

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

◎ 學校相關處室連絡電話：

學校總機：06-2714223

教務處專線或分機：13

學務處專線或分機：12

輔導處(室)專線或分機：11

◎ 導師及輔導教師：

學期	導師姓名	導師辦公室分機 或聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師辦公室 分機或聯絡電話
--1			易怡欣	06-205 4634
--2			易怡欣	06 205 4634
二-1			易怡欣	06 205 4634
二-2			易怡欣	06 205 4634
三-1			郭秀櫻	06 205 4634
三-2				

### 給國中生的話

這本生涯輔導紀錄手冊主要在協助同學記錄個人生涯規劃所需的相關資料，以利在三年級做升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。

要如何選擇最適合自己的生涯進路？學校各領域的學習、各項社團活動及相關心理測驗等，都可以幫助同學們了解自己的人格特質、專長、興趣等。學校辦理的生涯發展教育課程及活動、生涯檔案資料等，也可以協助您透過體驗、探索來認識自己，以及了解高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)及五專的學校特色，請思考您所做的性向、興趣測驗結果為何？是屬於學術導向？或是比較適合就讀哪種專業群科？

每一次填寫手冊時，希望您都能以認真的態度，審慎思考並完成相關資料，這樣才能建置正確、完整的資訊，讓學校老師及家長充分了解您的個人特質、進路需求及個人內外資源與限制，將各種影響生涯決策的因素納入考量，透過討論、評估，幫助您規劃出一個適合自己的生涯目標。

### 給家長的話

從孩子一落地，每位家長就投入了無數的心力，提供大量的教育資源，希望孩子健康成長、快樂學習，並能選擇最適合的發展方向，逐步實現自己的理想。為此，學校協助學生建置這本生涯輔導紀錄手冊，希望彙集個人生涯規劃、進路選擇所需的資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望孩子的未來，幫助孩子找到人生方向，並希望每個孩子都能擇其所愛、樂其所擇，悠遊於符合自己性向與興趣的天地中，盡情展現長才，發揮光熱，成為各行各業的翹楚。

從許多研究及實例驗證，如果孩子可以清楚自己的興趣及能力，並且設定好未來發展的目標，就較能心無旁騖、不畏艱難、堅定的朝目標前進。因為所做的是個人所愛，所以能完全投入、充滿熱情與活力；又因為有理想、有目標，所以願意堅持到底，其成就何以限量！

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。建議您參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠颺，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！

## 一、我的成長故事

### (一) 自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

年級	一年級	二年級	三年級
項目	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…
個 性 (人 格 特 質)	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛
	<input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言	<input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言	<input checked="" type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言
	<input type="checkbox"/> 堅毅 <input checked="" type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 堅毅 <input checked="" type="checkbox"/> 順從	<input checked="" type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從
	<input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input checked="" type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理
	<input checked="" type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考	<input checked="" type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考	<input checked="" type="checkbox"/> 善於分析 <input checked="" type="checkbox"/> 喜歡思考
	<input type="checkbox"/> 有好奇心 <input checked="" type="checkbox"/> 善於判斷	<input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷	<input checked="" type="checkbox"/> 有好奇心 <input checked="" type="checkbox"/> 善於判斷
	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input checked="" type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input checked="" type="checkbox"/> 保守	<input checked="" type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守
	<input type="checkbox"/> 謹慎 <input checked="" type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 謹慎 <input checked="" type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 謹慎 <input checked="" type="checkbox"/> 獨立
	<input checked="" type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺	<input checked="" type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺	<input checked="" type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺
	<input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想	<input type="checkbox"/> 情感豐富 <input checked="" type="checkbox"/> 崇尚理想	<input type="checkbox"/> 情感豐富 <input checked="" type="checkbox"/> 崇尚理想
	<input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達
	<input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input checked="" type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input checked="" type="checkbox"/> 獨立	<input checked="" type="checkbox"/> 不墨守成規 <input checked="" type="checkbox"/> 獨立
	<input checked="" type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察	<input checked="" type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察	<input checked="" type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察
	<input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善	<input checked="" type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善	<input checked="" type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善
	<input type="checkbox"/> 善於溝通 <input checked="" type="checkbox"/> 助人	<input type="checkbox"/> 善於溝通 <input checked="" type="checkbox"/> 助人	<input checked="" type="checkbox"/> 善於溝通 <input checked="" type="checkbox"/> 助人
<input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	<input checked="" type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	<input checked="" type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	
<input checked="" type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎	<input checked="" type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎	<input checked="" type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎	
<input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力	<input checked="" type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力	<input checked="" type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力	
<input type="checkbox"/> 有企圖心 <input checked="" type="checkbox"/> 自信	<input type="checkbox"/> 有企圖心 <input checked="" type="checkbox"/> 自信	<input checked="" type="checkbox"/> 有企圖心 <input checked="" type="checkbox"/> 自信	
<input type="checkbox"/> 好冒險 <input checked="" type="checkbox"/> 善於規劃	<input checked="" type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	<input checked="" type="checkbox"/> 好冒險 <input checked="" type="checkbox"/> 善於規劃	
<input checked="" type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確	<input checked="" type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確	<input checked="" type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確	
<input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從	
<input checked="" type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input checked="" type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input checked="" type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	
<input checked="" type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	
❖其他_____	❖其他_____	❖其他_____	

