

# 國際學生 職涯規劃工作坊

地點：義守大學

講師：楊亞叡





## ABOUT ME

關於講師



## 學(職)涯諮詢師

CAREER  
APT. 職寓所

- § 創辦人、資深學(職)涯諮詢師 | 職寓所
- § 職涯教練及職涯診療室公益GIVER | 104人力銀行
- § 生涯/學涯/職涯課程教師 | 復興實驗雙語學校/靜心高級中學
- § 特約職涯諮詢教練 | FARHUGS遠距抱抱線上心理資源平台
- § 特約職涯諮詢教練 | MoodDear心情路比線上平台
- § 職涯諮詢牌卡師、職涯諮詢師 | 職游創新職涯發展與諮詢
- § 職涯與興趣探索諮詢師 | 亞洲職業生涯發展中心

## 留學教育顧問

WAYS  
Education  
Consulting

- ⊙ 創辦人 | 威斯留學教育機構
- ⊙ 留學諮詢顧問 | 逢甲大學
- ⊙ 特聘留學顧問 | 新北美國學校/康橋國際學校/復興實驗雙語學校/靜心中學
- ⊙ 認證會員 | 美國國際升學諮詢顧問協會 (IACAC)
- ⊙ 認證會員 | 美國高等教育諮詢顧問協會 (HECA)
- ⊙ 監試委員 | SAT/ACT/TOEFL 海外留學標準化測驗
- ⊙ UC Berkeley Certificate of College Admission 加州柏克萊大學升學輔導認證
- ⊙ Uni of Pennsylvania College Counseling 101 賓州大學升學輔導培訓



## ABOUT ME

關於講師



# 250+hrs

諮詢總時數

# 50+

大專院校及中小學  
講座及工作坊場次

## 合作單位

- 職游 | 長期特約職涯諮詢師
- FARHUGS遠距抱抱線上心理資源平台 | 特約職涯諮詢教練
- MoodDear心情路比線上平台 | 特約職涯諮詢教練
- 臺北市私立復興實驗中學 ( 2021-2023 )
  - 學涯輔導課程 | 學涯探索冬令營 | 國際升學課程
- 臺北市私立靜心中學 ( 2023-present )
  - 學涯輔導課程 | 學涯探索冬令營 | 國際升學課程
- 臺積電基金會 ( 2023-present )
  - 全臺偏鄉課輔班學涯探索系列活動



## ABOUT ME

關於講師





## 第一日 | 國際學生的職涯挑戰

- 國際學生常見職涯挑戰
- 職涯挑戰與困境分類
- 「自我概念」建立 | 同理心地圖
- 職涯輔導角色與基本架構 ( 職遊旅人卡：性格探索 )

## 第二日 | 職涯探索實務：從興趣、能力到產業職務定位

- 複習昨日基本架構
- 職遊旅人卡：個性察覺、興趣探索
- 職能盤點卡：能力盤點 ( 優劣勢分析 )
- 臺灣熱門產業職能盤點
- SWOT & USED

## 第三日 | 職涯價值與行動：尋找職涯目標與行動計劃

- 國際學生返鄉與留臺求職的選擇釐清：優劣勢
- 價值導航卡：釐清自我工作價值追求
- 國際學生與臺灣職場環境需求
- 國際學生在臺工作相關資源

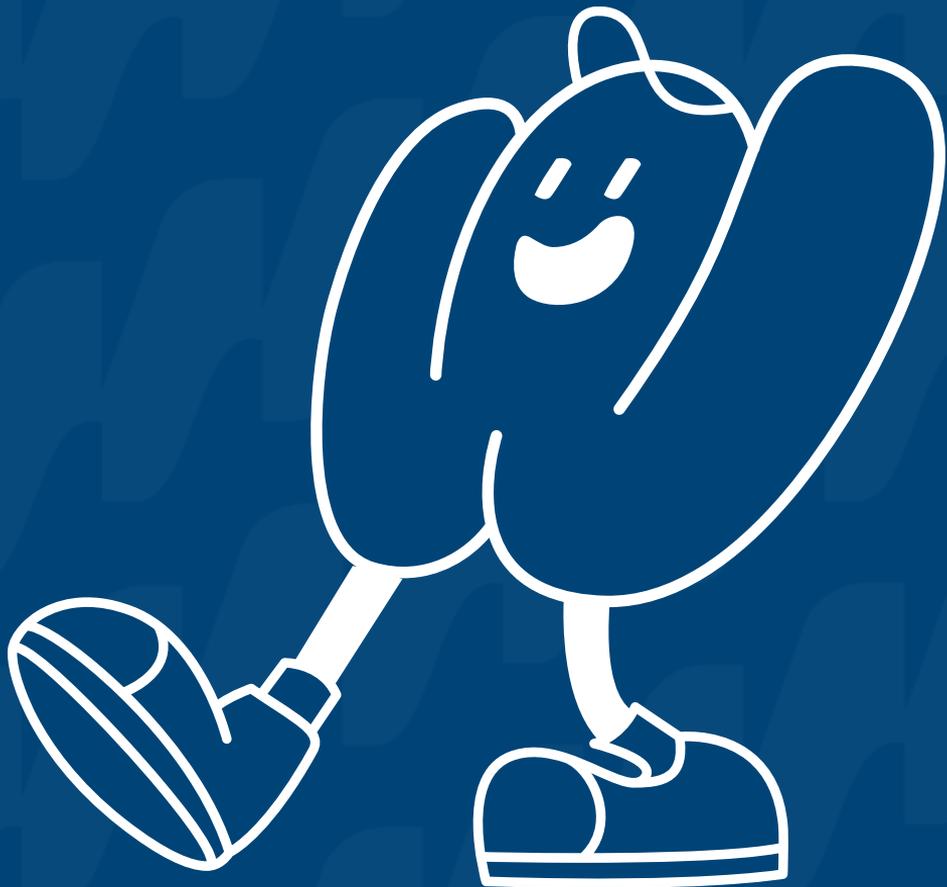
# 第一日 國際學生的職涯挑戰

國際學生常見職涯挑戰

職涯挑戰與困境分類

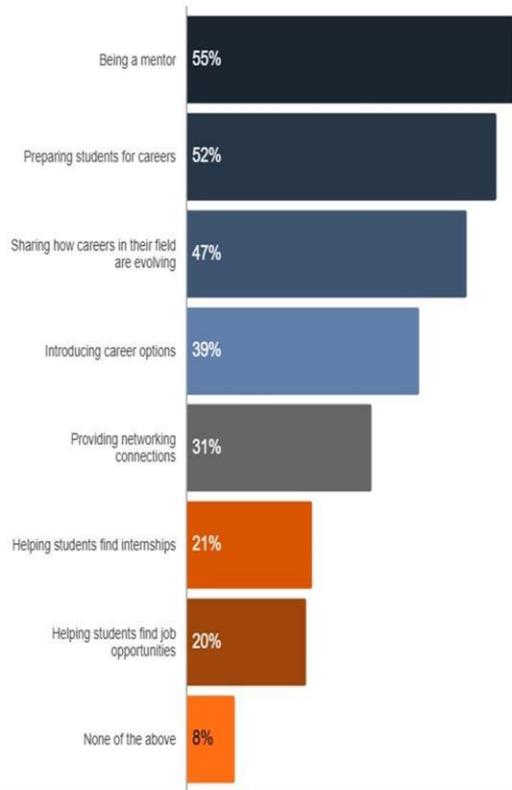
「自我概念」建立 | 同理心地圖

職涯輔導角色與基本架構  
(職遊旅人卡：性格探索)



# Faculty Role in Career Development

Share of total students who said professors were at least partially responsible for supporting students' post-graduation aspirations in the following ways.



Source: Student Voice annual survey, May 2024 • Student responses to the question "Which of the following do you think professors are at least partly responsible for? (Select all that apply)" • n=5,025

## 大學老師真正重要的角色是什麼？

美國線上教育平台「Inside Higher Ed」以及專門研究新世代年輕人觀點與行為的數據公司「Generation Lab」在2024年做了一份名為「學生之音」( Student Voice ) 的調查。

在這份調查中發現有超過一半 ( 55% ) 的大學生認為「教授應該扮演生涯導師」( Mentor ) 的責任，其次是「協助學生做好職業準備」( 佔比52% ) 。其餘對大學教師的期待還包括：

分享他們領域的職涯如何發展 47%

介紹職涯選擇 39%

提供人脈連結 31%

協助學生找到實習機會 21%

協助學生找到工作機會 20%

紐約市立大學在2023年的一項教師調查 ( 涵蓋各學院1600多名全職和兼職教師 ) 也發現，94%的受訪者認為幫助學生做好職業發展準備是他們的責任。然而，七成的受訪者認為教師缺乏相關的培訓，近八成受訪者認為教師缺乏將職業相關資訊融入課程的動機。

英文諺語說：「老師沒有被教導如何教書，但大部分都曾被訓練如何做研究。」 ( Professors weren't taught to teach. But many have been mentored through research. )

這是一個大學教育中長期存在的矛盾現象，大學教授在他們的學術訓練過程中專注於他們自己的研究領域，而不是如何指導年輕學子。他們可能都有博士學位，成為各自領域的專家，但卻很少有正規的教學培訓。

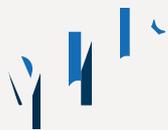
一對理想的導師與學生搭檔至少包含三個關鍵要素：「信任、樂趣和洞察力。」學生必須信任導師，相信導師願意誠懇地與他一起面對棘手的問題；導師也應該享受與學生共處的時光，能理解學生的真實自我，而不是將他們視為自己的翻版。每位學生都是一個懷抱著不同希望、夢想和抱負的個體。

皇后區社區學院副教授、也是紐約市立大學職業成功領導力研究員Punita Bhansali這麼說：「學生們不會記住我們一整年向他們傳授的所有內容，但他們會記住我們如何指導他們前進、在生活中取得成功的方式。」



國際學生  
常見職涯挑戰

# 國際學生 常見職涯挑戰



## 國際學生 常見職涯挑戰

### 語言溝通

---

中文能力不足、在地話術語、文化溝通風格

### 文化制度

---

職場文化、工作許可

### 求職技能

---

臺灣求職履歷及面試、求職管道

### 社交人脈

---

缺乏在地人脈支持、國際學生圈資源有限

### 心理認同

---

異國生活壓力、社會期待壓力、對自我仍不了解

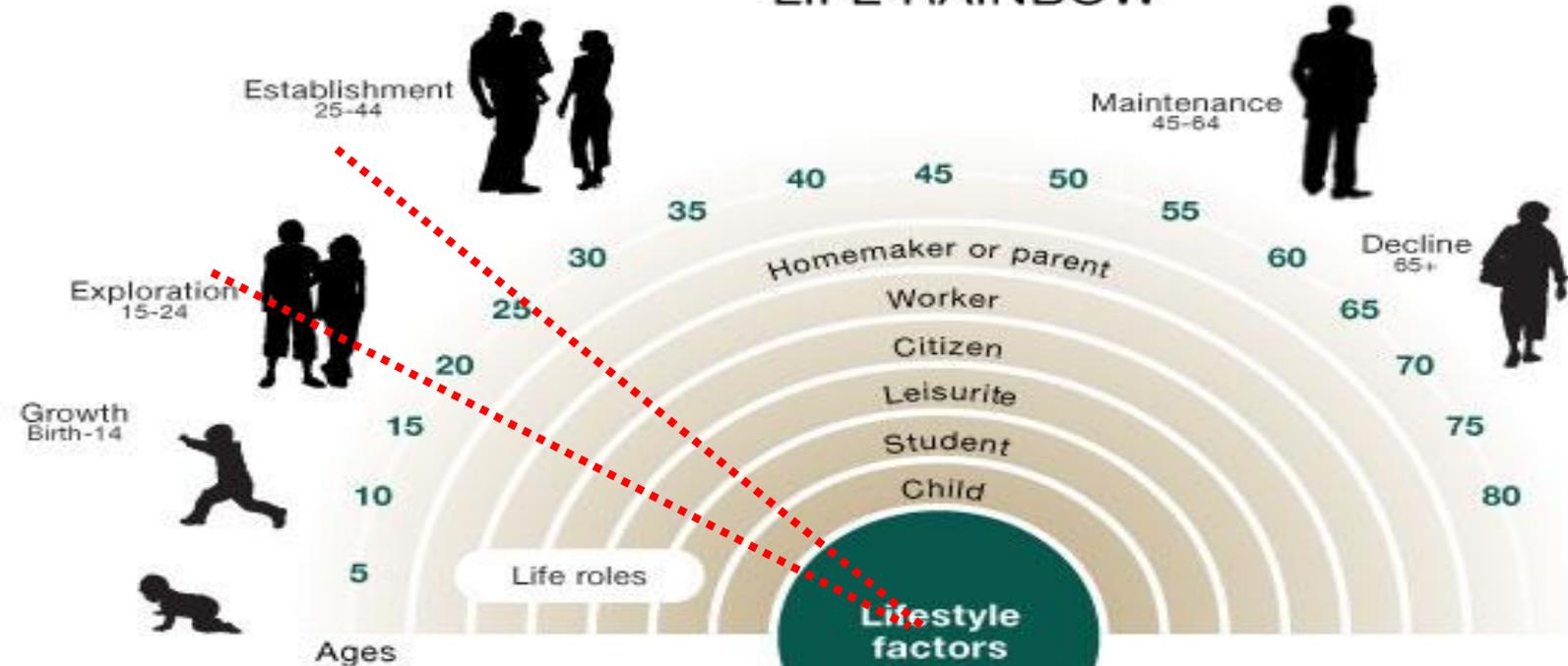
### 企業因素

---

臺灣就業市場對外籍人士認知不足



# LIFE RAINBOW



**Environmental determinants**  
Labour market  
Employment practices

**Personal determinants**  
Psychological  
Biological

生命角色

扮演的角色決定職涯選擇

生命歷程

職業認同建構、嘗試與選擇

# 國際學生可能扮演的角色

經濟承擔者

文化適應者

外籍學生

兒子/女兒/父母

朋友/同學

語言學習者

求職者

語言學習者



多重角色  
覺察

國際學生扮演的角色



每個角色的聲音



每個聲音的期待、擔憂

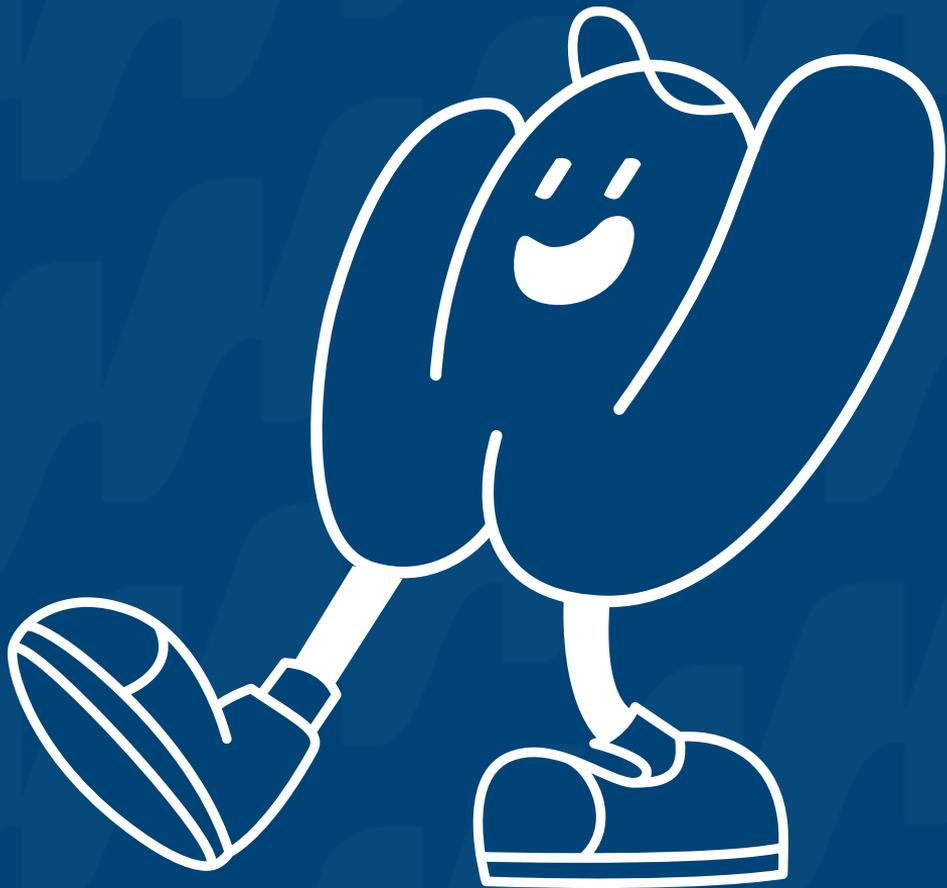
自我概念的形成

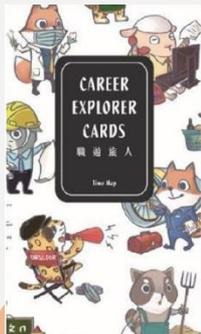
聆聽

提問

引導

# 自我概念 的建立





個性

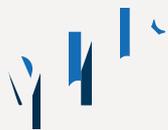
興趣

對未來的  
熱情 | 想像 | 期待

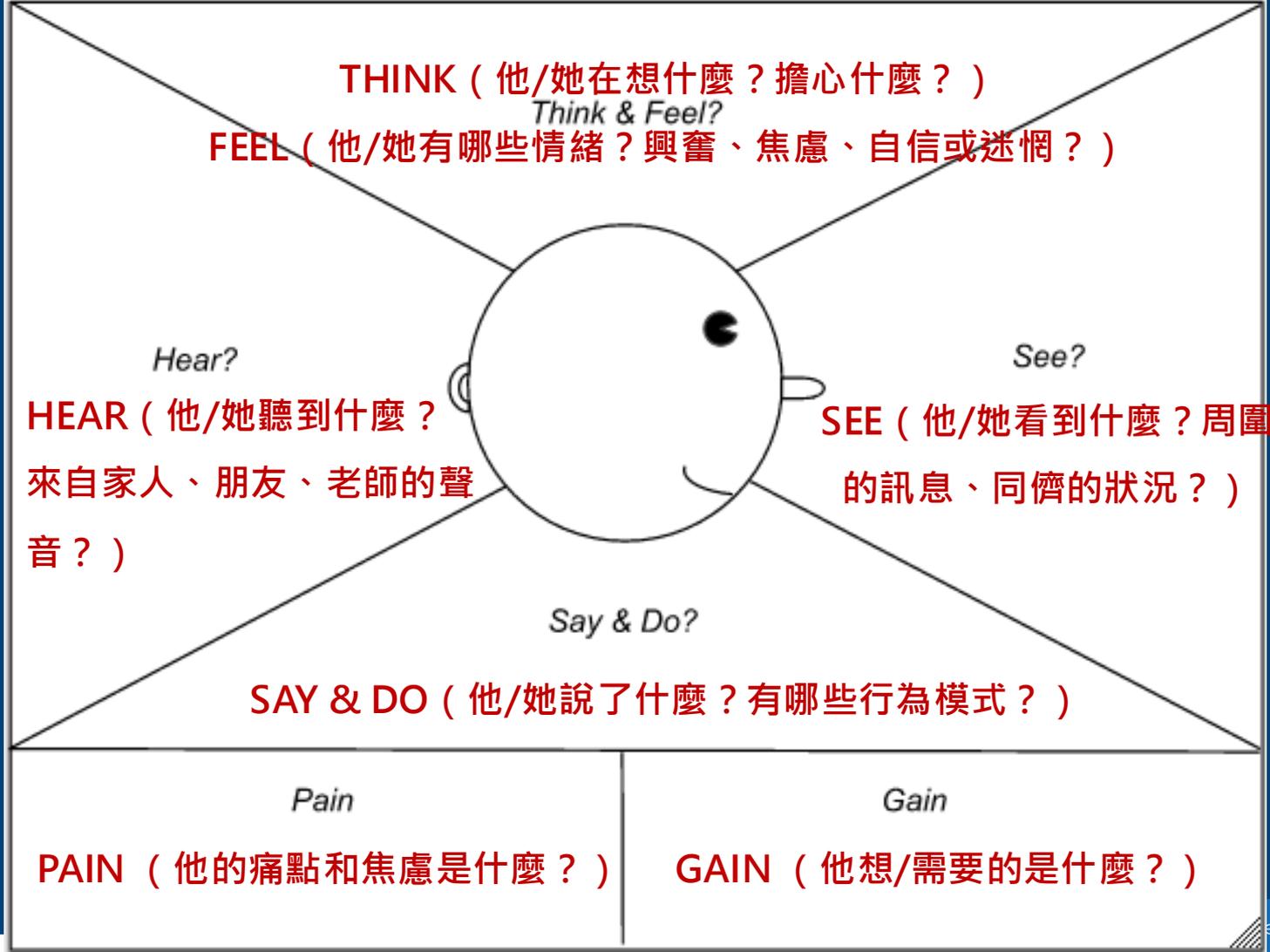
能力



# 察覺自我內在



自我概念形成-  
Empathy Map  
同理心地圖



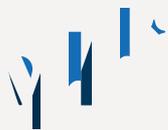


## 同理心地圖練習：

1. 請各組，依據一位越南學生Linh的狀況描述，嘗試整理出屬於Linh的同理心地圖（使用便利貼）。（20分鐘）
2. 各組分享你們認為Linh他所面臨的關鍵「痛點」（Pain）和所需要的幫助（Gain）會有哪些？（每組5分鐘）

\* 注意：描述文僅對Linh的狀況做大概描述，你可依據基本描述做出其他可能有的更多推論。

20:00



## 同理心地圖範例

Linh\_  
越南生  
企管系

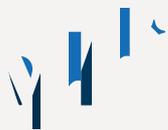
Linh 是一位來自越南的國際學生，目前就讀於台灣某私立大學的企業管理學系大四。她來台已三年，雖然在課業上表現穩定，也逐漸適應台灣的生活環境，但面對即將到來的畢業與就業階段，她內心充滿焦慮與不安。

Linh 的中文能力處於中等程度，能夠應付日常生活溝通，但在參加中文履歷講座時常感到吃力與挫敗。她曾試圖參與校內職涯輔導活動，卻因語言障礙與文化隔閡，常在活動中選擇沉默，甚至中途離開。

她的家人對她寄予厚望，認為在台灣取得學歷後應該要「留下來找工作」，才能讓出國讀書的投資有價值。然而 Linh 對台灣職場的文化與招聘流程感到陌生，再加上缺乏人脈與在地實習經驗，使她遲遲不敢真正投入求職。

雖然 Linh 擁有跨文化溝通的潛力與良好的學業背景，但她不太主動尋求支援，也不清楚自己的求職優勢在哪裡。她的內心時常浮現疑問：「企業會想聘一個外籍女生嗎？」「我該留在台灣，還是回越南？」

目前的她最需要的是一套清楚、友善、雙語並能逐步引導她的職涯資源。若能有老師或輔導員從她的角度出發，幫她釐清方向、建立信心，Linh 將有潛力在異地發展屬於自己的一條職涯道路。



自我概念形成-  
Empathy Map  
同理心地圖

## Linh' s Case :

**PAIN:** 缺乏求職方向、不熟悉文化、語言焦慮、缺乏信心、不了解自己的求職優勢、求職去處。

**GAIN:** 需要雙語資源、能讓她一步步建立信心的職涯引導、實際職缺資訊。

內在

缺乏信心、求職優勢 >> 能力 ( 職能 )

求職去處 >> 生涯規劃

人格特質

外在

求職方向、職場文化

求職資源 ( 準備、職缺 )



同理心地圖範例

Chen\_  
馬來西亞生  
華文系

Chen，馬來西亞22歲學生，母語為馬來語與中文，能使用英文溝通，正在加強繁體中文的讀寫能力。從小在馬來西亞成長，因對中華文化有濃厚興趣，高中畢業後選擇來台灣念語言學校學中文。這段時間，他愛上了台灣的生活步調、人情味與便利的公共設施，進一步申請並錄取某私立大學的華文系，目前就讀大三。

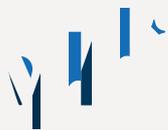
雖然課業穩定，Chen 卻開始對未來產生不安。他發現自己雖然喜歡中文、喜歡寫作，也能理解古文與語法，但當他想到畢業後要留在台灣工作時，卻完全不知道可以做什麼。他問自己：「我的中文還不夠流利，真的能和本地學生競爭嗎？」「除了教中文，我還能做什麼？」他的家人對他的選擇保持開放態度，但也提醒他：「要留台灣，就要先找工作和簽證。」這讓Chen 感到壓力。他開始瀏覽就業平台，但看見的多半是與資訊、設計或工程相關的職缺，讓他感到自己被「邊緣化」了。且許多大學的就業博覽會鮮少有特別給外籍生的資源和職缺，讓他非常的困擾和沮喪。

**PAIN**

職涯方向不明、就業資訊、不熟悉台灣人文產業環境

**GAIN**

尋找職涯興趣、就業資訊、適合人文類國際學生的職缺



自我概念形成-  
Empathy Map  
同理心地圖

Chen' s Case :

PAIN: 職涯方向模糊、缺乏就業資訊、不熟台灣人文職缺環境、不知道自己可以做什麼。

GAIN: 需要清晰的職能對照、職場文化介紹、適合人文科系國際生的工作資源。

內  
在

職能盤點與職位技能 >> 能力 ( 職能 )

