

目錄

生涯檔案製作方式	1
老師的話	2
個人小檔案 (七)	3
身分拼圖 (七)	3
我的學習類型 (七)	4
我的多元智慧 (七)	5
我的多元智慧雷達圖 (七)	7
超額比序項目積分對照表 (七)	8
EQ大考驗 (八)	10
EQ大考驗結果解釋 (八)	11
我的決策風格 (九)	12
工作價值觀問卷 (九)	14
各管道介紹 (九)	17
職業學校群科歸屬表 (九)	18
桃園市公私立高中、高職分佈圖 (九)	19



凡走過必留下痕跡——生涯檔案

進入國中開始，我們就要開始學習製作「生涯檔案」了，
什麼是「生涯檔案」呢？

讓我們在老師的講解下，慢慢地來認識吧！

生涯檔案是……

- ★生命的紀錄簿——將你多采多姿的生命歷程保留下來……
- ★成長的印記——在不斷成長的過程中，我們變化無窮的生命豐富了檔案夾的內容，也不斷地日新又新
- ★未來有無限的可能——藉由整理成長歷程與收集未來願景的過程，拉近夢想與現實的距離……
- ★唔！生命不斷成長，所以這也是每年、每學期都要做的喔！
接下來，我們聽聽老師怎麼說……
也請你開始動動腦，想一下，自己將要如何著手進行呢？

1

踏出第一步 蒐集資料

想一想
有哪些資料最能代表你？
你想要放些什麼資料在
「生涯檔案」中呢？



2

重要的第二步 分門別類

依照老師所發的分類標準，
將你可以找得到的資料加以
分門別類，或者，也可以自
己另行分類喔！



- ★材 料：活頁資料夾、彩色筆、各式紙張、標籤紙、索引片…
- ★基本格式：封面（設計一個美美的封面，來展現自我喔！）
目錄（輔導處會發資料，你也可以根據自己的需求來改版喔！）
分隔頁（不同主題間的分隔，可以讓資料更清楚呦！）
索引片（不但可以快速搜尋檔案，還可以陸續增加資料呢！）
內 容（可以是資料、文字、圖畫、表格、照片、獎狀、蒐集品、…
等，當然是愈豐富愈好，但不可以雜亂無章喔！）

當然囉！如果你可以自己寫個前言或感想，
或者是請你的好友、師長、父母等為你寫個序，這樣是最好的了！
還想到什麼嗎？趕緊記下來，或者是參考同學意見，大家一起來製作囉！
聽老師說，哪一天要開始動手製作「生涯檔案」了呢？
回家先快點收集資料吧！





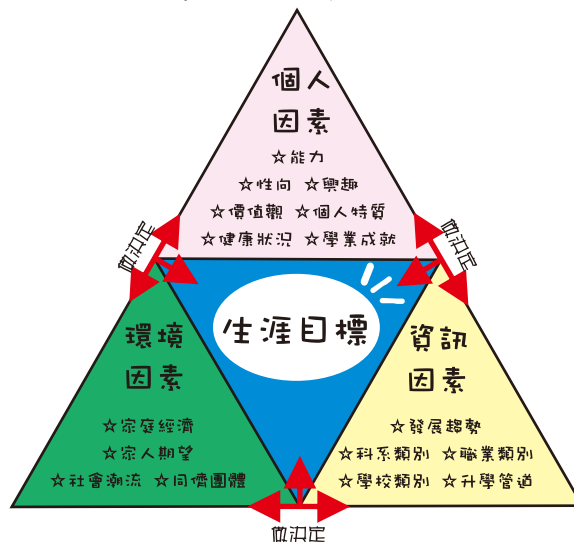
老師的話

你是否還記得小時候曾在作文簿上寫的「我的志願」是什麼呢？那些曾經有過的夢想與你現在所期待的未來是否一樣呢？

隨著歲月的增長，相信你也已經開始漸漸明白小時候的美麗幻想可能與現實條件有所差距，小時候的志願真的有需要再作評估與修正，如何做生涯規劃就是當前的你最需要瞭解與學習的。我們期待透過生涯規劃歷程的學習，能幫助你學習如何因應人生各階段中的變數，學習調整自己並修正各項計畫，進而為自己彩繪出亮麗的人生。

在生涯規劃過程中，個人、環境、資訊是影響個人生涯發展的重要因素，依照這樣的生涯規劃模式(如下圖)，可以提供我們作為生涯決定的架構藍圖，藉由充分了解自我，認識環境，清楚自己與環境的互動關係，以及蒐集足夠的生涯資訊，才可形成生涯決定，進而促使每個人擇你所愛，愛你所擇。

在這本生涯檔案裡，我們將帶領你來進行「自我探索」、「生涯探索」及「生涯抉擇」，希望藉由一系列的活動及測驗能夠幫助你探索與瞭解自己的內外資源與限制，進而評估、規劃出一個更合適自己的生涯目標。



生涯規劃模式圖



個人小檔案

我的寫真：當我認識一個新朋友時，我想告訴他（或她）我是怎樣的一個人、我喜歡什麼樣的活動，還有…我的專長是什麼…等等。對了！我也想要讓他（或她）認識我的樣子。

我可以畫出自畫像，或是貼上我最滿意的生活照，才算完整的介紹自己。

請以文字敘述我是怎樣的一個人：



請以圖畫或照片來顯示我的特色吧！



身份拼圖

生涯是由生命中各種不同的角色組合而成，在你的生命歲月中，也不時扮演過一些不同的角色，例如「子女」、「兄弟」、「姊妹」、「學生」、「朋友」…等。

在這些不同的角色中，你最喜歡哪一些角色？哪些角色是你不喜歡，而且也希望卸下的呢？讓我們透過「身份拼圖」，來幫助你思索這些不同的生涯角色究竟對你造成了哪些的影響？



1. 我曾經擁有過的身份有：_____

2. 我目前所具有的身份有：_____

3. 我最喜歡的身份是：_____

為什麼？_____

4. 我最不喜歡的身份是：_____

為什麼？_____

如果沒有這個身份，好處是：_____

不過也有壞處 _____

5. 我最想擁有的身份_____

為什麼？_____

6. 我的心得與發現：_____

我是哪種學習類型？



你了解自己是哪種學習類型嗎？不同的學習類型，是可以藉由各種不同的感官刺激來激發學習成效的，下面的測驗，可以幫助你了解自己的學習類型，進而尋找到更合適於自己的學習方式！

