

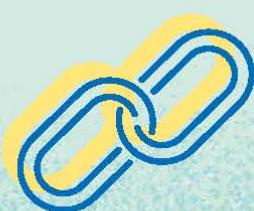
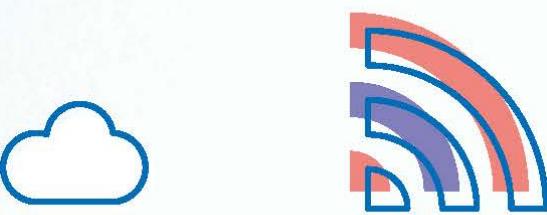
# Life Planning

生涯規劃指南

Guide

2023  
Vol. 2

專業 專注 專長



香港首個專注生涯規劃  
實踐應用的非牟利教育機構

**NCDA** | National Career  
Development Association

國際生涯發展學會  
認可香港授權代理

**YDC 青年發展藍圖**  
National Youth Development Council

青年生涯規劃  
活動資助計劃 (2022-25)  
獲資助服務機構

# 目錄

## 生涯規劃資訊

P.2 資訊分享—生涯金三角的應用

## 生涯規劃專業發展

P.3 課程目標

P.4 專業服務、認證課程

P.5 學員分享、合作伙伴

## 生涯規劃入校服務總覽

P.6 發展自我潛能

P.7 掌握升就技巧及全人發展

P.8 規劃未來路向

P.9 未來實戰 /

特殊學習需要及非華語學生支援 /  
家長及教師支援

## 重點系列

P.10 入校服務花絮

P.11 索取報價表格

P.12 伙伴計劃

P.13 本地青年服務

P.14 交流實習服務

## 服務成果

大專、中學  
逾 500 間

師生  
逾 18,000 位

青年委員  
逾 380 名

提供最多元化

生涯規劃服務

I Define My Journey



**香港生涯規劃協會**成立於 2016 年，是香港首個專注生涯規劃實踐應用的非牟利教育機構，亦是全球首個、百年歷史的生涯發展專業機構 - 國際生涯發展學會（NCDA）於香港的認可授權，由一群關心香港教育發展及青年成長的有志之士成組成。

匯聚社會各界人士，為本港青年及學校提供專業而多元化的服務及活動，鼓勵青年「認知自己，成就自己，貢獻自己」，支援學校發展校本生涯規劃教育政策，藉此推動香港生涯規劃教育的發展。

## 專業導師資歷



CDM 國際生涯發展總教練

CDI 國際生涯發展訓師

LPDI 香港生涯規劃發展培訓師

CDA 國際生涯發展諮詢師

CCSP 國際職涯服務規劃師

GCDF 全球職涯發展師

LPDF 香港生涯規劃發展師

LPSI 香港生涯規劃服務導師

## 服務範疇

### 1. 校本支援服務

中小學、大專院校校本生涯規劃服務、全港聯校職業博覽、生涯規劃大使培訓

### 2. 生涯專業培訓

國際及香港認證專業人士、教師及家長培訓

### 3. 個人發展支援

生涯發展諮詢服務、青年生涯發展及實踐計劃、工作考察、實習體驗、國際及內地實習交流

### 4. 社會教育推廣

政府、社福機構合作、商界伙伴計劃及論壇、社會關懷計劃、義工服務、主題專欄、印發刊物

### 5. 專題研究調查

層遞式生涯規劃服務研究、SEN 及非華語學生支援研究、媒體訪問、問卷調查研究及發佈

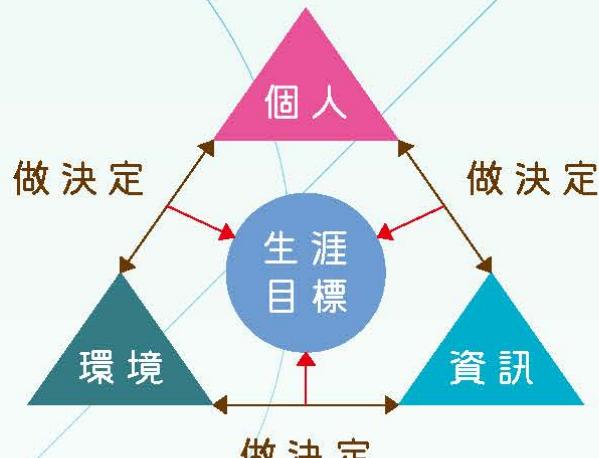
# 生涯知識分享

## 生涯金三角的應用

國際生涯發展總教練 (CDM)

洗政喬 Matthew Sin

過百年發展的生涯規劃理論體系有著非常完整的理論，不過若要基礎地認知以協助自己或他人作生涯規劃，以下這個「生涯金三角」就不可以錯過。



(Robin Swain, 1984)

美國伊利諾大學 Robin Swain 博士於 1984 年的「生涯規劃模式」，指出做生涯決定、實踐生涯目標時，要考量「個人」、「資訊」及「環境」三大元素，華人圈中的生涯規劃專家學者金樹人老師將之翻譯成「生涯金三角」，讓處於不同成長階段的人透過整合這三大元素，作出最合適自己的生涯決定。三大元素分別是：

1. 「個人」：自己的興趣、能力、性向、需求與價值觀等，可透過體驗和嘗試不同的活動、正式與非正式的生涯評量工具、為自己的傾向排序等方式了解
2. 「資訊」：對各種生涯選項特別是教育與事業上的了解與資訊收集和探索，可透過在學校的學習、參與生涯活動、工作體驗、閱讀網上資訊等方式獲得
3. 「環境」：家庭、學校的重要他人影響，以及工作、經濟、社會等發展趨勢所形成的助力或阻力，可透過與人的接觸、了解時事與政策、參與社會發展事務等方式探索

