

發行人：江淑君學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學生輔導中心

發行日期：111/11/14

◆ 本期簡介

現今社會生涯發展有著豐富的多樣性，使學生們對於未來有更多想像，卻也帶來更多猶豫與抉擇。生涯發展論學者 Super 將大學生界定為正值生涯發展探索階段中的「轉換期」（吳芝儀，2000），此階段的大學生不但要理解自己、找出方向，更要開始生涯行動，極需建立自我認同、吸收職涯資訊，作出依歸的抉擇。本期電子報將分享影響大學生的生涯現況、迷思以及相關的輔導方向。

◆ 心靈交流站：

一、大學生生涯現況

升上大學選擇科系對許多學生來說是一個艱難的決定，到底是要選自己喜歡的還是未來發展好的？是不是一旦選擇了這個科系，我以後就是要從事這個行業呢？

從 16 歲開始面臨抉擇，讀高中還是高職，高二時選擇哪一類的學群，再接著選擇的科系可能攸關到未來職業。行政院青年輔導委員會在 2006 年「大專青年就業力調查報告」中，發現約有 4 成的應屆畢業受訪者，認為自己選擇了錯誤的科系，最主要的原因是「性向興趣不符」與「畢業後就業出路不如預期」。大學生在對自我、興趣理解不足的情況下，可能導致所學無從發揮，甚至嚴重者會有曠課、休退學的狀況。

二、生涯好迷茫

當個體對自我和職業認同有困難，沒有能力對自己未來生涯做出選擇領域後投入行動，這樣茫然迷惑、裹足不前的生涯狀態可稱之為生涯未定向。
（吳芝儀，2000，頁 106）

生涯發展是持續且不斷變動的過程，學生對於生涯抉擇上可能受到，例如：(1)自我能力、興趣是否符合(2)家人、社會期許(3)職場生態(4)過往經驗(5)生涯價值觀……等面相相互拉扯。故在面臨生涯抉擇時較容易感到矛盾與困難。

三、生涯我做主

大學生如能提早做好生涯規劃並予以計畫與行動，將使生涯更為穩定，不僅在學校學習上達到自我肯定的滿足，更能使得進入職場後的生活達到自我成長，有機會在另一個人生階段中達成新的目標與實踐（林毓晨，2008）。

大學這個階段是介於多數人的學生身份到出社會的一個重要階段，要提早做出生涯規劃並不是件容易的事情。學生們若能增進以下三方面，將有助於生涯定向。

1. 自我認識

首先了解自己的發展狀態、評估自身的性向、了解自我的優缺點，則有益於自己抉擇、規劃或發展生涯目標。

2. 充實自我

提升自我內在涵養、增加實務經驗、攝取相關資訊，除了學科外，課餘時間多做不同的嘗試、學習，以儲備進入職場的能量。

3. 了解社會動向

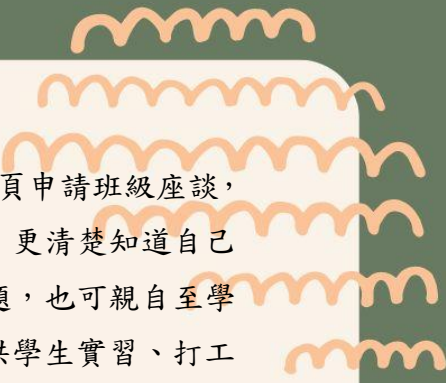
現今社會許多新興行業，故多加以關注社會的變動及走向，並隨時與社會接軌，有利於發展生涯多樣性。

◆ 導師可以怎麼做

一、過來人說說看

林清文（1994）和陳麗如（1995）歸納出導致大學生生涯猶豫的因素，包含猶豫習性、決策焦慮的情緒影響，對資訊探索的不足，感到自我覺察、認識的不足…等等。在此導師可利用導師時間或導生聚時，了解同學對於所讀科系的認識以及就讀動機，另外也可邀請已畢業的系所學長姐回校分享在校時的學習歷程以及畢業後的生涯發展經驗，讓學生能減少對於生涯發展未知的擔憂，也有更多發展面向的認識。

