

生涯規劃題庫

一、單選題

- (A) 1. 生涯是各種事態的連續演進方向，指的是生涯的 (A)方向性 (B)時間性 (C)關聯性 (D)獨特性。
- (C) 2. 生涯係以事業的角色為主軸，也包括其他與工作相關的角色，指的是生涯的 (A)方向性 (B)時間性 (C)關聯性 (D)獨特性。
- (D) 3. 馬斯洛 (Maslow) 的「需求階層理論」中，這個需求是我們追求的是人生的意義與價值，我們希望透過有限的生命，找到自己的高峰經驗，指的是 (A)生理需求 (B)愛與歸屬的需求 (C)尊重需求 (自尊) (D)自我實現需求。
- (B) 4. 馬斯洛 (Maslow) 的「需求階層理論」中愛與歸屬的需求，對照下表右側生涯相關概念對照表，這項需求和何者有關？ (A)工作 (B)職業 (C)生涯 (D)生命。

馬斯洛 需求層次	生涯相關概念	
	概念名稱	功能
自我實現需求	生命	追求生命終極意義
尊重需求 (自尊)	生涯	一生的事業或志業
愛與歸屬 (社會認可) 需求	職業	職位與聲望
安全需求	工作	營生與生計
生理需求		

- (D) 5. 馬斯洛 (Maslow) 的「需求階層理論」中為自我實現的需求，對照下表右側生涯相關概念，這項需求和何者有關？ (A)工作 (B)職業 (C)生涯 (D)生命。

馬斯洛 需求層次	生涯相關概念	
	概念名稱	功能
自我實現需求	生命	追求生命終極意義
尊重需求 (自尊)	生涯	一生的事業或志業
愛與歸屬 (社會認可) 需求	職業	職位與聲望
安全需求	工作	營生與生計
生理需求		

- (A) 6. 生涯規劃三角模式中，主要考量家庭與社會因素，如家人的期望、家族職業傳統、家庭社經地位、社會價值觀、社會發展狀況，以及自己與環境融合考量所衍生的各項助力或阻力因素指得是 (A)社會與環境的關係 (B)學習與就業資訊 (C)重要他人 (D)自己。
- (B) 7. 生涯規劃的步驟中，認識自我，包括人格特質、性向、興趣、能力、價值觀等，以了解自己的優勢與限制，這是哪一個步驟？ (A)覺察 (B)知己 (C)知彼 (D)抉擇。
- (B) 8. 舒伯的生涯發展階段與任務，歷經學校教育、個人生活與工作體驗。藉由檢視自我的理念、評估自我的能力、生活型態與工作角色的試探，開始對生涯作正式的決定，如繼續深造或選擇就業，是指 (A)成長階段 (B)探索階段 (C)建立階段 (D)維持階段。
- (C) 9. 舒伯的生涯發展階段與任務，經由探索階段的嘗試與驗證後，此階段的生涯開始向某一特定的目標發展，並開始認同自己選擇的生活與職業；透過工作與生活經

驗的累積，將生活逐漸安頓，並建立職業的專精地位，作為往後發展與升遷的基礎是指 (A)成長階段 (B)探索階段 (C)建立階段 (D)維持階段。

- (D) 10. 下列哪一個不是探索階段的生涯發展特色？ (A)職業偏好逐漸具體化 (B)職業偏好特定化 (C)開始實現職業偏好 (D)發展符合想像的自我概念。

解析 發展符合現實的自我概念。

- (B) 11. 下列何者不是生涯規劃模式中「自我」因素所涵括的項目？ (A)自我特質 (B)家庭 (C)興趣與能力 (D)價值觀。

解析 家庭是屬於「自己與環境的關係」因素。

- (B) 12. 小寶將來想開麵包店，於是暑假期間就到麵包店打工，並買了許多麵包與烘焙書回來自己研發麵包或糕點。請問小寶的作為符合生涯規劃模式中的哪一項因素？ (A)了解自己 (B)學習體驗未來職業生活 (C)了解自己與環境的關係 (D)了解生涯決定的步驟。

