

香港國際社會服務社

International Social Service Hong Kong Branch



劃出你・想
人生路

生涯規劃服務計劃

SUPER

學校社會工作及學校支援服務
School Social Work and School Support Services

香港國際社會服務社

香港國際社會服務社為一所國際性非政府機構，因應香港的需要，致力為個人、兒童、青少年、長者、家庭及移居人士提供多類型的本地、內地及國際社會服務，並肩負推動專業發展，提供家庭系統理論培訓與輔導服務。

學校社會工作及學校支援服務簡介

本機構的學校社會工作及學校支援服務已累積達38年的服務經驗，現正為11間中學及5間小學提供駐校社會工作服務及學校支援計劃，由30位專業社工及1位活動工作員提供優質學校社會工作服務。

計劃的理念及目的

根據舒伯(Donald E. SUPER)的生命彩虹發展論，中學生身處成長及試探階段，他們會思索個人的興趣、價值觀、技能和資源，從中發展和建立職業目標及取向；由此，我們希望透過「S.U.P.E.R.」理念，導引學生展開一個持續的個人生涯規劃。



Strength Based 突顯個人優勢：認清個人性格和專長



Uniqueness of Life Choices 合適的選擇



Problem-solving Enhancement 提升解難能力



Experiential Learning 經驗學習與實踐



Resilience 強化抗逆力

「劃出你·想人生路」生涯規劃活動概覽

S.U.P.E.R.	活動名稱	中一	中二	中三	中四	中五	中六
SUPER	個別學生生涯規劃評估及輔導						
職場探索及體驗活動系列							
E	職場實地考察及體驗						
E	工作實習計劃						
模擬活動系列							
SUPER	『信自己!』模擬面試(升學/求職)						
SUPER	『考生準備好未?』模擬放榜						
SUPER	『職業面面觀』模擬人生						
工作坊系列							
S	『跟住 Holland 搵興趣』體驗工作坊						
S	『我是誰』性格評估工作坊						
P	『大學路上由我闖』大學定向						
學生講座 / 班本活動系列							
P	『Show you the money』金錢管理						
P	『時間獎門人』時間管理						
E	『興趣初體驗』體驗活動						
U	『選科第一等』升學及選科						
S	『行行出狀元』職場認識						
S	『自我探索』職業性向評估						
P	『面試必修科』履歷撰寫及面試攻略						
U	『步入大學路』選科攻略						
U	『放榜 GPS 全攻略』放榜準備						
R	『我要零壓力』壓力管理						
P	『夢想可達到』目標訂立						
S	『成長夢工場』認識生涯規劃						
S	『快樂與夢想方程式』正向心理						
小組活動							
SUPER	『特』顯非凡						
家長及老師支援系列							
U	『與他/她「職」夢』協助子女選科及擇業	家長活動					
S	『你懂得我嗎?』協會子女規劃人生						
U	『放榜攻略』協助子女選擇升學出路						
S	『生命啟航者』協助學生作出生涯規劃	老師活動					

S Strength Based 突顯個人優勢

U Uniqueness of Life Choices 拉闊選擇

P Problem-solving Enhancement 提升解難能力

E Experiential Learning 經驗學習與實踐

R Resilience 強化抗逆力

個別學生生涯規劃評估及輔導

協助學生認識自我性格、能力及價值觀，有助建構生涯規劃的基本藍圖

活動形式

- 對象：中三至中六級學生
- 推行時段：與學校商討確定
- 以單對單個別輔導形式進行
- 與相關老師定期溝通，跟進學生的進度

個別學生生涯規劃評估：輔導概覽及特色

- 每名學生會安排同一位專業社工跟進
- 負責社工會與每個學生制訂個人生涯規劃資料夾(Portfolio)，將輔導過程中的升學/就業資訊及個人評估測試結果妥善保存，方便學生日後用作參考
- 完結後，負責社工將會撰寫一份檢討報告給予學校

