

臺北市立萬芳高級中學 113 學年度第 2 學期

高一選課選班群 家長說明會手冊



輔導室

目錄

一、	高一選課選班群輔導實施計畫	3
二、	113 學年度入學學生課程地圖	4
三、	選課選班群的思考歷程	5
四、	學科能力在選課選班群上的應用	6
五、	測驗在選課選班群上的解釋與應用	7
(一)	新編多元性向測驗	7
(二)	興趣測驗~大考中心興趣量表	12
(三)	學群介紹	13
六、	高一選課選班群自我評估表	21
七、	追夢與圓夢	23
八、	全國大專校院分布圖	28
九、	高中學習生活備忘錄	30

一、高一選課選班群輔導實施計畫

壹、依據：本校 113 學年度高中部生涯輔導實施計畫。

貳、目的：輔導學生依個人能力、性向、興趣，選擇合宜的升學班群別，以達適才適所，建立良好的生涯規劃。

參、輔導項目：

一、實施各項心理測驗

1. 新編多元性向測驗：高一下學期實施，由生涯規劃課教師運用課堂時間施測與解釋，並召開導師解釋測驗說明會。
2. 大考中心興趣量表：高一下學期實施，由生涯規劃課教師運用課堂時間施測與解釋，並召開導師解釋測驗說明會。

二、訂購選班群與學群手冊~探索學群制霸祕笈

1. 時間：二月
2. 說明：訂購選班群與學群手冊(與生涯規劃課本合購)每人一冊，作為選班群輔導的重要說明、參考工具。

三、實施選課選班群輔導課程

1. 時間：生涯規劃課程
2. 說明：各班進行四節課程，協助學生了解影響選班群抉擇的參考因素，從而能審慎評估自身未來的生涯規劃。

四、選課選班群家長說明會

1. 時間：4/30 (星期三) 19:00-21:00
2. 方式：家長說明會
3. 主講人：郭佳真主任、黃曉中老師
4. 說明：讓家長瞭解選班群課程內容並知道如何協助孩子選班群。

五、家長及學生選課選班群個別諮詢

1. 時間：五月、六月
2. 說明：以電話或面談的方式與輔導老師諮詢。

肆、本計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

力學二與熱學(0/2) 波動、光及聲音(1) 物質與能量(2/0) 物質構造與反應速率(0/2)	地質與環境(1) 工程設計專題(1) 創新生活與家庭(1) 多媒體音樂(1) 以上 3 選 1 自然組 C 醫藥生科 生命的起源與植物體的構造與功能(2/0) 動物體的構造與功能(0/2)	專題閱讀與研究(0/2) 文學閱讀(0/2) 英文作文(2/0) 英語聽講(0/2) 英文閱讀與寫作(0/2) 電磁現象一(2/0) 電磁現象二與量子現象(0/2) 化學反應與平衡一(2/0) 化學反應與平衡二(0/2) 有機化學與應用科技(1) 未來想像與生涯進路(1)	進階程式設計(2) 健康與休閒生活(2) 自然組 C 3 選 1 自然組 B 理工 數學甲(4) 自然組 C 醫藥生科 數學甲(4)/ 數學乙(4) 細胞與遺傳(2/0) 生態、演化及生物多樣性(0/2)
---	--	---	--

臺北市立萬芳高中 108 新課綱課程地圖 (適用 113 學年度)

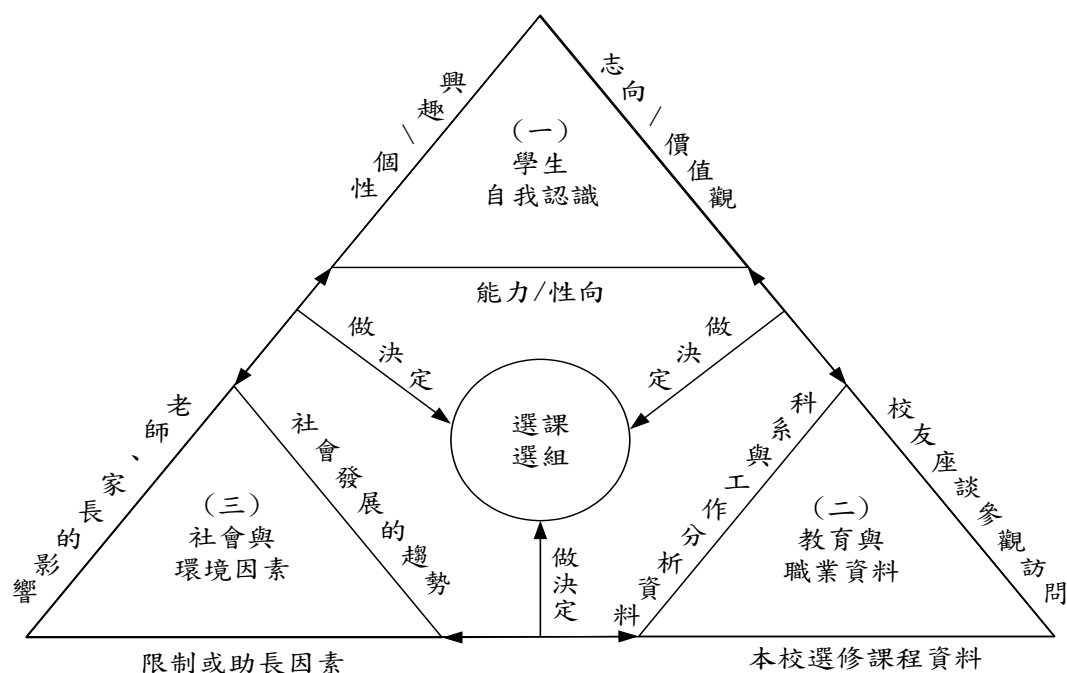
112.10.31

	一年級(上學期/下學期)	二年級(上學期/下學期)	三年級(上學期/下學期)
部定必修	國文 4/4 物理/化學 2/(2) 英文 4/4 地科/生物 2/(2) 數學 4/4 歷史/公民 2/(2) 地理 2/2 家政/音樂 2/(2) 體育 2/2 生科/資訊 2/(2) 探究 2/2 生涯/生命 1/(1)	國文 4/4 歷史 2/2 英文 4/4 地理 2/(2) 數學 4/4 公民 2/2 體育 2/2 音樂 1/1 美術(社會 1/1、自然 2/(2)) 本土語文(臺灣手語) 1/1	國文 4/0 美術 1/1 英文 2/0 藝術 1/1 體育 2/2 國防 1/1 健護(社會 0/2、自然 2/0)
校訂必修		專題製作上 2/專題製作下 2	
多元選修	多元選修 1/1 探索(特色)課程		多元選修 2/2 (A2 6/6) 大學預修、 對應學群統整式課程
彈性學習 充實(增廣)補強選修	團體活動 2 彈性學習 3 (充實性選修 1, 自主學習 1 學校活動 1)	團體活動 2 彈性學習 2 (自主學習 1, 學校活動 1)	團體活動 2 彈性學習 3 (充實/補強選修 2, 自主學習 1) 充實/補強選修, 每週 2 節 國文 國文補強 英文 英文補強 數甲充 實/數甲補強/數甲分科/數乙充實/數乙補強/ 數乙分科 歷史 地理 公民 物理 化學 生 物 地球科學日語 法語 德語

