

國立臺東大學

高教深耕計畫課程類

執行成果報告書

執行單位：公共與文化事務學系

執行期間：109 年 2 月 22 日~6 月 30 日

國立臺東大學高教深耕計畫

課程類執行成果報告書

注意事項：因教育部跨專案計畫辦理項目不得重複編列經費，請勿將同樣成果報告重複繳交至不同計畫

計畫策略名稱	<input type="checkbox"/> 指標一、推動創新創業跨域實作 <input checked="" type="checkbox"/> 指標二、翻轉多元教育新思考 <input type="checkbox"/> 指標三、深化學生潛在培力 <input type="checkbox"/> 指標四、學以實用深耕在地發展 <input type="checkbox"/> 指標五、落實跨域多元人才培育		
開課學期	108-2	開課系所(中心)	公共與文化事務學系
開課時間	星期二 13:10-15:00	開課地點	H302 公事系大教室
課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性、 <input type="checkbox"/> 語言類、 <input type="checkbox"/> 程式邏輯、 <input type="checkbox"/> 在地鏈結、 <input type="checkbox"/> 創新創業、 <input checked="" type="checkbox"/> 多元創新(數位、GROR、PBL、見/實習實作等)、 <input type="checkbox"/> 產學合作		
課程名稱	職涯探索與規劃		
開課教師姓名	譚昌國、林慧芬		
業師協同教學	<input checked="" type="checkbox"/> 有(勾選有者，請填下列訊息) 業師名稱：吳瑞華 (財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會台東分事務所主任) 業師協同教學內容及方式：擔任 6/9 模擬面試，業界面試官 業師師資授課時數：2 <input type="checkbox"/> 無業師協同教學		
學分數	2	修課人數	男：20 人、女：20 人
成果摘要	包含質量化成果(以下僅供參考，請依實際成果撰寫) <input checked="" type="checkbox"/> 連結 6 位學生至企業實習，畢業後無縫接軌職場。 <input type="checkbox"/> 辦理 場公開成果發表會，請說明時間、地點等 <input type="checkbox"/> 位、 隊學生通過專業證照報通過數 <input type="checkbox"/> 位、 隊學生參加校外競賽，並請說明參加競賽名稱、競賽時間、地點、參加隊數等 <input type="checkbox"/> 其他：		
課程成果量化成效 (請依照實際課程規劃填報，若無規劃之項目，請填入 N/A)			
項目	達成值	標項目	達成值
1.課程產出教材、教案、評量數	17	2.專案報告數	N/A
3.競賽參賽數/或獎數	N/A	4.大專生科技部計畫申請數/通過數	N/A

5.學生參與展演活動人數	140	6.學生期刊論文投稿數/發表數	N/A
7.產學合作共創案件數	N/A	8.學生研討會論文投稿數/發表數	N/A
9.專業證照報考人次/通過數	N/A	10.課程結合在地需求教案、活動數	N/A
11.學生赴產業實習率	15%	12.課程學生成績平均分數	80.6
13.簽訂實習場域數	6	14.其他_____	

執行重點(請依【課程類別】內容進行說明)

1. 培養學生個人自我了解、探索職場優勢和專業熱情：提升個人自信、學習表達技巧和其他就業力，來執行職涯規劃。
2. 擬定職涯策略規劃：提升個人成長，經營自己成就職場能力，強化面試技巧，制定發展計劃。
3. 培養學生打造個人品牌及裝備自我行銷和面試技巧
4. 增進反思學習能力：經由持續反思，能將上課所學的知識內化成為能力。
5. 培養批判思考與問題解決能力：在課堂中透過同學間的分享、激發多元觸角，吸取彼此不同面向的想法，培養全面且獨立的思維，分析並解決問題。
6. 創造正面學習、互相關懷的教室文化：透過老師的關懷與學生之間的互動，使學生能培養良好的人際關係、孕育積極學習、歡樂融洽的班級氣氛。

具體作法(請依【課程類別】內容進行說明)