- (C) 13. 高職三年是屬於生涯發展階段中的哪一階段？ (A)成長階段 (B)維持階段 (C)探索階段 (D)建立階段。

- (D) 14. 人們常說「計畫趕不上變化，變化比不上老闆的一句話」，你認為這句話忽略了人在生涯中的哪一項特性？ (A)方向性 (B)時間性 (C)關聯性 (D)主動性。

- (D) 15. 下列敘述何者不是整理自己過去生命經驗的功能？ (A)了解自己的高峰經驗，從而找到自己的天賦才能 (B)從谷底經驗中整理出自己面對挫折的韌性與方法 (C)有了解自己、統整自己的作用 (D)和同學們一較高下。

- (A) 16. 現在有許多學生經常掛在網路上，嚴重耽擱學校的課業，如果就生涯的觀點來看，你會建議他：(甲)建立自我與時間管理的能力、(乙)多了解工作世界、(丙)告知網路詐騙的危險、(丁)建立明確的生涯目標。 (A)甲丁 (B)甲乙 (C)乙丙 (D)丙丁。

- (C) 17. 下列有關高職生生涯發展與任務的敘述，何者錯誤？ (A)高職生正處於探索階段 (B)了解產業趨勢與工作倫理，也是高職生的生涯發展任務之一 (C)高職生的生涯探索階段，又可分為探索期、試驗期、轉換期三個時期 (D)高職生在生涯探索階段，透過社團或實習，去實現自己的職業偏好是重要的。

解析 (C)高職生的生涯探索階段，分為探索期、轉換期、試驗期三個時期。

- (D) 18. 下列有關生命故事的敘述，何者正確？ (A)每個人的生命故事中，都只有正向的高峰經驗 (B)我們無法從谷底經驗中學到什麼 (C)過去發生的事就不要再提起，把眼前的事顧好就好了 (D)現在的自己，是過去生命中正、負向經驗的累積，所以面對自己的生命故事，要能更充分地了解自己的長處與限制，並對曾經協助或考驗過自己的人，心懷感恩。

解析 (A)生命故事中，正向的高峰經驗與負向的谷底經驗都包括在其中；(B)我們可以從谷底經驗中學習到面對挫折的方法，並看見自己的韌性。

- (C) 19. 社工人員需要有絕佳的應變力，以及服務他人的熱誠，下列敘述的人格類型何者與之差異較大？(甲)感知型、(乙)直覺型、(丙)感性型、(丁)感官型。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)丙丁 (D)乙丙。

- (B) 20. 阿菊想找一份穩定、能得到成就感，並且工作之餘能享有自己生活方式的工作，請問下列敘述何者不是阿菊所重視的工作價值觀？ (A)安全感 (B)獨立性 (C)成就感 (D)生活方式的選擇。

- (A) 21. 小柏是公司的主管，他需要經常進修，並主持公司會議，做重要決策，且會在三節時發放獎金，請問小柏是重視哪些工作價值的主管？(甲)智性的激發、(乙)

管理權力、(丙)與同事關係、(丁)創造力。(A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丁。

- (B) 22. 下列有關心理測驗的敘述，何者正確？(A)「我喜歡做的事」是在了解個人的價值觀 (B)學系探索量表可協助學生做大學系群的選擇 (C)心理測驗的結果一旦形成，是不會改變的 (D)「多因素性向測驗」測的是個人的職業興趣。(出處：02)

解析 (A)「我喜歡做的事」是在了解個人喜歡的職業類型。心理測驗的結果反映受試者當下的反應與想法，結果可能因受試者的成熟度、情緒、學習等因素而改變；(D)「多因素性向測驗」測的是個人八種不同的潛在能力。

- (A) 23. 下列敘述何者不是生涯能力內涵中「專業能力」所包括的項目？(A)投資理財的能力 (B)組織籌劃能力 (C)統整資料的能力 (D)問題解決的能力。
- (D) 24. 下列針對職業能力的敘述，何者正確？(甲)依課本所提，技巧職能的前三名是：積極主動、團隊合作與責任感、(乙)「職業能力」包括個人態度職能與技巧職能兩部分、(丙)現在的職場重視團隊合作，所以個人溝通與表達能力愈來愈重要、(丁)情緒控制力屬於個人的修為，不包括在技巧職能中。(A)甲乙 (B)乙丁 (C)甲丁 (D)乙丙。

解析 (甲)指的是「態度職能」而不是「技巧職能」；(丁)「情緒控制力」屬於態度職能。

- (D) 25. 下列針對人格特質的敘述，何者正確？(甲)人格特質具有持久性與獨特性、(乙)不同的人格特質會有不同的活動偏好、(丙)人格特質與工作環境並無適不適配的關聯性。(A)甲丙 (B)乙丙 (C)甲乙丙 (D)甲乙。

解析 人格特質與工作環境若能適配，個人對自我及工作的滿意度會比較高。

- (B) 26. 學習檔案的取材大多與實際生活相關，強調生活經驗與問題處理，促使學生學以致用並解決實際生活問題，這是學習檔案的哪一個功能？(A)跳脫傳統評量方式 (B)真實記錄實際生活經驗表現 (C)培養主動積極學習精神 (D)增進師生互動關係。
- (A) 27. 學習檔案重視形成性學習活動內容，針對日常生活或長期活動歷程紀錄，更能有效檢視學習成果，這是學習檔案的哪一個功能？(A)跳脫傳統評量方式 (B)真實記錄實際生活經驗表現 (C)培養主動積極學習精神 (D)增進師生互動關係。
- (C) 28. 學習檔案係由自己主動學習、積極參與與建立，在過程中學習到自己是舞臺上的主角，並自訂目標，激勵自我、積極學習，這是學習檔案的哪一個功能？(A)跳脫傳統評量方式 (B)真實記錄實際生活經驗表現 (C)培養主動積極學習精神 (D)增進師生互動關係。
- (D) 29. 學習檔案顯示教師對學生自主性與個別差異的尊重，提供師生共同合作，並增加彼此互動的機會，這是學習檔案的哪一個功能？(A)跳脫傳統評量方式 (B)真實記錄實際生活經驗表現 (C)培養主動積極學習精神 (D)增進師生互動關係。
- (A) 30. 檔案形式與內容應依據其目的及功能而定，各科主題並不限制格式，這是學習檔案的哪個設計原則？(A)檔案形式自由創作 (B)依自我需求建立內容 (C)重視自我省思 (D)相互觀摩、彼此成長。
- (C) 31. 檔案內容的篩選、增刪可隨時與師長討論，檢討進步情形，以作為未來學習方向的指引，這是學習檔案的哪個設計原則？(A)檔案形式自由創作 (B)依自我需求建立內容 (C)師生討論擬定學習方向 (D)相互觀摩、彼此成長。
- (C) 32. 學習檔案的哪個設計原則，下列何者錯誤？(A)依自我需求建立內容 (B)相互

