

肆、對於未來的想像 - 生涯規劃

真正的生涯規劃是幫自己找到一條適合自己的路，而不是找一條人們認為最好的路。Swain 所提出的生涯金三角(圖 4-1)可以協助我們從「自我認識」、「社會環境因素」、「教育職業資料」等三個面向去探索生涯，除了能協助自己在高中階段做出較完善的選課、選班群決定之外，也可以運用在往後的每一個生涯抉擇上。

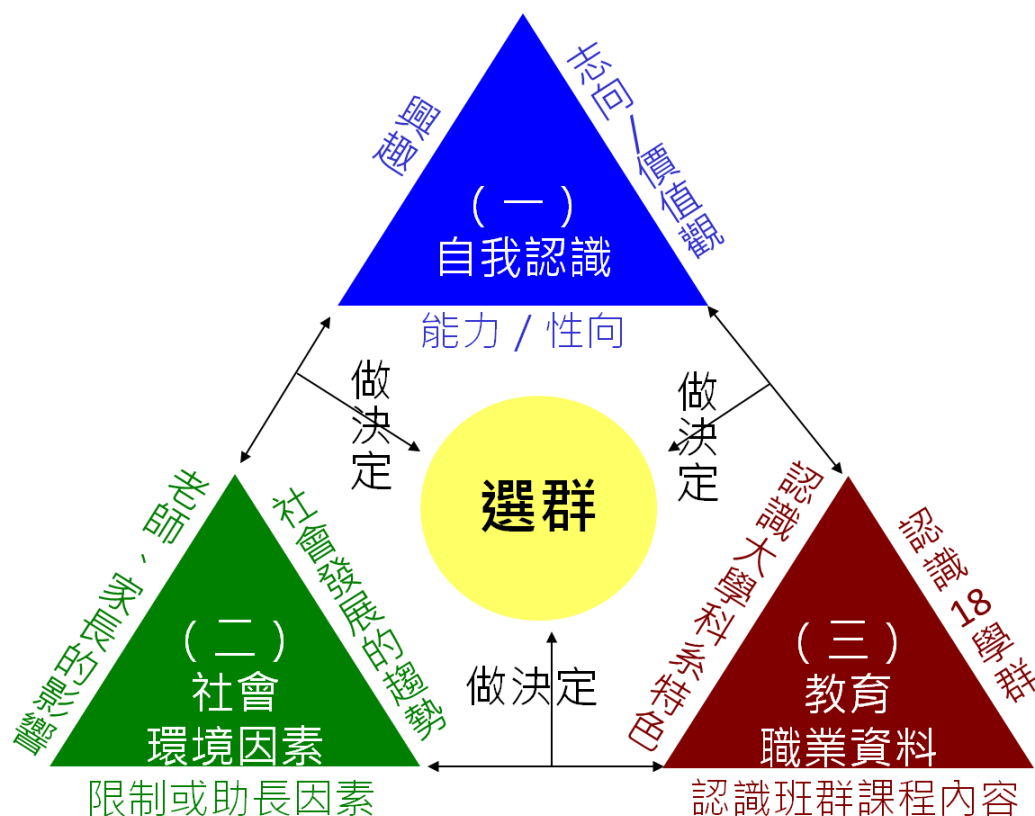


圖 4-1 Swain 生涯金三角

一、自我認識

探索並認識個人的興趣、性向、能力、人格特質、價值觀、生涯志趣或身心狀況等，這在生涯金三角的頂端，代表你是自己人生的「主角」。藉由高一的「新編多元性向測驗」及「大考中心興趣量表」、高二的「大學學系探索量表」等心理測驗，可協助個人探索自我、開展生涯。

表 4-1 新編多元性向測驗說明

測驗名稱	說明
語文推理	● 測量推斷兩對字詞所含意義間關係的能力，包括語文理解與推理等能力，而非單純地測量語文是否流暢。 ● 「學業」表現及部分職業，如：「廣告」、「出版」、「法律」、「教育」、「新聞」等工作都與此能力有密切相關。
數學推理	● 著重在測量數學推理能力，而非只強調計算的熟練度。 ● 此項推理能力對「數學」、「物理」、「資訊科學」、「工程」、「化學」等「理工學科」之學習成績有很大的影響，也能預測在「會計」、「實驗室研究」、「電腦程式設計」、「科技研發」等工作的表現。
圖形推理	● 對於各種抽象圖形、符號線索變化之推斷能力。 ● 此能力有助於彌補語言和數字推理能力之不足，為「自然」、「數學」、「電

