

生涯團體企劃書

一、團體名稱：「我的人生羅盤」高中生生涯探索團體

二、團體介紹：

本團體以「羅盤」作為核心隱喻，設計一系列具結構性的探索歷程，陪伴成員在八次歷程中辨識方向、釐清價值、回顧經驗、發展行動方案。團體強調非線性與彈性，強調「辨識方向」而非「制定路線」，協助成員在變動的現實中練習覺察與調整，最終能更有意識地前行於屬於自己的生涯之海。

三、團體目標：

1. 助成員理解自我角色、多元價值與職涯傾向間的關聯。
2. 引導成員回顧過往經驗，從家庭、文化與社會脈絡中重新敘說個人選擇歷程。
3. 支持成員具象描繪理想生活樣貌與可能職涯方向。
4. 協助成員辨識可用資源與潛在阻礙，發展具體的行動計畫。
5. 透過團體互動與見證經驗，增強自我接納、連結與未來行動的動力。

四、團體性質：

本團體屬於以生涯探索為主軸之成長性質的結構化團體，具高度經驗導向與敘說性，兼具個人反思與小組互動過程，並依循歷程式設計逐步深化探索。活動中運用圖卡、繪圖、回顧資料與象徵性創作媒材，強調安全、尊重、非批判的探索空間。

五、領導者及訓練背景：

- 團體帶領者為接受專業心理諮商訓練之研究所碩士生，具備基本團體歷程知能。
- 協同帶領者為相同所系之同儕，具備團體觀察與支持、素材設計及場域協助之能力。

六、團體對象：

參與者年齡預計為磐石高中高二學生，正處於生涯迷惘期或選擇轉折點，渴望探索與釐清方向者優先考量。無需明確職涯目標，但需具備基礎自我表達能力與團體參與意願。

七、招募方式與甄選標準：

透過校內公告、班級導師轉介或生涯輔導教師推薦方式進行招募。

參與者需填寫報名表，評估其參與動機、自我表達能力與對團體規範的接受程度。

八、團體時間、頻率與次數：

本團體共八次，每次約一節課 50 分鐘。預計 2025/10/22 開始，每週三第七節進行一次；遇高中活動或節假日則順延一周，至 2025/12/31 結束。

九、團體地點：

磐石高中教學大樓/寶晉樓 潛能發展教室(4F)。

十、理論基礎：

本團體整體設計融合下列理論基礎：

- 敘說取向生涯諮商理論：強調個人透過自我敘說重構生涯意義，適合面對非線性、多樣化的選擇情境。
- Super 生涯發展理論：強調自我概念的形成與生涯角色的整合。
- Holland 職業類型理論：利用職業組合卡協助成員理解其職業傾向與類型。

十一、單元設計大綱：

次序	單元名稱	單元目標	主要活動內容	所需時間
1	揚帆啟航：我們為何同行？	建立團體信任感與安全場域，認識主題與參與意願，啟動生涯探索動機。	自我介紹、共同訂立「航程公約」，並書寫「啟航瓶中信」投入瓶中封存。	~50min
2	望向水面：映照萬千模樣	覺察自我形象與多重角色的異同與期待，建立自我觀察的基礎。	進行「角色拼圖」創作，並在小組中分享自己在不同角色下的樣貌與期待。	~50min
3	仰望星空：尋找你的價值北極星	建立自我敘說的基礎，辨識影響選擇的內在價值，並找到指引方向的核心信念。	使用「生涯價值卡」進行排序，在小組中分享自己最重要的「北極星」（核心價值）與相關生活故事。	~50min
4	探索海圖：發現夢想的島嶼	建立自我敘說的基礎，辨識影響選擇的內在價值，並找到指引方向的核心信念。	使用「職業組合卡」，依喜換程度分類或排序，並分享感興趣的「島嶼」（職業）類型。	~50min
5	繪製航線：連結羅盤與島嶼	將個人價值（羅盤）與職涯選擇（島嶼）連結，增進對「價值—選擇—實踐」之間的理解。	填寫職業選擇評估方塊，將感興趣的職業與自己的價值進行對照、排序與思考。	~50min
6	駛入峽灣：檢視風浪與補給	覺察生涯路徑中的限制（風浪）與資源（補給），並構思因應策略。	繪製個人的「生涯海圖」，標示出代表支持力量的「補給港灣」（資源）與代表內外在挑戰	~50min

			的「風浪與暗礁」(困難)。	
7	眺望晨光：那座理想的島嶼	統整歷程並具象描繪理想生活樣貌，透過見證強化敘說。	進行「生涯幻遊」，並將想像出的「理想一日」透過繪畫或文字記錄下來，在小組中分享並給予「見證者回應」。	~50min
8	歸航入港：帶著羅盤再啟程	回顧整體歷程，透過祝福與象徵創作，增強對未來的動力與記憶連結。	開啟第一次的「瓶中信」回顧初衷，並將八週的探索收穫繪製在羅盤圖上，創作一個屬於自己的「紀念羅盤」。	~50min

