

諮輔
月刊

生涯價值百百種， 你想怎麼選？



2026年11月 第106期 月刊

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長

編 審：蔡美琪 學務處專委兼代理組長

編輯人：陳韻竹 實習諮商心理師

連絡電話：07-381-4526#12549



這期諮輔月刊，

讓我們來聽聽自己內心關於生涯價值的聲音！

11月期中考來了，研究所推甄也在準備中。

我們忙著讀書、準備備審資料，努力朝著下一個目標前進。

但在努力追趕目標的路上，你有沒有停下來想過：

「我為什麼想要這個目標？」

更好的未來？



體面的職稱？



更高的薪水？

大家都說這樣好？

證明自己的能力？



每個人對理想生活的想像都不一樣，

有人在意成就、有人追求穩定，也有人希望同事好相處...

這些差異來自每個人在意的生涯價值觀不同！

本測驗參考唐納·舒伯（Donald Super）的工作價值觀概念，將多種價值整合為四種探索類型，陪你一起認識自己在生涯選擇中重視的事。

〈本測驗為自我探索活動，非標準化心理測驗〉

請閱讀下面三個情境，分別選出最符合你內心想法的選項！
並統計出數量最多的字母

情境一

11月一到，大家都在討論下學期的實習。

當你打開職缺清單時，你第一個看的是什麼？

- Ⓐ 薪水福利、交通距離，能穩定、有保障最重要。
- Ⓑ 工作氛圍，有沒有溫馨的主管與好相處的同事。
- Ⓒ 有沒有挑戰性，能不能學到厲害的技術或有大廠光環。
- Ⓓ 工時彈不彈性、會不會管太嚴，能自由安排生活最重要。



情境二

在期中報告的分組合作中，你最無法忍受遇到哪種狀況？

- Ⓐ 計畫變來變去、沒有明確的評分標準，讓我沒有安全感。
- Ⓑ 組員之間氣氛僵硬、互相心機計較，甚至私下吵架。
- Ⓒ 大家都得過且過擺爛，最後做出很糟糕、拿低分的報告。
- Ⓓ 組長管超細，規定幾點幾分要交什麼，讓我感到窒息。



情境三

好不容易熬到期中考結束的週末，你最理想的充電方式是？

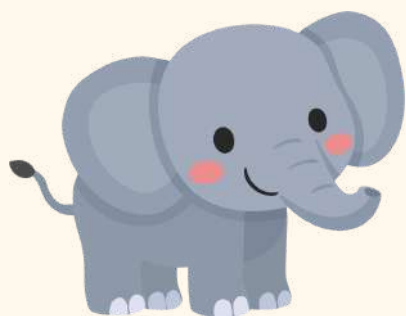
- Ⓐ 在家補眠、追劇，把這週消耗的能量補回來。
- Ⓑ 和懂自己、聊得來的好朋友或家人聚餐、談心。
- Ⓒ 去參加有挑戰性的戶外活動，或是學習有興趣的新技能。
- Ⓓ 不做任何計畫，隨心所欲地去享受完全自由的一天。



