

# 生涯規劃：

自我實現、自我超越與生命的成全

張文彪博士

Turning

70

is like turning  
21 in celsius!

七十歲需要生涯規劃嗎？

□ 若然生涯規劃是等於升學  
就業輔導，便不需要。

□ 如果生涯規劃是包括生涯、學涯及職涯三方面的規劃，便要了!

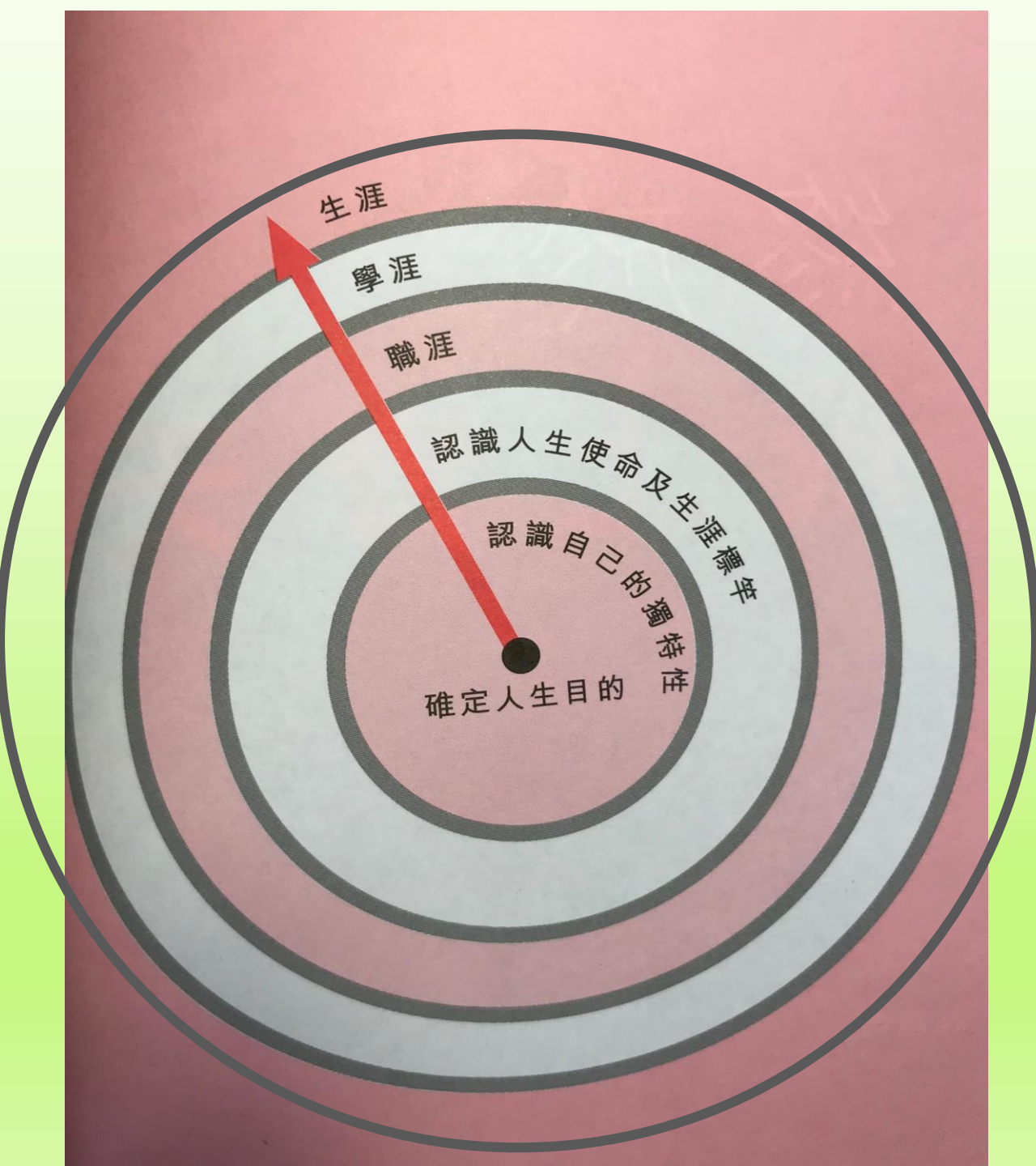


做自己的  
**生涯規劃師**

生涯規劃，  
就是讓自己好好過活。



張文彪 著



## 書的內容

試圖和讀者探討下面幾個問題：

- 你想過一個怎樣的人生？
- 你一生應學些什麼東西才好？
- 你想做些什麼適合你的工作？

