

生涯規劃不沉悶—運用手帳設計未來藍圖

吳姿穎老師

壹、前言

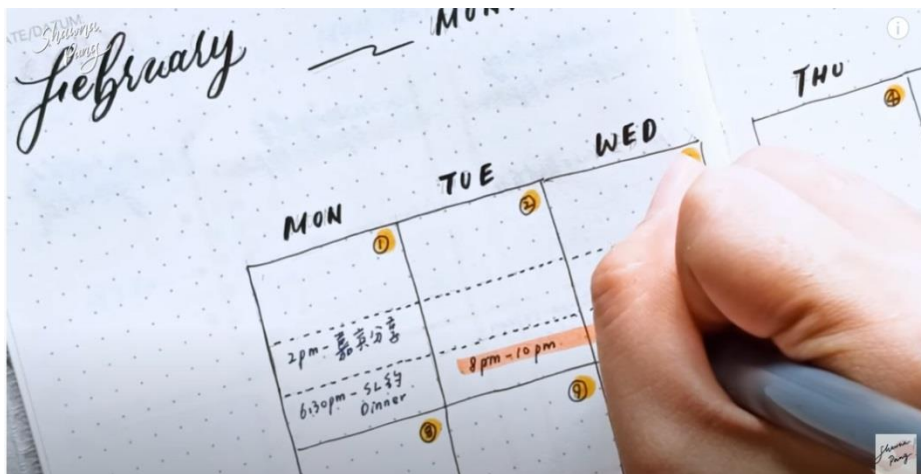
傳統生涯規劃課程總會令學生產生又是枯燥乏味的理論知識，講台上談論著如何心靈探索，學生仍舊茫然的表情面對講師，因此如何將理論結合實作，讓學生對於生涯規劃的實作項目也非傳統的繳交作業，而是變成自己的一種生活習慣，享受規劃的樂趣，展現自己心靈最深沉純粹的一面，手帳設計就是很棒的一項實作，身為教師以手帳設計帶給學生不一樣的生涯規劃課程。

貳、手帳分類

一、月計劃

英國文具公司 Letts Filofax 集團於 1812 年推出了世界首款事先印刷的手帳本，並將它稱之為「商業手帳本」，但手帳的流行來自日本，與傳統行事曆記錄不同，日本人將他變得更豐富，你可以有不同主題的紀錄、可以繪圖、可以張貼照片等等，手帳變得與傳統日誌產生區別度了。

月計劃就像月曆般，而月計劃的生涯規劃設計，便可以將活動簡要寫在相對應位置，通常月計劃的呈現都是跨頁上面排版，力求觀看者能一目了然，因此將所有的活動行程書寫進月計劃能很方便的看出生活狀態和可以規劃活動的時間。假如是主題日誌，例如



廟宇主題，更是能將有舉辦活動的廟宇時間地點寫入手帳，活動參加完畢後，可以將紀念小物或照片貼入手帳之中，這本手帳便成為你的專屬主題書，未來更是能隨時回味。

(圖片來源：子彈筆記月計劃 2.0 <https://www.youtube.com/watch?v=yGKVXXH-4e0>)

二、週計劃畫

週計劃的使用是現代人最常運用的，如讀書計劃、工作排程，青少年可以有效利用週計劃，將本週重要事項記錄其上，甚至可在活動結束後，簡短的書寫參與心得，若以

生涯規劃不沉悶—運用手帳設計未來藍圖

讀書計劃為主更能自行規劃區域寫下本周目標，並在考試結束或閱讀科目結束後簡短書寫待進步的地方，作為學習回饋。當週結束後也能自己給予自己一週的回饋和勉勵，這便是一種心靈探索，



有助於檢討自己對於事情處理的方式或是給自己一句正能量的讚賞。(圖片來源：子彈筆記月計劃 2.0<https://www.youtube.com/watch?v=wee6-NcKo6s>)

三、日計劃

基本上所有人都使用過日計劃，國小到國中每天需要家長及導師簽核的家庭聯絡簿就是一種日計劃，每天在校會將作業或隔日需要攜帶的物品寫上，旁邊會書寫今日在校感想，回家家長簽名後也能填寫回饋，隔日老師檢核時也能在上給予意見分享，因此，家庭聯絡簿便是一本多功能的日計劃手帳。



▲也有學生游泳退步，郭老師畫出學生站在淺泳池的圖樣。

(圖片來源：好羨慕！小學生聯絡簿翻開有亮點<https://news.cts.com.tw/cts/life/201505/201505221616984.html>／飛天麻辣郭<https://www.facebook.com/MarlaKuo/?fref=ts>)

