

新北市青少年生涯探索號

HOPE就學就業關懷計畫

115年度第一梯次生涯課程

- 一、課程對象：本市15-18歲(未滿18歲)未就學、未就業之青少年。(包含高中中離生、國中畢業生)
 - 二、課程目標：本次課程以團體輔導為主，主題包含職涯輔導、生涯探索、自我覺察、休閒活動。由方案輔導員與學員建立信任關係、了解學員狀態，作為銜接後續主要生涯課程之補充，並了解學員需求，以達穩定就學就業。
 - 三、課程內容：詳見附件1。
 - 四、課程時間：下午13:30至15:30。詳見附件1。
 - 五、課程輔助：
 - (一)職涯會談：部分個案由於家庭經濟因素，對於就業有急迫性，無時間參加課程，則進行此項流程，由方案輔導員輔導其就業能力與了解職場現實。詳見附件2。
 - (二)個別輔導：由方案輔導員與學員另外約會談時間，討論上課或工作體驗狀態、未來生涯目標、執行方法等多項生涯議題，針對個別狀況建立具體且可行之生涯計劃。
 - (三)工作體驗與就業輔導：若經評估具有工作能力，則進行就業媒合階段，本方案提供工作體驗津貼(時數80小時，基本工資196元/小時)與訓字保，且皆與體驗廠商簽訂單位合作契約以保障雙方權益(一式3份，由淨化社會文教基金會、新北市教育局及廠商各自留存)。工作體驗結束後，提供就業輔導，陪伴尋找合適就業機會並陪同面試。
 - (四)就學輔導：若學員有升學意願，由本會與新北高工輔導室合作，共同進行學校媒合與就學輔導工作，討論學員合適學校與其相關議題(如半工半讀議題等)。
 - 六、聯絡方式：請洽輔導員，(02)22707889分機116、182、263。
 - 七、上課地點：淨化社會文教基金會淨化大樓五樓圖書室上課(新北市土城區學府路一段23巷21號)。
 - 八、休閒興趣：輔導員於團體中蒐集學員需求，陪伴其發展興趣活動；結合基金會場地與鄰近土城國民運動中心，進行羽球、桌球、射箭、溜冰、KTV、練舞室、電腦教室等課程。
- ※本方案所有費用由教育部青年發展署補助(包含課程費用、工作體驗津貼、保險費用等)，不足之處由淨化社會文教基金會自籌，故學生與家長**不須負擔任何費用**。
- ※提供餐費(上限 100 元)、或交通費(上限 100 元)等補助項目，適用資格請洽輔導員。
- ※歡迎學員試聽或家長旁聽，若有需求視學員情況現場適性修正。
- ※最新課程時間表、學員報名表、轉介單、文宣等相關文件，可掃描QR code自行觀看或下載。

【**官網課程表**】



【**相關表單下載**】



附件1-1、第一梯次課程時間表

周次	日期	星期	時間	小時	課程講題	講師	課程概述
一	3月10日	二	13:30-15:30	2	人際互動— 當我們同在一起	輔導員	透過桌遊與同學互動並練習溝通及分工合作能力。 搞笑瑜珈、三人成築、奶酪大盜。
	3月11日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 興趣探索：一起體驗喜歡的事物。
	3月12日	四	13:30-15:30	2	星星帶路： 認識自己	輔導員	透過認識星座特質，覺察多元面向。 探索心中理想的模樣，看見不一樣的自己。
二	3月17日	二	13:30-15:30	2	在遊戲中遇見彼此	輔導員	從小遊戲拉近距離，在玩與分享中認識自己與他人，慢慢練習合作與表達。
	3月18日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 興趣探索：一起體驗喜歡的事物。
	3月19日	四	13:30-15:30	2	搞懂自己： 關於我的那些事	輔導員	人生卡卡的時候，往往不是不努力，而是還不夠懂自己。在活動中一起看見不同面向，慢慢與自己更靠近。
三	3月24日	二	13:30-15:30	2	說，還是不說： 關於表達自己	輔導員	說或不說，是學著在關係中找到舒服的相處方式。透過探索表達背後的動機，練習說出貼近內心的話。
	3月25日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 電影賞析：從電影中輕鬆學習。
	3月26日	四	13:30-15:30	2	我喜歡的， 真的是我喜歡的嗎？	輔導員	有些喜歡，來自內心；有些喜歡，可能只是習慣或期待。花一點時間看看你的「喜歡」，慢慢搞懂自己真正的感受。
四	3月31日	二	13:30-15:30	2	為什麼有些人的 薪水比較高？	輔導員	大家都希望有一天能夠財富自由，這些掌握財富密碼的人找到什麼秘密，又承擔了哪些壓力？讓我們來聊聊你需要賺多少錢吧。
	4月1日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 興趣探索：一起體驗喜歡的事物。
	4月2日	四	13:30-15:30	2	情緒是好夥伴 、不是敵人	輔導員	你是不是常被情緒牽著走，卻又說不清楚自己怎麼了？一起看懂情緒從哪來，學會用新的角度理解自己。

