

目 錄

項目	分項目	頁碼	填寫人	建議填寫時間
一、我的成長故事	(一)自我認識	1-2	學生	每年 9 月，依年級別填寫
	(二)職業與我	3	學生	
二、各項心理測驗	(一)性向測驗	4	學生	測驗實施後填寫
	(二)興趣測驗	5	學生	測驗實施後填寫
	(三)其他測驗	6	學生	測驗實施後填寫
三、學習成果及特殊表現	(一)我的學習表現	7-10	學生	1. 領域學習成績於每年 9 月、翌年 3 月(或可配合成績單發放時間)，依學期別填寫 2. 國中教育會考、體適能檢測於實施後浮貼成績證明影本
	(二)我的經歷 (幹部、社團)	11	學生	每年 9 月、翌年 3 月，依學期別填寫
	(三)參與各項競賽成果	12	學生	
	(四)行為表現獎懲紀錄	13	學生	
	(五)服務學習紀錄	14-15	學生	
	(六)生涯試探活動紀錄	16-17	學生	
四、生涯統整面面觀		18-21	學生	三年級第 2 學期初(約 3 月)
五、生涯發展規劃書		22-23	學生 家長 導師 輔導教師	三年級第 2 學期 (免試入學及特色招生前)
六、學生生涯發展歷程相關紀錄	(一)學生生涯發展觀察紀錄	24	導師 輔導教師	進行學生生涯諮詢、觀察或建議後，適時填寫
	(二)生涯諮詢紀錄	25	學生	每年 9 月、翌年 3 月，依學期別填寫
	(三)家長的話	26	家長	每年 5-6 月，依年級別填寫。家長參閱簽章後，繳回統一保管
附錄一	國中技藝教育職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果	27-29		
附錄二	群科歸屬表 (111 學年度適用)	30		



自 103 學年度起，多數國中畢業生以免試入學方式升讀高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)及五專，學生可參考個人的能力、性向、興趣及人格特質等因素，選擇最適合自己的學校類別。因此，規劃辦理各項試探及實作活動，以協助學生自我認識及探索未來進路，並提供適性的生涯規劃建議，是國中生涯輔導工作的首要目標。

為落實國中學生生涯輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，並協助教師、家長在輔導學生進行生涯規劃時有所依據，教育部著手設計本生涯發展紀錄手冊，涵括：學生的成長軌跡、各項心理測驗結果、學習成果及特殊表現、學生生涯發展歷程相關紀錄等，並透過生涯發展規劃書，幫助學生在進行進路規劃時有更清晰、明確的步驟和方式。

為了讓教師、學生及家長能了解如何使用本紀錄手冊，分別說明如后：

給老師的話

本手冊的規劃，在提供學校導師、輔導教師等學生生涯輔導相關人員一套系統、明確的紀錄與資訊，以協助學生進行進路選擇，聚焦於未來發展的方向。

這本生涯發展紀錄手冊的功用著重在「資料紀錄」與「生涯輔導」兩方面。在資料蒐集及記錄方面，學校教師可參考目錄頁所列填寫時間，運用相關課程，協助學生完成資料建置。如：個人成長紀錄、心理測驗結果、各項學習成果及特殊表現、生涯發展規劃書及與師長討論生涯規劃的諮詢內容等。由於這本紀錄手冊部分內容，與生涯檔案課程學習單連結，因此，建議導師與輔導教師建立協同及整合機制，協助學生彙整並填寫相關資料。學校可利用家長日、班親會及親職講座等活動，向家長說明手冊的功能及內容（參閱「給家長的話」）。導師或輔導老師將手冊發予學生時，亦可針對「給國中生的話」進行導讀，以增進家長及學生對手冊的認識。

有關學生生涯發展觀察紀錄（手冊第 24 頁），請在與學生進行生涯諮商後完成相關紀錄。要提醒教師的是，本手冊中的諮詢或觀察紀錄，請聚焦於學生的生涯輔導與規劃，凡是與學生及家長討論相關議題，都可填寫於手冊的紀錄表。因此，可以考慮將這本手冊與學生綜合資料紀錄表一起保管，方便隨時繕寫。最後，在著手填寫生涯發展規劃書時，可以邀請學生及家長根據這三年蒐集的資訊，共同討論完成，協助學生進行適性之進路選擇。

本紀錄手冊平時由學校相關處室統一保存。發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，避免因遺失造成資料闕漏，影響後續生涯輔導之進行。學生離校(畢業或轉學等)時，本紀錄手冊請發還學生本人參考運用，部分資料若相關處室需留存，請依相關法規辦理。