「生涯金三角」在實際生涯上是如何體現呢？舉個例子，學生 A：

1. 「個人」：知道自己的興趣是藝術，也想從事相關的事業發展，不過現時仍是比較業餘的水準
2. 「資訊」：不清楚藝術行業未來有何發展路徑或工作機會，而自己曾做過銷售相關的工作，認為自己再次從事銷售的工作會較得心應手，亦有易獲得合理的報酬
3. 「環境」：藝術在社會的印象都是不太能賺錢，加上家裡有經濟負擔，家人可能會擔心其從事藝術相關工作

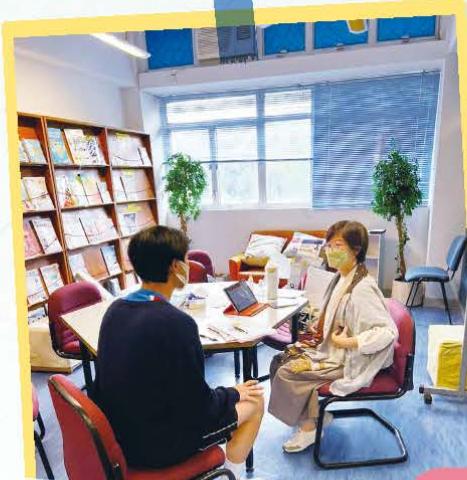
經過考量「個人、資訊、環境」三大元素後，學生 A 可能會決定按照自己的過去資訊和經驗，選擇畢業後的工作。當然，藝術行業不一定沒法支持其個人及事業發展需求，同時也是學生 A 最終想從事的行業，不過由於學生 A 並沒有足夠的資訊，所以導致未能影響到自己及家人的考量，即未必在最終選擇藝術行業。

可見，「生涯金三角」的三大元素支配著我們每個生涯決定。然而，當對於三大元素都未有周全的認知與評估，甚至忽略了某些元素就作出決定時，有機會導致生涯的決定未必是最理性的選項，埋沒了不少的可能性。

所以，在推動生涯規劃的過程中，我們提倡透過各類型多元化的生涯學習與體驗活動，讓大家全面地認知、評估、分析「個人、資訊、環境」三大元素，從而較能作出最適合自己的決定，更有效地達成自己的目標、獲得生命的幸福感和滿足感，這正是生涯規劃帶來的效果。生涯並沒有「必勝」的方程式，以創科發展為例，就算「環境」有大量的機會，也不見得一定適合「個人」的發展，「自己」才是自己生涯的答案。

# 生涯規劃專業發展

生涯規劃是一個專業領域，需要更多的專業人才帶領和引導，以國際認可的標準為基礎，結合大量第一手經驗作為輔助，在社會不同群體間進行實踐和推廣。因此，協會與生涯發展學院及其他專業機構合作，持續擴大生涯發展生態圈，完善生涯專業培訓體系，涵蓋不同範疇和不同程度的需求，使香港的生涯規劃服務和活動專業化，走進社會的每個角落，滿足新時代社會發展的需求。



【Unique · you need】  
一對一諮詢服務



CDA 認證課程

## 課程目標

1. 促進專業應用
2. 提升個人效能
3. 助己助人
4. 知行合一



了解更多



LPDF 認證課程

# 專業服務 - 認證課程

## 個人與團體生涯服務 - 助己實踐

協會提供多元化、全方位生涯規劃服務，由個人一對一生涯諮詢服務到團體培訓活動，由職涯發展到自我成長和尋找人生目標等，旨在支持每個人更好地應對生涯不同階段的挑戰，探索與成就個人生涯目標和理想，更好地掌握人生發展的主動權。

## 香港生涯規劃發展師 (LPDF) 認證課程 - 助己助人

課程針對香港社會環境設計，透過大量體驗式應用學習與實踐練習，讓學員在最短的時間內獲得生涯規劃的基本概念和技巧，應用於個人（助己）及服務對象（助人）的生活和工作場景中，為事業和專業發展打好基礎。

## 國際生涯發展諮詢師 (CDA) 認證課程 - 全球認可

課程依據國際權威、全球統一的生涯發展教學框架，配合理論知識、諮詢技巧、社會分析、個案研究、實踐演練及工具運用，讓學員掌握 12 項關鍵核心生涯技能，成為國際認證的生涯發展諮詢師，發展新的專業 / 副業，支援更多面對生涯及職涯發展困惑的人，有效找到自己的人生發展路向。



## 五大優勢

★ 權威培訓體系：國際標準的「理論 x 技術 x 工具資源」

★ 豐富教育資源：國際框架，中文教學、體驗式學習，即學即用

★ 聚焦實踐應用：實務演練、個案模擬、方案設計、專人督導

★ 持續學習成長：組成專業社群，持續資訊共享

★ 多元發展機會：掌握人生與職場必備技能，促進事業發展



## “學員分享”

- 1 最深刻嘅環節係實戰演練，發現臨場環節與預期計劃唔好唔同，考驗到自己要點樣去適應實戰環境 - Kylie (金融服務機構合規專員) @ CDA
- 2 與報讀其他機構生涯規劃課程嘅朋友交流時，發現自己學到嘅多過佢哋好多，包括唔同類型嘅工具，去幫助受助者反思自己找到方向 - 阿威 (註冊社工) @ LPDF
- 3 成個課程係「知行合一」，「知」為有理論部份，「行」為強調實用——如何將理論技巧實際應用到身邊朋友、家人、受助者 - Josef (教育機構老闆) @ LPDF