不知道可以做什麼 >> 職業興趣

外  
在

就業資訊

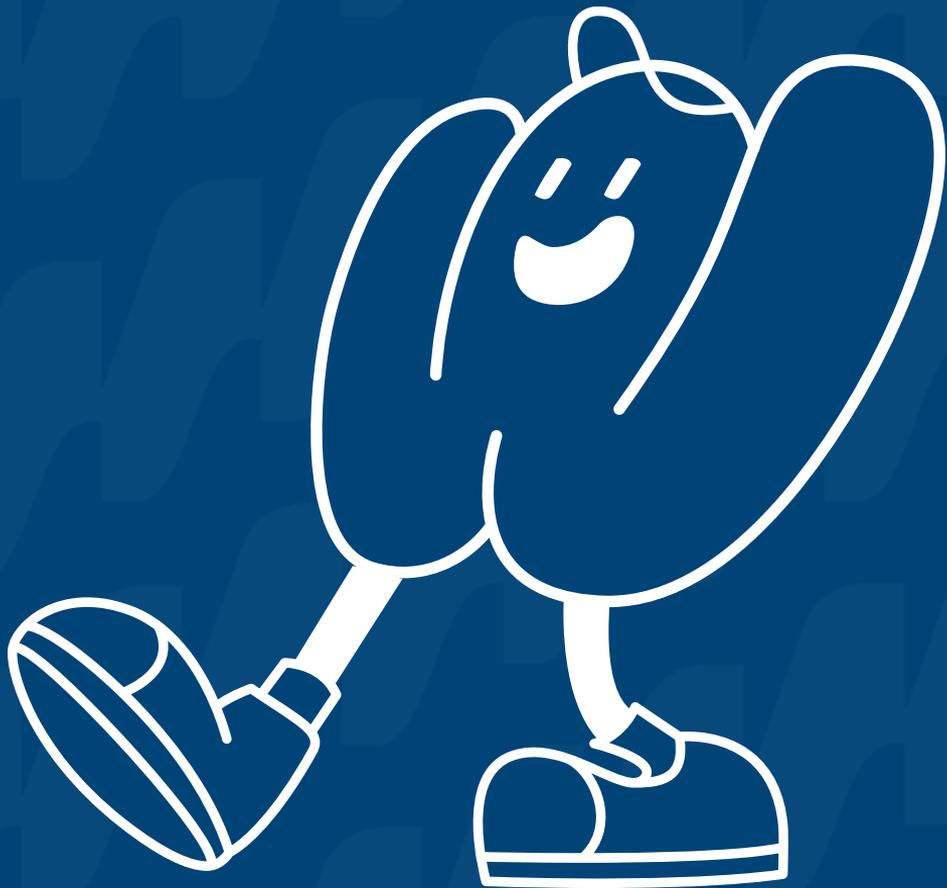
職場文化

# 職涯輔導基本觀念

內在驅動 | 外在驅動

以終為始

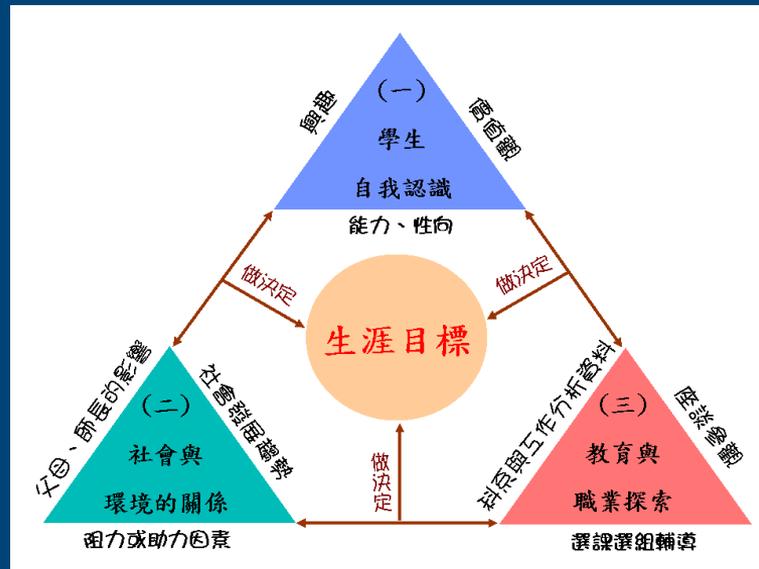
Holland六型





## 人生 四大問

我**喜歡**什麼？  
我**適合**什麼？  
我**可以做**什麼？  
我**想要**的是什麼？





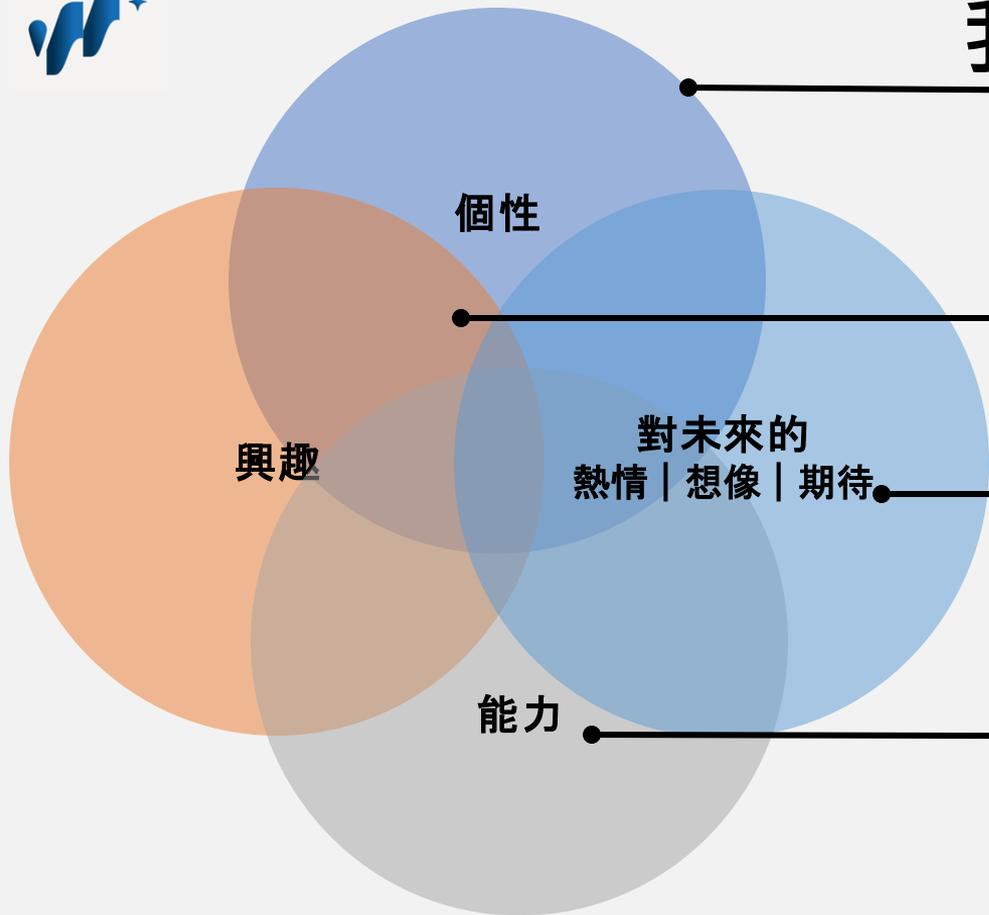
我適合什麼？

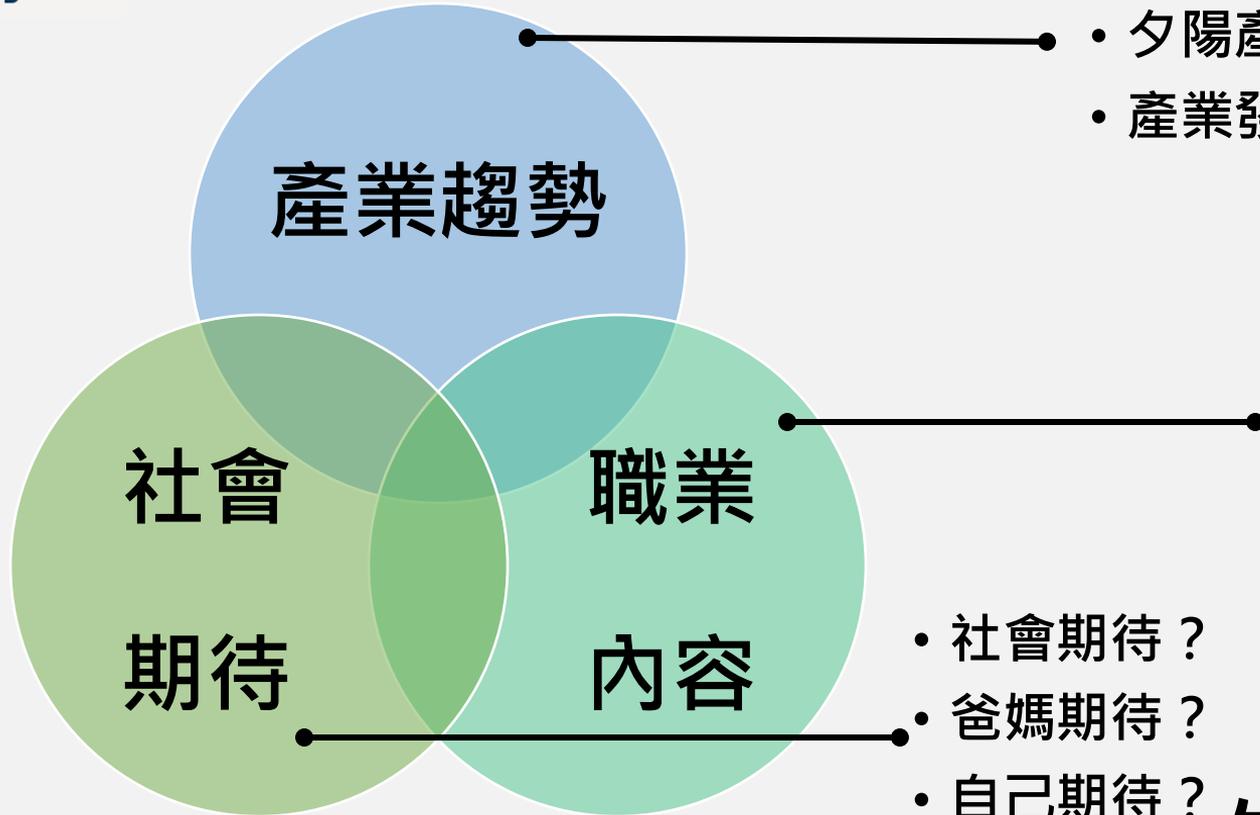
我喜歡什麼？

我想要什麼？

我可以做什麼？

內在驅動元素





- 會被AI取代嗎？
- 夕陽產業嗎？
- 產業發展性？

- 工作內容？
- 工作薪資福利？
- 工作環境？
- 工作模式？
- 職場生態？

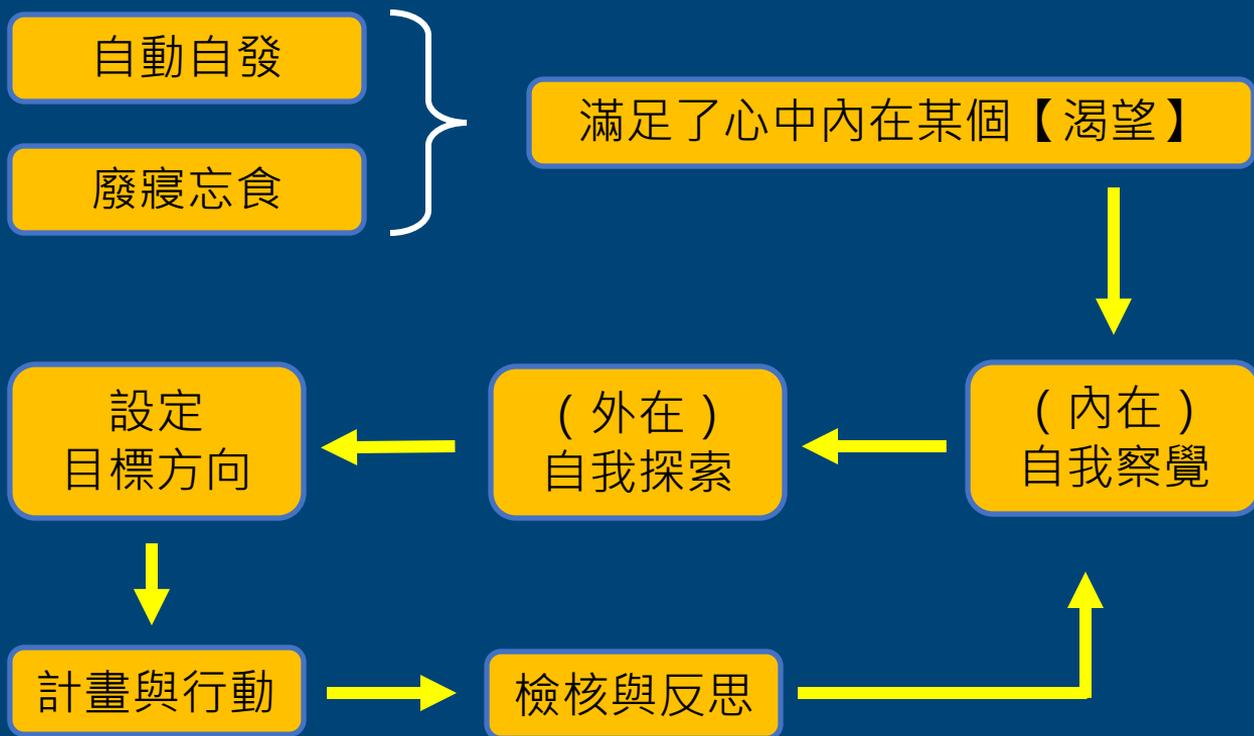
- 社會期待？
- 爸媽期待？
- 自己期待？

## 外在驅動元素



解構  
再建構

從內在驅動  
到外在驅動





解構  
再建構

從內在驅動  
到外在驅動

# 自我察覺 與 探索

(個性X興趣X能力X熱情X環境)







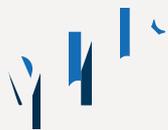
以終為始



卻還是不知道該選什麼？該怎麼走？



只有道路、沒有方向和目標



## 常見 職涯煩惱

我要選什麼工作？

理工是現在的趨勢。  
什麼系畢業就做什麼囉。

產業

....

我唸文科會不好找工作嗎？

會比較辛苦哦...

能力

社會趨勢

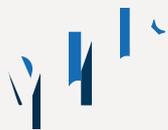
我(國際學生)適合在台灣發展嗎？

適合啊 ~ 你能力不錯  
不適合 ~ 台灣在這領域也很辛苦...

能力

期待/價值觀/生涯規劃

產業/職場面



以始為終



自己：「既然是這個科系的...那就先在這個領域做做看吧？」

老師：「文史法政，你就從裡面挑一個吧」

家長：「唸醫科就對了」

自己：「我也不知道，從這個領域裡面挑一個吧」

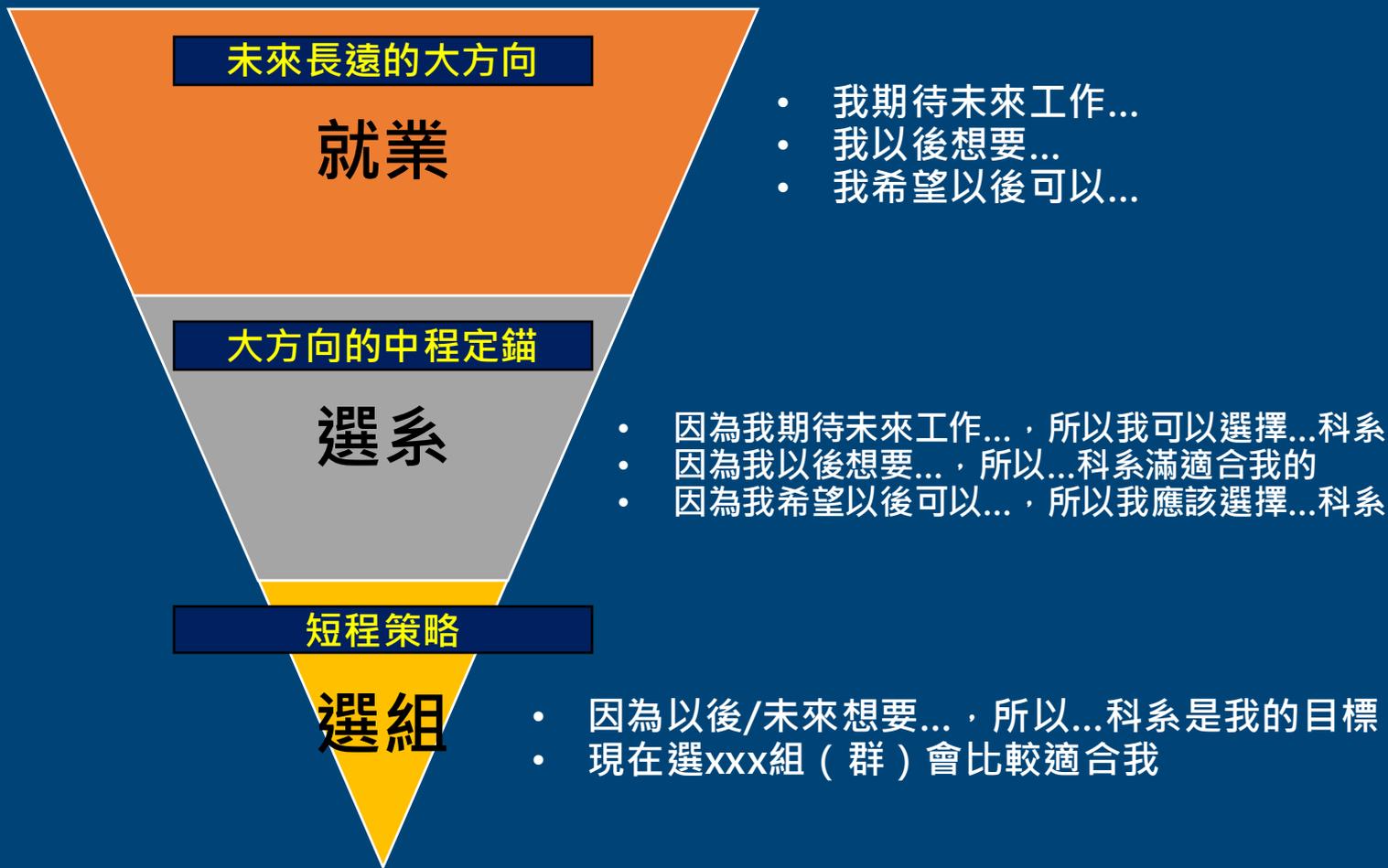
老師：「你數理比較好，你就念自然組吧」

家長：「自然組出路比較好，唸就對了」

自己：「隨便吧，走一步算一步」

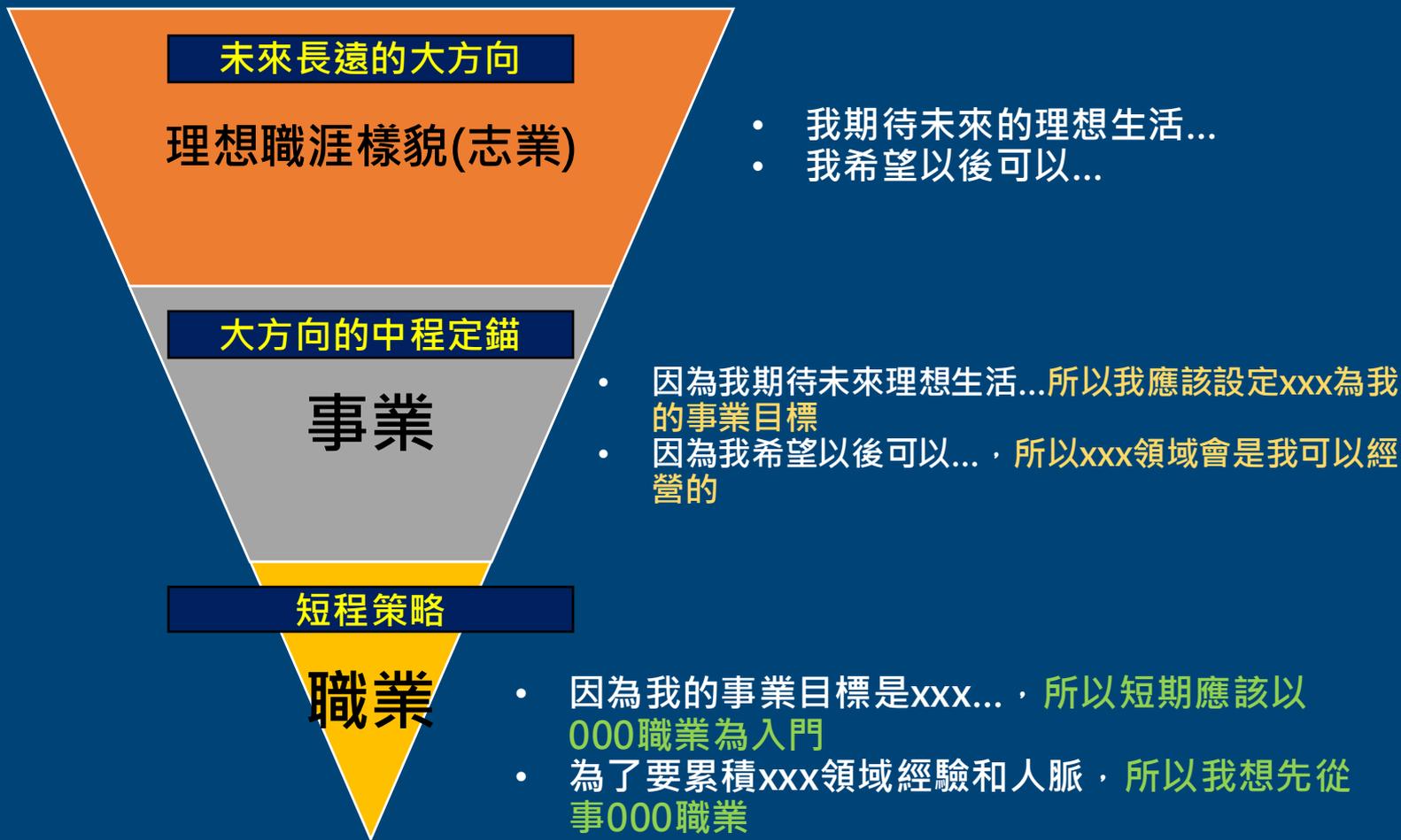


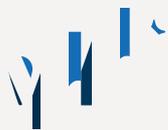
以終為始



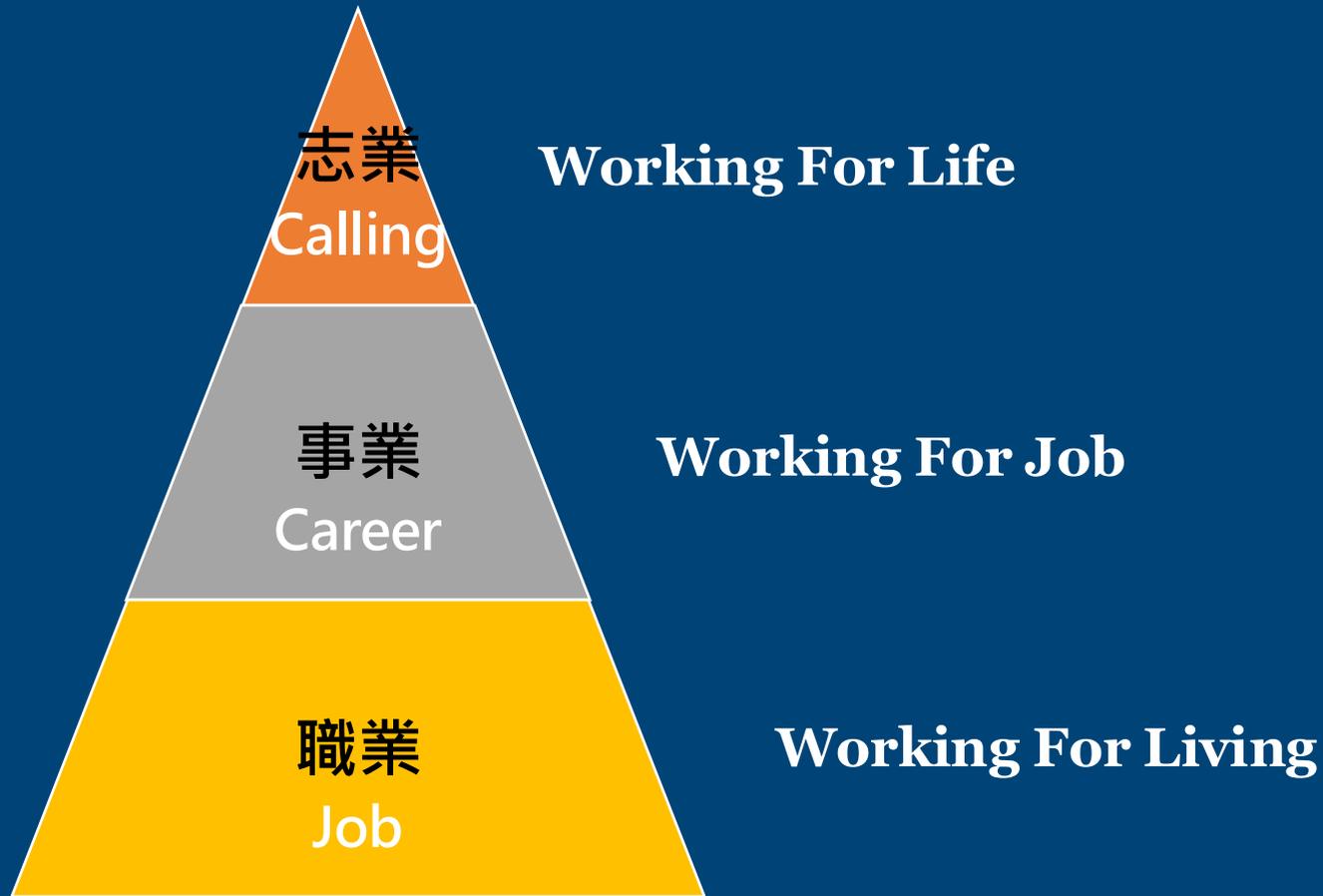


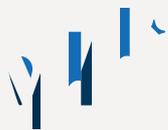
以終為始



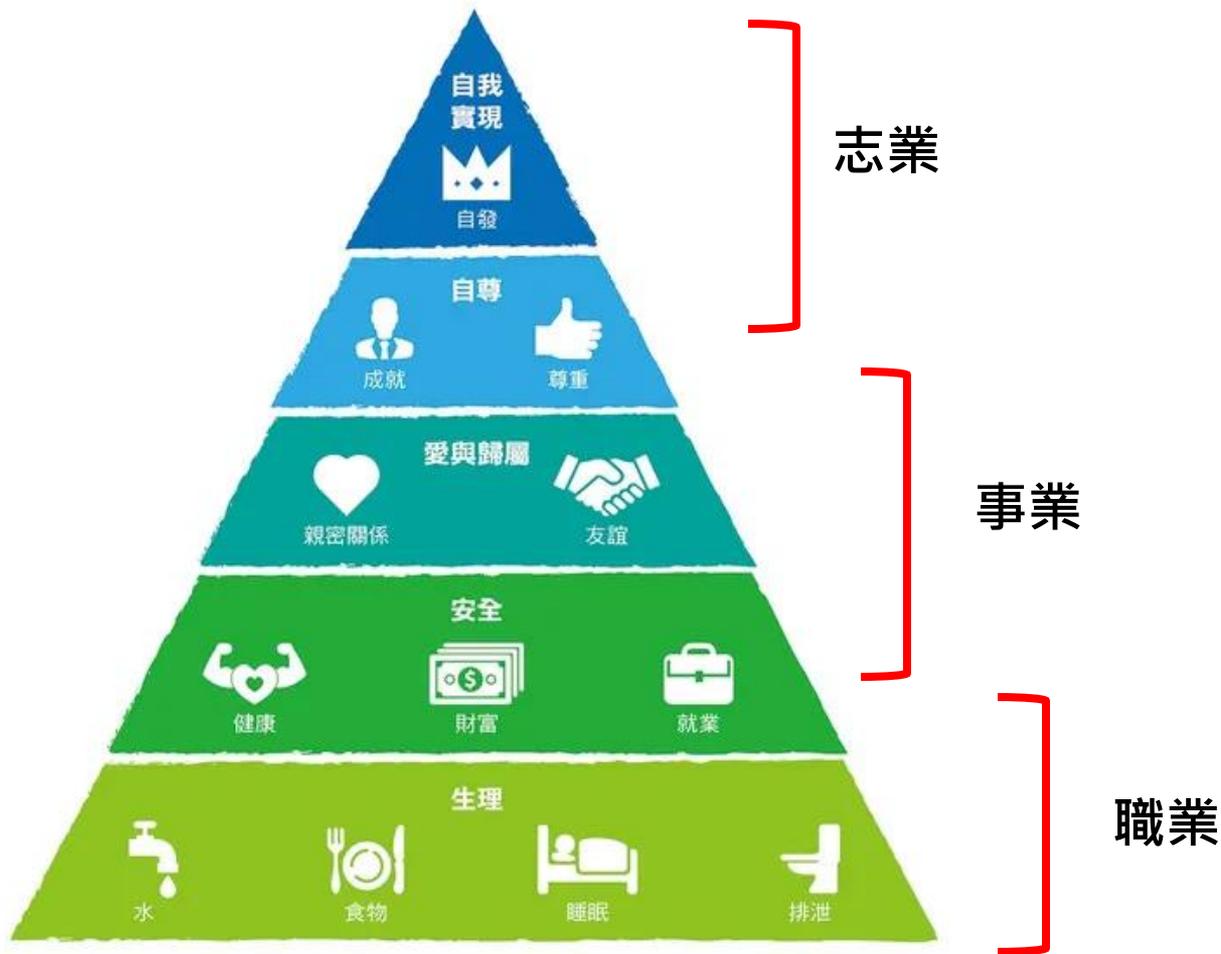


以始為終





馬斯洛  
需求層次理論  
(Maslow's  
Hierarchy of  
Needs)





以終為始

以終為始

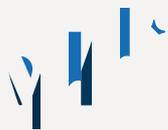
- 降低/減少選錯的機會
- 只需微調方向
- 不拿寶貴的人生和時間拿試水溫

以始為終

- 提高/增加選錯風險
- 可能需要大改變
- 拿寶貴的人生和時間拿試水溫



# Holland六型 ( 職業類型論 )



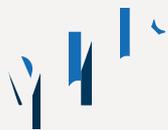
Holland Code  
職業六型



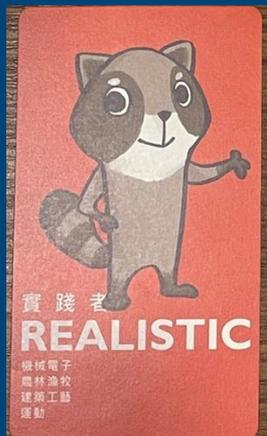


## Holland Code 職業六型





## Holland Code 職業六型



實踐者注重實際行動，常獨自完成任務，喜歡機械或可操作的工具。喜歡戶外活動、肢體運動和各種冒險探索。面對問題時，比起討論或空想，更喜歡直接嘗試。在生涯選擇上，喜歡能產生具體作品或成果的工作。

機械與設備操作，對工具運用、設備操作、廚藝手工與飼育動物有天賦。

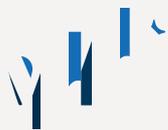
#行動派 #執行力 #肢體動作 #實事求是 #務實派



思考者好奇心強，喜歡分析、思考與解決複雜問題。擅長觀察、構、追尋真理並提出各種假設，常接觸人文科學或科技領域的資訊。在資料分析與理論建構方面，是不可多得的人才。在生涯選擇上，喜歡需要思考與研究的專業工作。

理解、解決科學或數學問題；研究分析與解釋資料、構根與理論；抽象思考

#追根究底 #好奇心 #思考型 #探究型 #觀察分析



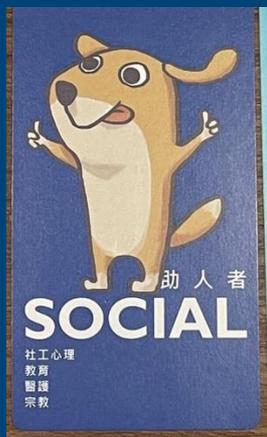
## Holland Code 職業六型



創造者充滿創意與想像力，總是有很多新穎的想法。喜歡設計、戲劇、文學、舞蹈、音樂等活動。具有強大的直覺與靈感，對美的追求更勝於科學。在生涯選擇上，喜歡待在充滿變化與挑戰的環境，讓自己的獨特性能充分發揮。

運用想像力與創造力產生靈感；做事創新、彈性而靈活；善於設計與創造，具有文藝天賦

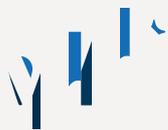
#想像力 #創造力 #自由派 #彈性派 #直覺派。 #感官派



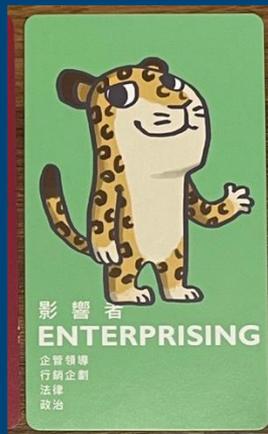
助人者個性友善且極具包容力，喜歡和人互動與幫助他人。關懷社會、生態或周遭的人群，經常教導、協助、照顧別人、解決他人的困難。懂得傾聽和溝通，擅長解決人際衝突。在生涯選擇上，適合與人互動、協助他人和教導培訓等工作。

協調人際活動；發現與解決他人問題；優秀的人際與情緒管理能力

#察覺力 #同情同理 #樂於互動 #在意他人 #感受力



## Holland Code 職業六型



影響者自信果敢且充滿精力，勇於競爭與冒險，喜歡商業活動與決策。擅長運用自己的資源和能力影響或說服別人讓別人贊同自己提出的想法或執行方式。適合當企業家，鼓舞他人合作並發起計劃。在生涯選擇上，會追求聲望地位較高的工作。

能找出商業或獲利機會；適合管理與監督工作；具有銷售與說服技巧的潛力

#精力充沛 #跨出舒適圈 #善於管理 #勇敢冒險 #積極



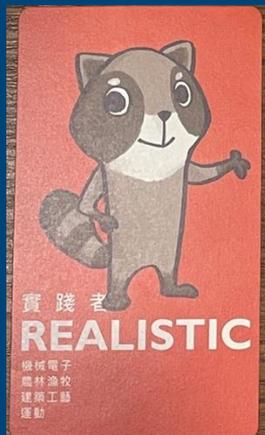
組織者喜歡有系統、組織和效率的SOP工作方式，無法接受混亂、沒有秩序的環境，在乎事情的精確細節並一絲不苟。在生涯選擇上，偏好規則清楚且明確的環境，善於透過行政處理讓事情順利運轉。

