

探索未來，為自己人生掌舵

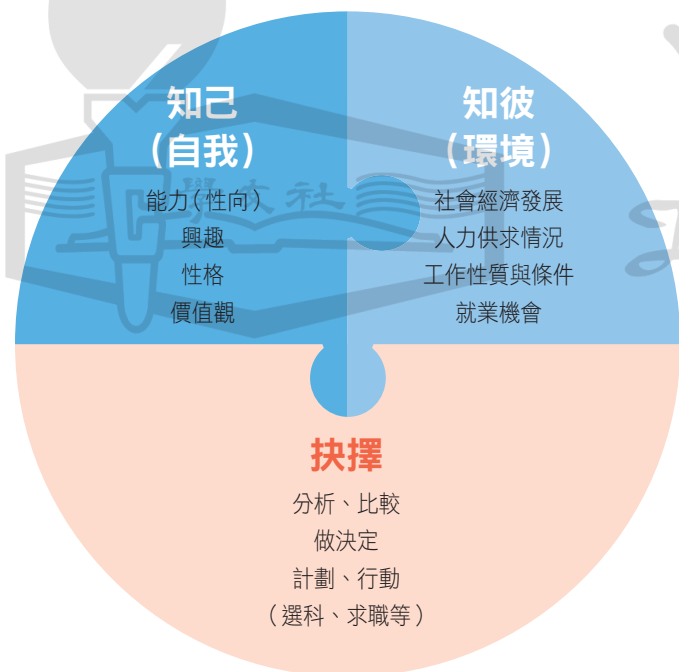
學友社學校服務組

職涯？生涯？對於閱讀這文章的同學們，或許覺得太遙遠、太抽象。但如果問：你有什麼夢想和願望？將來希望從事什麼職業？或多或少你會有想法。然而在這充滿未知挑戰和變局的世界，未來會出現的職業，相信會完全超乎想像，而年輕人在選擇職業和生涯也有了更大的自由，有些人會做出最適合自己的生涯選擇，但有些人卻不知所措、得過且過。你有甚麼想法呢？

何謂生涯探索與規劃？

十三到十八歲是自我探索的重要階段，也是生涯發展的關鍵時刻。愛因斯坦說：「If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or things.」意思是說你想要快樂有意義的人生，你必須確立人生目標，而不是追隨某些人或追求某些事，生涯規劃不能假手於人。當你全程投入，你會感受到生涯的美麗和人生的美妙。

那麼，何謂「生涯探索、生涯規劃」？我們嘗試以下列的圖表來說明：



資料來源：林幸台 就業與訓練 (1990) 頁9

簡單來說，生涯探索就是一門探索、了解自我(知己)，並且了解升學、職業的相關資訊等生涯環境(知彼)的功課，經過探索後，再進行適合自己的生涯規劃(抉擇)。

Step 1 知己

「生涯探索」的首要任務就是要認識自己，但從哪裡開始呢？同學可先回答以下的問題：

喜歡做什麼呢？(你的興趣)：有些同學已很清楚自己興趣，但有些仍在探索中，不用心急，我們可從以下方法培養並發展自己的興趣。



能夠做什麼呢？(你的能力)：同學可觀察自己的學科表現，如學習哪類型知識的掌握程度較高、最擅長的技能等來發掘個人能力，也可諮詢師長及朋友的意見。較科學的方法是透過正式的性向測試，讓自己更了解不同範疇的潛在能力，從而加以發揮和訓練。

適合做什麼呢？(你的性格)：每個人的性格特質都不同，同學可多透過父母師長和好友的描述，亦可透過閱讀、講座等學習有關自我的知識，進行反思及接納別人的回饋。

想要做什麼呢？(你的價值觀)：你所想的背後意義是什麼呢？你的信念是什麼？例如你希望將來的工作價值是能為人服務、幫助別人，還是有豐富的收入呢？如能在成長過程中經歷愈多的價值澄清，你將會更清晰自己選擇。

Step 2 知彼

當你已經了解自己的興趣、能力、性格、價值觀，那就有了基礎為生涯抉擇作準備。從小學至中三，我們所接受的是基礎教育，而即將升上高中的你們，就必須做出選擇，以備進入不同的專業領域，學習該領域的專業知識和技能。

在考慮自己是升學還是為投身工作準備，首要了解不同的升學途徑、職業的要求和出路，例如在高中課程中要修讀的學科，而這些學科、職業與自己的興趣、能力又是否相符，同學可以先進行簡單比較，如下表：

| | |
|---------------|--|
| 我喜歡的大學學科 | |
| 需要在高中修讀的選修科 | |
| 我擅長又感興趣的高中選修科 | |

| | |
|-------------|--|
| 我喜歡的職業 | |
| 現時提供相關培訓的學院 | |
| 入學 / 入行要求 | |

有了初步的想法，便可進一步了解心儀學科的教學內容、心儀職業的工作內容，未來出路包括升學及就業，是否與你的夢想相符，如下表：

| | 我喜歡的大學學科 | | |
|---------|------------------------------------|---|---|
| | A | B | C |
| 教學內容 | | | |
| 畢業後升學途徑 | | | |
| 就業出路 | | | |
| 總結 | 1. 這3個學科，比較適合我的是_____。 原因：_____ | | |
| | 2. 這3個學科，與我擅長和興趣是否符合？ 原因：_____ | | |
| | 3. 畢業後的出路與我的夢想是否符合？ 原因：_____ | | |

| | 我喜歡的職業 | | |
|-------------|------------------------------------|---|---|
| | A | B | C |
| 工作內容 | | | |
| 晉升機會 | | | |
| 行業前景 / 進修途徑 | | | |
| 總結 | 1. 這3個職業，比較適合我的是_____。 原因：_____ | | |
| | 2. 這3個職業，與我擅長和興趣是否符合？ 原因：_____ | | |
| | 3. 將來出路與我的夢想是否符合？ 原因：_____ | | |

同學可以多利用相關的圖表收集充分的升學就業資訊，並歸納相關的資訊，幫助自己做出判斷、正確地作生涯抉擇。

Step 3 抉擇

經過了認識自己(知己)、探索和掌握升學及就業機會(知彼)，接著下來是訂立行動方案。這就是要將生涯目標轉化為階段性目標，訂下具體行動，然後逐步去完成，如下表：

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 我的夢想：成為國際知名的舞台劇演員，並擁有自己的劇團。 | |
| 我的短期目標是： | 成為劇團成員 |
| 我的行動方案是： | 向相關劇團報名，並報讀表演的課程以增加錄取機會 |
| 升高中或高中畢業前，我必須完成的目標是： | 能有豐富公開表演機會 |

有了每階段的小目標、再有每階段具體行動，這樣就能一步一步邁向夢想。



生涯規劃不應只是獨善其事，更要兼顧所屬時代與環境的需要。有同學做過性向與興趣測驗，統整了結果，加上認識各行各業，但仍有種找不到方向的感覺，這可能是因為他「不知道這個世界為什麼需要他？」。全球有各種不同的需要有待支援，產業也日新月異，同學需具備國際視野與人道關懷的素養，寬廣地探索未來、設定夢想，以期未來能過豐富自己又祝福別人的美麗人生。