

## 【學生手冊】

### 主題三：生活角色與生活型態

#### 壹、內容摘要

， 在 super 的生涯發展理論中，認為生涯是一個連續不斷的過程，在生涯歷程當中，每個不同階段都有不同的生涯角色，而每個階段都有重要的角色要扮演、有重要的任務要達成，透過這個主題，希望能夠讓同學對自我角色有更多的覺察與反省，以做好角色的扮演、完成此階段的重要任務。

有人說「人生就像是舞台」，其實，我們每個人都是自己生涯的導演，導演出自己生涯中不同的角色，這個主題藉由媒體素材、繪本、分組討論、團體表演等活動幫助同學認識自己生涯中的不同角色、反省思考這些角色之感受及意義、檢視每個角色在生活中的關聯及所佔的比重以做適度的調整、能夠付諸行動改變角色劇本、最後能瞭解性別角色刻板印象對於生涯的影響，進而能夠合適地扮演生涯中的角色、做真正的自我、並活出生命的精彩豐富。

#### 貳、本文

##### 一、本文摘要

	單元名稱	目標	活動及學習單
一	生涯導演的五堂課～ 第一堂：生涯電影院	1. 能夠思考人生中的各種角色 2. 能夠瞭解自我角色的意義及對此角色的情緒感受 3. 藉由分組討論，拓展對於自我角色的觀點及感受	1. 播放電影：海角七號 2. 腦力激盪：角色大現身 3. 「生涯角色大現身」學習單 4. 分組討論及班級分享
二	生涯導演的五堂課～ 第二堂：生涯角色大決選	1. 能夠認識不同角色之間的關聯 2. 能夠對於現在自我角色有更深一層的瞭解與省思 3. 能夠瞭解自我是有能力讓角色變的更好，增進自我效能感 4. 藉由分組討論，能夠思考自我角色的改進方向 5. 藉由家庭作業，能夠擬定行動計畫並執行之	1. 播放短片” substitute” 2. 「生涯角色大決選」學習單
三	生涯導演的五堂課～ 第三堂：角色劇本大改造	1. 能夠對於現在自我角色有更深一層的瞭解與省思 2. 藉由分組討論，能夠思考自我角色的改進方向 3. 藉由家庭作業，能夠擬定行動計畫並執行之	1. 講述繪本「精彩過一生」 2. 「角色劇本大改造」學習單 3. 「角色劇本 ACTION！」學習單

四	生涯導演的五堂課～ 第四堂：生涯導演開麥啦	1. 藉由演出，能夠讓角色改變更加具體化、加深印象。 2. 能夠增進自我效能感，進而運用在未來的角色中。 3. 能夠體會到自我角色與家人、朋友等其他角色之連結及影響	1. 各組分享「角色劇本 ACTION！」 2. 各組演出生涯小電影
五	生涯導演的五堂課～ 第五堂：I AM WHO I AM	1. 能夠覺察日常生活中的性別刻板印象及社會期待。 2. 能夠瞭解性別刻板印象對生活角色之影響及限制 3. 能夠瞭解自我想法、感受之重要性，跳脫性別刻板印象 4. 將自我的想法大聲說出來，增強自我觀感，活出生活角色意義。	1. 播放歌曲「男人的錯」以及電影「我的希臘婚禮」 2. 學習單「跳脫性別角色框框」 3. 介紹吳季剛的故事 4. 每位同學上台說出自我宣言

## 二、本文內容

### 單元一

#### 生涯導演的五堂課～第一堂：生涯電影院

##### 一、前言

歡迎大家來到「生涯導演的五堂課」！大家有沒有看過電影？有沒有人知道哪些有名的導演？當導演很不簡單，要掌控全場、挑選角色、安排場面，可說是十八般武藝樣樣俱全呢！這幾節課，要讓大家體驗一下當導演在編寫安排角色劇本的滋味，至於是哪一部電影的導演，之後你就會知道囉！當導演前，我們先來看看別人導的電影，作為學習參考。