觀摩、彼此成長 (C)檔案形式固定格式 (D)重視自我省思。

- (D) 33. 以下何者是學習檔案的製作要點？ (A)善用活頁套夾，以利資料增減或抽取調整 (B)每份存放的資料，宜有日期的標記 (C)可製作標籤以便清楚區分及搜尋 (D)以上皆是。
- (C) 34. 設計一張個人基本資料表，含姓名、出生年月日、照片、連絡地址、電話、興趣、專長等，同時包含學經歷、參與社團、優良紀錄、志工等經驗，是指學習檔案的哪個內容項目？ (A)封面 (B)目錄 (C)個人簡歷 (D)自傳。
- (B) 35. 為了讓整份資料有系統的呈現及方便閱覽，必須將各項資料分門別類排出先後順序，列出資料標題，註明頁碼，是指學習檔案的哪個內容項目？ (A)封面 (B)目錄 (C)個人簡歷 (D)自傳。
- (B) 36. 將各級學校畢業證書、各項結業證書、專業檢定證照、研習證書、推薦函等證明文件影印或掃描分類整理，是指學習檔案的哪個內容項目？ (A)課外活動紀錄 (B)學經歷證明 (C)個人簡歷 (D)優良事蹟證明
- (A) 37. 透過參加社團活動、校內外技能競賽、志工參與、各類表演、讀書會、運動會等活動心得或檢討，呈現多采多姿的學習成長紀錄，是指學習檔案的哪個內容項目？ (A)課外活動紀錄 (B)學經歷證明 (C)個人簡歷 (D)優良事蹟證明。
- (D) 38. 所謂職場性騷擾的定義，以下何者為是？ (A)不受員工或求職者歡迎，或違反其意願之性方面示好的舉動 (B)要求性方面的好處 (C)具有性本質之言語、肢體或視覺之明示或暗示的行為 (D)以上皆是。
- (C) 39. 以下何者不是被騷擾者會有的感受？ (A)不自在 (B)不舒服 (C)對正常生活無影響 (D)人格尊嚴的損害。

解析 嚴重時，甚至會影響被騷擾人的正常生活。

- (A) 40. 受僱者在工作時，任何人以性要求、具有性意味或性別歧視的言詞或行為，造成敵意性、脅迫性或冒犯性的工作環境，以致侵犯或干擾受僱者的人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現的情形，通稱為 (A)敵意性職場性騷擾 (B)交換式職場性騷擾 (C)故意性職場性騷擾 (D)不平等式職場性騷擾。
- (B) 41. 雇主利用職權，對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為僱用與否、報酬、考績、升遷或獎懲等交換條件之情形，通稱為 (A)敵意性職場性騷擾 (B)交換式職場性騷擾 (C)故意性職場性騷擾 (D)不平等式職場性騷擾。
- (A) 42. 雇主隨意碰觸雇員身體的重要部位（胸部或臀部）；或男同事嘲弄女同事的胸部是「飛機場」或「乳牛」等，屬於哪一種性騷擾？ (A)敵意性職場性騷擾 (B)交換式職場性騷擾 (C)故意性職場性騷擾 (D)不平等式職場性騷擾。
- (B) 43. 如雇主以一夜情或強迫交往來作為雇員升遷的條件；或簽約廠商以「性」作為答應，屬於哪一種性騷擾？ (A)敵意性職場性騷擾 (B)交換式職場性騷擾 (C)故意性職場性騷擾 (D)不平等式職場性騷擾簽約的條件等。
- (A) 44. 下列關於職場性騷擾的描述何者為非？ (A)職場性騷擾只可能發生在異性間 (B)男女都可能成為職場性騷擾的騷擾者與被騷擾者 (C)性騷擾不一定要跟「性」或「身體」有關，也包括「性別騷擾」 (D)職場性騷擾的構成要件雖首重被行為人的主觀感受，但也要兼顧客觀的認定標準，並衡酌事發情境。

解析 職場性騷擾可能發生在異性與同性間。

- (B) 45. 避免職場性騷擾的「四不」原則中，何者正確？ (A)當不確定自己的言行是否為對方所歡迎時，可先說或繼續做 (B)如果覺察到自己的言行是不受對所歡迎時，應停止繼續說或繼續做 (C)不要將對方的「友善」言行誤解為「性趣」 (D)

以上皆是。

- (D) 46. 避免職場性騷擾的「二要」原則，何者正確？ (A)要能敏感覺察自己與對方是否存有結構性的差異 (B)要能敏感覺察自己與對方是否存有個別性的差異 (C)要互相尊重同事 (D)以上皆是。
- (C) 47. 下列何者不是面對性騷擾的自我保護的原則？ (A)自我賦權 (B)千萬不要自責 (C)性騷擾持續進行中或已行之有年，採取行動可能太晚 (D)千萬不要懷疑你自己。

