

## 2021 職涯競賽回顧

上次在填寫規劃書的時候，是以大一的身分參賽，當時我的規劃是以未來大學三年及畢業後一年進行規劃，分為短程、中程、遠程三階段，短成為在大二時考取照顧服務員證照，中程為大三大四完成系上畢業學分，遠程則是畢業後考取社工師證照、進入職場工作，我很清楚未來要往哪個職業走，我覺得學校舉辦的一些職能測試對我的幫助也挺大的，了解自己適合哪個學群，畢業後可往哪個職業走，測完的當下我覺得慶幸自己沒有選錯科系。我蠻鼓勵大家參加這類型的比賽，一方面可以精進自己的文書能力，另一方面則是探索、了解自己，不要設限自己，有問題可以裡用規劃書的內容詢問系上的師長、學長姊未來的就業資訊、資源或是詢問修課問題，因為在出社會之前，利用在學期間摸索自己的興趣下去規劃未來的職涯方向，並不會浪費時間，同時也要思考自己適不適合與市場就業機會高或低，對我而言，真正浪費時間的是渾渾噩噩沒有目標的過生活，或者來到長榮大學後覺得自己無法跟頂尖大學競爭選擇放棄自己，目前我已經完成當時規劃的 2 分之 1，照顧服務員的證照已考取，畢業學分門檻在下學期就會完全修畢，回顧了一下，還挺有成就感。

若不曉得如何規劃，可以先從較容易達成的目標進行規畫，再逐漸增加難度，一步一步穩踏地走，希望能夠鼓勵到認真學習或是感到迷惘的人。

孫○雅

## 2021 職涯競賽回顧

很榮幸因上次有參與過職涯發展中心的攝影比賽，而獲得這次分享心得的機會，我記得當時是以食物的主題為出發點，去發想其中頓悟出的職涯規畫，萬萬沒想到這個創意竟然被採納了。而當初信誓旦旦立下的充實內在價值，我以現階段要推甄研究所的視角來回顧，在大學期間的這三年的確是有鞏固好成績在前端，為了不經歷後續考研的折磨和花費，我很早就意識到保持成績優勢的重要性，但光是在校成績仍不足以說服國立大學的面試評審錄取你。

此時，對於專題研究的理解和完成度，就是能看出研究特質最直觀的一項經歷，我認為這甚至比基本的優異成績更能吸引教授目光，主動尋找指導教授討論，成為專題生後便要負責起許多關於實驗室的事務，成為前輩後也要擔任承先啟後的角色引領後續學弟妹，在實驗的挫敗中學習如何改善與解決問題，這一切過程的辛苦自然不在話下，你要清楚明白這些努力並不是白費的，畢竟都是提升自我價值、通往推甄的荊棘之路，半途而廢的話才是浪費這一路來的累積。

而一年後的我即將走完推甄面試這一步，我只想感謝自己的心態沒有隨著壓力而崩潰，在實驗室忙碌之餘有保持運動紓壓的好習慣，適時給自己一點放鬆的時間才能平衡並適應這些挑戰。此外，若能有外語能力的檢定或其他證照來證明自身課業外的專長，那也是能令教授留下印象的一種方式。最後再次感謝職涯發展中心的邀請，在參賽撰寫的當下正好能反省自己在大學時期是否有妥善運用資源、時間，放手去實踐那些不僅僅是紙上談兵的理想。

陳○瑋

## 2021 職涯競賽回顧

從沒想過，去年寫下的一段話，能在我最脆弱的時候，指引我方向。

最近因為推甄跟實習忙得不可開交，前幾天發現有一間學校不幸落榜了，當時瞬間陷入了自我懷疑之中，「是我，還不夠努力嗎？」「是不是再犧牲一點娛樂與睡眠，我就可以有更好的作品，是嗎？」「但我似乎已經好久沒有好好休息了，更沒有好好傾聽自己心底的聲音.....」，儘管所有負面情緒迎面而來，也依然要去實習，所以我只能快速地收拾自己的情緒。畢竟一位專業有素質的諮商師，是不能把與個案無關的負面情緒帶進諮商室的。結果那天要離開前，個案和我說：「我原本心裡好像有什麼東西卡住了，但現在通了」頓時，我終於聽見自己心底的聲音：「我真的真的好喜歡做助人工作者，我甘願就這樣放棄嗎？」

而今天職涯發展中心寄來一封信，信上寫著：「還記得去年參與的職涯競賽嗎？一年過去了，當初參與競賽時所訂下的目標與方向，現在執行得如何了呢」，其實我早已忘記自己當初寫下了什麼，只能確定我從始至終都想成為一名助人者，好奇心的驅使下我打開去年投稿的作品。

生涯中的每一個選擇，都影響著未來，職涯規畫更是需要花上一輩子，才能走完的歷程。

站在通往未來的十字路口上，錯過了可能就再也無法重來了，到底該往哪？在不斷地與自己對話後，我想，或許不一定要去到人們所認為的「最好的地方」，我的人生由我主宰，我只想去到那「最適合我的地方」！

是呀，我的人生就應該由我主宰，現在的我依然只想去到那最適合我的地方。在那時我終於與自己和解，也肯定了一直以來努力不懈的自己，其實我根本不需要自我懷疑，因為未來的我一定會在屬於我的地方，閃閃發亮！

張○瑄

## 2021 職涯競賽回顧

我想告訴學弟妹們一句話是：「把握當下，做自己喜歡的事、相信自己、肯定自己、挑戰自己、突破自己。」。

一年就這樣又過去了，說真的當初參加職涯競賽時，我沒抱著會得獎的心態參與競賽，當時的我想著試試看，當作一次經驗和機會，現在回頭看這個競賽也能回顧自己這一年的經歷和當時那個還在打轉的自己。我想告訴學弟妹們，有時候人生路上想做就去做、不要害怕失敗，只要你敢嘗試就有機會。

當時參加競賽的我對未來人生依舊迷茫，煩惱著未來要做甚麼、要從事甚麼，當時職涯競賽我拍了一棵樹隱約看到後面的大海和夕陽，當時對未來充滿未知，從樹看過去若隱若現的海彷彿是人生的桃花源，倘若過了那棵樹就能到屬於人生的桃花源，因此那時我把競賽作品命名為「人生道路」。那時海邊就是我人生的避風港，當有煩惱、困惑、瓶頸，感覺廣闊無際的海都能將我的壓力全部釋放，但現在的煩惱、事情、生活和當初不盡相同，但唯一不變的是看著遼闊的大海依舊是如此放鬆、紓壓。

有時試著放慢腳步感受世界，有時我們太想追尋甚麼或是因社會賦予的期待，造成對未來的未知感到畏懼，但千萬不要被社會給打敗，試著找到自己喜歡的事，沒有也沒關係就照著心走，好好把握當下、認真過好每個當下，知道自己在做甚麼，想想曾經的煩惱，很多都早已成為過去式，放下曾經後悔的自己，別讓未來的你對現在的你感到後悔。

陳○瑄