

110 學年度第一學期

生涯自我探索團體

「牌」列未來人生

時間：110 年 10/01(五) 13:00-15:00、
10/08(五) 13:00-15:00、
10/22(五) 13:00-15:00、
10/29(五) 13:00-15:00，
共四次，合計 8 小時。

單位：輔導處

地點：團體諮商室

國立埔里高級工業職業學校

簽 於輔導處
中華民國110年9月23日

檔 號：
保存年限：
機密等級：

主旨：本處擬辦理110學年度友善校園認輔小團體活動，請鈞長核示。

說明：

一、依據：

(一)本校110學年度第一學期輔導工作計畫

(二)110學年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

二、實施主題：「牌」列未來人生—生涯自我探索團體

三、實施時間：使用周五下午13:00-15:00時間進行，每次兩小時，共四次，110年10/01(五)、10/08(五)、10/22(五)、10/29(五)，共四次，合計8小時。

四、實施地點：本校行政大樓4樓團體諮商室

五、實施對象：本校學生，性別不拘，以認輔學生為優先，共13人。(名單如附件一)

六、團體領導者：專任輔導教師 施映竹老師

七、檢附實施計畫，如附件

會辦單位：訓育組、社團活動組、生輔組、學務處、教務處、化一乙、機一乙、建一甲、化二乙、建三甲

第 1 層決行

承辦單位

會辦單位

決行

專任輔導教師 施映竹

110.09.24
1400

單位主管

訓育組

教師兼輔導處主任 林彥岑

110.09.27
0915

第1頁・共2頁

110.9.28 北霞

社團活動組 

生輔組




學務處



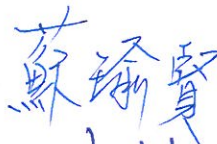
教務處



化一乙



機一乙



建一甲



化二乙



建三甲



國立埔里高級工業職業學校

110 學年度友善校園學生事務與輔導工作計畫——認輔小團體計畫書

「牌」列未來人生—生涯自我探索團體

一、團體目標：

- 1、協助成員回顧及探索生命的軌跡，從中找到正向的力量。
- 2、協助成員瞭解影響生涯決定的可能因素。
- 3、協助成員檢視自我的價值觀、肯定能力，提升自我覺察的程度。
- 4、協助成員將未來具體圖像化，並且找到實行之道。

二、團體性質：結構式教育輔導團體

三、團體領導者：施映竹 輔導教師

四、團體成員性質與人數：封閉性、成長性、異質性，全校學生共十三人。

五、成員篩選方式：先委由各班輔導股長張貼傳單邀請自願者，由領導者約談、篩選後再進行邀約，以埔里高工輔導處認輔學生為優先。

六、團體進行時間：110 年 10/01(五) 13:00-15:00、10/08(五) 13:00-15:00、10/22(五) 13:00-15:00、10/29(五) 13:00-15:00，共四次，合計 8 小時。

七、地點：行政大樓 4 樓團諮室

八、團體內容大綱

次數	日期	單元名稱	單元目標	活動內容
1&2	10/1(五) 13:10-15:00	「生涯卡」～ 我重視的是什 麼？	1. 團體成員認識 2. 澄清團體期待、形成對團體的共識，促使成員了解團體進行方式 3. 建立團體規範及歸屬感 4. 協助成員了解自己的價值觀優先順序，並思考這樣的價值觀源自何處 5. 對自己的價值觀優先順序賦與意義 6. 協助成員了解自己的價值觀優先順序對生涯發展的影響	1. 諾亞方舟 2. 說明團體，澄清期待並訂定團約 3. 未來雛形 (挑生涯卡片、分組澄清討論)
3&4	10/8(五) 13:10-15:00	「能力強項卡」～我擁有什麼好能力？	1、協助成員找出自己的能力，並肯定自己的能力 2、協助成員找到「目前沒有」，但「希望未來擁有」的能力，並且擬訂具體執行計畫 3、協助成員了解自己的能力對於生涯帶來的意義及影響 4、結合價值觀與能力，進一步探索自己的生涯藍圖	1、我的力量 (挑卡片、分組澄清討論) 2、長出新能力 3、價值觀與能力的火花

