



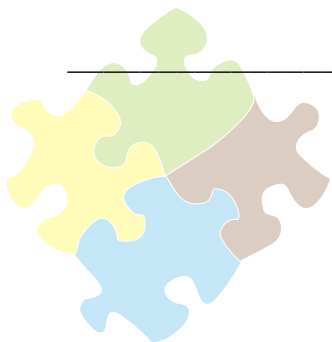
臺北市立和平高中(國中部)

學生生涯檔案





拼出自我



的小檔案





我的真心話



請依照自己的想法，完成下列的句子。

1. 我國小曾經擔任過的班級幹部或小老師是 _____
2. 我常做的休閒活動是 _____
3. 我平常喜歡看的電視節目是 _____
4. 我最喜歡和同學或朋友一起 _____
5. 我最喜歡上的課程是 _____，因為 _____

6. 我從小就一直喜歡做的事是 _____
7. 我最不喜歡的是 _____
8. 我自己覺得比大多數人做得好的事情是 _____

9. 別人認為我最擅長的是 _____
10. 我覺得我很難學會的是 _____
11. 我印象最深刻的一件事是 _____
因為 _____
12. 我最佩服的人是 _____，因為 _____

13. 我的爸爸媽媽希望我 _____
14. 我期待自己成為一個 _____ 的人



15. 我曾經想過的志願有 _____

