高雄市立高雄高商
特殊教育教師專業成長社群
成果報告

高雄市立高雄高商109學年度特殊教育教師專業成長社群

特殊需求領域—社會技巧課程教材共備

成果報告

壹、依據：109.10.15高市教特字第10938042300號函-高雄市「109學年度特殊教育教師專業成長社群」辦理

貳、 社群名稱：高雄高商特殊需求領域—社會技巧課程教材共備

參、 辦理時間：110年3月至110年6月止

肆、 社群成員：

項次	姓名	職稱	服務學校	備註
1	陳昱達	特教教師	高雄高商	社群召集人
2	曾欣怡	特教教師	高雄高商	社群成員
3	許亞玄	特教教師	高雄高商	社群成員
4	黃莉惟	輔導教師	高雄高商	社群成員
V符合普教合作				

伍、 實施活動

一、 社群進度規劃

（一）聘請專家指導：邀請本市特教輔導團輔導員（本市高中職資源教師）及具特教兒童工作實務之開業臨床心理師擔任專家指導，辦理「本校特殊需求領域—社會技巧課程教材共備」各項課程講座、工作坊。

（二）校內教師：結合輔導教師專業知能，增進校內特教教師在社會技巧中（處己、處人、處環境）的專業知識，以利教學、輔導特殊需求學生；校內特教教師教材編制及教學議題經驗分享與專業討論。

二、 教師社群主題研討：本校特教教師成立教材共備社群，偕同校內輔導教師專業，針對本校資源班「特殊需求領域—社會技巧課程」進行實務探討與教材共備，提出教學問題有效解決策略等。

三、 實施進度表

項次	日期/時間	實施內容	實施方式	主講或指導者	地點
1	110.03.11 13:30-16:00	從需求出發—— IEP 與社會技巧課程 教學目標之連結	講座	高雄中學 李昆霖教師	高雄 高商
2	110.03.25 13:30-16:00	社會技巧－情緒因應	工作坊	陳昱達教師	高雄 高商
3	110.03.29 13:30-15:30	桌遊融入社會技巧教學	講座	蔡彤寧 臨床心理師	高雄 高商
4	110.04.22 13:30-16:00	輔導知能與社會技巧之連結	工作坊	黃莉惟教師	高雄 高商
5	110.05.06 13:30-16:00	社會技巧－生涯轉銜	工作坊	許亞玄教師	高雄 高商
6	110.05.20 13:30-15:30 （因應疫情調整辦理方式）	社會技巧－學校適應	工作坊	曾欣怡教師	線上
7	110.06.21 13:00~16:00 （因應疫情調整辦理方式）	社群內部成果報告分享	成果分享	社群 全體教師	線上

陸、 具體效益

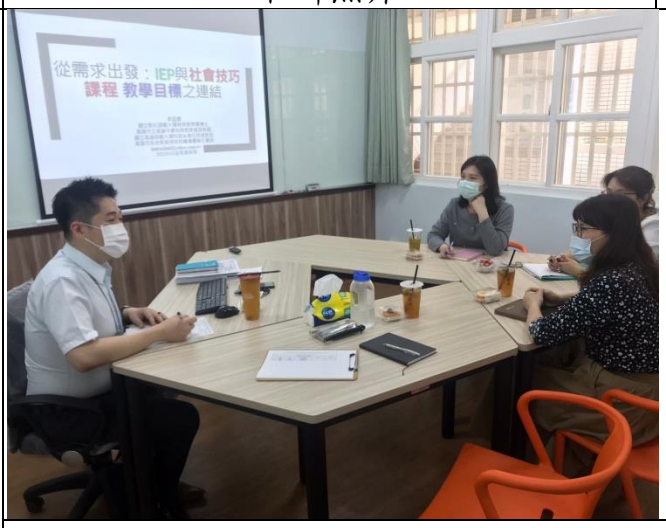
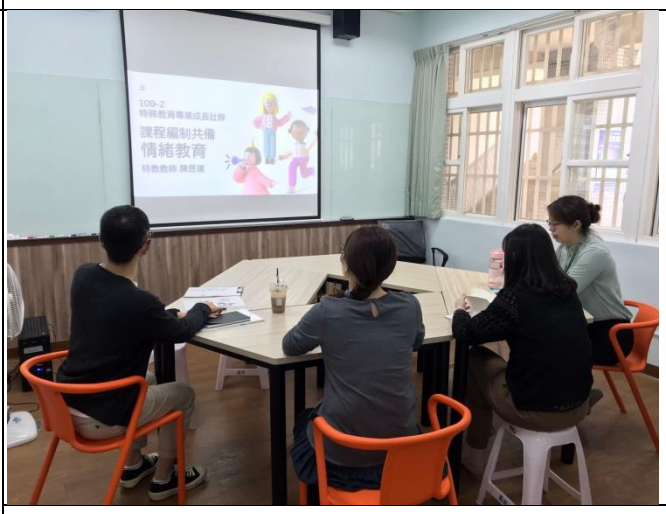
一、 教材成果：

本校特殊需求領域課程－社會技巧課程依據課綱，每學期規劃成六大主題單元，包含：學校適應（一上）、自我成長（一下）、情緒因應（二上）、情感教育（二下）、壓力因應（三上）、生涯轉銜（三下）。

本次社群教材共備單元主要為「學校適應」、「情緒因應」，以及「生涯轉銜」三個主題單元，完整教材請詳見附件。

二、 活動成果：

本次社群運作分成兩次專家講座和四場次的工作坊，透過外校專家講座及校內社群成員之專業對話，建構學習社群支持系統與知識分享機制，以下檢附活動照片和簽到表。

<table>
<tr><th></th><th>社群照片</th><th>社群簽到表</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1</td><td> 
</td><td>[特教知能研習] 從需求出發：IEP與社會技巧課程教學目標之連結 出席人員簽到表
研習日期：2021-03-11 ～ 2021-03-11
主辦單位：高雄市教育局
協辦單位：市立高雄高商
<table>
<tr><th>NO</th><th>縣市</th><th>姓名</th><th>服務單位</th><th>簽到處</th><th>簽退處</th></tr>
<tr><td>1</td><td>高雄市</td><td>陳昱達</td><td>市立高雄高商</td><td>陳昱達</td><td>陳昱達</td></tr>
<tr><td>2</td><td>高雄市</td><td>許亞玄</td><td>市立高雄高商</td><td>許亞玄</td><td>許亞玄</td></tr>
<tr><td>3</td><td>高雄市</td><td>李昆霖</td><td>市立高雄中學</td><td>李昆霖</td><td>李昆霖</td></tr>
<tr><td>4</td><td>高雄市</td><td>曾欣怡</td><td>市立高雄高商</td><td>曾欣怡
黃莉惟</td><td>曾欣怡
黃莉惟</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td colspan="2">110.03.11 從需求出發——IEP 與社會技巧課程教學目標之連結　高雄中學李昆霖教師</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2</td><td> 
</td><td>[特教研習] 特殊需求領域：社會技巧課程教材編制——情緒因應 出席人員簽到表
研習日期：2021-03-25 ～ 2021-03-25
主辦單位：高雄市教育局
協辦單位：市立高雄高商
<table>
<tr><th>NO</th><th>縣市</th><th>姓名</th><th>服務單位</th><th>職務名稱</th><th>簽到處</th><th>簽退處</th></tr>
<tr><td>1</td><td>高雄市</td><td>陳昱達</td><td>市立高雄高商</td><td>特教業務承辦人</td><td>陳昱達</td><td>陳昱達</td></tr>
<tr><td>2</td><td>高雄市</td><td>許亞玄</td><td>市立高雄高商</td><td>班級導師</td><td>許亞玄</td><td>許亞玄</td></tr>
<tr><td>3</td><td>高雄市</td><td>曾欣怡</td><td>市立高雄高商</td><td>班級導師</td><td>曾欣怡</td><td>曾欣怡</td></tr>
<tr><td>4</td><td>高雄市</td><td>黃莉惟</td><td>市立高雄高商</td><td>輔導教師</td><td>黃莉惟</td><td>黃莉惟</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td colspan="2">110.03.25 社會技巧－情緒因應 陳昱達教師</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3</td><td>
</td><td>[特教知能研習] 特殊需求領域：桌遊融入社會技巧教學 出席人員簽到表
研習日期：2021-03-29 ～ 2021-03-29
主辦單位：高雄市教育局
協辦單位：市立高雄高商
<table>
<tr><th>NO</th><th>縣市</th><th>區</th><th>姓名</th><th>服務單位</th><th>職務名稱</th><th>簽到處</th><th>簽退處</th></tr>
<tr><td>1</td><td>高雄市</td><td>新興區</td><td>陳昱達</td><td>市立高雄高商</td><td>特教業務承辦人</td><td>陳昱達</td><td>陳昱達</td></tr>
<tr><td>2</td><td>高雄市</td><td>新興區</td><td>曾欣怡</td><td>市立高雄高商</td><td>班級導師</td><td>曾欣怡</td><td>曾欣怡</td></tr>
<tr><td>3</td><td>高雄市</td><td>新興區</td><td>許亞玄</td><td>市立高雄高商</td><td>班級導師</td><td>許亞玄</td><td>許亞玄</td></tr>
<tr><td>4</td><td></td><td></td><td>蔡彤寧</td><td></td><td>心理師</td><td>蔡彤寧</td><td>蔡彤寧</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td colspan="2">110.03.29 桌遊融入社會技巧教學 蔡彤寧臨床心理師</td></tr>
</table>

4

[特教知能研習] 輔導知能與社會技巧之連結 出席人員簽到表

研習日期：2021-04-22 ～ 2021-04-22

主辦單位：高雄市教育局

協辦單位：市立高雄高商

NO	姓名	服務單位	職務名稱	教師資格	簽到處	簽退處
1	黃莉惟	市立高雄高商	專（科）任教師	一般合格老師		
2	許亞玄	市立高雄高商	班級導師	特殊合格老師（身心障礙類）		
3	陳昱達	市立高雄高商	特教業務承辦人	特殊合格老師（身心障礙類）		
4	曾欣怡	市立高雄高商	班級導師	特殊合格老師（身心障礙類）		

110.04.22 輔導知能與社會技巧之連結 黃莉惟教師

5

[特教知能研習] 特殊需求領域：社會技巧課程教材編制——生涯轉銜 出席人員簽到表

研習日期：2021-05-06 ～ 2021-05-06

主辦單位：高雄市教育局

協辦單位：市立高雄高商

NO	姓名	服務單位	職務名稱	簽到處	簽退處
1	陳昱達	市立高雄高商	特教業務承辦人		
2	曾欣怡	市立高雄高商	班級導師		
3	許亞玄	市立高雄高商	班級導師		
4	黃莉惟	市立高雄高商	輔導教師		

110.05.06 社會技巧－生涯轉銜 許亞玄教師

6 110.05.20 社會技巧－學校適應 曾欣怡教師 （因應疫情調整辦理方式）

7 110.06.21 社群內部成果報告分享 社群全體教師（因應疫情調整辦理方式）

柒、 檢討與建議

一、 社群運作對於教師專業發展實踐的支持

本校特教教師除了自主學習之外，這種合作式、團隊式的學習觀念將志同道合的教師組織起來，一起合作、行動、反思，發揮「一加一大於二」的整體力量，教師透過不斷地進行反省對話，形成共享的價值與規範，且關注於學生的學習，藉由分享教學實務經驗來增進彼此成長，並運用協同合作的方式來改進其教與學的品質。

二、 社群運作成果對於學生學習的成效

本校特需領域－社會技巧課程的六大單元透過教師專業學習社群的進行，聚焦在教師專業成長和學生學習的過程和成果，確保學生學到什麼，並且透過同質性的教師社群提供教學建議，提供可行的教學和教材發展學生的學習歷程。

三、 社群特色

合作式的教師專業成長社群，透過系統的社群運作、共同的主題教材共備和穩定的教材編制準備經費，讓教師們可以「共享價值」、「協同合作」、「分享實務」、「省思對話」、以及「關注學習」，發展適合本校特需領域-社會技巧課程的教材和教學方式。

四、 普特合作

社會技巧領域（處己、處人、處環境）常有與輔導知能相關的內容，如：處理情緒、壓力調適、自我認同等議題，透過普特合作方式，偕同校內輔導教師之專業，透過工作坊形式擴充特教教師輔導相關知能，於教材編制、輔導學生方面皆能有所成長。

捌、 附件：

一、 附件一、實施計畫

二、 附件二、各講座、工作坊之講義

三、 附件三、「學校適應」之教材

四、 附件四、「情緒因應」之教材

五、 附件五、「生涯轉銜」之教材

附件一

109學年度高雄市立高雄高商特殊教育教師專業成長社群

十二國民基本教育特殊教育課程之

「特殊需求領域－**社會技巧課程教材共備**」

精進實施計畫

申請類別	□A類（進階合作）☑B類（基礎運作）
社群主題	☑特殊需求課程設計

壹、 緣起：因應本校特教需求學生學校適應和人際關係之特質和困難，透過教師專業成長社群運作及經驗交流，編制本校特殊需求領域—社會技巧課程之教材設計，以符合本校特教需求學生之需求，提升其社會技巧和人際關係之成效。

貳、 依據：109年10月15日高市教特字第10938042300號函辦理。

參、 目的：

一、因應十二年國教新課綱的政策變格與實務變化，深入了解總綱及特殊需求課程綱要之內涵。

二、增進本市特教教師運作十二年國教之實施知能，並提升教師專業發展能力。

三、建構本市特教教師專業學習社群支持系統與知識分享機制。

四、落實專業對話，探討教學問題，分享與討論教學經驗。

肆、 主辦單位：高雄市政府教育局。

伍、 承辦單位：高雄市立高雄高級商業職業學校。

陸、 協辦單位：高雄市特殊教育資源中心。

柒、 參加對象：本校分散式資源班特殊教育教師及本校輔導教師。

捌、 實施期程：110年3月至110年6月止。

玖、 參加人數：共4人。

壹拾、 教師專業成長社群運作之整體規劃說明：

一、運作規劃：

（一）訂定年度運作目標，檢核執行歷程：教師自主性規劃及擬定各階段運作目標，隨時修正執行目標及策略。

（二）依計畫內容及期程落實執行：預計從 110 年 3 月起實施，每月 1 至 2 次研討，進行專業成長，預計運用周四下午 13：30-16：00 進行教師交流與專業成長。

（三）聘請專家諮詢及有經驗教師實務分享：邀請學者或本市特教輔導團輔導員或與特教學生實務工作經驗之教師或心理師等，蒞校指導與提供諮詢或分享實務工作，以作為推動過程中社群教師檢核修正運作內涵。

（四）辦理成果發表會：配合本市教育局召開成果發表會，向全市特教教師分享社群運作的寶貴經驗，為日後蘊育他校專業社群做儲能準備。

二、社群名冊：

項次	姓名	職稱	服務學校	備註
1	陳昱達	特教教師	高雄高商	社群召集人
2	曾欣怡	特教教師	高雄高商	社群成員
3	許亞玄	特教教師	高雄高商	社群成員
4	黃莉惟	輔導教師	高雄高商	社群成員

☑符合普教合作　　□符合跨校合作

三、運作策略：

（一）方式：運用每週四下午時段進行社會技巧教材編制討論。教師分享自身在編制特殊需求領域（社會技巧）教材的心得及社會技巧教學之省思，共同討論、編制出符合本校學生特質及需求之一系列有系統性、聯繫性與統整性的特殊需求領域（社會技巧）教材，並與校內普教之輔導教師進行普特合作，以增進相關專業知能。

（二）課程規劃：

1. 聘請專家指導：邀請教授、本市特教輔導團輔導員或相關領域教師、專業人員，辦理「本校特殊需求領域－社會技巧課程共備」相關主題講座及諮詢等。

2. 教師社群主題研討：針對「本校特殊需求領域－社會技巧課程共備」進行實務探討（教學方式、教材編制、學生需求等）並提出相對應知策略。

3. 實施進度：

項次	日期/時間	實施內容	實施方式	主講或指導者	地點	人數
1	110.03.11 13:30-16:00	社會技巧領域 課程編制共備－情緒因應	工作坊	陳昱達教師	高雄高商	4
2	110.03.25 13:30-16:00	社會技巧領域 課程編制共備－學校適應	工作坊	曾欣怡教師	高雄高商	4
3	110.04.08 13:30-15:30	桌遊融入社會技巧教學	研（講）習	蔡彤寧心理師	高雄高商	4
4	110.04.22 13:30-16:00	社會技巧領域 課程編制共備－生涯轉銜	工作坊	許亞玄教師	高雄高商	4
5	110.05.06 13:30-16:00	輔導知能與社會技巧之連結	工作坊	黃莉惟教師	高雄高商	4
6	110.05.20 13:30-15:30	從需求出發——IEP 與 社會技巧課程教學目標之連結	研（講）習	高雄中學 李昆霖教師	高雄高商	4
7	110.06.03 13:00~16:00	社群內部成果報告分享	社群教師成果發表	陳昱達教師、曾欣怡教師、許亞玄教師、黃莉惟教師。	高雄高商	4

拾壹、經費：詳如經費概算表。(符合 B 類：1 萬 5,000 元)

拾貳、預期效益：

一、提昇本校特教教師有效教學的專業知能。

二、提高特教教師設計課程及教學內容之能力，促進教學專業成長。

三、透過普特合作，豐富課程內容及教師專業知能。

拾叁、本計畫工作圓滿達成任務，依高雄市教育人員獎勵辦法相關規定辦理獎勵。

拾肆、本計畫經呈報教育局審核通過，並陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人　　單位主管　　會計主任　　校長

特教教師陳昱達　　教師兼輔導主任李桂仙　　經辦蔡文祿 109.10.26　　高雄高商校長楊文堯

會計室主任陳香君

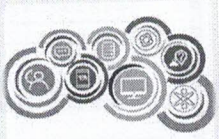
附件二

從需求出發：IEP與社會技巧課程 教學目標之連結

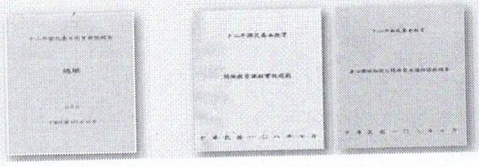
李昆霖
國立彰化師範大學特殊教育學博士
高雄市立高雄中學特殊教育資源教師
國立高雄師範大學特教系兼任助理教授
高雄市政府教育局特教輔導團兼任團員
leekunlin8@yahoo.com.tw
20210311@高雄高商

本PPT之架構

- 壹、課程、IEP的關聯與執行
- 貳、素養導向與教育目標分類
- 參、IEP社會技巧目標之擬定

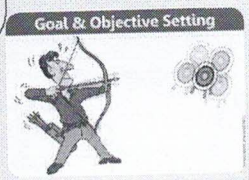


壹、課程、IEP的關聯與執行



執行面(適性/調整性/彈性)

- **課程**(目標、內容)
- 教學(方法、歷程)
- 評量(結果)



不同層次看課程

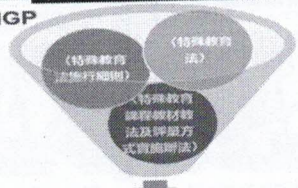
國家	總綱			
	領綱	實施規範		
學校	課程計畫	教科書/教材		
課堂	教材	教學	評量	環境

圖片來源：摘自林鈞穎→12年國教課程綱要→特殊教育學生課程調整(簡報檔)【 】

實施規範的重要內涵

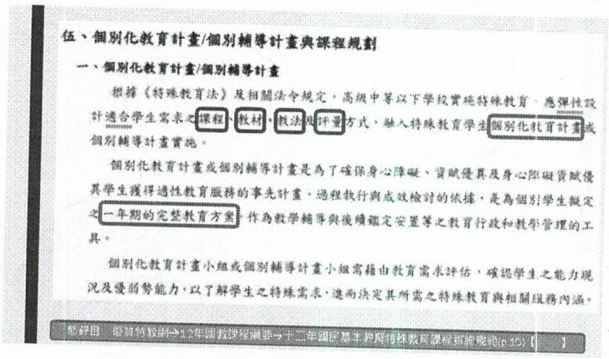
陸、IEP/IGP與課程規劃

一、IEP/IGP



高級中等以下學校實施特殊教育，應彈性設計適合之課程、教材、教法及評量方式，融入特殊教育學生個別化教育計畫或個別輔導計畫實施

圖片來源：摘自林鈞穎→12年國教課程綱要→身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要(簡報檔)【 】



伍、個別化教育計畫/個別輔導計畫與課程規劃

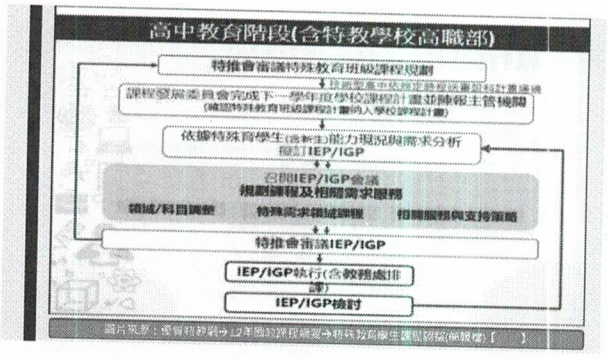
一、個別化教育計畫/個別輔導計畫

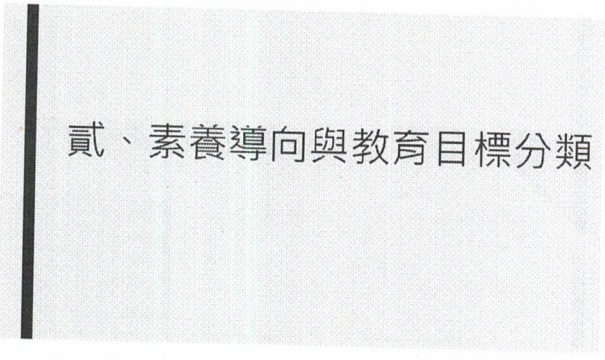
根據《特殊教育法》及相關法令規定，高級中等以下學校實施特殊教育，應彈性設計適合學生需求之課程、教材、教法與評量方式，融入特殊教育學生個別化教育計畫或個別輔導計畫實施。

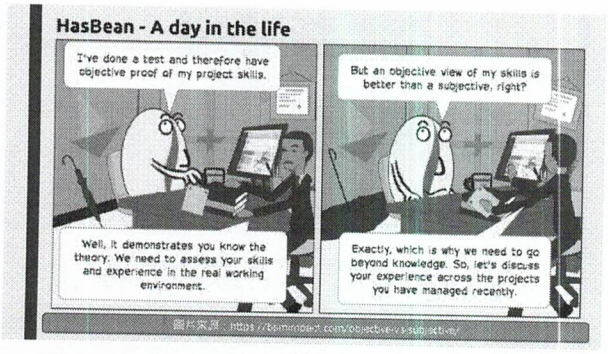
個別化教育計畫或個別輔導計畫是為了確保身心障礙、資賦優異及身心障礙資賦優異學生獲得適性教育服務的事先計畫，過程執行與成效檢討的依據，是為個別學生擬定之一年期的完整教育方案，作為教學輔導與後續鑑定安置等之教育行政和教學管理的工具。

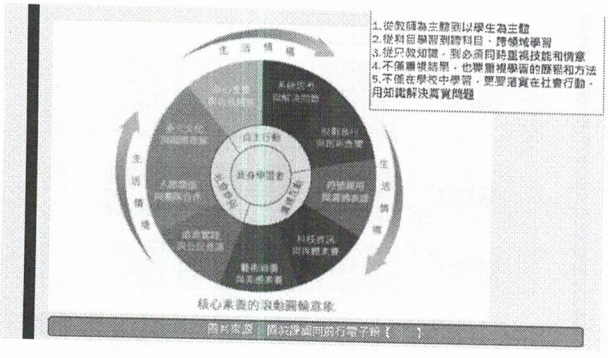
個別化教育計畫小組或個別輔導計畫小組需藉由教育需求評估，確認學生之能力現況及優弱勢能力，以了解學生之特殊需求，進而決定其所需之特殊教育與相關服務內涵。

資料來源：臺北市政府→12年國教課程綱要→十二年國民基本教育特殊教育課程指引(p.15)【　　】







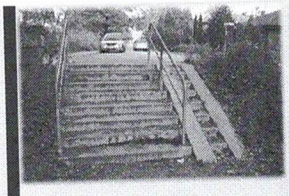


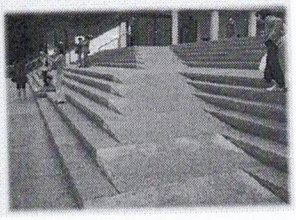
核心素養

- 核心素養，係指一個人為適應現在生活及未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。包含自主行動、溝通互動、社會參與之三大面向，以及身心素質與自我精進、系統思考與解決問題、規劃執行與創新應變、符號運用與溝通表達、科技資訊與媒體素養、藝術涵養與美感素養、道德實踐與公民意識、人際關係與團隊合作、多元文化與國際理解之九大項目。
- 原先特教所思考的是：符合年齡適當性的功能性課程。
- 目前強調融入普教，重視社會預期、社會價值、未來需要(職種趨勢和國家政策)。

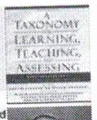
- 教育部2013.12.04公布的【人才培育白皮書】中指出，民國117年之後，大學生總生源將是現在的一半，屆時大畢生的總生產力需為現在的2倍以上，國家才能持續發展。
- 【人才培育白皮書】中明確指出，台灣面臨嚴峻的少子化和高齡化的嚴峻挑戰，教育資源必須重新調整，朝向**精緻化**、**學習個別化**和**適性化**。
- 【人才培育白皮書】中期許未來十年我國的人才具備「**全球移動力**」、「**就業力**」、「**創新力**」、「**跨域力**」、「**資訊力**」、「**公民力**」等未來人才關鍵能力。

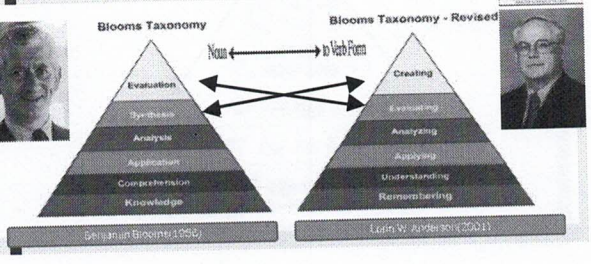
http://www.edu.tw/news1/detail.aspx?Node=1088&Page=21968&wid=6635a4e8-f0de-4957-aa3e-c3b15c6e6ead&Index=1





Benjamin Blooms的教育目標分類學





新的分類學可幫助教學設計者和教師編寫和修改學習目標。

2001年修訂版將教育目標分成兩個維度：

1. 知識內容維度
   - 事實性知識
   - 概念性知識
   - 程序性知識
   - 後設認知知識
2. 認知歷程維度
   - 記憶
   - 理解
   - 應用
   - 分析
   - 評鑑
   - 創造

由簡單而複雜

- Remembering - *Recognizing, listing, describing, identifying, retrieving, naming, locating, finding*
- Understanding - *Interpreting, Summarizing, inferring, paraphrasing, classifying, comparing, explaining, exemplifying*
- Applying - *Implementing, carrying out, using, executing*
- Analyzing - *Comparing, organizing, deconstructing, Attributing, outlining, finding, structuring, integrating*
- Evaluating - *Checking, hypothesizing, critiquing, Experimenting, judging, testing, Detecting, Monitoring*
- Creating - *designing, constructing, planning, producing, inventing, devising, making*

附錄四　核心素養項目表達之動詞表

表 11　認知歷程動詞參考表

認知歷程目標層次	行為動詞
記憶	認識、回憶、定義、描述、識別、標明、列舉、配合、指定、概述、複製、陳述
理解	說明、舉例、分類、概述、推斷、比較、解釋、轉換、辯護、辨別、評價、引申、歸納、釋義、預測、改寫
應用	執行、實施、改變(轉換)、計算、證明(說明或展示)、發現(探索)、操作、修改、預估(測)、準備、連結、示範、解決、使用(運用)
分析	區別、組織、歸因、拆解、圖示、區別、辨別、識別、（舉例)說明、推論、概述、指出、連結、選擇、區分、細分
評鑑	檢核、評述、評價、比較、評斷(決斷)、對照、描述、鑑別(區別)、解釋、證明、證釋、連結(關聯)、總結、支持(證實)
創造	創造、計劃、製作

資料來源：參考 Andersons& Krathwohl(2001),Gronlund (1995: 103)

資料來源：十二年國教核心素養發展手冊【　】

表 12　情意動詞參考表

情意目標層次	行為動詞
接受	詢問、選擇、描述、（傾會、採用或修改）、給予、（維持、包含）、識別、（定位）、指定、指明、回應、選擇、使用
反應(回應)	反應(回應)、幫助、順從、遵守、討論、（接受或做出反應）、幫助、標明、執行(表現)、實行、呈現、覺察、背誦、報告、選擇、識別、編寫
評價	完成、描述、區分、解釋、（傾會、採用或修改）、形成、制訂(著手)、（邀約或引起）、參與、證明、提議、解讀、報告、選擇、分享、研究、操作或選作
重組或組織	堅持(遵守)、改變、安排、結合、對比、完成、辯護、解釋、歸納、識別、結合、修改、（整理或安排）、組織、準備、連結、綜合
價值觀的型塑或品格的養成	扮演、區別、表現(展現、顯示)、影響、傾聽、修改、執行或表現、實行、提議、具備、詢問、修訂、服務或供應、解決、使用、證實

資料來源：參考 Gronlund (1995: 105)

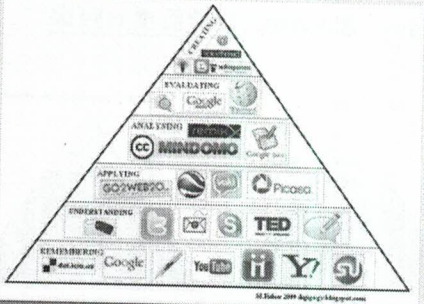
資料來源：十二年國教核心素養發展手冊【　　】

表 13　技能動詞參考表

技能目標層次	行為動詞
察知	說證、描述、發現、區分、辨別、識別、（隔離或使脫離）、連結、選擇、區分
準備狀態	著手、表現、解釋、行動(從事)、進行、反應、回應、示範、開始、自願
應用	集合(收集)、建立、校準、建造、拆卸、表現、解剖、固定、修理、磨成、加熱、操作、測量、改正、混和、組織、查閱、運作
機械化	
複雜性的外在反應	
適應	改編或改建或適應、修改、改變、重整、重組、修訂、變更
開創	安排、結合、組成、建造或建構、設計、創作或發明

資料來源：Gronlund (1995: 107)

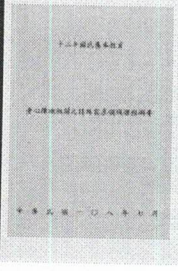
資料來源：十二年國教核心素養發展手冊【　　】

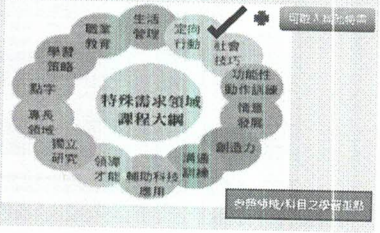


圖片來源：http://buttonsteachtips.powcrite.com/w/page/29317001/Understanding%20Jrav%20Ubi2001