給國中生的話

這本生涯發展紀錄手冊主要在協助同學記錄個人生涯規劃所需的相關資料，以利在三年級做升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。

要如何選擇最適合自己的生涯進路？學校各領域的學習、各項社團活動及相關心理測驗等，都可以幫助同學們了解自己的人格特質、專長、興趣等。學校辦理的生涯發展教育課程及活動、生涯檔案資料等，也可以協助您透過體驗、探索來認識自己，以及了解高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)及五專的學校特色，請思考您所做的性向、興趣測驗結果為何？是屬於學術導向？或是比較適合就讀哪種專業群科？

每一次填寫手冊時，希望您都能以認真的態度，審慎思考並完成相關資料，這樣才能建置正確、完整的資訊，讓學校老師及家長充分了解您的個人特質、進路需求及個人內外資源與限制，將各種影響生涯決策的因素納入考量，透過討論、評估，幫助您規劃出一個適合自己的生涯目標。

給家長的話

從孩子一落地，每位家長就投入了無數的心力，提供大量的教育資源，希望孩子健康成長、快樂學習，並能選擇最適合的發展方向，逐步實現自己的理想。為此，學校協助學生建置這本生涯發展紀錄手冊，希望彙集個人生涯規劃、進路選擇所需的資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望孩子的未來，幫助孩子找到人生方向，並希望每個孩子都能擇其所愛、樂其所擇，悠遊於符合自己性向與興趣的天地中，盡情展現長才，發揮光熱，成為各行各業的翹楚。

從許多研究及實例驗證，如果孩子可以清楚自己的興趣及能力，並且設定好未來發展的目標，就較能心無旁騖、不畏艱難、堅定的朝目標前進。因為所做的是個人所愛，所以能完全投入、充滿熱情與活力；又因為有理想、有目標，所以願意堅持到底，其成就何以限量！

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。建議您參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠颺，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！

一、我的成長故事

(一) 自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

年級 項目	一年級	二年級	三年級
個性 (人格特質)	請勾選符合自己的形容詞...	請勾選符合自己的形容詞...	請勾選符合自己的形容詞...
	❖ ☐ 穩定 ☐ 謙虛	❖ ☐ 順從 ☐ 堅毅	❖ ☐ 有條理 ☐ 順從
	☐ 坦率 ☐ 沉默寡言	☐ 有條理 ☐ 實際	☐ 穩定 ☐ 坦率
	☐ 堅毅 ☐ 順從	☐ 謙虛 ☐ 穩定	☐ 堅毅 ☐ 實際
	☐ 實際 ☐ 有條理	☐ 沉默寡言 ☐ 坦率	☐ 沉默寡言 ☐ 謙虛
	❖ ☐ 善於分析 ☐ 喜歡思考	❖ ☐ 觀察力敏銳 ☐ 謹慎	❖ ☐ 獨立 ☐ 有好奇心
	☐ 有好奇心 ☐ 善於判斷	☐ 保守 ☐ 獨立	☐ 善於分析 ☐ 喜歡思考
	☐ 觀察力敏銳 ☐ 保守	☐ 善於判斷 ☐ 喜歡思考	☐ 保守 ☐ 善於判斷
	☐ 謹慎 ☐ 獨立	☐ 善於分析 ☐ 有好奇心	☐ 觀察力敏銳 ☐ 謹慎
	❖ ☐ 富想像力 ☐ 直覺	❖ ☐ 不墨守成規 ☐ 崇尚理想	❖ ☐ 善於表達 ☐ 獨立
☐ 情感豐富 ☐ 崇尚理想	☐ 直覺 ☐ 富想像力	☐ 富想像力 ☐ 直覺	
☐ 有創意 ☐ 善於表達	☐ 獨立 ☐ 情感豐富	☐ 不墨守成規 ☐ 情感豐富	
☐ 不墨守成規 ☐ 獨立	☐ 善於表達 ☐ 有創意	☐ 有創意 ☐ 崇尚理想	
❖ ☐ 善解人意 ☐ 人際洞察	❖ ☐ 善於溝通 ☐ 有耐心	❖ ☐ 合作 ☐ 有責任心	
☐ 合作 ☐ 仁慈友善	☐ 人際洞察 ☐ 有責任心	☐ 善解人意 ☐ 人際洞察	
☐ 善於溝通 ☐ 助人	☐ 仁慈友善 ☐ 合作	☐ 助人 ☐ 仁慈友善	
☐ 有責任心 ☐ 有耐心	☐ 助人 ☐ 善解人意	☐ 有耐心 ☐ 善於溝通	
❖ ☐ 樂觀積極 ☐ 受人歡迎	❖ ☐ 有說服力 ☐ 好冒險	❖ ☐ 善於規劃 ☐ 外向	
☐ 外向 ☐ 有說服力	☐ 外向 ☐ 樂觀積極	☐ 自信 ☐ 有企圖心	
☐ 有企圖心 ☐ 自信	☐ 善於規劃 ☐ 受人歡迎	☐ 有說服力 ☐ 好冒險	
☐ 好冒險 ☐ 善於規劃	☐ 有企圖心 ☐ 自信	☐ 受人歡迎 ☐ 樂觀積極	
❖ ☐ 講求效率 ☐ 精確	❖ ☐ 有條理 ☐ 有恆心	❖ ☐ 謹慎 ☐ 實際	
☐ 有恆心 ☐ 順從	☐ 謹慎 ☐ 實際	☐ 講求效率 ☐ 保守	
☐ 實際 ☐ 有條理	☐ 保守 ☐ 順從	☐ 有恆心 ☐ 精確	
☐ 保守 ☐ 謹慎	☐ 精確 ☐ 講求效率	☐ 順從 ☐ 有條理	
❖ 其他_____	❖ 其他_____	❖ 其他_____	
_____	_____	_____	

