

補充資料

一、請從活動卡正面挑出喜歡的日常活動

「你願意說說你目前生涯遇到了什麼狀況嗎？你會希望我怎麼幫忙你呢？」

「你平常喜歡做些什麼呢？」

參考問句：

- 有沒有什麼事是你一直很想做但都沒有機會／沒時間去做的呢？
- 有沒有什麼事是你看別人做你也會很想試試看的？
- 有沒有在做什麼事的時候，你會格外地專注／忘了時間／不受外界干擾影響／持續做這件事很久而不覺得累…？
- 如果你有時間的話，你最想做什麼？
- 你國中／國小的時候也同樣喜歡做這些事嗎？

二、請從活動卡背面勾選喜歡的原因

「為什麼你喜歡做這件事呢？你喜歡做這件事情的原因是？」

引導向度：人、事、時、地、情緒、活動種類、關注焦點

三、計分與討論（計分卡、類型卡）

「你覺得類型卡上的描述符合你自己嗎？」

（一）建議參考職業

- 若當事人在探索後仍然對生涯發展完全沒有想法，可以參考職業進行下一步的探索與資料搜集
- 若當事人的參考職業與目前生涯發展有關聯，則可加強其動機
- 若與其目前生涯發展相去甚遠，則可以透過「生涯多元組合的可能性」、「跨領域結合」、「原發展領域中是否有與興趣偏好相關的角色與任務」來開展探索與對話。

（二）大學 18 學群、技職 15 群科以及何倫碼

對於完全沒有生涯方向的學生來說，我們也提供了何倫碼可與生涯興趣測驗進行綜合比較與解釋。而對於已有初步方向的學生來說，除了檢核之餘，亦可運用前述「組合」的概念。每個人的生活興趣偏好類型是複合的，如同許多的職業與專業領域都是需要複合的特質與能力，切莫落入單一類型的決定論。

四、建立行動方案

「從今天過後，你願意為自己開始做些什麼嘗試／行動…呢？」

把前面探索到的「優勢」以及「特質」再次地回饋給我們的當事人，鼓勵當事人訂定一個暫時性的生涯目標、方向、領域…等，比較能回到具體實際的層面來與當事人作探討和規劃。而當我們以生活經驗為出發點作為有力的依據，與當事人的師長、重要他人進行溝通與協商，共同協助當事人朝向其生涯選擇逐步發展。