參、IEP社會技巧目標之擬定

特殊需求領域課程綱要與IEP



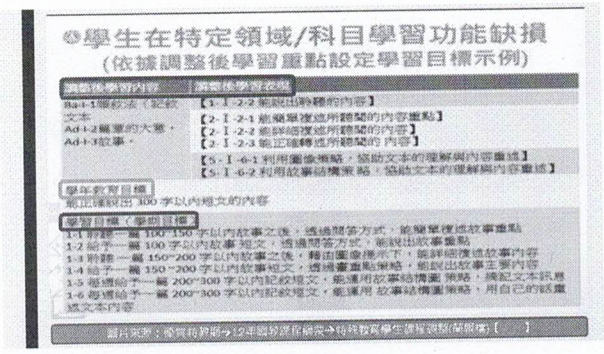


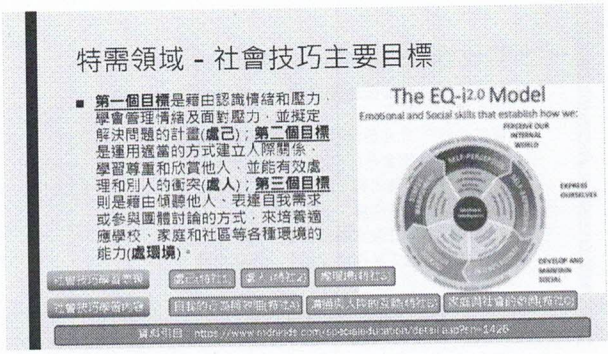
課程調整的應用

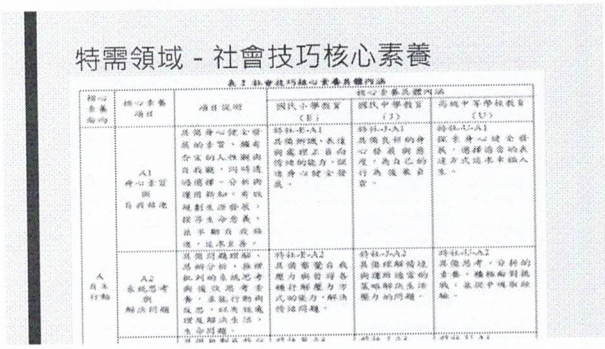
學生在特定領域/科目學習功能缺損（學習重點調整舉例）

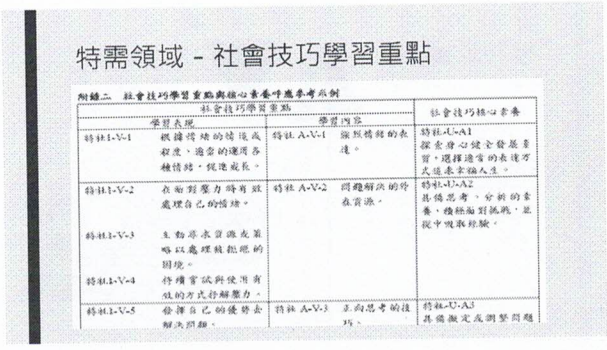
原領域學習重點	調整後學習重點
【1-Ⅰ-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容】	【1-Ⅰ-2-2 能說出聆聽的內容】
【2-Ⅰ-2 能說出所聽聞的內容】	【2-Ⅰ-2-1 能簡單複述所聽聞的內容重點】 【2-Ⅰ-2-2 能詳細複述所聽聞的內容】 【2-Ⅰ-2-3 能正確轉述所聽聞的內容】
【5-Ⅰ-6 利用圖像、故事結構等策略，協助文本的理解與內容重述】	【5-Ⅰ-6-1 利用圖像策略，協助文本的理解與內容重述】 【5-Ⅰ-6-2 利用故事結構策略，協助文本的理解與內容重述】
Ba-Ⅰ-1韻文法（記敘文本 Ad-Ⅰ-2寫景的大意、 Ad-Ⅰ-3故事、童詩、	保留 保留 Ad-Ⅰ-3故事

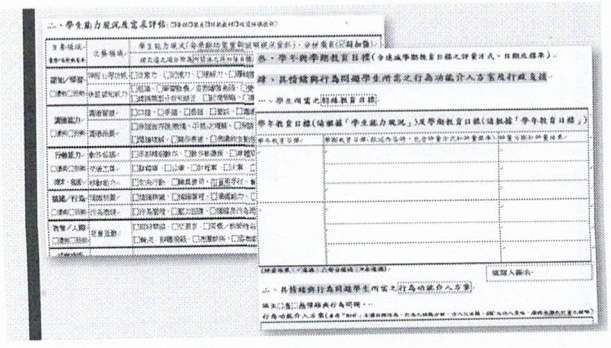
圖片來源：學習特教網→12年國教課程綱要→特殊學生課程調整/補救備【　　】

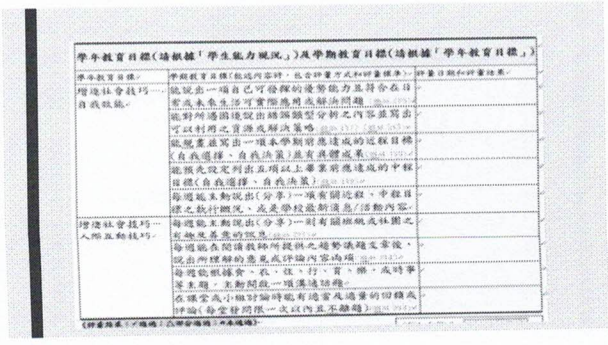

學生在特定領域/科目學習功能缺損
(依據調整後學習重點設定學習目標示例)
調整後學習內容
調整後學習表現
Ad-I-1簡短淺白（記敘文本）
Ad-I-2篇章的大意，
Ad-I-3故事，
【1-I-2-2能說出聆聽的內容】
【2-I-2-1能簡單複述所聽聞的內容重點】
【2-I-2-2能詳細複述所聽聞的內容】
【2-I-2-3能正確轉述所聽聞的內容】
【5-I-6-1利用圖像策略，協助文本的理解與內容重述】
【5-I-6-2利用故事結構策略，協助文本的理解與內容重述】
學年教育目標
能正確說出100字以內短文的內容
學期目標（學期目標）
1-1聆聽一篇100-150字以內故事之後，透過問答方式，能簡單複述故事重點
1-2給予一篇100字以內故事短文，透過問答方式，能說出故事重點
1-3聆聽一篇150-200字以內故事之後，藉由圖像提示下，能詳細複述故事內容
1-4給予一篇150-200字以內故事短文，透過書重點策略，能說出故事主要內容
1-5聆聽給予一篇200-300字以內記敘短文，能運用故事結構圖策略，摘記文本訊息
1-6聆聽給予一篇200-300字以內記敘短文，能運用故事結構圖策略，用自己的話重述文本內容
圖片來源：修賀莉教授→12年國教課程綱要→特殊教育學生課程調整(簡報檔)（ ）


特需領域－社會技巧主要目標
第一個目標是藉由認識情緒和壓力，學會管理情緒及面對壓力，並擬定解決問題的計畫(處己)；第二個目標是運用適當的方式建立人際關係，學習尊重和欣賞他人，並能有效處理和別人的衝突(處人)；第三個目標則是藉由傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，來培養適應學校、家庭和社區等各種環境的能力(處環境)。
The EQ-i2.0 Model
Emotional and Social skills that establish how we:
PERCEIVE OUR INTERNAL WORLD
EXPRESS OURSELVES
DEVELOP AND MAINTAIN SOCIAL
資料引自：https://www.mdrnds.com/ep-scale/education/detail.aspx?m=1426


特需領域－社會技巧核心素養
表2 社會技巧核心素養具體內涵
核心素養面向
核心素養項目
項目說明
核心素養具體內涵
國民小學教育（E）
國民中學教育（J）
高級中等學校教育（U）
A1 身心素質與自我精進
A2 系統思考與解決問題
A 自主行動


特需領域－社會技巧學習重點
附錄二 社會技巧學習重點與核心素養呈應參考示例
社會技巧學習重點
學習表現
學習內容
社會技巧核心素養
特社I-V-1
特社I-V-2
特社I-V-3
特社I-V-4
特社I-V-5
特社A-V-1
特社A-V-2
特社A-V-3
特社U-A1
特社U-A2
特社U-A3





調整性課程/目標的撰寫(結合IEP)

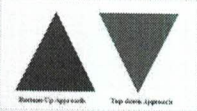
- IEP目標應具前後邏輯(特殊需求　能力現況　目標撰寫)；是菜單而非食譜。
- 發展性目標(部分參與)(課程綱要/年齡適當性)
- 功能性目標(完全參與)(次數/獨立性/轉銜)
- 目標的內容由易而難、由簡而繁
- 目標的協助由多而寡、由近而遠
- 避免設計出【打折式的目標】
- 對各項能力的【操作性定義】→具體目標

例如：【洗澡後能記得關瓦斯達80%完成率】？是否適切

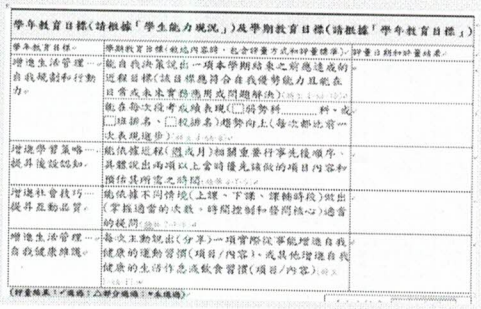
社群運作和公開授課

- 設計具家長的、進度的教材內容 ← 社群組織
- 說明教學實施和觀課面點 ← 觀課
- 觀察學生表現(反思) ← 觀課
- 分析學生表現(反思) ← 議課
- 改善教師教學品質、學生學習成效 → 只有學生改變、才論及教師專業成長

相關討論



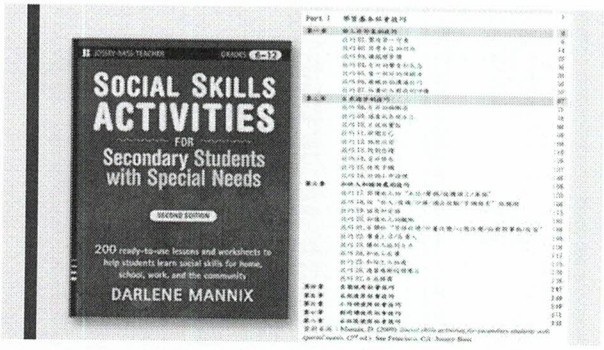
- 特需領域(列舉VS廣泛)
- 特需領域跨科目結合
- 課程評鑑與續效
- 教材相關資源



學年教育目標(請根據「學生能力現況」)及學期教育目標(請根據「學年教育目標」)

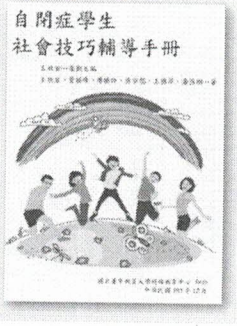
學年教育目標	學期教育目標(敘述內容時，包含評量方式和評量標準)、評量日期和評量結果
增進生活管理—自我規劃和行動力	能自我決策說出一項本學期結束之前應達成的近程目標(該目標應符合在我優勢能力且能在日常或未來實務應用或問題解決)(例子：[illegible])
	能在每次後考成績表現(□)弱勢科……科，或□班排名、□校排名)趨勢向上(每次都比前一次表現進步)(例子：[illegible])
增進學習策略—提昇後設認知	能依據近程(週或月)相關重要行事先後順序，具體說出兩項以上當時優先該做的項目內容和擬作其所需之時間(例子：[illegible])
增進社會技巧—提昇互動品質	能依據不同情境(上課、下課、課輔時段)做出(掌握適當的次數，時間控制和發問核心)適當的提問(例子：[illegible])
增進生活管理—自我健康維護	每次主動說出(分享)一項當期從事能增進自我健康的運動習慣(項目/內容)、或其他增進自我健康的生活作息或飲食習慣(項目/內容)(例子：[illegible])

(評量結果：✓滿意；△部分滿意；×未滿意)



自閉症學生社會技巧輔導手冊

- 王欣宜主編(2016)，自閉症學生社會技巧輔導手冊，國立臺中教育大學特殊教育中心。



高中職階段特殊需求領域課程

- 潘裕豐主編，高中職階段特殊需求領域課程－社會技巧課程，教育部國民及學前教育

學習的引路人

- 新北市政府教育局(2010)，學習的引路人－特教教師提供入班協助或訓練之實施說明與示例。

桌住人際力-以桌遊融入社交訓練

2021年3月29日
欣寧心理治療所
蔡彤寧臨床心理師

桌遊融入教學

桌遊是『媒介』，不是主角喔！

A.主要考量：社交訓練目標的訂定

社交訓練的各種技巧，如何分配？如何逐步疊加？

討論題：例如雙向溝通，您會如何定目標層次呢？

等待　　衝突處理

化解　　双向合作

說出意見

B.次要考量：桌遊類型的選定

與目標是否能相結合？

學生是否有興趣？

學生是否能理解與操作？

是否能一物多用？

C.拆解與再設計：

通常需要拆解遊戲與重新設計

考量目標練習效能與課堂時間，抓出最重要的因子或移除部分因子

如:推倒提基

2021年3月29日
欣寧心理治療所
蔡彤寧臨床心理師

髒小豬

D.學習單設計：

協助對焦練習重點

過程中協助提醒與核對良好行為或目標行為

聚斂與反思

E.實作練習筆記區

【範例】人際合作與溝通（1）- 溝通的第一步

1.如果我們不說話，別人會知道我們在想什麼嗎？（實驗題）

_____.

2.溝通的第一步，就是說出我們的想法！怎麼說大家會比較想要繼續聽下去呢？

（ ）很大聲地說讓大家都聽到　（ ）溫和平靜地說，聲量適中
（ ）著急快速地說完　（ ）不著急地慢慢說
（ ）說最重要的重點　（ ）鉅細靡遺，不放過任何細節
（ ）先聽對方說到一個段落再說（ ）因為很重要所以直接打斷對方
（ ）低頭或看著其他地方說　（ ）看著對方說
（ ）表達意見，不代表對方一定要接受（ ）說完後期待別人要聽我的
（ ）說完後期待對方一定會了解內容　（ ）說完後確認對方是否了解

3.可能有哪些原因，比較可能是造成對方不懂你意思的原因？

（ ）他很笨　（ ）他不用心
（ ）他可能分心了　（ ）可能對他來說有點難懂
（ ）可能跟他平常知道的不太一樣（ ）他就是故意的
（ ）他可能記不住這麼多　（ ）他可能正在想其他重要的事情
（ ）他可能分心了　（ ）

4.今天要練習：把你的想法說出來讓對方了解，合作完成任務<檢核區>

（ ）4-1說出你的想法（但不能說出遊戲題目的關鍵字）
（ ）4-2觀察對方是否有聽懂
（ ）4-3如果不行，保持冷靜，換個方式再說一次看看
(我可以試試看同時使用語言，肢體動作，表情，眼神）
（ ）4-4隨時觀察對方的行動來確保是否做對了
（ ）4-5隊友做錯時，保持冷靜鼓勵對方，留意不要批評或責怪對方
（我可以試著這樣說：　　）

5.遊戲規則摘要區：火柴會說話！
遊戲規則，一個人看題目，努力溝通讓隊友做出形狀並猜答案。

6.我今天跟隊友溝通時，最容易遇到的困難是？

我覺得我今天溝通練習中，做得最好的是？

我發現我的隊友今天在溝通時，做得最好的是？

2021年3月29日
欣寧心理治療所
蔡彤寧臨床心理師

【範例】人際合作與溝通（2）- 溝通&觀察&再溝通

2021年3月29日
欣寧心理治療所
蔡彤寧臨床心理師

1.你是否有這樣的經驗，即使是熟識的家人與朋友，都有可能誤會我們所說的話呢？_____.

2. 如果遇到對方聽不懂，或是誤會你的意思，你通常會怎麼做？效果如何？_____.

3.在你的經驗中，如果大聲地糾正對方或是激動地澄清，對方會想要聽我們說完嗎？_____.

4.澄清誤會與再溝通的第一步：保持冷靜！！！
我自己保持冷靜的小秘方有：_____.

在這個教室中，恢復冷靜的方法有：_____.

5.請回想，合作過程中，溝通一次就足夠嗎？
有哪些時候可能要停下來重新溝通呢？
_____.

6.從哪些線索可以觀察到，現在需要再重新溝通一次？_____
_____(眼神？表情？說話？動作？)

7規則說明區:髒小豬。遊戲局勢說變就變，要怎麼觀察，遊戲局勢是否改變了、需要修改策了？_____.

8.你觀察到的訊息如果沒有跟隊友溝通，可能會發生什麼事情？
_____.

9.今天要練習：隨時溝通新消息，合作完成弄髒小豬的任務<檢核區>
( ) 9-1隨時觀察其他組的情形
（出牌情形，對方溝通時的語言，肢體動作，表情，眼神...）
( ) 9-2不斷與隊友確認並溝通手牌，達成共識後才能出牌
（出什麼比較有利，出牌後可能會有什麼結果）
( ) 9-3還沒有輪到時，就隨時觀察並討論，不是等輪到才開始討論
( ) 9-4如果出牌結果不錯，肯定隊友做得好！
( ) 9-5如果出牌結果不順利，安慰隊友沒關係，我們繼續試試看！

10.我今天在觀察其他隊伍時，最容易遇到的困難是？

我今天重新溝通時，最容易遇到的困難是？

我覺得今天的再溝通練習中，做得最好的是？

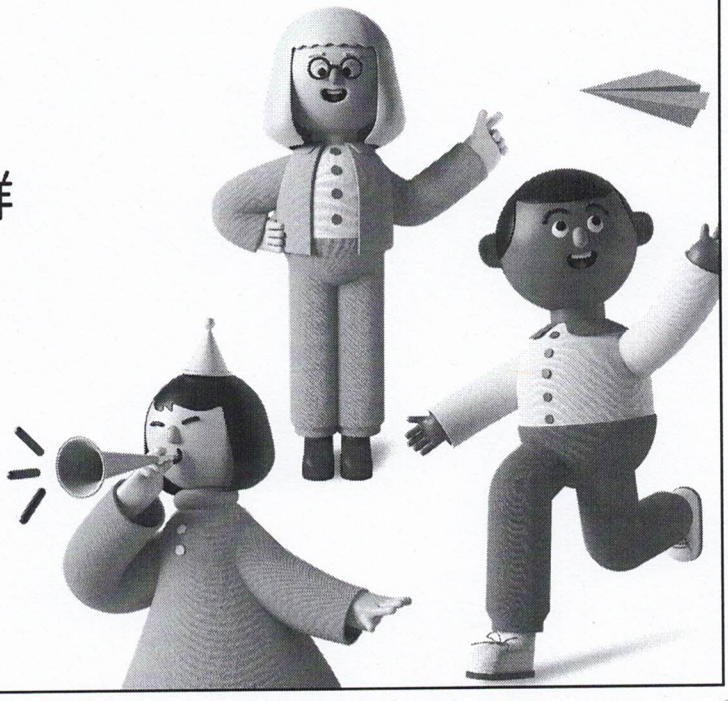
我發現我的隊友今天的再溝通練習，做得最好的是？

認知
情緒——行為
正念

109-2
特殊教育專業成長社群

課程編制共備
情緒教育

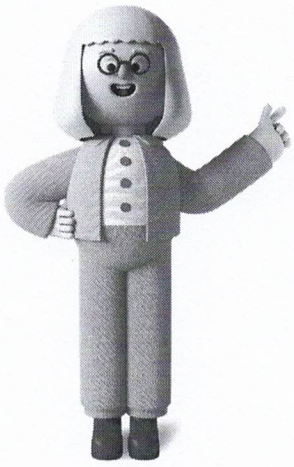
特教教師 陳昱達

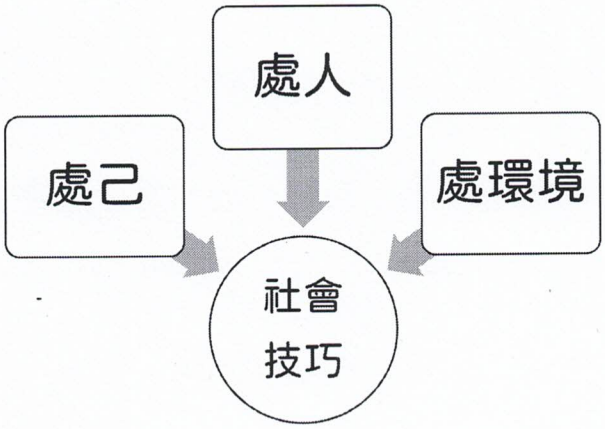


今天講什麼？

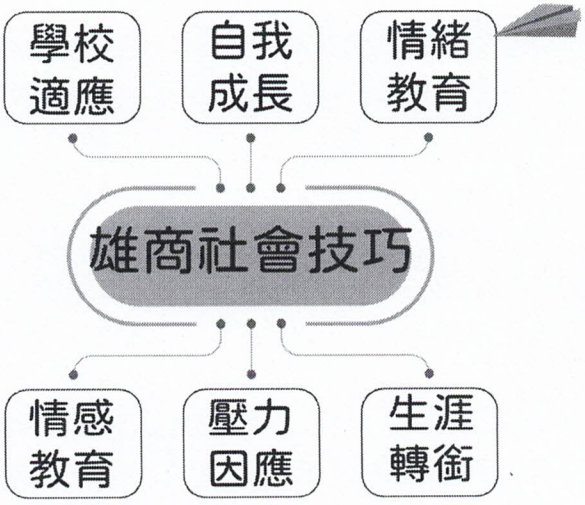
一.特需領域－－社會技巧課綱
二.三年社會技巧課程目標
三.執行、編制情緒教育教材之現況
四.改進情緒教育教材編制討論

社會技巧之學習表現





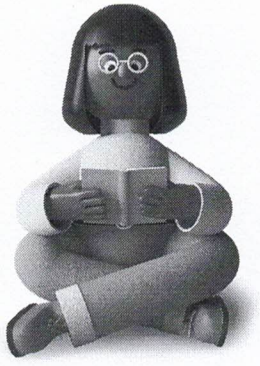
建構三年的社會技巧目標



欣賞 覺察 SA 承認 行動 接納

①表達：辨識情緒、表達感受
②調適：尋求支持、抒發管道
③耐挫力

編制情緒教育課程之現況與困難



教學前
- 有沒有共同需求？（高中生都需要些什麼？）哪些
- 教材編制（情緒知能的資訊汲取）
- 情緒怎麼教？ 直接教法。
- IEP目標設定
- 認知能力（e.g.非理性信念覺察？）able to meta cognition.

情緒處理or基礎教育

教學中
- 如何善用及融入桌遊素材？
- 教師如何回應學生的情緒議題？ e.g. 同理心、探問聚焦
- 教師本身的情緒處理技巧 e.g. 緊張、害怕、焦慮、 深呼吸？ 生：演
- 情境演練與角色扮演

↳難以制造、不完整

教學後
- 如何類化、評量學生的進步？ e.g. 會運用詞彙、強度、正負向描述所遇事件所帶來感受

↳入班協助、情境觀察（互動困難處？）

自賞

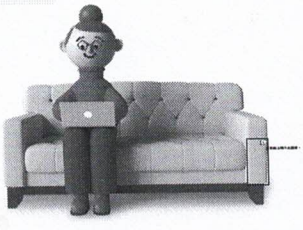
教師帶領的討論會議
了解同年齡同儕想法

情緒教育教材設計與參考素材＆資源

教材設計
- 01 以學生的需求為出發
- 02 從遇到的困難出發結合課程

03 fit for all？

參考素材
- 01 書籍
- 02 教案
- 03 網路文章
- 04 桌遊
- 05 各種相關粉專
- 06 各種網站



同理心、我訊息、諮商理論、技巧？
情感反映、簡述語意

理情教育手冊

PEERS

社會故事

社交能力訓練

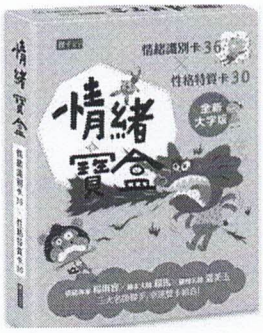
高職階段工作社會技能

自閉症社會技巧輔導手冊

特需領域社會技巧教案

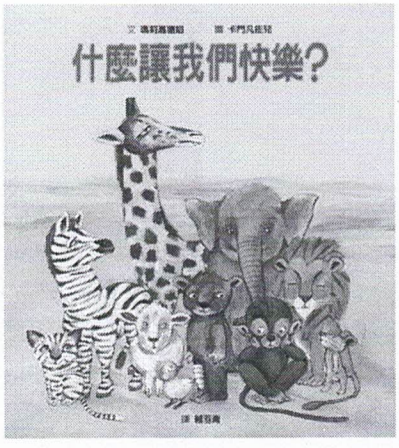
輕度自閉症成人
職場支持者
教戰手冊

社會技巧
follow me



溫美玉情緒寶盒

溫美玉五卡寶盒



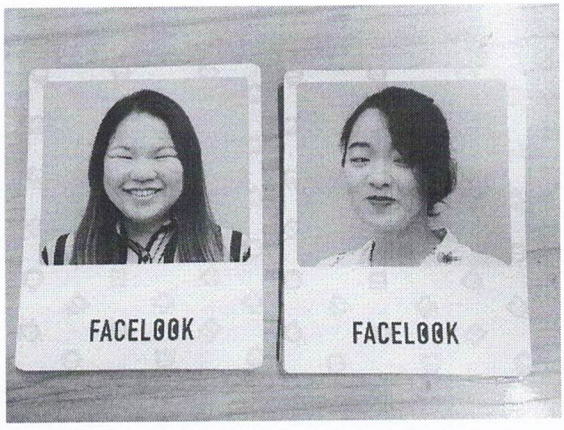
https://www.books.com.tw/products/0010782740?sloc=main

原文作者： Marie-Agnès Gaudrat, Carme Solé Vendrell
譯者： 賴羽青
繪者： 卡門凡佐兒
出版社：格林文化 2018

https://www.books.com.tw/products/0010812610?sloc=main

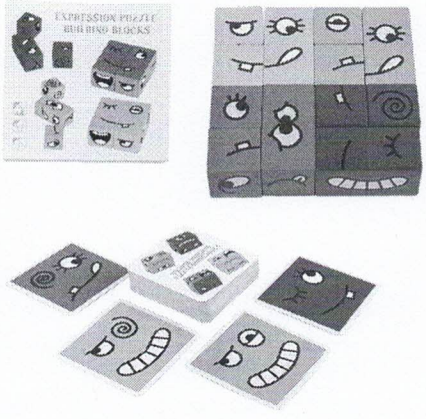
原文作者： Dagmar Geisler
譯者： 巫亞芸
繪者： 黛瑪・蓋斯勒(Dagmar Geisler)
出版社：韋伯2019

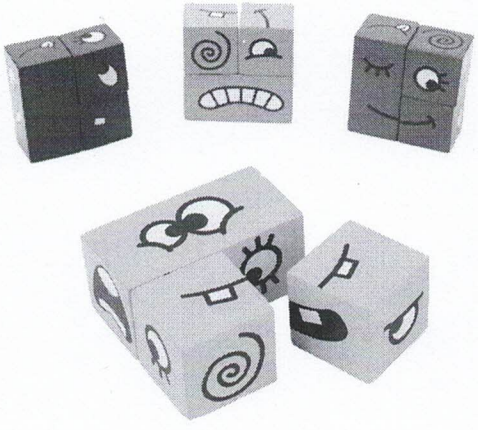
桌遊：臉臉看

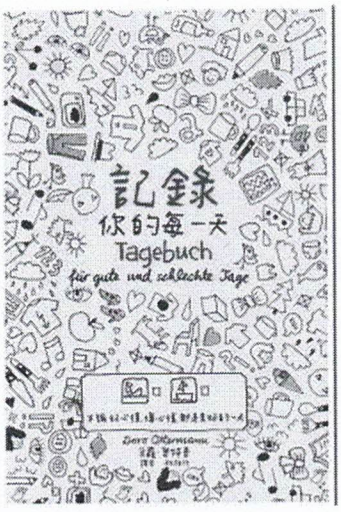


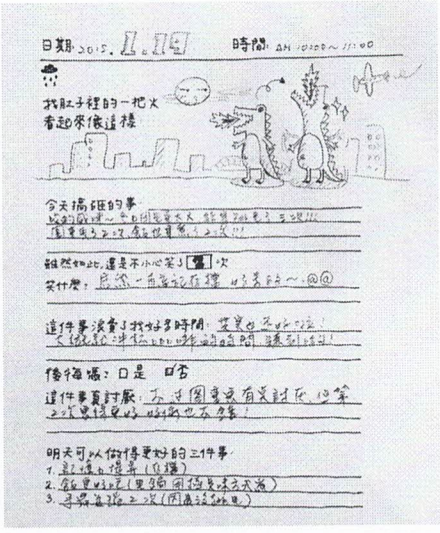
眞實臉部表情、動作

桌遊：expression puzzle









記錄你的每一天：引導式日記

https://www.facebook.com/SELinTaiwan/

https://fakedetail.com/

如何修改、設計未來
雄商特生所需情緒教育教材？

01 對情緒的基本認識？

02 情緒處理技巧增能？

03 回應學生情緒技巧？

04 其他？

感謝聆聽

附件三

109 學年度第 1 學期 特需-社會技巧課程(一)學習手冊

學校適應(處己-人-環境) 課程

目　錄

壹、 課程簡介篇

一、 課程行事曆 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－1

二、 課程省思紀錄 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－2～4

三、 課程說明 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－5

四、 我的小檔案 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－6

貳、 生活管理篇

一、 時間管理－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－7～9

二、 手機使用－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－10～15

三、 金錢管理－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－16～17

四、 休閒管理－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－18～23

參、 溝通與人際篇

一、 參與班級－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－24～18

二、 團隊合作－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－26～21

三、 尋找資源－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－28～24

四、 成功經驗－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－30～27

肆、 校園守則篇

一、 獎懲規定和行善銷過 －－－－－－－－－－－－－－－－－－28

二、 學校課程和生涯試探 －－－－－－－－－－－－－－－－－－33

三、 升學管道和未來進路 －－－－－－－－－－－－－－－－－－35

伍、 期末回饋單 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－38

109 學年度第 1 學期 特需-社會技巧課程(一)學習手冊

學校適應(處己-人-環境) 課程行事曆

節次	日期	課程內容	地點	學習重點/備註
1	9/9	生活管理 時間管理，優先順序利弊得失	資源教室	簡介課程及學習手冊
2		手機使用，了解網路世界	資源教室	手機成癮、網路危機
3	9/23	金錢管理，生活開銷收支平衡	資源教室	理財六罐子
4		健康管理，休閒運動幫助專注	資源教室	運動提升專注力
一段				
5	10/21	溝通與人際 參與班級重要事務：園遊會	資源教室	參與團體特質
6		團隊合作：分組	資源教室	團隊合作的技巧
7	11/18	覺察困難，尋找資源	資源教室	自我效益和資源協商
8		建立成功經驗	資源教室	SWOT 分析
二段				
9	12/16	校園守則 了解校園獎懲規定	資源教室	行善銷過
10		了解學校課程規劃	資源教室	生涯試探
11	1/6	了解多元升學管道	資源教室	未來進路
12		期末回顧：分享本學期的收穫	資源教室	填寫期末回饋單

