

生涯學習檔案輔導手冊目錄

一、前言	P2
二、自我探索篇	P3
● 了解自己的方法	
● 我的個人小檔案	
● 我的人格特質	
● 我的興趣	
● 我的能力	
● 我的價值觀	
三、升學探索篇	P13
● 升學進路	
● 各類科的了解	
● 我喜歡科系的相關資訊	
● 升學相關網站	
四、就業探索篇	P26
● 就業的途徑	
● 各行各業的了解	
● 我喜歡行業的相關資訊	
● 就業相關網站	
五、生涯抉擇與規劃篇	P34
● 我的抉擇風格	
● 抉擇平衡單	
● 我的生涯規劃	
六、生涯準備篇	P42
● 專業能力準備	
● 心理能力準備	
● 自傳、讀書計劃的撰寫	
七、結語	P62

一、前言

親愛的同學，

想不想為獨一無二的自己留下成長及學習的軌跡，

想不想在推甄以及就業時讓你的老師或老闆，

一眼便認出你的特質、內涵和長才，

並讓你能從眾多的競爭者中脫穎而出。

如果你的答案是肯定的，

那麼請你從高一進入育達開始，便跟著輔導老師們為你

所編的「生涯學習檔案輔導手冊」的步伐，從認識自我、

認識外在環境、生涯抉擇與規劃、生涯準備等，逐項有

系統的探索、規劃、準備並將重要資料陸續放入檔案夾

中，以建置完成屬於你個人的生涯學習檔案，讓自己成

為自己生涯的設計師，勇於為自己未來的生涯路負責，

也讓自己的生命因而更富意義與價值。

諮商輔導室輔導老師 啟

二、自我探索篇



我是誰

親愛的同學：

生涯的主角是自己，因此在生涯規劃上的第一步便是對自我的探索。我是誰？擁有什麼能力？喜愛什麼？重視什麼？個性特質如何？都是需要去探索的。

了解自己的方法有哪些？



除了透過測驗，了解自己的方法還有許多，
現列舉幾種較常用的探索自我的方法供你參考：

一、自我反省

二、自我察覺

三、日 記

四、別人的回饋

五、團體活動

六、實習或工讀

七、參加自我成長或生涯規劃團體



_____的個人小檔案

性別：_____

年齡：_____

星座：_____

血型：_____

電話：_____

電子信箱：

自畫像或個人得意照片

一、我的家庭

父姓名		父管教態度	<input type="checkbox"/> 嚴格 <input type="checkbox"/> 恩威並重 <input type="checkbox"/> 民主 <input type="checkbox"/> 放任 <input type="checkbox"/> 其他
母姓名		母管教態度	<input type="checkbox"/> 嚴格 <input type="checkbox"/> 恩威並重 <input type="checkbox"/> 民主 <input type="checkbox"/> 放任 <input type="checkbox"/> 其他
經濟狀況	<input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 小康 <input type="checkbox"/> 清寒	家庭氣氛	<input type="checkbox"/> 融洽 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳

二、我的求學經歷

高中(職)	台北市私立育達高職_____科
國中	
國小	

三、我的興趣(由最有興趣的事情依序填起)

1	
2	
3	

四、我的專長(由最具專長項目依序填起)

1	
2	

五、我的成就表現(由最傑出的成就依序填起)

1	
2	

六、我喜歡的家人或朋友(由最喜歡的人依序填起)

1	
2	
3	

七、我喜歡的書、電影或歌曲(由最喜歡的依序填起)

1	
2	
3	

八、我喜歡的休閒活動(由最喜歡的活動依序填起)

1	
2	
3	

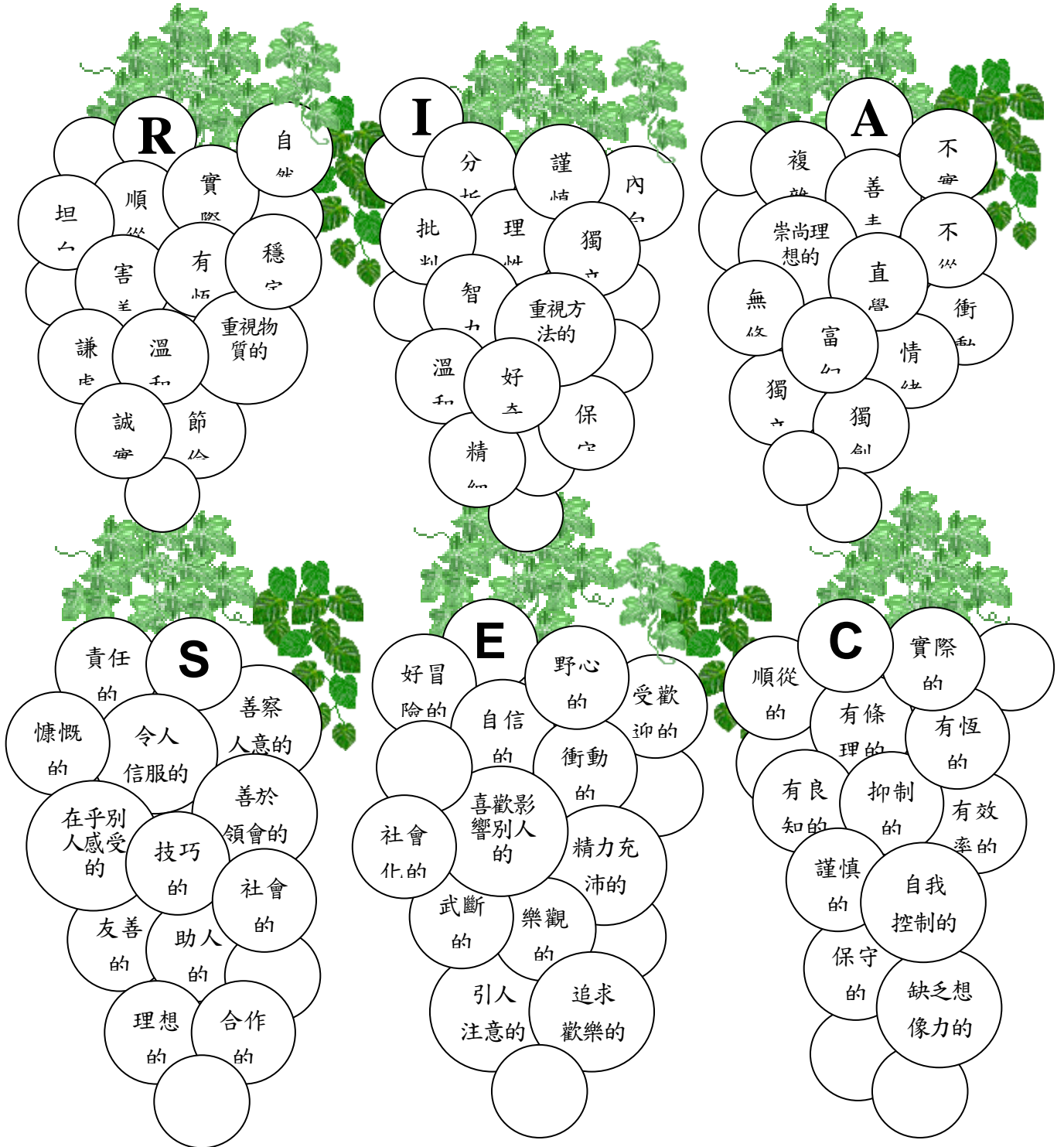
九、我的座右銘：_____

十、我的人生目標：_____

我的格調—人格特質探索

根據我自己、我父母、我最親近朋友對我的了解，我這個人是：

(每一顆葡萄代表一種特質，請在屬於自己人格特質的葡萄上著色)