	二年級(上學期/下學期)	三年級(上學期/下學期)
加 深 加 廣	社會組 A 商管文藝傳播 國學常識(1) 英語聽講(1) 思考：智慧的啟航(1) 探究與實作：歷史學探究(1) 新媒體藝術、基本設計(1/1) 地理與人文社會科學探究(0/2) 創新生活與家庭(1) 公共議題與社會探究(1) 工程設計專題(1) 多媒體音樂(1) 以上 5 選 2 自然組 B 理工 C 醫藥生科 力學一(2/0) 自然組 B 理工 力學二與熱學(0/2) 地質與環境(1) 波動、光及聲音(1) 工程設計專題(1) 物質與能量(2/0) 創新生活與家庭(1) 物質構造與反應速率(0/2) 多媒體音樂(1) 以上 3 選 1 自然組 C 醫藥生科 生命的起源與植物體的構造與功能(2/0) 動物體的構造與功能(0/2)	社會組 A 商管文藝傳播 語文表達與傳播應用(1) 族群、性別與國家的歷史(3/0) 專題閱讀與研究(0/2) 科技、環境與藝術的歷史(0/3) 文學選讀(0/2) 社會環境議題(3/0) 英文作文(2/0) 空間資訊科技(0/3) 英文閱讀與寫作(0/2) 現代社會與經濟(3/0) 數學乙(4) 民主政治與法律(0/3) 未來想像與生涯進路(1) 自然組 B 理工 C 醫藥生科 語文表達與傳播應用(1) 科技應用專題(2) 專題閱讀與研究(0/2) 進階程式設計(2) 文學選讀(0/2) 健康與休閒生活(2) 英文作文(2/0) 英語聽講(0/2) 自然組 C 3 選 1 英文閱讀與寫作(0/2) 自然組 B 理工 電磁現象一(2/0) 數學甲(4) 電磁現象二與量子現象(0/2) 自然組 C 醫藥生科 化學反應與平衡一(2/0) 數學甲(4)/ 數學乙(4) 化學反應與平衡二(0/2) 細胞與遺傳(2/0) 有機化學與應用科技(1) 生態、演化及生物多樣性(0/2) 未來想像與生涯進路(1)

備註：補強選修之選擇條件如下：1.補強選修均開在相同時段，學生只能擇一。2.設定班級數或人數限制。3.限定該科成績為後 20%學生方能選修。

三、選課選班群的思考歷程



圖一：選課選班群的模式架構

(資料來源：Swain,1984 生涯規劃模式)

- (一)自我認識：思考自己擅長的能力是什麼？我的興趣在那裡？什麼是自己重視的生活價值？自己想達成的人生目標是什麼？可利用測驗結果了解自己的性向與能力、興趣與個性，並在自我探索歷程中了解自己的志向、價值觀，作為選課選班群之參考依據。
- (二)教育與職業資料：認識高中課程學科資料、了解大學學群、科系及多元入學方案、認識工作世界等均屬於此向度。可以勤上各大學校系或大考中心網站、實地去校園參觀訪問、請教學長姐、或到學校輔導室去查閱書面簡介等，才能清楚地知道哪些校系可以提供自己想學的。另外，再看看高二、高三不同班群的主要選修科目是什麼，而你自己喜歡嗎？可以接受嗎？
- (三)社會與環境因素：了解社會發展的趨勢，家人、父母的期望，在生涯發展中有何助力或阻力的因素。

四、學科能力在選課選班群上的運用

生涯發展理論認為：在生涯探索中最重要的就是了解自己的能力和興趣。有了能力，在進行學習的時候才能事半功倍；有了興趣，才會有動機和毅力去完成自己想完成的事情。

同學在進行選課選班群時，建議首先參考自己的學科能力，也就是高一段考及平時成績的表現，視為能力傾向的參考。在高中的課程規劃中，社會班群 A 的課程多重視國文、英文、歷史、地理、公民等學科；自然班群 B 則加強數學、物理、化學等自然科學的訓練；自然班群 C 則是自然班群 B 課程再增加生物學科。從過去研究顯示：

- 大學就讀理工生醫等自然科學的學生，他們在數學、物理、化學或生物等學科的能力較好。
- 大學就讀文史法商等社會科學的學生，在國文、英文、歷史、地理、公民等學科的能力較好。
- 財經管理相關科系屬於社會班群，除社會科學外還需要較好的數學能力，作為財經管理與統計分析所用。
- 國文與英文是溝通工具，任何科系都需要好的語文能力，但相對而言，文史與社會學科在語文的掌握上是比理科來得重要。
- 工程及資訊相關科系對數學與物理的要求較高，醫學與生物科技則需較好的化學與生物能力，建築與設計科系亦要求繪圖的能力。

網站資源

1.大學各學群都選考那些科目

參考網站路徑 大學入學考試中心→選才電子報→第 289 期→108 申請入學學測考科組合分布圖—以十八學群分類

2. 大學各校系重視那些學科能力

參考大考中心 Collego 網站

五、測驗在選課選班群上的解釋與應用

為幫助高一同學選擇適合自己能力與興趣的課程，輔導老師在高一實施幾項標準化測驗，這些測驗可以分成兩大類：第一類是性向測驗，第二類是興趣測驗。前者可以幫助同學了解自己潛在能力，也就是說是不是具備有唸某些科目、科系或擔任某類工作所需要的能力；後者則在幫助同學了解自己的興趣在哪裡，也就是自己是不是有意願就讀哪些科目、科系或擔任哪些類的工作。

(一)、新編多元性向測驗

新編多元性向測驗由中國行為科學社於 99 年 4 月初版，內容包括語文推理、數字推理、圖形推理、機械推理、空間關係、中文詞語、英文詞語、知覺速度與確度等 8 個分測驗。各分測驗說明如下：

分測驗 項 目	所測量的能力	須具備該能力的學科與 職業類別、補充說明
語文推理	應用語文之推理能力。	● 測驗分數之高低，對於在校學生的語文學科和社會學科成績，以及將來從事若干職業，諸如廣告、出版、法律、教育、新聞等之成就具有較高預測力。
數字推理	應用數字之推理能力，而不是只強調計算的熟練度。	● 分數之高低對於在校學生的數學、物理、資訊科學及化學等理工學科成績以及將來從事若干職業，諸如會計、實驗室研究工作、電腦程式設計以及科技研發工作等之成就，具有較高預測力。
圖形推理	對於各種抽象的圖形或符號線索變化之推理能力，所以傳統上亦稱之抽象推理能力。	● 這一類推理能力，與前述語文或數字推理能力有異。因為「語文」或是「數字」能力，都是在學校經年累月培養的具體能力，所以又稱之「晶體能力」。 ● 圖形推理能力則大部分得自學校教育外之一般生活經驗，或是為應付變動不定之新奇情境所必需之認知能力，所以又稱之「流體能力」。 ● 抽象推理能力有助於填補語文和數字推理能力之不足，所以對於在校學生的自然、數學、電腦程式設計、機械等學科成績，以及將來從事研發創造工作等之成就亦具有較高預測力。

分測驗 項 目	所測量的能力	須具備該能力的學科與 職業類別、補充說明
機械推理	應用基本的機械原理、工具配件以及物理力學原理之能力。	● 分數之高低，對在校學生的學習機件原理、機械力學和修理裝配等學科成績，以及將來從事機械工程、機械操作，和日常生活用具設計及製造等工作之成就，具有較高預測力。
空間關係	方位空間關係之視覺領悟力、視覺注意力、觀察力以及圖樣記憶力。	● 分數之高低，對在校學生的學習自然、數學、製圖等學科成績以及將來從事駕駛、地政測量、製圖、建築、藝術及室內設計等工作上之成就具有較高預測力。
中文詞語	辨認同義詞的中文成語，以及連接中文俗諺上下片語之使用能力。	● 分數之高低，對在校學生的語文學科和社會科成績，以及將來從事若干職業，諸如秘書、作家、法律、教育、新聞和編輯等工作之成就具有較高預測效果。
英文詞語	辨別意義相近的英文詞彙及校正英文語法錯誤的能力。	● 處於國際化時代，英文仍然是一項主要的國際語言。 ● 本測驗分數之高低，對於在校學生往後之升學進路之成敗，以及將來從事若干職業，諸如：在大企業機構裡的重要秘書工作、大眾傳播、外交、國貿、作家、主播等工作之成就，都具有較高預測力。
知覺速度 與確度	快速而又準確的視知覺能力和短暫記憶力，也是一種所謂的文書性向。	● 分數之高低可預測個人是否適合一般的文書工作（如文件歸檔與建檔）、資訊處理，以及秘書工作（如研判相關文稿）。 ● 也可以初步診斷學生是否具有某些身心障礙症狀，諸如：若個別受試者之得分太低（如得分在 1~10 分），則可能有視覺障礙、注意力缺陷、做事草率不細心，或是情緒困擾、根本無心選答等等原因，主試者需要查明後妥加處理。 ● 需要時，主試者也可以計算個別受試者的「作答正確率」，做為評量細心程度之量尺。

（資料來源：新編多元性向測驗指導手冊）

臺北市立萬芳高級中學 113 學年度新編多元性向測驗結果（高中部）

一年 班 座號： 姓名：

分測驗項目	語文 推理	數字 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
原始分數								
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 ()			

