

目錄

七年級

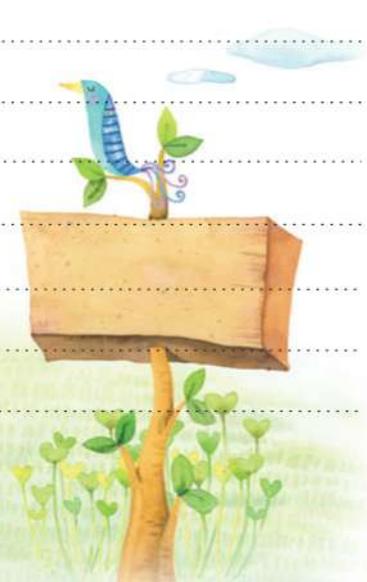
朋友相見歡	01
自我探索特質葡萄樹	02
多元智慧檢核表	04
發現我的學習風格	07
給不同學習風格的學習秘訣	08
時間密碼	09
原來這樣是霸凌！	10

八年級

年輕不迷“網”	12
好友對對碰	13
交友之道	14
情緒真面目	15
EQ大考驗	16
愛情溫度計~~是愛人還是朋友??	18
性別交往點線面	19
Say goodbye! Don't cry!	20
小心良人變狼人	21

九年級

彩繪生涯彩虹	22
職業調查站	23
您好，這是我的名片	24
工作價值觀問卷	25
各學制及升學管道介紹	27
我的夢想階梯	28
壓力靠邊閃	29



生涯檔案目錄及檢核表

生涯檔案內容	頁碼	完成度檢核（請打V）		備註 (學校可於備註欄內敘明需完成的學年、學期別)
		完成	完成時間	
朋友相見歡	01		年 月 日	
自我探索特質葡萄樹	02		年 月 日	
多元智慧檢核表	04		年 月 日	
發現我的學習風格	07		年 月 日	
給不同學習風格的學習秘訣	08		年 月 日	
時間密碼	09		年 月 日	
原來這樣是霸凌！	10		年 月 日	
年輕不迷“網”	12		年 月 日	
好友對對碰	13		年 月 日	
交友之道	14		年 月 日	
情緒真面目	15		年 月 日	
EQ大考驗	16		年 月 日	
愛情溫度計~~是愛人還是朋友??	18		年 月 日	
性別交往點線面	19		年 月 日	
Say goodbye! Don't cry!	20		年 月 日	
小心良人變狼人	21		年 月 日	
彩繪生涯彩虹	22		年 月 日	
職業調查站	23		年 月 日	
您好，這是我的名片	24		年 月 日	
工作價值觀問卷	25		年 月 日	
各學制及升學管道介紹	27		年 月 日	
我的夢想階梯	28		年 月 日	
壓力靠邊閃	29		年 月 日	

朋友相見歡

一、賓果

請大方的與十六位同學點頭、微笑、握手要簽名吧！

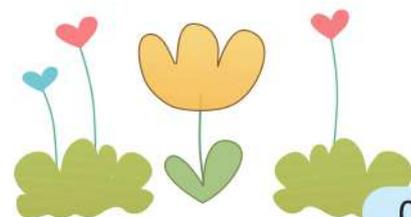


二、柯南大出擊

我們班上臥虎藏龍，有各式各樣的人物，等著你去做進一步的認識，找到符合每個格子裡所列條件的那個人，請他簽個名。

1. 有個朋友，身高和我差了10公分。	2. 有個朋友，和我同樣的星座。	3. 有個朋友，國小和我念不同的學校。
4. 有個朋友，兄弟姐妹的人數和我一樣。	5. 有個朋友，他有戴眼鏡。	6. 有個朋友，他家裡有養寵物。
7. 有個朋友，他願意和我一起唱「兩隻老虎」。	8. 有個朋友，他能為我拍一個愛的鼓勵。	9. 有個朋友，我想給他一個微笑，然後對他說「我想跟你做個朋友」

三、給我們班同學的一句話：



自我探索—人格特質剖析：周哈里窗



請你一起想一想…

★看（聽）完同學給的回饋後，你想法是？

.....

.....

★有沒有哪些特質是別人不知道，但你覺得很重要很希望別人看到的？該如何做可以幫助別人看到，讓特質變成公開我呢？

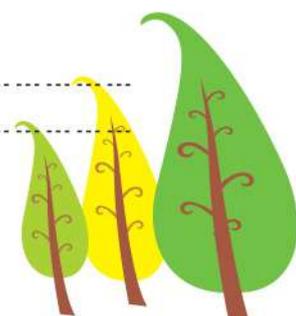
.....

.....

★怎麼減少「盲目我」的部分呢？

.....

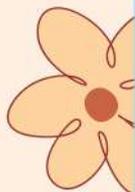
.....



多元智慧檢核表

◎填答說明：請對每項陳述依自己狀況給予1~5分的評量並填入作答區內。
(5：非常同意·4：同意·3：沒意見·2：不同意·1：非常不同意)

1. 書籍對我來說非常重要。
2. 對於簡單的四則運算，我習慣直接以心算完成。
3. 我對色彩很敏銳。
4. 音樂走調或出錯時我會馬上察覺到。
5. 擅長一種或多種體育（肢體）運動。
6. 我喜歡到動物園觀察動物的生活習性，並且喜歡飼養寵物。
7. 我喜歡小組討論，與同學一起工作。
8. 遇到挫折時（例如：朋友不理我、成績不理想……），我會檢討事情發生的原因。
9. 我擅長講故事和笑話。
10. 在學校，數學或科學是我最喜歡的課程。
11. 我喜歡玩拼圖、走迷宮等視覺遊戲。
12. 我能彈奏一種以上的樂器或參加合唱團。
13. 我喜歡動手做東西，例如：縫紉、編織、雕刻、木工或做模型。
14. 用餐時，我可以正確說出餐桌上肉類、魚類、菜類、豆類……的名稱。
15. 我喜歡與別人一起玩遊戲，而不願自己單獨玩（例如：獨自看電視）。
16. 我很想改變現狀（例如：學業表現或其他方面的表現好一點）。
17. 我喜歡用順口溜、雙關語或歇後語自娛娛人。
18. 我喜歡玩與邏輯有關的遊戲或智力測驗。
19. 我通常能在陌生的地方找到路。
20. 我會跟著音樂打拍子，很有節奏感。
21. 我擅長模仿他人的動作、言談舉止。
22. 我有興趣並知道身體各器官的功能及位置，並經常吸收保健的知識。
23. 我有兩、三個好朋友。
24. 我清楚了解自己的優缺點。
25. 在學校，語文、社會對我來說比數學、生活與自然科技容易。
26. 對於如何完成一件事我會問很多問題。
27. 我喜歡在書本、紙張或其他東西上隨手塗鴨。
28. 一首歌在聽了一、二遍之後，我就能夠隨口唱出歌曲。
29. 喜歡拆解，然後再組裝物品。
30. 我對天文學、宇宙的起源和生物的進化很感興趣。
31. 我在待人接物時，常尊重他人的意見或看法。
32. 我常獨自沈思最近幾天要做的事。
33. 若我有機會投稿，我會提筆寫文章。
34. 我對科學的新發展很有興趣。
35. 我能很輕鬆地想像鳥瞰一個事物的景象。
36. 我經常不經意輕敲節拍或哼小曲。
37. 我認為自己在手工技能（例如：木工、縫紉、機械等）或其他方面動作協調。
38. 我對無生命的東西（例如：石頭）很感興趣，並常探索其中的奧秘。
39. 同學遇上困難時，我會主動關懷並協助解決問題。
40. 我喜歡記錄個人生活的心情或想法。



作答區	1	2	3	4	5	6	7	8					
	9	10	11	12	13	14	15	16					
	17	18	19	20	21	22	23	24					
	25	26	27	28	29	30	31	32					
	33	34	35	36	37	38	39	40					
計分欄	A	B	C	D	E	F	G	H					

多元智慧檢核表



A【語文智慧】

- 寫作或表達能力高於同年齡的朋友。
- 喜歡說（或聽）故事和笑話。
- 很會記名字、地址、日期或鎖事。
- 喜歡文字遊戲，例如：猜謎語。
- 有空時喜歡看書。
- 喜歡寫些東西。
- 喜歡順口溜、雙關語、繞口令等。
- 語文、社會、歷史是我較喜歡或擅長的科目。
- 和同年齡的人比較，我認識的詞彙較豐富。
- 很容易就能了解別人說話或文章的內容。

