

走一條我喜歡的路， 談臺北啟明的生涯規劃

輔導組長 / 陳昭文 組長

生涯規劃課在高中職的課程當中，並非是學校的主要科目，平常也不會有讓學生讀到焦頭爛額的段考考試，在學校擔任生涯規劃課的老師，第一次上的學生常常會問我，老師到底什麼叫做生涯規劃？我通常都是這樣回答的「生涯規劃就是選一條你喜歡的道路，然後把它走的精彩無憾」。

在我剛開始擔任輔導組長因而被配課到生涯規劃時，心裡覺得有點壓力，因為本校的生涯規劃課並沒有制式的課本，幾乎都必須要自編教材，只要是自編教材，開學在寫教學進度表及 IEP 的時候，通常都要花掉我大半的時間及腦力，每一屆的學生特質能力都不同，要設計符合該班的課程，對我來說真不是一件簡單的事，本校的生涯規劃課，有高職的表演藝術科混齡班級，也有即將步入職場的按摩科高職三年級，也有還沒有壓力的高中二年級以及如火如荼即將步入大學的高中三年級，科目名稱雖然都稱為生涯規劃，但課程設計絕對無法一視同仁，一套教材用到底，因此除了生涯規劃的基本概念之外，高中部、高職部按摩科、高職部表演藝術科，都各有不同的需求及目標。

為了讓孩子在生涯規劃課程當中，能夠一開始就覺得課程很有趣，因而開始與自己的生活做連結，在這個學期的課程當中，我使用了健康卡片發明家所設計的「生涯系列卡片」來設計前幾周的生涯規劃課，這套卡片是由黃士鈞團隊所設計的，我使用了青少年版的生涯系列卡(Value Clarification Card)，內容包含了生涯卡、能力強項卡、職業憧憬卡、愛情卡每一個主題都是一盒正方形的小卡片，上頭有文字說明，同時也有小插圖，為了讓全盲同學也能夠使用，我在每一張卡片上都加上了點字膠膜，弱視的同學甚至還可以根據文字、插圖及顏色的線索協助自己完成卡片的遊戲。



在生涯規劃當中的最重要的鐵三角就是能力、價值觀還有興趣，為了讓孩子發現個人都有不同的價值觀，而不同的價值觀就影響了我們生涯規劃，在某一堂課我先讓學生角色扮演擔任外科醫生進行「換心時刻」的討論活動，之後讓學生從中「生涯卡」挑選自己想要的卡片，這組卡片總共有四大類，分別用不同的圖案代表，大樹是內在自我，兩個小朋友是人際關係，游泳池是生活型態，風車是外在現實，我先讓孩子選擇自己喜歡的卡片之後，再請學生依照不同的圖案分類，讓學生藉此了解原來自己在生涯當中重視的面向是屬於什麼，我將學生的卡片拍下來，單看卡片，就很符合每個孩子的個性，同學們也覺得很有趣。



接下來的課程，我讓孩子認識在生涯決策的時候每個人決策的風格都不同，邏輯型、不經思考型、猶豫型、情緒型、順從型及直覺型，同學們要先說說看覺得班上其他的同學是什麼類型，聽聽看從別人的角度，我們是什麼樣子的人，在和自己的想法比較看看，有沒有落差，並且借用徐薇英文的故事，讓大家知道天才與良才的差別，我們也許不是天才，但是只要找到適合自己能力的職業，我們各個都可以是良才，所以每個人都要從能力強項卡當中選擇最多 10 項自己的最佳才能，同樣的選擇結束後，我才公布每個手中卡片的分類，今天的卡分為操作能力牌、表達能力(麥克風牌)、文書能力、基本工作能力(餵魚牌)、數理分析