「新編多元性向測驗」的使用與解釋

一、測驗的功能

（一）了解各種學習的潛在能力

「性向」是指學習的潛在能力，當在某方面具有較高的性向時，表示將來在學習這方面的事物時學得較快、也較容易學得好。

影響各種性向高低的因素很多：遺傳、體能、天賦、有沒有機會接觸、練習的多寡、學習的情形、以前相關知識的基礎是否良好……。

（二）做為生涯抉擇的參考工具

「新編多元性向測驗」的八個分測驗可使個人瞭解自己的潛能優勢及弱點，預測個人發展方向。學生可以此測驗作為選班群選課、選擇大學校系及選擇工作之生涯抉擇參考工具，也可成為審查資料之一或面試優勢。

二、測驗結果分數的意義

新編多元性向測驗結果中有 4 個分數：原始分數、百分等級、量表分數、性向組合分數。

（一）「原始分數」：代表某一分測驗未對照常模前的分數。

（二）「百分等級」：代表某一分測驗對照常模後的分數。「百分等級」是表示一個人的測驗結果在團體中與別人比較後所居的地位，例如：本測驗甲同學在語文推理部分得百分等級六十，這表示他在同受測驗的一群中，有百分之六十的同學成績在他之下，有百分之四十的同學，成績在他之上，也就是說：甲同學在一百位同學中，勝過六十位同學。

（三）「量表分數」：代表某一分測驗對照常模後的標準分數，其分數範圍從 1 到 19 分，平均數為 10，一個標準差為 3 分。

（四）「性向組合分數」：代表某一組合分測驗總分對照常模後的標準分數，2 或 3

個分測驗量表分數和所衍生對照常模後之性向組合標準分數，其平均數為 100，一個標準差為 15 分。

三、測驗結果的說明與應用：

(一) 測驗誤差：測驗具有參考價值，但也存在著測驗誤差的可能性，誤差來源可能來自：

- 1、受試者：態度、身心狀況、作答用具…等。
- 2、測驗工具本身：信度、效度考驗。
- 3、施測人員：說明的清晰度、過程嚴謹度…等。
- 4、環境因素：吵雜、燈光…等。

(二) 和誰比較：

- 1、和自己比較：自己分測驗間潛在能力的比較，哪些強？哪些弱？能力強，較易有好的表現。能力弱，較不易有好的表現。
- 2、和別人比較：自己各分測驗的分數在百分等級（或量表分數、性向組合分數）的高低，顯示在與別人競爭時可能的優劣情形。

(三) 側面圖的類型分析歸納為兩類：

1、能力整體水準之型態特徵：

- (1) 居高平坦型：8 項性向分數都居於很高（量表分數 14-19）的分數帶，能力水準都比較高，高於平均數一個標準差以上，能力分化較不明顯，但均較高，只要肯努力學習高中各學科教材，要考進一般的大學或學院都會如願。
- (2) 居中平坦型：8 項性向分數都居於中等（量表分數 7-13）的分數帶，未具特別好或特別差的能力，分佈在平均數上下一個標準差之範圍，選班群上較難決定，待參考其興趣和學業成績來決定。
- (3) 居低平坦型：8 項性向分數都居於低等（量表分數 1-6）的分數帶，能力普遍不佳，因無特別的長處，在高中各學科學習上會較為困難，較不易學習繁瑣而抽象的學科，宜盡早接受實用的職業教育或具體的技藝訓練。

2、能力間差異程度之峰谷特徵：

- (1) 居高但有一兩項谷底型：例如：某生 6 項性向量表分數居於 16-18 分數帶，多數潛能都較高，卻有 2 項分數居於 7-8 分，是明顯的短處。
- (2) 居中但有一兩項尖峰型：例如：某生 7 項性向量表分數都落在 9-11 分數帶，屬中等能力，但只有一項機械推理量表分數是 17，即是他的長處，有待重視培養。
- (3) 居中但有一峰一谷型：例如：某生在 6 項性向量表分數都落在 8-11 分數帶，也是中等能力，卻有一項空間關係量表分數在 16 分（一峰），

是他的長處，和另外一項英文語詞量表分數是 5（一谷），是他的短處。

（四）測驗內容及與學科、職業的關係（詳見「Fun 心探索趣」p. 35 之說明）

（五）性向因素分數之運用

1、學業性向分數、理工性向分數、文科性向分數的運用（摘自新編多元性向測驗指導手冊 pp. 64-66）

（1）學業性向分數：由語推、數推、圖推三項分測驗之量表分數所組合，根據本性向測驗研究本量表分數與 99 學年度大學學科能力測驗五科總級分的相關高達.72。

（2）理工性向分數：由圖推、機械、空間三項分測驗之量表分數所組合，本項理工性向分數與 99 學年度大學學科能力測驗中的自然級分相關高達.61；與數學科也達到.59；而本項組合分數與國文和社會級分的相關僅.23，因此可採用此組合分數作為選讀自然班群學科的重要參考。

（3）文科性向分數：由語推和中文二個分測驗組成，本項測驗與 99 學年度大學學科能力測驗的相關依高低順序排列為國文.67，英文.61，社會.55，這些數據亦為重要的選班群參考依據。

2、英文詞語分數：國際化時代，英文早已是一項重要的國際語言，也是一種重要能力。英文測驗分數應與文科性向組合分數一併列為選修社會班群相關院系之參考數據。

3、知覺速度與確度分數：測量個人的正常視覺、記憶力、情緒穩定及細心，不必靠各學科之教材知識及推理能力。極少數同學原始分數得到 50 或 51 分，就屬於「一目十行」或眼明手快而極細心之奇才；反之，得分在 1-10 分，則可能有視覺障礙、注意力缺陷、做事草率不細心或是情緒困擾、根本無心選答等原因。

(二)、興趣測驗—大考中心興趣量表

探索興趣類型

透過興趣特質可找到適合的學群、學類，並即時顯示與此興趣對應之學群、學類。選擇特定興趣（一至兩項），系統將提供該興趣說明，並即時顯示與此興趣對應之學群、學類。

工程科技(RI)

喜歡獨立完成工作，尋求自己的發揮空間，擅於使用機械、儀器或手藝來展現能力，喜歡在講求實際、明確、需要動手的环境中工作。從實務操作中獲取經驗，並以邏輯分析的方法，深思熟慮、有系統且耐心地解決問題，或製造新的物品。故不喜歡在匆促間做決定，較不喜歡頻繁的人際互動，在溝通時多聽而少說。討論時意見不多，有話直說、不善修飾言詞；但若遇爭執時，願意整合大家的意見或配合多數人的意見而不堅持。

對應之學群 **對應之學類**

化學工程	機械工程	運輸物流
土木工程	生醫工程	環境工程
化學	物理	電子工程
航空工程	工程科學	水利工程
材料工程	園藝	防災
通訊工程	都市計畫	電機工程
光電工程	醫學檢驗	影像放射
動物科學	電機資訊	

（資料來源：大考中心 Collego/高中育才/探索興趣類型/小六碼）

(三)學群介紹

全國的大學學系計有 2100 餘個，不太容易逐一認識。因此大考中心分析大學學系重視的知識、考科、興趣、未來專業發展等因素，將相似的學系集合為一學類，相似的學類組成一個學群，共有 18 學群。

在下列的十八學群中，列出各學群的核心學習內容、相關學群、所屬學類、興趣類型、重要能力與主要生涯發展。各項目茲說明如下：

※請多利用大考中心 Collego 網頁查詢學系介紹

1.資訊學群

學習內容	資訊學群強調資訊處理各層次的理論與實務技術，主要學習內容為電腦的軟硬體結構、各種電腦作業系統的原理，進而了解各種電腦程式設計的方法、找出電腦程式的錯誤並加以修正。課程中更包括學習資訊系統的統整規劃與管理和電腦保密方法及電腦病毒防治。	
相關學群	工程學群、數理化學群	
所屬學類	資訊工程、資訊管理、資訊傳播、生物資訊、數位媒體設計、數位學習、電子商務、圖書資訊	
興趣類型	實用型 (R)、研究型 (I)	
重要能力	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理	
生涯發展	程式設計師、資訊系統分析師、資訊管理人員、嵌入式軟體工程師、手機軟體工程師、網路管理工程師、電子商務設計師、多媒體設計師、電腦遊戲等。	