適合的學習方式

- 多利用和別人討論來學習。
- 把課本上的東西用自己的話重新編寫。
- 大聲的朗讀你學習的內容。
- 自己設計問題自己編寫答案。
- 試著用說故事的方式告訴別人你知道的事情。
- 經常在部落格發表文章並融入你學會的東西。
- 大量閱讀充滿知識的書籍報章。

B【數學-邏輯智慧】

- 對於如何做事會問很多問題。
- 心算對我來說蠻容易的。
- 喜歡數學或科學。
- 較喜歡看推理小說。
- 喜歡象棋或其他策略遊戲。
- 喜歡邏輯推理的難題或運用智力的難題。
- 我對於經過測量、分析過的事比較容易相信。
- 所有事物都可以加以研究，找到合理的解釋。
- 我對科學的新發現很有興趣。
- 喜歡找尋事物的規則、發生的原因。

適合的學習方式

- 看完教材之後自己問十個為什麼，然後尋找答案。
- 經常收集各種智力難題拿來練習。
- 觀察生活周遭的機制（交通號誌、課本編排方式、網頁樣式…），問自己為什麼要這樣設計，並且想出更理想的機制。
- 在理解文章或看歷史事件時，試著發表自己的看法，贊成或反對，為什麼？
- 把學一樣東西的每個步驟想一遍，分析其中的因果關係。
- 看電影、看小說、看新聞…然後試著批評一下優缺點，並說出怎樣會更好。

C【空間智慧】

- 思考或回憶時，腦中有清晰的圖像。
- 閱讀地圖、圖表比閱讀文字容易。
- 畫圖對我來說是一件容易的事。
- 認路對我來說很容易。
- 我喜歡看有很多圖解的書。
- 喜歡看電影、投影片或其他視覺上的表演。
- 喜歡拼圖、走迷宮或類似的視覺活動。
- 觀看立體透視圖對我來說很容易。
- 閱讀時從圖畫而不是文字中獲取更多資訊。
- 愛在書本、紙張或其他東西上隨手塗畫。

適合的學習方式

- 把文字的敘述試著改成圖表呈現（可以先整理文字的重點→畫成圖表或各種顏色的標題）。
- 用相機拍下各種畫面用來記憶。
- 考試時回想答案在課本哪一頁的哪個位置。
- 多利用想像力把知識變成腦海中的畫面（可身歷其境的戰役、文章中描述的美景…）。
- 用模型或實物來理解抽象的東西。
- 多看地圖、插圖、圖表，或是有附圖片的書籍。
- 把自己想像或學習到的事物畫出來，並在圖畫旁邊作筆記（例：畫一個印第安人，寫下關於他們文化、發源地、歷史等相關基本資料）。

D【音樂智慧】

- 音樂走調或出錯時我可以馬上知道。
- 我知道很多歌曲的旋律。
- 生活中如果沒有音樂會很無聊。
- 會演奏一種樂器或參加合唱團。
- 我很容易就記住歌曲的旋律。
- 空間的時候我常聽CD或廣播。
- 我常無意識地哼歌曲或打節拍。
- 對外界噪音很敏感。
- 喜歡唱歌或有節奏的活動。
- 讀書的時候有音樂更容易專心。

適合的學習方式

- 選擇適合的音樂引導學習（讀大海的文章時邊聽海的音樂）。
- 把學習的內容變成歌詞，邊唱邊記。
- 學習時放音樂為背景（若會造成效率變差，則停止）。
- 有節奏的大聲唸出學習的內容。





E【肢體-動覺智慧】

- 動作協調，擅長一種或多種體育運動。
- 很難長時間坐著不動。
- 善於模仿他人的動作。
- 喜歡拆解，然後再組裝物品。
- 喜歡透過親自觸摸，學習東西。
- 喜歡在戶外活動。
- 要動手去做或身體活動的事情，我表現不錯。
- 喜歡動手做東西。
- 走路、跑步或做一些肢體活動時我最有靈感。
- 喜歡黏土或其他用手觸摸的經歷。

適合的學習方式

- 用角色扮演的方式把知識表達。
- 製作一樣東西來完成學習(要有動到手的)。
- 邊打乒乓球或其他重複動作的運動，邊複誦剛才唸過的東西，例如金屬的質感、樹幹的粗糙光滑等，從摸到實物來學習(為達成這種經驗，要多跑跑戶外或參觀展覽、參加活動一類)。
- 先放鬆全身肌肉，再開始學習。
- 聽有節奏的音樂，隨著節奏朗誦學習內容，或搖搖身體(若反而分心，就停止這種方式)。

G【人際智慧】

- 比較喜歡團體運動(例如球類運動)，勝於個人運動，例如慢跑、游泳。
- 別人認為我是領導者(或自己認為)。
- 喜歡幫助朋友，給有問題的朋友建議。
- 有問題時我會找朋友幫忙。
- 喜歡和朋友一起遊玩、做事。
- 喜歡教導別人如何做某件事或完成工作。
- 喜歡參加團體活動，較不喜歡獨處。
- 有兩、三個好朋友。
- 關心他人。
- 朋友有問題時會問我的意見或請我幫忙。

適合的學習方式

- 和別人一起完成一件事和別人約定共同努力的目標。
- 找合適的同伴一起研究學習(若是同伴一直聊天則不適合)。
- 多參與團體活動或是社區活動，從過程中反省學習。
- 把自己學會的東西找機會教別人，可以更釐清自己的想法，又有滿足感。

F【自然觀察智慧】

- 很喜歡探索大自然的奧妙。
- 喜歡看"discovery"這類的節目。
- 到戶外遊玩，喜歡觀察生物的特徵。
- 對大自然中的景物能很快的分辨出來。
- 我會注意到大自然或生活中的各種變化。
- 我會想要瞭解「事物是怎麼運作的」。
- 對於動植物或其他自然環境中的景物、現象感到好奇。
- 喜歡園藝、自然步道或參與自然觀察活動。
- 喜歡觀察天文星象。
- 願意花時間觀察動植物的生命歷程。

適合的學習方式

- 認真觀察大自然，思考自然運轉的道理。
- 在大自然的環境中閱讀(在公園、樹下、山上陰涼處...)
- 利用關心的生態議題去思考其他相關問題與知識(全球資源、資本主義、弱勢族群...)
- 從照顧動植物的過程中思考問題。
- 把知識與大自然的現象牽連起來(例：人生好像月亮有盈有缺、植物需要水澆灌、尊重不同的人就像生物有多樣性...)
- 利用有動植物的圖片來增加學習的興趣(筆記本買有野鳥介紹的插圖...)

H【內省智慧】

- 我是一個獨立、意志堅強的人。
- 我瞭解自己的優缺點。
- 喜歡獨處(玩耍或學習)。
- 我有自己特殊的愛好和興趣。
- 我經常自我反省或思考一些問題。
- 我是個有責任感的人(或別人這麼認為)。
- 喜歡獨立工作而不是合作。
- 經常思考自己未來要做什麼。
- 能從生活的成功和失敗中學習。
- 不善談自己的興趣愛好。

適合的學習方式

- 獨自一人安靜學習。
- 邊學習邊想和自己人生的關連。
- 先設定人生的目標後，回過頭來激勵自己用學習邁向目標
- 用心紀錄自己學習的狀況、內容，思考最佳的學習方式，訂定學習計畫。
- 多了解別人的學習方式，融入自己的生活。



發現我的學習風格

在學習新知識時，適合每個人所吸收的方式都不一樣，透過這次的活動，讓我們來檢視看看自己的學習優勢在哪裡！請同學參考下列問題，並依自己直覺和實際情況在右邊的的空格中填上1~5的數字。

(1：不曾如此；2：很少如此；3：偶而如此；4：通常如此；5：總是如此)

