

手握描繪未來的七彩筆～談僑生一年的生涯探索規劃

撰文/張瀨尹

僑生同學離開故鄉來台灣求學，在第一年中，可能面臨一些生活上的適應與調整，例如：異鄉文化的適應、眾多考試的壓力、重新建立友情與愛情等等。當一關又一關克服後，便是考試分發時所面臨的選填科系困擾，這常讓僑生同學應接不暇。

來台求學，是希望能求得未來良好發展，因此在選填自己適合的科系，需要多點思考探索的時間，若能在期初時，規劃自己一年的生涯探索計畫，透過了解自己、了解工作環境，描繪出未來的輪廓，便能讓自己在追求未來的路上，更平穩、更有自信。

你可以試試看以下步驟，來探索自己的生涯藍圖。

（一）探索自己的興趣、能力與人格特質

這一年中，是人格漸漸定向的時候，因此，了解自己是個怎樣的人，有助於自己尋找適合的未來藍圖。可以靜下心來問問自己：

1. 我是個什麼樣的人？
2. 我有哪些興趣？
3. 我覺得自己在哪些方面較有天份、較有能力？
4. 我期望自己成為什麼樣的人？
5. 五年、十年、二十年後的我，會是什麼樣子？

思考這些問題，有助於描繪出自己的輪廓，進一步了解自己是個怎樣的人，以及想成為怎樣的人。如果這樣的想像還是不夠用，你可以嘗試下列的問題：

1. 你覺得在朋友眼裡，你是一個怎樣的人？
2. 如果有個朋友與你有類似情況，來找你諮詢，你會給他怎樣的建議？

（二）整理自己的過去經驗

在慢慢探索自己的過程中，可能會發現有一些矛盾、懷疑的部分。這時，你可以試著整理自己的過去經驗，問自己：「我曾經做了些什麼事情？我是用什麼做到的？」答案可能是無比的熱情、我的領導能力、因為我適合...等等；也問問自己「當我遇到困難的時候，我是怎麼克服的？」答案可能是不放棄、很熱愛，甚至

是我放棄了等等。這些答案，都可以幫助自己了解自己在意的部分，也可對自己興趣、能力與特質有更進一步的認識與確信。

（三）收集相關工作的資訊

對自己有一定程度的了解之後，接下來，便是開始了解各種工作環境。雖說在這一年，不容易有太多的時間與資源了解社會上的工作樣態，但仍可大致收集一些相關資料，讓自己對這個工作領域有更多的了解，也可粗略評估自己適不適合踏入此領域。

（四）尋求支持

在選填科系時，常常會充滿徘徊與不確定，若能獲得家人與朋友的支持，便能讓自己更安心地跨前一步。有時候，我們的家人與朋友會有自己的想法，因此會提出他們的建議，試圖在他們的人生脈絡中，幫我們找到一條更平順的路。這是一種很深的愛，我們可以很愉快地接受這份被愛，但是在選擇未來的道路上，仍需要回到自己身上，為自己做出選擇。

在上列的步驟中，如果你已經做了一些努力，那麼你對自己、對工作環境會有一定程度的了解，這時你便可以自信、有立場地與家人和朋友溝通，讓他們了解你，進而支持你。

（五）運用其他資源

1. 使用生涯測驗，幫自己的未來規劃加分！

學校有提供大考中心興趣量表的普測，可依照測驗結果的興趣組型，尋找與自己配對的科系。此外，學生輔導中心也有其他生涯測驗，包括職業組合卡、工作價值觀量表等等，都是很好的生涯測驗，有興趣也可以來嘗試看看。

2. 到學生輔導中心，找老師談談。

有時候，自己想不出個結果的時候，可以找自己的家人、朋友聊聊，也可以藉助學生輔導中心老師們的經驗，幫助自己作進一步的探索與澄清，讓自己的未來規劃更明朗與具體。

經過一年來的探索，便可在最後分發時，信心滿滿地選填適合自己的科系。但是請記住，上大學，只是人生的開始，也只是實踐生涯規劃的第一步。在未來

大學四年中，也讓自己有更多的機會去嘗試各種可能性，無論是培養更多興趣、嘗試相關工作打工、尋找更多資源，都可以幫助自己慢慢地、踏實地走出自己的未來之路。