2.工程學群

學習內容	包括所有與「工程」相關的學系，將基礎科學的知識與工程技術結合，依生產實務區分為各專門領域，以培育高層技術人才。近年來「工學教育分化專精」，從傳統學系衍生出來的系組不少，若不想過早分化，可選擇基礎領域，而後研究所或就業時再選擇專攻。	
相關學群	資訊學群、數理化學群	
所屬學類	電機電子	包括電路的基本結構與構造、電子零件的功能及原理、設計與測試積體電路、電子零件組成機器設備、通訊器材的技術等。 (光電、航空、通訊、電子、電機、工程科學)
	機械工程	包括機械材料與加工方式、機械作用原理、飛機船舶的結構、機械設計與製作、發動機原理等。
	土木工程	包括規劃設計興建與管理橋樑道路及建築物、各種土木工程材料、繪製工程藍圖、灌溉工程與水土保持等。(水力/海洋工程、環境、建築)
	化學工程	包括化學工業的程序控制與設計、高分子材料的成份與加工、化工產

		品製造過程的能量需求、觸媒的作用原理、化學平衡定律等。
	材料工程	包括電子、陶瓷、金屬、高分子等材料的理論基礎、製程、加工與分析檢測，提昇高科技產值及發揮技術密集效果。
	科技管理	工程與管理的科際整合，強調以資訊、管理及自動化生產之專業人才培養。(科技管理、運輸物流)
興趣類型	實用型 (R)、研究型 (I)	
重要能力	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理、機械推理、操作能力	
生涯發展	電機電子	電機工程師、電子工程師、光電工程師、面板設計工程師、自動控制工程師、通訊工程師、儀表工程師、元件工程師、數位訊號工程師
	機械工程	動力工程師、航空工程師、汽車工程師、造船工程師、機械設計工程師、機電整合工程師、設備工程師。
	土木工程	土木工程師、工程監工、大地工程師、結構工程師、建築師、營建管理專業人員、工程技術與管理研究員、環境工程師、水力工程師。
	化學工程	化工工程師、儀控工程師、製程工程師。
	材料工程	冶金工程師、材料工程師、材料分析工程師、材料研發人員。
	科技管理	工業工程師、決策分析師、品管工程師、物料管理工程師、生產管理。

3.數理化學群

學習內容	數理化學群強調基礎數理化的探究、周密的思考邏輯訓練，輔以系統化的課程，使同學培養基礎科學的知識能力，並建立實務研究的紮實背景。
相關學群	資訊學群、工程學群、地球與環境學群、生命科學學群
所屬學類	數學、物理、化學、統計、生化、自然科學、科學教育、數學資訊教育
興趣類型	實用型 (R)、研究型 (I)
重要能力	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理、機械推理
生涯發展	數學研究與教學、物理研究與教學、化學研究與教學、理化技術諮詢服務、保險精算師、統計分析師。

4.醫藥衛生學群

學習內容	醫藥衛生學群學習與人類身心健康相關之知識及技術，服務的對象從個人到整個人群，包括身心健康的維持、疾病或傷害的預防與治療。學生要面對的是各種天然及人為的病源，甚至與生命攸關的生死大事，對人要有高度的關懷。
相關學群	生命科學學群、地球與環境學群
所屬學類	醫學、牙醫、中醫、食品營養、保健、護理、藥學、公共衛生、職業安全、醫學放射、醫學檢驗、物理治療、職能語言治療、健康照護、呼吸治療、獸醫、運動保健、醫務管理、化妝品
興趣類型	實用型 (R)、研究型 (I)、社會型 (S)
重要能力	閱讀能力、科學能力、操作能力、助人能力

生涯發展	醫師、藥師、護理師、公共衛生專業人員、醫事檢驗師、營養師、物理治療師、職能治療師、聽力師、語言治療師、呼吸治療師、病理藥理研究人員。
------	--

5.生命科學學群

學習內容	生命科學學群著重於動植物生活型態、生命現象的知識探究，學習內容統整了相關基礎學科，並結合生物科技中各領域的技術與學理。包括生命的發生、遺傳、演化、構造、功能、細胞及分子層次機制等。
相關學群	數理化學群、醫藥衛生學群、地球與環境學群
所屬學類	生態、生命科學、食品科技、生物科技、植物保護、生化、生物資訊
興趣類型	實用型（R）、研究型（I）
重要能力	閱讀能力、科學能力、操作能力
生涯發展	生物教師、生物學研究人員、動植物研究人員、生物科技專業人員、生態保育專業人員、病理藥理研究人員。

6.生物資源學群

學習內容	生物資源學群強調的是經濟作物的栽培改良及病蟲害防治、家畜的品種改良、畜漁產品的加工利用及研發、森林保護與經營管理、生活環境之設計經營、農業機具的製造與相關技術之訓練等，屬於科技整合的學門。
相關學群	生命科學學群、醫藥衛生學群、地球與環境學群、數理化學群
所屬學類	農藝、動物科學、園藝、森林、食品生技、海洋資源、生態、植物保護、獸醫
興趣類型	實用型（R）、研究型（I）
重要能力	閱讀能力、科學能力、操作能力
生涯發展	獸醫師、生態保育專業人員。生物技術研發人員、農藥及肥料研發、景觀設計規劃師、園藝企業經營、牧場經營、畜牧業技師、畜產管理、食品研發品管、動物園技師、環保技師、自然資源保育師、環境保育師。

7.地球與環境學群

學習內容	地球與環境學群主要研究人類生存環境的各種自然現象及人文現象、資源的分佈與特色、污染成因與防治，也研究改變人文與自然環境之科學理論及工程技術等。
相關學群	生物資源學群、生命科學學群、醫藥衛生學群、數理化學群
所屬學類	地球科學、地理、地質與環境科學、環境工程、大氣、海洋科學、綠環境與防災、工程科學
興趣類型	實用型（R）、研究型（I）
重要能力	閱讀能力、科學能力、操作能力、空間關係
生涯發展	地理或地球科學教師、天文學研究人員、氣象學研究人員、地質學及地球科學研究人員、地質探測工程師、探勘工程師、地震研究員、大地工程師、採礦工程師、測量師、環境工程師。

8.建築與設計學群

學習內容	建築與設計學群的特質在對物體、空間或環境同時能賦予實用與美學之特性。學習內容包括圖學、色彩學、設計概念、建築設計、景觀規劃與設計等實用功能及美學整體表達。
相關學群	地球與環境學群、藝術學群、工程學群
所屬學類	工業設計、時尚與服裝設計、工藝、商業設計、建築、景觀與空間設計、都市計畫、數位媒體設計、藝術與設計
興趣類型	實用型（R）、研究型（I）、藝術型（A）
重要能力	閱讀能力、操作能力、空間關係、抽象推理、藝術創作
生涯發展	建築師、景觀設計師、室內設計師、美術設計師、商業設計師、工業設計師、多媒體設計師、服裝設計師。

9.藝術學群

學習內容	藝術學群包括各類表達形式及創作過程的學習及賞析，結合各種特定形式來闡述人生中抽象意義層次的理念感受，運用創作者本身意識並配合各項藝術表現的基礎理論，用以詮釋生命的各種可能性。
相關學群	建築與設計學群、大眾傳播學群、文史哲學群
所屬學類	美術、音樂、舞蹈、表演藝術、藝術與設計
興趣類型	藝術型（A）
重要能力	閱讀能力、操作能力、空間關係、藝術創作、音樂能力
生涯發展	美術教師、音樂教師、舞蹈老師、舞蹈家、畫家、音樂家、作家、表演工作者、劇作家、導演、燈光師、舞台設計師。

10.社會與心理學群

學習內容	社會與心理學群著重社會結構及社會現象的觀察、分析批判，對人類行為的探討及因而衍生的助人專業訓練，以提升眾人的生活福祉，其中心思想為對人的關懷。
相關學群	教育學群、法政學群、文史哲學群、醫藥衛生學群
所屬學類	心理、諮商輔導、社會、社會工作、犯罪防治、兒童與家庭、宗教、人類/民族
興趣類型	社會型（S）、企業型（E）
重要能力	閱讀能力、語文運用、助人能力、親和力
生涯發展	臨床心理師、輔導教師、社工師、社會學研究人員、心理學研究人員、社會服務經理人員、人力資源師、神職人員。