課程省思摘要

說明欄：每次上完課以後，就把自己上課的心得、感想寫下來，或說出來吧！

日　期	課 程 內 容	我的收穫……	我的心情
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____

課程省思摘要

說明欄：每次上完課以後，就把自己上課的心得、感想寫下來，或說出來吧！

日　期	課 程 內 容	我的收穫……	我的心情
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____

課程省思摘要

說明欄：每次上完課以後，就把自己上課的心得、感想寫下來，或說出來吧！

日　期	課 程 內 容	我的收穫……	我的心情
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____
			☐這堂課對我有幫助 ☐這堂課對我幫助不大， 原因： ☐其他：_____

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境)課程

課程說明

◆時間：本學期 **每週_____第_____節** 共計 12 節，請詳實記錄學習手冊。

◆地點：3 樓資源教室(輔導室旁)

◆注意事項：1. 請由資源教室的門口進出，鞋子請整齊擺放於鞋櫃內。

2. 請準時上課；若當次無法前來上課，請事先告知老師或同學；無故缺席者，記曠課一次，不予補簽公假。

◆指導教師：特教資源教師 _____老師

◆作業說明：

1. **課程活動：**一人一本學習手冊，請按每次課程完成手冊內容。

◆成長團體成員名單

班級	姓名	班級	姓名

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

我的小檔案

我的姓名：_____

我的專長(與他人不同的超能力！)：_____

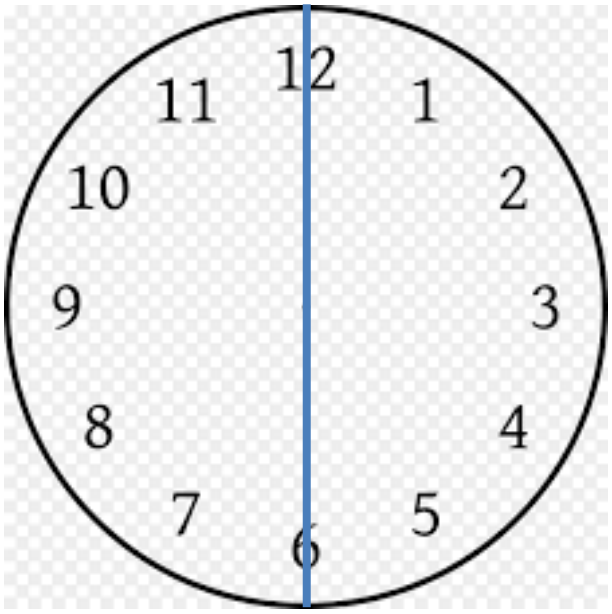
我的專題報告同儕姓名：_____

本學期這堂課的學習目標

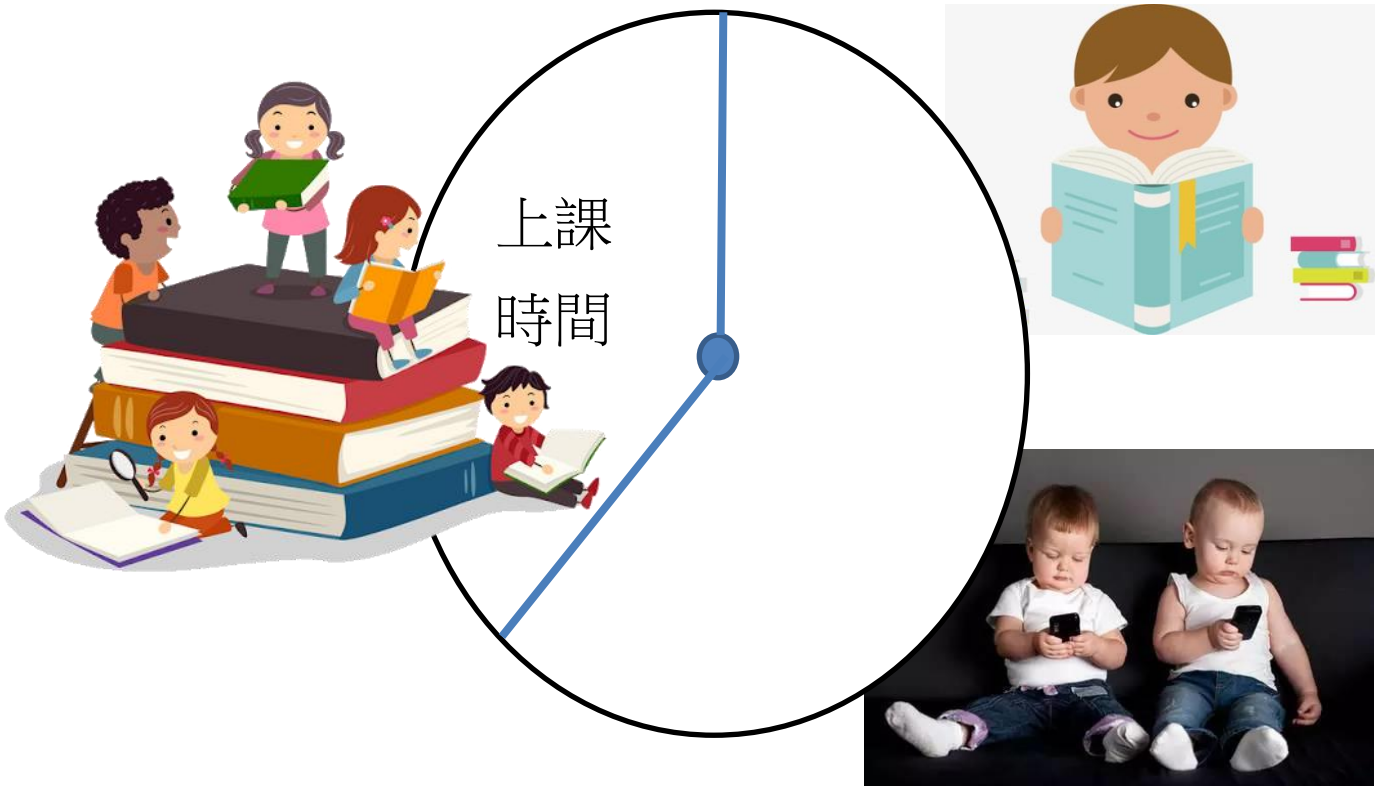
特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：**生活管理**(一)　單元名稱：時間管理

★步驟一：請寫下放學後的生活事件-晚上 6:00-12:00



★步驟二：請畫出生活事件比例圖，包括睡眠時間、上學時間、補習或唸書時間、休息時間等。



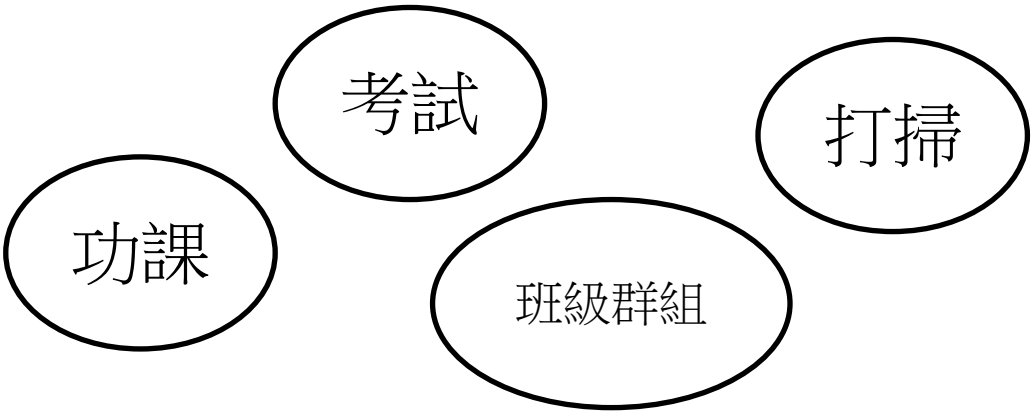
特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：**生活管理**(一)　單元名稱：時間管理**學校生活管理檢核表**

步驟	檢核項目	執行度/檢核日期															
1	設定目標：(座右銘)																
2	**管理行事曆**																
	1. 打開 line 班級群組																
	2. 登記每日學校功課																
3	**整理書包**																
	1. 用資料夾分類「科目」：作業、考卷、通知單等																
	2. 找出「明天必交作業或單子」																
4	**規劃在家學習進度**																
	1. 明日必須完成的作業																
	2. 本週必須完成的作業																
5	**檢核在家學習狀況**																
	1. 說明昨日執行進度																
	2. 之前未完成的作業																

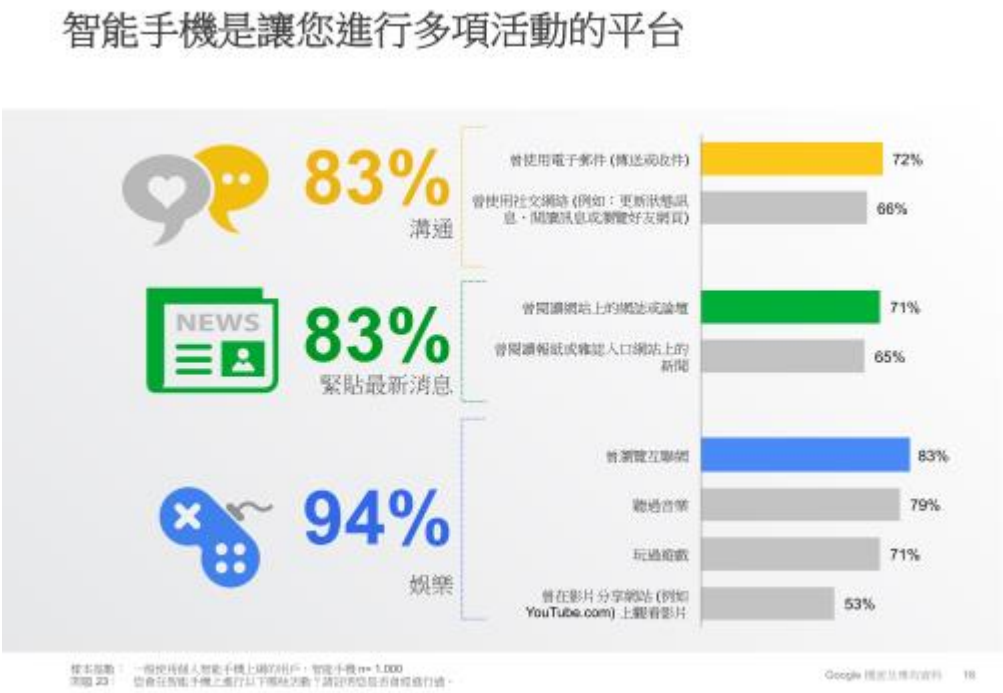
特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：**生活管理**(一)　單元名稱：時間管理



特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

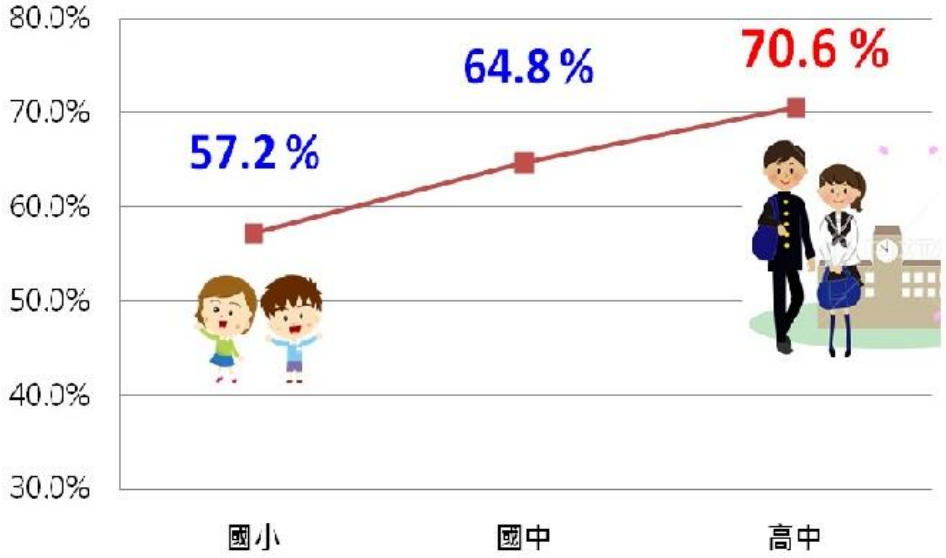
課程單元：生活管理(二)　單元名稱：手機使用



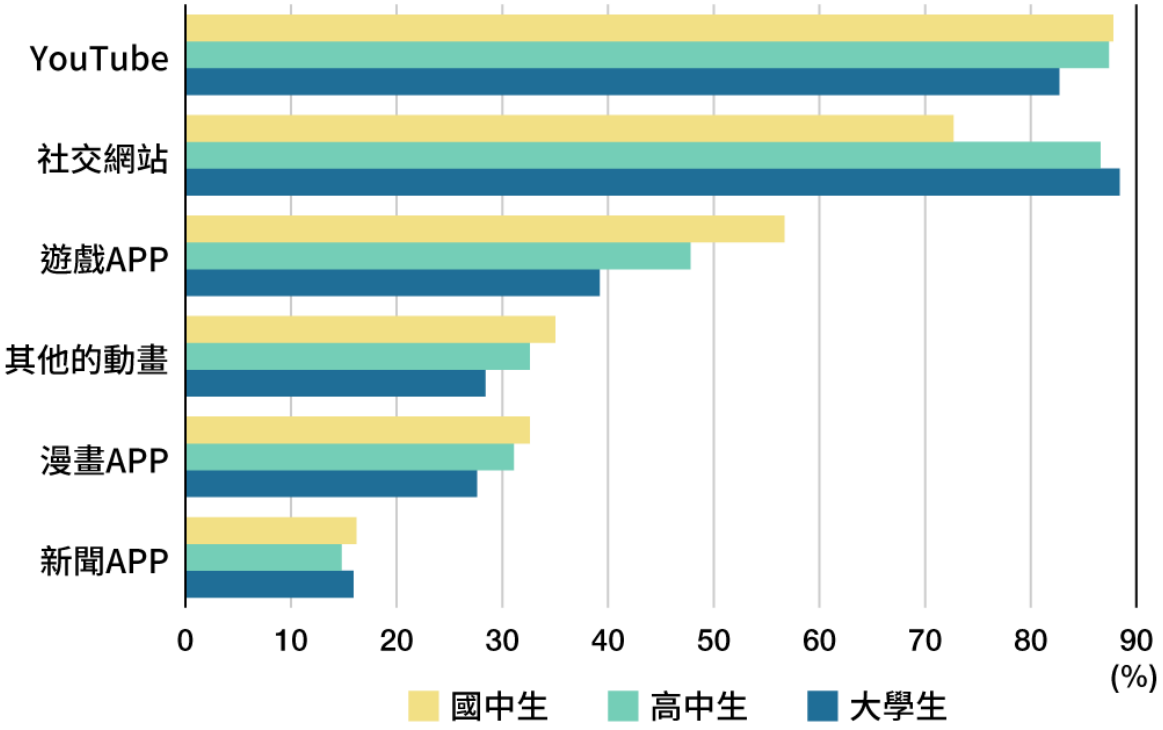
	事項	時間
溝通		
Po 文		
娛樂		

請問你若沒有手機，是否會發生下列情形?(複選三項)

六成多青少年沒手機會感到很無聊，越大越機不離手



利用幅度增加的智慧型服務是?



出處：TesTee

nippon.com

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：生活管理(二)　單元名稱：手機成癮

簡式手機遊戲成癮量表

請依照你這3個月的實際情形，在每項敘述選擇1到4分。

若總得分10分以上，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

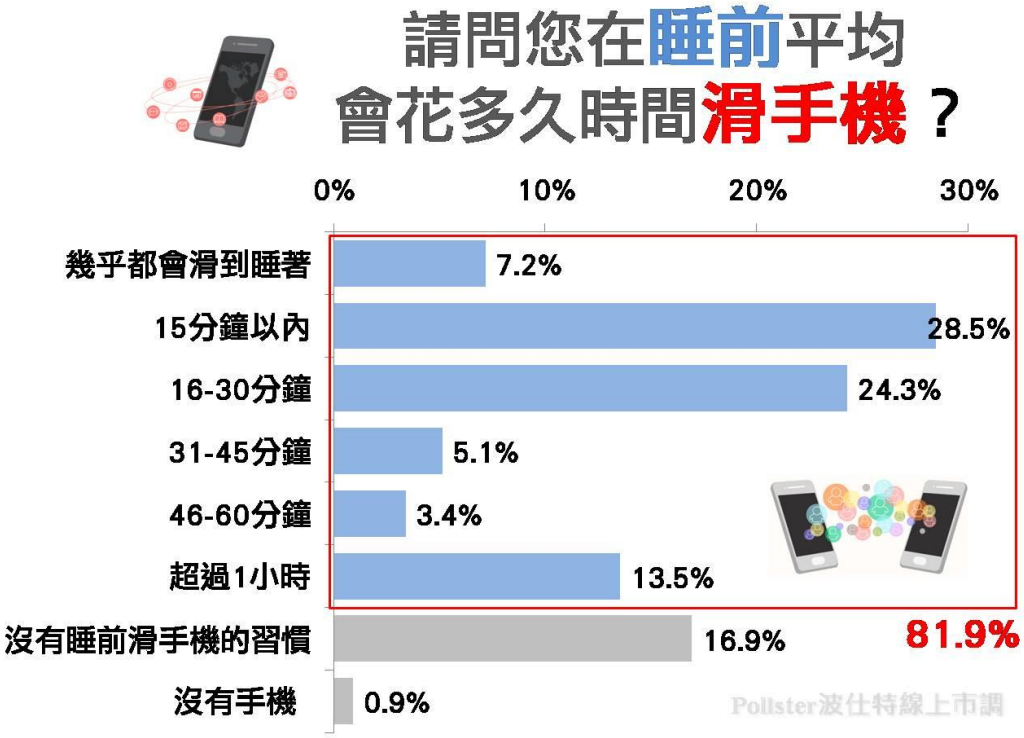
	極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	□	□	□	□
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下（滑一下）。	□	□	□	□
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	□	□	□	□
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心，感到很煩躁。	□	□	□	□

資料來源：國衛院

網路成癮症八大指標量

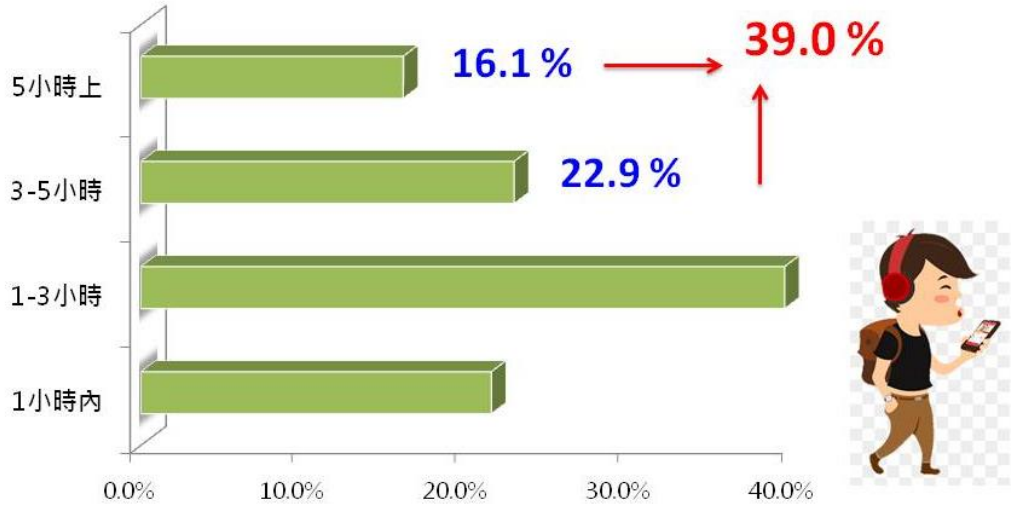
1. 全神貫注網際網路或線上活動，下線後仍想著上網情況
2. 覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足
3. 曾努力過多次想控制上網次數或時間，但並沒有成功
4. 當企圖減少或停止使用網路，會變得沮喪或脾氣易躁
5. 花費在網路上的時間比預期的還要長
6. 為了上網，寧願冒著工作機會損失、學業退步等危險
7. 曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞涉入網路的程度
8. 上網是為了逃避問題，諸如無助、罪惡感或焦慮

資料來源：南投縣府衛生局　　製表：記者謝介裕



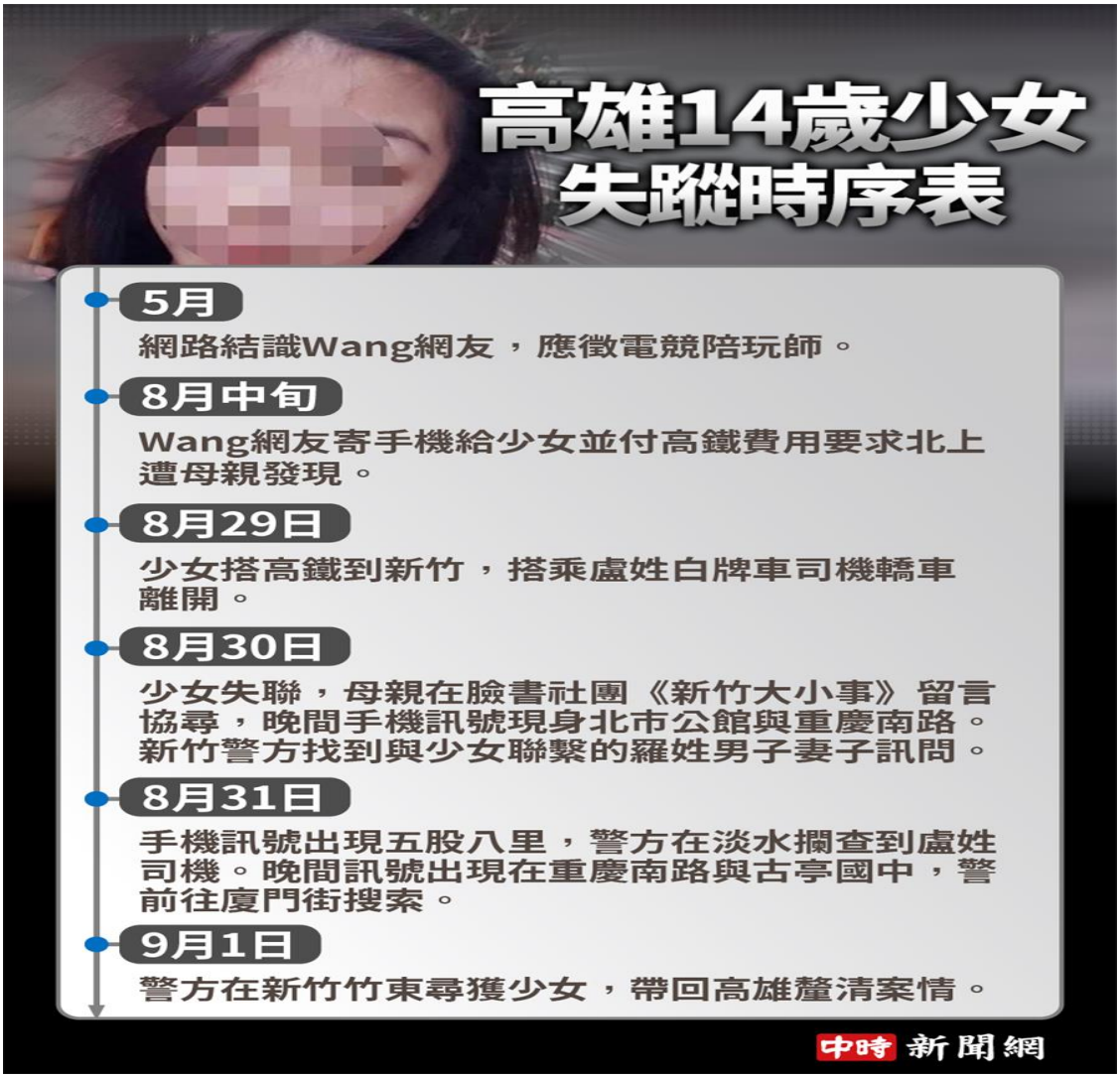
請問您一天平均花多少時間使用手機？(單選)

近四成青少年每天使用手機超過3小時以上



特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：生活管理(二)　單元名稱：網路世界



網路危機：

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：生活管理(二)　單元名稱：網路守則

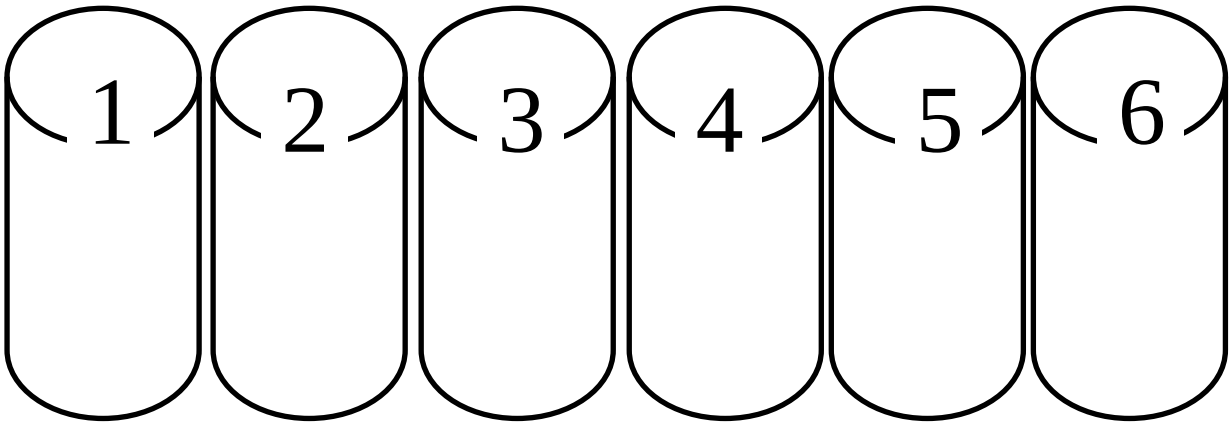
特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：生活管理(三)　單元名稱：金錢管理

	(每月)	高中
飲食	三餐	
	零食	
交通	大眾運輸	
	買車	
	油費	
休閒	手機	
	娛樂	
	服飾	
其他		
總開銷		
零用金	(一個月)	

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

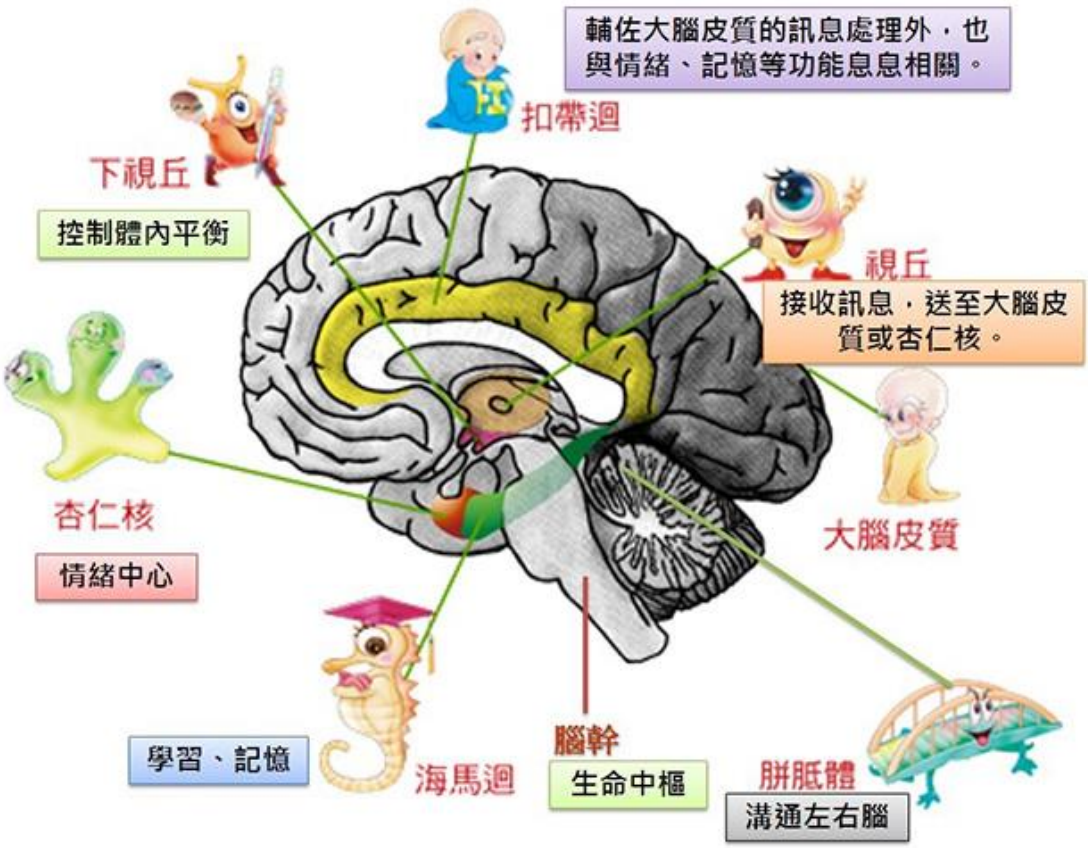
課程單元：生活管理(三)　單元名稱：金錢管理

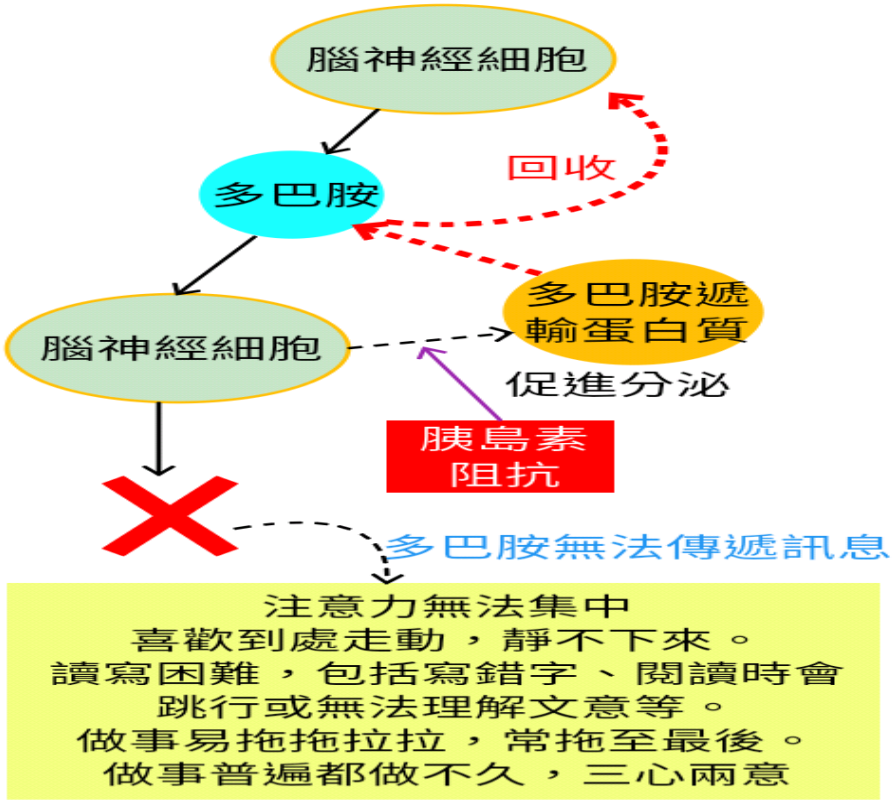


特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

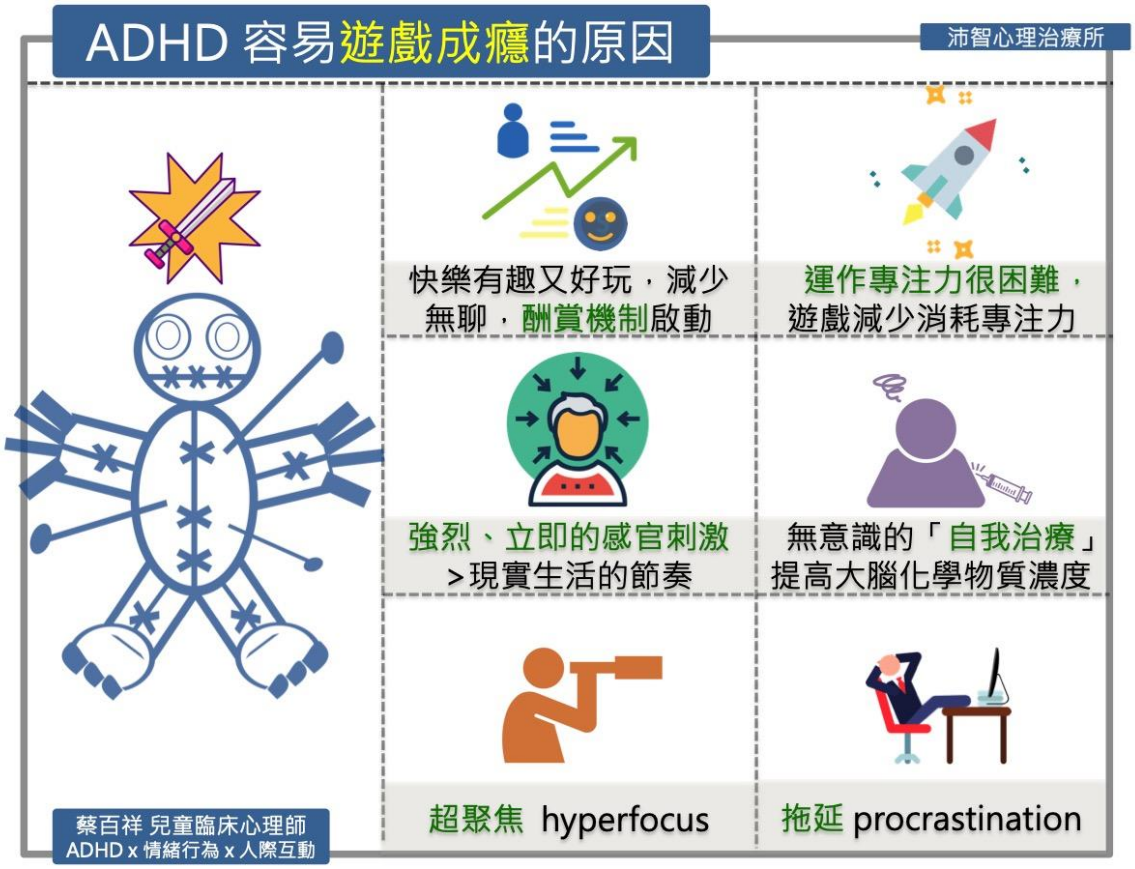
課程單元：生活管理(四)　單元名稱：運動的好處

運動提升專注力：大腦科學來驗證





去甲腎上腺素↓
集中力
活力↓
興趣↓
警覺性↓
焦慮 衝動
脾氣暴躁
血清素↓
重覆(強迫)的
思想及行為
抑鬱
專注力↓
胃口↓
性慾↓
攻擊性↑
樂趣↓
動力↓
積極性↓
多巴胺↓