進度安排

周次	日期	課程主題與內容	章節
1	2020/2/25	導論、課程內容介紹、認識你我	
2	2020/3/3	職涯探索(1) 認識自己的性格、興趣與優勢	DISC 性格系統介紹
3	2020/3/10	職涯探索(2)找到自己的使命宣言	PILOT 教材
4	2020/3/17	職涯探索(3) CPAS 測驗執行	CPAS 測驗卷由職涯中心提供
5	2020/3/24	職涯探索(4) 從 CPAS 測驗認識自己性格和適合的工作	CPAS 測驗結果團體說明
6	2020/3/31	畢業校友職涯發展經驗分享 1	講者：陳廷瑀、黃巧婷 (公事系校友)
7	2020/4/7	畢業校友職涯發展經驗分享 2	講者：陳柏翰 (公事系校友)
8	2020/4/14	職涯探索(5) Holland 職涯探索系統介紹	Holland 職業興趣測驗系統 Holland 職涯探索卡牌 作業：對於數種測評工具的綜合心得與收穫 20%
9	2020/4/21	職涯講座 主題：UCAN 職涯平台與各系就業趨勢解析	講師：李富美(東大通識中心助理教授、課務組組長)
10	2020/4/28	職涯規劃(1) 發掘亮點、呈現優勢 課堂活動及作業三	1. 課堂活動:完成自我優勢特質評量 2. 回家作業:訪談他人”了

			解你的優勢” 10%
11	2020/5/5	職涯規劃(2) 生涯規劃、職業選擇(Making Great Career Choices)	課堂影音活動
12	2020/5/12	職涯規劃(3) 知此知彼(了解用人端的思維) 課堂影音及作業四	作業:蒐集求職欄,找三個你未來想應徵的職缺 5%
13	2020/5/19	職涯規劃(4) 非我莫屬(履歷表實作自傳書寫)	回家作業:履歷表與自傳 10%
14	2020/5/26	職涯規劃(5) 求職技巧與面試	課堂影音及討論
15	2020/6/2	職涯規劃(6) 影音案例討論:神對手 VS 豬隊友(職場適應)	課堂分組活動
16	2020/6/9	模擬面試	5%
17	2020/6/16	期末作業:我的職涯規劃報告分享	每個學生將個人職涯規畫製作成 ppt,在課堂上分享報告 20%
18	2020/6/23	課程總結	

課程進行方式

1. 講解
2. 上台分享
3. 演練
4. 作業練習
5. 分組討論

學生學習成效評估方式

- 1 課堂參與(含出席、討論及課堂活動,如不能上課請事先請假) 10%
- 2 對於數種測評工具的綜合心得與收穫 20%
- 3 職涯講座與分享綜合心得 20%
- 4 優勢自我評估及訪談 10%
- 5 蒐集求職資訊 5%及履歷表自傳 10%
- 6 模擬面試 5%
- 7 期末個人職涯規劃及報告,做成 PPT 報告格式分享 20%

執行前後學生學習成效轉變(請依【課程類別】內容進行說明)

透過學生的心得報告可以發現,選修這門課前後的差異包括:

1. 對於自己的性格更加認識與了解。
2. 對於適合自己的工作領域更清楚。
3. 更加了解,自己感興趣的工作,其實和自己的性格有高度的相關。
4. 從畢業校友和職涯講師的分享,更了解如何去規劃和準備未來的工作。
5. 從畢業校友和職涯講師的分享,更了解職涯發展的道路未必一直都很順利,轉換跑道是經常有的事,也可以先做和自己理想的工作相關的工作,再慢慢達到自己的理想。

執行成效評估(請依【課程類別】內容進行說明)

1. 導入目前大學校園各種職業性向測評工具,協助學生掌握適合自己性格的工作領域,修課學生在參加過各種測驗之後,對於自己未來的職業方向都更清楚明確。

2. 邀請畢業校友和職涯輔導講師到課堂分享經驗，藉由具體的實例，幫助學生明白職涯發展所面對的問題與挑戰，並能清楚描繪自己未來發展的方向和道路。
3. 實施模擬面試，藉由準備履歷自傳，到實際面對面試官，給予學生接近真實的面試經驗，消除同學對面試的陌生和恐懼感。

