

個別生涯規劃輔導 助同學建構人生

高中生既要為公開考試準備，又要面對升學或就業的選擇，以及畢業後身份的改變，挑戰重重。為了幫助學生走出困惑，追尋適合自己的發展方向，香港國際社會服務社學校社工及學校支援服務的「劃出你·想人生路」生涯規劃，設個別學生評估及輔導，透過向學生提供一對一個別面談，按個別需要提供評估及建議，協助他們定立合適的升學或就業計劃。

● 社工觀察

位於長洲的佛教慧因法師紀念中學，採用了個別輔導的服務，共約 60 名來中五及中六級的學生參與。社工之一吳洪萍姑娘表示，參與的同學經過一年四次的面談後，經歷了不同程度的改變，找到了屬於自己的路。

其中一位中六男生常以「廢青」自居，讀書成績不理想，生活缺乏成就感，自覺一無是處，天空一片灰暗，也沒想過要計劃自己的人生。直至他參與個別輔導，透過一個自我認識的評估工具——一幅生涯規劃的彩虹圖，才發現自己不曾了解的另一面。

「這個男生一邊畫畫，一邊訴說自己對人生的期望，以及自己在不同階段應該擔當的角色，自此他才發現自己原來想好好讀書、工作，照顧家人，澄清了許多內心矛盾。」

部份青少年存有偏頗的觀念，導致他們無心計劃將來，例如「讀書要錢所以唔想讀」、「返工好過讀書」、「人生就是無聊的」、「待在家，機會就會自然來」。即使有些同學對未來抱有期待，也可能因為不知道如何實踐而感到迷惘。吳姑娘認為，同學處身於資訊泛濫的社會，如果對自己的興趣、個性和能力沒有充份了解，很容易人云亦云，隨波逐流，以為人生的出路就只限於自己所知道的。

「例如身邊的朋友想去台灣讀書，便會覺得自己也要去台灣讀書，或者上星期參觀過某間酒店的運作，便打算將來要在酒店工作，這些想法都很普遍。」

有些同學滿腦子到海外升學的念頭，卻不自覺是為了擺脫生活的枷鎖。「有位同學要到海外升學，他一直以為這是因為興趣使然，但與社工細談之下，方發現出走是為了逃離家庭的壓力，自主獨立。」

人生許多選擇的背後，總有千絲萬縷的原因，社工從旁引導，為要讓同學真正認識自己，建構屬於自己的人生。

個別輔導當然不是「齋 Talk」，社工會利用不同的評估工具，如職業性向評估、職業卡等讓學生了解自己的興趣、能力、生涯目標等，從而按他們的個別需要，分析升學選擇利弊、提供資訊、訓練技巧等，提升他們對尋找出路的信心。雖然每次面談只有 40 分鐘，但吳姑娘堅持「總要讓他們帶走一些東西」，希望每位同學都能有所得著。

● 同學分享

中六生盧星宇自中五起參與個別輔導，她形容自己腦海「一片空白」，雖然知道自己想繼續升讀，但不知道有什麼出路，社工不但幫助她認識高級文憑、副學士等不同升學途徑，更為她進行模擬面試，幫助她預備內地大學的收生面試。

另一中六生張俊參與個別輔導前曾打算將來從事會計，他認為會計師根據客觀的數字作出抉擇，形象專業、討好。但經過社工的分析，卻發現會計行業的另一面，令他重新思考。

「會計需要應付大量且繁複的文件工作，工作時間長，每逢年結時更可能工作至夜深，在辦公室睡覺，這些都是我沒有想過的。」他透過性格測試，發現自己個性活潑、喜歡玩樂，未必適合會計行業，於是改變決定，正考慮修讀經濟。

● 目標為本 成效顯著

個別輔導為社工提供主導介入的機會，聚焦生涯規劃，視乎每個學生不同的需要和發展階段，助他們計劃理想人生。

以往同學總是覺得「有問題才會見社工」，但是學校安排的個別輔導「人人有份」，這就消除了負面的標籤效應。在毫無心理負擔下，同學都帶著輕鬆心情參與。

有別於歷奇體驗、講座等班本或級本的生涯規劃活動，個別輔導能有效針對學生差異，為每位同學提供適切的職業評估和策略分析。

佛教慧因法師紀念中學因應個別輔導計劃，預留了一個房間—「生涯規劃輔導室」，齊集本地及海外升學的資料，方便社工與同學一起找尋資料。

該校升學及就業輔導組主任林真敏老師表示，學生自中五起思考未來發展，他們需要建立正確的工作態度和價值觀，以及自我了解，為將來作好準備。她認為個別輔導為同學造就了互動機會，她強調，社工只是從旁引導，同學必須自行搜集

資料。「例如給他們一個網站連結，同學也需要自己了解詳情」。

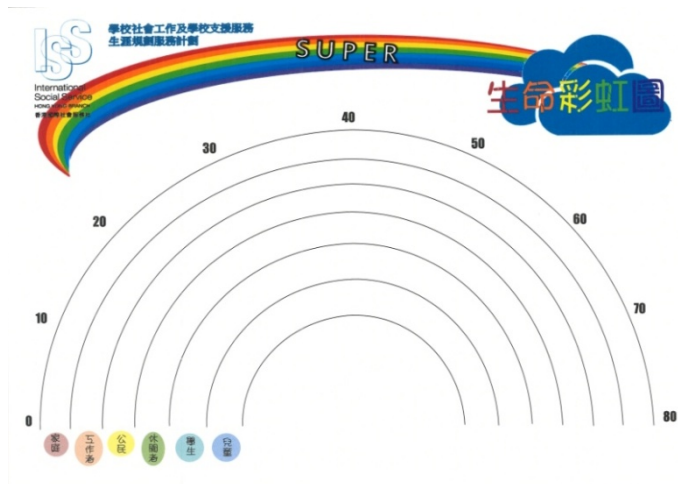
經歷過去兩年同學參與個別輔導後的改變，學校認為同學愈早開展生涯規劃愈好。下一個學年，除了繼續在中五及中六級採用個別輔導服務外，正考慮讓中四級的學生在下學期嘗試參與。



生涯規劃輔導室



社工正與學生討論升學方向



生命彩虹圖(註一)

註一：Super,D.E.(1990). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. In Brown,D., Brooks,L. & Associates(Eds). Career Choice and Development: Applying Contemporary Theories to Practice,197-261. Jossey-Bass.