11.大眾傳播學群

學習內容	大眾傳播學群強調利用各種媒體將訊息以聲音、文字、影像等方式傳遞給人群，主要學習內容包括傳播相關理論、訊息收集、媒體認識製作、評估訊息傳播的影響、傳播政策之擬定、傳播機構管理及資訊服務訓練等、公共關係的理論與方法、新聞資料的整理與編輯、新聞事件採訪與報導，視聽與傳播工具的發展與應用、
------	---

	各類媒體器材的運用與操作方法及管理傳播機構的方法等。
相關學群	藝術學群、建築與設計學群、文史哲學群
所屬學類	大眾傳播、新聞、廣播電視電影、廣告、資訊傳播
興趣類型	藝術型（A）、社會型（S）
重要能力	閱讀能力、語文運用、文藝創作、藝術創作、操作能力
生涯發展	新聞記者、廣告企畫、廣播或電視專業人員、編輯、表演工作者、攝影師、導演、廣告或公關人員、影像處理師、數位內容創作、媒體設計人員、動畫設計。

12.外語學群

學習內容	外語學群強調外國語文的聽說讀寫能力，進而了解該國的歷史、文學創作及欣賞、社會政治經濟現況。主要學習內容包括：閱讀及討論外國文學名著、練習用外語表達自己的意思、聽外語錄音帶、觀賞外國戲劇，也要研究各種語言的特色及比較不同國家的文學作品。
相關學群	文史哲學群、大眾傳播學群、教育學群
所屬學類	英語文學、歐洲語文、日本語文、東方語文、英語教育
興趣類型	藝術型（A）、社會型（S）
重要能力	閱讀能力、語文運用、文藝創作、文書速度與確度
生涯發展	英文教師、外語教師、編譯人員、語言學研究人員、外貿拓展人員、外交人員、旅遊人員。

13.文史哲學群

學習內容	文學主要培養探究及欣賞文化、運用語文及創作、賞析的能力；史學在了解歷史現象的演進、分析、探究與考據；哲學在訓練思考能力以對自我及世界反省。主要學習內容分別為： 文史學類 —了解中國歷代文學作品及思想、中外文化思想的演變、政治或社會制度與歷史發展的關係、學習鑑賞歷史文物及蒐集、整理地方歷史文獻。 哲學學類 —學習中外哲學史、了解歷代哲學家的思想與影響、人類對宇宙及世界的觀念、法律及社會制度設計的原因、假設及社會正義的意義與內涵以及研究人的意志是否自由、倫理道德的本質和必要性、探討知識的本質和來源、宗教的本質及心靈和物質的關係。
相關學群	外語學群、大眾傳播學群、社會與心理學群、教育學群
所屬學類	中國語文、台灣語文、歷史、哲學、宗教、史地、華語文教育、圖書資訊、文化與產業
興趣類型	藝術型（A）、社會型（S）
重要能力	閱讀能力、語文運用、文藝創作、文書速度與確度
生涯發展	文史教師、文字編輯、作家或評論家、文物管理師、哲學歷史研究人員、語言學研究人員、華語文教師。

14.教育學群

學習內容	教育學群主要培養中小學及學前教育師資，除各學科領域專業知識外，還要學習教育理論的學習、課程與教材的設計、教學方法、教師應具備的素養等。
相關學群	社會與心理學群、法政學群、文史哲學群
所屬學類	教育、公民教育、幼兒教育、特殊教育、社會科教育、成人教育、科技教育、華語文教育、英語教育、輔導與諮商、數學資訊教育、數位學習
興趣類型	社會型（S）、企業型（E）
重要能力	閱讀能力、語文運用、助人能力、親和力
生涯發展	中學教師、小學教師、學前教育教師、教育機構專業人員、校長及學校主管人員、教育研究人員。

15.法政學群

學習內容	法政學群主要探究人類社會運作中相關法律、政治制度的各項層面，包括了解法律、政治運作的過程及政治理論的建構，藉以訓練從事法案制定、社會改革之專業人員。主要學習內容分別為： 法律學類—比較我國和其他國家的憲法基本架構內容與法律、認識各種法律下的權力與義務關係、學習民事及刑事案件訴訟程序、財產有關的法律、刑法有關之法律、國際貿易法規及智慧財產權法規等。 政治學類—主要在學習我國政治制度的變遷、政府預算的決策與執行、了解各級政府行政的理論與方法、學習政治思想史及對政治思潮的影響、認識國家重要政策形成的過程、學習國際政治與組織以及民意調查的概念及方法等。
相關學群	文史哲學群、社會與心理學群、管理學群
所屬學類	法律、財經法、犯罪防治、政治、地政與土地資產、行政管理
興趣類型	社會型（S）、企業型（E）
重要能力	閱讀能力、語文運用、組織能力、領導能力
生涯發展	律師、法官、檢察官、書記官、代書、法務人員、民意代表、政府行政人員、安全人員。

16.管理學群

學習內容	管理學群主要在處理組織系統內外人事物的各種問題，學習從事溝通協調、領導規劃或系統分析、資源整合等，以促使組織或企業工作流程順暢、工作效率提升、工作環境人性化、合理化，以收最大效益。主要學習內容包括：了解企業組織與管理方法、國民就業市場的供需、學習品質管理的觀念與方法、如何有效的經營管理及激勵員工，學習資訊系統的統整規劃與管理、工廠生產作業程序、產品行銷方法及了解勞工問題及勞資關係等。
相關學群	社會與心理學群、法政學群、財經學群
主要學類	企業管理、行銷經營、科技管理、運輸與物流管理、地政與土地資產、勞工關係、資訊管理、電子商務、休閒管理、運動管理、餐旅管理、觀光事業、文化

	與產業、行政管理、醫務管理
興趣類型	社會型（S）、企業型（E）、事務型（C）
重要能力	閱讀能力、語文運用、親和力、組織能力、領導能力、銷售能力
生涯發展	行政或財務經理人員、證券或財務經紀人、人事或產業經理人員、市場銷售經理人員、市場分析人員、工商服務業經理人員。

17.財經學群

學習內容	財經學群強調對個人、組織、國家、國際等不同層面財務處理之概念技術，組織間的金融互動及經濟市場脈動之了解。學習內容包括專業商學各相關科系所需基本理論及應用的能力。
相關學群	管理學群、法政學群
所屬學類	會計、財務金融、經濟、國際企業、保險、財稅、統計
興趣類型	企業型（E）、事務型（C）
重要能力	計算能力、文書速度與確度、閱讀能力、組織能力、銷售能力
生涯發展	會計師、稅務專業人員、金融專業人員、財務經理人員、證券或財務經紀人、商業作業經理人員、保險專業人員。

18.遊憩與運動學群

學習內容	包括觀光休閒產業經營理論的學習與實作，體育科學（運動生理、心理、生物力學等）之研究與學習、運動體育技能之訓練、運動休閒之經營發展及推廣。
相關學群	管理學群、生命科學學群
所屬學類	觀光事業、餐旅管理、休閒管理、體育、舞蹈、運動管理、體育推廣、運動保健
興趣類型	社會型（S）、研究型（I）
重要能力	溝通能力、親和力、銷售能力、操作能力
生涯發展	旅館餐飲管理人員、休閒遊憩管理人員、運動員、體育教練、體育教師、體育休閒事業經理、運動器材經營者。

19.不分系或學位學程

有鑒於傳統學制彈性不足，系所分際過於僵化，無法追求與科技整合、跨領域發展的趨勢潮流接軌（教育部高教簡訊第 184 期）。大學專業學習的「延後分流」成為現今高等教育的趨勢之一。大學法第 11 條第 2 項規定：「大學得設跨系、所、院之學分學程或學位學程」，因此，各大學為讓學生擁有更多自我探索的機會也增加其跨領域的學習能力紛紛開設相關招生名額。其中此類不分系招生又可細分為三大類： 一、跨學院大一不分系，通常到大二才依成績及興趣分系。例如：國立成功大學成功大學學士學位學程，培育全方位菁英領袖人才，採大一不分系大二再依規定選系，含電機資訊科技、生醫科技、工程、自然科學、生命科學、人文社會科學等領域。 二、學院內另外成立「不分系專班」，大二以後再選系。例如：103 學年度亞洲大學創意設計學院不分系國際設計學士班，於大二時可依意願選擇創意設計學院所屬任一學系(數位媒體、視覺傳達、創意商品、時尚設計、室內設計)之設計專業學程為其主修。	
---	--

