

國小綜合活動領域教學設計

學校名稱：深坑國小
 任教領域：綜合活動
 單元名稱：彩繪未來人生
 實施節數：共8節，每節 40 分鐘

授課年級：五年 1 班
 授課日期：111 年 3 月 31 日
 教學者：劉瓊宜
 備課成員：陳桂蓮、郭貞瑩、江英瑞、
 李岩勳、李明珊、廖芝縈、
 黃裕斌、

一、內容說明

(一) 設計理念：

高年級的學生對自己的興趣、能力已有初步的認識與了解，但是較少思考興趣、能力和職業的連結。青少年是即將進入生涯探索的一個關鍵時期，因此希望透過此次教學活動，讓學生能夠先初步了解自己的優勢能力，覺察個人的價值觀將會影響自己對職業的選擇與對職業持續投入的動力；透過徵人廣告的內容引導學生發現自己感興趣或是夢想中的職業，並分析、評估職業的風險，學習降低工作風險的方式。

藉由引導學生運用多元智能分析圖來檢視自己夢想的職業所需的能力，並擬定自己的夢想計畫書，持續發展未來職業所需要的能力，克服可能遇到的困難，築夢才能更為踏實。

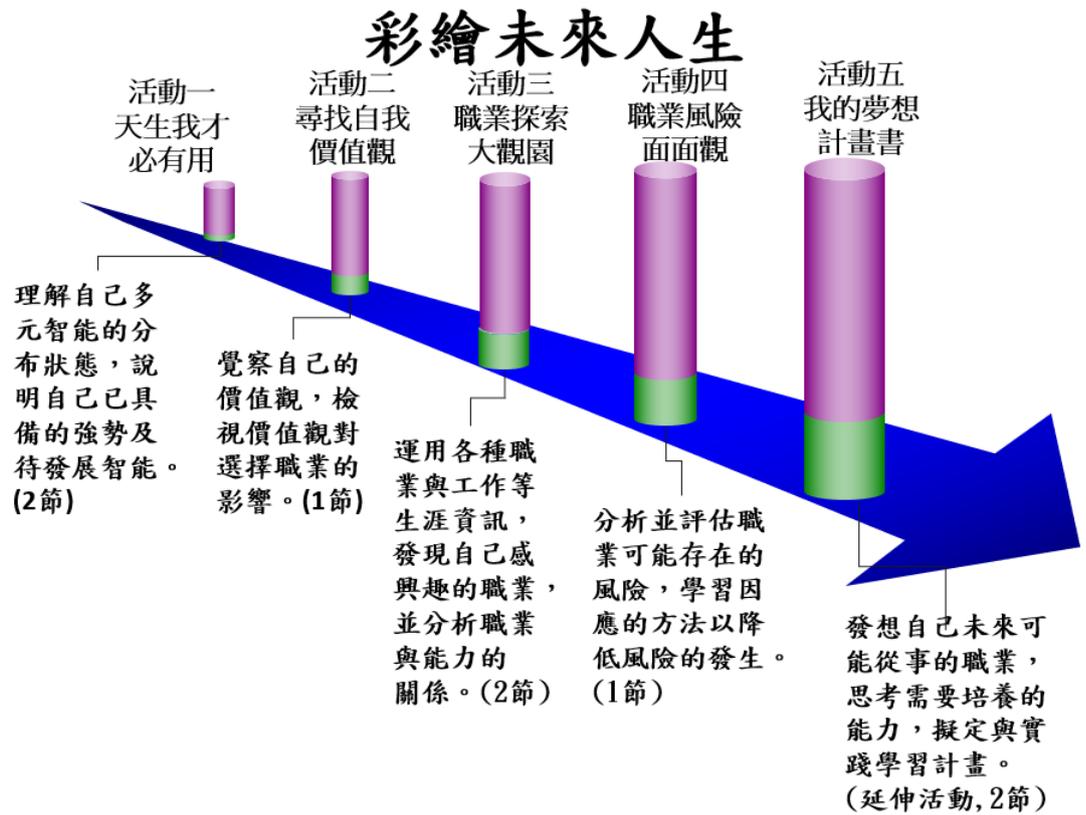
(二) 單元內容：

總綱核心 素養面向	A 自主行動	總綱核心 素養項目	A1 身心素質與自我精進
綜合活動 核心素養 具體內涵	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。		
主題軸	1. 自我與生涯發展	主題項目	C. 生涯規劃與發展
學習表現	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。		
學習內容	Ac-III-1 職業與能力 Ac-III-2 職業興趣 Ac-III-3 未來職業想像		
學習目標	1. 理解自己多元智能的分布狀態，說明自己已具備的強勢及待發展智能。 2. 覺察自己的價值觀，檢視價值觀對選擇職業的影響。 3. 運用各種職業與工作等生涯資訊，發現自己感興趣的職業，並分析職業與能力的關係。 4. 分析並評估職業可能存在的風險。 5. 發想自己未來可能從事的職業，思考需要培養的能力，擬定與實踐學習計畫。		
融入議題	生涯規劃教育： 生涯教育與自我探索 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 生涯規劃與工作/教育探索 涯 E8 對工作/教育環境的好奇心。		
教材來源	自編		
教學資源	1. 多元智能評量表：謝佳蓁(2000)。國小高年級學生多元智能、思考風格與批判思考能力之關係。國立中山大學未發表之碩士論文。		

2. 價值觀小卡: 授課橘多元教案

<https://teach-orange.com/%E5%A4%9A%E5%85%83%E6%95%99%E6%A1%88/384>

課程架構



二、教學流程與評量

(一) 評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	生涯規劃與發展	能運用創意想像未來可能的職業，並思考未來職業所應具備的能力。	能探索自己感興趣的職業與工作型態，澄清可能的刻板印象	能蒐集與分享各種職業及工作型態的相關資訊。	能表達自己認識的職業類型。	未達D級
本評量評分指引		能發想自己未來可能從事的職業，思考需要培養的能力，擬定與實踐學習計畫。	能探索自己感興趣的職業，並分析、評估職業可能存在的風險。	能蒐集並運用各種職業及工作型態等相關資訊，發現自己感興趣的職業，並分析職業與能力的關係。	能表達自己認識的職業類型。	未達D級

