

# Life Planning



認知自己

提升能力

訂立目標

實踐行動

探索世界

人物專訪：



香港資深教育者  
新界婦孺福利會梁省德學校校長  
陳家偉博士 P.05



生涯規劃專家  
台灣大學入學考試中心顧問  
區雅倫教授 P.07

香港**唯一**專注  
生涯規劃實踐應用的  
非牟利機構

NCDA | National Career  
Development  
Association

國際生涯發展學會  
認可香港授權代理

最新

教育局最新公布生涯規劃  
教育指引 P.09

# 目錄

P.3 2021年7-12月精選活動回顧

## 生涯規劃資訊

- P.5 名人專訪 - 《Education is life》  
新界婦孺福利會梁省德學校校長  
- 陳家偉博士
- P.7 學者專訪 - 《生涯規劃開拓條條大路》  
台灣大學入學考試中心顧問 - 區雅倫教授
- P.9 教育局最新公布生涯規劃教育指引
- P.10 各級層遞式生涯規劃學習重點  
(小四至小六)
- P.11 各級層遞式生涯規劃學習重點  
(中一至中六)

## 入校服務總覽

- P.13 發掘自我潛能系列
- P.14 掌握升就技巧及全人發展系列
- P.15 規劃未來路向系列

## 多元活動及課程推薦

- P.16 【發掘·價值】人生拍賣會
- P.17 【玩轉·職場】職場大作戰
- P.18 【敢想·我夢】夢想家工作坊  
LEGO® Serious Play®
- P.19 訓練營 / 日營 / 迎新營
- P.20 特殊學習需要及非華語學生支援
- P.21 教師及家長支援
- P.22 香港生涯規劃發展師 (LPDF) 認證課程 及



提供**最多元化**

生涯規劃服務

**香港生涯規劃協會** 成立於2016年，是香港唯一專注生涯規劃的非牟利教育組織，由一群關心香港教育發展及青年成長的有志之士組成。我們匯聚社會各界人士，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

國際生涯發展學會  
認可香港授權代理

**NCDA**

National Career  
Development  
Association



## 協會目標：

1. 推動香港生涯規劃教育發展
2. 提供專業而多元化的服務及活動，鼓勵青年人「認知自己，成就自己，貢獻自己」
3. 支援學校發展校本生涯規劃教育政策
4. 匯聚社會各界精英翹楚，共同創造香港青年教育願景

## 服務成果 (2016 至 2021):



## 生涯規劃精選文章：

為更全面在社會上推廣生涯規劃，協會開設網上專欄《洞見生涯》，並於不同刊物上發表生涯規劃資訊，藉以引起更多的關注和討論，結合實體活動，使生涯規劃街知巷聞，推動不同人士提升生涯規劃效能。



### 《從小就需要生涯規劃？讓青少年有一個對自己生命負責的能力》

2021.6.23

生涯規劃的開始，其實是培養青少年掌握自己生命的方向和初步的選擇能力，從小就建立好一個規劃的思維和習慣，讓他們感受到自己的生命可以透過自己提升能力、作出抉擇而改變。



### 《一個 10 歲小學生的生涯獨白》

2021.7.16

人生中，有多少次我們是過份地、不明所以地跟從了別人的準則和價值，在他們設計和規範的賽道上跑？又有多少次，我們是為著自己而戰？有多少人營營役役一生，到臨終抱著一大筆財富，卻換來滿腦子遺憾時，才能參透 10 歲小學生所說的一句話...



### 《為下一代的生涯 要學好生涯規劃》

2021.10.8

就算你可以為他決定讀什麼，你也不可能連他做什麼工作、找什麼伴侶也一一為他決定。他們不是你玩「模擬人生」遊戲的角色，你與他各自有各自的課題，需要各自探索、決擇、面對，雖然過程中大家可以互相支持，但自己才是自己人生遊戲的玩家。



### 星島日報《JUPAS Guide Book 2022-23》大學聯招選科指南

2021.11

#### 《升學感迷茫 生涯規劃助認清自我》

學生於高小及初中時便可以開始進行生涯規劃，讓他們對未來發展及前程有基本的概念，從而訂立人生目標，包括升學規劃、職業發展等。在生涯規劃中，鼓勵學生先要認識及了解自己，從而找出個人能力、優點、缺點、興趣等，再去計劃前程。

#### 《及早進行生涯規劃 依照未來發展 安排多元出路》

面對眾多選擇，要以個人發展及興趣為先，再作考慮，千萬不要人云亦云，覺得成績好就一定要選擇大眾認為的『神科』，若沒有興趣而勉強入讀，只會浪費時間，同時亦影響個人未來發展。