5&6	10/22(五) 13:10-15:00	「職業憧憬卡」~眼花撩亂的各行各業	1、透過卡片，協助成員找出憧憬、喜歡的職業，並且探討對此職業的瞭解 2、搭配價值觀，思考自己挑選職業符合價值觀的程度 3、搭配能力，思考自己挑選職業需要的能力是哪些，還需要什麼能力	1、行行出狀元 (挑卡片、分組澄清討論) 2、未來生活與職業興趣 3、能力與目標的搭配
7&8	10/29(五) 13:10-15:00	夢想本子與say goodbye	1、成員回顧團體中對生涯的探索，思考自己的未來。 2、將團體中的自我探索具體化並彙整成為夢想本子 3、成員發表自己的夢想藍圖，並且彼此回饋，藉此提供成員們彼此見證夢想的機會，加深行動之動能 4、統整團體經驗及處理成員離別情緒評估團體成果	1、統整未來圖像 2、夢想本子 3、回饋單填寫

團體招募單



輔導處招募

生涯探索小團體

《團體進行時間》

社團時間，共8次

《團體內容》

1. 透過輕鬆的牌卡遊戲了解自己個性、興趣、價值觀、能力
2. 思考自己的夢想、找出三年的目標
3. 完成一份生涯自我探索的檔案(可以放學習歷程檔案)



團體 簽到 表



團體 成果



110 學年度友善校園學生事務與輔導工作計畫—

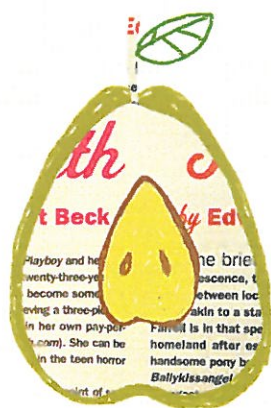
認輔小團體實施成果

工作項目	「牌」列未來人生—生涯自我探索團體
承辦學校	國立埔里高級工業職業學校
辦理時程	110 年 10/01(五) 13:00-15:00、10/08(五) 13:00-15:00、10/22(五) 13:00-15:00、10/29(五) 13:00-15:00，共四次，合計 8 小時。
參加對象	本校學生
參加人數	13 位
活動內容	1、協助成員回顧及探索生命的軌跡，從中找到正向的力量。 2、協助成員瞭解影響生涯決定的可能因素。 3、協助成員檢視自我的價值觀、肯定能力，提升自我覺察的程度。 4、協助成員將未來具體圖像化，並且找到實行之道。

