



生涯規劃

焦點報

第 6 期

發行人：李枝昌
 出刊日：民國 106 年 02 月
 發行所：龍騰文化事業股份有限公司
 地 址：248 新北市五股區五權七路 1 號
 電 話：(02)2298-2933 | 傳 真：(02)2298-9766



編輯室小語

每一口呼吸都是時間的流逝，生命中的選擇很多，在一天 24 個小時的圓餅圖中，你如何分配這人人都有的相同大餅？資訊過於超載、娛樂過於滿檔的每一天，真正滿足心靈的是什麼？你可以看看電視、滑滑手機、一瞬即逝的快樂隨手可得，但真正富足的往往卻不是這種表面浮華，也許，你可以試試「2 分鐘法則」，克服拖延和懶惰，跨出第一步，開啟心中未完成的清單並逐步實現。

媒體分享站

生命中，時間十分寶貴，要如何運用有限的時間呢？影片中的教授，在上課前帶來一個空瓶，依序放入了高爾夫球、碎石、沙粒、啤酒。這些東西代表生活中輕重緩急，先放入你最重要的事物，接著用其他次要的東西來填滿你的人生。若一開始就倒入不重要的事物，你就無法將心留給真正重要的人事物，而這正是生涯規劃中學習的重要課題。

搭配單元：第 9 章 生涯行動與時間管理



掃我看影片



講師推薦

| 講師姓名 | 資歷 | 專長 |
|------|------------|------------|
| 黃伯姘 | 知名講師 | 兩性相處 |
| 林靜霞 | 家庭教育中心專聘講師 | 生命教育 |
| 許庭韶 | | 生涯卡牌、神經語言學 |



「其實我像許多選手一樣，一開始比賽的目標很簡單，就只是希望能在全國賽拿到一個獎牌然後保送台科大。但我在大三畢業的暑假，第二次參加的時候意外落榜，所以當時索性決定不念大學了，要再比一次拿到自己該有的成績。」

昱翔是一個來自臺東公東高工室內設計科的高大男孩，他有著和善的外表，說話的時候也總是輕聲細語，但溫文儒雅的他其實是個對於技術成就充滿執著的鋪面職人。

在一年級學期結束的時候，一直不習慣學校環境的他逐漸受到公東高工的競賽訓練吸引，看到很多念家具木工和門窗木工的同學都有很好的成績，得到許多技能競賽獎牌，讓他開始覺得自己也想要得到同樣的榮耀和認同，於是在二年級時開啟了培訓生涯。

比賽就是拚技術，沒有什麼運氣不運氣

昱翔的家人對於他的志向從不干涉，認為他喜歡什麼就學什麼，但當時國三畢業決定要休息繼續參加比賽時，父親其實非常擔心，告訴他有時候比賽也很靠運氣，怕他放棄學業去比賽，到頭來不但沒有得名還荒廢一年的時間。但對他來說，生命不只是讀書，也應該爭取自己所希望的成就，加上當時媽媽十分鼓勵他做自己想做的事情，所以昱翔在花了很多時間和父親溝通後，得到家人認同，休學繼續專精技術。而父親的質疑也讓昱翔有更多的動力，讓他更想要用實力告訴家人「比賽就是拚技術，沒有什麼運氣不運氣。」

「其實當你苦練擁有足夠的實力以後，就算比賽遇到什麼困難，都還是可以靠實力來化解。而且當我練到第三年的時候，我很清楚的感受到自己的實力成長了很多，所以當時心裡只有全國第一。」



而在第三次比賽的那一年，昱翔因為休學以破釜沉舟的方式鍛鍊自己，讓他的實力大幅成長，每天埋首在鋪面技術的練習，讓他最後成功順利的以南區第一之姿進到全國賽獲得全國冠軍，並且在三個月後的國手選拔賽中擊敗回來比賽的歷屆前三名，取得前進巴西國手資格。

鋪面技術很簡單也很困難

鋪面對於很多人來說可能就是貼磁磚，但其實他有很多的細節需要鍛鍊。一開始進入鋪面技術的領域，必須先學會水泥和磁磚的特性，然後開始進入勞動的技術，像是拌水泥的技巧、拌瓷磚黏著劑的溼度控制，然後是練習打底的技術，就是大家俗稱的「溪阿給」，包含打地板和打牆面，然後才是練習貼整磚，但到了比賽時還必須要練好圖學來進行一比一畫施作圖和磁磚放樣、裁切磁磚。

會鋪面技術的選手有很多工作可以做，畢竟這是一個充斥在我們生命中的專業，像是去打底、貼磚、抵石子、疊紅磚，如果像是昱翔一樣練到全國賽程度技術的選手，還學會貼白磚，那是現在很多大樓的內隔間的技術，收入很不錯，但很多人並不一定願意學，畢竟現在的孩子能在學徒的過程中吃苦耐勞的愈來愈少。

進入新環境，朝向建築師邁進

在國際賽拿到第四名的昱翔，回來以後進到台科大建築系，而他的夢想是從室內設計轉型成為一個能兼顧實做技術的建築師。不過家裡種釋迦的昱翔，其實依然念舊著臺東的老家，他一邊說著自己對於建築系的期待，又一邊矛盾的述說自己有多麼的想念那個在山海之間的美麗故鄉。其實對他來說，只要有機會，除了當位建築師，回故鄉當個樂天的農民也是他可以接受的選擇。



自己的故事自己說

●林佩萱

稻江高級護理家事職業學校 美容科
台南應用科技大學 餐飲系

國中時，因為有參加技藝教育學程，所以當時剛好是在稻江護家上家政類群的體驗，當時就覺得還不錯，所以在選填高職時，雖然因為太晚選擇而只剩下稻江，但我也覺得很喜歡。

選了美容科以後，自己愈學愈有興趣，也覺得自己有這方面的天分，但在高三時自己依然面臨了很大的選擇。要選填志願時，我的統測成績還不錯，是學校第一名畢業的，雖然分數依然沒有達到自己的期望能進到公立學校，所以決定轉換跑道看看，轉餐飲系，嘗試學習新的技術，也等於回頭嘗試當時的志向。

大學轉餐飲系以後，其實一開始並不會趕不上，也許實務經驗在之後的實作課更難，但我覺得就像老師跟我們說的「只要有興趣，花更多時間加強自己，四年後不一定本科生會比較厲害。」所以我並不擔心之後會跟不上。

選填志願曾經也讓我猶豫，畢竟在北部很多人都會認為北士商就是第一選擇，但我一直很清楚自己的數理不好，所以沒有考慮商科學校。但很多人真的會念了以後感覺後悔，自己不擅長又沒興趣，只因為是公立。像我有一個餐飲系學長就是北士商國貿科畢業的，就跟我說他當時就是讀了以後完全沒有興趣，過程很痛苦。所以知道自己的興趣很重要，不然念了自己不喜歡的科系，也很容易中途而廢。

另外也應該要了解一下實際課程是什麼，很多時候現實和自己幻想的會有落差。所以國中的時候就多花一些時間認識自己的選擇是一件重要的事情。



龍騰網升級大改版 三步驟輕鬆選書

選書三步驟

Step 1

產品總覽 >

Step 2

選擇科目 >

Step 3

輕鬆試閱

快來體驗豐富教學資源！