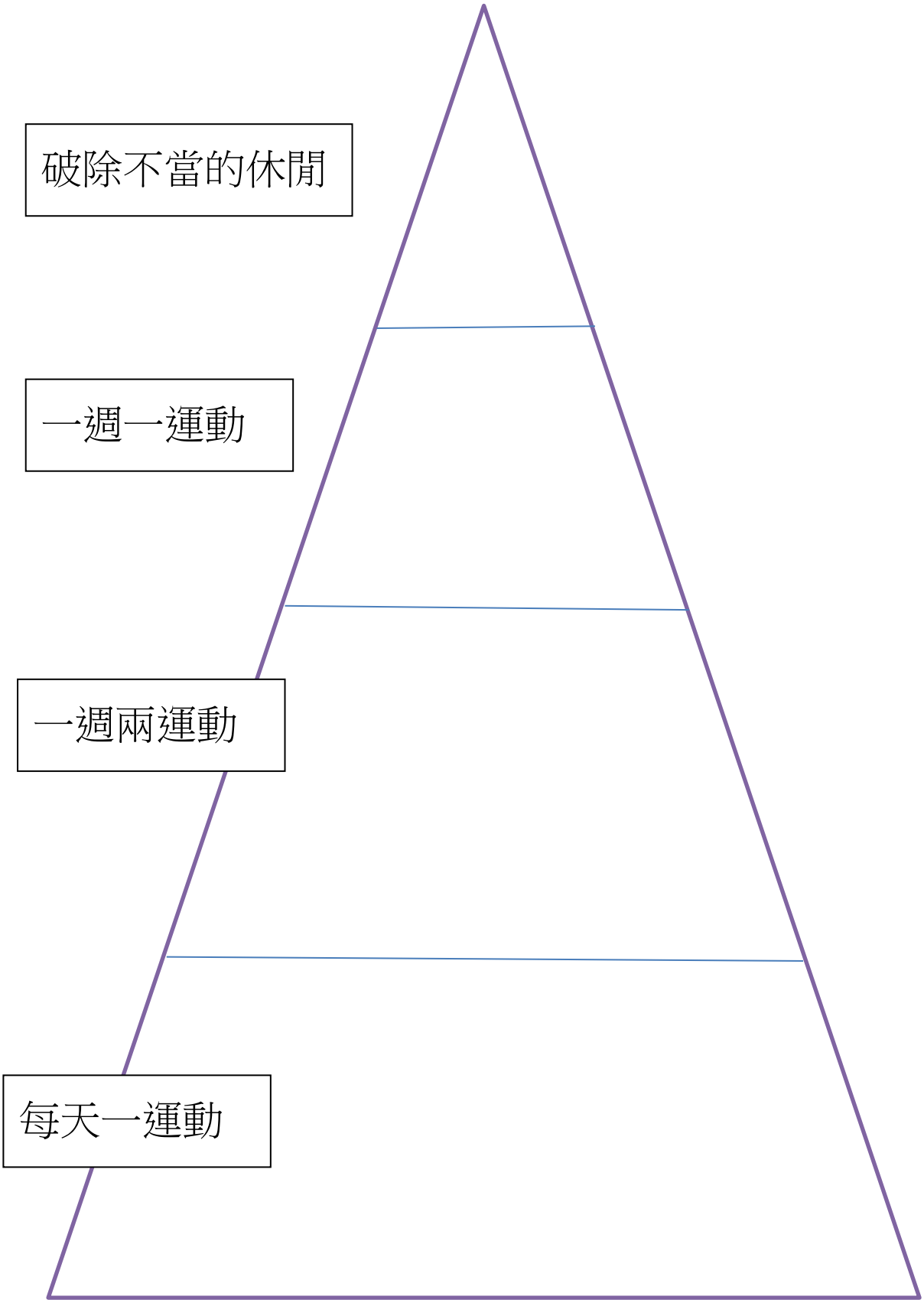

ADHD 容易遊戲成癮的原因
沛智心理治療所
快樂有趣又好玩，減少
無聊，酬賞機制啟動
運作專注力很困難，
遊戲減少消耗專注力
強烈、立即的感官刺激
>現實生活的節奏
無意識的「自我治療」
提高大腦化學物質濃度
超聚焦 hyperfocus
拖延 procrastination
蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

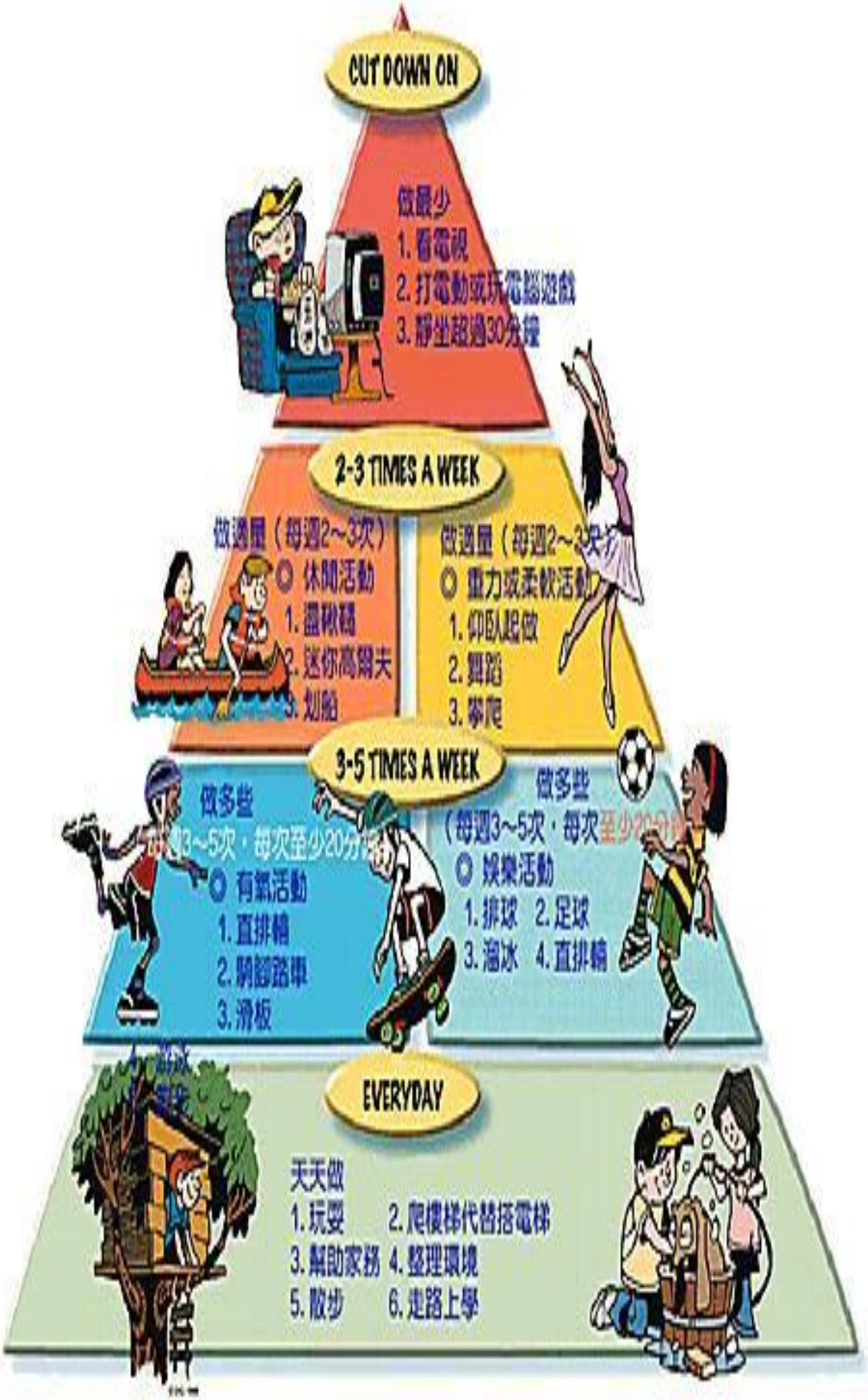
沛智心理治療所
ADHD常被認為的特徵
健忘
呆笨
被嘲弄
很衝動
煩躁不耐
易怒
情緒不佳
恍神放空
莽撞
粗心大意
令人擔心
蔡百祥
臨床心理師
兒童 x ADHD
情緒行為 x 人際互動

沛智心理治療所
ADHD常見特色與優點
好奇
熱情
單純
有創意
特別
精力充沛
追求公平
佔先機
心思敏感
幽默搞笑
少記恨
蔡百祥
臨床心理師
兒童 x ADHD
情緒行為 x 人際互動

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：生活管理(四)　單元名稱：休閒管理




CUT DOWN ON
做最少
1. 看電視
2. 打電動或玩電腦遊戲
3. 靜坐超過30分鐘
2-3 TIMES A WEEK
做適量（每週2~3次）
◎ 休閒活動
1. 溫秋霖
2. 迷你高爾夫
3. 划船
做適量（每週2~3次）
◎ 重力或柔軟活動
1. 仰臥起坐
2. 舞蹈
3. 攀爬
3-5 TIMES A WEEK
做多些
（每週3~5次，每次至少20分鐘）
◎ 有氧活動
1. 直排輪
2. 騎腳踏車
3. 滑板
做多些
（每週3~5次，每次至少20分鐘）
◎ 娛樂活動
1. 排球 2. 足球
3. 溜冰 4. 直排輪
游泳
EVERYDAY
天天做
1. 玩耍 2. 爬樓梯代替搭電梯
3. 幫助家務 4. 整理環境
5. 散步 6. 走路上學

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(一)　單元名稱：參與學校活動

一個班級.團隊成員的特質

正向特質	負向特質

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(一)　單元名稱：參與學校活動

參與活動的經驗曲線

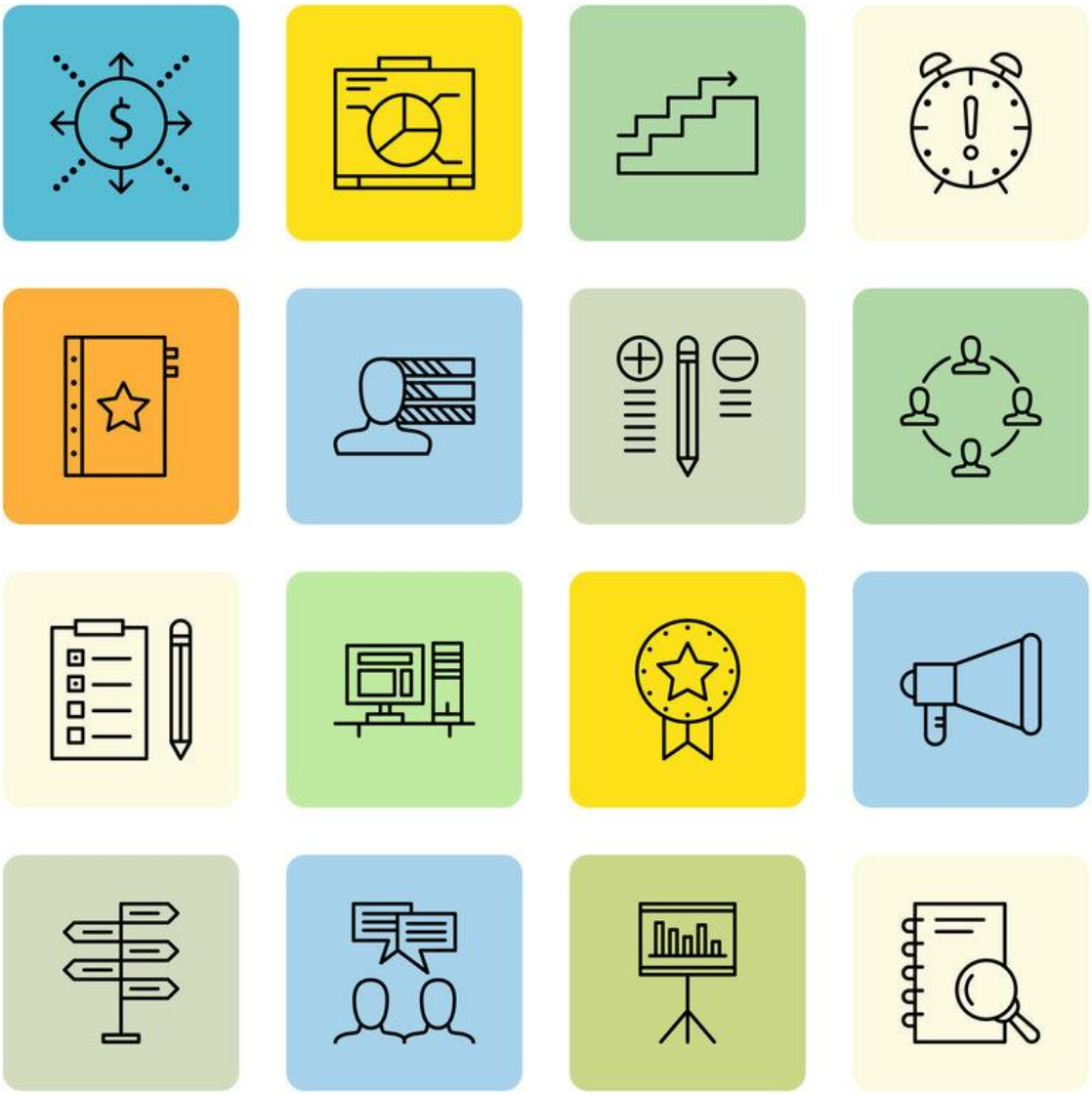
很好			
普通			
不好			
學校版	幼稚園	國小	國中

很好			
普通			
不好			
家庭版	幼稚園	國小	國中

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(二)　單元名稱：團隊合作

團隊合作賓果



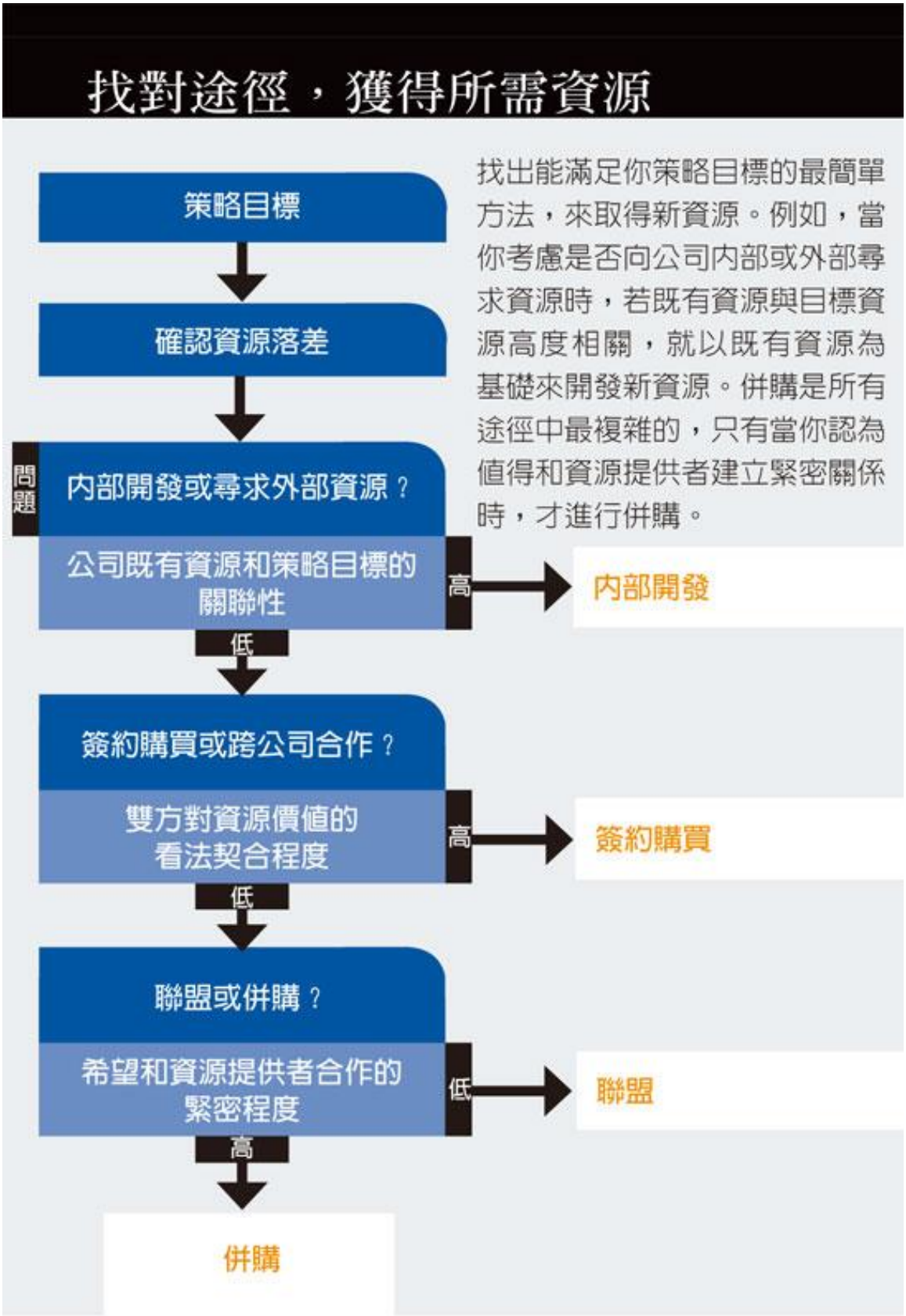
特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(二)　單元名稱：團隊合作

遊戲名稱	
成員人數	
合作技巧	
遊戲輸贏	
心得分享	.

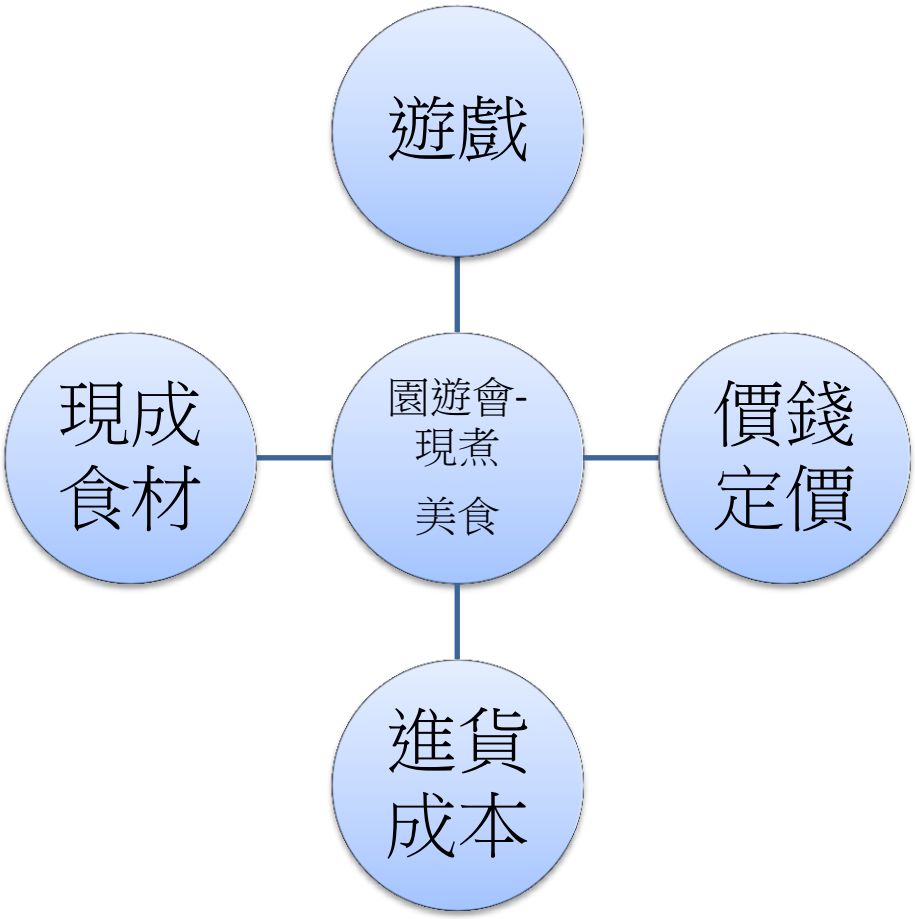
特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(三)　單元名稱：尋找資源



特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(三)　單元名稱：尋找資源



特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(四)　單元名稱：建立成功經驗

SWOT分析之策略擬定

內部因素 \ 外部因素	O機會	T威脅
S優勢	機會追尋： 利用優勢 追尋機會	威脅避險： 使用優勢 迴避威脅
W弱勢	優勢強化： 修正弱勢 強化優勢	劣勢防守： 避開威脅 調整路線

以園遊會-現煮美食為例：

	Helpful 對達成目標有幫助的 to achieving the objective	Harmful 對達成目標有害的 to achieving the objective
Internal 內部(組織) attributes of the organization	Strengths:優勢	Weaknesses:劣勢
External 外部(環境) attributes of the environment	Opportunities:機會	Threats:威脅

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：溝通與人際(四)　單元名稱：建立成功經驗

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：**校園守則**(一)　單元名稱：獎懲紀錄和行善銷過

★步驟一：拿出手機，登入雄商首頁查詢系統

★步驟二：查詢畢業學分和獎懲紀錄

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：**校園守則(一)**　單元名稱：**了解獎懲規定和行善銷過**

<table>
<tr><th>行善銷過的方法</th><th>獎懲事由</th><th>執行度</th></tr>
<tr><td rowspan="4"></td><td></td><td>□這週處理
□下週處理
□有空處理</td></tr>
<tr><td></td><td>□這週處理
□下週處理
□有空處理</td></tr>
<tr><td></td><td>□這週處理
□下週處理
□有空處理</td></tr>
</table>

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

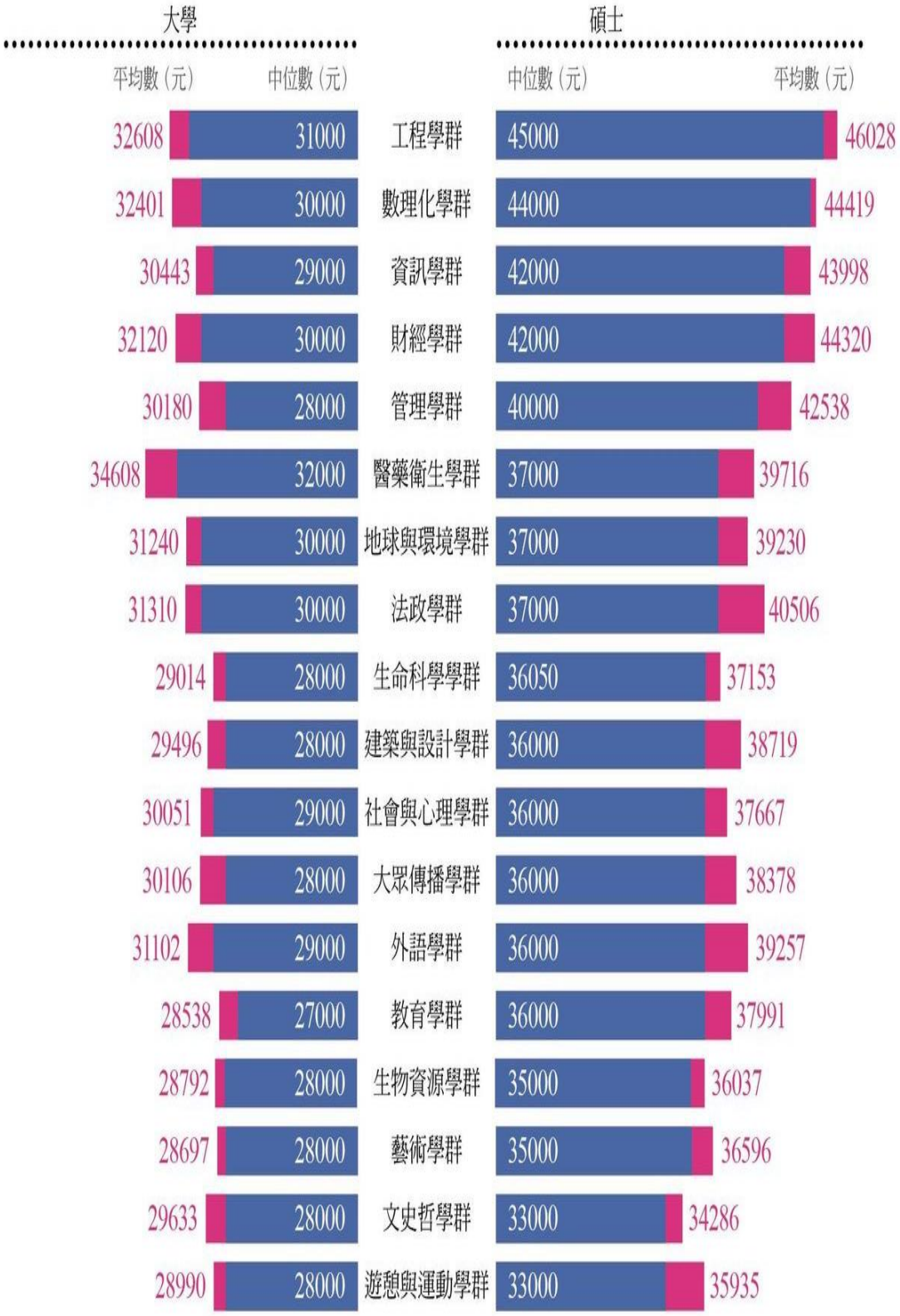
課程單元：**校園守則(二)**　單元名稱：**了解學校課程和生涯試探**

高雄高商畢業學分和重補修方式

一、　本校畢業學分條件：技術型高中課程

<table>
<tr><th>類型</th><th>必選修</th><th>屬性</th><th>畢業要求</th></tr>
<tr><td rowspan="3">部定</td><td rowspan="3">必修</td><td>一般科目</td><td rowspan="12">1. 畢業學分數 160 學分
2. 部定必修及格率達 85%
3. 專業及實習科目至少修習 80 學分，並至少 60 學分以上及格。
4. 實習科目至少 30 學分以上及格。</td></tr>
<tr><td>專業科目</td></tr>
<tr><td>實習科目</td></tr>
<tr><td rowspan="6">校訂</td><td rowspan="3">必修</td><td>一般科目</td></tr>
<tr><td>專業科目</td></tr>
<tr><td>實習科目</td></tr>
<tr><td rowspan="3">選修</td><td>一般科目</td></tr>
<tr><td>專業科目</td></tr>
<tr><td>實習科目</td></tr>
<tr><td>獎懲</td><td colspan="2">曠課、遲到累積
校規違規</td><td>未滿三大過</td></tr>
</table>

表4「薪」情大不同！18學群大學、碩士畢業生起薪大公開



註：①十年內更新且畢業（或役畢）後第一份正職工作的月薪。②中位數代表整體薪資數據的1／2位置，此數字之上與之下各占一半人數，可看出多數人薪資的落點位置。平均數會因少數極端值而被拉高或拖低，平均數高於中位數愈多，代表該領域較有機會拿到高薪。