## 合作伙伴

**NCDA**

National Career  
Development  
Association

**LDI** 生涯發展學院  
Life Development Institute

### 國際生涯發展學會 National Career Development Association

NCDA 成立於 1913 年，是全球第一及最大的生涯發展機構，匯聚全球生涯領域的專家學者，為生涯專業確立理論知識、制訂行業標準、提供專業培訓、頒發國際認證，以促進生涯領域的專業發展。

### 生涯發展學院 Life Development Institute

LDI 成立於 2020 年，由香港生涯發展國際認證專業人才及專家學者組成，旨在推動香港生涯發展教育的專業發展，提供認證培訓及諮詢服務等，以支持更多人尋找自己的方向，推動社會人盡其才與持續發展。



## 各級層遞式生涯規劃學習重點

**A 發展自我潛能**

**B 掌握升就技巧及全人發展**

**C 規劃未來路向**

**D 未來實戰**

根據生涯發展階段 (Life Stages) 論述，中一至中六的學生正處於成長以及探索期階段，他們正在探索對工作世界的正確態度，並瞭解工作的意義，逐漸具體化及特定化職業的偏好，而小四至小六的學生正處於成長階段，他們開始認識並建立自我概念，對職業感到好奇，並逐步有意識地培養職業能力。

本會設計的層遞式生涯規劃學習重點配合香港的學習環境，讓學生有初步探索自我開始，有序地發掘個人興趣並長遠地確定職涯與升學方向。

## A 發展自我潛能

運用不同生涯規劃工具及活動令參加者進一步了解自己，認清自我需要、興趣、能力及培養正確價值觀。專業導師從旁協助訂下適合自己的目標，讓參加者得以發掘自身獨有潛能，建立起自信及正面的自我形象。

類別	主題	簡介	特色	節數	高小	中學	SEN
訓練班	生涯規劃大使／升學及就業輔導大使計劃 (PT-T001)	參加者透過學習不同的生涯規劃知識及活動統籌技巧，例如升學及就業資訊、輔導及支援技巧、策劃活動要素等，以生涯規劃大使身份協助老師在校內組織大小活動，推廣生涯規劃概念。	# 朋輩支援 # 領袖才能	6 節 + 1 次活動 1 小時 / 節	-	✓	-
	【義事・Easy】義工活動策劃師訓練班 (PT-T002)	參加者學習由零開始，策劃整個義工活動。從義工服務中學習活動策劃技巧、了解受眾需求、運用協作、溝通及解決問題能力與組員合作，並從挑戰中提升個人技能。參加者透過於活動策劃中負責不同的崗位，亦能從中得知自己在執行、溝通及技能上的優缺點。進而找到未來學習及成長的方向。	# 活動策劃 # 德育及公民教育	6 節 + 1 次活動 1 小時 / 節	✓	✓	✓
體驗活動體驗營	【發掘・價值】人生拍賣會 (PT-E001)	拍賣會以尋找自我價值為主軸來設計，並以夢想為主題，透過緊張刺激的拍賣過程，帶領參加者尋找出隱藏在價值觀下的個人需要，讓參加者於訂立未來目標時更有方向。	# 價值探索 # 目標訂立	1 節 1.5 小時 / 節	✓	✓	-
	【創造・價值】生涯規劃體驗營 (PT-E002)	以多元化的體驗式活動、歷奇遊戲及實踐競賽等內容，讓參加者專注而深入地思考生涯規劃的課題，在專業導師的引導下探索自我價值、提升領袖才能、訓練團隊精神，發現自己的人生方向和目標，獲得更大的動力，創造出屬於自己的獨特價值和成果。	# 認識自我 # 價值探索	日營 / 2 日 1 夜 / 3 日 2 夜 / 畢業營	✓	✓	-
	【玩轉・人生】生涯規劃體驗營 (PT-E003)	要作出生涯規劃，首先要認識自己的定位和方向；然而在茫茫人海中，你又有何獨特之處？在社會中應該如何自處？我們將以 Soci Game 形式，讓參加者體驗不同的人生（財富、快樂、健康）及職業場景，導師會引導參加者深入思考自己的人生目標、生活、職場、財富、快樂、健康等課題，讓參加者清楚自己的社會定位，規劃成就理想的路徑，創造屬於自己的價值和成果。	# 訂定目標 # 職場探索	日營 / 2 日 1 夜 / 3 日 2 夜 / 畢業營	-	✓	-
工作坊	【未來・領袖】團隊訓練營 (PT-E004)	管理者與領袖之間有什麼分別？要作為一個領袖，應該具備什麼特質及技能？透過體驗，參加者會學習有關領袖應有的心態及具備的技巧（例如溝通及解難），並輪流擔任領袖角色，帶領小組完成任務及達到團隊目標，從中領略及掌握領袖技巧。	# 團隊建立 # 領袖培訓	日營 / 2 日 1 夜 / 3 日 2 夜 / 畢業營	✓	✓	-
	【尋回・動力】喚醒學習動機工作坊 (PT-W001)	透過教練學的激勵模型，帶領參加者突破僵固性思維，看見人生中不同的選擇及可能性。並教授如何提升學習動力，轉化學習阻力，面對人生不同階段的挑戰。	# 個人動力 # 執行力提升	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
	【真我・個性】探索自我工作坊 (PT-W002)	透過性格測試和探索工具 (MBTI)，讓參加者認知自己的性格特徵，鼓勵他們以開放和自信的心態，擁抱、承認、接納自身的價值和優缺點，思考個人性格進一步發展的可能性，對個人蛻變和未來規劃帶來更多期盼。	# 認識自我 # 習慣養成	1 節 1 小時 / 節	-	✓	✓
	【抗逆・解難】正向人生工作坊 (PT-W004)	透過「逆境四部曲」，參加者由探索各種逆境出發，學習在各種情景分辨事實與觀點，從而轉換正向思維，以有效行動面對困境，砥礪前行。	# 抗逆解難 # 個人成長	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
	【能力・檢閱】展現才能工作坊 (PT-W005)	帶領參加者檢視並認識自己的個人能力，進而思考如何運用於日常生活以及學習上，亦透過了解個人能力來探索未來的職業路向。	# 認識自我 # 職場準備	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
講座	【生命・無價】學習應對逆境 (PT-S001)	透過傷健人士面對面的分享，讓參加者從對方的生命故事中，領略應對艱苦經歷的應有態度，培養正面積極的心理狀態，面對每個逆境；同時反思現時的生活模式和價值觀，鼓勵參加者理解生命意義的真諦。	# 生命教育 # 正向思維	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
	【邁向・成長】八大人生角色 (PT-S002)	透過專家的講解和分析，帶領參加者認識人生中不同階段“生涯角色”的關係和意義，了解不同角色身分的特性、需要面對的挑戰和他人的期望，領略平衡和兼顧各個角色發展的方法，成就更全面、更完備的人生。	# 認識自我 # 生涯探索	1 節 1 小時 / 節	-	✓	✓