三、大學整合現有系、所、院的資源，另外開設「學士學位學程」。例如：103 學年度政治大學傳播學院傳播學士學位學程，整合新聞、廣告及廣播電視學系，學生應於畢業前修完由傳播學院提供之學程。

依據學群中的大學學系所學習的內容來判斷，18 學群和高中的班群有以下關係：

學群名稱		班群			學群名稱		班群		
		A	B	C			A	B	C
1	資訊學群	●	●		11	大眾傳播學群	●	●	
2	工程學群		●		12	外語學群	●		
3	數理化學群		●		13	文史哲學群	●		
4	醫藥衛生學群			●	14	教育學群	●	●	●
5	生命科學學群			●	15	法政學群	●		
6	生物資源學群			●	16	管理學群	●	●	
7	地球與環境學群	●	●	●	17	財經學群	●		
8	建築與設計學群	●	●		18	遊憩與運動學群	●		●
9	藝術學群	●			19	不分系或學位學程	●	●	●
10	社會與心理學群	●		●					

上表為原則性分類，大學校系採計考科仍由校系選才自主，詳細資料請見各年度各類簡章。

六、高一選課選班群自我評估表

項目	自我探索內容	比較偏向哪一班群呢？請勾選		
學群學系探索紀錄	我較感興趣的前三名學群為：	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
自我特質探索紀錄	性向測驗中，我潛在能力適合唸哪一班群呢？	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
	在校學科成績表現，我較適合唸哪一班群呢？	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
	在其他學科成績表現，我較適合唸哪一班群呢？	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
	興趣量表中，我較適合唸哪一班群呢？	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
	生涯規劃測驗中，我的能力和哪些學群相關呢？ 請列舉：	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
社會與環境因素探索紀錄	在5-1單元評估中，我選擇的是哪一班群呢？	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
	其他因素：例如個人憧憬的班群	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
	其他因素：	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科
	其他因素：	社會學科 相關班群 ☐ 人文社會 ☐ 文史法政 ☐ 財經管理	自然學科 相關班群 ☐ 數理資工	自然學科 相關班群 ☐ 醫藥生科



（資料來源：泰宇《探索學群制霸祕笈》PP.130-132）

七、追夢與圓夢

談家長如何協助高一學生探索自己、規劃生涯

黃素菲教授
(陽明大學人文與社會教育中心)

站在家長的立場上，都懷有「望子成龍，望女成鳳」的心情，希望自己的孩子能夠擁有美好的未來、圓滿的人生。而要怎麼樣才能擁有幸福的人生呢？除了外在成就之外，還需要內在願望的實現。所謂「願」就是「原」來的那一「頁」，原來的哪一頁？就是深植在自性當中，與生俱來的那一頁。協助孩子探索自己，找出符合自己本性的核心生涯建構，充分揮灑潛在的能力，人生才不致有缺憾！

允許孩子去尋找自己

我在醫學院任教的經驗裡，看到有許多醫學系的學生，對於生命科學及淑世救人懷抱著熱誠；但我也看到有些學生，之所以唸醫學院的理由，只是從小在父母的期勉下一路考進了醫學系，學醫並非是他們自己的選擇與興趣。

很多人在十八歲之前，是沒有機會去思考他未來的人生要怎麼走的。父母親通常只要求孩子把書唸好，其他一切都替他打理好，一旦進了大學之後，他反而覺得自己很茫然無助，因為生活的基本能力都沒有機會被培養。

這時他面臨的另一個困惑是：我是誰？我要開什麼花、結什麼果？他對時間的安排、金錢的運用……，開始有自己的想法，不再把時間都花在讀書上，而覺得參加社團和讀書一樣的重要。父母面對長大的子女，卻仍用舊的關係模式，父母開始搞不清孩子的動向，而陷入焦慮，甚至是權力的拉扯：「耶！怎麼十一點了還沒回到宿舍？」，此時父母覺得管不住他了，好像孩子的翅膀長硬了，就要飛走了一樣。

這是每個人從小孩成長到大人，所必經的「第二次剪斷臍帶」的歷程，第一次是出生時剪斷生理的臍帶，第二次剪斷的是心理的臍帶；慢慢地，他將成為一個獨立自主的個體，有自己的人生方向，學會為自己負責。人生之中有一個階段，必會探索自己的人生方向，這段期間短則三年，長則五年都不為過；或早或晚，父母都要成為孩子尋找人生方向的左右手，幫助孩子不再依賴，建立自己的人生目標。

放下身段，建立良好關係

我在大學開了一堂「故事敘說與心理成長」課程，課堂上同學們要講出自己的家庭故事。班上有三分之二的同學覺得他和父母之間的連結只是課業，這就形成一個僵化的心理劇本：每當父親一靠近，他就預測到父親又要問他的成績了！父親說：「你這學期的成績怎樣？」，兒子回答：「還好」，父親不悅地又問：「什麼叫還好？」，兒子不耐地回說：「還好就是還好！」，於是一道無形的牆擋在父子之間。

我問一個學生：「什麼時候你覺得與父母比較親近，沒有疏離感？」他說有一年暑假，父親帶他去釣魚，他天南地北的和父親閒聊，那時他會願意和父親談生活上一些有趣的事，問他為什麼？他說：「那時候爸爸沒有把我當兒子看，比較像是男人和男人之間的對話。」但是離開那樣的情境，回到日常生活中時，父親的刻板形象又出現了。親子關係經常這樣，無形中就掉入刻板的角色關係模式裡，阻斷了彼此的情感交流。

良好的親子關係是要及早建立的，在孩子學習與成長的階段，不要讓親子間的互動只剩下課業層面，而其它都很空洞。

你有沒有和孩子玩在一起？和孩子兩個人手勾手一起去逛街？一起去打球？一起泡溫泉……？泡溫泉時，可不可以別管他頭洗乾淨了沒？父母往往很難放下父母的角色、任務，所以孩子看父母就只有權威、控制，而沒有了解、同理……，那將使得孩子很難靠近你。

父母角色經常容易變成社會既定的刻板模式，但因為每個父母與孩子都具有獨特性，所發展出來的關係自然有所不同，所以其實沒有什麼是標準的模式，只要是適合孩子的，就是最好的模式，也就是說：在親子關係中應該是自在、愉快，雙方都覺得被了解的，這是最重要的要素。

家庭影響自己對未來的選擇

我的父親因經歷過戰亂的年代，所以養成囤積生活用品的習慣，家裡經常是有好幾打的牙刷、鹽巴、醬油，及用不完的衛生紙……。有一次朋友到我家，經他點醒，我才發現自己也有這樣的習慣，也是有好幾打的牙刷跟用不完的衛生紙……，雖然我不是很認同這樣的行為，但在那樣的生活模式下耳濡目染，潛意識裡覺得「要用時沒得用是很可怕的」，雖然我們家樓下有好幾家便利商店，我還是不知不覺出現「有備無患」的習慣與行為，這是受了父親很深的影響。

你認為人生最重要的是什麼？為什麼它很重要？請你回顧人生中對你而言重要的事，這些往往自然而然地、就在不知不覺中轉移到孩子的身上，你會認為這對孩子也很重要。像我媽媽小時候家裡很窮，祖母不肯將兩隻豬賣掉好籌措學費讓她讀師範學校，媽媽一輩子感到遺憾，

所以一直希望我讀師專，當我放棄唸師專時，媽媽氣了很久，好像我不去讀師專，不只是我失去機會而已，而是扼殺她的夢想。

回想一下你重要的人生價值是如何形成的？以我為例，小時候由於貧窮，媽媽對於如何賺錢、省錢都有一套，她很會賺錢卻極度的節儉，有一次她投資土地賺了不少錢，我和姐姐要她帶我們去吃西餐，媽媽替我和姐姐各叫了一客，自己卻沒點餐，那一餐烙印了我母親一生勤儉持家、苛刻自己的深刻印象。

在成長的歲月中，有一度我痛恨媽媽那樣地看重金錢，甚至告訴自己，她要我讀師專只是為了省錢，當時我心目中的媽媽是守財奴、吝嗇鬼，我認為她把金錢看得比我重要。那時我經常做一個夢，夢中我開一部大卡車，載著滿滿的錢倒在我家客廳，幾乎把她淹沒。所以後來填大學志願時，我不填所有與錢有關的科系，像金融、銀行、會計、企管……。

