



拼出自我

的小檔案



我的照片





我的人生藍圖

小時候我想成為...

想一想，對自己國中三年有哪些期待？

現在我希望成為...



我的人格特質

特質	順從	謙遜	溫和	坦白	穩健	害羞	勤奮	誠實	有恆	堅毅
代碼	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
特質	分析	獨立	喜歡解決問題	理性	愛思考	好奇	重視方法	追根究底	批判	具科學精神
代碼	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10
特質	感性	複雜	喜歡變化	獨創性	富幻想的	崇尚理想	情緒化	直覺的	有創意	不從眾的
代碼	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
特質	體貼	親和力	人緣佳	喜歡接觸人	喜歡幫助人	為他人著想	隨和	寬宏	善體人意	合作
代碼	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
特質	有領導能力	樂觀	冒險	精力充沛	善表達	有企圖心	自信	外向	熱情	果斷
代碼	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
特質	有效率	喜歡規律	一板一眼	節儉	實際	傳統	細心	守本分	按部就班	從眾的
代碼	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10

上述這些特質中，我覺得自己有的特質是：

別人（同學、朋友、父母、師長）覺得我有的特質是：

總計：自己與別人覺得的特質總數共有

種類	R	I	A	S	E	C
個數						

所以我認為我是屬於：

1.	型	2.	型	3.	型
----	---	----	---	----	---



校內生涯體驗、探索、演講活動照片與心得記錄



活動名稱：

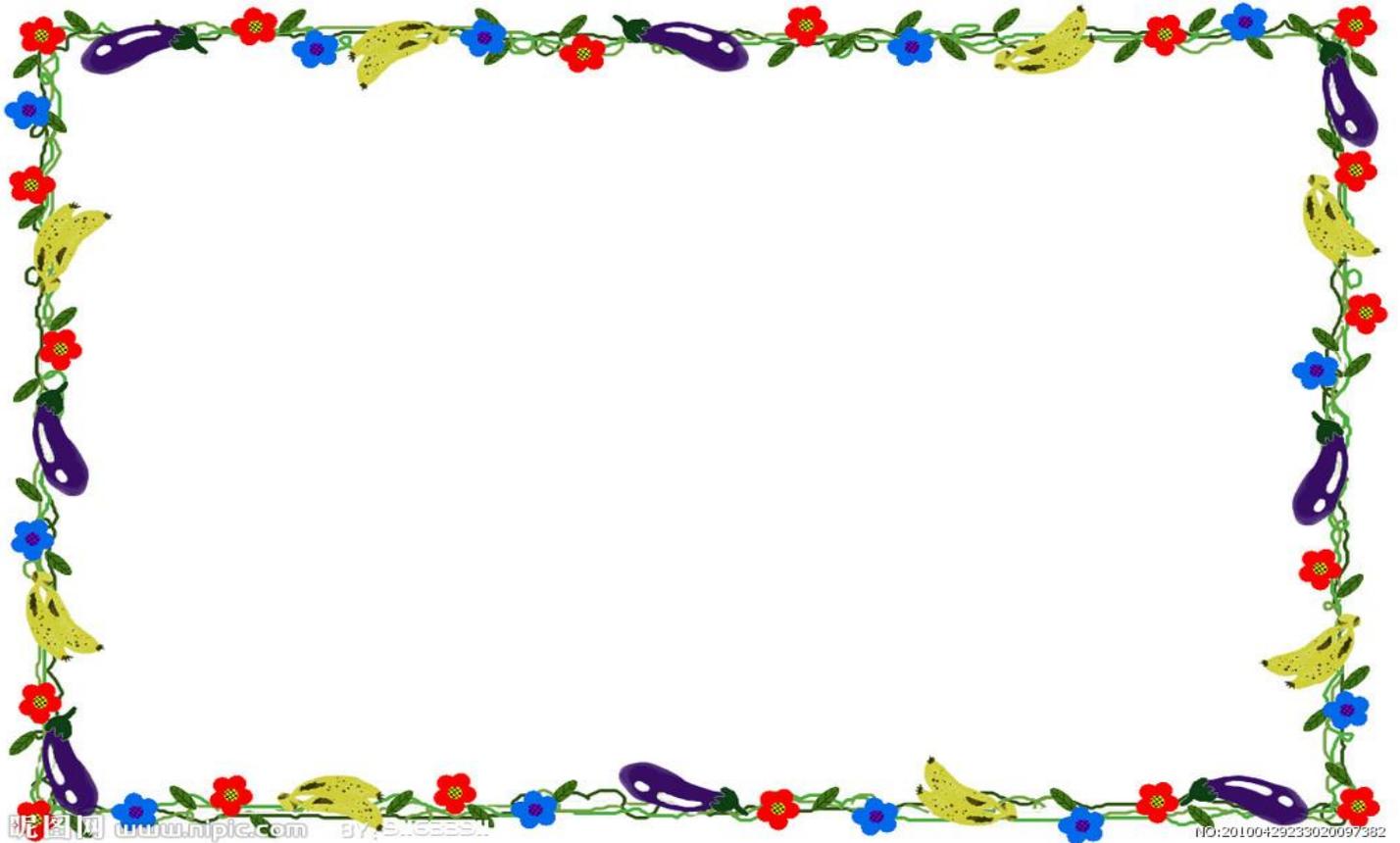
活動時間： 年 月 日(星期) ~

活動心得：

活動見聞對我未來生涯規劃的幫助是：



校外生涯體驗、探索、演講活動照片與心得記錄



活動名稱：

活動時間： 年 月 日(星期) ~

活動心得：

活動見聞對我未來生涯規劃的幫助是：



我的學習表現

	語文 領域	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
七上							
七下							
八上							
八下							
九上							
九下							

