

## 高雄市立中正高級中學 函

地址：80284高雄市苓雅區中正一路8號  
承辦單位：普通型高級中等學校生涯規劃  
學科中心  
承辦人：謝凱玟  
電話：07-7491992#8512  
傳真：07-7490071  
電子信箱：hscr@cchs.kh.edu.tw

受文者：國立中正大學

發文日期：中華民國112年6月27日  
發文字號：高市正中生涯字第11270643100號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：實施計畫 (54917158\_11270643100A0C\_ATTCH1.pdf)

主旨：更正高級中等學校生涯規劃學科中心（高雄市立中正高級中學）112年6月26日高市正中生涯字第11270620000號函（諒達）附件，請查照並轉知所屬生涯規劃教師、輔導教師及綜合活動領域生涯規劃師資培育生。

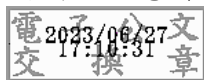
說明：

- 一、旨揭函文附件「實施計畫」係誤植，謹更正為本文所附實施計畫，並請轉知所屬生涯規劃教師、輔導教師及綜合活動領域生涯規劃師資培育生。
- 二、實施計畫下載路徑：教育部國民及學前教育署普通型高級中等學校學科資源平台—教師增能培力—學科主題研習—「高中生涯測驗線上研習會-112年」。
- 三、實施計畫下載網址：<https://ghresource.mt.ntnu.edu.tw/nss/main/freeze/5a9759adef37531ea27bf1b0/8WEVEQ56271/649112ac484b312c4decc0c7?vector=private&static=false>。



正本：全國公私立高中職校、國立中興大學、國立中正大學、東海大學、國立暨南國際大學、朝陽科技大學、中原大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學、臺北市立大學、國立彰化師範大學、國立政治大學、國立臺北大學、輔仁大學、銘傳大學、淡江大學學校財團法人淡江大學、國立臺北科技大學、國立臺灣大學、國立臺北藝術大學、國立中央大學、國立臺灣海洋大學、國立臺灣藝術大學、靜宜大學、東吳大學、中國文化大學、國立雲林科技大學、國立高雄餐旅大學、國立屏東科技大學、國立高雄師範大學、國立臺南大學、南臺科技大學、國立成功大學、國立中山大學、國立嘉義大學、臺南應用科技大學、正修科技大、慈濟學校財團法人慈濟大學、國立東華大學

副本：



裝

訂

線

## 112 年高中生涯測驗線上研習會實施計畫

### 壹、計畫依據

教育部國民及學前教育署 112 年 00 月 00 日臺教國署高字第 000000 號函核定普通型高級中等學校生涯規劃學科中心 112 學年度工作計畫。(尚未核定)

### 貳、目的

為精進高中輔導教師運用心理測驗相關知能，整合興趣、能力與人格等生涯核心因素，協助學生全方位探索生涯與選擇大學科系。深化多個測驗工具與生涯探索的連結，熟悉各測驗的施測、解釋與運用，特為高中生涯與輔導教師舉辦生涯測驗線上研習會。

### 參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位：普通型高級中等學校生涯規劃學科中心（高雄市立中正高級中學）、台灣生涯發展與諮詢學會
- 三、協辦單位：教育部及學前教育署學生生涯輔導網（國立興大附農）。

### 肆、參加對象：

- 一、全國公私立高中職生涯規劃科教師或輔導教師。
- 二、修習綜合活動領域生涯規劃科師資培育生。

### 伍、研習時間、地點與人數

- 一、研習日期：112 年 8 月 21 日（星期一）08:30-12:00。
- 二、研習方式：Google Meet 線上研習。
- 三、研習人數：500 人。