十三、分次單元設計及單元中所使用之書面資料(舉例)

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第一次團體

單元名稱： 揚帆啟航：我們為何同行？		活動地點： 潛能發展教室(4F)	所需時間： 大約 50 分鐘	
單元目標： 1. 建立團體信任感與安全場域 2. 協助成員認識團體歷程、主題與參與意願 3. 啟動生涯探索的動機與初步覺察				
活動名稱	活動流程		注意事項	所需時間
1.登船點名	1. 帶領者（Lr 與 Colr）自我介紹與分工說明 2. 團體簡介：說明八次主題與「羅盤」作為意象引導 3. 成員依序進行簡短自我介紹（名字＋一個此刻對未來的感受詞）		附件.名牌卡紙	10'
2.我們的航程公約	1. 說明團體參與原則（如傾聽、不評論、保密原則與法律例外） 2. 帶領者引導提問：「你希望在這個團體裡大家都能做到什麼？」 3. 將成員提出的規範寫在大卡紙上（如海報紙） 4. 邀請成員以簽名、蓋印或貼貼紙方式象徵同意與參與		附件.海報紙	20'
4.啟航瓶中信				10'

5.歸岸的燈火	1. 發放信紙或白紙，每位成員寫下「今天我開始思考的一個問題／方向」或「對自己／參加團體的期待」 2. 將瓶中信投入存放的瓶子或大桶中彌封 3. 帶領者告知瓶中信啟封時間，以及下次會進行的活動內容 1. 每位成員以一句話分享「今天最想記住的感受或畫面」；並將話語以便利貼貼在「航海日誌」上 2. 領導者用「願我們都在探索中找到自己的方向」進行收尾祝福 3. 提醒下次聚會時間與主題	附件.大活頁冊(航行日誌)、便利貼 附件.小提燈	10'
---------	---	-----------------------------	-----

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第二次團體

單元名稱： 望向水面：映照萬千模樣		活動地點： 潛能發展教室(4F)	所需時間： 大約 50 分鐘
單元目標： 1. 覺察自我角色與他人認知間的異同 2. 辨識自我形象的多元樣貌與其背後的期待 3. 建立自我觀察的基礎，增進對角色定位的理解			
活動名稱	活動流程	注意事項	所需時間
1.暖身與回顧	1. 回顧上週航海公約 2. 介紹接下來的活動		5'
2.夜空明星， 我的角色星 圖	1. 發下白紙與色筆， 2. 請成員在深色圖畫紙的中央，貼上一顆最大、最亮的星星（或畫一個符號），代表「我自己」。 3. 請他們在周圍貼上或畫上其他代表不同角色的星星，例如：學生、子女、朋友、社團幹部、哥哥/姊姊...等。 4. 引導成員思考： 星星的大小：可以代表這個角色在你心中佔據的重要性或花費的時間。 星星的遠近：離中心「我」的距離，可以代表你對這個角色的認同感或親近度。 5. 在小組中，輪流分享自己的星空圖。 引導提問：「挑選兩顆星星來介紹一	附件.空白紙，色鉛筆、彩色筆等	35'

3.盪起漣漪， 歸岸的燈火	下，它們分別是什麼角色？成為這顆星星時，你感覺如何？它為你帶來了什麼？」、「你的星空中，哪顆星星最亮？哪顆最讓你感到壓力？」 1. 成員輪流用一句話說出今天最想記住的自我觀察或感受 2. 傳遞象徵發言順序的小提燈，進行結尾分享，也可輕搖提燈表示同在，不強迫分享 3. 每位成員在便利貼上寫下「今天讓我印象最深的一句話或畫面」 4. 將便利貼貼在牆上的「航行日誌」上，作為集體記錄 5. 領導者以祝福語總結，提醒下次時間與主題	附件.大活 頁冊(航行 日誌)、便 利貼 附件.小提 燈	10'
------------------	---	---	-----

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第三次團體

單元名稱： 仰望星空：尋找你的價值北極星		活動地點： 潛能發展教室(4F)	所需時間： 大約 50 分鐘
單元目標： 1. 建立自我敘說的基礎 2. 辨識影響選擇的內在價值 3. 並找到指引方向的核心信念			
活動名稱	活動流程	注意事項	所需時間
1.船長會議， 前往何方？	1. 帶領者引導說明：今天我們將回顧生命中的風與浪——那些影響我們前行或偏航的力量 2. 進行「船長的抉擇：安穩島 vs. 寶藏島」情境選擇與討論。		10'
2.海上迷航， 尋找北極星	1. 使用「生涯價值卡」，引導成員分類並找出最重要的前五項。 2. 在小組中分享自己最重要的「北極星」（核心價值）與相關生活故事。 3. 可選擇是否分享信件內容，或寫下後密封帶回保存	附件.生涯卡	30'
3.歸岸的燈火	1. 進行航行日誌書寫與傳燈儀式，分享	附件.便利	10'