記分：請將 R、I、A、S、E、C 各串葡萄上著色的數目，填寫於下面，並把得分最高的三項圈出。

R(實際型) _____ I(研究型) _____ A(藝術型) _____
 S(社會型) _____ E(企業型) _____ C(事務型) _____



認識自我測驗

同學，你可以把課堂上曾做過的「認識自我」測驗結果和上一頁「我的格調-人格特質探索」結果相比較，看是否一致，如果不一致，差異在哪裡，並將「認識自我」測驗結果放置於此頁的檔案夾中。



我喜歡的代誌-興趣探索

如果可以自由選擇自己喜歡的生涯渡假活動，我會選擇：
(請勾選喜歡的三個島)

- R 島：島上保留有熱帶的原始植物林相，也有相當規模的動物園、植物園、水族館。島上的居民以手工見長，自己種植蔬菜，修繕房舍，打造器物，製造器械。
- I 島：本島與其他島嶼距離較遠，偏處一隅。由於地理位置的關係，容易夜觀星象，也有助於思考。整座島嶼佈滿天文館、科博館、以及與科學有關的圖書館。島上的居民喜好沉思，很喜歡與來自各地的哲學家、科學家、心理學家等交換心得。
- A 島：島上充滿了小型美術館與音樂館，當地的原住民保留了傳統的舞蹈、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：島上發展出一套別具特色的教育方式，社區自成一個服務的網絡，互助合作。島上的居民個性溫和、十分友善，且樂於助人。
- E 島：島民豪爽熱情，善於島際貿易，到處是高級旅館、鄉村俱樂部、高爾夫球場，熙熙攘攘，十分熱鬧。來往者以企業家、政治家、律師居多。
- C 島：十分的現代化，已有進步的都市型態，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。

結果：

我最想去的島是_____島

其次是_____島

再其次是_____島



大考中心興趣量表測驗

同學，你可以把課堂上曾做過的「大考中心興趣量表測驗」結果和上一頁「我喜歡的代誌-興趣探索」結果相比較，看是否一致，如果不一致，差異在哪裡，並將「大考中心興趣量表測驗」結果放置於此頁的檔案夾中。

我的擅長—能力探索

下列活動中，我擅長的項目是：(在擅長項目□打✓)

我 擅 長 於

- | R | I | A |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 按圖裝配圖型或玩具 | <input type="checkbox"/> 知道人造衛星不會掉到地球上的原因 | <input type="checkbox"/> 製作卡片 |
| <input type="checkbox"/> 修理電器 | <input type="checkbox"/> 有系統地蒐集資料以解答問題 | <input type="checkbox"/> 攝影 |
| <input type="checkbox"/> 駕駛汽車 | <input type="checkbox"/> 快速精確地處理數字 | <input type="checkbox"/> 跳芭蕾舞或現代舞 |
| <input type="checkbox"/> 操作或修理機器 | <input type="checkbox"/> 快速正確地閱讀文章 | <input type="checkbox"/> 設計各種圖案 |
| <input type="checkbox"/> 看懂房子的設計藍圖 | <input type="checkbox"/> 正確地區分事務間的差異 | <input type="checkbox"/> 唱歌、演奏或欣賞樂曲 |
| <input type="checkbox"/> 縫製或編織衣服 | <input type="checkbox"/> 注意週遭的事物 | <input type="checkbox"/> 發明或製造新的事物 |
| <input type="checkbox"/> 在運動上的表現 | <input type="checkbox"/> 分析事件中的因果關係 | <input type="checkbox"/> 表演戲劇 |

- | S | E | C |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 注意週遭事物 | <input type="checkbox"/> 策劃團體活動 | <input type="checkbox"/> 使用電腦終端機 |
| <input type="checkbox"/> 擅長向別人講解事情 | <input type="checkbox"/> 用語言或文字影響別人 | <input type="checkbox"/> 依照存款利率計算利息 |
| <input type="checkbox"/> 當個好主人 | <input type="checkbox"/> 領導或指揮別人 | <input type="checkbox"/> 擅長控制收入與支出的平衡 |
| <input type="checkbox"/> 勝任愉快地和孩子玩 | <input type="checkbox"/> 鼓勵他人購買某種物品 | <input type="checkbox"/> 將資料加以整理、分類、存檔 |
| <input type="checkbox"/> 幫助別人解決問題 | <input type="checkbox"/> 把自己所具備的知識和技能傳授給別人 | <input type="checkbox"/> 用文字表達自己的方法 |
| <input type="checkbox"/> 和同學的和諧相處 | <input type="checkbox"/> 適當地安排每天的生活 | <input type="checkbox"/> 操作複印機或收銀機 |
| <input type="checkbox"/> 和他人溝通思想，交換意見 | <input type="checkbox"/> 處理突發事件 | <input type="checkbox"/> 在學校或社團中擔任總務工作 |

計分：請將 R、I、A、S、E、C 各項打✓的數目，填寫於下面，並把

得分最高的三項圈出。

R _____ I _____ A _____
 S _____ E _____ C _____

在工作中我最在乎的事－工作價值觀探索

項 目	第一次出價	順序	標到打勾	第二次出價	順序	標到打勾
能夠幫助他人						
使世界看起來更美好						
發揮創造力，發明新的東西						
能多用頭腦去思考、分析						
完成後有成就感						
用自己的方法來做						
得到別人的敬佩，提高自己的身分及地位						
有權利管理別人或策劃工作						
有更多的收入						
有安定的生活保障						
有舒適的工作環境						
與主管平等，融洽地相處						
與同事愉快地工作						
工作富有變化						
有充裕的時間和假期						

活動規則：

- * 每人總價 1000 元
- * 每個項目最高價 300 元
- * 每個項目最低價 100 元
- * 不喜歡項目可以不用喊價
- * 每次喊價以 50 元為單位

結果：

我覺得高興的是，我買到了_____。

我覺得遺憾的是，我沒買到_____。

我最希望買到的前三項是：

_____、_____、_____。

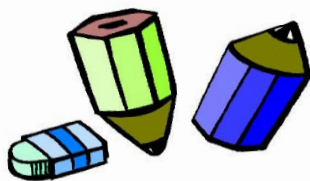
三、升學探索篇



我該如何走

親愛的同學：

在未來，有的人會繼續升學，也有的人會直接工作，以下是高中畢業生的升學、就業進路管道圖，若要升學或就業，找隻筆吧！用不同顏色色筆畫出屬於『我』的路線圖吧！



升學進路

綜合高中畢業生升學進路綜合規劃圖



◎ 試試你的『甄選入學』指數 ◎

Yes No

- () () 1. 我每天都在K書，幾乎沒有時間可以看課外讀物及從事課外活動。
- () () 2. 我的個性活潑開朗，反應快。
- () () 3. 我是一個害羞內向又容易緊張的人，遇到陌生人無法暢所欲言。
- () () 4. 我很會察言觀色，懂得用最好的方式表達自己的想法。
- () () 5. 我在求學過程中一直都是沒沒無聞，也沒有參加過什麼比賽。
- () () 6. 我很有師長緣，老師們都很喜歡我。
- () () 7. 既然大家都在準備推甄、申請，多一個機會也不錯，我就一起試試囉。
- () () 8. 我曾代表班上及學校參加藝術、演講、體育等競賽，且獲得不錯的成績。
- () () 9. 說實話，到現在我還不是很清楚我真正的興趣及想唸的科系。
- () () 10. 我在團體中，常常因為個性主動、積極而成為領導者。
- () () 11. 高一時比較愛玩，所以成績常常不到全班的前二分之一。
- () () 12. 我對於自己的目標及興趣有相當程度的瞭解。
- () () 13. 遇到挫折或打擊時，通常我都要花比較長的時間才能恢復信心。
- () () 14. 我常擔任班級或社團幹部，且表現稱職、負責。
- () () 15. 除了唸書，我在其他的領域沒有專精（文學、美術、音樂等）。
- () () 16. 我在學科方面有些科目超強，有些則較弱。
- () () 17. 我從來沒有想過自己的生涯規劃，先考上大學再說吧！
- () () 18. 我是一個很有獨立思考能力的人，常有新的創意出現。
- () () 19. 各科成績都實力相當，並無明顯的強弱科目。
- () () 20. 我懂得分配及安排時間，要讀聯考不考的科目也可以應付自如。
- () () 21. 我是一個慢條斯理的人，無法同時兼顧兩件事情。
- () () 22. 就算遇到了挫折，也可以給自己心理建設，不會消沉太久。
- () () 23. 我平凡又不起眼，通常要相處一段時間才會知道我的優點。
- () () 24. 我對於想報考的學校科系內容都已深入瞭解
- () () 25. 我常常猶豫不決，遇到突發狀況時，無法即時下決定。
- () () 26. 我的文筆流暢，且對特殊的專題有研究，書面報告能力不錯。