家長請簽名

家長請簽名

家長請簽名

各項活動

- ❖ 1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物 5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉
- ❖ 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲 13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文類場館 16. 寫電腦程式
- ❖ 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞 21. 服裝或室內設計 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影
- ❖ 25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動 29. 和小組同學合作完成任務 30. 到育幼院、養老院等進行服務學習 31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情
- ❖ 33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人 40. 擴展人際關係、結交朋友
- ❖ 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理 44. 整理發票、記帳 45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料

年級	一年級	二年級	三年級
項目			
休閒興趣	我喜歡從事的活動： (請填代號)	我喜歡從事的活動： (請填代號)	我喜歡從事的活動： (請填代號)
	1. 14 2. 26 3. 40 其他	1. 5 2. 11 3. 14 其他	1. 5 2. 14 3. 22 其他
專長	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)
	1. 34 2. 29 3. 19 其他	1. 29 2. 35 3. 26 其他	1. 40 2. 19 3. 26 其他

家長請簽名

家長請簽名

家長請簽名

(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

一年級	二年級	三年級
❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： 心理醫生 ❖ 給我建議的人： 朋友 ❖ 建議我選擇這項職業的原因： 我聽他說話然後給了他對他有用的建議。	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： 主持人可以考慮喔！ ❖ 給我建議的人： 朋友 ❖ 建議我選擇這項職業的原因： 不怕尷尬XD	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： 婚嫁 ❖ 給我建議的人： 輔導老師 ❖ 建議我選擇這項職業的原因： 本身愛美
❖ 我最感興趣的職業： 心理諮詢師、老師 ❖ 我對這職業感興趣的原因： 給別人好建議很有成就感 ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： 耐心	❖ 我最感興趣的職業： 設計師 Cool! ❖ 我對這職業感興趣的原因： 設計師創作東西我覺得很有趣 ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： 想像力、勇氣	❖ 我最感興趣的職業： 化妝師 ❖ 我對這職業感興趣的原因： 愛美 ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： 化妝技巧
❖ 我想要進一步了解哪些職業： 幼稚園老師	❖ 我想要進一步了解哪些職業： 小說家 張滄	❖ 我想要進一步了解哪些職業： 婚嫁
工作價值觀 ❖ 進行生涯規劃時，應澄清與了解個人特質，搜集學校與職業資料，同時考量家人意見、社會與環境變遷、各項助力阻力因素等。 ❖ 在個人特質的澄清與了解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素一	❖ 選擇職業時，我重視的條件(可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input checked="" type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input checked="" type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input checked="" type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input checked="" type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input checked="" type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input checked="" type="checkbox"/> 薪資福利	❖ 選擇職業時，我重視的條件(可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input checked="" type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input checked="" type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input checked="" type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input checked="" type="checkbox"/> 生活方式 <input checked="" type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input checked="" type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input checked="" type="checkbox"/> 薪資福利
(二、三年級填寫)	❖ 其他： 家長請簽名	❖ 其他： 家長請簽名