各項活動	❖ 1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物 5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉 ❖ 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲 13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文類場館 16. 寫電腦程式 ❖ 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞 21. 服裝或室內設計 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影 ❖ 25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動 29. 和小組同學合作完成任務 30. 到育幼院、養老院等進行服務學習 31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情 ❖ 33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人 40. 擴展人際關係、結交朋友 ❖ 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理 44. 整理發票、記帳 45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料		
	年級 項目	一年級	二年級
休閒興趣	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____
	專長	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____

(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

一年級	二年級	三年級
❖師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	❖師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	❖師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____
❖給我建議的人：____	❖給我建議的人：____	❖給我建議的人：____
❖建議我選擇這項職業的 原因：____ _____	❖建議我選擇這項職業的 原因：____ _____	❖建議我選擇這項職業的 原因：____ _____
❖我最感興趣的職業：____ _____	❖我最感興趣的職業：____ _____	❖我最感興趣的職業：____ _____
❖我對這職業感興趣的原因：____ _____	❖我對這職業感興趣的原因：____ _____	❖我對這職業感興趣的原因：____ _____
❖這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件：____ _____	❖這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件：____ _____	❖這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件：____ _____
❖我想要進一步了解哪些 職業：____ _____	❖我想要進一步了解哪些 職業：____ _____	❖我想要進一步了解哪些 職業：____ _____
工作價值觀 ❖進行生涯規劃時，應澄清與了解個人特質，搜集學校與職業資料，同時考量家人意見、社會與環境變遷、各項助力阻力因素等。 ❖在個人特質的澄清與了解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素— (二、三年級填寫)	❖選擇職業時，我重視的條件(可複選) ☐ 興趣 ☐ 展現專長 ☐ 成就感 ☐ 自我成長 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 穩定安全 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利 ☐ 其他：_____	❖選擇職業時，我重視的條件(可複選) ☐ 興趣 ☐ 展現專長 ☐ 成就感 ☐ 自我成長 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 穩定安全 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利 ☐ 其他：_____

二、各項心理測驗

(一) 性向測驗

性向測驗是用來測量個人學習潛能的一種工具，透過測驗可以了解自己的優勢能力，幫助我們未來在選擇就讀科系或工作時，往自己優勢能力的方向發展。

請在性向測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎測驗名稱：_____

◎測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗 項目										
百分 等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據性向測驗結果，並且參考興趣及學業成績：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

(二) 興趣測驗

興趣泛指一個人對其環境中人事物的喜愛程度，當一個人對於其所喜歡的課程、活動、職業等產生興趣時，較會全心全力投入，並從當中得到滿足。興趣測驗即在測量一個人對某種事務或活動喜歡或不喜歡的程度。

請在興趣測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎測驗名稱：_____

◎測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五
分測驗 項目															
百分 等級 (標準分數 / 得分)															

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據興趣測驗結果，並且參考性向測驗結果及學業成績：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

(三) 其他測驗

除了性向與興趣測驗外，您還做過那些心理測驗也可做為生涯規劃的參考？請填寫測驗名稱及測驗結果，再參考生涯規劃相關資料，思考適合自己的升學、就業選擇。

◎測驗名稱：_____

◎測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

◎測驗名稱：_____

◎測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

❖根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

三、學習成果及特殊表現

(一) 我的學習表現

1. 體適能檢測表現：

(浮貼結果報表影本，正本自行留存運用)

