

【給高三家長】

高三行政輔導老師：朱崑中

108 課綱帶來的變革是全面性的，不只學校的課程學分安排、教學及評量的調整、考招的升學變動及學生的學習方式跟心態等，甚至還包括對於家長價值觀念的影響，這些改變都指向一個願景”在多元價值體系下，落實適性發展、成就每一個小孩”。

回歸這樣一個初衷，我們或許才能掌握應對 108 課綱的核心，來看待考招變動所帶來的升學影響。我的理解是，未來學測分數就更只是一個基本的學習能力門檻，跨過這個檻之外孩子呈現的成長圖像才是精彩的地方、更加多元多采、鮮活立體。在這申請二階分數占比至少 50%(含)以上的圖像裡，教授將找出最適合的學生進入他們的校系，而這挑選的關鍵會是什麼呢？將不是現在看到的短暫學測分數結果，而會是孩子在這領域長期成長、持續發展的潛能，而這再回歸到了上述 108 課綱的願景。

生涯的發展是一個長期累積的過程，它不像學業分數可以單一密集訓練速成但卻貧乏，相反的它需要時間探索與積累，成長的跌宕將締結未來長遠美好的果實。底下提供 2 篇文章供各位家長參考與思索，讓我們一起學習陪伴孩子的成長。

(其他升學相關資訊各位家長可以參閱如下 QR-CODE 或 111 學年度大學多元入學手冊)

教育部 111 學年度大學多元入學手冊	
111 學年度大學多元入學升學網	

為自己高中三年的學習說一個好故事吧！破解「學習歷程檔案」

親子天下編輯部（親子天下專特刊 33 期 2020-04-01 出刊）

對聯考世代的父母來說，「一試定終身」、「成績決定一切」是求學時期的主要基調；對下一代孩子面對的升學制度來說，這樣的論調正被大力翻轉。想要在孩子升學路上幫他一把，父母得先把目光從關注成績，轉而關注孩子高中三年的學習歷程。

108 課綱上路後第一批的高中生，會在 111 學年使用學習歷程檔案來申請大學，學習歷程檔案相當於現行個人申請入學第二階段備審資料。所有的高中生在 3 年就學期間，必須陸續上傳自己的學習歷程檔案，作為未來申請入大學時，提供大學端選才參考。

學習歷程檔案中，最關鍵的是修課紀錄、課程學習成果和多元表現。修課紀錄指的是高中 6 學期內，所有必修和選修課程的學業表現，這可以展現個人的興趣與能力；課程學習成果則要有具體的作品或成果反思，如文學創作、學習單綜整心得、實驗過程紀錄或立

體雕塑等，上傳後，須經過學校老師認證；多元表現則涵蓋社團、志工服務、競賽或大學先修課程等。

因此，學習歷程檔案可說是評估學生綜合學習表現的最主要依據，此外，各大學科系自辦甄試也會要求學生提出參酌資料，如自傳、對應科系的專業報告等，均屬評估學生綜合學習表現的質化指標。

	備審資料	學習歷程檔案
內容	各校系項目不統一	統一分類項目（+教師認證機制）
排版需求	○ 學生自行排版 美編、統整資料	✗ 不需額外排版，統一格式
繳交時間	高三下 申請/甄選入學第二階段 倉促準備 高一 高二 高三	高一開始，每學年提交 持續準備 高一 高二 高三 ① 課程學習成果 高中3年最多上傳18件 大學採計最多3件 ② 多元表現 高中3年最多上傳30件 大學採計最多10件

資料來源：教育部 製圖：施雲心、游吳耘

（學習歷程檔案被稱為升級版的備審資料，不只上傳類別有明確規範，學生也不必再考完學測後匆忙準備高中3年學習紀錄、甚至花心思排版）

早在新課綱還未上路前，教育部便已逐步減少考試分發入學「一試定終身」的入學名額，更加重視學生質化的學習過程。預計在111學年大學申請入學時，學測在申請入學的占比會減少至50%以內，而學習歷程檔案與各科系自定甄試，將提高到50%以上，因此，平日養成學習習慣、及早做好升學規劃將變得極為重要。

清華大學副校長、大學招生委員會聯合會執行秘書戴念華表示，大學端每個系招生時看重的項目都不一樣，有的看重課程學習成果，有的看重多元表現，有的看重修課紀錄。確定的是，未來透過學習歷程，大學在招生時看得出來，學生是投機取巧？還是真的有興趣？

