



# 適性輔導研習

職游旅人

職涯諮詢師 陳韋丞

# 我們是誰？



職游

首頁 關於職游 職涯諮詢師培訓 獨家牌卡 部落格 聯絡我們

## 職涯助人者的成長導航

期待每個人都能發揮所長，熱愛自己的生活！

# 職游想做的

期待每個人都能發揮所長，熱愛自己的生活！

1

協助大家尋找適合自己的職涯方向，  
在迷茫和猶豫中勇敢做出決策。

2

尋找工作和生活的價值和意義，  
釐清理想自我、規劃平衡的生活。

3

用心理學知識挖掘每個人的天賦、  
優化習慣，提升工作當中的表現。

BE YOUR  
OWN  
CAREER  
CREATOR

# 專業的累積



**129位**培訓合格之  
**專業職涯諮詢師**與  
資深業界團隊組成



超過**7,000小時**  
一對一職涯諮詢  
累積唔談時數



超過**1,000場**  
職涯/生涯演講分  
享、牌卡工作坊




服務超過**10萬人次**  
的生涯/職涯新思維  
及人生設計行動

# 成功案例

**Deloitte.**

 國泰人壽  
Cathay Life Insurance

 國泰金控  
Cathay Financial Holdings

 信義房屋

 親子天下  
Education · Parenting  
Family Lifestyle

 Younator

 MaiCoin

 台積電慈善基金會  
TSMC Charity Foundation

 ManpowerGroup®

 ESEN

 XChange

 勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY

 FarHugs

 家扶基金會  
Taiwan Fund for Children and Families

 Youth Salon  
青年職涯發展中心

 台灣少年權益與福利促進聯盟  
TAIWAN ALLIANCE FOR ADVANCEMENT OF YOUTH RIGHTS AND WELFARE



## 職涯顧問

- 包含產業導師和成功人士等
- 通常擅長外在議題  
(除非是以內在議題為專業)

## 外在職涯發展

求職策略、提升能力  
技巧、未來趨勢發展

## 職涯諮詢師

- 此處指兼具工作經驗和心理學培訓背景
- 包含CDA、GCDF、Coaching、心理諮商訓練、  
各類測評認證 – MBTI/DISC/Rite/Harrison



## 內外兼具

了解適合自己的方向、  
追求工作生活平衡



## 心理諮商師

- 諮商輔導背景的心理師
- 通常擅長內在議題

## 內在心理層面

過度焦慮和憂鬱、  
冒牌者症候群

# 使用獨家開發的 3 款創意牌卡 探索職涯想像！

# 職游旅人卡

六大性格解析，了解人才特質

- ✓ 尋找熱情因子
- ✓ 煥發內在動力
- ✓ 提高工作投入
- ✓ 建立溝通策略





# 職能盤點卡

尋找個人天賦，適才適所創造最大價值

- ✓ 能力評估和診斷
- ✓ 結構化面試流程
- ✓ 建構人才規格
- ✓ 軟實力養成與計畫擬定



Copyright © 2023 CareerCreator Inc.



# 價值導航卡

理解夥伴的珍視的價值，打造多元共融的文化

- ✓ 規劃生涯決策
- ✓ 解析個人目標與追求
- ✓ 凝聚團隊意識
- ✓ 達成有效激勵策略





陳韋丞  
職游創辦人

## 學歷

- 台灣大學工商心理學碩士
- 台灣大學心理學系學士

## 重要成就

- CDA國際生涯發展諮詢師
- Holland職涯探索卡牌 新型專利
- 隱者的旋律部落格經營者 瀏覽人次40萬人
- 實體演講工作坊 場次超過500場 聽眾近4萬人

## 經歷

- 職游 創新職涯發展與諮詢 創辦人
- MAYO 鼎恒數位科技  
職能招募測評系統 Product Owner & Pre-sales
- ACDC 亞洲職業生涯發展中心 研發總監
- 三民書局 生涯規劃教材 專欄作者
- TimeMap科系探索與生涯教育協會 生涯顧問
- 1111人力銀行 履歷健診顧問
- 元智大學- 心理測驗人資應用 大專院校兼任講師
- 國北護理- 人力資源管理 大專院校兼任講師

# 脫離迷惘的黃金原則

「請告訴我，我該走哪一條路？」

「這得看妳想去哪裡。」

「我也不曉得。」

「那就無所謂了。」

如果你不知道要去哪裡，

每一條路都可以。」

— 愛麗絲夢遊仙境



# 錯誤認知猶豫 (主要來自非理性期待,金樹人)

1. 每個人都有屬於他的命定職業
  2. 只要我努力爭取/尋找，就可以找到一份各方面都能滿足我條件的夢幻工作
  3. 選擇一個職業或科系之後不能再改變，要不然就是浪費/輸了
  4. 我的職業越好，我就愈有價值
  5. 由其他人替我決定未來的職業方向，要比自己決定更恰當
  6. 對工作有熱情就能成功
  7. 在家庭與事業之間，我只能選擇其一
  8. 女性男性有不同的適合職業
  9. 在沒有分析完所有資料之前，不太適合做決定
  10. 這個世界變得很快，計劃未來很難做到，所以不用計畫
  11. 如果我現在不做決定，也許將來能有更好的決定
- 介入：找出不適應認知，建立新觀念分享