16. 我想要自己做決定的事情是 _____

17. 如果我有朝一日成名了，會是因為 _____

18. 如果有一天，我中獎得了一千萬，我會 _____

19. 我最嚮往的生活是 _____

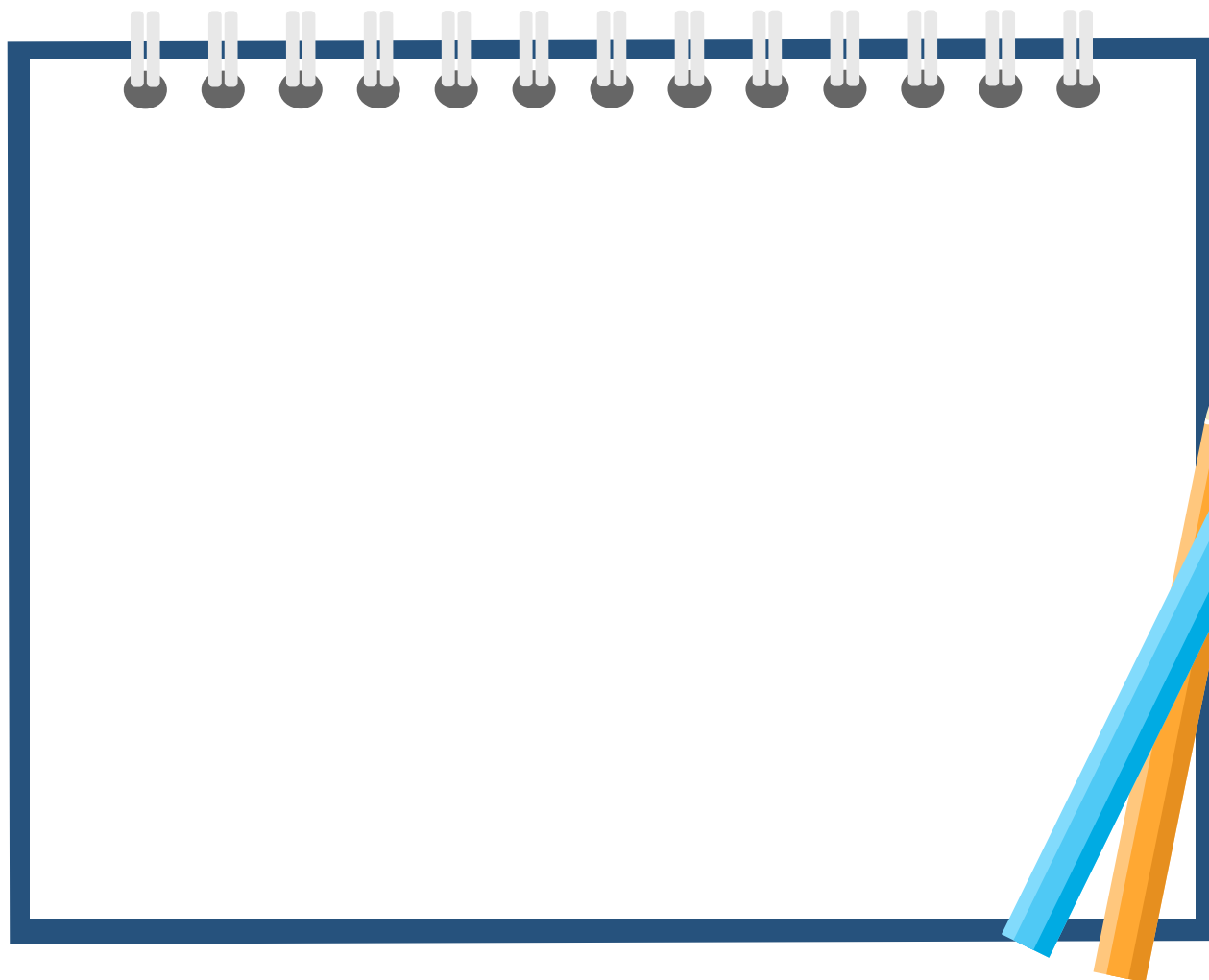
20. 想像未來我從事的職業是 _____，它需要的條件或學歷是 _____

填寫日期：_____年_____月_____日



畫出我的真心話

除了上述的問題，你還想到什麼？請同學自由發揮把它畫下來。

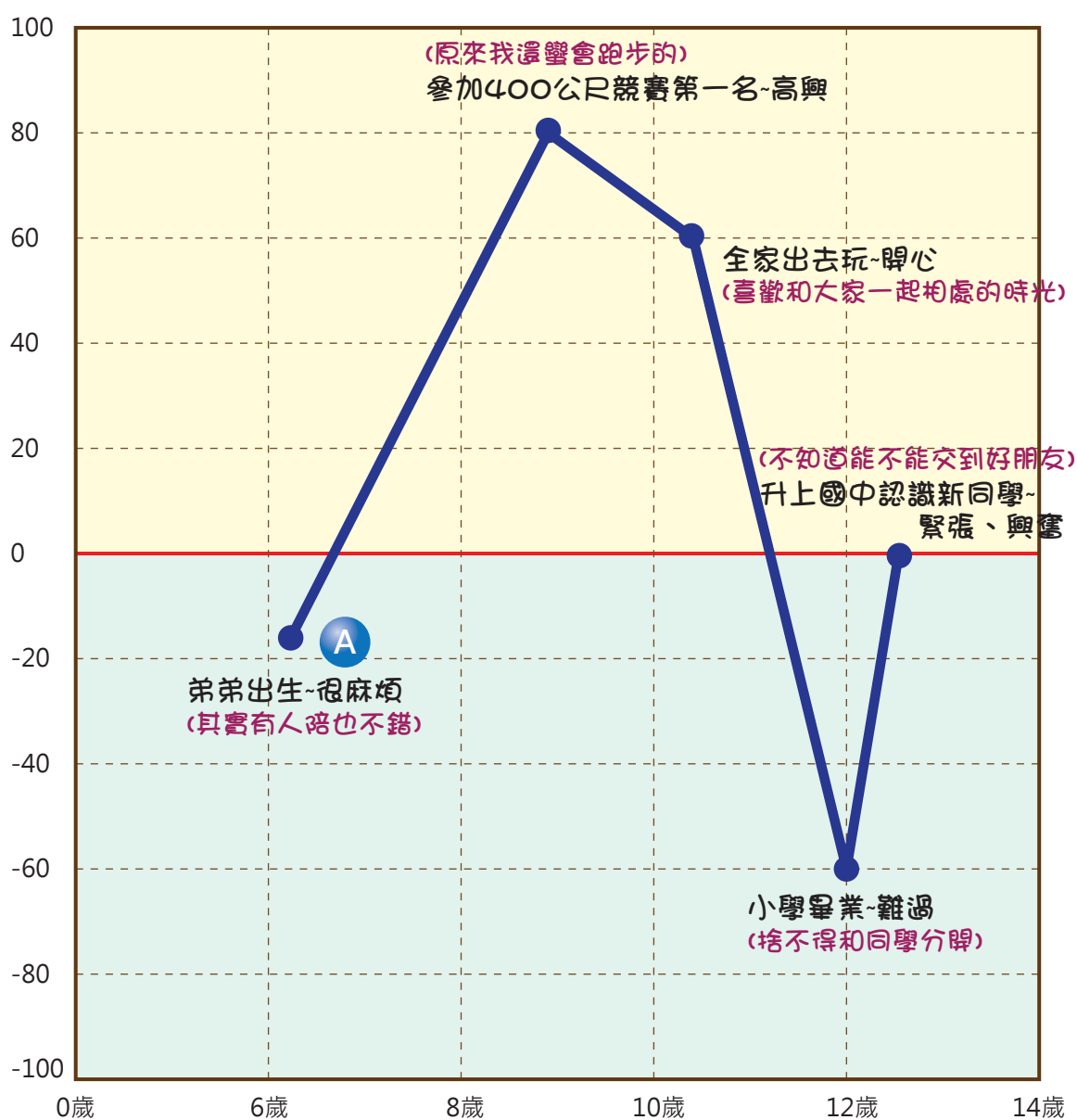




細數來時路

步驟：

1. 回想記憶中印象最深刻的事情，依年齡（橫軸）、對應對事件感受的正負向及強度（縱軸），畫出定點並寫出當時發生的事件及感受。例如：A 點表示 6 歲時弟弟出生，我覺得很麻煩。
2. 連接各點形成生命曲線圖。
3. 以現在的年齡，回頭看看當時的事件，並以不同顏色的筆，寫下現在對那個事件的看法及感受。