## 書的結構

9個課，每課後有【要點重溫】及【思考問題】

17個在人生打拼及追夢的真實故事



**三個同心圓：  
生涯、學涯、職涯**







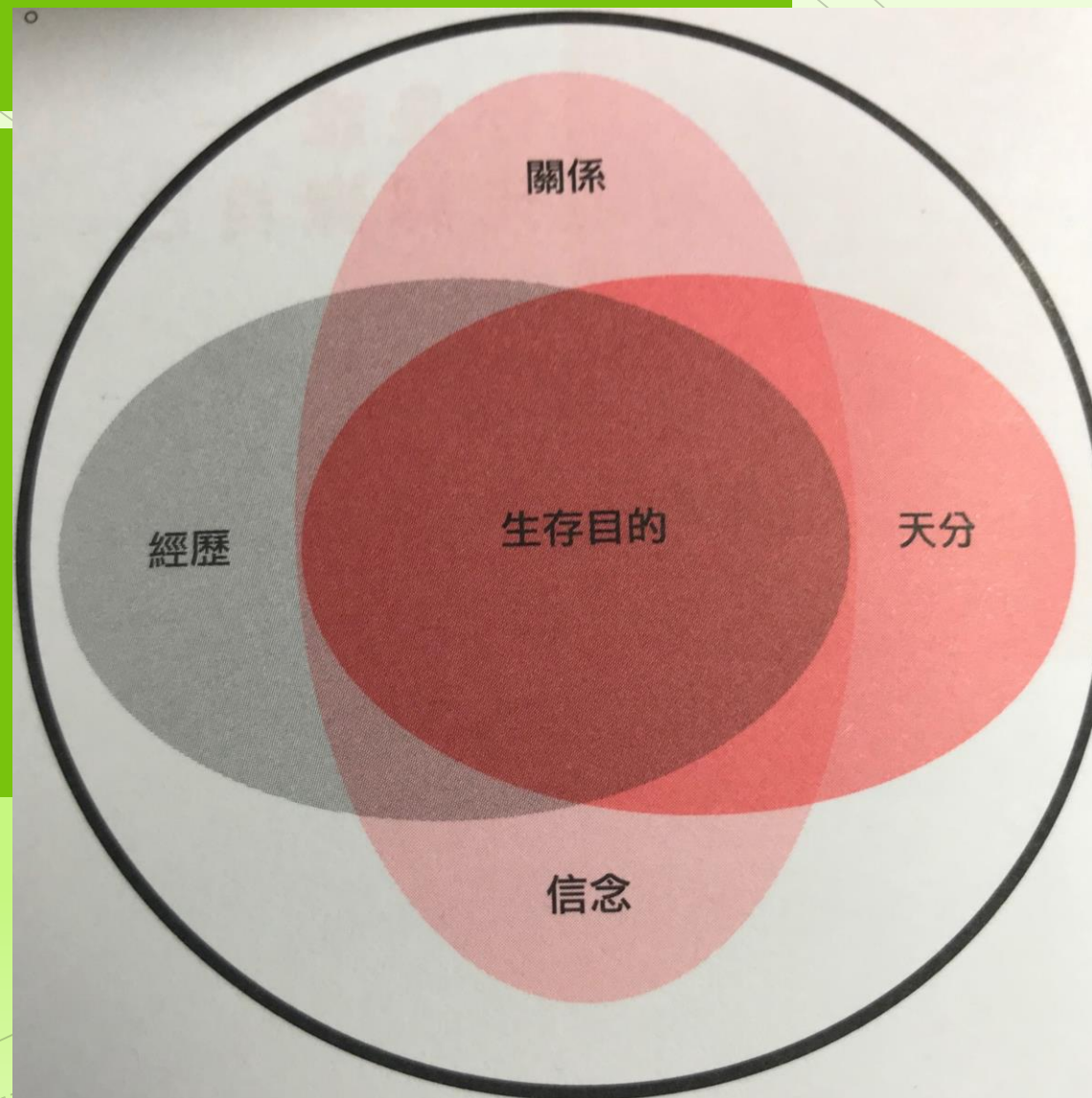
幫助學生認識及肯定自己

# 你是一個獨特的人

你同意嗎？

你會怎樣描述自己？

你是怎樣成為了今天的自己？



# 什麼是人生使命？

就是將自己的獨特性 (personal significance)  
找出來、加以肯定  
並盡量發揮、立己益人 (self-actualization)  
甚至超越自我 (self-transcendence)



What is Your Life  
Mission?