沒有任何職位是為你創造的。



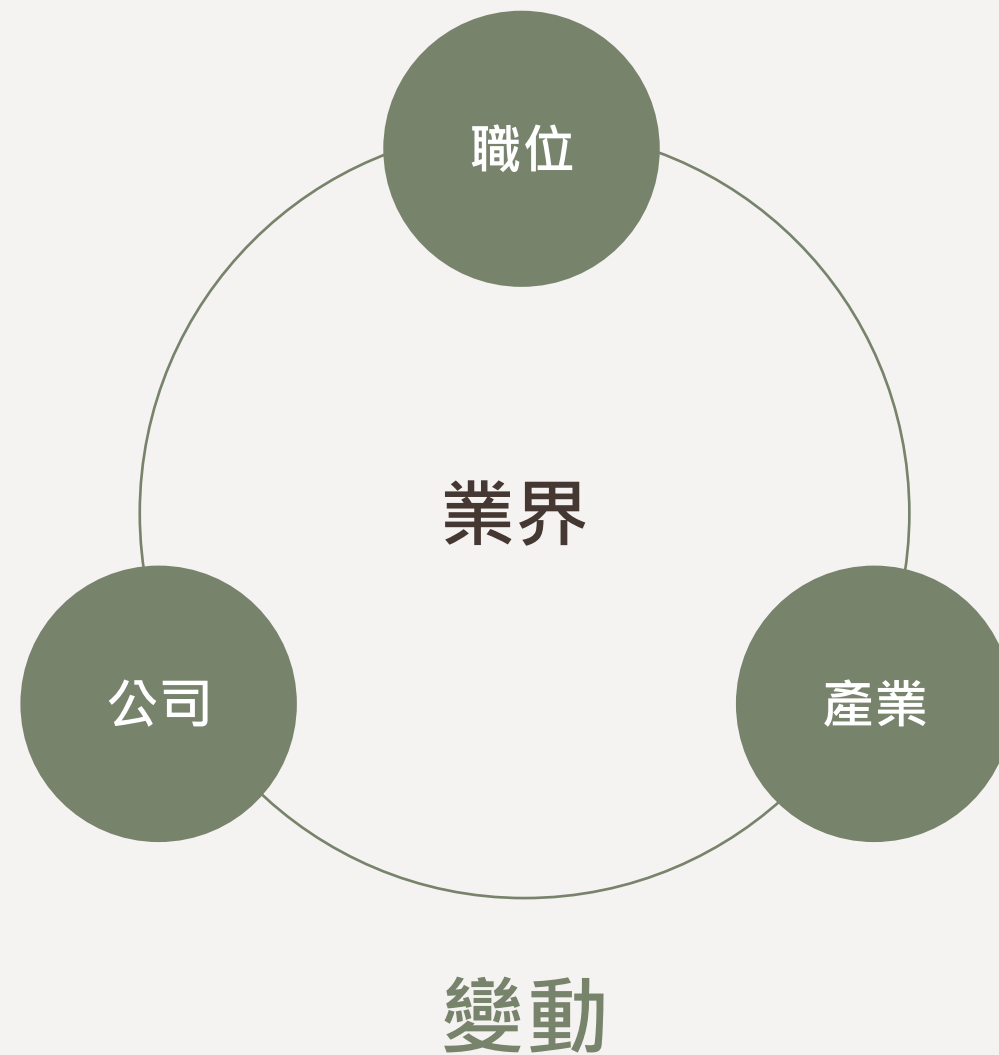
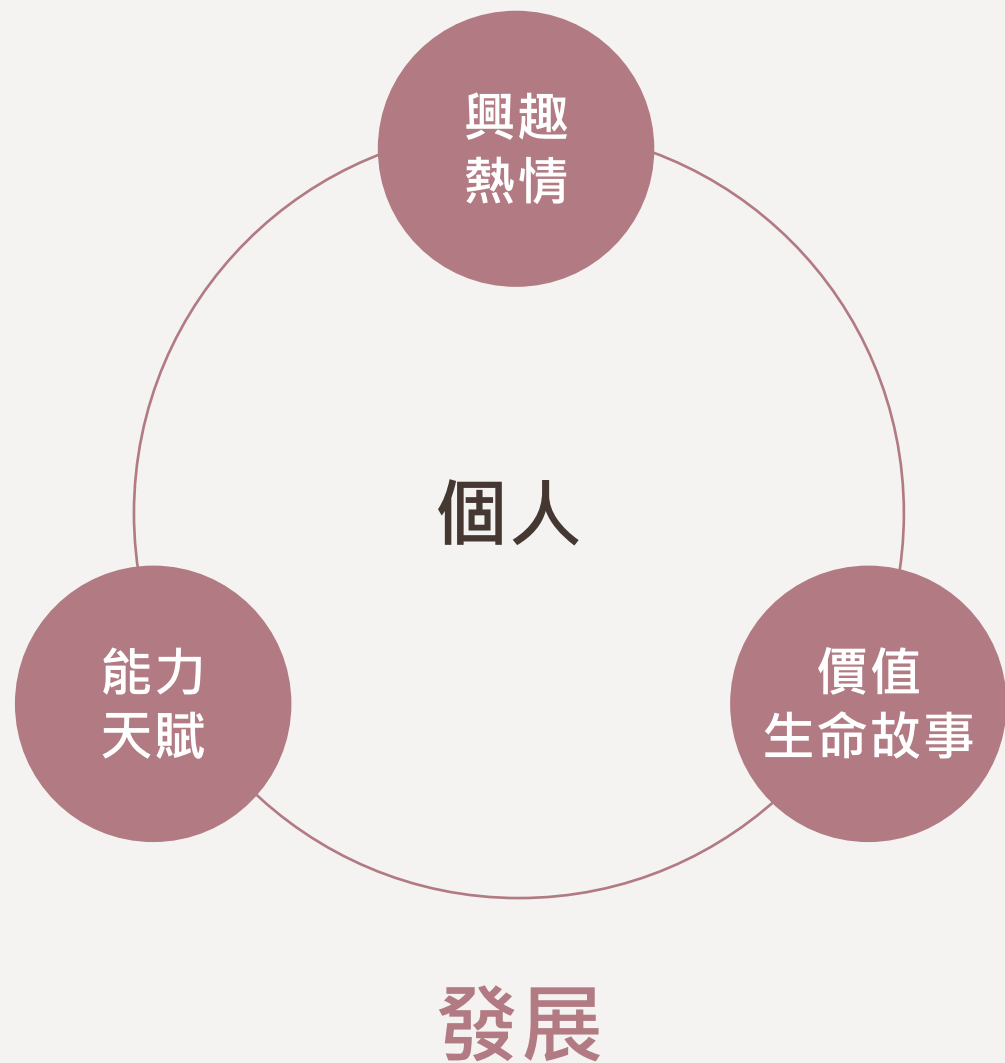
Designed by Freepik