(二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 天生我材必有用	1. 理解自己多元智能的分布狀態，說明自己已具備的強勢及待發展智能。	學習紀錄1 多元智能分析圖	
【活動二】 尋找自我價值觀	2. 覺察自己的價值觀，檢視價值觀對選擇職業的影響。		
【活動三】 職業探索大觀園	3. 運用各種職業與工作等生涯資訊，發現自己感興趣的職業，並分析職業與能力的關係		學習評量一 求職初體驗 學習單
【活動四】 職業風險面面觀	4. 分析並評估職業可能存在的風險。		學習評量二 我的夢想計畫書 part1
【活動五】 我的夢想計畫書	5. 發想自己未來可能從事的職業，思考需要培養的能力，擬定與實踐學習計畫。		學習評量二 我的夢想計畫書 part2

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 理解自己多元智能的狀態，說明已具備的強勢及待發展智能	<p>【活動一】天生我才必有用(80分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 請依據「王小美是第一名」這句話，動動腦想一想王小美可能是指什麼獲得第一名，進行小組簡單討論與分享。 讓學生想一想自己最棒的能力，寫在紙卡上，再張貼至黑板。 教師引導學生將剛剛書寫的「最棒的能力」紙卡，進行分類。 教師先出示八種智能名稱，與學生就字義討論每種智能的內涵及可能對應的職業後，再由教師以「多元智能」簡報詳細說明介紹。 師生重新調整黑板上能力紙卡，依照迦納的多元智能分類。 學生先預測自己的強勢及待發展的智能。 學生書寫多元智能評量表，測出自己的強勢及待發展的智能。 藉由多元智能評量表的分數，完成多元智能分析圖(長條圖)。 省思分享(想一想，說一說)： <ol style="list-style-type: none"> 大家發現了什麼？ 實測的結果和你之前預測的情況有什麼不同？ 你覺得為什麼有這些差異呢？ 了解自己的強勢智能和待發展智能和自己生活有什麼關係？ 歸納總結：對自己的能力有所了解與認識，能作為選擇未來職業的參考條件之一 	80'	<p>多元智能簡報</p> <p>多元智能評量表</p> <p>學習記錄一：多元智能分析圖</p>	<p>口語評量： 能表達自己認識的職業類型</p>
2. 覺察自己的價值觀，檢視價值觀對選擇職業的影響	<p>【活動二】尋找自我價值觀(40分鐘)<u>本節為公開課</u></p> <p>上一節課我們提到了認識自己的強勢智能和待發展智能可以作為選擇未來職業的參考條件之一，除了能力之外，還有什麼對我們選擇未來職業有幫助呢？今天就讓我們透過這堂課來一起來學習與討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 情境故事「李小珊的煩惱」： 小珊是國小六年級的學生，成績中上，英語能力不錯，希望長大後能出國留學，拓展視野。媽媽全力支持她的夢想，不僅幫小珊找英語家教，也買了許多補充教材，提升她的英語能力。國小畢業後，媽媽要小珊就讀雙語私立中學，而英語能力檢測占了入學考試分數很重的比例。沒想到今年的英語能力檢測竟然和畢業旅行撞期！ 如果你是小珊，你會如何選擇呢？ 如果你是小珊的媽媽，你又會如何選擇呢？ 	40'		

