

112年花蓮縣志願選填試探後 適性輔導策略問答集

花蓮縣學生輔導諮商中心
2023年2月

目錄—學生篇

1.如何認識我的興趣喜好？-----	6
2.如何認識我的擅長能力？-----	13
3.怎麼找合適的討論對象？-----	21
4.可供生涯探索的職業資訊？-----	26
5.與家長討論的準備工作？-----	32
6.當我沒有具體的生涯想法時？-----	39
7.學生篇小結-----	47

目錄—家長篇

1.家長可以了解的生涯資訊？-----	51
2.孩子迎接生涯任務時需要的支持？-----	55
3.孩子的生涯決定過程？-----	60
4.家庭可使用的經濟資源？-----	66
5.孩子轉學/轉科的方式？-----	73
6.就業需求的休學規劃？-----	83
7.家長可以為孩子做什麼？-----	91
8.家長篇小結-----	98

目錄—教師篇

1.當學生生涯未定向時？-----	102
2.當家長因孩子生涯想法而困惑時？-----	108
3.跨系統的學生志願選填輔導工作？-----	114
4.教師篇小結-----	121

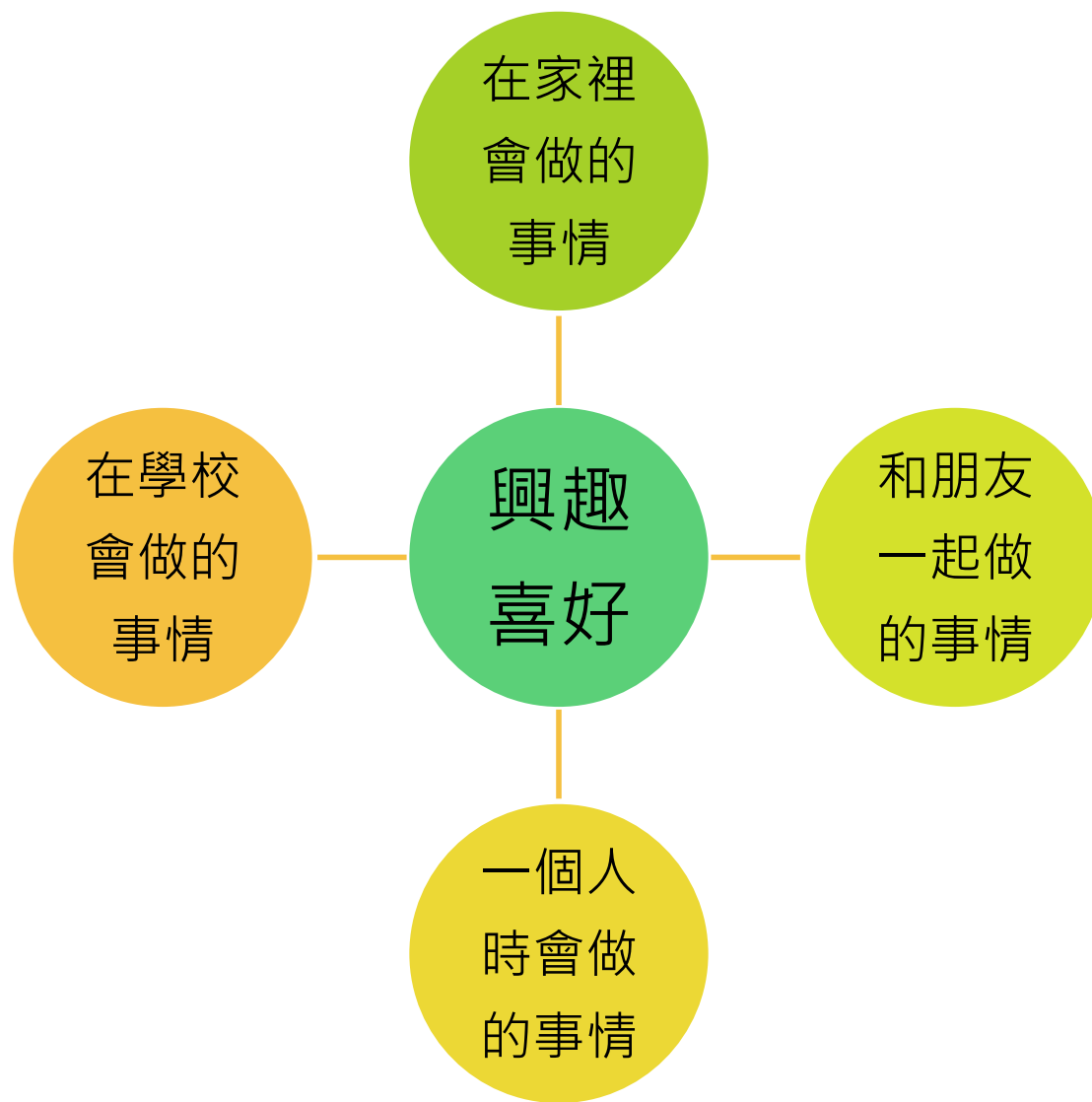
112年花蓮縣志願選填試 探後適性輔導策略問答集 (學生篇)

1.如何認識我的興趣喜好？

1.如何認識我的興趣喜好？

- 提示一：我平常在做什麼事情時，會覺得快樂、高興、喜悅、有趣？
- 提示二：我平常在做什麼事情時，會投入到忘記時間的流動？
- 提示三：想想看家裡或是學校會做的事情？一個人或是和好友在一起時會做的事情？

1.如何認識我的興趣喜好？



1.如何認識我的興趣喜好？

- 玩手遊、電腦遊戲、睡覺、看影片.....等等，做這些事情的感覺很好，這就是我可以在生涯中發展的興趣喜好嗎？
- 某些感覺很好的事情，有些是因為我們一時的身心需求，而不一定會繼續在生涯中成長發展，有幾個關鍵可以幫助自己分辨。

1.如何認識我的興趣喜好？

身心需求

合適發展

想要了解更多

迴避不好的感覺

願意與人討論

舊有的習慣

有長期成就感

1.如何認識我的興趣喜好？

- 合適發展的因素占比越多，你也會更願意學習、持續，代表是生涯中值得探索的事情。
- 身心需求的因素占比越多，可能你正需要被好好照顧，邀請你與師長討論，在保留身心需要的照顧時，再探索一些想要發展的方向。

熱情的所在，
正是我們的特別之處。

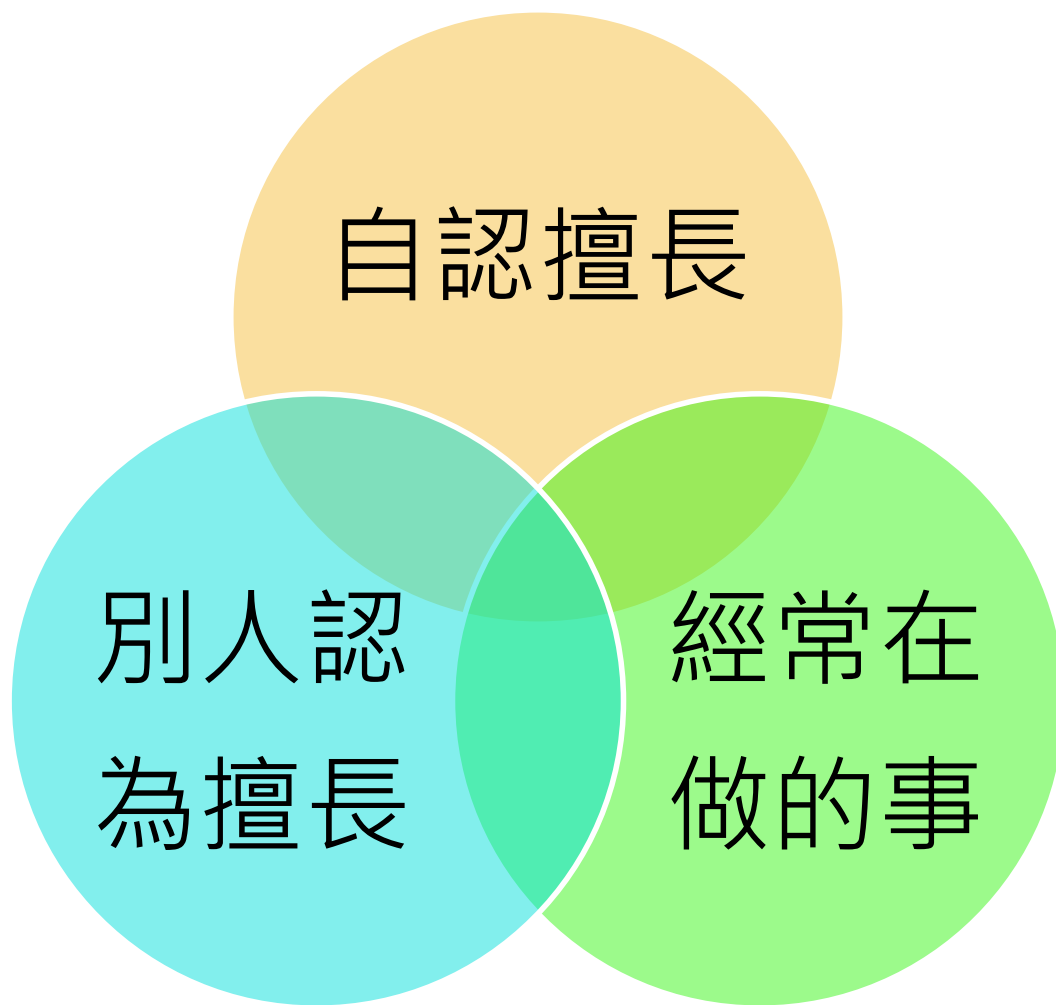


2.如何認識我的擅長能力？

2.如何認識我的擅長能力？

- 提示一：我平常在做什麼事情時，比別人快速、不費力就能完成？
- 提示二：生活中與我經常相處而且可靠的人，認為我擅長的事情有什麼？
- 提示三：想想看，食、衣、住、行、育、樂的生活中平常就會做的事情有那些？