-----浮貼處-----

教育部健康體育護照成績證明，內涵說明如下：

(1) 檢測項目：

A.肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。

B.柔軟度：坐姿體前彎。

C.瞬發力：立定跳遠。

D.心肺耐力：跑走（女生：800 公尺、男生：1,600 公尺）。

(2) 評等標準：體適能成績總評結果與單一項體適能成績結果皆分為五種評等，擇優採計一年級上學期至三年級上學期期間之檢測成績，各評等標準說明如下：

單項結果評等	單項結果標準
金牌	單項成績達常模百分等級 85 以上者
銀牌	單項成績達常模百分等級 75 以上者
銅牌	單項成績達常模百分等級 50 以上者
中等	單項成績達常模百分等級 25 以上者
請加強	單項成績未達常模百分等級 25 者

(3) 檢測成績證明分為下列二種：

A.體適能檢測站成績證明：國中就學期間自行選擇各地區檢測站，於開放檢測期間內報名完成檢測。

B.體適能檢測網路成績證明：學校自行檢測且上傳，學生可登入「健康體育護照」列印成績證明，須經學校核章後方可使用。

◎體適能檢測相關資訊，請參閱教育部體育署體適能網站。

2. 每學期各領域學習成績(請依學校印發學期成績單填寫)。

學期 \ 領域	語文 領域 (國文)	語文 領域 (英語)	數學 領域	社會 領域	自然科 學領域	藝術 領域	綜合活 動領域	科技 領域	健康與 體育 領域
一-1 (範例)	優	甲	乙	優	甲	優	優	甲	甲
一-1									
一-2									
二-1									
二-2									
三-1									
三-2									

領域 學期	彈性學習課程 (科目請依學校開設名稱自行填寫)						對於我的學習表現， 我認為
	閱讀人生	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動		
—1 (範例)	優	優	甲	乙	甲		1. 國文、社會、藝術等領域表現不錯，要繼續保持。 2. 數學領域表現需要加強，計畫每天進行 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
—1							
—2							
二-1							
二-2							
三-1							
三-2							

(若表格不足請自行影印浮貼)

3. 國中教育會考表現

(浮貼結果報表影本，正本自行留存運用)。

(二) 我的經歷(幹部、社團)

1. 幹部：填寫曾經擔任的全校性、班級幹部或各領域(科)小老師職務，任期須滿一學期以上(含滿一學期)。

任職期間 (年級-學期)	擔任幹部	自我省思與成長
一-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小 老 師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
一-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小 老 師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小 老 師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小 老 師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小 老 師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小 老 師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	

2. 社團：參加學校於課程內或課後(含假日及寒暑假)實施之社團，滿一學期/20 小時。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加期間 (年級學期)	自我省思與成長
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		

(三) 參與各項競賽成果

請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表：

範圍性質		競賽名稱	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽					
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽					
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽					
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽					
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽					
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽					

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)

(四) 行為表現獎懲紀錄

請將國中三年的行為表現獎懲紀錄，以學期為單位填寫於下表(為免遺漏，建議可透過學校網路成績查詢系統或依據學校獎懲通知單填寫，相關紀錄仍以學校正式登錄為主)。

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思與成長
一-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
一-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
二-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
二-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
三-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
三-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	

三年獎懲總計：獎勵共大功：_____次；小功：_____次；嘉獎：_____次；

懲處共大過：_____次；小過：_____次；警告：_____次。

改過銷過總計：懲處共大過：_____次；小過：_____次；警告：_____次。

(五) 服務學習紀錄

1. 請將國中三年參與的服務學習紀錄填寫於下表，或將服務學習護照影印浮貼於適當位置，並填寫「自我省思與成長」。

學期別	總服務時數	自我省思與成長
一-1		
一-2		
年級合計	一年級共服務	小時
二-1		
二-2		
年級合計	二年級共服務	小時
三-1		
三-2		
年級合計	三年級共服務	小時

2. 服務學習報表浮貼處

(六) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫。

試探學程及群科	時間：請依 年級及學 期別填寫： —1、— 2……	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後圈 出對該學程及群科 感興趣的程度：數 字越高代表越喜歡	自我省思與成長
1.學術學程			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
2.機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
3.動力機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
4.電機與電子群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
5.化工群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
6.土木與建築群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
7.商業與管理群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
8.外語群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
9.農業群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
10.食品群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
11.家政群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
12.餐旅群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

試探學程及群科	時間：請依 年級及學 期別填寫： —1、— 2……	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後圈 出對該學程及群科 感興趣的程度：數 字越高代表越喜歡	自我省思與成長
13.水產群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
14.海事群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
15.設計群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
16.藝術群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
17.醫護群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
18. 群			1 2 3 4 5	
19. 群			1 2 3 4 5	
20. 群			1 2 3 4 5	
21. 群			1 2 3 4 5	
22. 群			1 2 3 4 5	