「不需要把『學習歷程檔案』等同於『升學工具』，」螢光教育協會理事長藍偉瑩呼籲，父母可以「用學習的資料說故事」的角度來看待，鼓勵孩子在校三年，好好透過選修課程探索、發現自己，再用三年逐步累積的學習成果來說一個好故事。例如一個孩子在探索過程中，從文科轉到理科，這個轉折若能透過學習歷程反思的撰寫，說明自己的歷程轉變，讓別人更清楚你確定方向的理由與堅定，就是個學習歷程檔案。

台中市私立明道中學國中部主任管珮慧則用7個字，向家長和學生溝通學習歷程檔案：「高含金量代表作」。在高中3年，孩子最後能不能端出屬於自己的高含金量代表作，考驗著學習過程當中，學習目標的尋找與設定、規劃、執行力。

修課紀錄，選課愈符合志趣及大學申請方向愈有利

新課綱一個很重要改變是，必修課減少，選修課變多；大學教授審查申請入學時，當然會想看高中生的修課紀錄，是否與系所的方向一致，才能相信學生是真的對這個科系有興趣。

✓選課與未來想念的科系有關

新課綱下，高中生分完類組後，不再是由學校提供固定的配套選修課，而是把選課權利交給學生。尤其是占選修學分最多的「加深加廣選修」，在未來個人申請入學時，最能呈現自己選擇校系的動機、特質或能力。學生要從國、英、數、社、自、科技、藝術、健體、綜合活動 9 大領域近 50 門中，選擇適合自己的課程，例如，自然領域的加深加廣選修包括力學、光學、電磁學等；社會領域包括族群性別與國家歷史、民主政治與法律；藝術領域有多媒體音樂等。

清華大學副校長、大學招生委員會聯合會執行秘書戴念華就舉例，假如一個來申請念理工科系的學生，高中三年如果只修了最基本部定必修的自然科學課，而沒有修加深加廣的化學、物理選修課，或是只求低分過關，這樣的學生恐怕不適合。

為了協助高中生選到最適合自己的課，新課綱規定，各高中每 100 名學生，須配置一位課程諮詢輔導教師，每位課諮教師平均輔導 3 個班的學生，提供學生團體或個別化諮詢。課諮教師必須先充分了解自己學校課程的特色，並且用淺顯易懂的方式，把什麼是多元選修課，還有與升學相關訊息，完整的介紹給學生、家長。

此外，各校也應設置一本「選課輔導手冊」，告訴新生有哪些選修課，分別對應到哪些大學科系？孩子在校也可以向課程諮詢教師尋求修課建議。或者參考教育部的全國高中課程計畫平台，上面詳列各校課程地圖，提供家長和孩子討論。

✓針對修課轉折，能說明探索過程

不過也有人擔心，是不是高一就得決定大學申請方向？萬一上了某個選修課，後來發現自己不喜歡怎麼辦？對此，家長和學生不必太擔心。在新制中，高中最多可以修 180 學分，取得 150 學分即可畢業，意味著有 30 學分的試探空間，這些學分的「浪費」，也是探索過程中的必然。戴念華表示，遇到這樣的學生，在第二階段的面試中，若能清楚解釋，是修過課發現自己志不在此，並且更想學習另一個科系，大學端也可以接受。

課程學習成果，要能看出學生在該科目的學習與成長

學生在有學分的課程的學習成果皆可以上傳到此類，如報告用的簡報檔、課堂筆記、小組作業、美術課的畫作等。哪科想上傳？上傳什麼內容？都由學生自主決定。課程學習成果的重點是要展現學生在該科目學到哪些事情？有哪些思考與成長？

✓不只上傳成果，也要說明自己學到什麼

興大附中秘書張啟中發現，許多學生只顧著把成果上傳，卻沒說明學習的脈絡，像是美術課，學生單純的把完成畫作掃描上傳，但是，大學教授看到這幅畫作，其實並不知道該作品要展現什麼？因此他建議學生，上傳成果時要多一些脈絡性說明，以畫作為例，可以