<p>3. 運用各種職業與工作等生涯資訊，發現自己感興趣的職業，並分析職業與能力的關係</p>	<p>2. 想一想，說一說</p> <p>(1) 你發現了什麼？</p> <p>(2) 為什麼大家的選擇不一樣？</p> <p>(3) 為什麼小珊和媽媽的選擇不一樣？</p> <p>3. 歸納總結：一個人對於人、事、物的看法或原則，自己覺得重要的或想追求的，這就是價值觀。</p> <p>4. 請學生閱讀價值觀小卡，理解各項價值觀的意涵，並思考與自己生活經驗的相關連結。</p> <p>5. 請學生挑出自己認為最重要的3張價值觀小卡，依據自己所決定的重要程度排出順序。教師用Classpoint文字雲蒐集學生回應。</p> <p>6. 想一想，說一說： 為什麼你會選擇這三個價值觀？和你的生活有什麼關聯？</p> <p>7. 發下「一位郵差的故事」，請學生閱讀3分鐘</p> <p>8. 想一想，說一說：</p> <p>(1) <u>清水龜之助</u>的工作內容是什麼？</p> <p>(2) <u>清水龜之助</u>面對工作的態度是什麼？</p> <p>(3) 你覺得是什麼力量支持<u>清水龜之助</u>從事這項工作呢？</p> <p>(4) 再看看價值觀小卡，你覺得<u>清水龜之助</u>從事工作時重視的價值觀是什麼？你是怎麼知道的？</p> <p>(5) 根據你剛剛選擇的價值觀，你可能從事什麼職業？</p> <p>9. 歸納總結：價值觀可能會影響職業選擇，當我們選擇職業時，價值觀是需要考量的條件之一。</p> <p>10. 課後作業：蒐集職業徵人求才廣告等相關資訊，以利下次上課討論。</p> <p>【活動三】職業探索大觀園(80分鐘)</p> <p>1. 職業大發現 播放徵人求才簡報，引導學生認識一般徵人求才廣告、2020十大熱門工作、冷門工作及較具專業性質或創新性質的工作。</p> <p>2. 想一想，說一說： (1)除了徵人求才簡報的內容之外，你還知道哪些職業呢？ (2)你是如何知道這些職業的呢？</p> <p>3. 求職初體驗 (1)發下「求職體驗學習單」，請學生在第一次選擇的欄位中先填入感興趣的職業名稱 (2)請學生運用資訊檢索能力查詢工作內容、工作時間、工作環境、具備條件等相關資料後一一填入。 (3)各組學生對於學習單內容進行小組分享，並說明自己第一次選擇的理由。</p>	<p>80'</p>	<p>價值觀小卡簡報</p> <p>附錄一：價值觀小卡</p> <p>附錄二： 「一位郵差的故事」</p> <p>徵人求才簡報</p> <p>求職初體驗學習單</p> <p>多元智能分析圖</p>	<p>口語評量 能說出價值觀對選擇職業的影響。</p> <p>實作評量 & 高層次紙筆評量 能蒐集並運用各種職業及工作型態等相關資訊，發現自己感興趣的職業，並分析職業與能力的關係。</p>
