



陪孩子聊生涯

2026.04.09

生涯發展教育家長宣導講座

主講人：專任輔導教師 林容葵

關於我

專任輔導教師第7年

資料組長2年

輔導組長4年、考取諮商心理師執照

國北教大心諮系在職碩士專班畢業

留職停薪進行諮商心理師實習1年

輔導組副組長1年

輔導教師2年

導師3年—鶯歌國中入職

代理教師3年

台大心理系畢業



今天我們要聊的四件事

一 生涯到底要聊什麼？

二 國中生生涯聊什麼？

三 「陪聊」的準備

四 好用的工具



(一) 生涯到底要聊什麼？

對未來迷茫的我

輔導老師：

ABCDE群、文史、商管、生醫、電機、數學甲乙、數學AB、校定必修、部定必修、多元選修、學分夠不夠、自主學習、學習歷程、10選3、5選1、沒有指考是分科、國文爆掉準備當高四、英文爆掉沒資格畢業、性向測驗、興趣測驗、生涯規劃

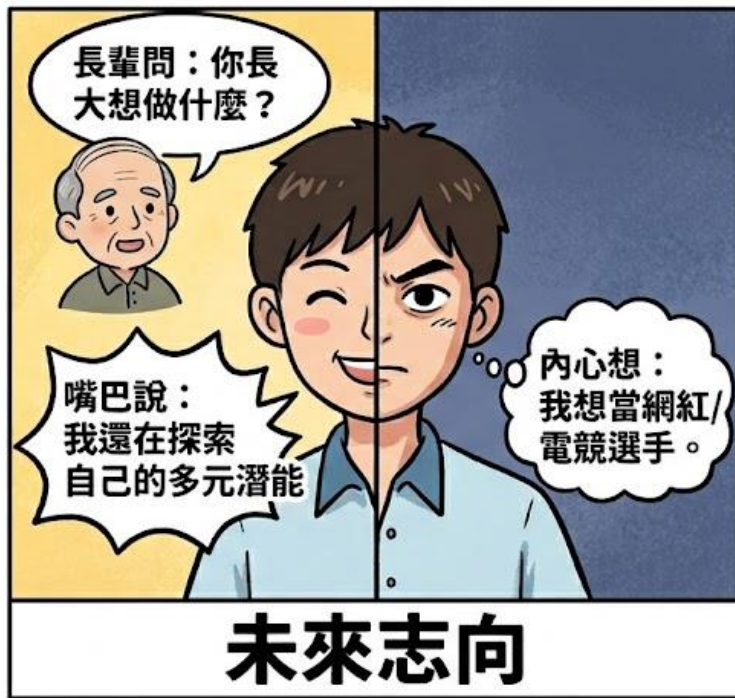


(一) 生涯到底要聊什麼？

生涯輔導課的真相



未來志向



(一) 生涯到底要聊什麼？



歐美人才養成



學前 小學 國中 高中 大學

生活管理

環境探索

夢想找尋

生涯抉擇

實務能力培養



台灣人才養成

學前 小學 國中 高中 大學

讀書考試

讀書考試

讀書考試

讀書考試

讀書考試
生活管理
夢想找尋
生涯抉擇
實務能力培養

圖片重製內容取自網路

(一) 生涯到底要聊什麼？

傳統思維 (舊路徑)

考上好學校 → 找到好工作 → 穩定退休

(線性路徑已瓦解)

新思維 (新路徑)

探索熱情 → 跨域學習 → 滾動式修正

(非線性發展)

「如果未來 50% 的工作會消失，我們現在該跟孩子聊什麼？」

(二) 國中生生涯聊什麼？

近期目標

不只是升學，而是探索適合自己的「學習模式」

- ★ 使用媒體工具、非傳統聽課
- ★ 從「選路」轉向「選能力」
- ★ 增加「可轉移技能」(Transferable Skills) 的概念

長期目標

在 AI 時代，如何保持持續學習的能力，而非單一專業

桃園教育未來式>>龍潭國中將AI生成導入課程 與科技趨勢無縫接軌

- https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/33887?_ga=2.85573279.72343142.1775042806-220313455.1775042806