奇數題答『No』得一分，偶數題答『Yes』得一分。

*20分以上：蠻有機會可以透過推甄、申請上大學，現在就得加緊準備！

*19~14分：要不要推甄、申請，需快下決定，不要再三心兩意了！

*13分以下：還是拼「考試分發入學制」吧！



推薦甄選一隅

1、貼上我選擇之校系的推薦簡章

2. 根據這份簡章，填寫以下問題：

(1). 校系全名：_____

(2). 預計甄試人數：_____

(3). 招生名額：_____

(4). 具體條件要求包括：

* 社團參與：性質_____ 職務_____

* 競賽成果：類別_____ 性質_____

* 學生幹部：職務_____ 期間_____

(5). 在校成績：

* 德育：_____ 級分 * 體育：_____ 級分 * 群育：_____ 級分

* 智育：_____ %

(6). 特別條件：_____

(7). 成績處理：

* 篩選倍率及科目(從大倍率開始寫)，及採計方式：

科目：_____ 倍率：_____ , x _____

科目：_____ 倍率：_____ , x _____

科目：_____ 倍率：_____ , x _____

科目：_____ 倍率：_____ , x _____

(8). 想一想，我還欠缺哪些參加考試的能力？從現在起，我可以在哪些方面下工夫呢？_____

各類科的了解

一千多個校系看的頭昏眼花，把同性質相近的學系歸類在一起，稱為**學群**。18個學群讓我們一目了然，學群之下有**學類**，學類之下有**學系**，每個學群就好像是一個大家族，他們還有幾代同堂的喔……

讓我們一起分工去找一找……

什麼是十八個學群與二十七個系群吧！

填在下表，Let's Go!! ~~~



【學群與系群對照表】

	十八學群	二十七系群
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		

學系交通網一覽表

	藝術創作	語文運用	社會人群	法律政治	財經管理
基礎學系	藝術 美術 音樂	語文 中文 外文 歷史 哲學	教育 心理 社會 人類	法律 政治	會計 經濟
衍生學系	戲劇 雕塑 工藝 電影 造形藝術 室內設計 空間設計 商業設計 視覺藝術 視覺傳達 服裝設計 應用藝術	台灣語文 英語 歐語 東方語 日語 俄語 翻譯 新聞 大眾傳播 廣播電視	輔導 民族 宗教 兒童與家庭 社會工作 生活應用科學 人文社會 未來學 初等教育 幼兒教育 特殊教育 成人教育		國際貿易 企業管理 保險 管理科學 銀行 金融 行銷 資產管理
學門	(設計)	(語言)(文學) (傳播)(外語)	(教育)	(法學)	(商學)(交通) (管理)
整合學系	建築=土木/設計 建築設計=土木/設計 環境設計=土木/設計 都市計劃=土木/設計/管理 織品服裝=設計/化學/商學 景觀=設計/農學 工業設計=設計/工程 商業設計=商學/設計 美勞教育=美術/教育 音樂教育=音樂/教育 藝術教育=藝術/教育	廣告=設計/傳播 語文教育=語文/教育 英語教育=外語/教育 圖資=文學/資訊/傳播 媒體設計=資訊/傳播 資訊傳播=資訊/傳播 傳播管理=傳播/管理 圖文傳播=設計/傳播 史地=歷史/地理	語文教育=中文/教育 數學教育=數學/教育 自然科學教育=物理/化學/生物/教育 美勞教育=美術/教育 工業教育=工程/教育 科技教育=工程/教育 社會科教育=歷史/地理/教育 社會教育=資訊/傳播/教育 公民教育=政治/教育 心理復健=心理/醫學 醫學社會=社會/醫學	財經法學=商學/法學 行政管理=政治/管理 外交=法學/政治/外語 社會福利=心理/社會/法學 犯罪防治=心理/社會/法學 地政=法學/管理	財稅=經濟/會計/法學 財務管理=管理/會計 科技管理=工程/管理 資訊管理=資訊/管理 電子商務=資訊/管理 農經=農學/經濟 農產運銷=農學/商學 勞工關係=社會/管理 觀光=管理/休閒 餐飲管理=管理/休閒 航空服務=交通/管理 商船=交通/管理 運輸管理=交通/管理 物流管理=工程/管理

	數學物理	地球科學	生物化學	體 育
基礎學系	數學 物理	地球科學 地理	生命科學 化學 醫學	體育
衍生學系	統計 商用數學 電子物理 原子科學	地質 土壤 大氣科學 海洋科學 環境科學 生態	植物 動物 昆蟲 生化 農化	運動競技 國術 運動保健 適應體育 舞蹈 休閒運動
	資訊科學 資訊工程 化學工程 土木工程 電機工程 電子工程 電信工程 機械工程 測量工程		牙醫 中醫 獸醫 藥學 護理 復健 農藝 畜牧 園藝 森林 漁業 視光 醫學技術 健康照護 化學工程 呼吸治療 保健營養 口腔衛生 食品科學 海洋資源 水土保持 生物科技	
學門	(工程) (資訊)	(環境)(海洋)	(農學) (醫學)	(休閒)
整合學系	控制工程=資訊/工程 材料工程=物理/化學/工程 科技管理=工程/管理 造船工程=機械/海洋 航空工程=電機/機械/化學/工程 生物機電工程=生物/機械 生物環境工程=生物/土木 紡織工程=化工/設計 資訊教育=資訊/教育 醫學工程=醫學/工程 媒體設計=資訊/傳播	環境工程=環境/工程 河海工程=工程/水利/海洋 水利工程=工程/水利 資源工程=地質/工程/環境 土地資源=環境/管理 防災=環境/工程	公共衛生=醫學/社會 衛生教育=公衛/食營/教育 醫務管理=醫學/管理 生物工程=生物/工程 農業推廣=農業/傳播/社會 化妝品科學=化學/醫學 紡織工程=化學/工程	體育管理=體育/管理 休閒管理=休閒/管理 體育推廣=體育/傳播