善於數字運算；資訊處理、組織、規劃與統整；文書、行政方面具備精確的處理技巧

#注重細節 #小心謹慎 #表格控 #規劃經營 #安全感



# Holland Code 職業六型



#行動派 #執行力 #肢體動作 #實事求是 #務實派

極端：衝動、凡事不經大腦

#追根究底 #好奇心 #思考型 #探究型  
#觀察分析

極端：想太多、鑽牛角尖、離群

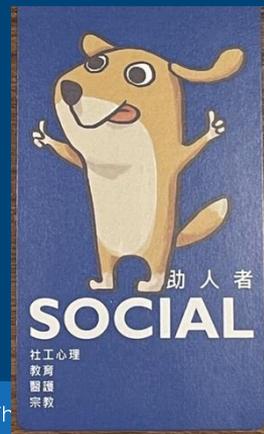


#想像力 #創造力 #自由派 #彈性派 #直覺派。  
#感官派

極端：活在自己世界、與世界脫節

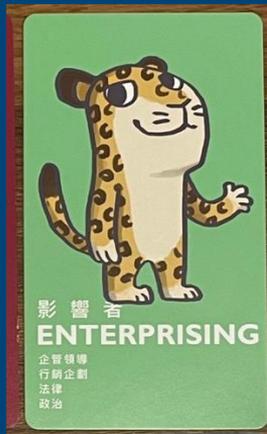
#察覺力 #同情同理 #樂於互動 #在意他人  
#感受力

極端：情緒化、易給自己太大壓力





## Holland Code 職業六型



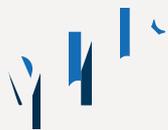
#精力充沛 #跨出舒適圈 #善於管理 #勇敢冒險 #積極

極端：獨裁



#注重細節 #小心謹慎 #表格控 #規劃經營 #安全感

極端：強迫症、容易畫地自限



## Holland Code 職業六型

請仔細了解六型的特質，並作出以下排列：

相符

相似

不符

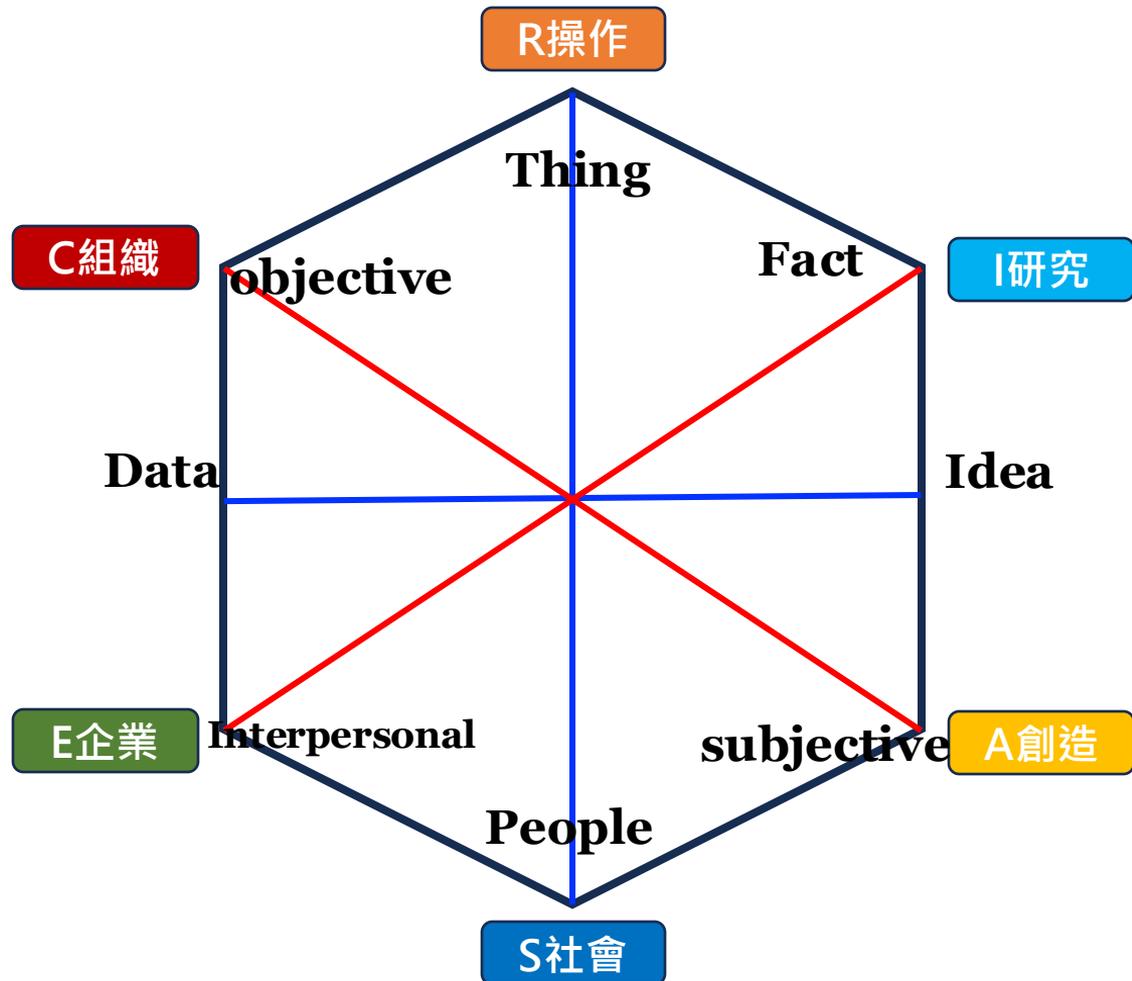


找出最符合自己的前3型：

1. S社會型
2. C組織型
3. A創造型

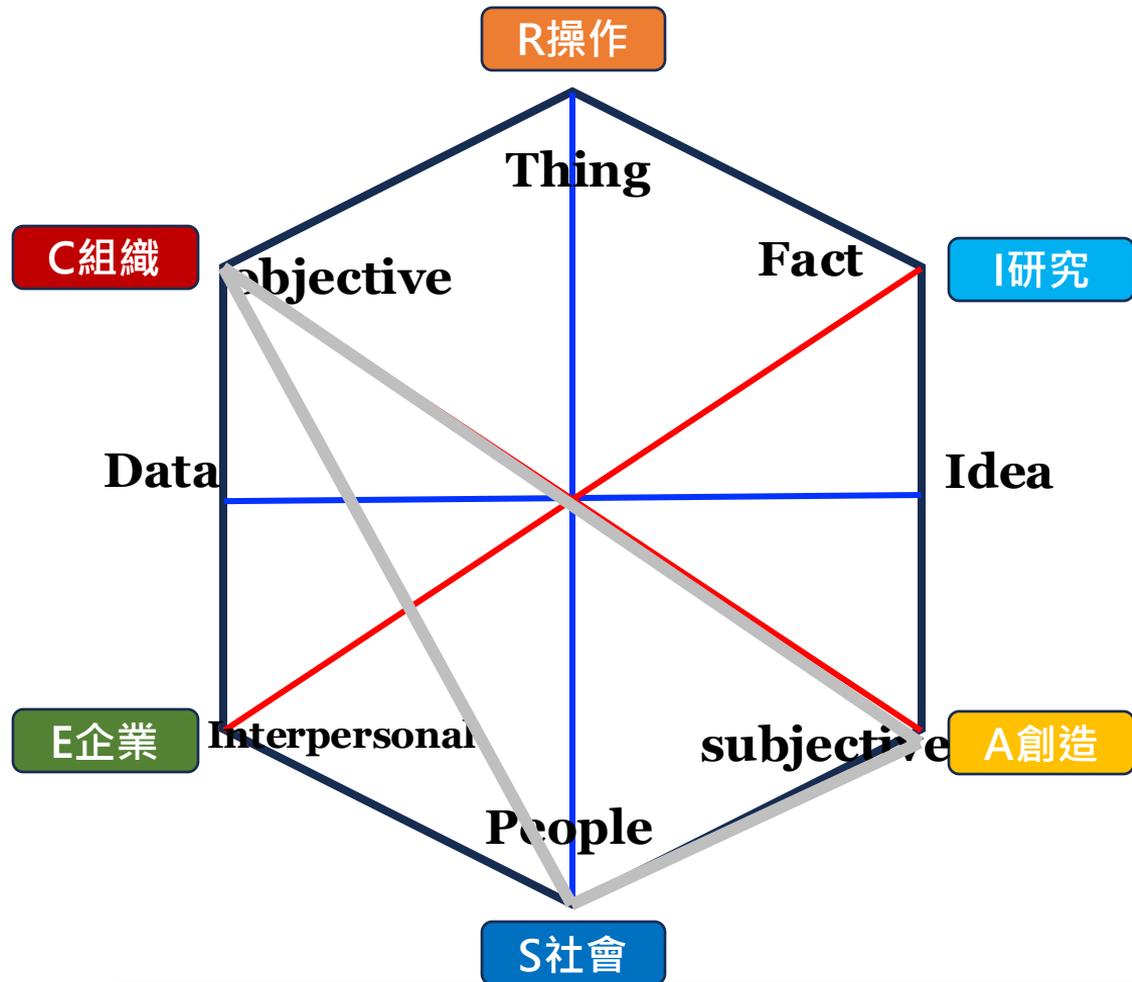


Holland Code  
職業六型





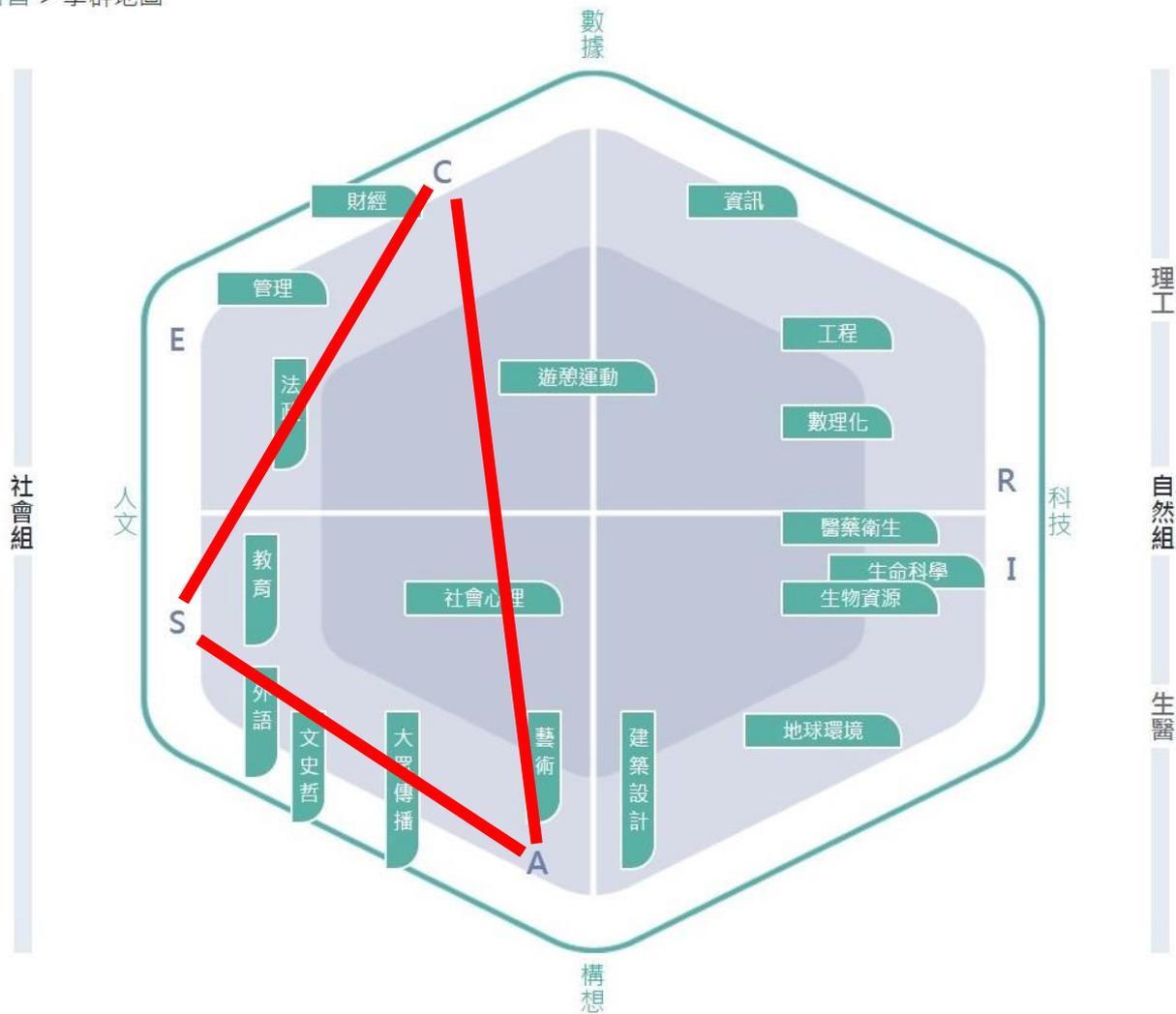
## Holland Code 職業六型



與人互動  
人際取向  
主觀意識  
數據績效



## Holland Code 職業六型



## 第二日

# 職涯探索實務：從興趣、能力到 產業職務定位

複習昨日基本架構

職遊旅人卡：個性察覺、興趣探索

職能盤點卡：能力盤點（優劣勢分析）

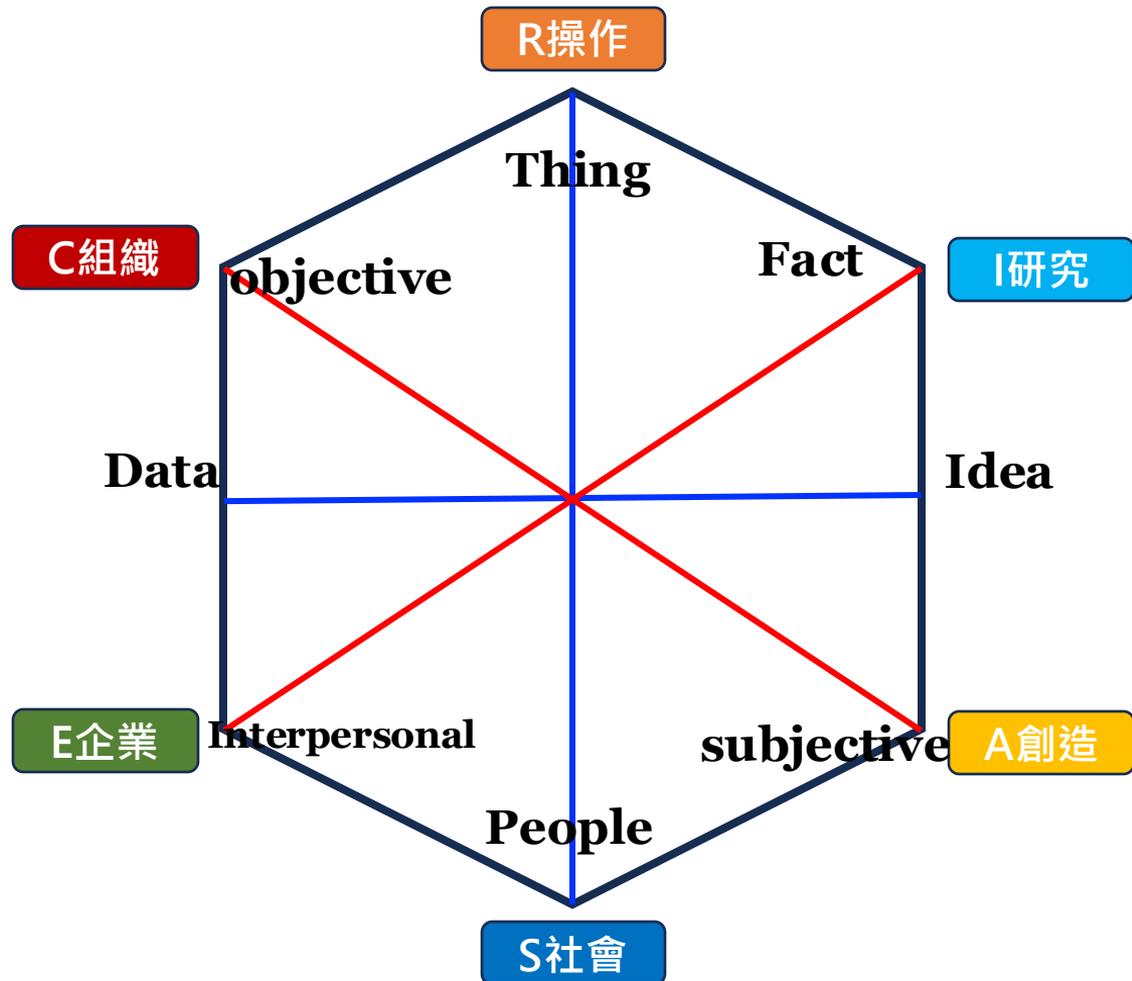
臺灣熱門產業職能盤點

SWOT & USED



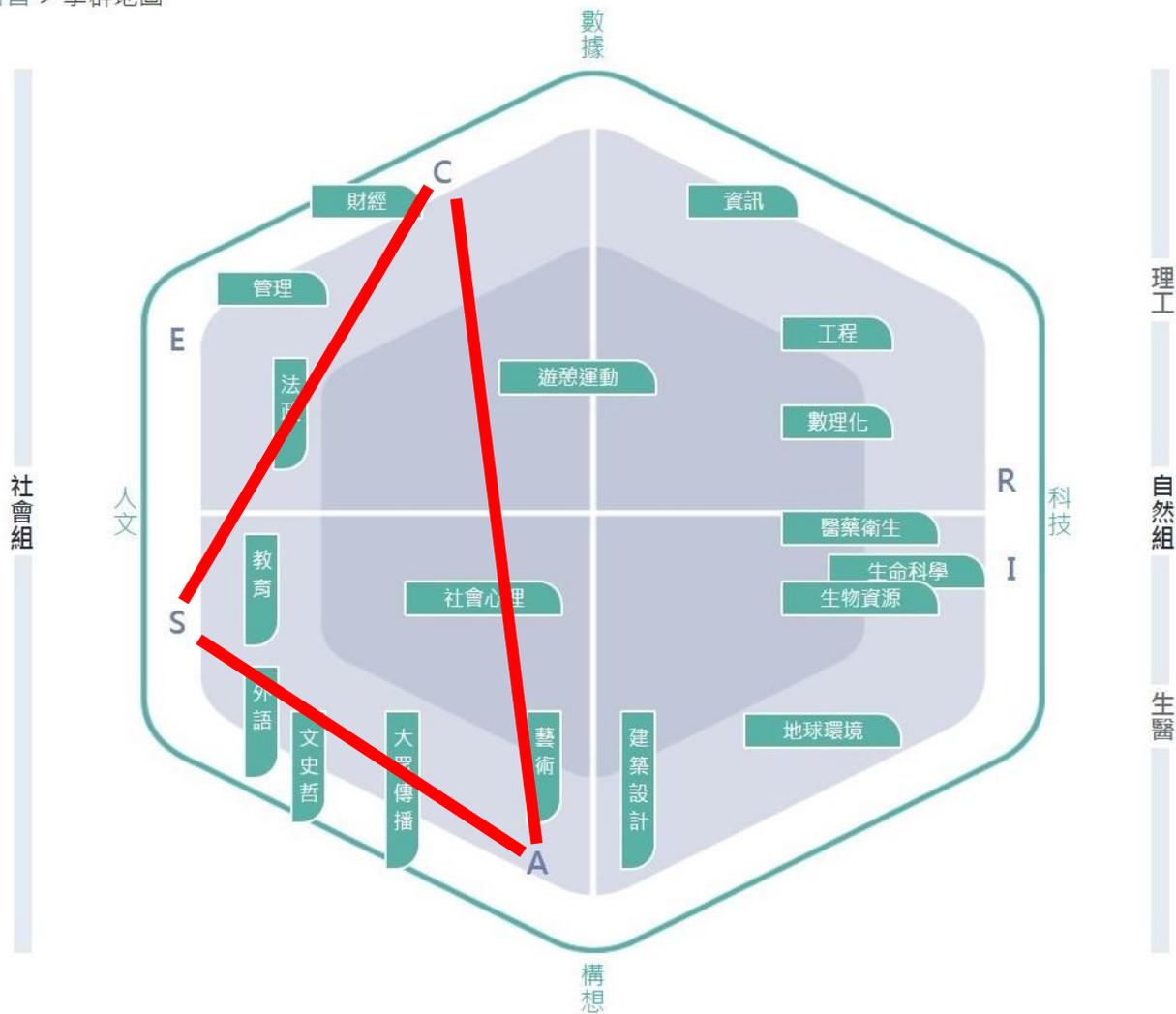


Holland Code  
職業六型





## Holland Code 職業六型





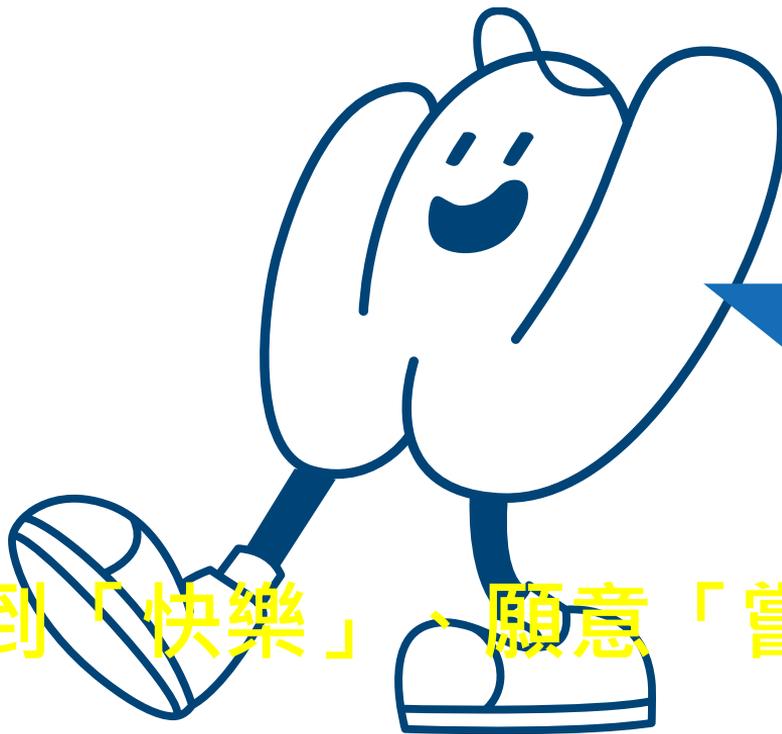
內在動機  
外在動機



女子健心室  
@girl\_power\_room

為什麼同一份工作，  
對不同人來說，  
會有不一樣的感受？

『有人覺得很累』  
但  
『有人覺得很樂』



開始「主動」、感到「快樂」、願意「嘗試」



Chen\_  
馬來西亞生  
華文系



我適合教中文嗎？還是我只能教中文？

依照你的**個性特質**是SCA（社會、組織、創造），  
的確是滿適合走教育這條路。

但是也許我們可以再透過其他面向的探索，來幫助你找到其他職涯可能性。





## 職遊旅人卡

職業名稱

所屬學群

專業知識

導遊 / 導覽員  
遊憩與運動學群



顧客服務  
歷史文化  
地球環境



服務與應對人群  
建立夥伴關係  
代表組織對外溝通

工作內容

帶領團隊介紹觀光景點、風景名勝，  
或於博物館、畫廊進行導覽。

SEA

Holland六型

職業技能

工作內容



# 職業收藏家：遊戲方式

職遊旅人卡-

興趣職業探索

- 1.準備階段：一組使用一套牌卡(只要使用職業卡)，一人擔任莊家，負責洗牌和發牌，每人先發始牌卡（每人8張），剩下的牌獨立成一個牌堆方中間，待會從莊家開始順時針進行
2. 玩家1先抽一張牌堆最上方的牌，決定是否更換手中的職業，拋棄一張（沒興趣的）職業，讓手牌維持8張。換下家。
3. 當您看到桌面上的棄牌有您興趣的職業，輪到您的時候，可以選擇撿桌面上的棄牌，並拋棄手中一張職業，讓手牌維持8張。
- 4.溫馨提醒：一次一個人行動，不能在其他人的回合行動、搶牌。
- 5.遊戲目標：透過抽換牌過程，讓手中的牌，都是自己有興趣的職業。
- 6.遊戲結束：所有人都喜歡自己的手牌、或是牌堆抽完就結束

20:00



# 職業收藏家：你情我願

職遊旅人卡-

興趣職業探索

1. 請玩家們檢視目前手中8張職業，想想是否都是自己有興趣的職業？
2. 請玩家們攤開自己的手牌，檢視彼此手中的職業。
3. 若您看到有人手中的職業是你想要的，請開始跟他**交易**，從自己的手牌中**割愛一張職業**與對方交換，前提是**對方也願意**，雙方交易完成。
4. 如您割愛的職業，對方不喜歡，交易失敗。
5. 請維持手牌要8張職業。
6. 遊戲目標：透過割愛的過程，感受一下在你有興趣的職業中彼此的位置。
7. 遊戲結束：下好離手，3分鐘交易結束。

3:00



# 寫下你手中有興趣的8張職業，並簡述原因

# 可跨寫別人手中的職業

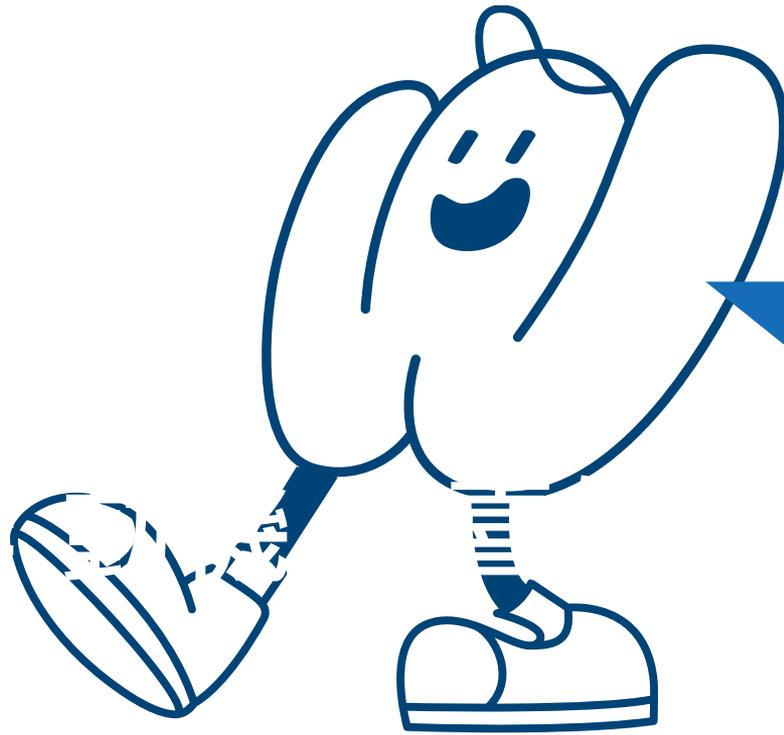
職遊旅人卡-

興趣職業探索

職業	代碼	原因
咖啡師	ERC	煮出大家稱讚的咖啡，有種成就感
幼教老師	SA	喜歡和小朋友互動，很舒壓
導演	EA	能拍出曠世巨作，感覺很厲害
導遊	SEA	可以跟人分享歷史文化

並在底下寫上最感興趣的前三名。

10:00





## 興趣8張職業>>>萃取熱情關鍵

職遊旅人卡-

興趣職業探索

職業	原因	熱情關鍵
心理諮商師	我喜歡幫助人走過低潮的感覺	助人
心理諮商師	我對心理專業知識和技術很有興趣	專業
心理諮商師	聽說能猜人心，感覺很厲害	察覺力

職業	代碼	原因	熱情關鍵
咖啡師	ERC	煮出大家稱讚的咖啡，有種成就感	影響他人、成就感
幼教老師	SA	喜歡和小朋友互動，很舒壓	與人互動
導演	EA	能拍出曠世巨作，感覺很厲害	影響他人
導遊	SEA	可以跟人分享歷史文化	專業、影響他人



# 興趣職業「共通特質」

職遊旅人卡-

興趣職業探索

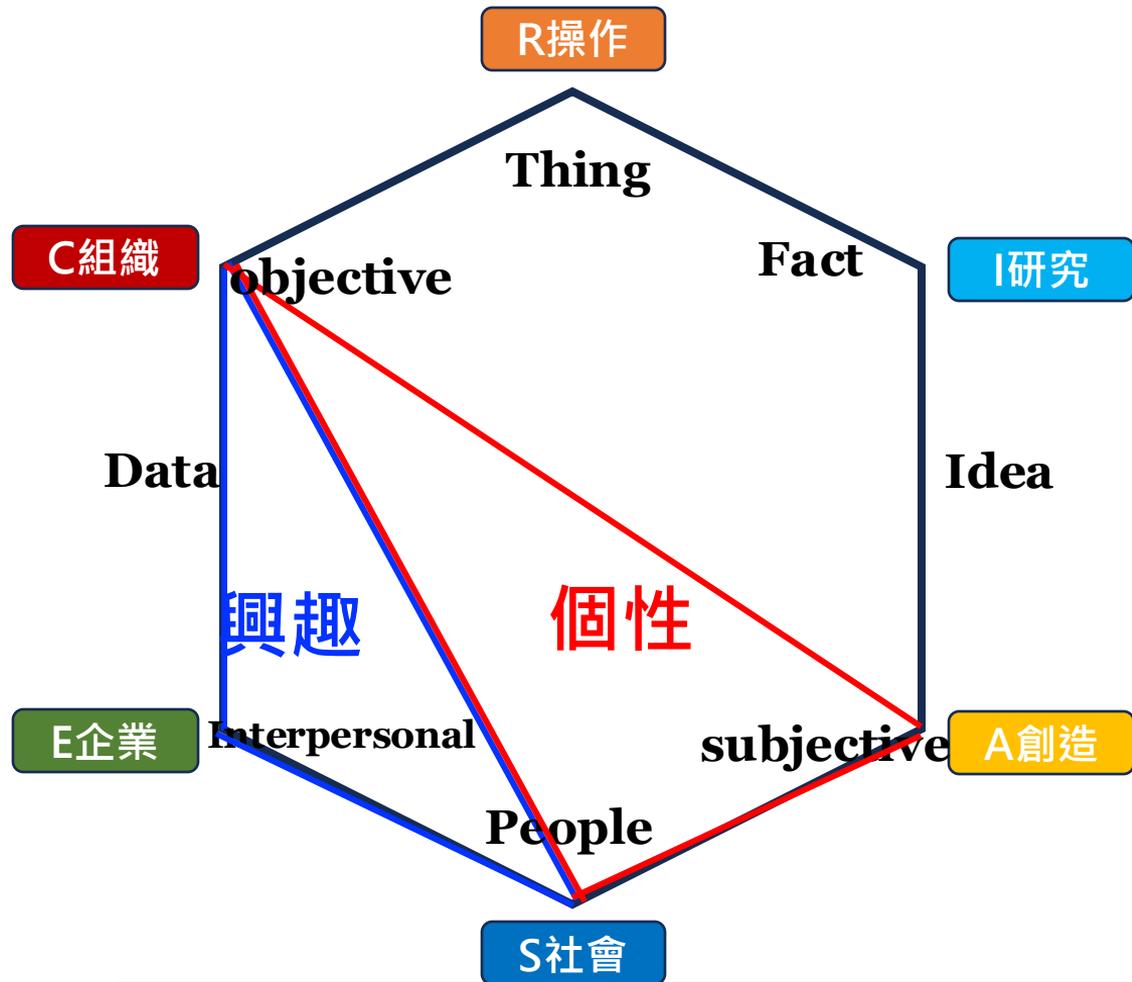
職業	代碼	原因
咖啡師	ERC 321	煮出大家稱讚的咖啡，有種成就感
幼教老師	SA 32	喜歡和小朋友互動，很舒壓
導演	EA 32	能拍出曠世巨作，感覺很厲害

將你剛剛寫下的8張興趣職業所對應的英文代碼，做累積分數。  
規則：第一順位3分、第二順位2分、第三順位1分。

	R	I	A	S	E	C
得分	5	2	6	15	8	9
首位	0	0	1	3	1	3

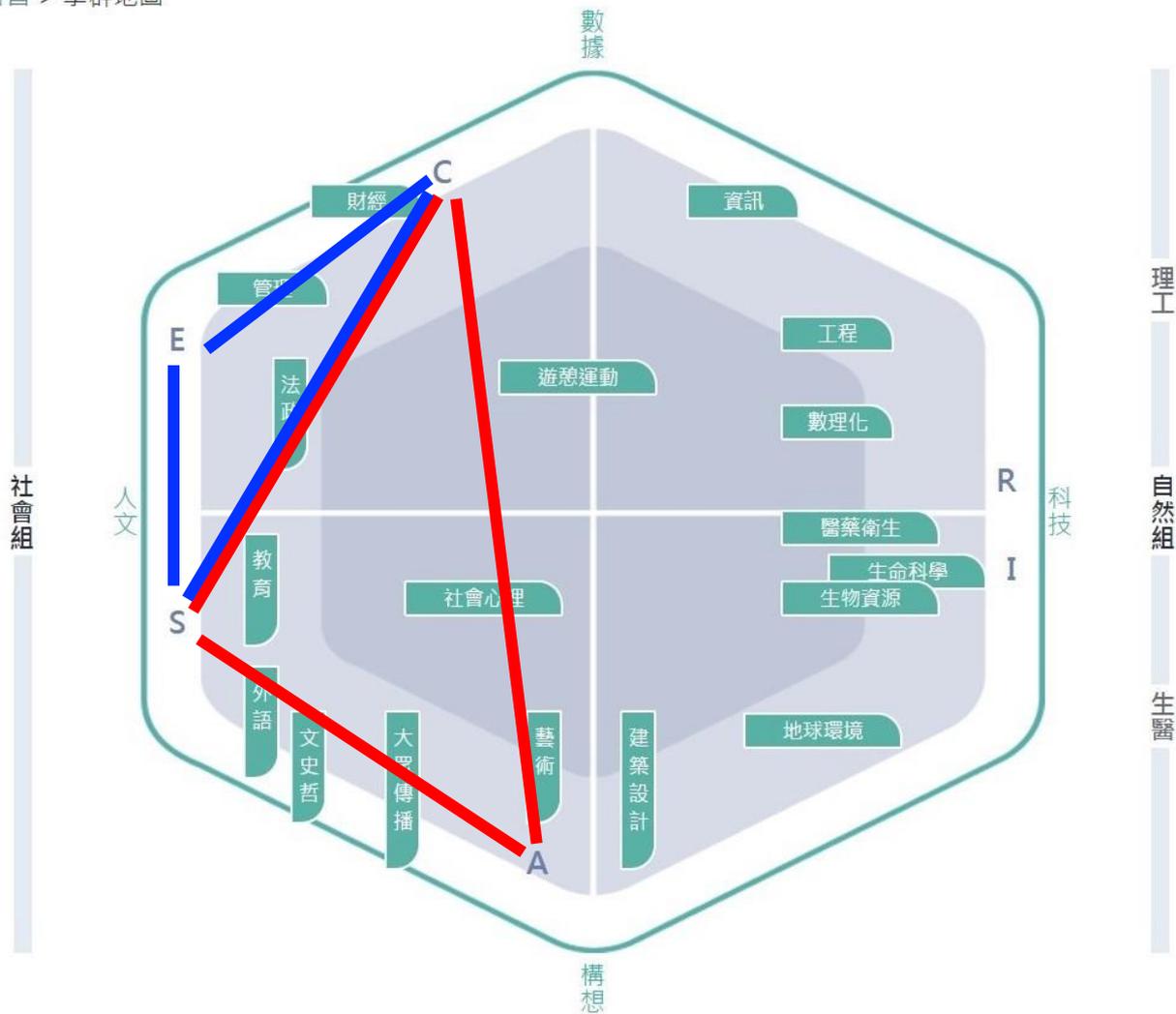


Holland Code  
職業六型





## Holland Code 職業六型





人格特質  
vs  
興趣特質

# S社會型 C組織型

## 有交集：

- 核對自我目前的就學/就業現狀，是否符合這個交集組合（例如：S C）？
- 不符合？往往也是【職涯迷惘/工作倦怠/渴望轉職】的原因之一。
- 符合？那也許您的不適感來自於其他面向。

## 無交集：

- 核對自我目前的就學/就業現狀，與無交集的特質之間的關係是什麼？
- 對未來的規劃，會希望待在舒適圈？還是跨出舒適圈？
- 學習「創造」屬於自己的環境。



老師，我的舒適圈，到現在連  
跨都還沒跨進去過...



# S社會型    C組織型    A創造型(個性)    E企業型(興趣)

[104人力銀行 \(中文\)](#)

[O\\*Net \(English\)](#)

人格特質  
VS  
興趣特質

個性特質	熱情關鍵
與人互動、人際取向、主觀意識、數據績效	影響他人、成就感、與人互動

學校老師教學

華語教學 ★ ★

外語導遊

休閒旅遊

導遊 ★ ★ ★ ★ 、地勤 ★ ★

行政總務秘書

客服 ★ ★

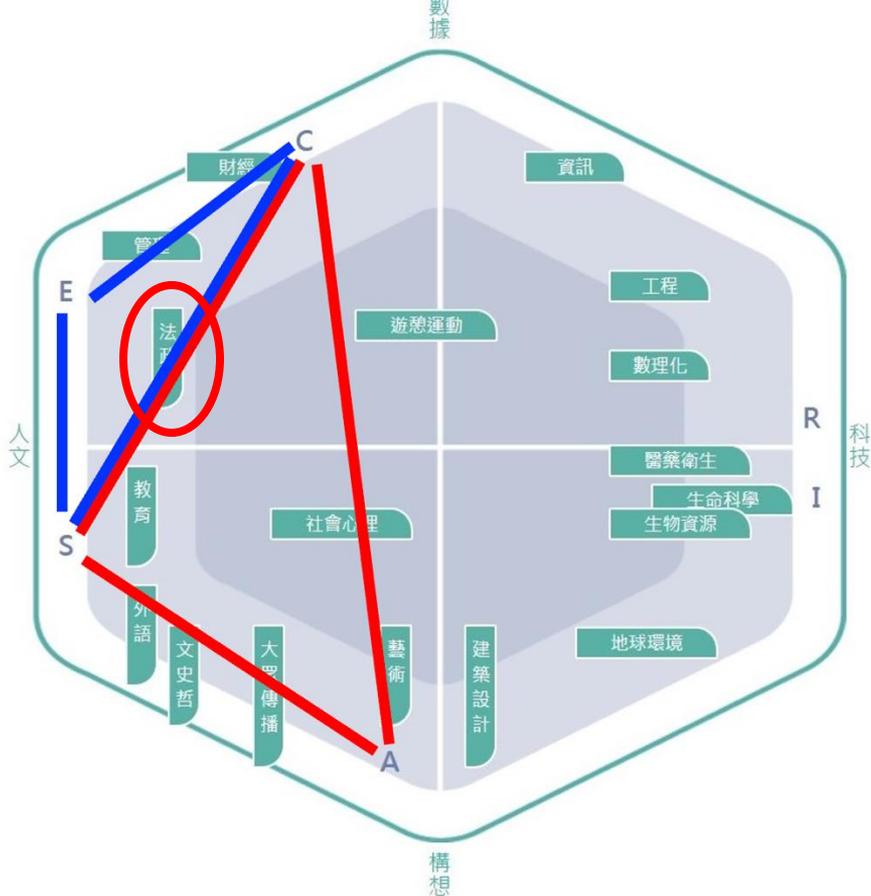
國貿行政、國貿客服

國際貿易

貿易人員 ★ ★

職業牌卡

咖啡師 ★ ★ ★ ★



理工

自然組

生醫

# 創造型(個性) E企業型(興趣)

特質	熱情關鍵
主觀意識、數據績效	影響他人、成就感、與人互動

➤ 外語導遊

👉 地勤 ★ ★

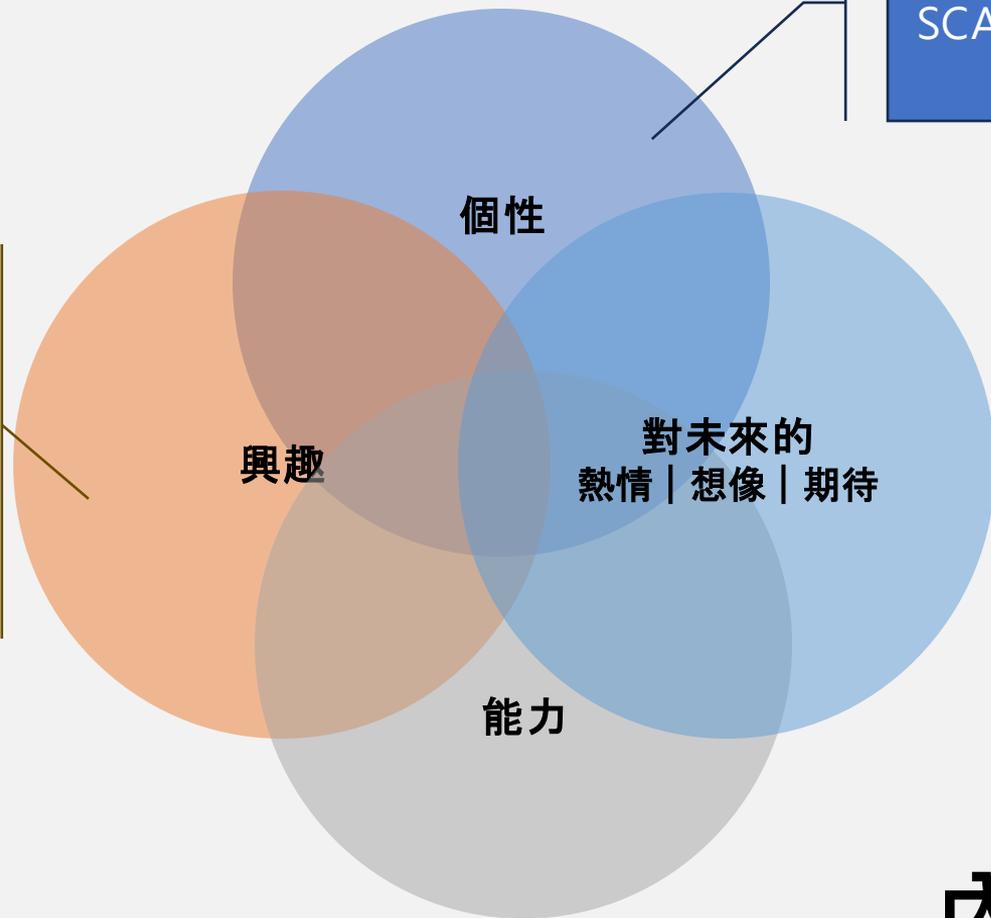
國貿行政、國貿客服

職業牌卡

☺ 咖啡師 ★ ★ ★ ★ 法庭通譯



SCA. 人際、與人互動、  
主觀、數據績效



外語導遊、  
地勤人員、  
國貿客服、  
法庭通譯、  
華語教學。

# 內在驅動元素

# 職能盤點卡

能力盤點

優劣勢分析

學習技能策略及規劃





# 理論來源

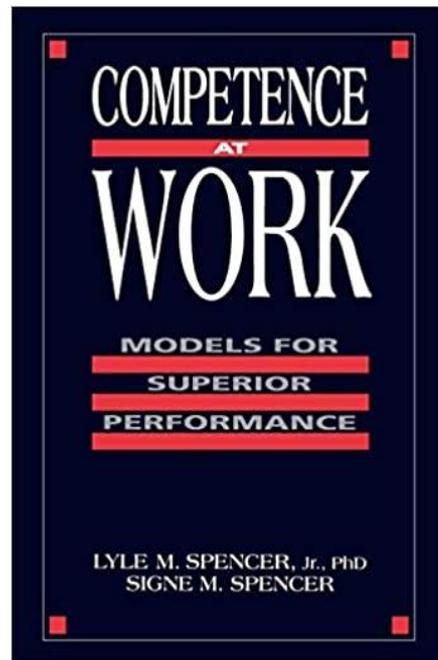
職能盤點卡-

能力盤點

Competence at work :  
models for superior performance  
(Lyle M Spencer & Signe M Spencer, 1993)

