

新世代生涯指南

Student Career Portfolio

新世代生涯指南

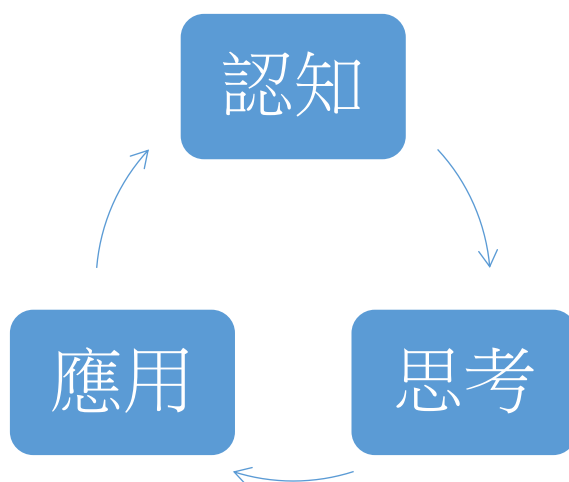
現在各位同學所面對的工作環境，和前人所面對的工作世界不同。

科技飛快發展，全球化經濟令競爭急劇，企業應對經濟環境轉變令這一代畢業生的工作模式欠穩定長久。新一代打工仔更重視生活工作平衡。在這時勢下「長工」已不復再，作為二十一世紀的「知識工作者」，面對新工作世界的挑戰，同學如何自處？

同學要了解終身學習的觀念，去迎接急劇變化的新工作模式，學習新技術去保持競爭力。畢業只是真正學習的開始。

### 「學習如何學習」

現在的你要掌握學習的方法，獲得資源和發掘學習的樂趣，超越讀書只是求分數的想法。同學要學得自主，學以致用。



學習的過程是包括認知、思考、應用、再認知，循環不息。

### 生涯規劃由自我認知開始

生涯規劃就是一生不斷的去探索，去塑造和創造自己的過程。讓你在這多姿多彩，千變萬化的世界，留下美好的一頁。過程中「自信、自動、自主、自強」這些正面的自我概念對你一生受用。

## 了解生涯，工作不用捱

生涯的涯字在白話是和捱苦的「捱」字同音，所以在職場打滾也叫「捱世界」，工作是很辛苦而不願意做的。但如果你能將學業或將來的工作與你的興趣能力拉上關係，你便能馭興趣於工作。

從升學就業來看，究竟是為興趣，能力，成績，家長意願，薪酬，社會風氣潮流，家庭經濟環境，如何去平衡理想和現實呢？生涯規劃由升學到就業，其實是一個開始探索學習的過程，有了體驗認識後再選擇作決定。如盲目服從和跟風，將來一定後悔無窮。

學習和探索的對象是自己的內心世界和工作世界，簡單來說是「知己知彼」才能「百戰百勝」。

作為一個開始，鼓勵同學嘗試做下列十件事，這課程也將會和為你逐一了解。

- 一· 心理測驗增自知
- 二· 預備「成長」的檔案
- 三· 人生意義定方向
- 四· 活動體驗知長短
- 五· 國際視野定方位
- 六· 軟硬實力齊裝備
- 七· 專通才能利變通
- 八· 「人師」路指點迷津
- 九· 資訊資源全掌握
- 十· 生涯規劃全面體

### 1. 重溫我的背景資料

現在先以第三身角度探討一下自我，重溫一下自己的經歷吧。當中你可以細想自己的經驗為你帶來什麼學習機會，令你有哪些進步的地方。

同學姓名：\_\_\_\_\_

學年：1 / 2 / 3 / 4

學期：1 / 2 / Summer

課程名稱：學位 / 副學位 / 高級文憑 / 文憑

商務學

款待管理學

物業管理

時裝設計

平面設計

室內建築

通識教育

語文學系

健康科學系

社會科學系

其他：\_\_\_\_\_

教育背景（由近至遠）：

學校名稱	課程	畢業日期

工作經驗（由近至遠）：

公司名稱	職位	工作性質 (全職/半職)	工作內容	工作時期

義工經驗

公司名稱	義工內容	工作時期

請寫出你在以上工作／義工經驗學到什麼？

電腦技能 (e.g. Microsoft Office, SPSS, Adobe Photoshop, C++)