2.如何認識我的擅長能力？



2.如何認識我的擅長能力？

- 自認擅長的能力是自己主觀的評估，也會帶來最大的動力，需要核對的是這個評估是不是與別人的意見一致，如果一致，那代表目前的能力已經很好。
- 如果不一致，就代表能力上還有成長的空間，或是你還沒遇到欣賞你能力的人。

2.如何認識我的擅長能力？

- 別人認為擅長的能力是從其他人的觀點認定，希望提供意見的人是有相關經驗的人(師長、教練)，或至少是有長期認識你的人(親人、朋友)，比較能收集具有專業與穩定的意見。
- 建議你可以多邀請幾位你覺得可靠的人給你回應，會更有參考價值。

2.如何認識我的擅長能力？

- 日常生活中經常在做的事情，是最容易被忽略的能力，有些同學每天上學要走路、騎車半小時以上，體力其實很好。家裡人手不足要照顧年幼的弟妹、年長的長輩，還要烹飪三餐，其實照顧人的能力很好。這些能力有時候因為自己害羞不敢表達出來而忽略。

2.如何認識我的擅長能力？

- 有可能你的擅長能力完全符合三個提示，我們仍然想問這是不是你自己喜歡的？
- 即便你沒有**100%**喜歡這個能力，但仍然可以使用它為你自己創造更多成就感與機會，我們記得不過度勉強自己就好。

擅長的能力是一種祝福，
而不用成為束縛。

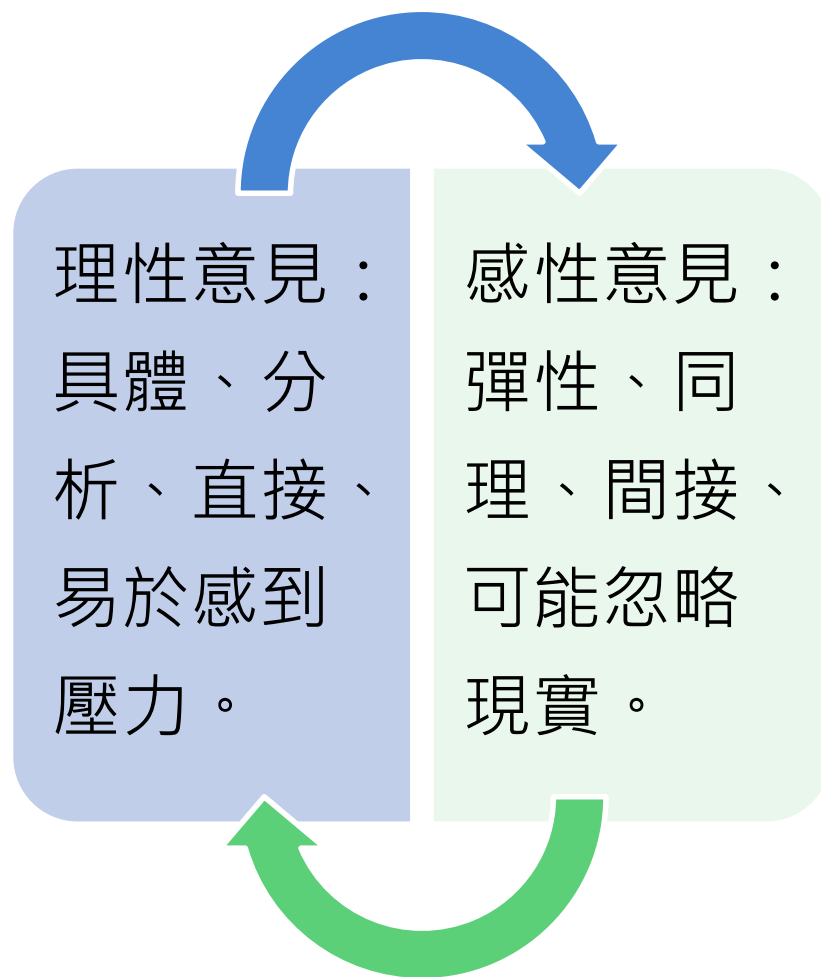


3.怎麼找合適的討論對象？

3. 怎麼找合適的討論對象？

- 想找人討論時，通常是在對生涯沒有明確想法或是需要被人支持的時候。
- 擅於理性提出明確想法的對方，可能比較不會顧及心情，讓你感到壓力而抗拒。
- 擅於感性提出溫暖支持的對方，可能比較不會顧及現實，讓你覺得安慰而保持原狀。

3. 怎麼找合適的討論對象？



3. 怎麼找合適的討論對象？

- 發現自己對生涯許多資訊不清楚的時候，可以找掌握訊息的人，如：導師、註冊組長。
- 發現自己徬徨焦慮需要支持的時候，可以找願意同理可靠的人，如：導師、輔導教師。
- 許多時候，會需要輪流和兩種角色的人討論，或是和同時具有兩種功能的人討論。