◎ 活動方式代碼說明：

- | | |
|------------------|--------------|
| 1.社區高級中等學校專業群科參訪 | 2.分站活動(含博覽會) |
| 3.專題演講、座談、入班宣導等 | 4.職群試探 |
| | 5.生涯探索營 |
| 6.加深職業試探--技藝教育課程 | 7.媒體應用 |
| | 8.產業參訪 |
| 9.其他(請簡要說明) | |

◎ 如有同一學程及群科試探活動進行 3 次以上，請填寫於 18 項以後空白欄位中。

◎ 相關網站：

- 1.教育部全球資訊網
- 2.綜合高中資訊網
- 3.技專校院招生策略委員會
- 4.十二年國民基本教育

四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對三年級的同學而言相當重要！請參考本手冊相關資料，思索適合自己的生涯方向。

項 目	內 容	備 註
一、我的人格特質		可參考已做過之相關測驗或手冊第 1 頁資料
二、我的性向 (專長能力)		可參考手冊第 2 頁資料及第 4 頁性向測驗
三、我的生涯興趣		可參考手冊第 2 頁資料及第 5 頁興趣測驗
四、我的工作價值觀	選擇職業時，我重視的條件(可複選) ☐ 興趣 ☐ 展現專長 ☐ 成就感 ☐ 自我成長 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 穩定安全 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利 ☐ 其他：_____	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職業的期待		可參考手冊第 3 頁資料
六、透過生涯試探活動，我對於哪些學程或群科感到興趣	☐ 學術學程 ☐ 機械群 ☐ 動力機械群 ☐ 電機與電子群 ☐ 化工群 ☐ 土木與建築群 ☐ 商業與管理群 ☐ 外語群 ☐ 農業群 ☐ 食品群 ☐ 家政群 ☐ 餐旅群 ☐ 水產群 ☐ 海事群 ☐ 設計群 ☐ 藝術群 ☐ 醫護群 ☐ 其他	可參考手冊第 16、17 頁生涯試探活動紀錄

◎ 透過一系列的探索活動，三年級的您是否已清楚自己要走的方向呢？在生涯抉擇的關鍵時刻，請寫下個人初步的想法吧！

(一)請與家長及學校教師(或輔導小組)討論後，填寫自己想要選擇的方向：

1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高)
2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) 4. 單科型高級中等學校
5. 五專 6. 軍校 7. 就業 8. 其他

項次	我想選擇的學校類型或進路(請填代碼)	家長期待我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	學校教師(或輔導小組)建議我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	備註
第一選擇				
第二選擇				
第三選擇				

(二)想一想

1. 自己的想法是否和家長期望或老師建議一致呢？

☐是，原因：_____

☐否，原因：_____

2. 如果我的想法與家長的期望不同，可以如何溝通呢？

(三)請把自己想升讀的學程或科別及學校寫出來：

學校	學程或科別	備註
範例：○○市立○○高中	自然學程	
範例：○○私立○○高職	動力機械科	

◎了解想升讀學校的地理位置、評估學校與住家間的交通概況，是選擇志願學校時的重要考量因素。建議可依下列步驟進行思考：

- (一)依下列免試就學區行政圖(或自行上網搜尋地圖)，找出自己住家所在的區域位置並標註記號。
- (二)找出您想升讀學校的所在區域位置，並分別標註記號。
- (三)每一所想升讀學校與住家最便捷的交通方式、需花費的時間與車資。

※免試就學區行政圖（請列印相關圖檔浮貼或由學校指導學生繪製）

學校校名	地理位置	交通方式	往返時間	往返車資
範例：○○市立○○高中	甲地↔乙地	步行↔捷運↔轉公車↔步行	約 1 小時 x2	約 55 元 x2
範例：○○私立○○高職	甲地↔丙地	步行	約 15 分鐘 x2	0 元
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

◎志願選填報表浮貼處

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書。如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

◎ 生涯評核表

國中畢業後究竟適合讀哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
2. 評估各項考慮因素與每個選項的符合程度，並填入「0~5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。
3. 將每所學校的各項考慮因素符合程度分數縱向加總，填入「總計」欄。參考總分高低，了解自己比較適合的學校或群科。