---

人際技能 (如：演講、溝通、聆聽)：

---

其他：

---

瞭解自己，了解環境，是生涯規劃的根基。而「反思」是眾多思考能力或習慣中，最關鍵及全面性的一環節，無時無刻都影響得思考的質素。你每參加一次生涯規劃服務和活動，包括輔導、講座、參觀、交流、實習和培訓等，都反思自己的目標和自我概念，看看在 5H：希望、頭、心、手、習慣，有沒有進展改善，從而作出適當的修改配合。

5H 是一個簡單實用的生涯規劃方法，當你掌握到這 5 個 H，用之有恆，必有所成。

第一個 H 是 **Hope**，代表著希望、願景和理想。希望帶來方向和目標，有助精力的集中聚焦。另一方面，面對生命中的種種挑戰和變化，希望也令你能處變不驚。

第二個 H 是 **Head**，是指智力、知識、智慧。包括一切的認知學習思考和創新的能力，在專業掌握的最新知識，掌握通透人生進退高低的智慧。

第三個 H 是 **Heart**，心就是你的熱誠和動力去追求進步。心也包括性格、道德、操守、情緒管理和價值觀等。人生的真善美都出於心，用心向學、熱心助人、全心工作都是例子。

第四個 H 是 **Hand**，手代表你的技巧和能力去將理想及計劃化成現實。這都靠一雙能幹的手。

第五個 H 是 **Habit**，代表習慣。好運不如好習慣，你持之以恆將天賦變成自然反應，就是需要一個良好的習慣。沒有好習慣理想只是白日夢而已。

## 2. 我的興趣、性格、強項

請圈出能形容你性格的詞語

實際	謹慎	感性	友善	細心
順從	獨立	好動	合群	可靠
坦白	聰明	有理想	外向	堅毅
堅持己見	內向	衝動	好勝	服從
現實	自信	有創意	愛冒險	有效率

其他：\_\_\_\_\_

你最喜歡的科目是哪幾科?

\_\_\_\_\_

請列出你的興趣（可從運動、藝術、旅行等入手）

\_\_\_\_\_

你在這些興趣中學到什麼？你在這些興趣中運用了什麼技能？

\_\_\_\_\_

你曾參加過哪些學會／校內活動？你在當中學到什麼？

\_\_\_\_\_

## 試想想自己的職業興趣

這個測驗的主題是職業興趣，興趣是指我們在從事不同的活動時所產生的樂趣和滿足感。當然興趣因人而異，由於不同的工作會涉及不同的活動，所以有些人在從事某類工作時，會得到很大的樂趣和滿足感，但對其他人來說，則可能是苦差。因此，如果我們能了解自己的興趣及在擇業上得到配合，相信在工作時會更為愉快。