家長請簽名

家長請簽名

家長請簽名



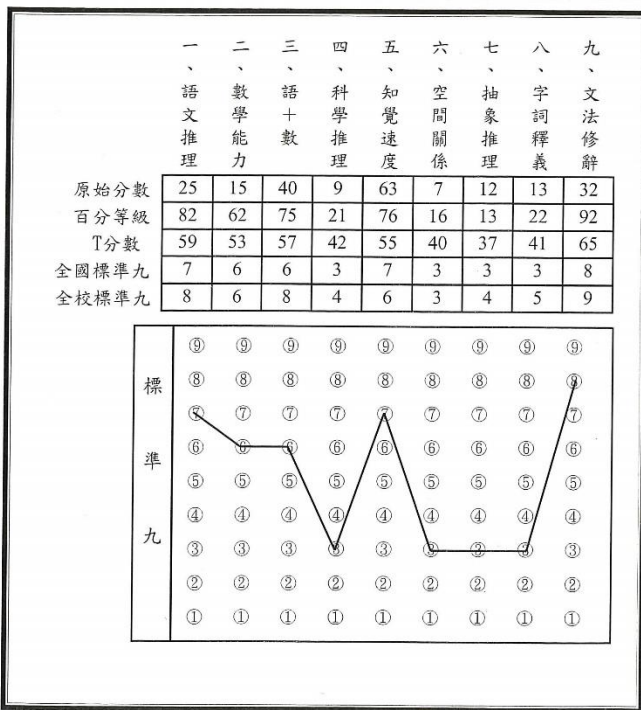
## 中學多元性向測驗結果報告

### 一、受測者基本資料

報告日期：	學校：大灣高中	受測者姓名：
校級：國中	年級：2年級	班級：2年2班
性別：女	組別：組	編號：21

### 二、標準九側面圖

根據您的標準九分數繪製的側面圖（請以不同顏色的筆畫出全校標準九的位置）



### 國中生涯興趣量表答案紙

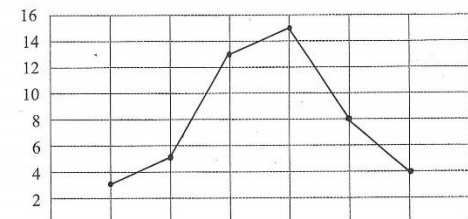
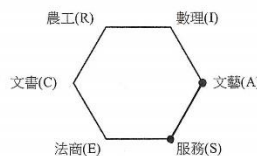
學校：大灣高中 班級：2年2班 學號：  
 出生日期： 日 性別：女 年齡：14 施測時間：108年3月6日

- 一、保母 代表編碼    
 2. 心理咨商師 代表編碼    
 3. 藥劑師 代表編碼
- 第一高分 S 第二高分 A

二、	三、	四、	五、	六、	七、	
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	農工(R)
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 2	總分 3
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	數理(I)
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/> 3	總分 5
<input type="checkbox"/> 5	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input checked="" type="checkbox"/> 4	文藝(A)
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 6	<input checked="" type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 6	總分 13
<input checked="" type="checkbox"/> 7	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 7	<input checked="" type="checkbox"/> 5	服務(S)
<input checked="" type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 6	<input checked="" type="checkbox"/> 8	<input checked="" type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 8	<input checked="" type="checkbox"/> 6	總分 15
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 9	<input checked="" type="checkbox"/> 9	<input checked="" type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 9	法商(E)
<input checked="" type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 7	<input checked="" type="checkbox"/> 10	<input checked="" type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 10	<input checked="" type="checkbox"/> 7	總分 8
<input checked="" type="checkbox"/> 11	<input checked="" type="checkbox"/> 8	<input checked="" type="checkbox"/> 11	<input checked="" type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 11	<input checked="" type="checkbox"/> 8	文書(C)
<input checked="" type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 10	<input checked="" type="checkbox"/> 12	<input checked="" type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 10	總分 4
<input type="checkbox"/> 13	<input checked="" type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 13	<input checked="" type="checkbox"/> 9	
<input type="checkbox"/> 14	<input checked="" type="checkbox"/> 10	<input checked="" type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 14	<input checked="" type="checkbox"/> 10	
<input checked="" type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 11	<input checked="" type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 11	
<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 16	<input checked="" type="checkbox"/> 11	
<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 17	<input checked="" type="checkbox"/> 12	
<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 18	<input checked="" type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 18	

◎興趣發展的一致性

◎我的興趣側面圖



農工(R) 數理(I) 文藝(A) 服務(S) 法商(E) 文書(C)

### ★我有話要說：

- 一、( \ ) 填答「生涯興趣量表」時，你的態度是：  
 ①非常認真喔！ ②普通認真啦！ ③有點不太認真 ④嘿嘿...對不起，我是隨便亂填的。
- 二、( > ) 做完這個測驗你的感覺如何：  
 ①非常準！ ②普通準啦！ ③有點不太準 ④完全不準。

### 三、做完測驗後你覺得適合自己的職業有哪些：

保母 ← 要超級有耐心吧！  
 沒有很easy!

