

\ 翰林綜合活動 /

學習修煉室

二年級輔導

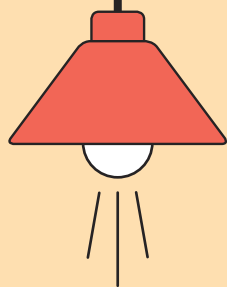


96270007-34

快搜 或掃 QR Code 下載電子檔



翰林 相信學習



Contents

目次

性別篇

- ✦ 性別平等 從你我做起 1
- ✦ 焦點討論法 2
- ✦ 愛情價值觀 4
- ✦ 我們都要好好過 6

生涯篇

- ✦ 多元智慧能力 7
- ✦ 我的生涯期望 10
- ✦ 我的生涯藍圖 12
- ✦ 訪問札記 13



班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____



性別平等 從你我做起

▶ 在傳統社會文化下，男性被要求要勇敢、獨立、主動，女性要溫柔、文靜、被動，久而久之逐漸形成性別刻板印象。如果將這樣的觀念強加在自己及他人身上，會造成彼此困擾，也會影響人際互動甚至產生偏見，我們該如何去除性別刻板印象呢？透過下列範例，一起來想一想。

小潔喜歡穿褲裝、剪短髮，長輩都認為她不像女生，一直要她改變…

觀念上

支持每個人都可以有陰柔或陽剛的表現。

你還遇過什麼狀況？

觀念上

態度上

尊重每個人的獨特性。

態度上

行動上

挺身而出，阻止不當的行為。

行動上



焦點討論法

Focus Conversation Method

► 在日常生活中，若不重視性別平等的觀念和行為，就有可能有意或無意冒犯到他人。可以利用焦點討論法來設身處地體會事件當事人的角度，討論可以做些什麼來改變目前的狀態。

小軒喜歡打扮，是個說話聲音輕柔，平常又喜歡烹飪的男生，男同學常排擠他，對他冷嘲熱諷，他也不敢一個人去上廁所，因為男生時常會在男廁中捉弄他。

Objective 客觀事實

這件事可能涉及性別不平等的行為是什麼？

排擠、冷嘲熱諷、捉弄，可能涉及性霸凌。

Reflective 感受與反應

如果我是事件中的主角會有什麼感受？如果我是旁觀者，看到這樣的事件有什麼反應？

如果我是小軒，我會很受傷，甚至不想上學了。如果我是他的同學，可能心裡同情小軒的處境，但我不知道該怎麼幫助他……

Interpretive 意義、價值、經驗

我曾經有類似的經驗嗎？是否也曾經受傷或傷害過別人呢？
該怎樣改變正確的行為和態度？

如果我是小軒，我會期望同學能更接納我。如果我是旁觀者或小軒同學，我會很怕自己不能跟大家融入在一起，即使有時想表示友善，但真的需要有點勇氣，或許我該私底下跟幾位好朋友一起幫忙小軒。

Decisional 決定行動

若我是主角，我該怎麼因應性別不平等的對待？
若主角是身邊的同學或朋友，自己會如何幫助他？

如果我是小軒，我會試著告訴老師或家長，也會和欺負人的同學保持適當的距離。
如果我是小軒的朋友，我會找一群朋友私底下請輔導老師協助。

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

換我來試試看！



生活科技課分小組時，小琳一直力求表現，但是其他的男生組員卻覺得瞧不起她，認定她會做不好。這時有位支持她的同學來主持正義，同學間也改善態度，學習彼此欣賞與尊重。

Objective 客觀事實

這件事可能涉及性別不平等的行為是什麼？

Reflective 感受與反應

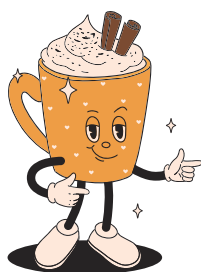
如果我是事件中的主角會有什麼感受？如果我是旁觀者，看到這樣的事件有什麼反應？

Interpretive 意義、價值、經驗

我曾經有類似的經驗嗎？是否也曾經受傷或傷害過別人呢？
該怎樣改變正確的行為和態度？

Decisional 決定行動

若我是主角，我該怎麼因應性別不平等的對待？
若主角是身邊的同學或朋友，自己會如何幫助他？



愛情價值觀

▶▶ 聽流行情歌時，為何我們會對某幾句歌詞特別有共鳴呢？因為它們隱含著我們對愛情的想法！在下方列出了常見的「戀人條件」圈選出 8 ~ 10 個自己認為最合宜的條件！

START !