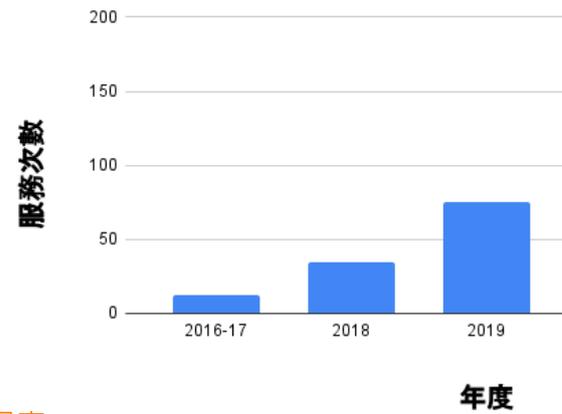
突破自我 - 【創造·價值】生涯規劃體驗營



就業技能學習

團隊建立 - 【未來·領袖】團隊訓練營

本會生涯規劃支援服務



個人價值觀探索 - 【發掘·價值】人生拍賣會



校內求職及行業體驗 - 【玩轉·職場】職場大作戰



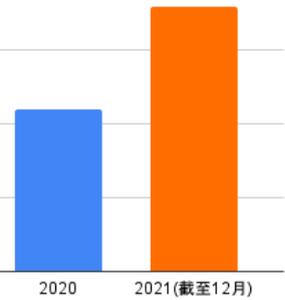
教師專業技能提升 - 香港生涯規劃發展師 (LPDF) 認證課程



- 手機拍攝及化妝實務課程



需求倍增！



服務校園 - 生涯規劃大使及 義工活動策劃師培訓



認識個人決策及成長模式 - 【體驗·人生】人生沙盤推演桌遊



探知社會 - 本地合作計劃



## "Education is Life"

專訪香港資深教育者 - 新界婦孺福利會梁省德學校校長 陳家偉博士

「生涯規劃」一詞在社會上漸漸普及，數月前教育局更提出擴大校本生涯規劃至初中及高小階段。所以是次專訪，我們特意邀請了從事教育工作數十載、曾將一所地區小學打造成全港最受歡迎直資學校之一、創造被喻為「教育界奇蹟」的陳家偉校長，大談他對生涯規劃的看法。

甫見陳校長，他便相當親切地招待我們參觀學校，遊走於學校的每個角落。數十年教育生涯的歷練和挑戰，毫不磨損陳校長對教育工作的熱誠。在談起教育時，他更是有源源不絕的話題。當提到生涯規劃時，陳校長有一番獨特的見解。他認為生涯規劃背後是關於一個人一生中的自我規劃，而這個規劃是持續的，無邊無涯的。因此，比起「生涯規劃」一詞，他更喜歡用「生命規劃」去形容，皆因生命是生生不息，永無止盡，不應因為「涯」一字限制了自己的發揮空間。談及此處，陳校長向我們分享

他推崇教育家杜威的「教育即生活」思想，最好的教育就是「從生活中學習、從經驗中學習」。教育不是強迫兒童去吸收外在的東西，而是要使人類與生俱來的能力得以生長。

### 生涯乃源於生命 要由心出發規劃

坊間普遍將生涯規劃等同升學及就業，然而正如陳校長所言，生命當中亦應包含自我興趣探索、價值觀培育、文化、心靈及宗教等不同部分；而要做好當中的規劃，必先要從心靈出發。「聖經提及到信望愛的恩典，而我認為它也可以倒轉表達的。」先愛（先從心靈層面認識自己，培養自身良好品德，正向學習），後望（了解自己的未來規劃，培養對未來的信心，盼望未來），繼而信（根據實踐體驗不同經歷，相信自己能夠成就未來）。陳校長分享這「愛望信」的三個階段，正是本會在生涯規劃教

育路上秉承的信念「認知自己，成就自己，貢獻自己」的另一種演繹，成為我們在帶領活動、指引學生時的重要支持，繼續透過各項生涯規劃服務，讓學生一步步活出自己的精彩人生。

## 高小推生涯規劃 及早為學生播種

談到校本生涯規劃擴展至高小層面，陳校長認同規劃應從小做起，而政策的推行有效帶動全港學校一同實踐，促成良好風氣。陳校長指出，他曾為小六學生設立「宗教自由行」活動，學生於活動中透過不同宗教模式探尋自己的生涯價值；又藉參觀大專院校，讓學生了解學校規模、學習模式及生活文化，從小建立升讀大專的目標，同時儘早認知不同的生涯選擇。不少人會認為小學推行生涯規劃教育實在太早，回想本會過去在推出「各級層遞式學習重點(小學)」時，也面對過這樣的疑問，不過陳校長就以「灑種子」形容這個過程。從發掘自己的興趣、能力、性格作基礎，再逐步種下生命能夠掌控、發展能夠自主的意識，繼而提高學生的自我效能，無論任何時候都不會過早。

## 讓子女活在當下 於未來闖一片天

現今社會無時無刻都在轉變，究竟家長對於子女未來的擔心應該如何處理？陳校長突然席地唱出「The future's not ours to see, Que sera, sera」(我們無法預知未來，世事不可強求)。與其被未來的壓力拖垮，不如先努力現在，透過各類生涯規劃活動，讓子女有更多機會發現自己的潛能和特質，並培養規劃生涯的意識和習慣，就算未來挑戰再大，都能夠憑著堅強的意志、態度和能力好好應對。「活在當下，學生終會找到屬於自己的一片天。」陳校長補充說。在生涯規劃過程中，家長需要讓子女主導的同時又給予合適的指導，如何拿捏絕對是要學習的課題。本會將一如以往，繼續提供生涯規劃的家長支援活動，與大家同行，更好地在生涯規劃的道路上支持我們的青少年。

訪談最後，當邀請陳校長對教育界同工作出勉勵時，他笑言自己只是一介書生，不懂說甚麼勉勵說話，能做的只有做好自己本分。「教育的最終目的是做到『自強不息，止於至善』。」陳校長這番說話，既是對本會的一個激勵，亦相信是每位教育界同工在教育路上所想達致的。香港生涯規劃教育的發展仍有不少路程要走，我們期待與各位同心協力，發掘學生的天賦，盡顯學生的潛能，讓我們每一個孩子都過上理想的生涯！