理想工作的終極解答：

圍繞你的特質、需求和想要的生活型態，

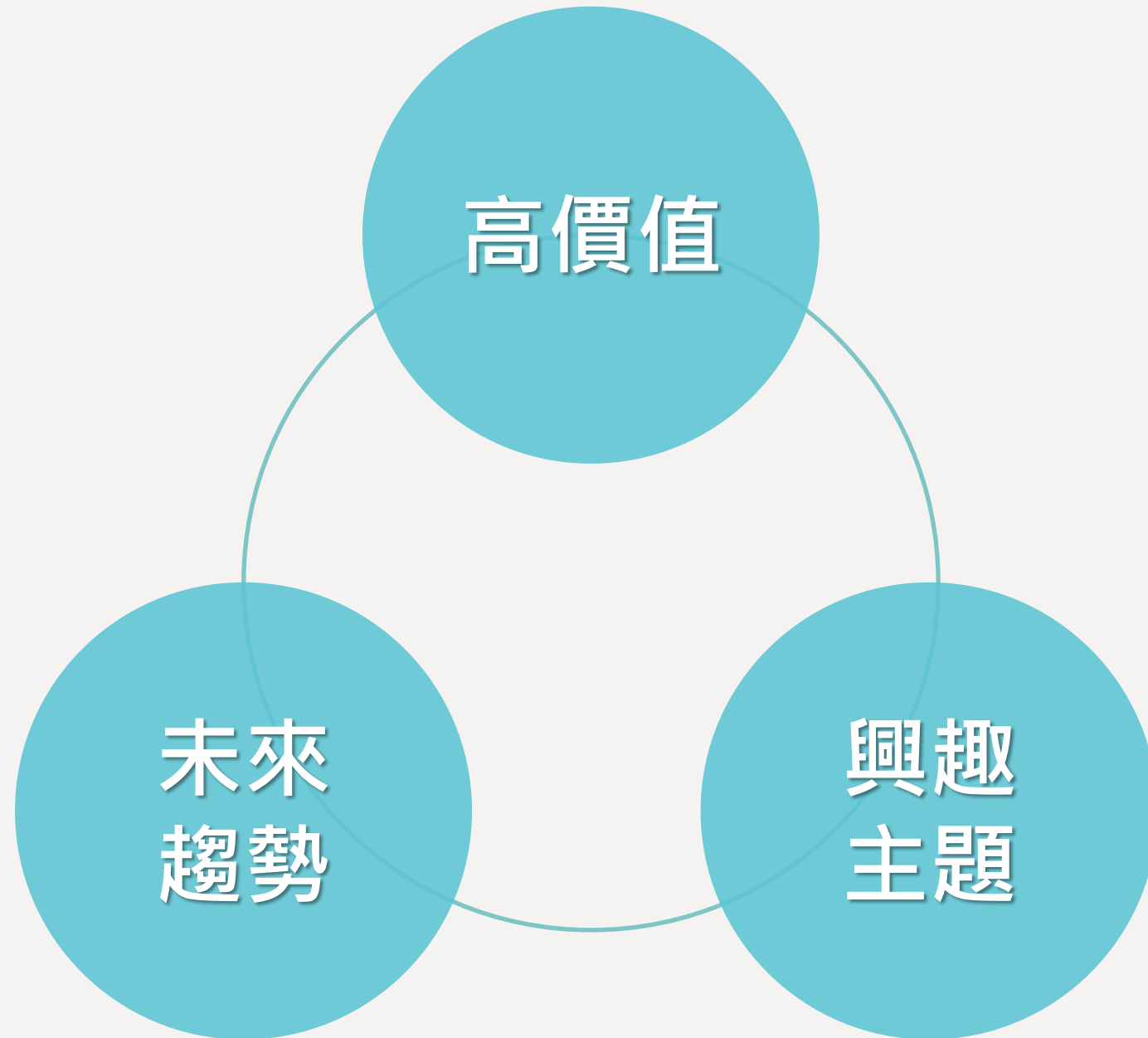
設計並逐漸打造你的職涯

# 職涯內外三角形架構





# 挑選產業



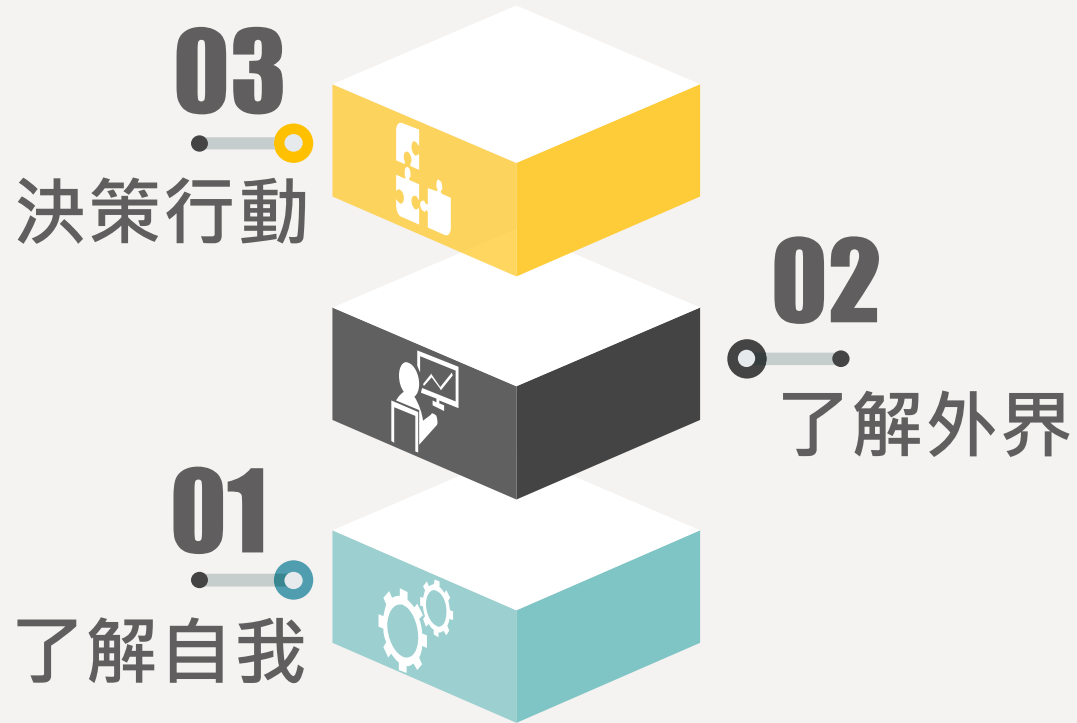
# 特質因素理論

# 特質因素理論 (Trait-Factor Theory)

- 又稱人職匹配理論
  - 個人有自己獨特的人格模式，每種人格模式都有其適應的職業類型。
  - 特質：個人特徵，包括能力傾向、興趣、價值觀和人格等，透過心理測量而了解。
  - 因素：在工作上要取得成功所必需具備的條件或資格，透過工作分析而瞭解。