介紹作品的主題、說明自己學到什麼技法、用了多少精力等，須設想如何讓沒有參與這門課的「第三者」看到內容，就能知道自己在這堂課的學習與成長。

✓能有層次的看出學習進步

永平高中教務主任劉怡伶表示，學生各年級上傳的內容可以有層次的展現自己在進步，特別是對有興趣的領域，比如高一時自然科上傳學習筆記，高二時可以試著放進更深入的素材，像是製作科展的內容等，「學習歷程就是能從中看到學習脈絡，還有學生不斷透過學習歷程反思、修正方向、態度，精進自己的能力」劉怡伶說。

✗上傳內容過於隨意

劉怡伶觀察，有些學生上傳內容的品質跟老師想像得很不一樣，像是有位修德語課的學生，就把課堂中練習對話時，隨意在筆記本上寫的草稿上傳了。雖然學生在作品簡介提及，這是自己從完全不會德語到能流利對話的過程，但上傳的內容過於隨意，便有很大的落差。她建議，就算是對話腳本，應該也要用 Word 製作電子檔，更可以附上練習對話的錄音檔。

✗上傳與課程無關的內容

課程學習成果上傳後須經該科老師審核，確認學生所傳的內容是該門課的產出，若學生上傳的內容不符，像是資訊課傳了國文科的作業，或是被發現是抄襲的，老師有權將上傳內容退件。

多元表現，附上參與心得更能展現個人特色

學生在課堂外的學習，如志工服務、競賽參與、檢定證照、職場學習、其他活動等，都能自主上傳到此類。多元表現重點在於展現學生的個人特質與興趣。

✓可與課程學習成果呼應

多元表現可上傳的內容涵蓋範圍廣，包含社團、競賽參與、課外活動紀錄等，麗山高中高一學生江悅嘉就上傳了到美國當交換學生的證明、參加國際運算思維挑戰賽的證書等。上傳的內容也能與學生的課程學習成果相互呼應。劉怡伶提到，若學生對生物機電整合系有興趣，選課時選了與生物相關的課程，而多元表現就可以放進課堂外的相關學習，如參加營隊的紀錄等，展現自己的興趣。

✓特殊檢定或比賽附上說明

許多學生會上傳獎狀、考試檢定等。張啟中表示，除非是廣為人知的檢定，像是全民英檢中高級證書，大家一看到就知道該名學生英文能力不錯，其他一些比較特殊的比賽、檢定，會建議學生附上說明，比如因為參加這個比賽，過程中自己學到什麼，否則教授光是看到證書與獎狀，可能也不太清楚背後代表的意義。

✓多和老師請教討論

面對學習歷程檔案，許多高一生的問題是：「不知道要傳什麼？」或剛進高中，並未參加比賽、社團等，有同學便分享，經過一學期，她的多元表現僅有幹部紀錄。多元表現能上傳的範圍大、彈性也多，有些或許只是學生沒想到，建議能多請教老師。

劉怡伶分享，如學生到中研院參訪，事後寫的學習單、心得回饋，或在現場拍攝的照片等，其實都可以擺在多元表現裡。課程學習成果與多元表現兩項之間也能做調配，如學生在專題課程做的小論文，可以上傳到課程學習成果，若參加小論文比賽得獎了，獎狀與小論文也可以收在多元表現裡。

✘一股腦的將東西上傳

張啟中觀察，學生的另一個問題是：「不知道如何做好的呈現？」學生會在意平台上傳影片的檔案大小限制，但張啟中認為，影片長短並非重點，重點是要傳達自己學到了什麼，「學生上傳熱舞社（跳舞的）影片，就算有一小時，別人看完還是不知道你要表達什麼。」他表示，上傳影片除了可以剪輯最精華的片段，也建議學生連帶上傳一份文件，說明影片的重點特色，以及自己在這項活動中的學習。

自傳與讀書計畫，讓審查教授知道：「我是你要的人！」

自傳與讀書計畫縱然不在從高一起每學期要上傳的學習歷程檔案系統內，卻也是許多大學在申請入學時，用來認識學生的管道。因此，一份好的自傳與讀書計畫必然也是考生加分的工具。

遞交自傳與讀書計畫目的在讓教授們留下印象，因此要在一千字左右的篇幅中，提綱挈領。清華大學教務長焦傳金分析，部分考生的自傳流於「流水帳式」或「罐頭式」，只寫家境小康、家庭和樂，以及條列在校成績與獲獎事蹟，「如果只有這些內容，不易讓招生單位了解你為何適合就讀本校系。」