※基礎學系：為該學習領域較早發展的基礎學系。

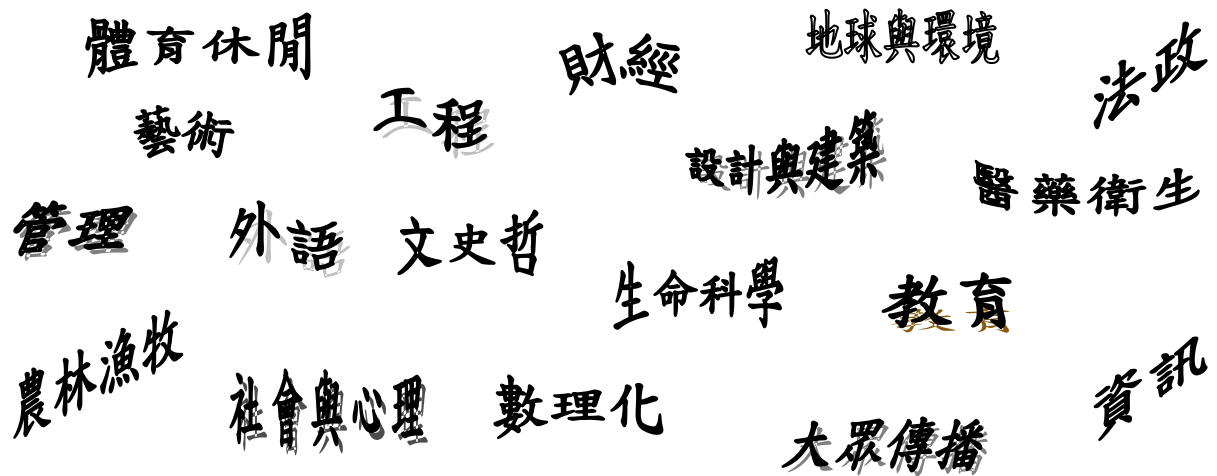
※衍生學系：分為兩類，一類是基礎學系的細分或分支，另一類是該學習領域較應用的學系。

※學門：在該學習領域中，經應用整合為一獨特的學習系統。

※整合學系：學習內容包括兩個學習領域或學門者。

彩繪學群

十八學群



【圈圈看】

- ◎ 用紅筆將較傾向是『自然組』的學群圈出來。
- ◎ 用藍筆將較傾向是『社會組』的學群圈出來。

【填填看】

- ◎ 考量我的興趣，我較適合選擇哪些學群？

_____、_____、_____、_____、_____

- ◎ 考量我的能力，我較適合選擇哪些學群？

_____、_____、_____、_____、_____

- ◎ 考量我的個性，我較適合選擇哪些學群？

_____、_____、_____、_____、_____

- ◎ 考量未來出路，我較適合選擇哪些學群？

_____、_____、_____、_____、_____

- ◎ 整體而言，我較適合選擇哪些學群？

_____、_____、_____、_____、_____

我喜歡科系的相關資訊

我的參訪心得

透過實地的至大學院校參觀訪問，相信一定有很多的感觸和想法，就讓我們把它一一紀錄下來吧！



學校美麗的照片



參觀校名及科系：_____

學校地址：_____

參觀日期：_____

參觀心得～

學群探索



【超級比一比】

我適合的學群			
所屬學系 (至少列出三個)			
興趣代碼			
性向能力			
重視的學科			
大學所修習的課程內容			
未來工作領域			

*如何找到資料？

上網：大學校系查詢系統—漫步在大學 (major.ceec.edu.tw)、大學學系綜覽

(www.university.org.tw)、聯合新聞網大學博覽會 (udnnews.com)

大學院校

國立大學 (35 所)	私立大學 (35 所)
台灣大學、政治大學、清華大學、交通大學、中央大學、成功大學、中興大學、中山大學、臺灣海洋大學、中正大學、陽明大學、東華大學、暨南國際大學、高雄大學、台北大學、嘉義大學、台東大學、聯合大學、宜蘭大學、臺灣師範大學、彰化師範大學、高雄師範大學、台北師範學院、新竹師範學院、台中師範學院、臺南師範學院、屏東師範學院、花蓮師範學院、台北市立師範學院、台灣藝術大學、台北藝術大學、台南藝術學院、臺灣體育學院、台北市立體育學院、體育學院	東海大學、輔仁大學、東吳大學、中原大學、淡江大學、逢甲大學、中國文化大學、靜宜大學、高雄醫學大學、中國醫藥大學、台北醫學大學、中山醫學大學、長庚大學、慈濟大學、大同大學、中華大學、大葉大學、元智大學、華梵大學、銘傳大學、義守大學、實踐大學、世新大學、長榮大學、真理大學、南華大學、佛光大學、玄奘人文社會學院、立德管理學院、經國管理學院、開南管理學院、明道管理學院、臺中健康暨管理學院、稻江科技暨管理學院、致遠管理學院

- ◎ 我嚮往的國立大學：_____、_____、_____、_____、
_____、_____、_____、_____、_____
- ◎ 我嚮往的私立大學：_____、_____、_____、_____、
_____、_____、_____、_____、_____
- ◎ 選擇一所大學（國立、私立不拘），上網查閱學校資料，找找看以下問題：

_____大學（學院）

- * 學校的整體學習風氣如何？
- * 學校的教學設備、圖書資源如何？
- * 學校的學習環境、校園景觀如何？
- * 給這所學校整體評價幾顆星？（最高*****，最低*）

我喜歡科系的相關資訊



_____系

報考資格	
錄取標準	
課程內容	
科系目標	
特 色	
師 資	
設 備	
未來出路	

升學相關網站

學制	站名	網址
大學	大學入考試中心	www.ceec.edu.tw
大學	大學多元入學保固站 ---哈學網	www.mingdao.edu.tw/ceec/index.html
大學	大學多元入學方案線上 小密笈	epaper.edu.tw/examsite/
大學	漫步在大學--校系查詢	major.ceec.edu.tw/search/
四技二專	教育部技職司(技職資訊傳播入口網)	www.tve.edu.tw
四技二專	技職校院課程資源網	Course.tvc.ntnu.edu.tw
四技二專	技專校院招生策進總會	www.techadmi.edu.tw
四技二專	教育部各級學校搜尋網	www.edu.tw/school/index.htm
四技二專	技職簡訊	www.ntnu.edu.tw/tvc/www/news.htm
四技二專	技職院校博覽會	www.edu.tw:81/moecc/vcexhi
四技二專	禿鷹教育網	Twowin.com.tw

四、就業探索篇

認識行職業的管道

認識行職業的方法很多，基本上可以分為二種：

(一)靜態資訊

(1)刊物：

報章雜誌、快報、專文等資料，例如青輔會的求才專刊、職訓局的行職業展望、行政院出版的中華民國職業分類典、大考中心出版的書籍等。

(2)企業簡介：

青輔會曾經輔助多所學校建立職業資料中心，內容有企業書面資料或錄影帶等。

(3)視聽資訊：

勞委會職訓局、教育單位製作不少視聽的工作資訊，可向圖書館借閱。

(4)電腦網路連線：

在家裡透過網路查詢資料，就可立即獲得就業資訊，非常便捷。

(二)動態資訊

(1)請教從事該行業的親朋好友，通常他們都會樂意協助，而且可以深入分享他們的工作心得。

(2)直接的打工經驗，這是最直接的經驗。但是，要慎選打工機構，以免被騙，得不償失。

(3)參加短期的研習活動，例如編輯研習營、領導才能研習、成長團體等活動。

(4)實地參觀、訪問。曾有同學對飯店的經營管理有興趣，於是直接打電話與某飯店的人士主管訪問，或是學校輔導機構帶領學生參觀工廠、公司等。

(5)參加校園徵才說明會或企業簡介座談會等活動。



就業的途徑

工作情報網

透過老師的介紹以及自己的認識與瞭解，現在是否知道我們可以透過哪些方式來蒐集職業資訊了呢？現在，請和同學們一起討論，將所想到的各種方法紀錄下來，相信它將會是未來蒐集工作情報的一項資源喔！

