

113年大專校院職涯輔導心得競賽

《職涯探索—人生旅途的必修課》

為了明確自己的志向，這段大學經歷不僅僅是職涯探索，更是自我探索的歷程，透過學校提供的一系列職涯探索活動，讓我能深入了解自己、發現自己，最終在探索的過程挖掘出一條不迷茫的職涯道路。



關於我 雙主修幼保系與社工系

大一

- UCAN測驗
- 積極參與志願服務
- 服務學習講座分享者

大二

- 教育部「數位學伴計畫」
- 幼兒繪畫助教
- 社工實習：勵馨基金會

大三

- MATA熱線你和我
- 履歷健檢

播種：服務學習講座—志工經驗談

大一時期，對未來仍感到模糊，便主動參與職涯發展中心的UCAN測驗，結果顯示我的人際互動最高分，因此我開始積極參與志願服務，如醫院志工、淨灘及幼兒園志工等，這些經歷如同為我的職涯探索之路播下種子，讓我在服務過程中體悟到生命的意義在於付出。系上推舉我在服務學習講座分享志工經歷，從準備講稿到上台，這個過程使我重新梳理了自身對善待他人的使命感，而這股服務的熱忱，在潛移默化中不斷推動著我前行。



澆水：幼兒繪畫班助教

透過繪畫天賦和幼保專業，我應徵為繪畫課助教。引導孩子繪畫的過程我發現繪畫的真正意義並非在描摹，而是讓孩子盡情享受創作。從孩子的畫作中，我也能窺見其內心世界。這種從孩子的視角出發的經歷，讓我開始對不同族群的觀點和感受有了更多好奇。



澆水：教育部數位學伴計畫-為偏鄉孩子授課



透過職發中心老師的建議，我參與了學伴計畫，採用線上教學的方式並要求我們自製教材，旨在陪伴偏鄉孩子。上課時我會根據孩子學習情況，靈活調整上課內容和步調並適時引入課外知識，提升孩子學習動機。這次經驗讓我對弱勢族群的支持服務有了更深的認識和關注。

萌芽：社工實習-勵馨基金會

實習中，我參與了性侵後追組的業務內容，包括個案的諮商團體、法律協助和資源整合等。這些經歷增強了我的實務，更提升了我的專業知能。實習也讓我發現社工的異質性很高，每個個案都有其獨特性，要具備靈活的工作能力。其中最重要的是學習將理論與實務做結合，才能真正的融會貫通。



圖為在勵馨實習時，到物資分享中心打包二手物送愛偏鄉

施肥：參與計畫活動MATA熱線你和我

諮商師分析了CPAS測驗結果，確認了我的強項在個人和社會服務，但也指出我的思考性和慎重性過高，容易影響行動力。透過測驗也發現我的同理心和共感性很強，也有從事諮商輔導工作的潛能，諮商師的建議使我更堅定並拓寬了職涯方向。



施肥：履歷健檢

透過職發中心舉辦的履歷健檢，我了解到格式和排版能使履歷易讀。而在面對面試官時，老師耐心的提問讓我在模擬問答中逐步修正，學習如何在有限的字數內清晰的表達我的觀點，也讓我了解唯有充足的準備，才能夠更從容的面對面試。



結語

這趟職涯探索之旅，從發現熱愛服務的自己，到接觸社會弱勢族群，透過一系列的實踐和反思，從中不斷充實自身專業知能，補足不足之處。

於我而言，職涯探索不僅是準備職場的過程，更是發現自我、認識自我到成長蛻變的一堂人生旅途必修課。

