單元名稱：己 24 分享實踐經驗

此份大專校院生涯發展教材出自下列專案：

華人生涯研究中心編（2013-2014）。大專生涯發展教材。教育部獎勵彰化師範大學教學卓越計畫。未出版。

本單元設計者為：

劉淑慧　彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任
彭心怡　國防大學通識中心講師

若要引用本單元請註明下列兩者之一：

劉淑慧、彭心怡（工作中）。分享實踐經驗。載於華人生涯研究中心編，大專生涯發展教材。教育部獎勵彰化師範大學教學卓越計畫。
劉淑慧、彭心怡(2014)。分享實踐經驗。取自華人生涯網。

修訂日期 2014.12.08

主題與單元	甲、生涯信念風格	□甲 1 課程導論&生涯理念風格	
	乙、自我探索	□乙 1 敘說高峰經驗　□乙 2 發掘熱情根源 □乙 3 建立才幹優勢　□乙 4 反思今日之我 □乙 5 開創生涯方向　□乙 6 統整生涯願景	
	丙、工作與我	□丙 1 工作視窗六宮格□丙 2 職業訪談報告 □丙 3 職業停聽看	
	丁、學涯發展	□丁 1 看見變化的樣子□丁 2 多元經驗 □丁 3 學用關係與學習策略	
	戊、學職轉換	□戊 1 學職轉換故事 □戊 2 求職與自我行銷 □戊 3 進入職場	
	己、生涯籌劃	□己 11 剪輯理想生涯　□己 12 宣告生涯劇本 □己 13 享受生涯變動 □己 21 勾畫圓夢計畫□己 22 清點生涯資產 □己 23 落實實踐之道　■己 24 分享實踐經驗	
	庚、回顧展望	□庚 1 展開未來行動/學習心得分享	
授課時數	2　節	場地	□一般教室　□電腦教室 ■其他特殊場地:較大場地教室
課堂場景設定	1. 一般教室或團體教室，事先準備撥放影音的相關設備		
授課者	事先熟悉本教案，並對生涯發展有所了解		

教師課前準備	1. PPT、單槍、筆電、喇叭、輕音樂
教學資源工具	基本書寫文具、1 人 1 張空白紙(製作獎狀小冊)
作業	
評量方式	學生課堂參與表現
備註	1. 所需基本書寫文具可以活動前一天就提醒學生們要記得攜帶 2. 上個單元結束時，提醒學生這週帶自己的這系列活動所有作品

二、單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	藉由理性分析圓夢經驗以習得理想生涯的實踐之道。
	執行力	能夠錨定自己實踐夢想的行動力。 提高自己在圓夢歷程中的自我效能。
	建構力	能夠回顧、彙整、建構自己的圓夢經驗。
	開放力	
	生命力	興發圓夢的熱情。
生涯發展任務	發掘志趣熱情	興發圓夢的熱情。
	建立才幹資產	
	掌握資源網絡	
	勾勒生涯願景	藉由反思與敘說圓夢經驗而重新建構理想生涯圖像。
	實踐理想生活	藉由反思圓夢經驗重新建構理想生涯的實踐之道。 延展課程所學以持續在實際生活中追求夢想。
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

單元名稱	己 24 分享實踐經驗	系列	圓夢計畫	人數	10-40 人	
設計者	劉淑慧、彭心怡	時間	100 分鐘	地點		
準備器材	圓滿生涯地圖、A4 空白紙					
活動名稱	活動流程				時間	器材
一、回首來時路	一、 回首來時路 透過幻遊方式引導學生回想圓夢歷程。 【指導語】 各位同學大家好！今天是圓夢計畫的最後一次活動，很高興能陪伴著大家圓夢，也和大家在逐夢的過程中進行許多的探索和成長。 首先，我們要來回顧圓夢計畫團體的經驗，請大家都站起來，並在原地閉起你的眼睛，整理一下思緒、沉澱一下心情，感受一下你此時此刻的情緒，請大家做一次深呼吸。 好~請大家張開眼睛，環顧四周，也請大家可以試著在團輔室中自由走動，記得，你的思緒是放空的、心情是平穩的，身體是安定的。走動時，你可以感受一下團輔室的每一個角落，直到你覺得這空間中有一塊可以讓你感到自在與舒服的位置，選擇好之後，最舒適的姿勢處在這個空間中，你可以坐著、趴著或是躺著，當然請盡量不要讓自己睡著。確定好地方後，請閉上眼睛。 (音樂下)時間過得很快，轉眼間我們完成了好多達成夢想所要具備的與學習能力與策略，現在，就讓我們一起回到團體剛始的時候。見面的第一天，透過影片-「夢騎士」的分享，我們開始思考這輩子有什麼不得不做的事情。之後我們拿起筆繪製了屬於我們自己的圓夢計畫，你還記得你的夢想是什麼嗎？那時還有好多夥伴一同見證了你的夢想。我們也從 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的紙卡，萃取出能支持我們朝向夢想的力量，第一次團體的最後，我們也初次的學習到易經乾坤兩卦的智慧，易經的乾坤兩卦告訴我們，圓夢首重擬訂計畫，當計畫確定後就一定要努力不懈的完成他，同時也要懂得環顧四周，運用自己的能力勇於面對困境，但是當無法改變時，也要懂得如何順應調整。 第二次，我們清點了我們的生涯資產，資產是可以協助我們達成夢想的資源及能力。我們從林懷民的故事中了解到，一個人要能從失敗到成功，一定要具備很多能力去應對。因此從名人的生涯故事的啟發，我們書寫了自己的生命故事，也從生命故事中，看到自己的生涯挑戰、以及自己是如何面對和度過的。之後再從 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的生涯資產卡中搜尋到屬於自己的生涯發展能力，找到能幫助自己圓夢的能力是多麼棒的一件事啊。除了了解自己的之外，我們也看到			30	