用心記錄走過的痕跡，可以幫助我更認識自己的長處及優點，並作為生涯規劃之參考。





家庭寫真



家，就像大樹一樣，孕育我們成長，你的家裡有那些人呢？你們的關係如何？他們對你又有甚麼期許呢？

※在樹葉旁寫下家人的稱謂，可以畫上臉譜😊或貼上家人的照片。

◎在家中和我親近的人有：_____

◎當我遇到困難時，_____給我支持和鼓勵。

◎我覺得我們家的氣氛和關係是(可複選)：

很和樂 很開明 很緊張 很冷淡 其他：_____

◎家人從事的職業有：_____

◎家人希望我以後從事：_____方面的工作。

◎我希望我以後從事：_____方面的工作。

◎我想跟家人說的真心話是：_____



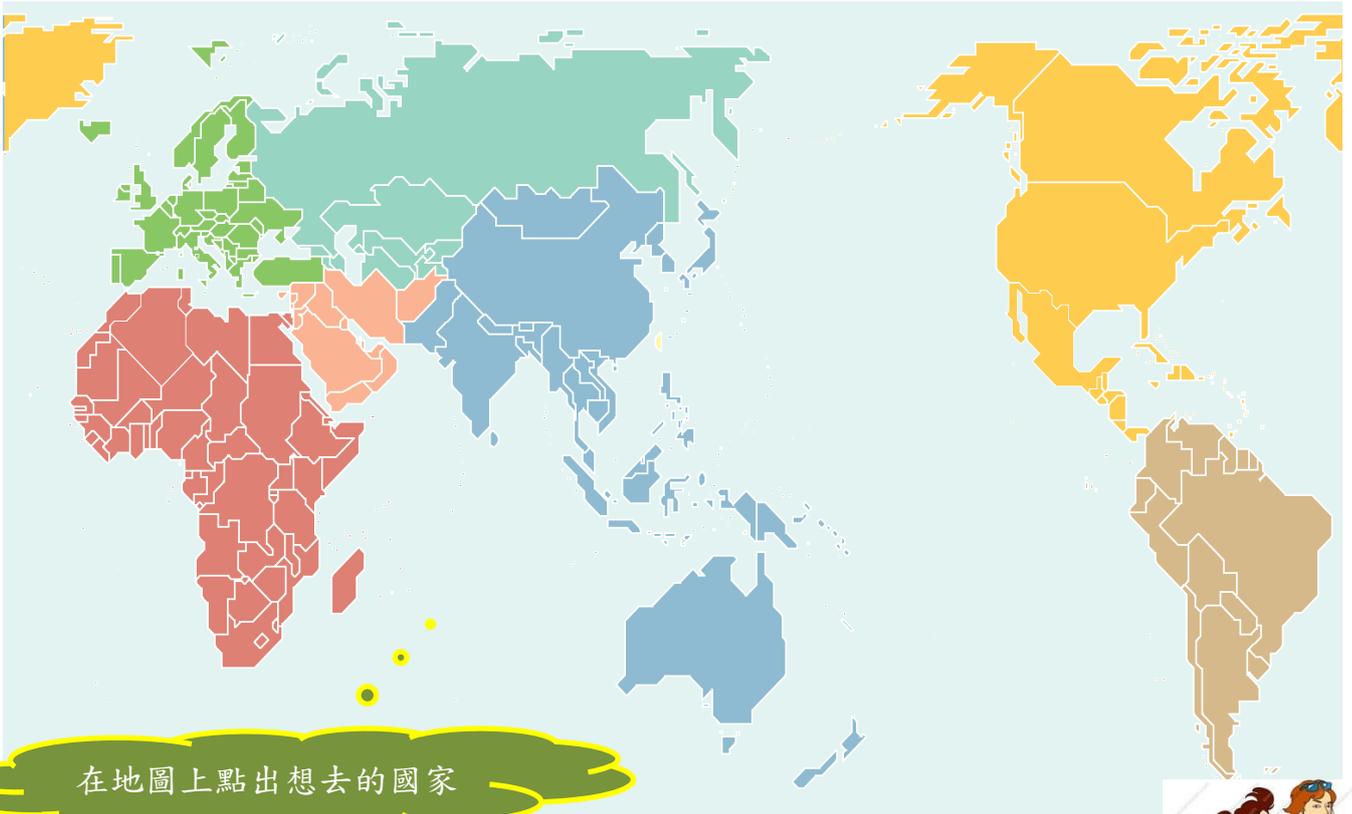


打開世界之窗

我曾經去：_____ 國家旅遊、學習、居住過

我很想去的國家有：_____

想去的原因是：_____



在地圖上點出想去的國家

★有機會出國，我想採取的方式是：跟團 自助旅行 打工度假

留學 其他：_____



★我以後 想 不想 到國外工作，因為：_____

★根據我的興趣、性向，我認為我將來在國內 國外 比較有發展機會

★如果要到國外工作，我認為我需要培養的能力有：_____



我的服務學習

~留下服務的軌跡~

服務時間： _____
服務對象： _____
服務地點： _____
服務心得： _____



在這裡貼上服務學習過程的照片



優異表現紀錄



類別	優異表現	時間	獲獎或其他紀錄
學科表現	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
技藝表現	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
其他	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		



幹部與社團紀錄

