

國立東華大學教學卓越中心  
112-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人:王沂釗  
單位:諮商與臨床心理系

# 目錄

壹、112-1 期末成果報告確認-----	自行編列頁數
貳、執行成果總報告-----	自行編列頁數
參、附件-----	自行編列頁數

**國立東華大學-三創教學課程  
112-1 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：生涯諮商與實務		
授課教師：王沂釗		
服務單位：諮商與臨床心理系/副教授		
班級人數:60		
勾選	繳交項目	說明內容
<input checked="" type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input checked="" type="checkbox"/>	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
<input checked="" type="checkbox"/>	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
<input checked="" type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫  
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

# 三創課程-執行成果總報告

## 單一課程/跨領域課程

### 一、課程內容特色

有鑒於網路通訊便利、後疫情時代人力市場與需求變化、AI 開發取代高勞力工作等發展趨勢，反映個人在投入就業市場前需要統整個人專業與興趣外，更能從優缺勢中學畫職涯藍圖。

本系以社會參與實踐人文關懷及場域實踐實現心理學知識的發展特色，大學部學生受有嚴謹且多元的諮商實務訓練，可以自主經營個人生涯，足以勝任職涯諮詢的專業角色。

綜上環境脈絡與學生需要，這一門課主要重點在引導大學生對生涯探索諮商之理論與實務的興趣，課程內容與計畫主要有三個部分：(1)介紹各種生涯輔導之相關理論及技術；(2)運用測驗工具和牌卡協助學生進行生涯探索與發展職涯計畫；(3)涵蘊生涯與職涯專業諮商素養，期以發展案例之創新課程設計，開啟學生投入生涯規劃與職涯諮詢的興趣，達到主動學習相關心理學的「知」與應用所知於生活的「行」之計畫目標。

### 二、特殊創意/活動規劃

1. 案例討論。以非典型工作者（講座）及家人的職涯發展歷程為案例，從最生活化的身邊人物關心，引發學習動機及探索未來就業準備的興趣。以 4 人為一組依相關的生涯理論為基礎於課餘時討論，嚐試以職涯諮詢師角色分析及歸納 4~6 個所屬案例的發展優勢做為個人職涯發展的學習楷模。

2. 標準化測驗與牌卡的應用。個人的生涯規劃受到原生家庭生活經驗、不同的求學與工作的社會化歷程，而有獨特的脈絡，除了課程中安排講座分享個人化的職涯發展故事，同時以客觀的測驗工具（UCAN、大學生生涯適應力量表、生涯發展阻隔因素量表、生涯信念檢核表、生涯興趣量表）及有趣的牌卡（夢想實踐卡、能力亮點卡、尋夢卡）催化學生覺察在深層意識下的價值投射，亦能活化教學能量。

3. 撰寫個人生涯/職涯白皮書。不同於一張簡單的履歷表或洋洋灑灑無邊際的個人自傳，藉前項案例討論、測驗評估及職涯諮詢，及教師解說介紹生涯相關理論與生涯適應力四向度（生涯關注、生涯控制、生涯好奇、生涯信心），學生能有目標及具體學畫個人的職涯藍圖，並具職涯諮詢能力。

