

探索未來，為自己人生掌舵

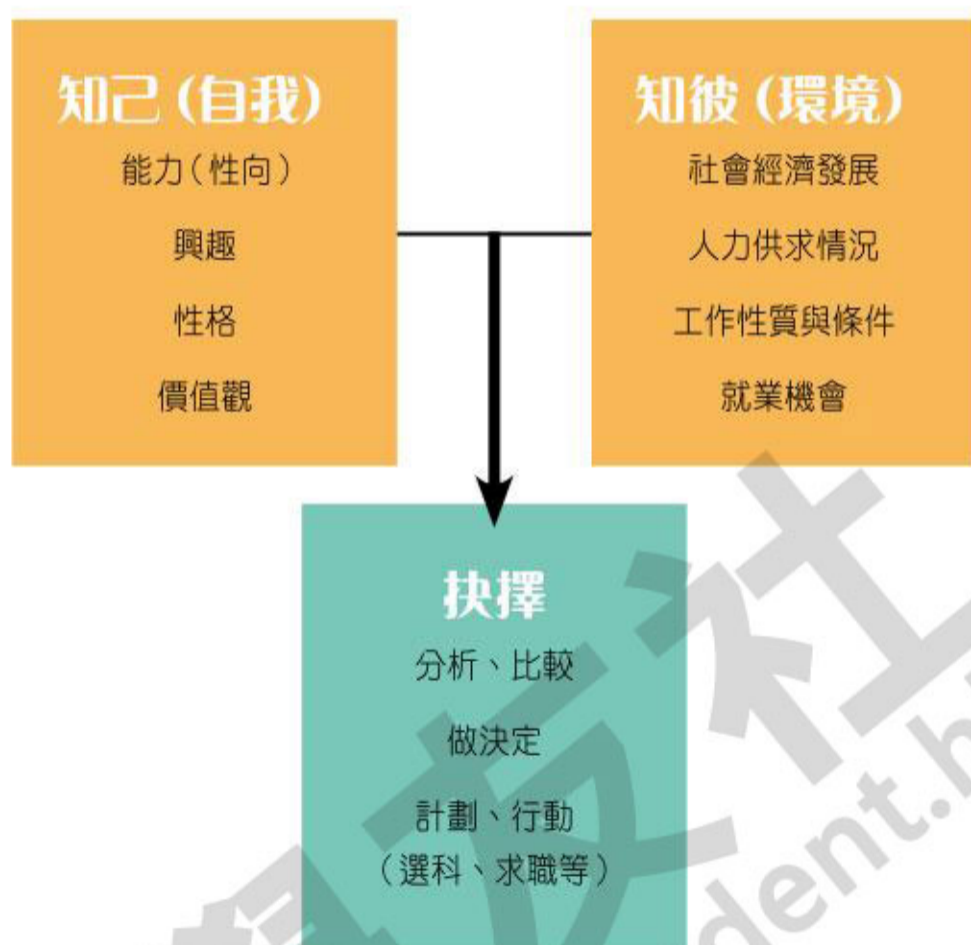
許雅影（學友社統籌主任（學校服務））

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，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，但有些人卻茫然不知所措、得過且過。你想怎樣呢？

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（79），就業與訓練 P.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）。

知己篇

「生涯探索」的首要任務就是要認識自己，但從那裡開始呢？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，但有些則仍在探索中，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，學習那類型知識的掌握程度、最擅長做什麼等方面體現，也可諮詢師長及朋友的意見。而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有所不同，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，還是有豐富的收入的呢？如能在成長過程中經歷愈多的價值澄清，那你將會更清晰自己選擇。

知彼篇

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。

在考慮升學途徑時，首要了解不同的升學途徑的要求和出路，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	高中課程中要修讀的學科	我擅長又感興趣的高中選科

有了初步的想法，便可再進一步了解心儀學科的教學內容、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	我喜歡的大學學科B	我喜歡的大學學科C
教學內容			
畢業後升學途徑			
就業			
總結	1. 這三個學科中，比較適合我的是 _____，原因：_____		
	2. 這三個學科，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：_____		

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

抉擇篇

經過了認識自己（知己）、探索和掌握升學及就業機會（知彼），接著下來就是訂立行動方案。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。



生涯規劃就如在海上航行的一艘船，你是船長，在茫茫大海中，你怎樣掌舵呢？你害怕迷失嗎，那就要自己看羅盤找方向。因這艘人生的船就只屬於你自己，只要你讓自己時刻保持動力，不要停止努力，沒有迷失方向，你的夢想亦會越來越近。