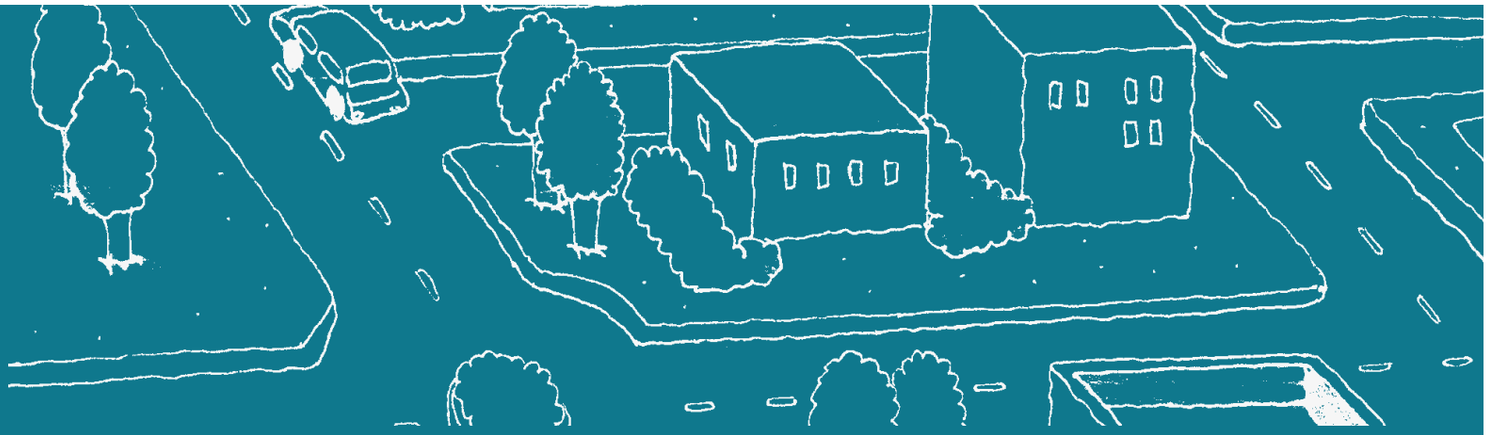
香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

生涯規劃服務概覽

2017-2018



信念

「由學校過渡工作世界」(From School to Work)，是生涯規劃教育一個重要的概念，因為中學時期正是青年為個人未來的升學及就業作準備的重要階段。我們希望透過生涯規劃教育服務，能協助中學生做到「生涯·及早規劃，前途·盡在掌握」。

理念

生涯規劃是一個持續作準備、作決定、作評估的自主過程，我們透過「B.O.S.S.」理念，讓青少年掌握生涯規劃四個必要元素，積極投入自己的規劃。

Be positive ——「可能思想」
啟動生涯規劃的鑰匙

Dream-**O**riented ——「成功在夢」
指引生涯規劃的方向

Strength-based ——「天生我才」
實踐生涯規劃的資源

Smart choice ——「英明抉擇」
制定生涯規劃的行動

服務架構

「學校與職場」是中學生規劃人生的重要環境；「老師及家長」是中學生規劃人生的重要伙伴。我們希望發揮「裏應外合」的功能，提供「從在學到畢業後」的全面服務，使青少年順利由校園過渡到工作世界。

當青年人仍然在學時，
我們主要提供 5 項核心服務

核心
服務

生涯規劃教育活動

目標 | 教導同學掌握「生涯規劃」的概念和技巧，為規劃打好基礎
對象 | 中一至中六學生
形式 | 講座、工作坊及公司考察

服務內容

中學講座

時間 ：每場一小時

題目	內容	對象：中一至中三
千里之行 始於足下	生涯規劃的初中版本，如何擴闊職業視野及認識甚麼是工作能力	
讓夢想飛揚	怎樣幫自己發夢？夢想成真的方法又是甚麼？講座會用電影作媒體，去闡述如何讓夢想成真	
青春無限？	從有趣的小測試中，帶出時間管理的概念及謬誤，並找出屬於不同人的時間管理模式	
趣味領航	從了解興趣與職業的關係及如何去發掘自己的興趣	
中三選科	中三選科的考慮因素：夢想、能力偏向及開始掌握市場資訊作選科的基礎	
讚好自己	學習欣賞身邊的事物和欣賞自己方法，從而建立正面積極的思想	

