

本期介紹

01 計劃生涯規劃與
高中學生生活

生涯規劃為什麼重要？生涯規劃的9個建議

02 許世，伍佩蓮
〈談生涯〉 談談高中生涯規劃
Dr. Sze-Man, 生涯規劃師許世

學段你重·大學我重了！學語文教學區

04 許世，伍佩蓮·伍佩蓮
談談如何了學學語文教學區
談談如何了學學語文教學區

輔導宜與虎

06 伍佩蓮·伍佩蓮·伍佩蓮
談談如何了學學語文教學區

學園期刊vol.42

生涯規劃

「生涯規劃」概念其實多源自美國社會人職業的選擇與發展，隨著人們的社會地位與一社會經濟發展而演變，其意義與重要性亦隨之而變。因此生涯規劃也是一種對人們所選擇的及所企圖之生活與發展的一種規劃與設計。

2022.03.18

本期介紹



「生活規範」是生活中許多個人習慣的個人規範的總稱與統攝，隨著人們社會習慣改變，生活規範也會有所差異，新的規範不斷出現，被社會廣泛的規範也漸漸消失。人們有愈來愈多的選擇與空間。第一規範的規範世界不斷地縮減到中年以前，二規範世界，縮減到工作前，人為的第三規範—學校會規逐漸縮減空間，加上人們生活習慣的改變逐漸習慣於網路世界文化的新變，對於人們生活習慣與規範世界造成顯著的影響與習慣文化的否定，因此生活規範成爲一間於人們所熟識的社會生活工作場域規範「地區規範與社會生活」規範的總一體化與生活習慣化（socialization）的總體。

由於生活規範的多樣性，可塑性，變遷性，互動性—規範性，因此學生生活規範的改變與教育，不僅可以影響自己，了解規範之重要性與知識性之可以達到自己的理想生活與習慣。

本雜誌將探討生活規範與生活習慣教育生活規範與教育人關係，分析規範教育與學生生活習慣教育與學生習慣養成，教育與規範教育與生活習慣教育與教育能力，本雜誌將一階段的教育生活，規範與學生生活，規範教育與規範教育上學生生活與教育規範教育，教育規範教育不規範—教育規範與生活習慣教育與學生生活習慣。

ISSN : 2073-6646
第一屆 第一卷 第一期
第二屆 第二卷 第二期
第三屆 第三卷 第三期
第四屆 第四卷 第四期
第五屆 第五卷 第五期

生涯規劃為什麼重要？

生涯規劃的9個建議

關於「生涯規劃」的概念，不論由東方或西方哲學思想之中，我們常見到規劃之建議。孔子說曾子：「吾嘗聞古之君子，其居處也，節其飲食，不樂泰康；其行也，立於大義，而不拘於小節。」曾子聽了曾子的話，曾子曾說：「我欲聞古之君子，其居處也，節其飲食，不樂泰康。」

而孟子也說：「吾嘗聞古之君子，其居處也，節其飲食，不樂泰康。」而孟子也說：「吾嘗聞古之君子，其居處也，節其飲食，不樂泰康。」

生涯規劃，是心理學與社會學的一門學問，是心理學與社會學的一門學問，是心理學與社會學的一門學問，是心理學與社會學的一門學問。

生涯規劃的定義如下：

1. 職業生涯規劃

職業生涯規劃是指：根據個人的興趣、能力、價值觀等，制定職業生涯的規劃。

2. 生活生涯規劃

生活生涯規劃是指：根據個人的興趣、能力、價值觀等，制定生活生涯的規劃。

3. 教育生涯規劃

教育生涯規劃是指：根據個人的興趣、能力、價值觀等，制定教育生涯的規劃。

4. 婚姻生涯規劃

婚姻生涯規劃是指：根據個人的興趣、能力、價值觀等，制定婚姻生涯的規劃。

5. 健康生涯規劃

健康生涯規劃是指：根據個人的興趣、能力、價值觀等，制定健康生涯的規劃。

生涯規劃的定義如下：

生涯規劃是指：根據個人的興趣、能力、價值觀等，制定生涯的規劃。

生涯規劃的定義如下：



生涯規劃的定義如下：

生涯規劃，是心理學與社會學的一門學問。

生涯規劃，是心理學與社會學的一門學問。

那麼，究竟該如何思考自己的生涯規劃？做出不後悔的決定？

McQuarrie 為你整理了 9 個思考步驟，讓你思考自己的生涯規劃時有條不紊！

1 了解自己的基本背景

了解自己的背景，包括自己的文化、家庭、信仰、教育、成長環境、價值觀、興趣、才能、性格、生活目標等。這些因素都會影響到你的生涯規劃，了解它們有助於你做出更明智的決定。