### 陸、課程內容

| 時間          | 主題           | 方式        | 講者                  |
|-------------|--------------|-----------|---------------------|
| 08:30-08:55 | 線上報到         |           | 生涯規劃學科中心            |
| 08:55-09:00 | 線上致詞         |           | 生涯規劃學科中心主任<br>陸炳杉校長 |
| 09:00-09:50 | 興趣量表的新版解釋與運用 | 主講、問答     | 區雅倫老師               |
| 09:50-10:00 | 休息           |           |                     |
| 10:00-10:50 | 多元能力量表的解釋與運用 | 施測、解釋、問與答 | 區雅倫老師               |
| 10:50-11:00 | 休息           |           |                     |

|             |              |           |       |
|-------------|--------------|-----------|-------|
| 11:00-11:45 | 人格特質量表的解釋與運用 | 施測、解釋、問與答 | 謝月英老師 |
| 11:45-12:00 | 綜合討論         | 討論        | 區雅倫老師 |
| 12:00~      | 線上簽退         |           |       |

## 柒、報名方式

一、全國公私立高中職生涯規劃科教師或輔導教師，請登入全國教師在職進修資訊網報名（研習代碼：3903494）



僅供師培生報名

二、綜合活動領域生涯規劃科師資培育生，請連結網址(<https://forms.gle/p4dKRNwZs1mgtRDV6>)或掃描右側 QR code 報名。



三、報名時間：即日起至 112 年 7 月 30 日（星期日）止。

## 捌、要如何取消報名？

一、為避免報名研習，卻未參加，被在職網系統記錄【曾有「報名但未參與研習」紀錄】，請師長依循下列方式，逕自取消，以免影響日後參加本中心活動資格。

二、取消報名會因時間條件有不同取消方式，請參照以下說明。

### （一）自行取消：

在線上報名開放時間內（7/30 前），可以直接在「線上報名專區」內點選「取消報名」來自行取消。

### （二）聯絡開課承辦人取消：

如果超過線上報名開放時間(7/30 後)，或已經接近開課日期(三天內，8/18-8/20)，就會無法自行取消。

請直接向開課承辦人謝凱玟聯繫，協助將您的報名資格「審核不通過」，即可取消報名。

研習承辦人謝凱玟電話：(07)7491992 轉 8512

E-mail：[hscr@cchs.kh.edu.tw](mailto:hscr@cchs.kh.edu.tw)

三、研習結束次日，本中心進行研習時數核發作業，倘若未參加研習，亦未依上述方式取消，導致系統紀錄【曾有「報名但未參與研習」】，則歉難溯及辦理審核不通過。

## 玖、注意事項

一、研習前，請先連結「多元能力量表教師版」、「人格特質量表」網站操作，以利課程順利進行。通行碼、課程連結預計於 8/7-8/11 寄到報名填寫之信箱。

二、生涯規劃學科中心不發公文給報名參與者，請各校協助出席教師辦理公

假，並協助課務處理。

三、全程參與並填完成簽退者，核予全國教師在職進修網研習時數 3 小時。

四、研習聯絡人：謝凱玟專任助理 電話：(07)7491992 轉 8512

E-mail：[hscr@cchs.kh.edu.tw](mailto:hscr@cchs.kh.edu.tw)

