崔日雄
走出生涯「樽頸位」

工作一段時間後，有些校友開始迷失於工作，甚至找不到人生意義。中大專業進修學院社會科學及教育學部總監崔日雄（07研究院教育）是全球職涯發展師，認為透過生涯再規劃，就可找回工作動力，從而重拾人生意義。

畢業時，崔日雄選擇投身社福界：「我讀中學時已想做社工，方向較清晰。」他坦言當時有小公司、政府職位及社會福利機構都向他招手，但他始終認為社工的工作性質跟自己性格最匹配。隨年紀和角色的改變，崔日雄為自己的職涯重新規劃，由前綫社工轉投教育界，把職場心得傳授他人。

自我探索 走出樽頸

崔日雄建議那些在選擇職業路向時感到迷惘的校友先了解自己。「現時有不少大學生會參加學長計劃，目的是想找人帶自己入行，但就很少會自我探索，反思自己到底對哪一個行業較有興趣。有沒有想過自己到底是一個怎樣的人？我相信很多人都不知道。」透過了解自己的性格、能力、可轉移技能、興趣和價值觀，才可以明白最適合自己的工作形式。

畢業前對就業迷惘，因尚未踏足社會，但事實上有不少人在工作幾年後才發現工作不如意，在去與留之間掙扎，十分困惑。「當發覺自己不喜歡現時所做的工作，或是覺得工作到了『樽頸位』，就要再規劃生涯。我們需要停下來反思，多問問和聆聽自己的感覺和內心，想清楚現時的工作是否適合自己。」他強調規劃應該是「現在進行式」，在每個階段都需要回過頭來審視自己的現況。

定期生涯再規劃

不論是初出茅廬，還是已在職場上打滾了好幾年的人，都應定期進行生涯再規劃。崔日雄指出，生涯再規劃需要衡量幾個原則：「首先需要了解自己的興趣、能力、價值觀與自己的工作崗位是否脗合；其次要把視野放遠，有不少喜歡穩定的人可能十分滿意現狀，但要考慮清楚，十年後的自己是否仍會安於現狀，而要為自己制定長遠一點的計劃？另一方面，透過豐富和累積自己的履歷，包括學歷、工作經驗、義工經驗、人際網絡、考取專業資格等，從而令自己的目標更清晰，視野更廣闊。」

隨着時間、年紀、個人期望及社會等的轉變，自己的定位和角色都會改變。不過，無論選擇哪一種工作，都要懂得調整心態，多思考工作的意義並明白工作其實是一個自我實踐的好機會。崔日雄認為，工作不單是為錢，年輕人應多想想可以如何發揮自己，無論何時都要對自己有信心，日後才有機會一展拳腳。崔日雄在職業博覽的專題講座將談及更多關於生涯再規劃的議題，有意出席的校友可留意相關講座詳情。

崔日雄小檔案

2005-2013年 香港理工大學應用社會科學系講師
2007年 香港中文大學研究院教育博士
2013-2016年 中大專業進修學院社會科學及教育課程總監
2014年 全球職涯發展師（GCDF）專業認證課程培訓師

崔日雄指無論身處哪一個階段都應定期審視和回顧自己的生涯。