36253.0.36657.4.4.0.0.0.143.429.2j2.4.0...0...1c.1j4.64.img..0.0.0.kt_ZK-Ot9os#imgdii=XAKtgjV0GDzdyM%3A%3BXAKtgjV0GDzdyM%3A%3BJGsJ4eqDKALuCM%3A&imgrc=XAKtgjV0GDzdyM%3A
2. https://www.google.com.tw/search?espv=2&biw=1366&bih=599&tbm=isch&sa=1&q=%E6%89%8B%E7%B9%AA%E6%8F%92%E5%9C%96&oq=%E6%89%8B%E7%B9%AA%E6%8F%92%E5%9C%96&gs_l=img.3...33474.36253.0.36657.4.4.0.0.0.143.429.2j2.4.0...0...1c.1j4.64.img..0.0.0.kt_ZK-Ot9os#imgrc=XAKtgjV0GDzdyM%3A
3. https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&biw=1366&bih=599&tbm=isch&sa=1&q=flowers-wreath-template-free-download_23-2147494481&oq=flowers-wreath-template-free-download_23-2147494481&gs_l=img.3...91179.91179.0.92150.1.1.0.0.0.131.131.0j1.1.0...0...1c.1.64.img..0.0.0.11J0sICr0a4#imgrc=anPOXeIfRxAAIM%3A
4. https://www.google.com.tw/search?q=%E5%B9%BE%E7%B1%B3+%E6%84%9F%E8%AC%9D&sa=G&hl=zh-TW&biw=1366&bih=599&tbm=isch&imgil=LdLNRdoShv29eM%253A%253By63fpNDYIIPngM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fwww.imgrum.net%25252Fuser%25252Fjimmy.s%25252F927376528%25252F892721510540108821_927376528&source=iu&pf=m&fir=LdLNRdoShv29eM%253A%252Cy63fpNDYIIPngM%252C_&usg=__71Cmd-A0vKy_ZTbuxDXkUpjBLNQ%3D&ved=0ahUKEwj7--zF0a70AhXMmpQKHUmFCw8QyjcIJw&ei=1M-mV_vBGsy10gTJiq54#imgrc=LdLNRdoShv29eM%3A

(僅放上多次使用之圖片來源)



姓名標示—非商業性—相同方式分享

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸以及修改著作，但不得為商業目的之使用。若使用者修改該著作時，僅得依本授權條款或與本授權條款類似者來散布該衍生作品。使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。



花蓮縣 105 生涯團體行動研究小組參與人員

督導：游賀凱 花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組組長

朱家瑜 花蓮縣鳳林國中專任輔導教師
林福助 花蓮縣鳳林國中兼任輔導教師
郭曉玉 花蓮縣萬榮國中專任輔導教師
馮凌莉 花蓮縣南平中學專任輔導教師
詹為全 花蓮縣玉東國中專任輔導教師
劉盈君 花蓮縣美崙國中專任輔導教師
賴冠汝 花蓮縣瑞穗國中專任輔導教師
蕭詩瑄 花蓮縣富源國中專任輔導教師

※依姓氏筆畫排列

計劃承辦：鳳林國中

計畫撰寫人：游賀凱、馮凌莉

排版編輯：賴冠汝

校稿者：馮凌莉

行政協助：朱家瑜

封面封底設計：郭曉玉

花蓮縣學生輔導諮商中心 彙編

2016 年 8 月印製