

### Subject 校外研習分享-職輔教材運用-基礎工作坊

校友暨就業輔導組 / 鄭乃瑜

此工作坊由台灣師範大學師資培育學院吳淑禎副教授為我們展開，講述大學青年的生涯任務與發展現況。首先讓我們了解到青年需具備的五項生涯素養有：1.掌控力(理性選擇目標與規劃實現行動)2.實踐力(付諸行動、承擔壓力以完成所願)3.開放力(透過欣賞與嘗試開啟新的可能性)4.生命力(承擔抉擇的限制、自由與責任)5.建構力(知道為何並統整出有意義的故事)，同時讓我們反思與檢視自身的職涯歷程是否也擁有這五項生涯素養且從中實踐。

研習手冊上提供多種類之職輔活動教材大綱設計，給予職輔人員在辦理活動時能有更多元的媒材，提供給學生最佳的職涯活動，例：籌畫圓夢計畫(運用九宮格具體化個人的生涯圖像)、回歸圓心(檢視自己與理想的距離，反思初衷)、職業視窗六宮格(想要從事之職業及他人期待)……等活動題材，透過有意義的職輔活動，使學生仍身處校園環境時即能意識到職涯規畫的重要性，與應具備的自我內外能力，值得作為未來職輔活動的規劃參考方向。部分類似職輔活動已曾在本校辦理，使同學更加了解人生職涯方向與可應用策略。此外，講者也介紹現今許多相關的職涯探索平台資源，如：CVHS生涯與就業協助系統、IOH開放個人經驗平台、CCN華人生涯網、COLLEGO大學選才與高中育才輔助系統，不只是提供職輔人員使用，更是一種多元資源連結，讓學生有管道得知現今時代有很多關於職涯的資訊可找尋及諮詢。平台資源需要被廣泛地推廣及使用。

最後以Swain的生涯金三角來闡述學生面對生涯目標時環環相扣的因素。

生涯是生活裡各事件的組成與方向，統合人一生中的各種職業和關係的角色，是人出生到死亡的一連串過程，而職輔人員的角色可協助學生釐清各面向的優劣勢，找出適合且屬於自己的出路。

