

## 續表四 全方位生涯價值觀探索表



### 2. 生涯價值觀的認知

姓名： \_\_\_\_\_ 班級/職稱： \_\_\_\_\_ 生涯階段： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_ 年 月 日

名稱	內容說明
1. 孝順父母	重視對父母的由衷接納與感恩回報。平日體貼順從(不是愚孝)，不令其擔心，盡量抽空問候、陪伴，協助處理家務及各類雜事，並善全反哺報恩的安養與送終。
2. 手足關係	重視親、堂、表、姻親兄弟姐妹之間，血濃於水的感情。能彼此體諒、勸勉，和睦相處，攜手連心的成長。
3. 夫妻關係	重視對配偶的愛戀、瞭解與承諾。在「開門七件事」的現實中，培養多元化妥協差異與同步成長的習慣，又能包容彼此適度的隱私，成為相愛相知的夫妻情侶，及相憐相惜的銀髮伴侶。
4. 親子關係	重視家庭計畫與子女教育，「讓每個孩子都是在溫暖的期待下出生」。全力付出陪伴與教養時間，培養感性、知性並重的溝通，及亦師亦友的親情。
5. 光宗耀祖	重視傳宗接代，對祖宗的祭祀與追思。每年定時定期祭祖掃墳，安守家風家業，力爭上游，以榮耀祖先門楣。
6. 經濟報酬	重視寬裕的錢財，及滿足物質的需求與慾望。經由繼承、薪資、儲蓄、投資、互助會、借貸等理財來源，積極累積較優厚的物質報酬，有能力購置需要、想要的物質，提昇物質享受。
7. 安全感	重視物質生活的不虞匱乏，及精神上免於動盪不安的威脅。藉由穩定的工作機會與家庭生活，及有計畫的保障型理財，如投保壽險、健康險及住家保全險等，以保障財產、人身的安全，及減少心理上的後顧之憂。
8. 面子與聲望	重視個人的名譽與面子，顯得有尊嚴，至少免於被人看不起。這些聲望可能得自個人的貢獻與實力，及他人的口碑；或來自個人的權勢、財富、文憑、名份、職銜、儀表與服飾。
9. 同輩關係	重視同學、朋友、同事的禮儀與情誼。相互尊重與關懷，保持良好溝通，或進而成為志同道合的工作夥伴。
10. 情愛關係	重視擁有特定對象的情誼與愛戀。在談心傾訴中，激發「來電」的感覺，進而承諾成為未婚或不婚的親密伴侶。
11. 長輩關係	重視對長輩、師長、上師的問候與尊重。能與長輩融洽相處，為其效勞，或虛心接受督導，領受其實貴經驗與智慧的傳承。
12. 健康與體適能活動	重視身體健康，及有關的體能運動，發揮生命的有效機能。藉由正確的食品營養及有恆的體能運動習慣，能勝任日常工作，有餘力享受娛樂生活，進而提昇應變調適生活彈性。
13. 生活環境的選擇	重視生活與工作的地理與物質空間的品質。能在不冷不熱、不髒不亂、安靜又大小適中、交通及資訊方便的區域居住、工作，室內外能有優美佈置與景觀則更好。
14. 成就感	重視所做所為，能達到預期的具體成果。在用心投入的過程中，享受發揮專長完成責任與經驗累積的喜悅，進而得到別人的肯定與表揚則更好。
15. 知能的激發	重視新知識、新技術的終身學習及系統化思考，達到與潮流趨勢同步成長。藉由蒐集最新的資訊，吸收最新的研發知識，養成組織、歸納思考的習慣，保持永不落伍的競爭力。
16. 管理的權力	重視擁有機會與權威，能支配、領導、影響別人。從事方案、規章、制度、預算、作息表的策劃，藉多元化的媒體，以促進協商溝通，滿足權力的滋味與實現績效管理的目標。
17. 傳承關係	重視經驗、理想、使命感的延續，與優質文化傳統的發揚光大。對晚輩與新進，量力給予提攜、指導，並無私的分享個人經驗與研發成果，或無保留的傳承古早的寶貴文化技藝，以免失傳，及減省不必要的錯誤嘗試，進而能青出於藍。