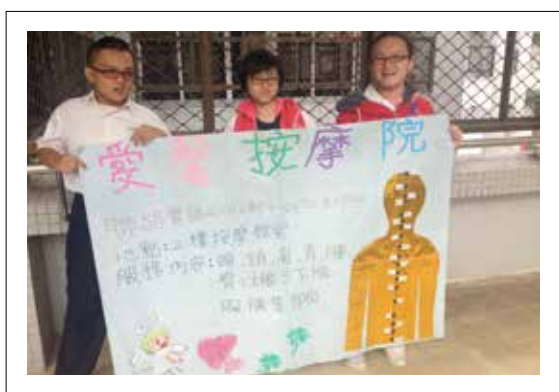
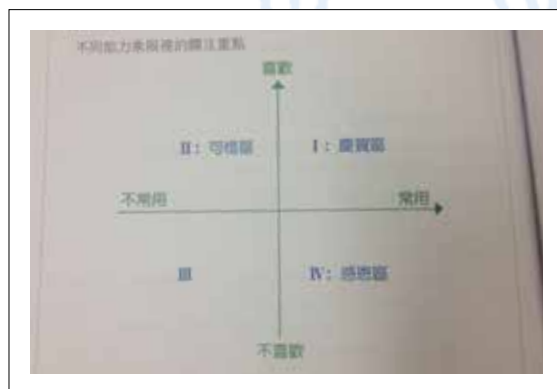
能力牌、執行力牌(插秧牌)、人際親和力(小朋友牌)、問題解決能力(鱷魚嚇鱷魚牌)、美感/藝術表達能力(蘋果牌)、創意發明(燈泡牌)、管理領導(小螞蟻牌)以及最重要的勤奮/持續/動機(爬山牌)，只要有爬山牌在自己的手裡，其他的能力都會漸漸地增加，會長出來喔，按摩科的孩子有三位都有爬山牌，只要繼續一步一腳印繼續努力，潛在的能力都會被發揮出來的！

在人數多的班級上課，如果又有各式障別都在裏頭，每個人的程度都不一樣，上起課來就會格外的困難，像是混齡的表演藝術班，我使用本校心理師推薦的闔家歡桌遊遊戲，我把它放在輔導課以及生涯規劃課當中，這是一款類似大富翁的遊戲，可以擲骰子前進，然後依據所走的位置來進行抽牌活動，或是轉輪活動，牌共有四種(ME、DO、THINK、IF)，ME是關於我自己的牌，有很多關於自己的問題，DO都是各種有趣的動作，THINK是關於創意思考未來的問題，IF則是生活狀況題，轉輪有兩種，一種是紫色的生活經驗分享，另一種則是紅色愛心的欣賞他人分享，我把表演藝術班的大家分成四組，程度較重的學生分布在不同的組別，然後告訴大家每一組的組員都很重要，因為每個人都有不同的強項，每個人都要互相合作才可以前進，這樣無口語的學生可以參與完成動作的關卡，純視障的學生可以協助經驗分享的關卡，兩節課玩起來根本不夠，大家在遊戲的過程當中，每個人都互相合作，是一款人越多越好玩的好教具，也能在過程當中更了解自己，而認識自己則是生涯規劃中的基礎。

我喜歡使用各種活動以及影片搭配生涯卡片使用，為了要讓按摩科孩子也認識電話客服的職種，我讓同學欣賞新北市勞工局所拍攝的微電影「很高興為您服務」，從今天開始，並將生涯卡開始應用在未來實際的職場工作上，這部微電影介紹的是視障者擔任「電



話客服”的故事，故事描述在捷運擔任電話客服人員的明婕，如何從不願意工作而到喜歡這份職業的歷程，明婕協助一位阿嬤尋找重要的金項鍊，雖然也曾經被著急的阿嬤責難，但她還是堅持幫阿嬤找尋失物，並收到阿嬤真心的感謝，明婕也從中獲得成就感，這部影片看完，我使用之前操作過的能力特質卡，請學生合作找出擔任電話客服需要具備的能力有哪些，並且依照能力象限圖去分配，看看自己已經具備了哪些能力我們已經具備，又很常用，可以放到慶賀區，而又有哪能力是我們很喜歡的能力，但是其實不常拿出來用，要放到可惜區，而又有哪能力雖然我很不喜歡，但是在生活當中卻常常拿來救我們一命的，要放在感恩區，如果擔任電話客服人員的能力我一項都沒有，就放到第三象限區，藉這個活動讓學生開始認知，自己是否具有當電話客服人員的特質，如果很想要當電話客服人員，又該放大或提升哪些能力，之後我也同樣使用在按摩職種上。

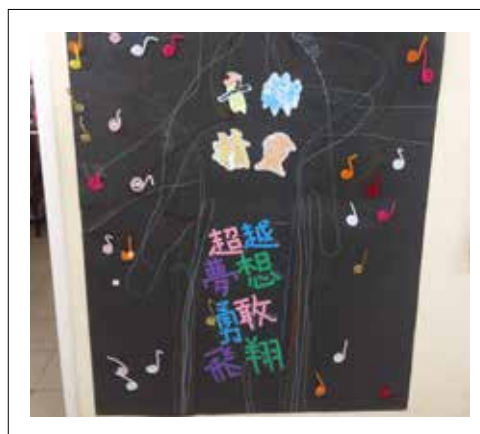


除了在課堂當中使用點字生涯卡片之外，我也喜歡設計實用的課程，這讓經驗較少的視障生能夠具有帶著走的能力，像是按摩科畢業後立即就要開始工作，建立穩定的客源以及好的人脈是孩子必學的能力，我帶大家認識了各式各樣的名片，讓他們知道