	V	A	K
1. 我發現寫字有助於記憶。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 聽老師用講的會比閱讀課本能記得更多內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我喜歡老師要求隨堂考的課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我喜歡在研讀時吃零食或嚼口香糖。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 當我專心聽講時，我不必寫筆記就可記得重點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我喜歡書面的說明，不喜歡口頭的說明。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我擅長於拼圖玩具與迷宮遊戲。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我喜歡老師要求學生回答問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我發現投影片與電影有助於課程的了解。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 閱讀一本書比聽老師講述使我記得更多的重點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我通常要寫下電話號碼才能記得起來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我比較喜歡聽新聞，不喜歡看報紙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我喜歡在聽新聞或廣播時，手邊有一枝筆。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我需要抄下老師寫在黑板上的範例以便後來再複習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 背課文或單字時，讀出聲音比寫下來更讓我記得住。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我喜歡課本附有圖表及圖片，因為它們有助於我對教材的了解。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 當我要閱讀一則短篇故事或戲劇時，我比較喜歡聽CD。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我需要列出我要做的事以便記下來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我可以只要大略瀏覽便可找出作業上的錯誤。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我比較喜歡看報紙，不喜歡聽新聞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我用聽的方式便可記下電話號碼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我喜歡動手做或操作型的作業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 寫東西時，需要大聲唸出來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 寫東西時，需要到處走動才能將內容記得更清楚。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
總 分	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



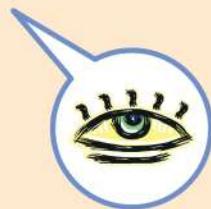
給不同學習風格的學習秘訣

V【視覺】型

視覺型的人最注意圖片畫面光線色彩等，常說「我看到……」。喜歡看人穿或自己穿漂亮衣服，跟人講話時會注意對方的臉，思考速度較快。最有效的學習方式是透過「看」的方式，平時邊聽課邊看書效果更是加倍，統整的圖表、圖片、影片、示範…等，能讓你學習印象更深刻喔！所以利用圖像、圖表、樹枝狀圖、海報等記憶最能記得牢。也許有時候你會覺得自己看書比老師講課的效果還好，不過還是提醒「視覺系」寶貝們，雖然要你邊上課邊做筆記很難，但還是要專心聽老師的口頭說明喔！

V型人學習秘訣

- * 可利用各種不同顏色的筆來劃重點。
- * 讀書前整理書桌保持整潔，只留必要的文具，以免分心。
- * 將聽到的重點儘快轉化成文字或圖表。
- * 勤動手整理筆記。
- * 善用教學視聽媒體。



A【聽覺】型

聽覺型的人較注意聲音、音質、音調是否悅耳，跟人講話時常常耳朵湊過去，豎起耳朵聽，常說「聽起來……」。習慣將聽到的內容轉換到視覺儲存系統裡，因此你可以聽課的同時就將筆記寫得非常完美。最有效的學習方式就是透過「聽」的方法，喜歡聽CD或MP3、演講、討論、辯論……等。準備考試的時候，可將考試的內容錄製成錄音檔。記憶的量與速度都會大大提升。建議「聽覺系」寶貝們要好好珍惜老師講課的每分每秒喔！

A型人學習秘訣

- * 背書時唸出聲來，事半功倍。
- * 書房保持安靜很重要，若周圍環境吵雜時，可用一些無主題的輕音樂隔離噪音。
- * 善用教學錄音檔或把畫面資料透過CD、DVD的播放讓耳朵便於吸收。
- * 在睡前聽教學（或自製）錄音以助學習。
- * 上課時專心聽講。



K【觸覺】型

觸覺型的人以體驗為主，感受豐富，對溫度、東西質地、味道等較在意，重視個人舒適舒服，跟人講話時常貼近對方，希望感受對方的溫暖氣息，常說「我覺得……」。觸覺型學習方式主要透過身體活動，喜歡動手動腳、親自參與獲取經驗。因此在學習時間的安排上，不妨採以短時間多次的方式進行，在學習方式上，強調從做中學，儘量選擇富刺激性、多元化的方式獲取資訊。

K型人學習秘訣

- * 利用各種感官如嗅覺、味覺觸覺去認識新事物。
- * 保持讀書環境空氣流通、光線充足。
- * 保持心情愉快很重要。
- * 多透過比手劃腳的方式去記憶。
- * 動手做實驗效果奇佳。





1. 你的時間是怎麼安排的？

活動項目	花費時間	比例	排行
上課			
睡覺			

2. 除了上課、睡覺外，佔去最多時間的活動對你而言重要嗎？

12 6⁹ 時間的小主人



對身為學生的你來說哪些是重要的事，哪些是緊急的事？小組討論。

		重要性	
		是	否
緊急性	是	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	否	1. 2. 3.	1. 2. 3.

知道自己的時間都花到哪去了吧！

那麼，改變習慣是不是有一些時間是可以省下來的呢？還有什麼方法可以幫助自己更有效的使用時間呢？

方法1：

方法2：

方法3：

方法4：



不要讓時間控制了自己，而要做自己時間的小主人哦！

原來這樣是霸凌！

一、簡易的霸凌檢核表：過去一週，以下的行為，曾經發生多少次？

1. 在學校裡，同學嘲笑或罵我	0	1	2	3	4	5	6
2. 同學故意推擠我、或打我	0	1	2	3	4	5	6
3. 同學故意用難聽的綽號或話語稱呼我	0	1	2	3	4	5	6
4. 同學威脅要打我或整我	0	1	2	3	4	5	6
5. 同學故意讓我落單	0	1	2	3	4	5	6
6. 有人故意製造謠言，讓其他同學不再喜歡我	0	1	2	3	4	5	6
7. 我嘲笑或辱罵其他同學	0	1	2	3	4	5	6
8. 我在學校裡推擠或打同學	0	1	2	3	4	5	6
9. 明知他人不喜歡，我還是幫同學取綽號	0	1	2	3	4	5	6
10. 我出口威脅同學要打他或修理他	0	1	2	3	4	5	6
11. 我會故意讓某個同學落單	0	1	2	3	4	5	6
12. 我故意製造謠言，讓同學不再喜歡某位同學	0	1	2	3	4	5	6



二、各種霸凌的定義：

形 式	定 義	相 關 例 證
肢體霸凌	意圖使用傷害他人的行為攻擊別人	推擠、咬、抓頭髮、踢、戳、燒、掐、扭、打、丟擲東西等等去傷害另一個人或毀損他的物品。
語言霸凌	運用造成他人心理傷害的語言攻擊別人	威脅使用暴力、威脅傷害人、抹黑、強制別人、貶低、污辱、取綽號、嘲笑、鼓動別人傷害他人。
關係霸凌	透過傷害他人同儕關係的方式傷害別人	在團體中排擠他人、故意讓某位同學落單、散播某位同學的謠言、八卦同學的緋聞、讓同儕持續討厭某個人、揭露某位不喜歡同學的個人資訊。
性霸凌	任何有關性騷擾	性侵害、性騷擾、散播他人性行為的謠言、偷窺、威脅偷窺、運用性的語言給同學貼標籤、故意在同學面前比有關性的手勢或姿體動作等等。
網路霸凌	透過網路/手機等進行傷害他人，造成他人心理創傷的霸凌行為	在網路/手機散播同學的負面訊息、串連網路朋友攻擊某位同學的網址、在網路上製造謠言、運用網路進行語言、關係或性騷擾等霸凌行為等等。
反擊型霸凌	受虐後的反擊行為，對欺負他的人反擊，或欺負更弱的人。	有時因為受不了而做出更偏激、無法挽回的衝動傷害。

三、分組討論：在生活中可能面臨的衝突情境，請各組討論因應方式

- (1) 班上的嘉凌常常未經你的同意，將你的東西拿走，並占為己有，你跟她要，她不但不還，還態度惡劣，叫你拿錢來買。
- (2) 宜珍總是仗著自己成績好，人又漂亮，在班上挑撥離間，說你壞話，甚至還威脅同學不能跟你交朋友，造成班上大部分同學都跟你保持距離。
- (3) 昨天放學時，你匆匆忙忙趕著去補習班，不小心在走廊上撞到隔壁班的大哥冠強，他非常生氣，認為你是故意的並且說你瞪他，揚言今天放學後要找你單挑。
- (4) 補習班的同學智瓊，最近因為你和她的男友走的很近，醋勁大發，於是在網路上對妳做人身攻擊，要給你難堪。
- (5) 同年級的盛廷總是以大哥自居，每每他要抽菸、聚眾談判、打架時，威脅你幫他把風，如果不從，就會被打。
- (6) 其他：_____

四、將心比心：

1. 當我是霸凌受害者時，我的心情為何？我希望大家可以怎麼幫我？
2. 你覺得霸凌加害者的不當行為是如何產生？有什麼方法可以幫助他改正行為？
3. 當我看到霸凌事件時，我的想法與感受是什麼？我會如何處理？
4. 如果班上的霸凌事情都沒有人協助處理，最後可能會演變成什麼情況？我能做些什麼事，減少霸凌事件的發生？