測驗名稱	說明
	腦程式設計」、「機械」、「製圖」、「精修物件」、「研發創造」等學科或工作所需的重要能力。
機械推理	● 測量應用基本機械原理、工具配件及物理力學原理的能力。 ● 本測驗可預測受試者在學習修理裝配和操作複雜的機械裝置方面的成功率。通常優秀的「木匠」、「機械工程師」、「資訊工程師」、「機械操作員」、「玩具、日常用具設計和製造人員」需要優越的機械推理能力。
空間關係	● 關於方位空間關係之視覺領悟力、視覺注意力、觀察力、圖樣記憶力。 ● 本項能力對於從事「駕駛」、「地政測量」、「製圖」、「建築」、「藝術」、「室內設計」相關工作而言，影響很大。
中文詞語	● 辨認同義詞的中文成語、連接中文俗諺上下片語之使用能力。 ● 不僅影響在學校裡選修「文組」學科之成就，從事「秘書」、「作家」、「圖書館員」、「編輯」等工作都需要這些能力。
英文詞語	● 辨別意義相近的英文詞彙及校正英文語法錯誤的能力。 ● 除了到國外留學和參與國際學術研討會需要使用英文，在國內高等教育階段的各科學習及研究工作中，英文屬於必備能力。在企業機構從事「重要秘書」、「大眾傳播」、「外交人員」、「寫作人員」、「圖書館員」及「貿易人員」也都相當重視本項語文能力。
知覺速度與確度	● 測量快速又準確的視知覺和短暫記憶力，也是一種文書性向。 ● 可預測個人是否適合「一般文書」工作（如：文件歸檔與建檔）、「資訊處理」、「秘書工作」（研判相關文稿）。 ● 本測驗易受視覺能力、注意力、粗心、情緒困擾、作答動機等各種因素影響，另外，從「作答正確率」亦可評量受試者的細心程度。

MEMO



表 4-2 大考中心興趣量表說明

類型	特質傾向	行為傾向	喜歡的工作
實用型 (R)	情緒穩定、有耐性、坦誠直率	少說多做，講求實際，現實重於想像	機械、電子、土木、建築、農業等工作
研究型 (I)	擅長觀察、思考、推理與分析	追根究底，依步調解決問題，提出策略重於處理細節	生物、化學、醫藥、數學、天文等工作
藝術型 (A)	直覺敏銳、感受力強	藉文字、聲音或色彩表達創意，喜歡無拘無束	音樂、寫作、繪畫、設計、舞蹈等工作
社會型 (S)	對人和善、易相處、不愛競爭	關心自己和別人感受，喜歡幫助、教導別人	教師、輔導、醫護人員、社工等工作
企業型 (E)	精力旺盛、生活緊湊、好冒險競爭	希望擁有權力改善環境，善用說服力、組織力	管理、銷售、司法、從政等工作
事務型 (C)	個性謹慎、給人感覺可靠、有信用。	喜歡在有清楚規範環境下工作，做事按部就班	銀行、金融、會計、秘書等工作