書面資訊～

網路資源～

機構參觀～



想一想～

◎我家族中最多人從事的職業是：_____

我想要從事這種職業嗎？為什麼？_____

◎爸爸如何形容他的職業？爸爸平時會提到哪些職業？他怎麼說的？

爸爸的想法對我的影響是：_____

◎媽媽如何形容她的職業？媽媽平時會提到哪些職業？她怎麼說的？

媽媽的想法對我的影響是：_____

◎家族中還有誰對職業的想法對我影響深刻？他們怎們說？

◎家族中對彼此職業感到滿意或羨慕的是什麼？例如：「堂哥在醫院當醫生，不僅收入高，社會地位又高」…

家族彼此羨慕的職業是？_____

對他們的看法我覺得：_____

◎我覺得家人對我未來選擇職業的影響是：

◎家人對各職業的評價往往表現了他們的好惡，例如：「千萬不要當藝術家，可能連三餐都吃不飽。」；「當醫生好，不僅收入高，社會地位又高」等…，

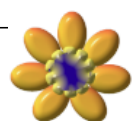
我的家人最常提到有關職業的事是：_____

對我的影響是：_____

◎哪些職業是我絕不考慮：_____

◎哪些職業是我有考慮的：_____

◎選擇職業時，我還重視哪些條件：_____



各行各業的了解



什麼最「青」？

知道現在社會上最熱門的十大行業是什麼嗎？希望藉由這個調查活動，能幫助我們更了解台灣現在流行的十大行業！

目前十大熱門行業
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

想想看～

要參與目前的十大熱門行業需要具備哪些能力呢？

我的發現與心得：



職業搜索線



職業名稱	工作內容	工作時間	工作地點	所需特質或能力

在上述的職業中，我最欣賞的有_____

原因是_____

我最想從事的職業是_____

原因是_____

我的心得與發現_____



我喜歡行業的相關資訊

行行出狀元



在包羅萬象的職業類別中，有哪些職業吸引人呢？請多元探索兩項自己比較喜歡的職業，要仔細瞭解它的工作情形及各項條件喔！

職業名稱：

工作內容：

雇用條件：

需要的資格與能力：

工作時間:約 小時

薪資待遇:約 元

福利:

進修管道:

工作安全性:

職業的前景:

其他：

職業名稱：

工作內容：

雇用條件：

需要的資格與能力：

工作時間:約 小時

薪資待遇:約 元

福利:

進修管道:

工作安全性:

職業的前景:

其他：



就業相關網站

類別	網站名稱	內容	網址
國家考試	考選部全球資訊網	高、普考，特考，專技人員考試，檢定考等國家考試訊息	http://www.moex.gov.tw/index1.shtml
職訓 技能競賽	台北市政府勞工局職訓中心	職業訓練相關訊息	http://www.tvtc.hov.tw/
技能檢定	行政院勞委會職訓局	技能檢定、技能競賽、職業訓練、就業資訊	http://www.evta.gov.tw/
就業	104 人力銀行	“條件式輸入”找工作：輸入你的職類、學歷、工作地點...等。	http://www.104.com.tw/
	OK_Work 就業網 —台北市政府主辦的就業網站		http://163.29.128.6/Okwork/Index.asp
	千里馬就業資訊站		http://www.iob.com.tw/
	青輔會求才求職服務		http://www.nyc.gov.tw/job/index.html
工作相關	勞工衛生安全研究所網址	勞工衛生、安全訊息及相關研究論文	http://www.iosh.cla.gov.tw
	EQ	工作 EQ 書摘、測驗	http://publish.chinatimes.com.tw/themeeq/index.htm/

五、生涯抉擇與規劃篇



親愛的同學：

當你對自己的特質以及外在求學和工作環境有了大致的了解後，那麼就需開始學習如何抉擇自己未來的大方向。



我的抉擇風格

人的一生活可說是一連串的抉擇過程，從小到大我們做了無數的決定。在日常生活中，我們要決定：今天穿什麼？午餐吃什麼？在人生的不同階段我們要決定：上哪所學校？住哪裡？去哪裡打工？交什麼朋友？然而在我們做決定時，常會有一種固定的模式。或許你已發覺，或許你尚未發覺，讓我們在這個單元中探索自己的抉擇風格，並了解自己抉擇風格的優缺點，進而選擇較理性的抉擇方式，讓自己的未來規劃更臻圓滿。



我的風格是什麼???

我的抉擇風格評量

請填寫下面的評量，以幫助你了解自己的抉擇風格。當你完成下面的評量後，將得分計算出來，看看你是屬於哪一類型的抉擇風格。

符合/不符合

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



計分方式～

將符合的選項計算出來，看看四種圖形中哪一種多，即代表你是屬於那一種類型。

★衝動直覺型 ●依賴型 ▲逃避猶豫型 ■理性型

我的抉擇風格是_____



結果說明～

- ☞ 衝動直接型:此類型的人，作決定時全憑感覺，較為衝動，較少有系統的蒐集其他的相關訊息。
- ☞ 依賴形:此類型的人，常常需要等待或依賴他人替他做決定，較為被動與順從，很少能有系統的蒐集資料相關的資訊。
- ☞ 逃避猶豫型:此類型的人，雖然蒐集很多的相關訊息，但卻常常處於掙扎，難以下決定的狀態下。
- ☞ 理性型:此類型的人能有系統的搜集部分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，已作成最滿足的決定。

生涯抉擇與抉擇平衡

當你知道什麼是較佳的抉擇風格後，要怎麼樣才能作出明智的抉擇呢？所謂「知己知彼，百戰百勝」。在做抉擇時可以從幾個重要的因素開始考慮：

- 1.自我：能力、興趣、性向、人格、價值觀、健康狀況、
心理需求
- 2.家庭：經濟、家人支持度
- 3.社會：工作機會、收入、社會地位

面對以上這麼多項考慮因素，一下子很難理出頭緒來。這時你就可以運用「抉擇平衡單」來有效做出正確的決定。



抉擇平衡單

1. 思考要抉擇的範圍

如：我目前要做的決定是什麼？我現在有哪幾種選擇？

2. 將影響這個決定的重要因素整理出來

3. 使用抉擇平衡單



※ 範例

曉文畢業後工作兩年，換過三個工作，目前在旅行社當秘書，還想尋求更好的發展。她心裡很矛盾，既希望工作穩定，又希望工作能有挑戰性。她的個性外向、活潑、能力強、自主性高，目前她考慮的三大方向是：高普考試、國內管研所，以及國外 MBA。

曉文的生涯抉擇平衡單(原始分數)

考慮項目 (加權範圍 1-5 倍)	第一方案 (高普考試)		第二方案 (國內深造)		第三方案 (出國留學)	
	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)
1. 適合自己的能力		-4	5		6	
2. 適合自己的興趣		-3	4		8	
3. 符合自己的價值觀	5		3		7	
4. 滿足自己的自尊心		-2	3		7	
5. 較高的社會地位		-5	3		6	
6. 帶給家人聲望	2		1		2	
7. 符合自己理想的生活型態	3		5			-3
8. 優厚的經濟報酬	7			-1		-8
9. 足夠的社會資源	2		8			-1
10. 適合個人目前處境	5		2		1	
11. 擇偶以建立家庭	7		5			-5
12. 未來具有發展性		-5	5		8	
合計	31	-19	44	-1	45	-17
得失差數	12		43		28	

注意事項：

1. 每個項目的得失，可根據優點(得分)、缺點(失分)來回答，計分範圍由 1-10 分。
2. 最後，合計每個方案的優點總分(正)和缺點總分(負)。正負相加，算出客觀的得失差數。

