



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

青年就業網絡
Youth Employment Network

人生理「才」計劃

生涯規劃教育概覽

2023-2024



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階段，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

- ▶ 為青少年提供全面的升學及就業資訊，讓他們能作充分知情的生涯抉擇
- ▶ 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
- ▶ 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
- ▶ 提升家長對生涯規劃的認識，讓他們能有效地與子女同行
- ▶ 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。



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 **4** 項核心服務：



核心服務 1

生涯規劃教育活動

形式 ▶ 講座、小組工作坊及公司考察
(大部份活動也適用於視像進行)

講座

教導同學掌握「生涯規劃」的概念和技巧，為規劃打好基礎

🕒 每場1小時

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
識何謂工作能力

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
自己的方法，從而建立
正面積極的思想

趣味領航

了解興趣與職業的關係
及如何發掘自己的興趣

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，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，
並找出屬於個人的時間管
理模式

選科16格

以MBTI理論，與同學探
討各種性格和學科的匹
配程度，從而讓同學增進個
人了解，及從性格角度考
慮選科





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？

職場習慣說

以「七種習慣」為框架，講述如何從在學時期培養職場操守和工作習慣，以達致成功的就業準備

志趣相投

從職業性向理論 John Holland's Theory 出發，了解性格與升學擇業的關係

跨越青葱

從生涯規劃中的角色理論，由中學過渡至大專/大學，了解學生的角色轉變和生活差異，從而及早作出準備與調適

抉擇有法

你了解個人的抉擇風格嗎？講座會從探討不同抉擇風格的特色、抉擇的步驟和影響抉擇的因素

放榜有準備

講述放榜前後應注意的事項，讓同學及早裝備自己，作好放榜的準備

職場早準備

了解初出茅廬的青年人在申請工作時注意事項，申請過程中的電郵通訊、電話禮儀、社交媒體等，成為面試成功或失敗的關鍵。講座從公司招聘實況的角度出發，講述如何從中學階段作好準備

「色」「色」相關

從Belbin's Team Roles 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

*以上講座均可以視像進行

核心服務 1

生涯規劃教育活動

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

生涯規劃工作坊 - 初中服務

Dream Big敢夢系列

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

(L) 每節1小時至1小時15分鐘

對象：中一

對象：中三

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

節數 ▶ 2節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1 : 40

My Choice (O) (S)

- 了解夢想和個人特質與選科的關係；
- 從市場資訊角度，衡量選科

節數 ▶ 2節(每節2小時) 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1 : 20

My Assets (B)

- 了解個人軟性資產：Attitude(態度)、Skill(技能)、Knowledge(知識)；
- 增加自我認識，學習欣賞自己；
- 鼓勵同學建立資產概念

節數 ▶ 2節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1 : 40

My Type (S)

以Learning Style Inventory作基礎，協助同學了解學習型態與高中選科的關係

節數 ▶ 1節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1 : 35

My Code (S)

- 從活動形式了解個人的職業性向；
- 思考個人強項和升學選科的關係

節數 ▶ 2節 (2小時 / 節) 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 第一節 1 : 35
 第二節 1 : 25

My Roles (S)

認識生涯角色，並了解自己對不同角色身份的期望

節數 ▶ 2節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1 : 40

選科預備課 (O) (S)

逐步拆解選科應考慮的因素，從中學習抉擇方法

節數 ▶ 4節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 小組或班級進行

My Path (S)

- 提升同學的職業聯想能力；
- 初步認識職業技能

節數 ▶ 2節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1 : 40

對象：中一至中三

My Time Capsule (B) (S)

- 提升同學的職業聯想能力
- 從興趣及性格出發，了解自己的強項偏向
- 了解夢想與個人特質及選科的關係

節數 ▶ 每級各2節，共3年 線上 實體
(1.5小時/節)
人手比例 (社工：學生) ▶ 第一節 1 : 40
 第二節 1 : 40

生涯規劃工作坊 - 高中服務 Dream Deep知夢系列

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，高中同學應有更佳的自我了解，對夢想追求應該更渴求，逐步使夢想更具體。

(L) 每節1小時至1小時15分鐘

夢想探索

對象：中四

My Value (S)

- 認識及探索自身的工作價值觀；
- 從工作價值中尋找夢想方向

節數 ▶ 2節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1：40

My CV (B)

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

節數 ▶ 1節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1：40

職場練習生 (S)

- 學習甚麼是就業能力；
- 學習職場禮儀

節數 ▶ 2節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1：40

夢想凝結

對象：中五/中六

My Career (O)

- 夢想初探
- 性格與夢想的關係
- 了解市場趨勢的方法
- 行業探索
- 行動計劃及總結

節數 ▶ 5節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1：40

全面評估

對象：中五/中六

生涯評估 (BOS)