## “生涯規劃開拓條條大路”

專訪生涯規劃專家 - 台灣大學入學考試中心顧問 區雅倫教授

2014年，教育局落實推行高中生涯規劃，直至近年推行至初中及高小層面。面對生涯規劃教育的演進，各位教育界同工又應如何應對？

我們邀請了台灣的專家——區雅倫教授：擁有三十多年豐富生涯規劃教育經驗，被喻為「台灣中學生涯規劃推手」，現於台灣輔仁大學心理系兼任助理教授及大學入學考試中心（類似香港的考評局）顧問，與我們交流生涯規劃教育心得。

### 生涯規劃是畢生的需要 不求一步到位

生涯規劃的專家是否從小就開始生涯規劃呢？區教授開始對教育有興趣，再進入心理輔導，繼而轉修心理測驗及統計學領域，並以生涯規劃教育作為畢生的志向。她坦言自己的生涯不是「一步到位」，人生經歷轉折並非壞事，重點在中途站能否學到有用的知識或經驗，最重要就是勇敢地向著自

己選擇的方向前行。整個人生的過程非常需要生涯規劃，生涯規劃就是「協助你面對選擇，在選擇前協助你裝備好自己」。

區教授認為，生涯規劃最好能夠從小開始。在小學、中學、大學、直到就業等階段，各有不同的轉折，生涯規劃講求循序漸進。以小學生為例，這時候看起來懵懵懂懂，老師可讓他嘗試『生涯幻覺』——想像自己未來適合做哪種職業，進而加入實體觀察和體驗。到了中學或大學時期，要做的則是發掘自己的興趣、探尋自己的能力和價值，再思考自己未來的方向。

現在不少學生到了中學才開始接觸生涯規劃，但中學主要的學習內容都是學科導向，以考試為重，升學最重要的就是考試成績，以參考排行榜來選擇出路，完全忽略了生涯規劃與個人職業發展的關係，所以個人的生涯意識，能越早建立就越好，對學生

的作用會更大。區教授直言，作為生涯教育的引導者，我們需要對症下藥，按學生生涯需要訂立不同的學習目標，此點正與本會推動的「各級層遞式生涯規劃學習重點」如出一轍。

## 學生生涯規劃成功與否 老師最為關鍵

台灣早在 90 年代便將生涯規劃加入必修課程，強調以自我覺察、生涯探索與進路選擇為三大方向；初中與高中皆法定設置輔導老師、生涯規劃教師與駐校心理諮商師，為學生提供全面支援。雖然香港正式於制度上落實在初中、高小推行生涯規劃，不過接下來又應如何推動呢？區教授以過往經驗道出：「學制只是推動生涯規劃教育的一環，提升老師對於生涯規劃的意識及為學生進行生涯規劃是另一環。」學制的落實與老師的配合都是不可或缺的。

然而，作為「制度實踐者」這個重要角色，老師在推行生涯規劃教育時面對著不少的挑戰，區教授就有深刻的感受。首先，要讓學生和家長在講求成績、學科導向的學制下明白生涯規劃的重要性，是不容易的。再者，老師要拿捏好指引學生的程度和界限，不要讓太多自己的價值觀影響學生的發展。「老師心中認為是好的生涯方案和升學就業路向，是否真正符合學生所想和需要呢？」區教授提到，自己以前也會推崇或否定某些行業，然而這就導致女兒不敢向她提出自己的職業選擇。

而在過程中，在生涯規劃層面上，老師們需要與時並進，提供合時宜的升學及就業資訊，直接影響學生可以看見的選擇，以及發掘到的生涯機遇，所以老師與學生一樣，需要持續學習。在香港，本會推出「國際生涯發展諮詢師 (CDA) 認證課程」和「香港生涯規劃發展師 (LPDF) 認證課程」的原因，正是讓老師掌握生涯發展重點、評量工具、最新升學及就業資訊等，全面支援老師因應時勢和制度需要，在學校推行生涯規劃教育。

## 提升自我效能至關重要 錯了也可調整

談到應如何做好生涯規劃，區教授有精闢的見解。「生涯並沒有定論，人生也不是只有一條路，更遑論能夠一步登天」。區教授的一位學生，在臨大學入學試時決定跟隨自己的興趣，由理科毅然轉修文科。雖因預備時間不足未能入讀理想大學，但幾經轉折，最終卻實現了自己的生涯夢想——成為了一位大學心理學系教授。在轉變階段要獲得成功，需要多體驗、多實踐，從中鍛鍊；學生提升自我效能，相信自己有能力達成目標。「讀書未必能提升自我效能，反而在探討其他領域、學習多元能力和面對不同挫敗後，更有助學生認清自己的位置以及可以做的事。」這也是推動體驗式生涯規劃教育的關鍵所在。

此外，善用生涯規劃工具及學習檔案，也能讓生涯規劃教育事半功倍。在台灣，區教授參與建構生涯興趣量表、探索量表等是非常普及的工具，協助學生探索興趣和能力，再配合學習歷程檔案，紀錄學生在校的學習軌跡，並於中央資料庫妥善紀錄，為學生組織完整的個人檔案，讓他們能綜觀檢視自己的能力和資源，有助及早清晰規劃自己未來方向，避免倉卒作出生涯決定，使生涯規劃教育的系統更完善，並與實際需要更緊密連結。

