



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

生|涯|規|劃|服|務|概|覽

2018-2019



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升學及就業作準備的重要階段。

我們期望：

1. 為青少年提供全面的升學及就業資訊，讓他們能作充份知情的生涯抉擇
2. 協助青少年建立生涯規劃概念及學習相關技巧，讓他們能應付人生不同發展階段的挑戰
3. 為青少年提供體面的培訓及就業機會 (Decent training and work experience)，增強他們的就業能力
4. 提升家長對生涯規劃的認識，讓他們能有效地與子女同行
5. 推動青少年參與，倡議公平合理的升學及就業政策

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



1 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、小組、工作坊及公司考察

服務內容

講座

時間：每場一小時

對象：
中一至中三

題目	內容
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	了解興趣與職業的關係及如何發掘自己的興趣
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

對象：
中四至中六

題目	內容
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	如何從習慣、自我認識及掌握市場資訊，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/大學，學生的角色轉變和生活差異，從而及早作出準備與調適

我們相信夢想的出現不是偶然的事，是經過很長時間的浸淫和洗禮，所以我們設計的課程是初中一個系列，高中一個系列，相互連貫。在教材設計上，也會運用工作紙，將同學的夢想貫穿，記錄他們追夢的變化。

初中服務：

初中階段，主要是夢想醞釀的重要時期，故透過不同活動，刺激同學對自我及工作的了解，在不斷認識和排除的過程中增加夢想的選項。

對象	主題	內容	節數	人手比例 社工：學生
中一	My Interest 	從興趣角度出發，了解自己的強項偏向， 發掘與日後夢想的可能性	2節	1：40
中一	My Assets 	1. 了解個人軟性資產： Attitude(態度)、Skill(技能)、Knowl- edge(知識)； 2. 增加自我認識，學習欣賞自己； 3. 鼓勵同學建立資產概念。	2節	1：40
中二	My Roles 	認識生涯角色，並了解自己對不同角色身 份與期望，及每個角色的生涯任務	2節	1：40
中二	My Path 	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 Choice  	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
中三	My Type 	以Learning Style Inventory作基礎，協 助同學了解學習型態與高中選科關係	1節	1：40
中三	My Code 	1. 從活動形式了解個人的職業性向 2. 思考個人強項和升學選科的關係	2節 (每節2小時)	1：40 第一節 1：25 第二節

高中服務：

承接初中服務，經過豐富的醞釀，在這多元夢想的基礎上，我們將高中服務分成兩個階段：夢想探索和夢想凝結。相比初中的時候，高中同學應對自我有更佳的理解，對夢想追求應該更渴求，逐步使夢想具體成形。

對象	主題	內容	節數	人手比例 社工：學生
中四 夢想探索	My Value 	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
	My Career 	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 夢想凝結	My Interview 	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
	My CV 	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
	眾裡尋科 	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
中五 / 中六 全面評估	生涯評估 	全級進行生涯評估問卷，其後每班進行整體解說和會獲得報告一份。 希望藉着生涯評估，讓同學掌握個人在生涯規劃中的情況，並思考如何改進。 1) 進行生涯評估問卷； 2) 進行分析解說。	2節 (每節1.5小時)	1：40-60

體驗活動

追求夢想不是紙上談兵般飄空離地，所以我們也透過不同的體驗計劃，讓同學在當中領略和經驗自己的規劃。

對象	主題	內容	節數	人手比例 社工：學生
中四 或 以上	成功在夢 	「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	職場透視計劃 Workplace Visit 	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)
	My City 	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 : 40
中五	Working Reality 	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 	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。	1節	1 : 12
中六	My Result 	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)	1 : 40 第一節 6 : 全級 第二節 1 : 40 第三節
中一 至 中六	「職場有格」工作坊 	透過簡易版圖遊戲，讓參加者了解：職業性向理論；及規劃職業的技巧。	1節 (共1.5小時)	1社工：8-10人

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

I lead—升就大使/領袖小組

每節時間： 1小時15分鐘 共6節



對象 學校裏的升學及就業輔導大使或領袖

目的 組織升學及就業大使，於校內進行生涯規劃議題探討，生涯規劃概念出發，思考不同的生涯規劃範疇，並向全校匯報結果。

內容

- 1** 認識基本生涯規劃概念
- 2** 對社會上不同的生涯規劃議題，例如升學出路、副學士的利弊或青年就業議題於校內進行探討和研究，並向全校展示探討成果。

形式 透過小組分享及調查研究等不同形式探討與他們息息相關的議題，藉着匯報，引發更多同學對相關議題進行思考。

3 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，為自己未來訂立規劃方向。

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訂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。

收費： 以個案數目及服務節數收費

(服務詳情請致電本單位查詢)



4 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、如何進行個人就業輔導等。可為學校進行度身訂造課程。



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，但面對子女的興趣與能力、升學就業前景等考慮，很多時候，也會出現很多疑問，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？

除了過往的家長講座以外，本單位今年亦舉辦「家長同行」工作坊，透過家長的互動及分享，探討與子女進行生涯規劃的需要。

家長支援

1

形式：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

題目

內容

邊個係B.O.S.S.