- 1 他 / 她希望有多一點的時間跟我在一起
- 2 他 / 她能帶給我溫暖的感受
- 3 他 / 她很鼓勵並支持我想做的事
- 4 他 / 她在買餐點時都會想到我
- 5 他 / 她跟我遇到衝突時，能理性溝通
- 6 他 / 她對我很體貼
- 7 他 / 她可以接納 / 善待我的朋友
- 8 他 / 她跟我的生活習慣相似
- 9 他 / 她在我身邊時會讓我很有面子
- 10 他 / 她情緒穩定、EQ 高
- 11 他 / 她很有上進心，熱愛充實自我
- 12 他 / 她常用言語鼓勵我
- 13 他 / 她願意花時間陪伴我，也記得我的生日
- 14 他 / 她很幽默、風趣
- 15 他 / 她跟我有共同興趣
- 16 他 / 她做事很負責任
- 17 他 / 她會製造浪漫驚喜
- 18 他 / 她的朋友很好相處
- 19 我們能分享很多心事
- 20 他 / 她跟我的未來有共同計畫

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

▶▶ 我們將左側的條件分類統整成五大愛情價值觀：

・ 現實條件 ・

- 第 4 項
- 第 8 項
- 第 9 項
- 第 18 項

・ 付出程度 ・

- 第 3 項
- 第 6 項
- 第 7 項
- 第 13 項

・ 個性特質 ・

- 第 10 項
- 第 11 項
- 第 14 項
- 第 16 項

・ 相處狀況 ・

- 第 5 項
- 第 15 項
- 第 19 項
- 第 20 項

・ 浪漫情感 ・

- 第 1 項
- 第 2 項
- 第 12 項
- 第 17 項



▶▶ 了解到愛情背後也有不同的價值觀，現在，讓我們進一步來討論自己最在意的戀人條件又蘊藏了哪些重要的意涵？

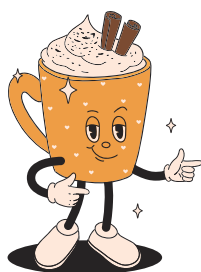
這麼多的戀人條件中，
我目前符合哪幾項？

我最在乎的
前三項戀人條件

我希望在感情中，戀人與
我分別扮演什麼角色呢？

若想擁有這些吸引人的
特質，我必須做什麼具
體行動來達成？

這些戀人條件，未來的我，
還希望擁有哪幾項？



班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

我們都要好好過

我可能會理性思考

我會站在彼此及家長的立場
去思考，還有……

分手時 冷靜分析自己的情緒

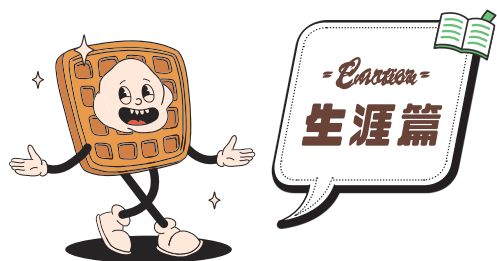
雖然會難過、生氣，但我會：

分手之後不適合

不適合密集追蹤對方的訊息或
密切聯繫，以及：

在分手之後我可以

① 學習新事物 ② 找人傾訴
③ 整理思緒 ④ 思考分手原因
或是……



班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

多元智慧能力

► 學習過程中，你曾經發現自己的天賦嗎？善用個人優勢，會讓人樂在其中、樂此不疲，也最能發揮潛能，我們一起認識多元智慧，發掘長才吧！