# 入校服務總覽

所有活動均可提供英文版本，以照顧非華語學生的學習需要。

## B 掌握升就技巧及全人發展

以互動體驗形式讓參加者以第一身角度認識升學或就業資訊，剖析不同升就選擇帶來的機遇和限制，藉以學懂評估及分析各種升就選擇及如何從眾多選擇中選出適合自己的方向，盡早規劃自己的人生。

類別	主題	簡介	特色	節數	高小	中學	SEN
體驗活動	【玩轉・職場】職場大作戰 (SK-E001)	透過模擬職場遊戲，讓參加者體驗求職過程和簡單工作內容，了解各行業的入職及技能要求，同時體會基本的職場技巧，從中發掘自己的興趣及職業取向，計劃職涯發展的方向，為求職路作好心理和技能的準備。	# 模擬職場 # 職業探索	1 節 3 小時 / 節	✓	✓	-
	【試・面試】模擬職場面試體驗 (SK-E002)	由專業人力資源顧問 / 導師為參加者提供個人及小組模擬職場面試環節，並即場為參加者點評，使參加者更易代入面試的場景和感受，豐富參加者的面試經驗和技巧，為進入職場做好準備。	# 模擬職場 # 職業探索	1 節 2 小時 / 節	✓	✓	✓
	【試・放榜】模擬中六放榜活動 (SK-E003)	透過模擬放榜日的情景，讓參加者了解放榜的真實情況和相關流程，認識升學及就業出路的不同選擇，做好迎接放榜的準備。	# 模擬放榜 # 升學準備	1 節 3 小時 / 節	-	✓	-
	【試・放榜】模擬小六放榜活動 (SK-E004)	參加者會先了解升中面試和放榜的真實情況及相關流程，再學習準備自我介紹、撰寫個人學習檔案 (Portfolio) 和參與模擬面試，為小六放榜日裝備自己。	# 模擬放榜 # 升學準備	1 節 3 小時 / 節	✓	-	-
工作坊	【寫・CV】履歷表撰寫工作坊 (SK-W001)	安排專業導師，為參加者解構履歷表的元素和必備要點，同場教授撰寫履歷表的技巧，讓參加者突出個人的價值和亮點，在升學、求職的過程中事半功倍。	# 職場準備 # 應用學習	1 節 1 小時 / 節	-	✓	-
	【見・老闆】面試攻略特訓班 (SK-W002)	透過人力資源顧問 / 導師講解面試過程各個要點，教授令人留下深刻印象的面試回應技巧，並道出相關的注意事項和致勝攻略，提升參加者的綜合面試技巧，為離開校園邁向下一個階段作好準備。	# 職場準備 # 應用學習	1 節 1 小時 / 節	-	✓	-
	【升・大學】面試攻略特訓班 (SK-W003)	透過導師講解升學面試過程中各個要點，藉多個互動練習教授從外表到內容等各項必備的面試框架和技巧，針對個人與小組面試的需要介紹相關的注意事項和致勝攻略，提升參加者的綜合面試能力，為升學作好準備。	# 升學準備 # 應用學習	1 節 1 小時 / 節	-	✓	-
	【搵・學校】面試攻略特訓班 (SK-W004)	透過導師講解面試過程各個要點，教授令人留下深刻印象的面試回應技巧，並道出相關的注意事項和致勝攻略，提升參加者的綜合面試技巧，為升中作好準備。	# 升中面試	1 節 1 小時 / 節	✓	-	-
	【理才・理財】生涯規劃與財務管理工作坊 (SK-W005)	透過專業財商導師講解生涯規劃與資源運用管理的關係，讓參加者了解更多自己於財務上的思考與行為模式，初步建立理財的概念，思考其於人生中的角色。	# 財務管理 # 習慣養成	1 節 1 小時 / 節	-	✓	-
	【講・故事】學生學習概覽 (SLP) 撰寫工作坊 (SK-W006)	由導師教授參加者學生學習概覽 (SLP) 的重要性，以多角度表達自我，讓參加者學習發掘與突顯自我優勢，從而在自我介紹中建立正面的第一印象及撰寫個人自述 (Personal Statement) 的基本要求。	# 升學準備 # 認識自我	1 節 1 小時 / 節	-	✓	-
	【好・印象】形象指導工作坊 (SK-W007)	透過專業形象導師的親身講解，輔以即場形象指導體驗和實踐，教授參加者從儀容、衣著裝扮到言行舉止等範疇的技巧，提升他們對個人專業形象的認知和重視，為他們在社會上獲得更多機會和成功踏出重要一步。	# 個人形象 # 職場準備	1 節 1 小時 / 節	-	✓	✓
	【同你・同理】換位思考工作坊 (SK-W009)	由專業教練引導，透過以照片療法為主的教練輔導工具啟發思考，帶領參與者擺脫既定思維模式，鍛鍊換位思考及同理心聆聽，探索新觀點及可能性。提升溝通能力，促進人際關係和合作。	# 思考模式 # 人際關係	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
講座	【職場・致勝】軟技巧提升秘訣 (SK-S001)	工作坊將透過經驗豐富的行業嘉賓或人力資源顧問分享，為參加者全面介紹職場軟技巧，如語言表達能力、解決問題能力等技巧及其重要性，並傳授相關的要訣，讓參加者在投身職場前及早準備，有助其適應新環境和應對新挑戰，增加在職場中的「存活率」。	# 與人交往 # 應用學習	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	-