想一想成長背景如何影響你的抉擇或判斷？會不會家裡有人當老師，你看到了當老師的好處而選擇念教育？或是家族中有許多人從醫，覺得有熟悉感，而影響了孩子的生涯規劃？如果這是父母的決定，那這樣的生涯適合孩子嗎？這是他自己想要的嗎？父母常理所當然的以為自己是為孩子好，卻忘了時代變遷，社會的趨勢是不斷在改變的，更重要的是適不適合孩子的志趣。

比如民國五、六十年代，那時的第一志願是台大土木系，到了七十年代，就變成電機系，八十年代是資訊系；九十年代則是法律系、政治系當紅，但政治在三十年前卻是個禁忌！像這些轉變不是我們可以預測的！如果我們依自己的經驗，來決定什麼是最好的，把它加諸在孩子身上，那反而會形成二、三十年的落差。

從性格、氣質上探索自己

給孩子最好的禮物應該是，在能力範圍內提供他探索的機會！尤其是從小的時候就開始。

什麼是探索的機會？當孩子看到某樣玩具，站在那裡怎麼也不肯離開時，請父母親們先不要罵他：「玩具有這麼好看嗎？如果你讀書有那麼認真就好！」此時可以和他談一下，了解讓孩子流連忘返的原因是什麼？每個吸引孩子沈浸其間的東西，對他來說都是一個有趣的世界，讓他有機會去探索自己。不要管他是否只是短暫的興趣，也不要管到底適不適合男生或女生。

在協助孩子探索他自己時，有時我們也不免擔心，如果他立志要當文學家，你會不會認為世界上頂尖的文學家很少，而覺得孩子在作白日夢？誰知道他不會是未來的高行健呢？

也不要被性別刻板印象制約：男人該做男人的事，女人就該做女人的事。未來的世界將會是：成為一個完整的人，比成為男人或女人還重要；男性也要發展女性的特質，陰柔不代表軟弱，它代表體貼，敢於求助。女性也要發展陽剛堅毅的一面，即使身邊無人可以依靠時，依然可以獨立堅強的活下去。允許如此平衡的發展，會比較快樂的。

一般人都希望有一個穩定的工作，但是必須考慮到這樣的生活型態是不是自己所要的？以醫生為例：一大早就要到醫院看診，有時還要參加醫療研討、教學、做研究……，一天工作可能超過十二小時，如果你的特質是喜歡悠哉游哉地過日子，那麼走上醫生這條路，工作作息可能帶來很大的壓力。我曾輔導過一個學生，就讀本校（陽明大學）醫學系，他覺得成績優異對他而言是一種懲罰，因為沒有選擇興趣的自由，他從小成績一直名列前茅，卻沒有選擇的自由，似乎全世界的人都覺得他應該選擇醫學系，沒有理由棄醫從文或高分低就。

在選擇科系與未來的生涯時，要評估自己的性格與價值，和所要選擇的工作型態是不是符合？為生活而工作其實是很辛苦的！而讓人感覺幸福的工作型態是：把工作和生活結合在一起，工作是手段也是目的。而工作本身是自己感興趣的，才可以悠游其中，享受那個過程，做起事來才會如魚得水，事半功倍。因此，讓孩子了解他的能力，使他有一個恰如其分的人生發展平台；讓孩子了解自己的興趣，便會有源源不絕的動力，自然而然的投入所從事的工作領域中。

最後要思考的是，在生涯規劃中一生真的只有一次選擇機會嗎？未來的世界不再是一生只能選擇一種職業！現在有一種新的生涯觀點是一個人的生涯可能每十年會轉換一次，前面的十年和後面的十年，可能是一百八十度的轉變，而且都是精采的。像醫生作家侯文詠，他前面的十年是醫生，現在是作家，他預告未來的十年想成為一個導演。已故畫家劉其偉，他職業生涯的前二十五年是工程師，接下來二十年是畫家，在近六十歲時成為人類學家。在別人的眼中，這中間一點關係也沒有，他卻自有定見而樂在其中，豐富的走完他的一生。所以，不論目前的工作為何，只要能夠樂在其中就得以滿足。

築夢踏實，完成願望

《牧羊少年奇幻之旅》一書描寫一個充滿夢想的牧羊少年，賣掉三十幾頭羊，隨著沙漠遠征隊橫越沙漠，尋找夢中的寶藏。世俗的眼光認為這個孩子真不務實，在北非三十頭羊代表的意義是可以結婚生子，從此過著安穩的生活。而這個孩子卻要捨棄安穩，追求一個遙遠而不確定的夢想。我們經常告誡下一代說：要腳踏實地，別好高騖遠！但我覺得在大學階段的學生，要允許自己作夢，會作夢的人才有能力去完成夢想，連夢都沒有的人，就不會有方法和機會去完成夢想。但夢想不該是空中樓閣，而是有目標有計劃的。

心理學家阿德勒說：「我們都需要一個夢幻目標」，以便集中所有的力量到同一個方向。他得了軟骨症，卻想像自己長得又高又帥，佛洛伊德曾說他是一個無可救藥的自戀者。他的自戀其實是極度自卑所造成的，後來他立志苦讀，傾生命中一切的力量在心理治療上，包括所有的時間、耐心、毅力，不但脫離自卑，還成為個體心理學的創建者，提出「超越自卑，追求卓越」的重要理論，他也提出虛構終極論(fictional finalism)，就是指對未來要有一種想像，而這種想像就是一種夢幻目標，夢幻其名、獻身其實，因此構織出一個豐富的人生過程，稱之為生活風格(style of life)。

人的一生不能如願就會有怨！找到「願」（自己原來的那一頁）才能成為一個自性充滿的人，找到自性才会有自信，也才能充分地發揮自己的潛能。如願之後就敢於承擔自己，達到「隨處做主、立處皆真」那種淋漓盡致的感覺，我們都希望能活成這個樣子。

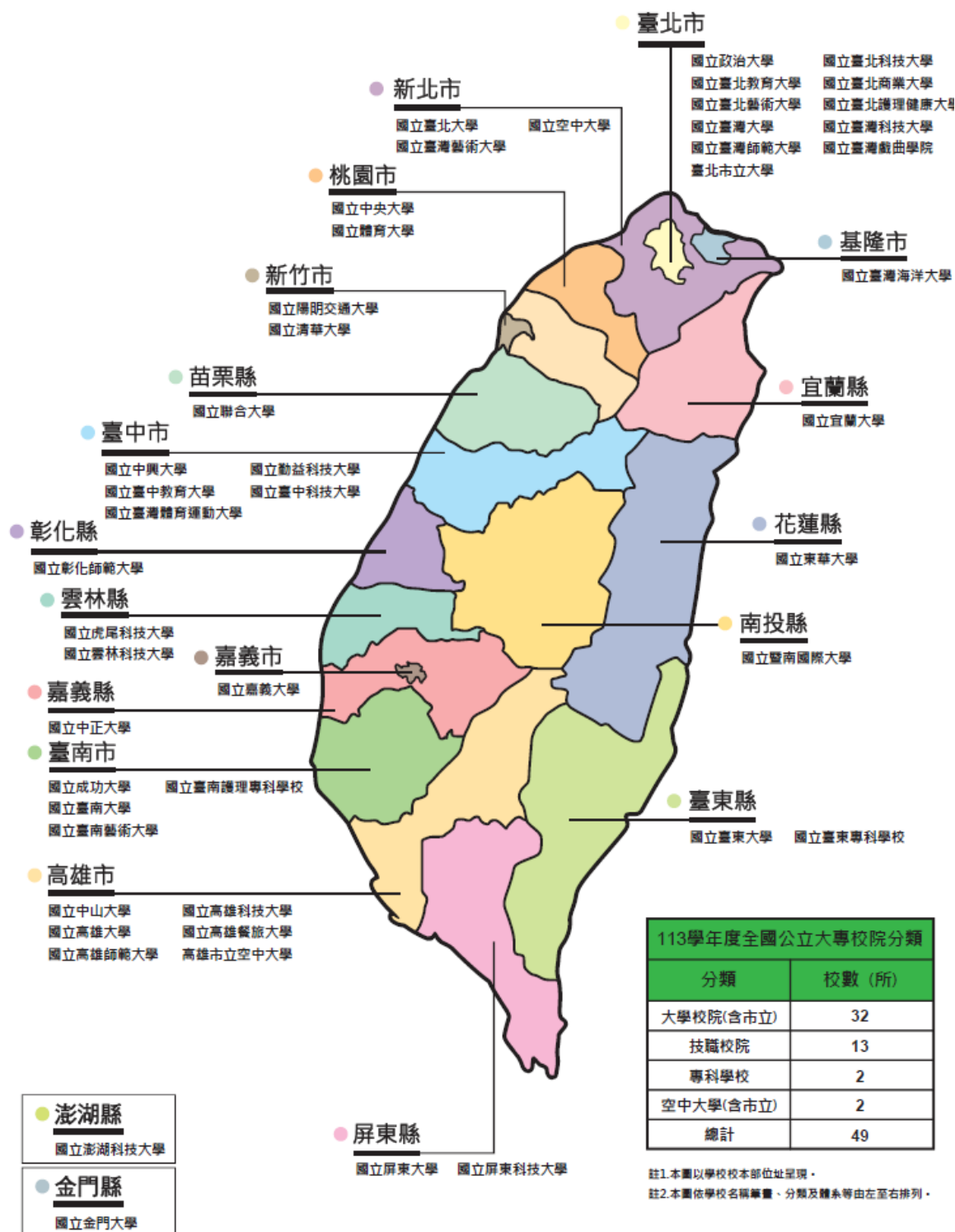
如果達到這樣，我們就能夠說：「一朵玫瑰花，活成一朵如其所是的玫瑰花，才是一朵真正的玫瑰花；一個人，活得如其所是，才是真正完整的人。」