四、年計劃



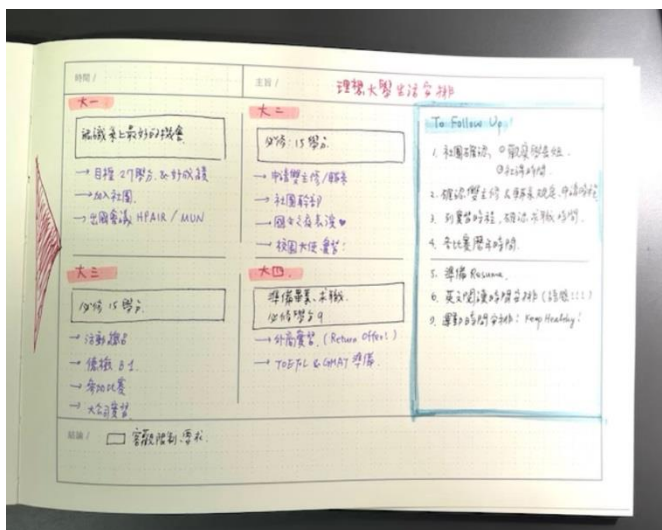
年計劃是最常使用在生涯規畫的一種類型，不但能規劃一整年度的生涯活動，對升學及就業都能有效掌控，做好年計劃功課有助於未來碰到的升學就業面試，如許多大型企業面試時會提出報告你在職場上的短期規劃、中期規劃及長期規劃，若平時便有使用年計劃習慣便能快速完成面試挑戰，也能侃侃而談未來的工作計劃。回歸生涯規劃課程來說，

生涯規劃不沉悶—運用手帳設計未來藍圖

這就是生涯規畫，也證明任何的規劃都不是白紙黑字的理論，需要自身實際操作方能體會。

四、其他手帳類型

最近最流行的一種手帳類型就是——逆算手帳，思考模式與前面幾種方式呈相反，先制定完成的事項，便開始規劃可行方式，規劃後再寫下執行細則。簡單的目標例如以減肥為主題的逆算手帳，目標訂為減掉 10KG，可行方式有運動方式、飲食方式、生活方式，執行細則便可書寫運動可以每週有氧運動 2 天、瑜珈三天；飲食方式可以兩天不吃炸物、或一週執行 168



飲食方式；生活方面則可訂定每日 7 點起床開始早操、晚上 10 點準時休息。在製作逆算手帳的過程中，我們可以找到人生願景、建構人生價值觀，並檢視自己的生涯過程。

(圖片來源：《逆算手帳》設計你的生涯規劃，活成你理想中的模樣！

<https://reurl.cc/1mYnQQ>)

參、手帳設計



找一本喜歡的手帳

電子書詳細資料

SUN COLOR CULTURE CO.,LTD.

發布日期：2020年2月7日

國際標準書號 (ISBN)：6779576582929

語言：中文

下載選項：EPUB 3 (Adobe DRM)