服務眾多，未能盡錄，詳情可瀏覽本會網站 [www.lpahk.org/support](http://www.lpahk.org/support) 以查看更多資訊

# 入校服務總覽

## C 規劃未來路向

查詢 / 報價方法：與劉先生聯絡



: info@lpahk.org

: 9192 8794

以協助參加者規劃未來路向為主軸，透過遊戲、諮詢、實地考察等方式指引他們訂立個人短期或長期目標，繼而制訂個人學習歷程檔案和事業發展計劃。活動同時加插各類技巧培訓，讓參加者學習社交、決策等有助自我規劃的技巧。

類別	主題	簡介	特色	節數	高小	中學	SEN
體驗活動諮詢	【體驗・人生】人生沙盤推演桌遊 (DI-E001)	透過一款融合了生涯規劃、金融、心理、時間管理等主題的桌遊，由專業教練通過遊戲帶你穿越一生的黃金 40 年，模擬「現實生活」中自己於不同的機會和情景下的選擇，了解更多自己的思考與行為模式，於未來更懂得作出適切的選擇。	# 價值探索 # 個人覺察	1 節 3 小時	✓	✓	-
	【Unique・you need】一對一諮詢服務 (DI-F001)	由專業的國際生涯發展諮詢師 (CDA)、職涯服務規劃師 (CCSP)、全球職涯發展師 (GCDF) / 輔導員以一對一的形式，按參加者需要設計 2 - 5 節諮詢內容，深入地與參加者探討個人的生涯規劃 (包括升學、就業等) 方向。	# 職業探索	2-5 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
職業探索	【去・考察】行業參觀活動 (DI-J001)	透過實地考察行業的工作地點，帶領參加者了解行業實際運作及感受工作環境、氣氛 (部分行業更可體驗器材運用)；同時安排分享互動環節，由行業代表向參加者分享最新的行業資訊，提升參加者對行業的整體認識。	# 職場參觀 # 職業探索	1 節 1.5 小時 / 節	✓	✓	✓
	【搵・方向】到校職業分享會 (DI-J002)	透過與行業人士的互動分享和深入交流，讓參加者了解行業現況和最新發展，認知投身的路徑和條件，掌握第一手資訊；同時藉嘉賓的親身經歷分享，學習職場應有的態度及技能，及早思考個人未來職涯規劃並作好準備。	# 職業探索 # 確立職志	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	-
	【賞・升學】大專院校參觀計劃 (DI-J003)	透過參觀香港的自資院校，讓參加者了解學校的規模、課程及參加者學習的模式和生活，使參加者建立升讀大專的目標。	# 校園參觀 # 學科探索	1 節 1.5 小時 / 節	✓	✓	-
工作坊	【興趣・萌芽】興趣發展工作坊 (DI-W001)	透過將夢想與興趣連結的嘉賓分享作外在刺激，以真實個案帶出尋找夢想的方法及可能性，進而啟發參加者思考“我”的夢想與興趣的連繫。	# 興趣發展 # 夢想職業	2 節 1 小時 / 節	✓	✓	-
	【真我・職途】尋找職業方向工作坊 (DI-W002)	由專業導師以 Holland Code (應用於生涯規劃及職業輔導的理論) 切入，讓參加者了解自己人格特質，選擇能反映個人人格特質的職業，從而規劃未來升學及就業方向。	# 職場準備 # 認識自我	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
	【夢想・啟航】尋找夢想工作坊 (DI-W003)	透過成長模式和互動環節，讓參加者從了解個性出發，發掘出當中與夢想的關係，同時掌握實現夢想所需的行動計劃與指南，繼而規劃邁向夢想的第一步。	# 探索夢想 # 目標設定	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
	【選科・邊科】中三選科工作坊 (DI-W005)	透過初步講解與選科相關的資訊，使參加者了解正在面對的思考和抉擇，並認知當中的判斷準則與前因後果，以作出負責任的決定和適合自己的選擇。	# 升學準備 # 認識自我	1 節 1 小時 / 節	-	✓	-
	【多元・出路】中六升學就業工作坊 (DI-W006)	透過認識中六升學及就業的相關資訊和相關流程，使參加者了解多元出路的方向，為自己的職涯鋪路，作出負責任的決定和適合自己的選擇。	# 升學準備 # 認識自我	1 節 1 小時 / 節	-	✓	-
	【拼出・未來】願景圖工作坊 (DI-W007)	由專業教練引導，透過照片療法啟發參加者思考未來目標，並以不同類型照片及素材創作出屬於自己的願景夢想藍圖，鼓勵創意及正向思維，聚焦打拼出未來。	# 探索願景 # 目標設定	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	✓
	【意義・人生】IKIGAI 工作坊 (DI-W008)	由專業教練引導，透過以照片療法為主的創意及高效能教練輔導工具，配合日式哲學 Ikigai 之道，探索自身的熱情，專業，職志及使命，思考如何逐步達成有意義的人生，為個人成長及職業生涯發展作出規劃。	# 職志探索 # 認識自我	1 節 1 小時 / 節	-	✓	✓
	【掌握・未來】未來市場與行業趨勢 (DI-S001)	透過 20 - 35 歲的青年創業家 / 企業家的親身分享，讓參加者了解他們的生涯規劃、成功要訣和心路歷程，從他人的真實故事、經驗和例子中獲得啟發和動力，思考人生的意義和自己的夢想，激勵他們發奮邁向成功。	# 廣闊視野 # 職業探索	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	-
講座	【敢創・我夢】創業家分享 (DI-S002)	透過成長模式和互動環節，讓參加者從了解個性出發，發掘出當中與夢想的關係，同時掌握實現夢想所需的行動計劃與指南，繼而規劃邁向夢想的第一步。	# 職業探索 # 確立職志	1 節 1 小時 / 節	✓	✓	-

