



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

中學生涯規劃服務

2025-2026

Dream Deep 知夢

Dream Big 敢夢

Dream Comes True! 夢成真!



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

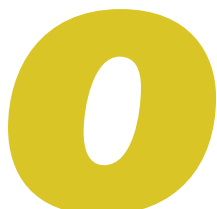
- ▶ 為青少年提供全面的升學及就業資訊，讓他們能作充分知情的生涯抉擇
- ▶ 協助青少年建立生涯規劃概念及學習相關技巧，讓他們能應付人生不同發展階段的挑戰
- ▶ 為青少年提供體面的培訓及就業機會，增強他們的就業能力
- ▶ 提升家長對生涯規劃的認識，讓他們能有效地與子女同行
- ▶ 推動青少年參與，倡議公平合理的升學及就業政策

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，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-Oriented
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：

生涯規劃教育活動 核心服務1 講座

🕒 每場1小時

教導同學掌握「生涯規劃」的概念和技巧，為規劃打好基礎

*講座均可以視像進行



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

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

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、能力偏向及市場資訊作選科的基礎

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

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來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？

「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

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，從公司招聘實況的角度出發，讓學生從中學階段作好準備

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，做好放榜的準備

未來職人

講述科技發展對職業的演變及生活的影響，讓學生迎接未來，學習10大就業技能

綠色就業新趨勢

講述ESG概念，讓學生認識綠色技能及ESG衍生的新工作崗位

大灣區發展機遇

透過了解大灣區的就業情況，探索事業發展與機遇

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，將同學的梦想貫穿，記錄他們追夢的變化。

Dream Big敢夢系列

初中階段，主要是夢想醞釀的重要時期，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。

中
一

My Interest (S)

節數 ▶ 2節

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

My Assets (B)

節數 ▶ 2節

- 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

中
二

My Roles (S)

節數 ▶ 2節

認識生涯角色，並了解自己對不同角色身份的期望

My Path (S)

節數 ▶ 2節

初步認識職業技能，提升同學的職業聯想能力

中
三

My Choice (O S)

節數 ▶ 2節(2小時/節)

了解夢想和個人特質與選科的關係，學習從市場資訊角度，衡量選科

My Code (S)

節數 ▶ 2節(2小時/節)

- 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

My Type (S)

節數 ▶ 1節

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

選科預備課 (O S)

節數 ▶ 4節

- 逐步拆解選科應考慮的因素
- 從中學習抉擇方法

中一至中三

My Time Capsule (B) (S)

節數 ▶ 每級2節(每節1小時15分鐘)

- 擁有夢想的意義
- 建立夢想的方法
- 夢想和高中選科的關係

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。

中四

夢想探索

My Value (S) (S)

節數 ▶ 2節

認識及探索自身的工作價值觀，嘗試從工作價值中尋找夢想方向

職場練習生 (S)

節數 ▶ 2節

- 學習甚麼是就業能力
- 學習職場禮儀

中五至中六

夢想凝結

My Career (O)

節數 ▶ 5節

全面的升學就業準備課程：包括夢想初探、性格與夢想的關係、了解市場趨勢的方法、行業探索和行動計劃及總結

My CV (B) (S)

節數 ▶ 1節

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

中五至中六

夢想凝結

My Interview (S)

節數 ▶ 1節

以小組遊戲帶出面試概念，及需要準備的方向與細節

My Tool (O) (S)

節數 ▶ 1節

透過認識升學及就業平台工具，協助同學思考升學就業目標

眾裡尋科 (S) (S)

節數 ▶ 1節

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

中五至中六

全面評估

生涯評估 (B) (O) (S) (S)

節數 ▶ 2節 (每節1.5小時)

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

核心服務 1 體驗活動

追求夢想不是紙上談兵，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。

Dream Comes True 夢成真系列

中四

My City

節數 ▶ 2節(連續4小時)

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

中五

Working Reality

節數 ▶ 7節(合共10小時)

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

中五 / 中六

模擬面試工作坊

節數 ▶ 1節(2小時/節)

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

中一至中六

「職場有格」工作坊

節數 ▶ 1節(1.5小時/節)

透過版圖遊戲，讓參加者了解：職業性向理論及規劃職業的技巧

in@line

節數 ▶ 1節(1小時/節)

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

中四或以上

成功在夢

節數 ▶ 1節(每節1.5小時)

「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

My Result

節數 ▶ 3節(共3.5小時)