請依你的實際情形作答，將題目中的四個選項排序出來（就是將這四個選項彼此比較），4表示該選項最能符合你的狀況，3次之，2更次之，1則最不能描述你的情形。

一、窗邊有一束花，你會先：

1. 看到花的顏色及漂亮與否(v)
2. 聞聞花香、觸摸柔軟的花瓣(k)
3. 聽到花在風中搖曳沙沙的聲音(a)
4. 想到它的價錢(d)

二、路上兩人在爭論，我最容易注意到的是

1. 爭吵的聲音音調(a)
2. 臉紅耳赤的表情及肢體動作(v)
3. 雙方爭論的話題及觀點(d)
4. 雙方的情緒、感受(k)

三、對於來面試的應徵者，你會在意：

1. 他是緊張或輕鬆的(k)
2. 他的用詞言談(d)
3. 他的聲音及音調(a)
4. 他的穿著打扮(v)



四、布置居家裝潢時，你最容易：

1. 分析各空間應有大小及功能(d)
2. 調整音響到最佳的音質和聲調(a)
3. 挑選出最舒適的傢俱(k)
4. 搭配豐富的色彩組合(v)

五、在教室上課，你最容易被影響的是：

1. 老師講課的聲調、音質(a)
2. 老師授課內容、該章節主題(d)
3. 教室溫度冷熱、空氣味道(k)
4. 老師的穿著打扮(v)



計分方法



請參看每個選項後的英文標號，將同一標號得分（答4即為4分，答3為3分，以此類推）加總起來，填在下表：

v總分：_____（視覺型）

a總分：_____（聽覺型）

k總分：_____（觸覺型）

d總分：_____（分析型）

※以上各類型得分差三分以下（含三分），則視為無差異。

你得分最高的是那一型呢？次高是那一型？

結果說明



一、視覺型

視覺型的人，最注意圖片畫面、光線色彩等，常說「我看到...」。喜歡看人穿或自穿漂亮衣服，跟人講話時會注意對方的臉，思考速度較快，學習方式主要透過眼睛，喜歡看圖表、錄影帶、示範等，所以利用圖像、圖表、樹枝狀圖、海報等記憶最能記得牢。

二、聽覺型

聽覺型的人較注意聲音、音質、音調是否悅耳，跟人講話時常耳朵湊過去，豎起耳朵聽，常說「聽起來...」。這類人的學習方式主要透過耳聽，喜歡聽錄音帶、演講、討論、辯論等。準備考試的時候，可將考試的內容錄製成錄音帶，在每天睡前放出來聽，可以增加記憶。



三、觸覺型（或稱動覺型）

觸覺型的人以體驗為主，感受豐富，對溫度、東西質地、味道等較在意，重視個人舒適舒服，跟人講話時常貼近對方，希望感受對方的溫暖氣息，常說「我覺得...」。這類型人學習方式主要透過身體活動，喜歡動手動腳、親自參與獲取經驗。因此在學習時間的安排上，不妨採以短時間多次的方式進行，在學習方式上，強調從做中學，盡量選擇富刺激性、多元化的方式獲取資訊。



四、分析型

不像前三型是右腦發展來的能力，分析型大致是受教育訓練下左腦功能發揮的結果，較重理性分析、邏輯思考、重知識、事實資料等。常說「我想...」

多元智慧檢核表

◎填答說明：請對每項陳述依自己狀況給予1~5分的評量並填入作答區內。
(5：非常同意，4：同意，3：沒意見，2：不同意，1：非常不同意)

1. 書籍對我來說非常重要。
2. 對於簡單的四則運算，我習慣直接以心算完成。
3. 我對色彩很敏銳。
4. 音樂走調或出錯時我會馬上察覺到。
5. 擅長一種或多種體育（肢體）運動。
6. 我喜歡到動物園觀察動物的生活習性，並且喜歡飼養寵物。
7. 我喜歡小組討論，與同學一起工作。
8. 遇到挫折時（例如：朋友不理我、成績不理想……），我會檢討事情發生的原因。
9. 我擅長講故事和笑話。
10. 在學校，數學或科學是我最喜歡的課程。
11. 我喜歡玩拼圖、走迷宮等視覺遊戲。
12. 我能彈奏一種以上的樂器或參加合唱團。
13. 我喜歡動手做東西，例如：縫紉、編織、雕刻、木工或做模型。
14. 用餐時，我可以正確說出餐桌上肉類、魚類、菜類、豆類……的名稱。
15. 我喜歡與別人一起玩遊戲，而不願自己單獨玩（例如：獨自看電視）。
16. 我很想改變現狀（例如：學業表現或其他方面的表現好一點）。
17. 我喜歡用順口溜、雙關語或歇後語自娛娛人。
18. 我喜歡玩與邏輯有關的遊戲或智力測驗。
19. 我通常能在陌生的地方找到路。
20. 我曾跟著音樂打拍子，很有節奏感。
21. 我擅長模仿他人的動作、言談舉止。
22. 我有興趣並知道身體各器官的功能及位置，並經常吸收保健的知識。
23. 我有兩、三個好朋友。
24. 我清楚了解自己的優缺點。
25. 在學校，語文、社會對我來說比數學、生活與自然科技容易。
26. 對於如何完成一件事我會問很多問題。
27. 我喜歡在書本、紙張或其他東西上隨手塗鴉。
28. 一首歌在聽了一、二遍之後，我就能夠隨口唱出歌曲。
29. 喜歡拆解，然後再組裝物品。
30. 我對天文學、宇宙的起源和生物的進化很感興趣。
31. 我在待人接物時，常尊重他人的意見或看法。
32. 我常獨自沈思最近幾天要做的事。
33. 若我有機會投稿，我會提筆寫文章。
34. 我對科學的新發展很有興趣。
35. 我能很輕鬆地想像鳥瞰一個事物的景象。
36. 我經常不經意輕敲節拍或哼小曲。
37. 我認為自己在手工技能（例如：木工、縫紉、機械等）或其他方面動作協調。
38. 我對無生命的東西（例如：石頭）很感興趣，並常探索其中的奧秘。
39. 同學遇上困難時，我會主動關懷並協助解決問題。
40. 我喜歡記錄個人生活的心情或想法。



作答區	1	2	3	4	5	6	7	8		
	9	10	11	12	13	14	15	16		
	17	18	19	20	21	22	23	24		
	25	26	27	28	29	30	31	32		
	33	34	35	36	37	38	39	40		
計分欄	A	B	C	D	E	F	G	H		