題目	內容	對象 ：中四至中六
生涯規劃	講述生涯規劃概念：信念、價值及具體實踐的5個方法	
市場趨勢	從聯招選科、個別工作到整體市場的趨勢，讓學生在選科或投身工作前對市場要求有多點掌握	
面面俱圓	從CBA法則：Common Question, Body Language, Answering Skill，詳細講述升學及就業面試的技巧	
資產增值	講述甚麼是就業能力(Employability)。僱主眼中的青年僱員，要擁有甚麼工作態度？技能？才能獲得僱主垂青？	
成功之道	如何建立良好習慣，達致成功的就業準備	
志趣相投	從工作特質理論 John Holland' s Theory 出發，了解性格與升學擇業的關係	
色色相關	從Role Theory測試中，找出不同人在團隊合作中的角色及所長，使他們更清楚在工作中自己的定位及價值	
職場準備	初出茅廬的青年人在申請工作時，從電郵、電話禮儀、社交媒體等，都可以令面試失敗。講座嘗試從公司招聘實況的角度出發，如何從中學階段作好準備	
跨越青葱	從生涯規劃中的角色理論，看中學過渡至大專/學生的角色轉變和生活差異，從而及早作出準備與調適	

生涯規劃工作坊

每節時間：1小時至1小時15分鐘

對象	主題	內容	節數	人手比例
中一	My Interest S	從興趣角度出發，了解自己的強項偏向，與日後夢想的可能性 。	2節	1：40
中一/ 中二	My Assets B	1 了解個人軟性資產：Attitude(態度)、Skill(技能)、Knowledge(知識)； 2 增加自我認識，學習欣賞自己； 3 鼓勵同學建立資產裝備。	2節	1：40
中二	My Roles S	認識生涯角色，並了解自己對不同角色身份的期望。	2節	1：40
中二	My Path S	1 提升同學的職業聯想能力 2 初步認識職業技能	2節	1：40
中三	My Type S	以Learning Style Inventory作基礎，協助同學了解學習型態與中四選科關係	1節	1：40
中三	My Choice O S	1 了解夢想和個人特質與選科的關係 2 從市場資訊角度，衡量選科	2節 每節2小時	1：20
中四	My Value S	1 認識及探索自身的工作價值觀； 2 從工作價值中尋找夢想方向。	2節	1：40
中五	My Career O S S	全面的升學就業準備課程： 1 夢想初探 2 性格與夢想的關係 3 了解市場趨勢的方法 4 行業探索 5 行動計劃及總結	5節	1：40
中五/ 中六	My Interview S	以小組遊戲帶出面試概念，及需要準備的方向與細節。	1節	1：40
中五/ 中六	My CV B S	協助同學了解甚麼是個人資產，哪些資產是構成履歷表的重要元素，活動後完成履歷表。	1節	1：40
中五/ 中六	眾裡尋科 S S	以 DISC Profile 性格測試工具，協助同學了解性格與大學選科的關係，作為選科或擇業的另一個參考。	1節 每節1.5小時	1：40-60

體驗活動

每節時間：1小時至1小時15分鐘

對象	主題	內容	節數	人手比例
中四 或以上	成功在夢 O S	「成功在『夢』」是全港首創的生涯規劃教材遊戲，以遊戲將生涯規劃具體化，協助同學為未來策劃及部署。	1節 每節1.5小時	1：8
中四 或以上	職場透視計劃 Workplace Visit S	透過公司的實地考察，了解不同公司真實的工作環境及行業概況。	2節 簡介 + 探訪 探訪需時2.5小時	1：全級 (簡介) 1：20 (探訪)
中四	My City B O	全級同學分別擔任不同工作身份，合力建構模型城市，從模擬工作環境中，學習分工合作、發掘個人性格、能力與實際工作的需要。	2節 連續4小時	1：20
中五	Working Reality S S	透過7節共10小時的模擬遊戲，讓同學知道： 1 營運生意的概念 2 團隊角色 3 撰寫履歷表 4 面試技巧訓練 5 模擬招聘 6 職業技能 / 公司準備 7 營銷之道	7節 合共10小時	1：40
中五/ 中六	模擬面試工作坊 S	以小組形式進行模擬大專升學面試，藉此提升面試技巧，以協助同學作面試準備。	2小時	1：12
中六	My Result B S S	全方位的模擬放榜活動，讓同學了解： 1 抉擇技巧及放榜準備工作坊：透過學校為同學估算的文憑試去撰寫「抉擇平衡單」，為放榜作準備。 2 模擬放榜：透過模擬放榜情境，讓同學了解文憑試放榜後尋找出路的流程，經歷不同的心路歷程 3 放榜後解說：與同學探討在模擬活動中的領受，並為放榜前的日子作好規劃，學習處理壓力的技巧。	3節 共4小時	第一節 (1:40) 第二節 (1:20) 第三節 (1:40)
中一至 中六	「職場有格」 工作坊 S	透過簡易版圖遊戲，讓參加者了解： 1 職業性向理論； 2 規劃職業的技巧；	1節 共1.5小時	1：8-10