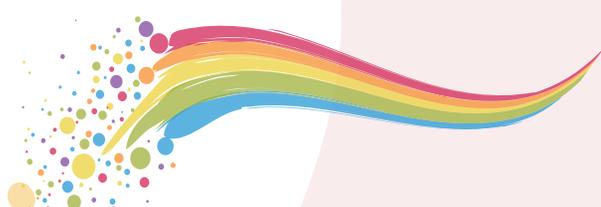
輔導內容重點如下：

節數	輔導內容
一	進行一次性的生涯規劃評估及測試，分析結果，了解升學或就業取向及個人興趣和能力
二至五	增加自我認識，了解個人價值觀對生涯規劃的影響
	協助學生訂立學習及生涯規劃目標
	掌握升學或就業資訊，協助訂定聯招及其他院校選科策略，以及協助行業分析
	工作態度及技巧培訓(如面試技巧及儀容舉止訓練)
	了解學生個人對升學或就業的關注，提出專業意見及跟進
	中學文憑考試前後支援

註：輔導內容只作參考，負責社工會因應個別學生的需要及情況作出調適

職場探索及體驗活動系列

體驗式學習活動讓學生對職場有更切身和真實的理解



名稱	對象	時間	內容及目標
職場實地考察及體驗	中四至 中六學生	2-3 小時	透過實地觀察各行各業職場、體驗相關職業的工作內容技巧及與業內人士交流，讓學生了解行業資訊、不同行業的工作性質及機會等，幫助學生建立實際生涯的目標及計劃個人升學／就業路徑。
工作實習計劃	中四至 中六學生	依據工作 性質而定	讓學生在真實環境中學習和了解相關職業的工作內容，真實地明白工作世界，並反思個人升學/就業路徑和工作所需態度。

模擬活動系列

透過不同的模擬場景，讓學生經歷不同的社會挑戰，從而獲得反思

名稱	對象	時間	內容及目標
『信自己！』 模擬升學/求職面試	中五至 中六學生	3 小時	讓學生經歷升學/求職面試的過程，了解升學/求職面試時需要注意的地方及技巧。在工作坊結束時，每位同學會獲得一份面試評估表（附設評語及建議）
『考生準備好未？』 模擬放榜	中六學生	3 小時	透過模擬放榜，為學生放榜作準備，並協助學生制定出路策略及計劃。
『職業面面觀』 模擬人生	全校	3 小時	在校內舉辦小社會活動，讓學生認識不同行業和啟發未來人生方向，從而訂立個人人生目標。透過不同的模擬練習，讓學生為面對將來不同的生活處境及挑戰作好準備。

工作坊及學生講座/班本活動系列

透過工作坊及學生講座/班本活動，讓學生學習及體驗不同主題的生涯規劃概念

工作坊系列

名稱	對象	時間	內容及目標
『跟住 Holland 搵興趣』體驗工作坊	中一至中三學生	3 小時	以職業性向分類的興趣體驗活動，發掘學生個人的興趣，引發學生對不同行業的興趣及好奇。
『我是誰』性格評估工作坊	全校	3 小時	透過專業的性格評估工具，例如 Personality Dimension@性格透視，DISC，九型人格等等，協助學生了解自己的個人特質，溝通及行為模式等等，並且讓學生了解到其他人的風格，於生涯規劃上能配合自己所長，找到自己的方法。
『大學路上由我闖』大學定向	中三至中六學生	3-4 小時	學生掌握大專和大學的升學資訊，並了解其他升學出路，啟發他們對未來升學的期盼及展望；活動亦運用升學就業資訊，協助學生對未來升學作生涯規劃及訂下學習目標。

