

國立竹北高級中學

112學年度高中適性學習社區教育資源均質化實施方案

「達文通義，開發璞玉」實施計畫

一、依據：國立竹北高中112學年度均質化計畫辦理。

二、目的：

(一) 協助社區國高中教師發展自我探索相關教案設計，運用在輔導或跨領域課程中。

(二) 透過本校辦理之自我探索教師增能研習，提供跨校教師於會中討論交流，與友校相互連結進而提升輔導成效。

三、主辦單位：國立竹北高級中學

四、研習對象：本校及新竹縣市國高中職輔導教師或對「自我探索」主題有興趣之教師。

五、研習時間：112年11月29日(三) 09:00-16:00

六、研習地點：國立竹北高級中學(新竹縣竹北市中央路3號)

七、報名方式：

(一) 教師：至「全國教師在職進修網」報名，研習代碼：4042777。

(二) 學生：

1. 本校學生向輔導處吳穎教師報名。

2. 外校向各校輔導室教師報名(報名表如附件)，再由各校輔導處教師向本處吳穎教師報名，額滿為止。報名此活動之學生缺曠課，敬請貴校惠予公假處理。

八、研習內容：【人生設計卡-找到職涯方向/探索優勢能力】

(一) 主題一：用《人生設計卡》找到職涯方向

*學生的性格適合什麼生涯方向？興趣能當飯吃嗎？用「人生設計卡」分析性格與興趣，找到熱愛的人生方向。

*用人生設計卡協助學生走出迷茫，建立靠譜的職業生涯規劃。

(二) 主題二：用《人生設計卡》探索優勢能力

*你擅長什麼？協助學生探索優勢能力，掌握個人特色與專長。

*找到自己在團隊中適合的角色，了解他人眼中的自己。

*用人生設計卡制訂能力發展計劃，邁向理想的生涯旅程。

九、講師介紹：盧美奴心理師。

(一) 往來各國的諮商心理師&職涯發展師。

(二) 台師大心輔系學士/諮商心理學碩士/社會教育博士班。

(三) 現為人生設計心理諮商所共同創辦人/諮商心理師，Gallup 蓋洛普認證全球優勢發展教練，ACDC 亞洲職業生涯發展中心總監。

(四) 蔡康永情商課專業嘉賓；美國哥倫比亞大學中美心理論壇演講嘉賓；曾獲選最有影響力的50位心理諮詢師。

(五) 個別諮詢服務超過9,000人次；線上課程單場超過12萬名學員，線上課程覆蓋超過300萬

人。專長職業生涯規劃、自信 / 自我價值提升、親密關係、性少數 / 非典型關係。

(六) 全球百大企業特聘講師，授課與合作單位包含各地政府、各級學校，Google、NIKE、騰訊、百度、各大銀行...等。

十、研習課程表：

(一) 教師增能場：

日期	時間	內容	主持人	地點
112/11/29 (星期三)	08:50-09:00	報到、開幕式	陳瑞榮校長	竹北高中
	09:00-12:00	教案分享： 用《人生設計卡》 1. 找到職涯方向 2. 探索優勢能力	盧美姝心理師	
	12:00-13:00	用餐與休息		
	13:00-14:50	課程觀摩		
	15:00-15:50	課程共備與討論		
	15:50-16:00	綜合座談/閉幕式	陳瑞榮校長	
	16:00~	賦歸		

(二) 學生體驗場：

日期	時間	內容	主持人	地點
112/11/29 (星期三)	12:50-13:00	報到、開幕式	陳瑞榮校長	竹北高中
	13:00-14:50	用《人生設計卡》找到 職涯方向/探索優勢能力	盧美姝心理師	

十一、 參加研習活動人員登錄教師研習時數。

十二、 本計畫奉 校長核定後實施，修正時亦同。