



一門關於選擇的生涯課

|| 鄭佳欣 國立彰化師範大學教育研究所博士生

一、教學困境：當填寫成為例行公事

因應十二年國教政策，教育部將生涯規劃納入國中課程，「國中學生生涯輔導紀錄手冊」（以下簡稱生涯手冊）遂成為重要工具（教育部，2024）。然而，筆者在實際教學現場觀察發現，多數學生對於填寫手冊普遍缺乏動機，常見現象包括草率應付、略過題項，甚至直接詢問：「亂寫可以嗎？」這樣的提問表面輕率，實則反映出生涯課流於形式化、難以引起學生內在動機的困境。

國中階段正是探索自我與初步想像未來的重要時期，若生涯課僅停留

在靜態書寫與標準格式，學生難以建立與真實人生抉擇之間的連結。當生涯手冊成為例行工作，學生的回應難以觸及自我價值與人生規畫的核心。於是筆者開始思考：能否透過更具參與感與互動性的方式，讓學生「玩進去」，也能真正「想出來」？

二、課程構想：從書寫轉向模擬人生

與其讓學生透過書寫來構思生涯規劃，不如創造一個讓他們實際面對選擇、感受代價的學習情境。基於此理念，筆者設計出《生涯大富翁》桌遊課程。

本課程援引 Werbach 與 Hunter (2012) 提出的 DMC 模型，從動態 (Dynamics)、機制 (Mechanics) 與組件 (Components) 三層次設計遊戲規則與選擇歷程。整體設計強調決策的真實感與持續性，引導學生在遊戲中思考、協商與承擔。

本桌遊整合何倫碼興趣測驗、職業選擇、屬性點管理與命運事件等機制，模擬真實人生的生涯抉擇情境。每位學生依據興趣測驗結果獲得特定職業卡，興趣相符的職業價格較低，象徵熟悉選項較易進入；而跨類別職業則成本較高但潛在報酬也更優渥，從而迫使學生在自身興趣與風險之間權衡，引導出：「我願意為喜歡的事情付出多少代價？」這樣的深層省思。

此外，遊戲中的「健康、知識、人際」三類屬性點，代表人生中難以兼顧的有限資源，每次升職、休假或應對事件都須消耗屬性點，學生必須在目標與資源間取捨；「命運與機會卡」則模擬現實中難以預測的突發變數，提醒學生：即便計畫完整，仍需具備調整與應變的能力（如圖 1）。

圖 1 《生涯大富翁》各式牌卡



三、課堂實踐：讓選擇成為真實歷程

學生完成興趣測驗並獲得起始條件後，教師簡要說明金錢與屬性點的運作方式，遊戲隨即展開。

第一回合，一位學生擲骰停在空白格，毫不猶豫地購買與起始條件不符、價格較高的職業卡，笑說：「雖



然貴，但我喜歡，先搶了再說。」；另一位學生則選擇價格最低的職業卡，一邊付款一邊解釋：「先保留資金吧，之後再慢慢換到想要的。」兩種截然不同的策略，展現出學生對資源運用的不同思維。

隨著遊戲推進，當角色繞完一圈進入休假格，有人選擇追劇放鬆，有人學習新技能，也有人與朋友聚會。一名學生原打算「耍廢」休息，卻發現人際點將用盡，臨時改變決定參加聚會，笑說：「還是先補回人際點比較實際。」這一刻，也讓學生學會根據情境彈性調整行動策略。

當停在「機會格」時，學生需抽取機會卡，一位學生抽到「公司進修機會」，雖須暫停一回合，但之後購買職業時可減少 50 元。他權衡後選擇接受並說：「雖然要暫停一次，但之後換工作就省很多錢。」這也讓大家注意到短期損失與長期好處之間的衡量。

一次次的擲骰、購買職業、休假與應對事件中，學生不只是依規則移動，而是在模擬情境中經歷資源限

制、計畫調整與突發機會，在反覆取捨中逐漸覺察並反思自己的價值排序與決策模式。

四、教師引導：打開價值反思的通道

教師在課程中扮演的角色，不僅是規則的維持者，更是學生自我覺察的引導者，需要在掌握流程的同時觀察學生反應，適時介入提問與引導。然而，在實務操作中，教師也可能面臨學生沉默、只求勝利或缺乏動機等挑戰，必須靈活調整提問方式與介入時機。筆者會於遊戲歷程中適時提問：「你剛剛為什麼猶豫？」「如果重新選一次，你會怎麼做？為什麼？」這些提問不求標準答案，而是引導學生對行為背後的動機與價值進行對話。

隨著提問次數的累積，學生逐漸放下單純追求勝負的心態，開始將注意力轉向選擇背後的原因與意義，並主動表達：「我想留點健康點，以防萬一。」、「我想多賺點錢，錢最重要。」從具體行動過渡到內在認知，反映出學生逐步從反應式行為走向反

思性的選擇。每一次的決策不再是單一事件，而是與自我認識深度連動的歷程，這也是生涯教育中最重要價值——透過選擇，看見自己。

五、課程意義：讓選擇成為認識自己的起點

生涯教育的價值，不在於傳遞「正確答案」，而在於提供學生真實參與與經歷的空間，讓他們在重複抉擇、調整與反思中，逐漸發展出屬於自己的判斷標準與人生觀。

這門課不只是一次遊戲體驗，而是一次價值釐清的練習、一次自我認識的起點。當學生能從「亂寫可以嗎？」走到「等一下我想好好做決定」，那麼這堂課，就不只是一場遊戲，而是練習人生的起始格。✕

參考文獻

- 教育部（2024）。113 年版國民中學推動生涯發展教育工作手冊。教育部。
- Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *For the win: How game thinking can revolutionize your business*. Wharton Digital Press.