團體 照片 集

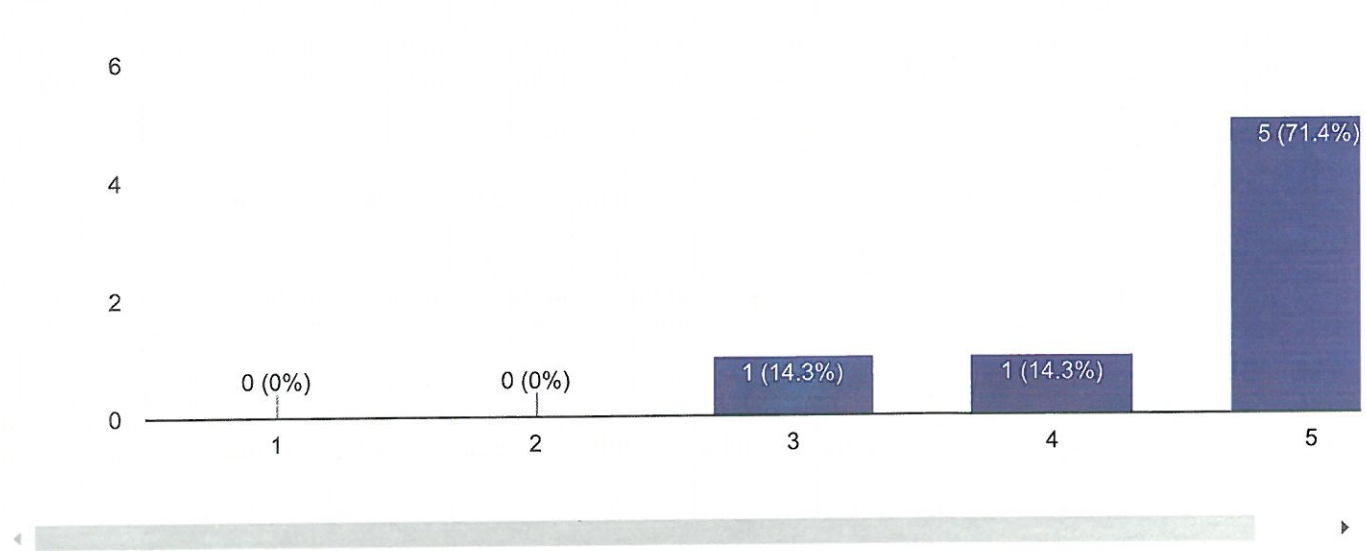


團體 回饋 單



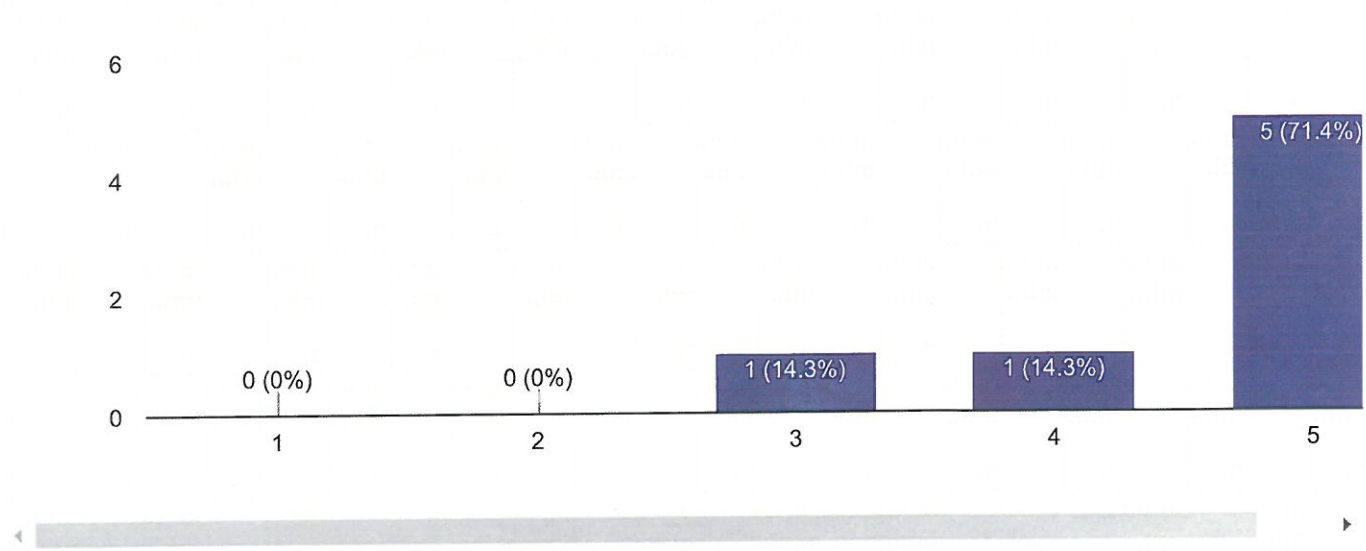
1. 參與團體的過程中我感到被尊重。

7 則回應



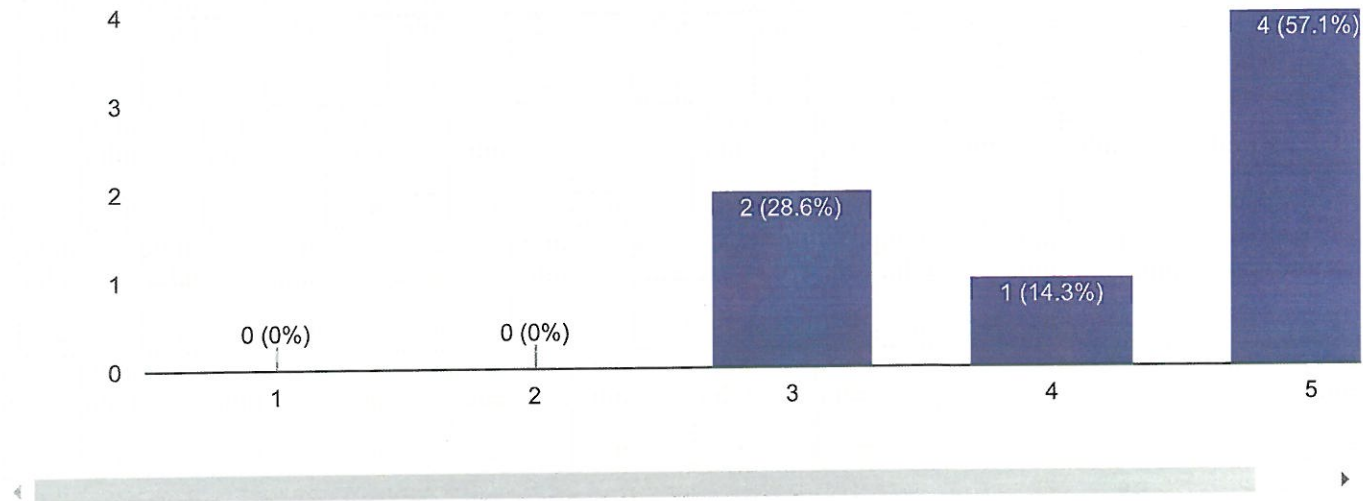
2. 我喜歡團體中的氣氛。

7 則回應



