



生涯探索 與志願選填

Career exploration and
volunteer selection

Counseling Director

Yen Wan Ling





志願選填的十字路口



往上填吊車尾好？還是往下填當能人好？

選校不選系？還是選系不選校好？



雞首還是牛後
選一個吧！

北一VS中山、建中VS
附中、成功VS松山...





大學現場

教育部公告110學年度大學學士班退學人數高達4.3萬人，其中多數退學理由為志趣不合。而這樣的學生人數，111學年度後持續攀升中。

解藥？



生涯興趣
探索卡



生命風格VS人生焦點



理論基礎

從日常生活喜歡的事情，探究喜歡的背後原因，統整歸納出：

生活興趣、特質類型、優勢能力

再結合18學群及真實工作世界內涵開展適性的生涯規劃。

特色：

生活中的每個細節都有其意義與貢獻，對於日常喜歡做的事，個人較不會防衛，探索生涯變不容易成為挫折與被評價的過程，反而使個人有機會從中認識自己的特色與優勢。

關鍵：

喜歡的「背後原因」可以窺見生活興趣所在。





上網 (電腦或手機)

你喜歡上網的原因可能有：

選出原因至少6-8個，切勿全選，並紀錄每個原因後面的數字

資料來源：尋當日生涯興趣
探索卡(尋當日工作職涯室)

吸收資訊、找資料、增廣見聞	1	查看有多少人注意我、幫我點讚	9	喜歡簡單單純不用動大腦	6、7
進行學習活動或寫作業、報告	1	喜歡自拍/拍照拍影判或開直播	9	分享網路熱點/遊戲/資源給別人	11
欣賞藝術作品(畫、戲劇、創作等)	3	聯繫工作要事	9	留意健康資訊	12
關心親友動態，常和親友互動	4	經營自己的社群	8、9	觀察商機、經營行銷方式	8
關注時尚、美妝、穿搭	5	喜歡和他人鬥嘴、閒聊或辯論	10	推薦好務或產品給他人	10
看新奇、有趣的資訊	5	喜歡得知親友訊息，默默參與	11	拓展人脈	8、10
喜歡不需要和他人互動	6、7	喜歡把資訊、資料夾分類整理好	7	看命理/星座/身心靈資訊	2
喜歡網購、團購、撿便宜	5、7	處理事務性工作(如安排行事曆)	7	賺取點數或金錢	8
關注流行資訊	8	分享自己的動態與心情	4	協助他人解決問題	11



旅行(長途或短途)

資料來源：尋當日生涯興趣
探索卡(尋當日工作職涯室)

你喜歡旅行的原因可能有：

選出原因至少6-8個，切勿全選，並紀錄每個原因後面的數字

認識新朋友	4、10	沉澱心靈、和自己對話	2	當地志工	4
和親友一起	4、10、11	喜歡大自然	12	自我挑戰、實現夢想	9
喜歡仔細規畫行程	7	喜歡和當地人接觸、聽不同故事	4	喜歡購物、美食	5
喜歡看不同城市、建築	3	享受、新奇、冒險	5	代購、商機	8、10
喜歡不同文化、歷史古蹟	3	喜歡行動力、雙腳行走	6	寫實用旅遊資訊供他人參考	11
享受不同人文氣息	2、3	增廣見聞	1	推薦景點給親友	10
重視生活品質	5	學習語言或知識技能	1	窮遊，用最省旅費的方式進行	6、7
嘗試新事物	5	自由、玩樂、很舒壓	5	幫忙預備外出用品或食材	11
選擇最佳CP值的旅程	8	體驗人生、自我成長	2		



追劇 (電影、戲劇)

資料來源：尋當日生涯興趣
探索卡(尋當日工作職涯室)

你喜歡追劇的原因可能有：
選出原因至少6-8個，切勿全選，並紀錄每個原因後面的數字

可以和他人討論/交流分享 4、10	體驗他人的世界/生活/感受 4	喜歡生死/宗教/靈魂類 2
喜歡不需要跟人互動 6、7	喜歡懸疑、偵探、推理類 1	喜歡商業活動類 8
喜歡蒐集票根、電影(戲劇)宣傳品 7	喜歡文藝類 3	喜歡英雄、領袖類 9
喜歡寫影評(劇評) 3	喜歡愛情/家庭關係/紀錄片/人文傳記 4	喜歡動植物/環保/生態/健康類 12
喜歡主動推薦好劇給親友 10	喜歡喜劇、搞笑類 5	喜歡科學或知識類 1
研究劇情或作品特色 3	喜歡動作、警匪、戰爭類 5	喜歡科幻/奇幻/幻想類 2、5
思考導演/編劇的用意 3	喜歡恐怖/驚悚/刺激/詭異類 5	陪伴他人一起看 11
喜歡分享電影或戲劇資源給親友 11	追隨(偶像/導演/作家/動漫)而看 5	