重大突破(計畫重大發展，請依計畫特質補充)

舉辦模擬面試，邀請業界專家擔任面試官，不僅可以讓同學體驗面試的整個過程，也加強面試的技巧和能力，去除對面試的恐懼。雖然實際參加面試的同學不多，但全班同學都在場旁聽，也能學習到面試的知識和技巧。

學生問卷回饋情形：

一、回收問卷共 38 份，有效問卷共 38 份，數據資料整理如下：

二、問卷分析結果(以統計人數填寫)：

題號	題目	非常不同意←→非常同意				
		1	2	3	4	5
1.	我對本課程採用職涯分享的進行方式感到滿意	0	0	2	3	33
2.	職涯分享的學習方法可以激發我的學習意願	1	1	2	2	32
3.	職涯分享教材對我的學習有幫助	0	0	2	2	34
4.	從職涯分享的教學法中，會使我踴躍提出問題並與老師或同學討論	2	3	3	4	26
5.	與傳統教學方式相比，我認為職涯分享的教學方法更能提高我的學習成效	0	0	1	1	36

三、學生其它回饋：

測驗綜合心得

公事三 劉蕙玲 10618146

在大一的多元文化與群的課堂中，第一次接觸 DISC 人格特質的分析測驗，那時印象十分深刻，對於自己算是既熟悉又陌生，雖然知道自己的個性大概在哪裡、喜歡甚麼，但卻沒辦法好好統合、分析，DISC 簡單上手的方式，找特點慢慢拼湊一個大略的模樣，在這堂課中我又一次的使用 DISC 撰寫我的使命宣言，有趣的發現是，在大一與現在測的結果下，大方向的北半球、東半球沒有變化，但在細部的價值觀分析時，現在的自己顯然想法又多了一些，有了些微的轉變，可能是先後順序調動、終極目標轉向等等，使用測驗的方式觀察自己，隨著時間、空間而變化的價值觀，到後面越來越明顯，這樣也可以很明確的知道自己喜歡甚麼，有哪些優點，哪些缺點，也可以回頭看看自己最一開始的性格與想法。

在之後的課堂中，也使用了以工作為方向分析的 CPAS 人才測驗，又有更多面向的人格特性，套入前次測驗會更加明確，由於是以職業工作的方式帶入，在職場特性的人格特質，對未來工作的領域也會有一初步的想法，在職場的性格中，最高的三個項目為：柔軟性、革新性、指導性，職業類型的

潛能為：營業的工作、非定型的工作、具領導潛能，診斷出來的結果為：做事很積極乾脆，有謀略善於計畫的執行，且也有強烈的支配欲，思考柔軟性反應快速，對新的事物感興趣，有改革現況意識，對待人具同情心，情緒容易波動，重視團體紀律，組織依存度高等等，雖然工作後才又能更精確地體會工作性質，但越單純的自己在套用 CPAS，在這個參考範圍內選擇以後的工作，不用繞一個大彎，可以優先了解合適性。

Holland 的職能測驗是依冰山理論的方式，外顯的技巧與所知只是冰山一角，在海水下的大部分自己，是隱性的個人特質與觀念，是最根本的自己，這些特質跟個人的成長經歷相關，不會輕易改變，測驗裡面有很多連續的情境題，每個選項的背後表達了不同的想法。每個人都有一些優點，也有一些缺點，優缺點的面向分成了 6 種動物代表類型，其中也按測驗的分數比例表示興趣的明確程度，也可以掌握目前的自己工作喜好的方向。