多元智慧檢核表



【語文智慧】

適合的學習方式

- 多利用和別人討論來學習。
- 把課本上的東西用自己的話重新編寫。
- 大聲的朗讀你學習的內容。
- 自己設計問題自己編寫答案。
- 試著用說故事的方式告訴別人你知道的事情。
- 經常在部落格發表文章並融入你學會的東西。
- 大量閱讀充滿知識的書籍報章。

【數學-邏輯智慧】

適合的學習方式

- 看完教材之後自己問十個為什麼，然後尋找答案。
- 經常收集各種智力難題拿來練習。
- 觀察生活周遭的機制(交通號誌、課本編排方式、網頁樣式…)，問自己為什麼要這樣設計，並且想出更理想的機制。
- 在理解文章或看歷史事件時，試著發表自己的看法，贊成或反對，為什麼？
- 把學一樣東西的每個步驟想一遍，分析其中的因果關係。
- 看電影、看小說、看新聞…然後試著批評一下優缺點，並說出怎樣會更好。

【音樂智慧】

適合的學習方式

- 選擇適合的音樂引導學習(讀大海的文章時邊聽海的音樂)。
- 把學習的內容變成歌詞，邊唱邊記。
- 學習時放音樂為背景(若會造成效率變差，則停止)。
- 有節奏的大聲唸出學習的內容。

【人際智慧】

適合的學習方式

- 和別人一起完成一件事和別人約定共同努力的目標。
- 找合適的同伴一起研究學習(若是同伴一直聊天則不適合)。
- 多參與團體活動或是社區活動，從過程中反省學習。
- 把自己學會的東西找機會教別人，可以更釐清自己的想法，又有滿足感。



【空間智慧】

適合的學習方式

- 把文字的敘述試著改成圖表呈現(可以先整理文字的重點→畫成圖表或各種顏色的標題)。
- 用相機拍下各種畫面用來記憶。
- 考試時回想答案在課本哪一頁的哪個位置。
- 多利用想像力把知識變成腦海中的畫面(可身歷其境的戰役、文章中描述的美景…)。
- 用模型或實物來理解抽象的東西。
- 多看地圖、插圖、圖表，或是有附圖片的書籍。
- 把自己想像或學習到的事物畫出來，並在圖畫旁邊作筆記(例：畫一個印第安人，寫下關於他們文化、發源地、歷史等相關基本資料)。

【肢體-動覺智慧】

適合的學習方式

- 用角色扮演的方式把知識表達。
- 製作一樣東西來完成學習(要有動到手的)。
- 邊打乒乓球或其他重複動作的運動，邊複誦剛才唸過的東西，例如金屬的質感、樹幹的粗糙光滑等，從摸到實物來學習(為達成這種經驗，要多跑跑戶外或參觀展覽、參加活動一類)。
- 先放鬆全身肌肉，再開始學習。
- 聽有節奏的音樂，隨著節奏朗誦學習內容，或搖搖身體(若反而分心，就停止這種方式)。

【內省智慧】

適合的學習方式

- 獨自一人安靜學習。
- 邊學習邊想和自己人生的關連。
- 先設定人生的目標後，回過頭來激勵自己用學習邁向目標
- 用心紀錄自己學習的狀況、內容，思考最佳的學習方式，訂定學習計畫。
- 多了解別人的學習方式，融入自己的生活。



【自然觀察智慧】

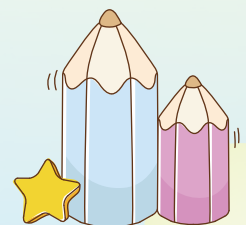
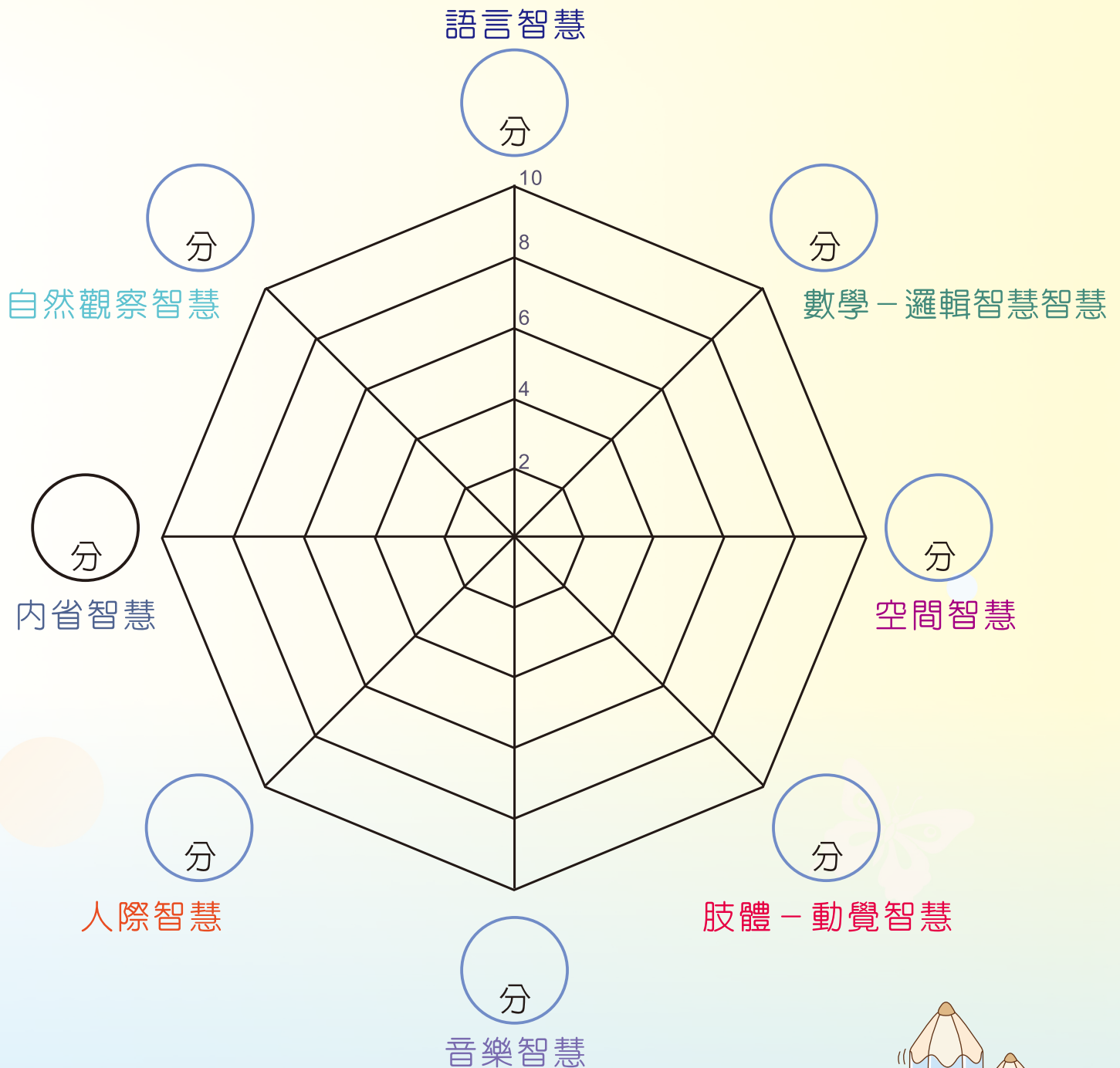
適合的學習方式