您可以使用下列任一個 Kobo 應用程式及裝置來閱讀此項目：



桌面



eReader



iOS



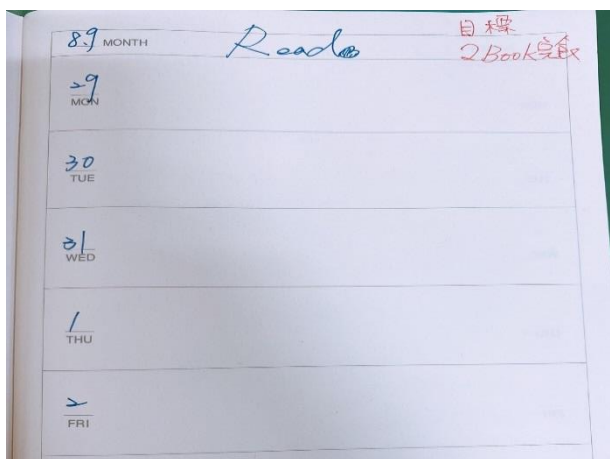
ANDROID



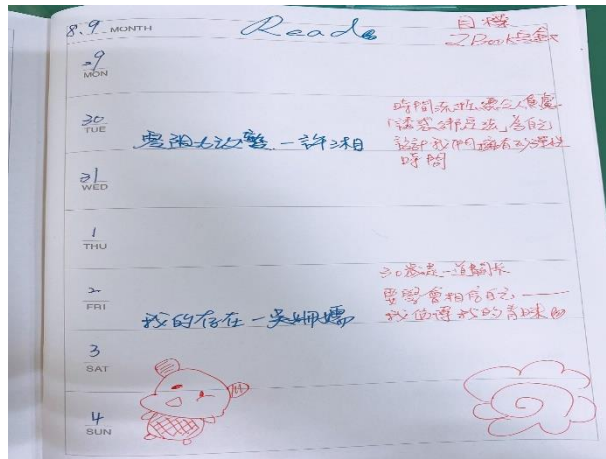
平板電腦

選定主題

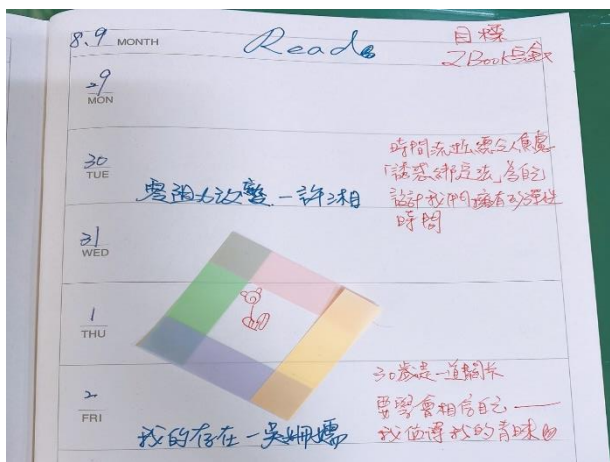
生涯規劃不沉悶—運用手帳設計未來藍圖



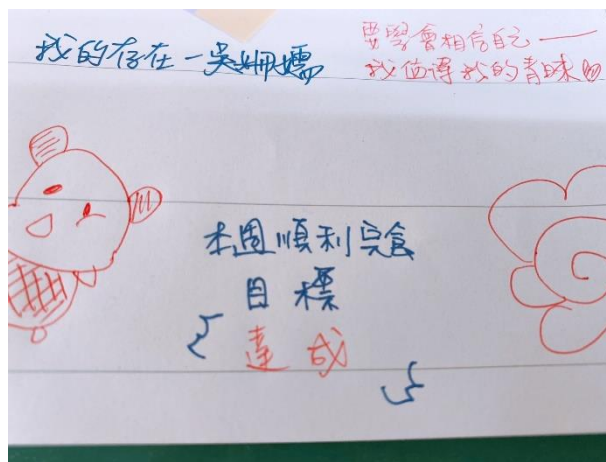
設立本週目標



本週活動寫入



裝點日誌

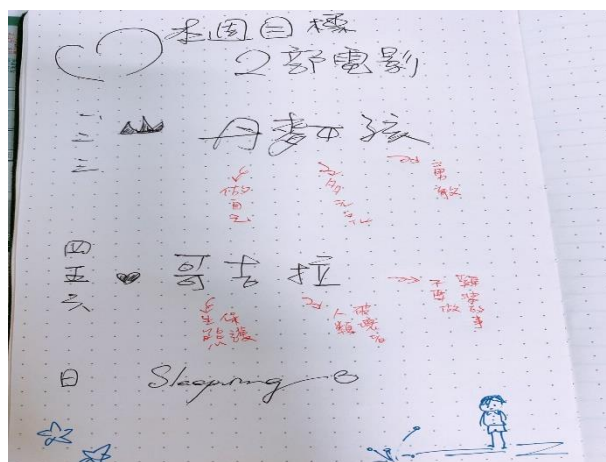


活動結束，簡單書寫回饋

肆、課堂實務



手帳實作練習



手帳成果

伍、總結

在網路高度發展的世代，文字書寫變得比起打字更不容易出現在生活中，文字的奧妙不該就此停斷，因此學習手帳設計、養成習慣，更是結合生涯規劃課程和國語文課程的最佳實作，手帳設計的過程中不僅能學習到VPA(設定願景(Vision)、制定計畫(Plan)、採取行動(Action))更是能反思自己的計畫與行動優缺，反思後所寫下的回饋便是一種寫作練習，生涯規劃課不再灌輸學生生硬的理論，而是讓學生直接動手做，做完他便能自行理解課本的理論了。

陸、參考引用

Shawna 手写的小日常(2021年2月10日) 5款適合大忙人的月計劃 | 子彈筆記月計劃 2.0 | 極簡手帳 | Bullet Journal Monthly Log [影片]。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=yGKVXh-4e0>

Shawna 手写的小日常(2021年2月24日) 子彈筆記常見的5種周計劃 幫你快速找到適合自己的周計劃排版！ 5 Types of Bullet Journal Weekly Spread [影片]。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=wee6-NcKo6s>

華視新聞網(2015年05月22日)。好羨慕！小學生聯絡簿翻開有亮點。

<https://news.cts.com.tw/cts/life/201505/201505221616984.html>

GROWW & GROWW(2021年08月12日)《逆算手帳》設計你的職涯規劃，活成你理想中的模樣！。

<https://reurl.cc/lmYnQQ>