

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!

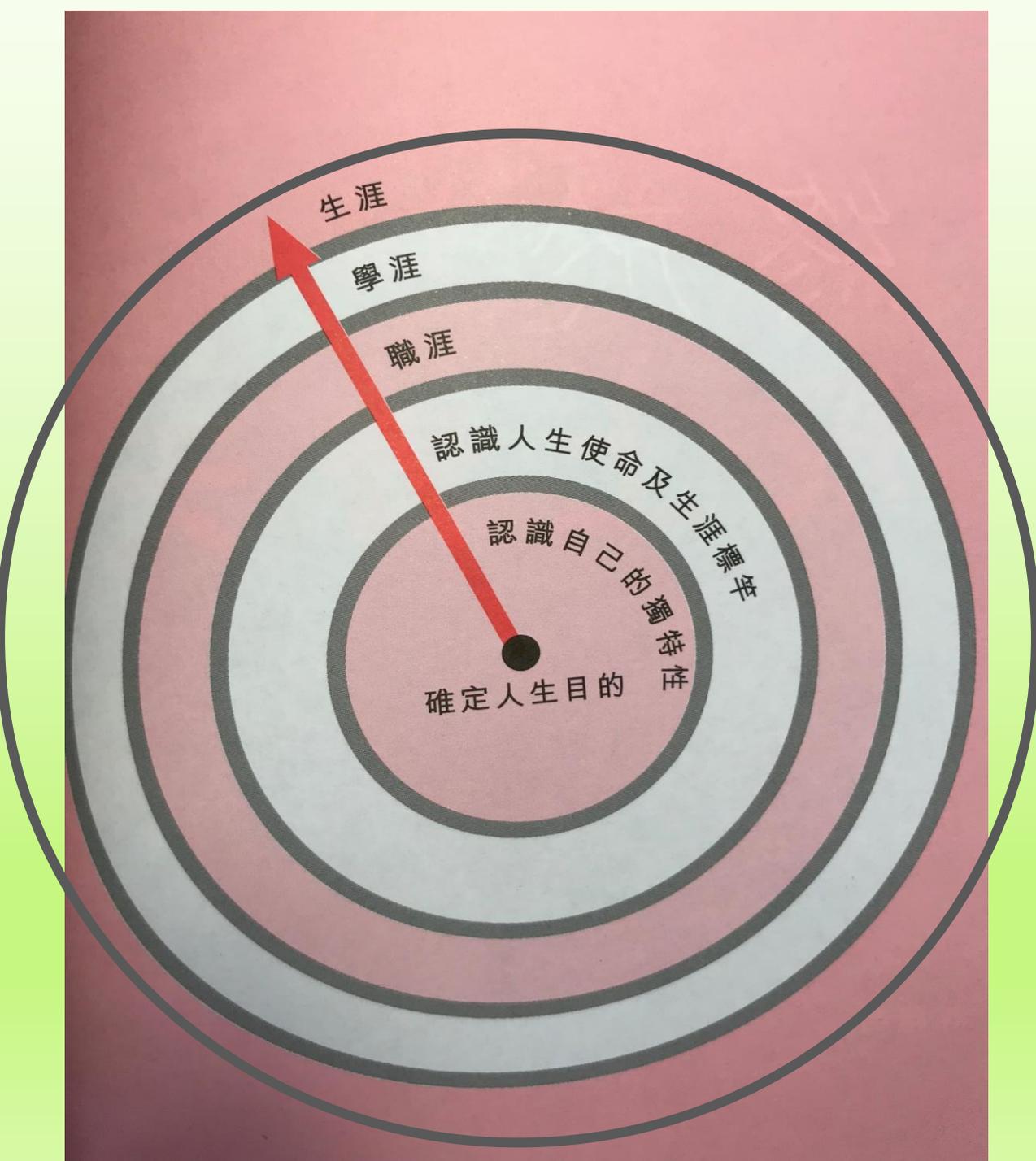


做自己的
生涯規劃師

生涯規劃，
就是讓自己好好過活。



張文彪 著



書的內容

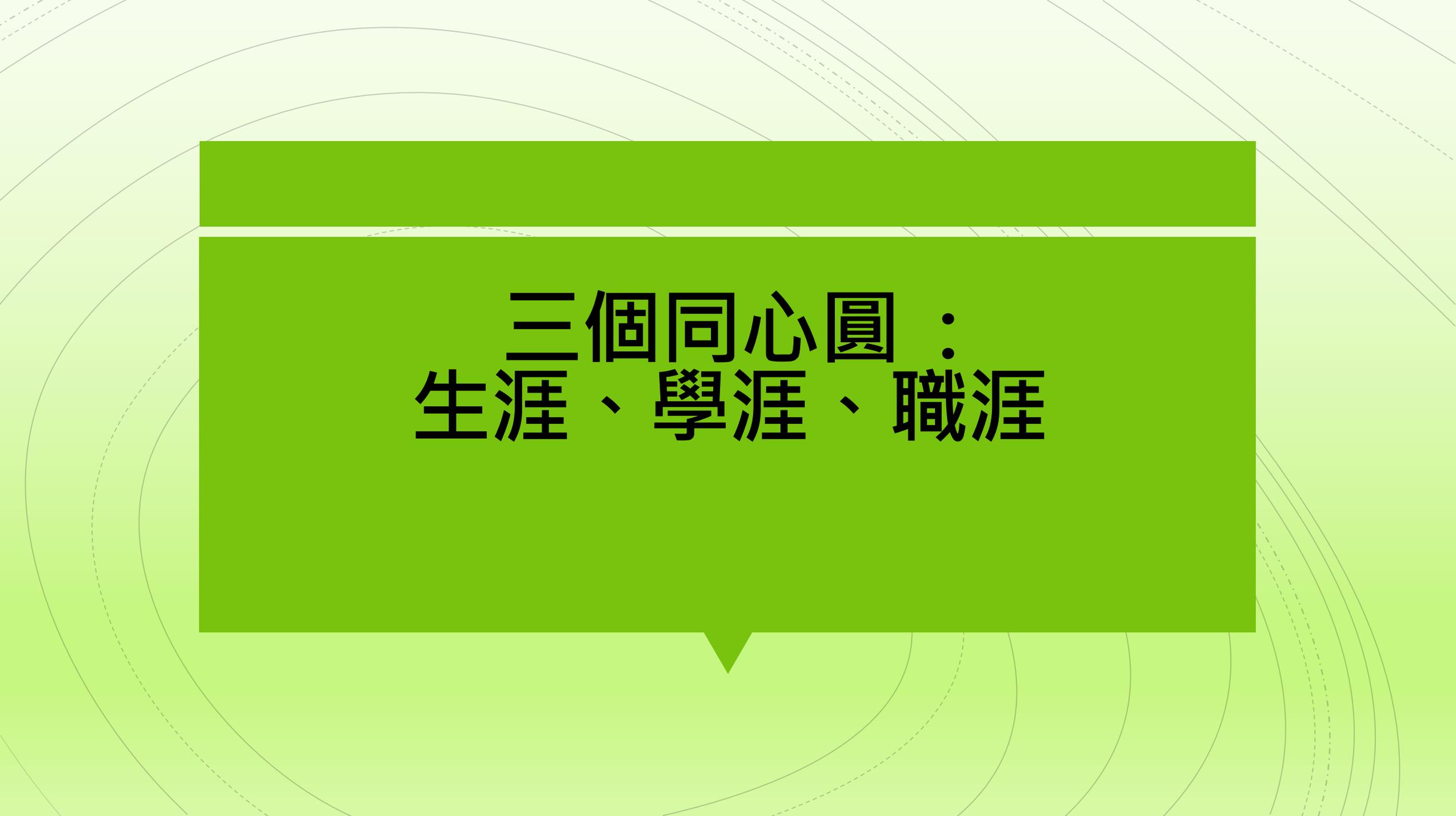
試圖和讀者探討下面幾個問題：