##### 二、相招來看電影囉

#### 海角七號劇情簡介

阿嘉是個懷抱音樂夢想的吉他兼主唱，但原本想在台北發展音樂夢的他，夢想破碎，只好回到故鄉-屏東恆春。剛好家鄉的老郵差摔斷腿，透過父親的安排，阿嘉謀得代理郵差這個工作，但他也是行屍走肉的過生活，什麼信都沒有寄出去。剛好恆春當地的度假中心要開一場演唱會，希望請當地的樂團演出，透過甄選，和父親不合的阿嘉勉強和一群不同生命背景的小人物共同組成了馬拉桑樂團，而且就要在三天後表演！這點讓日本來的活動公關友子大為不爽，對這份工作失望透頂，每天頂著臭臉的友子也讓待過樂團的阿嘉更加不高興，整個樂團還沒開始練習就已經分崩離析……。

有一天，他在郵件堆中找到了一個來自日本，寫著日據時代舊址「恆春郡海角七號番地」的郵包，他好奇打開郵包，發現裡面的信件都是日文寫的，根本看不懂，因此不以為意的他，又將郵包丟到床底下，假裝什麼事都沒發生。演出的

日期慢慢接近，這群小人物發現，這可能是他們這輩子唯一可以上台實現他們音樂夢想的時刻，每個人開始著手練習，問題是阿嘉跟友子之間的火藥味似乎越來越重，也連帶影響樂團的進度。終於，在一場鎮上的婚宴，大家借著酒後吐真言，原來阿嘉跟友子兩人都是孤獨的異鄉人，解開心結的兩人發現了怒氣下所隱藏的情愫，於是發展出了愛情。

在阿嘉的房裡，友子看到了日本來的郵包，發現那居然是來自六十年前七封未及寄出的情書，她要阿嘉務必要把郵包送到主人手上，但郵包上的地址早已不復存在，阿嘉費了千辛萬苦，問了許多當地人、騎了好大一段路，終於找到了郵包的主人，將郵包順利送給了六十年前日籍老師思念的戀人，演唱會終於來臨，阿嘉在女友友子的鼓勵及送信的故事感動之下，創作了一首「國境之南」，在演唱會當天馬拉桑樂團演出此曲，獲得眾人喝采！而他也發覺自己深深愛著友子，在最後向要回日本的友子，喊出自己內心的聲音！

#### 老師提問：

1. 如果你是導演，海角七號續集你會怎麼導？
2. 在導演的工作中，選擇電影角色是很重要的一環，請問什麼是角色？

### 三、腦力激盪-角色大現身

運用你的聰明智慧，找出阿嘉所有可能的生涯角色，想越多越好，最多的三組可以加分！

### 四、生涯角色大現身

1. 每人至少要寫兩個過去的角色、三個現在的角色及兩個未來的角色
2. 每個角色用不同的顏色畫出時間長短及佔的比重
3. 寫下對此角色的兩個形容詞



#### 分組討論：

1. 每個同學分享自己的生涯角色
2. 挑出組內最多人共同寫的角色，分享每個人對此角色的形容詞及感受

#### 班級分享：

1. 每組派一位同學上台分享各組最多人寫的角色之形容詞
2. 為何此一角色每個人會有不同的形容詞及感受

### \*總結

大家都分享了對自我角色的形容詞、感受，也看到原來同樣一個角色不同的人就會有不同的詮釋，或許大家可以好好思考你的角色有沒有其他更多元的面向！讓自己的角色有更多的可能性！

姓名：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

學習單一



# 生涯導演的第一堂課：生涯角色大現身

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
的我是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

## 單元二



### 生涯導演的五堂課～第二堂：生涯角色大決選

#### 一、前言

上個禮拜各位生涯導演都寫出自己過去、現在與未來的生涯角色，這一堂課，我們要針對你現在的生涯角色做一些安排喔！

#### 二、角色平衡板：（一）短片” substitute”

##### 教師提問：

1. 短片中的男子扮演什麼樣的角色？他有忽略哪些角色嗎？
2. 如果在生活中某一種角色佔大部分時間，忽略其他角色，就像片中（如：工作者角色太重，忽略要休閒娛樂的角色）的男人一樣，會有什麼樣的後果？