# 生涯規劃要則

- ◆ 目的、使命、標竿
- ◆ 人生有不同階段：像四季
- ◆ 一個階段玄要為下一個階段做準備
- ◆ 【s】型的人生之道



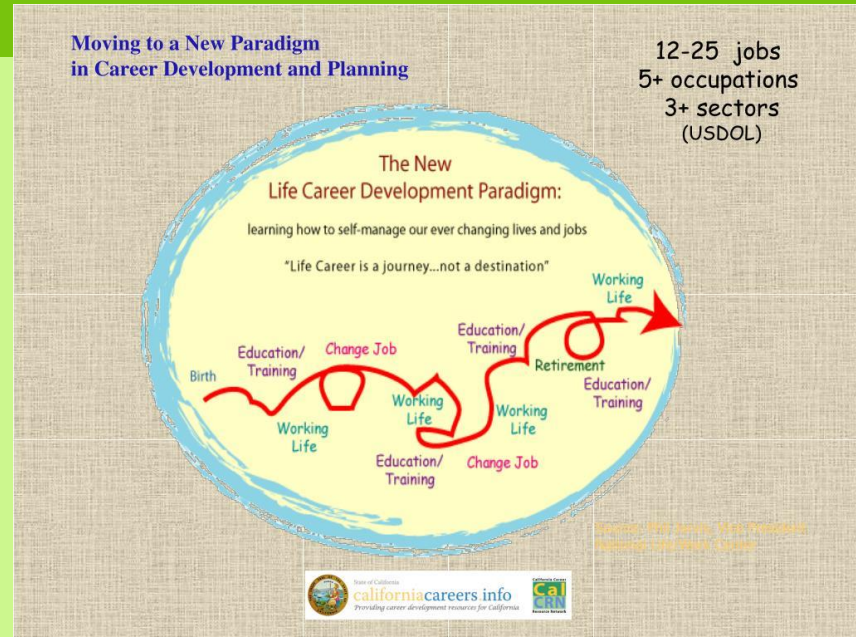
# 學涯規劃要則

- ◆ 自己的學習風格 (或進路) 及多元智能
- ◆ 時代的轉變及知識的變化
- ◆ 共通能力的重要性
- ◆ 選科應以興趣為本
- ◆ 終身學習 (與職業及人生階段的關係)



# 職涯規劃要則

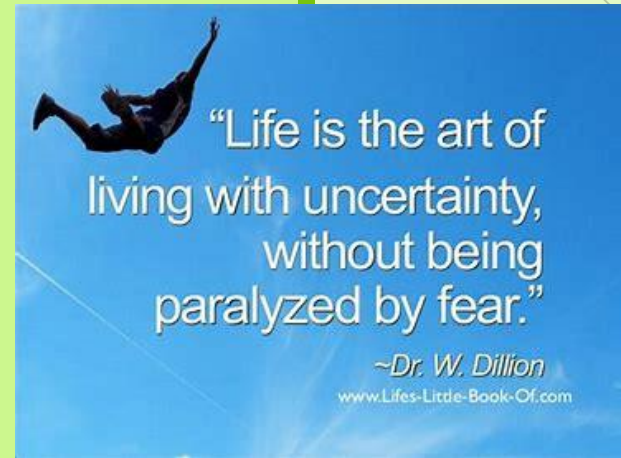
- ◆ 工作的意義
- ◆ 適合自己的工
- ◆ 快樂上班去
- ◆ 新的職涯觀
- ◆ 提早退休、退而不休、不能退休