### 三、教學策略/教學方法

1. 教師依教學進度設計課程學習單，以東華 e 學苑發送予選課學生，於課前進行資料蒐集、探索個人需求。

2. 教師安排生涯與職業評量工具，提供學生就個人職涯發展客觀及標準化的參考資料。

3. 鞏固學生學習經驗後，再於課間與課堂中分組進行非典型就業與職涯案例討論，統整議題核心及解決的困境方式，提高學生參與動機。

4. 學生統合個人經驗撰寫個人風格的生涯/職涯白皮書，解決個人生涯抉擇問題和評估職涯能力的發展。

### 四、課程/學程相關產業分析

職涯諮詢師

職涯探索牌卡設計與活動專業講座

人力媒合平台開發與管理

## 五、整體活動執行成果效益

### (一)質化指標

由於本校未有職涯專責單位，且本系已8年未開設此課程，此次課程內容含生涯與諮商理論、跨域業界實務分享、牌卡與評量工具的應用及學畫個人生涯白皮書等，從學生學習評量可知成果及效益為：(1)有系統地認識重要生涯諮商理論，對於生涯探索及職涯諮詢工作好奇與有興趣。(2)靈活運用生涯諮商理論及牌卡進行探索，增進對自我意象的正向體驗。(3)真誠開放與同儕合作討論各項議題，提升人際互動歷程中的敏察能力，與職場需要之人際溝通協調能力。(4)具體描繪個人的生涯/職涯白皮書，實踐在關注、好奇、自信與控制等方面的生涯適應力。(5)效利用UCAN、人力媒介資源平臺及資料應用。

將待完成質性資料分析後發表，供師生觀摩參考。

### (二)量化指標

1. 本課程在期初及期末實施生涯適應力評量的結果(如下表)，可知在期初評量及男女學生在前後測間的比較是皆沒有差異，顯示男女學生在課程初期及期末的表現能力是相當的。

2. 同時可以發現生涯控制、生涯好奇、生涯信心及整體生涯適應力等期末的評量，是顯著的高於期末的情形，而生涯關注這項沒有顯著的改變。

生涯適應力期初期末評量結果

評量向度	女(n=32)		男(n=21)		t	全體		t
	M	SD	M	SD		M	SD	
生涯關注(前)	17.09	1.97	17.62	1.91	0.97	17.30	1.947	-1.689
(後)	17.44	2.17	18.33	1.16		17.79	1.875	
生涯控制(前)	12.00	3.21	12.67	3.40	0.71	12.26	3.271	-3.49**
(後)	13.72	2.87	13.67	2.58		13.70	2.729	
生涯好奇(前)	23.25	3.26	23.33	3.85	0.08	23.28	3.472	-3.53**
(後)	24.72	3.19	24.62	2.75		24.68	2.992	
生涯信心(前)	22.38	4.97	23.14	4.23	0.60	22.68	4.665	-5.72***
(後)	25.06	4.24	26.10	3.30		25.47	3.896	
生涯適應力(前)	74.72	10.28	76.76	10.06	0.72	75.53	10.144	-5.60***
(後)	80.94	9.96	82.71	5.83		81.64	8.540	

## 六、多元評量尺規

(一) 期中考與期末考採紙筆測驗型式，內容依教學進度及內容安排。評量尺規如下表：

等級	優	良	可	差
內容	能精確說明題意之重要內容，據以做為推論基礎且提出具參考性之獨特見解。	清楚描述題意內容或相關心理特質，大部分回答符合題意。	回答內容未有明確說明題旨，或僅大略描述樣態。	僅少部分正確但難以說明題旨，或答題內容無邏輯及參考性。

(二) 個人生涯/職涯白皮書內容，參考大學生生涯適應力向度定出評量項度與尺規如下表

尺度級距 評量項度	5	4	3	2	1
生涯關注	學生能意識到要為將來作準備的重要性，並能提出具體計畫。	能提出個人對未來生涯的期待或參與關心的議題。	大致表示因時間或學習因素，對於生涯的想像。	略能提出條件做為畢業後的準備，但無具體計畫。	反映對生涯冷漠對未來的缺乏計畫和消極悲觀。
生涯控制	學生可以自我決定和負起責任建構自己的生涯，對未來職業發展可以有控制感。	知道自己需要努力的目標，而有意願學習及改變。	能汲取過去學習或工作經驗，發展為個人生涯優勢。	對過去經驗沒有太多肯定，對未來也無積極行動。	沒辦法做出適當的生涯選擇之生涯不確定。
生涯好奇	學生對自我和工作世界進行積極地嘗試和探索。	清楚了解畢業後與當前的生活型態不同，願意多方嘗試	有詢問了解未來就業市場與個人興趣發展的行動意願	被動了解就業環境，因循過去生活脈絡。	對生涯活動缺乏好奇心，反映生涯不真實。
生涯信心	學生面對生涯挑戰和克服阻礙之成功預期，能在適當情境做和職業選擇的自我效能感。	在學習過程表達對未來生涯與就業準備的方法或行動強度。	個人對於大學畢業會感到迷惘，仍會接受事實，嚐試了解未來的就業市場。	不了解個人的優弱勢條件，畢業前的準備無積極的規劃。	缺乏生涯信心阻礙了個人角色的實踐和目標的達成之生涯抑制。

