

「發現號」生涯探索小組實踐經驗分享

附件一：第一節的「人物估一估」

人物估一估

1

2

3

4

5

6



附件二：第一節的「人物特質形容詞」

自私 真誠 獨立 依賴 任性 自負 自卑

溫柔 體貼 拜金 謹慎 倔強 豪爽 害羞

逆來順受 不拘小節 交際廣泛 狡猾善變

樂觀向上 悲觀消極 鬱鬱寡歡 成熟穩重

幼稚調皮 溫柔體貼 好吃懶做 疑神疑鬼

誠實 坦白 活潑 可愛 開朗 善良 聰明

風趣 開放 積極 正義 膽小 怕事 孤僻

善解人意 思想開放 處事灑脫 淡泊名利

見利忘義 瞻前顧後 循規蹈矩 熱心助人

旅遊節目	烹飪節目	時事節目
科學節目	音樂節目	體育節目
廣告	遊戲節目	連續劇
紀錄片節目	卡通片節目	藝術節目

附件三：第二節的「YouTube 頻道搶搶搶」

FIFATV	Red Bull Bike	Day Day Cook
RTHK 香港電台	PanSci 泛科學	Science ABC
哆啦 A 夢新番	Coffee 林芊妤	Tasty
藝術很有事	巴哈姆特電玩瘋	Sailormoon-official
廣告裁判	BBC Documentary	追劇小魚 CNTV
International Art magazine	唔熟唔食 Cook King Room	融融歷險記 Ben's Adventure
蘋果動新聞 HK Apple Daily	大膽科學 – What If Chinese	背包旅神 Backpackhai
寰亞唱片 Media Asia Music Official Channel	Timeline - World History Documentaries	GamePlayHK 短片攻略
大劇獨播 經典劇場	TPB HK CM 香港電視廣告庫	相信音樂 BinMusic

附件四：第二節的「我的 YouTube 頻道」

The image shows a screenshot of a YouTube channel page. The main content area is a large empty rectangle, outlined in green, representing the video player. Below it, the view count is displayed as "觀看次數：3,625,264次". To the right of the view count are icons for likes (2.6萬), comments (958), share, save, and a menu icon. On the right side of the page, there is a sidebar with a "YouTube" header and a menu icon. Below the header is a vertical list of video thumbnails, each outlined in green. The top right corner of the browser window shows the YouTube logo, a search bar with the text "搜尋", and navigation icons for video, grid, chat, and notifications. A circular profile picture placeholder is also visible in the top right corner.

附件五：第二節的「YouTube 頻道搶搶搶」



12 Best Tastemade Cake Recipes

Tastemade 觀看次數：31萬次 · 9 個月前

Have your cake and eat it too, or twelve. We're not judging. It's someone's birthday somewhere, right? Taste for yourself!



酒有什麼好喝的？酒科學的必問五問題 | 科學大爆炸2-EP.37

收看次數：920K 次 · 2 年前

#科學大爆炸 人一旦酒喝多了，就會ㄎㄧㄤ掉，ㄎㄧㄤ掉，就準備被朋友笑（無誤）。但你知道ㄎㄧㄤ其實可以分成好幾種類型嗎？而且為什麼好喝的啤酒放久會變苦，不小心喝多了靠解酒秘方真的



G.E.M. 鄧紫棋 - 喜歡你 Official MV [HD]

GEMblog 觀看次數：6978萬次 · 4 年前

iTunes: <http://apple.co/1Hq7yzJ> Spotify: <http://spoti.fi/1Ja16CF> 喜歡你，那雙眼動人，笑聲更迷人，願再可，輕撫你~ X.X.X. Live世界 ...



【西藏旅遊】一個人坐55小時火車上西藏 | 青藏鐵路 香港→拉薩 | 少旅藏都 Day 1

文西 Manwest · 觀看次數：13萬次 · 9 個月前

附有繁體/簡體中文字幕，喜歡的話請訂閱我的頻道！
—— Day 2 傳送 ...

字幕



藝術很有事 第52集【歷史建築】專輯預告

藝術很有事 · 收看次數：380 次 · 5 個月前

#建築很有事 #老建築的修復奧秘 #日式建築在台灣 聚光燈下【#疊加時間的歷史建築】走進建築師何黨雯與林雅萍合作修復的歷史建築，往往能感受被一股熟悉的溫暖包覆著。原來，她們總是尊重曾



HISTORY OF THE WORLD 第1季·第1集

Survival - Ep. 1: Full Episode | History of the World | BBC Documentary

BBC Documentary

附件六：「我的資源」（搜集各節的總結，A3 紙）

「特質咭」	「興趣咭」
「態度咭」	「格言咭」
感想及發現：往事與我的特質	
之後的方向	

附件七：第二節的「Holland 職業興趣理論筆記及工作環境例子」

荷倫代碼	能力描述	性格/價值觀描述	職業傾向	例子
現實型 Realistic	手動及機械操作	強調具體事物和實用性質及具生產力的價值，並重視實際成就，唯會傾向避免與人互動的職業或情境。	運用機械、工具與物件的實踐活動。	一般機械/工程技術員、廚師、司機、運動員、電視後期製作
研究型 Investigative	分析力、技術、科學技能及語言	強調以探索和求真精神去理解事物、創造及記錄新的知識，以解決難題，唯會傾向避免企業型的職業或情境。	運用分析力和智力解決問題、創造與應用知識為最終目的。	科學家、研究學者、心理學家、社會學家、經濟分析員、社會創新、發明家
藝術型 Artistic	表達能力、創新及創造能力	強調以藝術、文學、音樂的創作過程中抱持想像力，表達非傳統的意念，並解決工作或其他方面的問題，唯會傾向避免規律性及守規則的職業或情境。	藝術創作：音樂、寫作、藝術表演或其他相對沒有固定框架的智力活動。	詩人、作家、編輯、音樂家、藝術家、設計師、美術設計人員、創作人
社交型 Social	人際交往的技能，有能力對待、治療或教導他人	強調以人為本與具同理心的表達，關注社會和他人的福祉，唯會傾向避免實用性的事務。	與人溝通和合作的工作，以幫助他人為目的。	中小學教師、社工、護理人員、輔導員、神職人員
企業型 Enterprising	說服、監督、領導他人與語言能力	具有進取心或以權力為導向的個人風格，強調主動追求經濟、政治及物質上的成就，唯會傾向避免研究或沒有挑戰性的工作。	與他人工作，說服、監督、領導他人以達成工作組織的目標。	機構領袖、企業經理、推銷員、政治家、律師
傳統型 Conventional	具有文書、數字計算或達到精細標準的能力	強調常規、有系統、具清晰準則和組織能力，重視一致性及可靠性，唯會傾向避免自發性和需要想像力的工作。	需要運用物件、數字或機械的工作，以達到工作組織恆常期望的要求或特定的標準。	會計師、行政人員、秘書、文員、影片剪接員、速記員

Holland 六種性格代碼

Adapted from: Gottfredson, G. D., & Holland, J. L. (1996). *The dictionary of Holland occupational codes (3rd ed.)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.