解析 採取行動永遠不嫌晚。

- (D) 48. 下列何者是面對性騷擾的自我保護的原則？ (A)不要被脅迫 (B)千萬不要自責 (C)千萬不要遲疑：若持續受到性騷擾，千萬不要為自己的感覺感到抱歉 (D)以上皆是。
- (A) 49. 受害人於求職或執行職務時遭受性騷擾，可以依哪一種法律，受害人可向雇主提出申訴？ (A)性別工作平等法 (B)性別平等教育法 (C)性別平等法 (D)性騷擾防治法。
- (C) 50. 當我們跳脫性別限制，選擇符合自己能力、興趣的行業後，若有人對我們選擇的行業投以異樣眼光時，可以如何因應？ (A)覺得生氣，向對方噓回去 (B)趕快換工作，以免被嘲弄 (C)釐清他人對職業性別的迷思，並告訴他們自己很喜歡這份工作 (D)對自己的選擇開始懷疑起來。
- (D) 51. 下列敘述何者是面對職場性騷擾的正確態度？ (A)千萬不要告訴別人，以免受到二度傷害 (B)忍一下，以免誤會別人 (C)自我反省，看看自己做錯了什麼 (D)反抗制止，即時反映。
- (A) 52. 下列對「男丁格爾」選擇護理專業的敘述，何者錯誤？ (A)想要與眾不同 (B)考量自己的特質與價值觀後所做的選擇 (C)能從護理的專業中找到意義與成就感 (D)打破了「性別」對職涯選擇的刻板印象。
- (A) 53. 下列對賴永恩建築師生涯記事的敘述，何者正確？(甲)教育與社會體系對女建築師仍存有刻板印象、(乙)女性的生涯常因婚姻、家庭因素而中斷、(丙)由於賴建築師對自我與職業興趣的堅持，受到性別因素強烈的考驗，所以最後她轉業了。(A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

解析 由於賴建築師對自我與職業興趣的堅持，她的職業生涯突破了性別的限制，回到了建築這一行。

- (D) 54. 何者是面對職場性騷擾應有的態度？ (A)千萬要隱忍，以免丟了工作 (B)當場賞對方一巴掌 (C)懷疑是不是自己的錯覺 (D)言語制止，必要時採取申訴行動。
- (A) 55. 「講黃色笑話、評論身材、強求約會、性別歧視等」以上所述屬何種性騷擾類型？ (A)言語性騷擾 (B)精神性騷擾 (C)身體性騷擾 (D)非語言性騷擾。
- (C) 56. 搭乘交通運輸工具時，故意緊貼在另一人旁邊，甚至對其做出磨蹭的動作，請問這是何種性騷擾種類？(A)言語性騷擾 (B)精神性騷擾 (C)身體性騷擾 (D)非語言性騷擾。
- (D) 57. 《刑法第 227 條》規定，即使未使用脅迫手段，而是當事人自願發生的性行為仍屬犯法，是指與未滿幾歲的男女發生性行為？ (A)20 歲 (B)18 歲 (C)16 歲 (D)13 歲。
- (A) 58. 下列關於職場性騷擾的敘述，何者錯誤？ (A)職場性騷擾一發生就可以向主管機關申訴 (B)性別工作平等法中對避免職場性騷擾，以及相關處理流程，有清