### 七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

- (一)教學策略方面 (M=4.29)
- (二)教材準備方面 (M=4.48)
- (三)師生互動方面 (M=4.61)
- (四)評量方法方面 (M=4.33)

- 創意(M=4.33)
- 創新(M=4.21)
- 創生(M=4.14)

1.從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？

- 生涯選擇 牌卡活動
- 上課幽默風趣

老師分享個人生涯經歷

介紹了很多生涯職涯相關的知識，有帶我們體驗了很多的工具（牌卡）使用。

有許多實作類型的講座活動

安排很多職涯相關的講座和活動

生涯牌卡遊戲

卡牌遊戲

我喜歡老師的教學方法

老師教學幽默用心 能接納不同學生。課程內容也能實際被應用在自身規劃上

探索自己的過程

老師能夠將理論結合生活經驗

我最喜歡的是老師在班上分享的人生職涯建議以及生涯適應力和興趣測試等幫助我們可以更加理清未來的方向。

很喜歡這門課邀請的講師，有牌卡活動

利用牌卡或測驗自由發想未來傾向。

對生涯的啟發

做的測驗可以讓我更清楚自己的狀況

有很多不同測驗活動

各種職業性向的專業測驗，以及用理論幫助我們探索職涯發展，都提供了我一些想法與認識  
填寫測驗 可看到自己的結果。舉辦相關領域的演講。

沒有特別喜歡哪個部分，但都不錯

訪問自己重要他人之生涯／職涯歷程與經驗

老師爸爸的當兵故事帶給我們許多啟發

邀請不同的業師就相關主題進行演講。教師用結合個人經歷與課堂內容的方式教學。

老師針對生涯輔導與規劃給我們很多建議

老師有邀請講師，辦理講座，讓我對於生涯發展有不同的看法跟刺激。上課的內容也很貼近目前大學生就業可能會遇到的情況，以及可以做出的調整，是一堂具實務性質的課程

2.請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做哪些調整，我覺得更有助於我的學習

教學內容可以更豐富

能夠針對功課更詳細說明

做一些生涯規劃的報告應該不錯

整體佳，但感覺帶入的故事可以少一點

希望能多一些討論與實作

希望老師可以將簡報一同放上 e 學苑以便同學複習。

太多課堂上的生涯測驗

## 八、檢討與建議

1.學生倚賴上課時的簡報，不主動課前預習與複習，甚至沒有課本、上課不抄寫筆記、考試未準備等情形。未來將採課前填寫學習單並納入平時成績計算，警示學生為學習負責。

2.參考的案例與學生生活經驗有距離，未來將善用通用教材、職涯資訊平臺及媒材，如教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材(2021)、大專校院就業職能平台 UCAN、及勞動部台灣就業通、學術單位之華人生涯網，或民間 Career 就業情報網。

3.採解決方案導向的學習（solution-based learning, SBL）教學應用，對於缺乏先備知識、學習動機低、需要同儕協助與任務指引的學生來說，教師準備好教案與課程內容說明後應用 SBL 在一段時間提升學生學習效能與解決問題是相當適合的（Silva & Venugopal,

2018)。未來教學方式將採：講述課程理論核心概念-向學生提問或案例進行討論-實做或議題回饋之組合循環進行，並將可能的解決方案帶回大課程做討論做比較，衍伸可能的次要問題後交由學生與同儕應用人際資源或網路資訊尋求可行的替代方案（Silva & Venugopal, 2018）。

4.於課程中多些實際操作，如彩虹圖繪製、評量結果的解釋、分組討論後的分享。

5.生涯/職涯白皮書的內容要有明確的指引

### 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

刻進行教學成果質性分析，待完成後發表於相關學術研討會。

### 十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



平常上課採分組方式進行 (於人二第四講堂)