工作興趣測試：

### **Self-Directed Search**（英文版）

**SDS** 是特點 是簡單、實用、容易明白，也有附設的配套幫助受測試者將興趣轉化成一些職業的方向（e.g., **Occupations Finder**）。

性向測試：

### **Myer-Briggs Type Indicator (MBTI)**

根據 4 個問題的不同答案，可將人的性格分為 16 個種類。例如：生活方式和處事態度，認識外在世界的方法，倚賴甚麼方式做決定，內向外向等。

### 不同職業類別的個人與工作活動特質

類型	個人特質	工作活動特質
實務類	喜歡實質的手作活動，對自己親手完成一些製品特別有興趣	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 主要指要用機器、工具或其他設備，擔任製造、操作、檢驗和修理等的工作</li> <li>➤ 例如：司機、冷氣修理技工、建築工人、水喉匠、廚師等</li> </ul>
探究類	喜歡抽象思維及需要分析的活動，例如：下棋等	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 主要透過實驗或調查，去觀察、分析和歸納問題</li> <li>➤ 例如：電腦系統分析員、市場調查分析員、化驗師等</li> </ul>
藝術類	喜歡藝術性的活動、(例如：唱歌、跳舞及繪畫)及可表現自我獨特一面的創作行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 主要是和藝術或表達個人意念有關的工作</li> <li>➤ 例如：教授音樂、戲劇、設計師、漫畫家等</li> </ul>
社會類	喜歡與人相處，談話和交往，較關心別人的感受和喜歡助人解決問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 指一些經常要與他人接觸和服務別人的工作</li> <li>➤ 例如：社工、記者、護士、警察等</li> </ul>
企業類	喜愛具冒險性的活動，較為外向，喜歡領導及說服別人，能在壓力下工作	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 包括策劃、管理、行政和商務專業的工作</li> <li>➤ 例如：人事管理、核數、信貸分析員等</li> </ul>
常規類	喜歡實在的及根據一定程序完成的活動，對可確實控制的活動較有興趣	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 指一些需要按程序辦事的工作活動</li> <li>➤ 例如：文員、秘書、銀行櫃位員、酒店接待員</li> </ul>



### 3. 我的職業志向

請列出三份你有興趣的工作

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

為什麼你會對以上工作有興趣？

\_\_\_\_\_

請由下列十項價值觀中將你認為最重要的由 1（最重要）至 10（最不重要）排列出來

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 薪金      | <input type="checkbox"/> 福利       |
| <input type="checkbox"/> 工作穩定性   | <input type="checkbox"/> 工作滿足感    |
| <input type="checkbox"/> 自主性     | <input type="checkbox"/> 社會地位     |
| <input type="checkbox"/> 晉升機會    | <input type="checkbox"/> 有表達機會    |
| <input type="checkbox"/> 有挑戰     | <input type="checkbox"/> 能幫助他人    |
| <input type="checkbox"/> 發展個人能力  | <input type="checkbox"/> 有工作培訓    |
| <input type="checkbox"/> 符合個人價值觀 | <input type="checkbox"/> 工作地點良好   |
| <input type="checkbox"/> 工作環境良好  | <input type="checkbox"/> 和本科有關    |
| <input type="checkbox"/> 企業名氣    | <input type="checkbox"/> 其他：_____ |

試想想你在未來三年有什麼目標

---

---

---

請寫下你達成職業生涯目標的行動計劃

---

如要達成你的目標你將會需要什麼個人能力和質素？

---

你會怎樣去學習提升這些技能？

---

你有什麼其他希望提升的技能？

---

「所有工作體驗都有很多學習機會，只是學員沒有學習能力和興趣！」這說話你同意嗎？

所有學習都要學員自己主動。愛因斯坦曾說過：「所有在他人生中最有影響力的東西，都是自學得來的。」首先要訂定一個目標，為你自己在工作世界定位，你對自己在「頭、心、手」的理望，在知識、品格和能力這三方面，你希望你自己優勢在哪裏，如何培育，而在這實習中你的學習目標是什麼。

實習工作低微，但你的志氣和理想卻一定要高。你可以定位自己是一個管理顧問，籍著實習去全面認識這企業和行業，對決定是否值得收購和合併，再做一個建議書。如果你有這心態的話，你便會開始留心世界形勢，市場動態，競爭對手的一舉一動，每天留意時事新聞，追貼時代，可以在行業、企業和專業三個層次加深認識，推動自己生涯規劃更上一層樓。

## 認識工作世界

工作世界變化萬千，天翻地覆的劇變正無聲無色地影響著職場的每一個人。

首先新科技，人口結構變化，經濟轉型，每每都帶來新的需求和供應。經濟轉型、工作模式改變等，對升學就業的年青人帶來新機遇和選擇；對有意創一番事業的又有新挑戰；對已成熟的企業和行業，也要不斷自我更新，去適應轉變。現在每一個人都是知識工人，不再分白領藍領，前線後勤。

企業應變的策略是「精兵將簡，靈活進退」。企業保留最核心的人才，簡化架構程序，將很多「工作」外判，電腦、物流、法律、甚至人力資源都包括在內。聘用員工的方式也有改變，企業傾向聘請兼職員工，多數工作模式已變成合約制，短期工作等。像拍攝一套電影一樣，開拍時就組織團隊，完成後各散東西。傳統工作給予員工的「安全感、工作穩定性」長工、一生聘用和員工培育，都已不復再。