- 認真觀察大自然，思考自然運轉的道理。
- 在大自然的環境中閱讀(在公園、樹下、山上陰涼處…)。
- 利用關心的生態議題去思考其他相關問題與知識(全球資源、資本主義、弱勢族群…)。
- 從照顧動植物的過程中思考問題。
- 把知識與大自然的現象牽連起來(例：人生好像月亮有盈有缺、植物需要水澆灌、尊重不同的人就像生物有多樣性…)。
- 利用有動植物的圖片來增加學習的興趣(筆記本買有野鳥介紹的插圖…)。

我的多元智慧雷達圖

請依據下列步驟完成多元智慧雷達圖：

1. 依據你對自己優勢能力的了解或學校實施的多元智慧量表得分，在數線上標示出分數，連接各點。
2. 該智慧的得分標示點，跟圓心點的距離愈遠代表這項能力愈高。
當我們把八項能力的得分標示點連起來後，會形成一個八角形，從八角形的形狀可以看到那一項能力較高，也可以看出個人各項能力的差異。



桃連區高中高職免試入學超額比序項目積分對照表

(108學年度起入高級中等學校學生適用)

項目	內容		上限	備註
一、 適性輔導 (上限 32分)	畢業資格	符合畢業資格者 6 分，修業資格者 2 分。	6分	依國民小學及國民中學學生成績評量準則辦理
	生涯規劃	可選填 30 志願數(職業類科以 1 校 1 科為 1 志願數)。	15 分	1. 志願序別 1、2、3 志願 15 分，4、5、6 志願 12 分，7、8、9 志願 9 分，10、11、12 志願 6 分，13、14、15 志願 3 分，16 至 30 志願 1 分。 2. 職業類科同一職群各科別連續選填為志願時，視為同一志願序計分。 3. 當總積分完全相同需進行超額比序，比序至「志願序積分」項目時，志願序積分高者將優先錄取。
		報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得 2 分；與「導師意見」相符者得 2 分；與「輔導教師意見」相符者得 2 分。	6分	1. 各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2. 意見經確認後，不得修正。
	就近入學	桃連區及共同就學區學生符合就近入學得 5 分。	5分	1. 桃連區為一就學區，設籍在桃連區，或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2. 本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準。
二、 多元學習表現 (上限 35分)	均衡學習	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標準 0 分。	9分	
	品德表現	獎勵最高 6 分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。	10 分	1. 銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。 2. 品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次 4.5 分，記功每次 1.5 分，嘉獎每次 0.5 分。 3. 上述兩項積分合計上限 10 分。
	服務表現	採計「擔任班級或學生幹部」(最高上限 4 分)及「志願服務學習時數」	10 分	1. 擔任班級幹部、自治市幹部及社團幹部任滿 1 學期，經考核表現優良者得 2 分；志願服務學習時數，每 1 小時得 0.3 分。 2. 擔任班級或學生幹部上限為 4 分。



項目	內容	上限	備註
才藝表現	1. 個人賽： (1) 全市(縣)性：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/第 3 名 4 分/第 4 名 3 分。 (2) 區域性 (3 縣市以上)：第 1 名 7 分/第 2 名 6 分/第 3 名 5 分/第 4 名 4 分/第 5 名 3 分。 (3) 全國性：第 1 名 8 分/第 2 名 7 分/第 3 名 6 分/第 4 名 5 分/第 5 名 4 分/第 6 名 3 分。 (4) 國際性：第 1 名 10 分/第 2 名 9 分/第 3 名 8 分/第 4 名 7 分/第 5 名 6 分/第 6 名 5 分。 2. 團體賽：依個人賽積分折半計算。	5分	1. 國際性與全國性競賽採計項目，依據教育部公告為準；區域性與全市(縣)性競賽採計項目，由本區免試入學推動工作小組審議後公告為準。 2. 特優比照第 1 名；優等比照第 2 名；甲等比照第 3 名；乙等比照第 4 名。 3. 同(學)年度同項比賽擇優 1 次採計；同一事蹟、同一獎項不得重複採計積分。
	體適能 單項達門檻標準者各得 6 分 (最高 6 分)。	6分	1. 單項係指：柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力。 2. 另身心障礙、重大疾病、體弱或因故無法測試者特殊學生等依教育部相關辦法辦理。 3. 非應屆畢業學生、非學校型態實驗教育學生需返回原設籍學校辦理體適能檢測；臺商學校學生、跨區學生等可至原設籍校辦理體適能檢測，或至體適能檢測站、醫院等單位辦理體適能檢測。
	本土語言認證 通過原住民族語或客語或閩南語初級以上	2分	本土語言認證採認主管機關核發之證書： 1. 原住民族語為【原住民族委員會】 2. 客語為【客家委員會】 3. 閩南語為【教育部】
三、(上限 33 分)	國中教育會考表現	33 分	1. 國文、數學、英語、社會、自然等五科，「精熟」者每科得 6 分；「基礎」者每科得 4 分；「待加強」者每科得 2 分。 2. 寫作測驗成績 3 分，配分為 4、5、6 級分給 3 分；2、3 級分給 2 分；1 級分給 1 分。

說明：

- 一、超額比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目（適性輔導、多元學習表現、教育會考）分別比序；如有同分，再依序比「志願序」、教育會考之（國文、數學、英語、社會、自然）各單科分數；倘再同分，再依序比教育會考成績等級標示總點數（教育會考成績等級標示總點數的計算方式如說明二所示）；倘再同分時，再依序比國中教育會考之（國文、數學、英語、社會、自然）各單科成績標示(A++>A+>A>B++>B+>B>C)。