12/28 請畢業學姊王睿婕分享-人力媒介平台的應用 (非典型工作者的實踐)



### 活動紀錄表

活動主題	認識職涯諮詢師
活動時間	112年9月14日 15:00-17:00
活動地點	人社一 D107
主講人	吳曉柔
參與人數	65
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容 於本課程第一次上課以專題講座型式辦理，分享個人從事職涯諮詢師的歷程、國際職涯諮詢師認證課程內容等。</li> <li>● 講座重點與預期助益 講師畢業於東海大學日文系，於大一即探索人力資源管理工作內容，並在大二時參與是項工作及選修相關課程。大學畢業後即投入大型企業人才培訓與職場適應工作，有豐富的實務經驗，獲主管賞識並推薦參加職涯諮詢訓練。之後報考本校諮商與臨床心理系碩士班，以提升大學女力為主題獲碩士學歷及考取諮商心理師執照，其職涯準備程資歷可以是大學生學習之典範。</li> </ul>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意見與回饋 內容相當豐富、其實本系學生在畢業後的發展相可以很多元、參加培訓課程似乎要花很多錢、我要趕快努力、謝謝分享，提供了我們不同的視野……。</li> </ul>

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



分享國際職涯諮詢課程內容



認識職涯諮詢師活動



講座簡報



座無虛席

## 活動紀錄表

活動主題	職涯探索與牌卡的應用
活動時間	112年10月19日 14:00-17:00
活動地點	學生活動中心 B102
主講人	孫淑芬
參與人數	61
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容 以專題講座+牌卡應用類工作坊型式辦理，引導學生從牌卡圖示探索個人生涯價值觀與職業興趣。</li> <li>● 講座重點與預期助益 本次講座活動邀請四季職涯公司專業講師分享其職涯轉換歷程，並指導學生使用能力亮點卡、夢想實踐卡以探索個人內在心理經驗。不同於單向講座型式，學生們在活動進行中相互觀摩、詰問了解，並與講師互動，過程活潑有趣。</li> </ul>
活動回饋與成效	<p>(一) 學習收穫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 夢想卡很有趣能夠看到自己真正在乎的是什麼</li> <li>● 使用牌卡與自身能力做結合，增加趣味性和印象</li> <li>● 何倫碼除了匹配特定職業外的延伸應用，例如：發掘自身潛在優勢、能力展現的同時需要注意的地方。</li> <li>● 講解何倫六碼的缺點和組合</li> <li>● 講師提到其實選擇自己最想要的才是幸福，我很認同，因為在做生涯選擇的時候真的會有好多外界的聲音，放下外界的評價，先以自己的想法為先是不容易的，我想這也是生涯輔導或是生涯諮商重要的原因。</li> <li>● 一開始選擇的牌卡（自己想要成為的樣子）</li> <li>● 是一進去要抽一張牌卡的部分，我抽的那張卡貫穿了整個講座課程，這讓我很意外，這算不算我對自己的未來算是有明確的規劃</li> <li>● 講師說明牌卡的作用以及對於不同職涯測驗的解讀，都讓人耳目一新。</li> <li>● 抽夢想卡抉擇的過程</li> <li>● 最後講師將何倫碼與牌卡結合解釋，提供了非常具體的工作特質與方向。</li> <li>● 在牌卡探索的過程中，發現自己是非常重視平衡這個價值觀</li> <li>● 認真挑選自己的特質和能力的環節，跟填寫量表相比下來，更加投入於探索自己，感覺有更認真為自己未來思考的感受，思考自己哪些特質和能力時也較不會感到疲累(量表可能讓人感到較無趣)，因此會想將這份學習單完成好。</li> <li>● 五張在三年內會想要的卡進行選擇、放棄的遊戲</li> </ul>

- 印象最深刻的是搶牌卡的那個活動，我覺得透過牌卡的呈現，會讓自己更能看清到底甚麼才是自己所需要以及想要達成的目標，也能夠在搶牌卡這個緊迫的片刻中，釐清自己真正的想法，我認為這是一場很棒的體驗。
- 最終有回到最一開始對未來工作的牌卡「服務他人，服務自己」。