20 年研究，分析 650 種職業，建立職能模型包含：

1. 創業家
2. 技術專家
3. 銷售人員
4. 服務工作者
5. 主管經理人...等





# 職能冰山理論

學者發現，工作表現無法僅用智力測驗或學業成就預測

職能盤點卡-

能力盤點

職能是和工作表現相關的各種面向

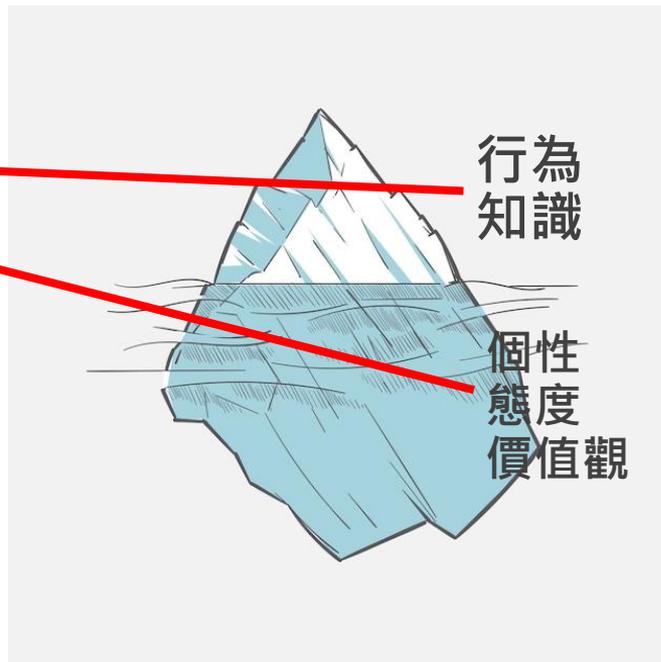
外顯職能：技能、知識、證照，容易訓練

內隱職能：性格、態度、價值觀，很難改變

搭配你的天生特質開發並造就，

選擇適合你的領域、舞台和戰場

發揮優勢、控制弱點，或用特定策略駕馭問題





## 職能盤點卡內容物



42張

職能盤點卡(正面)



職能盤點卡(反面)  
獨家設計：能力陰影

10張

策略行動卡



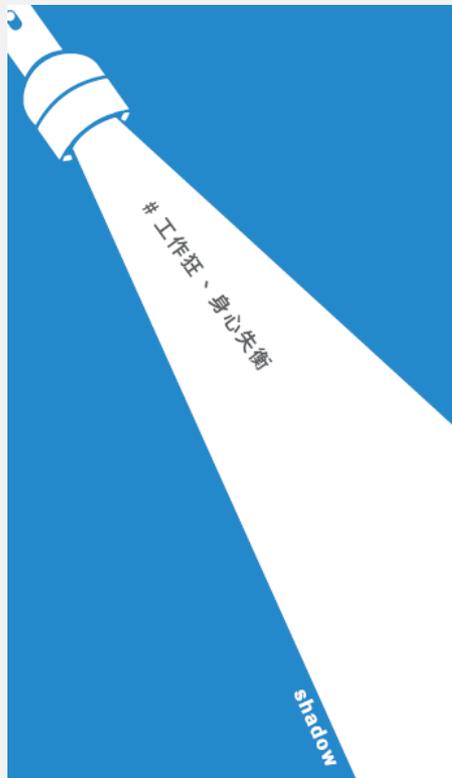
- 職能盤點卡 42張
  - 海水藍卡 (顏色) 代表「行動與做事」
  - 翡翠綠卡 (顏色) 代表「思考與心態」
  - 暖鵝黃卡 (顏色) 代表「人際與領導」
- 策略行動卡 10張
- 職能發揮手冊 1本
- 底圖 1張、使用說明書 1式



## 成就導向



- # 創造我覺得獨特或重大的成果
- # 享受成就達成的滿足感
- # 達成客觀標準可以衡量的進步
- # 閒不下來



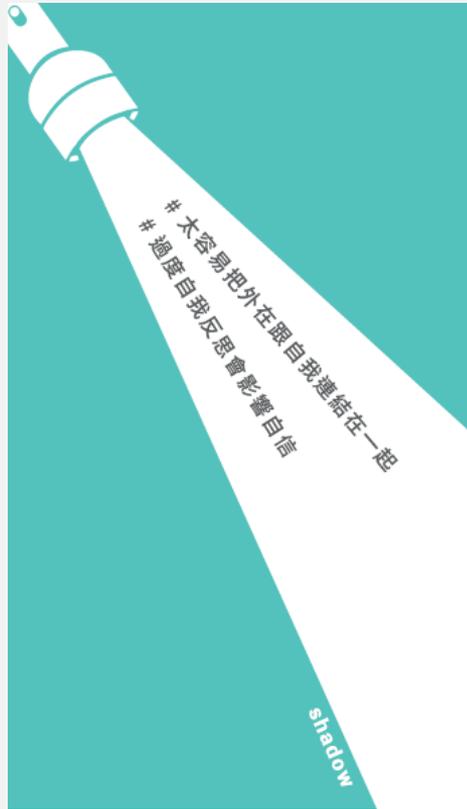
# 行動與做事



# 自我覺察



- # 努力釐清我是怎麼樣的人
- # 我想做什麼、我現在在做什麼
- # 遵從真實的自我去行動
- # 用各種方式瞭解和反思自我



# 思考與心態



# 察言觀色



- # 看見他人需求
- # 通曉人情世故
- # 洞察利害關係



# 人際與領導



# 天使的禮物：遊戲方式

職能盤點卡-

能力盤點

1. 準備階段：

(1) 請將三色能力卡盡量攤開在桌上，讓全組都看得到。

(2) 請每個人回想1個過去你最有成就感的事情、或是自己覺得做得很棒的經驗。

2. 輪流分享：每人2分鐘，分享您的故事。

( 故事可以描述具體一點為佳。例如：背景、任務、你的行動、結果。 )

3. 其他人用心聆聽，並從故事中看見他有哪些能力？  
回饋給分享者2張能力卡，並快速說明為什麼？

**# 請說故事的人記下/拍下大家送你的能力。**





# 補充玩法：個人盤點

職能盤點卡-

能力盤點

1. 除了剛剛同學/老師/他人送你的能力之外，請從牌堆中，挑出**3-5個**你覺得自己**有具備（或擅長）**的能力。寫下來。
2. 接下來，請再從牌堆中，挑出**1-3張**，你覺得自己**不擅長/缺乏**（但你會想學習）的能力。寫下來。

5:00



# 能力分類

檢視看看自己，「別人送你的能力」+「自己盤點具備的能力」  
哪種顏色比較多？

職能盤點卡-

能力盤點



「行動與做事」  
執行者、實踐家、靈感落地



「思考與心態」  
規劃者、理念家、靈感啟發



「人際與領導」  
統籌者、協調者、管理者



## 職能盤點卡-

## 職能對照

我的能力	表達技巧、自我管理、熱愛學習、感同身受、成就導向、統籌規劃、察言觀色、協助他人、廣泛收集、審慎周全、回溯過往...
__咖啡師__	
__導遊__	

欠缺能力		
------	--	--

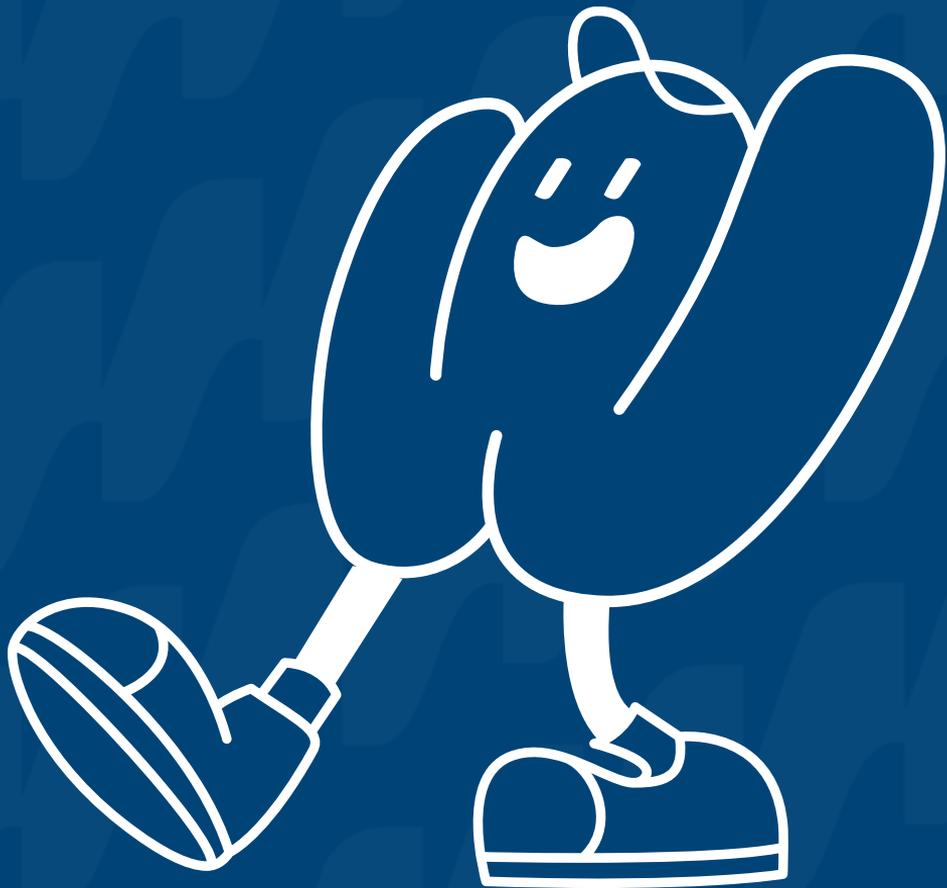


## 職能盤點卡-

## 職能對照

職業	軟實力	硬實力 ( 職業技能 )
__咖啡師__		
__導遊__		

# 臺灣熱門產業對應職能





## 臺灣熱門產業 及對應職能

熱門產業	對應職能
半導體與電子科技	邏輯思維、程式能力、數據分析、品管
AI應用與智慧	問題解決、機電整合、自動控制、資料視覺化
數位行銷與電商	內容創作、社群經營、SEO、跨境溝通
生技醫療與健康照護	醫療知識、法規道德、同理心
綠能與永續產業	環境察覺、專案管理、政策分析
觀光服務與國際貿易	語言能力、客戶服務、跨文化溝通、談判技巧

\*資料來源：行政院國發會、勞動部職涯大數據、104人力銀行年度白皮書



## 國際學生 優勢與劣勢 職能

劣勢	優勢
<ul style="list-style-type: none"><li>X 華語能力不足</li><li>X 不熟悉臺灣職場文化</li><li>X 缺乏在地人脈與社交資源</li><li>X 求職流程、法規、簽證資訊不熟悉</li><li>X 部分企業對聘用流程與外籍員工管理較陌生</li></ul>	<p>__英文能力_、 __various point of views_、 _respectful...、 multicultural skills? 、 adaptive__</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 多語能力</li><li>- 跨文化溝通力</li><li>- 國際視野與創新思維</li><li>- 柔軟適應力與彈性高</li><li>- 特殊國籍或語言市場優勢</li><li>- 新南向與東南亞市場潛力</li></ul>



## 國際學生 自我概念表

個性	S社會、C組織、A創造
個性特徵	與人互動、人際取向、主觀意識、數據績效
興趣特質	S社會、C組織、E企業
熱情關鍵	影響他人、成就感、與人互動
興趣職業	外語導遊、咖啡師、地勤、國貿客服、華語教學、法庭通譯
能力	表達技巧、自我管理、熱愛學習、感同身受、成就導向、統籌規劃、察言觀色、協助他人、廣泛收集、審慎周全、回溯過往...
國際生優勢	多語能力、跨文化溝通力、國際視野與創新思維、柔軟適應力與彈性高、特殊國籍或語言市場優勢、新南向與東南亞市場潛力



國際學生

Chen\_

興趣職業：

外語導遊

在哪些方面表現得最好？  
有哪些專業技能或人際優勢？

在哪些能力或經驗上相對薄弱？  
有什麼習慣或特質可能影響職涯？

S

W

O

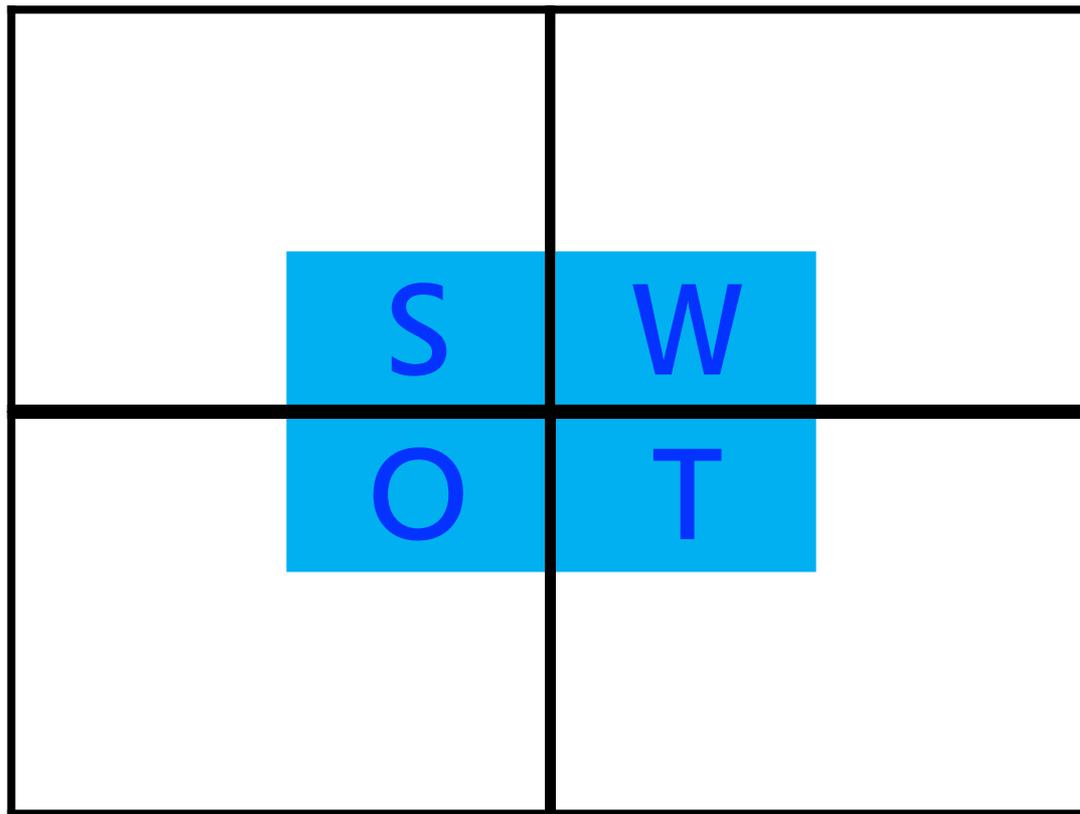
T

休閒旅遊業有利於你的背景？  
你可以利用哪些人脈或資源？

面對哪些競爭或市場限制？  
是否有語言、簽證、學歷的挑戰？



國際學生  
Chen\_  
興趣職業：  
外語導遊





國際學生  
Chen\_  
興趣職業：  
外語導遊  
SWOT分析

# 請依據Chen的自我概念表，針對「外語導遊」製作SWOT分析。

個性	S社會、C組織、A創造
個性特徵	與人互動、人際取向、主觀意識、數據績效
興趣特質	S社會、C組織、E企業
熱情關鍵	影響他人、成就感、與人互動
興趣職業	外語導遊、咖啡師、地勤、國貿客服、華語教學、法庭通譯
能力	表達技巧、自我管理、熱愛學習、感同身受、成就導向、統籌規劃、察言觀色、協助他人、廣泛收集、審慎周全、回溯過往...
國際生優勢	多語能力、跨文化溝通力、國際視野與創新思維、柔軟適應力與彈性高、特殊國籍或語言市場優勢、新南向與東南亞市場潛力

10:00



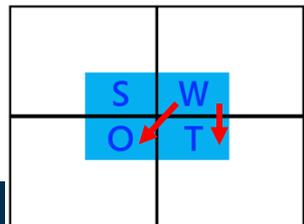
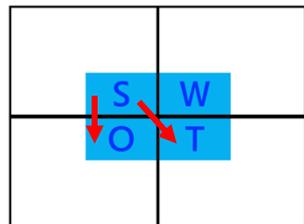
國際學生

Chen\_

興趣職業：

外語導遊

SWOT



組合	說明	行動範例
SO策略	利用優勢抓住機會	具備語言優勢，主動申請國際旅遊公司
WO策略	改善劣勢以抓住機會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 語言不足，參加專業華語進修課程提升競爭力</li> <li>2. 對臺灣景點文化及歷史不熟悉，多看多查找歷史資料及文獻</li> </ol>
ST策略	利用優勢來化解威脅	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跨文化專長，能與客戶遊客深度交流</li> <li>2. 多語優勢，應對市場排外現象</li> <li>3. 國際視野，將國內外歷史相互對照</li> </ol>
WT策略	最小化劣勢，降低威脅影響	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提早了解簽證流程，補足法規認知，降低程序錯誤風險</li> <li>2. 請教前輩及長輩，臺灣職場文化，降低踩雷風險</li> </ol>



國際學生

Chen\_

興趣職業：

外語導遊

USED

**U**se How can we **use** each strength?

**S**top How can we **stop** each weakness?

**E**xploit How can we **exploit** each opportunity?

**D**efend How can we **defend** against each threat?



# USED Analysis

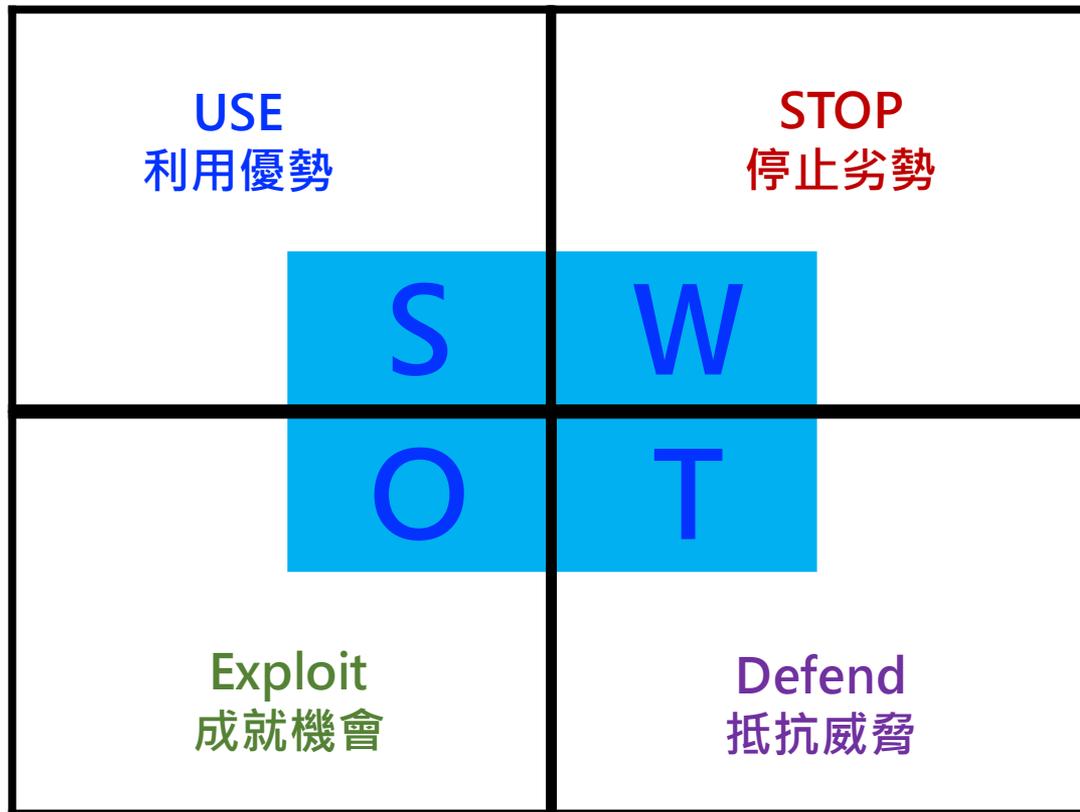
國際學生

Chen\_

興趣職業：

外語導遊

USED





# USED 提問

10:00

組合	說明	內容	行動範例
USE	你有哪些優勢可以馬上用來支持職涯行動？	語言優勢、國際觀、跨文化溝通	過濾需要外語能力的公司及職缺
STOP	你有哪些習慣、行為或能力弱點需要停止或改變？	停止無頭蒼蠅亂下關鍵字	調整求職方向，鎖定符合興趣的產業
EXPLOIT	目前市場或學校有哪些資源/趨勢可以立刻抓住？	外籍生就業博覽會、新南向說明會	參加校內新南向企業就業說明會
DEFEND	你應該如何提前預防市場、文化、法規挑戰？	提早辦理簽證程序以防延誤	提早三個月確認就業簽證時程與文件準備



解構  
再建構

從內在驅動  
到外在驅動

# 自我察覺 與 探索 (個性X興趣X能力X熱情X環境)





# USED 提問

組合	說明	內容	行動範例	完成時間
USE	你有哪些優勢可以馬上用來支持職涯行動？	語言優勢、國際觀、跨文化溝通	過濾需要外語能力的公司及職缺	2週內
STOP	你有哪些習慣、行為或能力弱點需要停止或改變？	停止無頭蒼蠅亂下關鍵字	調整求職方向，鎖定符合興趣的產業	3日內
EXPLOIT	目前市場或學校有哪些資源/趨勢可以立刻抓住？	外籍生就業博覽會、新南向說明會	參加校內新南向企業就業說明會	下月
DEFEND	你應該如何提前預防市場、文化、法規挑戰？	提早辦理簽證程序以防延誤	提早三個月確認就業簽證時程與文件準備	1週內了解流程



Chen\_  
馬來西亞生  
華文系



我適合教中文嗎？還是我只能教中文？

依照你的**個性特質**是SCA（社會、組織、創造），的確是滿適合走教育這條路。

你的**興趣特質**、**能力盤點**顯示，**外語導遊**、**咖啡師**似乎也都是滿不錯的選擇！也符合你的個性、興趣和能力。



好像真的是這樣，但... 到底哪個是我可以試試的呢？

這時候，我們就可以來探索看看你的**理想生涯樣貌**長什麼樣子？以及你對**未來生涯價值觀**為何？



## 第三日

# 職涯價值與行動：尋找職涯目標 與行動計劃

價值導航卡：釐清自我工作價值追求

職涯目標的計畫與行動

職涯諮詢案例討論

國際學生職涯探索相關資源

求職技巧及實用乾貨



神燈可以給你許三個[人生願望]，你會許什麼？

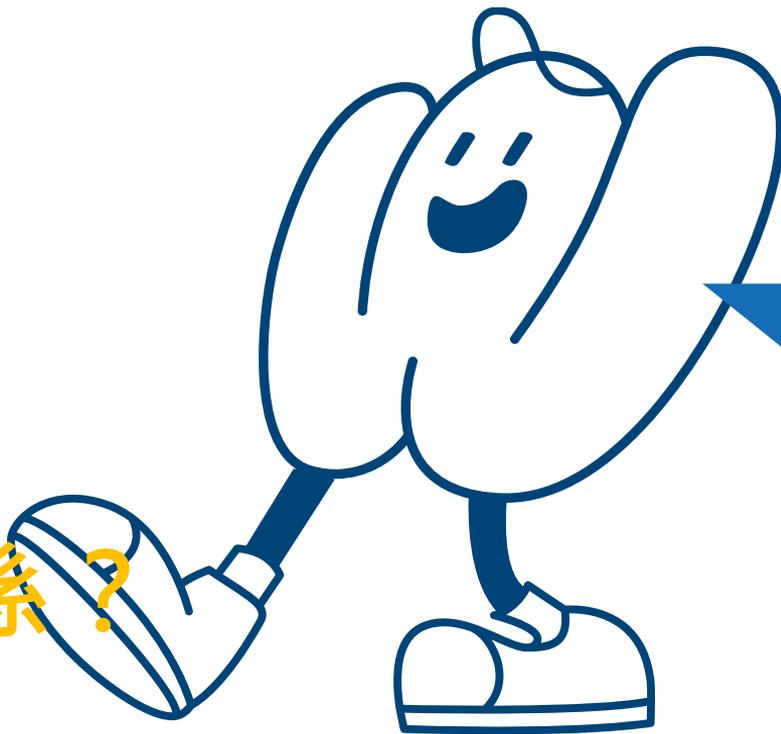
If you could make three wishes, what would they be?