在訪談最後，區教授表示目前社會急速轉變，學生要找尋未來方向很不容易，而這正是需要生涯規劃的原因。讓學生能夠了解興趣、多嘗試多體驗、認清社會趨勢，再作出生涯的選擇和調整。「生涯規劃不一定一開始就要選對的、選最好的，並一直走到底；若果認為自己在規劃上選擇錯了，只要意識到然後調整就好了。」同時，她寄語各位教師、家長，要懷著「信望愛」的精神推行生涯規劃教育，讓學生充滿自信心，勇於盼望自己的生涯可能性和目標，憑著愛與他人協作共事，最終走出屬於自己、獨一無二的人生路！



## 教育局最新中、小學生涯規劃教育目標及預期學習成果

數月前，教育局提出擴大校本生涯規劃至初中及高小階段目標及逐步修訂《生涯規劃教育推行策略大綱便覽》。當中提出各階段生涯規劃教育目標及預期學習成果，現撮要以供學校及教師參考：

### 高小學生目標：認識自我、培養正面價值觀

預期學習成果	本會相關活動
<b>《自我認識及發展》</b> 訂下個人目標、認識自我能力、性格和興趣等	【興趣·萌芽】興趣發展工作坊 (DI-W001) 【能力·檢閱】展現才能工作坊 (PT-W005) 【真我·個性】探索自我工作坊 (PT-W002)
<b>《升學 / 事業探索》</b> 發掘個人夢想、認識職業主要類別及中學學制	【發掘·價值】人生拍賣會 (PT-E001) 【搵·方向】到校職業分享會 (DI-J002) 【敢想·我夢】夢想家工作坊 (PT-W009)
<b>《升學規劃及管理》</b> 為升學訂下目標及作好準備，同時培養正面價值觀	【試·放榜】模擬小六放榜活動 (SK-E004) 【抗逆·解難】正向人生工作坊 (PT-W004) 【回憶·展望】感恩畢業營 (PT-E006)

### 初中學生目標：建立自信、探索周遭環境事物

預期學習成果	本會相關活動
<b>《自我認識及發展》</b> 訂立相連的學業及事業目標，學會自我評估並建立自信及正面的自我形象	【邁向·成長】八大人生角色 (PT-S002) 【我走·我路】發展自我工作坊 (PT-W008) 【迎新·營新】中一新生營 (PT-E005)
<b>《事業探索》</b> 探索周遭環境事物、識別不同升學就業資訊，了解當中的機遇和限制	【搵·方向】到校職業分享會 (DI-J002) 【去·考察】行業參觀活動 (DI-J001) 【賞·升學】大專院校參觀計劃 (DI-J003)
<b>《升學規劃及管理》</b> 初步訂立高中升學計劃、個人學習歷程檔案等，同時培養決策技巧	【選擇·唔難】提升決策力工作坊 (PT-W003) 【講·故事】我的自述 (SLP) 撰寫工作坊 (SK-W006) 【選科·邊科】中三選科工作坊 (DI-W005)

### 高中學生目標：制定目標、建立正面職業概念

預期學習成果	本會相關活動
<b>《自我認識及發展》</b> 制訂中期及長期學習及事業目標，認識不同職業定型，同時把個人成長及改變與生涯及事業發展融合	【尋回·動力】喚醒學習動機工作坊 (PT-W001) 【體驗·人生】人生沙盤推演桌遊 (DI-E001) 【玩轉·職場】職場大作戰 (SK-E001)
<b>《事業探索》</b> 認識就業趨勢、相關進修機會及認可資歷，建立正面的職業概念	【搵·方向】到校職業分享會 (DI-J002) 【去·考察】行業參觀活動 (DI-J001) 【掌握·未來】未來市場與行業趨勢 (DI-S001)
<b>《升學規劃及管理》</b> 評估各項因素作出正確生涯抉擇，懂得比較不同升學或就業選擇及掌握職場軟技巧	【掌握·人生】時間管理工作坊 (PT-W006) 【多元·出路】中六升學就業工作坊 (DI-W006) 【職場·致勝】軟技巧提升秘訣 (SK-S001) 【未來·領袖】團隊訓練營 (PT-E004)

# 各級層遞式生涯規劃學習重點 (小四至小六)

探索個人發展是一段漫長的旅程，為學生預早埋下生涯規劃的種子，了解未來要面對的場境和個人特質，可協助他們探索未來的可能性！

根據生涯規劃學者 Donald Super 的生涯發展階段 (Life Stages) 論述，小四至小六的學生正處於成長期階段。他們開始認同並建立自我概念，對職業感到好奇，並逐步有意識地培養職業能力。

為配合學校課程檢討專責小組報告，本會以「認識自己·探索未來」為主題，根據學生發展需要，設計出層遞式學習重點供學校參考，全面地支援學生成長，由初步探索自我開始，有序地發掘個人興趣並長遠地確定職涯與升學方向。