語文智慧

對聲音、結構、意義、文字及語言具有敏銳的觀察力。



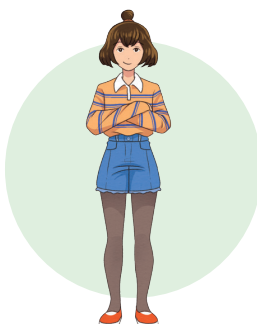
自然觀察智慧

了解自然環境並具備分辨與觀察生物的能力，對自然界事物具有敏銳的注意力和辨認能力。



邏輯數學智慧

對邏輯或數字敏感，也能處理一長串的推理。



內省智慧

能深入的自我探索並能了解自己的心境，也能有效處理自己的情緒，具有自知、自尊、自主、自省、自律的能力。



空間智慧

能準確感覺視覺和空間，對色彩、線條、形狀、形式、空間很敏銳。



人際智慧

能適切的展現個性及回應他人的情緒、脾氣、動機及期望等。



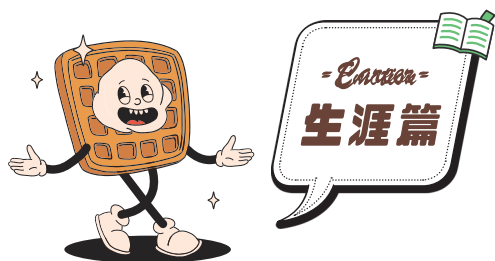
音樂智慧

對於節奏和旋律很敏感，具有創作或欣賞的能力。



肢體動覺智慧

能運用肢體動作表達想法和感覺，並具有運用雙手靈巧製作事物的能力。



多元智慧檢核表

► 認識了多元智慧後，讓我們透過下列檢核表，了解自己的多元智慧吧！依照下列每項陳述，勾選自己的符合程度。統計看看這些敘述是否符合你的表現。

非常符合 | 5 分

符合 | 4 分

普通 | 3 分

不符合 | 2 分

非常不符合 | 1 分

敘述		5	4	3	2	1
語文智慧	1. 閒暇時我喜歡看一些書籍或小說					
	2. 寫作文或小日記對我來說一點也不困難					
	3. 我擅長的科目是國文、歷史或社會					
	4. 上臺說話或報告是我的強項					
	5. 別人很容易了解我要表達的想法和感受					
邏輯數學	1. 平常我喜歡玩數獨或尋寶、桌遊等活動					
	2. 計算或解數學題是我的拿手項目					
	3. 我常會注意到線索而猜出電影、小說情節					
	4. 遇到問題時，我會先弄清楚前因後果再來處理					
	5. 我很容易就看懂不同的統計圖表					
空間智慧	1. 我喜歡用樂高或積木組合成各種建築或物品					
	2. 我光看地圖就能順利抵達沒去過的陌生地方					
	3. 我能看著示範圖來拼裝玩具模型或組合家具					
	4. 計算圖形的面積、等數學題目是我擅長的					
	5. 我看得懂一些簡單的機器或建築設計圖					
肢體動覺	1. 我喜歡戶外運動、上體育課或需要動手操作的活動					
	2. 我擅長運動項目，例如：打球、跳高、跑步、游泳等					
	3. 縫紉、編織、雕刻、木工或製作模型我很拿手					
	4. 我喜歡拆解組裝物品					
	5. 我擅長模仿與戲劇表演					
音樂智慧	1. 我喜歡聽音樂、看音樂節目或玩樂器					
	2. 我擅長演奏樂器或演唱					
	3. 隨意聽到一首歌，我就可以正確的哼唱出來					
	4. 我可以聽出別人唱歌的音準不準、拍子對不對					
	5. 我有參加過合唱團、樂團、音樂表演或比賽的經驗					