三個重要的人生願望，  
想必是對你很重要的，對吧？

They should be VERY important to you, right?

# 價值觀 跟我有什麼關係？





沒有重視的價值觀...

# 價值觀模糊不清的人，就會一直流浪...  
Those with unclear values will keep wandering....

# 你是不是看到更好的就想試試看？  
Do you always want to try something else when you see something better?

無法安穩在一份工作、一個職業、一段關係中累積

Struggling to find stability in one job, one career, or one relationship.

# 你是不是送上門來的就想抓，捨不得拒絕誘惑？  
Do you tend to grab whatever comes your way, unable to resist temptation?

不是你在主導人生方向，而是被別人主導你的人生

You are not the one in control of your life' s direction — others are leading it for you.

價值觀  
是原則、是方向、是界限





令人嫉妒的  
奢侈煩惱？



- 自己創業每季營業額幾百萬，還是覺得工作空虛沒有意義？
- 工作穩定、和主管同事相處很好，但週期性地想離職出走？
- 錢多事少離家近，為什麼我還是想離職？

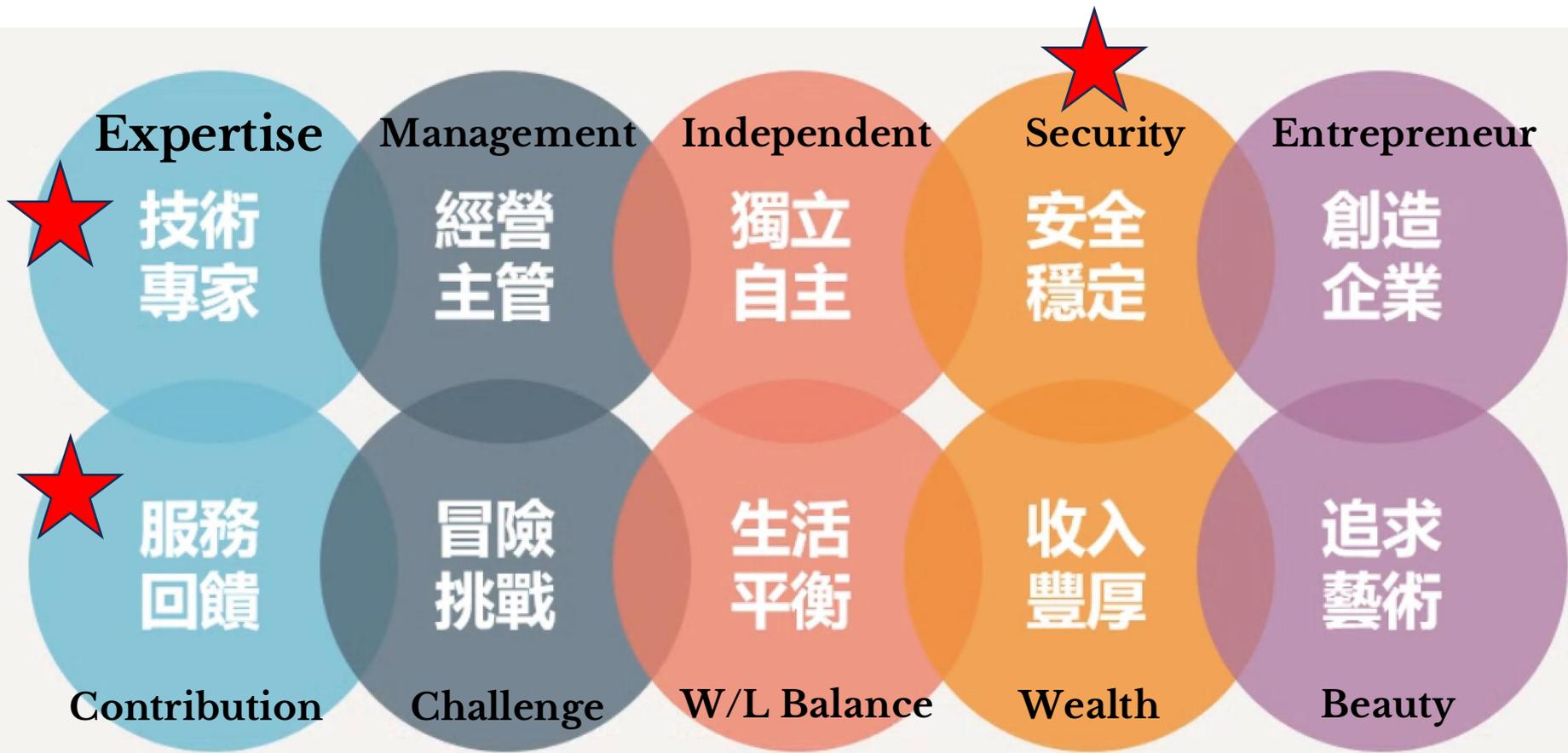
你有想過  
透過工作，你在追求什麼？





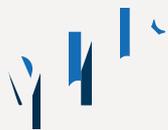
馬斯洛  
需求層次理論  
(Maslow's  
Hierarchy of  
Needs)





# 人生十大職涯追求

## The Top Ten Career Pursuits in Life



服務回饋  
Contribution

安全穩定  
Security

技術專家  
Expertise

Chen  
的職涯追求

# 「外語導遊」可以滿足我這些職涯追求嗎？

# 「地勤人員」可以嗎？

# 那「咖啡師」呢？

# 留在臺灣會滿足嗎？還是回到母國？

各位老師們  
那你們呢？

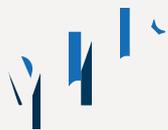




## 價值導航卡



- 71張價值導航卡（4大生活面向/生命主題）
  - 藍色：工作追求 | 黃色：人際關係
  - 紅色：美德價值 | 膚色：自我生活
- 籌碼



# 夢想拍賣會 Dream Auction

價值導航卡

夢想拍賣會

1. 準備階段：請組長依據組內人數，協助**均分籌碼**。

The leader distributes the chips **evenly** based on the number of team members.

2. 請副組長協助將**整副牌卡洗牌**，置於桌上備用。

The vice leader shuffles the entire deck of cards and places it on the table for later use.

3. 由組長主持：掀起第一張牌，詢問在場是否有人要**競標該價值觀**？出價多少？（組長亦可加入競標）價高者得，支付該金額。（不找零）

Team leader, please flip the first card. Ask: "Does anyone want to **bid for this value**? How much?" (Team leader can also join the bidding.) The highest bidder gets the card and pays the full amount. (Exact payment only; no change.)

4. 得標者將卡收去，組長繼續翻第二張牌競標。

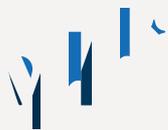
The winner keeps the card. The team leader then flips the next card for bidding.

###溫馨提醒 **Reminder**：

**籌碼有限，不找零，量力而為。** Chips are limited. No change will be given. Spend wisely!

**喊價後不得反悔。** Once you place a bid, you can't take it back.

20:00



# 夢想拍賣會 Dream Auction 反思 Reflection

價值導航卡

夢想拍賣會

1. 在相較之下「較重視的」和「較不重視的」價值觀之間，彼此間的差異是什麼？為什麼有這個差異？

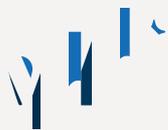
What' s the difference between the values you care more about and those you care less about? Why do you think this difference matters to you?

2. 為什麼有些價值觀會讓你猶豫不決？

Why do some values make you hesitate?

3. 重新再來一次的話，你會想再競標的價值觀為何？

If you had the chance to do it all over again, which values would you want to bid for?



# 夢想拍賣會 Dream Auction

價值導航卡

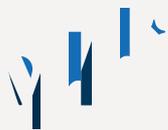
夢想拍賣會

請將所有價值觀牌卡都攤開在桌上，寫下你目前最重視的**前十大價值觀**。  
Please lay all the value cards face up on the table and **write down the top ten values** you currently consider most important.

我最重視與追求的十大人生價值

1. 專業
2. 受社會認可
3. 對他人社會有影響力
4. 擁有健康身心靈
5. 好好照顧自己
6. 歸屬與認同 屬於某個身分或團體
7. 安全感 可預測可掌控
8. 有成就感
- 9.
- 10.

8:00



# 反思 Reflection

**目前站在職涯選擇十字路口的你...** Standing in front of the intersection of your career path.

價值導航卡

- 哪一條路比較能滿足較多的價值觀？  
Which path would satisfy more of your values?

夢想拍賣會

**目前處在職場倦怠的你...** Experiencing burnout...

- 是否是因為現職工作無法滿足你前五大價值觀？  
Is it because your current job cannot fulfill your top five values?

**##反思提醒 Reminder :**

1. 這些價值觀，我可以透過什麼方式去實現滿足？  
In what ways can I fulfill these values?
2. 這些價值觀，哪些可以是近程追求？哪些可以放中程或遠程？  
Among these values, which can be your short-term focus, and which can be part of your medium- or long-term plans?

# 價值觀與 職場情境

價值觀衝突模擬





## 價值觀 與職場情境 衝突模擬

如果你是Chen，你會怎麼做選擇？請給他建議。

If you were Chen, how would you make your decision? Please provide him with your suggestions.

活動進行方式：

每一組，會提供一個職場情境，請你們依照Chen的自我概念表和故事陳述，給他適合的職涯選擇建議。

Each group will be given a workplace scenario. Please review Chen's self-concept profile and story, and give him suitable career advice.

我最重視與追求的十大人生價值

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1. 專業        | 6. 安全感 可預測可掌控      |
| 2. 對他人社會有影響力 | 7. 有成就感            |
| 3. 擁有健康身心靈   | 8. 歸屬與認同 屬於某個身分或團體 |
| 4. 好好照顧自己    | 9.                 |
| 5. 受社會認可     | 10.                |



## 價值觀 與職場情境 衝突模擬

### 第一組 | 新創公司 vs. 歷史悠久公司

公司A：新創公司

充滿創意與挑戰，工作氛圍自由、快速，能參與跨部門專案學習，但公司經營風險較高，未來穩定性不確定。

公司B：知名穩定企業

公司歷史悠久，薪資福利好，內部流程嚴謹、晉升管道清楚，但工作內容明確、發展空間較有限。

👉 請問：

1. 你會偏好哪一種公司型態？為什麼？
2. 當學生面對這種選擇時，你會如何協助他們分析「冒險 vs. 穩定」的心理與價值差異？
3. 套入他的「興趣職業」，哪個職業或產業帶入「新創」或「歷史悠久」的公司會更適合？



## 價值觀 與職場情境 衝突模擬

### 第二組 | 理想產業 vs. 家庭期待

Chen夢想從事有點彈性、活潑工作，卻又很重視安全感。但家人希望你選擇穩定的行政工作。

選項A：某某公司，薪水略低，但工作充滿熱情與挑戰。

選項B：政府（或學術）機關行政職，薪水高，穩定，但工作內容單調。

👉 請問：

- 1.如果你是學生，會怎麼選？
- 2.你會如何幫助學生平衡「自我追求」與「家庭期待」？
- 3.套入他的「興趣職業」，哪個職業或產業可以讓他平衡？或是有機會選邊站？



## 價值觀 與職場情境 衝突模擬

### 第三組 | 外商公司 vs. 在地企業 Foreign Company VS. Local Company

Chen想留在台灣工作，兩家公司同時錄取你：

公司A：外商公司，環境國際化，幾乎不需要使用中文，發展空間大，但公司未來可能調派你到其他國家工作。

公司B：本地企業，工作需要大量中文，環境較傳統，發展有限，但提供工作簽證保障，留台機會較高。

#### Scenario:

Chen wants to stay in Taiwan, and two companies have offered you positions at the same time:

Company A: A foreign company with an international work environment. Chinese is rarely required, and there is significant room for career growth. However, the company may assign you to work in other countries in the future.

Company B: A local company where the job requires frequent use of Chinese. The work environment is more traditional, and career development is limited. However, the company offers work visa support, providing a higher chance of staying in Taiwan long-term.

#### 👉 請問：

1. 哪一間公司對你更有吸引力？
2. 當學生面對這樣的選擇時，該如何協助他們思考「國際發展 vs. 在地穩定」？

#### 👉 Questions：

1. Which company would be more attractive to you?
2. When students face this kind of choice, how can we help them decide between "international development" and "local stability"?



## 價值觀 與職場情境 衝突模擬

### 第四組 | 高薪 vs. 生活平衡

你收到兩間公司的錄取通知：

公司A：國際知名企業，年薪新台幣 90 萬，但每天需加班到晚上9點，周末可能也要輪班。

公司B：中小型本地公司，年薪新台幣 60 萬，工作穩定，幾乎不加班，假日完全休息。

👉 請問：

1. 你會選擇哪一家公司？為什麼？
2. 你認為學生會怎麼選？什麼價值觀會影響這個選擇？
3. 套入他的「興趣職業」，哪個職業或產業可以帶入公司A或B？



## 價值觀 與職場情境 衝突模擬

### 第五組 | 興趣工作 vs. 專業工作

你在台灣求職時，收到兩種不同的工作邀請：

公司A：興趣相關工作

雙語雜誌的企劃專員，工作內容包含文案撰寫、活動設計，雖然你很喜歡這個產業，但薪資略低，且未來升遷空間有限。

公司B：專業技能工作

大型外商公司行銷人員，薪資較高，剛好在找多語人才，符合你所學專業，發展機會佳，但你對工作內容興趣不高

👉 請問：

- 1.如果是你，你會優先選擇哪一份工作？
- 2.你會如何協助學生思考「興趣 vs. 專業背景」的平衡？



## 價值觀 與職場情境 衝突模擬

### 小組討論記錄表 | 職場情境題

請針對指定情境題進行討論，並記錄整組討論所選的選擇與理由。

情境衝突 Issue : \_\_\_\_\_

你們的選擇 Your Choice : \_\_\_\_\_

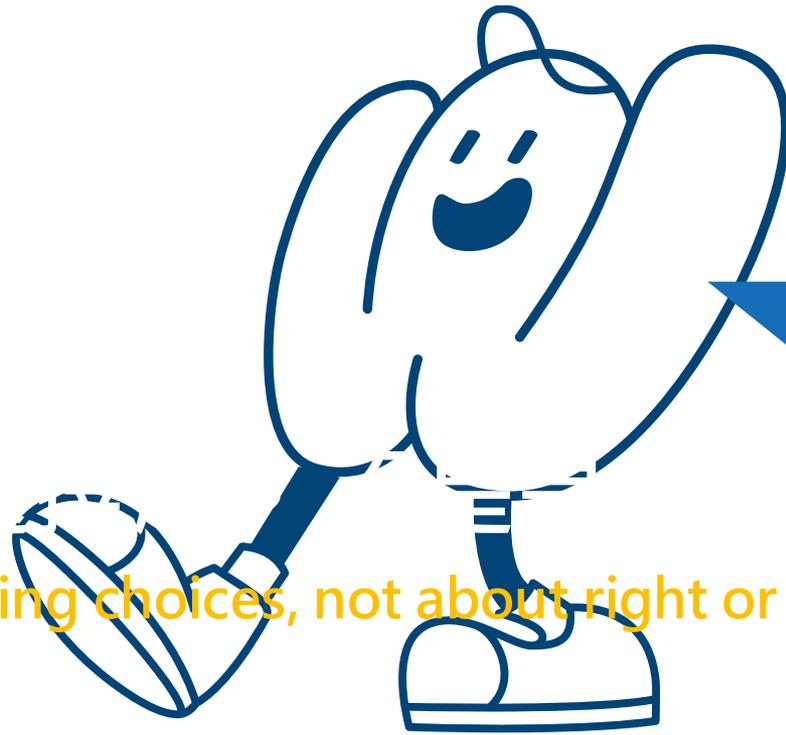
選擇理由 Reason :

影響選擇的關鍵（價值觀、興趣、個性、能力等，或是師長）：

Key elements influencing your choices:

20:00

同儕 太高太多 職業  
選擇 影響  
開始 恐慌  
方向 夢想  
個性 不到  
沒有  
自信 未來 自己 能力 讀書  
沒興趣 所在 知道 什麼 一步 了解  
無法 價值觀 期待  
想法 爸媽



The future is about making choices, not about right or wrong.

# 案例討論

## CASE STUDIES





## 案例討論 CASE STUDIES



### Ethan. 24歲. 大學科系：Data Analysis

職涯猶豫：(A) 本科Data Analysis (B)興趣：程式設計 (C) 父親期待：牙醫

簡述：Ethan對於自己在大學本科念數據分析相關科系並不排斥，也可以接受。所以對於未來從事相關工作也並不反對。但他內心其實有另一個興趣就是程式設計，他會想試試看程式設計領域工作（自己也有基本程式設計能力），但如果要進修學習也是很樂意。但爸爸那邊其實也有對他另一個期待的聲音，就是從事牙醫工作，Ethan對牙科其實也不反對...但因為本科不念牙醫，所以需要重新開始，但他自己覺得這樣也沒有不好。

Ethan is generally open to pursuing a major in data analytics and is also willing to work in related fields in the future. However, he has a genuine personal interest in programming and would like to explore job opportunities in that area as well. He already possesses basic programming skills and is willing to develop them further through additional learning if necessary. On the other hand, his father hopes he will pursue a career in dentistry. Ethan is not opposed to this path either, though it would require starting over since his undergraduate studies are not in dentistry. Still, he feels that beginning anew wouldn't be a bad thing.

👉 **重視的未來職涯樣貌和價值觀：同事關係、經濟報酬、安全感、成就感、威望、利他、生活方式、創造力、變化性、管理、思考學習。**

**Good relationships with coworkers, good pay, job security, a sense of achievement, respect from others, helping people, a balanced lifestyle, creative, variety at work, leadership, and opportunities to think and keep learning.**



## 案例討論 CASE STUDIES



Amy. 22歲. 大學科系：室內設計

職涯猶豫：本科Interior Design

簡述：Amy到了快畢業才開始面對自己不喜歡室內設計這件事，因為他發現自己好像靈感沒有別人多、畫畫技術也沒有同學好，所以每次在做專題的時候，都有點沮喪，很羨慕別人靈感和觀點都很多元。

It wasn't until Amy was close to graduating that she started to realize she didn't actually like interior design. She felt like she didn't have as many creative ideas as her classmates, and her drawing skills weren't as good either. Every time she worked on a project, she felt kind of discouraged and couldn't help but admire how creative and diverse other people's ideas were.

【個性Personality】外向Outgoing、主動積極Active、溝通互動Communicative、交朋友Social

【興趣Interest】主導型Hands-on、業務型sales/impactful、感官型sensory

【價值觀Values】助人Helpful、團隊Teamwork、自由不受拘束Flexible、經濟報酬Money、組織經營Management。

(A) 保險員 Insurance Agent

(B) 補習班老師 Teacher in the after-school institutes

(C) 行銷企劃 Marketing Specialist



## 案例討論 CASE STUDIES



Jamie. 22歲. 大學科系：教育系 (中文專長)

職涯猶豫：(國文)老師？

簡述：Jamie也是即將踏入職場的社會新鮮人，但就在他經歷學校實習後發現，他對教學現場和帶班(班級經營)興致缺缺，跟她以前在讀書時候所想像的和認知的不同... 他很困擾接下來不知道該怎麼辦？又很不想找老師職缺。

Jamie is about to start working soon, but after doing her school internship, she found out she's really not interested in teaching or managing a class. It was entirely different from what she had imagined when she was still studying. Now she feels stuck and isn't sure what to do next, but she really doesn't want to apply for teaching jobs.

【個性Personality】R操作型(Realistic)、C組織型(Conventional)、直接了當Straightforward、注重細節Cautious

【興趣Interest】操作型Hands-on、創作型Creative、感官型sensory

【價值觀Values】助人Helpful、獨立Individual、能享受生活Enjoy her life、肯定自己self-affirmation。

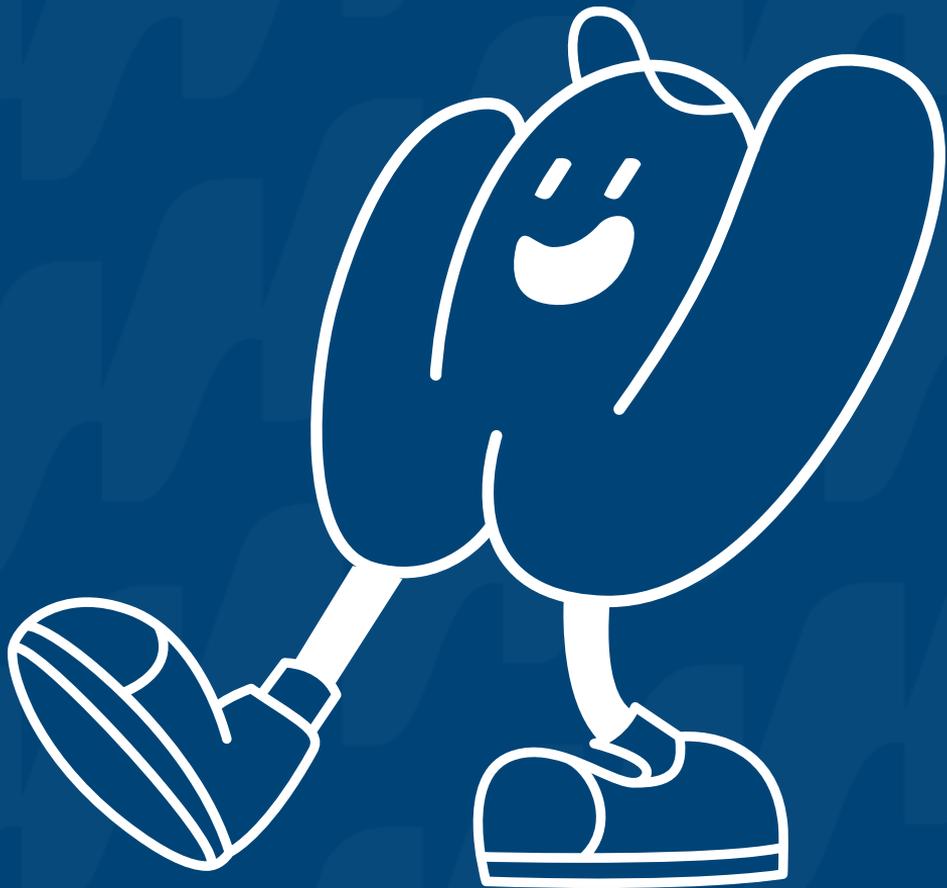
(A) 室內設計師 Interior Designer

(B) 導演 Director

(C) 產品技術客服人員 Product Technical Support Specialist

# 計劃與行動

## PLAN & ACTION



A **goal** without a **plan** is a wish...  
Le Petit Prince™ 沒有**計劃**的**目標**只是空想...