- 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**



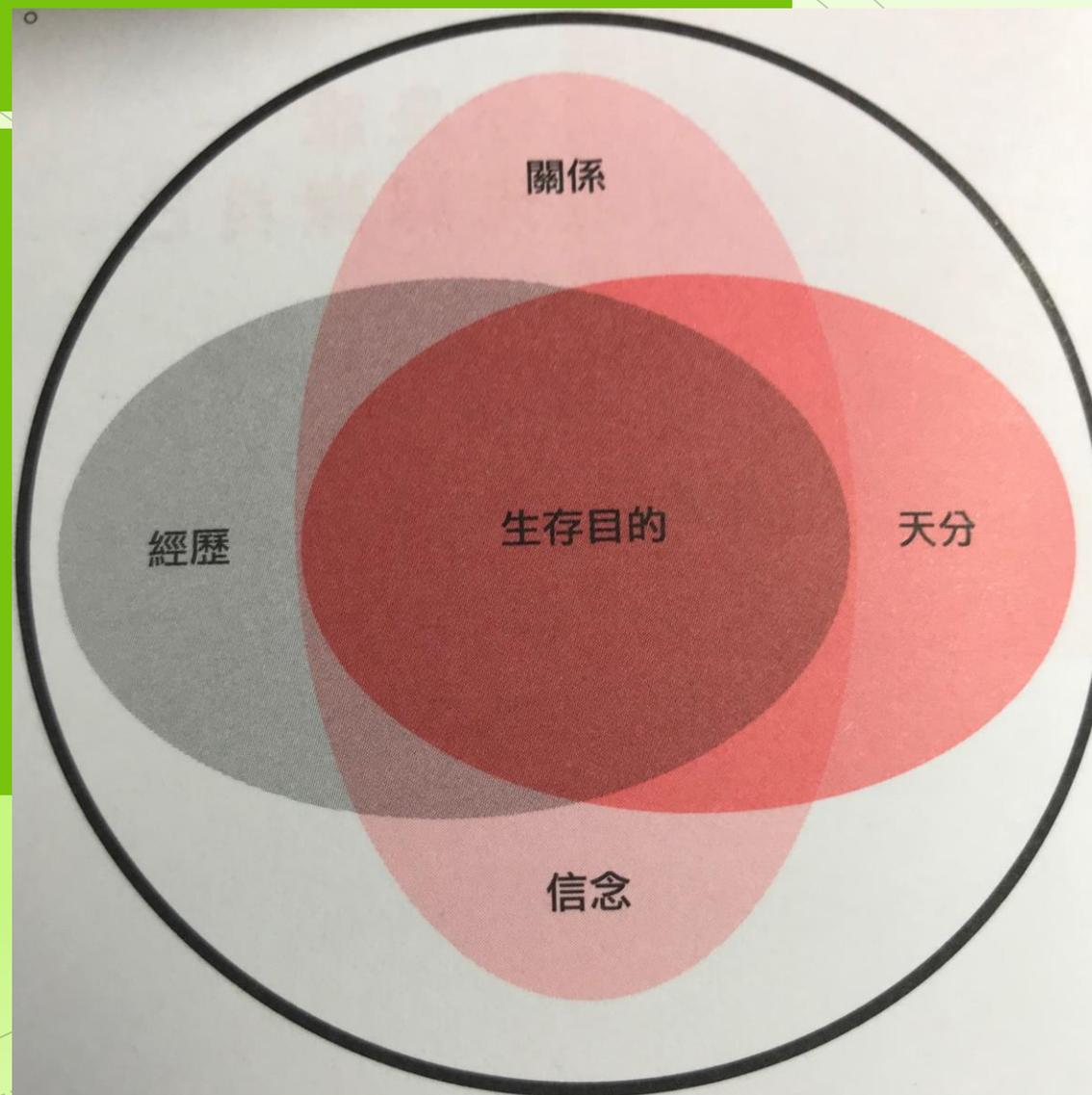
幫助學生認識及肯定自己

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)



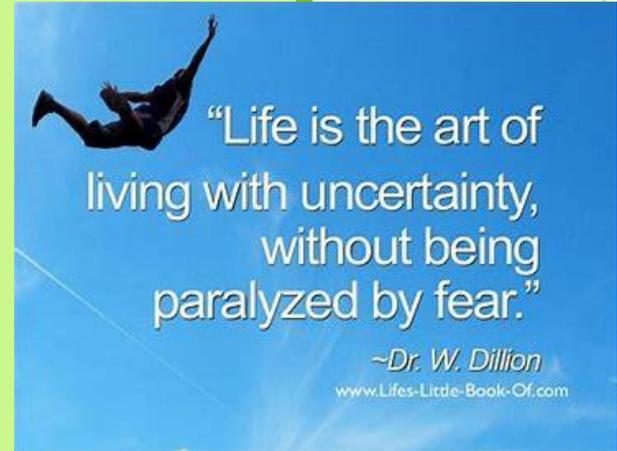
職涯規劃要則

