

## 2027 年寒假 國中「生涯探索營」- 活動計畫

### 一、緣起

庭芳協會自成立以來，始終深耕教育發展與孩子們的適性成長。願每位孩子都能享有優質且多元的教育，在探索中認識自我、發掘潛能，進而建立自信與正向的價值觀。

在現行教育體制下，國中生正處於升學抉擇的關鍵期。部分學生受限於學習歷程或資源差異，對未來方向仍感模糊，特別是在升學路徑與職涯想像之間，往往容易產生徬徨。庭芳協會洞察到「生涯探索」在此階段的關鍵影響力，期盼透過系統化且具啟發性的課程設計，引領學生在面臨抉擇前，先學會「認識自己」。

本活動以團體引導與互動體驗為主要學習方式，協助學生進行自我探索，釐清個人特質、興趣與能力，建立自我理解基礎。透過課程引導學生認識、理解職業特性與個人條件之關聯性，培養初步職涯思考能力，協助其為未來升學與職業發展做準備。

### 二、辦理單位

主辦：庭芳慈善關懷協會（簡介，詳見附件一）

協辦：四季職涯發展學院（簡介，詳見附件二）

### 三、目的

透過課程協助學生自我探索，並發現個人特質、興趣與潛能，以培養適性的職涯能力，期盼能提前為將來生涯做準備。

#### 四、申請資格與條件

1.對象：國中生。

2.人數：25-30 人。

( 若報名人數低於 25 人，主辦方保留取消活動之權利。 )

#### 五、計劃執行期間

2027 年寒假期間，為期 2 天，共 12 小時。

#### 六、課程內容

本生涯探索營為期兩天，將運用牌卡引導、桌遊體驗及互動活動等方式，協助學生逐步認識自身興趣、能力特質與核心價值。課程將由「認識自己 ( ME ) 」出發，延伸至「與他人合作 ( WE ) 」，最終引導學生思考個人未來的學習與職涯藍圖。

在課程中學生將學習如何發展自身能力、探索不同職業特性，並透過引導式討論與體驗活動，培養自我規劃與思考能力，協助其建立具體且可行的個人發展方向。

活動流程如下：

## 第一天 | 我的夢想冒險日

| 時間                       | 活動主題                                            | 內容大綱                                                          | 授課方式         |
|--------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|
| 9:00-9:50<br>(50 mins)   | 從圖像牌卡發掘我的生涯特質                                   | 透過圖卡，瞭解自己的職場特質，並運用牌卡，串連團隊合作故事                                 | 團體活動<br>成員討論 |
| 9:50-10:00<br>(10 mins)  | 休息時間                                            |                                                               |              |
| 10:00-10:50<br>(50 mins) | 《動物方城市》兔子追夢記                                    | 透過挑選夢想卡，認識自我價值與目標，並確立最想實現的夢想。                                 | 團體活動<br>成員討論 |
| 10:50-11:00<br>(10 mins) | 休息時間                                            |                                                               |              |
| 11:00-12:00<br>(60 mins) | 我的夢想樹誕生了！                                       | 藉由蓋牌篩選夢想根基，建構屬於自己的夢想樹與人生藍圖。                                   | 團體活動<br>成員討論 |
| 12:00-13:00<br>(60mins)  | 午餐時間                                            |                                                               |              |
| 13:00-13:50<br>(50 mins) | 全班夢想大競標                                         | 結合遊戲與反思，透過競標與得標的過程，深入探討夢想背後的渴望與價值排序，也反思自己是否願意為所想的夢想努力爭取或付出代價。 | 團體活動<br>成員討論 |
| 13:50-14:00<br>(10 mins) | 休息時間                                            |                                                               |              |
| 14:00-14:50<br>(50 mins) | 能力大對決：團隊搶牌賽                                     | 進行團隊搶牌，從中找到能幫助夢想實現的能力。                                        | 團體活動<br>成員討論 |
| 14:50-15:00<br>(10 mins) | 休息時間                                            |                                                               |              |
| 15:00-15:30<br>(30 mins) | 我有哪些能力可以用                                       | 用團隊搶牌活動找出喜歡運用的能力後，把能幫助夢想實現的能力，畫進夢想藍圖裡。                        | 團體活動<br>成員繪畫 |
| 15:30-16:00<br>(30 mins) | 今天我發現了什麼？<br>回顧今天的冒險、填寫回饋單、勾選我今天用到的 RIASEC 性格能力 |                                                               |              |

