



職涯啟發， 分享傳承

職業生涯教練計畫

生涯發展與就業輔導組組長／陳孟莉
生涯發展與就業輔導組組員／蔡秉欣



職業生涯教練計畫
Career Coaching Program

2014年第一個週末，南臺灣艷陽高照，來自企業界的20位中高階主管與200位參加職業生涯教練計畫成大同學齊聚國際會議廳，開幕式中與會企業主管和同學首次相見歡的心情溢於言表，而同學在開場歡迎教練之小隊呼中，也展現出高昂的精神；正如同南臺灣艷陽充滿熱情與活力，為接下來五個月的課程拉開美好序幕。

為幫助同學探索自我並及早了解未來職涯方向，提升個人競爭力，本校生涯發展與就業輔導組自99年度起開辦職業生涯教練計畫，每年定期邀請企業中高階主管及社會菁英人士擔任本校學生職涯教練，引導在校同學了解工作世界、探索個人興趣並提供具有建設性的就業準備；參與計畫之企業則可藉由輔導學生過程中，樹立優質企業形象，發掘人才並深耕校園。

本校職涯教練計畫開辦至今已邁入第四年，累計邀請企業教練68人次、參與學生724人次，比較第三屆及第四屆教練組成及分佈，第三屆20位職涯教練續任者達16家，包括製造業8家、半導體業2家、文創業1家、金融業1家、餐飲觀光1家、光電業1家、仲介業1家、百貨業1家，新邀請4家企業，岱稜科技（製造

2.計畫說明會：

於每年10月起進行系所宣傳，並於第4屆起辦理計畫說明會，讓有意願報名同學了解內容。

1.教練邀請：

於每年9-10月邀請學養俱豐的企業中高階主管或社會菁英人士擔任學生職涯教練。



業）、雄獅旅遊（旅遊業）、古都基金會（非營利組織）、中租迪和（租賃業）等4家，無論企業家數或產業分佈均較計畫開辦初期更多元化，這對於本校九大學院學生而言，獲選參與本職涯教練計畫學生有更多樣化的學習與體驗機會。

值得一提的是，教練們平時在企業內擔任要職，承擔重責，願意再額外利用個人假日休閒或與家人相聚的寶貴時間，親自給予本校同學們在於其未來職涯發展方向之引導。部份教練不乏本身即是成大校友，在互動上與在學的學弟妹更增添一份親切感，而在這些自願義務擔任教練的企業主管們在課堂上展現出熱情、專業與積極回饋社會的態度，對參與的同學而言，是最佳的職場學習典範。當然，每屆參與學生在課程中所展現的熱情與學習態度更令企業教練們深覺「這是一個有意義與價值的活動，值得持續分享與傳承」，一語也道出本校職涯教練計畫推動至今的核心價值所在。

淺談計畫

1 企業教練的邀請

受邀參與本計畫之企業教練借重其專長及資歷，擔任學生職涯輔導角色帶領學生完成課程活動。

- (1) 教練是職涯規劃的啟發者，分享個人生涯歷程及職場工作經驗。引導學生探索自我與適性發展。
- (2) 教練是課程活動的帶領者，了解學生需求，與學生共同擬訂並進行課程活動。提供學生參訪，研習或培訓活動之機會。
- (3) 教練是求職就業的指導者，協助學生檢視個人能力及培養就業力。拓展學生就業視野、認識工作世界。指導學生面試技巧、履歷撰寫及運用各項求職訊息。