職業輔導之父 Frank Parsons

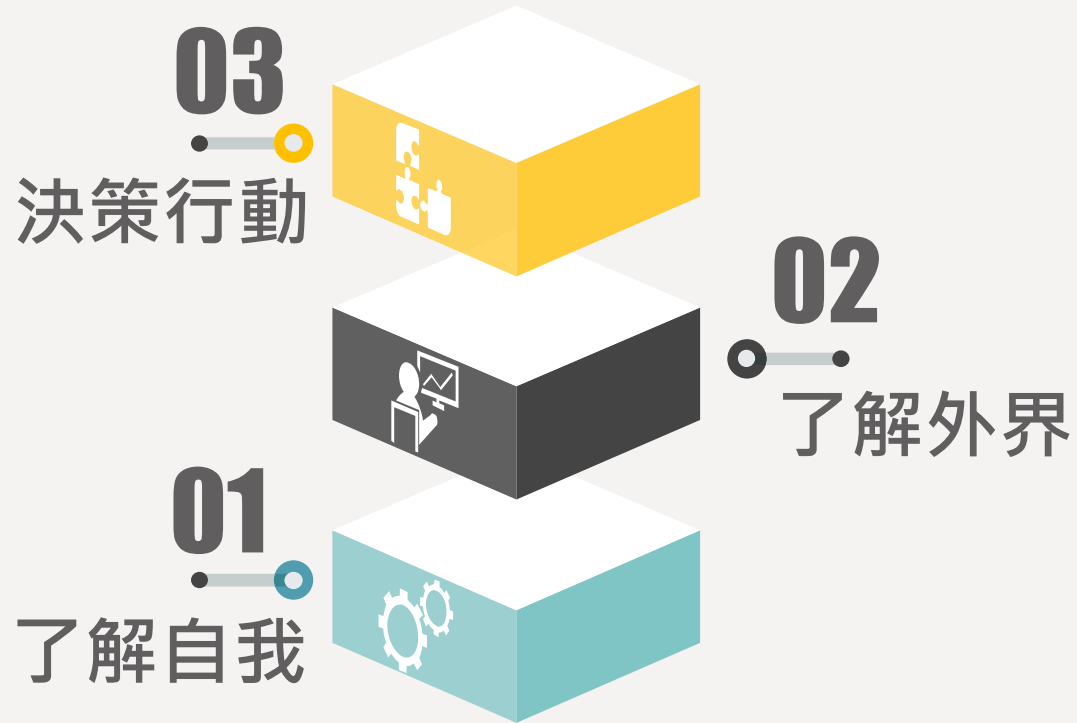


# 1

## 了解來訪者的生理和心理特徵

藉由各種測評方法，了解來訪者的身體狀況、能力傾向、興趣愛好、氣質與性格；

透過會談、調查等方法了解來訪者的家庭背景、學業成績、工作經歷。

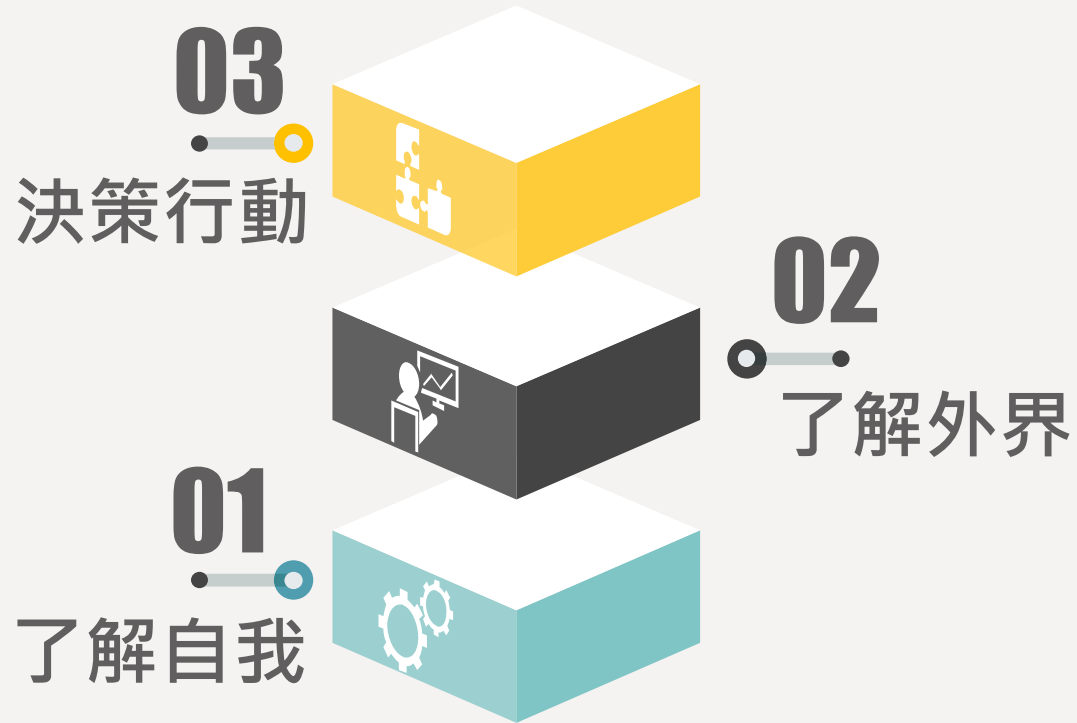


## 2

分析各種職業對人的要求，並向來訪者提供有關的職業訊息

職業內容、待遇、工作條件、就業/晉升機會

求職門檻：學歷/能力/身體/年齡要求、其它心理素質



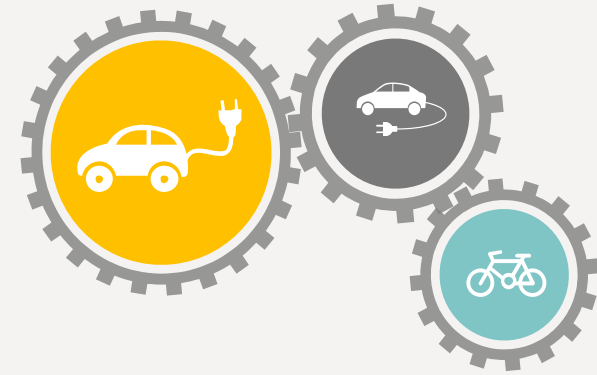
# 3

## 人-職業匹配

瞭解來訪者的特性和職業各項指標的基礎上，進行比較分析，以便選擇適合其個人特點又有可能得到並能取得成功的職業。

# 深入探討

- 直觀易懂，開始重視測評工具
- 要記得人和工作都有可能變化
  
- 後現代的生涯建構觀點
  - 生涯諮詢不應該只是切割成一塊塊的碎片面向（興趣、能力...）以及適配
  - 這些故事融合為整體之後，對當事人的連貫性、整體性意義是什麼？
  - 他想做什麼？想成為怎麼樣的人、過什麼樣的生活？
  - 內在與外在遇到什麼瓶頸？可以如何實現？
  - 實務上用於基礎方向的判準，要再加上個人意義選擇



# 團體活動 讀心術



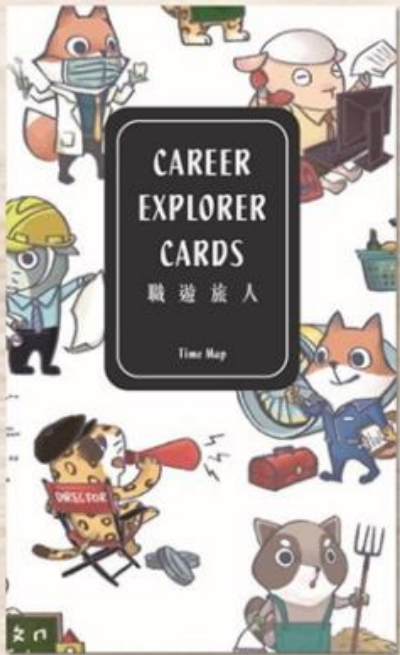
# 讀心術

- 每個人先在心中指定一張最像跟一張最不像
- 活動目標：輪流猜彼此的最像跟最不像
  - 該輪要被猜的人先分享自己在工作中喜歡不喜歡哪些事情
  - 其他人輪流猜測最像與最不像 & 要說理由
  - 最後本人公布答案
  - 完成之後換下一位夥伴
- 示範
- 15分鐘

# 職游旅人牌卡

# 牌卡價值與場景應用

- 現在的工作適合我嗎？什麼才是適合我的方向？
  - 喜歡的事情可以當作職業嗎？我到底想做什麼？
  - 我滿喜歡現在的工作，下一步斜槓/副業可以怎麼定位？
- 
- 常見盲點：只是喜歡工作的一部分，就以為自己喜歡整個職業
  - 讓自己符合職業的規格，卻忘記以自己為中心規劃職涯
- 
- 幫你的興趣熱情找到對應的職業選項
  - 歸納你的熱情關鍵字，跳脫職業框架、找到你想投入的事情，規劃長遠職涯