3. 我能感受到大家都認真參與且回應對方。

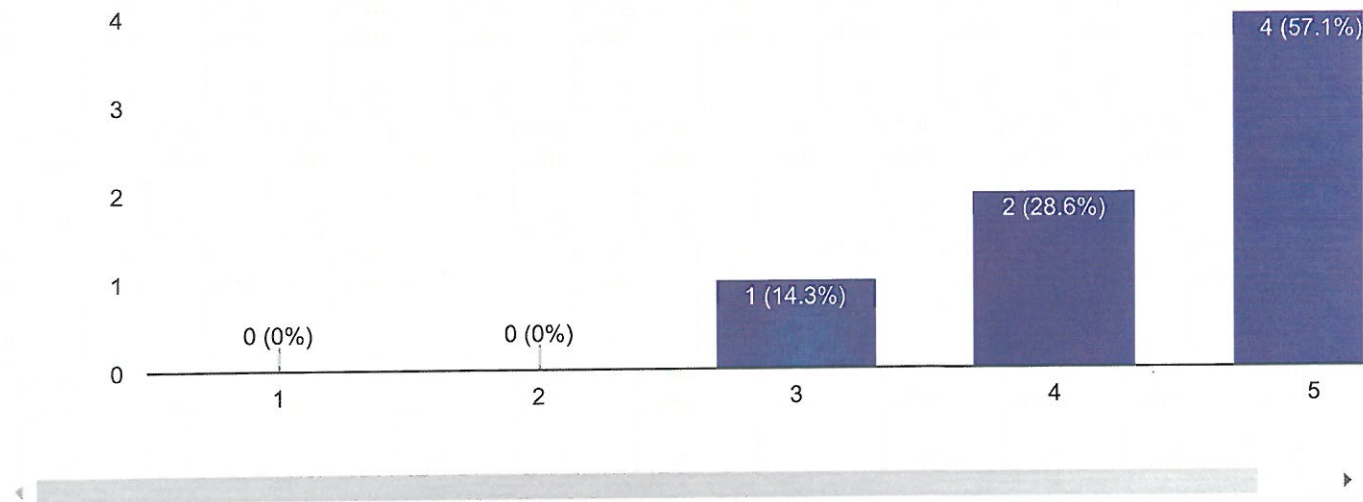
7 則回應



成長與學習

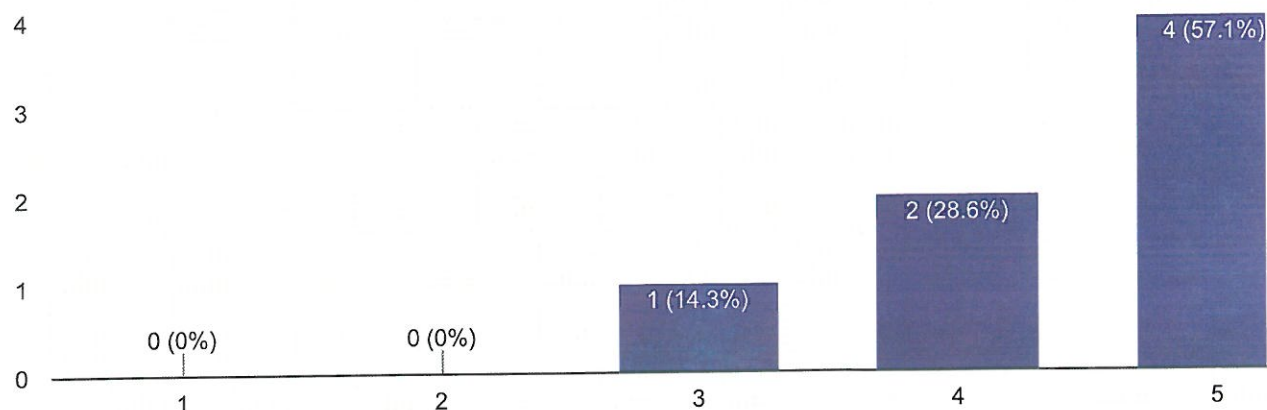
1. 參加這次的團體增加我對自己未來生涯的了解。

7 則回應



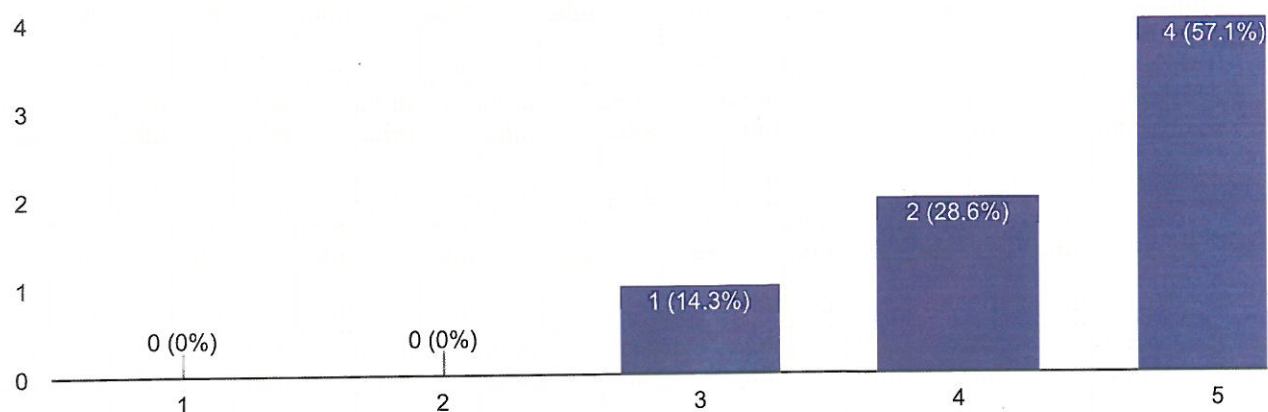