#### （二）播放電影「蜘蛛人2」片段

##### 教師提問：

1. 蜘蛛人有哪些角色？
2. 他為什麼會這麼忙？他是如何分配角色的？

#### 三、生涯角色大決選

請同學斟酌角色的個數，覺得有其他更重要不想忽略的角色，可以填在下面的空格中；或是覺得比較沒那麼重要的角色，想要刪掉的，請同學直接畫叉

##### 想想看：

1. 你有增加哪些角色？為什麼要增加？
2. 你有刪減哪些角色？為什麼要刪減？
3. 如果你都沒有變動，為什麼不變？

#### 四、角色比重方格

請畫出「現在」各種角色所佔的比重，以及「理想中」每個角色所佔的比重

##### 想想看：

1. 從「現在」到「理想中」的比重，哪些角色的比重提高了？為什麼要提高？
2. 從「現在」到「理想中」的比重，哪些角色的比重減少了，為什麼要減少？
3. 如果你都沒有變動，為什麼不變？

#### 五、總結

今天各位導演都作了自己生涯角色的大決選，相信你也更瞭解自己對於現在生涯角色的重視程度，下禮拜我們會再針對生涯角色部分做更深入的探討！

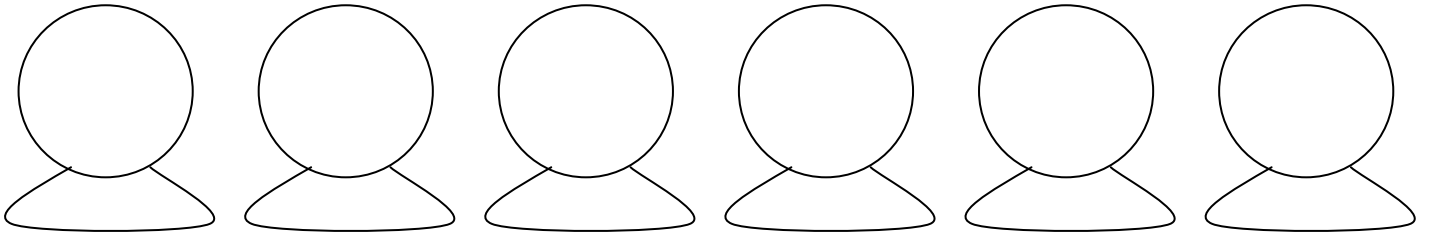
姓名：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