- 二、教育會考單科成績等級標示對應點數：

等級標示	A++	A+	A	B++	B+	B	C
點數	7點	6點	5點	4點	3點	2點	1點



- 三、本區得視實際需要另訂補充辦法。

- 四、「多元學習表現」項目採計期間為7年級入學至申請報名作業前。

- 五、連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。

- 六、免試作業階段，當武陵高中、中大壢中及其他申請試辦且經本工作小組同意之高級中等學校登記人數超過核定學校之招生名額時，應保障提供學生提出申請之桃園市國中每校及連江縣至少各1個名額，擇優錄取。

- 七、本表「適性輔導」項目之「生涯規劃」積分，隨學生選填之志願序別不同，以及家長意見、導師意見與輔導教師意見之相符狀況，影響學生選填志願時之總積分。

EQ大考驗

Hi Everyone:這是一個簡單的EQ(情緒商數)小測驗,希望藉此幫助你更瞭解自己,並進一步為提升自己的EQ而努力,希望大家都能自我成長為EQ高手。下列各項如果與你的情形相符,請打「✓」:

Part 1 得分

- B 我可以馬上說出自己個性上的優點和缺點。
- C 心情不好時,我大概多知道是什麼原因。
- B 我很少有「怎會說這種話」「怎會做這種事」等,忽然無法瞭解自己的情形發生。
- B 有時我會想:現在自己臉部的表情如何?
- C 我對自己下一步將做什麼多半有所計畫。
- C 我的生活有目標,我很有自信知道自己想追求的是什麼。
- C 我經常觀察別人的言行,而修正自己的言行。
- A 我知道自己適合穿那種款式的服飾。
- A 對無理的要求,即使對方是強硬的人,我一樣會拒絕。

Part 2 得分

- B 我不會因衝動而亂買東西。
- B 即使心情很煩,我也不會對家人或朋友亂發脾氣。
- C 生氣時,我不會馬上找對方談,我會等情緒平靜後再找他。
- A 即使知道對方說謊,我還是不會拆穿他。
- C 對別人的指責,我可以冷靜的接納、反省。
- A 雖然對方的看法不正確,但因擔心引起爭執,所以我不會表示意見。
- B 已經決定的事,我會努力去完成,堅持到最後一分鐘。
- C 我會先預測事情的結果,然後再決定採取何種行動。
- C 我常用幾個不同的方法來改變自己不佳的心情。

Part 3 得分

- A 我相信「有志者事竟成」這句話。
- C 我認為適度的壓力可以成為助人的動力。
- C 我經常擬定自己的目標(生活、讀書、工作等短程、長程目標)。
- C 我不介意把自己的糗事或失敗經驗說出來給朋友聽。
- B 即使有什麼煩惱的事,我晚上還是睡得著。
- C 做任何事,即使遇到挫折,我也不會馬上放棄。
- B 我認為人生可以憑自己的努力去開創。
- B 情緒低落時,與其悶悶不樂,不如放開心胸。
- A 我覺得自己身邊有許多「益友」。

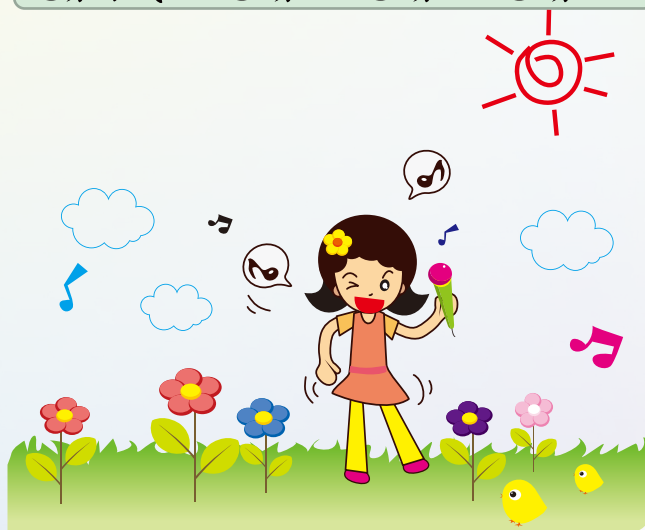
Part 4 得分

- B 我在看小說或戲劇時,常會完全投入故事情節中而哭或笑出來。
- C 我常說「太棒了」「你好厲害」「好酷哦」等讚嘆詞。
- C 我會靜靜的聽別人把話說完,很少打斷而急著表達自己的看法。
- A 對我的好朋友或家人,我只要看表情就大概知道他們的心情。
- B 當朋友有困難時,本來就應該互相幫助。
- B 我對當義工很有興趣。
- A 約會臨時取消是因為工作分不開身的話,我不會責怪對方。
- C 我做任何事大多會為對方的立場著想一下。
- C 當朋友心情不好時,我會主動去安慰他。

Part 5 得分

- C 朋友常找我傾吐心事或商量事情。
- B 我和初次見面的人可以很輕鬆的交談。
- B 我有兩個以上結交很久的好朋友。
- A 對自己和別人的秘密,我會守口如瓶。
- C 當對方不想說話時,我不會一再的逼他說出來。
- C 跟意見不同的人,我也可以相處得很好。
- A 即使是清晨,我覺得以和藹的口氣接電話是一種禮貌。
- C 雖然很累,但如果朋友有事找我談,我還是會聽他說。
- B 我常講笑話讓大家開心的笑。

