

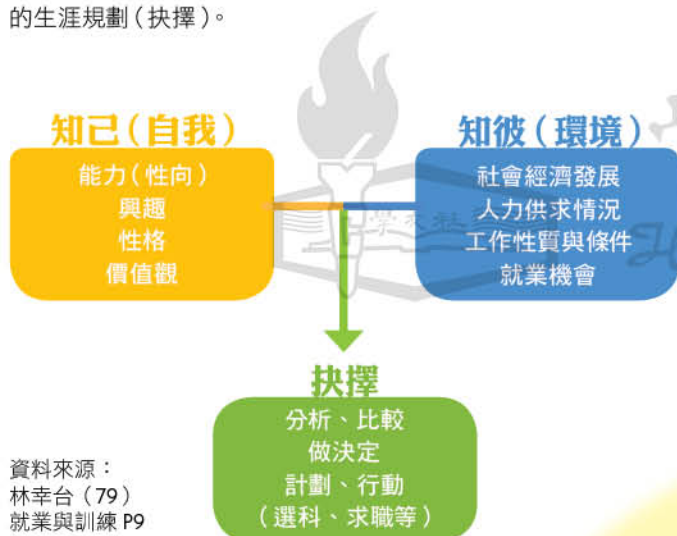
生涯啟航

恭喜同學來到學習生涯的新階段，由於每個人的理想、興趣、能力、價值觀都不同，故此學習並非一場競速比賽，同學們需要依著自己的速度，用心傾聽自己內在聲音，規劃自己的人生，相信大家將畢生受用。

13到18歲是自我探索的重要階段，也是生涯發展的關鍵時刻。愛因斯坦說過：「If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or things.」意思是說你要過快樂有意義的人生，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，只能靠自己。當你全程投入，你會感受到生涯的美麗和人生的美妙。

生涯探索

那麼，何謂「生涯探索、生涯規劃」？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）。



資料來源：
林幸台 (79)
就業與訓練 P9

訂立目標 邁步向前

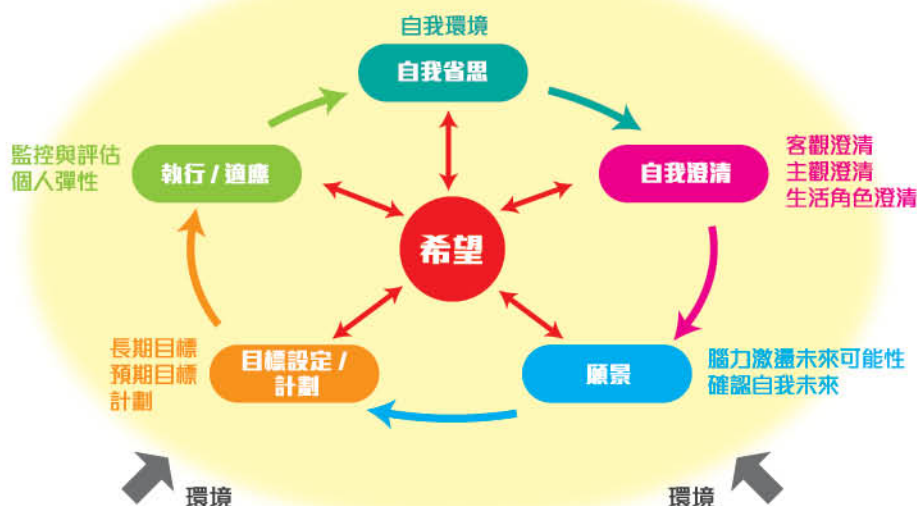
升讀高中時，相信同學已為自己的生涯開展了規劃，面對放榜，同學們又會如何朝著自己的學習生涯目標再一次作出規劃？

在規劃的過程中，許多同學都期待一帆風順，能升讀理想大學、修讀理想學科、尋找最好的工作機會，希望得到最高的學習及工作滿意度、富有生命意義和生涯目標。但無論人生有多正面順利，我們仍會遇到大大小小的挑戰、得到許多不同的經驗，如同溪流中不同的潮流，稱為「生涯流動」(Niles, Amundson & Neault (2011))。因此，同學期望邁向自己的生涯目標，便需要培養因應挑戰的技能和實事求是的態度。

因應生涯流動 調整目標

有時我們會懷疑當生涯遇上「流動」時，是否代表原定的生涯規劃將中斷呢？相信同學們都明白人的生涯發展是一個持續的終身發展的過程，而每個生涯流動都形成個人的生命，每個經驗對生涯發展都是重要的，它們提供了環境的回饋讓我們了解何時改變、哪些地方維持現狀。故此我們需要緊握「生涯流動」的機會，運用「個人彈性」因應變化，順勢調整生涯目標，重新建構生涯。

那麼，該怎樣善用「生涯流動」呢？讓我們先了解「生涯流動」的內涵，它包括了希望、自我省思、自我澄清、願景、目標設定/計劃、執行/適應，其中希望感是它的核心概念，希望感能讓我們洞見意義性的目標，幫助個人在任何狀況下看見可能性且付出行動，不輕言放棄。Albert Bandura 以下圖說明：