透過升學就業出路講解、擬定放榜計劃、面對模擬放榜情況及體驗當中產生的壓力，讓參加者有足夠準備去面對及處理不同的狀況

Minisoft Office 微軟技巧工作坊

節數 ▶ 2小時/節(需兩節連續)

- 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

生涯規劃教育活動

核心服務2 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)

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

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



生涯規劃教育活動

核心服務3 生涯規劃小組

⌚ 1小時15分鐘/節，共6節

對象：學校升學及就業輔導大使/領袖

I lead 升就大使/領袖小組

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

基本運作模式

🕒 1小時15分鐘/節

四個主題
獨立舉行

共4節

主題一及四或
主題二及三
合併舉行

共6節

四個主題
連續舉行

共12節

主題一

可能思考 – I can

對象
形式
目的
內容

- 缺乏自信的初/高中學生
體驗活動、角色扮演、技巧練習及小組分享等
協助同學建立正面的自我概念
- 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

主題二

成功在夢 – I will

對象
形式
目的
內容

- 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/高中學生
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
協助同學探索個人的夢想，確定未來升學及就業的選擇
- 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

主題三

天生我才 – I am

對象
形式
目的
內容

- 缺少課外活動的初/高中學生
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
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
- 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

主題四

英明抉擇 – I do

對象
形式
目的
內容

- 知而不行，行而不果的初/高中學生
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
增強同學解決問題的決心與毅力
- 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）

核心服務 4 支援服務

老師支援工作坊

🕒 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，若然老師能在課堂中滲入生涯規劃的元素，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」的概念，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)

1.