## 3大活動類別

A

發展  
自我潛能

B

掌握升就技巧  
及至人發展

C

規劃未來路向

1.  
【真我·互動】探索自我  
個人能力  
優勢及長處

2.  
【尋回·動力】  
喚醒學習動機  
學習動機  
執行力提升

3.  
【去·考察】行業參觀活動  
職場體驗  
技能裝備

4.  
【真我·職途】  
尋找職業方向  
職業探索  
了解市場

## 小六

《選科升學》

選科擇業  
綜合能力與興趣

1.  
【邁向·成長】  
八大人生角色

生涯角色  
特性、需要、挑戰

2.  
【興趣·萌芽】興趣發展  
啟發階段  
個人興趣與夢想

3.  
【理才·理財】  
生涯規劃與財務管理  
理財概念  
資源管理

4.  
【夢想·啟航】尋找夢想  
計劃及實踐  
目標訂立及行動

## 小五

《個人承諾及實踐行動》

培養責任感及承擔精神

1.  
【真我·個性】探索自我  
認識自己  
了解性格特徵

2.  
【我走·我路】發展自我  
自我肯定  
健康的自我信念

3.  
【講·得好】正向溝通  
社交發展  
溝通及互動

4.  
【抗逆·解難】正向人生  
積極心態  
正向思維

## 小四

《正面的價值觀和態度》

認識及肯定自己

“生涯要規劃，更要經營，起點是自己，終點也是自己，沒有人能代勞。”

# 各級層遞式生涯規劃學習重點 (中一至中六)

「認清個人需要，向個人目標進發」是生涯規劃的重點，因此，生涯規劃需要由自我了解開始，認清個人特質，發揮獨有的潛能，並按個人需要，掌握多元的升就技巧，提升個人競爭力，才可更有方向地規劃未來。

根據生涯規劃學者 Donald Super 的生涯發展階段 (Life Stages) 論述，中一至中六的學生正處於成長期及探索期階段，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。

本會設計的層遞式生涯規劃學習重點，針對香港的學習環境，讓學生由探索自我開始，有序地發掘個人興趣並長遠地確定職涯與升學方向和計劃。

1.  
【情緒 · 多面睇】工作坊  
適應階段  
情緒管理

2.  
【掌握 · 人生】時間管理  
能力掌握  
時間管理

3.  
【我走 · 我路】發展自我  
自我肯定  
自信建立

4.  
【邁向 · 成長】  
八大人生角色  
成長突破  
發掘個人能力

## 中一

### 《適應新環境》

與人相交  
初步探索自我

1.  
【興趣 · 萌芽】興趣發展  
啟發階段  
個人興趣與夢想

2.  
【真我 · 個性】探索自我  
自我探索  
了解個人特質

3.  
【夢想 · 啟航】尋找夢想  
計劃及實踐  
目標訂立及行動

4.  
【抗逆 · 解難】  
正向人生  
抗逆及解難  
堅持與成功

## 中二

### 《尋找自我》

發掘及發展自己的興趣  
訂立初步升學目標

1.  
【真我 · 互動】探索自我  
自我探索  
與外界互動的方式

2.  
【選科 · 邊科】中三選科  
選科探討  
選科的考慮與意義

3.  
【搵 · 方向】到校職業  
分享會  
行業探索  
職業分享或體驗

4.  
【選擇 · 唔難】提升決策力  
個人能力  
決策力及執行力

## 中三

### 《選科路向》

選科擇業  
綜合能力與興趣

### 3大活動類別

# 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

## 中四

### 《升就能力》

訂立目標  
提起生涯規劃的步伐

1.

【尋回·動力】  
喚醒學習動機

學習動機  
執行力提升

2.

【掌握·人生】時間管理

時間管理  
辦事效能提升

3.

【體驗·人生】  
人生沙盤推演桌遊

理財概念  
資源管理

4.

【去·考察】行業參觀活動

職場體驗  
技能裝備

## 中五

### 《升就方向》

肯定目標  
確定職涯與升學方向

1.

【真我·職途】  
尋找職業方向

自我探索  
我與職場的連繫

2.

【玩轉·職場】職場大作戰

實踐準備  
技能裝備

3.

【多元·出路】  
中六升學就業

人生抉擇  
訂立目標

4.

【去·考察】行業參觀活動

職場體驗  
技能裝備

## 中六

### 《公開考試 / 畢業》

實踐目標  
把計劃付諸實行

1.

【賞·升學】  
大專院校參觀計劃

升學決心  
知己知彼、大專院校參觀

2.

【寫·CV】履歷表撰寫

前期準備  
升學 / 求職必備

3.

【見·老闆】  
面試攻略特訓班

模擬面試  
對答技巧

4.

【好·印象】形象指導

形象指導  
專業形象管理

“對於沒有航向的船來講，  
任何風都不是順風。”



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。

	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 每節 1.5 小時		✓	
	【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 每節 1.5 小時	✓	✓	✓
體驗活動	【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 每節 2 小時	✓	✓	
體驗營	【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		✓	
	【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	✓	✓	
工作坊	【尋回·動力】 喚醒學習動機工作坊 (PT-W001)	透過不同活動，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，尋回人生動力。並學習利用不同資源，創造新結果，面對人生不同階段的挑戰。	# 個人動力， # 執行力提升	6 節 每節 2 小時	✓	✓	✓
	【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	2 節 每節 1.5 小時		✓	✓
	【抗逆·解難】 正向人生工作坊 (PT-W004)	參加者在執行個人計劃中難免會遇到困難或妨礙，透過認識逆境四步曲，從而轉換思維，引領他們勇於面對困境，砥礪前行。	# 抗逆解難， # 個人成長	1 節 每節 2 小時	✓	✓	✓
	【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 每節 1.5 小時	✓	✓	✓
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 每節 1 小時	✓	✓	✓
	【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 每節 1 小時		✓	✓

