

附 錄

附錄一 高中學生生涯輔導需求量表初稿（專家評定問卷）

敬愛的 教育先進：您好！

首先謝謝您能撥空為這分量表提供寶貴意見。本研究係接受國立教育資料館委託所進行之專案研究，量表的目的是瞭解高中學生的生涯輔導需求，協助高中學生在升學、就業等未來生涯發展上，有更順利的學習與準備，以及提供開設「生涯規劃」課程之參考。

懇請您就高中學生生涯輔導需求各項構念，以及能反映高中生涯輔導工作應予提供學生生涯協助的觀點。協助檢視本量表之作答說明、題項描述與題項型態的適合性，若尚需增加其他描述句，敬請於該項分類的其他項下補列，謝謝您的熱心協助與指導。此

順頌

時 祺

國立臺中教育大學諮商與應用心理系

系 主 任：韓楷樺 博士 敬啟

本研究之「高中生涯輔導具體措施需求量表」，係根據參考文獻及相關研究歸納出高中學生的生涯輔導需求，共分以下六大向度，其說明如下：

- 一、自我探索：指高中生對於認識自我、瞭解身心變化、目前生涯發展狀況、個人特質、生活角色與生涯發展之間的關係、並學習以適當的方法建立人際關係與表達自我……等方面的需求，共 10 題。
- 二、教育探索：指高中生對於瞭解高中學習內容與未來發展的關係、大學科系選擇與其生活方式的關係、有助於個人生涯決定的各種相關資源、各種升學管道及準備方法，與未來相關升學趨勢……等方面的需求，共 14 題。
- 三、職業探索：指高中生對於瞭解職業發展趨勢與人力資源供需情況、各職業所需具備的背景知識與技能、工作態度與工作倫理……等方面的需求，共 7 題。
- 四、生涯資訊評估：指高中生對於自己未來發展的分析、統整各種生涯資訊、掌握生涯助力並化解可能的阻力或衝突，並針對高中生涯歷程中有關高中

選組、選擇入學管道、大學科系選填等重要的課題進行生涯評估……等方面的需求，共 8 題。

五、生涯決定：指高中生對於生涯決定的責任認知、個人決策風格的瞭解、影響生涯決定的可能因素、並以有效的生涯決定技巧擬定生涯目標……等方面的需求，共 6 題。

六、生涯規劃：指高中生對於從生涯目標中擬定出具體可行的行動方案、透過學校所給予模擬演練的活動加以實踐、性別角色與生涯目標的釐清、瞭解生涯發展的順序與準備向度，並學習因應各種可能產生的問題，如時間管理、壓力調適、生涯轉換，與溝通協調……等方面的需求，共 10 題。

填答說明：

1. 本量表所列舉的乃是生涯輔導各項專業能力，共有 55 題，務請每一題都作答。
2. 請您細讀每一需求項目後，依照您個人的實際情況，評估每一生涯輔導項目的需求程度，圈選您認為最適切的選項。

一、 自我探索

1. 瞭解個人過去經驗對自我發展所產生的影響
刪除 保留 修改_____
2. 瞭解自己在成長過程中生理與心理方面的變化
刪除 保留 修改_____
3. 瞭解自己目前生涯發展的狀況
刪除 保留 修改_____
4. 瞭解身心狀態與生涯發展的關係
刪除 保留 修改_____
5. 能藉由人際的互動來增進自我瞭解
刪除 保留 修改_____
6. 瞭解並接納自己的特質、性向、興趣、能力及價值觀
刪除 保留 修改_____
7. 學會建立適當的人際關係技能
刪除 保留 修改_____
8. 學會以適當方法來表達自我感受和想法
刪除 保留 修改_____
9. 瞭解自己在生活中所扮演的角色與內涵
刪除 保留 修改_____