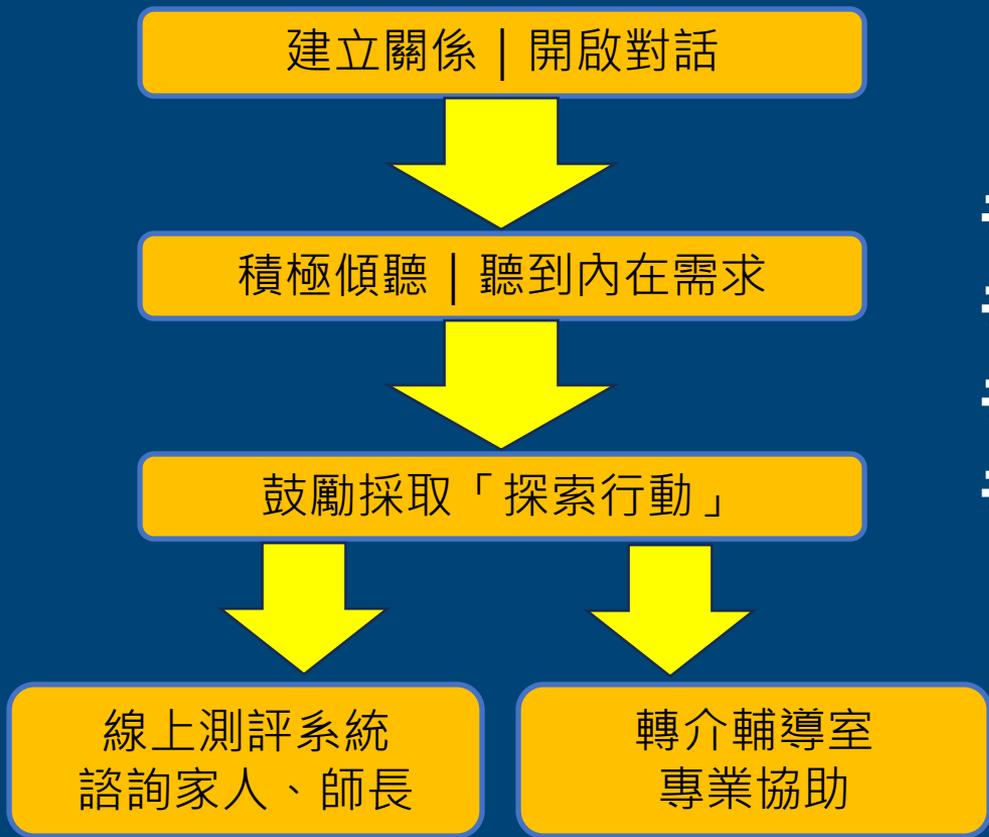
A **plan** without **action** is a speech...  
沒有**行動**的**計畫**只是空談...

**GOAL PLAN ACTION**





## 教師的 角色與策略



- # 以傾聽取代忽視
- # 以鼓勵代替批判
- # 以正向取代負面
- # 以同理代替指教



## 計畫PLAN 與 & 行動ACTION

### 興趣職業

#### 1. 針對陌生的職業，回去嘗試做職業資料探索

For unfamiliar careers, please go back and conduct further occupational research.

#### 2. 針對興趣特質\_\_\_\_\_，搜尋符合特質的工作職缺

Search job opportunities that match your interest traits: \_\_\_\_\_.

#### 3. 列下你查找資料遇到的問題，下次討論

List the questions you faced during your research, and we'll go over them in our next discussion.

### 能力盤點

#### 1. 查找興趣職業所需具備的職能。

Find out what skills you need for the jobs you're interested in.

#### 2. 針對欠缺能力，制定學習計畫及練習程序。

Develop a learning plan and practice schedule to gain the skills you're lacking.

#### 3. 針對優勢能力，如何搶得先機（會），並降低威脅。

Think about how you can USE your strengths to create opportunities and reduce any risks or challenges.

### 價值導航

#### 1. 思考如何平衡價值觀衝突。

Think about how to balance conflicting values.

#### 2. 嘗試排序價值觀短中長期計畫。

Try to prioritize your values and arrange them into short-, medium-, and long-term plans.

老師們，  
想想看自己過去的學涯和職涯歷程，  
是否也曾迷惘？徬徨？躊躇？

Look back on your past academic and career journey.  
Have you ever felt lost, uncertain, or hesitant along the way?

學生們，也正在歷經這個過程...



# 職涯諮詢常用英文輔導對話

## Common English Career Counseling





探索階段

1. What are your interests, skills, and values?  
(替：What do you enjoy doing the most?)
2. Can you describe your ideal work environment?
3. Can you share a time when you felt truly fulfilled in what you were doing?
4. If you had three directions to explore, which one would you choose and why?
5. What roles in your life are influencing your career decisions?

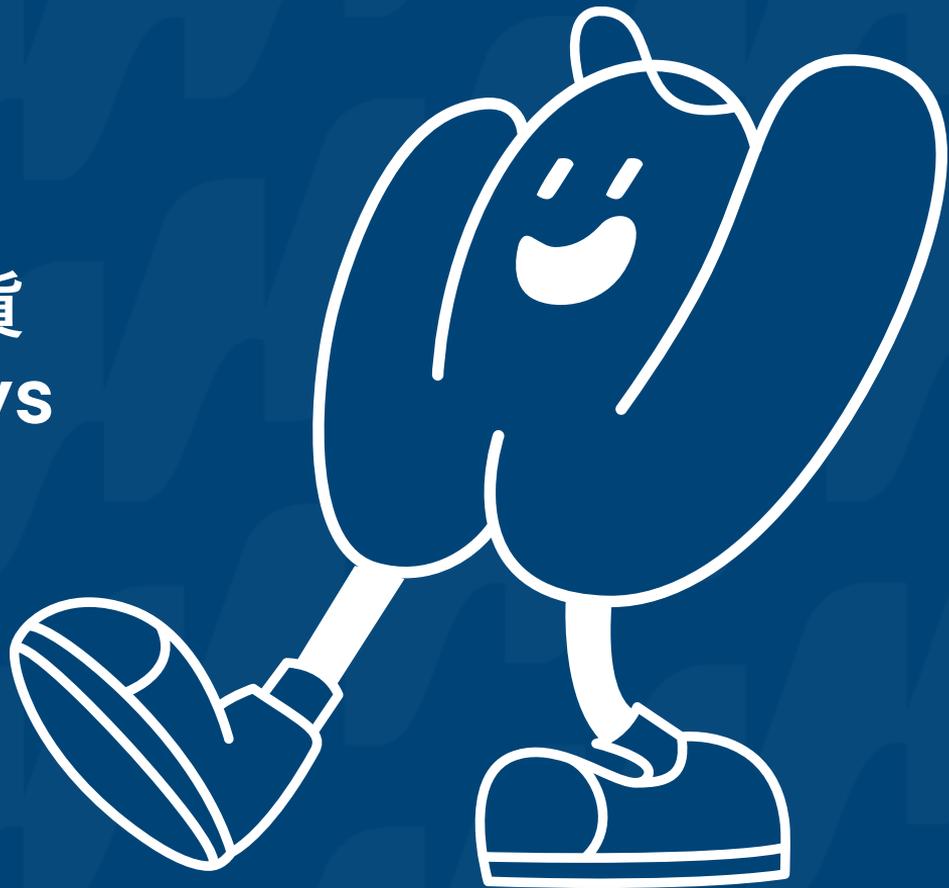
能力盤點

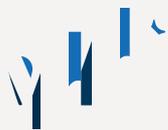
1. Are there any conflicts between your personal values and your career choices?
2. What are your main concerns or fears about this career path?

計畫行動階段

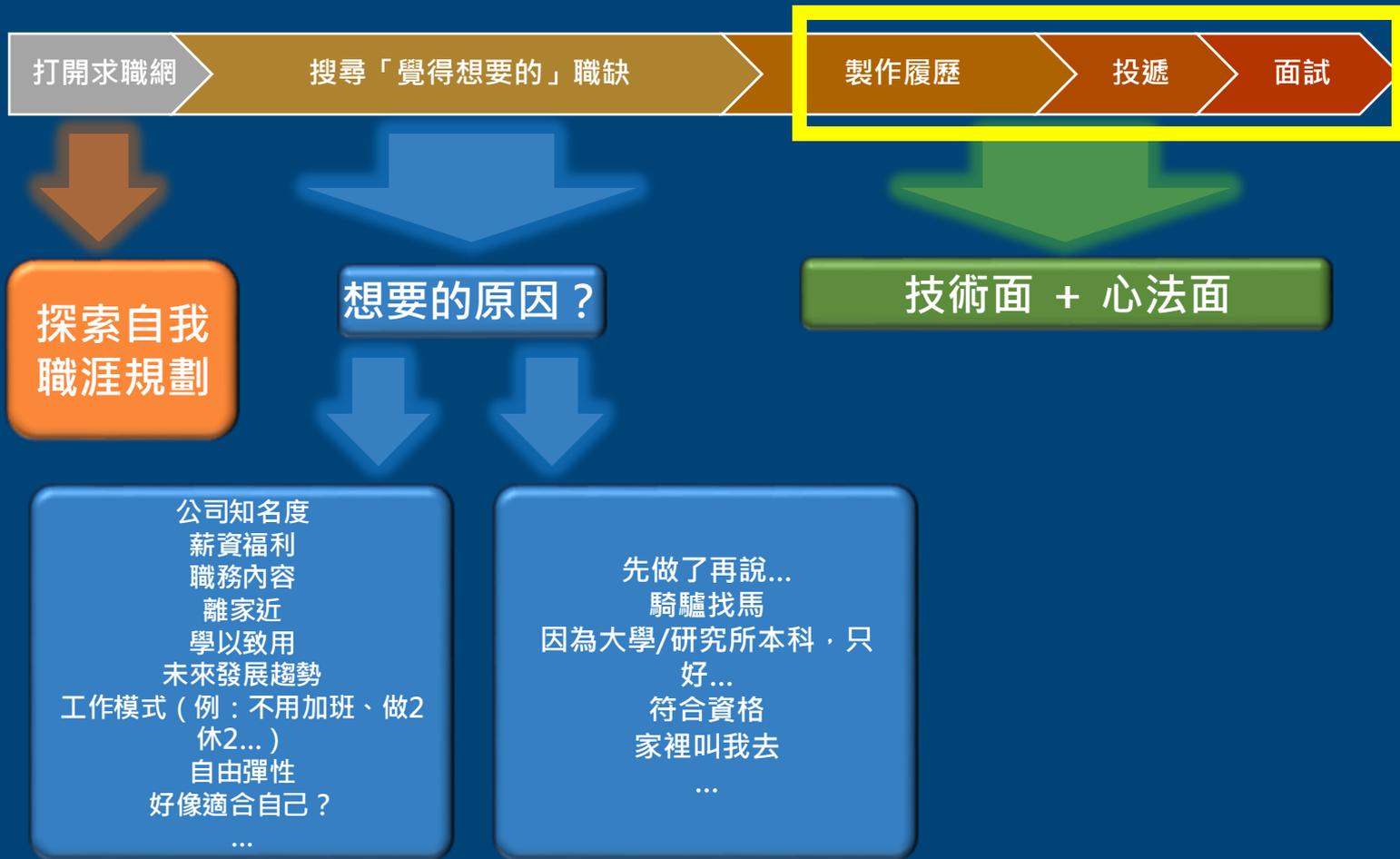
1. What's your next move? What's your plan for the near future?
2. How can you start working towards this goal, especially in small steps?

# 後記：求職技巧及乾貨 Tips and Takeaways





## 求職流程





## 求職流程



**“因為你的工作  
不會只建構在單一因  
素之上”**

知己。知彼



# 下筆之前 先問問自己這些問題

履歷表撰寫  
心態面



適合？



能力？



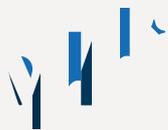
環境？



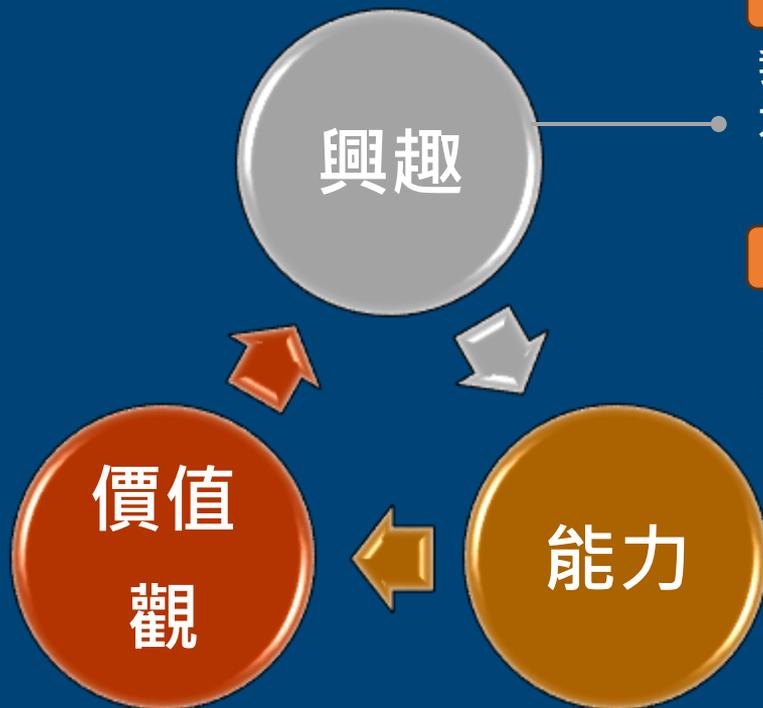
期待？



產業趨勢？



## 影響職涯選擇 的內部原因

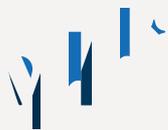


### 外部

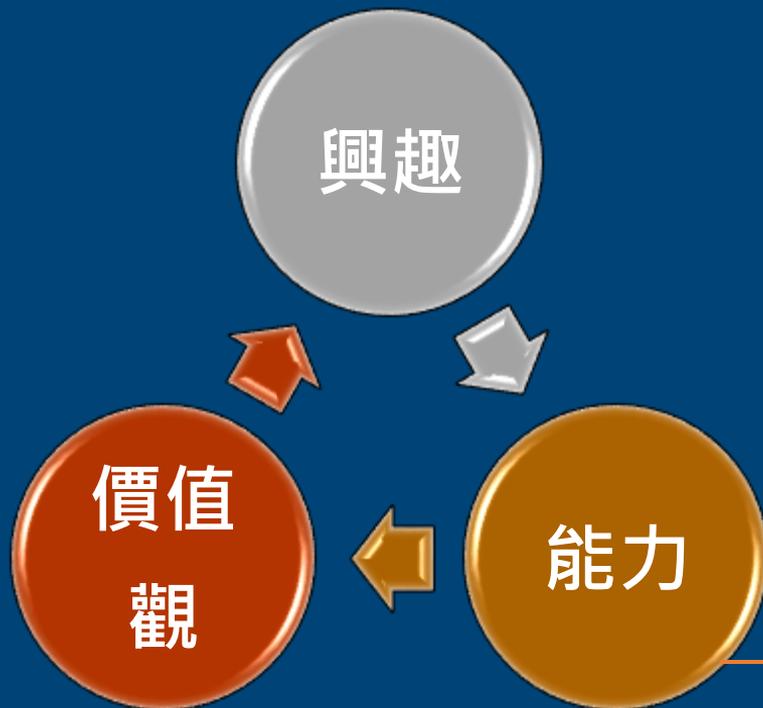
我大學的專業是否是心之所向？  
大學唸什麼科系 > 就業做什麼工作？

### 內在

我興趣是什麼？我喜歡做什麼？  
做哪個領域的事情特別有熱情和動力？



## 影響職涯選擇 的內部原因

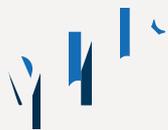


### 外部

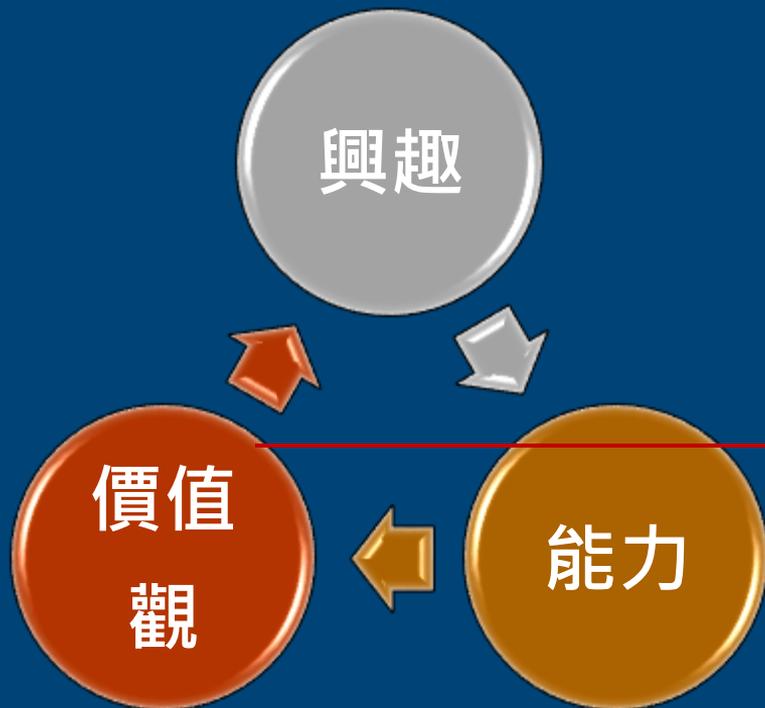
我是否已經有能力到市場上競爭？  
我的能力是雇主要的嗎？  
我的能力=薪資？

### 內在

我的優勢能力？我的劣勢能力？  
我的專業技能？我的軟實力？



## 影響職涯選擇 的內部原因



### 外部

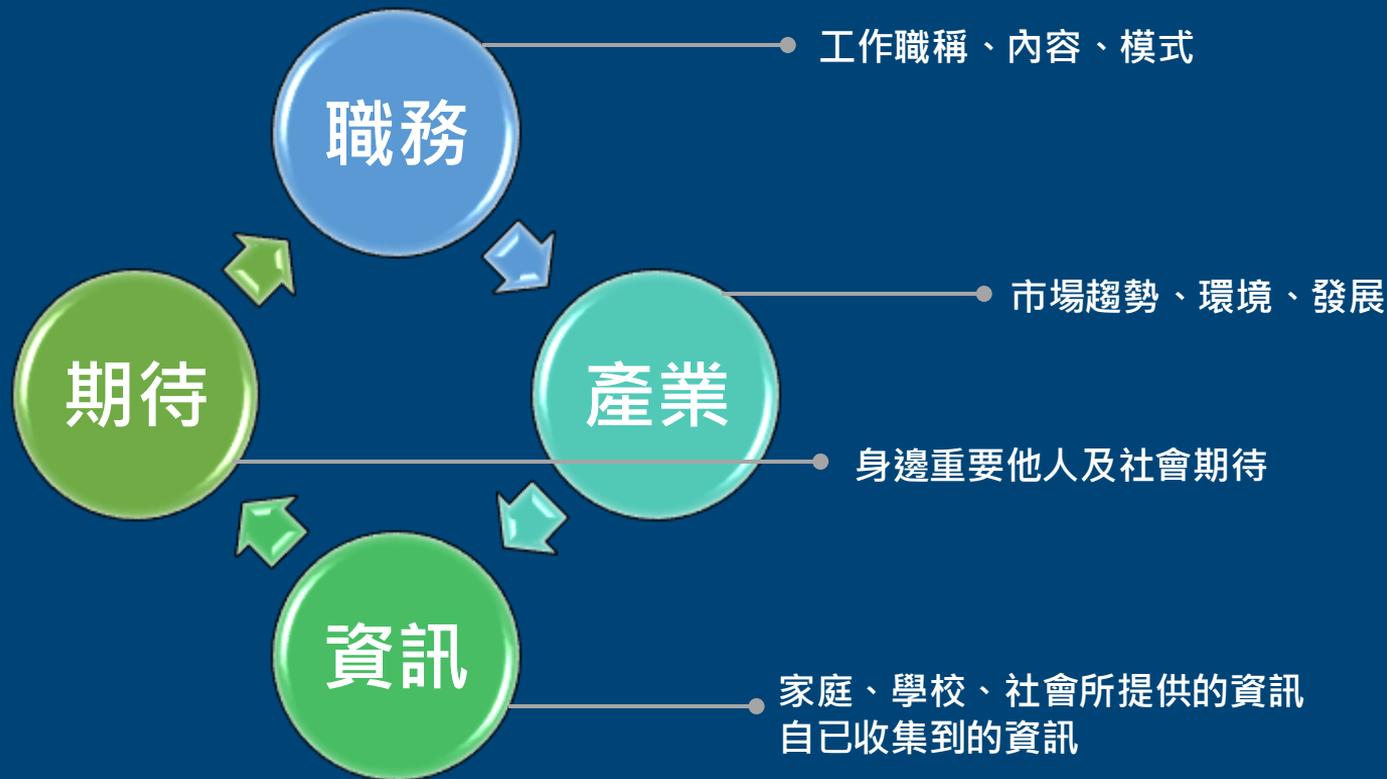
我可以為五斗米折腰嗎？  
我期待的工作樣貌是什麼？  
我希望從工作中獲得什麼？

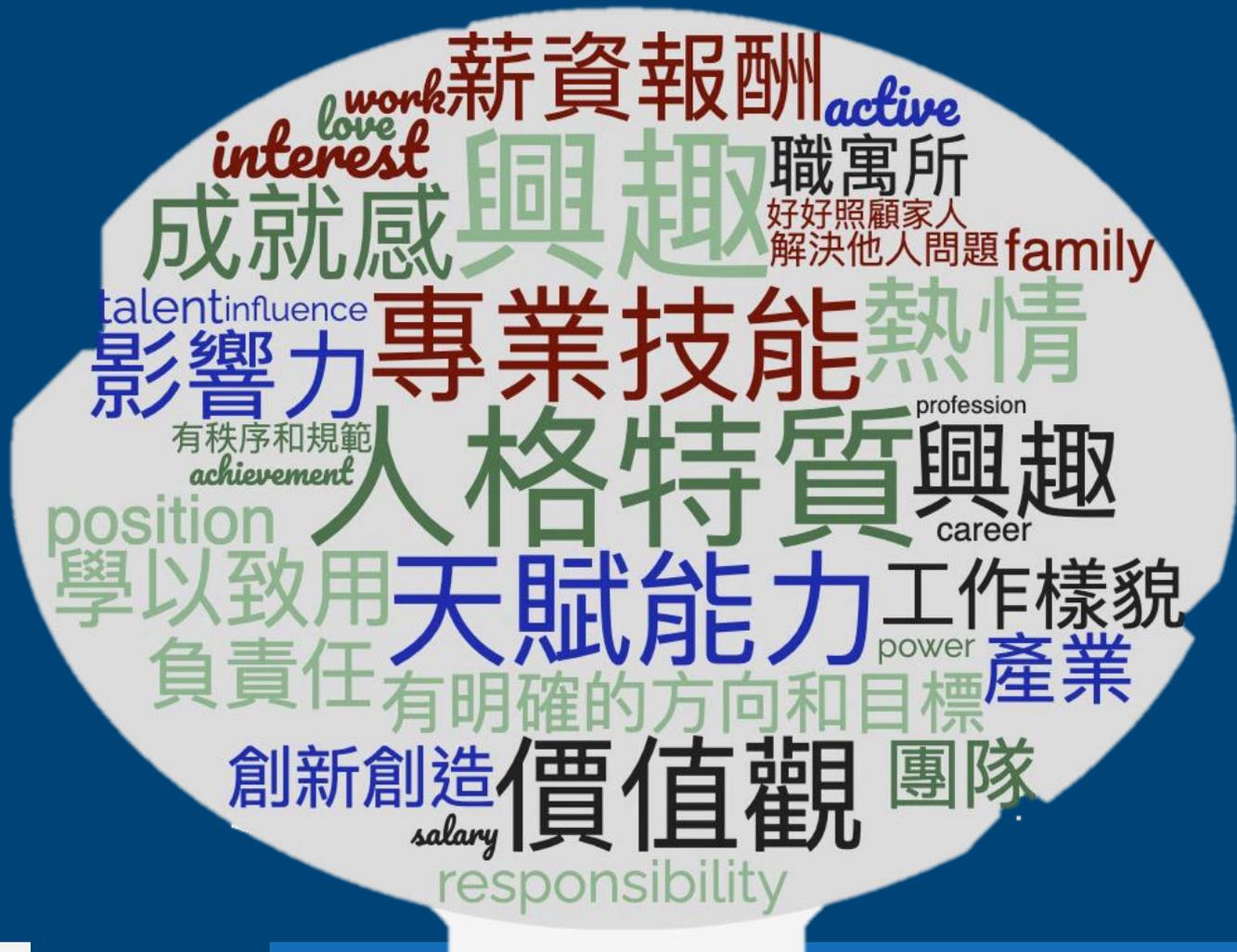
### 內在

我追求什麼樣的職涯？  
我內心重視的工作價值？  
工作職業是否可以自我實現？



## 影響職涯選擇 的外部原因





我適合做什麼？

我喜歡做什麼？

我可以做什麼？

我在追求什麼？

適合



Are you a good fit for us?

喜歡



What's your professional interest or passion?