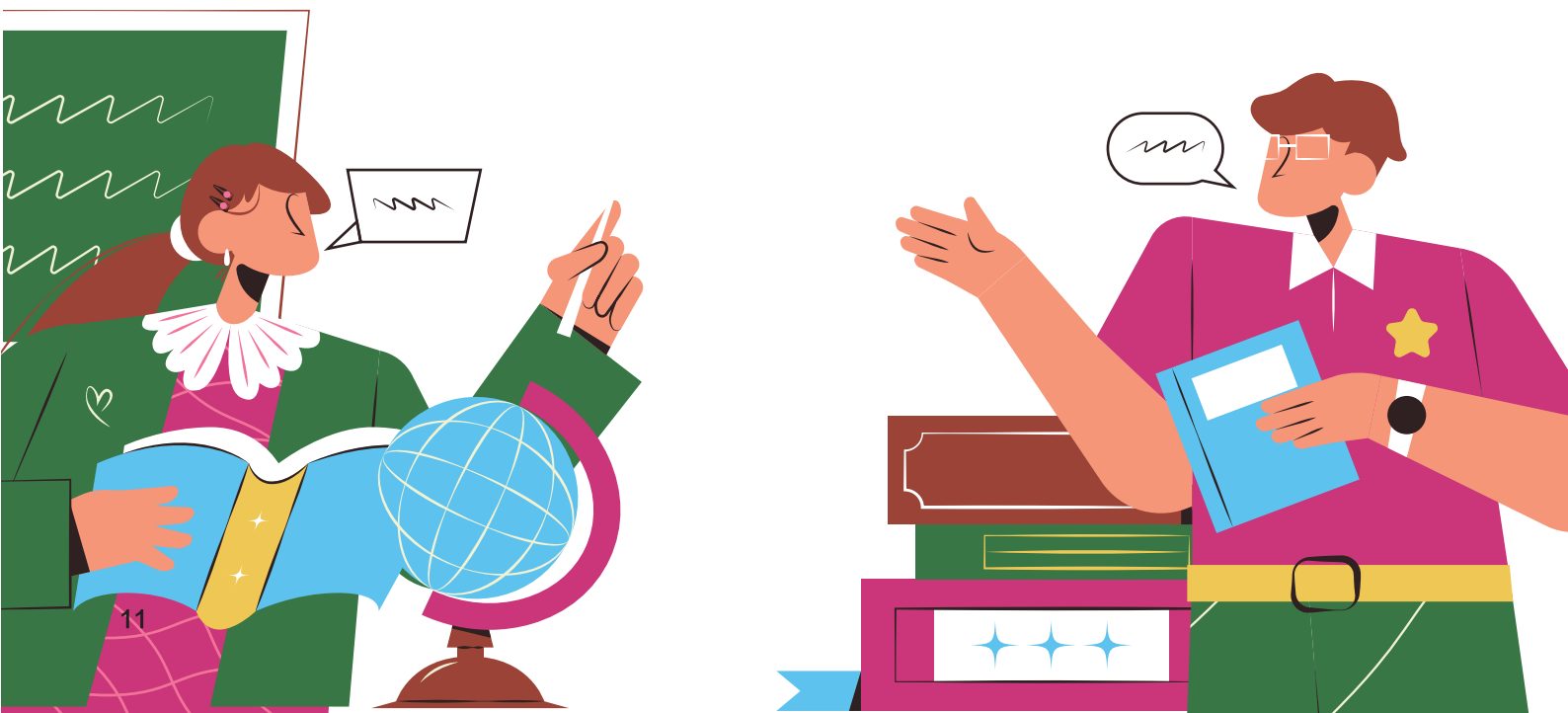
協助升學就業輔導老師了解生涯規劃輔導技巧

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)



家長支援講座

協助家長了解生涯規劃的概念及如何與子女談規劃

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

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

大灣區就業機遇

透過了解大灣區的就業情況，探索事業發展與機遇

家長工作坊

⌚ 每節1.5小時（共6節）

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

夢想進修班

對象 ▶ 初中學生家長

人手比例 ▶ 1社工；8-12位家長

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

了解最新的市場趨勢

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

核心服務 5 建立全校生涯氛圍活動

全校起夢 *Dream Up*

透過普及的生涯規劃教育，同學對生涯規劃已有初步認識，但我們在多年的班級服務中，發現同學很多時只會在課堂期間討論有關的生涯課題。但其餘時間，生活和規劃則是分割的，並沒有連繫的地方，除了遇上生涯規劃的分岔口，例如中三選科或中六升學時，為了讓規劃信息更有效地滲透於校園，我們認為在校園內建立氛圍是重要的，有見及此，我們設計了「全校起夢」計劃，以全校模式推動生涯規劃。

升輔領袖6-12人

理念

希望透過升輔領袖在校內執行不同的生涯相關活動，有效地在學校建立生涯規劃的話題，從而形成氛圍，達致全校一起追夢的效果

內容

- 讓學生(升輔領袖)主導生涯規劃活動，從而提高他們的自我效能及培養領袖才能
- 透過不同的午間活動，以活動形式向同學灌輸生涯規劃信息、建立共同的生涯語言，藉此建立氛圍

形式

升輔領袖小組訓練及午間活動

午間活動

活動以John Holland 的RIASEC理論貫穿，讓全校有共同一套的「職業性向」語言去作為生涯規劃中的描述，能營造支援網絡，分享升學就業信息，更易配對社會上合適的機遇，找到個人化的生涯路向。



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：



展翅青年就業計劃

*詳情請參閱本單位網頁

對象

15至29歲非在校青年

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

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450萬。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26萬登記義工。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(簡稱青年就業網絡)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。青年就業網絡自2003年成立,致力推動青年就業支援服務,積極扮演協助青年由校園過渡至工作世界(From School to Work)的橋樑角色,為在學、輟學、待業及在職青年提供全面生涯規劃服務。青年就業網絡重視及早為青年進行人生規劃,裝備職場所需,為青年未來進入工作世界做好準備,以創造更多就業機會。

人生理「才」計劃於2004年起成立,旨在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),我們每年平均服務超過100間中學,至今已服務超過十萬名青年,期望透過講座、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,所有活動均由社工帶領進行,並以專業及具備質素的服務照顧全班以至全級學生。

聯絡我們

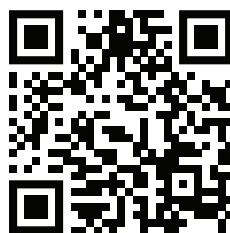
歡迎瀏覽青年就業網絡網站,了解更多生涯規劃服務。
如學校有興趣參加人生理「才」計劃,請透過以下方法
與黃諾彤小姐聯絡及查詢報價。

☎ 3113 7999

☎ 5480 2042

✉ noktung.wong@hkfyg.org.hk

🌐 yen.hkfyg.org.hk/lifebanking



掃描二維碼瀏覽
人生理「才」網站

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
網站 Website : yen.hkfyg.org.hk
Facebook : facebook.com/HKFYGYEN
Instagram : instagram.com/hkfyg_yen

香港青年協會總辦事處 HEAD OFFICE, THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS

香港北角百福道21號香港青年協會大廈21樓
21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building
21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2527 2448
傳真 Fax : (852) 2528 2105
電郵 Email : hq@hkfyg.org.hk
網站 Website : hkfyg.org.hk
Facebook : facebook.com/HKFYGYEN
出版日期 Date of Issue : May 2025

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