## B 掌握升就技巧 及全人發展



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

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。

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 每節 4 小時	✓	✓	
	【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 每節 2 小時	✓	✓	✓
	【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 每節 3 小時		✓	
	【試·放榜】 模擬小六放榜活動 (SK-E004)	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 每節 3 小時	✓		
工作坊	【寫·CV】 履歷表撰寫工作坊 (SK-W001)	安排專業人力資源顧問/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，並即時對參加者的履歷表作出點評，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 每節 1.5 小時		✓	
	【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 每節 1.5 小時		✓	
	【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 每節 2 小時		✓	
	【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 每節 1.5 小時	✓		
	【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 每節 1.5 小時		✓	
	【講·故事】 我的自述 (SLP) 撰寫 工作坊 (SK-W006)	由導師教授參加者以多角度認識自我與彼此開始，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 (SLP) 的基本要求。	# 升學準備， # 認識自我	1 節 每節 1.5 小時		✓	
	【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 每節 2 小時		✓	✓
	【同你·同理】 换位思考工作坊 (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，鍛鍊换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 每節 2 小時	✓	✓	✓
	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 每節 1 小時	✓	✓

C 規劃未來路向



歡迎致電  
6960 6920  
與 郭先生 聯絡

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。

	主題	簡介	特色	節數	高小	中學	SEN
體驗活動	【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 約 3 小時	✓	✓	
諮詢	【Unique·you need】 一對一諮詢服務 (DI-F001)	由專業的職涯服務規劃師 (CCSP)、全球職涯發展師 (GCDF)/ 輔導員 / 教練以一對一的形式，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 每節 1 小時	✓	✓	✓
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 每節 1.5 - 3 小時	✓	✓	✓
	【搵·方向】 到校職業分享會 (建議每場 2-4 行業) (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 每節 1 小時	✓	✓	
	【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 每節 1.5 - 3 小時	✓	✓	
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 每節 1.5 小時	✓	✓	
	【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 每節 1.5 小時	✓	✓	✓
	【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 每節 2 小時	✓	✓	✓
	【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 每節 1.5 小時		✓	
	【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 每節 1.5 小時		✓	
	【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 每節 2 小時	✓	✓	✓
	【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 每節 2 小時		✓	✓
講座	【掌握·未來】 未來市場與行業趨勢 (DI-S001)	透過專業人士分享，由淺入深地讓參加者從宏觀角度了解市場現況及未來發展趨勢，同時理解市場的運作原則和模式，以及職場須具備的技能和態度，使參加者有更充足的準備應對不同階段的轉變，開展職涯規劃。	# 廣闊視野， # 職業探索	1 節 每節 1 小時	✓	✓	
	【敢創·我夢】 創業家分享 (DI-S002)	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，激勵他們奮發邁向成功。	# 職業探索， # 確立職志	1 節 每節 1 小時	✓	✓	

# 【發掘·價值】 人生拍賣會

(PT-E001)

好玩！刺激有趣！

高小學生回饋：  
我花光所有金錢去購買一幢豪宅後才發現，我最想擁有的是一個有親友溫馨的家，而不是冷冰冰的豪宅。

初中學生回饋：  
我一直耐心地等待著我最喜歡的拍賣品，期間不敢出價，怕亂花錢，但最後我發現錯過了很多東西，好像快樂及健康。

找出自己重視的價值觀

在未來做決策時更有目標及方向



## 活動簡介

**對象：**適合任何年級參與

**目的：**

拍賣會是按生涯規劃內在價值的部份設計，以夢想為主題，透過緊張刺激的拍賣過程，帶領學生去找出隱藏在價值觀下的個人需要，讓他們訂立未來目標時更有方向。

**內容：**

- 熱身遊戲 - 我所認識的自己
- 主題活動 - 「人生拍賣會」
- 分組討論、分享及總結

**時間：**約2小時

**查詢：**6960 6920 郭先生

了解不同的價值觀

找出自己重視的核心價值

釐定個人未來目標及方向

# 【玩轉·職場】 職場大作戰

(SK-E001)

有意思!具啟發性!

初中學生回饋:

其中一份工作是做辯護律師，需要為我的客人在庭上辯護。在過程中我發現自己並不喜歡與人爭論，而律師的工作壓力亦很大。

高中學生回饋:

擔任過遊戲設施款待專員及護士，我發現我很享受與人溝通的工作環境，將來都傾向找與人接觸的工作。



醫護

老師回饋:

過去受疫情影響延後/取消了很多課外活動，同學少了機會探索未來發展方向。職場大作戰除了讓學生體驗職場面試及工作外，也融入了其他生活元素，讓他們體驗生病、意外、消費、work life balance等人生必經階段及元素。

## 10多個 行業攤位

法庭  
懲教  
餐廳  
主題公園  
攝影  
設計...