服務眾多，未能盡錄，詳情可瀏覽本會網站 [www.lpahk.org/support](http://www.lpahk.org/support) 以查看更多資訊

# 入校服務總覽

## D 未來實戰

查詢 / 報價方法：與劉先生聯絡



: info@lpahk.org



: 9192 8794

透過不同企業提供的實習和職場體驗活動，為參加者增加職場相關經驗、探索職業發展方向、建立職場上的人際網絡和增強自信心。職場體驗是參加者在職業發展過程中非常重要的一環，可以為參加者的未來職業發展打下堅實的基礎。

類別	主題	簡介	特色	節數	高小	中學	SEN
體驗活動	實習計劃	為參加者提供職場實習機會的計劃，旨在讓參加者在職場中獲得實際的工作經驗，學習職場上的專業知識和技能，幫助他們更好地準備自己的職業生涯。	# 實踐為主 # 職場專業指導	4日以上 每日4小時以上	-	✓	-
	職場影子計劃	為參加者提供一對一的職場體驗活動，旨在讓參加者在一對一跟隨企業精英，能夠親身體驗職場環境，了解職場文化和職業發展方向，幫助他們更好地準備自己的職業生涯。	# 實踐為主 # 職場專業指導	1節 4小時以上	-	✓	-

## 重點系列

### ★ 特殊學習需要及非華語學生支援

# 可以小組 (6-8人) 形式進行 # 照顧不同的學習需要 # 讓他們獲得適切的生涯規劃服務

主題	簡介	節數
職業探索系列活動 (SN-W001)	針對學生需要，透過不同生涯規劃組合，讓學生實際探索市場及行業，現況以親身體驗及學習職場技能等方式規劃個人發展。 活動 1. 簡介會 活動 2. 生涯初探工作坊 活動 3. 【去・考察】行業參觀活動	可從中選 4至10節 每節1.5小時
「社區遊蹤」中文學習活動／社區體驗活動 (SN-W002)	透過一連串實踐探索活動，為參與學生提供親身體驗和交流機會，從多元角度接觸社區並針對性地教導學生與社會連繫的方式，強化聽、說、讀、寫四大層面，讓學生更有信心地融入社區。 活動 1. 認識社區實況 活動 2. 「行程策劃師」培訓	4節 每節1.5-4小時 不等 (視乎活動)
自我探索系列活動 (新) (SN-W003)	針對學生需要，以互動形式帶領參加者訂立目標，發展個人特性及能力傾向，繼而初步探索個人生涯路向並學習職場技能，協助了解未來方向，及早思考升學就業的安排。 活動 1. 簡介會 活動 2. 生涯初探工作坊 活動 3. 【夢想・啟航】尋找夢想工作坊 活動 4. 【尋回・動力】喚醒學習動機工作坊 活動 5. 【真我・個性】探索自我工作坊	可從中選 4至10節 每節1.5小時