## 職游旅人牌卡

1. 解釋卡\*6  
(非傳統命名方式)
2. 職業卡\*100
3. 說明書\*1

# 職游旅人牌卡



## 【職務名稱與對應學群】

瞭解何種領域的學群與科系就適合從事該職業，例如教育學群相關科系畢業較適合擔任幼教老師。

## 【興趣代碼】

根據工商心理學專業彙整出百種職業的興趣代碼，可根據個人的人格測驗結果，從中尋找興趣代碼組合與自身人格特質相符的職業。

**材料工程師**  
工程/數理化學群

IRE



 工程科技  
化學  
物理

 處理資料  
分析資訊  
創新設計

**工作內容**  
評估材料和製程，製造符合產品設計與規格的材料，如金屬、塑膠、陶瓷等。

## 【知識】

代表該職業較為重視的3種知識，可由知識內容評估自己是否喜好、適合從事該職業。

## 【活動】

代表該職業較頻繁的3種活動。可由個人過去從事類似活動的經驗與感受評估自己是否適合、擅長與喜好該職業。

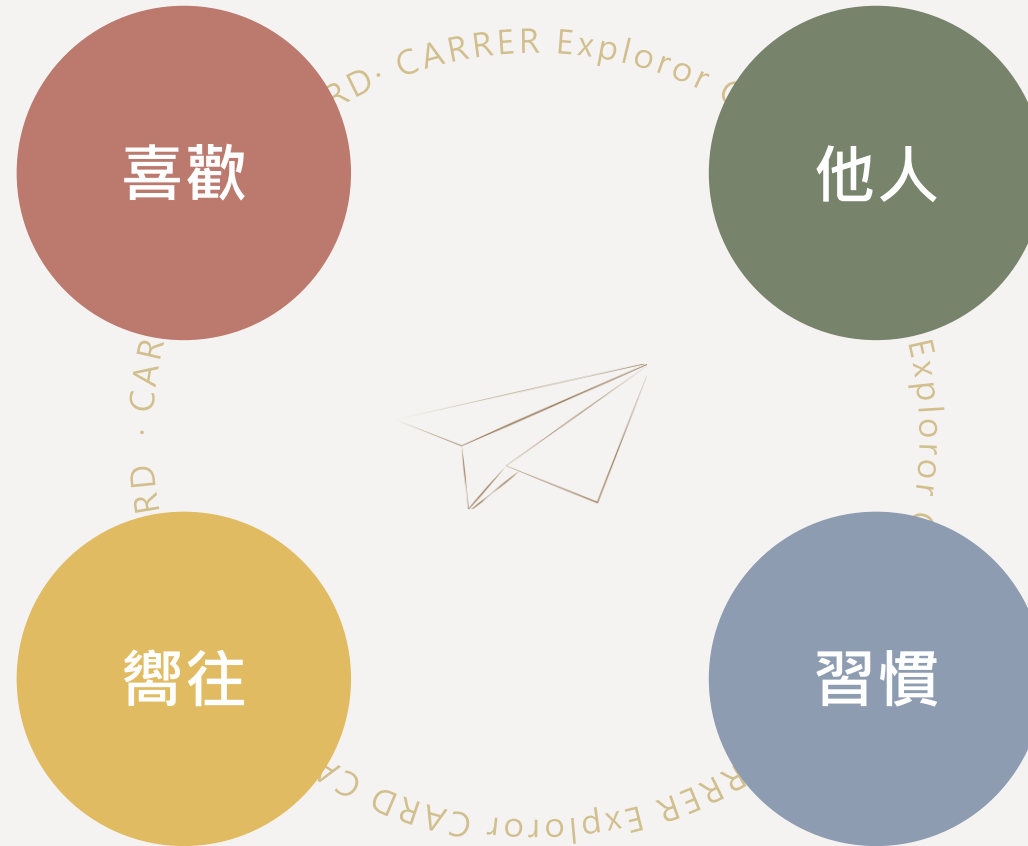
## 【工作內容】

由職務說明可對該職業的工作內容獲得初步的瞭解。

# 牌卡資料來源

- 職業的工作內容、興趣代碼、知識、工作活動、對應學群等，主要參考資訊為美國職業資訊系統（O\*NET）中的職業介紹，並額外參考以下來源：
  1. 國內政府與官方職業資料庫：勞動部勞動力發展署分類系統、大考中心興趣量表查詢系統
  2. 民間人力銀行職業資料庫：104人力銀行、1111人力銀行
  3. 學校單位與機構：輔仁大學生涯與就業協助系統(CVHS)、國立彰化師範大學華人生涯網(CCN)

# 自我覺察的重點 喜歡、嚮往和他們的聲音

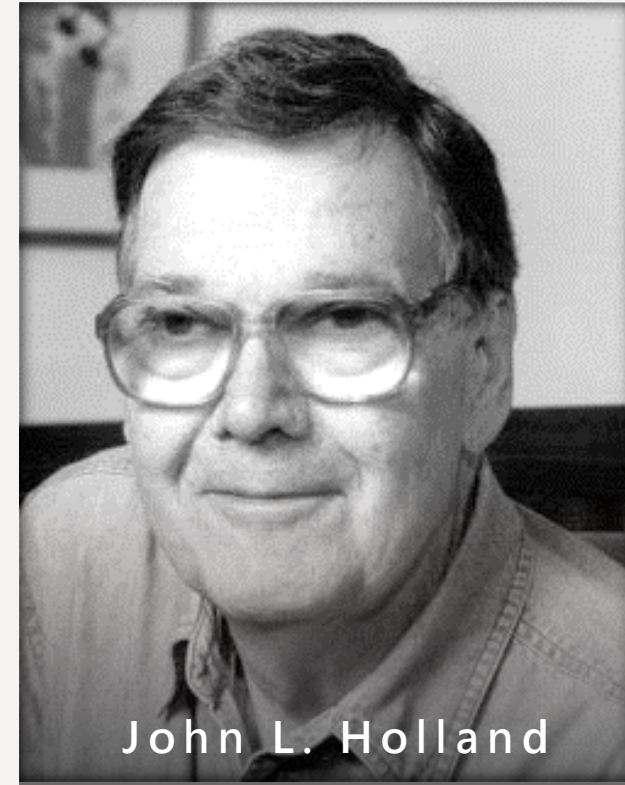
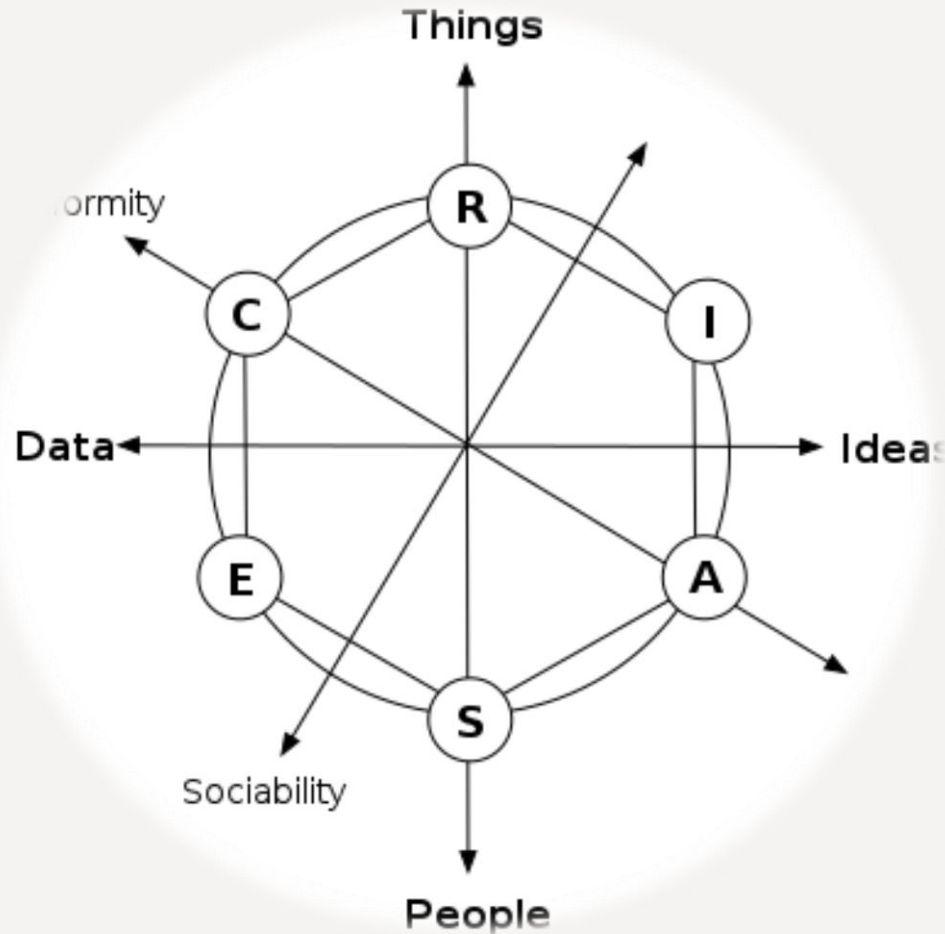