本實施計畫公告於國教署普通型高中生涯規劃學科資源平臺

<https://ghresource.mt.ntnu.edu.tw/nss/p/CareerPlanning>

## 附錄一



當你在 2023 年起受測大考中心興趣量表線上版時，會發現興趣光譜 36 雙碼解釋與學類介紹兩大變化，讓高中生更容易閱讀，也貼近未來職業的樣貌。

★興趣光譜 36 雙碼的解釋全部更新，以結構分列說明每組雙碼的興趣特質、人格特質、多元能力、價值觀、職涯與學涯目標等 13 項。結果報告書的解釋也全部更新。

| 項目   | 說明                                   | 項目   | 舉例 1A 型 科技創意                                  |
|------|--------------------------------------|------|-----------------------------------------------|
| 雙碼口號 | 具有第一碼與第二碼特質的職業型態                     | 雙碼口號 | 我是有創意的科學家 我是樂於創新研究者                           |
| 工作熱情 | 所屬興趣類型特別喜歡做的事                        | 工作熱情 | 工作熱情在創意導入理論或系統，增添研究貢獻與價值                      |
| 做事風格 | 本雙碼在職場(學習)作事的特性，如創新感或友善服務            | 做事風格 | 做事風格理性不僵化，善於提出新點子或策略，亦會考量產品的美感                |
| 擅或不擅 | 本雙碼工作(學習)時擅長的能力，也有不擅長的能力             | 擅或不擅 | 擅於研究觀察及創意發想，不擅於精打細算或支節細末                      |
| 工作環境 | 本雙碼個人適合的工作(學習)環境與氣氛                  | 工作環境 | 喜歡在機構研發部門工作，擁有創新發想的空間                         |
| 如何決定 | 本雙碼工作做決定的方式，如理性或感性、深思或直覺、盡責或不拘、恆毅或隨性 | 如何決定 | 依據個人直覺與喜好來做出理性的決定                             |
| 與人相處 | 本雙碼與人相處的特性，主動、親和、社交、領導、同理、友善、合作      | 與人相處 | 在人群中不喜多言或盲從行事，經觀察後對人提出創意建言                    |
| 活動參與 | 本雙碼可能喜歡參與的休閒、嗜好、學習、獨處或團體活動           | 活動參與 | 網頁設計、程式設計、科普寫作、軟體線上教學                         |
| 心之所向 | 本雙碼在乎的價值觀，如成就、獨立、人際、支持、安全、聲望等        | 心之所向 | 關心提供人們更好的數位設計產品                               |
| 喜歡課程 | 本雙碼可能喜歡的高中課程                         | 喜歡課程 | 數學、物理、化學、生物、資訊科技                              |
| 多元能力 | 在 29 種多元能力志，本雙碼可能相關的能力               | 多元能力 | 數學、空間、科學、資訊運用、美感鑑賞、繪圖設計、靜觀觀察                  |
| 喜歡學群 | 本雙碼適配的十八學群                           | 喜歡學群 | 資訊、數理化、生命科學、地球環境                              |
| 喜歡職業 | 本雙碼適配的職業名稱                           | 喜歡職業 | 系統分析師、研發工程師、實驗科學家、生醫科技人員、人因工程師、農業科技人員、人員學家、牙醫 |

★125 個學類介紹內容全部更新

學類介紹乃輔佐學生做完興趣量表後認識適配的學類，課堂上時間有限，學生最好能快速閱覽，這是重要的探索。新版學類介紹從科系自身的功能為核心，輔以學類適合的個人特質，形成七項重要項目，語句精簡有力，架構獨特額要。

專業定位：本學類學些甚麼，重要的是和其他學類相比有甚麼不同

知識領域：在 30 種大學知識領域中，本學類主要學習哪些領域

主要課程：本學類大部分科系主要學習的專業課程

生涯發展：本學類畢業後多數畢業生從事哪些職業

興趣所在：那些興趣雙碼適合就讀本學類

能力需求：本學類適合具有哪些多元能力的學生來就讀

適合就讀：哪些特質的高中生適合就讀本學類

★相關連結：

一、選才 334 期-大考中心興趣量表學群學類一覽表

網址：

<https://www.ceec.edu.tw/xcepaper/cont?xsmsid=0J066588036013658199&qperoid=0M350312825530389414&sid=0M350550718945542955>



學群學類一覽表

掃描 QRcode 連結



二、選才 333 期-興趣量表解釋有新料---雙碼解釋、新學類介紹、多元能力

<https://www.ceec.edu.tw/xcepaper/cont?xsmsid=0J066588036013658199&qperoid=0M280320869370643470&sid=0M290428463998338497>



興趣量表解釋

掃描 QRcode 連結



三、選才 332 期-興趣雙碼的自我素描—解釋進階版

<https://www.ceec.edu.tw/xcepaper/cont?xsmsid=0J066588036013658199&qperoid=0M223605808970226585&sid=0M223607493407154556>