楚的規定 (C)被騷擾者要提出申訴，需要很大的勇氣，同事與家人要多支持 (D) 職場性騷擾在被騷擾者提出申訴後，會先進行調查。

解析

職場性騷擾發生時是向「雇主」提出申訴，若雇主的調查處理結果當事人不服，再向「勞工局」提起再申訴。

- (D) 59. 廣達電腦的林百里先生倡導一步一腳印的_____精神，他以為不要好高騖遠，腳踏實地一步一步，總是能成功到達目的地，這就是不冒險穩定前進。(A) 蝸牛 (B) 蛞蝓 (C) 蚯蚓 (D) 烏龜。
- (C) 60. 小董想找一份穩定、能得到成就感，並且工作之餘能享有自己生活方式的工作，請問下列敘述何者不是小謝所重視的工作價值觀？ (A)安全感 (B)成就感 (C)獨立性 (D)生活方式的選擇。
- (B) 61. 高中職生正屬於舒伯的生涯發展五階段歷程中的哪一階段？(A)成長 (B)探索 (C)建立 (D)維持。
- (A) 62. 馬斯洛 (Maslow) 的「需求階層理論」最上方的是？ (A) 自我實現需求 (B) 安全需求 (C) 尊重需求 (自尊) (D) 生理需求。
- (B) 63. 學習檔案的取材大多與實際生活相關，強調生活經驗與問題處理，促使學生學以致用並解決實際生活問題，這是學習檔案的哪一個功能？ (A)跳脫傳統評量方式 (B)真實記錄實際生活經驗表現 (C)培養主動積極學習精神 (D)增進師生互動關係。
- (D) 64. 學習檔案的設計原則包含：(A)態度誠懇而不造作 (B)內容富個人掃彩與創意 (C)要經過規劃有系統呈現 (D)以上皆是。
- (C) 65. 參加推甄時，須提供的讀書計畫，屬於何種資料？ (A)整體性 (B)特殊性 (C)理想性 (D)興趣性資料。
- (A) 66. 下列何種人是屬於荷倫人格類型的「事務型」？ (A) 行政助理(B)電器維修員 (C) 導演 (D)企業主管。
- (B) 67. 生命小鬥士_____熱愛生命與病魔戰鬥，尊重生命、敬服生命的節奏與規律，精神與童詩仍和我們同在。(A) 鄭豐喜(B)周大觀 (C) 尼克 (D) 珣珣。
- (D) 68. 透過宗教信仰以達到安身立命的目的，這已是超越自我、社會或自然領域，而進入超自然境界了，以馬斯洛的需求理論來看，是屬於哪一層？(A) 愛與隸屬 (B) 自尊 (C)安全 (D) 自我實現。
- (C) 69. 人們對於自然，包含有競爭、利用、保護與欣賞四種不同的態度。近年來多偏向哪兩者？(A)競爭、利用 (B)利用、保護 (C)保護、欣賞 (D)欣賞、利用。
- (A) 70. 生命的本質就是____。____使生命有意義，也使世界成為天堂。因為____，才有生命的存在，因為____，我們與世界才有了連結。請問空格應為 (A) 愛 (B)希望(C)信仰 (D)神。
- (B) 71. 下列何者不能協助我們認識自己：(A)進行各種測驗(B)批評他人(C)家人對自己的回饋(D)自我的省思。
- (A) 72. 叮噹擅長機械拆解跟實際操作的能力，但是較缺乏人際關係方面的能力。請問叮噹在何倫碼中屬於哪一類型？(A)實用型(B)研究型(C)社會型(D)事務型。
- (A) 73. 江山易改，本性難移，此處的「性」指的是(A)性格(B)興趣(C)性趣(D)性感。
- (D) 74. 以下何者為非：(A)能力開發越多，表現越好，自我也就越容易得到滿足(B)生涯能力的內涵應該是涵蓋了個人成長的縱向面及人際之間、職場世界等的橫向面(C)真正的自我實現能夠確定自我的價值，整合自我的各種經驗，實現目標(D)特殊性向的能力亦即學習或處理任何事物最基本的部份。
- (D) 75. 下列何者非人格特質的特性？(A)穩定 (B)持久 (C)一致 (D)彈性。

二、題組題

1. 請分別將 A~E 的發展任務，填入相對應的舒伯五個生涯發展階段：

- A. 認同自己選擇的生活與職業，建立職業的專精地位。
- B. 透過關係與觀察，發展自我概念並認識世界。
- C. 保持工作成果，維持家庭和諧。
- D. 評估自我能力，試探各種生活型態與工作角色。
- E. 以休閒生活為重心，從工作崗位上退休。