\ 一分鐘找出你的生涯價值觀動物 /

〈此份測驗結果不代表你未來只能選擇某一種工作！〉

請根據你在前一頁所統計出來的字母數量，
最多的字母就可能是你比較在意的生涯價值觀！



A. 沉穩大象 → 在意現實條件與安全感

- 合理的薪資、穩定的工時、明確的公司規章，能帶給你安全感。
- 你不太喜歡突如其來的混亂，期待在安穩的環境中發揮實力。

B. 暖心海豚 → 重視人際關係與助人價值

- 非常看重團隊的氣氛與主管的風格。
- 在工作或實習中，如果能有一個互相幫忙、沒有勾心鬥角的環境，甚至能幫助到別人，你會覺得動力滿滿。



C. 卓越獅子 → 重視個人成就與肯定

- 渴望展現自己的專業能力，完成挑戰獲得成就感。
- 當你解開困難的專業技術，那種「我做到了」的成就感是你最大的驅動力。

D. 傲嬌貓咪 → 在乎自由與自主

- 非常重視獨立思考與生活的自主權。
- 比起一成不變的死板打卡，你更喜歡有彈性的生活型態、能自己掌控工作節奏。



如果你的字母一樣多？

恭喜你！這代表你的內心同時擁有兩隻動物的超能力。
學著讓兩隻動物在心中和諧共處，就是最適合你的生涯價值！

測出結果之後，然後呢？



你可能是追求穩定的大象、重視關係的海豚、渴望成就的獅子，或是嚮往自主的貓咪。

但比起自己屬於哪一種類型，更重要的是，你有沒有開始看見：
原來自己在意的是這些事！

生涯價值觀沒有好壞之分，也不需要急著找到唯一正確的答案。
當你面對選課、實習、升學或求職時，不妨停下來問問自己：

**我最在意的
是什麼？**

**這個選擇符合
我重視的事嗎？**

在生涯探索的路上，你可以一邊嘗試、一邊認識自己
允許自己在不同階段思考：什麼才是對我而言重要的事？
如果你正對未來感到迷惘，諮輔組隨時歡迎你來聊聊！

預約諮商請掃描→



慢飛的羽翼：認識大專校園中的智能障礙

1

什麼是智能障礙？

根據現行《特殊教育學生及幼兒鑑定辦法》第三條 第一款，智能障礙指個人在發展階段，其心智功能、適應行為及學業學習表現，較同年齡者有顯著困難。

*鑑定基準

1. 心智功能明顯低下或個別智力測驗結果未達平均數負二個標準差。
2. 在生活自理、動作與行動能力、語言與溝通、社會人際與情緒行為等任一向度及學科(領域)學習之表現較同年齡者有顯著困難情形。



2

智能障礙者的特質

- **學習與溝通需要時間**：注意力較短、容易忘記，學新東西需要多點時間且較難「舉一反三」；在理解話語或表達想法時也比較吃力。
- **日常事務與應變較慢**：時間觀念與照顧自己的能力較弱；遇到計劃改變或突發狀況時，較難靈活變通。
- **容易焦慮且較難融入團體**：遇到挫折時容易緊張害怕、選擇退縮；較依賴熟悉的模式，在團體中不擅長主動互動，容易被忽視或盲目跟從他人。

3

在校園中會面臨的挑戰



學習挑戰

- **抽象概念理解困難**：面對複雜理論、邏輯推導或專有名詞時，較難進行跨章節的抽象整合。
- **訊息處理困難**：短暫記憶力較弱，若老師在課堂上同時交代多個步驟的作業說明，容易感到過載或漏掉關鍵訊息。

生活挑戰

- **複雜流程適應困難**：選課系統操作、修課學分採計、填寫繁複手續表單或跨校區趕課，常讓他們感到不知所措。
- **應變能力較弱**：面對突發狀況(如教室臨時更動、課表調整或考試時間異動)，較不易彈性思考應對方案。

社交挑戰

- **社交情境解讀落差**：對人我關係較缺乏洞察力，難以即時察覺社交氛圍或他人的情緒變化，有時會因為無法理解同儕的社交潛台詞而顯得突兀。
- **分組報告困境**：在自主尋找組員或小組討論時，可能因為表達速度較慢或產出有限，面臨找不到組員或難以分工的狀況。

4

如何與他們相處？



對於教職員

- **教材精簡與視覺化**：將課程內容簡化，並善用圖表、圖片或影片等視覺媒材輔助理解。
- **拆解步驟漸進學習**：給予明確且清楚的階段性指引，把學習任務拆解成小步驟。
- **彈性調整評量**：依學生需求延長作答或繳交作業時間，並彈性調整測驗形式。
(例如以口頭應答取代筆試)

對於同學

- **簡潔清晰的表達**：說話時使用明確、具體的語句。
例如：以「十二點了，我們去學生餐廳吃便當好嗎？」取代「肚子好餓喔，等一下要不要順便一起去附近買點吃的？」
- **保持耐心與主動協助**：面對其固著行為、焦慮或反應較慢時，請給予充裕時間並安撫情緒；溝通時可重複說明以確認理解，並在課業上主動提供支援。
- **引導取代代勞**：當他遇到選課或更換教室等日常難題時，可以帶領他實際走一次流程或示範操作步驟，協助他建立自主處理的能力。

推薦的電影



7號房的禮物



阿甘正傳



最美的約定

聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00 (建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 轉以下分機：

校區電話

諮輔組

資源教室

楠梓校區

行政大樓6樓

行政大樓6樓

07-3617141

#22093

#23996

旗津校區

海事實習大樓3樓

海事實習大樓3樓

07-8100888

#25091

#25092

建工校區

行政大樓6樓

行政大樓6樓

07-3814526

#12529

#12546

第一校區

行政大樓2樓

活動中心1樓

07-6011000

#31248

#31247

燕巢校區

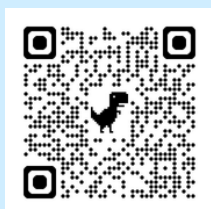
行政大樓2樓

行政大樓2樓

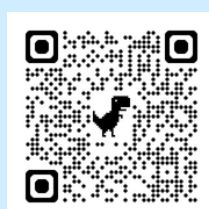
07-3814526

#18632

#18623



諮商輔導組



資源教室