符合程度分數		升學選項	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____
考慮因素			科別_____	科別_____	科別_____	科別_____	科別_____
個人因素	符合我的學業表現						
	適合我的性向(專長能力)						
	適合我的生涯興趣						
	適合我的工作價值觀						
	適合我的人格特質						
	適合我的健康狀況						
	其他 ()						
環境因素	適合目前家庭經濟狀況						
	符合家人期望						
	社會潮流與評價						
	通勤距離及時間						
	其他 ()						
	其他 ()						
資訊因素	生涯試探結果						
	學校入學管道與方式						
	學校多元社團及發展特色						
	未來升學就業管道						
	其他 ()						
	其他 ()						
總 計							

相關心理 測驗結果	性向測驗分數最高的 3 項分測驗								
	興趣測驗分數最高的 3 項分測驗								
學習表現 (五學期平均 分數或等第)	語文領域		數學	社會	自然 科學	藝術	綜合 活動	科技	健康與 體育
	國文	英語							
生涯目標 (我的志願)	我想升讀的學校： 1. _____ 2. _____ 3. _____ (參考前頁生涯評核表)								
師長綜合意見									
家長意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) ☐ 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) ☐ 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) ☐ 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) ☐ 4. 單科型高級中等學校 ☐ 5. 五專 ☐ 6. 軍校 ☐ 7. 就業 ☐ 8. 其他 _____ 說明：						簽章 (請簽全名或蓋章)		
導師意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) ☐ 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) ☐ 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) ☐ 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) ☐ 4. 單科型高級中等學校 ☐ 5. 五專 ☐ 6. 軍校 ☐ 7. 就業 ☐ 8. 其他 _____ 說明：						簽章 (請簽全名或蓋章)		
輔導教師 (輔導小組) 意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) ☐ 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) ☐ 2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等) ☐ 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) ☐ 4. 單科型高級中等學校 ☐ 5. 五專 ☐ 6. 軍校 ☐ 7. 就業 ☐ 8. 其他 _____ 說明：						簽章 (請簽全名或蓋章)		
(本欄為申請實用技能學程專用欄) 學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學 國(私)立_____									
學生姓名： ☐ 應屆畢業：三年____班 ☐ 非應屆畢業									
承辦人： 承辦處室主任： 填表日期： 年 月 日									

六、學生生涯發展歷程相關紀錄

(一) 學生生涯發展觀察紀錄 (由導師及輔導教師填寫)

1. 請導師、輔導教師與學生或家長進行生涯諮詢或觀察後，或其他適當時機（如：學生性向或興趣測驗個別解釋、生涯探索活動檢核回饋、家長日或班親會座談討論、家訪或電訪紀錄等），將諮詢、觀察重點或建議記錄於本頁，作為學生撰寫生涯發展規劃書時之參考。
2. 諮詢或觀察內容請掌握各年級生涯規劃教育議題。
3. 建議教師可影印本頁以方便隨時記錄或建置於電腦檔案中，再定期將紀錄表浮貼於手冊。

日期	對象 (學生或家長)	諮詢、觀察重點或建議	教師簽名

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

(二)生涯諮詢紀錄(由學生填寫)

您曾與學校教師或家長討論過與未來升學或就業有關的事情嗎?師長與您討論的內容及建議，可以作為三年級進行生涯抉擇時的參考。請您將每學期與師長討論有關生涯規劃的內容摘要記錄於本頁。

年級-學期	您諮詢的對象	討論重點及意見	備註
—-1			

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

(三) 家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯發展紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交學校教師。謝謝您！

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	親師溝通 導師簽章
一	☐ 我的成長故事 (P.1- P.3) ☐ 各項心理測驗 (P.4- P.6) ☐ 學習成果及特殊表現 (P.7- P.17) ☐ 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ ____ 年 ____ 月 ____ 日	____年 ____月 ____日
二	☐ 我的成長故事 (P.1- P.3) ☐ 各項心理測驗 (P.4- P.6) ☐ 學習成果及特殊表現 (P.7- P.17) ☐ 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ ____ 年 ____ 月 ____ 日	____年 ____月 ____日
三	☐ 我的成長故事 (P.1- P.3) ☐ 各項心理測驗 (P.4- P.6) ☐ 學習成果及特殊表現 (P.7- P.17) ☐ 生涯統整面面觀 (P.18- P.21) ☐ 生涯發展規劃書 (P.22- P.23) ☐ 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ ____ 年 ____ 月 ____ 日	____年 ____月 ____日

附錄一

國中技藝教育職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果

- 一、根據 106 年 7 月 6 日至 7 月 19 日臺教國署國字第 1060074325 號函進行之「國中輔導處(室)使用心理測驗工具現況調查問卷」調查結果，多數國中普遍使用之性向測驗為「多因素性向測驗、電腦化適性生涯性向測驗、國中新編多元性向測驗」；興趣測驗為「生涯興趣量表(CII)中文版水準一、情境式生涯興趣測驗、國中生涯興趣量表(第二版)」。
- 二、依據前揭調查結果，本案於 106 年 8 月 29 日臺教國署國字第 1060092902 號函請各測驗出版公司(單位)，提出測驗與職群對應分析結果。另於 106 年 11 月 2 日召集職群課程專家會議進行確認與建議。