記分方式:C記3分;B記2分;A記1分。



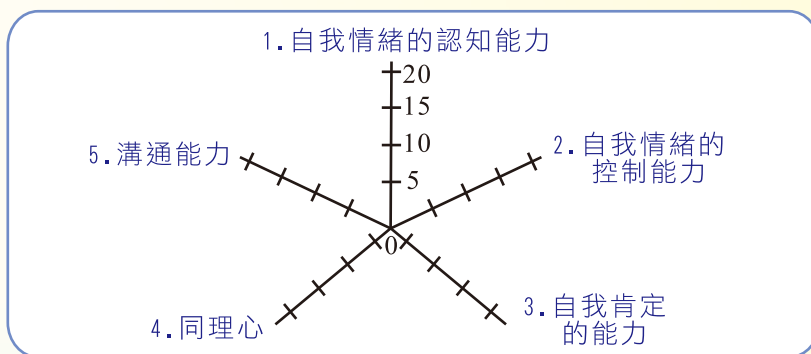
EQ大考驗結果解釋

一、各項目解釋

項目	意義	分數	結果解釋
一、自我情緒的認知能力	對自己的情緒能瞭若指掌並正確掌握，是EQ高手的基本條件。	14分以上	能夠正確掌握自己的情緒，並坦率表達。
		7-13分	雖然知道自己好惡與脾氣，但在別人的影響之下，還是容易看不清自己。
		6分以下	對自己的心情常捉摸不定，不太了解自己。
二、自我情緒的控制能力	面對衝突時，能否妥善處理當情境，是情緒控制的一大考驗。	14分以上	能成熟理智的控制自己的情緒。
		7-13分	略帶幾分任性，但仍不失理性，或做適度的讓步，屬他人尚能接受的程度。
		6分以下	容易與人發生爭執與磨擦，讓別人無所適從。
三、自我肯定的能力	做事積極充滿自信，勇於追求目標，是擁有美好人生的關鍵。	14分以上	對自己充滿信心，只要決定了目標就會全力以赴。
		7-13分	雖然有強烈的動機，但因抱持謹慎的態度，導致缺乏具體行動。
		6分以下	凡事過分小心謹慎，顧慮太多，較缺乏自信。
四、同理心	能設身處地為他人著想，瞭解並體諒他人的處境，是良好人際關係中不可缺少的。	13分以上	能從他人一些不明顯的小動作中，察覺對方的想法和感受，並為其設想周到。
		7-12分	雖然能察覺別人的想法，但卻不知自己要怎麼做才對雙方是最有助益的。
		6分以下	只要別人不贊成、不順從自己的意見，就會感到很生氣。
五、溝通能力	融洽的人際關係，良好的溝通態度是與人相處的重要能力。	13分以上	具有不引起不必要爭執的智慧，是人際溝通的高手。
		7-12分	即使發生了爭執，也有將之化解的智慧。
		6分以下	很可能因發生爭執，而全盤否定對方。

二、平面圖解釋

- (一) 五角圖呈現平衡的正五邊形，表示EQ發展均衡。
- (二) 五角形面積愈大，代表EQ愈高。
- (三) 肯定自己較高的項目，並繼續保持；努力提升較低的部份。



三、總分解釋

總分	解釋與建議
76-100分	恭喜你是EQ高手，大家對你有很好的評價，請繼續保持。
51-75分	你的EQ有很好的素質，如果各項目的分數不均衡，可加強較弱的部份。
26-50分	你是一個平凡的人，加強EQ分數較高的部份，大家對你的評價會更高，改進分數較低的部份，則可提升EQ的素質。
0-25分	你的EQ能力還在沉睡中，即使IQ高，要成功還是很吃力，要下功夫去研究到底EQ是什麼、EQ要如何提升。

四、自我成長

(一) 我得分數較高的項目是：1. _____ 2. _____ 3. _____

(二) 我得分數較低的項目是：1. _____ 2. _____ 3. _____

(三) 我今後可以努力的方向是 _____

我的決策風格

隨著年齡的增長，我們也要開始學著為自己安排生活，為一些重大事件做決定，例如考試、升學、就業、交友、婚姻等，甚至平常的生活瑣事也都充滿著抉擇。

有的人能理性分析做決定；有的人卻需要依賴他人為自己下決定。你知道自己是如何做決定的嗎？這樣的決策方式你滿意嗎？讓我們透過下列的活動，來探索你的決策風格，並預想一個妥善的方式，讓自己的決策風格更臻圓滿。



我的決策風格評量

你平時是如何作決定的呢？下面題項中的句子，是一般人在處理日常事務及生涯決定時的態度、習慣及行為方式。請填寫下面的評量，以幫助瞭解自己的決策風格。

當你完成下面的評量後，將得分計算出來，看看你是屬於哪一類型的決策風格。

			符合 / 不符合
01.	我常匆促做草率的判斷。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	★
02.	我常憑一時衝動行事。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	★
03.	我經常改變我所做的決定。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	★
04.	做決定之前，我從未做任何準備，也未分析可能的結果。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	★
05.	我常不經慎重思考就做決定。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	★
06.	我喜歡憑直覺做事。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	★
07.	我做事時不喜歡自己出主意。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●
08.	做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●
09.	發現別人的看法與我不同，我便不知該怎麼辦。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●
10.	我很容易受別人意見的影響。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●
11.	在父母、師長或親友催促我做決定之前，我並不打算做任何決定。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●
12.	我常讓父母、師長或親友來為我作決定。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●
13.	碰到難作決定的事情，我就把它擺在一邊。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲
14.	遇到需要作決定時，我就緊張不安。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲
15.	我做事總是東想西想，下不了決心。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲

16.	我覺得作決定是一件很痛苦的事情。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲
17.	為了避免作決定的痛苦，我現在並不想做決定。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲
18.	我處理事情經常會猶豫不決。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲
19.	我會多方蒐集作決定所必須的一些個人及環境的資料。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■
20.	我會將蒐集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■
21.	我會衡量各項可行方案的利益得失，判斷出此時此地最好的選擇。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■
22.	我會參考其他人的意見，在斟酌自己的情況來作出最適合自己的決定。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■
23.	經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■
24.	當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	■

～摘錄自吳芝儀著，生涯探索與規劃～

計分方法

將符合的選項計算出來，看看四種圖形中哪一種最多，即代表你是屬於那一種類型。

★衝動直覺型 ●依賴型 ▲逃避猶豫型 ■理性型

結果說明

衝動直覺型：
此類型的人，作決定時全憑感覺，較為衝動，較少有系統的蒐集其他的相關訊息。

依賴型：
此類型的人，常常需要等待或依賴他人替他做決定，較為被動與順從，很少能有系統的蒐集相關的訊息。

逃避猶豫型：
此類型的人，雖然蒐集很多的相關訊息，但卻常常處於掙扎，難以下決定的狀態下。

理性型：
此類型的人能有系統的蒐集充分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，已作成最滿意的決定。



工作價值觀問卷

當你選擇所從事工作(包含未來的職業或事業)的時候，在下列的60個敘述中，每一個敘述對您的重要性如何？

在每題之後都有五種程度的表達(非常不重要、不重要、普通、重要、非常重要)，請選一個符合你自己看法的答案，在方格內打「√」。

非常不重要、不重要、普通、重要、非常重要等5種程度的選擇，完全依據你對自己各種工作生活的需要性或重視程度。

- 1.「非常不重要」表示絕對不需要，或非常不需要。
- 2.「不重要」表示平常沒有如此感受和需要，或不重視。
- 3.「普通」表示無所謂，可有可無。
- 4.「重要表示」常如此感受和需要，或頗重視。
- 5.「非常重要」表示非常需要，或非常重視。如氧氣對人的重要，不可缺少。