2. 參加這次的團體有助於我了解自己的能力所在，以及可以如何運用。

7 則回應



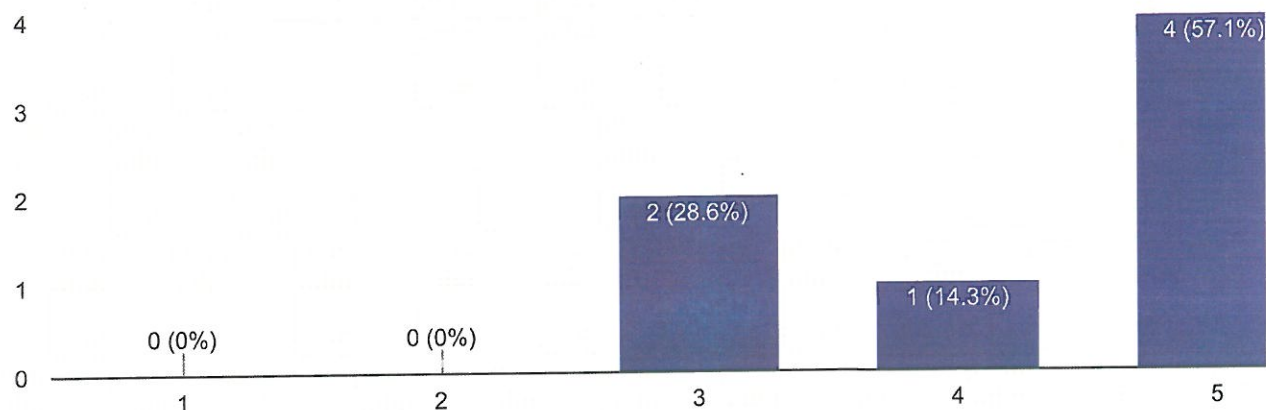
3. 參加這次的團體有助於我建立正向的未來藍圖。

7 則回應



4. 這次的團體讓我對生涯有不同的想法。

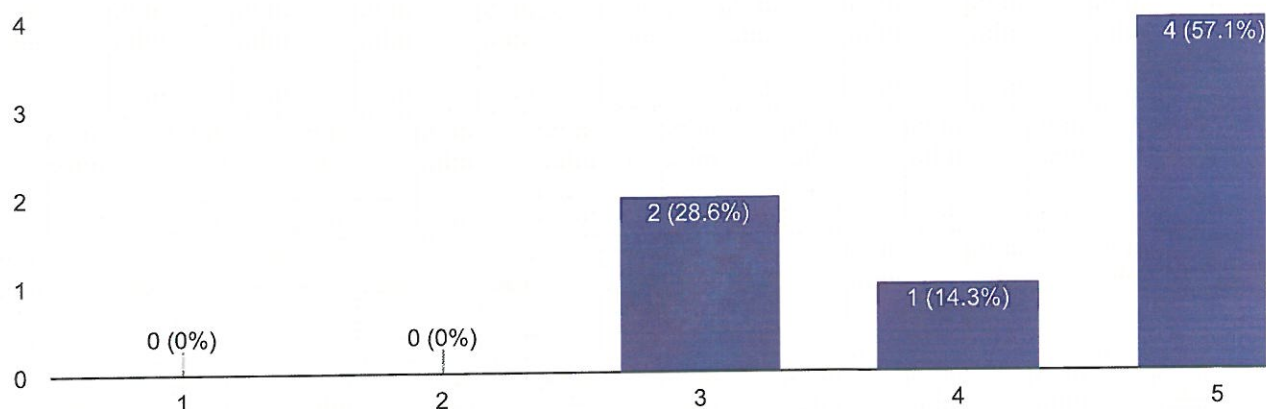
7 則回應



活動安排及內容

