

給家長的一封信

～讓我們一起為孩子的生涯規劃把關！

親愛的家長，您好：

感謝您信任嶺東科技大學的辦學經驗與精神，讓貴子弟進入本校就讀。諮商與潛能發展中心以提供貴子弟更完善和周全的身心健康服務為職志，誠摯地邀請您和我們一起為孩子的生涯規劃把關！

根據近年來輔導學生生涯發展的經驗來看，發現本校學生在生涯規劃上多半屬於「隨遇而安」類型，不清楚自己未來的生涯發展方向，抑或是從沒有思考過此方面問題。有許多學生因為高職就讀相關科系，很自然的依照自己原本科系及考試的分數填志願並進了大學。但他們並不清楚自己的興趣為何、想要什麼、適合自己的行業是什麼以及未來該怎麼走。生涯輔導的工作，即是在幫助孩子規劃自己未來的職業發展方向。在現今平均學歷及失業率均高的社會上，若可及早立定志向並朝之努力、做好萬全準備，則能掌握先機，獲得更好的生涯發展機會。大學階段是邁向職場生涯的前哨站，在大學裡，學生除了唸書之外，也應積極探索自己未來該走的路並及早做規劃。邀請您協助孩子做適當的生涯規劃，為自己的前途創造更多機會。

以下介紹大學階段學生可為自己做的生涯準備：

1. **瞭解自己**：生涯規劃的第一步首先應瞭解自己。瞭解自己的方式很多，日常生活中可透過與人互動時他人的回饋來獲得相關訊息，另外，也可善用諮商中心的個別諮商或各種心理測驗。以下介紹有助於生涯規劃的自我瞭解層面及相關心理測驗。
 - (1) **能力**：本校學生一般是憑藉符合「能力」的要求而入，但當自己對於所屬科系的課業感到吃力時，就應思索是否應轉換科系，或是在本科系中憑藉興趣，以更多的努力來彌補。性向測驗能夠幫助自己瞭解各方面的能力。
 - (2) **興趣**：「熱情」是做好一份工作的重要因素，熱情可以克服很多困難。而當個體對一份工作有興趣時，最容易激發對它的熱情。在某個領域上具備良好的能力並不代表對它具有興趣。常見的興趣測驗有「生涯興趣量表」及「職業興趣組合卡」。
 - (3) **工作價值觀**：對於工作所抱持的價值觀影響一個人的職業選擇。有些人希望工作能夠帶給自己穩定的收入；有些人希望自己的工作能夠實現理想；有些人則在意工作時的辦公室氣氛。瞭解自己對於工作的需求則能幫助自己選擇最適合的行業。常見的相關測驗和媒材有「工作價值觀量表」和「生涯卡」。
 - (4) **信念**：在找工作時，若是有較為非理性的信念，會影響工作的取得與適應。相關的測驗有「生涯信念檢核表」。
 - (5) **性格**：不同性格的人適合不同的職務內容。近年有許多生涯測驗即重視性格與職務的吻合。有些企業甚至將之當作為聘用員工之依據，因此瞭解自己的性格是十

分重要的。相關的測驗例如「CA 生涯測評系統」、「UCAN 大專校院就業職能診斷平台」。

2. **考量生涯選擇時的環境因素：**環境因素對於個人的職業選擇一直具有很大的影響力。環境的影響包括社會價值觀以及各種支持和阻礙因素。例如父母和朋友是否支持、性別刻板印象、就業市場是否飽和、經濟上是否許可做各種投資…等。覺察自己在選擇職業時所受到的環境影響，可進一步排除環境的阻礙和尋找各種資源，以使自己有更大的發揮空間。
3. **擴展生活經驗：**生活經驗可使一個人的人格更加成熟，也可藉此作更多的自我探索。大學生活應不只有唸書，應積極參與各種社團及義工活動或打工，這些對於未來就業都極有幫助。有些企業會將社團經驗的有無列入聘用標準之中。本校學生並不熱衷於各種課外活動，十分可惜。因此請家長鼓勵貴子弟多參與各種活動。
4. **善用相關資源：**本校在生涯方面辦理不少測驗或演講，例如履歷撰寫技巧、面試演練等等，可讓自己在求職過程中作更好的準備。另外，青輔會的青年職場實習體驗或是大專青年暑期工讀都是增加自己優勢的機會。也可至系辦或各種網頁瞭解相關領域的就業趨勢。
5. **規劃未來：**機會是留給準備好的人。及早為自己規劃短期、中期、長期的修課和學習計畫，是求職致勝的關鍵。

生涯規劃影響孩子的未來甚鉅，因此，請您多引導孩子思考未來的規劃，並善用各種資源，使孩子的就業之路更為順暢。

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

關心您～

我們的位置在亞萍館 1 樓

聯絡電話：04-23869995、04-23892088 轉 1743