全級進行生涯評估問卷，其後每班別會獲得整體解說和報告一份。

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。

- 進行生涯評估問卷；
- 進行分析解說

節數 ▶ 2節 (1.5小時 / 節) 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1：40-60

備註：可按學校提供時數，度身訂造不同的生涯規劃課程

衆裡尋科 (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

節數 ▶ 1節 (1.5小時 / 節) 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1：40-60

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

節數 ▶ 1節 線上 實體
人手比例 (社工：學生) ▶ 1：40



核心服務 1

生涯規劃教育活動

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。

體驗活動

Dream Comes True夢成真系列

對象：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

節數 ▶ 2節 (1.5小時 / 節) 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 8

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

節數 ▶ 2節 (簡介 + 探訪 ~ 探訪需時2.5小時)
 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 全級 (簡介)
1 : 20 (探訪)

Minisoft Office 微軟技巧工作坊

- 透過模擬辦公室活動，讓同學親身體驗工作的軟技巧；
- 從不同「部門」的互動，讓同學了解個人特質，及早思考個人方向。

節數 ▶ 2節(需時2小時，
需要連續兩節進行) 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 20

對象：中四

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

節數 ▶ 2節 (連續4小時) 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 40

對象：中五

Working Reality

透過7節共10小時的模擬遊戲，讓同學知道：

- | | |
|-----------|---------------|
| ● 營運生意的概念 | ● 模擬招聘 |
| ● 團隊角色 | ● 職業技能 / 公司準備 |
| ● 撰寫履歷表 | ● 營銷之道 |
| ● 面試技巧訓練 | |

節數 ▶ 7節 (合共10小時) 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 40

對象：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

節數 ▶ 1節 (2小時) 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 12

in@line

以小組形式進行網上模擬面試，協助同學注意新的面試模式及作好升學準備

節數 ▶ 1小時 / 節 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 6

對象：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

節數 ▶ 2節 (共1.5小時) 線上 實體
人手比例 (社工 : 學生) ▶ 1 : 8

核心服務2 生涯規劃小組

基本運作模式



每節1小時15分鐘

人手比例 (社工：學生) ▶ 1 : 8-10

主題組合 ▶ 4個主題獨立舉行 (合共4節)

備註 ▶ 具體運作可按學校的需要調整；

主題1及4或主題2及3合併舉行 (合共6節)

小組活動於校內舉行

4個主題連續舉行(合共12節)

主題1

可能思考 - I can

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

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

形式 ▶ 體驗活動、角色扮演、技巧練習及小組分享等

主題3

天生我才 - I am

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

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

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2

成功在夢 - I will

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

對象 ▶ 對升學就業方向感到迷失，或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

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4

英明抉擇 - I do

- 認識及反思影響個人執行能力的因素
- 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）

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

形式 ▶ 透過體驗遊戲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2 生涯規劃小組

I lead—升就大使/領袖小組

🕒 每節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，從中由生涯規劃概念出發，思考不同的生涯規劃範疇，並向全校匯報結果

內容 ▶ ~認識基本生涯規劃概念

~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

核心服務 3

升學及就業輔導計劃



以個案數目及服務節數收費

對象 ▶ 面對升學或就業困擾的高中同學（以高中為主）

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、協助紓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

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

服務詳情請致電本單位查詢

核心服務 4

支援服務 - 老師及家長

老師支援

(L) 可按學校需要由一小時至三小時不等

老師是青少年生涯規劃中重要的導師，若然老師能在課堂滲入生涯規劃元素，生涯規劃則更見效果。故此，本單位一直提供老師支援服務，希望可以向老師分享「生涯規劃」概念，讓老師可以在日常課堂有效帶出生涯規劃信息



對象 ▶ 升學就業輔導老師(目標1)及全校老師(目標2及3)

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)。

內容 ▶ 講解如何在學校內推行政生涯規劃教育，如何進行個人就業輔導等。可為學校進行度身訂造課程

形式 ▶ 工作坊

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。

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

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，及家長在當中的角色和支援

生涯阻力與助力

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

家長工作坊

(L) 每節1.5小時（共6節） 人手比例（社工：家長）▶ 1：8-12

夢想進修班

- 家長進行面談，讓他們了解生涯規劃的框架及建立正確親職生涯規劃概念
- 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
- 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
- 了解最新的市場趨勢