-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4. 分析並評估職業可能存在的風險，學習因應的方法以降低風險的發生。</p>	<p>4. 想一想，說一說</p> <p>(1) 自己的夢想職業和之前所選的個人價值觀符合嗎？你選擇職業時最重視什麼價值觀？</p> <p>(2) 學習單中的工作分析內容很多，如果你要求職，你最先考慮的條件是什麼？為什麼？</p> <p>【活動四】職業風險面面觀(40分鐘)</p> <p>1. 職業排行榜 VS 職業風險</p> <p>(1) 教師協助學生進行班級職業排行榜，將較多人到較少人選擇的職業一一進行排序。</p> <p>(2) 從職業排行榜中一起檢視並討論各項職業的風險，另外列出職業風險排行榜。</p> <p>2. 想一想，說一說：</p> <p>(1) 從徵人求才廣告中找一找，還有哪些暗藏的陷阱？(可從班級都沒有人選擇的職業類別中先舉例，或是教師也可以提供相關的廣告陷阱先示範)</p> <p>(2) 當你了解自己選擇的職業可能有風險時，有哪些事前判斷或是策略運用，可以幫助我們降低風險發生？請學生將策略寫在便利貼上先與小組分享，再與全班一起進行便利貼策略分類，教師再適時補充與澄清。</p> <p>3. 教師請學生從職業價值觀、職業風險等因素再進行討論，反思後再次選擇自己想要應徵的職業，填入第二次選擇的欄位中。</p> <p>4. 想一想，說一說：</p> <p>(1) 為什麼第二次會選擇這個職業？</p> <p>(2) 這次選擇和第一次的選擇一樣的地方或不同的地方是什麼？</p> <p>(3) 讓你改變選擇的原因是什麼？</p> <p>5. 歸納總結：選擇職業會與價值觀、能力相關；價值觀會讓自己有持續努力追夢的動力，就算遇到挫折也會繼續下去不輕易放棄；而能力則是幫助自己完成夢想的支撐點，因此提升自己的能力也很重要，更重要的是要能辨別徵才的風險，避免投機上當。</p> <p>【活動五】我的夢想計畫書</p> <p>1. 夢想計畫書一部份是針對學生自己之前所選擇的職業進行未來想像，讓學生發想在未來生活中，對於自己從事的職業應具備哪些能力、期待、風險與因應策略做一個統整性的分析；另一部分則是與自己的多元智能相互檢核之後，擬定自己的學習計畫，並實際執行以提升自己的能力。</p> <p>(1) 請學生創造自己未來的(上班的工作證)。</p> <p>(2) 自己為什麼想選擇這個職業。</p> <p>(3) 這個職業所需具備的能力條件有哪些</p>	<p>40'</p>	<p>求職初體驗學習單</p>	<p>高層次紙筆評量 能探索自己感興趣的職業，並分析、評估職業可能存在的風險。</p>
<p>5. 發想自己未來可能從事的職業，思考需要培養的能力，擬定與實踐學習計畫。</p>	<p>【活動五】我的夢想計畫書</p> <p>1. 夢想計畫書一部份是針對學生自己之前所選擇的職業進行未來想像，讓學生發想在未來生活中，對於自己從事的職業應具備哪些能力、期待、風險與因應策略做一個統整性的分析；另一部分則是與自己的多元智能相互檢核之後，擬定自己的學習計畫，並實際執行以提升自己的能力。</p> <p>(1) 請學生創造自己未來的(上班的工作證)。</p> <p>(2) 自己為什麼想選擇這個職業。</p> <p>(3) 這個職業所需具備的能力條件有哪些</p>	<p>80'</p>	<p>我的夢想計畫書學習單</p>	<p>實作評量&高層次紙筆評量 能發想自己未來可能從事的職業，思考需要培養的能力，擬定與實踐學習計畫。</p>