多元的看法開啟更多視野。



4.可供生涯探索的職業資訊？

4.可供生涯探索的職業資訊？

職業訊息

- 對於各個職業與職缺的全面性訊息。

個人經驗

- 對於各種職業有關的親身工作經驗、想法。

特色工作

- 對於特色工作有興趣，想認識具體環境與甘苦談。

4.可供生涯探索的職業資訊？

職業訊息

- 104工作世界—<https://guide.104.com.tw/wow/>
- 資訊：學歷、科系、待遇、證照、興趣、發展、職缺。

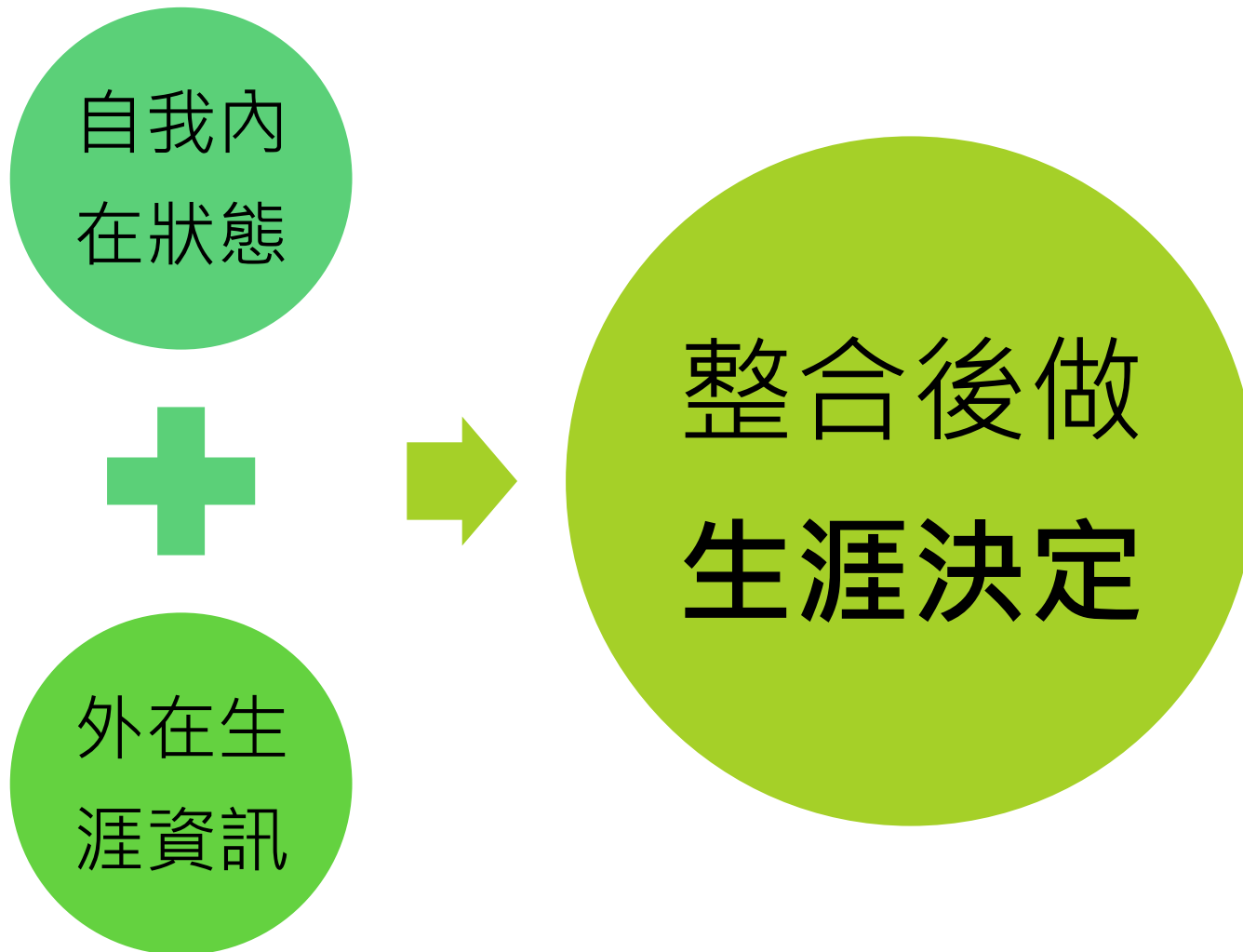
個人經驗

- IOH開放個人經驗平台—<https://ioh.tw/talks?type=Work>
- 以大學18學群科系連結個人工作經驗的影片與文字。

特色工作

- 《目映台北：百工職魂》—https://www.youtube.com/playlist?list=PL-wOEj7Kwk_7xn8_bL6iBTAGMCrXRewon、《木曜4超玩：一日系列》—https://www.youtube.com/playlist?list=PL_mdITDph7YjdCITzHJJwBv07ws_W7w9Z

4.可供生涯探索的職業資訊？



4.可供生涯探索的職業資訊？

- 自我的內在狀態需要覺察、感受、探索。
- 外在的生涯資訊需要收集、整理、評估。
- 這些整合，對任何人來說都不是一件容易的事情，希望你也體諒自己，在這個任務上，只要有比之前的自己對這兩個面向有更多的認識，就已經是很好的進展了！



整合讓色彩更豐富。

5.與家長討論的準備工作？

5.與家長討論的準備工作？

- 我們都希望家長可以充分了解你的想法，也願意支持你，並且在你與家長之間隨時能夠友善而開放的溝通。
- 實際上，有好多家庭在生活中經常因為忙碌或關係緊張而忽略溝通，需要有意義的安排，才有機會真正討論你的生涯選擇。

5.與家長討論的準備工作？

- 有些時候，家長會很有堅持，也許家長有一些面向是我們還沒有機會理解的。
- 如果家長能夠和我們分享，那是最理想的狀態，如果家長沒有主動分享，也許我們可以在自己的能力範圍內理解家長與家長對話。

5.與家長討論的準備工作？

家長的考量

對你的能力合適

- 根據家長平時對你的認識。

可接收最多資源

- 可獲得的經濟與學術資源。

家長的成功經驗

- 家長自己的生涯成功路徑。

家長的遺憾經驗

- 家長曾經錯過的發展機會。

5.與家長討論的準備工作？

討論的目標與資料

邀請家長認識自己

你的興趣喜好

你的擅長能力

生涯選擇想法

提供家長最新訊息

多元入學管道

職群科別介紹

產學合作資料

5.與家長討論的準備工作？

討論之後的結果

- 請你肯定自己願意與家長溝通的行動，而且你為此做了好多準備，你有勇氣也有智慧。
- 討論結果不如預期時，會感到難過也很正常，溝通從來不是一個人的事情，而你已經是那位願意先釋出善意的人了，若家長的堅持仍與你的生涯選擇落差很大，邀請你可以找學校導師或輔導教師再諮詢討論看看。



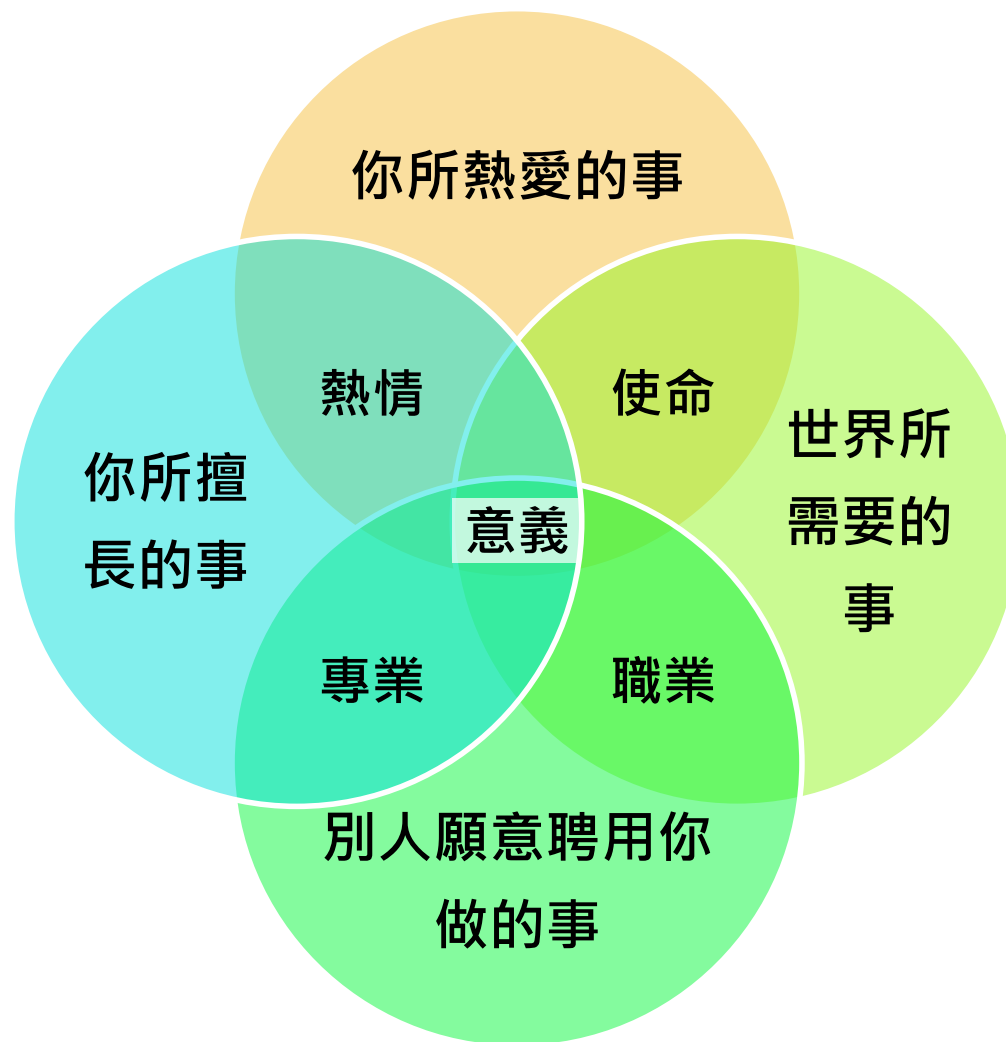
慢慢地前進，
讓時間帶來更多可能。

6.當我沒有具體的生涯想法時？

6.當我沒有具體的生涯想法時？

- 日本有一個概念「ikigai」意思是你「生命的意義」，當我們能夠認識自己的「ikigai」時，就往「生命的意義」與目的更進一步，而這個概念也可以化為圖示理解。