桃園龍潭國中八年級的陳同學，從來沒想過自己可以成為一位「電子圖文書作家」。

生成式AI導入課程 國中生也能成為電子圖文書作家

他和同學完成的《岡本與志村的藝術之旅》，有結合日本動漫和美國漫威畫風的插圖，還有極具畫面感的文字，流暢地呈現引人入勝的故事，以及一個留下無限餘韻的結尾：「面對當年的景色，翻閱過去的回憶，岡本忍不住哭了起來，他意識到，生命是如此脆弱，而友誼和藝術卻是永恆的。」

這是龍潭國中參加112學年度桃園市國中小閱讀教學設計教案徵選獲得特優的教案「以小說中的衝突建構與生成式AI的圖文共創」的學生作品之一。

龍潭國中教務主任黃秋琴同時也是資深國文老師，面對「3C原生代」在教育現場的狀況，非常有感：「需要有多元工具進來，引起學生動機、提高專注力。」

小練習：

- AI 時代：孩子「可轉移技能」家長檢核表
- 請家長一人一張，勾選看看。



小練習：從好奇心開始對話

練習一

試著問孩子：

「你最近對什麼事情感到好奇？
我們這週末去體驗看看？」

練習二

你覺得什麼樣的人是你喜歡一起共事的？

Ex：創造力、同理心、批判思考

哪些人格特質是不可取代的？

！ 小提醒：好奇心是生涯探索的起點，而非終點

(三)「陪聊」的準備 — 教練式父母 處理「未來焦慮」

準備

了解升學資訊與
生涯工具

天時

掌握孩子開放
對話的時機

地利

創造輕鬆舒適的
對話環境

好奇

以好奇心
取代評判

說吧

鼓勵孩子說出
心裡的話



(三) 『陪聊』的準備

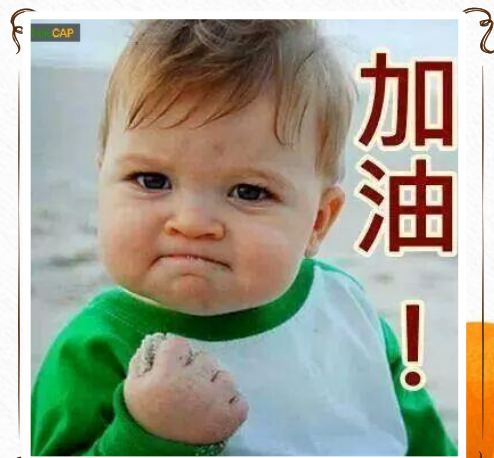
BANI 時代



繞路是為了更接近對方
路途經驗凝聚成長亮點



耐心+等待



心智復原力

「沒有標準答案」就是最好的答案，
重點在於「應變力」。

(三) 『陪聊』的準備——家長安頓心法

沒有標準路線

迷惘是起點

沒關係再來

要當「燃料」而非「方向盤」



(三) 『陪聊』的準備—對話腳本練習

- 孩：我不知道以後要做什麼？
- 家長：
 - 「如果完全不用擔心成績，你最想學什麼技能？」
 - 「你觀察身邊的大人，有哪些工作是你覺得『絕對不想做』的？為什麼？」（從排除法開始也是一種方式）
 - 「如果未來 50% 的工作會消失，你覺得哪種『能力』是 AI 偷不走的？」



使用 A I 工具的例子

- 學習風格與引導未來方向
- 本內容由新北市 Gemini Education 輔助生成



(四) 好用的工具

生涯金三角



國中生涯發展教育 家長手冊

適用入學年度(114學年度)



學校
名稱

學生
姓名



新北市立鶯歌國民中學114學年度第2學期

家長日活動手冊

有鶯其領 萬邦之秀



快樂 健康 活潑 學習 和諧 進步
中華民國 115 年 03 月 13 日
輔導處 編製

(四) 好 用的工具 學校提供

* 聯絡本提供 *

導師/註冊組

輔導活動任課老師

輔導處與輔導老師

(四) 好用的工具

教育部國民及學前教育
署 學生生涯輔導網



<https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>

(四) 好用的工具



<https://guide.104.com.tw/personality/>



<https://assessment.1111.com.tw/cstar/index>



推薦網站



<https://exam.taiwanjobs.gov.tw/jobexam/home/landingpage>



Q & A





**THANK
YOU**