	<p>(4)這個職業的風險為何?自己的解決策略是什麼? (5)檢視自己的多元智能與職業所需要的能力進行比對。 (6)自己從事這份職業的期待或目標(價值觀、生涯規劃) (7)擬定一份自己的追夢行動計畫並且實際執行。</p> <p>2. 學生分享「我的夢想計畫書」,寫下自己的感想成為追夢語錄,並為小組夥伴寫上回饋的話語。</p>		<p>多元智能分析圖</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------	--

多元智能評量表

這份測驗的目的是在瞭解你們的日常生活偏好及學習的表現。每一題都有六個選項，從『非常不符合』(1)到『非常符合』(6)，請您耐心且仔細閱讀每一個句子，然後根據自己的實際情形來作答。

學校：_____ 姓名：_____ 班級座號：_____年_____班_____號

性別：男 女

		非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
邏輯—數學智能							
1. 我能夠思考或閱讀與數理有關的問題。.....	1	2	3	4	5	6	
2. 我的心算能力很強。.....	1	2	3	4	5	6	
3. 我對必須運用計算能力的遊戲通常都會有不錯的表現。.....	1	2	3	4	5	6	
4. 我可以依某種特性將事物分成不同類別或分成不同的等級。.....	1	2	3	4	5	6	
5. 上數學課或自然課時，我總是覺得很容易。.....	1	2	3	4	5	6	
6. 做數學應用題時，我能夠用不同的方式來解答問題。.....	1	2	3	4	5	6	
7. 我可以找出事物的規則性，並依照這些規則排列出合理的順序，例如 我知道 1, 4, 7, 1, 4, _ 空格中該填上什麼答案。.....	1	2	3	4	5	6	
8. 我能夠分析事物之間的因果關係，例如『不夠用功可能是造成考試成 績不好的原因』。.....	1	2	3	4	5	6	
語文智能							
1. 當我在閱讀課內或課外的書籍時，我能夠很快地理解它們的主要內容。.....	1	2	3	4	5	6	
2. 講故事和說笑話對我來說很容易。.....	1	2	3	4	5	6	
3. 我的寫作能力或編故事能力很強。.....	1	2	3	4	5	6	
4. 我對於記憶人名、地點、日期等有不錯的表現。.....	1	2	3	4	5	6	
5. 我可以輕易地辨認每個字的讀音。.....	1	2	3	4	5	6	
6. 我善於用比喻或成語典故。.....	1	2	3	4	5	6	
7. 我說話或寫作的時候能夠掌握重點。.....	1	2	3	4	5	6	
8. 我在文字遊戲(如字謎遊戲)中有不錯的表現。.....	1	2	3	4	5	6	

	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
視覺—空間智能						
1. 閱讀地圖或圖表對我來說比閱讀文字容易。.....	1	2	3	4	5	6
2. 在我學習的時候，我常常會在心裡面形成一些圖像來幫助記憶和思考。	1	2	3	4	5	6
3. 我在陌生的地方能夠很快地找到正確的方向。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我常常會用畫圖的方式來記憶東西或思考事情。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我常常會注意到周圍比較美或比較特別的事物。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我可以說出我所看到的立體空間，例如 3D 圖畫。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我能夠很快地完成拼圖或走迷宮方面的遊戲。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我對於色彩與圖形的辨識能力很強。.....	1	2	3	4	5	6

肢體-動覺智能

1. 跑、跳、摔跤等活動對我來說是很容易的。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我可以輕易地完成勞作課中的作品(如剪紙、紙黏土).....	1	2	3	4	5	6
3. 我能夠變化各種不同的動作來表達同一件事情或同一個想法。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我可以輕易地模仿別人的動作及言談舉止。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我可以很快地學好一項新的動作技能，例如騎腳踏車、游泳等。...	1	2	3	4	5	6
6. 聽到音樂，我很快便能跟著節拍起舞。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我精通某項體育活動，例如跳高或籃球。.....	1	2	3	4	5	6
8. 當我在做一些比較具有美感的動作(例如跳舞或做體操)時，我的肢體動作協調、姿態優雅。.....	1	2	3	4	5	6