聽音樂 (聽歌)



資料來源：尋嘗日生涯興趣
探索卡(尋嘗日工作職涯室)

你喜歡聽歌的原因可能有：
選出原因至少6-8個，切勿全選，並紀錄每個原因後面的數字

想像自己是歌手、演奏者等	9	欣賞樂章、旋律(如古典樂)	3	聆聽大自然音樂	12
幫助思考、增加專注	1	思考專輯包裝/行銷/市場反應	8	鑑賞評論音樂	3
喜歡跟著哼唱	3	抒發情感、讓心情平靜	2	音樂的刺激可以發洩情緒很痛快	5
學習語言	1	找尋各種創作靈感	3	追求(追劇/追星/動漫)而聽	5
學習歌唱或演奏	3	推薦、說服大家來聆聽	10	促進身心健康	12
宗教音樂、冥想、靜心、輕音樂	2	喜歡反覆旋律、很洗腦	6、7	提供音樂資源分享給大家	11
戴上耳機隔絕世界不用與人互動	6、7	和他人分享、交流、有共同話題	4、10、11		





放空 (睡覺或閒聊)

資料來源：尋當日生涯興趣
探索卡(尋當日工作職涯室)

你喜歡放空的原因可能有：
選出原因至少6-8個，切勿全選，並紀錄每個原因後面的數字

休息、享樂	5	不想與人互動	6、7	無聊閒晃找樂子	5
重視睡眠，喜歡睡飽的感覺	5	喜歡單純規律生活/不想動腦	6、7	目標終於達成可以休息	9
放空很舒服	5	睡覺做夢很有趣	2	休息是為了走更長的路	12
喜歡幻想、做白日夢	2、3	醞釀創作靈感	3	可以不顧他人感受	11
重視心靈的休息、慢活	2	平常一直用腦很疲憊	1	串門子尬聊	10
重視健康	12	讓自己安靜的沉澱	2		



生命風格類型

資料來源：尋嘗日生涯興趣
探索卡(尋嘗日工作職涯室)

生活興趣類型	較難接受	特色	過度
1 研究型	大概啦	理性、客觀、邏輯、嚴謹、求知	認真魔人
2 內省型	想太少	直覺、心思細、追求意義、自省	鑽牛角尖
3 創作型	照做就好	感性、美感、另類思考、變化	驚喜/驚嚇
4 社會型	速效	深度關係、同理心、以他人為優先	做不了決定
5 感官型	壓力調適	親力親為、大方、熱情、敏銳	安逸耽溺
6 操作型	亂無章法	堅毅、耐煩、按部就班、守分	固執保守





生命風格類型

資料來源：尋嘗日生涯興趣
探索卡(尋嘗日工作職涯室)

生活興趣類型	較難接受	特色	過度
7 事務型	缺乏規劃	細心、自律、安排規畫、謹慎	龜毛完美
8 商業型	安穩至上	積極進取、勇於嘗試、行動力	功利主義
9 主導型	別叫我做決定	尋求認同、號召魅力、決斷力	自我中心
10 業務型	不能妥協	關係廣度、應對進退、察言觀色	油腔滑調
11 服務型	重CP值	他人為先、犧牲奉獻、低調行事	工具人
12 自然型	卡住	和諧、公平、正義、環保、健康	太理想化





第4站 找班群？這裡找

選擇進入一個班群，需要考慮你未來期待的發展樣貌。現在邀請你建立對自己未來樣貌的期許，讓自己追尋著這樣的目標前進！通過第2站【找到我的生涯方向-探索學群】，已記錄下你感興趣的學群，現在，提供你該學群下不同學類的老師，期待培養出的學生樣貌，邀請你選擇想要投入的學類。盡可能多閱讀老師們的期許後，請點選「這是我感興趣的樣貌」。

