臺南市青少年福利服務中心

114年【「職」屬於你】多元適性發展方案活動計畫

一、辦理目的：透過職涯探索引導青少年認識自己的性格特質、興趣與能力，進而了解適合自身發展的職涯選擇。課程中融入團隊合作及情境模擬，幫助青少年練習溝通表達、問題解決等實用能力。同時，透過與小組互動，引導參與者釐清個人價值觀與未來方向，逐步描繪出屬於自己的職涯藍圖，為日後升學與就業奠定清晰基礎。

二、主辦單位：臺南市政府社會局、臺南市青少年福利服務中心

三、承辦單位：社團法人中國青年救國團

四、協辦單位：勞動部勞動力發展署雲嘉南分署青年職涯發展中心

五、辦理期程：114年7月2日及7月9日(上下午各一場)，共計4場次，詳如計畫內容。

六、辦理地點：台南市中西區北門路一段173號(青年職涯發展中心)

七、實施對象：設籍或實際居住本市年滿15歲以上未滿19歲之青少年。

八、實施人數：預計每場次40人。

九、計畫內容：

(一)課程主題：「職」屬於你 -【我的使用說明書】

1. 日期：7/2(三)

2. 時間：09:00-12:00

3. 課程內容：增進自我認識與價值釐清

發現個人潛在職涯興趣

學習建立生涯規劃

4. 流程表：

時　　間	課程名稱	活動內容
08:30-09:00	報到	簽到
09:00-09:10	老師來了！	講師自我介紹、課程介紹
09:10-09:30	生涯規劃大攻略	介紹生涯規劃的方式與重點
09:30-10:00	【我的使用說明書】	講師帶領學生填寫自己的優缺點。
10:00-11:00	組隊分享說明書	學生分組，並分享自己的說明書。
11:00-12:00	職涯探險隊與你的未來地圖	其他學生依照說明書內容提出職業的建議。並將自己最有興趣的職業備注在說明書裡完成地圖。

(二)課程主題：「職」屬於你 -【生涯規劃大洗牌】

1. 日期：7/2(三)

2. 時間：13:00-16:00

3. 課程內容：提升團隊協作

強化表達技巧

學習反思經驗

4. 流程表：

時　　間	課程名稱	活動內容
12:30-13:00	報到	簽到
13:00-13:10	老師來了！	講師自我介紹、課程介紹
13:10-13:30	學生分組	分組，每組隨機分配 5-10 張說書人卡牌。
13:30-14:00	說書達人	藉由卡面上的圖案，選三張卡片，共同編一段故事，卡片分別代表選擇大學科系、選擇工作、退休生活。
14:00-14:30	製作意外卡	講師發下【紅色】空白名片，邀請成員互相討論，寫下會讓生涯規劃出現變動的意外有哪些?
14:30-15:00	發動意外卡	隨便抽兩張套入故事中，會發生什麼事?有什麼影響?心理狀態如何?
15:00-16:00	心理師帶領討論	講師帶領討論。

(三)課程主題：「職」屬於你 -【生涯備忘錄】

1. 日期：7/9(三)

2. 時間：09:00-12:00

3. 課程內容：探索自我面向

探索職涯選擇性

強化職涯規劃實踐性

4. 流程表：

時　　間	課程名稱	活動內容
08:30-09:00	報到	簽到
09:00-09:10	老師來了！	講師自我介紹、課程介紹
09:10-09:30	【我的使用說明書】	講師帶領學生填寫自己的優缺點。
09:30-10:00	我的生活小確幸	發下空白名片，請大家在【白色】名片裡寫下自己喜歡的生活元素(每個人都會有不同的張數)
10:00-10:30	能力許願單	發下空白名片，請大家在【藍色】名片裡寫下自己想要的技能、能力(每個人都會有不同的張數)
10:30-11:00	抽出未來	每一組除去重複的卡片，將所有卡片放在一起洗牌，隨機抽出五張白色與五張藍色。
11:00-12:00	藍圖備忘錄	每組一張空白 A2 圖畫紙(方便購買的尺寸就好)，一起討論並完成一張生涯規劃備忘錄。

(四)課程主題：「職」屬於你 -【我的地圖】

1. 日期：7/9(三)

2. 時間：13:00-16:00

3. 課程內容：面對意外的心態與調整

建立同儕互助與互評能力

提升對未來的想像與投入動機

4. 流程表：

時　　間	課程名稱	活動內容
12:30-13:00	報到	簽到
13:00-13:10	老師來了！	講師自我介紹、課程介紹
13:10-13:30	【我的使用說明書】	講師帶領學生填寫自己的優缺點，並與成員討論可能的規劃方向。
13:30-14:00	我的行動地圖	每人一張 A4 白紙，請學員製作屬於自己的規劃表。
14:00-14:30	意外重重	講師抽選【紅色】意外變動卡，讓大家依據意外調整規劃。
14:30-15:00	規劃健檢站	請成員為生涯規劃書打分數，並提出規劃書格式的建議。
15:00-16:00	生涯探險日誌	心理師帶領學員討論涯規劃課程中，遇到的困難、核心價值與心理狀態的挑戰。

十、講師簡歷：

(1) 吳俊毅

學歷：高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所

經歷：陸軍澎防部心理衛生中心心輔員、大寮男子監獄 團體領導者

現職：

予愛心理諮商所—心理師

方泊心理諮商所—心理師

高雄諮商心理師公會—理事

家防中心合作心理師

十一、本系列課程每場活動均具備獨立性，可單場報名參與，亦可依個人興趣或需求自由選取 1 至 4 場課程。

十二、經費來源：由「臺南市青少年福利服務中心」方案經費中支應。

十三、承辦人：林敬恆 先生，連絡電話：06-2981200。

十四、本計畫如有未盡事宜，得適時修訂之。