



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

Strength Based 認清個人性格和專長

SUPER

Uniqueness of Life Choices 合適的選擇

Positive **P**sychology



Problem solving Enhancement 提升解難能力

Experiential Learning 經驗學習與實踐

Resilience 強化抗逆力



Social **E**motional **L**earning

社交情緒學習



活動概覽

計劃啓動禮

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
從中學習與經歷，引導學生
尋找心儀的理想道路。

