



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

國際社會服務社為一所國際性非政府機構，成立於1924年，總秘書處設於瑞士日內瓦，致力協助因地域界限而分隔兩地的家庭及兒童。國際社會服務社於1958年成立香港分社，因應香港的社會需要，機構向本地家庭、兒童、青少年、移居人士、長者提供多類型的社會服務。

## 學校社會工作及學校支援服務簡介

自1981年開始，學校社會工作及學校支援服務已為各中學及小學提供駐校社會工作服務及學校支援計劃，由具兒童及青少年服務經驗的註冊社工及活動工作員提供前線服務，並由資深專業社工負責團隊督導工作。

## 「劃出你・想人生路」生涯規劃服務計劃

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。

### 計劃的理念及目的

服務自2014年起推行「劃出你・想人生路」生涯規劃服務計劃，由專業社工連結多元的社會資源及中小企業，為全港中學生提供生涯規劃服務。計劃以正向心理學(Positive Psychology) 理念融入發展性生涯規劃理論(Developmental Career Theory)中，協助學生思索個人的興趣、價值觀、技能和資源，從中建立及發展職業目標及取向，引導學生展開個人生涯規劃等。



**S**trength Based 突顯個人優勢：認清個人性格和專長



**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

# 「劃出你・想人生路」生涯規劃 服務計劃活動概覽

**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 增強抗逆力

<b>S.U.P.E.R</b>		活動名稱	中一	中二	中三	中四	中五	中六
個別學生生涯規劃評估及輔導								
<b>SUPER</b>	個別學生生涯規劃評估及輔導							
職場探索及體驗活動系列								
<b>E</b>	職場參觀							
<b>E</b>	職場體驗活動							
學生講座 / 班本活動系列								
<b>P</b>	『Show you the money』金錢管理							
<b>P</b>	『時間獎門人』時間管理							
<b>U</b>	『選科第一等』升學及選科							
<b>S</b>	『行行出狀元』職場認識							
<b>S</b>	『自我探索』職業性向評估							
<b>E</b>	『興趣初體驗』體驗活動							
<b>P</b>	『面試必修科』履歷撰寫及面試攻略							
<b>U</b>	『步入大學路』選科攻略							
<b>U</b>	『放榜 GPS 全攻略』放榜準備							
<b>R</b>	『我要零壓力』壓力管理							
<b>P</b>	『夢想可達到』目標訂立							
<b>S</b>	『成長夢工場』認識生涯規劃							
<b>S</b>	『快樂與夢想方程式』正向心理							
小組活動								
<b>SUPER</b>	『特』顯非凡 (為有特殊學習需要學生的支援活動)							
家長支援系列 (講座及工作坊)								
<b>U</b>	『與他/她「職」夢』協助子女選科及擇業	家長活動						
<b>S</b>	『你懂得我嗎?』協會子女規劃人生							
<b>U</b>	『放榜攻略』協助子女選擇升學出路							

# 個別學生意涯規劃評估及輔導

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

服務對象：中三至中六級學生（包括有特殊學習需要的學生）

每名同學由一位專業社工以一對一個別輔導形式跟進，協助學生認識自我性格、能力及價值觀，掌握升學及就業資訊，訂立中長期目標，建構生涯規劃的基本藍圖。每位同學會於輔導完結後，獲得涵蓋輔導中所做評估/測試及各種相關升學/就業資訊等的個人生涯規劃資料夾(portfolio)，以作日後參考。

## 個別輔導服務流程



## 個別輔導服務工具

### Holland Test (職業性向測試)



### Vask Card



### 能力強項卡



P.4

### 生涯卡



### 職業卡



48

文職公務員  
Executive officer in  
the government

職業卡

# 用家心聲



## 學生Feedback ★★★★★

- 開心，更加了解自己
- 很有趣，能提供足夠的資料
- 能夠腳踏實地地訂下未來方向及目標
- I think it really helped me in terms of choosing electives.
- 了解升學途徑及相關課程
- 清楚自己將來走向



## 服務概覽及老師評語：



### 何文田官立中學 ★★★★★

為中六有特殊教育需要的學生提供生涯規劃個別輔導服務，涵蓋主題包括：了解個人性格特質、價值觀等，收集升學選科資訊，討論DSE備戰方法及文憑試後支援。

特殊教育需要統籌主任對服務的評語：對服務感到滿意，負責社工準備充足，服務貼心，為學生訂立個別生涯規劃計劃，希望日後可以繼續合作。



### 觀塘瑪利諾書院中學 ★★★★★

連續兩年為中三級及中五級全體學生(約260人)提供一次生涯規劃輔導面談，中三級以中四選科為重點，當中亦會涉及自我認識及時間管理等話題，而中五級則以大學選科，人生規劃、目標訂立及價值觀為討論課題。另外，每一位中五級同學在完成一次面談後，計劃社工會經和班主任商討，篩選20-30位同學以個案形式提供三次額外面談服務。

升學輔導主任對服務的評語：同學大致上對選科升學的出路有更深的了解，對輔導服務感滿意。負責社工工作態度認真，能有效與同學溝通，幫助同學進一步認識自己。

# 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
職場參觀	中四至 中六學生 (15-20 人)	1-2 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。
職場體驗活動			

# 學生講座/班本活動系列

透過學生講座/班本活動，讓學生學習及體驗不同主題的生涯規劃概念

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小時	灌輸正面的金錢觀念給學生；了解規劃人生時適當管理金錢的重要性。
『時間獎門人』時間管理	全校	1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。
『選科第一等』升學及選科	中三學生	1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。
『興趣初體驗』體驗活動 <small>*按活動人數而另加材料費及額外人手費用</small>	中一至中三學生	1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。
『面試必修科』履歷撰寫及面試攻略	中四至中六學生	1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小時	學生認識目標訂立的重要性及「SMART」訂立法，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。
『快樂與夢想方程式』正向心理	全校	1小時	透過正向心理學活動，協助學生了解自己的快樂來源、性格特質、優點，建立自己未來的夢想。

## 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

## 家長支援系列(講座/工作坊)

為家長提供生涯規劃的資訊，並幫助他們了解如何協助子女作合適的生涯規劃

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。

## 曾提供服務之學校

- 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
- 仁濟醫院覲次伯紀念中學
- 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
- 禮賢會彭學高紀念中學
- 順德聯誼總會胡兆熾中學
- 獻主會聖母院書院
- 香港培道中學
- 寶血女子中學
- 恩平工商會李琳明中學



## 服務經驗分享



### 興趣發掘小組



### 職場體驗活動 - 創意媒體

### 班本活動 職場認識-手調飲品

### 職場體驗活動 - 寵物美容

### 職場體驗活動 - 咖啡拉花



### 班本活動 - 「砌好」履歷表

### 行業參觀



### 個別面談



### 班本興趣體驗 - 皮革製作



## 查詢資料



地址 : 九龍灣臨樂街19號南豐商業中心412-414室

電話 : 2834 6863

電郵 : [ssw@isshk.org](mailto:ssw@isshk.org)