() (1) 成長階段。

() (2) 探索階段。

() (3) 建立階段。

() (4) 維持階段。

() (5) 衰退階段。

解答 (1) B ; (2) D ; (3) A ; (4) C ; (5) E

2. 請寫出下列(1)~(6)題符合陳述的何倫興趣類型。

R：實際型 I：研究型 A：藝術型

S：社會型 E：企業型 C：事務型

() (1) 情緒穩定、有耐性，講求實際，對眼前的事重於對未來的想像。

() (2) 個性謹慎，做事講究規矩與精確，穩紮穩打有效率。

() (3) 直覺敏銳，善於表達與創新。

() (4) 精力旺盛，好冒險競爭，善用說服力與組織力。

() (5) 對人和善，關心他人感受，喜歡幫助他人成長。

() (6) 善於觀察、思考、分析與推理，喜歡追根究柢。

解答 (1) R ; (2) C ; (3) A ; (4) E ; (5) S ; (6) I

3. 你覺得哪種何倫興趣類型可以用來描寫下列(1)~(6)人物所從事的職業？

R：實際型 I：研究型 A：藝術型

S：社會型 E：企業型 C：事務型

() (1) 羅志祥。

() (2) 李昌鈺。

() (3) 沈芯菱。

() (4) 張忠謀。

() (5) 陳金鋒。

() (6) 彭淮南。

解答 (1) A ; (2) I ; (3) S ; (4) E ; (5) R ; (6) C

三、填充題

1. 生涯的廣義意義是指人生有限的生命；狹義的生涯意義則專指職業。
2. 生涯規劃的重要性可以有三層意義，確立人生目標，安排自己的生活，和選擇適合自己的角色。
3. 生涯理論大師舒伯，將生涯發展歷程分成五個階段：成長階段、探索階段、建立階段、維持階段、衰退階段。
4. 高中職學生的生涯發展任務可分為三項：試探、過渡與嘗試。
5. 生涯規劃的模式有五大重點：知己、知彼、抉擇、目標、行動。
6. 學習檔案的內容可分為：單科領域的學習檔案與綜合領域的學習檔案兩類。
7. 綜合領域的學習檔案可規劃的內容：整體性資料、特殊性資料、興趣性資料、理想性資料。
8. 學習檔案的型式與內容要用心規劃設計，有創意又具體呈獻自己，因此學習檔案的設計原則：避開缺點、凸顯優點、強調特點。
9. 建構學習檔案可以更加瞭解自己，其目的在於幫助學生自我肯定、鼓勵學生計畫未來、訓練學生彙整資料、預作升學就業的準備。
10. 人格特質是一個人身心方面多種特質的綜合，包含生理、心理特徵及社會態度、氣質等，簡單的說，就是個性。
11. 周哈里窗將自我從自我已否覺察和他人已否覺察，分為開放我、隱藏我、和盲目我、未知我四部分。
12. 馬斯洛的需求金字塔論，從生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、自尊到自我實現需求，是依序滿足的。
13. 荷倫將職業興趣類型分成 RIASEC 六類：實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型和事務型。
14. 生涯四 U：獨特的 Unique、升級的 Upgrade、升級的 Upgrade、更新的 Update。
15. 生命教育的內涵包括：認識生命、愛惜生命、尊重生命、關懷生命。
16. 生存-生活-生命，三者是相容相依、互為一體的；人因努力求生存而使生存在，因努力生活而使生命有價值。
17. 5PEACE 的步驟：P-PO 文前先思考；E-E 定要釐清資訊；A-A 害的評論要查證；C-C 收多元觀點；E-E 起提升網路文化。
18. 「生涯」是一個人在就職前、職業中以及退休後的生涯當中，所擁有的各種重要職位、角色的總和。
19. 兩性平種主張的是「兩性化、剛柔並濟」的人格。先做「人」，再做「男人」或「女人」，立足點平等、教育機會與工作機會均等，兩性彼此尊重包容，和睦共處、共存共榮、自由適應發展。
20. 兩性在先天與後天上的差異包括：生理上、心理上、社會上都不相同。
21. 依據〈性侵害防治法〉，性侵害屬於非告訴乃論罪。性侵害可分為：強制性交及猥褻兩大類。
22. 性騷擾的種類可分為言語性騷擾、非言語性騷擾、身體性騷擾，若發現有疑似性騷擾的事件可撥打 113 保護專線請求諮詢與協助。