年輕不迷“網”

一、檢視網路使用情形：1幾乎不會、2偶爾、3常常、4幾乎是、5總是如此

- 1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？
- 2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？
- 3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？
- 4. 你會在網路上結交新朋友嗎？
- 5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？
- 6. 你會因為上網而上學遲到早退或缺席嗎？
- 7. 你會不自主的檢查手機訊息或電子郵件信箱嗎？
- 8. 你會因為上網而使表現失常或成績退步嗎？
- 9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？
- 10. 你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？
- 11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？
- 12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？
- 13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？
- 14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？
- 15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？
- 16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？
- 17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？
- 18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？
- 19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？
- 20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？



總分 _____

*** 正常級 (20-49 分)**：屬於正常的上網行為，雖然有時候會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。

*** 預警級 (50-79 分)**：正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶來的人生衝擊。要有警覺，並改變上網習慣！

*** 危險級 (80-100 分)**：網路使用情形已成為嚴重的生活問題，應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能回覆常態。建議趕快找專家協助。

好友對對碰



一、請在空格中寫出班上具有該項行為特質的同學座號

常面帶微笑	會傾聽別人說話	常幫助同學
幽默風趣	主動結交朋友	常誠懇的讚美別人
會適當表達自己意見	包容別人	接納他人

二、貼貼樂活動方式：

1. 每個人將會拿到五種不同顏色的紙，每種顏色代表不同的意義，請依指令在紙上寫下合適同學的姓名及原因。

2. 在音樂播放中，請將紙片交給同學。

- 黃色：上課分組時，你會想和他同一組
- 綠色：選班級幹部或模範生
- 藍色：課業有問題時，會向他請教；有事會請他幫忙
- 粉紅色：有心事或秘密時，會與他分享
- 白色：假日會約他一起出去看電影、逛街、打球



3. 請算一算你一共得到幾張卡片？是什麼顏色？並寫在下面的格子裡。

	黃色	綠色	藍色	粉紅色	白色
張數					
預期					

4. 當你預期別人會給你卡片，但最後一張都沒有拿到時，你的感受是……
(當你預期拿到的張數與現實不符時，你的感受是……)

5. 別人給我最多的肯定是_____，我感到很口開心，
□訝異
因為_____。

交友之道

以下是一些與交友有關的想法，請你在空格裡勾選出哪些是你所擁有的想法：

1. 跟甲同學做好朋友，就不能再跟乙同學做好朋友，否則就是不忠
2. 朋友一輩子都不會改變
3. 若是拒絕朋友的請求，就會失去朋友，對不起朋友
4. 好朋友之間不應該有秘密沒向對方說
5. 如果讓別人知道你真正的樣子就不會有人喜歡你了，所以要學習隱藏自己
6. 每個人都可以成為知己好友
7. 不要跟功課、才能比自己差的人做朋友
8. 一個人必須在各方面都很有成就、很有能力，才會受歡迎
9. 好朋友應該做什麼事都一起行動
10. 和朋友爭執不講話，先向對方開口就是認輸
11. 與人相交最有效的方法是忍耐
12. 好朋友不必拘禮，可以隨便對待
13. 好友因做錯事被大人責罵指正時，我為了讓他舒坦些，我會與他一起聲伐大人
14. 如果與朋友間信用破產，就沒辦法再恢復原來的友誼
15. 當你的好友告訴你他的心理或身體受到暴力時，你會傾聽、安慰並守住秘密，不告訴任何人免得傷到朋友的自尊



◎想一想，這些想法都是合理的嗎？

◎這些想法對我們交友或與人相處，會有什麼影響？



情緒真面目

一、情緒的定義

1. 情緒(emotion)既是一個複雜的心理現象，也是一個複雜的生理過程。
2. 情緒一般定義為人們對於客觀事物是否符合自己需要而產生的態度體驗。
3. 情緒是人們心理活動的外在表現，遇到外界環境或社會活動的影響時，人體的大腦皮質對各種事物、事件或環境變化必然會出現各種不同反應；情緒即反映了這些內在心理活動的狀態。
4. 情緒變化並非人類所獨具，其他高等動物也有類似喜、怒、驚、恐等情緒反應。

二、情緒的表現

1. 生理變化：血流加速、心跳加快、呼吸加快……。
2. 主觀感覺：感覺不舒服。
3. 表情：眉頭緊皺、嘴角下垂、拳頭緊握、肌肉緊繃。
4. 行為衝動：打人、摔東西。



三、情緒的特質

1. 無所謂對、錯。
2. 多數是短暫的。
3. 會引發行為的後緒表現。
4. 可以累積，也可經疏導而加速消散。

四、情緒的影響

1. 對學習的影響-例如：考試時，情緒緊張，腦中一片空白，想不出答案。
2. 對健康的影響-例如：工作壓力大，長期處於緊張狀態，結果得了胃潰瘍。
3. 對能力的影響-例如：演講時，因情緒緊張忘了台詞，不知所云，影響表現。
4. 對人際關係的影響-例如：每天生活很煩悶，不自覺對周邊朋友／家人大小聲，口氣不好，久而久之，大家愈來愈不知道如何與你相處。

五、情緒的處理

1. 要明白自己的情緒，接納它、面對它，而不是責怪它。
2. 要疏導自己的情緒，如找人聊天、寫日記的，對自己、別人沒有傷害而適合自己的方法來處理才是好的因應方式。
3. 不要老將別人的情緒歸因成自己害的，即要學習辨視自己／他人的情緒來源，才能真正了解自己／他人。

六、情緒備忘錄

1. 想法常決定自己的情緒，同時影響自己的行為。
2. 對同一件事，每個人想法不同，情緒自然不同，表達的方式也有差異。
3. 經常保持愉快的心情，樂觀的態度；換個想法，快樂自然來。
4. 應該適當地紓解自己的情緒，使情緒常常維持穩定狀態。
5. 穩定的情緒常帶來良好的人際關係，且能提高學習／工作效率。



EQ大考驗

《記分方式：C記3分 B記2分 A記1分》



同學們，接下來就
勇敢來探索自己的
情緒真面目吧！！

Hi Everyone :

這是一個簡單的EQ(情緒商數)小測驗，希望藉此幫助你更瞭解自己，並進一步為提升自己的EQ而努力，希望大家都能自我成長為EQ高手。

Part 1 得分

- B 我可以馬上說出自己個性上的優點和缺點。
- C 心情不好時，我大概都知道是什麼原因。
- B 我很少有「怎會說這種話」「怎會做這種事」等，忽然無法瞭解自己的情形發生。
- B 有時我會想：現在自己臉部的表情如何？
- C 我的生活有目標，我很有自信知道自己想追求的是什麼。
- C 我經常觀察別人的言行，而修正自己的言行。
- A 我知道自己適合穿那種款式的服飾。
- A 對無理的要求，即使對方是強硬的人，我一樣會拒絕。
- C 我對自己下一步將做什麼多半有所計劃。

Part 2 得分

- B 我不會因衝動而亂買東西。
- B 即使心情很煩，我也不會對家人或朋友亂發脾氣。
- C 生氣時，我不會馬上找對方談，我會等情緒平靜後再找他。
- A 即使知道對方說謊，我還是不會拆穿他。
- A 雖然對方的看法不正確，但因擔心引起爭執，所以我不會表示意見。
- B 已經決定的事，我會努力去完成，堅持到最後一分鐘。
- C 我會先預測事情的結果，然後再決定採取何種行動。
- C 我常用幾種不同的方法來改變自己不佳的心情。
- C 對別人的指責，我可以冷靜的接納、反省。

Part 3 得分

- A 我相信「有志者事竟成」這句話。
- C 我認為適度的壓力可以成為助人的動力。
- C 我經常擬定自己的目標(生活、讀書、工作等短程、長程目標)。
- C 我不介意把自己的糗事或失敗的經驗說出來給朋友聽。
- B 即使有什麼煩惱的事，我晚上還是睡得著。
- C 做任何事，即使遇到挫折，我也不會馬上放棄。
- B 我認為人生可以憑自己的努力去開創。
- B 情緒低落時，與其悶悶不樂，不如放開心胸。
- A 我覺得自己身邊有許多「益友」。