4.學員培訓：

為使參加之同學在活動起跑前，更了解計畫精神並培養學員共通能力，主辦單位亦規劃辦理學員培訓活動。

6.課程活動期間：

課程彈性運用授課、座談、參與企業活動、專案企劃、企參見習、讀書會等多項方式混成進行，提高學習成效。

3.學員甄選：

於每年11月進行學員招募遴選，對象為大三以上（含研究所）學生為主，分為小組長與小組員甄選。

5.開幕式典禮分組討論會：

透過辦理開幕式典禮及分組討論會，讓教練及小組學員正式接觸更進一步互動，共同規劃未來課程。

7.閉幕式典禮成果發表會：

透過閉幕式典禮及成果發表會，表達對教練誠摯謝意，同時讓學員展現與分享學習成果心得。



職業生涯教練計畫網站

<http://career.osa.ncku.edu.tw/coach/index.jsp>



職業生涯教練計畫粉絲專頁

<http://ppt.cc/Y6s8>

2 計畫說明會

為了讓同學對計畫內涵有更多了解，主辦單位從第四屆起辦理職涯教練計畫說明會，期間也獲得同學們正面的迴響，同時吸引更多同學加入報名行列。

3 學員招募及遴選

職涯教練計畫學員招募遴選活動於每年11月～12月辦理，主要招募對象係以大學部三年級以上（含研究所）之同學為主，招收名額約150～200位（以當年度參加教練人數決定招收名額）。同學在報名時除了填寫報名表題項外，尚須填寫心目中理想的企業教練志願序，而主辦單位亦會根據同學填寫報名表題項內容的豐富度及志願序並配合教練要求，優先錄取150～200位同學參與計畫和分組（以教練人數作為分組數目）由一位教練帶領10位學員，進行後續5個月的課程。

雖然，計畫每年可錄取學生人數不算少數，但隨著計畫品質日益精進及同學之間口耳相傳，報名人數逐年增加，第四屆報名參與活動學生人數更達360人；因此，對於有興趣參與計畫的同學在報名表填寫上仍必須認真填寫，充實報名表內容，才有機會獲得參加計畫之入場券；而學員報名又分為小組長及小組員兩種身份參加，有志擔任小組長的同學更必須通過面談才能取得擔任小組長的資格。

・職業生涯教練計畫官方網站及社群論壇(facebook)

主辦單位為使報名作業簡化、統一訊息發佈及小組課程管理，建置正式官方網站，提供學員網路報名及課程管理等功能；另透過成立臉書（facebook）粉絲專頁，記錄各小組課程活動花絮，提供計畫學員討論、分享心得之園地。

4 小組長及學員培訓活動

為使獲選參與計畫之同學在正式開課前，能對課程有基礎概念，主辦單位亦規劃辦理小組長及學員培訓活動。每位參與者除應全盤了解計畫規範、以及對活動進行方式等有一定程度了解外，為培養小組長及學員在組織領導、衝突管理、團隊精神及溝通技巧，建立小組正向運作之氛圍，同時讓各組學員認識彼此。培訓課程以情境模擬與團體活動方式進行，由聯華電子人資處陳彥偉經理擔任講師；另團體活動也邀請到前行政院衛生署署長楊志良擔任首場講師，以「臺灣大崩壞—挑戰沒有希望的未來」解析臺灣的危機，他也期許與會200位學員積極把握和企業教練學習的寶貴機會，好好思考自己的未來。

5 開幕式典禮及分組討論會

在經過一連串的教練邀請、學員招募甄選及培訓後，為使活動有一個好的開始，主辦單位辦理開幕式，邀請校內主管、企業教練與全體學員出席為開幕式典禮拉開計畫序幕，象徵各小組間活動正式開始；同時，各小組學員也於開幕式中進行小隊呼展現小組精神，讓活動有一個好的開端。開幕式典禮完成後，為使企業教練及各小組學員能更進一步互動，教練及學員隨即展開小組討論，對於彼此及後續小組課程項目及活動規劃進行討論。

6 多元課程及跨組學習

職涯教練計畫的特色係匯集了來自不同企業之中高階主管擔任教練，憑藉著教練們不同產業背景、專業知識能力外，更重要的是教練不同的人生閱歷及職場經驗分享，讓課程呈現多元且豐富的樣貌，而參與計畫同學也來自不同的科系所，透過這樣一個機會讓彼此凝聚在一起共同學習討論，也開拓人際間相處視野。