清大校長賀陳弘曾特地寫給考生一封信，引導考生思考並回答三個問題來完成自傳。他建議用「自己的話」寫出專長及興趣、對人生意義的追求，以及進入大學後的學習規劃，讓審查委員能在最短時間內，了解報考學生的學習動機及表現。問題包括：

1. 對您而言，什麼是有意義的？為什麼？
2. 您最專長的能力是什麼？您是如何培養及發展這項能力？
3. 請分享一個您曾正面影響他人、解決衝突或對團體有貢獻的活動或經驗。

✔將自己的經歷與系所特色連結

此外，台中市惠文高中圖書館主任蔡淇華也曾撰文表示，寫任何的自傳，表達的重點只有一個：「我是你要的人！」方法就是「找到對方需要的連結」。若是文學系，當然有作品者會優先勝出；若是資工系，要提供程式能力的證明。

✔清楚的分段與小標方便審閱

蔡淇華也建議，寫完一份自傳後，記得挑出文中最亮的一部分放最前面；而且，為了方便審查委員閱讀，自傳也要重點分段，嵌入小標，便利快速擷取訊息。

✓讀書計畫不需要長篇大論

在許多考生都感到頭疼的讀書計畫撰寫方面，賀陳弘建議考生思考並回答：「若您進入清華就讀，想更深入了解大學裡的專業知識或進行跨領域學習時，您將如何尋找清華校內外資源完成目標呢？」不需要長篇大論，也不需要華麗文藻或包裝排版，將自己的想法說明清楚即可。

108 課綱 — 怎麼陪孩子找興趣？生涯探索常見 9 問

by 張瀨文（親子天下雜誌 107 期 2019-07-01 出刊）

生涯探索在未來的升學進路愈來愈重要，但父母卻擔心，孩子一有空不是上網就是滑手機，看不出他的興趣和能力怎麼辦？要如何知道孩子適合念什麼？

Q1：生涯探索幾歲可以開始？

從幼兒時期就可以開始。玩水、露營、玩樂高、看星星、戶外觀察昆蟲植物、海生館看海洋生物……從小這些生活陪伴都能開啟孩子對世界的認識，也是生涯探索的啟蒙。親職專家楊俐容在《生涯探索，SOS！》一書中，將生涯探索分為六個階段：

階段 1：4~10 歲「幻想期」

此時與生涯探索最密切的活動是「角色扮演」，無論是扮家家酒，還是去消防隊、警察局參觀，都是認識世界的生涯啟蒙。孩子口中「我長大要當……」的願望通常很天馬行空，不一定是畢生志向。

階段 2：11~12 歲「興趣期」

國小中、高年級，要透過各式的體驗擴展孩子探索面向、發掘興趣，孩子對外在世界的認識會加深加廣。父母必須留意，勿動輒將孩子的志願與「是否有出息」連在一起。

階段 3：13~14 歲「能力期」

相較於前兩階段「探索興趣」，國中後，「能力」的重要性逐漸抬頭。發展能力的過程若有興趣支撐，比較容易忍受辛苦的過程。必須留意的是，家長不要因為此時孩子的課業加重，要求他捨棄那些看似與課業無關的活動、課外閱讀，因為這些事會豐富孩子的生活、培養對人生的想像，在面臨生涯抉擇時才有辦法做決定，不會無所適從。

階段 4：15~17 歲「試探期」

從國中進入高中職階段，會經歷生涯的抉擇，父母要小心不要落入「過於重視結果」的陷阱，此時，孩子思考與下決定的「過程」，才是需要建立的能力。多多鼓勵孩子考慮自己的需求、興趣、能力、價值觀與機會，多和學校師長及親友討論，構築對生涯的想像。記得放輕鬆，提醒自己也告訴孩子，做決定時要慎重，但是面對多變的未來，也要容許調整的自由。

階段 5：18~21 歲「過渡期」

在十八歲前，若家長有意識的陪伴，孩子通常會對自己有成七成的認識，選擇大學時，大方向不至於南轅北轍。但父母要有心理準備的是，上了大學之後，孩子因為對該科系的專

業有更細緻的理解，也可能因為參加社團或是交友圈擴大，產生不同的想法，生涯航道可能做調整；保持彈性是好事。

階段 6：22~24 歲「嘗試期」

當孩子尋找並進到人生第一份正式工作，不免遇到「這工作不適合我」的懷疑。楊俐容建議，要釐清是哪個層次的「不適合」：能力做不來？工作內容不喜歡？人際關係困擾？價值觀不認同？找出真正原因，才能解決問題。