我曾參與過的社團以及擔任的幹部或小老師：

七年級

社團名稱 七上： 七下：

班級幹部 七上： 七下：

八年級

社團名稱 八上： 八下：

班級幹部 八上： 八下：

九年級

社團名稱 九上： 九下：

班級幹部 九上： 九下：

心得紀錄

凡走過必留下痕跡



性向測驗



測驗日期	_____年_____月_____日							
測驗名稱	新編多元性向測驗-							
分測驗	語文 推理	數學 推理	圖形 推理	機械 推理	空間 關係	中文 詞語	英文 詞語	知覺速度 與準確度
百分等級								
量表分數								
性向組合	量表分數					組合分數	百分等級	
	隸屬分測驗			總分				
學業性向	語推()；數推()；圖推()							
理工性向	圖推()；機械()；空間()							
文科性向	語推()；中文()							

根據測驗結果，我的優勢能力有：

_____、_____、_____

我認為未來我較適合往：高中 高職 發展

如果是往高中發展，我的性向偏向：理工 文科 發展

如果是往高職發展，我的性向偏向：工科 商科 設計群

應用英文科 其他：_____ 發展

其他心得或發現：_____



興趣測驗

測驗日期	_____年_____月_____日
測驗名稱	國中生涯興趣量表(第二版)

根據量表結果，請將最高者和第二高分數的英文代碼寫在下方：

代碼：

我發現我興趣類型的一致性是：

高一致性 中一致性 一致性較低

我發現我興趣發展的分化性是：

分化性高 分化不明顯

如果夢想成真，十年後我可以從事的職業是：_____

請參考答案紙「各類型職業興趣說明表」，寫下你的得分，並記下其中你感到有興趣或你覺得可以參考的資訊：



興趣類型	得分	人格特質、偏好活動、問題解決能力及典型職業	技藝學群	學業類群
農工(R)				
數理(I)				
文藝(A)				
社會(S)				
法商(E)				
文書(C)				