資料來源：104資訊科技

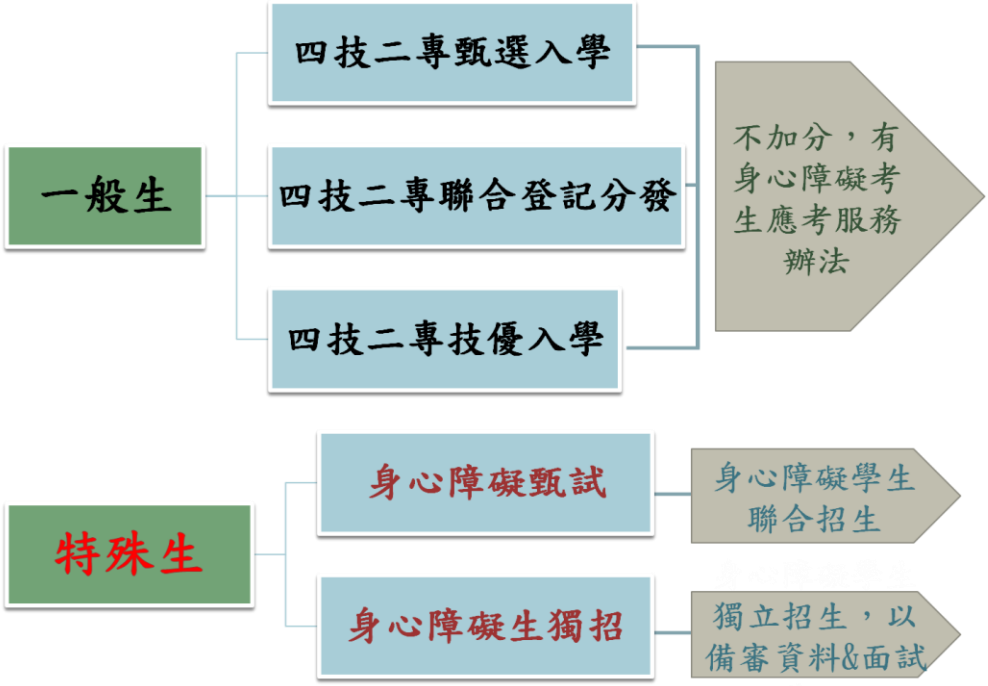
表 大專院校27學門跨域課程分析，資通訊、商管最熱門

	開設課程數目	各學制科系所開設跨學門課程者占該學門比例(%)	主要之跨學門課程
工程及工程業	2431	4.0	資訊通訊科技
商業及管理	2362	2.0	資訊通訊科技
餐旅與民生服務	1245	2.3	商業及管理
藝術	1072	6.7	商業及管理
資訊通訊科技	1016	4.3	工程及工程業
語文	811	2.5	教育
醫藥衛生	747	3.9	社會福利
教育	450	10.0	工程及工程業
社會與行為科學	406	11.6	教育
建築及營建工程	401	8.2	環境
生命科學	349	6.6	製造與加工
社會福利	334	11.6	教育
物理、化學及地球科學	243	9.1	教育
人文	205	13.2	社會與行為科學
新聞學及圖書資訊	151	2.0	藝術
法律	134	—	—
數學及統計	132	4.6	資訊通訊科技
農業	123	13.8	建築及營建工程
製造及加工	117	16.2	生命科學
運輸服務	94	4.3	商業及管理
環境	70	47.1	建築及營建工程
漁業	37	16.2	商業及管理
衛生及職業衛生服務	34	47.1	環境
獸醫	27	—	—
林業	23	39.1	藝術
安全服務	10	—	—
其他	17	17.7	人文

註：資料來源：教育部

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：**校園守則(三)**　單元名稱：**了解升學管道和未來進路**



★科技大學進修部-統測組、書審組(國立)
-直接報名(私立)

建築學系	工程力學、材料力學、建築設計、建築結構學、建築圖學、建築法規等
空間設計學系	空間圖學、室內設計實務、色彩學、照明設計、電腦繪圖、公共安全法規等
都市計畫系	測量學、都市設計、都市交通、都市經濟學、土地使用、都市計畫法規等
工業設計系	產品設計、圖學、素描、產品機構學、人因工程、表現技法、專題設計等
商業設計系	廣告設計、包裝設計、色彩學、平面表現技法、網站設計、商業攝影等
服裝設計系	服裝設計、立體剪裁、服裝繪圖、服裝製作、織品材料學、織品染色學等
數位設計系	數位設計創作、數位媒體整合、當代設計創作、動畫美學、影像處理、網頁設計、影像剪接與特效、視覺設計創作、程式設計基礎、遊戲互動多媒體設計、向量繪圖等
藝術與設計系	設計電腦繪圖、基礎材料與構造、非具象化繪畫創作、設計創作、藝術創作、藝術與設計創作、藝術史等

大學學系

時尚藝術相關
如時尚經營管理系、時尚創意設計與管理系、時尚造型設計管理系、時尚產業經營管理學士學位學程、化妝品應用與管理系、表演藝術系、美術工藝系、流行音樂產業管理系等

數位相關
如數位內容應用與管理系、數位旅遊管理系、數位設計與資訊管理系、數位行銷與廣告系、多媒體與遊戲發展管理系、多媒體動畫遊戲學位學程、多媒體動畫應用系、多媒體設計系、多媒體與遊戲設計系、數位多媒體系等

財經相關
如保險金融管理系、風險管理與保險系、理財經營管理系、金融管理系、理財與稅務規劃系、會計系、會計資訊系、金融系、經濟學系等

地產相關
如不動產投資與經營學位學程、不動產經營系、房地產開發與管理系、土地管理學系、土地管理與開發學系等

健康照護相關
如老人服務事業管理系、老人福利與事業系、高齡健康照護系、福祉科技與服務管理系、高齡服務學士學位學程、高齡照顧福祉系、護理系、健康照顧社會工作系、健康產業管理學系、健康事業管理系、健康促進與銀髮保健系、生死與健康心理諮商系、長期照護系等

傳播相關
如傳播藝術系、創意公共傳播設計系、視覺傳達設計系、視訊傳播系等

工業相關
如工業管理與經營資訊學系、工業管理與資訊系、工業工程與管理系、工業管理系、工業工程與系統管理學系、工業與服務管理系等

休閒相關
如旅館管理系、旅館與會展管理系、旅遊與休閒娛樂管理系、烘焙管理系、廚藝管理系、觀光旅遊管理系、觀光事業管理系、觀光與生態旅遊系、觀光與餐飲管理學系、休閒保健管理系、休閒與觀光管理系、海洋休閒管理系、休閒與遊憩事業管理系、休閒運動與健康管理系等

國貿相關
如國際貿易系、國際管理學士學位學程、國際健康行銷管理學士學位學程、國際經營與貿易學系、國際企業管理系、國際企業經營系、國際企業系、國際企業與貿易系、國際商務系、國際商務與行銷系流通管理系等

經營相關
如連鎖加盟經營管理學位學程、合作經濟暨社會事業經營學系、環境科技與物業管理系、商業自動化與管理學系、事業經營學系、經營管理系、企業管理系等

電商相關
如行動科技應用系、行動商務與多媒體應用學系、商務科技管理系、電子商務創新應用學士學位學程等

會展相關
如會展與觀光系、會議展覽管理學士學位學程、會議展覽與國際行銷學位學程等

物流行銷相關
如供應鏈管理系、航空服務管理系、航空暨運輸服務管理系、航運管理系、海空物流與行銷系、流通與行銷管理系、行銷管理系、行銷與服務管理系、行銷與物流管理系、行銷與流通管理系等

設計相關
如流行商品設計系、設計行銷系、商品創意經營系、商品設計系、商業設計管理系、商業設計系、創意產品設計系、創意設計系、創意設計學士學位學程、創意商品設計與管理系等

特需-社會技巧課程：學校適應(處己-人-環境) 課程

課程單元：**校園守則(三)**　單元名稱：**預約未來的自己**

這學期

- 鼓勵
- 建議

雄商三年

- 鼓勵
- 建議

未來

- 鼓勵
- 建議

高雄高商社會技巧課程-學校適應
期末回饋單

親愛的_____同學，你好：

本學期「學校適應的課程」已進入尾聲，為了提升雄商特殊教育的服務品質，希冀你能夠提供寶貴的建議或心得感想，鼓勵特殊教育得以健全發展、越來越好，協助更多需要幫助的學生。

在此祝　你

期末考試，順利過關！！！

雄商資源教室　敬上

1. 回顧本學期學校適應的課程，給自己收穫或成長的分數為何？(1-10 分)

_____

2. 回顧本學期，你在自我管理、溝通與人際、校園守則等方面，遇到哪些問題或困難？(請具體填寫三項例子)

(1)_____

(2)_____

(3)_____

3. 回顧本學習的學校適應課程與檢討，對你而言是否協助你在人生觀或價值觀的成長？(請具體說明，100-150 字)

_____

_____

_____

_____

4. 整體而言，你對於學校辦理學校適應課程是否滿意？ _____

有什具體建議？_____

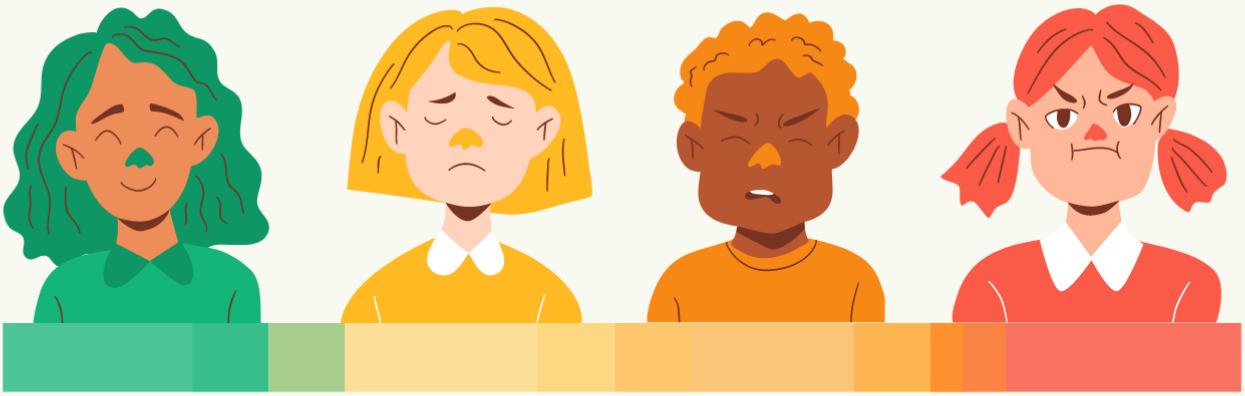
填寫人簽名：_____、_____

感謝你的付出，肯定你的努力，你是充滿堅持與勇氣的好孩子！

附件四

社會技巧－情緒教育

What COLOR are you feeling today?



班級：_____

姓名：_____

目　次

壹、情緒教育篇

一、什麼是情緒？－－－

課程省思摘要

說明欄：上完課以後，就把自己上課的心得、感想寫下來，或說出來吧！

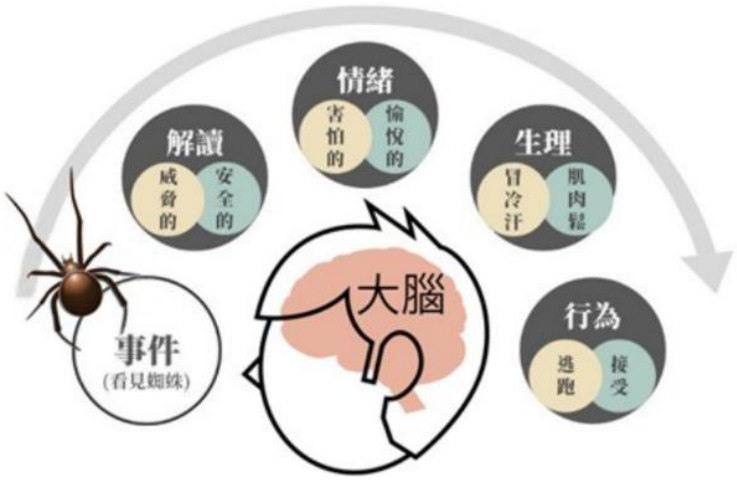
日期	課　　程	我的收穫……	對我的幫助
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：
			☐我覺得有幫助 ☐幫助有限，原因：

			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**
			☐我覺得有幫助 **☐幫助有限，原因：**

（一） 什麼是情緒？

情緒是什麼？情緒(emotion)是複雜、多成分的事件，幫助我們預備好產生行動。當一個外在事件發生時，我們的大腦會根據過去經驗來判斷眼前這件事情的安全性，因此產生情緒、生理和行為反應，情緒也會反映在臉部表情上。情緒必須有明確原因，產生情緒的對象可能是某個人、某件事物。如：對家人生氣、對漂亮的景觀感到訝異等。

心情(moods)則是自由浮動、擴散的情緒狀態。比方說：你可能因為某些原因感到生氣，隔天又變得很快樂。情緒持續時間較短，心情持續的時間可能較長。



情緒歷程：認知評估→主觀經驗→思考和行動傾向→內在身體變化→臉部表情→對情緒的反應。

認知評估	評估事情對個人的意義
主觀經驗	對於事件的經驗
思考和行動傾向	對於事件我打算怎麼做
內在身體變化	身體自然產生的反應，如心跳、冒汗等
臉部表情	臉部五官（如：臉頰、嘴唇、眉毛等變化）
對情緒的反應	如何因應事件帶來的情緒

比方說看到一隻蜘蛛，會先判斷這隻蜘蛛的安全性。

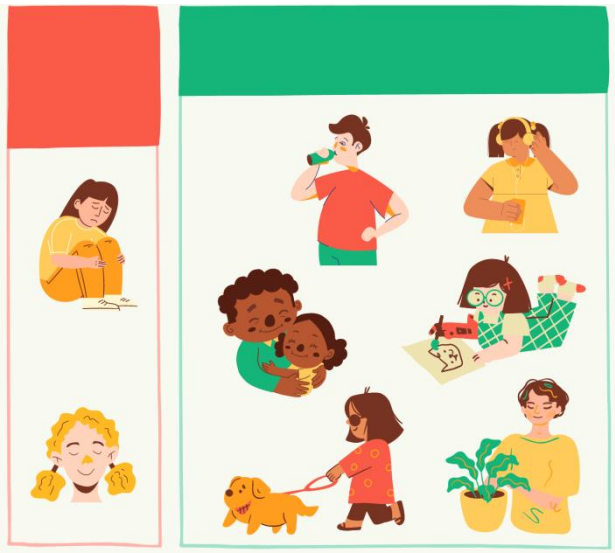
若是過去就害怕的人，啟動的是黃色路徑：威脅－害怕－冒冷汗－逃跑；

若是原本就不害怕蜘蛛的人，啟動的是藍色路徑：安全－愉悅－肌肉放鬆－置之不理

簡單來說，就是對於一件發生事情(A)，所產生的不同想法(B)，會有不同的情緒感受及行動，而這些行動都會造成結果(C)。

問題討論與思考

- 請你嘗試舉出至少五個「情緒」



圖片來源：canva

- 請你想一想，你最常有什麼樣的「情緒」呢？
- 這個情緒大多都是發生在什麼時候？
- 當這個情緒發生了，你會運用什麼方式應對這個情緒？
- 用第一題舉出的「情緒」，練習分享一個完整的句子。

  包含事情(A)，以及對事情的看法(B)，帶給你的「情緒」(結果 C)為何？

  例：下大雨的時候等了二十分鐘的公車(A)，覺得很生氣(B)，於是大罵、跺腳(C)

情緒連連看，請你將與右邊敘述與左邊相符的情緒連在一起

得意

高興

輕鬆

厭煩

驚訝

緊張

生氣

難過

害怕

- 當你失去了喜歡的人事物，或期待落空的時候，也會有這樣的心情。
- 當你面對可能會傷害你的人、事、物的時候，也會有這樣的心情。
- 當你表現得很好時你也有這樣的心情。
- 當你得到想要的東西或是達到目標時，你也有這樣的心情。
- 當沒有壓力或剛做完一件工作之後，你是不是也有這樣的感覺。
- 當發現事情和你原本想的不一樣，你也會有這樣的心情吧！
- 當面對不喜歡的人事物，你是不是也有這種感覺？
- 當你遇到突發狀況，或是無法掌握的事情時，是不是也會有這種感覺？
- 當想要做某件事情或想要獲得什麼卻受到阻礙的時候，你也會有這樣的心情。

資料來源：當我們童在一起

（二） 情緒的種類與情緒強度

情緒有很多種，我們一起來認識一下吧！

情緒強度	弱 ←→ 強					
快樂組	愉快	高興	快樂	驚喜	痛快	狂喜
舒服組	放鬆	舒服	感動	得意	平靜	幸福
難過組	失望	疲憊	委屈	難過	孤單	悲傷
害怕組	不安	緊張	擔心	害怕	驚慌	恐懼
生氣組	煩悶	挫折	忌妒	生氣	憤怒	抓狂
其他組	無聊	尷尬	驚訝	討厭	愧疚	震驚
資料來源：溫美玉情緒寶盒						

問題討論與思考：上述這些情緒，讓我們一起來討論看看，什麼時候會有這些情緒吧？

- 什麼時候，你會感到_____（代入上述其中一種情緒）？

情緒	情境	舉例（A事件B想法C行動後果）
放鬆	放暑假	放暑假後，因為不用上課覺得很放鬆，於是天天打電動。

圖片來源：
https://www.google.com/search?q=%E6%83%85%E7%B7%92%E6%BA%AB%E5%BA%A6%E8%A8%88&safe=active&sxsrf=ALeKk02V0KERwgENvxD4G-3MwtrjAAiPIA:1618903074864&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjiys_1o4zwAhWPLJQKHdL5BuYQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1440&bih=757#imgrc=NhCUCJtB09jrgM&imgdii=AQWmqVAHHA7qpM

- 你看過家人或朋友出現_____這種情緒嗎？什麼時候？

情緒	情境	舉例（A事件B想法C行動後果）
難過	被罵	小芳無緣無故被同學罵，覺得很難過，就哭了出來。

- 怎麼辨識其他人目前的情緒狀態？

想想看人在擁有各種不同的情緒的當下會有甚麼反應呢？

情緒	看（表情、肢體）	聽（語調、音量、快慢）	說（表達情緒）
生氣			

- 一起想想看_____和_____（挑兩組情緒做比較）有什麼差別？

情緒 1	情緒 2	差異之處

情境判斷

- 小貞期待了很久聖誕節活動，結果當天居然下大雨，想想看小貞可能會有什麼情緒？

- 阿祥回到家時，居然看到很久沒見，非常要好的堂姊，想想看阿祥可能會有什麼情緒？

- 小庭平常熱心助人，今天她順利的協助一個迷路的外國人，想想看助人可能會帶給小庭什麼樣的情緒？

- 阿宗的最心愛的玩具被別人摔壞，想想看阿宗可能會有什麼樣的情緒？

- 阿漢的眉頭皺在一起，講話變得很大聲、語氣有點尖銳且一邊跺腳，想想看阿漢可能有什麼情緒？

★情緒補充包★

滿足	矛盾	感激	期待	自豪	安心
解脫	自得其樂	充實	羨慕	後悔	空虛
丟臉	沮喪	懷疑	絕望	無奈	

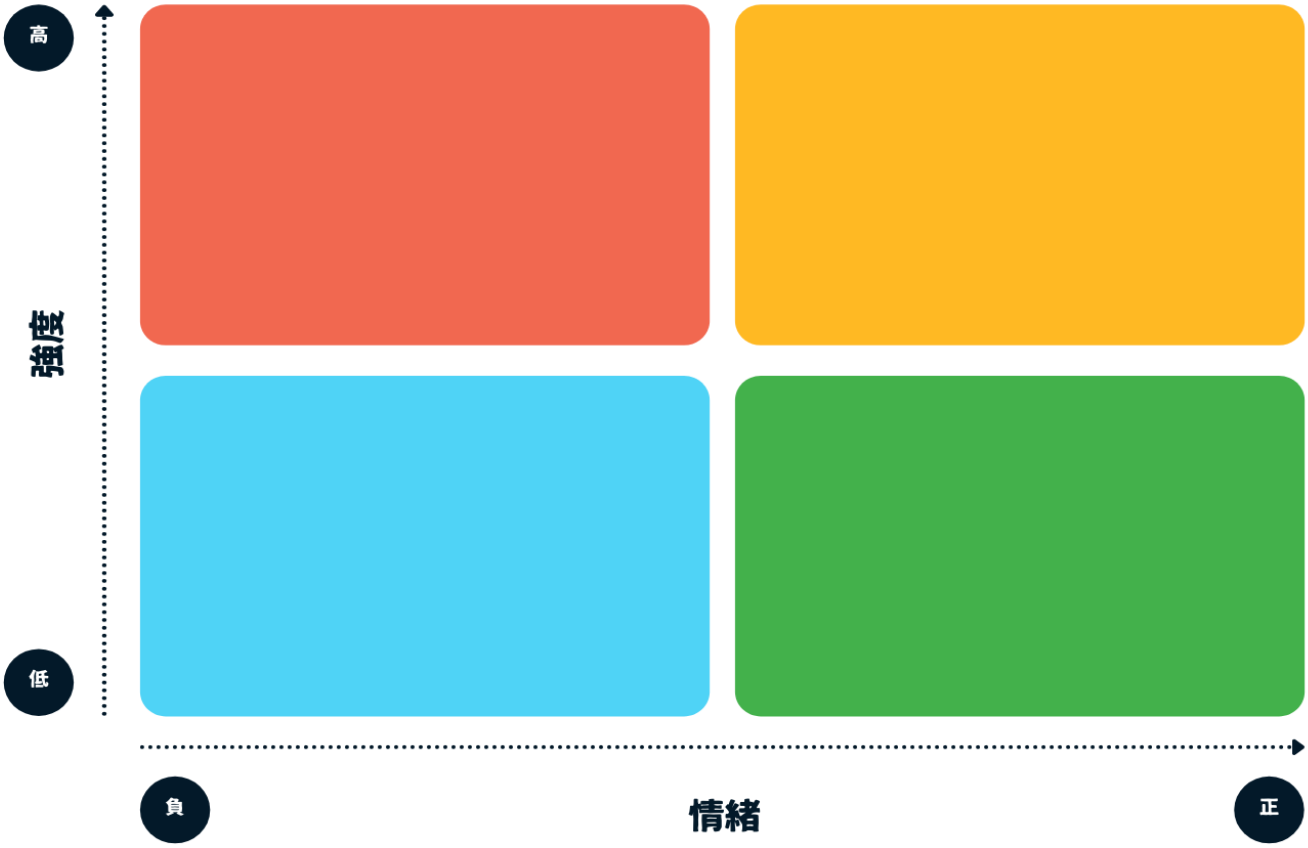
各種表情的圖示，下面有沒有你現在的情緒圖示呢？

圖片來源：
https://www.google.com/search?q=%E8%A1%A8%E6%83%85&tbm=isch&ved=2ahUKEwj67tKRpYzwAhVJ35QKHerDCIMQ2-cCegQIABAA&oq=%E8%A1%A8%E6%83%85&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoECAAQGDoICAAQsQMQgwFQhaIDWM-oA2CotwNoAHAAeACAATWIAckCkgEBOJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=aoF-YPqRBMm-0wTqh6uYBQ&bih=757&biw=1440&safe=active#imgrc=x1jjGW4WAoZJOM&imgdii=sKeHnv7oulJygM

編輯者：高雄高商　陳昱達老師

認識
我的情緒儀表

意指情緒體驗的四個象限：
藍色代表不舒服，黃色代表幸福，
紅色代表憤怒，綠色代表平靜。



透過情緒詞彙表來分類、辨識這些情緒的位置，
可以幫助我們更貼近自己、找到方法來舒緩情緒！

Sources:
https://www.ps120q.org/mood-meter
https://tomdrummond.com/app/uploads/2019/11/Emotion-Feelings.pdf
https://cn.nytimes.com/education/20131016/t16eq/zh-hant/
設計模板：canva

（三） 情緒的抒發管道與方式

我們每一個人每一天都會遇到不同的事情，而產生了各種不一樣的情緒，面對情緒，我們可以如何抒發呢？下面是蘇益賢心理諮商師提供了幾個對舒壓有效的方式，：

1.繞著鄰近公園散步，消耗掉身上不舒服的理念。
2.洗把臉，讓情緒冷靜下來。
3.把呼吸放慢，刻意把吐氣時間加長，放下身體的戰備狀態，讓血流變慢。
4.在手機或身邊放自己很喜歡的照片，看看自己想守護或自己心愛的人事物。
5.聽音樂，播放可以讓自己心寧平靜下來的樂曲。
6.唱歌，大聲哼歌是宣洩的方式之一。
7.透過聞精油香氣，讓身心舒緩。
8.吃小點心，透過味覺舒緩緊繃情緒。
9.和閨密、朋友談談心，尋找同溫層，知道自己並不孤單。
10.打球、跑步，宣洩體力的大運動也是抒發情緒的正向方式。
11.打掃家裡，清掃的過程中，其實也意味著清理自己的情緒。
12.把心事寫下來，但只侷限寫一頁，然後收藏起來不再反覆審閱。

那麼你呢？你有習慣的情緒抒發管道嗎？和大家一起分享：

	情緒抒發管道	

1. 上述這些抒發的管道，你最常使用哪一種？為什麼？

2. 你看過你的家人／朋友／其他人，使用過哪些情緒抒發的方法？

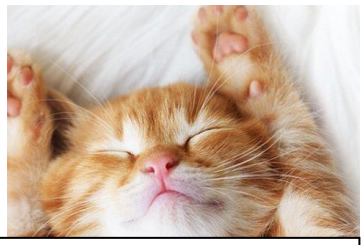
對象	情緒	使用的抒發方法

3. 上述這些抒發情緒的管道有哪些要注意的地方？(比方說想透過大吼抒發要選擇不影響他人之處、時間)

4. 這些情緒抒發的管道有幫助你舒緩情緒嗎？

☐有。

☐沒有，因為．．．．．．



圖片來源：
https://www.google.com.tw/search?q=%E6%94%BE%E9%AC%86&hl=zh-TW&authuser=0&tbm=isch&sxsrf=ALeKk02AGOO5V5Ez1_Igx2PGYxHdjjdT2O%3A1618903617875&source=hp&biw=1440&bih=757&ei=QYJ-YM_WMo390ATV8YSAAw&oq=%E6%94%BE%E9%AC%86&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BAgAEBg6BQgAELEDOggIABCxAxCDAVDiCViSEWCnFGgAcAB4AIABK4gBiQKSAQE3mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ved=0ahUKEwiP-8P4pYzwAhWNPpQKHdU4ATAQ4dUDCAc&uact=5#imgrc=gdXhEU2K1YX5yM

編輯者：高雄高商　陳昱達老師

情緒覺察與情緒表達（快樂、狂喜篇）

根據前面的學習內容，我們可以知道即使是「快樂」，也會有強烈程度的差別。快樂是一種選擇，很多人都希望生活可以過得很快樂。感到快樂的時後，人們通常會露出笑容，且隨著快樂程度的強烈而有不同的身體變化。現在的你快樂嗎？讓我們來透過下列問題一起討論「快樂」。

1. 你最近一次或最深刻的快樂是什麼時候？為了什麼事而喜悅呢？

2. 你常為了哪些事快樂呢？（請舉出五種不同的快樂）

事件１	事件２	事件３	事件４	事件５
時間	時間	時間	時間	時間
地點	地點	地點	地點	地點
情緒強度	情緒強度	情緒強度	情緒強度	情緒強度
頻率多寡	頻率多寡	頻率多寡	頻率多寡	頻率多寡
表達的方法	表達的方法	表達的方法	表達的方法	表達的方法

3. 表達快樂情緒需要留意的事情有哪些？我們一起來思考

嬰兒圖片來源：
https://www.google.com.tw/search?sa=G&hl=zh_TW&tbs=simg:CAQSpAIJdMo713anf60amAILELCMpwgaOgo4CAQSFJ0h2gOKIrk0gxnVHKEc6ibJNsYFGhq1jUeBkDNQARyW5XROr-gYIcaB2INUOPRbASAFMAQMCxCOrv4IGgoKCAgBEgR5UjTwDAsQne3BCRq4AQoYCgVoYXBwedqIiPYDCwoJL2EvYmY2ZGtmCjMKIGJhYnkgbG9va2luZyBjdXJpb3VzbHkgYXQgdGhpbmdz2qWI9gMLCgkvai8zZnNtY18KKgoXYmFieSBtYWtpbmcgZnVubnkgZmFjZXPapYj2AwsKCS9qLzJrcHh4bQohCg1sYXVnaGluZyBiYWJ52qWI9gMMCgovbS8wNHE2cGI1ChgKBmluZmFudNqIiPYDCgoIL20vMGpudnAM&sxsrf=ALeKk010NY4prIkoajMEWxtjDyDpNwyGpg:1618904062977&q=cute+baby+boy+face&tbm=isch&ved=2ahUKEwjJneXMp4zwAhWOP5QKHfQxCuUQwg4oAHoECAEQMg&biw=1440&bih=757

情緒覺察與情緒表達（生氣、憤怒篇）

生氣是一種情緒狀態，它的強度會有所變化，從輕微的憤怒到強烈的激動暴怒。生氣就像其他的情緒，往往伴隨著生理上的改變，當你生氣的時候，你的心跳和血壓都會升高，而你的能量賀爾蒙、腎上腺素與正腎上腺素的量也會增加。

生氣往往導因於外在與內在的事件。你通常生氣都是因為特定的人（如：老闆、討厭的人）或事件（如：塞車、問題不被理解），或是你的生氣通常也可能是因為自己不斷地擔憂或是對於個人的問題很困擾，那些腦海中對於不開心的記憶或是事件也同樣會觸發你生氣的感覺。

生氣的生理反應：握住拳頭、舉起手、臉部發紅、聲音提高

一、 生氣的小故事

（一）故事裡的主角，生氣的時候會怎麼抒發？請幫老師找出來並唸出來。

（二）故事裡的主角，生氣的時候身體會有哪些反應(或變化)？請幫老師找出來並唸出來。

（三）故事裡的主角，生氣的時候有哪些小秘訣可以使用，請幫老師寫下來

1._____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. ★_____

資料來源：巫亞芸(譯)我不要再生氣(2019)

圖片來源：
1.https://www.google.com.tw/search?q=angry&tbm=isch&ved=2ahUKEwiYz9_Op4zwAhWGdHAKHUI8Co8Q2-cCegQIABAA&oq=angry&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQsQMyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BAgAEAM6CAgAELEDEIMBUL3uC1i59AtghvcLaABwAHgAgAEqiAHLAZIBATWYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2I6LWItZ8ABAQ&sclient=img&ei=A4R-YNjBBIbpwQPJ-Kn4CA&bih=757&biw=1440&hl=zh_TW#imgrc=CjYpFp4o5BJYGM&imgdii=3fvQh9tC5vUxyM
2.
https://www.google.com.tw/search?q=angry&tbm=isch&hl=zh_TW&tbs=rimg:Cd370IfbQub1YbLKiaR3nSNH&sa=X&ved=0CBwQuIIBahcKEwjYxJqwqIzwAhUAAAAAHQAAAAAQCw&biw=1423&bih=757#imgrc=p4CDZGrLyjCFHM