本計畫考量教練來自不同產業背景、專業領域及各小組學員不同之需求，故對於小組進行課程方式皆採彈性開放的態度，鼓勵在一般授課方式外、也可運用讀書會、參與企業活動、座談、個案討論、專案企劃、企業參訪見習等多項方式混成進行，提高學習成效，而小組課程/活動計畫由教練和小組學員共同討論後確定。而每位教練指導10位學員，計畫執行之核心主題有六（如右上圖），作為各小組與教練討論學習方向。





多元課程

主題一：探索自我，未來之路-職涯歷程分享

藉由教練職涯心路歷程分享，引導學員預先設想未來生涯及職場上可能遭遇的問題，使其預做準備，建立組員積極正向的態度及觀念。

主題二：企業經營，人為根本-企業選育人才

優質人才為企業經營、競爭力及創造高附加價值之根本，邀請教練與同學分享、討論企業在人力資源的策略及管理上，對於具有潛力之人才取得、確保、開發及運用等重要課題。

主題三：多元技能，提昇價值-就業力之培養

教練依自身專長或同學需求進行能力之培養、如團隊合作訓練、溝通表達技巧、抗壓性訓練、情緒管理、創意思考、專案企劃..增進就業力課程等。

主題四：慧眼識珠，尋得伯樂-求職就業指導

邀請教練指導學員運用各項求職技巧，如何蒐集自己所嚮往的公司資訊。

主題五：小處著眼，見樹見林-產業脈動探索

引導學員如何蒐集產業相關訊息及準備投入之方向，減少摸索時間。由小而大，由產業變化乃至整體社會環境變動對企業經營及個人職涯發展之可能影響進行討論。

主題六：職涯之行，始於足下-職場環境體驗

教練帶領組員觀摩、體驗或參訪企業經營運作方式，以更貼近職場環境，使學生能及早預作就業準備，縮短適應時間。



跨組學習

另為了使計畫資源得以充分運用發揮綜效，鼓勵各組教練、學員彼此交流互動，因此自第三屆起積極推動跨組學習，在開課組別教練同意前提下，開放部份課程供其他小組學員參與。由（下表）情形可知，大部分的小組與教練相當樂於和其他小組交流互動，也讓計畫整體發揮更大效益。

成功大學第三屆職涯教練計畫課程統計

是否開放跨組選課場次	課程類型	場次	人次
開放學員跨組選課	一般課程	40	605
	校外活動	23	313
未開放學員跨組選課	一般課程	16	160
	校外活動	10	100
合計		89	1178

7閉幕式典禮及成果發表

為使同學展現學習期間之成果並鼓勵踴躍發表，課程尾聲也辦理閉幕式典禮並於會中邀請校長及學務長到場頒發感謝牌座表達學校對教練最誠摯的謝意。而與會教練也再次利用機會給予現場同學勉勵並表達這段期間與同學互動之感受。

主辦單位為了解學員與教練對本計畫的回饋與意見，特於去年六月甫結訓閉幕第三屆職涯教練計畫閉幕暨成果發表會結束後，以不計名方式針對符合結業資格189位學員及20位職涯教練發送活動滿意度調查問卷，計學生問卷回收100份，學生填答率53%；教練問卷回收13份，填答率65%。

