

「放手去做，發現更多可能性」

2020 職涯藍圖競賽第二名
醫社學程涂菀茜（參賽時大二）

我目前就讀台北大學社會工作研究所，同時也擔任長照機構居服督導，並兼任台南市政府兒少代表公共事務培力執行團隊。回憶大二時導師推薦我們參與**職涯藍圖競賽**，因為曾有參加職涯相關活動，手上也有資料，就決定參賽。

準備過程對自己的幫助是什麼？我認為是整理跟思考之後的規劃，要評估目前的資源有哪些、要加強調整的是什麼，以及對自己的認識。當初所寫的優勢像是與公部門合作的經驗，如國教署、台南市政府的青年代表等，劣勢則是需要加強外文能力。比較當初規劃目標與現況，達成度達95%，包括考上研究所、擔任講師等。

職涯規劃的困難是什麼？對當時大二的我來說，比較徬徨的是雖然設立了一個大方向目標，卻不知道怎麼去執行，通過這個比賽幫助我進一步設定**大目標與小目標**，藉由和職輔老師們的諮詢，了解國考的準備、討論考研的時間分配及面試策略，規劃如何逐步達成目標。

每個人都有自己的使命與信仰，因為想要弱勢的聲音能被聽到，這種信念使我在跌倒之後，還是會想要再次努力，只要持續不斷的往那個方向去努力，就會離成功更近一些。

非常鼓勵學弟妹參與各種活動，或許還沒找到想要的是什麼，接觸過程中能夠知道自己不喜歡的是什麼，只要「**放手去做，發現更多可能性**」，不需要看到整個畫面，勇敢跨出第一步後就會知道第二步在哪裡，過程中可能會失敗，不要去害怕前進的過程，前進了，後面的可能性就會出現！

「堅持和努力可以克服一切」

2020 職涯藍圖競賽第三名
財金系林旻萱（參賽時大一）

我是 108 課綱那屆，在上大學前曾做過類似的計畫書，大一時因為職涯發展中心入班宣導知道了這個比賽。現在回顧當初規劃的短期目標大部分都有達成，如：把學業成績拉高、提升英文能力及取得交換生資格，後來成功去了奧地利約翰克卜勒大學交換；沒達成的部分像是國際學伴，為了要拚成績（準備交換）就沒有申請。整體而言，我認為近程的規劃有達到 90%。

遠程規劃的改變，像是當初想要去考國外研究所，現在打算大四下去銀行實習後再考慮要繼續留任或是考國內研究所，目前也正在準備考各類證照。跟大一時設想不同，已經確定未來職業方向，不去保險跟證券業了。

我很推薦學弟妹來參與**職涯藍圖競賽**，低年級的時候可以多參與講座活動，確定自己的職涯興趣，高年級時可以規劃實習、就業的部分，尤其是在低年級的時候開始做最好，這個規劃可以把本來雜亂的想法組織在一起，會對自己之後要做什麼更明確，且能夠付諸行動去執行。

很感謝這一路上我的導師、系上修課老師隨時關心，為我提供指引，我持續走在自己認為正確的道路上。「**堅持和努力可以克服一切**」，即使錯了方向也沒關係，只要轉彎就好，專注做自己的事情，就會達到目標。

「成功不在難易，而在於是否採取行動」

2020 職涯藍圖競賽第三名
營養系方唯祐（參賽時大四）

當初看到職涯藍圖競賽的資訊，想把這四年間的歷程做一個回顧，就來參加了，我還滿慶幸有參賽，因為整理過程中發現自己做過的事情不少。建議參賽的學弟妹**不要把它當作一個比賽**，如果是低年級參與可以當作是規劃行動，高年級參與則當作回顧整理，看看自己一路來獲取了多少養分。

在大四下錄取高雄餐旅大學的食創所，因為一直以來都想要創業，入學後很關注如何累積自己的實務經驗，目前也在食品廠做寵物食品研發，藉由深入了解這個產業來提升未來創業的技能。極力建議學弟妹，**多探索課業之外的領域，多去了解有興趣的事物**，絕對有幫助。學校教的以人類營養學相關餐飲及食品為主，但寵物營養是現在產業的趨勢之一，也很少有學校在教，這都要靠自己多去了解，準備相關證照。

在校時參加校內外的比賽與活動對我很有幫助！當時陸續參加「全國創新創業競賽」、「長榮盃創新創業競賽」。很感謝當時的指導老師，在我大三時就讓我去旁聽大四生的課，修課學長姊也給予提案的回饋，使我能夠整合這些意見並且修正提案，最後團隊提案的「均健樹健康產業整合餐廳」獲得了第三名佳績。此外，自己也擔任USR計畫的助教，透過與在地小農接觸及合作，學習許多食品加工相關技術。

「**成功不在難易，而在於是否採取行動**」，如果時間可以重來，我仍然會選擇走上這條路，雖然當初很忙很累，最後回顧一切，我的大學生活沒有任何遺憾。