性向測驗						
測驗名稱	中國行為科學社		臺師大心測中心		中國行為科學社	
	多因素性向測驗		電腦化適性生涯性向測驗		國中新編多元性向測驗	
對應分析 編制年代 職群名稱	1994	職群專家 對應分析建議	2011	職群專家 對應分析建議	2012	職群專家 對應分析建議
機械群	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	數學推理 空間關係 機械推理 抽象推理	數學 空間 科學推理	數學 空間 科學推理 邏輯推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	數字推理 機械推理 空間關係 圖形推理
動力 機械群	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	抽象推理 空間關係 機械推理 知覺速度與確度	語文 空間 邏輯推理 科學推理	空間 邏輯推理 語文 觀察	數字推理 機械推理 空間關係 知覺速度與確度	機械推理 空間關係 知覺速度與確度 圖形推理
電機與 電子群	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	數學 空間 邏輯推理	數學 空間 邏輯推理 創意	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	數字推理 圖形推理 機械推理 知覺速度與確度
化工群	數學推理 抽象推理 機械推理	數學推理 抽象推理 機械推理	數學 邏輯推理 觀察	數學 邏輯推理 觀察	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係 機械推理 英文詞語	語文推理 數字推理 圖形推理 機械推理
土木與 建築群	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	數學推理 空間關係 機械推理 抽象推理	數學 空間 邏輯推理 美感	數學 空間 美感 邏輯推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	數字推理 空間關係 圖形推理 機械推理
商業與 管理群	語文推理 數學推理 知覺速度與確度	語文推理 數學推理 文法與修辭	語文 數學 邏輯推理	語文 數學 邏輯推理 創意	語文推理 數字推理 中文詞語 英文詞語 知覺速度與確度	語文推理 數字推理 中文詞語 英文詞語
外語群	語文推理 數學推理 文法與修辭 知覺速度與確度	語文推理 文法與修辭 知覺速度與確度 錯別字	語文 邏輯推理 觀察	語文 邏輯推理 觀察	語文推理 數字推理 中文詞語 英文詞語 知覺速度與確度	語文推理 中文詞語 英文詞語 知覺速度與確度

性向測驗						
測驗名稱	中國行為科學社		臺師大心測中心		中國行為科學社	
	多因素性向測驗		電腦化適性職涯性向測驗		國中新編多元性向測驗	
對應分析 職群名稱	編制 年代					
	1994	職群專家 對應分析建議	2011	職群專家 對應分析建議	2012	職群專家 對應分析建議
農業群	語文推理 抽象推理	語文推理 抽象推理 空間關係	邏輯推理 觀察 創意	觀察 邏輯推理 空間 美感	語文推理 數字推理 圖形推理 機械推理	語文推理 數字推理 <u>知覺速度與確度</u> 空間關係
食品群	語文推理 數學推理 機械推理	語文推理 數學推理 <u>知覺速度與確度</u>	數學 邏輯推理 創意	數學 邏輯推理 創意 語文	語文推理 數字推理 中文詞語 <u>知覺速度與確度</u>	語文推理 數字推理 中文詞語 <u>知覺速度與確度</u>
家政群	語文推理 空間關係	語文推理 空間關係	語文 空間 美感 創意	語文 空間 美感 創意	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係	語文推理 圖形推理 空間關係
餐旅群	語文推理 數學推理 空間關係	語文推理 數學推理 空間關係	空間 觀察 美感 創意	空間 觀察 美感 創意	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係
水產群	抽象推理 數學推理 <u>知覺速度與確度</u>	抽象推理 數學推理 <u>知覺速度與確度</u> 語文推理	邏輯推理 觀察	邏輯推理 觀察 語文	語文推理 數字推理 圖形推理 機械推理	語文推理 數字推理 圖形推理 機械推理
海事群	語文推理 空間關係 機械推理 <u>知覺速度與確度</u>	語文推理 空間關係 機械推理 <u>知覺速度與確度</u>	語文 空間 科學推理	語文 空間 科學推理	數字推理 機械推理 空間關係 <u>知覺速度與確度</u>	機械推理 空間關係 <u>知覺速度與確度</u> 英文詞語
設計群	數學推理 空間關係 抽象推理	空間關係 抽象推理 數學推理 語文推理	空間 觀察 美感 創意	空間 觀察 美感 創意	語文推理 圖形推理 中文詞語 空間關係	空間關係 圖形推理 語文推理 數字推理
藝術群	語文推理 抽象推理 空間關係	語文推理 抽象推理 空間關係	美感 創意 空間	美感 創意 空間 語文	語文推理 圖形推理 中文詞語 空間關係	語文推理 圖形推理 中文詞語 空間關係
醫護群	語文推理 數學推理 抽象推理 空間關係	語文推理 抽象推理 <u>知覺速度與確度</u>		語文 觀察 邏輯推理	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係 英文詞語	語文推理 英文詞語 <u>知覺速度與確度</u>