# 職業興趣理論



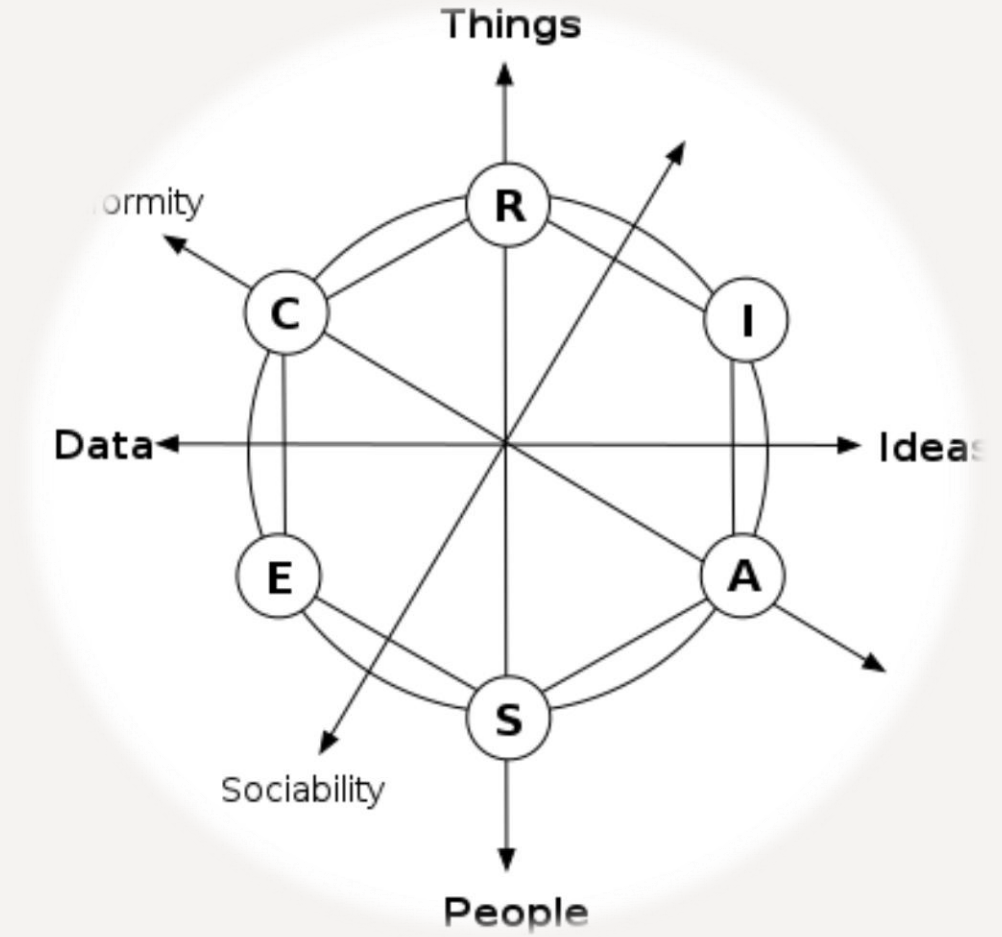
# 職業興趣理論

## Holland Codes or Holland Occupational Themes



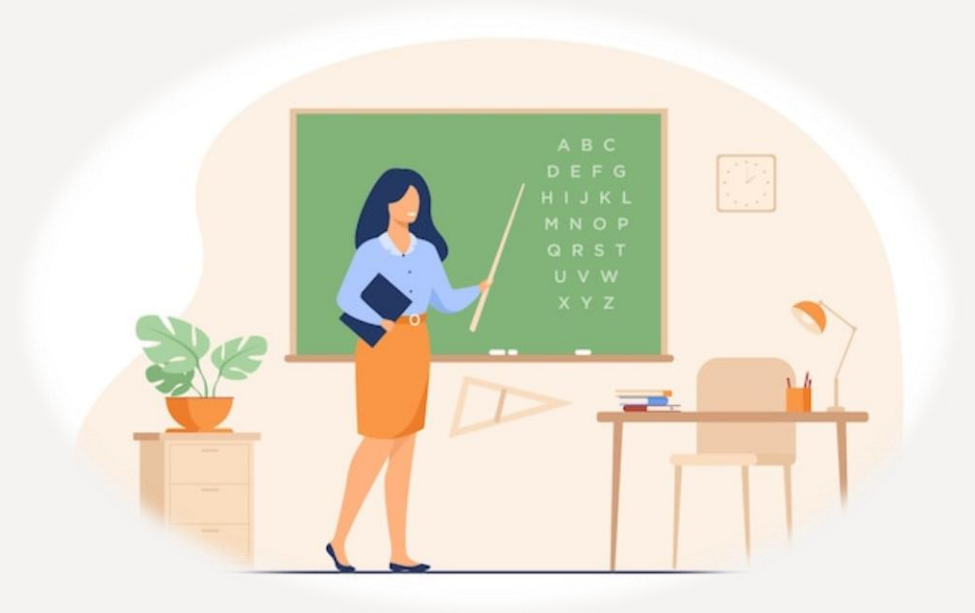
# Holland 職業興趣理論

- 人都在追求與其類型匹配的工作環境，這樣的環境可以施展個人才能、展示人的態度與價值、並能勝任問題解決與角色扮演。
- 人格與工作環境的適配程度，影響了工作滿意度、穩定度和職業成就。
- 職業可以改變人、人也可以改變環境。
- 每個人或多或少都有這六種類型，但是特定類型比較常被展現、顯性、優勢或是慣用。



# 助人者 S

- 性格描述
- 重視人際關係，對人敏感、待人真誠、對人關懷、支持他人、對人負責、處事圓融、有同理心，關注焦點放在人以及人的需求，而不是在於事物。
- 工作偏好：喜歡與人互動、處理他人問題
- 關鍵詞：樂於助人、喜歡教導、激勵別人、可被諮詢、服務別人、覺察他人需求
- 工作回報：助人之後的回饋與結果、主管同事關係
- 典型職業：教師、輔導、社工、醫護、宗教、公關



Designed by Freepik

# 創造者 A

- 性格描述 (先不考慮能力)
- 有敏銳的感性、直覺強、富想像力。藉由富有創意的方式表達自我。在覺察顏色、聲音、情感上靈敏，容易沈浸於美的事物之中。
- 工作偏好：創造與創新、設計、表達展現、自由彈性、有趣
- 關鍵詞：複雜、想像、表現、創意
- 工作回報：創新與變化；美感體驗
- 典型職業：藝術家、音樂家、演員、設計師、作家
- 各產業中的研發創新端，而不是維修維運端



Designed by Freepik

# 影響者 E

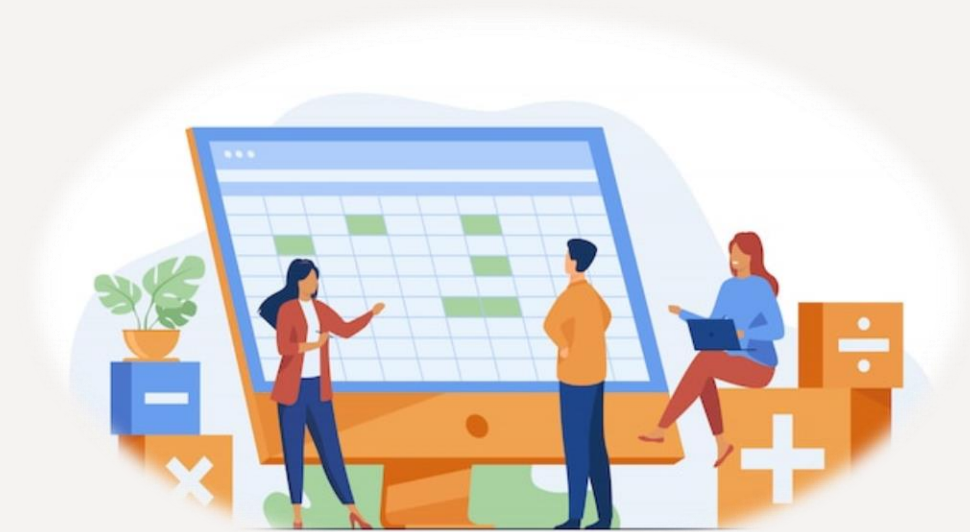
- 性格描述
- 精力充沛、熱情積極、自信、主導、政治手腕，強烈自我鞭策。能透過處理人際與管理專案的能力來達成工作目標。享受金錢、權力、地位以及主導權，願意藉由承擔風險來解決問題。
- 工作偏好：處理資料、與人互動
- 關鍵詞：企圖心、善社交、成就感、存在感
- 典型能力：領導、管理、組織
- 工作回報：成就感(來源很多：助人、升遷、收入、簽單、獲勝、創新...)
- 典型職業：業務銷售、行銷企畫、經營管理、司法政治