6. 當我沒有具體的生涯想法時？



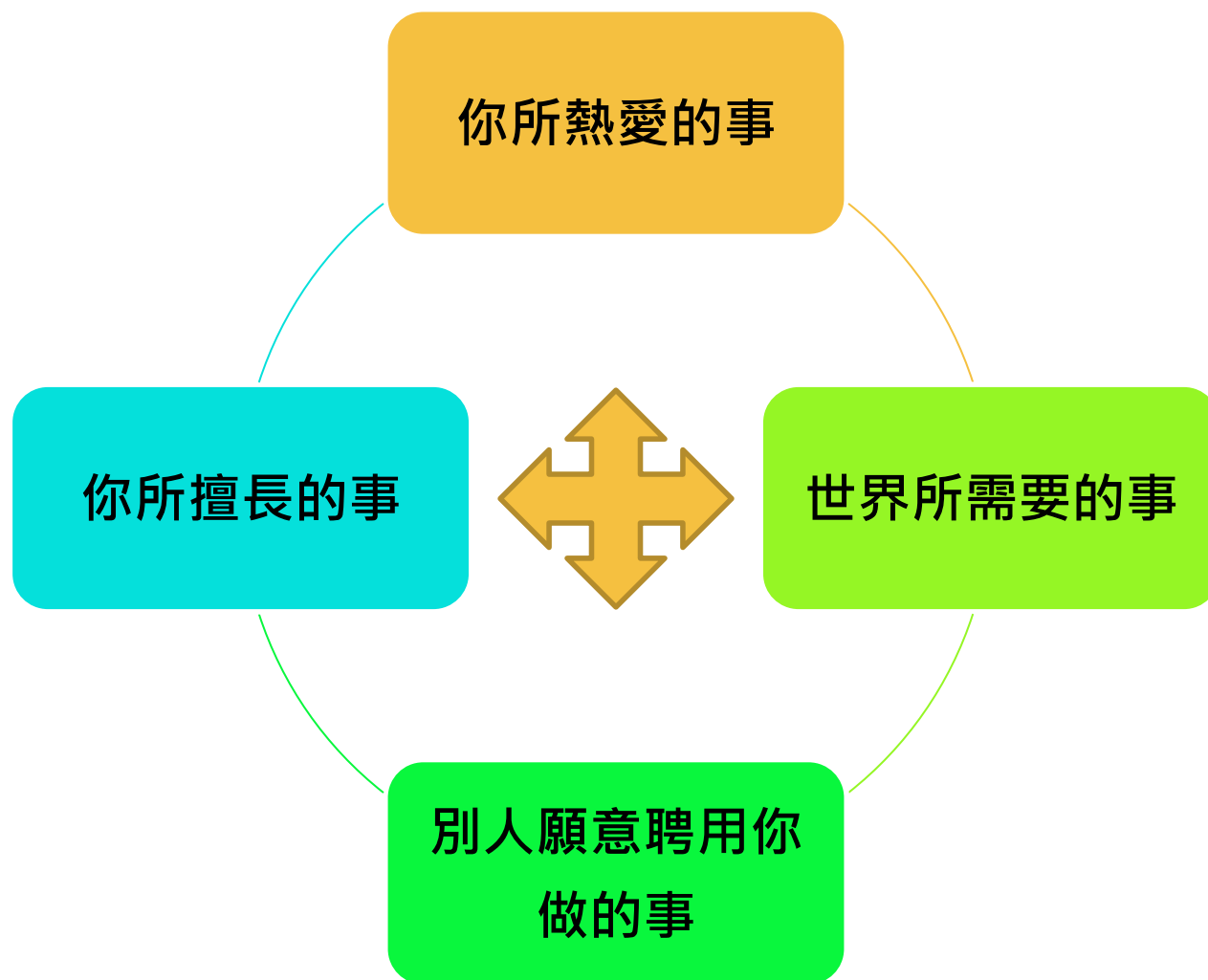
6.當我沒有具體的生涯想法時？

- 你所熱愛的事：想要更多了解與覺得有趣的事。
- 你所擅長的事：覺得容易完成，平常在做的事。
- 世界所需要的事：會對環境與他人更好的事。
- 別人願意聘用你做的事：有人願意付錢給你解決問題的事。

6.當我沒有具體的生涯想法時？

- 這4個面向提供我們探索的方向，而我們會在當中來回的擺盪，感受自己更熱衷什麼、享受什麼、在乎什麼。
- 更重要的是我們在探索過程中的感覺，有舒服也會有不適的感覺，這會指引我們往更合適的方向繼續探索。

6. 當我沒有具體的生涯想法時？



6.當我沒有具體的生涯想法時？

- 留意我們是不是有持續探索的動力，以及某些方向是不是被自己忽視或抗拒，可能在當中藏著我們個人生涯的故事，歡迎你/妳找可靠的師長討論。
- 如果感覺到失去動力的時候，我們就換個方向試試吧！做點不一樣的事情，都好！

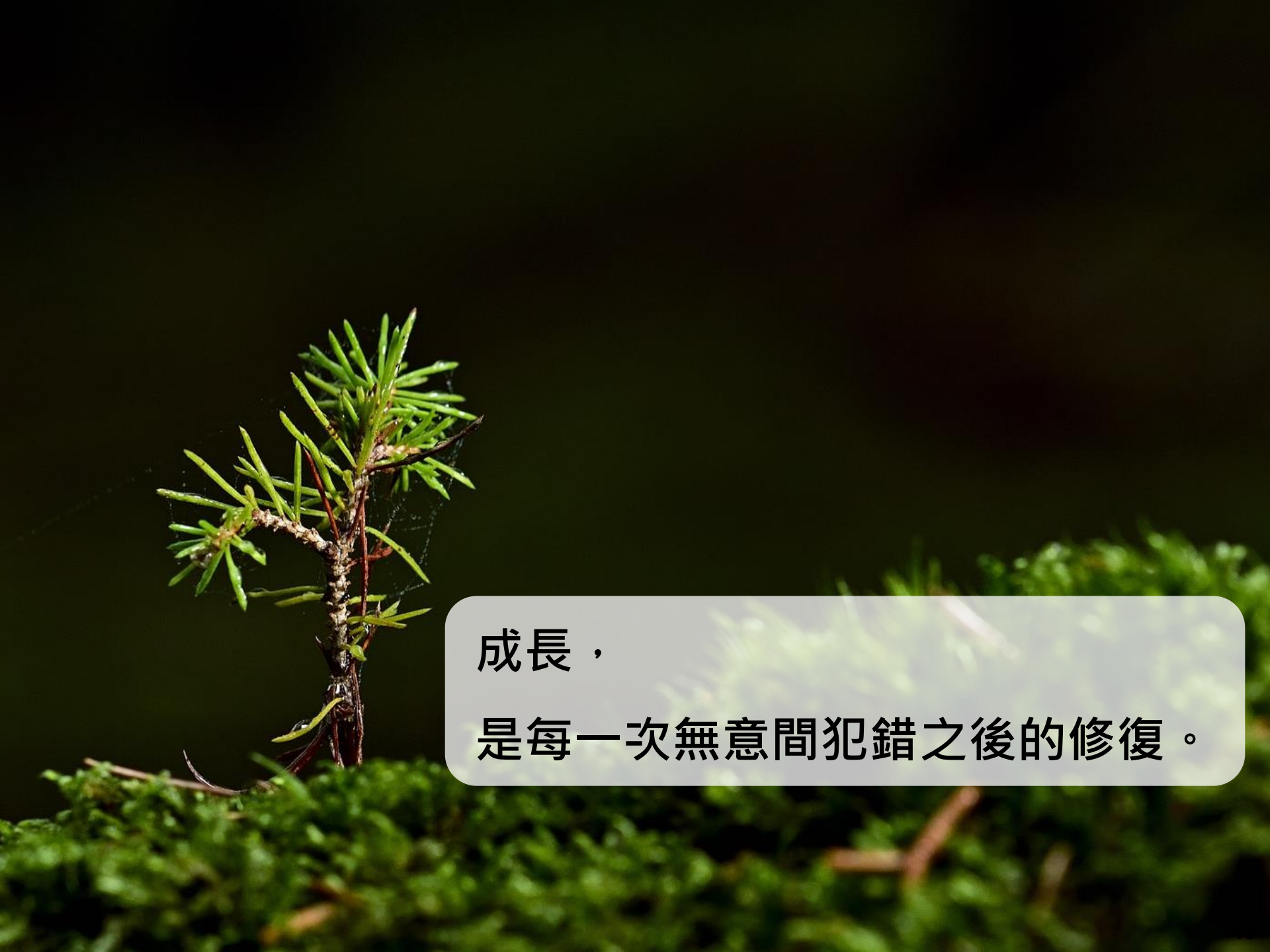
A photograph showing two people from behind, riding bicycles on a dirt path that stretches into the distance. The path is flanked by tall, leafy trees, creating a canopy effect. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow through the trees and creating a strong lens flare. The person on the left is wearing a blue helmet and a dark jacket, while the person on the right is wearing a white helmet and a dark jacket with a fur-lined hood. The overall mood is peaceful and adventurous.