我的生涯楷模

從小到大，你有沒有欣賞的人？你長大要從事跟他一樣的工作嗎？又或者你對未來想從事的工作有自己獨到的想法？請在下方，貼上你對上述人物或職業所蒐集到的相關資料。



NO:2010041909312808844

如果我要達成目標，從現在起我應該做那些努力和準備：



我的工作價值觀

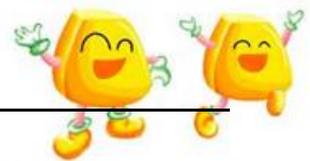
價值觀是個人工作或活動的動力，是個人評價外在事物及決定是否投入不同職業的依據，它影響著個人在日常生活中對不同生活目標或事物的選擇。下列工作價值的購買活動，能幫助你探索自己所重視的價值觀。

在購買到自己的工作價值後，你可以參考下面的說明，看看你所買的價值有何代表意義。

～試想，現在的你擁有 100 萬元，你願意如何花用它來購買以下的工作價值呢？

購買順序	工作價值	預算
	1.能感受到幫助人的快樂	
	2.能使世界更美，增加藝術氣氛	
	3.能發揮創造力，發明新事物	
	4.有獨立思考及學習的機會	
	5.成就能受到肯定	
	6.可以依自己的方式或步調去進行	
	7.能受到他人的推崇與尊重	
	8.能發揮督導或管理他人的能力	
	9.有豐富的收入	
	10.能提供安定生活的保障	
	11.良好舒適的工作環境	
	12.與主管平等且融洽地相處	
	13.與志同道合的夥伴一起愉快地工作	
	14.工作富變化，不枯燥單調	
	15.能實現理想，過自己要過的生活	

我買了：(依購買順序寫出代號)