	對自己「北極星」的新發現。	貼、大活 頁冊(航行 日誌) 附件.小提 燈	
--	---------------	------------------------------------	--

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第四次團體

單元名稱： 探索海圖：發現夢想的島嶼		活動地點：	所需時間： 大約 50 分鐘
單元目標： 探索職業興趣與多元可能性，初步理解不同職業樣貌。			
活動名稱	活動流程	注意事項	所需時間
1.磁針回轉， 我選擇的方向	- 簡述今天目標，重溫價值排序的重要性 - 分享一個自己曾嚮往過的職業。 - 小組分享與討論差異與期待		10'
2.探索新航路	- 使用「職業組合卡」，引導成員依「喜歡／不喜歡／不知道」進行分類。 - 在「喜歡」的類別中，挑出 3-5 張最感興趣的「島嶼」(職業)，並在小組中分享原因。 - 帶領者統整今日對話的幾個重點方向	附件.職業 組合卡	30'
3.歸岸的燈火	- 進行航行日誌書寫與傳燈儀式，分享今天發現的新「島嶼」。 - 領導者以祝福語結尾，預告下次團體主題	附件.便利 貼、大活 頁冊(航行 日誌) 附件.小提 燈	10'

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第五次團體

單元名稱： 繪製航線：連結羅盤與島嶼		活動地點： 潛能發展教室(4F)	所需時間： 大約 50 分鐘
單元目標： 將個人價值（羅盤）與職涯選擇（島嶼）連結，增進對「價值—選擇—實踐」之間的理解。			
活動名稱	活動流程	注意事項	所需時間
暖身與回顧	回顧前兩次的「北極星」與「島嶼」。		5'

介紹領航工具	帶領者拿出「職業選擇評估方塊」，並將其主題化：「各位船長，在我們決定是否要在一座島嶼登陸前，需要用精密的工具來探測它。這個『領航儀』（指評估方塊）就是我們的工具。它的每一個面，都代表著我們需要仔細檢視的一個重要航海條件。」	附件.職業選擇評估方塊	5'
領航會議	(1) 個人探測：請每位成員從上次發現的「島嶼」中，挑選一座最想深入探測的，然後獨自操作「職業選擇評估方塊」，檢視這座島嶼的各個面向。 (2) 場間設計提問：在成員操作時，帶領者可以走動並提出引導性問題，將原先學習單的概念融入對話中： 「看看方塊上關於『價值觀』的那一面。你選擇的這座『島嶼』，跟你的『羅盤』方向一致嗎？這是一條順風的航線嗎？」 「再看看關於『現實考量』或『生活方式』的那一面。為了航向這座島，你可能會遇到什麼『逆風』？需要付出什麼代價？」 (3) 小組領航會議：成員在小組內分享自己的「探測結果」。可以這樣開頭：「我的探測結果顯示，這座島嶼...（優點），但可能會有...（挑戰）。」小組成員可以給予回饋或提出看法。		10'
歸岸的燈火	進行航行日誌書寫與傳燈儀式，分享自己規劃航線的心得。	附件.便利貼、大活頁冊(航行日誌) 附件.小提燈	20' 10'

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第六次團體

單元名稱：		活動地點：	所需時間：
駛入峽灣：檢視風浪與補給		潛能發展教室(4F)	大約 50 分鐘
單元目標：			
覺察生涯路徑中的限制（風浪）與資源（補給），並構思因應策略。			
活動名稱	活動流程	注意事項	所需時間
暖身	請成員間分享一個「雖然有困難，但最後成功克服」的小經驗。		10'

繪製我的生涯海圖	引導語：「如果你的航線上有礁石，代表這是一條有故事的航程。請想像你可以稍微改變一點路徑、加一塊帆布、或拉長補給時間，你會怎麼調整？」 成員繪製一張個人海圖，標示出代表支持力量的「補給港灣」，以及代表內外在挑戰的「風浪與暗礁」。 小組內互相分享回饋自己的海圖	附件.海圖(白紙)與色筆	30'
歸岸的燈火	進行航行日誌書寫與傳燈儀式，分享「當我的船遇到風浪時，可以從哪個港灣獲得補給？」	附件.便利貼、大活頁冊(航行日誌) 附件.小提燈	10'

