**事業與才能發展自我效能量表**

姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

請細心閱讀下列各題，按著你目前能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

P. 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **我能……** | **非常沒有信心** | **沒有信心** | **略沒有信心** | **略有信心** | **有信心** | **非常有信心** |
| 1 | 發掘自己在某個學科方面的才能。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 2 | 自律地做事。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 3 | 探索自己的職業方向和目標。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 4 | 發掘自己在課外活動方面的潛能。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 5 | 做事勇於承擔責任。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 6 | 就自己選擇的職業方向培養相關的興趣。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 7 | 完成自己在學業上所訂下的目標。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 8 | 做事有條理。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 9 | 知道不同職業對員工專長的要求。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 10 | 選擇一些切合自己興趣的休閒活動。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 11 | 準時完成工作。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 12 | 瞭解目前在學校的學科學習與所選職業的關係。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 13 | 積極參加不同的活動和比賽，豐富自己的經驗。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 14 | 主動幫助他人。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 15 | 瞭解目前學校生活與未來升學和就業的關係。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 16 | 完成自己在課外活動方面所訂下的目標。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 17 | 適當地分配讀書、遊戲及休息時間。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 18 | 告訴別人我喜愛的職業。 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |

Copyrighted © 2005.; 2007 Yuen, M.T., Gysbers, N., Lau, P.S.Y., Hui, E.K.P., Leung, T. K.M., , Chan, R.M.C., Shea, & P. M.K.. All rights reserved.