全方位生涯價值觀探索表



續表四 全方位生涯價值觀探索表



2.生涯價值觀的認知(續)

姓名： 班級/職稱： 生涯階段： 年齡： 性別： 年 月 日

名稱	內容說明
18 智慧財產權	重視自己或他人智慧財產權的維護。絕不使用、購置盜版產品，進而檢舉盜版行為，達到共有優質創作與合理價格的良性消費環境。
19 國家認同與尊嚴	重視對國家的忠誠與明確的認同，在民主法治社會中生活、工作，享受參與各類相關活動的權利與義務，並進而成為有尊嚴的世界公民。
20 休閒活動與品質	重視及時紓解身心疲勞，培養優質的休閒習慣。隨時安排多樣性的娛樂、渡假、消遣性活動，或長期發展某些興趣、嗜好，享受生活的輕鬆喜樂與精神上的滿足。
21 倫理關係	重視自己所扮演各種角色的分寸，絕不逾越法律與道德的規範。在所扮演各種角色中—對父母、夫妻、親子、同輩、長輩、晚輩、同業、社會大眾、國家—能認清自我期待、被他人期待、對他人期待的具體界限，具備敬業-專業態度，實踐情、理、法兼顧的人倫關係。
22 隱私權	重視自己或他人的隱私生活及相關資料的保密。除非依法規定；否則不論身分或輩分，不論私下或公開場合，這些個人資料均不會受到侵犯。
23 變異性	重視新鮮感與富於變化，不能忍受例行公式化的生活、工作。在追求流行風潮中，求新求變，嘗試各種不同的事物與感官經驗，滿足好奇心的追求。
24 冒險挑戰性	重視突破現狀、超越自我。敢於在挫敗的逆境、不完全確定或較高難度的情境中，接受挑戰，克服困難，打破自我或他人的紀錄。
25 生活方式的選擇	重視工作、生活作息的自由安排，以實現「做自己」的意願。對於結婚、生育、素食與否及職業類型與工作方式的考慮，均有獨特性與明確的自我主張。
26 創意的尋求	重視研發、創新與巧思，讓生命充滿驚喜與原創性的活力。專注於研發新觀念、設計新產品，或在生活中，舊物新用，點子不斷，好似生活的魔術師。
27 美的追求	重視感官、情意的感受，使生命呈現多采多姿的和諧與美感。經常贊助、參與、欣賞各類藝文、民俗活動、知性旅遊；並喜愛收集各類雅俗文物，閱讀相關書籍，享受藝術、文學與大自然之美。
28 利他—感恩情懷	重視感恩情懷，但求全心量力協助他人，不求回報。認知人乃是靠互依互助而生存、生長，積極關懷社會大眾的福祉，樂意捐獻財物、知能、身心的服務，或隨緣給人方便與鼓勵，確實做到「歡喜做、甘願受」的永續感恩。
29 自律自主性	重視自利不傷人的自律，以自己的步調，承擔各種可能的任務。在學習、工作中，以不傷人為前提，能獨立自由做決定，以適應各種情境的需求，進而實踐自利、利人的永續發展。
30 族群關係	重視各類文化地緣族群與各類弱勢團體的需求，並落實對其尊重與關懷。在多元化開放的法治社會，配合社會-文化的快速變遷，覺知各族群有其獨特的認同與脈絡化需求，藉由確保個人的自由自主，兼顧能與陌生人親切相處，關懷參與社區營造，孕育一個多元族群永續和諧的國度。
31 生態環保與綠色消費	重視「人-生態環境-大自然」的永續和諧發展。藉由尊重自然生態平衡，不濫砍濫建，不濫殺濫養，並積極推廣 3R(減少、重複、回收)與 3E(經濟性、生態性、平等性)的綠色消費，達到循環性社會的願景，落實「我們只有一個地球」的永續發展。
32 宗教信仰	重視特定宗教義理的信仰，實現「人-我-大自然」永續和諧的終極關懷。藉由各宗派的經典、戒律、儀式，探索生命的意義，瞭解宇宙真相的奧秘，與所信仰的宇宙主宰者合一不二，達到身心靈的平安、喜樂與解放，更進而展現利他-感恩的慈悲與智慧。
33 其他	

全方位生涯價值觀探索表