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第七次團體

單元名稱：		活動地點：	所需時間：
眺望晨光：那座理想的島嶼		潛能發展教室(4F)	大約 50 分鐘
單元目標： 統整歷程並具象描繪理想生活樣貌，透過見證強化敘說。			
活動名稱	活動流程	注意事項	所需時間
幻遊啟航	領導者引導靜心冥想（約 5 分鐘），引導語帶領成員進入「理想的一日」的想像情境：冥想結束後，發下圖畫紙與色筆，請成員以繪畫＋文字方式描繪「理想一日」的生活場景與安排 可附上簡短的段落（如：「我的理想一日從一杯咖啡開始……」）	附件.幻遊學習單與書寫用筆、色筆	20'
我看見你，at sea	小組分組（三人一組為佳） 每位成員輪流呈現自己的「理想一日」圖畫與描述 其餘兩位組員回應：「我看到的你／你讓我想到什麼／我感受到的……」 鼓勵見證者以「你是個……的人」、「你珍惜……」、「你想活得……」等語句回應		20'
歸岸的燈火	進行航行日誌書寫與傳燈儀式，分享今天看		10'

	到的「理想光景」。		
--	-----------	--	--

我的人生羅盤 生涯團體活動方案第八次團體

單元名稱： 歸航入港：帶著羅盤再啟程		活動地點： 潛能發展教室(4F)	所需時間： 大約 50 分鐘
單元目標： 回顧整體歷程，透過祝福與象徵創作，增強對未來的動力與記憶連結。			
活動名稱	活動流程	注意事項	所需時間
啟封，瓶中 信	共同開啟第一次團體的瓶中信，回顧初衷。		10'
羅盤銘刻， 為自己留下 座標	發給每位成員「羅盤圖模板」（預印八方方向線＋空白圓心） 圓心書寫、繪製簡單圖案或黏貼飾品代表「未來的自己」；八方可標註：價值、資源、信念、支持者、挑戰、行動、感謝對象、未來想說的話 鼓勵加入圖像／裝飾／剪貼等創作元素	或以繪畫、對話回饋、閱覽航海日誌的方式取代	30'
最終的祝福 傳遞	成員快速瀏覽自己的航行日誌，進行最後的「祝福傳遞與收燈儀式」，由帶領者以收束語總結。 領導者以收束語總結：「願你緊握羅盤，在未來的海上永不迷航。」		10'

十四、附件：

團體評鑑單

各位親愛的成員們：

八次「我的人生羅盤」在這裡結束了，不知道你對這八次團體有什麼感想？也許有些你很喜歡，有些不滿意，這份問卷是想了解你對團體的感受，請你想一下、再作答，謝謝你的意見集你在團體中的投入，還有全部參加團體的成員們！

	非常 不 滿意	不 滿 意	普 通	滿 意	非 常 滿 意
1.我覺得在團體中學到的技巧可以運用到生活中	☐	☐	☐	☐	☐
2.我喜歡團體的氣氛	☐	☐	☐	☐	☐
3.我覺得自己在團體中積極參與	☐	☐	☐	☐	☐
4.在團體中我感覺很舒服、溫暖、有安全感	☐	☐	☐	☐	☐
5.我可以在團體中自在地表達自己的想法	☐	☐	☐	☐	☐
6.我覺得領導者帶領的很用心	☐	☐	☐	☐	☐
7.整體而言，我喜歡團體進行的活動	☐	☐	☐	☐	☐

* 我最喜歡的團體是哪一次？為什麼？

* 參與八次團體的過程中，所帶給我的四個收穫？

* 我想對領導者說的是.....

船長航行紀錄(前後測自評單)

給「我的人生羅盤」的船員們：

嘿，你好！在我們的航程正式開始前（以及結束後），誠摯地邀請你花 10 分鐘的時間，填寫這份自評量表。

這**不是考試**，沒有任何標準答案，它唯一的目的，是幫助你我看見在這次航程中的起點與成長。你的回饋也將成為我們未來旅程的重要參考。請依照你「此刻最真實的感受」來填寫，所有內容都將完全保密。

謝謝你的真誠分享！

	完全不同意	不太同意	普通	同意	完全同意
1. 我清楚自己在生活中扮演的不同角色（例如：學生、子女、朋友）。	☐	☐	☐	☐	☐
2. 當我需要做重要決定時，我能夠依據自己內心重視的原則（例如：成就感、穩定、自由）來思考。	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我對於未來可能的升學科系或職業方向，有足夠的認識。	☐	☐	☐	☐	☐
4. 在思考未來方向時，我能把自己感興趣的事物和我重視的原則連結起來。	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我了解當我需要時，有哪些可以運用的資源和支持（例如：師長、朋友、個人優點）。	☐	☐	☐	☐	☐
6. 我能夠察覺到自己在生涯規劃上可能遇到的困難或挑戰。	☐	☐	☐	☐	☐
7. 對於未來想要過什麼樣的生活，我心中有比較具體的畫面。	☐	☐	☐	☐	☐
8. 整體而言，我對於規劃自己的未來，感覺更有信心。	☐	☐	☐	☐	☐

