

動盪不安，如何生涯規劃？

學友社學生輔導中心隊長（註冊社工） 周芷楓

生涯規劃教育

2019-2020年是不容易的一年，面對動盪的社會環境、突如其來的疫病，所有人的計劃都打亂了，小至出國旅行、社交聚會，大至學業、工作、個人價值等等，都出現前所未有的狀況和轉變。看到標題，相信會有人問，在這情況下，還談什麼生涯規劃？

生涯規劃是一種態度

常有人誤解生涯規劃，以為是把人生預先計劃好然後跟著走，一旦決定便不能更改，會把人限制和定型。但其實生涯規劃絕非恆久不變，相反，它是如水般流動的。隨著時間、環境、個人經歷等因素的轉變，人們改變生涯抉擇和目標是正常不過的事。生涯規劃除了是概念，也是面對人生的態度。

5種應對方法化危為機

美國學者在1999年提出「善用機緣理論」(Planned happenstance theory)，當無法預計、突如其來的意外事件發生，人們其實可以好好把握，把危難變成機會，為人生製造更多可能性或帶來正面的結果。關鍵取決於以下五種應對方法。

好奇

主動探索、研究和學習，對未來保持開放的態度，令自己發現更多可能性。

彈性

因應變化調整策略和行動，以致能適應多變的現實情況，找出其他可行的辦法。

樂觀

選擇正面的心態和思想。為事件賦予正面的意義、預期會有正面的發展和結果、對自己有信心等，以致有動力去解決問題和面對困難。

堅持

儘管遇到挫折，仍繼續努力，相信自己只要不放棄，總有一天能成功。

冒險

面對不確定性和風險，仍然願意採取行動，勇敢和大膽地踏出個人安舒區去作出嘗試，使目前膠著的狀態有所突破。

疫情教我的事

意外事件發生，總會出現焦慮、失望、緊張、不知所措、憤怒等負面情緒，造成具大壓力和困擾。在照顧好自己，適當地宣泄情緒過後，以上的應對方法正好成為黑暗和迷霧裡的引路燈塔。最近數個月，正好展現「善用機緣」如何協助香港度過疫情難關，值得學習。

好奇

長時間留在家中生活乏味，於是探索新的娛樂或活動。例如鍛鍊廚藝、參加網上課程學習新技能、善用網上平台的免費資源（觀看電影、書本、歌劇、舞台劇等）等，裝備自己。此外，人們亦學習了不少與疫病相關的知識，例如各種口罩的防護規格。

彈性

資源缺乏，人們發明了各式各樣的防疫物品，例如「擦乾神器」、口罩收納夾、面罩帽子等。人們亦善用網上視頻軟件維持日常生活，例如與朋友「見面」、玩桌上遊戲、上學、交功課、考試等。

樂觀

雖然疫情令很多原本的事情取消或延期，但大家可以停一停，反思自己的生活，以及多了時間與家人相處，增進感情，令留在家中的日子變得有意義。

堅持

洗手、處理口罩、消毒等防疫措施不免令日常生活增添麻煩和不便，但人們仍然努力維持這些習慣，盡力保護自己及其人健康，相信總有一天可以擊退疫病。結果，確診數字有所下降。

冒險

口罩供應緊張，有商人願意在困難重重、沒有經驗的情況下，嘗試研究相關技術，和四出尋找原材料、機器、零件等。最後成功在本地設置生產口罩的工廠，增加供應。

文憑試放榜也可以化危為機

「善用機緣理論」同樣可以應用於準備和面對放榜。例如：

好奇	彈性	樂觀	堅持	冒險
<p>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？</p>	<p>期望將來的工作有意義而且收入不錯，自我反思後發現護士不是最適合自己，又不夠分數報讀學士學位課程 ▶經多方面思考後，調整生涯目標，改為選擇社工副學位課程。</p>	<p>雖然只有高級文憑課程取錄，但可以有更多時間累積課外活動和社會經驗，體驗心儀的行業是否適合自己。</p>	<p>不夠分數直接升讀心儀職業的學士學位課程，但仍然堅持向著目標前進，不介意由資歷較低的課程開始修讀，一步步升學。雖然花的時間較別人長，但最終能獲取資格投身一直以來渴望的職業。</p>	<p>聯招的排序，可以保守或進取。前者可能會穩妥地得到取錄，但未必是最想讀的；後者可能會失去了一個課程選擇的位置，但有機會「搏」到夢寐以求的課程。（當然，冒險的前題是要有準備充足的後備方案。）</p>

向被「選中嘅細路」致敬

應屆的文憑試考生所面對的意外、困難、挑戰，比過去的考生都多，而且更為複雜，造成更大矛盾和壓力。要熬過這一年，十分不容易，辛苦了！無論結果如何，你們都已經「好叻」！在如此艱難的環境下，多謝你們沒有中途放棄，一直努力堅持到現在。每個經歷都是一次成長，除了記得痛苦，也希望同學們嘗試用另一個角度回望這次寶貴又獨特的經歷，抱著當中令人有所得著和領悟的地方，繼續為理想奮鬥。

學友社連續五年獲民政事務局、青年發展委員會資助，推行「青年生涯規劃活動資助計劃」。為中學生、家長、教師，舉辦不同形式的生涯規劃活動，例如個別諮詢、小組、工作坊、日營、職場實地考察及其他大型活動，希望引發學生及早進行生涯規劃的動機，及裝備進行生涯規劃所需的工具。現在合作中學有15間。

受疫情影響，學校暫時停課，青年發展委員會向上述計劃的資助機構推出「2019/20 學年額外撥款及優化計劃」，鼓勵用各種形式支援長時間在家的學生。歡迎瀏覽本社各個網上平台，了解相關服務，及推介予身邊學生、家長和教師。



學友社

- 學友社學生輔導中心
- hyc_sgc
- 學友社

主辦：



鳴謝：



香港特別行政區政府
民政事務局