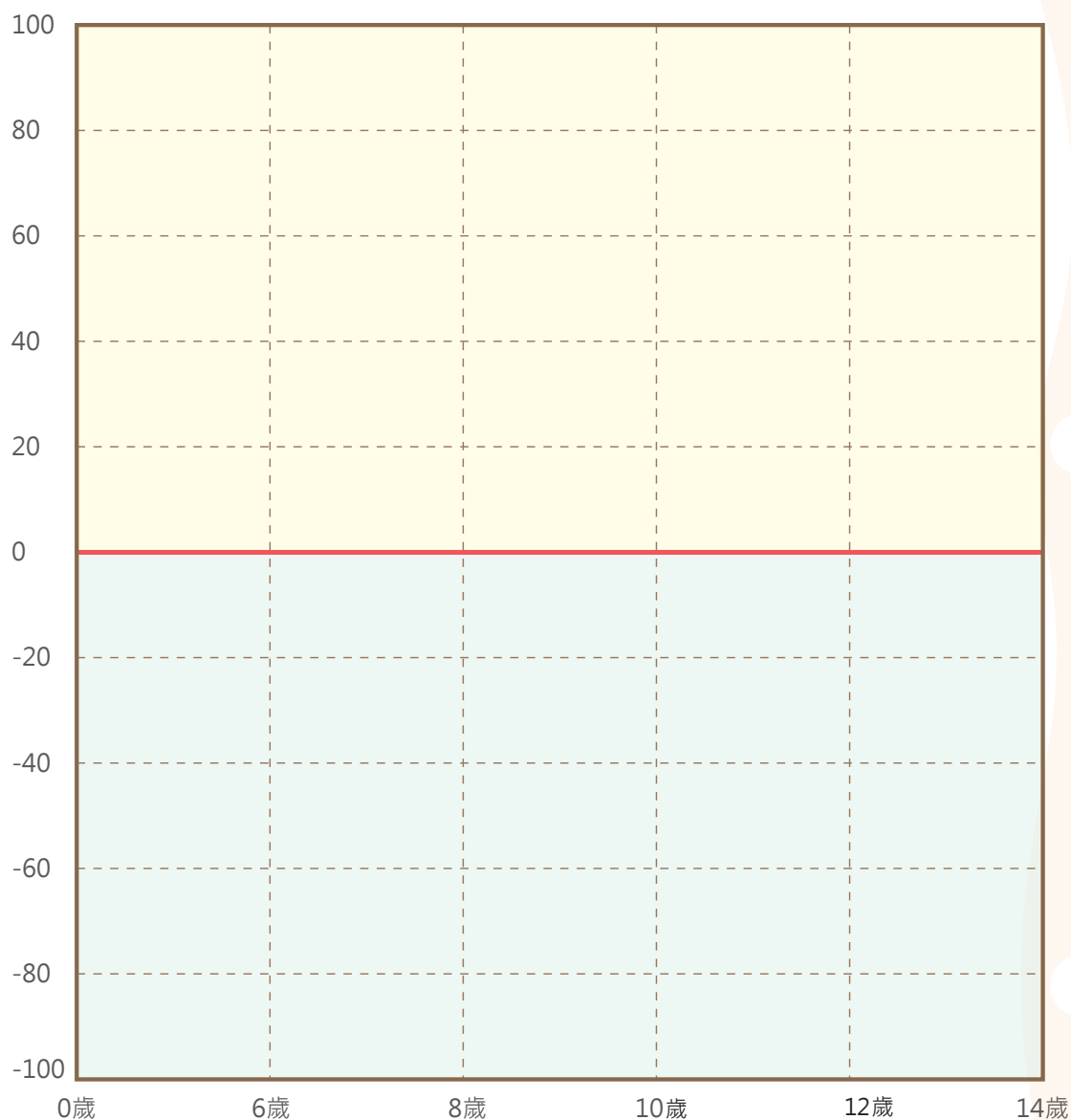




我的生命曲線圖

正面情緒及經驗：例如被稱讚、誇獎、得獎等經驗及印象。

負面情緒及經驗：例如生病、挨罵、被教訓等經驗及印象。



請想一想：

一、哪一件事的發生對我的影響最大？為什麼？

二、看看自己的生命曲線，我發現？





未來職場達人 Show

經過知識的累積，加上培養了更多的專業、創意，同時具備相關工作經驗後，相信每個人在未來職場上都能擁有自己的一片天地，請為未來的自己設計一張名片，展現自己的特色，讓大家對你印象深刻。

名片範例：

曼徹斯特 寵物友善餐廳	
店長 阿 黃	
電話：0000-0000	經歷：
地址：宜蘭縣00鎮	丙級中餐技術士
營業時間：11:00~20:00	丙級西餐烹調技術士
	感官技能初級證照



包你贏 國際法律事務所	
包正義 律師	學經歷
地址：臺東縣 00 鄉	▲ 00 年 00 大學法律系畢業
電話：0000-0000	▲ 00 年律師高考及格
傳真：0000-0000	▲ 律師事務所 5 年



請為自己設計一張名片，加上繪圖等美編創意會讓你的名片更具特色喔！