以上多項測驗對於了解自己的人格特質有很大的幫助，我在生活經驗中也會發覺自己的一些特性，多多接觸許多事情，讓自己在當下的情境之中感受，從中理解自己的喜好與情緒感受，製作夢想板我花了不少時間邊做邊想，現階段我已經有一個工作目標正在實踐——一名保險金融業的業務人員，綜上測驗對於這份行業所需的特性，我認為十分的符合自己，是住於東北半球（DICS）、具高度柔軟性、革新性、指導性、潛能善於從營業的工作、非定型的工作、具領導潛能明確企業型的母獅子，要成就這個目標也必須先理解這份行業的本質，非就讀金融相關科系，一切從頭學起，可以看一些金融的書籍，利用學校的職涯發展資源接觸相關企業，當然也能理解社會對於這份職業的想像並非完全正面，但這卻是理財風險管理的重要資源，自己能做的當然一定要做得誠懇，面對非正面回應也要有一個基礎，適度給予善意回應，做金融保險業務就像創業一樣，建立專業親切的個人品牌，一定得會經歷一番辛苦，但努力多少會有收穫，現在能做的就是，多加擷取金融的相關知識，保持好正確的心理，考取相關證照，多與人溝通練習與他人相處，為自己建立時間觀念與未來規劃，以應對未知世界的挑戰，其中更需要老師的指導，請老師不吝賜教。

職涯探索與規劃心得

數媒三 陳品華

1. 自己的性格特點是甚麼？

Cpas 裡我的執行力有著很高的分數，親和力是最低的。我常常會為自己的假日每個小時該做什麼寫下規劃，並按照計畫按部就班地完成，雖然偶爾還是會有計畫趕不上變化的時候，但我覺得這些計畫會讓我善用時間。診斷結果顯示，我對我的目標設定頗高，但忍受挫折毅力低，情感變化強烈。我想我可能是因為不想受到挫折，所以對自己的標準較高，如果成績不理想，很容易灰心喪志而影響情緒。但反之，如果我在學業上有獲得不錯的反饋，我會變得比以往更努力去往前推進或保持。而且其實我對自己的能力沒什麼信心，所以我會想搶別人一步開始，更早努力，這也是我的執行力有比較高的原因。

2. 適合自己的性格的工作是甚麼？

看了看 CPAS 的職業適性得分，裡頭除了對人工作是 2 以外，其餘的全都是 4 分，似乎也看不出前三高合適的，但換個方式想，我的選擇性蠻多元的。Holland 的測試結果我是海豚，適合研究型的工作，但是對於我的興趣程度是「不明確」，換句話說就是興趣程度都差不多的意思。除了 I 的分數

有 70.27 以外跟 S 社交型是落在興趣低的部分，其餘的都在中間值，所以除了社交型以外的我似乎都可以考慮。但底下也有建議就是我可以多觀察，來確認自己有興趣的部分。

3. 為了獲得適合自己的工作，我需要做那些努力？

合適自己的工作，我目前有兩個想法，其一是跟我現在唸的科系有關，另一個則是自己夢想的寫作。要分兩個原因是因為我明白寫作其實是一個不穩定的工作，所以除了一邊磨練寫作技巧，我希望去學習未來比較可以保障我飯碗的工作。所以對於未來的安排，我是希望能夠一邊在設計方面強化自己，剩餘時間則用來達成自己寫作的夢想。

4. 如何發揮我自己的優勢，調整或改善自己的弱點？

我的弱點是在社交的部分，我認為我應該要多去試著透過一些像是實習等，去讓自己學習如何面對人群。我參加過的實習就是當展覽的導覽員，學到了不少說話的技術和察言觀色等。我也參加了類似課輔的社團，學習著如何與小朋友相處跟指導他們功課，購過接觸大量的不同年齡層，我也明白到不同年齡我必須有不同的應對方法，所以這兩個活動對於我的社交方面有很大的進步。

5. 這些活動或測驗對於我的職涯發展有甚麼幫助？

這些測驗讓我明白到我其實還不太清楚自己的興趣在哪裡，就是除了社交型以外的，感覺好像什麼都可以。但測驗完的意見卻讓我在茫茫大海中有了一絲方向，或許是因為我還沒深思過自己究竟想要什麼，就像老師說的，因為父母的關係我不敢告訴他們我喜歡什麼，久了也漸漸放棄思考什麼才是自己有興趣的，只單純的念著書、想著如何考好每一科，甚至連填大學時也都不知曉得自己該走哪個方向。但在大學這幾年的時間裡，我找到一項自己喜歡並會主動去努力的事情，也漸漸對未來有個模糊的形狀。在這堂課裡，我更了解了可以自己加強的優點跟需要改進的缺點，相信只要好好運用，必定可以讓我朝完成夢想更前進一大步。