（資料來源：泰山文教基金會《真愛家庭》第31期，黃教授素菲授權修改使用）

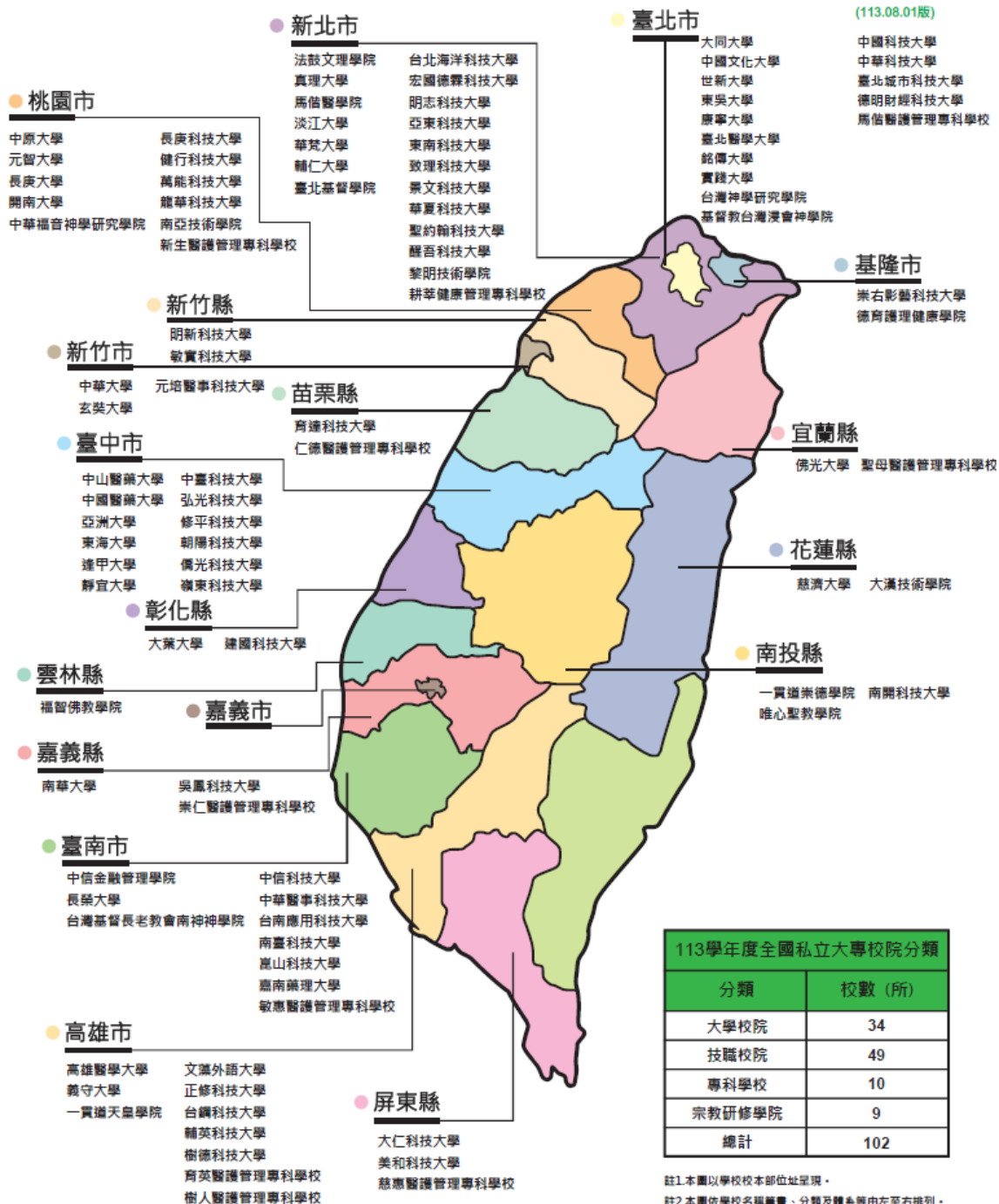
八、全國大專校院分布圖

113學年度公立大專校院分布圖

(113.08.01版)



113學年度私立大專校院分布圖



(資料來源：教育部《113學年度大專校院一覽表》)

九、高中學習生活備忘錄

時間	重要事	主要任務	備註
高中生涯	準備成為大學生 充實自我	紮實的學習 以培養實力	各項升學考試需以在校成績、學測成績或分科測驗成績為檢定及分發依據，學生要盡最大努力學習，累積實力。
		取得高中畢業證書	步步為營，取得高中畢業證書，以利未來生涯發展。
高一	做好選課選班群決定 準備自己	探索自己的興趣及能力	1. 參考心理測驗及學業成績。 2. 參加社團、寒暑假營隊、生涯團體及選課座談等探索活動，瞭解自己的興趣與能力。 3. 與師長親友談談，了解自己擁有的優勢及需補強的弱勢。
		培養蒐集生涯資訊的習慣	1. 妥善保存「探索學群制霸祕笈」手冊，隨時參考。 2. 瀏覽生涯資訊網站或雜誌，了解最新訊息。
高二	了解各類升學管道 妥善準備	為參加「繁星推薦」做準備	1. 了解參與繁星推薦之大學校系的「學科能力測驗」檢定標準及招生簡章內容。 2. 用功學習，爭取好成績。
		為參加「個人申請」做準備	1. 繼續參加各類探索活動。 2. 準備所需的「學業表現」、「社團參與」、「競賽成果」、「學生幹部」或個人「學習檔案」等資料紀錄。
		為參加「考試入學」做準備	1. 了解大學校系「學科能力測驗」之檢定標準及「分科測驗考試」之採計、加權、參酌方式。 2. 找出最適合自己能力與興趣的幾類學群之重點考科，好好學習。

高三上	學科能力測驗 準備及參加	報名英聽測驗、學測	報名參加「英語聽力測驗」、「學科能力測驗」，以取得「繁星推薦」、「個人申請」及「考試入學」及其它各項入學的參加資格。
		準備並參加考試	1. 準備國文、英文、數學 A、數學 B、社會、自然等考科應考，參加「學科能力測驗」。 2. 視需要參加術科或全民英檢考試。
高三下	參加各項升學管道， 完成高中學業	針對所選擇之升學管道進行準備	1. 斟酌個人之能力與興趣，考量學測成績或家人意見，選擇合適的「繁星推薦」及「個人申請」校系。 2. 通過「個人申請」第一階段篩選者，準備第二階段指定項目甄試。 3. 報名軍警院校者進行體檢。 4. 參酌各項因素與各方意見，選擇就讀校系。 5. 參加「考試入學」者準備分科測驗。
		完成高中學業	1. 順利提早成為準大學生者，仍應盡力完成高三下課業。 2. 取得高中畢業證書。