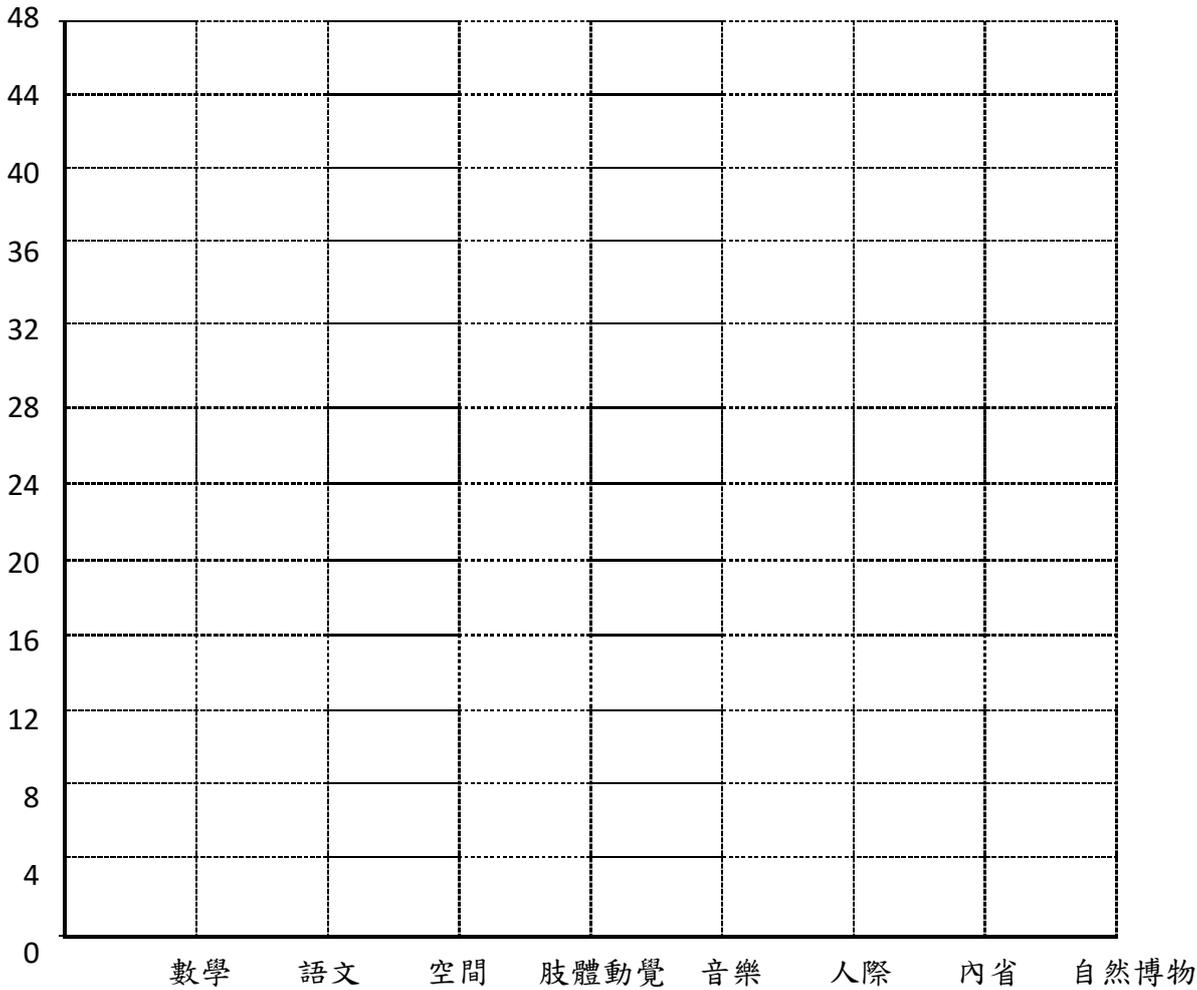
音樂智能

1. 我常常會唱歌、吹口哨或哼曲子。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我擅長某種樂器的演奏，例如彈鋼琴或吹笛子等。.....	1	2	3	4	5	6
3. 當聆聽音樂時，我可以指出走調或出錯的地方。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我可以很快地辨別不同樂器的聲音。.....	1	2	3	4	5	6
5. 音樂很容易使我回想起某種情境並影響我的心情。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我的節奏感很好。.....	1	2	3	4	5	6
7. 當聽完一首曲子時，我可以記得其中大部分的旋律。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我會主動去接觸音樂、或注意音樂活動的訊息。.....	1	2	3	4	5	6