註：可參閱 P6-8《入校服務總覽》以了解其他適用的活動詳情。特殊學習需要小組之活動會由認證「特殊兒童溝通指導師」或具經驗導師帶領。

### ★ 教師及家長支援

# 提升教師輔導技巧 # 讓家長了解生涯規劃資訊 # 以分享、支援及同行方式支持學生成長

#### 教師培訓系列

主題	簡介	節數
中/小學老師生涯規劃初探 (SEN 小組同時適用) (TE-W001)	由國際生涯發展總教練 (CDM) / 國際生涯發展培訓師 (CDI) / 國際生涯發展諮詢師 (CDA) / 職涯服務規劃師 (CCSP) 主講，分享適合本港教與學需要的生涯規劃框架，為教師及輔導員提供基礎的生涯規劃及職涯規劃培訓，認識生涯規劃理論。	1節 每節2全4小時
生涯規劃工具工作坊 (TE-W002)	學習以不同工具作為媒介，結合生涯理論，讓學生以輕鬆的形式思考生涯方向。活動會針對預期目標體驗最適合的一至兩種工具，當中包括但不限於：生命之輪、生命曲線、生涯彩虹圖、生涯提問工具、生涯興趣探索卡、生涯價值卡，MBTI 測試、職涯轉輪等。	2至4節 每節2小時
多感官教學教師培訓工作坊 (SEN 小組可時適用) (TE-W003)	由專業教練引導，透過以照片療法為主的輔導工具深化「多元感官教學策略」，運用不同感官的結合去感知事物，提升與學生的溝通互動技巧，加強學習動機，提高專注力，充份發揮學生的個人潛能。	1節 每節2小時

#### 家長講座及工作坊系列 (可與家教會合辦)

主題	簡介	節數
【協助子女規劃人生】家長講座 (PA-S001)	透過分享簡單的生涯規劃概念和青少年的不同心理階段，協助家長運用不同的溝通方法，有效地協助子女制足升學及就業計劃同時增進家庭的良好關係。	
【理財・你才】家長講座 (PA-S002)	透過親子的活動和互動，讓子女認識，讓家長及子女認識個人理財觀念與生涯發展的關係，使家長有更多的把握，支持子女未來個人及家庭的財務管理。	
【中六多元出路】家長講座 (PA-S003)	透過介紹升學就業流程以及未來市場狀況等，協助家長了解更多有關子女多元升學路向的選擇和資訊，以支持子女有更適合自己的選擇，成就子女的未來。	1節 每節1.5小時
【同理・同行】親子溝通工作坊 (PA-W001)	由專業教練引導，透過以照片療法為主的教練輔導工具及活動，促進家長和子女的溝通互動，建立同理心、互信及增進家庭關係，並以多角度觀點思考生涯規劃，讓家長成為同行者，支持子女成長。	



【玩轉・職場】  
職場大作戰



【搵・方向】  
到校職業分享會



【Unique・you need】  
一對一諮詢服務



索取報價表格



網上索取  
報價表格

本人欲索取報價，資料如下：

主題編號	主題名稱	活動日期	活動時間	對象	人數	備註

簽 署： \_\_\_\_\_

姓 名： \_\_\_\_\_

電 話： \_\_\_\_\_

電 郵： \_\_\_\_\_

機 構： \_\_\_\_\_

職 位： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_



# 伙伴計劃



伙伴計劃是企業與協會透過建立緊密的關係，促成商界、教育界的合規，藉各類活動提高學生的職業素養和就業競爭力，同時增強企業的人才開發和儲備，滿足四方（學生、校方、企業、協會）的需要，創造多贏局面。

## 主要特點包括：

1. 伙伴關係：企業和協會之間建立的長期合作伙伴關係，雙方通過合作實現共同的目標。
2. 職業培訓和實習：計劃包括職業培訓和實習項目，讓學生能夠在企業實習和學習，提高職業素養和就業競爭力。
3. 資源共享：計劃可以促進各方之間的資源共享，如技術、專業知識等，提高合作效率和成果。



實習計劃



# 本地青年服務

提供系統及體驗式的成長機會，讓青年接觸社會更多層面的人和事，促進青年「認知自己、成就自己、貢獻自己」。

主題	特色	日期	對象	資助機構
生涯規劃、領袖培訓、拍攝分享、社會關懷、民族共融、持續發展	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 認識社會發展實況及社區多元的文化和議題</li><li>★ 參與各類培訓，親身籌備社區活動，融入和貢獻社會</li><li>★ 探索與了解自己的生涯及職業發展方向</li></ul>	9月至12月	大學生、在職青年	民政及青年事務局及公民教育委員會

## ★ 「香港+」青年領袖培訓計劃



## ★ 「織夢·傳承·共獻」社會關懷計劃



## ★ 共「理」共「情」社會推廣計劃



# 交流實習服務



**保加利亞**



**澳洲**



[了解更多](#)



提供內地及其他國家不同主題的交流、考察、實習機會，促進青年發現更多地方的實況與機遇，體驗當地的風土人情，支持青年對個人未來生涯發展有更好的規劃。

服務	主題	地點	日期	對象	資助機構
內地實習	多媒體、創新、專業服務	天津、北京、成都	6月至8月	大學生、在職青年	民政及青年事務局、青年發展委員會
內地交流	可持續發展、環境保育、社會創新、經濟發展、歷史文化、藝術拍攝、民族風情、義工服務	北京、武夷山、內蒙古、貴州	8月、12月、4月		
國際交流		日本、澳洲、尼泊爾、保加利亞、羅馬尼亞	10月至4月		