核心
服務

生涯規劃小組

每節時間：1小時15分鐘

基本運作模式

主題組合	四個主題獨立舉行	主題1及4或主題2及3合併舉行	四個主題連續舉行
節數	4	6	12
每節時間	1小時15分鐘		
人手比例	1社工：8至10名學生		
備註	1. 具體運作可按學校的需要調整 2. 小組活動於校內舉行		

小組主題及內容

主題 1 可能思考 – I can

對象　缺乏自信的初中或高中學生

目的　協助同學建立正面的自我概念

內容
1. 認識及學習正確的歸因風格，辨清成敗因素
2. 認識及學習提升自我效能的技巧（例如：定立適切目標）
3. 認識及學習自我激勵

形式　歷奇輔導、角色扮演、技巧練習及小組分享等

主題 2 成功在夢 – I will

對象　迷失升學就業方向，對高中或大學選科感到迷惘及猶豫不決的初中或高中學生

目的　協助同學探索個人的夢想，確定未來升學及就業的選擇

內容
1. 探討選科與夢想的關係
2. 檢視及分享同學探索夢想的經歷與軌跡
3. 認識及學習成就夢想所需的資訊、元素與技巧

形式　透過嘉賓分享、資料搜集、職場有格版圖遊戲及小組分享等不同形式

主題 3 天生我才 – I am

對象　缺少課外活動或生活經驗的初中或高中學生

目的　協助同學了解性格、興趣、價值觀及能力在個人生涯抉擇中的作用，從而發現及確立自己的潛能

內容
1. 認識及學習自我認知的方法及技巧
2. 欣賞及肯定自我的方法及技巧
3. 學習與鍛鍊自我介紹的方法

形式　透過性格測試（如MBTI）、體驗遊戲、比賽及小組分享等不同形式，帶領同學認識自己的優點及強項

主題 4 英明抉擇 – I do

對象　知而不行，行而不果的初中或高中學生

目的　增強同學解決問題的決心與毅力

內容
1. 認識及反思影響個人執行能力的因素
2. 學習及鍛鍊提高執行能力的方法及技巧（例如延遲滿足、訂立優先次序）

形式　透過體驗遊戲、歷奇活動及小組分享等不同形式，帶領同學學習有效解決問題的方法及技巧

核心
服務

升學及就業
輔導計劃

目標	以B.O.S.S.理念出發，從思想積極性、夢想確立、自我認知及抉擇能力 四個範疇去量度參加者此時此刻的生涯成熟程度(Career Maturity)，讓同學能以此為基礎，為自己未來定立規劃方向。 按着生涯評估中的結果，為同學進行升學及就業輔導，讓他們了解個人夢想方向、協助抒解升學就業困擾及定立達成夢想的具體行動，從而提升個人升學就業動機與能力。
對象	面對升學或就業困擾的高中同學 (以高中為主)。
形式	以社工進校形式，每位參與計劃的學生將會先進行生涯評估，隨後會按其評估報告作解說，並進行升學及就業輔導。個案可以透過自薦模式或老師推薦參與計劃。
費用	以個案數目及服務節數收費

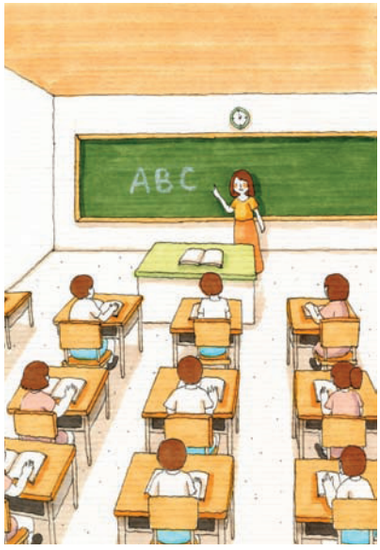
服務詳情
請致電本單位查詢

核心
服務

1

支援服務
老師及家長

老師支援



目標

1. 協助升學就業輔導老師了解生涯規劃輔導技巧。
2. 協助中學老師了解生涯規劃概念及如何把概念在不同年級及學科內轉化為實體活動推行。
3. 分享生涯規劃教育工具，如使用版圖遊戲(以小組形式進行及收費)。

對象 升學就業輔導老師(目標1)
全校老師(目標2及3)