小組面試

### 活動簡介

**對象:**適合任何年級參與 (建議100人或以上)

**目的:**

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，了解各行各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。

**內容:**

- 生涯規劃概念講解
- 主題活動 — 職場大作戰，參加者將經歷  
撰寫履歷 > 面試(個人/小組) > 工作(行業體驗) > 生活體驗
- 分享及總結

**時間:**約3小時

**查詢:**6960 6920 郭先生

- 了解各行各業入職及技能要求
- 體驗工作內容，初步掌握職場技巧
- 發掘自己的興趣及職業取向
- 從遊戲中體驗人生

# 【敢想·我夢】 夢想家工作坊

(PT-W009)

夢想變得立體！  
可看見！

LEGO® SERIOUS PLAY® 是一套國際知名的引導手法，能讓個人和團隊發揮創意，促進個人情緒及意見表達，以至突破思考盲點！

活動由認證 Certified  
LEGO® SERIOUS PLAY®  
Method Facilitator 帶領

將夢想變得立體可見  
協助整理模糊的思緒，清晰目標

## 活動簡介

**對象：**適合任何年級參與

### 目的：

導師將引領參加者思考個人興趣 / 夢想，將模糊不清的夢想透過LEGO®具體化，更深入地思考當中的細節及元素，整理自己模糊的思緒，從而提升實現夢想的可能性。

### 內容：

- 熱身遊戲 - 100個個人夢想
- 主題活動 - 以LEGO®砌出我的能力及理想工作
- 分組討論、分享及總結

**時間：**約2.5小時

**查詢：**6960 6920 郭先生

思考個人興趣 / 夢想

利用LEGO®砌出夢想

將模糊不清的夢想具體化

# 訓練營 / 日營 / 迎新營



小組解難



團隊合作



歷奇活動

走出課室轉換角度

重新探索成長及人生的可能性

<p>【創造·價值】 生涯規劃體驗營 (PT-E002)</p>	<p>以多元的體驗式活動，讓參加者專注且深入地思考生涯規劃課題。在導師的引導下探索自我價值，發現自己的人生方向和目標，獲得更大的動力，從而創造屬於自己的獨特價值和成果。</p>	<p>營期： 日營 / 2日1夜 / 3日2夜 /</p>
<p>【未來·領袖】 團隊訓練營 (PT-E004)</p>	<p>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2日1夜的體驗，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。</p>	<p>形式及內容： 生涯規劃 / 領袖培訓 / 歷奇訓練 / 中一迎新 / 畢業營</p>
<p>【迎新·營新】 中一新生營 (PT-E005)</p>	<p>以破冰遊戲、小組比賽等一系列活動，加強跨班別認識，協助新生適應校園生活，認識師生。活動當中更包含不同生涯規劃元素，以遊戲形式引領參加者思考中學生的個人規劃。</p>	
<p>【回憶·展望】 感恩畢業營 (PT-E006)</p>	<p>以回憶及展望為主題，重拾六年的生活點滴，盤點個人的得失，並為下一階段重新規劃。活動當中更包含不同生涯規劃元素，讓參加者為未來個人及職業發展找到更明確的方向。</p>	



# 特殊學習需要 非華語學生支援



社區遊蹤



技能學習



行業參觀

## 照顧不同的學習需要

## 讓他們獲得適切的生涯規劃服務

<p>職業探索系列活動 (SN-W001)</p>	<p>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。</p> <p>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 活動4. 【Unique·you need】一對一諮詢服務 活動5. 職業技能學習 / 實習活動 活動6. 生涯規劃體驗營</p>	<p>4至10節 每節1.5小時</p>
<p>「社區遊蹤」 中文學習活動 / 社區體驗活動 (SN-W002)</p>	<p>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。</p> <p>活動1. 認識社區實況 活動2. 「行程策劃師」培訓 活動3. 社區遊蹤 活動4. 成果分享會</p>	<p>4節 每節 1.5 - 4 小時 不等 (視乎活動)</p>

註：

- 可參閱P13-15《欠校服務總覽》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發展

## 教師培訓系列

中/小學老師 生涯規劃初探 (SEN小組同時適用) (TE-W001)	由國際認證的全球職涯發展師(GCDF)/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至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。 老師可以配合生涯理論內容使用。	2至4節 每節2小時
多感官教學 教師培訓工作坊 (SEN小組同時適用) (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)

【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，有效地協助子女制定升學及就業計劃同時增進家庭的良好關係。	1節 每節1.5小時
【理財·你才】 家長講座 (PA-S002)	透過親子活動和互動，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。	
【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。	



## 香港生涯規劃發展師 (LPDF) 認證課程 — 聚焦課

適合需要生涯規劃知識及日常應用人士

課程透過全面掌握和領略生涯規劃的應用及支援要點，培訓更多生涯發展的引路人，啟發自己和其他人對於生涯規劃的認知，推動生涯規劃的專業發展，讓大家更有效找到能夠發揮自己的角色和舞台。

### 【五大亮點】

1. 完整理論體系
  - 國際生涯規劃教育體系框架，針對香港需要
  - 涵蓋生涯規劃理論、實際應用需要、最新發展趨勢
2. 豐富應用工具
  - 超過20個生涯規劃工具、導師指導即學即用
  - 生涯規劃發展應用指南套裝
3. 著重實踐應用
  - 生涯規劃諮詢/服務實踐機會
  - 國際認證專業導師支援，案例與經驗分享
4. 持續學習成長
  - 加入認證發展師社群，持續資源共享
  - 以優惠銜接國際認證課程
5. 多元發展機會
  - 教育界、社福界、商界未來必備技能
  - 逾250間大專、中小學、商業機構認可