		別人擁有的生涯發展能力有哪些，透過彼此的分享與對照，更進一步的覺察什麼能力是我有的、什麼能力是我沒有的，並且，如果期望達成夢想的速度可以加快，那是不是可以更積極的累積與獲得我們沒有的能力來支持自己呢？ 最後，我們即將落實計畫，我們評估了自己與夢想的距離、清晰的看到我們心中的挑戰與資產的激烈對話，也從這場對話中體會到圓夢是需要更多力量去幫助自己突破困境。這些力量與能力，我們又再次運用了 22 項生涯發展、2 種開展風格與 8 個生涯管理習慣結合而成的生涯資產卡尋找與蒐集。此時此刻，我們離夢想又更進一步了。 時間過得很快，我們即將結束課程。現在，請你用一兩分鐘的時間，好好想想，圓夢計畫課程的甚麼部分最令你印象深刻？是對自己的新發現？還是與同學之間的交流？或者是其他的經驗？ 我們將倒數五秒後回到大團體，五、圓夢並非沒有目標的亂衝，而是細緻的踏實每一步，四、欣賞自己在這課程中的每一段過程，因為在意所以慎重，三、你可聽到我的聲音與環境中的空調聲，二、請你按摩一下雙手，提示自己，我們的回顧冥想即將停止。(30 分鐘) 給老師的 MEMO： ● 老師可以在進行此活動時找個比較大的場地，或者是先將教室內的桌椅移開，有個比較大的場地讓同學進肢體活動		

二、我的痕跡你的見證	二、 小組分享、頒獎、回饋與見證圓滿生涯實踐經驗 再次說明本次課程目標，分享在課程進行過程中對學生的操作或體驗等觀察作為回饋。 請學生將圓夢計畫課程中所有的活動操作的作品彙集成冊帶到班級中。 透過頒獎儀式、獎狀冊子的製作以及課程的分享與見證，同時邀請其他成員的回饋與欣賞，更加落實自己的夢想藍圖與行動力。 請小組成員在聆聽完分享後，給予回饋、頒獎，並且在鼓勵表上填入想要給對方的鼓勵。 【指導語】 請同學拿出整個圓夢計畫課程中所有製作的作品與資料，大家手上都有像是一本學習檔案一般，有文字的、有藝術創作的作品。有沒有覺得自己很厲害，可以將圓夢計畫做得這麼豐富與多彩多姿呢？ 現在請分小組，3 人一組，分享一下你手中的圓夢計畫成果，同時也別忘記要多分享築夢過程的感觸或感動。 1. 計畫中的哪一部分是你最喜歡、最得意的作品？ 2. 你覺得整個圓夢課程活動中，令你收穫最大的是什麼？ 3. 活動進行中令你印象最深刻的是什麼？ 4. 如果要替自己頒個獎來為自己的築夢過程做一個總結，你會為自己的付出與行動頒發什麼獎？例如:我覺得自己每天都有為了圓夢而付出一點，每天都有很努力地朝著圓夢目標邁進，所以我想要給自己頒發【持之以恆獎】同學要試著說服自己的組員，為什麼要頒這個獎給自己唷，並且也鼓勵其他組員頒獎給自己!!讓你的獎狀冊子越豐富越好！ (30 分鐘) 【指導語】 當你聽完小組成員的分享後，也請大家替同學頒個獎，以及多多給予對方回饋喔！築夢過程夥伴的支持與鼓勵很重要。所以小組討論分享的最後，請彼此在彼此的獎狀冊子、鼓勵表上送給對方一些鼓勵的話，當作禮物吧！ (25 分鐘)	55	
三、大團體分享	三、 大課程學習心得分享 回饋完成後回到大團體，請同學自由分享對於同學頒獎、回饋的感想，以及對自己的期許。 【指導語】 剛剛看到大家都很認真地在欣賞別人的成果，看著別人給你的回饋，此刻你有沒有甚麼想說的？又或者你想頒獎給	30	

	班級內的哪個人呢？(30 分鐘)		
四、總結	四、 總結：持續追夢不停歇 【指導語】 很高興和各位一起走過這次的圓夢計畫課程，看見大家在這裡一起探索自我，為著自己的夢想努力前進，當夢想建築在我們心中時，我們就已經走在這條通往終點的路上了。當你在圓夢的路上覺得累了，無力了，都可以將獎狀冊子或課程的成果冊拿出來翻翻，看看你為了圓夢曾經做過哪些事情，並且記得時常鼓勵自己。課程會結束，但追夢的旅途不會停歇，祝福各位都能走在自己心之所向的路上。	5	

我是，請不要客氣寫下對我的鼓勵！