## 第二天 | 我的未來職業基地

| 時間                       | 活動主題                                   | 內容大綱                                   | 授課方式         |
|--------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|--------------|
| 9:00-9:50<br>(50 mins)   | 傻傻玩破冰活動：我想住在哪個世界？                      | 透過動物卡遊戲與反思，引導參與者分享夢想，並想像自己理想的未來生活環境。   | 團體活動<br>成員討論 |
| 9:50-10:00<br>(10 mins)  | 休息時間                                   |                                        |              |
| 10:00-10:50<br>(50 mins) | 職業探險卡：原來工作有這麼多種！                       | 透過何倫碼對應職業探索，選出理想職業並納入個人夢想藍圖            | 團體活動<br>成員討論 |
| 10:50-11:00<br>(10 mins) | 休息時間                                   |                                        |              |
| 11:00-12:00<br>(60 mins) | 職業猜猜看：積木表演秀                            | 透過積木情境建構與猜測活動，加深對不同職業場景的理解。            | 團體活動<br>成員討論 |
| 12:00-13:00<br>(60 mins) | 午餐時間                                   |                                        |              |
| 13:00-13:30<br>(30 mins) | 病毒入侵！臨時狀況大挑戰                           | 遇到問題時，我會怎麼應對？                          | 團體活動<br>成員討論 |
| 14:00-14:10<br>(10 mins) | 休息時間                                   |                                        |              |
| 13:30-14:00<br>(30 mins) | 積木溝通任務：講清楚真的不簡單                        | 透過角色分工與團隊練習，提升精準表達與合作溝通能力。             | 團體活動<br>成員討論 |
| 14:00-14:50<br>(50 mins) | 用積木建未來的夢想工程                            | 透過思維積木創作與分享，加上影片賞析，引導學員突破自我限制、建立成長性信念。 | 團體活動<br>成員討論 |
| 14:50-15:00<br>(10 mins) | 休息時間                                   |                                        |              |
| 15:00-15:30<br>(30 mins) | 整理時間+成果確認                              | 完成並檢查自己的夢想藍圖                           | 團體活動<br>成員討論 |
| 15:30-16:00<br>(30 mins) | 回顧活動、填寫回饋單、勾選我使用到的 RIASEC 特質。<br>頒獎時間！ |                                        |              |

註：主辦單位保留課程異動之權利。

## 七、課程經費

本計畫之課程設計、教具及師資鐘點等相關費用，全數由本協會負擔。

## 八、校方 / 單位協助事項說明

為確保本計畫各項活動順利推動，建請 貴校惠予辦理下列事項：

### 1. 行政溝通與宣傳聯繫

(1) 建立聯繫窗口：建請指定專人或單位，以利後續活動籌備、行程確認。

(2) 活動訊息發布：建請 貴校之官方社群平台，協助轉發刊登主辦單位之活動貼文。

### 2. 場地設施與設備支援

(1) 教學空間借用：建請協助安排教室場地，並提供投影、麥克風及電力等基本簡報授課設備。

(2) 準備文具及學習單：本計畫所需之文具、學習單、活動問卷（電子檔由我方提供），建請 貴校惠予協助準備。

### 3. 活動庶務支援

(1) 膳食安排協助：為維持活動流程流暢，活動期間之講師與學生午餐，建請 貴校協助提供。

(2) 交通接駁引導：若能協助接送講師往返高鐵站尤佳。

## 九、報名資訊與方式

1. 報名資格：新北市、彰化、南投、雲林、嘉義等縣市之國民中學或相關單位。

2. 報名日期：即日起至 **2026 年 10 月 31 日止**。

3. 報名方式：線上填寫「國中生涯探索營活動計畫申請表」

<https://forms.gle/7idLKoTQR2TpyyC67>



## 十、審查錄取方式

名額有限，錄取原則將依報名順序與「偏遠地區」國中優先，並配合講師時間，經討論審慎評估後，**2026 年 12 月 15 日前**以 email 通知學校。

如有問題，請洽庭芳慈善關懷協會

聯絡人：李侑桑小姐

電話：02-2771-1797

E-mail：tingfangh.org@gmail.com

以上如有未盡事宜，主辦單位保有變更、修改之權利。



官網

<http://www.tingfang.org.tw>



FB 粉絲頁

<https://reurl.cc/yvDgba>



## 關於我們

庭芳慈善關懷協會由蕭菁菁女士為紀念父親蕭庭芳先生而創立。  
蕭老先生年少家貧受惠於學校師長良多，事業有成後便不斷地回饋社會。  
為感念父親這份初心，蕭理事長於民國99年成立協會，  
致力於協助中台灣地區學童的教育。

### 願景

願每位孩子，都享有公平機會接受優質且多元的教育，從中啟發潛能、追逐夢想、養成正向價值觀，將來能為自己和社會創造更美好的未來。

### 使命

聆聽教育現場的需求，積極地與志同道合的夥伴建立策略聯盟，進行教育資源整合。

## 我們的影響力

服務涵蓋遍及



15<sup>+</sup> 個縣市



210<sup>+</sup> 所學校

累積服務學童



28,000<sup>+</sup> 人次

## 我們的主要計畫

「感恩一起畫(話)出來」  
圖文及口語表達創作比賽

藉由閱讀、寫作、口語表達等練習，引導孩子對感恩有更深刻的體悟，在童年期間播下感恩的種子。

英語教學計畫

為孩子們量身打造全英語教學，讓孩子融入語文環境，培養聽說讀寫能力，接軌未來開啟新視界。

美好年年音樂培育計畫

透過音樂的薰陶開啟孩子們的心扉，豐富其成長過程。

國中生生涯探索營

幫助對未來感到迷惘的國中生重新認識自己、探索個人興趣及專長，並找到人生方向。

## 四季職涯發展學院

四季職涯發展學院擁有專業團隊，包括職涯發展師、諮商師、社工等多領域專家，並結合創業家與業界達人的寶貴經驗。我們專注於提供三項核心服務：

1. 多元職涯發展牌卡教具：提供創新工具，幫助學生和專業人士探索和規劃職涯路徑。
2. 一對一職涯諮詢服務：透過線上和實體諮詢，為每位客戶提供量身定制的職涯建議和支持。
3. 職涯發展課程：針對不同人生階段設計的課程，幫助學員在各個階段有效規劃和發展職業生涯。

我們的願景是幫助大家認識自我，發掘興趣與潛能，找到適合的職業方向，並實現人生的價值。



官網

<https://fourseasoncareer.com/>



FB 粉絲頁

<https://www.facebook.com/fourseason.career>