解釋進階版

掃描 QRcode 連結





## 多元能力量表

在生涯選擇的準備階段，大家想到的多是興趣、學科能力，其實大學科系或未來就業重視的，還有多元能力，如服務助人、口語表達等。如能了解自己的多項能力，將有助於選課或自主學習，並豐富學習歷程檔案的建立。多元能力量表能提供29種能力的強弱，並對應是否具有大學學群與學類所重視的多種能力，以促進多元能力的發展。對高中生選課、選擇科系，及未來職業探索皆有相當助益。

### 29種多元能力

| 語文相關 | 數學相關 | 科技相關 | 資訊相關 | 人際相關 | 美感相關 | 藝能相關 | 自然相關 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 閱讀理解 | 計算能力 | 空間定向 | 程式設計 | 助人服務 | 美感鑑賞 | 表演能力 | 自然觀察 |
| 口語辨識 | 邏輯推理 | 機械推理 | 資訊運用 | 說服推廣 | 繪圖設計 | 音樂能力 | 養育照顧 |
| 口語表達 | 數學推理 | 科學能力 | 排序分類 | 合作協調 | 創作力  | 肢體協調 |      |
| 寫作表達 |      | 操作控制 |      | 社會覺察 |      |      |      |
| 外語能力 |      | 近觀細察 |      | 教學培訓 |      |      |      |

### 多元能力和科系選擇

| 學群   | 資訊 | 工程 | 數理 | 醫藥 | 生命 | 生物 | 地球 | 建築 | 藝術 | 社會 | 大眾 | 外語 | 文史 | 教育 | 法政 | 管理 | 財經 | 遊憩 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 學群適配 | 化  | 衛生 | 科學 | 資源 | 環境 | 設計 | 藝術 | 社會 | 心理 | 傳播 | 外語 | 文史 | 教育 | 法政 | 管理 | 財經 | 遊憩 | 運動 |
| 表演能力 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |    | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |
| 音樂能力 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |    | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |
| 社會覺察 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |    | ✓  |
| 說服推廣 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| 教學培訓 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| 助人服務 |    |    |    | ✓  |    |    |    | ✓  |    | ✓  | ✓  |    |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| 程式設計 | ✓  | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |    |    |
| 資訊運用 | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |    |    | ✓  | ✓  |    |    | ✓  |    |    |    |    | ✓  | ✓  |    |
| 自然觀察 |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |
| 養育照顧 |    |    |    | ✓  |    |    |    |    |    | ✓  |    |    |    | ✓  |    |    |    |    |

### 多元能力和學習歷程檔案

| 學群   | 資訊 | 工程 | 數理 | 醫藥 | 生命 | 生物 | 地球 | 建築 | 藝術 | 社會 | 大眾 | 外語 | 文史 | 教育 | 法政 | 管理 | 財經 | 遊憩 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 學群適配 | 化  | 衛生 | 科學 | 資源 | 環境 | 設計 | 藝術 | 社會 | 心理 | 傳播 | 外語 | 文史 | 教育 | 法政 | 管理 | 財經 | 遊憩 | 運動 |
| 表演能力 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |    | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |
| 音樂能力 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |    | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |
| 社會覺察 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |    | ✓  |
| 說服推廣 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| 教學培訓 |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| 助人服務 |    |    |    | ✓  |    |    |    | ✓  |    | ✓  | ✓  |    |    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| 程式設計 | ✓  | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |    |    |
| 資訊運用 | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |    |    | ✓  | ✓  |    |    | ✓  |    |    |    |    | ✓  | ✓  |    |
| 自然觀察 |    |    |    |    | ✓  | ✓  | ✓  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ✓  |
| 養育照顧 |    |    |    | ✓  |    |    |    |    |    | ✓  |    |    |    | ✓  |    |    |    |    |