Q2：按部就班的念書學習，升大學時自然知道自己適合念什麼嗎？

「有，這樣的孩子興趣通常與學科有關，」臨床心理師駱郁芬說，因為中小學學習重點是學科，但是，並非所有孩子都會在學科學習中找到興趣及能力，而且個性愈是按部就班的孩子，若從小到大的生涯探索以學科學習的成就為主，屆時升學遇到選填科系時，遇到不知何去何從的狀況，會愈惶恐。

Q3：如何觀察孩子的興趣和才能？

「要花很多時間和孩子攪和在一起」台東縣蘭嶼高中學務主任陳淑貞說，蘭嶼高中會透過不同的社團、球隊活動為學生多元展能，她總會在球隊練習時，觀察到學生不同於教室內的能力：誰是領導者？誰跟不上或跟得上？能不能把球場上的成功經驗移轉到學科學習或其他地方？

參與孩子生活、觀察他們、和他們聊天，是最樸素也最有效的方法。楊俐容建議幾個觀察方向：孩子上學之後，他們在學校最喜歡的科目是什麼？喜歡看什麼類型的書？喜歡上什麼才藝課？在沒有課業和考試壓力時，都主動玩哪些東西？青春期之後，父母更可以透過平時的閒談討論，探索孩子的興趣。如果孩子興趣明確，可作為生涯規劃的重要參考；即使無法和未來職業配合，也會是休閒與生活調劑不可或缺的部分。

在陪孩子生涯探索的過程中，成人的角色就像「鏡子」。高雄市右昌國中輔導老師張令恬有個今年上大學的女兒，她回憶陪伴女兒的過程，身為一個輔導老師，她雖然有意識的提供女兒很多探索機會，但是「我好像從來沒有跟她說過她適合做什麼，」她回想，女兒高二要選組時找她討論，她就多年來觀察的女兒（有許多奇思異想，腦袋一直轉、喜歡閱讀、喜歡一個主題就去圖書館將所有找得到的書看完……），回饋女兒適合走研究路線，並舉例說明自己的觀察。「**所有的孩子都需要大人像一面鏡子，不評價的、乾淨的鏡子，如實呈現你是怎樣的人。**」張令恬坦誠，她也並非每次都做得很好，但是盡量透過陪伴和回饋，帶領女兒做生涯探索。

高雄市左營高中輔導老師李佩珊提醒，有些孩子很容易找到興趣與能力，有些則很難，有時候成人如你我也都還沒真正發掘看見自己的興趣與天賦。生涯探索是一輩子的事。重點是，無論是父母或老師，都要努力當孩子的伯樂。

Q4：都說要給孩子留白時間，但孩子卻不知道要幹嘛，怎麼辦？

無所事事的表現通常都是長期教養的結果。回想一下孩子的成長過程，當他做些「有的沒的」、看似無意義的事情時，你的態度是什麼？如果未曾有過真正的空白與探索，突然有一段自己可以作主的時間，他很難短時間內知道自己要做什麼。

若給孩子留白時間，卻看不見他的生涯探索，讓你很焦慮，不如觀察孩子不受約束時都做些什麼事？「很多家長會抱怨：『他一有空就滑手機啊！』你真正知道他滑手機幹嘛？打電動？交朋友？還是學習呢？」李佩珊提醒，即使是滑手機，還是有線索可以看出孩子在乎與關心的事。

楊俐容提醒，孩子需要留白時間，不僅僅是為了生涯探索，有很多父母覺得，雖然沒有要孩子成為專家，但應該讓孩子在有限的時間更充實、有意義，於是拚命填塞孩子的生活，這樣反而適得其反。生活中無所事事的放鬆和悠閒是健康的調劑，當孩子需要辛苦經營興趣或是學習時，才不會覺得那麼苦。

Q5：打電動、看 YouTube 算興趣嗎？孩子未來想當電競選手與直播主，該如何回應？

電競選手與直播主的確是目前國中小畢業生最嚮往的職業。當你的孩子也立下了同樣的志向，先不要急著否定，國小仍在興趣探索期、國中還在能力發展期，對職業的想像會一直變動。