Part 4 得分

- B 我在看小說或戲劇時，常會完全投入故事情節中而哭或笑出來。
- C 我常說「太棒了」「你好厲害」「好酷喔」等讚嘆詞。
- C 我會靜靜的聽別人把話說完，很少打斷而急著表達自己的看法。
- A 對我的好朋友或家人，我只看表情就大概知道他們的心情。
- B 當朋友有困難時，本來就應該互相幫助。
- B 我對當義工很有興趣。
- A 約會臨時取消是因為工作分不開身的話，我不會責怪對方。
- C 我做任何事大多會為對方的立場著想一下。
- C 當朋友心情不好時，我會主動去安慰他。

Part 5 得分

- C 朋友常找我傾吐心事或商量事情。
- B 我和初次見面的人可以很輕鬆的交談。
- B 我有兩個以上結交很久的好朋友。
- A 對自己和別人的秘密，我會守口如瓶。
- C 當對方不想說話時，我不會一再的逼他說出來。
- C 跟意見不同的人，我也可以相處得很好。
- A 即使是清晨，我覺得以和藹的口氣接電話是一種禮貌。
- C 雖然很累，但如果朋友有事找我談，我還是會聽他說。
- B 我常講笑話讓大家開心的笑。

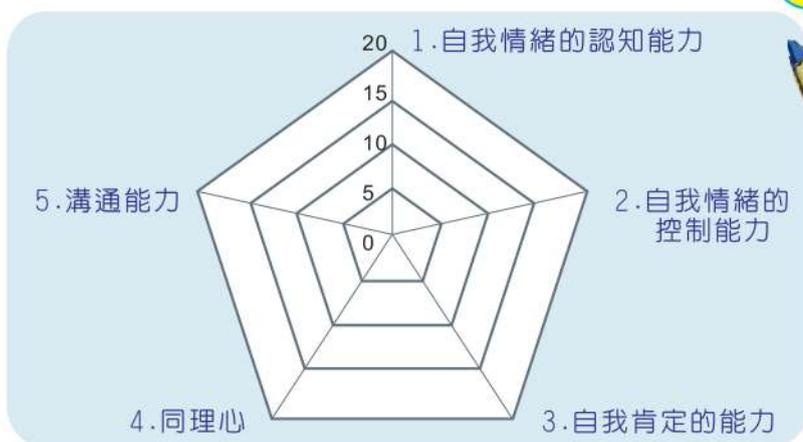
EQ大考驗結果解釋

一、各項目解釋 (一題2分)

項目	意義	分數	結果解釋
一·自我認知情緒的能力	對自己的情緒能瞭若指掌並正確掌握，是EQ高手的基本條件。	14分以上	能夠正確掌握自己的情緒，並坦率表達。
		7-13分	雖然知道自己好惡與脾氣，但在別人的影響之下，還是容易看不清自己。
		6分以下	對自己的心情常捉摸不定，不太了解自己。
二·自我情緒控制的能力	面對衝突時，能否妥善處理當時的情境，是情緒控制能力的一大考驗。	14分以上	能成熟理智的控制自己的情緒。
		7-13分	略帶幾分任性，但仍不失理性，或做適度的讓步，屬他人尚能接受的程度。
		6分以下	容易與人發生爭執與磨擦，讓別人無所適從。
三·自我的肯定能力	做事積極充滿自信，勇於追求目標，是擁有美好人生的關鍵。	14分以上	對自己充滿信心，只要決定了目標就會全力以赴。
		7-13分	雖然有強烈的動機，但因抱持謹慎的態度，導致缺乏具體行動。
		6分以下	凡事過分小心謹慎，顧慮太多，較缺乏自信。
四·同理心	能設身處地為他人著想，瞭解並體諒他人的處境，是良好人際關係中不可缺少的。	14分以上	能從他人一些不明顯的小動作中，察覺對方的想法和感受，並為其設想周到。
		7-13分	雖然能察覺別人的想法，但卻不知自己要怎麼做才對雙方是最有助益的。
		6分以下	只要別人不贊成、不順從自己的意見，就會感到很生氣。
五·溝通能力	融洽的人際關係，良好的溝通態度是與人相處的重要能力。	14分以上	具有不引起不必要爭執的智慧，是人際溝通的高手。
		7-13分	即使發生了爭執，也有將之化解的智慧。
		6分以下	很可能因發生爭執，而全盤否定對方。

二、平面圖解釋

- (一) 五角圖呈現平衡的正五邊形，表示EQ發展均衡。
 (二) 五角形面積愈大，代表EQ愈高。
 (三) 肯定自己較高的項目，並繼續保持；努力提升較低的部份。



三、總分解釋

總分	解釋與建議
76-90分	恭喜你是EQ高手，大家對你有很好的評價，請繼續保持。
51-75分	你的EQ有很好的素質，如果各項目的分數不均衡，可加強較弱的部份。
26-50分	你是一個有潛力的人，加強EQ分數較高的部份，大家對你的評價會更高，改進分數較低的部份，則可提升EQ的素質。
0-25分	你的EQ能力還在沉睡中，即使IQ高，要成功還是很吃力，要下功夫去研究到底EQ是什麼、EQ要如何提升。

四、自我成長

- (一) 我得分數較高的項目是：1. _____ 2. _____ 3. _____
- (二) 我得分數較低的項目是：1. _____ 2. _____ 3. _____
- (三) 我今後可以努力的方向是 _____



愛情溫度計～～ 是愛人還是朋友??



以下所有的問題，都是針對你和男女朋友間的問題，若你還沒有男女朋友，請選擇一個特定對象。每一題請分別給予零分(不同意)、一分(大致同意)、二分(非常同意)。

- () 1.他情緒低落的時候，我覺得我有責任使他快樂起來。
- () 2.我們兩人在一起時，都很想做相同的事。
- () 3.我在所有的事情上都可以信賴他。
- () 4.我認為他很棒。
- () 5.我很容易就可以不在乎他所犯的錯誤。
- () 6.我願意推薦他去做重要的事。
- () 7.我願意為他做所有的事。
- () 8.我認為他是很成熟的人。
- () 9.我很希望他是我一個人的。
- () 10.我對他很有信心。
- () 11.如果不能和他在一起，我會覺得很痛苦。
- () 12.我覺得每個和他相處的人，都會對他有好印象。
- () 13.當我感到孤獨寂寞時，第一個想要找的人就是他。
- () 14.我覺得我們兩個很相像。
- () 15.我很關心他是否過的幸福。
- () 16.不論在班上或社團，我都願意投他一票。
- () 17.當我和他在一起時，我發現我會什麼事都不做，只是用眼睛看他。
- () 18.我覺得他很容易在眾人中得到尊敬。
- () 19.若他也能完全信賴我，我會非常快樂。
- () 20.我認為他十分聰明。
- () 21.若沒有他，我會覺得很難一個人活。
- () 22.我覺得他是我所有認識的人中，非常討人喜歡的一個。
- () 23.我會原諒他所做的任何事。
- () 24.他是我很想像他學習的那種人。
- () 25.我覺得他的幸福是我的責任。
- () 26.我覺得他非常容易贏的別人的好感。

單數題得分_____ 雙數題得分_____



◆ 解釋與說明

1.單數題代表「愛情」，雙數題代表「喜歡」，也就是說，如果你單數題總分大於雙數題總分，表示你對他的感情以「愛情」成分居多，反之若雙數題總分大於單數題總分，表示你對他的感情以「喜歡」的成分較多。

2.愛情與喜歡除了在量上有所不同外，亦有質的差別：「喜歡」是對對方的尊重、在表現上有好的評價，而且與自己有較相近的態度和價值觀；「愛情」則包含了親密、依賴的情感，關懷與幫助對方，以及排他性與佔有慾。