1 非常
不重
要

2 不
重
要

3 普
通

4 重
要

5 非
常
重
要



當我選擇工作或職業時，我覺得

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 可以合理拒絕他人的要求。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 具有挑戰性。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 工作越忙碌越好。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 能在好的工作環境下工作(如光線充足、通風良好等)。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 能保證我長期受雇。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 能賺大錢。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 可以自我決定自己工作方式或範圍。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. 能處於領導及影響的地位。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. 有良好的升遷機會。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. 有時間做其他事情。 |

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. 能為他人服務、造福社會。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. 能有好的頭銜及地位。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. 能發揮自己的才能。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. 能嘗試各種不同領域的工作。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. 需花很多時間才能把事情做得好。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. 主管能誠懇地替部屬解決問題。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. 絕無被免職的顧慮。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. 能付給我相當的酬勞。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. 能允許我更多的自由，去決定自己的工作方法。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. 能指揮別人或管理別人。 |

1 非常不重要
2 不重要
3 普通
4 重要
5 非常重要

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 21.能晉升到更高的職位。
- 22.有較多的空閒時間。
- 23.有益於社會。
- 24.能受到別人的重視。
- 25.能運用自己的能力做事。
- 26.能讓我有常常處理不同事情的機會。
- 27.工作技術層次之艱深。
- 28.能與同事間相處融洽愉快。
- 29.能提供我工作的穩定性。
- 30.薪資高。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 31.有獨立思考及行動的機會。
- 32.有參與決策的機會。
- 33.有升遷機會。
- 34.工作時間較短，有時間從事其它研究。
- 35.有幫助別人的機會。
- 36.能樹立自己的聲望、名聲。
- 37.能在工作中獲得成就感。
- 38.能經常更換不同性質或環境的工作。
- 39.需付上很大的心力。
- 40.工作環境安全(不危險)。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 41.工作穩定而有保障。
- 42.待遇能比別人高。
- 43.能嘗試自己的方法處理事情。
- 44.有指揮別人做事的機會。
- 45.能被主管重視及提拔。
- 46.能有和家人相處的時間。
- 47.能幫助比我不幸的人。
- 48.身分地位被別人看得起。
- 49.能有較高的工作績效。
- 50.能從事新的行業。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 51.工作困難程度。
- 52.工作夥伴有高度合作精神。
- 53.職業有保障，不輕易被解雇。
- 54.能讓我過富裕的生活。
- 55.可以獨立自主。
- 56.能發揮自己的領導能力。
- 57.有合理的升遷制度。
- 58.有時間參加進修。
- 59.能為公司或工作單位解決問題。
- 60.能獲得別人的尊敬。

工作價值觀問卷調查結果解釋

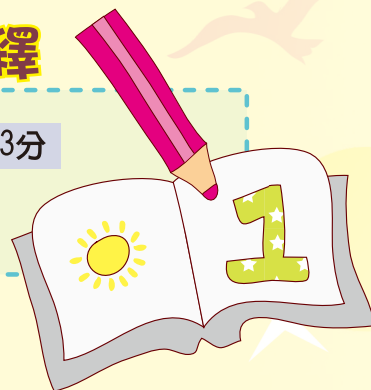
評分：1. 非常不重要：1分

2. 不重要：2分

3. 普通：3分

4. 重要：4分

5. 非常重要：5分



根據下表，將各個工作價值項目中所列的題號所得的分數相加，可得十二個工作價值的分數。

工作價值	題號	得分	總分	說明	工作價值	題號	得分	總分	說明
一、成就感	1	✱		在工作上能發揮自己的才能，能看到自己工作的具體成果，並因此獲得精神上的滿足。	七、獨立性	7			工作能允許個人以自己的方式或步調來進行，不受約束可獨當一面。
	13					19			
	25					31			
	37					43			
	49					55			
二、挑戰性	2			工作富有變化，有機會嘗試不同工作內容，能經常接觸新事務、設計新產品或發展新觀念。	八、有權力	8			在工作上居於領導地位，發揮督導或管理他人的能力，負責策畫工作並分配工作給其他人。
	14					20			
	26					32			
	38					44			
	50					56			
三、工作難度	3			工作困難度高，須付出很多的時間及很大的心力，才能把事情做好。	九、升遷機會	9			工作部門有良好的、合理的升遷制度，有機會晉升到高的職位。
	15					21			
	27					33			
	39					45			
	51					57			
四、工作環境	4			工作環境舒適安全（不冷、不熱、不吵、不髒、不暗、不危險），與主管及同事相處融洽愉快。	十、時間自主	10			工作之外有充裕的時間可自由支配，如從事休閒運動、進修研習和家人相處等。
	16					22			
	28					34			
	40					46			
	52					58			
五、保障	5			工作能提供「擁有一份穩定收入」的安全感，即使在經濟不景氣時也不受影響。	十一、利他主義	11			工作能提供機會，讓個人為社會大眾的福利盡一份心力，並感受到幫助他人的快樂。
	17					23			
	29					35			
	41					47			
	53					59			
六、待遇	6			工作可獲得優厚的報酬，使自己有足夠的財力去購買自己想要的東西。	十二、聲望	12			工作能提高個人身份或名望，受到他人的推崇和尊敬，但非來自權力與地位。
	18					24			
	30					36			
	42					48			
	54					60			