李佩珊觀察，這樣回答的孩子多數是跟風，也顯示他對職業探索的不足。李佩珊建議父母朝兩個方向引導，一方面順著孩子的話聊聊：「你知道電競選手／直播主一天的生活嗎？」「這個職業需要哪些專業？」借力使力，拆解這個職業的能力，讓孩子明白檯面上的 YouTuber 都需要有另一個專長（例如阿滴的專長是英文）。孩子通常會在更務實、細節的理解之後，知道自己是否真的喜歡？能力夠不夠？另一方面，帶孩子看見更多元的職業。雖然父母對職業的理解也常常囿於自身工作，但是對不同領域的職人充滿興趣，願意去了解並且跟孩子分享，或許是父母可以帶給孩子的生涯視野。

張令恬的女兒今年大學甄試某校英語系，面試時，教授問了她對實況主流行的現況觀察，以及對於打賞機制的看法。女兒在面試出來馬上跟媽媽分享面試過程，並說：「你看吧！我就跟你說，看 YouTube 是有幫助的啊！如果一個人從來沒有 follow 過實況主，要怎麼回答『你贊同打賞機制嗎？』這種問題？」張令恬有感而發：「他們的世界已經不是二、三十年前我們的世界，許多事情的意義或價值已經超乎我的理解了。」

當孩子對電競選手或直播主有興趣，就把這當成一個邀請，和孩子一起探索這個對你或許也陌生的職業吧。

Q6：當孩子興趣與能力不符合時怎麼辦？

「陪著孩子拆解有興趣的事情需要哪些能力，」李佩珊認為，這個時代，所有事都需要複合能力，極少領域只需要單一能力，她建議孩子從「興趣」進到某個領域，用「能力」在這個領域加分。李佩珊舉例，有學生重視同性婚姻的議題，同婚是人文領域，但也可以從大數據看同婚，「人文可以很數理。」有孩子很喜歡運動，但是能力是科技強、熟稔 3D 技術，未來就可以將 3D 運用在運動產業。

專家一致建議，從孩子喜歡做，做起來愉快、有滿足感的事情開始，作為生涯選擇起點。但是生涯是無限可能，唯有透過不斷的自我探索、理解職業世界，並拆解每個職業需要的核心能力，才會再一次次探索中更接近目的地。

Q7：小孩已國中、高中，升學在即，如何短期發現孩子的興趣？

生涯選擇有一些技巧與方法，例如攤開所有客觀資料（各科成績、性向測驗、興趣測驗）、理解可以選擇的科系，並針對自己的興趣、能力、價值觀去做選擇，過程中多諮詢導師、輔導老師、學長姐的意見。這些都是在時間有限的狀況下，可以做的因應。不過生涯探索無法速成，是一輩子的事，而且愈早開始愈好，但是只要開始，都不會太晚。就算孩子選到適合他的科系，甚至找到人人稱羨的工作，也不會因此就對職涯沒有迷惘、人生就此一帆風順。

李佩珊提醒，高職是給興趣性向明顯的孩子先分流的，如果國中還沒有明顯興趣，可以先考慮普通高中，如果高中畢業性向仍不明朗，大學也有不分系。每一天都可以開始做生涯探索。只要有空，就讓孩子多元的接觸，即使在家、即使他都在上網，瀏覽網路都是什麼內容，也是可以觀察的點。

Q8：孩子在選擇高職科別或大學科系時很困難，怎麼辦？

陳淑貞說，國中升高中職會是孩子生涯探索的第一個門檻，目前的問題是，生涯教育很容易等同於職業探索，但是如果孩子不了解自己是什麼狀態，很容易窄化成「我不喜歡讀書，所以我要去讀高職」或是「哪裡學長姐多，就去哪」，這個狀況在偏鄉更為嚴重。因此蘭嶼高中會刻意提供很多的社團與活動，甚至規劃八到十天的畢業旅行，到台灣本島體驗不同文化，擴展學習，希望學生可以找到能力與興趣，「職業應該在很後端才形成，生涯探索的重點是：了解自己、找到自信與想做的事，才有可能從中思考想做的職業。」