# 生涯導演的第二堂課：生涯角色大決選



一、請填寫你現在的角色，重要的可以增加、不重要的畫大叉



二、想想看

1. 你有增加哪些角色？為什麼要增加？

\_\_\_\_\_

2. 你有刪減哪些角色？為什麼要刪減？

\_\_\_\_\_

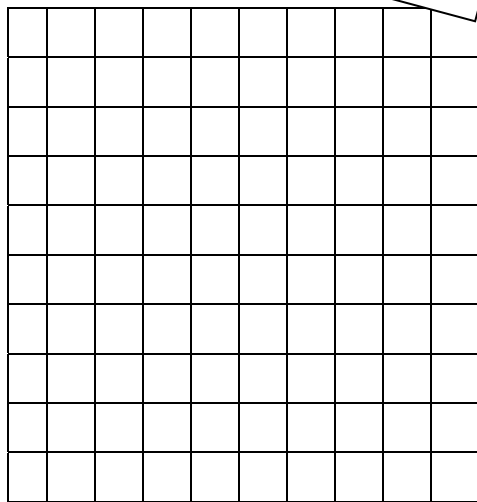
3. 如果你都沒有變動，為什麼不變？

\_\_\_\_\_

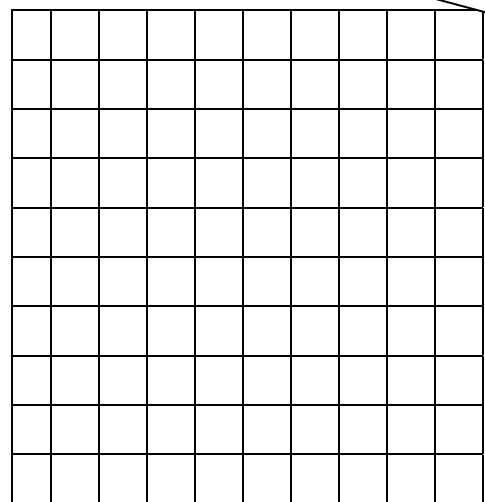


三、彩繪角色比重方格

現在的



理想中的



四、再想想看

1. 從「現在」到「理想中」的比重，哪些角色比重提高了？為什麼要提高？

\_\_\_\_\_

2. 從「現在」到「理想中」的比重，哪些角色的比重減少了，為什麼要減少？

\_\_\_\_\_

3. 如果你都沒有變動，為什麼不變？

\_\_\_\_\_

## 單元三

### 生涯導演的五堂課～第三堂：角色劇本大改造

#### 一、前言

上禮拜我們找尋了生涯中的角色，今天我們來看這一個故事，看看這個人怎麼看待他生命中的各種角色。

#### 二、繪本：精彩過一生

「精采過一生」以不凡的手法描寫每個平凡人共同體驗的經歷。孫子孫女問爺爺奶奶為什麼頭禿禿的，皮膚皺巴巴的，爺爺奶奶就細說從頭。原來人不是老了才會又禿又皺，小嬰孩生下來的時候也是皺巴巴的。然後，經歷幼年時期、童年時期、青少年時期、戀愛時期、大學時期、就業時期，他們學習、成長、學習成長，享受每一個階段的樂趣。即使他們已經老邁，卻依舊調皮、耍寶，他們的一生是實實在在的活過了，如今可以坦然面對死亡。

#### 教師提問：

這個人對於生命中不同的角色有不同的描述，你印象最深刻的是哪些？

#### 三、角色劇本大改造

請同學根據上禮拜寫的『生涯角色大決選』選出目前自己最重要或最在意的三種角色，寫出這三個角色的現況描述。

- (一) 選出現在最重要的三個生涯角色
- (二) 描述出這些角色現在的狀態
- (三) 給予角色評價（先不要寫調整後的角色描述及給角色的一句話）

#### 兩兩分享：

1. 分享自己寫的角色描述及評價
2. 給予對方回饋，並討論如何讓此角色的劇本改變成自己比較喜歡的角色劇本

#### 四、重寫角色劇本

1. 寫出希望調整後的角色描述
2. 寫出想對此角色說的一句話



#### 五、角色劇本 ACTION！

1. 請列出至少可以做的兩件事，讓自己的調整角色劇本可以逐漸實現
2. 請在這週記錄執行成果，找到見證人簽名，確定有實際執行，下週帶來分享

#### 六、總結

我們每個人都是自己生涯電影的導演，可以自我掌握、編導出不同的角色劇本，因此你是可以改變自己的角色劇本的！希望同學回去能夠好好執行自己寫的改變角色劇本行動計畫，讓自己的生涯電影變的更精彩！

姓名：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_



# 生涯導演的第三堂課～1：角色劇本大改造

各位大導演～相信你已經安排出現在自己生涯電影中的各式角色了，不知道你對這些角色的安排還滿意嗎？現在就讓你們好好思考各個角色的內涵，並發揮你導演的功力，為這些角色做最棒的詮釋吧！

	<p>(劇本一：原本角色的描述)</p>	→		<p>(劇本二：調整後的角色描述)</p>
	<p>評價：☆☆☆☆☆</p>		<p>想對此角色說：</p>	
		→		
	<p>評價：☆☆☆☆☆</p>		<p>想對此角色說：</p>	
		→		
	<p>評價：☆☆☆☆☆</p>		<p>想對此角色說：</p>	



# 生涯導演的第三堂課～2: 角色劇本 ACTION !



做了角色劇本大改造後，各位導演要將劇本實際實行囉！ACTION！

調整後的角色 描述	可以做的兩件事	實行程度 (1~10分，完全達成10 分，達成最少1分)	見證人簽名



Actions speak louder than words!