### 【LPDF2022課程詳情】

日期：2022年2月12日（六）· 2022年2月13日（日）  
 時間：09:00-21:00  
 考核日期：2022年3月12日（六）下午  
 對象：教師、社工、家長、相關專業的人士及準畢業生  
 名額：20（先報先得，尚餘少量名額）

【未來預告：下期課程將於2022年7-8月開辦】

課程詳情



即時查詢



過往課程全數滿額，特別加推聚焦課

2日完成課程教學，1個月內完成考核



香港首次引進，全中文教學，符合本地實際需要

**NCDA** | National Career Development Association

香港授權代理 — 香港生涯規劃協會

國際生涯發展學會 (NCDA) 成立於1913年，是全球首個生涯發展專業機構。

## 國際生涯發展諮詢師 (CDA) 認證課程

適合精進生涯規劃技巧及理論，有意發展諮詢專業的人士

課程透過教授理論知識、實踐演練及工具運用，配合在地化社會分析及個案研究，培訓學員成為認證的國際生涯發展諮詢師，協助更多面對生涯及職涯發展困惑的人，可以更有效找到自己的發展路向。

### 【課程詳情】

日期：2022年3月19-20日、3月26-27、4月2-3日  
 （連續三個星期六及日）

時間：09:00-18:00

對象：教師、社工、人力資源及相關專業的人士  
 名額：20個（先到先得，額滿即止）

3階段培訓 — 規劃、理論與實務兼備

12項關鍵核心職能，全面掌握生涯發展的要點

課程詳情



即時查詢



## 過去曾合作/參與服務的機構及伙伴:

### 中學

香港華仁書院、藍田聖保祿中學、沙田蘇浙公學、嘉諾撒書院、瑪利諾神父教會學校、德愛中學、嘉諾撒聖方濟各書院、瑪利曼中學、聖馬可中學、香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學、保良局董玉娣中學、東華三院甲寅年總理中學、保良局百周年李兆忠紀念中學、馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學、中華基督教會全完中學、旅港開平商會中學、恩主教書院、將軍澳官立中學、屯門官立中學、保良局胡忠中學、香港華

人基督教聯會真道書院、順德聯誼總會翁祐中學、粉嶺救恩書院、嶺南衡怡紀念中學、中華基督教會基道中學、伊利沙伯中學舊生會中學、聖公會基孝中學、寧波公學、羅定邦中學、聖伯多祿中學、順德聯誼總會鄭裕彤中學、中華基督教會基智中學、寧耀堂怡文中學、樂善堂梁鍊琚書院、中華基督教青年會中學、港九潮州公會中學、青年會書院、基督教香港信義會信義中學、香港鄧鏡波書院、新生命教育協會平安福音中學、新生命教育協會呂郭鳳中學、聖文德書院、嶺南中學、保良局甲子何玉清中學、梁文燕紀念中學(沙田)、高雷中學、五邑司徒浩中學、迦密唐賓南紀念中學、伯特利中學、伊利沙伯中學舊生會湯國華中學、鄧肇堅維多利亞官立中學、天主教新民書院、香港布廠商會朱石麟中學、仁濟醫院林百欣中學、明愛莊月明中學、東華三院李潤田紀念中學、獻主會聖母院書院、香港道教聯合會青松中學、孔聖堂中學、賽馬會官立中學、元朗天主教中學、路德會西門英才中學、金巴崙長老會耀道中學、聖公會聖本德中學、聖公會聖匠中學、德貞女子中學、喬色園主辦可藝中學、仁濟醫院靚次伯紀念中學、聖公會李炳中學、香港教師會李興貴中學、靈糧堂劉梅軒中學、佛教慧因法師紀念中學、中華基督教會馮梁結紀念中學、中聖書院...

### 小學

沙田循道衛理小學、聖公會聖彼得小學、九龍塘天主教華德學校、東華三院港九電器商聯會小學、李鄭屋官立小學、石籬聖若望天主教小學、聖公會基德小學、仁德天主教小學、東華三院周演森小學...

### 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...

### 社福機構

華永會、香港資優教育學院、香港青少年服務處、青年創業家總商會、香港青少年軍、香港特區中央青年獅子會、大灣區共同家園青年公益基金、鄰舍輔導會東涌綜合家庭服務中心、復康會、民族共融關愛中心、鄰舍輔導會東涌綜合輔導中心、香港新移民服務協會、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、香港中華基督教青年會...

### 政府機構

教育局、民政事務局、西貢民政事務署、青年發展委員會、公民教育委員會、灣仔區議會、西貢區議會、貿易發展局、香港電台...

### 商業機構

騰訊、富融銀行、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、新巴城巴、天地圖書、英國保誠、e-print、HKESLA、諾達科技...

\* 排名不分先後，機構眾多，未能盡錄

寄:



Instagram



更多詳情



Facebook

生涯規劃服務資訊已全面更新，想找尋最新的活動資料？

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

致電 3169 9208 / 6960 6920 與 郭先生聯絡

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

Tel: 3169 9208 Fax: 2558 3884 Email: [info@lpahk.org](mailto:info@lpahk.org) Website: [www.lpahk.org](http://www.lpahk.org)

Add: Rm 603, Tuspark, 118 Wai Yip Street, Kwun Tong, Kowloon