## (二) 給講座的回饋

- 覺得今天整體卡牌的運用很有趣，也對釐清自己有些幫助
- 謝謝講師的分享，內容太多時間上有點趕，希望下次能再濃縮
- 十分感謝老師此次透過講課搭配實作的方式，讓個人不論是對生涯牌卡的操作、何倫碼在職業或潛能探索的應用或當代新興職業的出現等職涯相關知識都有進一步的認識與體悟！也謝謝老師在課後願意花時間用心解答個人近期生涯安排的相關疑惑
- 謝謝講師今天的帶領，送給我們的小卡讓我看到眼眶紅，對於正在準備研究所的我來說是一個很大的鼓勵，運用不同牌卡也提醒我世界上還有很多其他的職業選擇，還有其他發展的可能。講座整體進行順暢，簡報上提的問題也是我覺得自己會想認真思考和回答的，謝謝講師願意從高雄到東華演講，今天的演講內容豐富，節奏輕鬆，也讓我看見自己更多的可能！
- 謝謝講師讓我更清楚我想要的職業需要具備什麼樣的能力。
- 老師講得非常清楚易懂，真的很喜歡每一個活動，卡牌真的好神奇喔，謝謝你
- 相謝謝講師用心準備的課程，辛苦老師了！
- 感受到講師和我們一樣，都在不斷的嘗試突破自我；也看到成為一位諮商師/職涯諮詢師的背後，不僅要陪伴個案，更需引領自己。
- 從講師的話語裡能聽出對大家的鼓勵，讓人有更高的動力為自己的職涯保有希望
- 用帶活動的方式讓我認識了自己對於未來生涯需要考量到哪些因子，有更具體化的展現出需具備的特質和現實的能力，讓我比較感到安心一些了！現在欠缺的只是行動力了！
- 很棒，活動有趣，讓每個學生都有參考。
- 謝謝講師帶來的一系列活動，讓我在體驗之餘，對於未來的走向有更多的想法與選擇層面，我覺得是一次很好的收穫、體悟。
- 很喜歡講師的帶領方式。

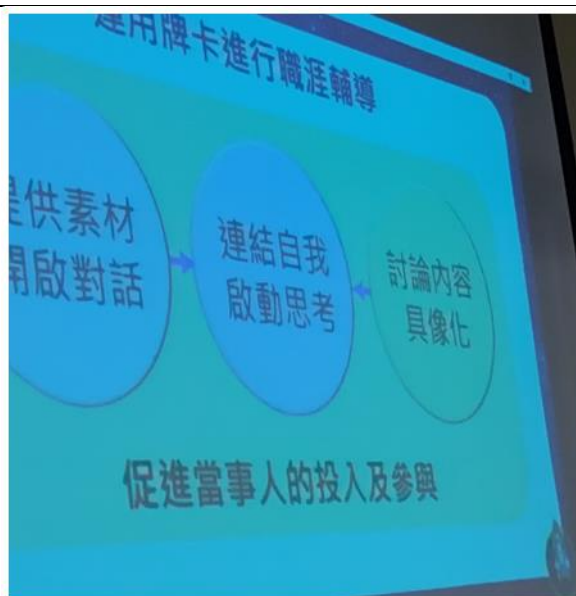
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