二、 找出引發憤怒的來源

引發生氣的事件：在我生氣之前，發生了什麼事情？（人／事／時／地／物）

舉例：

- 5/13 號下午，張大名因為跟我意見不合，在教室裡面大吵起來。
- 6/7 號早上，同學聽不懂我要表達的內容，在教室裡一直問同學問題。

（一） 我在意什麼？

情緒溫度計

	當我表現	我的感覺是...
5		**我失控爆炸了！** 我尖叫、破壞甚至打人， 身體無法控制，腦袋一片空白
4		**我開始失控了** 講話大小聲、亂說話， 但我其實不想要這樣的
3		**我感到厭煩、 挫敗、不開心** 覺得自己情緒快要失控了
2		**我覺得有點煩、 有點挫折** 不過還不至於影響我心情太多
1		**我現在心情很好** 完全可以控制我的情緒

當下的情緒強度是（請圈出）：

0 1 2 3 4 5

（二） 生氣的時候自己的目的有沒有達成？

☐問題有得到解決 ☐問題沒有被解決

畫上我的情緒臉譜

情緒溫度計，修改自：
https://www.google.com/search?q=%E6%83%85%E7%B7%92%E6%BA%AB%E5%BA%A6%E8%A8%88&safe=active&sxsrf=ALeKk00-16X05e1BknkXuG__lYhloXUHXw:1618904566497&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=06CEBoFIP3volM%252CVKcorfQrCBiBOM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kR6Gu3yhT7TNSrRqCzUjrvD6C0xPw&sa=X&ved=2ahUKEwjtxvG8qYzwAhWQBKYKHXQGCaUQ9QF6BAgTEAE&biw=1440&bih=757#imgrc=06CEBoFIP3volM

三、 如果我對別人生氣的時候，別人會怎麼想或怎麼做？

當一個人生氣的時候，另外一個人也會被激怒（影片欣賞）

（你罵他、他罵回去；你兇他、他兇回去……無限循環）

（一） 我聽到對方說了些什麼話？

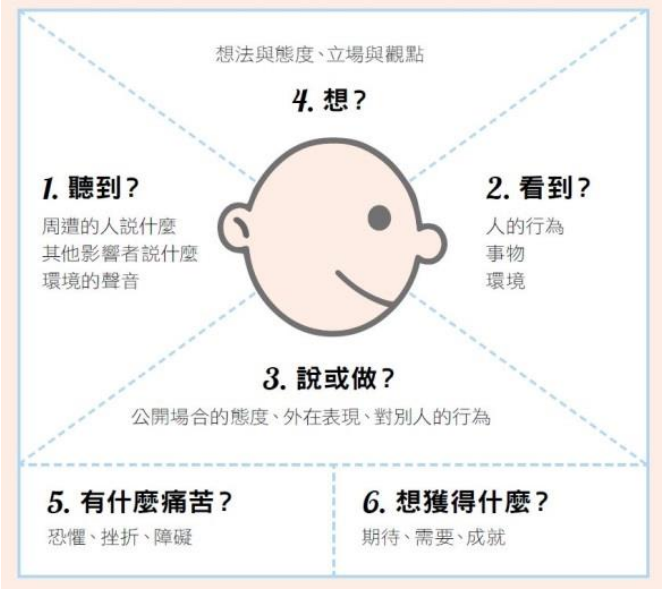
（二） 我看到對方有哪些表情和動作？

（三） 對方說了或做了哪些表情和動作？

（四） 我對對方的感受和態度是？

（五） 對方的擔心、苦惱、害怕是？

（六） 對方想要的東西是什麼？



同理心地圖：引用自
https://www.managertoday.com.tw/articles/view/51658

四、 面對生氣的時候我都怎麼做？

看了這篇故事中的主角生氣時會做的小祕訣，哪些是我願意去做的？

請幫老師圈出並標上最願意去做的(1 是最願意；最不願意則填 5)

對著窗外大喊，把怒氣拋出窗外

在白紙上畫畫，並撕成紙球丟掉

用力跺腳，把怒氣踩在地上

在白紙上畫畫，並藏起來或埋起來

在白紙上畫畫，並撕成小碎片

毆打一顆蓬鬆的枕頭

上述的選項中，我最願意去做的舒緩生氣的方式是：

還有哪些不會傷害到別人或傷害到自己的紓壓方式？

生氣的時候告訴自己：「我很生氣，但我知道我可以控制好自己，讓自己冷靜下來。」

圖片來源：
https://www.google.com/search?q=calm+emoji&tbm=isch&safe=active&hl=zh-TW&sa=X&ved=2ahUKEwiY05D4qYzwAhUFa5QKHYgzC5IQrNwCKAB6BQgBEKMC&biw=1423&bih=757#imgrc=TwgQgJH9m8lUvM

情緒覺察與情緒表達（害羞、緊張篇）

羞怯（英語：Shyness），也叫害羞，是在接近其他人時，所出現恐懼、不舒服、緊張的感覺，這通常發生在處於新的環境或是和不熟悉的人相處時（維基百科）。

依據 Zimbardo（1982），害羞會有的反應在下列四個層面：

面 向	表　現
行為	沉默、無法進行眼神接觸、目光猶疑、逃避他人、避免主動社交、壓低說話
認知	在意社會評價、負面自我評價、想到不愉快的情境和害羞地想法
情緒	焦慮、沮喪、不安、困窘、笨拙
生理	脈搏加速、臉紅、出汗、心跳加速、呼吸急促、反胃

你曾經有過害羞的時候嗎？讓我們透過下面的問題一起討論吧

一、　什麼情境會感覺到害羞

	事件１	事件２	事件３
對象（人）			
事情（事）			
時間（時）			
地點（地）			
物品（物）			
害羞／緊張感受（0-10）			
反應方式（躲起來、逃走・・・）			
其他感受			

二、 害羞帶來哪些影響

對你來說，你有沒有因為害羞而帶來什麼影響？和我們分享吧！

三、 我可以如何克服害羞或緊張？

1. 正確認識緊張／害羞

緊張是再正常不過的一個生理、心理現象，你必須**要先正確的認識緊張**，才能夠準確地辨認出自己正處於緊張的狀態，並自然地與他共處。你其實可以將緊張想像成一個身體的保護機制作用，我們之所以會緊張，是你的身體希望透過一些反應讓你知道你現在正處於一個具有危險、非常態的狀態，這是人的本能，目的在告訴你該多多注意以提高警覺。

而今天當你要上台報告、分享時，之所以會開始緊張、心跳加速，其實是身體為了讓你習慣你在台上講話時的狀態，讓你的身體充滿能量，準備好可以應付接下來要面臨到的局面，**這其實是一個好的狀態**！若你把心跳加速解讀為”完蛋了！我現在好緊張”，那麼你只會讓自己不斷在緊張的輪迴打轉；而若你將它解釋成”因為我現在正要面對一個很棒的挑戰，所以我的身體正在幫我加入能量、打氣”，你就能夠很興奮地去面對接下來的挑戰，而此時的緊張就從阻力化為你的助手，因此，你必須要先正確的認識緊張情緒，才不會慌了手腳。

2. 深呼吸練習／抱抱自己

透過調整呼吸的頻率讓你的情緒穩定下來，這裡要介紹的是冥想當中的”數息法”，在呼吸的過程中進行數數，一個呼氣一個吐氣是一個輪迴，在心裡默數 123…，透過這樣的方法，去計算自己的呼吸，當你數到 10 的時候，你會發現原來自己是能夠控制自己身體的情緒的，我們能夠控制身體的表現，**你才是自己身體以及情緒的主人**，而不是被情緒所支配，靜下心來其實並非一件難事！下次在上台前不妨從 1 數到 10，調整自己呼吸的同時也能感受到自己正在控制身體，**用數息法透過 30 秒緩解你緊張的情緒**。

3. 事前準備、練習充足

當你準備的越充足、練習的次數越多，你緊張的程度就會相對的越來越低。常常我們在面臨一個新的挑戰時之所以會緊張，是因為我們準備不夠充足、對於面對未知的情況感到害怕，因此，若你在上台前能夠先排演過整個過程，你的緊張程度將能夠大幅降低！除了你所要講的內容之外，對於當天的場地、走位，以及所有你可能面臨到的狀況都進行事先預想以及排練，或是透過大聲地朗讀自己要演講或是報告的內容，都能夠有效地降低你的緊張感，因此，事前充足的準備以及對整體狀況的設想都是能夠克服緊張的重要因素。

資料來源：

1. https://tw.voicetube.com/videos/15796
2. https://www.youtube.com/watch?v=PgCUFRK5jsQ
3. https://zi.media/@wwwjinrihcom/post/5BvWXQ

編輯者：高雄高商　陳昱達老師

情緒覺察與情緒表達（恐懼焦慮篇）

圖 1

我們每個人都有過感覺恐懼的時候，當你看到一輛車開得很快的朝你衝過來、當你聽到一聲不尋常的巨大聲響，又或者當你看到遠方冒出陣陣的黑煙，你可能會有著恐懼的心情，表示我們可能會面臨到危險。然而，若是感覺到「恐懼」的時機不合時宜、太過度，或與現實脫節的時候，就沒有辦法提供準確且可信賴的提醒了！

一、恐懼是什麼？

恐懼是什麼？恐懼是在特定對象、狀況或情境下會出現的一種基本、自主的反應，涉及感知眞實或潛在的危險。比方說有個害怕蛇的人，任何可能存在蛇的東西可能都會引起一個人的恐懼。這個人能就會很擔心「會不會遇到蛇」、「蛇很危險」、「看到蛇我會崩潰！」，因此感覺到心跳加速等生理症狀。

(一) 你有過恐懼的經驗嗎？回想一下讓你感覺恐懼的時候，會有哪些感受和變化呢？

二、跟恐懼有點像的……焦慮！

焦慮是一種持久的複雜情緒狀態，當一個人預期某些未來的狀況、事件或情境，可能涉及個人的苦惱、無法預測、無法控制的危險。如：「萬一考試的時候腦袋空白怎麼辦？」、「如果我沒辦法完成所有的報告怎麼辦？」

焦慮會讓我們在下列的面相產生變化：

生理 （生理感覺）	認知 （心裡想到什麼？）	行為 （你會做些什麼？）	情緒 （你的感覺如何？）
● 心跳加快 ● 呼吸急促 ● 胸痛胸悶 ● 頭暈目眩 ● 顫抖 ● 腸胃不適	● 害怕失控 ● 害怕受傷或死亡 ● 害怕負面評價 ● 對威脅過度警覺	● 逃避 ● 尋求安全感 ● 不安、激動、踱步 ● 過度換氣	● 感覺緊張 ● 感覺害怕 ● 挫折、急躁

● 肌肉僵硬			

(二) 你有感覺焦慮的時候嗎？那是什麼樣的情境呢？

三、因應焦慮的舒緩方法

焦慮的時候有一些能夠讓我們短暫的減緩焦慮，但這樣的方法僅能因應一時的焦慮，不適長久之計。如果因為焦慮讓你在生活、學習上遇到困難，請務必向身邊的老師或家人尋求協助：

行為上的尋求安全	認知上的尋求安全
尋求朋友或家人陪伴	思考關於正向或平靜的東西
聆聽音樂	想像自己在一個安全平和的情境
躺下、放鬆或控制呼吸	專注於手邊的任務
不看任何引發恐懼的事物	尋求信仰

圖 2

圖 3

參考書籍：陳莉淋 (譯) (2020)。每個人都想學的焦慮課：用認知行為療法擺脫社交恐懼、黑暗心理、憂慮壓力，學習善待自己（附《焦慮自助練習本》）。台北市：高寶書版。(David A. Clark, Aaron T. Beck)

圖片來源：

1.https://www.google.com.tw/search?q=nervous&tbm=isch&ved=2ahUKEwir49-I4ovwAhXDIaYKHdvaATsQ2-cCegQIABAA&oq=nervous&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BQgAELEDUJ9YWJNmYNlnaABwAHgAgAFwiAHVApIBAzYuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=Fjt-YKuADsPDmAXbtYfYAw&authuser=0&bih=700&biw=1440&hl=zh-TW#imgrc=qjE64K53mq2ICM&imgdii=GY_CwoNucI8prM

2.https://www.google.com.tw/search?q=counseling+clipart&tbm=isch&ved=2ahUKEwiSm8jX4IvwAhUJTZQKHVaQChQQ2-cCegQIABAA&oq=counseling+&gs_lcp=CgNpbWcQARgEMgIIADICCAAyAggAMgIIADIECAAQHjIECAAQHjIECAAQHjIECAAQHjIECAAQHjIECAAQHjoECCMQJzoFCAAQsQNQvSlY6Tdg-V5oAHAAeACAATGIAaEBkgEBNJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=ojI-YJLCJ4ma0QTWoKqgAQ&authuser=0&bih=757&biw=1440&hl=zh-TW#imgrc=vp__amC475DP3M

3.https://www.google.com.tw/search?q=it%27s+okay+to+ask+for+help&tbm=isch&ved=2ahUKEwjFkJ7E4YvwAhXBIaYKHVcYBqwQ2-cCegQIABAA&oq=it%27s&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgQIIxAnMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAOgUIABCxA1DiQljQR2D-TWgAcAB4AIABJogBlQGS

AQE0mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=hjp-YMW1IcHDmAXXsJjgCg&authuser=0&bih=700&biw=1440&hl=zh-TW#imgrc=iTxLp4m3DpZEuM&imgdii=MwuobT9S88lW_M

校園顯微鏡——檢測校園中讓我感到焦慮與壓力的人事時地物

身為學生，在學校的 8-9 小時這漫長的時間當中，多少都會遇到、發現讓我們感到不舒服、不愉快的人事時地物，這個人事時地物甚至會影響到我們在校園中生活、學習。比方說：班上的某同學總是讓我感到很焦慮等。

讓我們一起發現壓力的來源，找出焦慮的原因，並一起思考如何解決！

一、 自我觀察：

人

・什麼人讓我感到焦慮？（同班同學、別班同學、上課老師、各處室等）

事

・什麼事情讓我感到焦慮？（作業、考試、比賽、報告、社團等）

時

・什麼時候讓我感到焦慮？（考試、上課、下課、集會時等）

地

・什麼地方會讓我感到焦慮？（教室、辦公室等）

物

・什麼東西會讓我感到焦慮？

二、 自我判斷

當我們檢測出讓自己感到焦慮的人事時地物後，讓我們一起思考，對這個人事時地物感到焦慮的原因為何？

人

・這個人讓我感到焦慮的原因？（語氣、態度、行爲等）

事

・這件事情讓我感到焦慮的原因？（麻煩、害怕、不知所措等）

時

・這個時間讓我感到焦慮的原因？（代表要考試、代表要發生什麼事情？）

地

・這個地方會讓我感到焦慮的原因？（有不好的經驗發生）

物

・這個東西會讓我感到焦慮的原因？（有不好的經驗、討厭這個東西等）

解決讓我感到焦慮與壓力的因應方法

三、 自我反應

現在讓我們一起去思考，面對這些讓我們感到焦慮或有壓力的人事時地物，可以如何處理

人

・對於這個讓我感到焦慮的「人」的解決之道

事

・對於這個讓我感到焦慮的「事」的解決之道

時

・對於這個讓我感到焦慮的「時」的解決之道

地

・對於這個讓我感到焦慮的「地」的解決之道

物

・對於這個讓我感到焦慮的「物」的解決之道

參考資料：修改自學習策略
校園環境顯微鏡 P113（楊士毅）

編輯者：高雄高商　陳昱達老師

我的情緒記事簿

我的情緒記事簿使用方法

我們每一天都會遇到很多事情。每一件事情(A)可能會帶給我們很多不同的感受和想法(B)，這些想法和感受讓我們做出不同的反應(C)。

紀錄每一天遇到的事件，了解我們自己內在的感受，及因應方式是很重要的！讓我們把上學期學會的情緒強度、情緒正負向、情緒詞彙用在自己身上，好好觀察自己的改變。

一、使用方法：當遇到大大小小的事件，你覺得可以分享、願意分享，且帶給你情緒感受的事件，就可以記錄下來（現實生活爲主，想像的可以分享一則）。

二、使用時機：你可以在下課時間、回家後，或任何非正式課程時間記錄。

三、情緒強度界定：（非常微弱）1-10（非常強烈）

四、情緒詞彙複習：

情緒強度	弱 ←→ 強					
快樂組	愉快	高興	快樂	驚喜	痛快	狂喜
舒服組	放鬆	舒服	感動	得意	平靜	幸福
難過組	失望	疲憊	委屈	難過	孤單	悲傷
害怕組	不安	緊張	擔心	害怕	驚慌	恐懼
生氣組	煩悶	挫折	忌妒	生氣	憤怒	抓狂
其他組	無聊	尷尬	驚訝	討厭	愧疚	震驚
資料來源：溫美玉情緒寶盒						

其他情緒詞彙補充：

滿足	矛盾	感激	期待	自豪	安心
解脫	自得其樂	充實	羨慕	後悔	空虛
丟臉	沮喪	懷疑	絕望	無奈	
如果還有想到哪些不在上述表格的情緒，都可以使用唷！					

我的情緒紀錄

事件日期：_____年_____月_____日，星期_____ ；若發生在學校，請寫下第_____節
事件地點： 校內：☐班級教室 ☐專科教室 ☐操場 ☐福利社 ☐其它：_____ ☐處室：_____ 校外：☐家裡、☐學校以外的其他地方：_____
事件經過：（事件Ａ－想法／情緒Ｂ－行爲反應Ｃ）
1.
2.

我遇到的問題	我嘗試的解決方式
● **學業問題：☐無** ● ☐有，哪一科：_____ ☐上課無法專心 ☐作業不會 ☐上課睡覺 ☐分組遇到困難 ☐課程內容不易理解 ☐聽不懂老師的指令 ☐不知道現在的任務、功課 ☐其他：_____ 發生頻率：☐很少 ☐偶爾 ☐常常 ☐總是 ● **人際問題：☐無** ☐分組遇到困難 ☐跟不喜歡的人相處 ☐與學友互動 ☐與其他同學互動 ☐異性互動 ☐同性互動 ☐其他：_____ 發生頻率：☐很少 ☐偶爾 ☐常常 ☐總是 ● **溝通問題：☐無** ☐不知道怎麼說 ☐不理解別人說話內容 ☐不知道找誰說 ☐不知道何時可以說 ☐其他：_____ 發生頻率：☐很少 ☐偶爾 ☐常常 ☐總是 ● **行爲觀察：老師要請你自己觀察，你在班上的表現：** 演戲(大聲大動作) ☐很少 ☐偶爾 ☐常常 ☐總是 演戲(氣音小動作) ☐很少 ☐偶爾 ☐常常 ☐總是 情緒強度 3-4： ☐很少做到 ☐偶爾做到 ☐常常做到☐總是做到	尋求協助了沒？：☐有 ☐沒有 ☐尋求（輔導／特教／班級／任課）老師協助 ☐尋求學友協助：_____（人名） ☐尋求其他同學協助:_____(人名) ☐其他： 尋求協助後問題有沒有改善：☐有 ☐沒有 **我需要的協助** ☐老師協助（主題：_____） ☐任課教師協助：_____ ☐同學協助：_____ ☐其他： **我的情緒感受** 可以用圖畫表示自己的情緒臉譜，書寫自己的情緒強度及正負向，並記得寫下情緒的詞彙(如:快樂，強度 6)。
我有話要說（心得感想）	**老師回覆區域**

附件五

_____學年度第_____學期 特需-社會技巧課程 學習手冊

生涯轉銜 課程 目錄

壹、 課程簡介篇

一、 課程行事曆 ————————————————————2

貳、 公家單位篇

一、 戶政事務所 ————————————————————3～8

二、 監理單位 ————————————————————9～19

三、 警察單位 ————————————————————20～26

參、 理財篇

一、 正確的金錢價值觀 ————————————————27～30

二、 妥善的金錢管理 ————————————————31～34

三、 學習做金錢規劃 ————————————————35～37

肆、 求職準備篇

一、 就業資訊獲取 ————————————————38～40

二、 職場高手秘笈 ————————————————41～50

伍、 職業試探篇

一、 飲料調製 ————————————————————51

陸、 期末回饋單 ————————————————————52

_____學年度第_____學期 特需-社會技巧課程 學習手冊

生涯轉銜 課程行事曆

節次	日期	課程內容
1	3/4	戶政事務所
2	3/11	監理單位
3	3/18	監理單位
4	3/25	警察單位
5	4/1	第一次期中考
6	4/8	正確的金錢價值觀
7	4/15	妥善的金錢管理
8	4/22	學習做金錢規劃
9	4/29	就業資訊獲取
10	5/6	職場高手秘笈
11	5/13	職業試探:飲料調製
12	5/20	職業試探:飲料調製
13	5/27	期末回顧：分享本學期的成長心得

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：社區公家單位　單元名稱：戶政事務所

小康高中畢業後去家裡附近的麵包店應徵，由於態度誠懇，老闆決定雇用他，並請他第二天將身分證等證件帶來辦理保險相關事宜。小康很開心的離開店裡，想要去市區逛逛，買隻烤鴨回家慶祝一下。沒想到，在回家的路上，小康的錢包掉了，還好皮夾裡所剩的錢不多，可是身分證就在裡面，這下可好了，明天要如何跟老闆交代呢？

小康很擔心，回到家立刻問媽媽該怎麼辦，媽媽說：「別擔心，明天跟老闆講一下，然後中午請個假出來，媽媽帶你去個地方辦理遺失補發。」究竟小康的媽媽要帶他去哪裡處理這樣的事情呢？

從出生到死亡，只要跟你身分有關的事情，都會跟戶政事務所有關。以下就讓我們簡單地認識一般到戶政事務所接觸的事項吧。

戶政事務所辦理的業務眾多，大致可以分成文件核發、身分登記、遷徙登記和變更、更正，以及印鑑登記、門牌申請、國籍業務等，以下將就各類中常見的部份做說明。

1. 身分登記	2. 文件核發	3. 遷徙登記	4. 變更、更正
出生登記	戶籍謄本	遷徙登記	更改姓名
死亡登記	英文戶籍謄本		
結婚登記	國民身份證		
離婚登記	戶口名簿		
監護登記	自然人憑證		
認領登記			
收養登記			

小常識：「自然人憑證」就是在網路上辨識身分的電子證書，透過憑照，可以享有電子化政府提供的各項 e 化服務，如網路報稅繳稅、公路監理業務、戶籍電子謄本網路申辦、變更地籍資料應用、中華電信帳單明細查詢、勞農保查詢等，免去許多舟車勞頓之苦。

一、結婚登記

「願天下有情人終成眷屬」，我們常聽到這句話，這代表相愛的兩個人在親友的祝福之下，經由公開儀式，舉行婚禮，正式結為夫妻，相守一生。但是不要忘了舉行完婚禮後，還要記得攜帶結婚證書(或公證結婚證書)、雙方戶口名簿、及雙方身分證、印章、二吋（一年內拍攝）近照一張，到戶政事務所辦理結婚登記，未來如果有生小寶寶的話，才不會有身份不明的狀況。

二、出生登記

若是有一天，你與另一半有愛的結晶後，記得在小寶貝出生後，要到戶政事務所辦理小孩的出生登記，在國內出生的小孩，父母要攜帶出生證明正本、子女從父母姓氏約定書、戶口名簿、父母身分證、印章等資料與證件到戶政事務所辦理。辦妥手續後，就表示你們的小寶貝在這社會上有了自己的身分囉！

三、身分證掛失補發

身分證代表一個人的證明文件，非常重要，若是遺失，要記得趕快到戶政事務所辦理掛失及補發的動作。辦理補發需要帶近二個月之證件照、規費、印鑑以及戶口名簿正本或是駕照，親至戶籍所在地的戶政事務所辦理。

四、請領戶口名簿/申請戶籍謄本

戶口名簿是表示全戶設籍人口的基本資料，而戶籍謄本一般係作為證明彼此身份關係用，為記載家庭成員基本資料與遷徙紀錄等戶籍資料，與戶口名簿不同。有些機關或是公司在辦理新進人員時，會要求提出戶籍謄本之資料。申請戶籍謄本需攜帶身分證及印鑑，到各地戶政事務所皆可辦理。

五、更改姓名

姓名是每個人出生後，爸媽給予的，大家都應該要好好珍惜，通常姓氏是不太會更動，但是在名字方面卻會有所更改。依姓名條例第 7 條的的規定，若有下列情事之一者可以申請改名：

1. 同時在一機關、機構、團體或學校服務或肄業，姓名完全相同者。
2. 與三親等以內直系尊親屬名字完全相同者。
3. 同時在一直轄市、縣（市）居住六個月以上，姓名完全相同者。
4. 銓敘時發現姓名完全相同，經銓敘機關通知者。
5. 與經通緝有案之人犯姓名完全相同者。
6. 命名文字字義粗俗不雅或有特殊原因者。

資料來源：桃園縣中壢市戶政事務所

http://www.chungli.gov.tw

根據上述第 6 款申請改名的人，以二次為限。但未成年人第二次改名，應在成年後才可以。因此可知，姓名不可以任意更改，需要有合理的事由，而且一改名後，所有的證件資料如駕照、健保卡、身障手冊等等都要更改，頗為麻煩，所以我們應該要好好的珍惜自己的名字，改名前要三思喔。

小試身手

(　　) 1. 結婚登記需要到衛生局去辦理。

(　　) 2. 辦理免費的身心障礙公車票，應該要到戶政事務所去接洽。

(　　) 3. 要申請戶籍謄本必須要到戶籍所在地的戶政事務去辦理。

(　　) 4. 辦理身心障礙手冊應該要到戶籍所在地的戶政事務所辦理。

(　　) 5. 小嬰兒生出來要到戶政事務所辦理出生登記，這樣才可享有各項福利措施。

(　　) 6. 若身分證遺失，應該到戶政事務所掛失，並在戶籍所在地的戶政事務所辦理補發。

(　　) 7. 若張小康在麵包店工作的同事，有人叫做彭小康，為了避免常被人叫錯，小康可以到戶政事務所申請更改姓名。

(　　) 8. 若覺得運勢很差，可以常常到戶政事務所更改姓名以求改運。

(　　) 9. 自然人憑證就像網路身分證一樣，若要報稅即可使用，可以省去到稅捐稽徵處人擠人的麻煩。

(　　) 10. 更改姓名只需要到戶政事務所去換身分證就好，其他證件可以不用更換。

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：**認識公家單位**　單元名稱：監理單位

小誠高中畢業後很順利的進入職場工作，每天搭公車到離家二十分鐘的工廠上下班，因為要搭車，所以時間的運用上比較不彈性，下班後要跟同事一起去逛街或吃飯也比較不方便。因此，他想認真工作存錢，買台機車來代步。

如果小誠真的存到一筆錢可以買機車，但他能不能就騎機車上班了呢？他應該要到哪裡去取得駕照，才能安安心心的騎小ㄅㄨㄅㄨ車上班呢？

一、 機車考照考照須知(普通重型機車、普通輕型機車)

(一)體格檢查合格之機車駕駛執照登記書一份（須經公立醫院或衛生所或公路監理機關指定之醫院體格檢查合格，於一年有效期間內）。

(二)本人最近二年內拍攝之一吋光面素色背景脫帽五官清晰正面半身彩色照片三張，並不得使用合成照片。

(三)身分證明文件：須年滿十八歲，並具有下列證明文件之一：

甲、本國國民：應持有國民身分證或其他有效之駕駛執照。

乙、外國人、大陸地區人民或臺灣地區無戶籍之國民，應檢附經許可停留或居留六個月以上之證明(件)。

丙、香港或澳門居民應檢附六個月以上之居留證明 (件) 或有效期間六個月以上之入出境證件。

丁、各國外交官員及眷屬：除檢具職員證外，須具有外交部所發申請報考駕駛執照之公函。

(四)持有普通小型車以上級數之駕照者：可免考筆試（報考時須檢附查驗）。

(五)持有普通小型車以上級數之駕照者，報名機車路考，體檢表一年內免體檢。

(六)規費：

戊、報考普通輕型機車新台幣 250 元。（筆試、路考）

己、報考普通重型機車新台幣 250 元。（筆試、路考）

庚、僅參加路考者新台幣 125 元。

辛、考驗不及格於一年內重考者新台幣 125 元。

壬、領取駕駛執照新台幣 200 元。

癸、路考油費另計。（自備車輛者免繳）

(七)考試科目：

1.普通重型機車 - 筆試（交通規則）及路考。

2.普通輕型機車 - 筆試（交通規則）及路考

(八)注意事項：有下列情形者請勿報名：

i. 年齡未滿十八歲。

ii. 不及格重考距離上次考試時間未滿七天。

iii. 體格檢查不合格。

iv. 已領有輕、重型機車駕駛執照（含吊扣處分執行中）或機車駕駛執照業經吊銷、註銷處分重新考領期限尚未期滿者。

v. 依法吊銷駕駛執照，終身不得考領者。汽車駕駛人受終身不得考領駕駛執照處分，得依「道路交通管理處罰條例」第 67 條之 1 規定，向公路監理機關申請汽車駕駛執照考驗。

(九)積欠之交通違規案件罰鍰須結清者，才得考領 駕駛執照。如辦理違規罰鍰分期付款者，於繳納第一期罰鍰金額後，公路監理機關得先註記其申請車輛駕駛執照考驗登記。

二、路考內容:

- 直線平衡駕駛
- 斑馬線行人穿越道線
- 交岔路口
- 二段式轉彎
- 變換車道
- 直角轉彎
- 停車再開

- 鐵路平安道
- 全程道路行駛
- 其他化技術操作

交通部公路總局〇〇區監理所

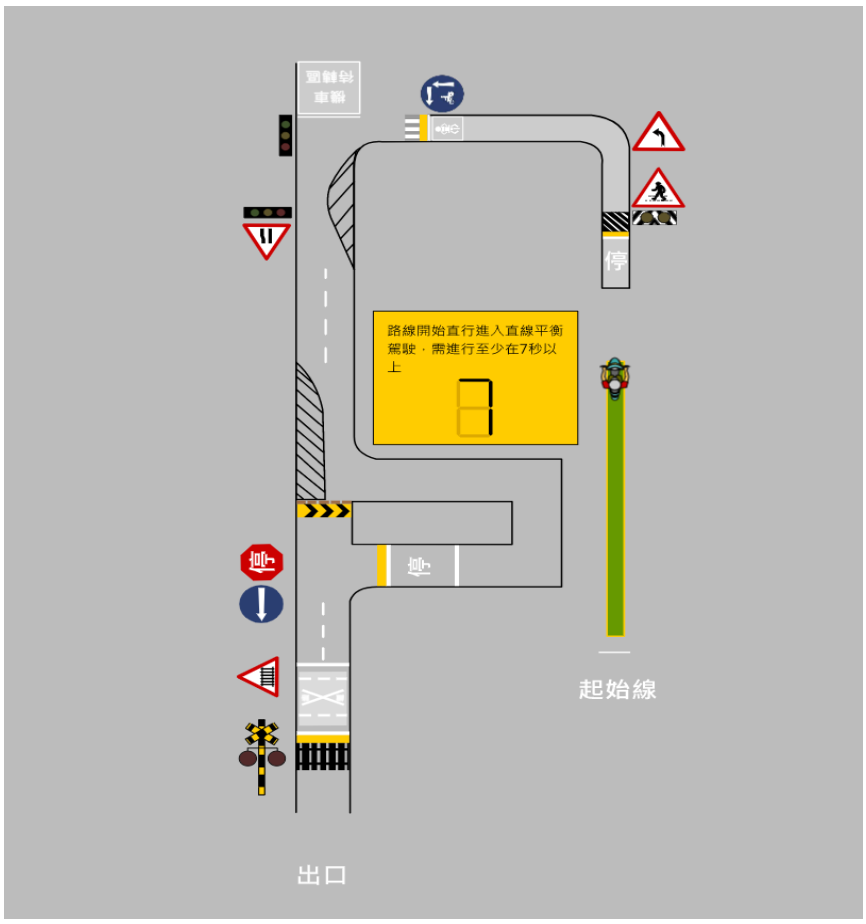
普通重型及輕型機車駕駛人路考評分標準與成績紀錄表

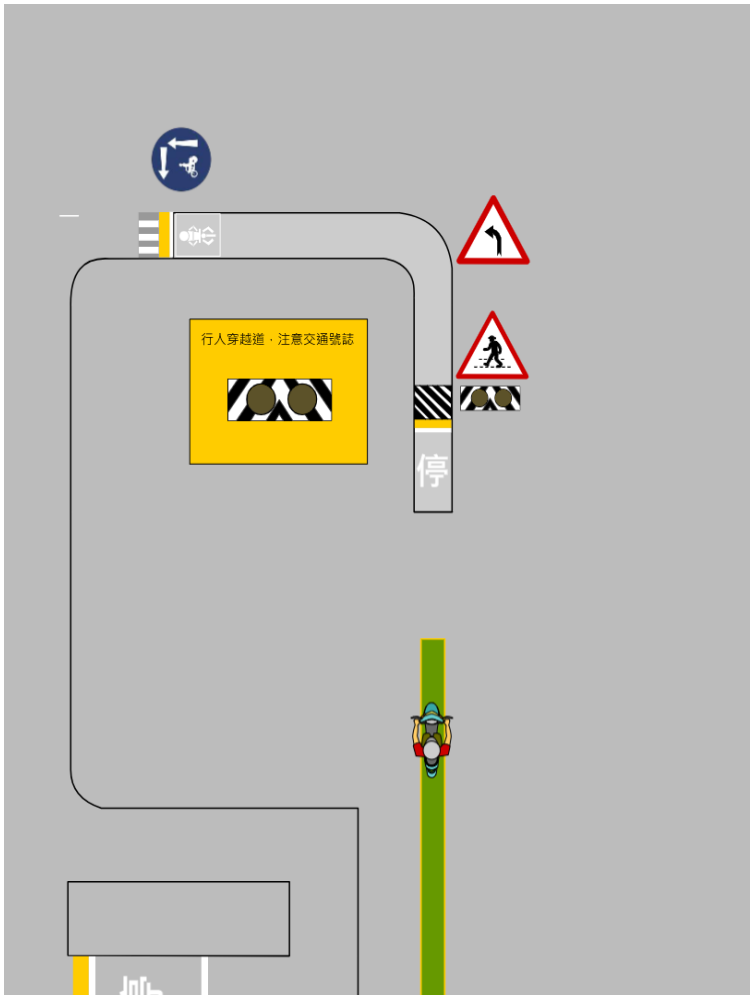
應考人姓名		報考號碼		考試日期		應考人簽名	
身分證號碼		出生年月日		報考審核		場次組別	
合格標準筆試:滿分100分，85分及格。路考(駕駛技術):滿分100分，70分及格							
筆試	交通法規	成績		主考人簽章		監考人簽章	

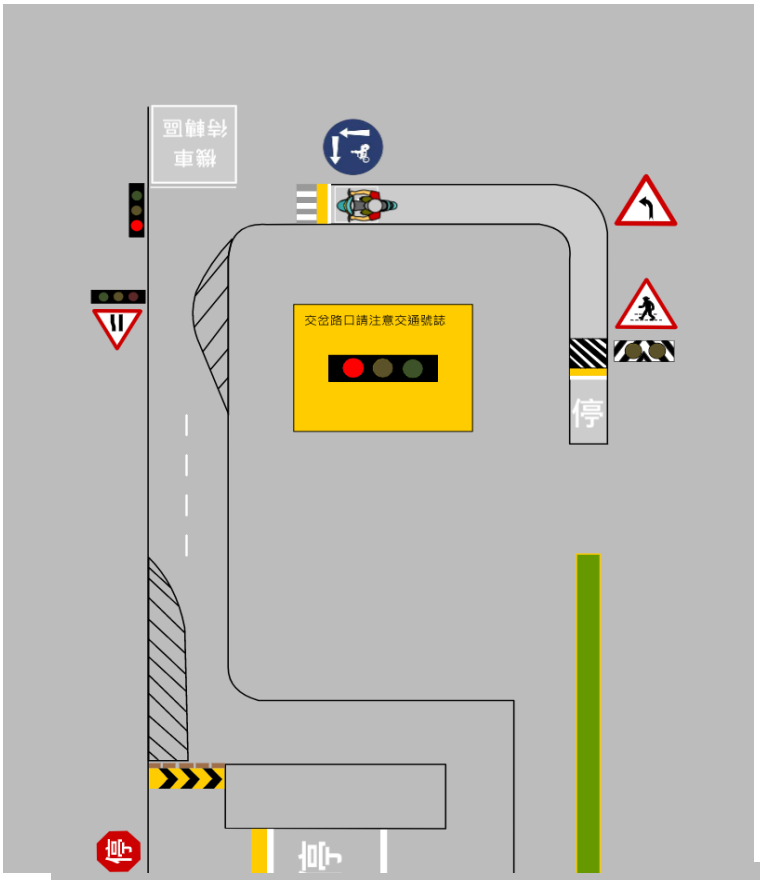
路考考驗科目	扣分項目	扣分標準	扣分記號
一、直線平衡駕駛(得複試1次)	1. 直線平衡駕駛通過時間低於7秒	32	
	2. 車輪壓管線或腳著地	32	
二、斑馬紋行人穿越道線	1. 不停車或不讓行人優先穿越	32	
	2. 停車時前輪超越停止線	32	
三、交岔路口	1. 闖紅燈	32	
	2. 紅燈停車時，前輪超越停止線	32	
四、二段式轉彎	1. 未依規定二段式轉彎或逕行轉彎	32	
	2. 未依規定減速進入待轉區(未顯示煞車燈號)	16	
	3. 未依規定停放待轉區	16	
五、變換車道	1. 未依規定路線行駛	16	
	2. 變換車道未依規定顯示方向燈	32	
	3. 變換車道前未察看照後鏡與擺頭察看左、右交通情況	16	
六、直角轉彎	1. 車輪壓管線	16	
	2. 行駛途中單、雙腳著地(得連續扣分)	16	
七、停車再開	1. 不停車或停車時前輪超越停止線	32	
	2. 起步前，未擺頭察看左、右交通情況	16	
	3. 轉彎未依規定顯示方向燈	16	
八、鐵路平交道	1. 不停車察看或闖越平交道	32	
	2. 在平交道上熄火或停車（車身在鐵軌枕木範圍內）	32	
	3. 停車時前輪超越停止線	32	
九、全程道路行駛	1. 未依規定戴安全帽(應戴合格安全帽，帽帶應扣妥)	16	
	2. 起步或變換車道，未察看照後鏡及擺頭察看左、右交通情況(得連續扣分)	16	
	3. 行駛途中熄火(得連續扣分)	8	
	4. 行駛途中單腳著地(得連續扣分)(不適用科目六)	8	
	5. 行駛途中雙腳著地(得連續扣分)(不適用科目六)	16	
	6. 肇事或滑倒	32	

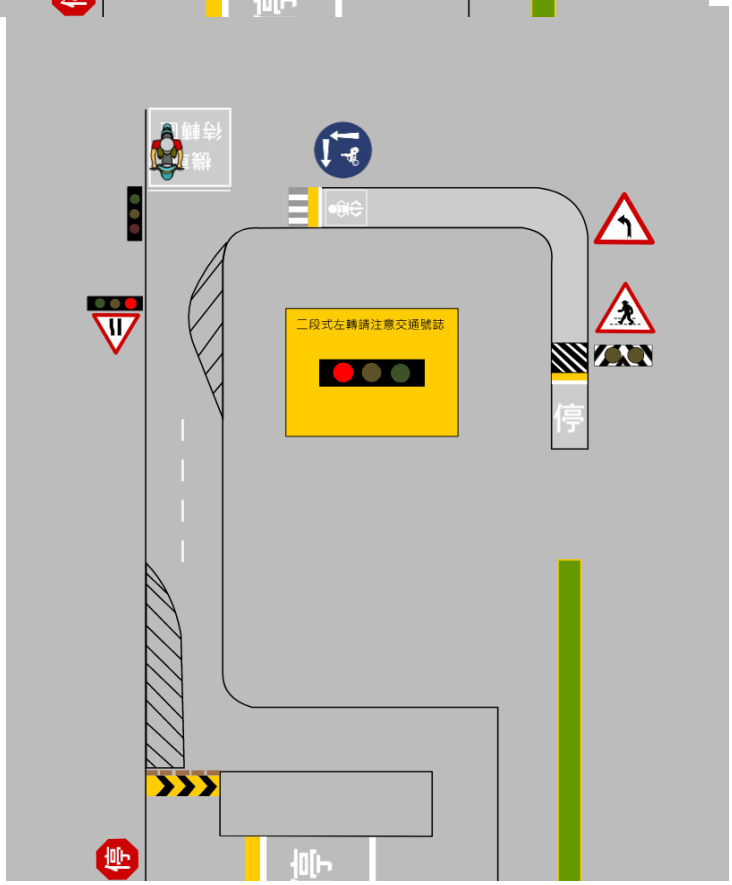
	7. 車輪壓管線(得連續扣分)	16	
	8. 轉彎未依規定顯示方向燈(得連續扣分)	16	
	9. 行近鐵路平交道、轉彎前未減速慢行（應放鬆油門、輕踩煞車減速；看到鐵路平交道標誌或標線後，車速應減至時速15公里以下）	16	
	10. 行車時單腳或雙腳懸空，未置放於腳踏板(得連續扣分)	8	
	11. 以加油門併同緊握煞車方式行車，非正常操控車輛 (得連續扣分)	8	
	12. 未能完成考驗或漏考任1科目	32	
十、 其它技術操作 (同1項目得連續扣分；各項目合計扣分最高不得超過18分。)	1. 起步動作不當	2	
	2. 離合器操作不當	2	
	3. 油門控制不當	2	
	4. 煞車不當	2	

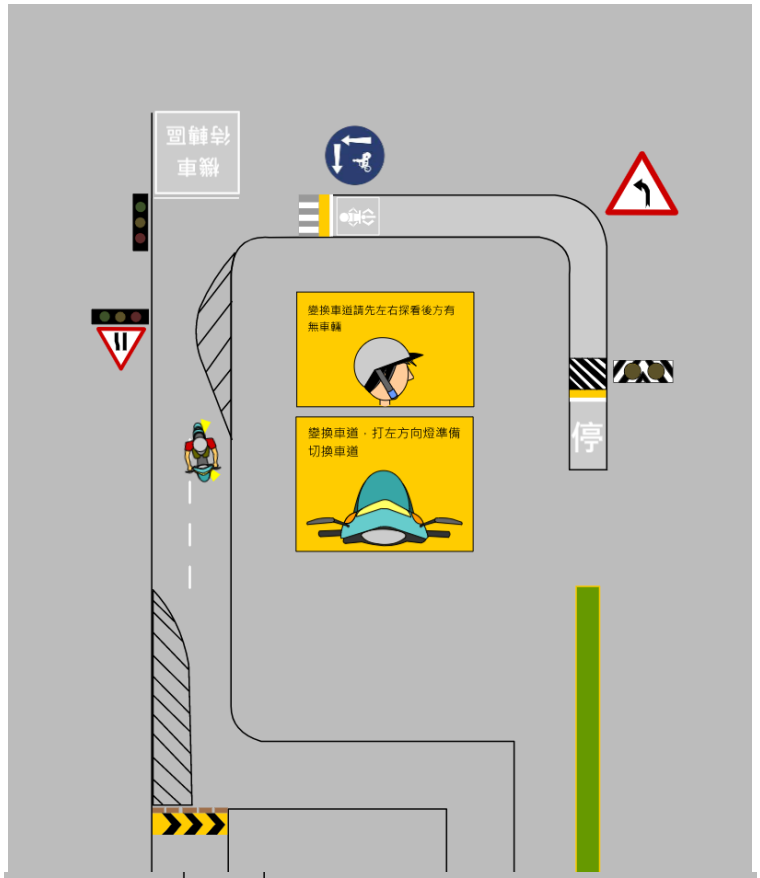
備 註		成 績		考驗員 簽 章	

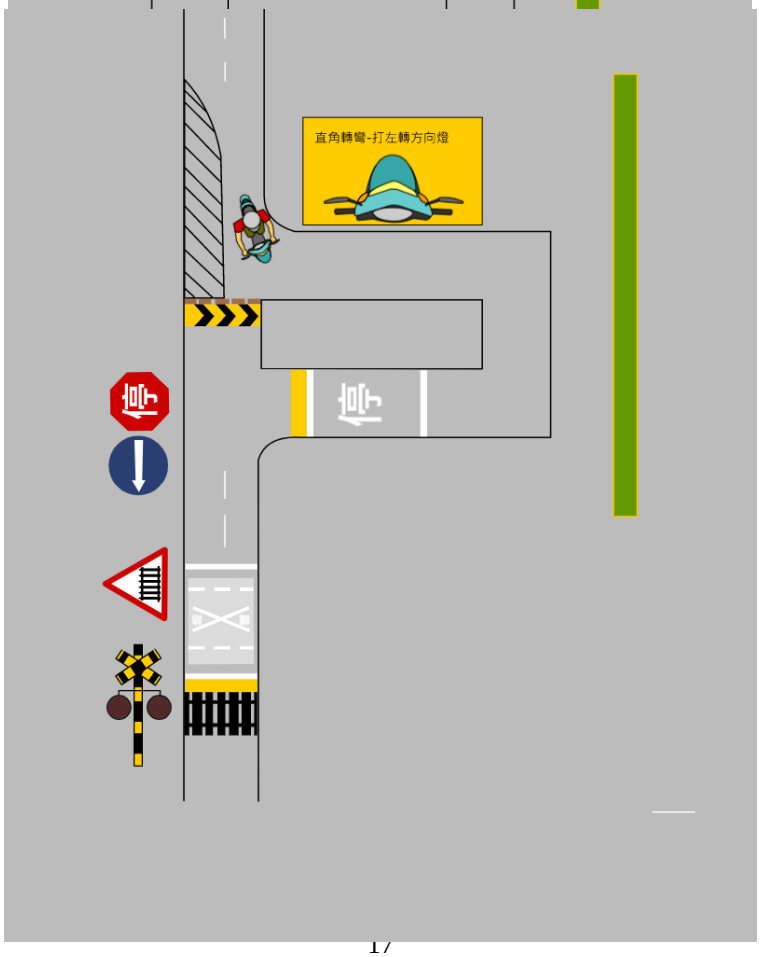

路線開始直行進入直線平衡駕駛，需進行至少在7秒以上
起始線
出口

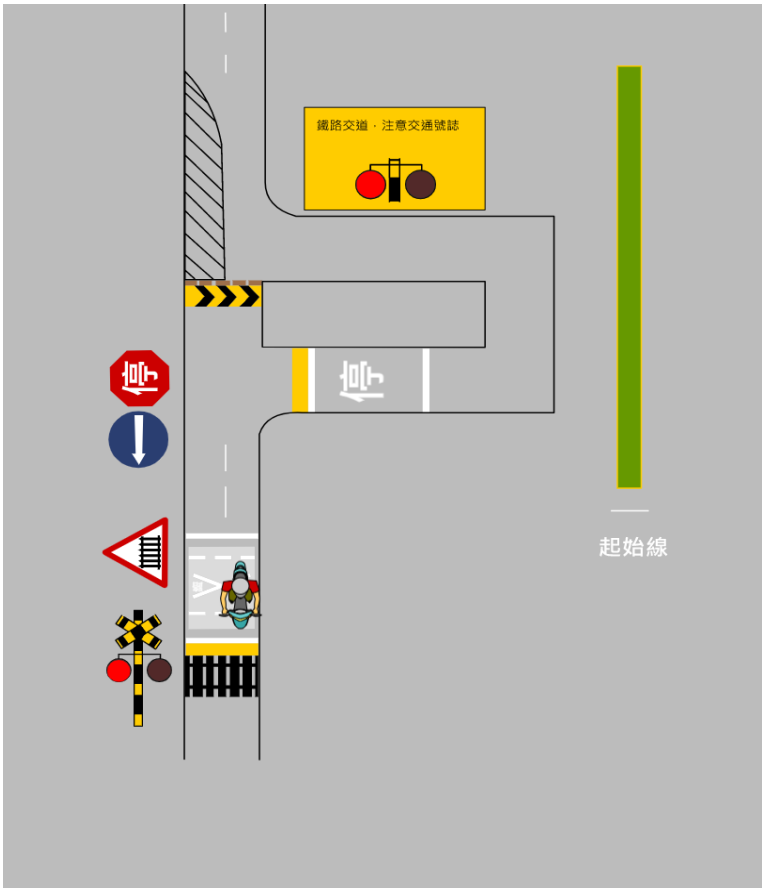

行人穿越道，注意交通號誌


交岔路口請注意交通號誌
停
迴
機車
待轉區


二段式左轉請注意交通號誌
停
迴
機車
待轉區


機車
待轉區
變換車道請先左右探看後方有無車輛
變換車道，打左方向燈準備切換車道
停


直角轉彎-打左轉方向燈
禁止
禁止



交通部公路總局汽機車線上隨機模擬考系統

Online practice theory tests from the Directorate General of Highways for cars and motorcycles

請依國別選擇模擬考出題語系

Please select the language for the test by country

中文 (Chinese) | English | 日本語 (Japanese) | Bahasa Indonesia (Indonesian)

ไทย (Thai) | Tiếng Việt (Vietnamese) | ภาษาเขมร (Cambodian) | ျမန္မာ (Burmese)

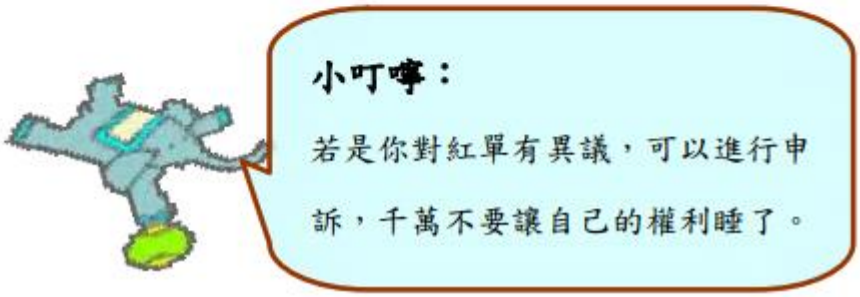
注意事項 (Notices)

中文 | English | 日本語 | Bahasa Indonesia | ภาษาไทย | Tiếng Việt | ภาษาเขมร (Cambodian) | ျမန္မာ (Burmese)

三、違規罰鍰

一旦騎乘機車有違反道路交通管理的事件，經舉發後，就會接到罰單，須立即處理。有以下幾種處理方式：

1. 超商繳款（7-11、全家、福客多、OK 等四家超商）
2. 郵局窗口繳納或購買匯票
3. 上網繳納（電子公路監理網 http://www.mvdis.gov.tw）
4. 電話語音轉帳（信用卡或金融卡）
5. 親自監理所櫃檯繳款



小試身手

(　　) 1. 只要年滿十六歲就可以去考機車駕照。

(　　) 2. 騎機車不用將駕照帶在身上，以免遺失很麻煩。

(　　) 3. 行照與駕照都具有效期限，要定期去換發。

(　　) 4. 若要考輕型機車駕照，筆試及路考皆需要應考。

(　　) 5. 若收到交通違規之紅單，不用理會及繳納。

(　　) 6. 騎機器腳踏車車速愈高，停車距離愈長。

(　　) 7. 對面有車來會時，機器腳踏車亦可以超車。

(　　) 8. 在深夜凌晨人車稀少，可以超速行駛。

(　　) 9. 機器腳踏車煞車，前後輪煞車同時使用比較安全。

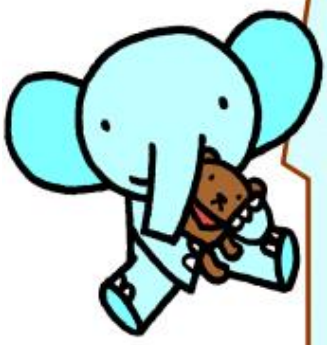
(　　) 10. 遵守道路交通安全規則，必可減少交通事故。

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：認識公家單位　單元名稱：警察單位

小誠買了台 125c. c. 的摩托車當上班的代步工具，好不拉風。但是，買新摩托車的喜悅沒維持多久，星期五下班後小誠跟同事約好去 KTV 唱歌放鬆一下，把車停在巷子裡，但是在歡唱兩個小時出來後卻傻眼，怎麼車子不見了呢。大家都幫忙到處去找車，結果半個多小時過去還是不見車子的蹤影。「一定是被偷了，我們去報警。」同事們七嘴八舌的建議他。「真的要去警察局嗎？警察局不都是抓壞人的地方，很恐怖喔。」小誠很緊張地說。「不要怕，我們又沒做壞事，何況你掉車子，一定要去報案，否則事情會很大條。」同事們說道。

警察局到底是個怎樣的地方，當發生什麼事時我們需要通知警察呢？現在就讓我們一起來認識警察局吧！



警察就像是人民的褓母一樣，以保護人民為最重要的任務，所以舉凡住家遭竊、車禍糾紛、治安維護、詐騙防治等等，跟人民生活財產、人身安全有關的事務，都要麻煩警察處理。以下，我們就生活中常需要警察處理的事情做簡單的介紹。

一、交通事件的處理

當發生車禍時，應該要立即打 110 通知警察單位處理，並且要告知是否有人受傷，警察才可通知 119 救護單位前來救助。此外，還有以下事項要注意：

1. 要在適當位置擺設警告標誌，保持現場完整。
2. 如有攜帶照相機，可以先將重要物證、現場場景拍下來。
3. 當事人彼此交換車輛保險資料，確定聯絡方式，並聯絡保險公司人員到場協助處理。
4. 謹慎檢驗警察所作紀錄及現場圖再簽字。

二、機車失竊要報案

當你遇到機車失竊時，一定要趕快帶著失車資料及身分證至發生地分駐（派出）所報案，警察查證屬實後會發給機車失竊證明書。如此一來，若是偷車賊騎著懸掛你的大牌的贓車沿路去搶劫的時候，就跟你不會有關係了。此外，還要記得拿著證明單去監理單位申辦註銷牌照登記手續，這樣你才不用繳交機車失竊後的相關稅務費用喔！

小叮嚀：如何減少機車失竊的機率

1. 可同時使用多重防盜鎖，停放時同時將把手、前輪及後輪鎖上。
2. 鎖住前、後輪的拐杖鎖，以粗重、組件緊密度愈高者愈好。
3. 停車時儘可能停在路樹、街燈、電桿旁，再用鏈鎖同時鎖住這些固著物與機車。
4. 可在機車隱密處加裝電門控制暗鎖。
5. 只要離開，那怕是只有幾分鐘，甚至幾秒鐘，都要將引擎關掉。
6. 機車烙印。

三、詐騙

現今詐騙事件常常發生，往往一不小心就會把自己每天辛苦努力賺來的錢白白拱手送給歹徒。詐財手法雖然推陳出新，然而多數詐騙手段有一共通特點，就是歹徒要你持提款卡到提款機前依其指示操作，因此謹記「提款機只有匯出款項之功能，並無轉入之服務」，就能為你守住存款避免受騙。

以下警察伯伯為大家整理出常見的詐騙手法，讓大家小心別當上大肥羊囉！

1. 金融卡密碼外洩	2. 家庭代工
歹徒以所謂行政院金管會風險部或相類似之單位名稱（事實上行政院金管會並無風險部此一部門）名義發出簡訊，通知你的金融卡資料遭盜用，要求你遠撥簡訊內容之電話號碼，聯絡後要你持金融卡（提款卡）至提款機依其指示更改密碼，誤導你將存款轉至歹徒人頭帳戶而受騙。 	歹徒於報紙媒體刊登家庭代工廣告，以口罩、佛珠、塑膠花、香水、郵貼等家庭代工為由，要求先支付保證金（押金）、器材費、折損費、運費等名義匯款。也有要求你提供存款簿帳號，佯稱需持提款卡至提款機前依其指示辦理工資發放帳戶確認事宜。當你發現不慎將存款匯出時，提出歸還匯出款項，歹徒又以你不當操作造成其與銀行連線系統損壞為由，要你再支付賠償費用，否則將訴諸司法。

3. 手機簡訊中獎

歹徒以手機簡訊方式傳送恭喜你中獎了，要求你至提款機前操作轉入獎金，或匯出繳納稅金，因而受騙。

◎如有接獲不明中獎通知，應詳閱當時參加活動辦法及活動辦法所留之舉辦單位電話查證。相關稅金應於領獎時扣款或領獎後繳交，因此若要你至提款機操作領獎或繳納20%稅金的，一定是騙局！

4. 假擄人真詐財

歹徒來電詐騙，以你的親人已在其手中為由，利用你「不計一切代價，一定要救回親人」的心理進行詐騙，並以電腦程式模擬相關聲音情境，如被綁親人被虐待之慘叫聲、小孩哭聲…，以干擾你的思緒、削弱你的判斷力，取得你信任後，進而要求匯款贖人。

◎如有接獲不明歹徒來電聲稱「你的親人在其手中，要求匯款贖人…。」，請先設法聯絡確認親人目前的動向，切忌慌張，以免被歹徒虛擬的慘叫聲、哭聲所蒙蔽，必要時立即報警處理。

5. 求職陷阱	6. 網路購物
詐騙者以應徵司機或牛郎為由刊登廣告，聯絡應徵後，聲稱需先繳納治裝費、保證金、租車費、伴遊費…等，或以職前訓練為由，要求你支付高額訓練費，有時還會把應徵者車輛騙走，或暴力相向，最後你卻仍然為失業一族。 **◎天下沒有白吃的午餐，初任職者沒有特殊技能，豈有工作輕鬆，待遇優的道理。**	詐騙者於網路刊登販賣物品訊息，當你匯款後，事隔多日卻未收到商品；或以貨到付款方式交易，付款領取包裹後，內容物有可能是舊報紙等廢物，你就成了冤大頭！ **◎網路購物應慎選有商譽之廠商，最好有所謂鑑賞期，滿意後付款，最為安全。否則最好到店面親自選購，勿貪小便宜。**

資料來源：http://www.hccp.gov.tw/hccp/defraud.asp

總而言之，警察的工作包羅萬象，當你遇到緊急事項時，拿起電話直撥「110」，警察就會為你處理的。報案時要詳細說明案發現場、地址，才能讓警察儘速趕到。不過，記住絕對不可以任意撥打報案電話，以免耽誤其他人的權益，浪費國家的人力資源。

小試身手

(　　)1. 機車失竊不用立即報案，因為說不定過一天後就找回來，還要去銷案很麻煩。

(　　)2. 機車失竊時除了要去警局報案外，還要去戶政事務所辦理機車註銷牌照。

(　　)3. 與人發生車禍時，與對方私了就好，不用找警察來處理。

(　　)4. 若要出遠門不在家很多天，可以將家裡的燈打開，讓家裡看起來有人的樣子，比較會嚇阻小偷。

(　　)5. 提款機只具有轉出的功能，並不能轉入，所以不要隨意聽信陌生人的話，去操作提款機。

(　　)6. 網路購物要找信譽良好的商家，並且要先確認付款方式，最好是貨到付款，以免被騙。

(　　)7. 為了要考驗警察接到報案的處理速度，所以我們可以常常撥打 110 來試試看。

(　　)8. 看到徵才廣告「高薪，無經驗可」，要小心是詐騙的手法，且應徵時應有親友陪伴前往才是。

(　　)9. 若收到中獎通知，要求先透過提款機繳納稅金，此時千萬不要相信。

(　　)10. 若發現家中遭竊，應該要在警察還沒來之前，把家裡稍微整理一下，否則會被警察笑很髒亂。

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：理財知能　單元名稱：正確的金錢價值觀

➥「資源有限、欲望無窮」，必須做選擇

在人類經濟活動中，一個人可能同時存在許多欲望，但因為資源有限無法同時滿足所有的欲望，所以必須做選擇。因此，能分辨什麼東西是生活中需要的消費，什麼是想要的消費，並配合自己擁有的資源，決定什麼須先滿足，什麼可以延後滿足，而做出最適切的選擇，便成為日常經濟生活最重要的課題之一。本單元將以力宏的例子告訴我們，在有限的資源下，面對生活中的諸多欲望該如何做選擇。

今年14歲的力宏很想擁有一台MP3隨身聽，這樣每天搭公車上下課時就可以隨時享受聽音樂的樂趣；另外力宏也想擁有一支最近班上很熱門、有照相功能的手機，這樣不但可以常和朋友聊天，還可以隨時拍照。MP3隨身聽一台約2,000元、有照相功能的手機一支約3,000元，而媽媽給力宏一星期的零用錢是400元，但這是包括力宏每天買早餐的費用。

為了想存錢早一點買到MP3隨身聽或手機，力宏常常不吃早餐，幾天下來發現自己早上經常餓得發昏，連帶影響上課的精神，只好恢復購買早餐，但是如此一來每天存下來的錢少之又少，再加上其他經不起誘惑的臨時消費，買MP3隨身聽或手機的事可能遙遙無期，不禁感到煩惱與難過。

➥分辨「需要」和「想要」

我們可能和力宏一樣，在日常生活中有許多不同的欲望，並煩惱該如何在有限資源下做最好的選擇，其實做選擇最重要的就是要先分辨什麼是需要的消費，什麼是想要的消費—「需要」是指生活中一定要有的消費；「想要」是指就算沒有也不會影響生活的消費。

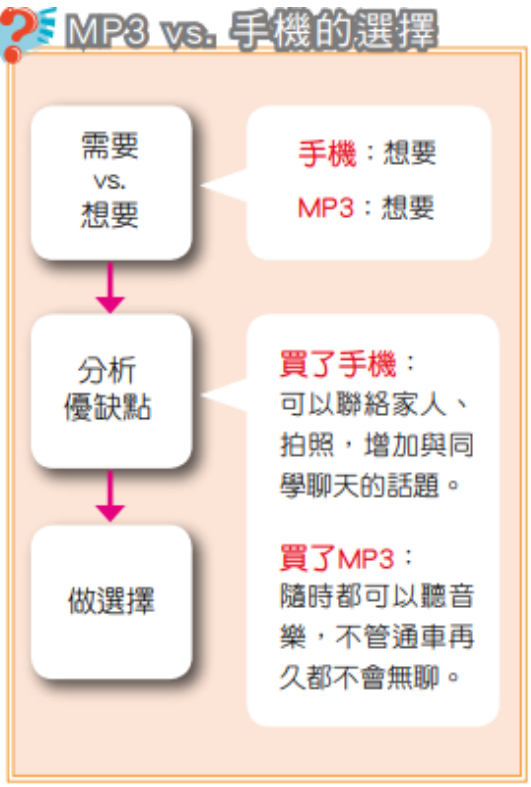
媽媽告訴力宏，在金錢有限的情況下，不能什麼都要，必須能夠分辨什麼是真正需要的，什麼只是想要的，身為國中生的力宏目前正在成長發育階段，早餐是必需的，應該正常飲食；至於力宏想要的MP3隨身聽和手機，則只能選擇一樣，如果力宏願意用自己的零用錢支付一半的金額，媽媽就可以讓他購買。

如何做選擇

而在分辨什麼是「需要」、什麼是「想要」後，下一步就是針對每個選擇進行優缺點分析，並配合自己的資源，就可以排出消費的優先順序了，而排列順序時，應該把「需要」的消費擺在第一優先，其次才是「想要」的消費。

於是力宏開始認真思考他目前想達成的三個消費選擇應該如何排列順序。如媽媽所說，早餐是「需要」的，應排在第一優先，而MP3隨身聽和手機只是他「想要」的，而他必須在這兩個「想要」的消費裡選擇一樣才行。力宏認為最好的方式就是進行兩者的優缺點比較，看看選擇哪一樣的好處較大；經過比較後，力宏認為購買MP3隨身聽的優點比較多，因為天天要搭公車都可以用到，較符合他目前的生活型態，沒有手機對他的生活並不會造成任何影響。

經過這個做選擇的過程，力宏終於可以很清楚地知道自己最想要的目標了。



動動腦

做選擇

力宏因為想達成三個消費選擇：早餐、MP3和手機而感到迷惘，請幫他分析下列幾個問題：

1. 力宏「需要」的消費是：_____

   力宏「想要」的消費是：_____

2. 如果力宏選擇了MP3，它的優缺點是什麼？選擇了手機，它的優缺點又是什麼？哪一個好處較多？

選擇	優點	缺點
MP3		
手機		

3. 根據以上優缺點分析，力宏的消費優先順序應如何排序？

_____、_____、_____

錢從哪裏來

在我們的日常生活中所做的任何一項消費都需要用到錢，以力宏為例，他想要的三種消費欲望無法同時滿足的主要原因就是沒有足夠的錢，而錢的來源有哪些呢?