根據自己的想法作答，方可正確評估每個方案對你的重要性。

針對前面所評定的理由，對自己特別重要的項目可以分別加權計分，分數也是從1-10分，加權越多表示你越重視該因素。

曉文加權後的生涯抉擇平衡單

曉文考慮項目	第一方案 (高普考試)		第二方案 (國內深造)		第三方案 (出國留學)	
	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)
1. 適合自己的能力 (*5)		-20	25		30	
2. 適合自己的興趣 (*2)		-6	8		16	
3. 符合自己的價值觀 (*4)	20		12		28	
4. 滿足自己的自尊心 (*2)		-4	6		14	
5. 較高的社會地位 (*3)		-15	9		18	
6. 帶給家人聲望 (*2)	4		2		4	
7. 符合自己理想的生活型態 (*5)	15		25			-15
8. 優厚的經濟報酬 (*3)	21			-3		-24
9. 足夠的社會資源 (*2)	4		16			-2
10. 適合個人目前處境 (*5)	25		10		5	
11. 擇偶以建立家庭 (*4)	28		20			-20
12. 未來具有發展性 (*3)		-15	15		24	
合 計	117	-60	148	-3	139	-61
得 失 差 數	57		145		78	

注意事項：

- 每個項目的重要性因人、因時、因地不同。對於此刻的你，根據考慮項目的重要性與迫切性，給它們乘上整數。
- 將剛剛平衡單上的原始分數()乘上的整數，例如：適合自己的能力部分，三個方案的原始分數(分別是-4, +5, +6)乘上加權五倍之後，分數差距變大(變成-20, +25, +35)。最後把得失差數算出來。

※自己的抉擇平衡單

我的生涯抉擇平衡單(原始分數)

考慮項目	第一方案 ()		第二方案 ()		第三方案 ()																									
	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)																								
1.																														
2.																														
3.																														
4.																														
5.																														
6.																														
7.																														
8.																														
9.																														
10.																														
11.																														
12.																														
合計																														
得失差數																														
<p>*考慮項目內容可包括(可任選):</p> <table border="0"> <tr> <td>〈自己部分〉</td> <td>〈家庭〉</td> <td>〈社會〉</td> </tr> <tr> <td>1. 自己的能力</td> <td>1. 家人支持</td> <td>1. 工作機會</td> </tr> <tr> <td>2. 自己的興趣</td> <td>2. 家庭經濟</td> <td>2. 收入</td> </tr> <tr> <td>3. 自己的價值觀</td> <td></td> <td>3. 社會地位</td> </tr> <tr> <td>4. 自己心理需求(自尊、自我實現)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. 聲望、社會地位</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. 生涯型態(休閒生活)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. 自己的健康</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>*每一項目的分數是 1-10 分之間</p>							〈自己部分〉	〈家庭〉	〈社會〉	1. 自己的能力	1. 家人支持	1. 工作機會	2. 自己的興趣	2. 家庭經濟	2. 收入	3. 自己的價值觀		3. 社會地位	4. 自己心理需求(自尊、自我實現)			5. 聲望、社會地位			6. 生涯型態(休閒生活)			7. 自己的健康		
〈自己部分〉	〈家庭〉	〈社會〉																												
1. 自己的能力	1. 家人支持	1. 工作機會																												
2. 自己的興趣	2. 家庭經濟	2. 收入																												
3. 自己的價值觀		3. 社會地位																												
4. 自己心理需求(自尊、自我實現)																														
5. 聲望、社會地位																														
6. 生涯型態(休閒生活)																														
7. 自己的健康																														

我加權後的生涯抉擇平衡單

考慮項目 (加權範圍 1-5 倍)	第一方案 ()		第二方案 ()		第三方案 ()	
	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
合計						
得失差數						
優先順序						

我的生涯規劃

擬定生涯規劃必須先有一個目標，按照目前的狀況，設定一個比目前好的位置，作為自己奮鬥的目標，或許有些人還沒有形成一生的理想目標，但我們也可以嘗試擬定一個十年的理想目標。然而生涯是有很多層面的，下面將就各個層面來規劃你人生接下來的十年。

生活層面	1. 學業方面	2. 家庭方面	3. 人際關係方面	4. 經濟方面	5. 宗教或修養方面	6. 事業方面	7. 休閒方面	8. 社區方面	9.	10.
2005年										
2006年										
2007年										
2008年										
2009年										
2010年										
2011年										
2012年										
2013年										
2014年										

根據這些階段性目標，你可以進一步找出要達到各個生活層面的目標，所必須要做的事。最後再將必要做的事和想要做的事，加入你的行動計劃內，就完成了你的生涯規劃。

相信自己，勇往直前！

六、生涯準備篇



親愛的同學：

俗語說：「坐而言，不如起而行！」了解自己、了解外在（升學、就業）環境、學習如何做抉擇、並訂定自己的生涯目標後，最重要的就是「行動」—積極做「生涯準備」，才能使「美夢成真」喔。

生涯準備分為三大部份：

一、專業能力的準備：

請將每學期的學習資料完整的蒐集並有系統的呈現出來，包括：成績表現、檢定證照、專題報告、學習心得、各項比賽成果等。

二、心理能力的準備：

請將能夠增進你的情緒管理、人際溝通、壓力調適、時間管理能力的資料完整的蒐集並以系統的呈現出來，包括：每學期擔任班級（或校級）幹部的證明、公共服務證明、參與各項心靈成長活動之資料、照片及心得等。

三、自傳、讀書計劃的撰寫：

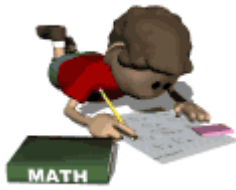
以精要的文字，讓審核委員對你有一個全面性、統整性的了解，這部分非常重要，要用心撰寫喔！



我的學習表現（一）

這學年我修習了_____科

和專業有關的課程，從中我學習到



記得附上照片說明唷!!

請貼上相關作業/專題照片

我的學習表現（二）



請將參與科內相關活動之表現情形，呈現出來

活動主題：_____

活動日期：_____

活動內容：_____

我的收穫：_____

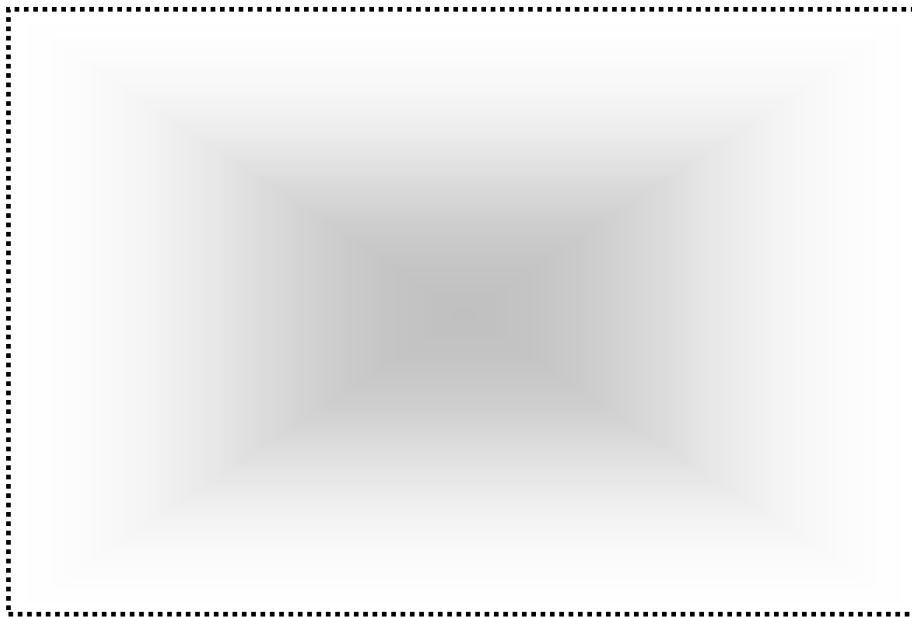
記得附上照片說明唷!!