	非常 不符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
人際智能						
1. 我有很多好朋友。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我經常參加團體性的活動。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我會主動地關心別人。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我常常會被同學推選為班級幹部。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我經常會參與團體的討論。.....	1	2	3	4	5	6
6. 班上同學常常會主動來找我幫忙。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我清楚地知道別人對我的看法。.....	1	2	3	4	5	6
8. 在陌生的團體中，我能夠很快和大家打成一片。.....	1	2	3	4	5	6
內省智能						
1. 我清楚地知道自己的優點和缺點。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我可以獨自玩耍或學習。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我會朝自己的目標努力，不需要他人的督促。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我可以接受別人的批評，並反省自己。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我可以準確地表達自己的感覺。.....	1	2	3	4	5	6
6. 當遇到挫折時，我可以很快地恢復平靜。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我能夠修正自己的做事方式。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我會把對生活中重要事件的感想寫在日記或週記上。.....	1	2	3	4	5	6
自然博物						
1. 我有很多採集動植物標本的經驗。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我會主動去關懷各種小動物。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我收藏了許多具有特色的石頭與文物。.....	1	2	3	4	5	6
4. 對於自然環境中景物或動植物，我能很快熟悉他們的名稱以及相關的 訊息。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我經常注意並且蒐集與人類遺址有關的訊息。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我會去閱讀與天文學有關的書來幫助我了解宇宙的奧秘。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我會主動響應環保運動，例如做垃圾分類或減少塑膠袋的使用。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我每天都會花一些時間來看報紙、電視新聞或收聽廣播，以瞭解每天發 生的重要事件。.....	1	2	3	4	5	6

我的多元智能分析圖

____年____班____號
姓名：_____



在測驗前，我認為我的強勢智能是_____，
待發展的智能是_____。

在測驗後，我發現自己的強勢智能是_____，
待發展的智能是_____。

*測驗後我發現了什麼？

量表編制者：謝佳蓁與葉玉珠(2001)

參考資料：謝佳蓁(2000)。國小高年級學生多元智能、思考風格與批判思考能力之關係。國立中山大學未發表之碩士論文。

求職初體驗

我們從家人的職業、求職廣告、人力資源工作網站等認識了不同的職業，那一個職業是我感興趣的？這個職業的工作相關條件是什麼？我可以依據下面表格，分析自己感興趣的職業所需的相關要素。

1. 請先做第一次職業選擇，填寫相關資料，再與同學分享
2. 經過與師生討論、重新反思後，再進行第二次職業選擇

職業選擇	我的第一次選擇 職業名稱：	我的第二次選擇 職業名稱：
工作分析		
工作內容		
工作時間		
工作的環境		
工作酬勞（薪水）		
具備條件 （個性、外型、學歷、證照、知識、專業能力…）		
需要運用到的多元智能 （可能不只一個）		
工作價值 （請寫上價值觀，可以不只寫一個）		
工作時可能遇到的風險 （對身心可能造成的不良影響）		
選擇這份工作的原因		
對於這份工作，我還可以努力的地方		

想一想：

1. 我重視的個人價值觀是()、()、()
2. 經過討論後，我第二次的職業選擇是 跟第一次相同 跟第一次不同
因為

我的夢想計畫書 PART1

我的夢想工作證

我的姓名：
我想從事的職業是：
我想選擇這份職業的原因：

大頭照(繪製)
服務單位：
職稱：



這份職業所需要具備的能力是什麼？	
這份職業可能會遇到哪些風險？ 我會如何解決呢？	面對的風險： 解決策略：
拿出自己的多元智能分析圖，與這份職業需要的能力進行比對，寫出已具備、缺乏的部分	我已經具備的能力： 我目前還缺乏的能力：
從事這份職業，我的期待或目標是？	

我的夢想計畫書 PART2

()年()班()號 姓名()

一、想一想:現在的自己,可以透過哪些具體行動來培養自己的能力

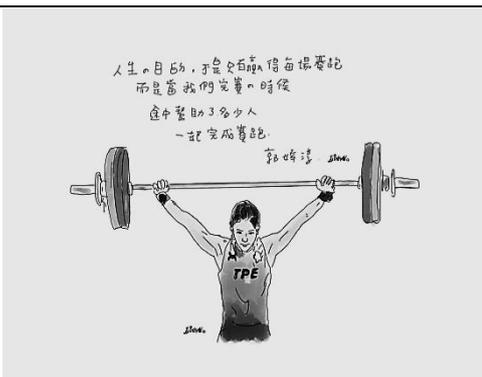
想要培養的能力 (可以不只一個)	例如:1.英語表達能力
獲得這項能力的 好處	例如:看得懂國外網站、比較敢說英文、有自信
我的行動計畫 (可以不只一個)	例如:每天聽一則 kid news 或唱一首 kid song

小叮嚀:追夢行動要持續不間斷,並且要認真執行,夢想才會成真喔!

✍️ 追夢實踐紀錄

我實踐的期程從 月 日~~~ 月 日

我的做法	執行情形或遇到的困難	解決策略
例如:每天聽一則 kid news 或唱一首 kid song	例如:有時候沒有按時完成	例如:規劃好自己的時間表,可以將 kid news 或 kid song 穿插



✍️ 我的追夢感想:

✍️ 夢想加油站(請小組同學或老師、家長寫下回饋):

價值觀小卡

<p>挑戰 Challenge</p> <p>泰宇出版</p>	<p>快樂 Happiness</p> <p>泰宇出版</p>	<p>健康 Health</p> <p>泰宇出版</p>	<p>人際關係 Relationship</p> <p>泰宇出版</p>	<p>幫助他人 Altruist</p> <p>泰宇出版</p>
<p>安全感 Sense Of Security</p> <p>泰宇出版</p>	<p>權力 Power</p> <p>泰宇出版</p>	<p>成長 Growth</p> <p>泰宇出版</p>	<p>成就感 Sense Of Accomplishment</p> <p>泰宇出版</p>	<p>變化 Variety</p> <p>泰宇出版</p>
<p>美 Beauty</p> <p>泰宇出版</p>	<p>自由 Freedom</p> <p>泰宇出版</p>	<p>財富 Wealth</p> <p>泰宇出版</p>	<p>有意義 Meaning</p> <p>泰宇出版</p>	<p>聲望 Popularity</p> <p>泰宇出版</p>
<p>公平 Fairness</p> <p>泰宇出版</p>	<p>自尊 Self-esteem</p> <p>泰宇出版</p>	<p>知識 Knowledge</p> <p>泰宇出版</p>	<p>其他</p> <p>泰宇出版</p>	<p>其他</p> <p>泰宇出版</p>

一位郵差的故事

在日本設有一項國家級的獎項——終生成就獎，這是無數的社會精英、博學人士一輩子努力奮鬥的目標，他們都希望能夠獲得這項崇高的榮譽。但有一屆的終生成就獎，卻出人意料地頒發給了一位小人物，他名叫清水龜之助。

清水龜之助是東京的一名郵差，每天的工作就是將大大小小的郵件快速而準確地投送到各個家庭。清水龜之助所做的事情，與那些從事推動人類歷史快速發展的科研專家或學者相比，可說是微不足道。然而，就是這位長期從事看似平凡的工作的清水龜之助，獲得了這項崇高殊榮。

在清水龜之助任職 25 年郵差的職業生涯中，工作態度始終如一，和他到職的第一天一樣，都是那麼認真和投入。在 25 年中，他從未出現請假、遲到、早退、曠職等情況。而且經由他的手所投遞的郵件數以億計，卻從未出現過任何差錯。不論是狂風暴雨，還是天寒地凍，甚至發生大地震的災難時，他都能夠及時且準確地把郵件投送到收件人的手中。

究竟是什麼力量支持清水龜之助數十年來持之以恆地把一件極為平凡普通的工作，鑄造成一項偉大無比的成就呢？清水龜之助說：「那動力就是快樂，我從我所從事的工作中，感到無窮的快樂。」

清水龜之助說，他之所以能夠 25 年如一日地做好郵差這份工作，就是因為他喜歡看到人們在收到遠方的親友寄來的郵件時，臉上出現的那種發自內心的快樂而欣喜的表情。看似微不足道的工作，竟然能夠給別人帶來莫大的心靈安慰和精神快樂，這使他感到無比的欣慰和滿足，所以他覺得自己的工作神聖而有意義。他說，只要一想起收件人臉上蕩漾開來的那種快樂表情，即使再惡劣的天氣、再危險的境況，也無法阻止他一定要將郵件送達的決心。



文章來源：<https://www.master-insight.com/> 作者：黃智華