

市立新北高工 114 學年度第一學期第一次段考										班別	甲	座號		電腦卡作答
科目	生涯規劃	命題教師	蘇真禾	審題教師	林芸禾	年級	三	科別	餐飲服務科	姓名				否

### 一、是非題（每題 3 分，共 45 分）

1. ( ) 生涯規劃只能在畢業前做，畢業後就來不及了。
2. ( ) 生涯規劃就像安排一次旅行，只要設定好目標，就不能再改變
3. ( ) 「認識自己」是生涯規劃的第一步。興趣告訴我們「我喜歡什麼」，性格告訴我們「我適合怎麼做」。當我們將兩者結合，就能找到更適合的方向。
4. ( ) 如果在工作上遇到困難，我們應該馬上放棄。
5. ( ) 老師、家人或就業服務站，都是可以幫助我們規劃未來的資源。
6. ( ) 生涯規劃只要完成一次，以後不需要修改。
7. ( ) 生涯規劃只包含找工作，不包含未來想過的生活。
8. ( ) 想要減少畢業後的迷惘，最有效的方法是等到畢業再開始找工作。
9. ( ) 興趣是指做起來會感到快樂、願意投入時間的事情，例如畫畫或打球。
10. ( ) 個性只與外表有關，與做事方式無關。
11. ( ) 興趣或個性測驗的結果不是「絕對答案」，而是幫助我們認識自己的一面鏡子。知道自己可能容易緊張，就可以提前做準備，例如面試前多練習
12. ( ) 了解自己的個性和興趣，可以幫助我們找到適合自己的工作環境。。
13. ( ) 興趣或個性測驗結果只是參考，還需要搭配自己的想法與經驗
14. ( ) 喜歡整理環境、保持整潔的人，可以考慮清潔員或房務員的工作
15. ( ) 俊明對於製作餐點很感興趣，高三實習時特別選擇到早午餐店實習，學會如何煎蛋、製作沙拉和三明治，畢業後果然很順利找到早午餐的工作，且馬上就能上手，這就是她提早做好生涯規畫的好處之一。

### 二、選擇題（每題 3 分，共 45 分）

1. ( ) 生涯規劃的第一步是：  
① 設定長期目標 ② 找工作 ③ 自我探索 ④ 畫生涯地圖
2. ( ) 下列哪一項不是「自我探索」的重要內容？  
① 興趣 ② 能力 ③ 交通路線 ④ 價值觀
3. ( ) 在生涯規劃中，短期目標通常是指多久以內會達成的目標？ ① 半年內 ② 1 至 2 年內 ③ 3 年以上 ④ 10 年後
4. ( ) 如果你發現自己是一個做事很細心、很喜歡把東西整理得井井有條的人，你最適合霍蘭德測驗中的哪一種類型？ ① 企業型 ② 事務型 ③ 實用型 ④ 藝術型
5. ( ) 如果你想在兩年內學會多種早餐店餐點並進入職場，這屬於哪一類目標？  
① 長期目標 ② 短期目標 ③ 終身目標 ④ 無需設定

市立新北高工 114 學年度第一學期第一次段考										班別	甲	座號		電腦卡作答
科目	生涯規劃	命題教師	蘇真禾	審題教師	林芸禾	年級	三	科別	餐飲服務科	姓名				否

6. ( ) 如果在學習或工作中發現原來的目標不適合，最好的做法是：  
 ① 立刻放棄所有規劃 ② 不理會繼續做 ③ 評估後調整目標 ④ 永遠不改變
7. ( ) 在 MBTI 測驗中，「外向 (E) 型」的人最喜歡從哪裡獲得能量？ ① 從與人互動中 ② 從戶外活動中 ③ 從獨處、思考中 ④ 從美食中
8. ( ) 小明測驗結果顯示他喜歡助人並動手做，較適合的工作是：  
 ① 資料輸入員或會計師 ② 長照服務員 ③ 包裝廠工作人員 ④ 攝影師
9. ( ) 下列哪個情境最符合「價值觀」中的「穩定」？  
 ① 希望薪水越高越好 ② 想認識很多新朋友 ③ 想工作不易失業、有保障 ④ 希望工作有創意挑戰
10. ( ) 小明發現自己在學校的烘焙課成績很好，而且很喜歡動手做麵包。這項能力屬於哪一種類型？ ① 學科能力 ② 專業技能 ③ 軟實力 ④ 生活技能
11. ( ) 如果你喜歡和朋友聊天、幫忙服務客人，下列哪種工作最符合你的興趣？  
 ① 資料輸入員 ② 餐廳服務生 ③ 工廠機械操作員 ④ 圖書館整理員
12. ( ) 若你的個性偏向安靜、細心，適合的工作是：  
 ① 早午餐店內場助手 ② 舞台主持人 ③ 導遊、領隊 ④ 街頭表演
13. ( ) 小可喜歡在社團活動中與人聊天，也喜歡聽同學說心事。她最適合哪一類工作？ ① 在家畫畫的插畫家 ② 負責文書處理的行政助理 ③ 經常和客人互動的服務員 ④ 在烘焙工廠做麵包的師傅
14. ( ) 小美原本在烘焙工廠工作，但因為長時間站立讓她腰痠背痛，後來改到早餐店負責收銀與簡單餐點製作。這段經驗最能說明生涯規劃的哪一個重要性？ ① 幫助提早思考畢業後的方向 ② 學會面對生活與職場的變化，適時調整自己 ③ 減少畢業後的迷惘與等待期 ④ 提升找到合適工作的機會
15. ( ) 以下哪一項是學習生涯規劃的好處？ ① 提升找到合適工作的機會 ② 減少畢業後的迷惘 ③ 幫助提早思考畢業後的方向 ④ 以上皆是

### 三、簡答題 (10 分)

請寫出

① 你的短期目標 (1~2 年內) (畢業後第一步想做什麼？到哪裡工作或讀書？)

② 為了達到目標你會做什麼準備？

---



---



---



---