Designed by Freepik

# 組織者 C

- 性格描述
- 井然有序、沈靜、謹慎、精確、負責、實際、條理。強烈需要安全感與確定性。做事喜歡提前準備，有始有終，注重細節，遵循慣例。任務導向，偏好完成別人所發動的事情。
- 工作偏好：處理資料與事物。
- 關鍵詞：謹慎、遵守規章、自制
- 典型能力：安排次序、注重細節、偵查糾正、清單與SOP
- 典型職業：秘書、財務金融風管、會計、行政主任、編輯、公家機關、品管品保



Designed by Freepik

# 思考者 I

- 性格描述 (不是只有數理好才是)
- 經常活在自己的思考中。不受成規束縛、獨立思考、充滿知性好奇、洞察力、邏輯強。喜歡透過閱讀與討論來探索觀念、喜歡複雜與抽象性的心智挑戰、透過思考與分析來解決問題。
- 工作偏好：處理事物與觀念。
- 關鍵詞：分析、知性、懷疑、獨立、學者
- 工作回報：喜歡有自主權，能夠有自由的空間及機會來滿足自己的好奇心。
- 典型職業：科研人員、教師、軟體/工程師、醫生、人文研究



Designed by Freepik

# 實踐者 R

- 性格描述
- 喜歡親自動手修理與製造事物、解決問題。重視行動而不是言語和觀念。獨立、強健、肢體協調、吃苦耐勞。喜歡戶外工作、使用工具與機械。喜歡處理具體問題，不喜歡抽象問題。
- 工作偏好：處理事物。
- 關鍵詞：行動派、實際、手巧、機械才能
- 典型能力：操作工具、運動活動
- 工作回報：可以看到工作的實體成果。
- 典型職業：機械/工程、工匠、廚師、農林漁牧人員、健身瑜珈教練



Designed by Freepik



# 一致和分化

- 一致性：類型之間相似的程度。
- 相鄰(RI、RC...)、相隔、相對(RS、EI、AC)。
- 著重在前兩碼的相對位置。相對帶來矛盾猶豫的生涯抉擇困擾。
  
- 分化性：內在興趣強度的差別。
- 著重在最高分和最低分的差距。分化性高比較單純，也就是說分數差異大。
- 分化低有兩種：普遍高或是普遍低。
- 跟工具本身有很大關係。(質化評估：蒐集生活經驗、學習歷程、職業憧憬；  
量化評估：心理測評、職業計分牌卡)

# 諮詢實戰一 六大性格排列

# 案例解析 1：職涯諮詢師/新創負責人

- 相對興趣廣泛：通才路線
- 工作適應問題
- 六大性格對照現職工作任務內容的一致和落差
- EC不是那麼天然相似、R很低需要策略介入處理
- 工作方向選擇
- 兩兩組合解盤，中等以上就是可考慮範圍
- 性格與團隊文化、領導風格、組織型態的關聯

相似	SAI
普通	EC
不像	R

# 案例解析 2：軟體工程師/高階主管

- 和一般工程師很不同，人文情懷很高
- 工作適應問題
- 六大性格對照現職工作任務內容的一致和落差
- 發現不想那麼鑽研技術走不下去
- 討厭處理BUG和扮黑臉、想要自由不想太多規範
- 轉向：軟體教育

相似	SAIR
普通	E
不像	C

# 六大性格排列應用要點

- 自己無法確定：收集他人回饋
- 搭配問題、職業、團隊狀況一起討論
- 現職工作適應問題評估診斷
  - E 弱但要領導銷售、A 高但制度嚴謹
- 根據兩兩組合，了解自己大方向
- 工作微整形、下一步職涯選擇
- 不一定要大幅轉職，可以產業內轉換
  - 從工程師轉 PM、從醫檢轉醫療器材業務、從業務轉客戶經理



# 實戰三部曲



# 團體活動 職業收藏家

# 職業收藏家

1. 準備階段：3-5人一組，一組使用一套牌卡(只要使用職業卡)，一人擔任莊家，負責洗牌和發牌，每人先發7張起始牌卡，剩下的牌獨立成一個牌堆，待會從莊家開始順時針進行
2. 遊戲目標：透過抽換牌過程，讓手牌都是自己有興趣的職業，所有人都喜歡自己的手牌、或是牌堆抽完就結束。
3. 手牌已經都喜歡，可以自由選擇是否繼續參與。
4. 起始手牌：  
三人7張、四人6張、五人5張



# 團體活動 – 職業收藏家

【喜歡為主，不要考慮能力收入】

1. 第一回合：莊家從牌堆抽卡，喜歡則取，同時捨棄一張牌，不喜歡就放到場上。**棄牌的時候要分享理由。**
2. 第二回合：此時場上有一張牌、牌堆也有牌可以抽。先看場上的棄牌(不限制只能選最上面那張)，沒有喜歡的就抽牌堆中一張牌。喜歡則取一捨一，都不喜歡就放到場上。依序如此進行。**棄牌的時候要分享理由。**
3. 一次一個人行動，不能在其他人的回合行動、搶牌。

# 團體活動 – 職業收藏家

1. 【最後的交換】每個人可以進行手牌的交換(須雙方同意)，讓手中的牌是自己更喜歡的職業。
2. 分享每張手牌喜歡這個職業的哪些部份，和組員一起歸納五個熱情關鍵字

**神職人員** SEA  
社會與心理/文史哲學群



- ☛ 哲學宗教 顧客服務 管理
- ☛ 協助和照顧他人 安排工作和活動時程 組織內部溝通

**工作內容**  
負責宗教活動與儀式，提供信仰、精神和生活等方面的輔導。

**諮商與臨床心理師** SIA  
社會與心理學群



- ☛ 治療諮商 心理學 顧客服務
- ☛ 建立夥伴關係 協助和照顧他人 教導與協助個人發展

**工作內容**  
評估個人心理與情緒問題，實施療程或提供諮商，協助個案面對問題。

**企管顧問** EIC  
管理學群



- ☛ 管理 銷售行銷 顧客服務
- ☛ 建立夥伴關係 提供諮詢 提出解決問題的方案

**工作內容**  
參與企業管理與決策過程，提出未來發展建議或現況改善方案。

**人力資源專員** ECS  
社會與心理/管理學群



- ☛ 行政 人力資源 管理
- ☛ 安排工作和活動時程 建立夥伴關係 組織內部溝通

**工作內容**  
從事企業的人力資源相關工作，包括招募、教育訓練、薪酬等層面。

**專案管理師** ECS  
管理學群



- ☛ 顧客服務 行政 語文文學
- ☛ 安排工作和活動時程 組織內部溝通 調解衝突

**工作內容**  
負責專案計畫的控管和執行，需要掌握溝通、時間、成本等知識與能力。

# 諮詢實戰二 探索熱情關鍵字

# 卡牌核心玩法：分類與排序

- 這兩種方法可以提升個案自我覺察，進而做出更合適的選擇。

( Wnuk & Amundson, 2003 )