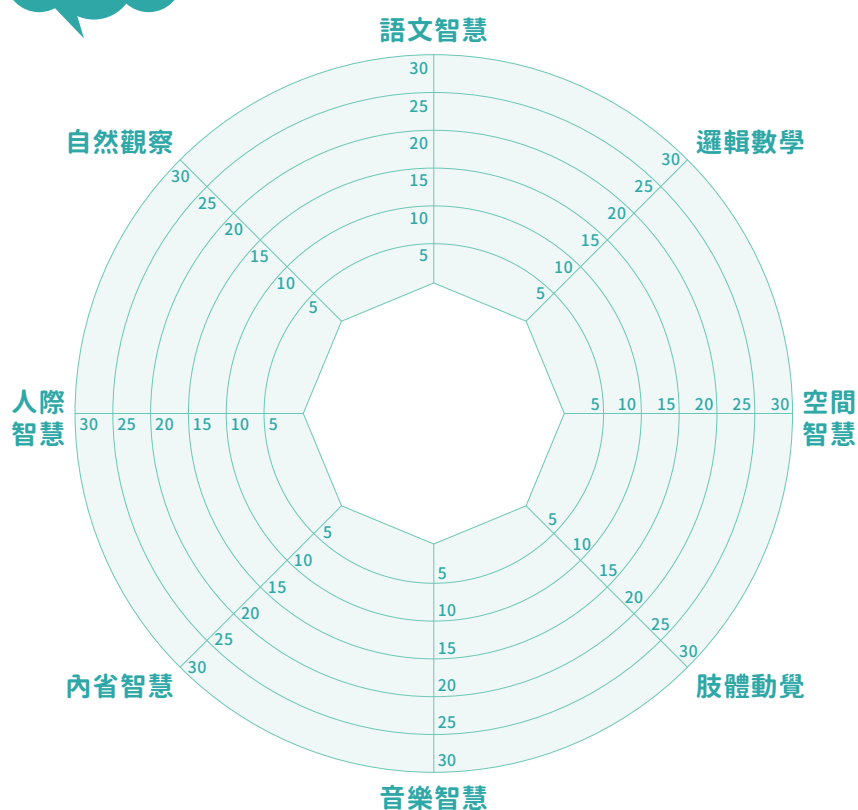
班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

敘述		5	4	3	2	1
內省智慧	1. 我平常喜歡沉思、想像或思考問題					
	2. 我容易察覺到自己的情緒感受或心情好壞					
	3. 我清楚知道自己的優點和缺點是哪些					
	4. 遇到挫折時，我會自我檢討與反省問題在哪裡					
	5. 我能為自己的目標努力，不需要他人督促					
人際智慧	1. 我喜歡參加聚會活動，和大家一起聊天、討論					
	2. 我會體諒別人的難處，也喜歡幫助別人					
	3. 我很容易察覺並理解別人的變化及感受					
	4. 遇到困難時，我會想辦法找人幫忙或詢問他人看法					
	5. 即使在陌生的環境，我也能很快地跟大家打成一片					
自然觀察	1. 我善於觀察動植物或昆蟲的成長，並了解其習性					
	2. 理化實驗課時，我能仔細精確地記錄觀察到的資料					
	3. 我對天文學、宇宙的起源和生物的進化十分好奇					
	4. 我到野外觀察地形時，能看到其他人還沒察覺的現象					
	5. 對於氣象變化或大自然變化，我會想探索其中的奧祕					

統計一下

語文智慧	
邏輯數學	
空間智慧	
肢體動覺	
音樂智慧	
內省智慧	
人際智慧	
自然觀察	

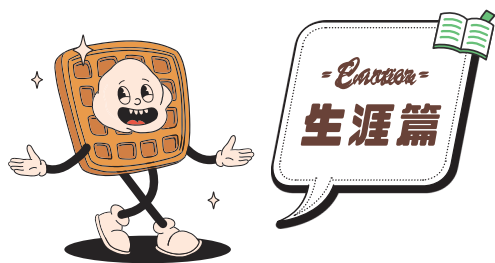
畫成圖表



我發現自己的多元智慧

較高分為：_____

較低分為：_____



我的生涯期望

► 當我們說「生涯」時，會想到什麼呢？找出自己的長才後，我們可以透過以下表格，分析自己的生涯期望，來定義自己的幸福未來：

<p>例</p> <p>生涯期望：</p>	<p>家人期望</p> <p>媽媽希望我不要……， 爸爸希望我要……， 我想要…… 成為獨當一面的運動 員參加奧運。</p>	<p>光榮時刻</p> <p>在生命中最有成就感的一件事，讓我想到獲得獎盃的時候…… 站在司令台上領獎是 莫大的殊榮。</p>
<p>快樂回憶</p> <p>每次社團練球是我最快樂的時光，我常會樂在其中忘了時間…… 和隊友一起同甘共苦的訓練。</p>	<p>以前……曾經……</p> <p>以前我曾經期望自己成為棒球選手，但受傷後，我無法進入體育班…… 以前爸媽總是叫我念書不要運動。</p>	
<p>特質個性</p> <p>我不喜歡一成不變的生活，我想要接受各種挑戰…… 我喜歡努力後嘗到成功的滋味。</p>	<p>現在我希望將來……</p> <p>現在我雖然不再是球隊隊員了，我仍希望將來學習運動防護員的專業知識，也許能幫助跟我一樣受傷的球員。 可以念書和運動並重。</p>	