性別交往點線面



1. 你是否有交往男女朋友的經驗？ 是 否
2. 你現在會不會想要交男/女朋友？
 - 想，因為：
 - 覺得現在的年齡可以了
 - 想要有個人陪伴
 - 想要體驗戀愛的滋味
 - 想要跟人炫耀
 - 因為大家都有男女朋友
 - 因為生活太枯燥
 - 其他(請寫出) _____
 - 不想，因為：
 - 父母反對
 - 老師不贊成
 - 沒有時間約會
 - 沒機會認識異性
 - 現階段以課業為重
 - 之前有不愉快的交往經驗
 - 找不到理想中的對象
 - 其他 _____
3. 你認為第一次約會最適合去哪裡？
4. 你會用什麼方式約對方出來？
5. 你或你認識的人，與男女朋友約會時，最常去哪些地方？
 - 公園 電影院 麥當勞、泡沫紅茶店 在自己或對方的住處
 - 郊外 圖書館 隱密的空間(如MTV、KTV) 市區(百貨公司等)
 - 網咖 其他 _____
6. 你或你認識的人，與男女朋友約會時，最常做的活動：
 - 聊天、談心 看電影 郊遊 逛街 讀書或研究功課 打球運動
 - 更進一步的身體接觸 其他 _____
7. 你認為男女生約會時的金錢花費如何處理？
 - 全部由男方負擔 全部由女方負擔 由收入多的人負擔 大部分由男方負擔
 - 大部分由女方負擔 雙方輪流負擔 雙方平均負擔
8. 你認為交男/女朋友的好處是？(可複選)
 - 可以分享感覺 拓展生活視野 可以相互陪伴 學習人際關係 做為結婚的準備
 - 增進溝通技巧 享受被愛的感覺 體驗戀愛的滋味 常常有人請吃飯、送禮物
 - 其他 _____
9. 你認為國中、高中階段交男女朋友可能會有的問題？

10. 對於性別相處或交往，我有的問題或困惑是…

Say goodbye! Don't cry!

男 女

一、就你所知，導致男女朋友分手，最常見的理由是：

- 1. 出現第三者
- 2. 個性不合(常吵架)
- 3. 家長、老師禁止
- 4. 賭氣分手
- 5. 其他

二、你認為用什麼方式提出分手對彼此較好：

- 1. 兩人面對面溝通講清楚
- 2. 寫信或e-mail說明、傳訊息
- 3. 請別人代為傳達
- 4. 其他方式

三、對方提出分手，並不表示自己不好，而是兩人不適合，因愛情不是誰對誰錯的「是非題」，而是誰與誰合適的「選擇題」：

- 1. Yes 2. No

四、你認為分手時是否應退回對方所贈貴重禮物(如珠寶首飾等)：

- 1. Yes 2. No

五、如果對方要求分手，你的態度是：

- 1. 自己得不到的，別人也別想得到（我好，你不好）
- 2. 尋求挽回的方法，再理性溝通（你好，我不好）
- 3. 玉石俱焚，同歸於盡（我不好，你不好）
- 4. 愛你不到，祝你幸福，早日找到真愛（我好，你也好）

六、分手談判時應注意：（可複選）

- 1. 避免在言語或行為上刺激對方
- 2. 不要單獨前往，應找人陪伴
- 3. 不要在密閉的空間內談判
- 4. 要看清對方攜帶的物品

七、分手後的心情應如何調適？（可複選）

- 理智型 1. 找人傾訴 2. 探討原因 3. 尋求適當支援，如輔導中心
 4. 情感轉移，投入自己的興趣活動

- 發洩型 1. 大哭一場 2. 旅行、運動、唱歌、看電影…

3. 吃東西、逛街、購物 4. 去海邊吶喊？（少一個人獨處）

- 駝鳥型 1. 把他送的東西丟掉 2. 避免去常和他去的地方 3. 展開新戀情

- 愈挫愈勇型 1. 天涯何處無芳草，何必單戀一枝草/花。

2. 把自己的優點展現出來，證明自己真的很好，讓那男人後悔

- 其他

八、分手後，你認為雙方還可能做「普通朋友」嗎？

1. Yes 2. No 為什麼？



在感情的路上，要學會牽手、分手、放手，才能避免不幸，才能獲得成長。

小心良人變狼人

一、大家來找碴(請從此篇新聞找出危險的情境或因素，並用筆在旁註明原因)。

一位高中女生在網站認識了另一所高中的男生，兩人在網路上「談」了半年的戀愛，什麼甜言蜜語都說了，也交換了照片，男生一直催女生見面，最後女生決定單獨欣然赴約，兩人第一次約會的地點在男生家裡；沒想到，第一次見面，男生就強暴了她。這個男孩並不是像電視上所演的強暴犯那樣，拿出一把尖刀，露出猙獰的笑容；相反地，反而苦苦哀求女生並告訴她：『妳一定也愛我吧』，女生覺得愛一個人就是該為他付出，所以她心裡雖然有些不舒服，卻一直說服自己：『反正我很愛他，就算了啦！』

第二天，男生約女生在一家餐廳吃飯，途中女生去了洗手間一趟，男生拿出暗藏的安眠藥在女生飲料內偷偷下藥，趁著女生暈眩之際，又把她載回家中，就這樣，女孩又被強暴了一次。當天晚上，男生打電話說：『我們兩個不適合做男女朋友，還是分手吧！』從此，就消失了。女生哭了好多天。直到現在，她還不相信自己碰到了一個很不誠懇的男生，只是一個勁兒地檢討自己：『我到底做錯了什麼？他為什麼不理我？』

二、約會防暴的STOP口訣

S

T

O

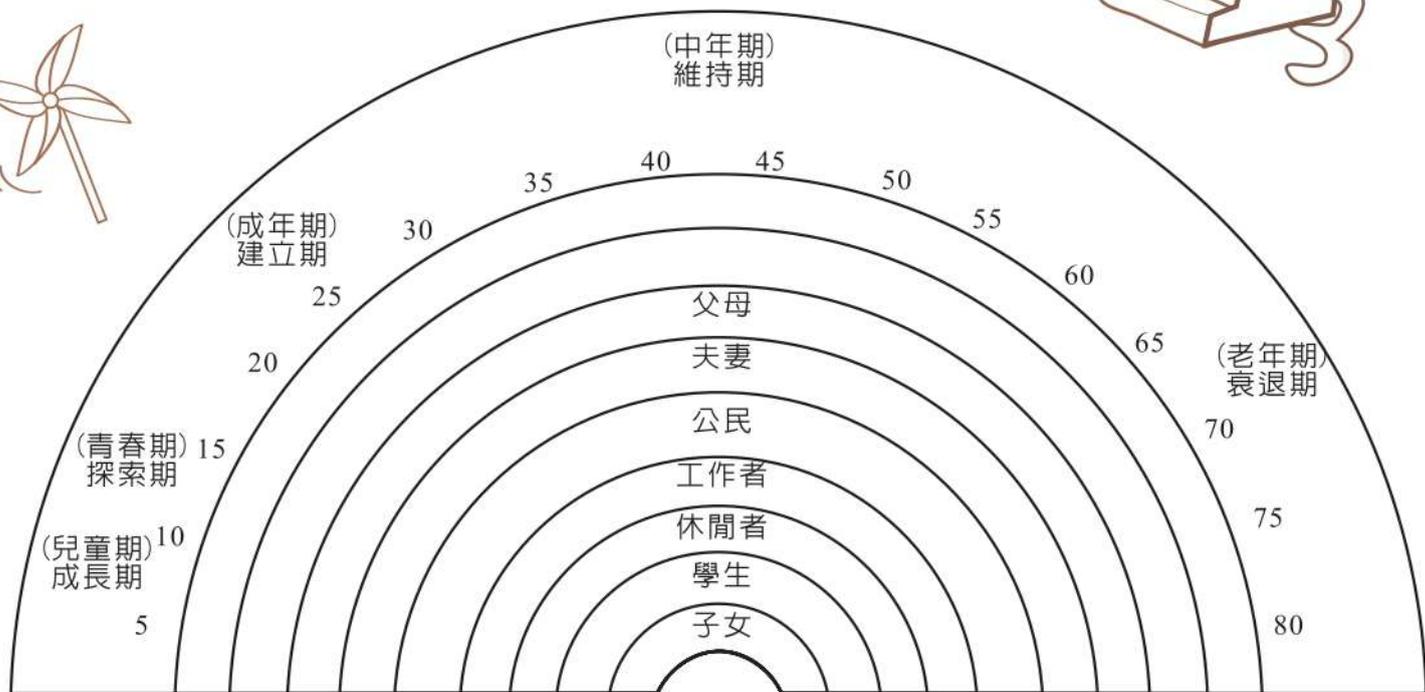
P





彩繪生涯彩虹

一個人在不同人生階段都扮演了哪些角色，請依自己所認定的角色分別填在彩虹中，按照角色的「重要性」，用筆塗上顏色。
(一種角色一種顏色，請勿把自己的人生變成黑白的)<>