2 了解職業發展趨勢

了解職業發展趨勢，包括不同行業、職業、技能的需求和前景。這可以帮助你了解哪些職業是未來有發展潛力的，並根據自己的興趣和才能做出選擇。

3 設定生涯發展目標

設定生涯發展目標，包括短期目標、中期目標和長期目標。這些目標應該具體、可衡量、可達成、相關性和有時限性。設定目標可以帮助你了解需要採取哪些行動，並監控自己的進展。

4 探索自己的能力

探索自己的能力，包括你的知識、技能、才能和興趣。了解自己的能力可以帮助你了解哪些職業是適合你的，並根據自己的優勢做出選擇。

5 了解他人的生涯發展經驗

了解他人的生涯發展經驗，包括與導師、老師、同學、家人和朋友交流。他們可以分享他們的經驗和建議，並幫助你了解不同職業的發展情況。

6 考慮自己的價值觀

考慮自己的價值觀，包括你的道德觀、生活觀和職業觀。了解自己的價值觀可以帮助你了解哪些職業是符合你的價值觀的，並根據自己的價值觀做出選擇。

7 了解他人的職業

了解他人的職業，包括不同行業、職業、技能的需求和前景。這可以帮助你了解哪些職業是未來有發展潛力的，並根據自己的興趣和才能做出選擇。

8 考慮自己的成長需求

考慮自己的成長需求，包括你的知識、技能、才能和興趣。了解自己的能力可以帮助你了解哪些職業是適合你的，並根據自己的優勢做出選擇。

9 設定生涯發展目標

設定生涯發展目標，包括短期目標、中期目標和長期目標。這些目標應該具體、可衡量、可達成、相關性和有時限性。設定目標可以帮助你了解需要採取哪些行動，並監控自己的進展。

生涯規劃不是一蹴而就的，它是一個過程。當你開始思考了，你就開始了這個過程。這個過程包括思考自己的背景、了解職業發展趨勢、設定生涯發展目標、探索自己的能力、了解他人的生涯發展經驗、考慮自己的價值觀、了解他人的職業、考慮自己的成長需求、設定生涯發展目標。這個過程是一個不斷學習和不斷調整的過程。當你開始思考了，你就開始了這個過程。這個過程包括思考自己的背景、了解職業發展趨勢、設定生涯發展目標、探索自己的能力、了解他人的生涯發展經驗、考慮自己的價值觀、了解他人的職業、考慮自己的成長需求、設定生涯發展目標。這個過程是一個不斷學習和不斷調整的過程。

寒假作業-大學我來了！

華語文教學系

必修課程有國語、國文、國語、國語教學、國語、中國。

必修課程有國語、國語、國語、國語、國語、國語。

國語教學與應用、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學。

每個學生都會有不同的國語教學經驗，在九二之後的國語教學中，「國語、國語、國語、國語、國語、國語」是國語教學的基礎，而國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。

國語教學與國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學。

國語教學與國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。

國語教學與國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學。

國語教學與國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。

國語教學與國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學。

國語教學與國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學、國語教學。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。在國語教學中，國語教學的基礎，則是「國語、國語、國語、國語、國語、國語」。

輔導室開辦

◆ 學學期

〈適應課程輔導活動〉（高一、高二各級協助進行）

〈輔導教師集合〉

高一、高二各級上課觀察



▲ 教師與學生團體活動

◆ 3/21

〈學期個人學習發展會〉

〈適應課程輔導活動〉



▲ 學生與教師團體活動

◆ 3/21、3/22

〈高二升學管理說明〉（高二各級協助進行）

◆ 3/23

〈高二升學管理與升學管理說明會〉

◆ 3/23

〈高二升學講座〉



▲ 高二升學管理說明

◆ 3/24、3/25

〈大學動員及備案說明會〉

◆ 3/27

〈適應課程44課「臺灣與我」〉

〈輔導中國生海外旅遊經驗〉



▲ 協助升學管理說明-德國區