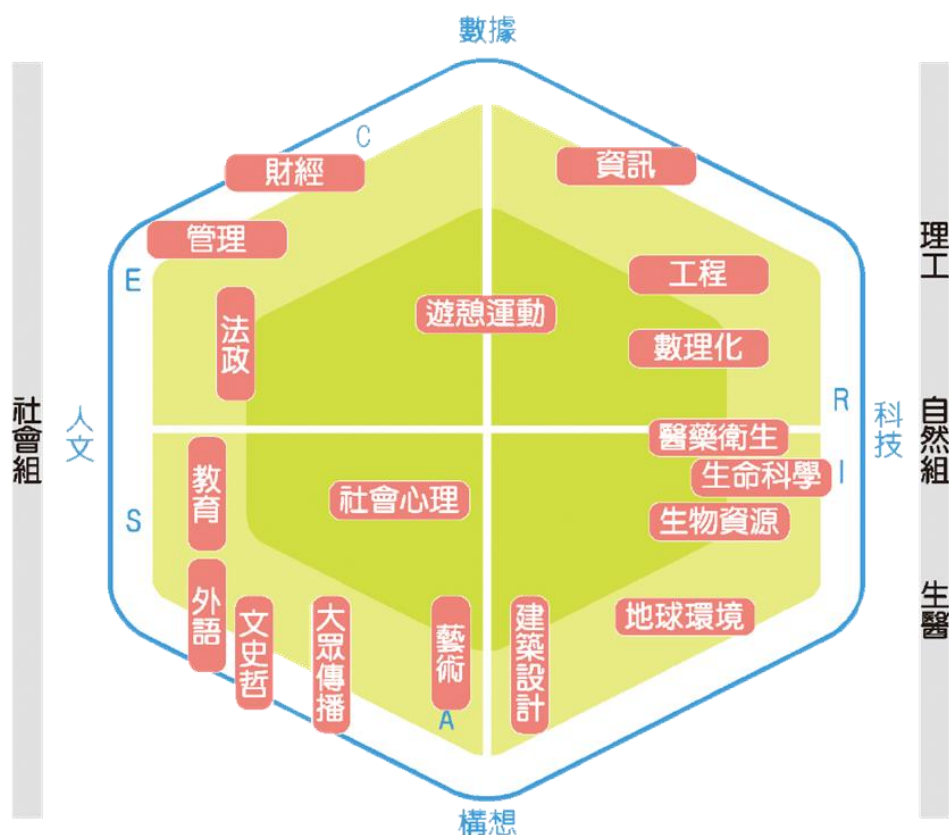


圖 4-2 興趣代碼和學群對照圖

二、社會環境因素

從家庭、社會等因素進行思考，例如：重要他人的期待、家庭社經狀況、社會價值觀、同儕影響，以及各環境下的助力與阻力。

三、認識學群、學類與科系

透過認識本校不同班群的課程內容及課程參與、十八學群的探索、大學學系特色(學系學習內容、學術聲望、師資、學校規模、獎學金等)及職業認識、學長姐及他人的經驗分享、資訊平台的影音串流等，了解未來升學管道與科系相關資訊，並對於大學與技專科系未來的發展趨勢、工作內容與產業結構有所認識。

表 4-3 十八學群基本概念表

學群名稱	介紹	主要學類與科系
資訊	強調資訊處理各層次的理論與實務技術，包括電腦程式設計與系統、電腦軟硬體結構、網路架設、資訊安全保密、資訊系統的統整、規劃與管理。	資訊工程、資訊管理、數位媒體設計、資訊傳播、圖書資訊、生物資訊、數位學習
工程	包括所有與「工程」相關的學系，將基礎科學的知識與工程技術結合，依生產實務區分為各專門領域，以培育高層技術人才。近年來「工學教育分化專精」，從傳統學系衍生出來的系組不少，若不想過早分化，可選擇基礎領域，再依興趣選擇專攻。	電機工程、電子工程、光電、通訊工程、機械工程、土木工程、化學工程、材料工程、工業管理
數理化	強調基礎數理化的探究、周密的思考邏輯訓練，輔以系統化的課程，使同學培養基礎科學的知識能力，並建立實務研究的紮實背景。	數學、物理、化學、統計、科學教育、數學資訊教育
醫藥衛生	學習與人類身心健康相關之知識及技術，服務的對象從個人到整個人群，包括身心健康的維持、疾病或傷害的預防與治療。學生要面對的是各種天然及人為的病源，甚至與生命攸關的生死大事，對人要有高度的關懷。	醫學、護理、藥學、公共衛生、醫事技術、營養保健、復健醫學、健康照護、呼吸治療
生命科學	著重於動植物生活型態、生命現象的知識探究，包括生命的發生、遺傳、演化、構造、功能、細胞及分子層次機制等。學習的內容統整了相關基礎學科，並結合生物科技中各領域的技術與學理。	生物資訊、生醫/醫學工程、生命科學、生物科技、生態、生化
生物資源	強調經濟作物的栽培改良及病蟲害防治、家畜的品種改良、畜漁產品的加工利用及研發、森林保護與經營管理、生活環境之設計經營、農業機具的製造與相關技術之訓練等，屬於科技整合的學門，生物科學領域有：農藝、畜牧、園藝、獸醫、森林、植病、昆蟲、農化、漁業、土壤；工學	獸醫、植物保護與昆蟲、食品科技、農藝、動物科學、園藝、森林、海洋資源
地球與環境	主要研究人類生存環境的各種自然現象及人文現象、	工程科學、環境工程、地

