

的諮商與諮詢任務。

五、輔導教師專業資格認定有待提升。

國高中輔導老師的專業資格相似，即修滿二十個輔導學分或達到師資培育機構所認定約三十個輔導學分，即可取得輔導教師資格，致許多輔導教師並非心理、輔導諮商本科系所畢業，根本無法勝任個案的心理諮商工作。目前各輔導諮商系所相繼成立已有充沛甚至過剩的人力，為提升中小學輔導與諮商專業效能，實不應再以如此寬鬆的標準來聘用輔導教師。

第三節 高中生涯規劃課程綱要分析

壹、生涯規劃理論基礎

一、生涯規劃模式

一般校園內生涯決定的探索較常使用 Swain 在 1989 年所提出的生涯規劃模式，該模式是指個人在生涯發展中對各種特質或職業與教育資料進行生涯探索，掌握環境資源，以逐漸發展個人的生涯認同並建立目標。換言之，個人的自我探索、對職業與教育資料的探索以及對環境的評估與掌握，是生涯規劃的金三角。Swain 將複雜的生涯規劃模式用三個三角形和一個圓形來呈現(劉玉玲，2007)：

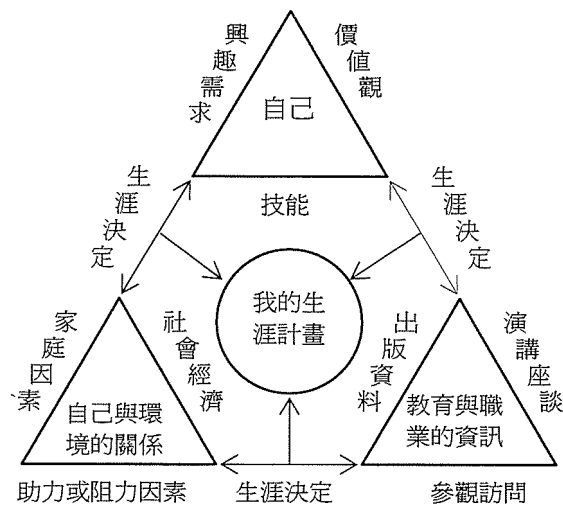


圖 2-3-1：生涯規劃模式圖

圖中圓形是生涯規劃模式的核心，表示個人想要達成的生涯目標。此目標的設定，深受三個小三角形所影響，每個小三角形都是生涯探索與規劃的重點，表示決定生涯目標所需考慮的三個向度(黃惠惠，2006；劉玉玲，2007)：

- (一)自我探索：包括個人的需要、興趣、性向、能力以價值觀等。
- (二)教育與職業資訊：對職業世界的了解，才能做好職業選擇，因而正確的資料提供，是生涯決定的重要依據。
- (三)自我與環境的關係：個人生活與環境息息相關，生涯規劃或職業選擇會受其影響，尤其是家庭因素、社經文化因素與同儕團體因素，這三方面常在個體抉擇或規劃過程形成阻力與助力，需深入探索與分析。

生涯規劃是個人透過對自己的興趣、能力、價值觀、性向的瞭解；對職場的需求、所需的能力、競爭的優劣勢、發展前景以及薪資待遇的探索。然後針對個人的需求及期望進行抉擇，並根據個人的經驗為自己訂定生涯目標，最後是擬定詳細執行步驟及進度表，將目標努力付諸實現。就個人而言，有了生涯規劃，便有了努力奮鬥的目標，使生命有了意義，生活有了重心，變被動為主動，積極進取，以求自我成長與實現(張添洲，2007)。

二、生涯規劃要素

生涯規劃要素包括個人的能力、專業的知識技能、人際關係、性向與興趣、關係人物、外在的大環境等，張添洲(2007)列出六項：(一)個人的自我評價；(二)探索工作世界；(三)個人職業生涯偏好分析；(四)發展生涯決定能力；(五)設定生涯目標；(六)充實工作適應能力。生涯規劃要素並非一成不變，有些人也許規劃內涵更多，有人則僅針對部分要點全心全意加以規劃；至於先後的次序及輕重的比例，也因人而異。