以上的改變對學生有什麼影響呢？而畢業生入職前能如何裝備自己呢？

一個重要的觀念是「自強不息，自力更新」。同學需要加強自我認識。要認識自己的能力、性格、價值觀、理想、願望等，並綜合以上元素來鑽研自己的興趣，發展屬於自己的事業。同學亦需要對工作世界抱合理的期望，掌握正確合時的工作知識，避免自視過高或期望過低的情況。

第二個觀念是「以不變應萬變」，在行動前先觀察形勢，清楚自己的定位再出擊。同學要了解的是工作大環境，工種靈活多變，選擇五花八門，有新興行業也保留一定傳統工作。因此同學需要在平日掌握行業最新資料，盡早了解不同職業市場的訊息。

有了以上基礎，你就可以正式開始你的生涯規劃。以下有關生涯規劃的短句希望同學銘記在心，並持之以恆去面對工作世界的挑戰：

職場劇變無聲色      企業精簡利進退

自強不息早綢繆      知己知彼勝百戰

請發揮你的想像力，畫出／列出你認為理想的工作環境：



思考一下，什麼工作／企業／行業可以滿足以上條件？

---

你能得到這份工作嗎？

---

**活動：心目中的理想工作？**

三項所有同學都認同的「筍工」特質：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

想一想：

究竟社會上不同人對「最好的工作」會否有不同理解？選擇工作時，又要考慮甚麼？

請列出哪些因素會影響你的職業決定（例如：家人、朋友、志向、個人長處等）

---

你希望加入什麼行業？請選出三項

- |                             |                             |                                    |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 會計 | <input type="checkbox"/> 醫療 | <input type="checkbox"/> 物流        |
| <input type="checkbox"/> 旅遊 | <input type="checkbox"/> 服務 | <input type="checkbox"/> 媒體        |
| <input type="checkbox"/> 金融 | <input type="checkbox"/> 設計 | <input type="checkbox"/> 社會服務      |
| <input type="checkbox"/> 建築 | <input type="checkbox"/> 教育 | <input type="checkbox"/> 資訊科技      |
| <input type="checkbox"/> 餐飲 | <input type="checkbox"/> 工程 | <input type="checkbox"/> 其他: _____ |

行業內有什麼職位吸引你？請各列出三項

1. 行業：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_

2. 行業：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_

3. 行業：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_

你知道以上行業入行的途徑嗎？

---

你打算使用什麼渠道求職？

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 由實習僱主介紹 | <input type="checkbox"/> 招聘廣告（網上或報紙） |
| <input type="checkbox"/> 朋友介紹    | <input type="checkbox"/> 自薦求職        |
| <input type="checkbox"/> 獵頭公司    | <input type="checkbox"/> 其他：_____    |

年青人剛入職，目標是將學到的知識和基本理論實踐，培養自己的經驗和專長。更要了解公司每個團體的架構，個體間的互相影響，熟識整個系統才有能力應付更高職位的挑戰。

## 反思

請畫一個腦圖去整合你大專學習的經歷和將來的計劃



生涯規劃是一個自己內心世界和外在世界的一個互動探索。在大學時有空間和時間，在大學期間自己不自動和主動，便畢業後才面對現實世界，碰釘吃苦，浮沉大海。但為什麼卻不採取行動呢？每個人的先天成長和後天環境，都有種種挫折障礙，形成了生涯探索的阻力，這就是外表看不見的心魔。

首先是我們每個人都不一定是美女帥哥，外表外型帶來種種自悲和自卑，使我們不願離開自己的安樂窩。

其次是「成就自卑」，在考試分數、運動成績，了解音樂等不是十項全能冠軍，出水能跳，入水能游，上台能唱歌跳舞。

後天環境有家長和老師以及社會對你的期望，什麼是成功的人生和事業，什麼是生涯必定的途徑，都可能和你心想的不同，而你也從來沒時間機會和精力去為你自己將來打算，對「我是誰」這生涯規劃的起點，沒有自己的看法，以上三個就是心魔的主要來源。