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

生涯期望：

家人期望

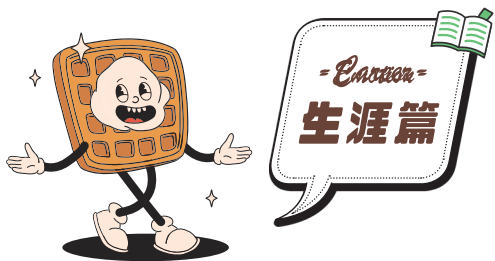
光榮時刻

快樂回憶

以前……曾經……

現在我希望將來……

特質個性



班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

我的生涯藍圖

▶▶ 生涯價值觀是指我們平時重視的概念與原則，它會影響我們做事的決定、與他人的互動模式，甚至於對未來的期望，都和個人的價值觀息息相關。請看看下列各種價值觀的項目，並選擇出你認為最重要的 5 個內容。

為大眾
謀福利

讓世界
更美

喜歡設計
新事物

學習及思考
分析事理

有成就感

能以個人的
步調工作

受人敬重、
有聲望

有管理權，
可分配工作
給他人

優渥的
報酬

生活安定
有保障

舒適的
工作環境

上司親切
能溝通

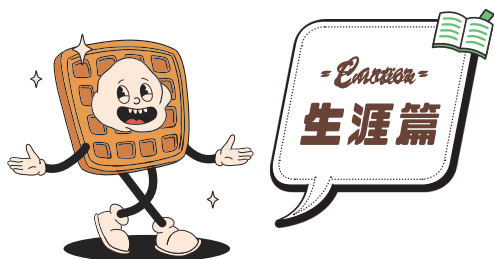
與同事
相處融洽

富有變化
的生活

能選擇
自己想要的
生活方式

其他：

我所重視的價值觀會對我未來想要的生活產生什麼影響呢？



班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

訪問札記

► 在探索生涯的過程中，我們發現各種因素都會影響自己的生涯期望，而一直在身邊的家人也是帶給我們重大影響的關鍵因素，他們一路走來的歷程為何？又會給自己哪些生涯的建議呢？

我的參訪札記 (範例)

我想訪問的是 叔叔，
未來的職業是 飯店主廚。

1 Step 我想到的問題

1. 小時候有什麼夢想？後來有實現嗎？
2. 在求學階段的經驗？讀書所學和現在的學校類別、科別有什麼關聯嗎？
3. 為什麼選擇現在的學校、科別呢？當時有其他的選擇嗎？
4. 在生涯過程中，需要做重要選擇時，例如：選學校科別、工作等，考慮的因素有哪些呢？
5. 最後讓您決定的因素有哪些？
6. 受訪者對於國中生的生涯發展有哪些具體的建議？

2 Step 答案筆記

曾經想自己開店當老闆，目前正在學習各種烹飪技巧。

3 Step 重點整理

選擇科別的時候會考慮很多因素。

4 Step 結論

經過訪問後，我發現國中就要開始探索自己喜歡什麼，以因應未來的各種變化。

我了解的是_____，
未來的職業是_____。

1 Step 我想到的問題

2 Step 答案筆記

3 Step 重點整理

4 Step 結論



數十種天然草本提煉
特殊嚼感 ✨ 清涼舒暢

喉立爽
爽喉軟糖



天氣變化
喉嚨卡卡？



上課上班
急需聲援？



揪團歡唱
影響發揮？



賽事吶喊
尷尬燒聲？



讀者限定



輸入折扣碼

HONEYSONG

享超取免運費！



服務專線：0800-52-5959



全台超商通路皆有販售！