(二)

業等  
務或

◎測

◎測

分測  
項目

百分  
等級  
(標準分  
/得分

◎根據  
在手

在就

大灣高中-賴氏人格測驗

【類型解釋】我是屬於：\_\_\_\_\_型 測驗日期\_\_\_\_\_

2

◎注意：如你的L值低(原卷得分在7分以下)時，你的測驗結果比較不準確！請你找老師重做一次，認真誠實的認識自己！

L	隱瞞缺點					L 1 2 3 4 5 L				
	誠實性低→誠實性高					Ag 1 2 3 4 5 Ag				
良好適應	消極、退縮、不主動。無反抗。心理，不易與別人發生衝突。					攻擊性弱→攻擊性強				
	會友善，受到傷害或攻擊時會反抗，易與別人發生衝突。					較自我導向、有企圖心、一意孤行，具敵意反抗心理，對人有時挑剔，常常抱著不滿的態度，社會適應性較低。				
良好	社會隨和、安於現狀、有協調能力，喜歡團隊合作。					合作的→不合作的				
	接受現實，社會適應性較高。					0 1 2 3 4 5 0				
良好	較不會堅持己見，可以接受別人的建議。追求實際、理性、主觀的					PH 1 2 3 4 5 PH				
	因執不接納別人的建議；自我意識較強，意見較深，社會適應性較低。					恐懼性高				
良好	說不會開在心裡，喜歡聊天、八卦。					D 1 2 3 4 5 D				
	安於現狀，心中煩惱不身表露出來。					生活在快樂中				

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

國中生學習與讀書策略量表—測驗結果解釋

分量表	代表意義	得分高/低的結果解釋
解決學習困難的策略	指能否使用支持性的技巧或材料來幫助學習和記憶的方法。	得分高：表示學習者在面對學習或考試上的困難時，善於尋求解決問題的資源。 得分低：表示學習者對於學習上所遭遇的困難，不會積極的尋求解決的方法。
自我測驗	指準備考試及考試時的技巧。	得分高：表示學習者善用複習或自我測驗的方法來了解重要知識的吸收及統整有關知識的能力。 得分低：表示學習者需要學習自我測驗及複習重要材料的方法，例如結構式複習或在課堂上發問問題。
考試策略	指準備考試時的技巧。	得分低：表示學習者考試的準備及考試計畫缺乏方法，且不易根據不同科目或考試方法來調整讀書方法。
焦慮	指學生對學校或課業的擔心程度。	得分高：表示學習者對學業、課業較不擔心、緊張，對自己的能力、智力及未來成功的可能性較有把握。 得分低：表示學習者有負向的認知焦慮及不合理的想法，而在學業的表現上相當緊張、焦慮及害怕，對學習者而

三、學習成果及特殊表現

(一)我的學習表現

1. 每學期各領域學習成績(請依學校印發學期成績單填寫)。

學期	領域	語文領域(國文)	語文領域(英語)	數學領域	社會領域	自然與生活科技領域	藝術與人文領域	健康與體育領域	綜合活動領域	對於我的學習表現，我認為
1-1 (範例)		優	甲	乙	優	甲	優	甲	優	1.國文、社會、藝文等領域表現不錯，要繼續保持。 2.數學領域表現需要加強，計畫每天進行5-10題數學題練習，加強解題及運算能力。
1-1		優	丙	乙	甲	甲	甲	甲	優	英語程度要再加強 ✓
1-2		優	丙	乙	甲	甲	甲	甲	優	國文和綜合領域要努力保持 ✓ 英數要再加強 ✓
2-1		甲	丙	甲	甲	甲	甲	甲	優	英文要加強 ✓
2-2		甲	丙	甲	甲	甲	甲	甲	優	英文要再努力 ✓ <i>Never Give up!</i>
3-1										
3-2										

