

## 掌握時間跟舞臺 陳慧勳教你做自己的生涯設計師

學生大代誌

【記者蔡怡惠淡水校園報導】為了讓學生了解生涯設計的重要性，原住民族學生資源中心3月28日晚上6時在B302a，舉辦「生涯設計原型與能力亮點設計」職涯講座，邀請非營利組織Keep Going創辦人陳慧勳，運用生涯策略設計工具，協助與會同學規劃未來的職業發展，讓職涯夢想不只是空想。

「時間跟舞臺掌握在你們的手中。」陳慧勳引導學生思考何謂生涯設計，指出生命設計就像一場無止境的探索，需要透過反覆重擬問題、變換框架思考和檢視偏見，才能找出人生的一致性與聯結。過程中，她運用信念系統、生涯設計九宮格、奧德賽模型、AEIOU探索法，帶領與會者逐步解析自己的天賦軌跡，讓其成為使命感，點亮工作環境的任一處火花。

「拉近內心的渴望，懂得鼓勵並肯定自己。」陳慧勳說明，生涯設計的用意即為鼓勵自己刻意去練習，不論是接納現在的自己、建立日常生活的每個小目標，還是思考未來所想像的生活樣貌，能否與工作達到平衡，最重要的是大膽的去想像—因為每個人都有無限的可能。最後，她引用美國網球運動員Arthur Ashe的名言「Start where you are. Use what you have. Do what you can.」鼓勵同學，只要從所在的地方，善用所擁有的資源與突破點，就能挖掘出不同的可能與多樣性。

源社社長、公行三胡律瑄分享，講師訴說自己患有暈眩症的故事，讓人深受感動。「如果換作是我有這個症狀，也許就不想努力或選擇放棄，但『人不就是要一直往前走？』這句話點醒了我，重新有了希望與勇氣！」很喜歡講師與聽眾的互動，一直鼓勵大家要勇於嘗試的教學態度，「你走後會想帶走什麼？」這也讓自己開始反思，希望能將最好的一面留在世界上。

2024/04/08

原資中心3月28日舉辦職涯講座，邀請Keep Going創辦人陳慧勳主講。（攝影／范浩群）



原資中心3月28日舉辦「生涯設計原型與能力亮點設計」職涯講座，會後大家開心合影。（攝影／范浩群）