能引起動力的探索都好。

7.學生篇小結

7.學生篇小結

- 生涯是整個人生的事情，往後的人生中你還會做出成千上百個決定，目前的決定也許對你未來幾年重要，但不會決定你整個人生。
- 即便這次做錯決定也沒有關係，我們值得被幫助，相信我們都有能力與資源修復它，並且從中學習之後，如何做出更合適的決定。



成長，

是每一次無意間犯錯之後的修復。

112年花蓮縣志願選填試 探後適性輔導策略問答集 (家長篇)

1.家長可以了解的生涯資訊？

1.家長可以了解的生涯資訊？

花蓮縣資訊

高中職、綜合高中
與五專職群介紹

- 主要學習內容與目標、畢業後就業。
- 主要收費項目。

產學合作、實習與
工讀相關資料

- 產攜2.0、廠商專班、建教合作。
- 實習單位、工讀單位。

免試入學委員會

- 重要日程表。
- 花蓮區各入學管道簡章。

1.家長可以了解的生涯資訊？

全國類別資訊

國中畢業生適性 入學宣導網站

- 最新消息。
- 宣導手冊、宣導簡報。

全國高級中等學 校及五專資訊網

- 各項招生資訊。
- 學校簡介、交通地圖。

全國高級中等學 校課程計畫平臺

- 課程計畫及課程地圖、學生圖像。
- 學校網站、學校願景。

孩子需要夥伴一起了解資訊。



SAMANTHA BLACK
sales director

PHONE
0028 01234 5678

EMAIL
info@samablaq.com

WEBSITE
www.mypage.com

SKYPE
skype: samablaq

ADDRESS
123 Name Street,
Town / City,
State / Country,
Postal / ZIP code

HOBBIES
creating websites
swimming
photography
body building

EXPERIENCE

POSITION TITLE for company tld
2015 - Present
Short description of the position and the responsibilities you had in this position.

POSITION TITLE for company tld
2013 - 2016
Short description of the position and the responsibilities you had in this position.

POSITION TITLE for company tld
2012 - 2013
Short description of the position and the responsibilities you had in this position.

POSITION TITLE for company tld
2003 - 2010
Short description of the position and the responsibilities you had in this position.

EDUCATION

WEB ADVERTISING SEMINAR
2015
University of London, UK

GRAPHIC DESIGN CREW
2013
London Art College, UK
Leader of the group, Lorem ipsum

HIGH SCHOOL UNIVERSITY
2008 - 2014
Short description of the school and the responsibilities you had in this position.

SCHOOL TITLE LOREM
2004 - 2008
Short description of the position and the responsibilities you had in this position.

SKILLS

PHOTOGRAPHY

PHOTOSHOP

INDESIGN

WORDPRESS

TIME KEEPING

ORGANISATION

PROFESSIONAL STATEMENT

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit efficitur lectus. Fusce laculis, leo nec vulputate efficitur, Lorem interdum elit, ut vestibulum nisl metus non mi.

Aliquam dictum porta erat nec commodo. Maecenas vestibulum massa in justo pellentesque, non eleifend dolor ornare. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit efficitur lectus. Fusce laculis, leo nec vulputate efficitur, Lorem interdum elit, ut vestibulum nisl metus non mi.

Aliquam dictum porta erat nec commodo. Maecenas vestibulum massa in justo pellentesque, non eleifend dolor ornare. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit efficitur lectus. Fusce laculis, leo nec vulputate efficitur, Lorem interdum elit, ut vestibulum nisl metus non mi.

REFERENCES

ELIOT BROWN
0028 01234 5678
eliot@mypage.com

ELIOT BROWN
0028 01234 5678
eliot@mypage.com

ELIOT BROWN
0028 01234 5678
eliot@mypage.com

COVER LETTER

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit efficitur lectus, vitae laculis ligula pellentesque vitae. Fusce laculis, leo nec vulputate efficitur, nunc Lorem interdum elit, ut vestibulum nisl metus non mi. Aliquam dictum porta erat nec commodo. Maecenas vestibulum massa in justo pellentesque, non eleifend dolor ornare. Ut suscipit ornare orci, in laculis enim posuere sed interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Mauris facilisis Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit efficitur lectus. Fusce laculis, leo nec vulputate efficitur, Lorem interdum elit, ut vestibulum nisl metus non mi.

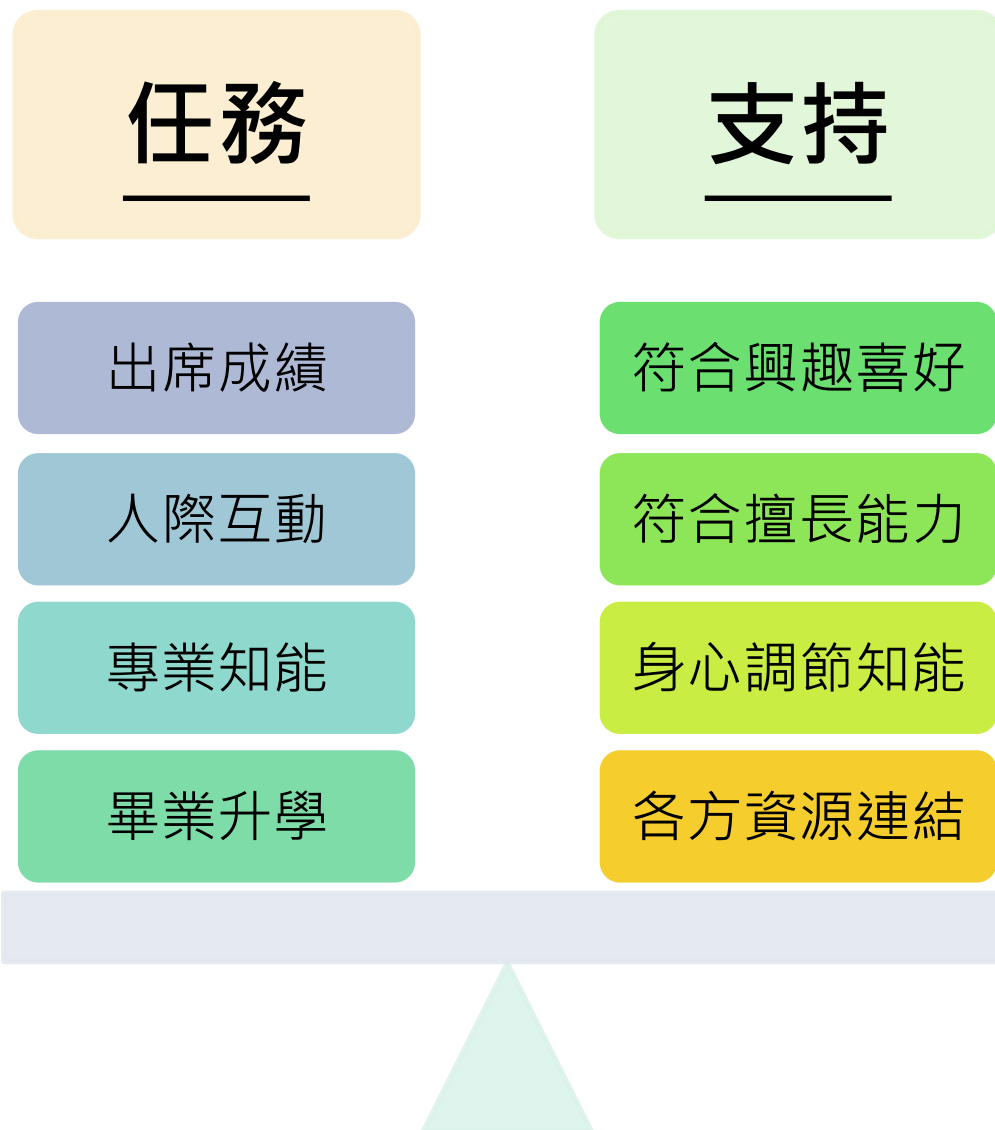
Ut suscipit ornare orci, in laculis enim posuere sed interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Mauris facilisis Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit efficitur lectus, vitae laculis ligula pellentesque vitae. Fusce laculis, leo nec vulputate efficitur, nunc Lorem interdum elit, ut vestibulum nisl metus non mi. Aliquam dictum porta erat nec commodo. Maecenas vestibulum massa in justo pellentesque, non eleifend dolor ornare. Ut suscipit ornare orci, in laculis enim posuere sed interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Mauris facilisis Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit efficitur lectus. Fusce laculis, leo nec vulputate efficitur, Lorem interdum elit, ut vestibulum nisl metus non mi.

