

生涯探索自我評量表（請圈選，並作答）

第一部分：職業興趣（你喜歡做什麼？）

請問：以下六個場景中，哪一個最吸引你或讓你感到自在？（單選）

- A. 實作組：在工作室動手維修機器、組裝家具，或在戶外操作工具、照顧植物。
- B. 研究組：獨自坐在電腦前分析數據、寫程式，或研究某個科學難題的解答。
- C. 藝術組：設計海報、撰寫文案、剪輯影片，或嘗試沒有標準答案的創作。
- D. 社交組：傾聽朋友的煩惱並給予建議，或者籌辦活動、帶領團隊凝聚夥伴。
- E. 企業組：說服他人接受你的點子、談判業務、爭取業績，或挑戰當領導者。
- F. 常規組：把繁雜的資料分門別類整理好、檢查報表錯誤，或按照流程把事情做到完美。

第二部分：優勢能力（你擅長做什麼？）

請問：當別人在職場或學業上讚美你時，通常是因為你具備哪項優勢？（複選，最多 2 項）

- 1. 邏輯分析：擅長從混亂的數據或資訊中理出頭緒，快速發現問題核心。
- 2. 溝通協調：說話有說服力，擅長化解衝突，能把複雜的想法說得簡單易懂。
- 3. 創意想像：總能提出與眾不同的點子，對美感、視覺或文字有敏銳度。
- 4. 執行與細節：很有耐心，能把規劃化為具體行動，且很少在細節上出錯。
- 5. 人際同理：善於觀察他人的情緒與需求，是大家公認貼心、溫暖的傾聽者。

第三部分：核心價值觀（你重視什麼？）

請問：如果有一份工作能滿足你以下「其中兩個」條件，你感到最幸福？（複選，限選 2 項）

- ★ 高額回報：擁有優渥的薪資、獎金與明確的升遷管道。
- ★ 穩定平衡：準時下班、很少加班，能有充足的個人生活與家庭時間。
- ★ 自主自由：工作時間或地點彈性，可以自己決定做事情的方法，不受微觀管理。
- ★ 社會意義：工作內容能切實幫助到他人、改善社會，或對環境有正向貢獻。
- ★ 成就成長：工作充滿挑戰性，能不斷學到新技能，發揮自我潛能。

這部分:開放式思考(請用簡短的話填寫)

1. 過去有哪些經驗(包含工作、志工、社團或興趣),曾讓您感到「非常有成就感」?

答:

2. 哪種工作環境最讓您感到「抗拒/壓力巨大」?(例如:高壓業績、整天面對螢幕、常與人起衝突等)

答:

3. 如果不考慮薪水與旁人眼光,您明天最想嘗試哪一種職業?

答:
