

活動時間	活動內容	活動目標
30 分鐘	學員起床、梳洗。	
30 分鐘	行前說明會 向學員說明今日外出教案之目的。	讓學員了解今日活動過程。
30 分鐘	1. 選擇適合面試之服裝 2. 衣物破損及修補 面對要出門找工作了！襯衫扣子怎麼突然鬆脫了？趕緊用自己所學過的技巧，快速的將釦子補上吧！	讓學員實際模擬在外遇到衣物破損時，如何能將衣物及時修補，並進階運用在生活中。
30 分鐘	前往指定店家進行面試 1. 早餐店 2. 咖啡店	讓學員能夠到商家實際體驗面試之過程。
60 分鐘	職場體驗 1. 早餐店 2. 咖啡店	讓學員能夠到商家實際體驗工作過程。
60 分鐘	購買食材 給予學員 100 元，讓學員自行至超市或市場購買當天食材。	讓學員能夠自行運用一定金額的錢，分配一天的餐食。
10 分鐘	使用洗衣機洗棉被。	
60 分鐘	自行下廚 給予學員自行烹煮午餐，並學習食材的保存與廚房的整理。	讓學員利用自行購買的食材，設計屬於自己的食譜並實際體驗烹煮一餐。
30 分鐘	清潔沾有髒汙之衣物： 吃飯時沾到了一些髒汙，要及時即用對方法清潔，快利用之前所學的知識做清潔吧！	讓學員實際將沾染到髒汙之衣物，利用對的方式清潔。
40 分鐘	實際至洗衣店或操作自助洗衣店： 每隔一段時間該將被子洗一洗囉！但被子這麼大面積，手洗好麻煩，丟洗衣機又怕被子太重將洗衣機洗壞了，這時候將他送洗吧！以時間、品質及成本上，是個好選擇喔！	讓學員模擬未來生活至洗衣店實際將被子送洗，並思考其優劣。
30 分鐘	步行(或是騎腳踏車)到鄰近郵局操作自動櫃員機(約 12 分鐘) 1. 轉帳	讓學員能夠實際操作自動櫃員機。

	2. 提款	
60 分鐘	清潔小達人 1. 給予學員各式清潔用品，讓學員挑選，以利各項區域清潔與整理。 2. 將家中分為六個關卡(書桌、衣櫃、水龍頭、馬桶、廚房流理台、木製床板)。 3. 評分分三項，完成度(1-6 分)、整潔度(1-6 分)、時間(快 6 分，慢 4 分)，得分最高者獲勝。(附件一)	1. 檢驗學員在課程習得之技巧，是否能正確操作。 2. 以情境方式讓學員能夠實際進行清潔、收納的動作。 3. 以情境題方式讓學員能夠有能力足以來因應清潔、收納問題。
60 分鐘	自行下廚 給予學員自行烹煮晚餐，並學習食材的保存與廚房的整理。	讓學員利用自行購買的食材，設計屬於自己的食譜並實際體驗烹煮一餐。