# 規劃一定成事？

- 謀事在人、成事在天；人算不如天算
- 沒有規劃、事更難成
- 心動不如行動
- 追夢、達標的路不是筆直的
- 堅毅不拔 (像龜)、靈活變通 (像兔)、心存信望愛、向著標竿直跑
- 人生的獎賞：自我實現 (self-actualization)、自我超越 (self-transcendence)、成全 (fulfilment)



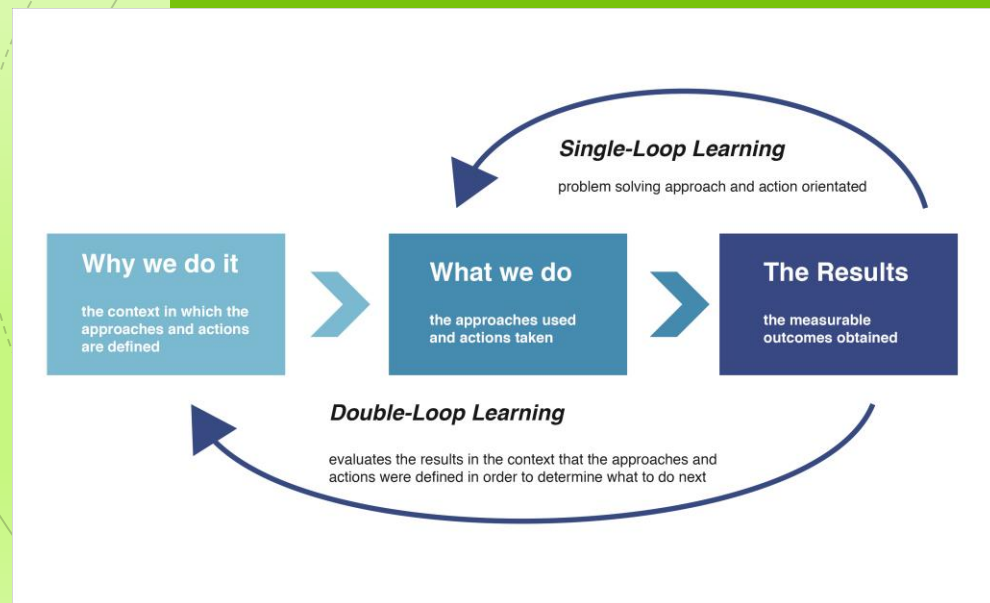


書是寫給對自己生命有期望的人，  
也寫給對你生命有期望的人！



# 鼓勵學生嘗試規劃自己的人生

## 每個人都可以夢想成真



**學校可以怎樣幫助學生  
做好生涯規劃呢？**

首先，學校是否深信  
預備每位學生過一個  
充實有用的人生  
是本身的教育責任？



## 若是，便會採全校性的策略

- 按生涯規劃的框架，重新檢視辦學的宗旨、課程、教學、組織等
- 將目前的項目 (例如生命教育和升學就業輔導) 重組或整合
- 將工作交給能領導及調協的人
- 調撥人力及財政資源
- 搜集學生及校友成功或陽光故事，為師生打氣
- 按時檢討及更新