成年人主要的收入來源是薪資收入，或其他如利息收入、房租等。而身為國中生的力宏，目前主要的收入來源是爸媽給的零用錢，還有平常對統一發票的中獎獎金、參加比賽得到的獎金、過年時拿到的壓歲錢，或是幫忙做資源回收的變賣所得等。

而力宏的零用錢及日常生活的花費來源都是父母辛苦賺來的，他應該妥善管理金錢、理性消費、不浪費金錢，並專心於學業與學習投資自己，培養未來的工作能力，才是身為國中生目前最重要的努力方向。以後開始工作有了收入，也應該養成個人生活消費型態與收入水平相當的習慣。

理性消費

所謂「理性消費」就是指買東西前應多思考，先想清楚再購買。有些人可能看到電視上廣告有新的商品就馬上想要買，或者看到同學有什麼自己就要什麼，這些都不是理性的消費態度，且買了用不到的東西反而是浪費錢。買東西前應該先衡量自己有多少錢再做決定，錢才不會在不知不覺中消失。

週末和姐姐在客廳看電視的力宏，告訴姐姐他現在正為了買MP3隨身聽而苦惱，即使媽媽願意幫他支付一半的費用，要他存到1,000元還是件很困難的事情。他平常的零用錢都快不夠用了，所以希望自己能有一張提款卡，到ATM（自動櫃員機）提款就可以拿到錢。姐姐告訴力宏，提款卡是一個方便提領現金的工具，但必須要帳戶裡頭有錢才能領錢。

另外，姐姐也提醒力宏他的零用錢常常不夠用，可能是因他平常買東西時想買什麼就買，沒有先衡量自己有多少錢再決定支出所導致，例如力宏常常花錢買一些金額不高但卻不需要的東西。如果有一點錢就花掉，當然永遠沒有足夠的錢去滿足最想要的目標，且以力宏原本想買手機為例，只是因為班上流行就想購買，這並不是正確的消費態度，我們不應以個人擁有的物品來衡量個人價值。姐姐認為力宏目前當務之急是做好消費控制，應該先瞭解自己的支出狀況，再為自己訂出一份可行的消費與儲蓄的計畫。

而為了儘早能買到MP3隨身聽，力宏除了平常需注意自己的消費習慣外，也可以多做比較，以找到符合自己需求、價格又合理的商品。而由於市場的競爭，同一種商品在不同商店販售也會有高低不同的價格，若能找到較低的價格，就可以減少想要目標所需的金額，將有助於縮短存錢所需的時間。

買東西有時可能買到瑕疵品，甚至買到不肖廠商販賣的黑心商品，這時候可以向地方政府消費者服務中心或消保官申訴，請求依《消費者保護法》保障自己的消費權益。

▶已經過期的商品還在架上販售，也是黑心商品的一種，消費者可以依《消費者保護法》保障自己的消費權益。

動動腦

消費停看聽

請回想自己平日買東西習慣，依實際情形勾選適合答案。

	經常	很少	從未
1. 我買東西會先衡量自己有多少錢再決定支出的多少	□	□	□
2. 我花錢時會該花則花、該省則省	□	□	□
3. 我買東西會先比較一樣的東西在不同商店販售的價格	□	□	□
4. 我買東西會尋找更便宜的替代品	□	□	□
5. 我買東西不是為了和別人一樣	□	□	□
6. 我不會用個人擁有的物品來衡量一個人的價值	□	□	□

得分說明：經常～5分、很少～3分、從未～0分

21～30分 恭喜你！精打細算的消費高手

11～20分 提醒你！修補自己的消費弱點

0～10分 拜託你！消費前請先想清楚

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：理財知能　單元名稱：妥善的金錢管理

運用記帳管理個人金錢

運用記帳來管理金錢是最簡單的金錢管理方式，藉由記帳的過程，你可以很清楚地知道自己的錢究竟花到哪裡去了，並藉以檢討與反省自己的消費習慣，漸漸地，你會瞭解哪些東西是沒有必要的；哪些其實是炫耀、虛榮，完全沒有意義的消費，克制自己的消費欲望，如此一來就可以事先作預算，以更有效的方式來管理金錢，並藉以減少不必要的開銷，存下更多的錢。

聽了姐姐的話，力宏為了瞭解自己的支出狀況，決定開始記帳。試著做一星期的記帳如下表：

力宏的一星期記帳表								
	收　入		支　出　(消費)金額（元）					
日期	項目	金額(元)	項目	飲食	娛樂	學習	交通	其他
9/1	媽媽給零用錢	400	早餐	35				
9/1			原字筆一支			10		
9/1			租借漫畫書		20			
9/2			早餐	30				
9/2			珍珠奶茶	25				
9/3			早餐	30				
9/3			機器娃娃抓抓樂		40			
9/4			早餐	30				
9/4			洋芋片	20				
9/5			早餐	30				
9/5			同學生日禮物					
96			早餐	25				60
9/6			玩投籃機		30			
9/7	向姊姊借錢	100	早餐	25				
			各項目每週總計	250	90	10		60
			一週消費總金額	410元				

動動腦

收支檢視

力宏的一週「收入」與「支出」的情形如何？是「透支」、「收支平衡」還是「有剩餘」呢？

_____

_____

記帳注意的事項

1. 買東西要記得索取發票或收據，如果沒有拿到，可先將支出日期、項目與金額記錄在小紙條上以免忘記。
2. 最好當天記錄，也可以將發票、小紙條放在一個盒子裡，一段時間就記錄一次。
3. 應定期將記帳本拿出來檢討，只要發現自己有不好的消費習慣，就應該努力改善。

▲力宏沒有計畫的消費

良好的收支狀況應該是「支出少於收入」，也就是有餘額。但一星期後，姐姐看了力宏的記帳本發現力宏的收支情形是「支出大於收入」，也就是「透支」。姐姐告訴力宏所謂「透支」就等於預支下星期的零用錢，力宏是因為向姊姊借了100元，否則400元已經花光，沒有錢買早餐了。

姊姊願意借錢給力宏是因為發現他其實「信用」還不錯，之前借給力宏的錢或物品力宏都會謹記在心，且一定準時歸還。所以姊姊才決定借給力宏100元，幫助他解決眼前透支的問

▲造成金錢透支

題，等到力宏買到MP3隨身聽後有錢再還給她就好了。而姐姐也告訴力宏，自己因為平常有儲蓄的習慣，才有多餘的錢可以借給力宏，但依力宏目前透支的狀況如果做改善，要存到錢恐怕是遙遙無期。因此，當務之急必須檢討力宏是不是有可以減少的支出項目，至少要做到「收支平衡」，再進到「有剩餘」。

▲力宏懊悔不已

經過一番檢討，力宏發現自己在飲食和娛樂的項目花費較多，應該能夠改善飲料和零食的花費，而玩投籃機或機器娃娃抓抓樂則可以減少玩的次數，至於同學的生日禮物如果能用卡片代替表達心意，則可以省下更多錢來做儲蓄。

➡儲蓄為達成想要的目標之第一步

「收入－儲蓄＝支出」才是妥善的金錢管理觀念，也就是說先扣掉計劃要儲蓄的金額，剩下的錢才是可以花的錢。透過有計劃性的支出，錢才有可能真正存下來。

姐姐提醒力宏，如果要存錢就必須在記帳時，先把預定存的錢從零用錢中扣除先存起來。假設他計劃一週存50元，則這個星期的零用錢應該只有350元。先把預計要儲蓄的錢存起來，剩下的才是能夠花的錢，這就是有計劃的支出。

從「收入－儲蓄＝支出」的正確收支理財觀中，我們了解要妥善地管理金錢就必須要養成儲蓄的習慣。而我們為何要儲蓄呢？儲蓄的積極目的，是為了滿足需求或達成夢想，消極目的是為了急需用款時可應急。

平常有儲蓄習慣的人，如需急用時，就能發揮「以備不時之需」的功能；而有足夠的儲蓄也可以用來購買自己想要或需要的東西，存下來的錢越多就可以更快達成自己想要的目標。

以力宏為例，他儲蓄的目的是為了能夠買到MP3，而為了達到這個目標，他的第一步就是要先有儲蓄，才能夠做預算及規劃。

▲力宏想要的目標：一台MP3隨身聽

動動腦

記帳總檢討

請拿出自己的一星期記帳表，並完成下列「記帳總檢討」練習：

	收 入		支出（消費）金額（元）						檢視（勾選）	
日期	項目	金額(元)	項目	飲食	娛樂	學習	交通	其他	需要？	想要？
			各項目每週總計							
			一週消費總金額							

1. 我一個星期可支配花用的錢有多少？_____
2. 我上星期共花費多少錢？_____
3. 我上星期共剩餘多少錢？_____ 儲蓄多少錢？_____
4. 我知道我花費最多的錢是在哪方面嗎？_____
5. 我能夠節省花費的方面有哪些？_____
6. 我的消費習慣是屬於「有計畫性的支出」嗎？_____
7. 如果常常「缺乏計畫」地購買自己不需要的物品，對自己的零用錢分配有什麼影響？

_____

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：理財知能　單元名稱：學習作金錢規劃

➡想要目標的資料搜尋

確定想要的目標是進行金錢規劃時的首要步驟，但完整的資料搜尋能決定想要目標所需要的費用，所以多花些時間搜尋相關資料、做比較，將有助於更快達到想要的目標。

以MP3隨身聽為例，功能、型號及廠牌就有好幾十種選擇，有些功能用不到，就沒有必要買太昂貴的，應盡量選擇符合自己需求又價格合理的商品；此外，同一個商品在不同商店販售的價格也不盡相同，所謂「貨比三家不吃虧」，例如同一種型號的MP3隨身聽在大賣場和百貨公司的價錢有些微不同，在執行儲蓄計畫的過程中可多做比較，並調整想要的目標。

➡擬定儲蓄計畫，達到想要的目標

想要的目標確定後，就可以進一步編列預算，並控制支出以達成儲蓄計畫，然後著手計劃與執行，以早日實現想要的目標。如果經過評估後發現計畫難以執行，就必須重新修訂儲蓄計畫。

以力宏為例，他想購買的MP3隨身聽價格約2,000元，由於媽媽願意幫他負擔一半的金額，表示他需存夠1,000元才能買到MP3隨身聽。

1. 擬定儲蓄計畫

為能實現目標，目前力宏擬定的計畫是每週願意先存80元。

→所需金額1,000元÷每週計畫儲蓄的零用錢80元=13週可以達成購買目標

2. 評估儲蓄計畫

13週好像太久了，是毅力的大考驗，最後可能半途而廢，無法執行。

3. 重訂儲蓄計畫

為了讓儲蓄計畫可實行，力宏必須做調整，減少不必要的消費，想一想所有支出還有什麼項目是可以再省下的，例如不要買零食和飲料，這樣一來就可以再減少40元支出，每週儲蓄金額將可以提高到120元。

4. 重估儲蓄計畫

→所需金額1,000元÷改善後每週計畫儲蓄的零用錢120元=9週可以達成購買目標

5. 執行儲蓄計畫，達到想要目標

如果力宏真的能夠落實這項儲蓄計畫，則不到三個月就可買到夢寐以求的MP3了。如果已經減少支出還是無法達到儲蓄目標，就只好延長達到想要目標的時間，或是調整想要的目標，如尋找較便宜的替代品。

動動腦

達到想要的目標

我近期內想要購買的物品是 _____

經過資料搜尋及評估後，我想要的物品價格為

_____ 元

★ 擬定儲蓄計畫

儲蓄目標（　　）元 ÷ 每週計畫儲蓄的零用錢（　　）元 ＝（　　）週可達成

★ 評估儲蓄計畫

想想看，我是否能夠執行我的儲蓄計畫?

_____

如果認為可行，應努力去完成這項計畫；若不可行，則須重新擬定儲蓄計畫。

★ 重訂儲蓄計畫

想一想，每週的花費是不是還有什麼項目可以省下來？

我認為可以省下的有	金　額
例如：少買一瓶飲料	多存20元

改善花費後每週能儲蓄的金額為 _____ 元

★ 重估儲蓄計畫

儲蓄目標（　　）元 ÷ 改善後每週計畫儲蓄的零用錢（　　）元 ＝（　　）週可達成

★ 執行儲蓄計畫，達到想要目標

_____

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：求職準備篇　單元名稱：就業資訊的獲取

【教學活動一：就業資訊的獲取】

柚子高中畢業了，他不想繼續升學，想先去工作，但是他不知道要怎麼做才可以找得到工作，所以他先去找導師。導師聽了柚子的說明後，就說：「好，我再幫你問問學校其他老師是否知道哪裡缺人，看有沒有適合你的工作機會。」同學藤野知道這件事後，跟柚子說：「你可以查閱報紙的求職版，那裡或許有適合你的工作。」

放學回家後，吃晚飯的時候，柚子又與家人討論到找工作的事，媽媽說：「我可以幫你問問阿姨或親戚朋友那邊有沒有工作的機會。」爸爸說：「你可以去就業服務站問問有沒有工作機會。」姊姊橘子說：「你可以上人力銀行的網站上找找看有沒有工作機會。」

為什麼柚子要找工作？

想想看，為什麼柚子畢業後要找工作？找工作對他有好處嗎？以下是畢業的學長姐認為找工作的好處，你還有想到其他好處嗎？

1. 可以賺錢
2. 可以讓自己學得更多
3. 可以結交更多的朋友
4. 表示自己是大人了
5. 可以不讓父母擔心
6. 可以買自己喜歡的東西
7. 可以存很多錢
8.
9.
10.

你覺得為什麼要工作呢？工作到底有哪些好處？請你把你自己認為的選項圈起來，或是在空白的選項中寫出來。

可以從哪裡找到工作？

想想看，柚子要如何才能知道哪裡有就業的機會呢？怎麼找工作呢？下列這些不同的管道可以提供你就業的資訊。

（一）就業服務站

（二）勞委會職訓局

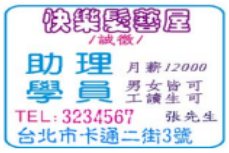
（三）福利服務機構

（四）報紙求職廣告

（五）求職網站

（六）就業博覽會

（七）親友師長介紹



就業服務面面通

一、全國各地就業服務據點及現場徵才活動：即時與在地化的就業服務，滿足求職者就業協助之需求。

二、台灣就業通網站 http://www.taiwanjobs.gov.tw：線上即時查詢服務，同時提供媒合快遞服務，每天以 e-mail 或語音電話的方式，傳送最新資訊給求職者。

三、24 小時免付費客服專線 0800-777-888：由專業客服人員提供就業訊息，並依個人專長、經歷協助媒合，增加就業媒合機會與效率。

四、全國 4 大超商（7-11、OK、萊爾富及全家）共 1 萬多個門市觸控式設備：可隨時查詢各地最新的工作機會、徵才活動及職訓課程等資訊。

五、jobooks（工作百科）平台：提供職業訊息系統協助了解職業世界，並可運用職涯測評探索自我職業興趣與個人工作風格，達到適性就業。

六、公立就業服務機構 -「青年專櫃」：提供相關就業諮詢服務、青年就業先修班，另外尚有青年職涯探索、面試技巧及產業趨勢等課程。

七、各就業中心之「就業 e 點靈工作查詢機」：提供就業機會查詢與列印。

八、Facebook 搜尋「台灣就業通 Taiwanjobs」：按下「讚」成為粉絲，可即時獲得最新工作職缺訊息，掌握時下就業市場脈動。

職業訓練培養就業即戰力

一、產學訓合作訓練

（一）對象：15 歲至 29 歲之國中、高中（職）及大專畢業生。

（二）內容：結合學校學制、職業訓練及事業單位用人需求辦理符合產業需求之專班課程，協助青年同時取得學歷、技能、證照及工作，並提供產業所需人才。

（三）連結網址：https://ttms.etraining.gov.tw/eYVTR/index.aspx

二、雙軌訓練旗艦計畫

（一）對象：15 至 29 歲之國中畢業以上者。

（二）內容：由學校進行學科教育，事業單位負責工作崗位訓練，培訓契合企業需求之人力。

（三）連結網址：https://www.dual.nat.gov.tw/index.do

三、青年就業旗艦計畫

（一）對象：15 歲至 29 歲青年。（不含日間部在學學生）

（二）內容：結合事業單位提供工作崗位訓練職缺供青年參訓，訓練期間由事業單位僱用並指派專人指導，協助青年以做中學瞭解企業文化及提升實務技能。

（三）連結網址：https://ttms.etraining.gov.tw/eYVTR/index.aspx

四、待業青年專長訓練

（一）對象：待業青年。

（二）內容：勞動部勞動力發展署各分署以自辦、委外或補助等方式，規劃辦理多元類別、就業導向的職前訓練，並結合事業單位提供職缺，辦理就業媒合。

（三）連結網址：https://www.wda.gov.tw/

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：求職準備　單元名稱：職場高手秘笈

求職陷阱知多少？

所謂的求職陷阱，是指你將來真正到職場所做的工作內容，與當初所應徵的工作內容不同。雇主會藉著工作的機會，騙你要多付一些錢，或是叫你去做壞事，就稱為求職陷阱。

不好的雇主常利用「錢多、事少、離家近」來騙你上當，學生常常因為沒有經驗、想法單純，求職時就很容易落入陷阱，讓自己受到傷害。

常見的求職陷阱有：

1. 徵才廣告強調「待遇優厚」、「工作輕鬆」、「純內勤工作」、「無須業績」、「不需經驗」。
2. 表明可以「先行貸款」、「協助解決困難」、「身份保密」、「月入數十萬」、「小費多」或以「貌美」、「英俊」招收演員歌星、模特兒的廣告，並只註明信箱號碼或電話徵才，沒有刊登公司（單位）名稱及地址者。
3. 不必舉行面試但要先繳報名費、工作保證金，或扣留證件、印章等。

4. 職位名稱好聽（如培訓幹部、行政助理），標榜高薪（不符合市場薪資行情），且表明不必有專長的人才，只要受訓合格即給予錄用。
5. 要求晚上面試，或要求你去不是上班的地點（如泡沫紅茶店），或要求換地點面試。
6. 「家庭副業長期代工、小投資大發財、家庭代工賺錢創業良機」等廣告，但要求購買材料費。
7. 應徵工作須繳保證金、保險費等。

要預防求職陷阱，在應徵當天可以請朋友、家人陪同面試，或去面試前打電話告知親友欲前往面試之地點，如果你覺得工作的內容跟你當初應徵時所想的不一樣時，請立即向父母、師長反應，然後報警處理，才能減少無辜受害的人數。

三大準備、七不原則

一、應徵前做好充分準備

（一）請朋友、家人陪同面試，或事先打電話告知親友欲前往面試之地點。

（二）蒐集情報，做好功課。

（三）視欲應徵公司是否有下列情形，連續數週或數月刊登徵人廣告、徵人廣告內容記載超乎行情的優厚待遇，公司業務、工作內容模糊不確定。標榜工作輕鬆、免經驗、可貸款、徵人廣告內容僅載有公司名稱及地址或僅留電話、聯絡人、郵政信箱、手機號碼。若有，請提高警覺，小心受騙。

二、應徵當天堅守「七不原則」

（一）不繳錢：不繳交任何不知用途之費用。

（二）不購買：不購買公司以任何名目要求購買之有形、無形之產品。

（三）不辦卡：不應求職公司之要求而當場辦理信用卡。

（四）不簽約：不簽署任何文件、契約。

（五）證件不離身：證件及信用卡隨身攜帶，不交由求職公司保管。

（六）不飲用：不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物。

（七）不非法工作：不從事非法工作或於非法公司工作。

以下有各種求職廣告，你覺得這些廣告有可能是陷阱的請在□中打√。

□ 1. 小投資大發財。

□ 2. 應徵工作須先繳交工作保證金，再等候通知。

□ 3. 月入數十萬，免經驗。

□ 4. 工作輕鬆，小費多，女性未婚尤佳，晚上工作。

□ 5. 推銷未上市股票，保證讓你賺大錢。

□ 6. 需要面試、完整的學歷、經歷以及自傳等。

□ 7. 先繳交照片費、介紹費，並等候經紀人通知。

□ 8. 先繳交印章及身分證，並等候通知。

□ 9. 美髮店徵助手，月薪 12,000 元，月休 4 日。

□ 10. 理容院誠徵按摩小姐，免經驗，待遇優。

履歷表　　應徵：

姓　　名		性別		照片正貼處 （正面清晰、不可使用卡通照）
生　　日	年　　月　　日			
學　　校				
科　　系	☐ 日間部　☐ 夜間部			
年　　級				
手　　機		聯絡電話 (H)		
監 護 人		監護人電話		
E-mail				
現居地址				
自　　備 交通工具	☐ 普通小型汽車　☐ 普通重型機車 ☐ 無	駕　駛 職　照	☐ 普通小型汽車　☐ 普通重型機車 ☐無	

工作經歷	公司名稱	職務名稱	工作內容	起迄時間

可上班時段	一	二	三	四	五	六	日
	： ～ ：	： ～ ：	： ～ ：	： ～ ：	： ～ ：	： ～ ：	： ～ ：

上班時段	☐ 早班　☐ 晚班　☐ 假日班　☐ 大夜班

履歷撰寫教學 – 個人基本資料

1. 常見 NG：聯絡 email / 手機 寫錯 例如: XXX@gmail.com.tw <—正確應是: XXX@gmail.com

⊛超多人在這個步驟就寫錯了！請再三檢查聯絡方式是否填寫正確

2. 照著 104 的制式履歷「個人資料」填一填，就沒問題了！

3.【照片要放】要放的照片風格：簡單大方、五官清晰、背景單純的生活照

* 可以用高中畢業照

* 可以用手機請朋友拍照，但切記不要用自拍照

* 可微微修圖，但切記不可面試時讓面試者認不出你

打工履歷撰寫教學 – 學經歷細節

1. 剛高中畢業，升上大學的你，**高中學歷 + 大學學歷** 兩者都要填寫清楚**缺一不可**
2. 請注意就學年份，常犯的履歷錯誤 (魔鬼藏在細節裡)

   出錯率超高!!! 請再三確認 最高學歷是否設定正確 !!!

打工履歷撰寫教學 – 工作經歷+工作內容

△無正職工作經驗，可以將過去的 **社團**經驗寫入，請見下圖說明

△挑選與應徵工作「所需能力」相關性高的經驗寫入，工作內容也要條列式撰寫

【好入手 - 餐飲業】強調服務、招待相關的經歷，團隊合作能力。

例如　職務名稱：社團成員 / 學生會會員

工作內容：

團隊舉辦耶誕舞會

- 宣傳期：負責班級宣傳，利用下課時間至全校班級宣傳。

- 活動現場：**負責接待藝人進入會場，並機動跑腿準備藝人需要的物品。**

- **貼心** + 不怕生的個性　順利完成學生會任務

工作經歷範例(引自 104 人力銀行)

★餐飲服務生

台灣壽司郎股份有限公司 餐館業 500 人以上

餐飲服務生 台南市東區

工作內容：帶客入座/介紹、服務/商品提供/食材補充/確認結帳金額/收銀結帳等 在第一線服務客人，雖然才短短半年，但在看過各形各色的客人後，我還是有很多的工作體會，也學會快速養成技術和能力， 任職短短半年多中，有暖心、有酸楚，也因為這些工作職場的調味，讓我更能感同身受、將心比心，「不要成為自己討厭的人」， 在離開餐廳後，學習當一為好的客人，也更加的體諒他人。

★社群經營人員

五朝港水產 農／畜／水產品批發業 1~30 人

行銷企劃人員 台南市永康區

替「亞隴食材企業有限公司」行銷推廣旗下子品牌「五朝港水產」，從架設、banner、產品照到圖文等，皆由我跟另外 3 位同事，一同創作與發想，每個月固定推出不同主題的推廣活動，一直持續到 2019 年 4 月逐漸穩定後，並交由新的正職繼續接手。

★週年慶檔期客服人員

南紡購物中心 百貨相關業 100~500 人

其他客戶服務人員 台南市東區

工作內容：負責贈品處贈品兌換及其他支援性與交辦事項等相關工作 那時的我對於與人洽談這方面有點小困難，總是會緊要關頭怯場，為了克服這個毛病，我趁著百貨公司週年慶的檔期去應徵了臨時客服人員，希望藉由當客服人員來練習與人對談，而我真的也因為這次的經驗，學到了面對不同人時，該用怎樣的溝通對策。

暑期工讀生

統億國際貿易有限公司 機械器具批發業 1~30 人

工讀生 雲林縣古坑鄉

高一升高二的暑假，那時的我還是個商科的學生，因為一次契機，也為了能夠更了解業界到底在做什麼，而毅然決然地決定去貿易公司當暑期工讀生，那是我第一次的工作，我也飽受了震撼，學校所學的與業界所用的、所要求的，都與平時所學有極大的不同，我也稍微懂了何謂職場。

自傳範例一(引自 104 人力銀行)

您好，我是沈欣茹，今年 22 歲，來自新北市汐止。出生於 1998-08-30 的我在朋友眼中是個標準的處女座，具有個性細心謹慎，凡事力求完美的特質。

我畢業於中國文化大學的外國語文學院，主修英國語文學系。那段校園生活是我最快樂的日子，學習脫離父母的羽翼自食其力，靠打工收入養活自己。物質生活過得簡樸，精神上也無拘無束。青澀的我，在那段期間也發展出了自己的興趣和才能。在求學的日子中，我不僅獲得豐富的專業知識，更從活動的參與得到許多寶貴的快樂回憶。

之前跟幾位大學同學一起參加英語學習營的志工，我們必須自行設計一周的課程內容並同時思考如何用生動有趣的方式教導給小學生，這整個過程讓我學習到團隊的重要性以及要擁有相當的耐心；在英文人之夜所舉辦的戲劇團隊比賽中擔任幕後製作的一員，準備的過程中時常需要熬夜才能完成製作，包括舞台背景和一些道具，溝通是相當重要的，因為做出來的成品可能不是很理想，這時就要跟其他同學一起想該怎麼處理才好，才能達到我們滿意的結果。

任何技能都需要反覆琢磨才會形成一種專業。我認真研習 TOEIC 多益、Linguaskill(劍橋領思職場英語檢測)，並通過考試取得專業資格。現代社會的跨國合作交流非常頻繁，每個人在工作場合中隨時都可能需要運用外語。我深知，即使是職場老鳥，也無法置身於國際風潮之外，因此不斷加強英文能力是很重要的。從事任何行業，皆需培養專業的知識與技能，才能「做對」且「做好」。

肯努力學習新事物是我的特質之一，並且會聽取別人意見批評並去接受它們。專家針對「全美五百大企業」員工進行研究統計，指出「EQ 對於工作成就的影響力，比 IQ 多上一倍」，而我自認擁有良好的 EQ。職場競爭非常激烈，如果不保持彈性的思維與積極的學習精神，將很快就被競爭的潮流所淹沒。若我有幸受到貴公司賞識，未來我將會持續保持積極態度，以出色的工作表現來回報您的賞識！

自傳

特需-社會技巧課程：生涯轉銜 課程

課程單元：職業試探　單元名稱：丙級飲料調製

MJ13 冰蜂蜜檸檬汁	30ml 新鮮檸檬汁 30ml 蜂蜜 10ml 果糖 90ml 涼開水	搖盪法	檸檬片 紅櫻桃 吸管	可林杯/壓汁器/搖酒器/量酒器/公杯

MM14 柳橙鮮奶蜜	90ml 新鮮柳橙汁 90ml 鮮奶 15ml 蜂蜜	搖盪法	柳橙片 吸管	可林杯/量酒器/搖酒器/壓汁器/公杯

期末回饋單

親愛的_____同學，你好：

本學期「生涯轉銜的課程」已進入尾聲，為了提升雄商特殊教育的服務品質，希冀你能夠提供寶貴的建議或心得感想，鼓勵特殊教育得以健全發展、越來越好，協助更多需要幫助的學生。

在此祝　你

期末考試，順利過關！！！

雄商資源教室　敬上

1. 回顧本學期生涯轉銜的課程，給自己收穫或成長的分數為何？(1-10 分)

_____

2. 回顧本學期，你在公家單位的認識、理財規劃、求職準備.試探等方面，遇到哪些問題或困難？(請具體填寫三項例子)

(1)_____

(2)_____

(3)_____

3. 回顧本學期的生涯轉銜課程與檢討，對你而言是否協助你在人生觀或價值觀的成長？(請具體說明，100-150 字)

_____

_____

_____

_____

4. 整體而言，你對於學校辦理生涯轉銜課程是否滿意？ _____

有什具體建議？_____

填寫人簽名：_____、_____

感謝你的付出，肯定你的努力，你是充滿愛與關懷的好孩子！

教材編輯參考資料:

1. 彰師大特教中心-高職特教班功能性教材-社區生活
2. 行政院金融監督管理委員會-個人理財
3. 監理站網站
4. 勞動部丙級飲料調製學術科
5. 104 人力銀行網站
6. 全國特殊教育資訊網