學長姐經驗分享與專題講座心得

資工三甲 10611132 陳孟群

對這次老師請來演講的前輩們，每一位的故事都非常新鮮，每個人的故事與人生經歷都不盡相同，或許是燦爛炫采，或許是繞了幾個彎才回到自己理想中的主要道路，雖然花的時間比較久但是只要還在前進那不管多慢總是好的，其實我一直很羨慕，從一開始就知道自己要的是什麼的人，他們在向前走之前就知道自己想要的是什麼，確認目標，並一路走到底，比起我這種，還在尋尋覓覓的人還要厲害多了。

老師請來演講的人都令我印象深刻的，像是考上自來水公司的學長，真的很厲害，聽學長說起他的工作，感覺起來真的很喜歡這份工作，平常在台東，工作量偏少，且薪水也不低，真的感覺是非常優渥的工作，除了有時候需要到深山老林裡面搶修水管，感覺非常危險，或是那些偏僻的地方水管爆裂才要急忙去維修，而且自己單獨一個人去不只危險還要想辦法一個人解決問題，真的是非常困難，像是颱風地震後相信就是他們工作壓力最大的時候了，因為東西一定在那個時候最常壞掉，不過就學長說起來，除此之外平常都比較沒有什麼事情，可以悠哉的在辦公室待命，處理自己的事情，等待維修電話，聽起來真的是非常優渥的工作，再來是薪水也不錯。

還有一位學長我也印象深刻，他是在知本火車站服務的學長，我也認為他非常厲害，大三確定目標想要去考鐵路特考，落榜一次後再下一次的鐵路特考就考上了，真的是很厲害，兩次就上了他自己

想要的目標，而且第二次是在他畢業後去當兵考上的，真的非常讓人崇拜，而我到那天才知道原來之前在火車站看到收票的帥哥哥，其實也是我們的學長，而學長說他會想繼續留在台東服務是因為對於台東這塊土地更加認識也比較熟悉，如果在這邊做，他會更加得心應手，也想在這塊熟悉的地盤服務，所以才毅然決然選擇台東這塊美麗的土地繼續服務，不是回到老家去，而我也覺得這個決定蠻不錯的，畢竟台東這邊好山好水，而且平時車站的工作量也不像大都市那樣一連假爆炸多人，而且台東這邊的生活步調也是慢慢的悠哉悠哉，慢慢過生活，對於我們剛出來的新鮮人來說可能也是一個慢慢從學生轉換成上班族的一個好地點，不像是大城市，生活緊湊，壓力緊張又大。

演講人還有一位是我們的學姐，這位學姐對我來說更是印象深刻，因為我是資訊工程學系的同學，而這位黃巧容學姐非常厲害，他有輔修我們的資訊工程系的學程，在我一二年級的時候也曾經跟學姐一起上過同一門課，加上她本身是公事系的同學，這個挑戰真的非常厲害因為公事系課程本來就不是很少了，再加上資訊工程的修課，那準備起來一定是非常累得，她還能準時畢業，感覺她一定下了不少功夫，而且還有一點我非常的佩服她，她不只輔修我們資訊工程學系的學程，她還去國立中山大學做交換學生，這個真的是非常有勇氣和毅力才可以辦到的事情，我很好奇她對於交換生的看法，因為學姐的歷程感覺都非常的厲害也蠻偏我們理工資工的，可是她的主要人生目標是想當一位服務他人的社工，令我感覺非常偉大，而她告訴我們她目前正在台東大學心輔組服務，擔任專案助理，在我認知中我以為她會選擇去朝理工方面走，沒想到是往另外一條路邁進。