- ◆ 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)

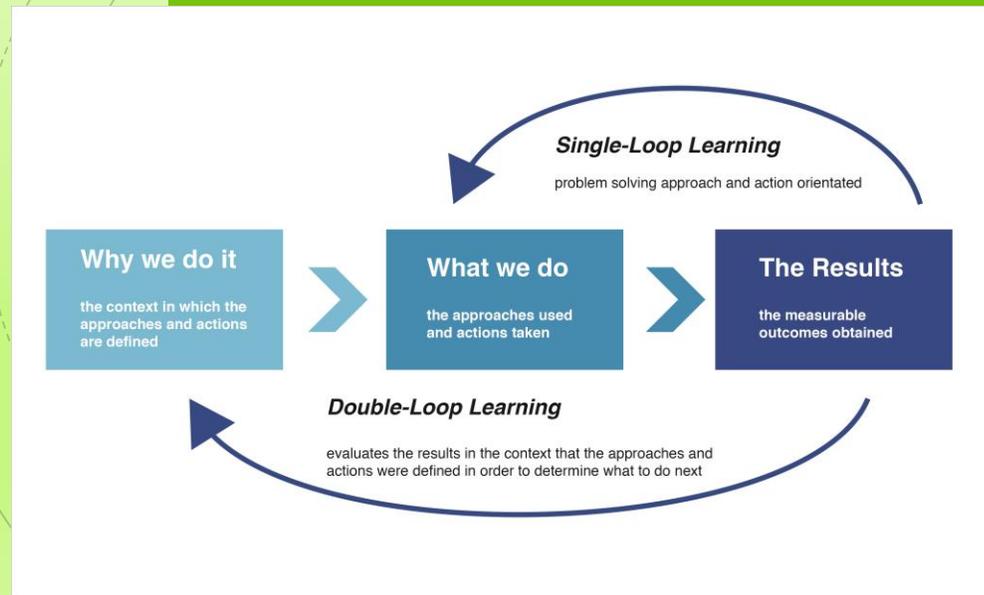




書是寫給對自己生命有期望的人，
也寫給對你生命有期望的人！

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）



崇真書院健康促進學校模式

謝謝!