2.孩子迎接生涯任務時需要的支持？

2.孩子迎接生涯任務時需要的支持？

- 孩子的生涯發展隨著角色變化，需要迎接的任務會隨之增加，家長可以評估孩子所接收到的支持是否有對應的增加。
- 每一位孩子的狀態，可能和同齡同學不同，能夠承受的壓力以及需要的支持也會和別人不同。

2.孩子迎接生涯任務時需要的支持？



2.孩子迎接生涯任務時需要的支持？

- 壓力的評估會受到主觀與刻板印象影響，也可以同時諮詢孩子的師長或是助人工作者。
- 青少年階段若遇到低潮時的保護因子，如：自我價值感、家庭和社區的人際支持、解決問題的能力、處理關係議題的能力.....等等。

孩子的身心平衡是支持的提供指標。



3.孩子的生涯決定過程？

3. 孩子的生涯決定過程？

- 發展心理學家艾瑞克森（ Eric H. Erikson ）提出社會心理發展階段理論，其中在童年期與成年期之間有一個緩衝的過程，稱之為「心理社會延宕期」（ psychosocial moratorium ）。
- 此刻的青少年對自我的認同還在形成中，艾瑞克森認為如果沒有歷經這個過程，不易成為一位健康且對自我認同清楚的成年人，而這個過程會有對自我的質疑與生活的叛逆。

3.孩子的生涯決定過程？

- 青少年需要在過程中探索，透過思考許多外在的訊息，以及感覺內在的感受、價值觀，通過質疑與統整，而逐漸形成對自己一致性的理解與認同，並從而知道自己是誰，以及明白自己能成為誰。
- 我們可以從幾個面向試著理解，家中的青少年對於生涯決定的形成過程。

3. 孩子的生涯決定過程？

這個生涯決定的考量因素？

- 興趣、能力、他人建議.....等等。

執行生涯決定的實際方法？

- 入學管道、資料收集、考試準備.....等等。

生涯決定的其他備案？

- 志願排序、其他入學管道.....等等。

3. 孩子的生涯決定過程？

- 有些青少年能夠把這些過程分享得很清楚，同時也有可能，有些青少年並不容易說清楚，受到他/她原本的思考脈絡的影響(如：直覺的、感性的)，也受到他/她自己表達能力的影響(如：簡短的、抽象的)，還有可能受到原本親子關係的影響(如：緊張的、存在誤解的)。
- 不勉強孩子一定要說，也不勉強自己追問，讓他/她感受到尊重的關心也是關係中重要的進展。

孩子心智超乎我們想像的豐富！



4.家庭可使用的經濟資源？

4.家庭可使用的經濟資源？

- 經濟議題始終是每個家庭所面對的不同程度的困難，而我們希望孩子在升學過程中可以被支持。
- 經濟資源可以分為：生活扶助、學費補助、就學貸款、工讀獎助金與建教班實習津貼。

4.家庭可使用的經濟資源？ 生活扶助

弱勢家庭兒童及少年 緊急生活扶助

- 向戶籍所在地知鄉(鎮、市)公所提出申請。
- 業務諮詢：花蓮縣政府社會處/婦幼科。

花蓮縣兒童及少年 生活扶助

- 向戶籍所在地知鄉(鎮、市)公所提出申請。
- 業務諮詢：花蓮縣政府社會處/婦幼科。

民間社福機構

- 家扶中心、世界展望會、兒童福利聯盟、慈濟基金會……等等。

4.家庭可使用的經濟資源？

學費補助

12年國教 學費補助

- 高職、五專前3年：不分公私立學校全面免納學費。
- 高中：「家庭年所得總額為新臺幣148萬以下者」不分公私立高中，皆免納學費。

就讀班別補助

- 就讀建教合作教育班、實用技能學程、產業特殊需求類科之高職學生。3年學雜費全免。

身分別補助

- 中低收入戶學生、身心障礙人士子女、身心障礙學生、原住民學生、新住民及其子女、特殊境遇家庭子女或孫子女、經濟弱勢學生、失業勞工子女.....等等。

4.家庭可使用的經濟資源？

就學貸款

申請時間

- 第一學期：每年8/1 ~ 9月底。第二學期：每年1/15 ~ 2月底。
- 若學校註冊截止日早於對保截止日期，則須於學校註冊截止日前，辦妥對保手續。

申請資格

- 家庭年收入120萬以下。
- 家庭年收入120萬以上，但家中有2位以上子女就讀高中以上者。

所需文件

- 學生本人與保證人身分證、印章（第一次申貸需要保證人一同前往）、學校註冊繳費單、就學貸款申請 / 撥款通知書、3個月內戶籍謄本/戶口名簿、對保手續費100元。

4.家庭可使用的經濟資源？

校內工讀獎助金與建教班實習津貼

校內工讀 獎助金

- 部分學校提供「高級中等學校學生工讀獎助金」，可諮詢校內行政單位。

建教班 實習津貼

- 上騰工商建教班：汽車科、時尚造型科、餐飲科。
- 階梯式建教合作學制的學生在三年級赴事業單位實習，並領有實習津貼，每個月26,400元。



讓孩子有機會使用資源投資自己。

5.孩子轉學/轉科的方式？

5.孩子轉學/轉科的方式？

- 孩子有可能在入學後，經與學校師長討論後仍有適應困難，或志趣落差太大，而開始思考想要休學。
- 休學後的生活安排，需要考量的面向較多，希望可以在休學之前評估另一個選項：轉學/轉科。

5.孩子轉學/轉科的方式？

校內轉科

適性轉學

轉學考試

5.孩子轉學/轉科的方式？

校內轉科

- 適用一年級上學期、一年級下學期學生。
- 部分學校依各科別缺額，會於學期第二次段考後於校內公告相關訊息，請依各校所公告之校內轉科缺額進行報名申請。

5.孩子轉學/轉科的方式？

適性轉學

- 適用一年級上學期學生。
- 12月公告簡章及接受報名(實際招生名額依簡章公告)，1月份辦理面試及後續公告放榜名單。
- 申請條件：凡原畢業於花蓮區各國中，現就讀花蓮區高級中等學校或五年制專科學校之一年級學生(國中技藝技能優良學生甄審入學、實用技能學程及適性輔導安置、進修部之學生除外)，因學習適應(性向、興趣)問題者，得報名申請。

5.孩子轉學/轉科的方式？

適性轉學

每一學生僅可申請一所學校，並限一科報名，且以一次為限。原則如下：

- (一) 原就讀普通高中學校之學生可選擇申請綜合高中學校報名。
- (二) 原就讀綜合高中學校之學生可選擇申請普通高中學校報名。
- (三) 原就讀普通高中、綜合高中之學生可選擇申請與原就讀不同技術型高中學校專業科報名。
- (四) 原就讀技術型高中學校專業科之學生可選擇申請與原就讀不同技術型高中學校專業科報名。
- (五) 原就讀技術型高中學校專業科之學生可選擇申請與原就讀不同普通高中、綜合高中學校報名。
- (六) 原就讀五年制專科學校之學生可選擇申請普通高中、綜合高中或與原就讀學校不同之技術型高中專業類科報名。

5.孩子轉學/轉科的方式？

適性轉學

- 應繳文件：學生申請適性轉學時，應填具經家長(監護人)同意簽名之申請書，並向原就讀學校檢附下列文件辦理。
 1. 經導師及輔導教師簽名之適性輔導資料表，其內容包括生活、學習及生涯等輔導。
 2. 讀書計畫(以 A4 格式繕打，內容至少包含轉學動機、補修學分規劃、在校學習規劃及未來規劃等)。
 3. 高一第一學期各次期中考(或定期評量)個人成績單(面談時繳交)。
 4. 獎懲紀錄表(面談時繳交)。
- 錄取方式：文件審查及面試。

5.孩子轉學/轉科的方式？

轉學考試

- 適用學生之學期、學年級別依各校簡章而定。
- 6月、12月公告簡章及接受報名(實際招生名額依簡章公告)，7月、1月接受報名，辦理考試、面試及後續公告放榜名單。
- 應繳文件：成績證明資料及獎懲缺曠記錄(各校所需資料依簡章公告)。
- 考試科目：國文、英文、數學(考試內容依各校簡章而定)，並進行後續面試。

5.孩子轉學/轉科的方式？

轉學與休學重讀學費補助差異

- 學費補助政策：重讀、復學者，若原學期已申請過補助，無法重複申請，以及延修也無法申請學費補助。



有時候得經驗過後才會知道是不是自己想要的。

6.就業需求的休學規劃？

6.就業需求的休學規劃？

- 孩子會想到休學這條道路，想必都經過了很多考慮，若是因為就業需求而規劃休學，有許多單位的社會資源可以參考使用。
- 如：花蓮縣青少年生涯探索號計畫、台灣世界展望會花蓮青少年中心、基督教芥菜種會東區服務中心、花蓮就業中心。

6.就業需求的休學規劃？

輔導探索

花蓮縣青少年生涯探索
號計畫

探索
課程

工作
體驗

台灣世界展望會花蓮青
少年中心

團體
營隊

職場
實習

基督教芥菜種會東區服
務中心

職前
培力

技能
訓練

花蓮、玉里
就業中心

職訓
補助

就業
準備

職訓就業

6.就業需求的休學規劃？

花蓮縣青少年生涯探索號計畫

上半年排定生涯探索主題：

相見歡、認識情緒、寵物美容、彩妝保養、淨灘、個人職涯探索、法律與我的距離、性別知多少、玩桌遊、牌卡，以及

有興趣可以進一步工作體驗的職業主題：

甜點製作、餐飲實務、農務實作、汽車清洗美容、木工飾品製作、汽車養護實作、背包客棧房務體驗、馬房庶務及動物照顧體驗等

參與計畫好康：

- ✓ 全天生涯探索活動供午餐
- ✓ 出席及全勤獎助學金最高2,000元/人
- ✓ 意外險200萬元、醫療險5萬元
- ✓ 工作體驗階段，投保訓字號勞工保險、薪資176元/小時