向家長講解生涯規劃概念：Be positive, dream-Oriented, Strength-based, Smart choice

生涯規劃的迷思

社會對年青人的生涯規劃中灌輸不少信息，但有幾多是正確無疑呢？有幾多是迷思呢？

阻力、助力

家長是年青人生涯規劃中的重要人物，但這雙面刃，可以是助力，也可以成為阻力，究竟如何協助子女進行生涯規劃呢？

生涯導航

市場趨勢往往對於年青人能否作出英明抉擇尤其重要，與家長分享未來職業趨勢和技能需要

如何協助子女面對高中選科

適合中三家長，以生涯規劃角度為子女選科

一起預備放榜的日子

適合高中家長，為家長解說放榜前的準備和放榜後的策略，並家長在當中的角色和支援

2

形式：家長工作坊

節數：4節

每節時間：協助家長了解生涯規劃的概念及如何與子女談規劃

人手比例：1社工：8至12名家長

夢想一齊飛 — Dream Together 家長小組

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，以家長角度釐清在子女生涯規劃中的角色

內容

1. 與家長進行生涯評估及面談
2. 了解生涯規劃的框架及建立正確親職生涯規劃概念
3. 協助家長回顧自己的生涯規劃並從中領略青年人的心態，從而了解子女需要，協助子女進行生涯規劃
4. 發掘子女的梦想、特質及就業資產，學習欣賞及引導子女認識自己的強項

節數

4節

5 SEN學生支援服務



職橋計劃 初中SEN學生支援服務

- 目標** :
- 1** 透過義工培訓、策劃活動及社會服務，提升 SEN 學生的自我認識及團隊協作溝通能力
 - 2** 以 “ASK” (A-attitude, S-skills, K-knowledge) 的概念協助 SEN 學生整合經驗，提升自信心，並有助刺激思考未來職業

參加對象：初中SEN學生

參加人數：10位

費用：\$30,700

活動內容

活動項目	內容	時限
1. 簡介會	工作人員介紹計劃及解答疑問等	0.5小時
2. 自我認識、 訓練團隊精神、 協作及溝通能力	1. 互相認識 2. 自我認識 3. 認識服務對象的需要(團隊協作溝通) 4. 義工的技巧	1.5日
3. 提升溝通及 解決問題能力	1. 籌備探訪活動會議 (3 次) 2. 訂立目標工作坊 (1 次) 3. 前往長者中心作關懷探訪 (1 次)	1-1.5 小時/每次 1-1.5 小時 2 小時
4. 分享成果	嘉許禮	1 小時
5. 整合個人經驗	以 “ASK” 概念作個人面談	1小時/每人

職橋計劃 高中SEN學生支援服務

- 目標**：
- 1 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
 - 2 讓SEN學生擴闊眼界及擴大職業選擇

參加對象：高中SEN學生

參加人數：8-10位

活動項目 1	內容	時限
生涯規劃工作坊 (3節)	第1節：認識性格及職業取向 第2節：自我突破，自信心提升(歷奇活動) 第3節：訂立目標	1-1.5 小時 上午及下午 1-1.5 小時
活動項目 2	內容	時限
行業探索 (5個行業)	透過與該行業從業員接觸，了解該職位的入職條件、待遇及日常工作職責等。 行業包括：包餅師、會計師、咖啡師、寵物美容師、美容化妝師、髮型師、犬隻訓練員、歷奇導師、圖書館助理、配音員、攝影師、電腦程式設計員、樹藝師/攀樹師、中醫及領隊/導遊等	2 小時/每行業
活動項目 3	內容	時限
個人生涯規劃輔導 (1次)	總結活動得著、確立個人能力 及初步職業方向	1 小時/每次
活動項目 4	內容	時限
個人生涯規劃輔導 (4次)	檢視活動得著、認清個人能力、未來職業選擇，引導同學確立目標並計劃執行方法。	1 小時/每次
小組總結分享會 (1次)	回顧活動歷程，互相交流，每位參加者匯報其體會及未來職業路向	1 - 1.5 小時

註：詳細推行的日期及時間，可再與學校協商

學校可選擇模式及費用：

模式	活動項目	費用(以8位參加者計)
A	1+2+4	\$49,900
B	1+2+3	\$32,600
C	2+4	\$34,500
D	1+3	\$20,600
E	2+3	\$17,200

上述模式皆免費附送1小時的計劃簡介會（工作員與參加者互相認識，介紹計劃及解答疑問等。）

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

網址：yen.hkfyg.org.hk/programme



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。

網址：yen.hkfyg.org.hk/gps



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之一，主要宗旨是為青少年提供專業而多元化的服及活動，使青少年在德、智、體、群美等各方面獲得均衡發展，其經費主要來自政府津貼、公益金撥款、賽馬會捐助、信託基金、活動收費、企業及個人捐獻。青協特別設有會員制度與各項專業服務，為全港青年及家庭提供支援及有益身心的活動。轄下超過70個服務單位，每年致力拓展下列12項「核心服務」，以回應青少年不斷轉變的需要，同時亦透過全新的「青協會員易」(easymember.hk)平台及手機應用程式，全面聯繫超過40萬名登記會員。

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。

聯絡我們

如對本單位服務有任何查詢，歡迎致電3113 7999予劉凱琳小姐聯絡，亦可瀏覽yen.hkfyg.org.hk 網頁取得更多資訊。

預約服務

電話：3113 7999與劉凱琳小姐聯絡，或
WhatsApp: 6356 8284