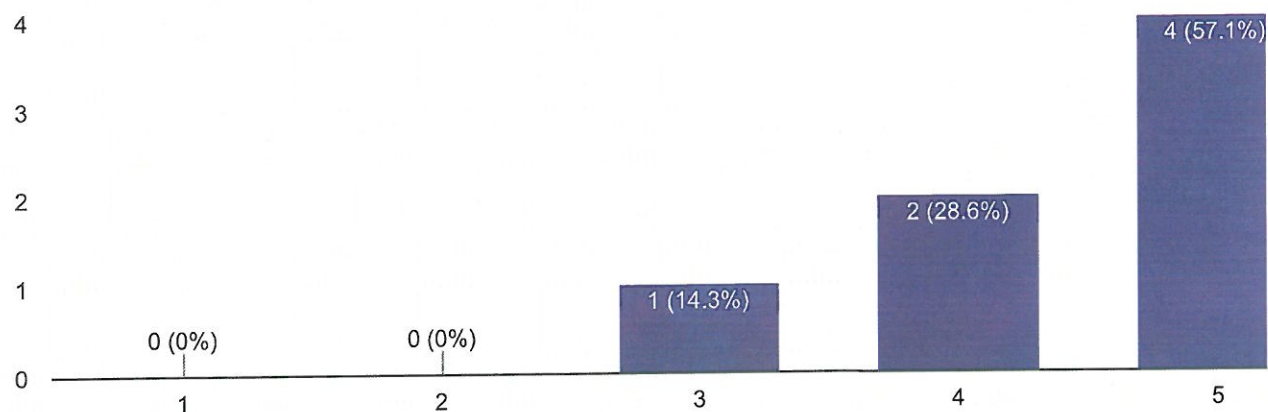
1. 我很喜歡團體課程內容的安排。

7 則回應



2. 整體而言，我對此次小團體感到滿意

7 則回應



心得分享

1. 參加完團體後最想對自己說什麼？

7 則回應

你比國中的自己努力了。再努力一點，你可以變的更好。

加油！

學到很多東西

很棒

希望自己可以找到喜歡的工作

沒有

無