各管道介紹



	普通高中	高 職	綜合高中	五 專	軍 校
目 標	以升學為主，為未來從事高深學術研究與專門知能作準備	職業教育，培養基層技術人員	可以在學術導向或職業教育上選擇彈性且多元目標	職業教育，培養實用專業人才	軍人之預備教育，有較獨立的升學系統
課程內容	加強基本學科，是國中課程的加深、加廣的再次學習	學習一技之長培養專業技能，分科系選讀以『專業課程』為主，加強實習	兼具高中和高職的課程，學生可依興趣志向選修	學習一技之長培養專業技能，分科系選讀以『專業課程』為主	培訓合格的職業軍人。中正預校相當於普通高中
學習方式	著重理論的探討，知識的研究	著重『實際應用』強調『實習』或『實驗』，讓學生從做中學	高一：同普通高中課程10%職業試探科目 高二：分組選讀「學術學程」或「職業學程」	理論與實務並重，仿大學選課制較自由開放	強調有紀律的團體生活及體能鍛鍊。
類科分組及證照	學術資優、特殊藝術資優 高二分一類、二類、三類組 可考普考	工商農藝家海技能檢定：丙級職業證照	職業類科依學校設有不同類科 高二分類組依學校發展方向來分	工商農藝家護語醫海技能檢定：乙級職業證照	海軍、陸軍、政戰、空軍
進修之路	一鼓作氣拼大學、警校和軍校 大學升學率：九成以上如未升學，缺乏技能，就業困難，但可經職訓後再就業	進可攻退而守，可就業亦可升學 高職升二專同等五專學歷 高職升四年制技術學院（或科技大學）同等大學學歷 升警校和軍校	選修學術學程者升讀一般大學 選修職業學程者升讀四技二專和科技大學升警校和軍校	進可攻退而守，可就業亦可升學 五專升二年制技術學院同等大學學歷 五專亦可插大學（二或三年級）或工作三年後直接考研究所升警校和軍校	三軍官校 中正理工學院 國防管理學院 國防醫學院 政治作戰學校
修習年限	日間部：三年 進修學校：三年	日間部：三年 進修學校：三年 夜間部：四年	日間部：三年	日間部：五年	日間部：三年
學校設置概況					
適合對象	<input type="checkbox"/> 能勝任高中學科學習（或決心補救） <input type="checkbox"/> 偏文科或理科 <input type="checkbox"/> 較喜歡理論探討 <input type="checkbox"/> 性向興趣不明確 <input type="checkbox"/> 感興趣的科系大學才有 <input type="checkbox"/> 專心向學拼大學 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 想及早具備一技之長 <input type="checkbox"/> 喜歡動手操作和實際應用 <input type="checkbox"/> 性向興趣明確 <input type="checkbox"/> 想發揮優勢擺脫弱科 <input type="checkbox"/> 希望未來的生涯發展可彈性選擇 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 不確定是否適合念高中，希望保留彈性選擇 <input type="checkbox"/> 性向興趣不明確希望實地了解職業類科後再選擇 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 想及早具備一技之長 <input type="checkbox"/> 崇尚自由能自我管理及學習 <input type="checkbox"/> 能自己做好時間規劃 <input type="checkbox"/> 性向興趣明確 <input type="checkbox"/> 想發揮優勢擺脫弱科 <input type="checkbox"/> 希望未來的生涯發展可彈性選擇 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 能接受體能鍛鍊 <input type="checkbox"/> 能服從紀律 <input type="checkbox"/> 能適應團隊生活 <input type="checkbox"/> 能吃苦耐勞 <input type="checkbox"/> 希望能減輕家長負擔自立自強 <input type="checkbox"/> 希望學成後保障就業 <input type="checkbox"/> 其他

高職簡介

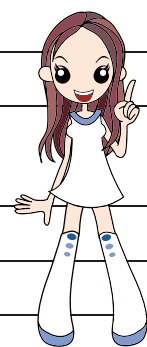
【教育目標】

高級職業學校以教導專業知能、涵養職業道德、培育實用技術人才，並奠定其生涯發展之基礎為目的。

【職業學校群科歸屬表】

高職目前的課程設計共分6大類、15職群，加上五專才設有的護理類科，共整理出以下職業類群名稱及相關科系。你可以在以下各群科中，找出符合個人興趣的科別就讀。

6 □ □	15 □ □	科 □
工業類	機械群	機械科、模貝科、製圖科、鑄造科、板金科、配管科、機械木模科、機電科、電腦機械製圖科、生物產業機電科
	動力機械群	汽車科、重機科、農業機械科、飛機修護科、動力機械科、軌道車輛科
	電機電子群	電機科、電子科、資訊科、控制科、□□□□□、航空電子科、電子通信科、電機空調科
	土木建築群	消防工程科、土木科、建築科、空間測繪科
	化工群	化工科、染整科、紡織科、環境檢驗科
商業類	商業與管理群	商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、不動產事務科、流通管理科、航運管理科、農產行銷科、電子商務科、文書事務科、水產經營科
	外語群	應用外語科（英文組）、應用外語科（日文組）
	設計群	金屬工藝科、室內空間設計科、室內設計科、□□□□□術□藝□□ 家具木工科、圖文傳播科、陶瓷工程科、廣告設計科、家具設計科、多媒體設計科、多媒體應用科
農業類	農業群	農場經營科、畜產保健科、森林科、園藝科、野生動物保育科 造園科
	食品群	食品加工科、食品科、水產食品科、烘焙科
家事類	家政群	家政科、服裝科、美容科、幼兒保育科、時尚模特兒科、流行服飾科、時尚造型科、照顧服務科
	餐旅群	觀光事業科、餐飲管理科
海事水產類	海事群	航海科、輪機科
	水產群	漁業科、水產養殖科
藝術類	藝術群	音樂科、西樂科、國樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、□□□□□、 戲劇科、多媒體動畫科、時尚工藝科、民俗技藝科、劇場藝術科
護理類	衛生與護理群	護理科、復健科、醫事檢驗科、視光學科、生命關懷事業科、職業安全衛生科、調理保健技術科、口腔衛生學科、牙體技術科、老人服務事業管理科



桃園市公私立高中職分佈圖



公立高中

- ①桃園區 武陵高中
- ②桃園區 桃園高中
- ③桃園區 陽明高中
- ④中壢區 中壢高中
- ⑤中壢區 內壢高中
- ⑥楊梅區 楊梅高中
- ⑦龜山區 壽山高中
- ⑧平鎮區 平鎮高中
- ⑨大溪區 大溪高中
- ⑩八德區 永豐高中
- ⑪蘆竹區 南崁高中
- ⑫大園區 大園高中
- ⑬觀音區 觀音高中
- ⑭龍潭區 龍潭高中

私立高中

- ⑮桃園區 振聲高中
- ⑯中壢區 啟英高中
- ⑰平鎮區 六和高中
- ⑱平鎮區 育達高中
- ⑲平鎮區 復旦高中
- ⑳楊梅區 大華高中
- ㉑楊梅區 治平高中
- ㉒龍潭區 漢英高中
- ㉓大溪區 至善高中
- ㉔八德區 新興高中
- ㉕龜山區 光啟高中
- ㉖大園區 大興高中
- ㉗新屋區 清華高中

公立高職

- ㉘桃園區 桃園農工
- ㉙中壢區 中壢高商
- ㉚中壢區 中壢家商

私立高職

- ⑳楊梅區 永平工商
- ㉑龍潭區 方曙商工
- ㉒龜山區 成功工商

心情筆記



心情筆記



心情筆記