## | 分類 Sorting

- 經由卡牌選擇或捨棄的歷程，讓來訪者明確知道自己「想要什麼」和「不要什麼」，藉此釐清自己的價值觀與需求。

## | 排序 Prioritizing

- 提醒來訪者並非所有的選擇對自己來說都同等重要，在現實生活中必須捨棄部分。

# 牌卡工具/測驗解釋，結合故事敘說

- 基本流程與原理

1. 挑選喜歡的職業牌卡，分享有關職業的迷你故事：  
牌卡上面那些部分跟你相符、讓你想到哪些經驗
2. 標記這些故事當中重要的關鍵字或片段，  
根據這些文字，引發當事人自己的故事
3. 資料彙整並進一步探索，找出底層的生命主題

興趣程度分類

探索熱情關鍵字

回到日常經驗，  
具體會做什麼事情

收斂聚焦路線

# 案例體驗

**SEA**  
神職人員  
社會與心理/文史哲學群

- ☛ 哲學宗教 顧客服務 管理
- ☛ 協助和照顧他人 安排工作和活動時程 組織內部溝通

**工作內容**  
負責宗教活動與儀式，提供信仰、精神和生活等方面的輔導。

**SIA**  
諮商與臨床心理師  
社會與心理學群

- ☛ 治療諮商 心理學 顧客服務
- ☛ 建立夥伴關係 協助和照顧他人 教導與協助個人發展

**工作內容**  
評估個人心理與情緒問題，實施療程或提供諮商，協助個案面對問題。

**SI**  
教授  
無特定學群

- ☛ 教育訓練 語文文學 管理
- ☛ 持續進修專業知識 處理資料 創新設計

**工作內容**  
從事學術研究，在大專院校進行研究與教學工作。

**EIC**  
企管顧問  
管理學群

- ☛ 管理 銷售行銷 顧客服務
- ☛ 建立夥伴關係 提供諮詢 提出解決問題的方案

**工作內容**  
參與企業管理與決策過程，提出未來發展建議或現況改善方案。

**IA**  
人類學家  
社會與心理學群

- ☛ 社會人類 教育訓練 語文文學
- ☛ 搜尋資訊 處理資料 分析資訊

**工作內容**  
研究人類的行為、社會變遷、組織架構、語言和文化等。

**ECS**  
人力資源專員  
社會與心理/管理學群

- ☛ 行政 人力資源 管理
- ☛ 安排工作和活動時程 建立夥伴關係 組織內部溝通

**工作內容**  
從事企業的人力資源相關工作，包括招募、教育訓練、薪酬等層面。

**AI**  
詩人/作家  
文史哲學群

- ☛ 語文文學 傳播媒體 藝術
- ☛ 創新設計 與人解說 持續進修專業知識

**工作內容**  
創作文學作品，包含文章、詩作、歌詞、劇本等內容。

**ECS**  
專案管理師  
管理學群

- ☛ 顧客服務 行政 語文文學
- ☛ 安排工作和活動時程 組織內部溝通 調解衝突

**工作內容**  
負責專案計畫的控管和執行，需要掌握溝通、時間、成本等知識與能力。

**ICE**  
數據分析師  
數理化/資訊

- ☛ 數學 資訊電子 工程科技
- ☛ 分析資訊 創新設計 提供諮詢

**工作內容**  
收集並分析大量數據，依此歸納與預測未來趨勢、評估與訂定決策。

**IEC**  
商業智慧分析師  
資訊/數理化/管理學群

- ☛ 銷售行銷 管理 數學
- ☛ 持續進修專業知識 分析資訊 組織內部溝通

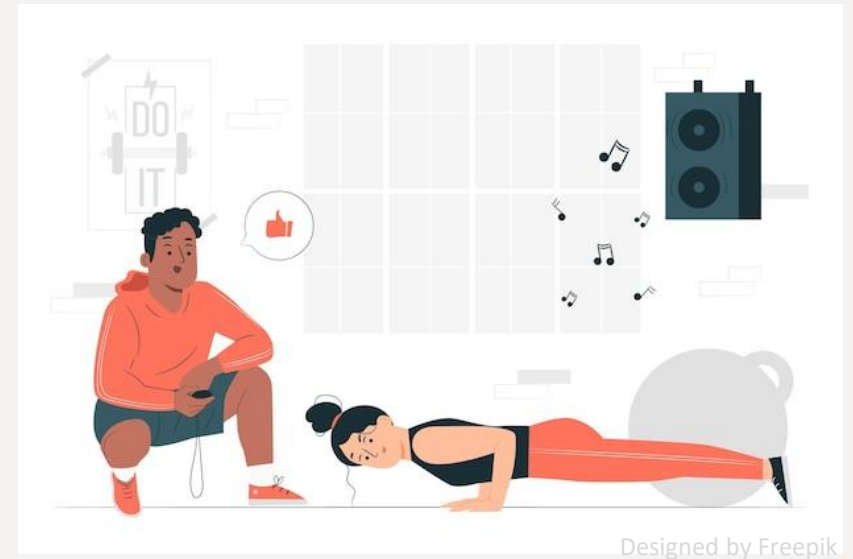
**工作內容**  
透過資料分析工具，研究過去企業資料，整理成報表輔佐決策。

## 案例 2：行政人員想要轉職

- 職業關鍵字盤點
  - 運動教練、物理與職能治療 → 人+身體
  - 機長、船長領航員 → 司機駕駛操作
  - 咖啡師、服務生、空服員 → 服務他人

### • 落地討論

- 人+身體 相關路線職業討論
- 健身教練/瑜珈老師需要比較多個人魅力和業務能力，支持治療角色會更符合 → 樂齡/幼兒體育老師
- 轉換成本考量：物治/職治/運動防護 vs 整復推拿



# 常見問題

- 熱情關鍵字太廣泛抽象而難以幫助
  - 喜歡和人互動 → 和誰互動？
  - 喜歡助人 → 什麼樣的族群、什麼議題？
  - 喜歡研究思考 → 思考什麼？哪些主題？社群追蹤或買書有哪些主題？
- 關鍵字的定義：具體來說想做什麼事情？
  - 不夠具體就會很難收斂
- 有些人性格排列和職業選擇矛盾



# 實戰三部曲



# 應用牌卡的思維和心態

- 要有意識地在抽象描述跟具體經驗之間穿梭
- 關鍵是興趣元素的「排列組合和疊加」
  - 喜歡數據分析，CRM、行銷、績效分析、顧問工作也有可能碰到數據，不是只有數據分析師
  - 助人和美感可以是公司價值觀或產品服務主題
- 並不希望侷限或綁架，而是自我了解之後，通盤考量作出決定
- 興趣是其中一塊，還有其他考量(職能盤點卡、價值導航卡)

# 尾聲

# 掙脫社會時鐘，找到內在時鐘



內在時鐘，  
你真心所願的目標和節奏。

設置好你的內在時鐘，才能豁免  
來自社會集體生存競爭的壓力。

# 為了打造你喜歡的生活，要去看很多人的人生



# | 你要先開始，才會看見路

即使無法一步到位，  
也不要放棄持續接近吸引你的事物





## 主人掌握命運、僕人接受安排

主動創造你想要的世界，  
比找到一份完美又適合的工作還要容易得多



HERMITCANTUS