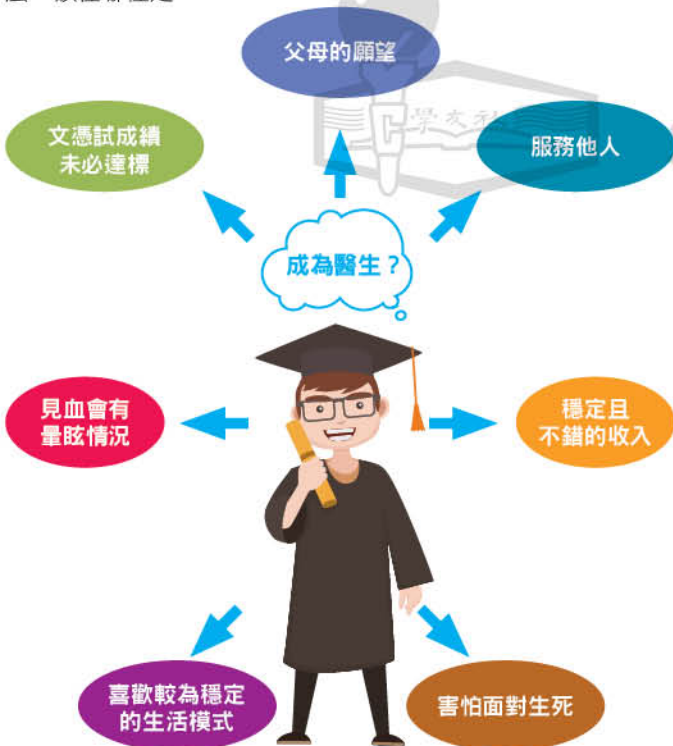
回答自己的問題 確認想法

首先，我們可運用自我覺察啟發自我省思，**即先確認自我的想法、思考、行為及因應環境的能力**。可以問一些問題，例如：什麼對我是重要的？我對未來有願景嗎？未來希望如何生活？我們用以下的例子作示範：

我的問題	我的答案
什麼對我是重要的？	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？	醫生

決定我的目標、我的道路

當我們在回答這些問題時，我們已經在**逐漸自我澄清，澄清周遭環境問題**，然後再聚焦思考問題，這令我們清楚生涯目標，同時，我們亦可透過客觀的工具，如：標準化的心理測驗、詢問師長朋友的看法，來確認自我特質。當第二步的自我澄清完成後，便能夠進行生涯決定，因為你會知道自己要什麼，該往哪裡走。



看見未來的可能性

自我省思和自我澄清後，就進入生涯願景階段，生涯願景就是**腦力激盪未來的可能性、確認所希望的結果，更實際地定位生涯**。過程個人化且可達性高，當中包括短期目標、長期目標和步驟計劃，在擬定計劃和執行時更能分階段落實。



訂立我的目標

經過腦力激盪，確立了生涯願景，我們便需要為此願景訂立短、長期目標、可行的執行計劃。

我的短期目標	入讀放射學學位課程
我的執行計劃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深入認識放射學內容，準備大學入學面試，增加入讀機會。 2. 多參與社會服務活動，更深入體會服務他人的意義。

有了每階段的小目標、再有每階段可行的執行計劃，這樣就能一步一步達到願景。

在生涯流動中找到自己

一切準備就緒的同時，我們還是要**保持個人彈性**，個人彈性是為了因應變化而改變，且能夠適應、能勝任新的角色，剔除舊的角色 (Herr, Cramer, & Niles, 2004, P.127) 在環境與自我的互動中，對新的資訊保持開放，**增加新的策略或改變目標等，隨時在生涯流動中找到自己**。

許多學生不知道自己要什麼，往往對於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辛苦地擺動，但生涯流動的概念讓我們了解，這是個歷程，需要透過不斷的省思來清晰自己，需要時間。

人生必經挑戰，但若我們能因應生涯中的各種挑戰，「生涯流動」的希望感就告訴我們，**當你定義屬於自己的目標，那就能在任何情況下看見可能性。**

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。



學友社到校學生輔導及生涯規劃服務

學友社致力為中學生提供多元化輔導服務，協助他們面對升學及就業抉擇。本社提供的到校學生輔導及生涯規劃服務，以講座、工作坊、參觀及大型活動等形式，協助同學在升學部署、事業發展以至生涯規劃等方面作充分準備。同時亦為家長、教師及社工提供輔導技巧及最新出路資訊等課程，以更有效支援學生成長。活動以「知己」、「知彼」、「抉擇與部署」及「行動與反思」四大方向作為介入點，學校可按需要選取單元活動，加以組合。

服務四大介入點

知己

是對自我的探索與了解，是個人生涯發展成功與否的重點所在。本社將透過多元化的活動及性格測試，協助學生了解及檢視自己的性格和能力傾向，以便於全面認識自我後，能在成長中作出適合自己的選擇。



知彼

是對客觀環境的認識與了解。本社與各大專院校及各行業團體合作，透過實地觀察及親身體驗，讓學生確切了解院校概況及行業資訊。另一方面，本社除提供最新多元出路資訊外，亦會協助參加者加以分析及整理，助學生準確掌握形勢，撥霧尋徑。

學友社
Hok You

抉擇與部署

是引導學生結合全面自我認識及掌握客觀環境後，為自己訂立合適的目標，進而作出適當的行動部署。本社透過一系列的活動，讓參加者明白訂立目標的技巧，推動參加者確切實行計劃，及早作生涯規劃，為未來人生做好準備。



行動與反思

是透過進修學習及經驗反思，讓參加者逐漸具備達至目標所需的能力。本社將透過一系列的活動，深化學生對升學及求職環境的認識，例如模擬面試工作坊及模擬放榜工作坊等，讓參加者親身體驗升學及就業場景，由導師即時提出意見，以提升面試及處理技巧，讓他們有更充足的準備面對日後的挑戰。

活動特色

- 社工或受訓導師帶領活動
- 配合參加者需要，量身定製服務內容
- 活動前協商安排；活動後檢討成效，提供檢討問卷報告
- 提供講座筆記，深化成效



學友社學校服務組

☎ 2728 7999

✉ school@hyc.org.hk

🌐 www.hyc.org.hk/SchoolService