二、連接校園好資源



學輔中心內有生涯發展相關量表，導師可於學輔中心網頁申請班級座談，提出生涯相關主題班級座談申請。讓學生們透過了解自己，更清楚知道自己目前困在生涯的哪一個部分，若學生有個別需求或其他議題，也可親自至學輔中心申請個別晤談。另外學校設有職涯發展中心，能提供學生實習、打工及未來就業的相關活動、資源。

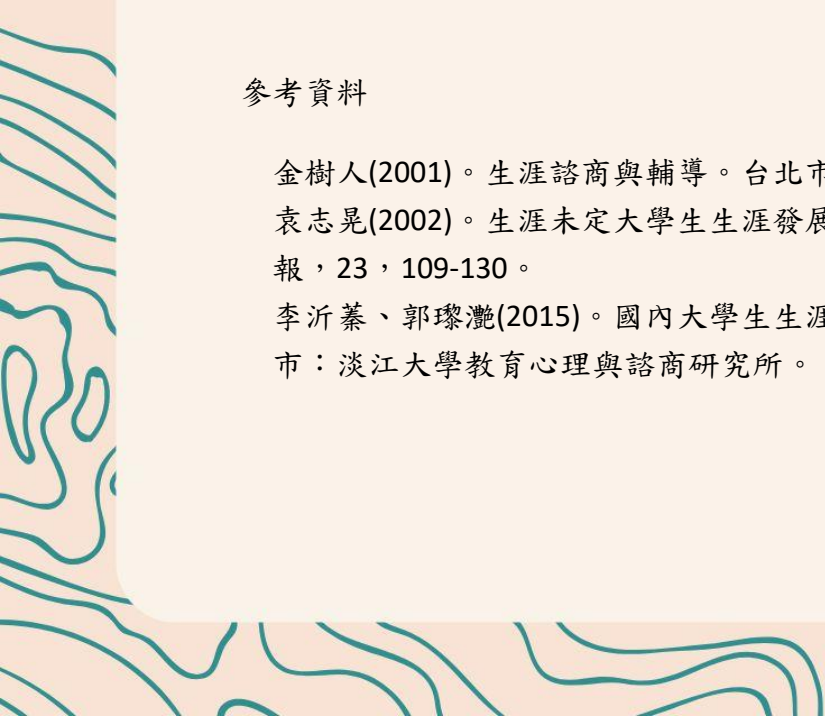
三、鼓勵多元發展

現今有許多的企業或機構開放名額給學生進行見習與實習，讓學生能有實務實地的經驗，並觀察職場中的真實現況。此外也可以鼓勵學生去打工，在不影響課業的情形下，可以提醒學生多去嘗試不同的行業，讓學生能夠提前去經驗看看自己喜歡哪些領域的工作，不侷限生涯發展於現階段所就讀科系，而能開創更多生涯的可能性。

◆ 結論

學生在面對生涯抉擇時，不免會感到迷茫、猶豫甚至懷疑自己，若能有家
人、老師、朋友多一點理解與支持，傾聽學生的想法並且提供更多元、不同角
度的看法和經驗分享，相信學生們能更有方向也更有自信地去面對自己往後的
生涯方向。

參考資料

- 金樹人(2001)。生涯諮商與輔導。台北市：東華。
- 袁志晃(2002)。生涯未定大學生生涯發展阻力因素之探討。彰化師大輔導學報，23，109-130。
- 李沂蓁、郭瓏灝(2015)。國內大學生生涯猶豫現況與相關輔導策略。新北市：淡江大學教育心理與諮商研究所。
- 

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

【學生輔導中心】

班級座談申請表(含申請須知)：

<https://advisory.utapei.edu.tw/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

<心靈領航員>

111-1 學期學輔中心活動看板

星光卡



111學年度第一學期活動

成長團體系列

*「看懂你，看懂我」- 人際關係探索團體

日期：10/12、10/19、10/26、11/02、11/16、11/23

時間：18：00~21：00

地點：勤樸樓C302教室

*「生涯不设限，人生無極限」- 生涯探索團體

日期：11/14、11/21、11/28、12/05、12/12、12/19

時間：18：00~21：00

地點：勤樸樓C302教室

星光電影院

*10/24（一）當他們認真編織時

*11/30（三）可可夜總會

時間：18：00~20：00

地點：勤樸樓C302教室

心靈補帖站

*「以家之名，尋根之旅」

-家庭及自我探索工作坊

日期：12/03

時間：09：00~16：00

地點：勤樸樓C305教室

*「回到愛裡，點亮生命」

-憂鬱防治工作坊

日期：12/17

時間：09：00~16：00

地點：勤樸樓C305教室

*「離開的他，被留下的你」

-談自殺遺族的心靈照顧

日期：12/06

時間：13：00~15：00

地點：公誠樓2樓第二會議室



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於左方蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美小文具，10/12(一)開始兌換，限量10份，欲購從速機會可也！