## 單元四



### 生涯導演的五堂課～第四堂：生涯導演開麥啦

#### 一、前言

上禮拜有派一項任務要各位導演完成，你們還記得嗎？沒錯，就是我們的角色劇本改造 ACTION！，今天我們要來驗收成果囉！

#### 二、生涯導演開麥啦

- (一) 請各組分享自己角色劇本大改造及實行的過程
- (二) 在聽完組內每個人的分享後，請選出大家認為最有興趣的一個角色，討論等一下要演出此角色劇本改造前後的小電影。

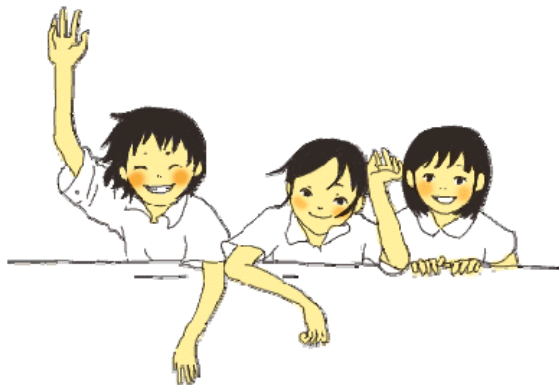
#### 〈演出內容〉

1. 角色劇本改造前，此角色的特質、個性及與家人、朋友…的互動情形
2. 角色劇本改造的實際行動及實行過程
3. 改造後的角色之改變情形、與他人的連結與互動狀況

#### 三、各組上台演出（每組三分鐘）

#### 四、總結

今天我們看了許多人角色劇本改變的故事，老師要給各位導演大大的鼓勵，因為這是很不容易的，但是你們都很努力地執行，讓自己的角色更豐富精彩，相信身旁的人都有感受到你們的改變，如果沒有執行成功的同學也不要氣餒，就像拍電影一樣，人生中難免也會有 NG 的時候，但 NG 後還是可以重新來過，只要你不放棄！你們都是自己生涯的導演，可以自己導演出你想要的生涯電影，今天大家已經跨出重要的一大步，希望往後你們能繼續導演出屬於自己的美麗生涯電影！



## 單元五



### 生涯導演的五堂課～第五堂：I AM WHO I AM

#### 一、前言

當一位導演需要有良好的思考能力及判斷力，今天我們要來好好訓練大家囉，請各位導演先聽聽看這個男人的心聲！

#### 二、跳脫性別框框

##### (一) 歌曲：男人的錯

##### 男人的錯

演唱：陳奕迅 作詞：林夕 作曲：吳國敬 編曲：劉志遠

我的愛人不理我 可是這世界怎麼說  
兩個人不能夠在一起 一定是男的那個有錯  
我什麼都願意做 有什麼委屈也不選擇反駁  
寧願找男生借個肩膀 難聽的話更多

#一直保持沉默 會認為你懦弱  
怎麼做就怎麼錯  
好女人不好過 壞男人有錯  
好男人不好做 是不是整個社會的錯  
女朋友離開我 我還要生活  
難道我跟她比賽難過  
原諒我剛喝過 講得太刻薄  
(活該我不敢寂寞)

年紀不能比她小 好奇的人會有話說  
但是錢要賺的比她多 否則人家會嫌你淪落  
有義務陪女朋友 可是又沒有權利放棄工作  
要運氣事業有點收穫 沒時間說承諾

##### 教師提問：

1. 你覺得這個男生心情如何？為什麼？
2. 從這首歌中，你有沒有發現哪些社會認為男生應該要有的行為？
3. 你覺得這些對男生的期待合理嗎？

##### (二) 性別電影院：我的希臘婚禮



### 劇情簡介：

波多卡羅斯家族中的每一個人都在擔心土菘，到了三十歲竟然還不想結婚，同年齡的女孩早就已經是好幾個小孩的媽了！土菘在父母親開的希臘餐廳裡工作，每天的生活只能用枯燥無味來形容，這一點從她的披頭散髮的造型、亂七八糟的衣著與散漫生活態度就可以嗅得出來，哦，好重的大蒜麵包味道。

整個家族的人對她為什麼到現在還不趕快找人嫁掉的這樁人生大事都非常重視，每天對著她不停地碎碎念。面對龐大的家族壓力，土菘也只能採取緘默權，她婉拒了父親要送她回希臘找男人結婚的提議，更讓全家族的人以為她這輩子打定獨身主義，只差沒有跪地拜託她行行好，千萬別作這種傻事！