歡迎和我們一起探索你的未來！

聯絡窗口：花蓮縣青探號計畫輔導員

03-8462860#235蔡怡欣、#226馮巧莉

6.就業需求的休學規劃？

台灣世界展望會花蓮青少年中心

報名資格

1

滿15歲~未滿20歲
國中畢/結業
高中休學
目前未就學

徵選會

2

第一梯次：3/20
第二梯次：7/17

五天四夜營隊

3

挑戰任務
調整作息
團體培訓
銜接實習

實習與班會

4

4間職場實地體驗
一週實習一間職場
每週一次班會課
每天現領津貼及便當

工作體驗

5

快速銜接容易上手
再體驗4週
領取法定時薪
每月結算薪資

課程守則

6

全程準時參與課程
需配合方案規定
禁止任何違法事項

JP少年職涯準備計畫

Job preparation 第九屆

注意事項



JP少年粉專



線上報名表



官方LINE帳號

1.繳交報名表方式：

- 將報名表傳至JP少年臉書粉絲專頁/官方LINE帳號
 - 傳真至03-8239600 (請署名轉介單位/姓名)
 - 親自繳交/郵寄至花蓮市文苑路12號5樓(台灣世界展望會花蓮青少年中心)
- 2.若有疑問歡迎來電03-8235682轉224/225
或私訊JP少年臉書粉絲專頁/官方LINE帳號
- 3.完成報名後，會由負責的社工聯繫你

6.就業需求的休學規劃？

基督教芥菜種會東區服務中心

培你 Yes, I can. 青年就業培力計畫

欲參加項目
(可複選)

1. ☐探索工作坊：
生涯價值與能力強項探索、職業興趣方向選擇、認識情緒與壓力調適。
2. ☐就業培力班
職業適性測驗、認識求職管道與就業權益、履歷自傳教學與模擬面試、儲蓄與收支規劃練習。
3. 技能訓練班：☐照顧服務員技能班(3月)、☐手沖咖啡技能班(2月)、☐烘焙技能班(2月)
產業職人專業授課、職場觀摩參訪、專業技能實作。

※待課程場次確定後，會依有意參加的項目與您聯繫。

※有問題或報名請洽：基督教芥菜種會 東區服務中心 陳怡安 青年就業培力社工

辦公室服務地址：花蓮縣新城鄉北埔路 13 號(東區服務中心 後棟辦公室 2F)

辦公室服務電話：(03)8262021#3533

6.就業需求的休學規劃？

花蓮就業中心

Job 新手升級船

1

花蓮就業中心
(03)832-3262

2

求職不孤單
工作解鎖！

Q1：我沒有面試穿的衣服啦！

Hi！讓就服員陪你去買衣服、鞋子！
沒錢買？也別擔心，就業中心買單
最高 2,000元喔！



Q2：我想去外地工作， 房租好貴怎麼辦？

最高補助5,000元/月
最長補助可達12個月～
還有搬家費補貼！

Job船長



Q3：我想學專業技術， 可是學費好貴怎麼辦？

來～花蓮職業訓練場
免費參訓+ 生活津貼補助
讓你安心上課沒煩惱！

每一條道路都具有探索的希望。



7.家長可以為孩子做什麼？

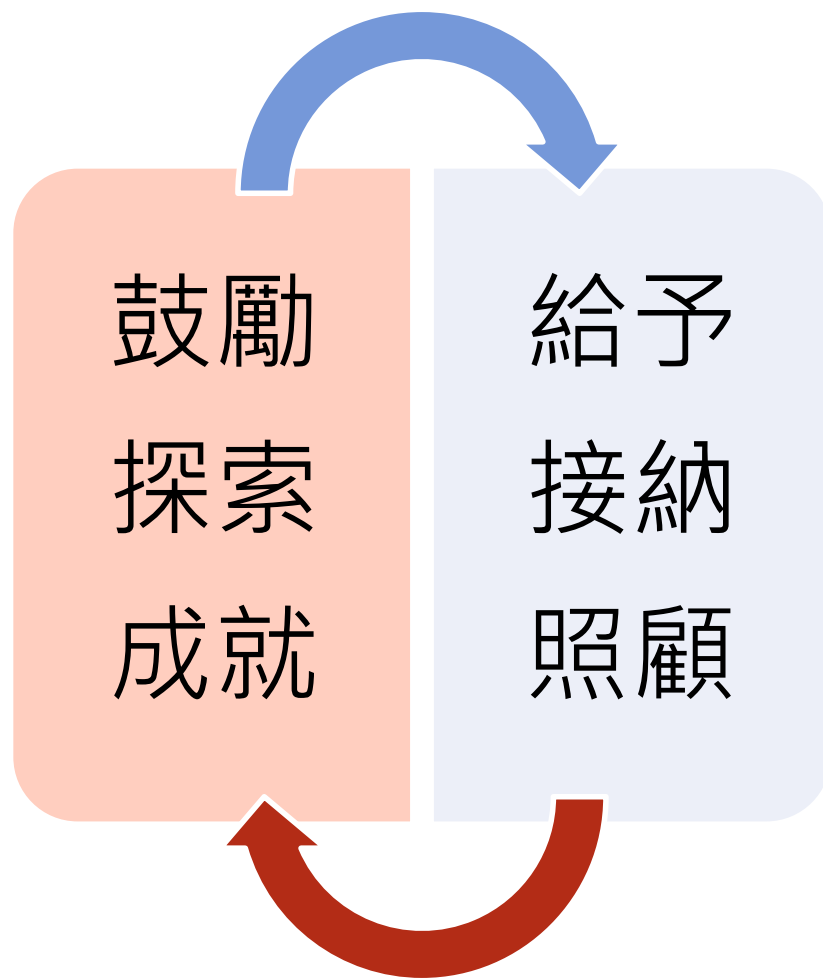
7.家長可以為孩子做什麼？

- 升學適應的探索過程需要支持：課業的學習資源、人際關係的連結、身心的輔導資源、共同參與.....等等。
- 入學後的受挫或能量消耗：需要被接納個人身心狀態、情緒需要被安慰、需要不被指責的一起面對感受.....等等。

7.家長可以為孩子做什麼？

- 引自《安全圈教養》書籍。
- 孩子探索時需要：支持、看顧、幫助、一起享受。
- 孩子受挫時需要：被歡迎、被保護、被安慰、統整感受。
- 孩子任何時候都需要家長因他/她而感到喜悅。

7.家長可以為孩子做什麼？



7.家長可以為孩子做什麼？

- 我們留意自己，過去習慣在哪個面向做得更多，是鼓勵孩子探索、尋求成就感，而覺得與孩子的情緒、身體親近感到彆扭？
- 對於孩子向外探索時會感到擔心、不習慣，希望孩子不要離自己太遠，希望孩子經常需要自己？

7.家長可以為孩子做什麼？

- 我們感到彆扭、焦慮的部分，是我們家長需要面對的功課，有一些方法可以參考。
- 《不是孩子不乖，是父母不懂！》、《教養，從跟孩子的情緒做朋友開始》，這兩本書都有提到家長在教養孩子遇到困難時可以使用的方法。



合適的互動需要好多練習。

8.家長篇小結

8.家長篇小結

- 陪著孩子長大始終是充滿挑戰的任務，孩子需要有人適時指引與提供資源，而最平凡卻也最可貴的是，孩子想要被家長看見與欣賞，那是其他再有功能的人都無法替代的。



願我們從焦慮中放鬆自己，
珍惜地陪伴孩子的生涯決定歷程。

112年花蓮縣志願選填試 探後適性輔導策略問答集 (教師篇)

1.當學生生涯未定向時？

1.當學生生涯未定向時？

可留意的項目

學生的興趣喜好？

- 心理測驗、生涯發展紀錄手冊、生涯檔案。

學生的擅長能力？

- 成績單、心理測驗、生涯發展紀錄手冊、生涯檔案。

學生未表達的顧慮？

- 個人的考量、家庭的需要、朋友的約定……等等。

1.當學生生涯未定向時？

學生生涯探索資料

- 讓我們留意學生的興趣喜好、擅長能力，有沒有任何資料可以顯示出學生的傾向，透過成績單、心理測驗、生涯發展紀錄手冊、生涯檔案，了解學生可能的發展方向。
- 進一步，可以聯絡與學生親近的家人、朋友，諮詢他們對學生的觀察。