### 綜整心得、自傳、讀書計畫

#### 擇電機和資訊學系

- \*擔任棒球隊社長，為學校拿到「棒球教育盃」冠軍，鼓勵隊員在培訓時培養耐力與求勝的決心，表現出說服推廣與合作協調的能力。
- \*通過「APCS程式設計檢定」、「Arduino程式設計創意競賽」亞軍、「高中生機器人大賽」佳作，展現邏輯推理、機械推理、科學能力、程式設計、資訊運用、操作控制的能力。在比賽中克服時間與環境壓力，團隊配合協調，也表現出擁有攻讀大學光電、電機與資訊工程的基礎。
- \*擔任資訊及物理小老師與總務股長，具有學習資訊與物理的熱情，並以流暢的表達與協調能力協同學。
- \*參加社區老人送餐與帶動唱團康活動，培養對長者同理心與服務熱誠。



★點選平台

一、多元能力量表施測平台

網址：<https://yuanjhanedtech.jpapneast.cloudapp.azure.com/>



多元能力量表施測

掃描 QRcode 連結



二、多元能力量表導覽教師版

網址：[https://youtu.be/\\_mC\\_XG6byGA](https://youtu.be/_mC_XG6byGA)



多元能力量表教師版

掃描 QRcode 連結



三、多元能力量表導覽學生版

網址：<https://youtu.be/oF-tdTQMskQ>



多元能力量表學生版

掃描 QRcode 連結





## 人格特質量表

「Who am I?」弄懂自己是個什麼樣的人，是許多人內心的渴望。人格特質量表是一份協助學生具體掌握個人性格特質的量表，由自我瞭解到自我肯定，進而自我實現。個性特質影響一個人的選擇、成就、人際關係與生涯發展，透過個性特質與生涯規劃的連結，能促進更好生涯發展。

本量表採 Big Five 人格因素為測驗架構，正版量表有五大因素的 17 個特質，簡版有四大因素的 13 種特質。簡版每個特質有 6 題，每題有 A 與 B 兩個選項，你依據符合程度，選擇 A 或 B 其中一個選項，全部有 78 題，作答時間約 15 分鐘。

### 例題

請比較 A 與 B 兩個選項，從中選擇一個比較符合你的選項

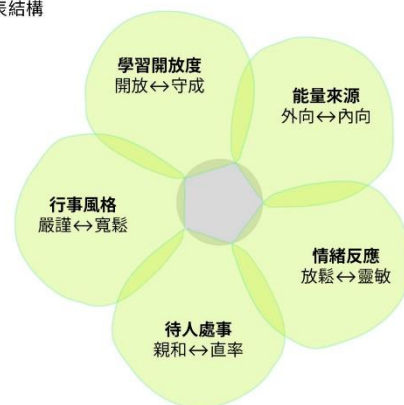
A. 我能自在的與不熟的人聊天 B. 我不習慣和陌生人講話

我的選擇 ☐ A ☒ B （因為我和陌生人講話有點不自在，所以 B 選項比較符合我）

測驗結果，可瞭解個人的特質傾向：

|             |       |
|-------------|-------|
| 一、我能量來源是內向  | 還是外向  |
| 1. 行動力是主動   | 還是靜觀  |
| 2. 與人交往是社交型 | 還是獨處型 |
| 3. 領導力是領導型  | 還是支持型 |
| 二、待人處事是親和   | 還是直率  |
| 1. 互動方式是同理型 | 還是主見型 |
| 2. 對人態度是友善  | 還是講理  |
| 3. 面對問題是合作  | 還是抗爭  |
| 三、工作風格是嚴謹   | 還是寬鬆  |
| 1. 工作思慮是深思  | 還是直覺  |
| 2. 工作要求是盡責  | 還是不拘  |
| 3. 處事決定是理性  | 還是感性  |
| 4. 意志力是恆毅   | 還是隨興  |
| 四、學習開放是開放   | 還是守成  |
| 1. 學習方式是變通  | 還是慣性  |
| 2. 探索領域是創新  | 還是深耕  |
| 3. 學習思考是理念型 | 還是常規型 |

量表結構



採 Big Five 人格因素為測驗架構

★點選平台：人格特質量表(簡版)施測平台

網址：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSRDGIZWCbsoQmKEVLxSE7RtbRpcgrJ8DUwBrD0Yyknqdybg/viewform>



人格特質量表

掃描 QRcode 連結

