

## 「豐富多彩的人生織錦—談生活角色與生涯規劃」



圖片來源：AdobeStock

【教育資源及出版中心】

從青少年的英語用字來看，「**adolescent**」源自於拉丁文「**ad**」（加強語氣）加上「**alescere**」（生長），是一個人成長過程中，身體和心理轉變的過渡階段。而高中階段正處於青少年時期，雖然可能知道自己喜歡哪個老師、討厭哪個課程、癡迷哪個明星、熱衷哪個運動，但如果被詢問未來生涯的定位以及人生的規劃，大多數青少年可能都會感到迷惘。

高中階段是人生的一個探索期，在這過程中，老師可協助他們，透過學校課程、社團活動或是校園競賽，實際演練工作所須的技能，從中發現自己的興趣與能力，進而提升技能，慢慢發展出人生志趣。在引導他們經歷更多元生活經驗的同時，也就幫助他們更認識自己、瞭解自我，從而奠定未來生涯發展的基礎。

12 年國教新課綱針對生涯規劃設計相關課程，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，產生探索及規劃意願，進而加強自我探索、人際互動、培養適性的生涯態度，並發展出生涯行動計畫，從解決生活問題、建立決策能力及統

整個人特質，到以發展生涯規劃為目標。期許在這些課程安排及親師的引導下，能讓青少年為自己的生涯編織一張五彩繽紛、精彩絢爛的人生織錦。

更多精彩的內容，歡迎點閱愛學網影片：「國際教育心動線」107 年第 5 集「豐富多彩的人生織錦—談生活角色與生涯規劃」(<https://stv.naer.edu.tw/watch/326245>)，在愛學網中還有許多值得觀看與分享的影片，歡迎讀者至愛學網「愛參與」單元中瀏覽點閱，相關連結網址：<https://stv.naer.edu.tw/participate/index.jsp>。