名片須具備的內容，還有別人在名片上加註的巧思，還介紹世界上的各種搞怪名片，激發孩子的創造力，之後讓大家討論高三時效內按摩實習的店名，讓孩子開始具有真正要開始工作的感覺，大家投票結果為「愛馨按摩院」，有用愛心服務客人，並讓客人一進店裡就感到溫馨之意，最後讓大家都用 A4 卡紙設計自己的名片，之後也延續著個人名片的課程，我帶孩子製作宣傳海報代替未來的按摩院招牌，全部都是同學自己手工做，我們用全盲孩子的身材描繪出按摩課程當中會使用到的小金人，讓

全盲生也能盡可能的參與海報的製作過程，大家也查出背部的督脈穴位，並用黑色凸點貼紙貼在小金人的背上當成穴道，讓視障生在學習的過程當中有不同的觸感，他們就能對學習更有體驗，藉由這兩堂課，同學可以了解到未來在宣傳自己的按摩業時，需要提供那些資訊，還有如何為自己培養固定客源。

在表演藝術班我也非常注重實用性，這一班的孩子未來都需要為自己宣傳，因為大部分的孩子未來的目標都是成為街頭藝人，所以我介紹周杰倫和五月天的專輯封面及名稱，讓同學瞭解未來成為街頭藝人可以怎樣設計自己的專輯以及海報，之後再讓同學自己製作「音樂精靈」的海報，11位同學設計自己的動作貼在海報紙前，然後由老師協助描繪自己的形狀，每個音符都是同學自己卷的喔，大家也自己想了樂團的SLOGAN「超越夢想，無限飛翔」，之後再讓孩子們認識FB的粉絲頁，畢竟未來要成為街頭藝人，一定要學習如何讓自己的音樂讓更多人知道，在這堂課我利用已經成為街頭藝人的學長「鍾聲承諾」、視障鋼琴家「凱文柯恩」的粉絲頁當作範例，介紹孩子未來如何去建構一個屬於自己的粉絲頁，並且在平常如何收集自己的表演照片、影片，希望孩子養成為自己建立檔案的好習慣。



高中部的生涯規劃和高職部的生涯規劃課，因為未來需要升學，所以在上課的內容上就有很大的差別，特別的是在班上有弱視、全盲、也有視聽雙障（聽了都聽不懂）的孩子，所以最新科技就真的很棒了，我們使用實輔處的iPad作為教具，教師上課時可以使用語音輸入，然後使用視障模式，讓視聽雙障的孩子可以自己使用滑動手指放大字體到自己需要的大小，然後上課時，也可以讓其他的孩子在發表時，使用語音輸

入，讓聽不見的孩子能夠知道別人說的是什麼，搭配事先準備的放大教材，上課就容易多了，感謝紀主任又更精益求精，想到了使用網路共用文件的方式，讓學生可以使用電腦打字，老師使用語音輸入，第一時間可以同時看到對方的表達，感覺幫一個孩子開一條溝通的路，有一天上課完畢，學生說他第一次知道別的同學上課表達的內容，他覺得很有趣，真是令人覺得振奮，是特教老師最開心的事。

高中部的課程當中，為了要因應孩子升學的準備，我提供多位視障生的自傳以及的學習檔案製作為了讓全班的孩子都更有參與度，我設計了一個生涯決策的課程，利用 DISC 四型人格，告訴學生每個人在生涯決策時都具有不同的風格與特徵，也有各自適合的職業走向，在這裡我使用了立體及加上點字的教具，讓每個孩子都能夠參與，也利用了點字加大字的名牌，讓純視障及視聽雙障都可以知道對方的選擇，增加孩子們之間的互動方式，在這個單元裡，同學都能夠重新檢視自己，並了解自己的決策方式。



特殊教育學校的生涯規劃課，教師面臨多樣性的學生，但也因為每個孩子都很獨特，教師在教學設計上就能夠更多元化，希望每位孩子學習的過程當中，都能夠找到自己的夢想，然後往夢想邁進，走一條喜歡的路，活出一個有滋味的人生。