

# 114 學年度 輔導處 寒假作業 「生涯諮詢紀錄」(七年級)

◎配合生涯發展手冊第 24 頁

請同學在寒假期間與家長討論未來升學或就業有關的事情，作為三年級進行生涯抉擇時的參考。請將討論的內容與建議，摘要紀錄於下列表格，並請家長簽名。  
(下表於課堂上依教師指示，沿虛線剪下，貼在生涯發展紀錄手冊第 24 頁)

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_  
姓名：\_\_\_\_\_

年級-學期	您諮詢的師長	討論重點及意見	備註
範例： 七-1	爸爸	鼓勵孩子多方探索，寒假有參加 2 場「新北市國中適性教育職業試探寒假育樂營活動」，對設計實作活動頗有收穫，可再深入了解。	家長簽名
七-1			

## 114 學年度輔導處寒假作業 「職業與我」(七年級)

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

◎配合生涯發展手冊第 3 頁  
透過與師長、家人、親友的  
溝通與分享，將有助於您對未來  
職業的了解、更能審慎規劃自己  
未來的進路。請在寒假期間與您  
所信任或比較了解您的師長、家  
人、親友討論後，填寫下列問題。  
(下表在課堂上依教師指示，沿虛  
線剪下貼在生涯手冊第 3 頁)

❖師長、家人或親友曾經建議  
我未來可選擇的職業：\_\_\_\_\_

❖給我建議的人：\_\_\_\_\_

❖建議我選擇這項職業的  
原因：\_\_\_\_\_

❖我最感興趣的職業：\_\_\_\_\_

❖我對這職業感興趣的原因：\_\_\_\_\_

❖這項職業需具備的學歷、  
能力、專長或其他條件：\_\_\_\_\_

❖我想要進一步了解哪些  
職業：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

## (五) 家人職業訪談

邀請家人與我共同進行職業訪談，然後完成以下的訪談記錄。

訪問對象：\_\_\_\_\_ (稱謂、名字) 訪問日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

從事職業：\_\_\_\_\_ 訪問地點：\_\_\_\_\_

\*工作概況 (例如：工作性質內容、工作環境、樂趣與困難……)

\*工作時間 (每天工時及休假) 及待遇 (例如：薪水、紅利、福利、考績…)

\*工作所需資格條件 (例如：學歷、證照、條件、能力……)

\*教育與訓練 (例如：進修機會、升遷情形……)

\*工作心得與未來展望：

### ◎訪談省思

(1) 經過深入訪談後，我對於這項職業是否更加了解？ ☐是 ☐否

(2) 這項工作 (職業) 跟我原先預期的是否一致？

☐是 ☐否，因為 \_\_\_\_\_

(3) 我將來是否會想從事這項工作 (職業) ？

☐是 ☐否，因為 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_