### (二) 我的經歷(幹部、社團)

1. 幹部：填寫曾經擔任的全校性、班級幹部或各領域(科)小老師職務，任期須滿一學期以上(含滿一學期)。

任職期間 (年級-學期)	擔任幹部	自我省思
一-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. <u>歷史</u> 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	我該更積極去幫老師的忙 ✓
一-2	幹部名稱：1. <u>副學藝</u> 2. _____ 小老師：1. <u>歷史</u> 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	我該更盡力去做小老師這個職位 ✓
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. <u>歷史</u> 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	我該多去了解課程安排 ✓
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. <u>歷史</u> 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	好好規畫考試時間 ✓
三-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. <u>歷史</u> 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	多配合老師 ✓ ↕ 歷史老師說你做得很好!
三-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	

2. 社團：參加學校於課程內或課後(含假日及寒暑假)實施之社團，滿一學期/20小時。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加期間 (年級學期)	自我省思
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		

### (三) 參與各項競賽成果

請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表：

範圍性質	競賽名稱	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)

### (四) 行為表現獎懲紀錄

請將國中三年的行為表現獎懲紀錄，以學期為單位填寫於下表(為免遺漏，建議可透過學校網路成績查詢系統或依據學校獎懲通知單填寫，相關紀錄仍以學校正式登錄為主)。

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思
一-1	獎勵： 嘉獎 5 次；小功 1 次；大功 0 次。 懲處： 警告 0 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了 警告 0 次、 小過 0 次、 大過 0 次。	嘉獎 小功 太少 70
一-2	獎勵： 嘉獎 11 次；小功 2 次；大功 0 次。 懲處： 警告 0 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了 警告 0 次、 小過 0 次、 大過 0 次。	要更努力爭功
二-1	獎勵： 嘉獎 10 次；小功 1 次；大功 0 次。 懲處： 警告 0 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了 警告 0 次、 小過 0 次、 大過 0 次。	嘉獎太少
二-2	獎勵： 嘉獎 10 次；小功 2 次；大功 0 次。 懲處： 警告 0 次；小過 0 次；大過 0 次。	這學期我很努力地銷了 警告 0 次、 小過 0 次、 大過 0 次。	嘉獎太少
三-1	獎勵： 嘉獎 次；小功 次；大功 次。 懲處： 警告 次；小過 次；大過 次。	這學期我很努力地銷了 警告 次、 小過 次、 大過 次。	
三-2	獎勵： 嘉獎 次；小功 次；大功 次。 懲處： 警告 次；小過 次；大過 次。	這學期我很努力地銷了 警告 次、 小過 次、 大過 次。	

三年獎懲總計：獎勵共大功： 次；小功： 次；嘉獎： 次；  
懲處共大過： 次；小過： 次；警告： 次。  
改過銷過總計：懲處共大過： 次；小過： 次；警告： 次。

### (五) 服務學習紀錄

1. 請將國中三年參與的服務學習紀錄填寫於下表，或將服務學習護照影印浮貼於適當位置，並填寫「自我省思」。

依年級及學期別填寫： 一-1、一-2 二-1、二-2 三-1、三-2	年/月/日	參加校外外公服務學習事項及活動項目	時數	主辦單位	自我省思
一-1	範例： ○年○月○日	配合服務學習課程之辦理，到學校圖書館協助圖書整理。	○小時	○○國中 ○○處	整理圖書需要耐心與體力，我覺得自己表現得還不錯，也學會了圖書分類的方式。
一-1	106年12月日	協助文創生活美學課程	15小時	大灣高中	我覺得這次的服務我還可以做得更好
一-2	年 月 日	打掃校園	>1小時	大灣高中	我還可以更盡心盡力的去完成
二-1	年 月 日	擔任志工	5人	大灣高中	表現普通
二-2	年 月 日	擔任志工	>1人	大灣高中	表現普通
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼。)

2. 服務學習時數統計：

學期別	總服務時數	學期別	總服務時數	年級合計
一-1	15 小時	一-2	小時	一年級共服務 小時
二-1	小時	二-2	小時	二年級共服務 小時
三-1	小時	三-2	小時	三年級共服務 小時