請貼上活動相關照片

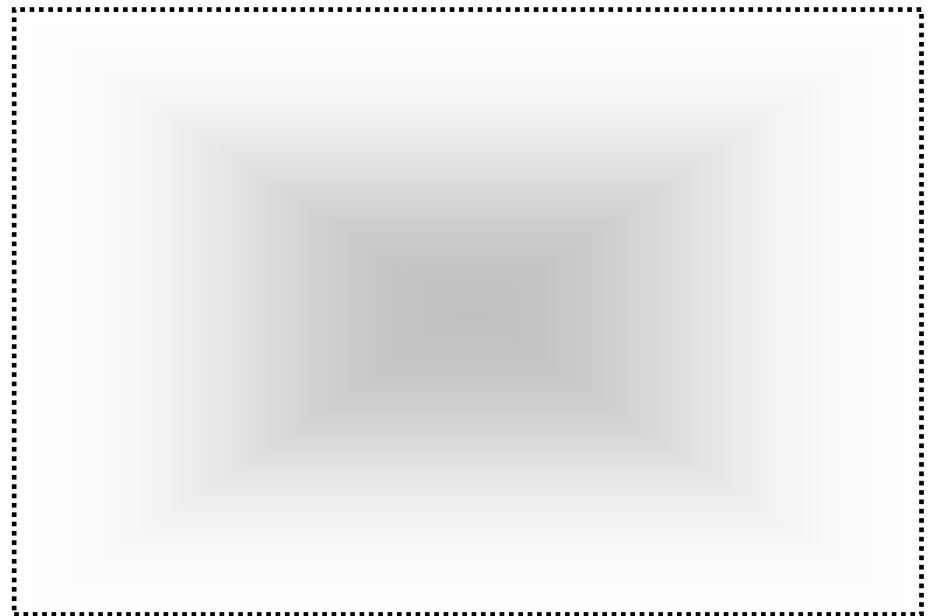
我的證照

我通過了_____類檢定

把你的證照彩色影印後貼上

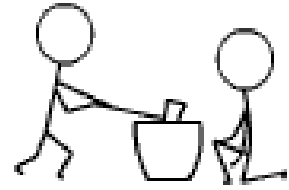


正面



反面

特殊表現證明



同學們!你還有什麼
不為人知的特殊表
現呢?不妨也把相
關資料或證明放進
檔案夾中。



獲獎證明



班級表現及社團表現

我曾擔任的幹部有_____

我參加的社團是_____

從參與服務中我學習到



學習剪影或相關證明

心靈成長表現

請將參與心靈成長相關活動之表現情形，呈現出來

活動主題：_____

活動日期：_____

活動內容：_____

我的收穫：_____



記得附上照片
說明唷!!

請貼上活動相關照片

公共服務情形

我參與的公共服務是_____

活動日期：_____

活動內容：_____

我的收穫：_____

記得附上照片說明唷!!

請貼上活動相關照片或佐證資料。

自傳、讀書計劃的撰寫



整份學習檔案的壓軸戲要上場了——自傳與讀書計劃的撰寫，讓審核委員對你有一個全面性統整性的了解，以協助你於升學考試中奠定致勝的先機！請你詳細閱讀以下關於撰寫自傳及讀書計劃的注意事項，用心的介紹你自己以及你的學習計畫！

如何寫好自傳

以下將撰寫自傳時應注意的要項，簡扼說明之，並提供範例以為參考。

(一)內容：



1. 文長：

約 600~1200 字左右，即 A4 紙張的一至二張，最好採取電腦打字，以求美觀整齊，但商業設計、廣告創意等系組，則宜著重表現個人創意、發揮藝術美感之書寫方式，故不限形式。

2. 基本資料：

表格中已填寫之個人資料，如姓名、學校……等，不必贅言，只需就與甄選或申請科系有關的家庭狀況及成長背景加以闡述即可。

3. 選讀該校系之動機與目的：

例如求學過程中因師長的鼓勵或自我的省察而得到的體悟，或是因該校系與自我未來目標、人生發展有密切關聯，抑或是因為喜歡該校校風、師資、設備、名望……等。而在這之前，應先下功夫蒐

集資料，對該校系之特色、課程、方向、概況等有所瞭解，才能下筆得宜且具體貼切。

4. 自我評估：

自我特質擇優發揮並具體舉例說明之，至於缺點則可用積極的字詞、語法或期勉自我改進的方式敘述，因此，若有與該校系密切關聯的興趣、嗜好、休閒活動，亦可加以抒發，審核委員將據此推斷你性向、興趣及潛能。



5. 能凸顯能力、才華的求學經歷：

- (1)個人成就、競賽成果，與該校系有關的拿手科目等，要具體例証。
- (2)曾參加之校內外社團活動、課外活動、打工或相關實習經驗及所擔任之職務，可逐項條列，說明你參與及付出的程度，最好略述感想或心得，這部份可供審核委員判斷你的人際處理能力，群己關係及問題解決的能力。
- (3)特殊特殊技能方面，若你在第二外語、電腦程式、攝影、樂器等特有專長，或是在領導統御、情緒管理、溝通表達、批判思考、創造思考等能力上有優異表現，可佐以例証加以敘述。

6. 自我期許與生涯規劃：

簡述你自己希望成為什麼樣的人，有何人生目標或理想抱負，對未來的規劃為何等，同時可強調就讀該校系是規劃的第一步。

7. 結語：



最後結語時，可謝謝審核委員花那麼多時間仔細閱讀你的自傳，並再度強調希望進入該校系的強烈意願。

(二)寫作原則：

1. 最好能將內容按照重要性整理成大綱，在大主題下有小主題，小主題下有許多要點，然後再穿插一些個人經驗佐證明，如此條理分明，架構清晰，將更見你的組織力、創造力及文字運用的功力。
2. 寫作時盡量以誠懇的語氣為主，文筆要通暢、簡潔有力，不可有錯別字。最好請師長幫忙潤飾，以避免疏失。
3. 適度表現你的長處，以流露樂觀積極之心態為準則，不要過度吹噓。
4. 要舉述精確、具體的事例，避談抽象概念，也不要充斥太多的形容詞。
5. 寫作方式宜生動活潑，最好在第一段有個精彩的開始。



升學自傳範例

商經科 林宛蓉

我是林宛蓉，祖籍浙江溫嶺，目前家住台北市。從小生長在健全安康的家庭，家中成員簡單只有五人，除了父母和我以外，還有兩位弟弟，一位準備升高中，另一位即將升上小學二年級，父親與母親共同經營一間體育用品店，算得上是小有名氣，因此從小就接觸社會上各種類型的人，也因而認識了一些良師益友。

我的個性活潑、隨和、容易相處，我喜歡看書、聽音樂、寫文章，做事的方針是努力認真，我的座右銘是「見解正確能自在，信心堅強無煩惱」。

學業方面，在班上一直保持中等成績，維持平均七十五分的水準，一年級上學期我接任副班長一職，雖然只有短短的半個學期，卻收穫良多；下學期擔任環保股長，了解到環境保護的重要；二年級上學期擔任校級幹部衛生糾察，雖然辛苦了一點，卻十分開心；下學期再度擔任環保股長，使我得心應手；三年級時我參加國語演講比賽榮獲第一名，在這次的比賽中，加強了我上台演說的能力和膽量，我認為在未來與人溝通也是一門十分重要的學問。課餘時間我積極參與校內各項活動，我曾參加過英打輸入研習社、園藝社、圖書社和會計乙級研習社，其中園藝社通過校內優良社團評鑑，帶給全體社員莫大的肯定；另外我也取得了會計丙級和乙級證照，還有電腦丙級證照，我也發表過「感謝有你-育達」和「畢業感言」兩篇文章，都帶給我莫大的成就感，對於自己所喜愛的事物，我都會用無比的熱忱投入其中，努力增加自己的見聞。

