

臺北市立士林高級商業職業學校

生涯輔導活動實施計畫

壹、前言：

高職生正值心理學家 Erickson 所說人生八大階段中的認同危機階段，其發展任務為認識自己（包括能力、興趣、人格、價值觀等），進而統整所有過去、現在的經驗，以確定未來發展的方向與目標。Super 也提到，15-24 歲的青少年正處於生涯發展五階段中的探索期，青少年經由學校、社團活動及打工經驗，試圖透過嘗試以探索個人真正的興趣與能力，了解自我的角色，進而訂立符合自己與社會需求的生涯目標。故基於高職生身心理發展理論，特針對本校學生、教師及家長擬定本計畫以利高職生生涯發展的目標。

貳、依據：

- 一、教育部九十學年度青少年輔導計畫。
- 二、教育部 97.03.28 台訓(三)第 0970045804 號函頒『十二年國民基本教育實施計畫-子計畫 10「學生生涯規劃與輔導」方案 10-1「國中與高中職學生生涯輔導實施方案」』。
- 三、臺北市「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

參、主旨：

- 一、協助本校學生瞭解個人的興趣、能力、價值觀及人格特質等、多元發掘自己的長處、培養健康的人我互動關係、覺察與認識外在工作世界的變化，進而增進其生涯的發展與適應，發展適合個人未來安身立命的目標。
- 二、宣導與教育全校教師高職生的未來升學發展進路，並提供教師自我成長及同儕交流的機會，增進教師個人自我覺察能力的精進。
- 三、宣導與教育家長高職生未來的升學進路管道，並辦理家長成長團體，拉近學校與家庭、父母與子女間互動的距離，提昇家長協助孩子生涯規劃的能力準備。

肆、實施目標：

- 一、針對學生方面
 1. 協助學生認識自我，包括個人的能力、人格特質、興趣及價值觀等，並多方擴展個人的興趣與專才。
 2. 協助學生認識與了解外在工作世界。
 3. 協助學生認識個人未來生涯之發展可能性。
 4. 培養學生做生涯決策之能力。
 5. 培養學生自我管理的能力，包括時間規劃、情緒管理、如何訂立計劃及執行計劃的能力。
 6. 協助學生發展個人未來人生目標。
 7. 建立與同性及異性成熟的人際關係，學習適當的溝通與衝突解決的技巧與能力。
 8. 實施生涯規劃課程。

<p>知多少？談我個人處理情緒方式。</p> <p>高二：</p> <p>j 生涯輔導專題 1：「罩」與「被罩」之間—談我對考試作弊的看法。</p>		
<p>k 性別平等教育專題 1：「萬人迷」與「獨行俠」談和諧人際關係。</p> <p>l 生涯輔導專題 2：好東西與好朋友分享~我如何兼顧社團與學業。</p> <p>m 生涯輔導專題 3：築夢踏實~談我個人的職業與興趣。</p>	高三學生	
<p>高三：</p> <p>j 生涯輔導專題 1：畢業後我的「生涯抉擇」是什麼？</p> <p>k 性別平等教育專題 2：當我的男（女）友愛上我的好友，怎麼辦？</p> <p>l 生涯輔導專題 2：好東西與好朋友分享~談時間管理。</p>	全體學生	
<p>m 生涯輔導專題 3：超越巔峰~談我個人未來的生涯規劃。</p> <p>高一~高三：</p> <p>j 性別平等教育 1：家庭暴力及性侵害或性騷擾事件防治之注意事項與認識。</p> <p>k 性別平等教育 2：繪製本校「校園危險地圖」</p>	全體學生	09~隔年 06

<p>1 生命教育專題 1：壓力調適。</p> <p>m 生涯輔導專題 1：我如何規劃寒假生活？</p> <p>?家庭教育專題 1：新移民多元文化</p> <p>?家庭教育專題 2：愛的密碼—談親子溝通</p> <p>2. 「推薦甄選面試經驗談」</p> <p>3. 「生涯處處是綠洲—升學進路手冊」</p> <p>4. 出刊風樓心語</p>	
---	--

	個人特質、生活輔導、學習輔導、生涯輔導、人際適應等。 二、心理測驗 1. 賴氏人格測驗施測、分析與解釋。 2. 多因素性向測驗施測、分析與解釋。 3. 職業興趣組合卡施測、分析與解釋。		9月~隔年6月
四、團體輔導	1. 認輔學生成長團體	高一、高二 高三學生	9月~隔年6月
五、調查分析	進行升學就業意願調查	高三學生	12月

(二)針對教師方面

項目	內容	參加對象	辦理時間
一、宣導與教育	一、導師座談會 (高一、高二及高三導師座談會)	全體導師	9月~隔年6月
	二、書面生涯輔導資料 1. 出刊「輔導線上」 (時間管理、情緒處理、考試技巧輔導、面談及人生目標等) 2. 「生涯處處是綠洲-升學進路手冊」 3. 「推薦甄選面試經驗談」 4. 出刊「風樓心語」	全體教師	9月~隔年6月
二、研習活動	1 教師進階輔導知團體成長研習 2. .教師生命教育工作 3. 認輔教師研習 4. 烘焙讀書會 5. 其他(例如:性別平等教育研習....等)	全體教師	9月~隔年6月

(三)針對家長方面

項目	內容	參加對象	辦理時間
一、專題講座	親職教育講座	本校家長	9月~隔年6月
二、讀書會	烘焙讀書會	本校家長	9月~隔年6月

伍、督導與考核

本計劃之實施情形，於學期末召開輔導工作委員會議時予以檢討與改進。

陸、本計畫經核定後實施，修正時亦同。