**北京**



**天津**



**尼泊爾**



**福建**



**內蒙古**



**成都**



**俄羅斯**



## ★近600間服務及 合作機構的認可

### 中小學

明愛屯門馬登基金中學、瑪利曼中學、香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學、東華三院李潤田紀念中學、香港華仁書院、路德會聖馬太學校、嶺南中學、保良局董玉娣中學、羅定邦中學、嗇色園主辦可道中學、循道衛理聯合教會李惠利中學、麗澤中學、旅港開平商會中學、嶺南衛怡紀念中學、福建中學（觀塘）、聖伯多祿中學、香島中學、嘉諾撒書院、香港教師會李興貴中學、大埔三育中學、金巴崙長老會耀道中學、廠商會蔡章閣中學、寧波公學、聖貞德中學、鐘聲慈善社胡陳金枝中學、創知中學、伊利沙伯中學舊生會中學、寶安商會王少清中學、中華基督教會全完中學、新生命教育協會呂郭碧鳳中學、沙田蘇浙公學、李鄭屋官立小學、救世軍石湖學校、仁濟醫院羅陳楚思中學、沙田官立中學、新生命教育協會呂郭碧鳳中學、香港仔浸信會呂明才書院、張沛松紀念中學、中華基督教會何福堂書院、聖傑靈女子中學、長洲官立中學、香港九龍塘基督教中華宣道會陳瑞芝紀念中學、香港潮陽小學、順德聯誼會翁祐中學、中華基督教會扶輪中學、香港路德會增城兆霖學校、鳳溪第一小學、明愛聖若瑟中學、聖公會林裘謀中學、新界婦孺福利會梁省德學校、仁德天主教小學、順德聯誼總會翁祐中學、順德聯誼總會翁佑中學、賽馬會官立中學、基督教崇真中學、獻主會聖母院書院、聖士提反女子中學、天主教石鐘山紀念小學、鳳溪廖萬石堂中學、聖公會聖三一堂中學、福建中學、佛教何南金中學、東華三院鄒錫坤伉儷中學、大埔浸信會公立小學、彩虹邨天主教英文中學、保良局馬錦明中學、中聖書院、五旬節於良發小學、李鄭屋官立小學、仁愛堂田家炳中學、嗇色園主辦可藝中學、基督教宣道會徐澤林紀念小學、東華三院黃笏南中學、路德會學校社會工作組、何明華會督銀禧中學、五旬節于良發小學、博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人千禧小學、余振強紀念第二中學、順德聯誼總會胡兆熾中學、嘉諾撒聖方濟各學校、九龍塘天主教華德學校、聖公會仁立紀念小學、荃灣公立何傳耀紀念小學……

### 大專院校

香港大學、香港中文大學、香港科技大學、香港理工大學、香港城市大學、香港浸會大學、香港教育大學、嶺南大學、香港樹仁大學、香港恒生大學、香港公開大學、香港專上學院、香港專業教育學院屯門分校……

### 社會機構

香港資優教育學院、大灣區共同家園青年公益基金、香港青少年軍、香港新移民服務協會、香港青少年服務處、青年創業家總商會、華永會、香港單親協會、香港基督教使徒信心會、獅子山青年商會、浩洋青年商會、騰龍青年商會、半島青年商會、鄰舍輔導會東涌綜合家庭服務中心、復康會、西區少年警訊、香港中華基督教青年會、民族共融關愛中心、基督教宣道會社會服務處、宣道衛理楊震社會服務處、新家園協會、香港國際社會服務社、澳門街坊會聯合總會、東華三院何玉清教育心理服務中心、聖文德堂轄下文德青少年綜合服務中心、柴灣浸信會社會服務處、循道愛華村服務中心、香港青年協進會、香港律師會、香港醫護學會、東華三院香港華都獅子會幼稚園……

### 政府機構

教育局、民政及青年事務局、環境及生態局、西貢民政事務署、青年發展委員會、公民教育委員會、各區區議會、貿易發展局、香港電台、運輸及物流局……

### 商業機構

騰訊、富融銀行、招商局集團、華潤集團、Pacific Coffee、中石化、新世界集團、信和集團、中華廠商會、星島新聞集團、尚乘集團、晉裕集團、馬百良、城巴、天地圖書、英國保誠、e-print、HKE S L A、諾達科技、BGC Group (HK) Limited、Chasseur Pro Executive Limited、Delivery Bee Logistic Solutions Limited、FEDEX、HAIR DIVA、Hair Origin (TST) Company Limited、HK Makeup Artist、HKPET Ltd.、JUST CLIMB Management Limited、K&R Value Limited、Kingdom Risk & Wealth Management Agency、Kingkey Privilege Wealth Management Limited、L&S Production Limited、Message Today Communication Ltd.、MTM Workshop、Prodance Hong Kong Limited、星匯集團、Sensory ZERO、Starting Over Espresso、Turned E! Education Limited、Universal Channel Consultant Limited、Young Talent Football Team Limited、大頭芋烘焙、主道爵士鼓中心、光咖啡、成長悅讀空間、御龍山地產代理有限公司、紫斐珠寶、嘉和食品國際有限公司、AI Farming Technology、Navigator Services Company、Time Summit Global Limited、學車易駕駛學校、橋Sir教室、覺察……

排名不分先後，機構眾多，未能盡錄。

生涯規劃服務資訊已全面更新，想尋找最新活動資訊？

請立即登入本會網站 [www.lpahk.org/support](http://www.lpahk.org/support) 或

致電 3169 9208 / 9192 8794 與劉先生聯絡

香港生涯規劃協會 Hong Kong Life Planning Association

電話 Tel : (852) 3169 9208 傳真 Fax : (852) 2558 3884

電郵 Email : [info@lpahk.org](mailto:info@lpahk.org) 網站 Website : [www.lpahk.org](http://www.lpahk.org)

地址 : 香港九龍觀塘偉業街 118 號 Tuspark 603 室

Address : Room 603, Tuspark, 118 Wai Yip Street, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

