

# 民青局賽馬會青年生涯規劃計劃 (2025-28)

## 《Life Rider》生涯規劃活動計劃



LIFE RIDER  
生涯規劃活動計劃

**S**trength Based 認清個人性格和專長

**SUPER**

計劃理念

**U**niqueness of Life Choices 合適的選擇

**P**roblem solving Enhancement 提升解難能力

**E**xperiential Learning 經驗學習與實踐

**R**esilience 強化抗逆力

**P**ositive **P**sychology

正向心理學



**S**ocial **E**motional **L**earning

社交情緒學習

## 活動概覽

計劃啟動禮

### 自我探索

「見個面」組前認識工作坊  
「大腦激鬥」解難工作坊  
「有型有格」形象提升及餐桌禮儀工作坊  
「相識·相知」自我認識工作坊  
Team Up! 訓練營

### 學生主導

「興趣體驗遊學園」興趣體驗日  
「My Life」模擬人生體驗  
「初探職場」職場參觀預備工作坊  
「回望足跡」職場參觀回顧工作坊  
「We can do it」活動經驗反思

### 亦師亦友

個別生涯輔導  
「心·路」探索團——社工校本服務

### 多元出路

夢想故事劇場  
「職場大步走」聯校本地及大灣區職場參觀  
工作實習計劃

「We can do it」成果分享會

計劃為期一年半

2025年9月至  
2027年2月

校本活動  
聯校活動

透過一連串活動，讓學生  
從中學學習與經歷，引導學生  
尋找心儀的理想道路。