名稱	對象	時間	內容及目標
『Show you the money』金錢管理	中一至中三學生	1-1.5小時	灌輸正面的金錢觀念給學生；了解規劃人生時金錢的重要性。
『時間獎門人』時間管理	全校	1-1.5小時	提升學生時間管理及有效讀書技巧，協助他們有效地運用時間。
『興趣初體驗』體驗活動	中一至中三學生	1-1.5小時	透過職業性向的興趣體驗活動，增加學生對相關行業的了解，從而引發學生對不同行業的興趣及好奇。
『選科第一等』升學及選科	中三學生	1-1.5小時	透過活動，讓學生更了解自己的興趣及能力，有助選擇中四科目。
『行行出狀元』職場認識	中四至中六學生	1-1.5小時	活動包括認識行業工作內容、將來的就業機會、面試技巧及業內人士分享。
『自我探索』職業性向評估	中四至中六學生	1-1.5小時	透過活動，讓學生了解自己的興趣及能力，從而發掘自己的職業性向。
『面試必修科』履歷撰寫及面試攻略	中四至中六學生	1-1.5小時	讓學生了解撰寫履歷表及面試的注意事項及技巧，為將來面試作好準備。
『步入大學路』選科攻略	中五至中六學生	1-1.5小時	透過活動，讓學生更了解自己的興趣及能力，有助選擇大學聯招課程。
『放榜 GPS 全攻略』放榜準備	中六學生	1-1.5小時	簡述大學聯招及本地升學途徑，並分享如何進一步協助學生選擇適合的升學出路。
『我要零壓力』壓力管理	全校	1-1.5小時	分析學生壓力的來源；講解如何面對及應付壓力的技巧和方法。
『夢想可達到』目標訂立	全校	1-1.5小時	學生認識目標訂立的重要性及「SMART」訂立方法，為自己訂立合宜的人生目標。
『成長夢工場』認識生涯規劃	全校	1-1.5小時	學生了解到生涯規劃的重要性，並為自己的未來人生訂立計劃及實行方向。

小組活動

以正向心理學的理念為有特殊學習需要的學生舉辦生涯規劃小組

小組名稱	『特』顯非凡 (為特殊學習需要的學生提供服務)
計劃節數	6 節，每節 1-1.5 小時
建議學生人數	6-8 人

建議項目

初中

- 提供正向心理學之性格優點測試
- 社交及信心訓練
- 解難及抗逆力訓練
- 小夢想，大分享訂立目標
- 情緒管理
- 升學資訊及選科準備
- 興趣體驗

高中

- 提供職業性向測試
- 履歷表撰寫教學
- 面試技巧
- 職場人際溝通
- 職業技能提升
- 個人興趣提升
- 升學選科準備

家長及老師支援

為家長及老師提供生涯規劃的資訊

名稱	對象	時間	內容及目標
『與他/她「職」夢』 協助子女選科及擇業	家長	1 小時	了解子女選科的重要性；家長如何協助子女選科；及如何提升子女的職業興趣，協助他們規劃未來。
『你懂得我嗎？』 協助子女規劃人生	家長	1 小時	了解生涯規劃的需要，生涯規劃的定義；及如何協助子女規劃人生並實行。
『放榜攻略』 協助子女選擇升學出路	家長	1 小時	簡述大學聯招及本地升學途徑，並分享如何進一步協助子女選擇適合的升學出路。
『生命啟航者』 協助學生作生涯規劃	老師	1 小時	讓老師了解學生生涯規劃的需要及重要性，並簡介輔導技巧如何輔導學生作出抉擇，包括升學及就業，協助學生作生涯規劃。

曾提供服務之學校

- 佛教慧因法師紀念中學
- 長洲官立中學
- 何文田官立中學
- 培英中學
- 嘉諾撒聖瑪利書院
- 新界鄉議局大埔區中學
- 中華基督教會基智中學
- 慈幼英文學校
- 仁濟醫院靚次伯紀念中學
- 觀塘瑪利諾書院
- 佛教何南金中學
- 明愛莊月明中學
- 閩僑中學
- 港九潮洲公會中學
- 保良局莊啟程預科書院
- 中華基督教會協和書院
- 廖寶珊紀念書院
- 張沛松紀念中學
- 裘錦秋中學(元朗)
- 順德聯誼會鄭裕彤中學
- 香港鄧鏡波書院
- 保良局甲子何玉清中學
- 獅子會中學
- 賽馬會體藝中學
- 聖母無玷聖心書院
- 香港紅卍字會大埔卍慈中學
- 順利天主教中學



服務經驗分享



「跟住holland搵興趣」興趣體驗工作坊 - 滾軸溜冰、Ukulele初體驗、餐巾拼貼



行業介紹



班本活動
職場認識-手調飲品



職場體驗活動
- 婚禮統籌師

模擬面試



班本活動 -
「砌好」履歷表

行業參觀



個別面談



興趣體驗-皮革製作





查詢資料

聯絡人：楊雋儀女士（學校社會工作及學校支援服務 服務總監）
地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心6樓
電話：2835 7535
電郵：ssw@isshk.org