形式 工作坊

時間 可按學校需要由一小時至三小時不等

內容 講解如何在學校內推行生涯規劃教育、制訂適切課程、如何進行個人就業輔導等。

家長支援

在每個家長心中，子女的成長路向是一個很重要的課題。作為家長，該怎樣協助子女進行生涯規劃？如何開始與子女討論生涯規劃？怎樣了解子女的生涯規劃需要？一連串的問題……

所以，除了過往的家長講座以外，本單位今年亦嘗試舉辦「家長同行」小組，透過家長的互動及分享，探討與子女進行生涯規劃的知識態度及技巧。

1 講座

目標　協助家長了解生涯規劃的概念及如何與子女談規劃

對象　初中家長：如何協助子女面對中三選科

高中家長：一起預備放榜的日子

2 家長工作坊

節數　4節

每節時間　1小時15分鐘

人手比例　1社工：8至10名家長

家長同行小組（初中組）

對象　初中學生家長

目的　協助家長了解子女在初中階段的生涯規劃需要及掌握協助子女做好生涯規劃的技巧

內容　1. 家長分享現時面對子女的生涯規劃疑問
2. 協助家長了解生涯規劃概念及子女在初中階段的生涯規劃需要
3. 發掘子女的夢想、特質及就業資產，學習欣賞及引導子女認識自己的強項
4. 分享及學習與子女傾談興趣、夢想、進行抉擇的方法與技巧

節數　4節

家長同行小組（高中組）

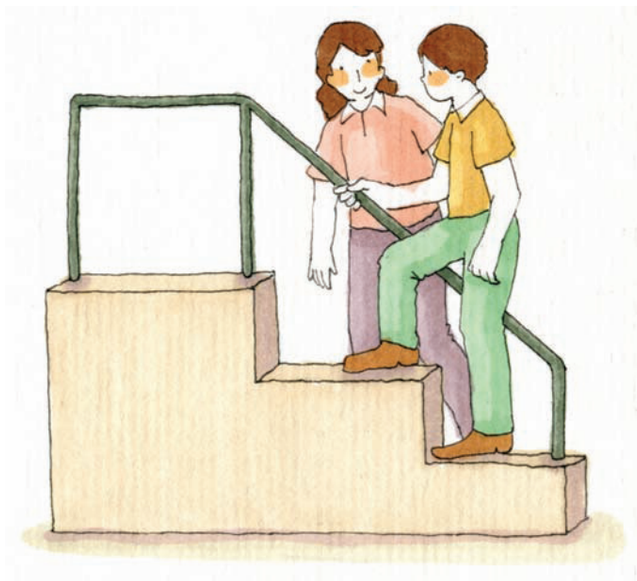
對象　高中學生家長

目的　協助家長了解子女在高中階段的生涯規劃需要及掌握協助子女進行生涯規劃的技巧

內容　1. 家長分享現時面對子女的生涯規劃疑問
2. 協助家長了解生涯規劃概念及子女在高中階段的生涯規劃需要
3. 發掘子女的夢想、特質及就業資產，學習欣賞及引導子女認識自己的強項
4. 與家長討論子女「就業」的話題，了解子女對「就業」的看法
5. 分享及學習與子女傾談人生方向、升學就業取向、職業方向、進行抉擇的方法與技巧

節數　4節

SEN學生支援服務



職橋計劃

目標	1 探索及認識不同職業，讓SEN學生擴闊眼界及擴大職業選擇 2 透過工作坊及個人面談輔導，讓SEN學生認識自己的優勢及訂立清晰的未來升學就業方向
參加對象	高中SEN學生
參加人數	8-10位
模式	**活動內容**
模式(A)	招募工作坊(1 節)、小組工作坊(2節)、歷奇活動(1節)、行業探索(5節)、個人面談(1節) 共10節
模式(B)	招募工作坊(1節)、小組工作坊(2節)、歷奇活動(1節)、行業探索(5節)、個人面談(4節)、匯報會(1節)及同路人分享會(1節) 共15節