活動詳情請掃右方QR Code至學輔中心網頁
或電洽(02)2311-3040轉4335



● 成長團體系列

看懂你，看懂我 人際關係探索團體

帶領者：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師

2022.10.12~11.23
每週三 (共6次)
18:00~20:00
勤樸樓 C 302

報名時間：即日起至12/03
23:59以前
報名方式：掃描QRcode
填寫報名表單



洽詢電話：(02) 2311-3040 轉 4335
注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，
瞭解彼此期待喔～

生涯不設限 人生無極限

生涯探索團體

2022.11.14~12.19
每週一 (共6次)
18:00~20:00
勤樸樓 C302

報名方式：
掃描QRcode 填寫報名表



帶領者：
彭昱玟、呂潘姿儀 實習心理師
報名時間：
即日起至10/31 23:59以前
洽詢電話：
(02)2311-3040 轉4335



注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，瞭解彼此期待喔～

● 星光電影院

星光電影院

當他們認真 編織時

10/24
18:00
|
21:00



地點：勤樸樓 C302
講師：呂潘姿儀、陳姿伶 實習心理師

星光電影院

可可夜總會

NOV 30. 2022
18:00~21:00

講師：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師
地點：勤樸樓 C302

● 心靈補帖站

DEC 03. 2022

以家之名，尋根之旅

家庭及自我探索工作坊

09:00~16:00

地點：勤樸樓 C 305

帶領者：呂潘姿儀、陳姿伶
彭昱玟 實習心理師

報名時間：

即日起至 11/19(六)
23:59以前

報名方式：



洽詢電話：(02)2311-3040 轉 4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，
瞭解彼此期待喔～



回到愛裡，點亮生命

憂鬱防治工作坊

活動時間：12/17 (六)

9:00~16:00

活動地點：勤樸樓C305

帶領者：呂潘姿儀、陳姿伶、
彭昱玟 實習心理師

報名時間：即日起至12/03
23:59以前

報名方式：掃描QRcode
填寫報名表單



洽詢電話：(02) 2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，瞭解彼此期待喔～

111-1 心靈補帖站系列
學務處學輔中心



離開的他，被留下的你
談自殺遺族的心靈照顧

周昕韻 諮商心理師

現任於 馬偕紀念醫院-自殺防治中心



2022/12/6 (二)



13:10-15:00



博愛校區
公誠樓 第2會議室

掃描填寫報名表



心靈補帖站-4

心靈活動補給站~帶給想要更好的你/妳一個可以夢想的未來~

心靈補帖站

時間：13:00-15:00

地點：天母校區行政大樓C509

10/18 運見生命的休憩站

10/25 運動場上的性別故事

11/15 教室裡的蘇格拉底

11/22 年輕族群的重複自傷與壓力紓解

11/29 自殺遺族的心靈關顧

聖誕暖心，耶誕傳情

12/13-12/23

勤樸樓及天母行政大樓廣場辦理

時間：18:00-20:30

地點：天母校區

行政大樓C805

10/11 超人特攻隊

11/01 你是我的勇氣

12/05 可可夜總會coco

12/22 我和我的冠軍女兒

《生涯測驗》

1.是什麼擋住了我與生涯？

(生涯發展阻隔因素量表)

2.更認識自己一點(生涯興趣量表)

《工作探索》

這次，我們先聊工作，再聊自己！

《壓力調適》

如何與壓力相伴

【時間地點以各班申請為主】

團體

《人際溝通探索團體》-人際藍圖

日期：10月12日起 每週三

晚上18:30~20:30，共十次。

地點：學輔團諮室 C223

【參加可獲宿舍點數+時數認證】



掃QR Code
更多活動詳情
報名連結