



迷霧中找到我


迷航·改變

回想四年前入學那刻，本以為掙脫升學枷鎖將迎來自由和新生活，但事實上，大我的我比誰都還要迷茫，不知為何而學、而努力。每天生活圍繞在課業上，轉眼間身旁的人都朝自己目標前進，於是試圖改變現況的我就像搭上了探索列車，在跌跌撞撞中摸索、嘗試。

徬徨·恐懼

經過多方探索，我卻更不知自己想要的是什麼，處在人生的十字路口，數不清的選擇讓我兢兢業業，就害怕選錯了，從此踏上後悔的路。






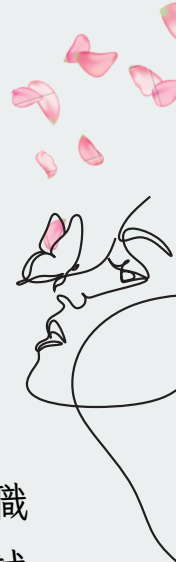
迷惘之際，陰錯陽差下，我在大四時，很幸運選修「公共衛生師專業與職涯輔導翻轉教室課程」，近一學期課程除帶給我公衛專業知識外，也逐步引導我踏上職涯探索路途。



前幾週著重公共衛生師專業知識介紹，並連結公衛師國考證照和相關職涯發展。課程中老師利用翻轉教室創新教學方法，用自身經驗提點考試核心，讓我增加實務題等較困難回答題目的掌握度。並提供申論題讓我們進行分組討論作答，練習動腦思考如何應用過去所學知識，透過小組討論的方式也讓我有機會聆聽不同的觀點，反思自己可以改善的地方，從而不停的自我提升和進步。

走出迷茫·重拾勇氣

「未來的我想成為什麼？」這個疑問始終存在卻沒有答案。課程最後4週透過老師設計的活動與題目，我開始逐步思索未來，釐清自己。我回顧在UCAN做的職能診斷結果，選擇有興趣且適合的理想職業，進一步省思自己的優勢和特質與理想職業所需能力之落差點，並利用老師在課堂教授之SMART原則擬定我的職涯目標。

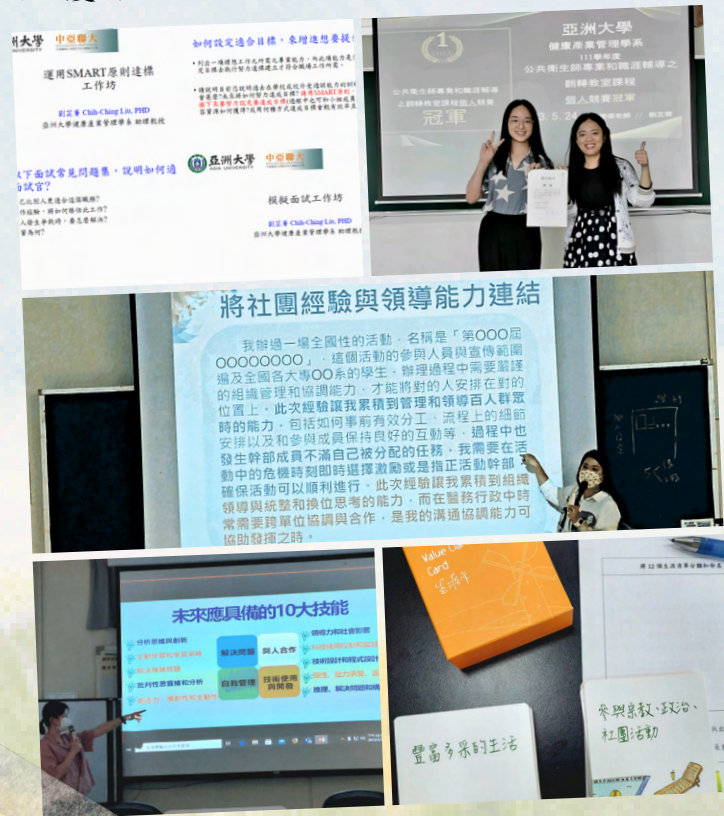


後來藉由參加數場企業導師演講、校園博覽會等職涯活動，從工作者與人資主管的角度來了解不同職業的面貌。

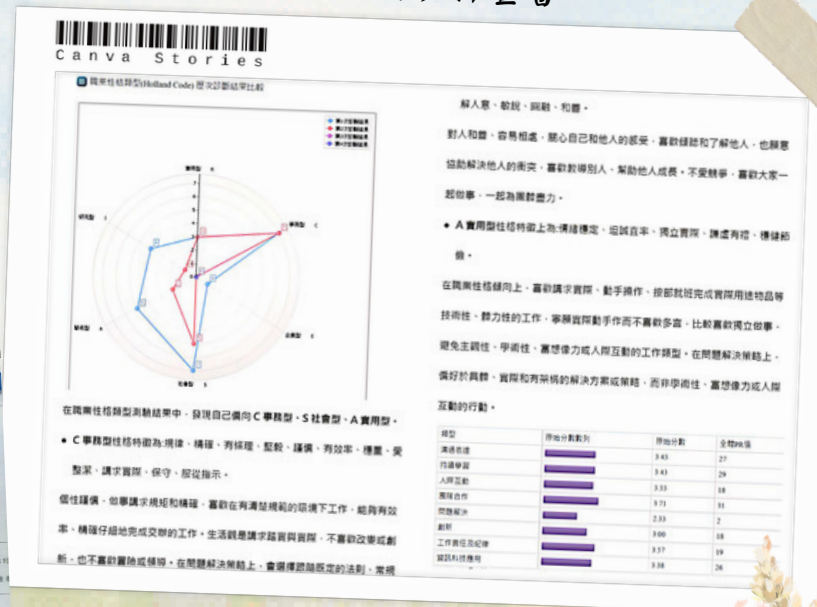
專業能力 = (專業知識) × (專業經驗) × (專業紀律)

這句講者送給大家的話依然在我腦海中迴盪著，也不禁讓我反思知識與專業能力並不是書讀得多、事情做的多就能擁有，在校所學的知識須在實務上運用、體會，才能真正的掌握並內化成能力，因此我也告訴自己未來工作之餘也不要忘記學習，持續汲取養分讓自己更加茁壯。

▽ 獲得公共衛生師專業與職涯輔導翻轉教室課程冠軍



▽ 圓夢計畫書



△ 參與各類職涯講座

我在書中看過這麼一段話，

「如果此刻你感到迷茫，先別急著沮喪，

換個方式想，或許這代表你心裡還渴望，想去追求」

透過一系列職涯活動讓我專業自信心提升，也瞭解系上相關專業的職涯發展和職務內容。現在的我面對未知的未來漸漸不再徬徨不安，我也堅信過去的經驗並不是過往雲煙，過去與未來的每個決定都是最好的選擇，也終將帶我走向屬於我與公共衛生專業相關的職涯道路。