我的彩虹會說話

在五歲、十歲、十五歲、二十歲、二十五歲時，分別都有不同的任務與角色扮演，你有沒有發現自己的生涯彩虹在傳達什麼重要訊息呢？

我想要自己

1. 在5~10歲時，著重的角色是 _____ 因為 _____

2. 在10~15歲時，角色的重心是 _____ 因為 _____

3. 在15~20歲時，著重的角色是 _____ 因為 _____

4. 在20~25歲時，角色的重心是 _____ 因為 _____

職業調查站

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

◎職業不分貴賤，請你訪問一個正在工作的人，並記錄下來。

一、基本資料：

- 1.職務名稱： _____ 2.性別： _____ 3.年齡： _____
- 4.職業類別：軍公教 農、林、漁、牧業 工業 商業 服務業
資訊業 家庭主婦 其他： _____
- 5.教育程度：國中以下 高中職 專科 大學 研究所 其他
- 6.從事目前職業的年資：2年以下 3~5年 5~7年 7~10年
10~15年 15~20年 20年以上

二、工作要求：

- 1.每天固定上班時數(不含加班)：
5小時以下 5~8小時 9~12小時 12小時以上 其他
- 2.每個月上班天數(不含加班)：
22天以內 22~25天 26~30天 每天都要上班
- 3.年齡、性別…等特殊限制要求：
有年齡之限制 沒有專業證照要求 有專業證照要求 有學歷要求

三、薪資福利：

- 1.每個月收入：
無固定收入 20,000元以下 20,001~40,000元 40,001~60,000元
60,000元以上
- 2.固定休假：周休二日 每個月或每週排休 每個月或每週輪休 其他
- 3.休假福利：男性員工陪產假 育嬰假 生理假 年假 其他
- 4.保險福利：勞保 健保 意外險 員工/眷屬團體保險 員工體檢
勞退提撥金 其他
- 5.獎金福利：加班費 全勤獎 年節獎金 員工生日禮金 年終獎金
三節獎金 禮品 其他
- 6.獎金福利：員工結婚補助 生育補助 員工在職教育訓練 其他

●心得欄





您好，這是我的名片！



班級	座號	姓名
----	----	----

各種職業、店家的名片，不但要具有設計美感、搭配著文字襯拖氣氛，更要讓人一眼瞭解它的聯絡方式、特色、專長等內容。現在請你為自己設計一張未來的名片，你希望自己從事什麼工作、什麼風格的職業？請透過名片塑造出你未來的形象，讓大家能透過這張名片瞭解你，包括你的特色、風格、專長、口頭禪，也可以為自己編一句口號喔！

名片設計處

工作價值觀問卷

年 班 號 姓名：

當你選擇所從事工作(包含未來的職業或事業)的時候，在下列的60個敘述中，每一個敘述對您的重要性如何？

在每題之後都有五種程度的表達(非常不重要、不重要、普通、重要、非常重要)，請選一個符合你自己看法的答案，在方格內打「√」。

非常不重要、不重要、普通、重要、非常重要等5種程度的選擇，完全依據你對自己各種工作生活的需要性或重視程度。

1. 「非常不重要」表示絕對不需要，或非常不需要。
2. 「不重要」表示平常沒有如此感受和需要，或不重視。
3. 「普通」表示無所謂，可有可無。
4. 「重要表示」常如此感受和需要，或頗重視。
5. 「非常重要」表示非常需要，或非常重視。如氧氣對人的重要，不可缺少。



◎當我選擇工作或職業時，我覺得

1 非常 不重 要	2 不 重 要	3 普 通	4 重 要	5 非 常 重 要		1 非 常 不 重 要	2 不 重 要	3 普 通	4 重 要	5 非 常 重 要	
<input type="checkbox"/>	1. 會因為事情做得好而感到開心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31. 有獨立思考及行動的機會。				
<input type="checkbox"/>	2. 具有挑戰性。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32. 有參與決策的機會。				
<input type="checkbox"/>	3. 工作越忙碌越好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33. 有升遷機會。				
<input type="checkbox"/>	4. 能在好的工作環境下工作 (如光線充足、通風良好等)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34. 工作時間較短，有時間從事 其它研究。				
<input type="checkbox"/>	5. 能保證我長期受雇。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35. 有幫助別人的機會。				
<input type="checkbox"/>	6. 能賺大錢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36. 能樹立自己的聲望、名聲。				
<input type="checkbox"/>	7. 可以自我決定自己工作方式或範圍。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37. 能在工作中獲得成就感。				
<input type="checkbox"/>	8. 能處於領導及影響的地位。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38. 能經常更換不同性質或環境 的工作。				
<input type="checkbox"/>	9. 有良好的升遷機會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39. 需付上很大的心力。				
<input type="checkbox"/>	10. 有時間做其他事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40. 工作環境安全(不危險)。				
<input type="checkbox"/>	11. 能為他人服務、造福社會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41. 工作穩定而有保障。				
<input type="checkbox"/>	12. 能有好的頭銜及地位。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42. 待遇能比別人高。				
<input type="checkbox"/>	13. 能發揮自己的才能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43. 能嘗試自己的方法處理事情。				
<input type="checkbox"/>	14. 能嘗試各種不同領域的工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44. 有指揮別人做事的機會。				
<input type="checkbox"/>	15. 需花很多時間才能把事情做得好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45. 能被主管重視及提拔。				
<input type="checkbox"/>	16. 主管能誠懇地替部屬解決問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46. 能有和家人相處的時間。				
<input type="checkbox"/>	17. 絕無被免職的顧慮。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47. 能幫助比我不幸的人。				
<input type="checkbox"/>	18. 能付給我相當的酬勞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48. 身分地位被別人看得起。				
<input type="checkbox"/>	19. 能允許我更多的自由，去決定自己 的工作方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49. 能有較高的工作績效。				
<input type="checkbox"/>	20. 能指揮別人或管理別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50. 能從事新的行業。				
<input type="checkbox"/>	21. 能晉升到更高的職位。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51. 工作困難程度。				
<input type="checkbox"/>	22. 有較多的空間時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52. 工作夥伴有高度合作精神。				
<input type="checkbox"/>	23. 有益於社會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53. 職業有保障，不輕易被解雇。				
<input type="checkbox"/>	24. 能受到別人的重視。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54. 能讓我過富裕的生活。				
<input type="checkbox"/>	25. 能運用自己的能力做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55. 可以獨立自主。				
<input type="checkbox"/>	26. 能讓我常常處理不同事情的機會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56. 能發揮自己的領導能力。				
<input type="checkbox"/>	27. 工作技術層次之艱深。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57. 有合理的升遷制度。				
<input type="checkbox"/>	28. 能與同事間相處融洽愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58. 有時間參加進修。				
<input type="checkbox"/>	29. 能提供我工作的穩定性。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59. 能為公司或工作單位解決問題。				
<input type="checkbox"/>	30. 薪資高。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60. 能獲得別人的尊敬。				



工作價值觀問卷調查結果解釋



評分：1. 非常不重要：1分

2. 不重要：2分

3. 普通：3分

4. 重要：4分

5. 非常重要：5分

根據下表，將各個工作價值項目中所列的題號所得的分數相加，可得十二個工作價值的分數。

工作價值	題號	得分	總分	排序	說明	工作價值	題號	得分	總分	排序	說明
一、成就感	1				在工作上能發揮自己的才能，能看到自己工作的具體成果，並因此獲得精神上的滿足。	七、獨立性	7				工作能允許個人以自己的方式或步調來進行，不受拘束可獨當一面。
	13						19				
	25						31				
	37						43				
	49						55				
二、挑戰性	2				工作富有變化，有機會嘗試不同工作內容，能經常接觸新事務、設計新產品或發展新觀念。	八、有權力	8				在工作上居於領導地位，發揮督導或管理他人的能力，負責策劃工作並分配工作給其他人。
	14						20				
	26						32				
	38						44				
	50						56				
三、工作難度	3				工作困難度高，需付出很多的時間及很大的心力，才能把事情做好。	九、升遷機會	9				工作部門有良好的、合理的升遷制度，有機會晉升到高的職位。
	15						21				
	27						33				
	39						45				
	51						57				
四、工作環境	4				工作環境舒適安全（不冷、不熱、不吵、不危險），與主管及同事相處融洽愉快。	十、時間自主	10				工作之外有充裕的時間可自由支配，如從事休閒活動、進修研究和家人相處等。
	16						22				
	28						34				
	40						46				
	52						58				
五、保障	5				工作能提供「擁有一份穩定收入」的安全感，即使再經濟不景氣時也不受影響。	十一、利他主義	11				工作能提供機會，讓個人為社會大眾的福利盡一份心力，並感受到幫助他人的快樂。
	17						23				
	29						35				
	41						47				
	53						59				
六、待遇	6				工作可獲得優厚的報酬，使自己有足夠的財力去購買自己想要的東西。	十二、聲望	12				工作能提高個人身分或名望，受到他人的推崇和尊敬，但非來自權利與地位。
	18						24				
	30						36				
	42						48				
	54						60				

