

## 盲資講座 教你職涯不再迷惘

學聲大代誌

【記者盧逸峰淡水校園報導】盲生資源中心於上月26日舉辦「不怕我和世界不一樣」生涯探索講座，邀請諮商輔導組心理師謝澤銘座談生涯規劃與發展的方法，提供身心障礙生能及早確立生涯目標。盲生資源中心輔導老師蘇慧敏表示，這場講座的目的是希望讓身心障礙生能探索自我的職業興趣及職涯方向，以儘早加強職能的技能，更希望藉此鼓勵同學不要在意外界的眼光，建立自信心並規劃自己的未來。

謝澤銘分享生涯規畫中分為「生涯探索」、「生涯選擇」和「生涯規劃」3階段，重點在於「知己」了解自身個性及價值觀等，「知彼」分析所處環境、學校、社會的助力與阻力後，接著建立自己未來目標進而付諸行動。謝澤銘認為，生涯規劃能更深入瞭解自己、有效學習掌握環境資源、學習自己做決定，他勉勵同學，「有時雖然計畫會趕不上變化，但機會是留給準備好的人，要在諸多限制下，努力爭取自己生活的主導權。」

亞洲所方同學說明，有多次參加生涯規劃講座的經驗，但此次的講師以「生涯卡」的測驗遊戲方式讓人印象深刻，更能幫助了解自己，「不過遊戲時間稍長，希望能再改善。」

2013/04/12