我買它的原因是：

我發現對於工作我比較在意的事情是：





職業搜索線

經過國中三年的探索，你對工作世界是否已有初步的瞭解，是不是有些職業令你印象深刻呢？現在請你將它們一一寫下來吧！

職業名稱	工作內容	工作時間	工作地點	所需特質或能力

在上述的職業中，我最喜歡的有：_____

原因是：_____

我最想從事的職業是：_____

原因是：_____

這個職業所需要的學歷和相關條件是：_____

一般人或周圍同學對這個職業的看法是：_____

我的家人對我想從事職業的看法是：_____



生涯發展參考資源

教育部生涯輔導全球資訊網

http://bigbee.heart.net.tw/career_edu/

十二年國民基本教育資訊網

<http://12basic.edu.tw/>

全國高中高職五專資訊網

<http://adapt.k12ea.gov.tw/search/index.php>

國中教育會考官方網站

<http://cap.ntnu.edu.tw/>

國軍人才招募中心

<http://rdrc.mnd.gov.tw/rdrc/index.aspx>

全國就業e網

<http://www.ejob.gov.tw/#&panel11-7&panel12-5>

圓夢助學網

<https://helpdreams.moe.edu.tw/>

國民中學學習資源網

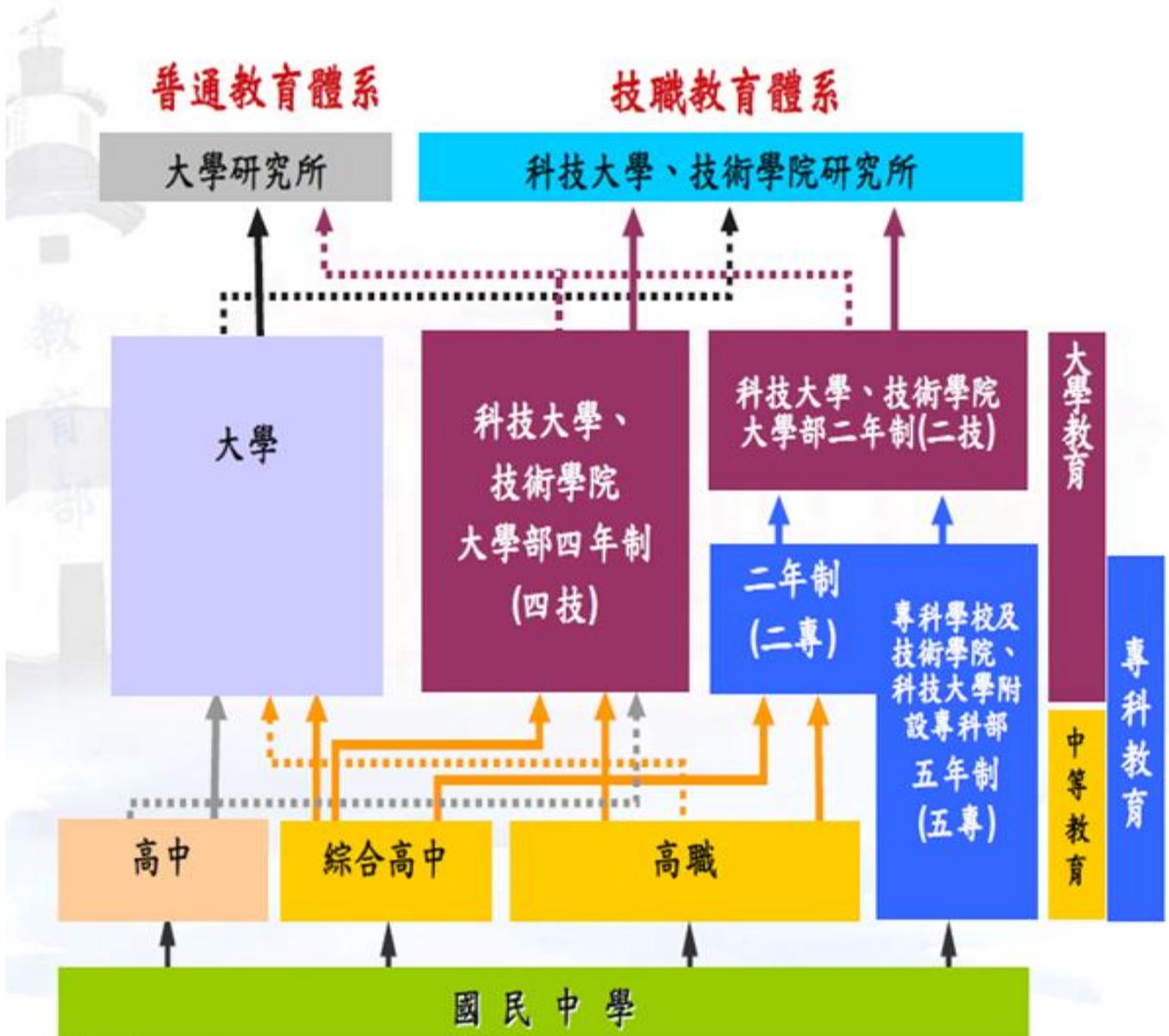
<http://siro.moe.edu.tw/fip/index.php>

均一教育平台

<http://www.juniacademy.org/>



升學進路圖



對於未來進路，我的選擇是：

七年級：

八年級：

九年級：



生涯檔案目錄及檢核表

項目	生涯檔案內容	使用建議	完成度檢核 (請打V)		師長確認
			完成	完成時間	
一、認識樂在成長的我	(一) 拼出自我	七-1		年 月 日	
	(二) 我的人生藍圖	七-1		年 月 日	
	(三) 家庭寫真	七-1		年 月 日	
	(四) 我的人格特質	七-2		年 月 日	
	(五) 我的學習表現	每學期		年 月 日	
	(六) 優異表現紀錄	每學期		年 月 日	
	(七) 幹部與社團紀錄	每學期		年 月 日	
	(八)			年 月 日	
二、探索多元世界的我	(一) 性向測驗	八-1		年 月 日	
	(二) 興趣測驗	九-1		年 月 日	
	(三) 校內體驗紀錄	每學期		年 月 日	
	(四) 校外體驗紀錄	每學期		年 月 日	
	(五) 打開世界之窗	八-2		年 月 日	
	(六) 我的服務學習	每學期		年 月 日	
	(七)			年 月 日	
	(八)			年 月 日	
三、規劃無限未來的我	(一) 我的生涯楷模	九-1		年 月 日	
	(二) 我的工作價值觀	九-1		年 月 日	
	(三) 職業搜索線	九-2		年 月 日	
	(四)			年 月 日	
	(五)			年 月 日	
	(六)			年 月 日	
四、參考資源	(一) 生涯發展參考資源	每學期		年 月 日	
	(二) 升學進路圖	每年		年 月 日	
	(三)			年 月 日	
	(四)			年 月 日	