還有一位老師我也是印象深刻，是我們通識教育中心的組長，讓我學到一個很酷的詞“斜槓青年”這個名詞的意思是在說，我們應該廣度的去學習，多多去研究一些我們有興趣的事物，讓自己更有價值，這樣對於未來我們找工作會更加的便利，路會更加的廣，也會更加好找工作的，而聽完這些前輩們的介紹讓我更加了解，自己的路不一定要這麼的制式與固定，可以更廣、更多元，不應該侷限住自己，謝謝老師請來這麼多人來分享經驗，這是非常重要的經驗。

學長姐經驗分享與專題講座心得

10510137 應物四 李孟軒

修這門課前，我有想過我的職涯生活怎麼過，畢竟這種問題時常困擾著各種大學生，尤其是已經大四的我，我是可以靠 coding 走入資工這種行業當碼農，但是最近不景氣，科技業的路不一定能一直平穩走下去，雖然薪水是很高，但還是很累還有中年失業的危機，雖然我是打算過著在科技業爆肝的生活，不過聽著學長姊的演講們，我想也許我能有第二條路可以考慮，如果科技業生活實在太可怕的話。

3/31、4/7 學長姐的演講讓我了解到，就算是步調緩慢的公職，還是有些我需要克服的地方，例如競爭激烈的考試，讓我很難在自己離家近的地方工作，對我來說沒有在家附近工作的話，租房子住外面可能就是我得面臨的問題，不過看著學長姊都能克服在異鄉工作的心情，我想我畢業後也有可能也要面臨異鄉工作的窘境。

不過公職穩穩向上的薪水我是蠻羨慕的，畢竟竹科的薪水很容易受到大環境的影響，環境不景氣可是會常常放無薪假，但是我從來沒聽過公職有放無薪假的這種事，再者中年失業這種事常常發生在各行各業，而公職則是倒吃甘蔗，漸入佳境。

至於未來發展的部分，有些人希望自己的職涯發展到月入十萬，有車有房，人生走上巔峰。而我是那種希望能過上小確幸就很高興了，所以黃巧婷學姊的這種由師長帶路最符合我想要的工作類型，

其他兩位學長應該不太適合我，畢竟我是個有點宅的人，不過學長姊的公職生活對我來說都是上上籤的工作，畢竟從 2000 年開始的經濟都是每 8, 9 年搞一次滑鐵盧，將來如果在私人企業工作，哪次被炒魷魚都不知道。

4/21 師長的演講讓我了解到，職涯選擇不用這麼呆版，不用不適公職就是科技業，我可以先讀研究所，畢竟研究所的性質就跟科技業很像，教授就像老闆，而同學就向同事，而研究所的步調都要你自己想辦法跟上，我可以先去讀研究所看看自己適不適合進入科技業，畢竟科技業也很吃能力的，可以先去研究所試試水，如果發覺科技業不適合我的話，我可以考慮從事公職，或者轉行不知道當甚麼東西。

最後經驗是你最好的夥伴，我從室友看到各種不同的出入，有轉進理論物理的，有進入科技業打滾，有要繼承家業當保險的，有家裡有一座山在山裡過活的，還有這次學長姐們推薦的進入公職，我想我缺的已經不是選擇了，而是下定決心和提升自己的能力。

在畢業後我會專心準備資工所的考試內容，畢竟實作上和紙筆理論還是有很大的差別，例如離散數學和線性代數，當然實作上還是 coding 很重要的一部分，不過現在我還是先想專心學業的部分，畢竟先以畢業優先為原則，才能好好的考慮要進入哪一個職涯選擇的時候。

課程照片(2~6 張即可)



109, 4/21 李富美老師職涯講座分享



109,4/21 李富美老師職涯講座分享



109,4/7 陳柏翰校友職涯發展分享



109,3/31 陳廷瑞、黃巧婷職涯發展分享

課程經費使用情形

項目	金額	說明	
鐘點費	1000	3/31 陳廷瑞鐘點費	
鐘點費	1000	3/31 黃巧婷鐘點費	
鐘點費	2000	4/7 陳柏翰鐘點費	
鐘點費	2000	4/21 李富美鐘點費（校內講師）	
鐘點費	4000	6/9 模擬面試吳瑞華鐘點費	