學群名稱	介紹	主要學類與科系
	資源的分佈與特色、污染成因與防治，也研究改變人文與自然環境之科學理論及工程技術等。	理、地質與地球科學、大氣科學、海洋科學、綠環境與防災
建築與設計	本學群特質在對物體、空間或環境同時能賦予實用與美學之特性，學習圖學、色彩學、設計概念、建築設計、景觀規劃與設計等實用功能及美學的整體表達。	建築、都市計畫、室內設計、景觀與空間設計、工業設計、商業設計、時尚與服裝設計、造型設計
藝術	包括各類表達形式及創作過程的學習及賞析，結合各種特定形式來闡述人生中抽象意義層次的理念感受，運用創作者本身意識並配合各項藝術表現的基礎理論，用以詮釋生命的各種可能性。	音樂、美術、戲劇、舞蹈、雕塑
社會與心理	著重社會結構及社會現象的觀察、分析批判，對人類行為的探討及因而衍生的助人專業訓練，以提升眾人的生活福祉，其中心思想為對人的關懷。	心理、輔導、社會、社工、犯罪防治、兒童與家庭、宗教
大眾傳播	學習傳播相關理論，利用各種媒體將訊息以聲音、文字、影像等方式傳遞給人群，包括對訊息收集、媒體認識製作、評估訊息傳播的影響、傳播政策之擬定、傳播機構管理及資訊服務訓練等。	大眾傳播、新聞、廣播電視、廣告、電影
外語	學習外國語文聽說讀寫能力，進而了解該國的歷史、文學創作及欣賞、社會政治經濟現況。	英語、歐洲語文、東方語文、應用語文
文史哲	文學主要培養探究及欣賞文化、運用語文及創作、賞析的能力；史學在瞭解歷史現象的演進、分析、探究與考據；哲學在訓練思考的能力以對自我及世界反省。	中文、臺灣語文、歷史、哲學
教育	主要培養中小學及學前教育師資，除各學科領域專業知識外，還要學習教育理論的學習、課程與教材的設計、教學方法、教師應具備的素養等。	教育相關科系、成人教育
法政	主要探究人類社會運作中關法律、政治制度的各項層面，包括了解法律、政治運作的過程及政治理論的建構，藉以訓練從事法案制定、社會改革之專業人員。	法律、政治、外交、行政管理
管理	主要處理組織系統內外人事物的各種問題，學習從事溝通協調、領導規劃或系統分析、資源整合等，以促使組織或企業工作流程順暢、工作效率提升、工作環境人性化、合理化，以收最大效益。	企業管理、資訊管理、工業管理、運輸與物流管理、物產管理、行銷管理
財經	在於對個人、組織、國家、國際等不同層面財政處理之概念技術，組織間的金融互動及經濟市場脈動之了解，包括專業商學各相關學系所需基本理論及應用的能力。	會計、財稅、財務金融、經濟、國際貿易、國際企業、金融、保險
遊憩與運動	包括觀光休閒產業經營理論的學習與實作，體育科學（運動生理、心理、生物力學等）之研究與學習、運動體育技能之訓練、運動休閒之經營發展及推廣。	觀光、餐旅管理、休閒運動管理、運動保健、體育推廣

本校在高二會依興趣和性向分成「自然」與「社會」兩大班群，以下根據學群中的大學學系所學習內容來對照所屬的班群，此關係表為原則性分類，各校系之採計考科仍由校系選才自主，詳細資料請見各年度各類簡章。

表 4-4 十八學群和高中班群的關係

十八學群	高中班群		十八學群	高中班群	
	自然班群	社會班群		自然班群	社會班群
資訊	★	★	社會與心理	★	★
工程	★		大眾傳播	★	★
數理化	★		外語		★
醫藥衛生	★		文史哲		★
生命科學	★		教育	★	★
生物資源	★		法政		★
地球與環境	★	★	管理	★	★
建築與設計	★	★	財經		★
藝術		★	遊憩與運動	★	★

表 4-5 生涯、升學資訊相關網站

類型	網站名稱	網址
學群探索	ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統	https://collego.edu.tw/
	教育部學生生涯輔導網	https://career.cloud.ncnu.edu.tw/
	大學問	http://www.unews.com.tw/
	IOH 開放個人經驗平台	http://ioh.tw/
測驗解析	大考中心心理測驗查詢系統	https://career.ceec.edu.tw
科技校院	技訊網	https://techexpo.moe.edu.tw/search/
	技專校院招生策略委員會	http://www.techadmi.edu.tw/
升學資訊	大學招生委員會聯合會	http://www.jbcrc.edu.tw/
	大學入學考試中心	http://www.ceec.edu.tw/
	大學甄選入學委員會	https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php
	大學術科考試委員會聯合會	http://www.cape.edu.tw/
	大學考試入學分發委員會	http://www.uac.edu.tw/
	原住民族及離島地區醫事人員養成計畫(由高雄醫學大學承辦)	https://enr.kmu.edu.tw/
	離島地區及原住民升學國(市)立師範及教育大學聯合保送甄試	https://abo.site.nthu.edu.tw/index.php
職涯探索	104 升學就業地圖	https://www.104.com.tw/jb/career/department/navigation