多面均衡的生涯規劃包括七個步驟(毛菁華，2007)：(一)覺知與允諾：覺知生涯規劃的重要性，並願花時間規劃自己的生涯。(二)認定方向。(三)認識自己。(四)認識工作世界。(五)修正目標。(六)付諸行動。(七)評估回饋。從覺知領悟開始，然後設定方向，勇往直前；接著認清自己的特質、性向，進而認識工作世界，

確定目標，同時付諸行動，最後評估效果，回顧反省，不及之處，再修正補過，直至滿意為止(鄭金謀，2007)。

我國高中生是屬於 Super 生涯發展階段中的探索期的階段，主要任務是在學校及各種工作環境中，來認識與探索自己的性向、興趣、價值觀，並進行自我觀念修正、角色試探、職業試探等(張添洲，2007)，其生涯教育主要內容包括：(一)了解環境；(二)調適生活與學習的作息；(三)認識大學科系，準備選組；(四)計畫生活，拓展生活層面；(五)考慮轉組與否，或再確認選讀類組；(六)熟知各種多元入大學院校管道；(七)擬定高三讀書計畫；(八)穩定情緒；(九)熟知考試要領；(十)學習選填志願。

為了完成上述任務，學生須逐步培養自己的生涯規劃能力，內容包括：(一)了解自己的特質；(二)搜集資訊、資料處理的能力；(三)面對衝突、挫折時的自我調整能力；(四)自我評量及做決定的能力。教導學生生涯決定及規劃的技巧，包括興趣、能力、價值與職業知識，都是有效生涯決定與規劃的必要條件(劉玉玲，2007)。

貳、高中「生涯規劃課程綱要」分析

一、高中「生涯規劃課程綱要」的內涵

(一) 高中生涯規劃課程之目標

依據教育部公布之98高中選修科目「生涯規劃」課程綱要，所欲達成之目標為：

- 1、瞭解個人發展與生涯規劃的關係。
- 2、運用生涯相關資源與增進生涯規劃基本技能。
- 3、進行個人與生活環境探索，並實踐生涯抉擇。
- 4、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。

「生涯規劃」課程目標，除了呼應全人發展的觀念，提升學生生涯自我覺察、省思與實踐的能力之外，同時協助學生進行個人與生活環境探索與決定，並培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。

(二) 高中生涯規劃課程之能力核心

- 1、瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係。
- 2、澄清個人特質與生涯態度及信念。
- 3、探索個人價值觀與生活角色間的關係。
- 4、連結高中教育學習內涵與生涯進路。
- 5、瞭解大學生涯與職業生活間的關係。
- 6、認識人力資源供需與職業生活相關資訊。
- 7、統整生涯資訊以完成生涯評估。
- 8、運用決策技巧以規劃生涯行動方案。
- 9、實踐生涯抉擇。

高中生涯規劃課程之核心能力，在協助學生澄清個人特質與生涯態度及信念；讓學生瞭解高中教育學習內涵與生涯進路；並協助學生實踐生涯抉擇。

高中生正處於青春期的自我認同，他們急需自我探索與自我認識，了解升學的大學校系與工作世界，透過生涯決定能力的培養，以面對瞬息萬變的未來。高中生涯規劃課程的目標及其所要培養的能力，正是要協助學生規劃個人的生涯發展，培養學生具備適應世界的的能力，同時也能完成自我實現。

二、高中生涯規劃課程教材綱要

高中生涯規劃課程教材綱要分爲九個主題，內容包括生涯發展階段、個人特質探索、生活角色、認識大學生涯與職業選擇、生涯評估，決策技巧和生涯行動與實踐等，若配合生涯規劃要素，則生涯階段、個人特質探索、和生活角色屬於自我探索部份；認識大學生涯和職業選擇屬於教育與職業資訊；生涯資訊與生涯評估屬於自我與環境關係部份，決策技巧和生涯行動與實踐屬於生涯決策部份。符合 Swain 的生涯規劃模式。