### (六) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫。

試探學程及群科	時間：請依年級及學期別填寫： 一-1、一-2、 二-1、二-2、 三-1、三-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 圈出對該學程及 群科感興趣的程 度：數字越高代表 越喜歡	自我省思
1.學術學程			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
2.機械群	-2		1 ② 3 4 5 1 2 3 4 5	
3.動力機械群	-2 =1	2	1 ③ 3 4 5 1 2 3 ④ 5	
4.電機與電子群	-2		1 ② 3 4 5 1 2 3 4 5	
5.土木與建築群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
6.化工群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
7.商業與管理群	-2 =1		1 2 ③ 4 5 1 ② 3 4 5	
8.設計群	-2		1 2 3 ④ 5 1 2 3 4 5	
9.農業群			1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
10.食品群	-2 =1	4	1 2 ③ 4 5 1 2 3 ④ 5	
11.家政群	-2		1 2 ③ 4 5 1 2 3 4 5	
12.餐旅群	-2		1 2 3 ④ 5 1 2 3 4 5	

台南市慈幼工商國中技藝教育課程 食品職群 學習單  
製作品名：巧克力威風蛋糕捲 學校：大灣 國中 班級：2年2班  
製作日期：107年12月7日 姓名：                     座號：            

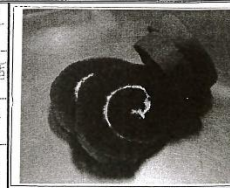
材料名稱	重量	製作條件及流程	
全蛋	① 1000g	量分式蛋白、蛋黃備用(蛋白中仍有蛋黃)	上火：170'
細砂糖	② 470g	③+④拌勻+120g糖+⑤拌勻	下火：140'
低筋麵粉	③ 300g	倒入④中拌勻	烘焙時間： 25 min
沙拉油	④ 200g	蛋白+350g水打至硬性發泡取3量+③拌勻再倒 回蛋白中拌勻	麵糊重量： 220 g/個
奶水	⑤ 250g	烤盤鋪紙→麵糊抹平	產品數量： 4 個
可可粉	⑥ 50g	以上火190'/下火140'烘焙25min	
小蘇打	⑦ 6g	冷卻切半→抹果醬捲起來即可	
橘子果醬	小許		

任課教師：高誌鏗 老師

老師叮嚀：安全第一，注意烤箱勿燙傷，麵糊勿攪拌過度易有泡

教師  
高誌鏗

心得：這次因體驗很有趣，讓我了解了更多我不  
知道的知識，探索我未知的領  
域，並不能，只要有良好的手工  
技藝教育資源中心  
工商職業學校實習







(二)生涯諮詢紀錄(由學生填寫)

您曾與學校教師或家長討論過與未來升學或就業有關的事情嗎?師長與您討論的內容及建議,可以作為三年級進行生涯抉擇時的參考。請您將每學期與師長討論有關生涯規劃的內容摘要記錄於本頁。

年級-學期	您諮詢的師長	討論重點及意見	備註
一-1	媽媽	我:「如果我不讀高中讀高職 媽:「都可以看你自己再選擇」	家長請簽名
一-2		我:「我適合夜間部嗎」 媽:「你可以去試試看, 白天的較ok也!」	
二-1	媽	我:「慈幼課程滿有趣的」 媽:「如果有興趣就去讀吧」	
二-2	媽	我:「讀家高好了」 媽:「看清楚就好」	
三-1	阿姨	我:「五專很自由」 姨:「可以好好想想」	家長請簽名 導師請簽名

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

(三)家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時,家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯輔導紀錄手冊,陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料,寫下給孩子的鼓勵與建議,並提醒孩子將本手冊繳交學校教師。謝謝您!

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	親師溝通 導師簽章
一	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input checked="" type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長請簽名	導師請簽名
		家長簽章: _____ _____年__月__日	導師請簽名 _____年__月__日
二	<input checked="" type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input checked="" type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input checked="" type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input checked="" type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長請簽名	導師請簽名
		家長簽章: _____ _____年__月__日	導師請簽名 _____年__月__日
三	<input checked="" type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input checked="" type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input checked="" type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/> 生涯統整面面觀 (P.16- P.18) <input type="checkbox"/> 生涯發展規劃書 (P.19- P.20) <input checked="" type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長請簽名	導師請簽名
		家長簽章: _____ _____年__月__日	導師請簽名 _____年__月__日