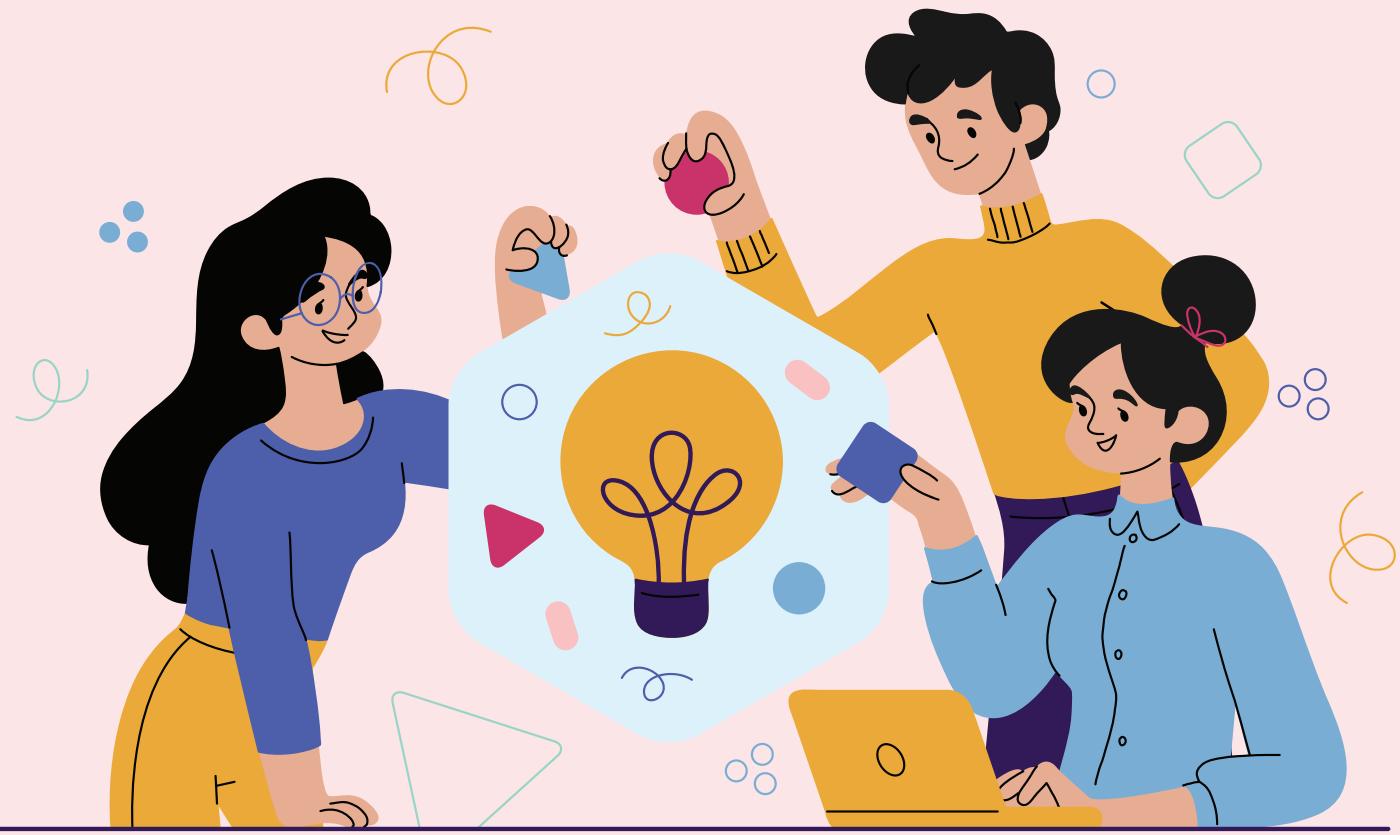
對象 ▶ 初中學生家長

目的 ▶ 協助家長了解子女在初中階段的生涯規劃需要，以家長角度釐清子女生涯規劃中的角色



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

對象

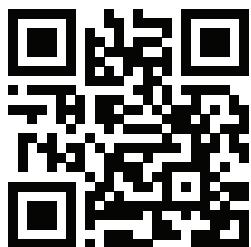
15至24歲離校學生

目標

協助畢業同學投身工作世界

內容

職前訓練、工作配對、個案跟進



詳情請參閱本單位網頁

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。隨著社會瞬息萬變，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接近600萬。在社會各界支持下，我們全港設有90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達50萬；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，亦有超過25萬登記義工。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10萬名青年人，現時每年平均服務超過100間中學。

香港青年協會青年就業網絡

HKFYG YOUTH EMPLOYMENT NETWORK

電話 Tel : (852) 3113 7999
傳真 Fax : (852) 3170 6173
電郵 Email : yen@hkfyg.org.hk
網頁 Website : yen.hkfyg.org.hk
 Facebook : facebook.com/HKFYGYEN
 Whatapp : (852) 6142 9860



如對本單位服務有任何查詢，歡迎致電與徐詠琪小姐聯絡，亦可瀏覽本單位網頁取得更多資訊。

<https://yen.hkfyg.org.hk/lifebanking/>



會員平台
Member portal

青協·會員易
easymember.hk

義工搜尋器
Volunteer Search Engine

好義配
easyvolunteer.hk

支持媒體
Supporting Media

M21.hk <青年空間>

雙月刊

Youth
HONG KONG



下載青協 APP