興趣測驗						
測驗名稱	中國行為科學社		臺師大心測中心		心理出版社	
	生涯興趣量表(CII) 中文版水準一		情境式生涯興趣測驗		國中生涯興趣量表(第二版)	
對應分析 職群名稱 編制年代	2000	職群專家 對應分析建議	2011	職群專家 對應分析建議	2013	職群專家 對應分析建議
機械群	機械操作	機械操作	R (實用型) I (研究型) C (事務型)	R (實用型) I (研究型) C (事務型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) I (數理型) C (文書型)
動力 機械群	交通運輸	機械操作 精修物件	R (實用型) S (社會型)	R (實用型) I (研究型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) I (數理型)
電機與 電子群	精修物件	精修物件	R (實用型) I (研究型)	R (實用型) I (研究型) C (事務型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) I (數理型) C (文書型)
化工群	數理科學	數理科學	R (實用型) I (研究型) A (藝術型)	R (實用型) I (研究型) C (事務型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) I (數理型) C (文書型)
土木與 建築群	營建工程	營建工程	R (實用型) A (藝術型)	R (實用型) I (研究型) C (事務型)	R (農工型) I (數理型) C (文書型)	I (數理型) R (農工型) C (文書型)
商業與 管理群	文書內勤 行政管理	行政管理 市場行銷 客戶服務	E (企業型) C (事務型) S (社會型)	E (企業型) C (事務型) S (社會型)	S (社會型) E (法商型) C (文書型)	S (社會型) E (法商型) C (文書型)
外語群	文書內勤	文書內勤 市場行銷 客戶服務	S (社會型) A (藝術型)	S (社會型) A (藝術型) E (企業型)	A (文藝型) S (社會型) C (文書型)	A (文藝型) S (社會型) E (法商型)
農業群	農林漁牧	農林漁牧	R (實用型) S (社會型) I (研究型)	R (實用型) I (研究型) A (藝術型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) I (數理型) A (文藝型)
食品群	市場行銷	市場行銷 農林漁牧	R (實用型) E (企業型) S (社會型)	R (實用型) E (企業型) I (研究型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) I (數理型) E (法商型)
家政群	客戶服務 教育服務	客戶服務 教育服務	S (社會型) A (藝術型)	S (社會型) A (藝術型) E (企業型)	A (文藝型) S (社會型) E (法商型)	A (文藝型) S (社會型) E (法商型)
餐旅群	客戶服務 市場行銷	客戶服務 市場行銷	S (社會型) R (實用型)	S (社會型) E (企業型) A (藝術型)	R (農工型) A (文藝型) S (社會型) E (法商型)	S (社會型) E (法商型) A (文藝型)
水產群	農林漁牧	農林漁牧	R (實用型) E (企業型) I (研究型)	R (實用型) E (企業型) I (研究型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) I (數理型) E (法商型)
海事群	交通運輸	交通運輸	R (實用型) S (社會型)	R (實用型) S (社會型) E (企業型)	R (農工型) I (數理型)	R (農工型) S (社會型) E (法商型)
設計群	藝文工作	藝文工作	A (藝術型) R (實用型)	A (藝術型) R (實用型) E (企業型)	R (農工型) A (文藝型) E (法商型)	A (文藝型) R (農工型) E (法商型)
藝術群	藝文工作	藝文工作	A (藝術型) S (社會型)	A (藝術型) S (社會型)	A (文藝型) S (社會型)	A (文藝型) S (社會型)
醫護群	醫療服務	醫療服務		S (社會型) C (事務型) R (實用型)	S (社會型) R (農工型) C (文書型)	S (社會型) C (文書型) R (農工型)

備註：

1. 「職群專家對應分析建議」一欄，標註底線之分測驗項目，係為職群專家與測驗公司(單位)建議分析相異之處。
2. 相關測驗之對應分析結果僅供參考，建請輔導教師及導師仍應綜整學生之人格特質、學習成就及各項生涯試探活動等相關資訊，協助進行個人生涯抉擇。