四、問答題：

1. 請寫出生涯探索階段的發展特色。

- (1)職業偏好逐漸具體化。
- (2)職業偏好特定化。
- (3)開始實現職業偏好。
- (4)發展符合現實的自我概念。
- (5)學習開創較多就業與進修的機會。

2. 學習檔案的設計可當作未來升學的備審資料或求職的個人履歷，你覺得一份完整的學習檔案需包含哪些內容呢？（至少五項）

- (1)封面。
- (2)目錄。
- (3)個人簡歷。
- (4)自傳。
- (5)學經歷證明(畢業證書、檢定證照、服務、研習證書等)。
- (6)優良事蹟證明(幹部、社團、比賽)。
- (7)學習成果紀錄與省思。
- (8)學習成績單。
- (9)課外活動紀錄(社團、擔任幹部、志工經歷等)。
- (10)讀書計畫。
- (11)作品集。

3. 學習檔案的功能為何？請至少寫出五項。

- (1)真實記錄實際生活經驗的表現。
- (2)跳脫傳統評量方式。
- (3)培養主動積極的學習精神。
- (4)增進師生互動關係。
- (5)增強學生溝通表達與組織能力。

4. 學習檔案的設計原則為何？

- (1)態度誠懇真實而不造作
- (2)內容附個人色彩與創意
- (3)要經過規劃有系統呈現

其他參考答案

主題結合學習目標；依自我需求建立內容；檔案形式自由創作；重視自我省思；師生討論擬定學習方向；相互觀摩、彼此成長。

5. 生涯能力成功有三A，請問是哪三A：

Aim 目標、Attitude 態度、Action 行動

6. 生涯能力的內涵有哪些？

自我評估能力、環境認知能力、目標選擇能力、問題解決能力、行動創造能力

7. 成功的要素有哪些？

企圖心、求知慾、好品德、自知之明

8. 何謂性別刻板印象請試著舉例說明，並寫出破除性別刻板印象之方法。

(1) 性別刻板印象：是以生理或生物「性別」的二分法，界定男女的性格特質與能力，使個人在工作的選擇、職位的擔任與生涯的發展上，由於性別因素而有所限制。未經思考，便直接接受深信不疑的觀念，如男應功成名就，女應相夫教子，往往造成「性別不平等」，大多數是負面而先入為主的，並不能代表每個屬於這個類型的人事物都擁有這樣的特質。

(2) 如「男性較獨立、女性較依賴」、「女生玩洋娃娃、男生玩機器人」或是「男主外，女主內」即是一種性別刻板印象。

(3) 告別「標籤化」現象、減低女性角色扭曲、避免性別偏見及性別歧視、課程教學、遊行活動、媒體宣導。

9. 阿旭和阿玲是打工認識的朋友。阿旭很喜歡她，常藉故打手機給她、更常到阿玲家的門口堵她，阿玲一再的拒絕都沒用。有天三更半夜，阿旭發狂似地打了好幾通手機，甚至還語帶威脅地說：「哼！如果妳不接受我，我就把妳的照片 PO 上網，難道妳不知道現在合成照有多可怕嗎？」，請問阿旭的做法可以嗎？阿玲該怎麼辦呢？

(1) 不可以，利用電腦散布對方的不實照片或隱私，作為報復手段，此行為仍屬性騷擾防治的範圍。

(2) 阿玲可向雇主提出申訴，若不服處理結果，可再向勞工局提起再申訴。

10. 人生要有夢想與行動力，請書寫你未來人生各階段的生涯目標及如何實踐：(1) 17-24 歲 (2) 25-34 歲 (3) 35-50 歲 (4) 51-60 歲 (5) 60 歲以後。(10 分)

請學生自由發揮。