講師介紹



分組操作牌卡，講師於各組間穿梭了解適時指導



牌卡應用之簡報

## 活動紀錄表

活動主題	打造個人職涯品牌
活動時間	112 年 11 月 16 日 14:10-16:00
活動地點	學生活動中心 B102
主講人	傅彤彤
參與人數	61
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容 以專題講座型式辦理，分享非典型職涯發展的歷程，與個人未來生涯投資的準備。</li> <li>● 講座重點與預期助益 講師畢業於國立臺北教育大學教育事業經營系（教行系），卻未曾從事教育相關工作。在高中畢業等待大學開學期間打工經驗，開啟了人生夢想：30 歲前五子登科（買房、買車、存款 100 萬、結婚、生子），這些全達標甚至超越。講師設計學習單，於活動期間引導學生思考人生退休+10 年的生活所需，換算至今需要每月存款數（平均 4 萬 5 仟元），確實是很大的震撼。學生在此活動中學習到個人生涯與職涯投資的準備。</li> </ul>
活動回饋與成效	<p>（一）學習收穫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 級收入分析的部分，完全寫不出來我很喜歡講師擷取湖濱散記還有各個作家、教授對於生涯的看法，尤其是李家同寫的抓緊機會把事情做好就有出人頭地的機會，我看了很印象深刻，讓自己知道有時候擔心接下來要怎麼走的時候，先把現在的事做好，也許新的機會就會進來。</li> <li>• 收入預測的部分，從未深入思考過收入與未來的支出，讓我產生了要多賺錢的想法。還有從善以建立個人品牌口碑也都蠻有印象的。</li> <li>• A 級收入分析。可以了解自己未來要如何規劃。</li> <li>• 開頭用遊戲的方式來進行自我介紹的方式另外印象深刻</li> <li>• A 級收入分析，讓我了解到自己真的很缺錢。</li> <li>• 跳脫框架的練習。因為畫不出來所以一直困在裡面想，不過跳脫開來的話其實不難。</li> <li>• 算每月收入需要的</li> <li>• 在計算未來花費時覺得自己父母真的很厲害可以把錢運用的很靈活</li> <li>• 我覺得 A 級收入分析還蠻酷的，完全沒有這樣分析過自己的月收入需要多少，才能過上自己想要的生活！</li> <li>• 對於生涯規劃的想法很有啟發性</li> <li>• 精心時刻，讓我注意到在追求大目標的時候可以實現的小目標</li> <li>• A 級收入分析的書寫，引發我對於未來生活品質的期待和思考</li> <li>• 是預估未來花費的部分，天啊算一算我竟然要賺這麼多前才養的活自己，好可怕，感謝老師讓我知道賺錢有多重要。</li> </ul>

## (二) 給講座的回饋

- 謝謝講師的帶領，讓我更清楚認識未來規劃中較為實際(錢)的考量
- 感謝您用心的分享與豐富的課程活動設計！
- 老師很漂亮，人生因為努力而幸運的人，讚哦
- 謝謝講師願意來到花蓮跟我們分享，我覺得講師並不會加註太多價值觀在我們身上，而是透過務實的計算和經驗分享，讓面對生涯感到焦慮的我有其他的思考方向，包括透過每個月期待的收入回歸工作，甚至有些打破我對保險人員的印象，也有真正為人好而不是為己的保險銷售員。
- 講得很有氣氛👍，不過需要拉回來就較難
- 很高興老師能和我們分享這些經驗，特別是從善的部分，我自己蠻有共鳴的。只是有時候都會不知道別人對自己從善的行為有什麼想法😊
- 謝謝講師的小點心
- 介紹生涯的部分太長了。但是，謝謝您給我們想像未來生活費和所需的收入。期待您下次介紹桌遊「財富流」。
- 平常對身邊的小事不太會做感恩練習，如果平常就能發現並感謝會覺得自己是幸運、被愛的人，所以謝謝講師～
- 謝謝講師認真的準備今天的講座，點心很好吃，也祝你未來美滿
- 氣氛很輕鬆，很讚！
- 列出收入分析才對錢有清楚的規劃
- 連結到很多未來的生活 引發很多反思我覺得很直接思考
- 我覺得今天的講題跟切入點都很生動有趣，除了讓自己有些省思之外，還能認真去思考未來的發展規劃。
- 老師對於自己的生活有較多的體察，能從老師的分享中進行反思，我覺得很棒
- 認為今天講師說「任何職業以最真誠的方式，自然『名與利』就會靠近」感到認同
- 謝謝老師帶來這兩個小時的分享，真的覺得老師好厲害，年紀輕輕就完成了好多事情，不知道是不是我多想了，中間一度大家好像都在底下討論自己的，老師在分享時看起來有點無助，因此如果老師有感到困擾的話，可以適時地請同學們回到課堂上專注。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



講師介紹 1



講師介紹 2



分組操作學習單