學生端 本活動的整體滿意度100%、咸認計畫有助於生涯規劃100%、企業教練指導合宜度100%、計畫整體滿意度98%。摘錄學生的參與回饋心得如下：

從理論配合自身經驗的感受，收穫十分深刻，因為本身對「理念推廣」非常有興趣及熱情，真的很謝謝教練精彩解說。

增加對電子業的認識，對人資工作的解惑，還有教練給我們很多鼓勵！

感謝組員們及教練的用心，不管是產業介紹、工廠參觀和最後的學長姐分享，真的是很棒的安排。

除了產業簡介（包含全球各國動脈），還有面試技巧，觀點從較高階層主管來看，給與我們不同的思考角度。

教練許多想法與國際觀讓我有嶄新的體悟，還有面試重點的提醒等等，此外作業讓我們會去思考也是很不錯的經驗。

教練端一致認為參與的同學在團隊合作、主動積極度、思考力、整體學習態度、計畫整體滿意度、主辦單位行政作業等滿意度問項均高達100%；第三屆教練同



意續任第四屆教練意願度亦高達90%，足見職涯教練對本計畫執行內涵的支持及對參與學生的高度肯定。摘錄教練參與的回饋心得如下：

期望能繼續辦理，對於學生及早了解工作世界相當有幫助，並續落實終身學習與跨領域學習的信念，為未來成功職涯奠定更紮實之根基。

與同學相處半年，霎那間課程結束了，還真的有點感傷，時間真不為我們而停留，但課程的結束，絕對不是關係的終止，而是力量的擴散！繼續保持聯絡。

期許

本校職涯教練計畫每年吸引不少大三以上同學參與，以第四屆參與成員分析而參與計畫的同學，也多半期望透過計畫能習得與職場上相關之知識或技能，降低對未來在就業求職上的不確定感。雖然這也為計畫所能帶給同學的效益之一，但成大同學受國家投入教育資源相對較多，作為國家社會未來之中堅份子，更應有宏觀及全面之視野來看待臺灣目前社會及國際環境之變化，除可因應個人未來生涯規劃，也可適時運用個人所學貢獻社會；因此，計畫未來在全體學員的培訓上，亦將邀請知名企業



家、學者專家或社會菁英人士來校與同學互動討論，培養全體學員關懷社會之共通認知，同時用更寬廣的角度來看待個人職涯發展。此外，也將鼓勵同學，在和教練學習的4-5個月過程中，除了專業知能外，也應從教練的人生閱歷及職場經驗中，學習如何提升個人職場EQ（情緒商數）和AQ（挫折容忍力），才會有更寶貴的收穫。

本校職涯教練計畫從當初單純的為同學與企業人士建立起接觸的橋樑，在過程中蒐集多方意見，逐步調整計畫內容與精進各項作業，至今已發展出多元課程及跨組學習的修課模式。誠如參與的教練的分享：「這是一個有意義與價值的活動，值得持續地分享與傳承」。身為主辦單位生涯發展組在引導學生職涯未來的路上，將會朝向更完善的目標邁進，幫助更多同學確立生涯方向。



主編的話

校長的話

大事記

合力寫校史

觀點

發現成大

夢想成大

榕園記事

學員迴響

從計畫的開始到結束，我學到小組所學並不僅是課堂上的授課內容，而係與教練在課程上的互動，活動的安排，與組員間的互動，從陌生到熟悉的過程，這些經歷是我帶得走的資產，也是我所珍惜的。

（中國信託小組／施凱譯）

到了大學階段的第三年，時常發現人生的不同可能，也希望多認識來自不同學院的學生，甚至是找到人生的導師，所以我來到這裡。

（互助營造小組／張祐境）

有幸在學涯的最後階段走了這樣一段路，雖然看見了自己的極限與能耐，但更滿足於自己得以分享過往經驗與學習更多元的思維；有幸遇到了這樣一群人，各個身經百戰又不吝全力幫忙。學習到了頭，終在培養自己心中的格局與勇於「做自己」的態度；感謝生涯教練計畫一次送給我這兩項禮物，讓我無畏於挑戰即將到來的天明。

（英業達小組／王璽權）

很喜歡跨組學習制度讓我有機會接觸其他組的教練，我發現每位教練的風格都大不相同，跟著這些教練從不同角度看同一個問題，真是很棒的經驗！

（統一企業小組／陳芸）

加入台糖長榮組除了讓我更了解服務業的面貌與經營管理，另外，我覺得更重要的是教練教給我們的態度與想法，像是邏輯思考、為他人著想、真誠待人等，這些是不管做什麼行業都應該具備的；而在和同組組員相處互動中，也讓彼此可以互相學習。

（台糖長榮小組／簡廷軒）

這是我第三次參加職涯教練計畫，比起前兩屆，不只流程更完善、企業更多元，重要的是：學員更有參與力了。

（緯創資通小組／陳胤霖）

