

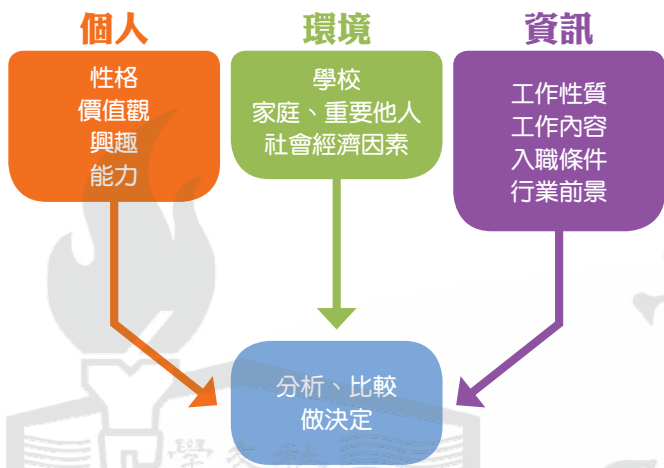
生涯啟航

學友社學生輔導中心社工 周芷楓

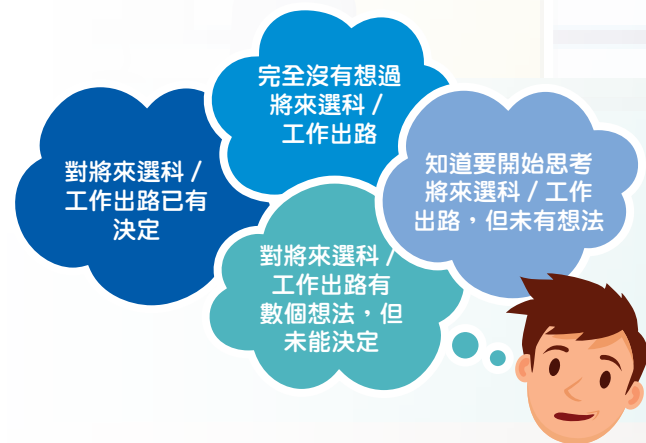
文憑試過後，無論成績如何，同學之後選擇繼續升學或是投身職場，均將展開人生新一頁。離開中學校園，學習模式和環境的轉變都會令你有較大的自主權。但過去十多年，一直有父母從旁助你作安排、做決定；現在終於輪到自己做主，固然令人興奮，但另一方面無疑也會感到迷茫。到底如何才能規劃出合適自己的人生，前往屬於自己的光輝大道？

沒有最好的生涯決定

到底生涯規劃是什麼？面對讀哪個科目、做哪份工作、發展哪樣興趣等不同的生涯抉擇時，怎樣才能做到一個最佳決定？美國伊利諾大學教授 Robin Swain 在 1984 年提出，做生涯決定時要考量「個人」、「環境」及「資訊」三個向度。



沒有任何一個生涯決定是最好的。只要該選擇能滿足個人追求的生活或其他需要，而你又擁有該選擇要求具備的條件，兩者互相**匹配**，就已是一個**最合適**的生涯決定。放榜在即，面對前路，哪一個狀態最適合形容此時此刻的你？



完全沒有想過將來選科 / 工作出路

你可以問自己一些問題，自我反思以確認自己的想法。例如：

問題	我的答案
甚麼對我是重要的？	能夠做自己喜歡的事情
希望未來如何生活？	能夠過著有意義的生活
有意義的生活定義是？	服務他人且有穩定收入以應付生活
那我的選擇是？	社工

此外，可以回想中學的校園生活，有哪些課外活動 / 功課 / 課堂 / 經歷是你特別喜歡和享受的？有哪些是你感到苦悶和厭惡的？從喜歡和不喜歡背後的原因和共通點，能增加對自己的了解。

知道要開始思考將來選科 / 工作出路，但未有想法

許多同學不知道自己想要什麼，往往對畢業有未知的恐懼和擔心，想依照自己的興趣，卻又怕辜負師長們的期待，在生涯規劃抉擇過程中舉步維艱。此時，可透過客觀的工具（如：科學化的職業性向評估）或詢問師長朋友的看法來確認自我特質。此外，可以善用網上資源、親身體驗、聆聽過來人分享等方法，多吸收升學及就業的資訊，從中發掘自己感興趣的選擇。

對將來選科 / 工作出路有數個想法，但未能決定

找到數個感興趣的選項後，便可逐一羅列不同選項背後的考慮因素。當中你最重視的是什麼？哪些是不可或缺的？嘗試為各個原因排列優次和打分數，從而找出配對程度與你最高的志向。



對將來選科 / 工作出路已有決定

只有空想無法成事，必須把想法付諸行動。嘗試訂立每階段的小目標，再配合相應可行的執行計劃，這樣就能一步一步實現理想。例如：

我的短期目標	入讀護理學士學位課程
我的執行計劃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深入認識護理學內容，準備大學入學面試，增加入讀機會。 2. 到醫院做義工，更深入體會服務他人的意義。

天氣不似預期

人生是一個漫長的流動歷程，要找到個人志向，需要一定的時間和經歷。而確定和實踐理想後，亦需要透過不斷的省思和檢討來清晰自己。面對目前的生涯關口，同學們當然希望一帆風順，能升讀心儀的院校、修讀理想的學科、尋找最滿意的工作，過美好、富足、有意義的人生。但人生就像是天氣，總是不似預期。當遇到障礙、困難，甚至失敗，同學們絕對可以因應變化去改變和調節生涯目標，以及相應的執行計劃，例如：



美國史丹福大學教授 John Krumboltz 在 2009 年提到，人們面對意外事件時，其實可以好好把握，並轉化為機會。其中一個方法是上文提到的保持個人彈性，其他方法包括：

樂觀	將新機會視為可能達到的。	好奇	探索新的學習機會，對新的資訊和可能性保持開放的態度。
冒險	面對不確定的結果，仍然願意採取行動，勇敢地踏出個人安舒區去作出嘗試。	堅持	儘管遇到挫折還是繼續努力，相信自己只要付出努力，總有一天能成功。

例：雖然要讀高級文憑課程，但可以有更多時間累積社會服務的經驗，體驗這個行業是否適合自己。

例：如無法直接升讀學士學位課程，還有沒有其他的多元出路或進修階梯有助達成生涯目標？有沒有其他相近的學科和職業可以代替？如無法成為職業，可否作為興趣發展？

只要跟隨自己的步伐

著名物理學家愛因斯坦說過：「If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or things.」意思是說若要過快樂有意義的人生，就必須確立人生目標，而不是追隨某些人或追求某些事。生涯規劃無法假手於人，只能靠自己。每個人的理想、興趣、能力、價值觀都不同，故此人生並非一場競速比賽，不用和別人比較。同學們只需依著自己的步伐，用心傾聽自己內在聲音，定會找到一個屬於自己的舞台去發熱發亮。

參考：
 1. Swain, R. (1984). Easing the transition: A Career Planning Course for College Students.
 2. John D. Krumboltz. (2009). Journal of Career Assessment.
 3. Niles, Amundson & Neault. (2011). Career Flow: A Hope-Centered Approach to Career Development.



想知多點關於生涯規劃，請瀏覽學友社一站式學生資訊網站 Student.hk 的生涯規劃專頁 (www.student.hk/lifeplanning)。