

# 花蓮縣「115 年青少年生涯探索號計畫」規劃書

2026.3.18.R4

## ● 核心目標：

1. 協助國中畢業未升學未就業青少年（以下以學員稱之）以實際體驗去拓展視野及其生涯探索，並在過程中能：
  - (1) 認識更多的職業類別、養成各種職業專業能力
  - (2) 培養青少年易從事工作所需之五大軟實力：  
職業道德、溝通表達、情緒智商及抗壓性、團隊合作、問題解決
  - (3) 建立法治、性別平等與永續環境的概念
2. 計畫專任輔導員、生涯探索活動講師及工作體驗指導業師共同陪伴學員從生活、體驗活動參與、再到專業能力與態度的逐步養成，期待用身教帶領，共同成長。

## ● 輔導會談：共計 60 小時/人。

不定期不定點、一對一方式，由輔導員提供個案就學、就業或職業訓練等諮詢服務，並提供相關資源連結。或是透過牌卡、遊戲、對話探討了解自己的人格特質及生涯價值觀、分享生命故事、了解職業種類等等。

## ● 生涯探索課程或活動/預防性講座，歡迎青少年/各單位聯繫提供想參加的活動主題。

目前已規劃者如下表。

日期	時間	廠家/講師	活動重點	地點
*1/24(六) 9:00 - 25(日) 12:00		世界展望會	青少年自立預備與 職涯培力	壽豐鄉池南路一段 28-1 號 (玉山神學院)
*2/9(一)-2/11(三)	9:00-16:30	芥菜種會 講師團隊	青少年積木服務學習 營隊	光復鄉中山路二段 129 號 (大安基督長老教會)
*7/13(一)-18(六)				新城鄉北埔路 13 號 (芥菜種會花蓮習藝所)
*7/20(一)-25(六)				玉里鎮大同路 258 號 (悠地亞全人更新協會)
3/13,3/27,4/10,4/24, 5/8,5/22,6/12,6/26	週五 19:00-20:30	FLAVOR HUALIEN 文化推廣工作室	街舞學習及體驗	花蓮市豐村 23 號 (芥菜種會少年之家)
4/25,5/23,6/27	週六 13:00-16:00		塗鴉學習及體驗	
5/20(三)	9:00-12:00	時光 1939	餐點製作及擺盤	花蓮市民國路 80 巷 16 號
	14:00-16:00	來唄來杯	飲調認識及操作	花蓮市中華路 26 號
5/22(五)	10:00-15:00	喜樂髮藝沙龍	美甲示範及教學	花蓮市建中街 46 號
5/29(五)	10:00-15:00	霧寓美學館	彩妝示範及教學-初 階	花蓮市延平街 127 之 3
*7/27(一)-8/1(六)	9:00-16:30	芥菜種會 講師團隊	籃球營：營隊前兩天	新城鄉北埔路 13 號 (芥菜種會花蓮習藝所)
*8/3(一)-8/8(六)			小組長領袖訓練、後 四天兒少營隊。	玉里鎮觀音里 14-3 號 (加蜜山教會)

\*為與世界展望會/芥菜種會少年之家少年學苑合辦之活動

- **工作體驗**：時數為 100 小時/人，目前簽訂合作廠家如下表。

體驗店家	工作內容
邊境甜點	1. 內場糕點製作、2.外場餐飲服務
款款烘焙	1. 門市商品陳列、2.廚藝教室小幫手
櫻田野餐廳	1. 外場餐飲服務、2.內場餐點製作 3.民宿房務、4.農場相關事務
緯誠國際車業	協助現場技師作業
頂尖食品事業有限公司(Top 烘焙坊)	1. 內場人員(協助師傅做麵包、糕點及環境清潔) 2. 門市人員(須年滿 17 歲)
洄瀾窩青年旅舍	1. 房務清潔、整理 2. 櫃檯人員
台灣兒童發展協會馬匹輔助教育中心	馬房庶務、環境整理、照顧動物
財團法人台灣基督教主愛之家輔導中心	1. 洗車場：汽車內部清潔、整理及環境維護 2. 木工廠：木工飾品、家具加工及環境維護 3. 搬家體驗：協助現場師傅搬運家具及物品
超美食品行	1. 烘焙坊-內場操作員、門市人員 2. 早午餐店-煎台操作、餐點製作及外場人員
麗軒國際飯店有限公司花蓮分公司	1. 房務清潔、整理 2. 餐飲服務
來唄.來杯	1. 飲調製作、2.產品介紹、3.現場服務

- 以上規劃時數及主題會依今年參與個案狀況、廠家時間及場地狀況做彈性調整。
- 另本計畫尚有部分活動未排定時間，將視各單位報名情形彈性安排辦理。除既有已規劃之活動外，另提供多元生涯探索課程供參考與洽詢，歡迎各單位依需求提出申請，相關活動將視報名情形另行安排辦理。

一、生涯探索與個人成長	二、農業生活體驗	三、技職體驗	四、美感與手作類
1. 參訪就業中心 2. 生涯 / 職涯桌遊或牌卡課程 3. 自我認識與情緒調節 4. 性別議題 ( 性別你我他 )	1. 農場巡禮 2. 農務體驗 3. 野菜料理 4. 香草料理	1. 美髮 2. 房務體驗 3. 汽機車養護 4. 汽車美容	1. 擴香石、擴香花 2. 毛根花草、永生花 3. 個性面具、和諧粉彩 4. 木工