可以做



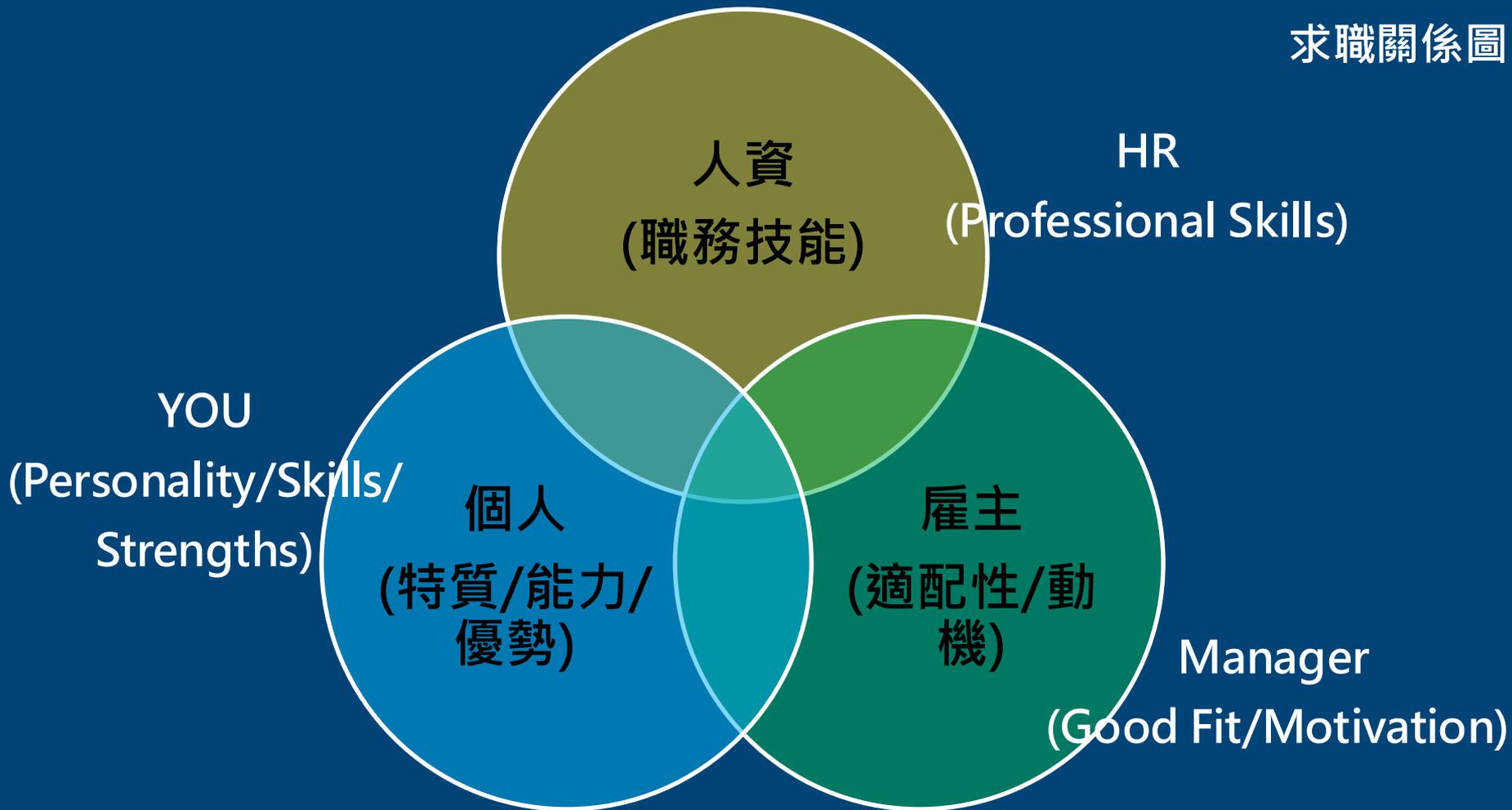
What can you do for us?  
What value can you bring?

追求



What do you want?  
What's your 5-yr career plan?

知己。知彼



# 我們要從哪裡知道 企業雇主要的是什麼樣的員工？

Where can we find out what kind of employees  
companies are looking for?



## 工作內容

### 【工作內容】

1. 進行長輩身體評估、健康觀察
2. 協助長輩就醫安排
3. 管理長輩用藥
4. 提供長輩基礎護理照護
5. 與團隊討論、擬定長輩生活的照護計畫
6. 執行主管交辦事項

### 【徵才條件】

- 具備護理師執照(專科護理師亦可)
- 對長者有愛心、耐心者佳
- 樂觀積極、喜歡與人群互動
- 善於溝通、能重視他人的需求與感受
- 觀察力強、對事物充滿好奇心

## 01 工作描述/職缺描述

---

職缺所需要的人才，包含：

- A. 相關經歷
- B. 相關知識
- C. 相關技能
- D. 特殊條件.

## 02 公司資訊

---

- A. 公司基本資料
- B. 薪資待遇
- C. 工時及福利等.

# Job Description

護理師 ( 工作環境步調慢壓力小 / 具備完整教育訓練及升遷制度 )

清福集團\_清福長照社團法人 本公司其他工作

## 工作內容

### 【工作內容】

1. 進行長輩身體評估、健康觀察
2. 協助長輩就醫安排
3. 管理長輩用藥
4. 提供長輩基礎護理照護
5. 與團隊討論、擬定長輩生活的照護計畫
6. 執行主管交辦事項

相關專業技能  
相關經歷

### 【徵才條件】

- 具備護理師執照(專科護理師亦可) → 專業認證
- 對長者有愛心、耐心者佳 } 人格特質
- 樂觀積極、喜歡與人群互動
- 善於溝通、能重視他人的需求與感受 } 通用能力
- 觀察力強、對事物充滿好奇心

## 01 工作描述/職缺描述

職缺所需要的人才，包含：

- A. 相關經歷
- B. 相關知識
- C. 相關技能
- D. 特殊條件.

## 02 公司資訊

- A. 公司基本資料
- B. 薪資待遇
- C. 工時及福利等.

# Job Description

## Job details

Blue Light Aquarium is all about its employees and its animals. When you're here, you're part of our *fin*-tastic family! The new human resources hire will assist the vice president of human resources in all aspects of the employee lifecycle. They'll be the go-to person for all employee concerns and will assist the VP with management tasks like onboarding and communicating with VIPs.

## About the company

The Blue Light Aquarium is an accredited aquarium that over 400 species of fish, birds, mammals, and other creatures call home. Every year, we educate over 300K visitors about sea life and the preservation of our beautiful oceans. We've also teamed up with Conservation International and Defenders of Wildlife to help protect our oceans, and we're a proud member of the World Association of Zoos and Aquariums.

## Role

- Oversee employee performance and collaborate with management to evaluate underperforming employees
- Ensure employee compliance with all company policies and state/federal regulations
- Maintain employee records and update as needed
- Update company policies and benefits package
- Facilitate communication between management/department heads and employees
- Co-manage, schedule, and organize meetings along with VP
- Educate employees on company benefits and rewards
- Assist management with corrective action, conflict resolution, and accidents

**Duties**

## Benefits

- \$68k–86k annual salary
- Health, vision, and dental insurance
- Disability insurance
- 401(k)
- Paid time off & family leave
- Family discounts on aquarium entry and merchandise

## Qualifications

- Bachelor's in human resources management
- Preferred 3 years HR experience, minimum 1 year
- PHR certified
- Intermediate experience with Microsoft Office Suite
- Intermediate mathematical skills
- Strong written and verbal communication skills

**Qualification/Certificate**

**Hard skill**

**Soft skill**

# Job Description



你知道企業雇主評估應徵員工，  
最看重的點是什麼嗎？

Do you know what really matters to employers  
when they' re deciding who to hire?

(A) 學歷 Education Background

(B) 工作經驗 Work Experience

(C) 專業證照 Certificate



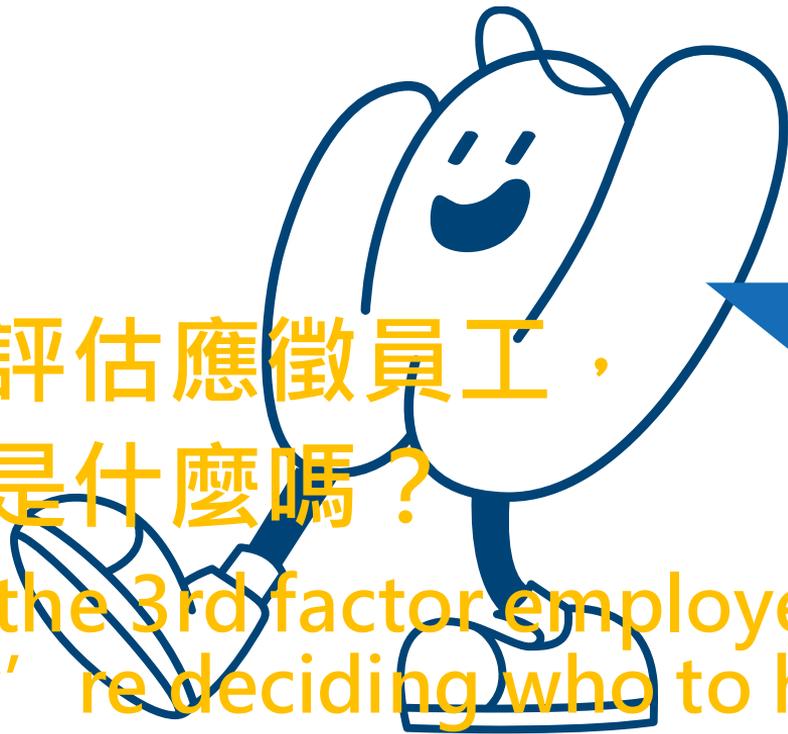
你知道企業雇主評估應徵員工，  
最看重的第二點是什麼嗎？

Do you know what the 2<sup>nd</sup> factor employers  
consider when they' re deciding who to hire?

(A) 年齡 Age

(B) 學歷 Education Background

(C) 居住地 Place of Residence



你知道企業雇主評估應徵員工，  
最看重的第三點是什麼嗎？

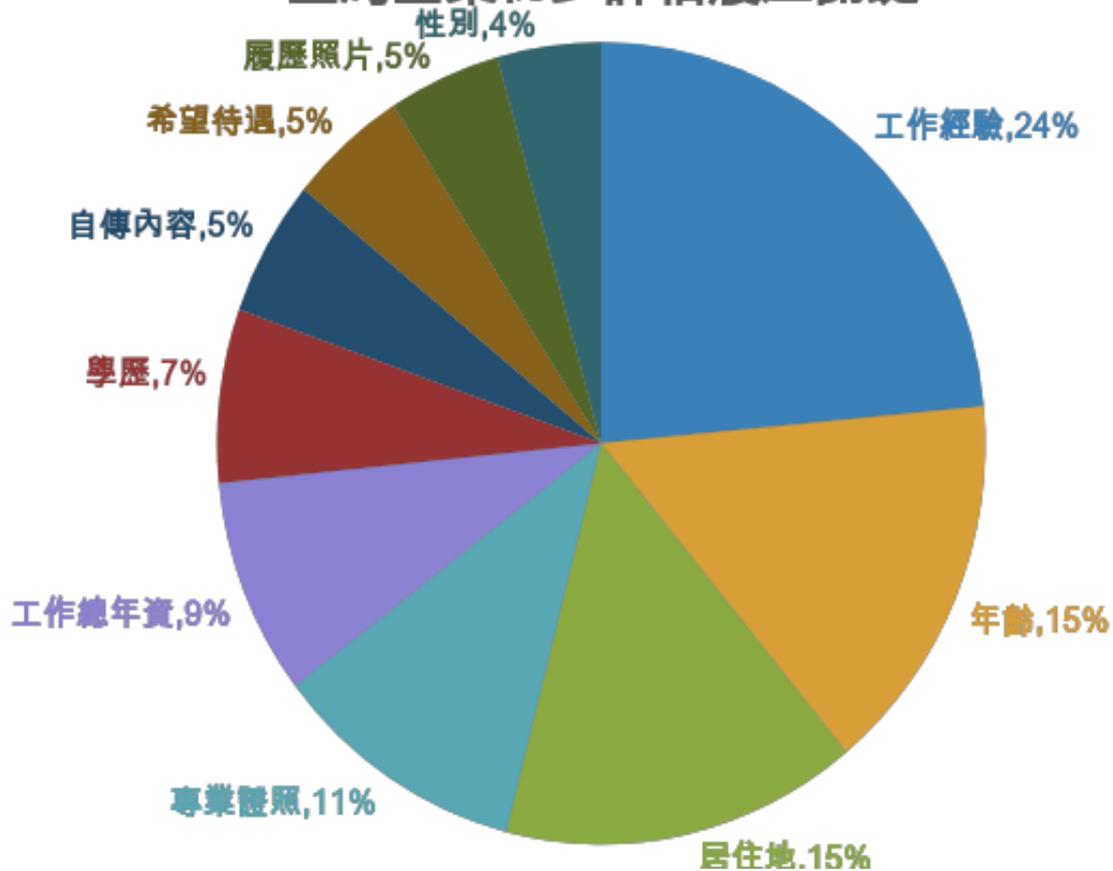
Do you know what the 3rd factor employers  
consider when they' re deciding who to hire?

- (A) 專業證照 Certificate
- (B) 自傳 Autobiography
- (C) 居住地 Place of Residence**



## 台灣企業初步評估履歷關鍵

### 臺灣企業初步評估履歷關鍵



資料來源：123求職網

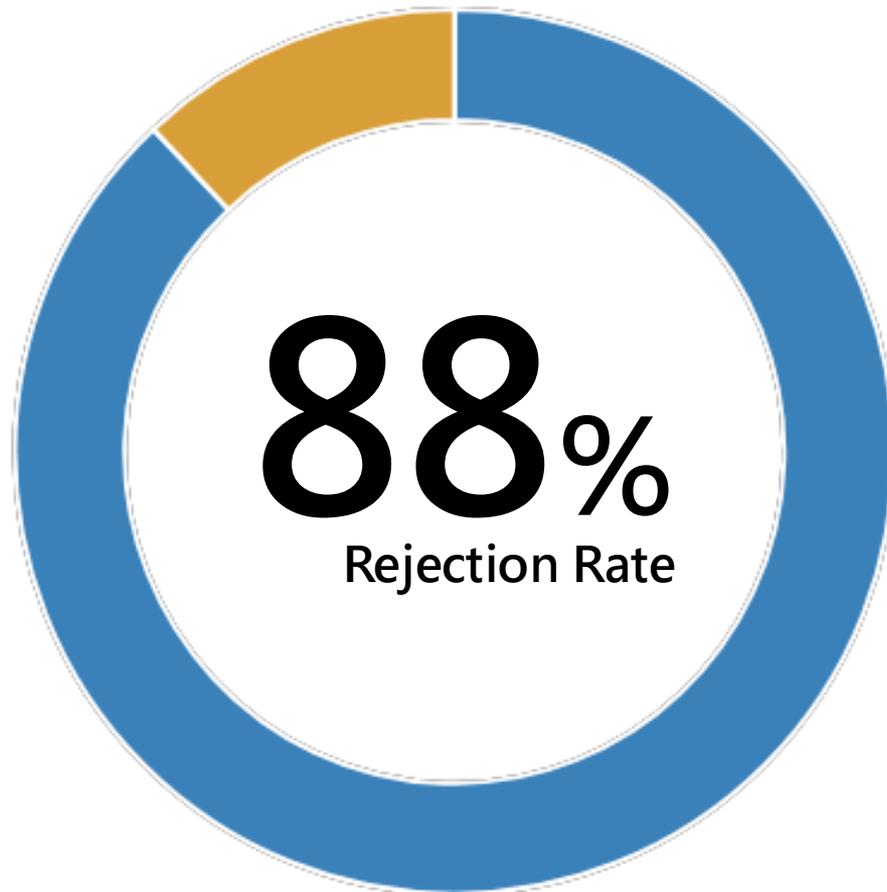


你認為履歷表該不該放照片？

Do you think a resume should include a photo?



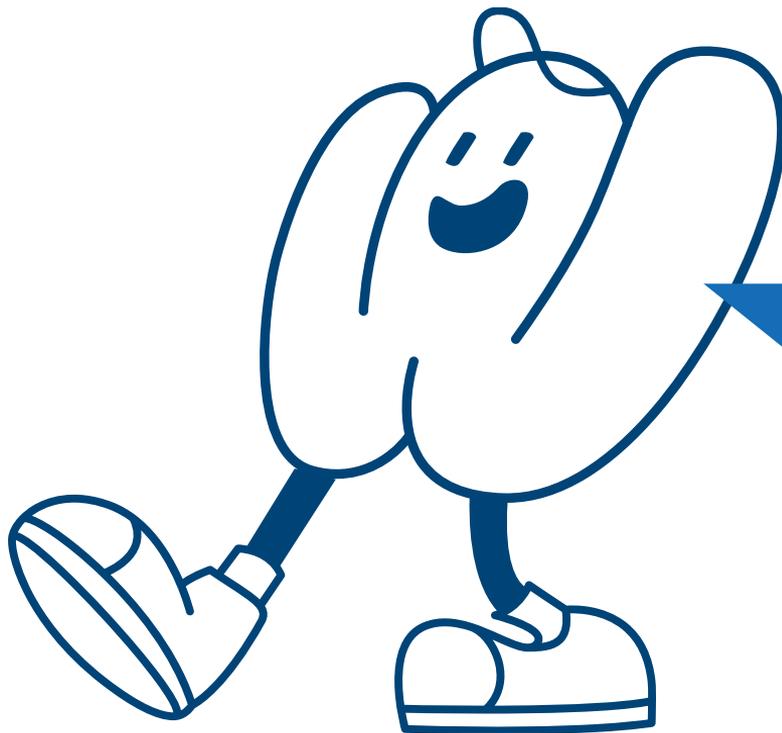
## 履歷表照片



**Numbers Do Not Lie: Impressive Stats of Resumes**  
(三家入資公司聯名調查JobVite, TheUndercoverRecruiter, Work4labs)

# 求職技巧第二步

## 全面盤點





正確的求職步驟

認識自己

個性

興趣

軟實力

硬實力

硬實力

期待/價值觀



了解產業/職位

公司歷史/文化

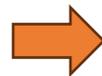
產業趨勢

工作環境

能力要求

薪資/福利

目標/發展



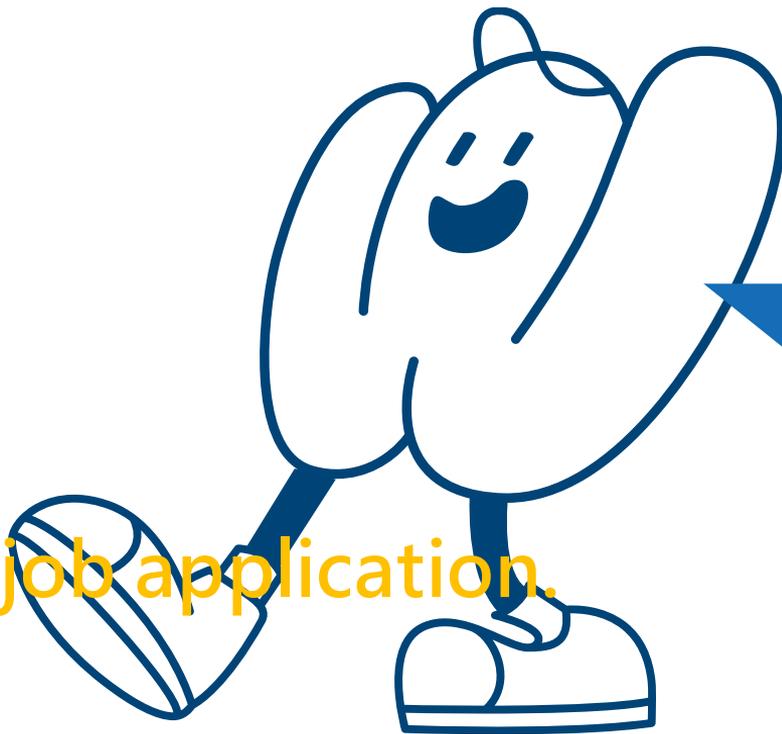
投遞履歷/面試

履歷表

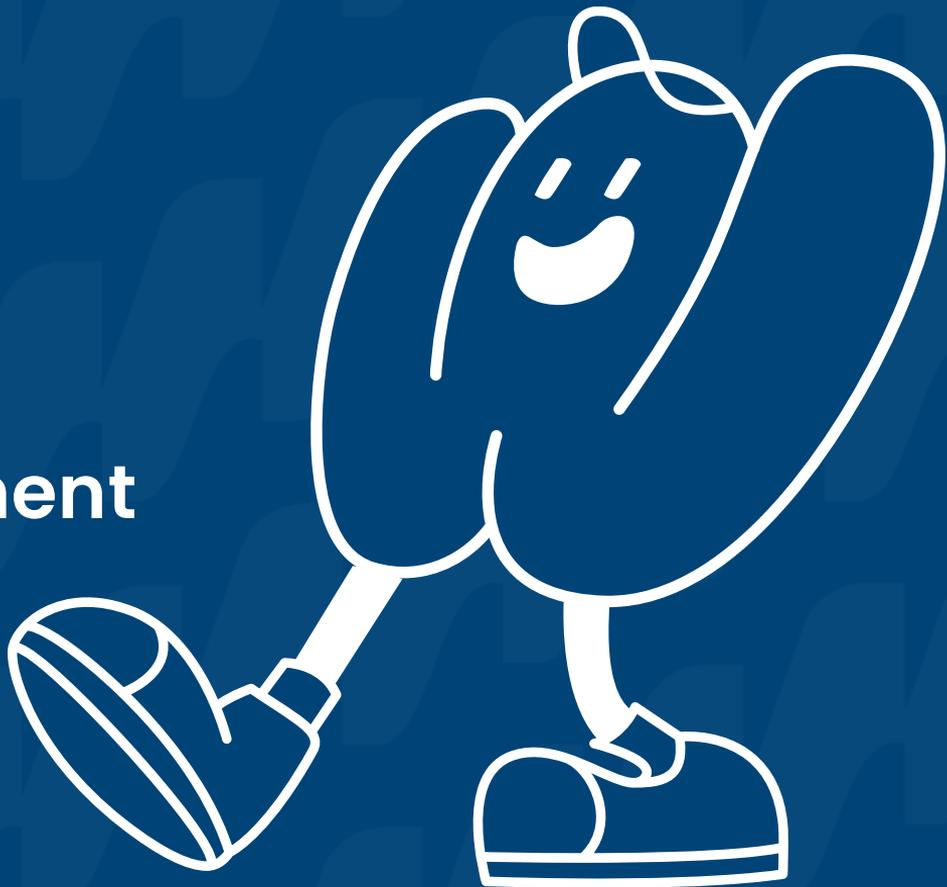
面試前中後

# 求職技巧第三步

## 客製化履歷 for each job application.



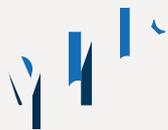
補充：  
常見職場環境  
Working Environment





## 常見職場環境

類型	名稱	簡要說明
傳統辦公室型 ( Traditional Office )	穩定、正式、分工明確的工作環境。通常為大企業或公部門，如行政、財務、文書等。	喜歡結構、重視規則與穩定性的人
技術/實驗型 ( Technical/Lab-based )	以實驗、製造、工程為主的專業工作現場，常見於半導體、醫療、生技等產業。	喜歡精準、實作、問題解決導向的人
開放協作型 ( Open & Collaborative )	空間開放、強調團隊合作與跨部門溝通，常見於科技、設計、新創公司。	外向、喜歡討論與快速創意激盪的人
機動靈活型 ( Mobile & Remote )	可遠距、工作時間彈性、以任務為導向的非定點型工作，如自由工作者、顧問、數位行銷等	自主性強、喜歡自由與彈性的人
高互動服務型 ( High-Interaction Service )	需與顧客/使用者高度互動，重視服務體驗與即時反應，如旅遊、客服、銷售等產業。	外向、親切、具同理心與應變能力的人
創意藝術型 ( Creative/Artistic )	需個人創造力與藝術表達，常見於設計、音樂影像製作、文字內容等工作環境。	重視個人風格、創意與自我表達的人
階層管理型 ( Hierarchical/Corporate )	結構清晰、上下關係明確，講究權責與流程，例如傳產大型企業、跨國金融公司等。	重視制度、安全、職涯晉升的人



## 實用乾貨 Takeaways

# 一、線上免費英文測評系統

## 1. O\*Net: Interest Profiler

## 2. Princeton Review: Career Quiz

# 二、免費職涯諮詢

🌟 我們的職涯諮詢服務能幫你做什麼？

- 專業一對一線上諮詢：與諮詢師深度對談。
- 職涯工具探索：運用測評認識自我。
- 全方位求職支持：探索方向、履歷面試、轉職規劃等。

📅 誰可以申請免費諮詢呢？(18-40歲，且符合任一身份)

- 在新北市 就學、就業、實際居住或設有戶籍

👉 完整申請流程看這裡：

1. 【加入官方LINE】點擊 [我要預約諮詢]
2. 【填寫完成表單】依照指引 [前往填寫報名表單] 填寫完成報名表
3. 【Email 審核通知】等待約 3 個工作天，審核結果將以Email寄至您報名信箱
4. 【Email 媒合資訊】通過者將收到後續諮詢師聯絡資訊及相關說明



## 實用乾貨 Takeaways

## 二、免費職涯諮詢

台灣就業通：

對象：18–29歲青年（含外籍配偶持ARC）

服務：每年最高3次線上一對一職涯諮詢（如履歷、自我探索、面試技巧、產業趨勢等）

地方青年職涯發展中心：

地點：北中南各區如北北桃、台中、高雄等

服務：提供青年職涯諮詢、職涯探索活動與講座

104職涯診療室

地點：線上

服務：履歷健診、面試諮詢、職涯諮詢（偏業師）



Life is too short to be a background character.

你想當「玩家」還是NPC？

# FREE GUY

THANK YOU

生命是一段過程，而非結果

楊亞叡 Will Yang.

LINE: dexter0812

sikovny0812@gmail.com