- 評分：非常不重要得1分。
- 不important得2分。普通得3分。
- 重要得4分。非常重要得5分。

根據下表，將各個工作價值項目中所列的題號得分相加，即可得12個工作價值的分數。

工作價值觀	我最喜歡的工作		
1			
2			
3			
4			
5			



各學制及升學管道介紹



	普通高中	高職	綜合高中	五專	軍校
目標	以升學為主，為未來從事高深學術研究與專門知能作準備	職業教育，培養基層技術人員	可以在學術導向或職業教育上選擇彈性且多元目標	職業教育，培養實用專業人才	軍人之預備教育，有較獨立的升學系統
課程內容	加強基本學科，是國中課程的加深、加廣的再次學習	學習一技之長培養專業技能，分科系選讀以「專業課程」為主，加強實習	兼具高中和高職的課程，學生可依興趣志向選修	學習一技之長，培養專業技能，分科系選讀「專業課程」為主	培訓合格的職業軍人 中正預校相當於普通高中
學習方式	著重理論的探討，知識的研究	著重「實際應用」，強調「實習」或「實驗」，讓學生從互作中學	高一：同普通高中課程，10%職業課程 高二：分組選讀「學術課程」或「職業課程」	理論與實務並重，內大學選課制，較自由開放	強調有紀律的團體生活及體能鍛鍊
類科分組及證照	學術資優、特殊藝能資優 高二分一類、二類、三類組 可考普考	15職群 技能檢定：丙級職業證照	職業類科依學校設有不同類科 高二分類組依學校發展方向來分	工商農藝家護語醫海技能檢定：乙級職業證照	海軍、陸軍、政戰、空軍
進修之路	一鼓作氣拼大學、警校和軍校 大學升學率：九成以上 如未升學缺乏技能，就業困難，但可組職訓後再就業 升警校和軍校	進可攻退而守，亦可就業，亦可升學 高職升二專同等五專學歷 高職升四年制技術學院(或科技大學)同等大學學歷 升警校和軍校	選修學術學程者升讀一般大學 選修職業學程者升讀四技二專和科技大學 升警校和軍校	進可攻退而守，可就業亦可升學 五專升二年制技術學院同等大學學歷 五專亦可插大學升警校和軍校	三重官校 中正理工學院 國防管理學院 國防醫學院 政治作戰學校
修習年限	日間部：三年 進修學校：三年	日間部：三年 進修學校：三年	日間部：三年	日間部：五年	日間部：三年
適合對象	<input type="checkbox"/> 能勝任高中學科學習(或決心補救) <input type="checkbox"/> 偏文科或理科 <input type="checkbox"/> 較喜歡理論探討 <input type="checkbox"/> 性向興趣不明確 <input type="checkbox"/> 感興趣的科系大學才有 <input type="checkbox"/> 專心向學拼大學 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 想及早具備一技之長 <input type="checkbox"/> 喜歡動手操作和實際應用 <input type="checkbox"/> 性向興趣明確 <input type="checkbox"/> 想發揮優勢擺脫弱科 <input type="checkbox"/> 希望未來的生涯發展可彈性選擇 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 不確定是否適合念高中，希望保留彈性選擇 <input type="checkbox"/> 性向、興趣不明確希望實地了解職業類科後再選擇。 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 想及早具備一技之長 <input type="checkbox"/> 崇尚自由能自我管理及學習 <input type="checkbox"/> 能自己做好時間規劃 <input type="checkbox"/> 性向興趣明確 <input type="checkbox"/> 想發揮優勢擺脫弱科 <input type="checkbox"/> 希望未來的生涯發展可彈性選擇 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 能接受體能鍛鍊 <input type="checkbox"/> 能服從紀律 <input type="checkbox"/> 能適應團體生活 <input type="checkbox"/> 能吃苦耐勞 <input type="checkbox"/> 希望能減輕家長負擔自立自強 <input type="checkbox"/> 希望學成後保障就業 <input type="checkbox"/> 其他



我的夢想階梯

升學進路圖

評分欄



國中畢業後，有些人會繼續升學，也有些人會直接工作，你會選擇哪一條路呢？請用你喜歡的方式把你將來可能選擇的升學或就業管道畫出來！



壓力篇

壓力靠邊閃

壓力檢核表



請依自己出現的頻率
來勾選，不要在每一題
上花太多時間考慮~



	4	3	2	1	0
	總是	經常	有時	很少	從未
1. 心不在焉、靜不下來，說話容易打斷別人	<input type="checkbox"/>				
2. 白天易累、常打瞌睡	<input type="checkbox"/>				
3. 睡前會想到很多事情、難眠睡不安穩	<input type="checkbox"/>				
4. 容易對人發脾氣、不想和別人說話或唱反調	<input type="checkbox"/>				
5. 遇到挫敗容易生氣、鬧情緒	<input type="checkbox"/>				
6. 用電玩、煙酒藥物、零食、咬指甲來緩和情緒	<input type="checkbox"/>				
7. 常覺得身體不舒服，卻找不出原因	<input type="checkbox"/>				
8. 經常發呆、懶懶的不想動	<input type="checkbox"/>				
9. 經常抱怨錢不夠用、不滿周圍的事	<input type="checkbox"/>				
10. 任性做想做的事情、固執己見、不肯妥協	<input type="checkbox"/>				
11. 經常回答「我不知道」、很難做決定	<input type="checkbox"/>				
12. 頭或後頸感到痛或僵硬	<input type="checkbox"/>				
13. 我對自己沒有信心，擔心別人不欣賞自己	<input type="checkbox"/>				
14. 與人見面時我會害羞、獨來獨往怕認識新朋友	<input type="checkbox"/>				
15. 事情太多、時間不夠、沒有休閒，覺得不快樂	<input type="checkbox"/>				
16. 我的眼睛又酸又累	<input type="checkbox"/>				
17. 我呼吸淺促、心跳快速、覺得胸部緊迫	<input type="checkbox"/>				
18. 我有消化系統問題如胃腸毛病、便秘	<input type="checkbox"/>				
19. 我常感到口乾、喉嚨緊或痛、口腔潰爛	<input type="checkbox"/>				
20. 放鬆時，會感到不安、內疚，覺得不該享樂	<input type="checkbox"/>				

計分 _____

● 總分 _____

19以下：目前感受到的壓力並不影響生活，可以在生活上多參與活動，適度體驗壓力，增加未來面對壓力事件的抗壓能力喔！

20~29：適度的壓力，對你來說還能應付自如，對於所遭遇到的壓力能化成動力，多善用適合自己的減壓方式，加油喔！

30~39：你承受的壓力快到飽和點，正開始對健康不利，學習減除壓力是非常重要的，需要花時間做練習，讓自己放鬆一下、控制自己的肌肉緊張，以消除生理反應，或放心的出去走一走、適度的休閒運動，總之該休息一下。

40以上：不知道你是怎麼撐過來的，現在的你正有很高的壓力反應在傷害你的健康，找個專業老師談談吧！找到對抗壓力的方法，才不會得內傷喔！

抗壓小尖兵

◎ 壓力指數解析

1. 壓力是指一個人在心理上或生理上感受到威脅時的一種緊張狀態，它會使人產生不愉快甚至是痛苦的感受。
2. 壓力有時具有警示的功能，可使人找出壓力來源，進而消除壓力來源，解除威脅。
3. 生活中難免有壓力，適度的壓力能讓人更主動積極。
4. 壓力的大小是來自各人對壓力來源主觀的認定，所以問一件事，對某甲而言是很大的壓力，可能對乙來說卻不算什麼，所以改變想法也可以改善壓力對我們造成的威脅。



【面對挫折壓力應對方法之歸納】