五	4月7日	二	13:30-15:30	2	你在生氣什麼啦？	輔導員	別人生氣就是我的錯嗎？其實生氣不一定因你而起，背後常藏著受傷、壓力或委屈。一起學會看懂情緒、用同理降溫，也保護自己界線。
	4月8日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 電影賞析：從電影中輕鬆學習。
	4月9日	四	13:30-15:30	2	正常，才不正常： 我一定要這樣想嗎？	輔導員	那些看似正常的想法，真的非相信不可嗎？一起練習看見、質疑並鬆動限制自己的想法，找回更自由的自己。
六	4月14日	二	13:30-15:30	2	聊聊拖延： 不是懶，是卡住了	輔導員	明明知道要做，卻一直拖？一起找出拖延背後的原因，用更理解自己的方式，踏出改變的第一小步。
	4月15日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 興趣探索：一起體驗喜歡的事物。
	4月16日	四	13:30-15:30	2	不是你太敏感： 那些傷，沒有說出口	輔導員	這堂課不是要「變成熟」，我們一起拆解生氣從哪來。理解別人，也理解自己，讓關係能夠少一點傷害。
七	4月21日	二	13:30-15:30	2	如果沒有那麼完美： 為自己保留空間	輔導員	當你有心理準備，事情就不容易把你擊倒。學會調整期待、做好心理準備，讓失望不再那麼可怕。
	4月22日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 興趣探索：一起體驗喜歡的事物。
	4月23日	四	13:30-15:30	2	你長大要做什麼？ 從「我喜歡怎麼玩」 找未來線索	輔導員	「長大後要做什麼？」其實是一個很困擾人也很有需要時間去探索的問題。我們今天不是要找「職業答案」，是要從「你怎麼跟世界互動」作為尋找答案的起點。
八	4月28日	二	13:30-15:30	2	聊聊工作& 職遊旅人牌卡探索	輔導員	工作是一件什麼樣的事呢？讓我們來聊聊工作這檔事，並透過職遊旅人牌卡，簡單了解自己未來可能的職業方向。
	4月29日	三	13:30-15:30	2	休閒活動 (視班級投票)	輔導員	1. 休閒活動：一起培養運動好習慣。 2. 興趣探索：一起體驗喜歡的事物。
	4月30日	四	13:30-15:30	2	人生有什麼意義？ 尋找生命的意義： 探索「生き甲斐 (Ikigai)」之旅	輔導員	你每天起床是為了什麼呢？是為了實現夢想？還是為了再再度過重複又無聊的一天？如果你看到這些問題有點愣住沒關係，透過Ikigai都可以慢慢找到屬於你自己的答案。

附件1-2、第一梯次課程月表

3月課程					
週次	週一	週二	週三	週四	週五
一	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	個別會談 (預約制)	人際互動： 當我們同在一起	休閒活動 (視班級投票)	星星帶路： 認識自己	個別會談 (預約制)
二	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
	個別會談 (預約制)	在遊戲中遇見彼此	休閒活動 (視班級投票)	搞懂自己： 關於我的那些事	個別會談 (預約制)
三	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
	個別會談 (預約制)	說，還是不說： 關於表達自己	休閒活動 (視班級投票)	我喜歡的， 真的是我喜歡的嗎？	個別會談 (預約制)

4月課程					
週次	週一	週二	週三	週四	週五
四	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	個別會談 (預約制)	為什麼有些人的 薪水比較高？	休閒活動 (視班級投票)	情緒是好夥伴 、不是敵人	
五	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
		你在生氣什麼啦？	休閒活動 (視班級投票)	正常，才不正常： 我一定要這樣想嗎？	個別會談 (預約制)
六	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
	個別會談 (預約制)	聊聊拖延： 不是懶，是卡住了	休閒活動 (視班級投票)	不是你太敏感： 那些傷，沒有說出口	個別會談 (預約制)
七	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
	個別會談 (預約制)	如果沒有那麼完美： 為自己保留空間	休閒活動 (視班級投票)	你長大要做什麼？ 從「我喜歡怎麼玩」 找未來線索	個別會談 (預約制)
八	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日
	個別會談 (預約制)	聊聊工作& 職遊旅人牌卡探索	休閒活動 (視班級投票)	人生有什麼意義？ 尋找生命的意義： 探索「生き甲斐 (Ikigai)」之旅	

附件2、職涯輔導會談



- 提供一對一會談，包含青少年本人與親職諮詢
- 透過會談與測驗，了解個案目前功能以建立目標。
- 釐清個案生活狀況、興趣、就業傾向，並協助個案擬定生涯計劃。
- 以財務為切入點，協助個案擬定具體而可行之短期生涯計畫。
- 包含職場現況、面試模擬與就業媒合等。
- 提供親職諮詢，以系統合作方式協助家長減緩教養壓力並給予支持。