張令恬強調，迷惘是正常現象，「即使學校輔導活動有職涯探索，即使我是天線升很高的媽媽（從小帶孩子看繪本討論，例如看烹飪的繪本，會討論廚師的工作內容；看電影後會討論劇情、裡面角色的職業等），我的孩子在選擇大學時還是很迷惘」。身為一個國中輔導老師，張令恬總會在學生九年級會考前後，接到孩子和父母關於升學進路選擇的諮詢，但是到了這個階段，只能就志願選填做討論，較難深入孩子個別的生涯願景進行探索，若能夠提早一點會更好，這樣家長和老師才有機會從孩子的特質、興趣、價值觀、能力等，多方面評估給予建議。

她提醒，生涯探索真正的目的不是找到要讀的科系、適合的工作而已，必須更往前推：我理解我的個性、態度、生活期待、人生目標，我知道我在學校學習狀態、我的家庭可以提供的資源、未來我想過的生活。當孩子對這些理解足夠，科系及職業樣貌的選擇才有意義。在這個過程中，家庭的角色舉足輕重，家長如何帶著孩子認識這個世界？願不願意用心陪伴孩子並給予回饋？即使很多事父母也沒有答案，但至少要開放心胸，知道資源何在？鼓勵孩子找學校輔導老師討論，或是上網到一些介紹科系的平台（例如 IOH）找資料。並且在孩子有新的想法時，無論是多麼讓人難以想像，都不要先否定，保留討論及找資源的空間。

面對選擇科系時的迷惘，張令恬除了透過性向（學習潛力、天賦，個人內在的自我比較）、興趣（與職業相關的興趣）測驗，提供建議外，也會針對孩子有興趣的科系，到求職網（例如 1111 或 104）中去撈取相關數據，從客觀數據中和孩子討論：「這些人是誰？學什麼？是我嚮往的生活嗎？」身為父母，或許可以再和孩子把時間點拉遠去思考：你要過什麼樣的人生？例如問想選美容美髮科的孩子：「你知道做美容美髮的人一天的生活嗎？都幾點下班？」跳脫興趣，不要落入「愛漂亮就選美容美髮、喜歡美食就選餐飲」的直線推論，帶孩子更細緻的思考未來。

Q9：孩子想讀冷門科系怎麼辦？有興趣，就業市場卻沒有前景，如何取捨？

李佩珊建議父母先確認一下，所謂冷門是不是真的冷門？駱郁芬也提醒父母進一步思考「是哪一種冷門？」有時候反而因為競爭少，孩子更容易成為這個領域的佼佼者。

駱郁芬觀察，很多父母表面上說擔心孩子未來找不到工作，其實更直接的擔心是「別人問起小孩念什麼，我很難啟齒！」

張令恬說，女兒高一時說她希望念哲學系，「我也會擔心未來出路，」她笑著說：「但我的訓練讓我不會立刻說出『工作很難找喔！』我是很節制的媽媽。」張令恬問自己：「我對哲學的想像是真的嗎？」也問女兒：「你念哲學出來要做什麼？」女兒說：「我也不知道，但是那是很好的邏輯思考訓練。」她又問：「什麼科系需要邏輯思考？」「任何科系都需要啊！」女兒甚至跟她說明了目前國內各大學不同哲學系的派別，以及她喜歡什麼。她知道女兒是認真思考，也覺得女兒說的有道理。

女兒考完學測、準備申請大學科系的過程，張令恬也去做功課，詢問身邊的朋友、了解女兒有興趣的科系、整理一路陪伴她成長的觀察，之後再把自己搜尋來的資訊與對女兒的觀察回饋給她，幫助她在周全的思考後做決定。

對張令恬來說，**生涯探索是「我們把孩子慢慢交給世界」的過程**。女兒總是跟朋友說：「我媽媽一直到我國中都還在念書給我聽。」張令恬珍惜親子在一起的時間，陪伴與閱讀，累積親情的存款，讓她的女兒即使國中之後同儕的影響變大、愈來愈靠近外面的世界，但是在做生涯決策時，媽媽仍是重要的諮詢和值得信賴的討論對象。那個時候，她並不覺得自己在帶著孩子做生涯探索，現在回頭，親子間足夠的陪伴與穩固的關係，都成為生涯探索的重要土壤。

生涯探索的目的不是找到好的職業，而是找到想過的人生。十二年國教時代開啟了生涯探索的序章，這個探索的過程，身為父母，你也可以扮演積極角色，給孩子支持與方向。