我們致力為學生提供

Tsung Tsun College



## 豐盛生命教育

因此持守以下之核心價值

**1Q 3Cs for / in T & L**

*Q-Quality* 追求優質, *C-Caring* 關懷愛顧,

*C-Community* 同舟共濟,

*C-Christian Values* 基督為師,

*T-Teaching* 教有其法, *L-Learning* 學有其道

藉以培育學生



**School  
Vision**

## 「三有四能一使命」之素質

三有- 有信、有望、有愛

四能- 能學、能教、能服務、能創新

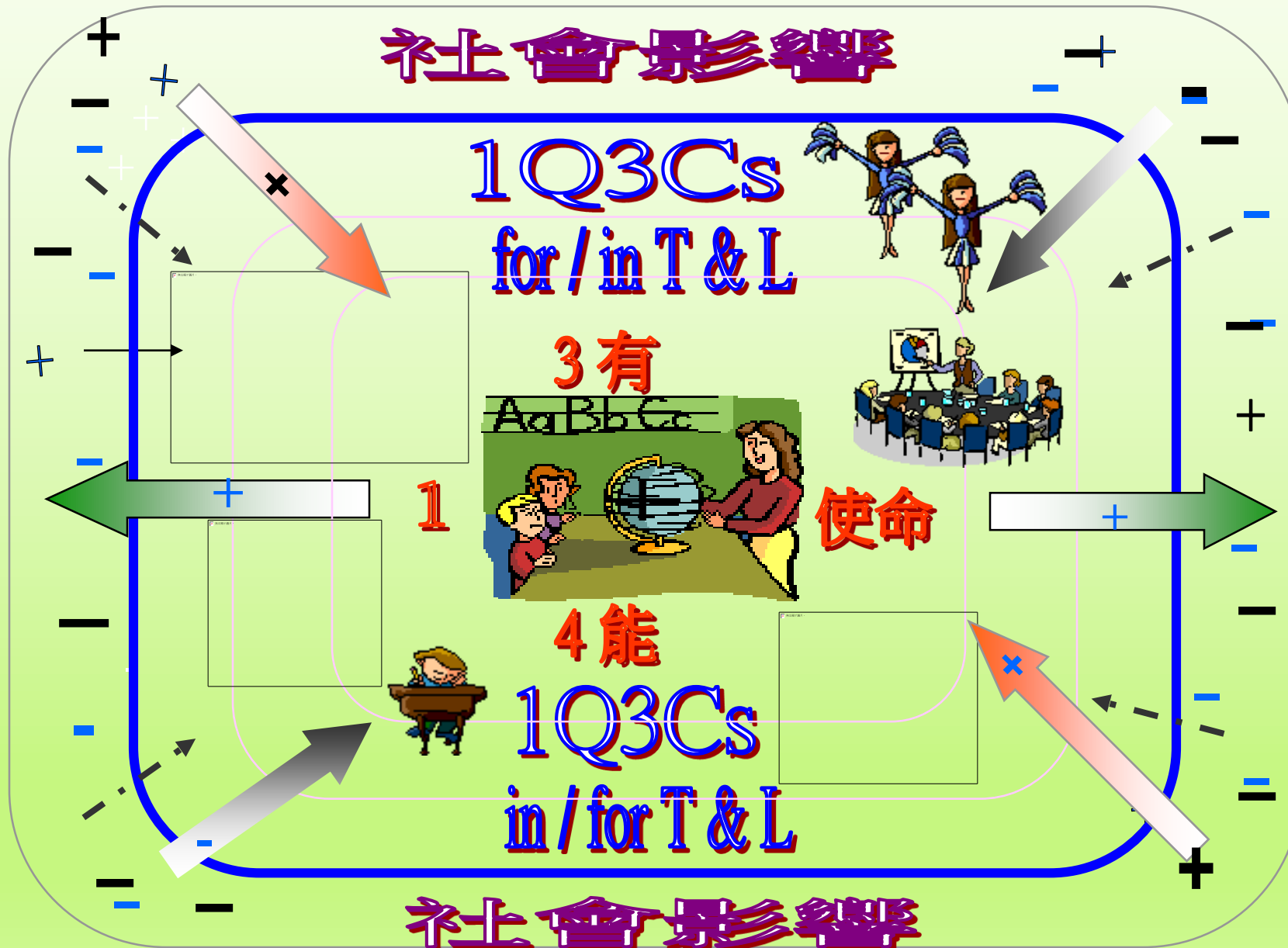
一使命- 榮神益人、轉化人生

簡言之,

崇真書院盼望成為一所

## 培育生命、豐富生命的健康學校

主耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛！」（約翰福音十章十節）



謝謝!