10. 瞭解工作、家庭與生活角色間的互動關係
刪除 保留 修改_____

其他： _____

二、 教育探索

11. 瞭解高中學習內涵與未來教育、職業發展之間的關係
刪除 保留 修改_____
12. 瞭解高中時期校內畢業生的發展概況
刪除 保留 修改_____
13. 提供高中選組與轉組所需的相關資訊
刪除 保留 修改_____
14. 瞭解自己各階段生涯發展的目標與任務
刪除 保留 修改_____
15. 瞭解各種升學管道及進入各校的途徑
刪除 保留 修改_____
16. 瞭解當前就業趨勢和工作者教育程度、職業訓練的關係
刪除 保留 修改_____
17. 藉由高中課內外學習探索未來大學可能選擇的科系
刪除 保留 修改_____
18. 瞭解大學科系、跨領域學程與職業選擇的關係
刪除 保留 修改_____
19. 瞭解有別於高中的大學學習型態與生活方式
刪除 保留 修改_____
20. 瞭解並澄清科系選擇與未來職業間的可能衝突與迷思
刪除 保留 修改_____
21. 學得第二階段入學所需的相關技巧（撰寫履歷、自傳、讀書計畫）
刪除 保留 修改_____
22. 學習良好的讀書習慣與技能
刪除 保留 修改_____
23. 學會運用各種管道蒐集有助於生涯抉擇的相關資訊
刪除 保留 修改_____
24. 瞭解大學的科系選擇對未來生活方式的影響
刪除 保留 修改_____

其他： _____

三、 職業探索

25. 瞭解職業發展趨勢及未來人力供需情況
刪除 保留 修改_____
26. 瞭解身為一個工作者對社會所具有的貢獻
刪除 保留 修改_____
27. 具備大多數工作所需要的技能（如：語文、資訊能力）
刪除 保留 修改_____
28. 瞭解全球經濟發展趨勢及其對個人的影響
刪除 保留 修改_____
29. 瞭解各類職業概況及其所需具備的資格條件
刪除 保留 修改_____
30. 瞭解工作倫理與各行業所必須遵守的規範
刪除 保留 修改_____
31. 學習工作時所需的良好工作態度
刪除 保留 修改_____

其他： _____

四、 生涯資訊評估

32. 學會分析自己未來發展的「助力與阻力」
刪除 保留 修改_____
33. 學會化解生涯決定時所面臨的阻力
刪除 保留 修改_____
34. 瞭解自己的學科興趣、能力與選組的關係
刪除 保留 修改_____
35. 瞭解自己的學科興趣、能力與大學科系選擇的關係
刪除 保留 修改_____
36. 提供高一選組與轉組的諮詢與評估
刪除 保留 修改_____
37. 統整各種生涯資訊並找出其中有利的訊息

- 刪除 保留 修改_____
38. 統整各種生涯資訊以選擇適合的大學入學管道
刪除 保留 修改_____
39. 學會分析個人特質與大學學群／學類的關係
刪除 保留 修改_____

其他： _____

五、 生涯決定

40. 瞭解自己對於教育與職業選擇的責任
刪除 保留 修改_____
41. 學習有效的決策、步驟、技巧與方法
刪除 保留 修改_____
42. 瞭解生涯抉擇後可能產生的結果
刪除 保留 修改_____
43. 瞭解個人、家庭與環境因素對生涯抉擇的影響
刪除 保留 修改_____
44. 瞭解個人做抉擇時的方式與偏好
刪除 保留 修改_____
45. 學會運用有效的抉擇技巧擬定生涯目標
刪除 保留 修改_____

其他： _____

六、 生涯規劃

46. 釐清自己的生涯目標與方向
刪除 保留 修改_____
47. 瞭解性別角色對生涯發展的影響
刪除 保留 修改_____
48. 學會安排日後生涯發展的可能順序及應做的準備
刪除 保留 修改_____
49. 瞭解職業選擇或生涯改變可能需要考慮的因素
刪除 保留 修改_____

50. 透過學校安排的模擬演練或活動確認升學及職業的選擇
刪除 保留 修改_____
51. 學會訂定升學或職業訓練的計畫
刪除 保留 修改_____
52. 學習以健康的方式來因應壓力
刪除 保留 修改_____
53. 學會因應生涯目標中可能的變動狀況
刪除 保留 修改_____
54. 學會時間管理與情緒管理的技巧
刪除 保留 修改_____
55. 學習如何與重要他人（父母、親友、師長）討論生涯規劃的問題
刪除 保留 修改_____

其他： _____

您對本研究其他建議事項

~再次感謝您的協助！煩請將量表置入回郵信封寄回~

附錄二 問卷專家效度名錄（依姓氏筆劃順序）

1. 江福清老師（臺北市立大理高級中學資料組長）
2. 林清文教授（國立彰化師範大學輔導與諮商學系）
3. 林本喬副教授（國立嘉義大學輔導與諮商學系）
4. 邱榮芳老師（臺中市私立衛道高級中學輔導組長）
5. 陳斐娟副教授（國立雲林科技大學諮商輔導中心主任）