

你不需要現在就會做社工，
但可以從現在開始

高中現在就能開始準備 實踐社工學習方向

練習理解、表達、合作與行動，為未來的社工學習打下基礎！

關心人、關心社會，
從生活出發，
一起創造更好的未來！

1 說清楚，也聽得懂

練習表達與溝通，建立良好的人際互動



- ✓ 練習用口語、文字或簡報清楚表達自己的想法
- ✓ 學會傾聽，理解並尊重不同的觀點
- ✓ 練習同理回應，提升溝通與人際互動能力

對應能力



溝通表達



人際關係
與團隊合作

2 關心社會，練習看懂問題

從生活與時事出發，培養思考與分析的能力



- ✓ 關心社會議題、時事或身邊的生活經驗
- ✓ 練習提出問題，思考背後成因與可能的影響
- ✓ 培養批判思考，嘗試找出不同的解決方法

對應能力



系統思考
與解決問題



公民意識
與多元文化理解

3 走出去，累積真實經驗

參與服務、社團或營隊，
從做中學、在行動中成長



- ✓ 參與校內外服務、社團、營隊或志工活動
- ✓ 走進社區，接觸不同的人與議題
- ✓ 在實際參與中學習觀察、同理與解決問題
- ✓ 透過反思，將經驗轉化為未來的專業力

對應能力



道德實踐
與公民意識



自我精進
與實踐行動

4 和別人一起完成事情

學習團隊合作、規劃執行與創新應變



- ✓ 學習與不同背景的人合作
- ✓ 練習分工、規劃與執行計畫
- ✓ 透過討論與回饋，調整策略並提出創新的做法
- ✓ 培養解決問題與應變的能力

對應能力



規劃執行
與創新應變



人際關係
與團隊合作

5 把AI用得聰明又負責

善用AI與數位工具，提升學習效率，
也培養倫理判斷



- ✓ 學習使用AI工具搜尋、整理與分析資料
- ✓ 練習查證資訊來源，辨識偏誤
- ✓ 重視隱私保護與倫理議題
- ✓ 將AI視為學習的好夥伴，發揮人機協作的力量

對應能力



科技資訊
與媒體素養



倫理判斷
與負責任使用

把每一次的觀察、參與與反思，
慢慢變成未來的專業力！

- ✓ 更了解自己
- ✓ 更關心社會
- ✓ 更有行動力
- ✓ 成為能帶來改變的社工人！