

初探卡片大觀園@中央大學

By 林筱姍

#107/12/18

國立楊梅高中林筱姍

○ 陪伴者 / Sponsor

○ 管道

○ 卡片媒材

○ 桌遊體驗

○ 夢境探尋

生涯最佳落點 ???







生涯探索歷程



- 對我來說，生涯更像是一個探索的歷程，像是 Role-playing Video Game，越徹底地探索一處地方，就能具備挑戰下一關的道具與能力。
- 以**更靠近**安全區域探索為原則。

生涯內在探索面向

能力

興趣

價值
觀

熱情
渴望

卡片媒材種類

投射型

澄清型

問句型



卡片媒材種類

○ 澄清型卡片

卡片發明家生涯規劃全系列卡片：

本次運用能力強項卡與職業憧憬卡。


○ 問句型卡片

嗨卡，哇卡，熱情渴望卡，焦點解決卡。



能力強項卡

由黃士鈞博士研發設計的能力強項卡，全套共74張卡片，正面是能力描述句，背面是對應的能力類別，還有這個能力適用的生涯選擇（對應學群）。

- 
- 依中文字比較大的那一面【正面】進行分堆。
 - 將卡片分兩堆，左邊放「我具備的能力」，右邊放「我比較不擅長的」。
 - 從「我具備的能力」的那堆，挑出我最想要運用的前十張。
 - 翻開背面注意對應類別的分布趨勢。



職業憧憬卡

2011年李華璋教授和黃士鈞博士共同研發的生涯職業興趣探索媒材。

職業憧憬卡介紹

- 職業憧憬卡一共有87張卡片。
- 每張卡片的正面都是一或數個**工作名稱**(職業興趣)，背面則是此職業的**對應類別**，還有得到這個職業前需要先經過的科系訓練（**對應學群**）。”
- 本區段簡報之內容摘錄自『生涯規劃全系列卡片帶領手冊』。

中文字比較大

正面

背面

插圖比較大

工作名稱

攝影師
攝影記者



53

正面

藝術/表演/傳播



藝術創作, 文史語傳, 教育社心, 法律政治, 財經商管, 理工實數, 地球環境, 生醫農化, 遊藝運動

背面

對應類別

社工師
(福利/救助/兒少保護)



56

教育/人文/社會人羣: 法律/政治/軍/警



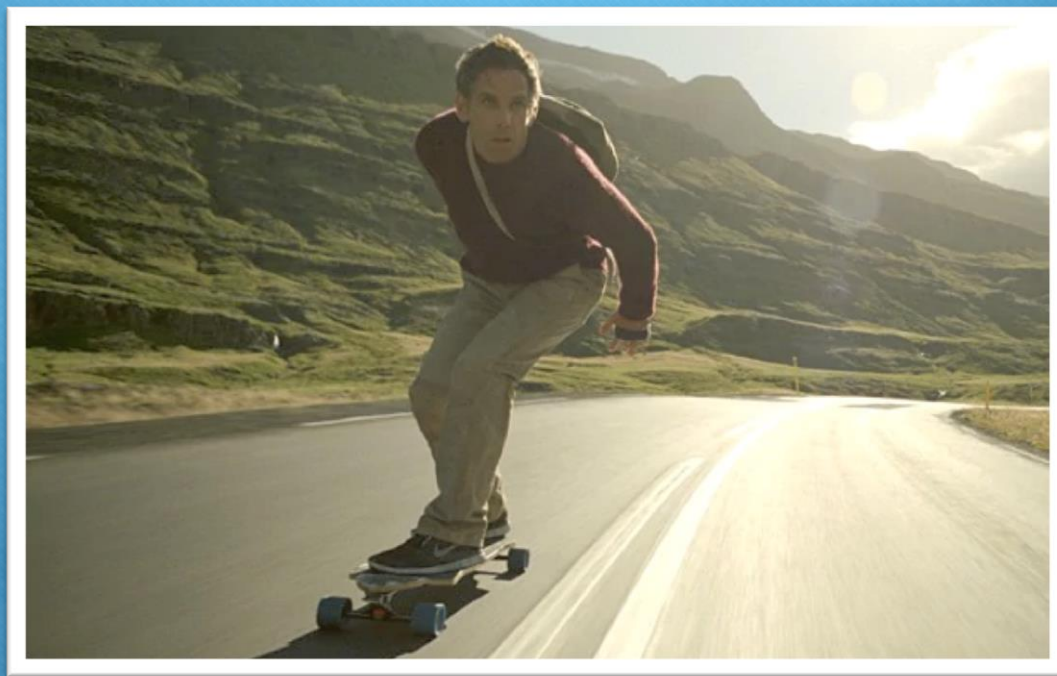
藝術創作, 文史語傳, 教育社心, 法律政治, 財經商管, 理工實數, 地球環境, 生醫農化, 遊藝運動

對應學群

紅字：高度相關的學群

灰字：無直接相關的學群

○ 一張一張的職業憧憬卡，是職業名稱，是**人格特質**，也是**隱喻**，當我們帶著這樣的眼光投身於自己的生涯，夢想，就可以有新的樣貌與可能性。



步驟一

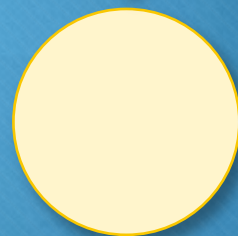
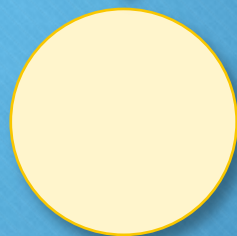
- 將卡片分兩堆，左邊放「我有興趣的」（不管可不可能，挑最嚮往、最憧憬的），右邊放「我沒興趣的」。
- 從「有興趣」的那堆，挑出我最有興趣的前十張。再挑出前五。
- 分享挑卡時的**內在歷程**。

步驟二

職業



特質



挑出前五，如果這五張，代表著五個內在特質，那可能會是什麼？

步驟三

職業



邀請三位夥伴，從這五張中，挑出一張他們認為最適合你的職業，邀請他們說說這一張跟對你的認識的連結。

步驟四

- 挑選自己覺得**最有趣/最吸引你目光的兩張卡**。把這兩張寫下來。
- 在三人小組裡，分享之所以挑這兩張的原因與故事。
- 如果職業是一個**隱喻**，把它當作一種「角色」，分享在自己真實生活裡，有沒有機會活出這些樣貌？

深化玩卡過程的陪伴態度



補充：職業查詢資源

○ 104人力銀行

○ IOH

○ Career One Stop

○ O*NET On Line

○ 工作大未來（村上隆，2006，時報出版）