土菘心裡只想為自己多爭取一些些的東西，她希望自己能夠變得更漂亮更有自信一些，當她還在作白日夢的時候，她的眼睛被一個高大英挺的陌生男子給吸引住，在那一瞬間，她彷彿變成了一座希臘雕像，佇立在這個陌生男子的面前，可惜啊可惜！這個不知道從哪裡闖出來的陌生英俊男子竟然連正眼也沒有瞧她一下！

土菘決定做出改變人生方向的重大決定，她要去選修一些現代化的課程改變自己的氣質，比如說：學電腦！但是她的決定卻遭到上個世紀守舊派大將(她父親)的嚴厲反對，他鄭重地表示：「ㄉㄟ！女孩子沒事學那麼多要做什麼？」

經過幾堂的電腦課、換上隱形眼鏡與嶄新的人生態度後，土菘已經不土了，她請辭父親所開的希臘餐廳，到阿姨開的旅行社上班，她終於又遇到這位陌生男子，外表與氣質都煥然一新的土菘立刻緊緊地牽引住他的目光…

### 教師提問：

1. 土菘的家族對於土菘有什麼樣的期待？他們根據的原因是什麼？
2. 土菘的爸爸不准他去學電腦，為什麼他極力反對？
3. 你覺得他們對土菘的期待合理嗎？如果可以的話，你會幫土菘說甚麼話？

### 三、跳脫性別框框學習單

你有聽過別人對你說帶有性別框框的話嗎？請選擇你的角色及你的性別寫下來！

\*例如：身為 情人 ， 男生 應該 有義務陪女朋友  
(角色) (性別) (行為、態度、個性…)

\*這些性別框框對你有什麼樣的影響？



#### 四、芭比娃娃男孩—吳季剛

蜜雪兒歐巴馬的一個迴旋，就把吳季剛轉上了世界的舞台。

美國新任第一夫人蜜雪兒歐巴馬，在上個月的總統就職晚宴上，選擇了一襲象牙白色雪紡紗露肩晚禮服，她穿著這套有著銀色手工刺繡並綴滿了水晶的優雅華服，與歐巴馬翩翩起舞，鎂光燈此起彼落，全球時尚界都在問，「設計這件禮服的 Jason Wu 是誰？」

今天光芒耀眼的服裝設計界新星，除了幸運，成功其實是來自真誠面對自己的堅持，和母親一路相伴的支持。

吳季剛從小就是個特別的孩子，小男生心愛玩娃娃、看婚紗，也喜歡京劇。京劇名伶郭小莊在國父紀念館盛大公演時，尚唸幼稚園的吳季剛就因為喜愛她的扮相，央求家人帶他去看戲，小小年紀不但不吵鬧，散戲後還直說主角好美，真想向郭小莊握手致意。

吳季剛參加首屆於歐洲舉辦的芭比娃娃國際設計比賽，拿下晚禮服和新娘禮服項目的雙料冠軍，他設計的娃娃並且在隨後舉行的巴黎娃娃大展中得到亞軍；不到十八歲，已是美國 Integrity Toys 旗下的精品洋娃娃品牌 Fashion Royalty 的創意總監，設計的洋娃娃被擺在紐約第五大道最著名的貴族玩具店 F. A. O. Schwarz 販售。二〇〇六年二月，吳季剛在紐約時裝周舉辦了自己的首場服裝秀。

此刻的吳季剛，正忙著籌備自己將於二月十三日紐約時裝周第一天登場的服裝秀。這個有禮貌、很誠懇、有一些害羞靦腆、並不是很會說話的年輕人，在接受過包括 CNN 等美國各大媒體採訪、講述自己為蜜雪兒歐巴馬設計禮服的經過與概念後，卻在面對家鄉媒體時有另一番真誠分享，「我真心希望所有的父母，當你發現你的孩子有特殊的才藝與興趣時，能夠多鼓勵他們、尊重他們，並儘可能的給他們空間和學習機會！」