註：

1. 約5至6個月內完成上述計劃
2. 詳細日期及時間，可與參與學校協商

當青年人畢業離開校園時，
我們可以提供即時的就業支援服務

展翅青見計劃

目標　協助畢業同學投身工作世界

對象　15至24歲離校學生

內容　職前訓練、工作配對、個案跟進

備註　過去曾合作舉辦特別就業計劃的企業包括香港機場管理局、香港海洋公園、新鴻基地產發展有限公司、嘉里建設及嘉里物流(香港)有限公司等。

詳情請參閱yen.hkfyg.org.hk/yetpproject
聯絡及轉介：歐陽小姐或張先生（3113 7999）

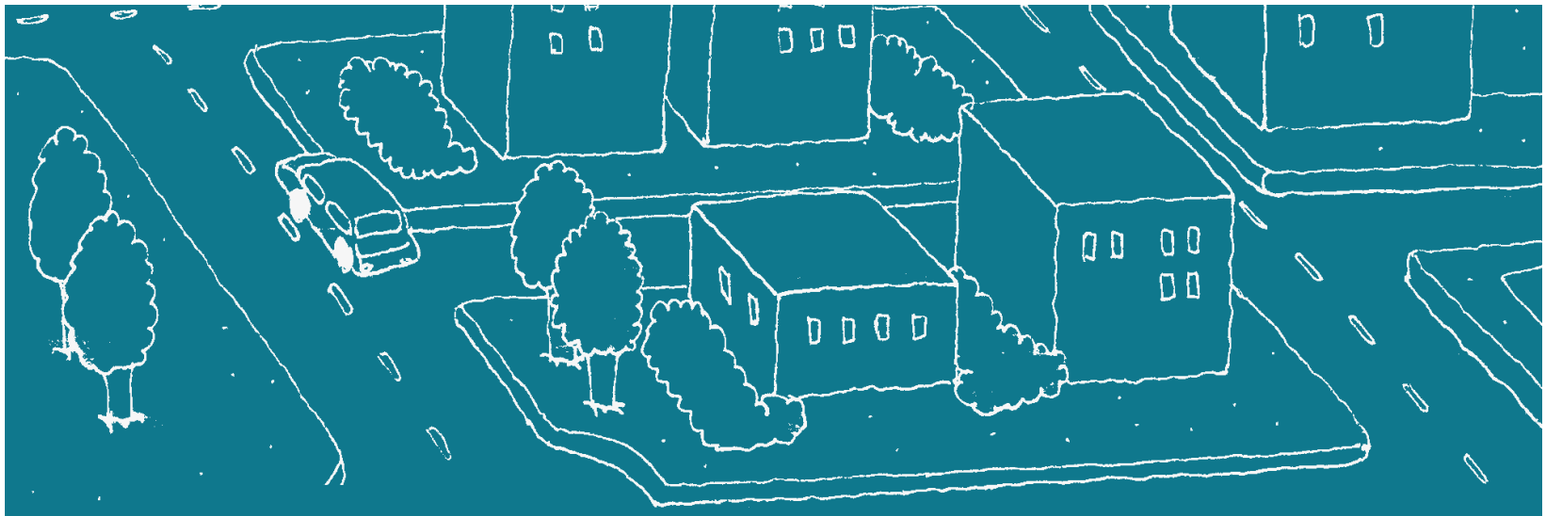
恒生青年就業導航GPS計劃

目標　協助參加者從工作體驗中尋找個人未來的學習及工作方向

對象　16歲以上

內容　同學需要休學一年，並尋找一份全職工作，完成一年工作體驗後再決定重返校園還是繼續工作。

詳情請參閱yen.hkfyg.org.hk/gps
聯絡及轉介：歐陽小姐或張先生（3113 7999）



聯絡我們

香港青年協會青年就業網絡

地址：新界荃灣福來邨永樂樓地下7-10號
電話：（852）3113 7999
傳真：（852）3170 6173
電郵：yen@hkfyg.org.hk
網址：yen.hkfyg.org.hk

辦公時間：
星期一至五　上午十時至下午六時
星期六　上午十時至下午二時

如對本單服務有任何查詢，
歡迎致電或Whatsapp 6356 8284 予黃民信先生或劉凱琳小姐聯絡。

機構背景

香港青年協會(簡稱青協)於1960年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會不斷轉變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元化活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次已超過500萬。在社會各界支持下，我們全港設有70多個服務單位，全面支援青年人的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已超過45萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有逾19萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下，我們致力拓展12項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

關於我們

香港青年協會青年就業網絡是青協轄下服務單位，以提升青年人的就業能力為服務宗旨。2004年起我們成立「人生理才」計劃，為全港中學及大專院校推行「生涯規劃」教育服務，協助青年掌握生涯規劃概念並提升「生涯成熟度」(Career Maturity)。透過講座、工作坊、性格偏向測試、模擬遊戲、實地考察工作世界等不同方法，讓青年了解不同的升學就業元素，從而訂立目標、儲備就業資產、探索工作世界、實踐規劃。

我們是一支擁有20名社工的團隊，所有活動都以專業社工作為服務提供者，能同時照顧全級同學的需要又能確保服務質素。由2004年開始至今已服務超過十萬名青年人，現時每年平均服務超過一百間中學。