1.當學生生涯未定向時？

學生生涯探索工具

- 各國中於民國109年年初領取《人生電影公司》桌遊、9月領取《Gemblo Deluxe 寶石陣》桌遊、民國110年9月領取《Feelinks 同感》桌遊、民國111年4月領取《尋・嘗日：生活興趣探索卡》牌卡。
- 歡迎教師可以使用上述桌遊與牌卡與學生互動，探索學生的生涯方向。

1.當學生生涯未定向時？

學生未表達過的顧慮

- 部分學生會因為某些顧慮，無法自在的表達生涯發展的意願與想法，表面上是無法做出生涯決定，內在可能是擔心家人的意見，也可能是在意與朋友的約定，或者其他學生自己也尚未清楚的擔憂或害怕，需要有師長與他/她進一步討論商談。



學生未說出口的，
有可能是重要的。

2.當家長因孩子生涯想法而困惑時？

2.當家長因孩子生涯想法而困惑時？ 可留意的項目

生涯資訊

- 花蓮縣資訊、全國類別資訊。

諮詢工作

- 情緒連結、個人期待、關係界線。

2.當家長因孩子生涯想法而困惑時？ 生涯資訊

- 若家長較不熟悉生涯資訊，可以參考問答集「家長篇—1.家長可以了解的生涯資訊？」。
- 家長需要時間閱讀生涯資訊，可以先與家長約定之後聯繫的時間，了解家長有沒有解除困惑，或是探詢家長是不是還有其他困難或需要討論的議題。

2.當家長因孩子生涯想法而困惑時？

諮詢工作

- 當資訊無法解惑時，有可能是焦慮在影響家長，若能有諮詢對象，在心情上有人連結同理，生涯資訊也較有機會消化吸收。
- 親子關係也可能是影響家長的因素，此時的諮詢工作看似是生涯資訊的整合討論，同時也是家長個人期待與關係界線的釐清。

2.當家長因孩子生涯想法而困惑時？ 諮詢工作

- 如果家長有要求孩子選擇特定的學校科別，其要求的背後，可能有對於某些事物的擔憂需要被看見，也有對於孩子學有所成的期待需要被理解，更有親子關係界線隨著青少年成長而調適的困難需要被協助。

孩子正在長大，
家長也正在練習跟上。



3.跨系統的學生志願選填輔導工作？

3.跨系統的學生志願選填輔導工作？ 可留意的項目

啟動時程

- 國中三年級上學期或提前。

連結功能

- 評估適配性、現有資源支持度、新資源引入、個案會議。

3.跨系統的學生志願選填輔導工作？ 啟動時程

- 跨系統的學生，意指學生因其個人或家庭需求，而正在接受學校以外的系統資源服務，如：社會工作系統、醫療系統。
- 這些系統，以不同的專業觀點為學生提供評估與服務，如：社會工作系統擅長以家庭、環境、生態的觀點進行整體的評估，而醫療系統擅長於以臨床心理、神經生理的醫學觀點進行評估。

3.跨系統的學生志願選填輔導工作？ 啟動時程

- 面對著學生的國中畢業，各系統若有足夠的時間，也會以各自的專業觀點提出生涯選擇意見，供學校彙整資訊。
- 若學校能及早啟動學生的志願選填輔導工作，讓其他系統同步啟動此議題的工作，對於國中畢業後仍持續接受資源的學生與家庭，更有機會得到跨系統間具共識性的服務。

3.跨系統的學生志願選填輔導工作？ 啟動時程

- 若能於國中三年級上學期時啟動學生的志願選填輔導工作，學校連結跨系統間的合作，讓各系統的專業意見交流整合，有可能在上學期時讓學生與家庭形成初步的生涯方向。
- 便於下學期初參考各入學管道簡章，開始規劃使用合適的入學管道與志願序設定。

3.跨系統的學生志願選填輔導工作？ 連結功能

- 這些生涯選擇是不是適合學生的興趣與能力？
- 共同評估家庭資源是不是足以支持學生選擇？
- 各系統單位是否有可能連結新的資源協助？
- 有沒有可能召開個案會議共同進行討論？



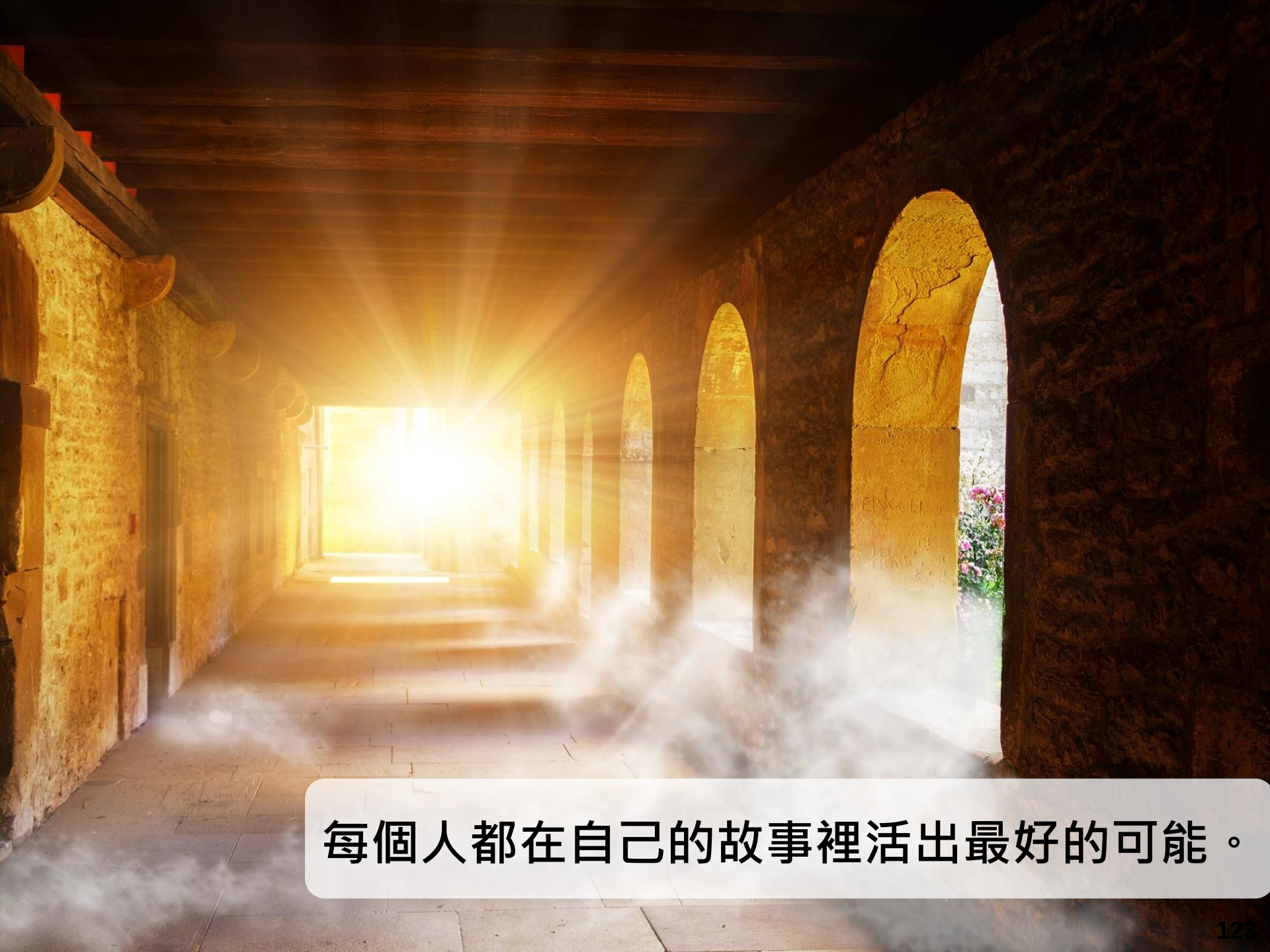
孩子需要許多大人的協助才能夠長大，
而大人們需要彼此的幫忙而一起前行。

4.教師篇小結

4.教師篇小結

- 後現代的生涯輔導工作觀點中，「心理幸福感理論結構」(Ryff & Keyes, 1995) 有6個向度：「自主、情境主控感、個人成長、正向人際關係、有生活目標、自我接納。」
- 生涯輔導工作可以是留意這些向度上的逐步進展，讓個人在生涯中感受到幸福與滿足。

參考資料：黃素菲 (2016)。後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。教育實踐與研究，29(2)，137-172。



每個人都都在自己的故事裡活出最好的可能。

112年花蓮縣志願選填試探後適性輔導策略問答集

製作單位：花蓮縣學生輔導諮商中心

編寫：游賀凱

審閱：陳淑芬

製作年月：2023年2月

圖片來源：CC0圖庫網站--Pixabay