也許是自幼受到父母的影響，長年看父母在商場上奮鬥，那一種努力不懈的精神吸引了我，所以我從小就十分嚮往朝商科發展，希望未來能夠幫助家業，這使我做出學商的決定，父母也非常認同我的想法，而支持我繼續朝商科發展。

由於今日正處多變的時代，社會不斷在改變，更需要良好的適應能力和增加專業知識，二年多的學習下來，雖然對於商科已有一些概念，但我深深覺得自己還有很多新的事物尚未學習，而即將畢業的我，發現貴校的一切，是如此的符合我的需求，是個十分適合讓我學習的環境，對於馬上就要結束高職生涯，想到即將要邁入另一段全新的旅程，不禁懷抱許多新的夢想。

希望貴校能給予我一個機會，使我能在這個更好的環境中，和同學們一起成長、一起學習，邁向新的未來。

就業自傳範例

應日科 邱怡珊

我叫邱怡珊。台灣省雲林縣人，出生於台北市，家境小康。在家排行老么，但不因此而驕縱。因為我有慈嚴並濟的雙親，疼愛我的哥哥，讓我有著樂觀進取的態度。對任何事都用積極負責的態度去面對。所以家境雖然不富裕，但全家滿足目前的現狀，和樂融融的生活在一起。

今夏，我將畢業於台北市育達商職商用日文科。三年的高職生活，除了讓我學到基本的學問與常識外，並曾通過日語三級檢定合格。育達嚴謹的校規也讓我養成了注重服裝儀容、守時的觀念。老師們也不時的提醒我們要熱心待人。寒暑假時，我也會打工來多接觸社會各種不同的層面，在這之中，我學習到如何待人與如何與客人相處。當然也學習到一些工作的技巧。

閒暇時，我喜歡靜靜地在家裡看書，偶爾我也會從事一些動態的活動，如打羽毛球、爬山...等。它不但能使我身心舒暢，也讓我身體更健康有活力，因為我深信唯有健康的身心，才能應付每天不同工作的挑戰。貴公司是眾所皆知的大公司。初生之犢的我也非常希望能成為 貴公司的一份子，為公司盡一份心力。我擁有積極進取、真誠熱心、負責盡職的態度，和平易隨和的個性所蘊孕出圓融的人際關係，我也深知團體合作、虛心學習的重要。此外，我更要不時把握機會再進修我的語文，使之，不會隨時間而淡忘。若能蒙 貴公司錄用，我更會遵守公司的制度、倫理和文化，去扮好自己的角色—讓那飄揚在天空的「綠色」標幟，永存我心！

(此自傳為應徵長榮航空設計)

自傳









如何撰寫讀書計劃

「讀書計劃」的用意在說明你進入了四技二專或大學的科系後，如何善用未來兩年或四年的時間有效率的學習，以便讓甄選人員了解你在進入該校系之前是否做了相當的準備，有無足夠的背景能力去就讀該科系。在擬定讀書計劃之前，你應該先了解下列幾件事情：

1. 整理高職所學習之專業課程與內容。
2. 了解就讀科系的課程內容。
3. 了解就讀科系軟、硬體方面的優勢所在。如師資、工廠設備、建教合作的對象。
4. 了解就讀科系未來的發展方向。
5. 了解就讀科系畢業之後的就業方向。



在做完上述準備後，可以開始準備書寫你的讀書計

劃。讀書計劃可包涵以下三個重點：

(一)學習背景的簡介：

說明你所學習此一科目的動機，為什麼對這個科系感興趣，高中(職)三年課業學習的態度，目前學習了哪些專業知識與能力，以及這三年你的學習(成績)表現...等，這些有助於評審了解你的背景能力，評估你是否適合就讀。

(二)相關的社團活動、各項競賽參與情形的說明：

就高中(職)三年中，你參加的社團，學校舉辦的一些競賽活

動，如：技能檢定、教室佈置、啦啦隊、藝文活動比賽（如：演講、作文）、科裡舉辦之相關活動（如：日語會話比賽、兒歌吟唱比賽）或其他的自我成長（如：輔導室的心靈成長活動、生涯規劃座談）．．．等，就你的參與情形、表現及所得到的收穫，做一整理及描述，尤其是有助於評審在你的專業能力及專業學習上”加分”的相關活動，別忘了強調出來喔！

（三）專業學習的規劃：

繼續升學是有感於目前所學有所不足，或是對專業能力成長有更多期許，因此這部份你要說明，你對未來二年(或四年)的學習有什麼期望？希望在這個專業領域中達到什麼程度？這時你便需要參考一下推甄的科系的特色與其必修、選修科目，配合你目前在高職所學，做一連貫性的學習計劃。這部份是讀書計劃的精髓，也是評審判斷你是否具有學習潛力與企圖的重點！



讀書計劃範例



與小朋友相處，一直是我覺得最快樂的時光，他們的童言童語與小巧可愛的動作，都令我覺得滿心歡喜，也因為這樣在上高職時，我的第一志願便是唸幼保科。

由於有志成為一位幼稚園老師，二年多來我都很盡力學習每一個科目，嬰幼兒發展與保育、幼兒教保活動設計、教保實務、器樂、應用美術、兒童韻律...等課程，我都很盡力的學習，因為我知道這些都是未來在照顧小朋友的時候很重要的知識與能力。

一年級時，我代表班上參加個人組的兒歌吟唱比典，表演“大蚊子”，自己找音樂、作道具，在過程中學習很多，二年級時，我主動表示願參加團體組的歌吟唱比賽，我們表演的方式很具創意—以台語兒歌演出，獲得了第四名，我覺得在這些比賽中，我可以將課堂所學發揮，也磨練了我不少上台表演的能力與膽量！而這些都是成為一個孩子王很重要的本事。另外，班上的教室佈置我也是其中一位成員，運用美術課所學，將教室佈置得美麗整齊，也令我很有成就感！

兩年多的學習下來，在幼兒活動設計、表演、帶領上有了初步的基礎，對於幼兒發展的特色，幼教行政體系，幼兒的保育工作...等，也有所概念，為了繼續更上層樓，學習更紮實的專業訓練，來照顧與教導每位爸爸、媽媽心中的寶貝，我計劃繼續學習，如果有幸進

入貴系就讀，對於未來的二年，我計劃就下列幾方面繼續學習：

(一)對於處理幼兒行為有更深一步的了解：小朋友的問題包羅萬象，新到幼稚哭哭啼啼的小朋友；上課中跳動不停的孩子；發展較慢的孩子...等的輔導與處理方法，有更深一步的了解。

(二)更了解幼兒行政管理與法規政策：目前國內對於幼稚園與托兒所的政策一直在變化，因此也期望自己對立案幼稚園／托兒所，需要遵守的相關法規，有更深入的認識。

(三)發展自己的教育專長：我對於畫畫很感興趣，在一些幼兒教具的製作上我花了很多心血，也很有成就感，也計劃繼續就幼兒美術之學習輔導，進一步學習。

貴校一直以來培育了許多幼教界的專業人才，理論與實務並重的訓練風評極佳，期望有幸能通過甄試，至貴系學習，我將努力達成上述計劃，為了做好一位幼教工作者而努力！



讀書計劃



請同學用電腦打字後貼在這
一頁或自己重新排版美化。



七、結語

親愛的同學：

經過三年的堅持、努力和用心收集，恭喜你終於建置完成屬於自己獨一無二的生涯學習檔案，為自己高中三年的成長歲月，留下了點點滴滴美好成長的足跡，相信回首來時路時，必會覺得豐收滿行囊。

未來的路，不管是升學或就業，也祝福你都能圓滿順利。

諮商輔導室輔導老師 啟