原來，這位年紀輕輕、新出爐的「台灣之光」，最令人印象深刻的不是他的設計、他的才華，而是他真誠面對自己、永不放棄追尋的勇氣。

#### 教師提問：

1. 喜歡玩芭比娃娃的吳季剛，如果當時因為「男生不應該玩洋娃娃」的想法，媽媽反對他玩娃娃，或是他也不敢玩洋娃娃，他的人生會有什麼不一樣？
2. 如果你也因為「男生應該…」或「女生應該…」而生活，甚至選擇將來的志願，你會有什麼樣的感覺？
3. 最後一句「他真誠面對自己、永不放棄追尋的勇氣。」對於這句話，你有什麼想法？

五、回頭看剛剛寫的學習單，請將性別框框畫個大叉，拋開男生應該、女生應該，以「自己」為中心來思考，重新書寫

\*例如：身為\_\_\_\_\_情人\_\_\_\_\_，我覺得都要互相尊重陪伴，彼此都要付出

#### 六、自我宣言

(一) 請每位同學選擇一個跳脫性別框框的自我宣言

(二) 每位同學上台朗讀自我宣言 (每人大概 10 秒)

### 七、總結

有句話說：「先當人，再當男人或女人，希望各位導演都能夠好好導演自己的生涯電影，從自己出發，不要因為性別框框而框住自己無限的才華及美好的人生！而我們不希望自己被框住，當然別人也不希望，因此我們也不要性別框框去框住別人、要求別人一定要怎麼樣，讓別人也能導演屬於他自己的生涯電影，尊重自己也尊重他人！」












姓名：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_



學習單五

## 生涯導演的第五堂課：跳脫性別框框

角色(可自行增加角色)

 休閒者	 女兒
 家長	 兒子
 情人	 _____
 選組的高二生	 _____
 選大學科系的高三生	

性別

	女生應該…
	男生應該…

一、有聽過別人對你說帶有性別框框的話嗎？請選擇你的角色及你的性別寫下來！

例如：身為\_\_\_\_\_ 情人 \_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_ 男生 \_\_\_\_\_ 應該 \_\_\_\_\_ 有義務陪女朋友 \_\_\_\_\_  
(角色) (性別) (行為、態度、個性…)

→ 身為\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_ 應該\_\_\_\_\_

→ 身為\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_ 應該\_\_\_\_\_

→ 身為\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_ 應該\_\_\_\_\_

這些性別框框對你有什麼樣的影響？

二、向性別框框 say goodbye~請去除上面的性別框框，以”我”的想法、感受為出發點，重新改寫句子

例如：身為\_\_\_\_\_ 情人 \_\_\_\_\_，我 覺得都要互相尊重陪伴，彼此都要付出

→ 身為\_\_\_\_\_，我 \_\_\_\_\_

→ 身為\_\_\_\_\_，我 \_\_\_\_\_

→ 身為\_\_\_\_\_，我 \_\_\_\_\_



~不讓性別框框框住自己，也不要框住別人喔~

#### 肆、參考資料

1. 謝麗紅、鄭熙彥、林幸台、宋湘玲（民91）。學校輔導工作的理論與實施（增訂版）。品高圖書出版社
2. 金樹人（民94）。生涯諮商與輔導。臺北：東華書局
3. Gerald Corey 著，鄭玄藏等合譯（2005）。諮商與心理治療理論與實務。雙葉書廊有限公司
4. Babbette Cole 著，黃迺毓譯（1999）。精彩的一生，三之三文化
5. 覺淑君著（2009）。生命會為自己找到出口-淺談青少年學生生涯發展教育。（教育部生命教育學習網時事評論）
6. 海角七號電影官方部落格：<http://cape7.pixnet.net/blog>
7. 台灣科技大學頂尖計畫電子報：  
<http://www-o.ntust.edu.tw/top/epaper/14/HOT%20NEWS-2final.html>
8. 廖思婷 BLOG：  
<http://www.wretch.cc/album/show.php?i=flotsam&b=28&f=1535519252&p=0>
9. 樂多新文創：<http://www-o.ntust.edu.tw/top/epaper/14/HOT%20NEWS-2final.html>
10. You Tube：<http://www.youtube.com/>
11. Star Boulevard：  
<http://movie.starblvd.net/cgi-bin/movie/euccns?/film/2002/MyBigFatGreekWedding/MyBigFatGreekWedding.html>
12. 天下雜誌：<http://www.cw.com.tw/article/index.jsp?id=36732>