接著，請根據這些資料，寫下你在不同學群中對自己的期待。你可以根據引導語句，寫下你嚮往的樣貌，並將這樣的自己視為你的追尋目標。

點選下列你想進一步探索的學群，或是新增其他學群

新增其他學群



社會心理學群



工程學群

社會心理學群 底下的學類所期待的學生樣貌

刪除此學群

心理學類

#親和力

#擅長科學

#批判性

社會學學類

#思考社會規則

#服務熱忱

#為民喉舌

社會工作學類

#樂於助人

#外向活潑

#同理心

人類民族學類

#觀察人類行為

#開放心態

#挑戰成規

兒童家庭學類

#接觸人群

#改善幼教

#激發潛能

社會心理學群 底下，我感興趣的樣貌

搜尋感興趣的「學群」



了解其中各學類期待的學生特質

COLLE GO



大學選才與高中育才 輔助系統

社會心理、工程、資訊、
數理化、醫藥衛生、生命
科學、生物資源、地球環
境、建築設計、藝術、大
眾傳播、外語、文史哲、
教育、法政、休憩運動、
管理、財經學群



全國高級中等學校 課程計畫平台

搜尋路徑：

學生/家長 ⇨ 選取學年度 ⇨ 選取縣市
⇨ 選取學校 ⇨ 備查課程計畫及課程地圖
(重點關注各校選修課程)(課程地圖可綜觀
三年所學)



鎖定學校後，也可以參考學校的選課輔導手冊喔！



大學 18 群

十八學群



資訊



工程



數理化



醫藥衛生



生命科學



生物資源



地球與環境



建築與設計



藝術



社會與心理



大眾傳播



外語



文史哲



教育



法政



管理



財經



遊憩與運動



其他

圖片來源：漫步在大學



高職15群

資料來源：職業學校群科課程推動工作圈

機械群



動力機械群



電機與電子群



化工群



土木與建築群



設計群



商業與管理群



食品群



家政群



農業群



外語群



餐旅群



海事群



水產群



藝術群





北市 高中 高職 優先 免試 入學



第一類優免

完全免試（私立學校）

強恕高中、滬江高中、大誠高中、東方工商、喬治工商、開平餐飲、稻江護家、開南高中、稻江商職、惇敘工商、南華高中(進)、志仁高中(進)

第二類優免

私立學校：金甌女中、大同高中、靜修高中、達人高中、衛理女中、華興中學、協和祐德高中、景文高中、泰北高中、幼華高中、育達高中。

公立學校：西松高中、中崙高中、永春高中、和平高中、大直高中、明倫高中、成淵高中、華江高中、大理高中、景美女中、萬芳高中、南港高中、育成高中、內湖高中、麗山高中、南湖高中、陽明高中、百齡高中、復興高中、中正高中、松山家商、松山工農、大安高工、木柵高工、南港高工、內湖高工、士林高商。



※※※選填志願以 1 校為限



基北區高中高職免試入學超額比序

超額比序順次：
總積分(108)⇒
多元學習表現積分(36)⇒國中教育會考積分(36)
⇒志願序積分(36)⇒各科會考
等級加標示

類別	上限	項目	積分換算	說明
志願序	36 分	—	第1~5志願， 36分 ；第6~10志願， 35分 ；第11~15志願， 34分 ；第16~20志願， 33分 ，依此類推。	同校、兩個以上科別連續選填，則視為同一志願。
多元學習表現	36 分	均衡學習 (上限 24 分)	符合1個領域， 6分 。 未符合， 0分 。	健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者，每一領域得6分，滿分24分。
		服務學習 (上限 12 分)	每學期服務滿 6 小時以上， 4分	•由國民中學學校認證。 •採計期間為 111 學年度（七年級）上學期至 113 學年度（九年級）上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。
國中教育會考	36 分	五科 (上限 35 分)	A ++， 7分 ；A +： 6分 ；A： 5 分 B ++： 4分 ；B +： 3分 ； B： 2分 C： 1分 。	•國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分1 - 7分。 •寫作測驗1-6級分轉換積分0.1 - 1分。
		寫作測驗 (上限 1 分)	6級： 1分 ；5級： 0.8分 ； 4級： 0.6分 ；3級： 0.4分 ； 2級： 0.2分 ；1級： 0.1分 。	
總積分			108 分	



特別感謝

林上能諮商心理師

簡報第5-11頁資料內容均出自林上能心理師113年12月13日弘道國中親職講座之分享資料，有興趣知道更多內容的師長，請洽尋嘗日工作職涯室。

有人深信掌紋上的生命線、事業線和婚姻線，記錄著我們一生的命運；事實上，認識自己獨特的特質、認識環境可能的趨勢，才能掌握到滿意的生涯路。