	主題	主要內容
自我探索	一、成長歷程與生涯發展	1.生涯發展階段與任務 2.生命故事與重要事件的影響 3.原生家庭與重要他人的影響
	二、個人特質探索	1.能力與興趣 2.性格與價值觀 3.生涯態度與信念
	三、生活角色與生活型態	1.各種生活角色內涵 2.工作、家庭與其他生活角色之關聯 3.性別角色與生涯發展
教育與職業資訊	四、教育發展與大學學群	1.高中學習內涵與生涯進路 2.個人特質與大學學群／學類
	五、大學生涯與職業選擇	1.大學學習內涵 2.大學學習與生活 3.科系／職業選擇的迷思與澄清
	六、職業生活與社會需求	1.職業內涵分析 2.市場變動與未來產業發展趨勢 3.職業生活及工作倫理
自我與環境關係	七、生涯資訊與生涯評估	1.生涯相關資源之探索 2.生涯資訊統整之評估 3.個人與環境資訊整合
生涯決策	八、決策風格與技巧	1.生涯決策的意義與內涵 2.探索與瞭解個人決策風格 3.有效運用決策技巧
	九、生涯行動與實踐	1.擬定行動方案 2.實踐行動方案 3.升學與職業選擇之模擬和演練

資料來源：普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程綱要

選修科目「生涯規劃」課程綱要中，提及教學方法，強調：

生涯規劃係實用性學科，在基本知識之外，更強調實用——能實際運用於個人/學生的生涯發展歷程中，因此宜透過生動活潑且與個人切身相關的活動，引發學生對生涯的關切，產生探索/規畫生涯的意願，進而有校學習相關的能力、培養適切的生涯態度。

換言之，生涯規劃的課程重點在於如何使學生更懂得規劃自己的生活，其中包括培養學生的生活知能和工作專業知能、瞭解人際關係、掌控情緒管理、建立價值澄清、學習兩性相處、注重休閒運動和怡情養性等。並讓學生領悟生命意義的追求，其中包涵自我能力的實現、對生命的人道關懷和奉獻、最後達到圓融的人生

境界。

第四節 高中生涯規劃課程實施的現況

2004年8月教育部發布「普通高級中學課程暫行綱要」，在2006年8月起逐年實施，其中將生涯規劃課程列入為選修科目，這是生涯規劃正式列進高中教學課程之始，至今方進入第三個學年度。本研究為了解高中生涯規劃課程實施的現況，以問卷調查的方式作為研究工具，除了建立各學校開設課程和師資等相關的基本資料之外，亦就其影響課程實施的因素作分析。因為生涯規劃課程實施時程很短，考慮其全面影響因素不易，僅就下列數項影響因素作為問卷調查的設計準據。

壹、了解生涯規劃課程實施的現況的研究工具

一般而言，資料蒐集有兩個主要途徑，一是直接的，二是間接的。直接直接的途徑經由觀察、訪問、問卷以及各類測驗及量表之實施，直接和研究對象接觸，取得所需的資料。間接的途徑則從現成的資料著手，在相關的檔案及文件中，蒐集所需的資料(吳明清，1991)。本研究採用問卷調查，進行蒐集學校實施生涯規劃的現況，其目的在了解學校實施生涯規劃課程的概況以及相關的基本資料，蒐集有關研究主題上教師的個人意見、態度和看法，並論述學校中生涯規劃課程實施所面臨的問題及其解決方式。

貳、問卷調查設計採擇之影響因素

本問卷調查欲了解高級中學生涯規劃課程的實施現況，問卷依背景變項來探討受測者對生涯規劃課程實施現況的同意度及其差異情形。背景變項部份分為性別、最高學歷、是否擔任生涯規劃教師、學校屬性和學校規模。問卷內容因素分為教學設備、學校的師資、教師教學、學校行政人員的配合、教育主管機關的協助等。茲分別述述如下：

一、背景變項

(一) 性別：